

かがやき

令和5年2月15日発行

令和4年度 第1回かがやき教室を開催！



目次

八老連会長あいさつ	2
令和4年度八老連役員研修会	2
全国老人クラブ大会に参加して	3
令和4年度八老連会長表彰受賞者名簿	3
第43回京都府老人クラブ大会	4
令和5年度かがやき(八老連)主要行事予定(案)	5
八老連日帰り研修会に参加して	6
八老連若手部主催健康ウォーキング	6
第38回八老連演芸大会	7
絵本寄贈に対するお礼の手紙が届きました	7
第24回グラウンドゴルフ大会	8
第9回ペタンク大会	8

第21回スカイクロス大会	9
第8回健康マージャン大会	9
市町村老連リーダー研修会に参加して	10
山城ブロック女性リーダー研修会に参加して	10
「ボッチャ」講習会および模擬試合を開催	10
元気ハツラツ！クラブ活動情報	11～14
八老連事務局だより	13
かがやき(八老連)入会募集のご案内	14
会員文芸～かがやき川柳・短歌 ほか～	15
令和4年度八老連「趣味の部会」一覧	15
ご協賛いただいた皆さま	16～19
令和4年度第1回かがやき教室	20
編集後記／次号の原稿募集	20

明日に向かって

八幡市老人クラブ連合会
会長 小山 文明



金員の皆さまには、元気でお過ごしのこととお慶び申し上げます。

今、私たちの生活には新型コロナ、物価高、ロシア・ウクライナ紛争、異常気象など暗い話題に満ちています。このような時こそ、われわれ老人クラブの出番がきたと思います。

お互いに、相手の心にやさしさと思いやりを出し合い、みんなで支え合えれば楽しい環境に変えることができます。

今年も多くの年間行事を開催する予定ですが、その機会で多くの会員さまのふれあいが、お互いの絆を深める出会いになると信じます。

意見交換しながら、新しい運動をつくり、ひとりでも多くの会員が行事に参加したくなる企画を探りつつ、明日に向かって努力する必要があります。

このことが、私たちのスローガンとする「健康・友愛・奉仕」につながると思います。

「楽しい八老連」を目標に、これからも努力を続ける覚悟でございます。今後とも、皆さまのご支援・ご協力をよろしくお願い致します。



昨年10月20日㈭、八幡市文化センター小ホールにおいて、令和4年度八老連役員研修会が開催されました。

山田副会長司会のもと始まった式典では、物故会員への黙とうの後、主催者を代表して小山会長があいさつを述べました。続いての表彰など、皆さまのご支援・ご協力をよろしくお願い致します。

経て、最後は受賞者を代表して西部百年会の小川和彦会長が謝辞を述べ、式典は滞りなく終了しました。

休憩後の研修では、まず Motoひょうご事務局長の栗木剛氏による「若いに負けない～仲間づくり～」

と題した講演が行われました。後、創作落語「シルバーエディングベル」と特技の南京玉すだれを披露。会場は爆笑の渦に包まれました。

研修終了後は、おなじみ手話コーラスの披露があり、小澤副会長の閉会のことばで今年度の八老連役員研修会は無事に終了となりました。また、福本顧問が

11月の全国老人クラブ大会において、全老連会長から育成功労表彰を受けるとの発表があり、場内は大きな拍手に包まれました。

次に、堀口文昭八幡市長ならびに岡田秀子八幡市議会議長から温かい祝辞をいただき、来賓紹介を行なった。

次に、落語家の桂三扇氏を迎えて、「笑って笑って健康寿命もアップ！」と題した講演が行われ、文枝師匠とのエピソードや自身の経験談を踏まえながら、日々笑うことの大切さを説いた講演が行われました。

令和4年度八幡市老人クラブ連合会 役員研修会を開催

役員研修会を開催



全国老人クラブ大会に参加して

顧問 福本 淳子

昨年11月8日

両国国技館で開催され

た「全国老人クラブ大会」に参加しました。京都府老連から14名の参加でした。



コロナ禍が終息しない中での開催でしたが、全老連創立60周年の記念大会ということで、天皇皇后両陛下がご臨席される10年に一度の大会に参加することができ、また、この席で全老連会長から育成功労表彰という名誉ある賞をいただきました。天皇陛下の「皆さまのこれまでの経験と知恵を若い世代に伝えつつ、老人クラブがわが国における役割、高齢者の社会参加が明るい地域づくりのために重要な役割を果たしていくことを期待しております」とのお言葉に涙があふれ、大変うれしかったです。

当日はアトラクションとして相撲甚句がありました。これは力士が歌う民謡のひとつだそうです。また、記念講演では阿刀田高先生による「老いてこそユーモア」を拝聴し、最後に次回開催地である秋田県老連会長のあいさつで閉会となりました。

今回お世話になりました中川京都府老連事務局長はじめ、皆さんありがとうございました。

★個人の部
育成功労者表彰（36名）

野間 恵（志水第四クラブ）
山本 講一（月愛つばき会）
小森 敏和（月愛つばき会）
山本百合子（月愛つばき会）
山下 新悟（北部百年会）
松浦 英雄（西部百年会）
桑原 恵（西部百年会）
松井 正幸（東部百年会）
廣田 光男（双栗九十九クラブ）
三好 信子（長命クラブ）
鷹野ケイ子（長命クラブ）
川北四十二（長桶寿会）
米村 清子（長桶寿会）
小西 美枝（長桶寿会）
石橋 安子（悠悠クラブ）
緒方 昭子（悠悠クラブ）
古賀 綾子（第二寿会）
伊佐治恵美子（第二寿会）
杉村 和子（明野シニアクラブ）
池田 安寛（明野シニアクラブ）
長村 幸子（内里長寿会）
北村喜美恵（内里長寿会）
岡本美喜代（内里長寿会）
南本多美子（内里長寿会）
上田ケイ子（内里長寿会）
山田 俊一（美濃山グリーンクラブ）
筒井 正利（美濃山第二さつきクラブ）
吉川 公雄（美濃山第一さつきクラブ）

中川 睦義（男山第二クラブ）
内藤 晚（男山Eクラブ）
那須 桂子（銀泉会）
小泉日出子（銀泉会）
大西 健夫（足立会）
大西 ちさ（西山気楽会）
坂本 隆司（西山気楽会）
北村 峰子（丸尾クラブ）

★団体の部
優良老人クラブ表彰（4クラブ）

西部百年会（会長 小川 和彦）
第一寿会（会長 松井 照雄）
中区第一老盛会（会長 松田 雅宣）
中区第二老盛会（会長 吉田 寒生）

★趣味の部会 米寿表彰（9名）

嵐 光雄（将棋部）
桑山 政光（囲碁部）
長瀬喜久夫（囲碁部・詩吟部）
坂井 弘治（囲碁部・詩吟部）
赤田 徳子（囲碁部）
小山 隆士（囲碁部）
中野 実（囲碁部）
松山美智子（陶芸部）
佐藤 明子（カラオケ部・民舞部）



趣味の部会(米寿表彰)



団体の部(優良老人クラブ表彰)



個人の部(育成功労者表彰)

受賞された皆さま、おめでとうございます
これからも八老連の発展にご尽力ください

第43回 京都府老人クラブ大会



府知事、菅谷京都府議会議長から高齢社会における老人クラブへの期待や、温かい激励の言葉をいただき、来賓紹介を経て、井手口府老連副会長が「大会宣言」を提案、満場一致の拍手をもって承認され、盛会裏に式典は終了しました。

午後は、舞鶴市老連のゆうさい連による「よさこい踊り」が披露された後、鈴鹿内科医院の鈴鹿隆之院長を迎え、「医学知識を音楽に乗せて」の演目で講演を行つていいただきました。

午前の式典では、主催者を代表して橋本府老連会長があいさつを行つた後、京都府知事表彰ならびに京都府老連会長表彰が授与されました。なお、八老連の受賞者名簿は下記をご覧ください。



喜びの声

私が居住する地域は、53年前に八幡町に男山団地が出現して一世を風靡した地域にある団地型分譲住宅です。私が平成25年に「はるかぜ会」を再発足させたきっかけは、10年以上老人クラブの活動が閉ざされており、多数の方から「再開してほしい」との声があがつたからで、起会して会長の推薦を受け、「第3住宅はるかぜ会」を再出発させました。

以来、11年間の活動は【多世代や関係団体と連携し、住みよい地域づくり】を基本方針に掲

ピアノやアコーディオンなどさまざまな楽器を演奏して会場を盛り上げながら、認知症予防や健康長寿について解説する鈴鹿院長。音楽を楽しみながら知識が身に付く、大いに意義のある講演会となりました。

最後は、柳田府老連副会長による閉会のことばで大会は終了しました。

- ◎育成功労者表彰
西林千代美(美濃山グリーンクラブ)
- ◎優良老人クラブ表彰
バンブークラブ(会長・上岡 隆)
- 【京都府老人クラブ連合会会長表彰】
藤本キクエ(足立会)
- 優良老人クラブ表彰
仲地 義幸(西山気楽会)
- 治金 一男(第3住宅はるかぜ会)
- 優良老人クラブ表彰
月愛つばき会(会長・山本 講二)
- 悠々クラブ(会長・上垣 幸一)



表彰状には「育成功労」とある。表記された結果、京都府老連会長表彰のお知らせをいただき、また、栄えある式典会場では西脇府知事、菅谷府議会議長ほか来賓の方々がご臨席の中、壇上で代表授受の経験もさせていたしました。

表彰状には「育成功労」とあります。これが今一番大変な時期になつてきています。八幡市の高齢化率が30%を超えており、当会もまさに少子高齢化住宅です。会員の増員獲得も70歳を超えた方が対象で、『若い老人』に入会を勧めても空振りが多く、したがつて後期高齢者に役員推薦を委ねますが、気力体力が欠けてなり手がおらず、育成に失敗している大変な時期です。しかし、いただいた表彰状を糧にして、「地域の絆づくり」にもうひと頑張ります。

(第三住宅はるかぜ会
会長 治金 一男)



第43回京都府老人クラブ大会
のはそう! 健康寿命、担おう! 地域づくり

◆八幡市老連 受賞者名簿(敬称略)
【京都府知事表彰】
○育成功労者表彰

西林千代美(美濃山グリーンクラブ)

バンブークラブ(会長・上岡 隆)

【京都府老人クラブ連合会会長表彰】
藤本キクエ(足立会)

○優良老人クラブ表彰

仲地 義幸(西山気楽会)

治金 一男(第3住宅はるかぜ会)

○優良老人クラブ表彰

月愛つばき会(会長・山本 講二)

○悠々クラブ(会長・上垣 幸一)

◆◆◆◆◆ ◆ 令和5年度 かがやき(八老連) 主要行事予定(案) ◆◆◆◆◆

No.	行 事 項 目	実施予定期間	備 考
1	八老連三役会	毎月会長会前週(月曜)	八寿園
2	八老連理事会	5月・8月・11月・2月の中旬	福祉会館(2階) 八老連事務所
3	単位クラブ会長会	毎月第1月曜 午前9時30分	福祉会館(3階) 会議室
4	単位クラブ女性部長会	奇数月第3月曜 午前10時	福祉会館(3階) 会議室
5	単位クラブ若手部長会	偶数月第3月曜 午前9時30分	福祉会館(3階) 会議室
6	趣味の部会長会	5月・7月・11月・3月の中旬	福祉会館(2階) 八老連事務所
7	令和5年度「かがやき教室」	5月・12月	三川合流 さくらあい館
8	第9回 健康マージャン大会	5月24日(水)	福祉会館(2階) 八老連事務所
9	ぞうきん贈呈(学校・老人施設等)	6月5日(月) 定例会長会 席上	福祉会館(3階) 会議室
10	単位クラブ・女性部・若手部・趣味の部会 役員研修会	6月8日(木)	行先 未定
11	第28回 ワナゲ大会	6月15日(木)	文化センター
12	趣味の部会 舞台発表会(第33回・第34回)	6月20日(火)・2月20日(火)	生涯学習センター
13	近畿ブロック老人クラブリーダー研修会	6月29日(木)	大阪市
14	第14回 マグダーツ大会	7月6日(木)	文化センター
15	市町村老連リーダー研修会	7月20日(木)	ハートピア京都
16	機関誌「かがやき」発行	8月・2月	博報社
17	第39回 演芸大会	8月18日(金)	文化センター
18	山城ブロック女性リーダー研修会	9月1日(金)	京田辺市担当
19	市内保育園との交流	9月中旬	
20	老人の日・老人週間 全国三大運動(健康・友愛・奉仕)【社会奉仕の日】	9月15日～21日 9月20日(火)	全国一斉 全国一斉
21	会員日帰り研修会	9月21日(木)	行先 未定
22	第10回 ペタンク大会	9月26日(火)	馬場市民公園
23	第42回 宇治市老連との親善囲碁大会	9月下旬	宇治市福祉会館
24	令和5年度 第44回 京都府老人クラブ大会	10月11日(水)	ホテルルビノ京都堀川
25	第25回 グラウンドゴルフ大会	10月12日(木)	市民スポーツ公園
26	第37回 山城ブロックゲートボール大会	10月中旬	会場 未定
27	第48回 八幡市文化祭	10月28日(土)～29日(日)	文化センター
28	令和5年度 かがやき(八老連)役員研修会	10月31日(火)	文化センター
29	第52回 全国老人クラブ大会	11月8日(火)～9日(木)	秋田県
30	第22回 スカイクロス大会	11月14日(火)	馬場市民公園
31	八老連ゲートボール大会	11月中旬	つばき公園
32	第10回 山城ブロック知事杯親善グラウンドゴルフ大会	11月中旬	開催地 未定
33	府老連若手リーダー研修会(ワナゲ大会)	11月21日(火)	八幡市民体育館
34	第10回 健康マージャン大会	11月29日(水)	福祉会館(2階) 八老連事務所
35	会員一泊研修会	2月下旬	行先 未定
36	「かがやきクラブ八老連」入会のお説明チラシ発行	2月	

※新型コロナウイルス感染症の状況により、やむを得ず中止する場合があります。

令和5年2月現在

※未定の行事については、決まり次第お知らせします。

伊吹山では眼下に雲海を望むことできました。春先がきましたが、残念ながら花の伊吹山はスケジュー

昨年9月21日㈯に実施された「八老連日帰り研修会」に参加しました。台風一過、参加者の日頃の精進の賜物でしょうか、天候にも恵まれ楽しく1日を過ごさせていた

だきました。

伊吹山では眼下に雲海を望むことできました。春先がきましたが、残念ながら花の伊吹山はスケジュー



午食は近江牛のすき焼き、ビールで乾杯、お腹いっぱい満足でした。その後、庄巣だつたのは関ヶ原古戦場記念館の映像シアター「明智光秀勢と徳川勢の戦い」で、映像の迫力を皆さんにお伝えしたかったのですが、場内撮影禁止で残念です。映像そのものより、音・風おまけに座席の振動での迫力は、当時を思わせるものすごいものでした。

久しぶりのバス研修旅行、参加された全員が楽しめたのではないかと思

るのです。しかし、一度は見たいものでした。春先から夏にかけて一度は見たいものでした。



第21回 哲学の道から南禅寺を巡回

明野シニアクラブ 大谷富士子（金）、第21回健康ウォーキングを実施し、31名が参加しました。

秋晴れに恵まれた当日、出町柳を出発。京都市の街中を抜け「哲学の道」に入り、色鮮やかな紅葉を愛でつつ、疏水沿いを歩く途中で幸せ地蔵王子神社」を経て「南禅寺」に到着。山門をくぐり抜け右へ進み、口ヶ地で有名な「水路閣」、かつて舟運ルートとされた「蹴上インクライン」などを見学しました。



荷物の運搬でこぎわつたであろう往時を偲び、行く先々でわずかながら知識を得ることができる、まさに温故知新を体感したような気分です。



第20回 廬山寺と梨木神社を訪ねて

若手部長 西林千代美

昨年9月2日㈮、第20回健康ウォーキングを実施し、16名が参加しました。

今回は「廬山寺」「梨木神社」から「京都市歴史資料館」を巡りました。奥村若手部長のガイド付きで、「なるほど!」「そんなんやー」と勉強になる詰ばかりでした。「ほどの花」で有名な梨木神社。花はまだついていなかつたのですが、青々とした枝葉がとてもきれいでした。



令和4年度 八老連若手部主催 健康ウォーキング



第38回 演芸大会

八幡市文化センター

第38回 八老連演芸大会

昨年8月19日(金)、八幡市文化センター4階小ホールにて第38回八老連演芸大会が開催され27組が登場、舞台を華やかに彩りました。

実に3年ぶりの開催となった今回、客席は早くから満席状態。はじめに小山会長のあいさつがあり、「久しぶりに演芸大会が開催できて感謝無量です。例年とは違い午前中のみですが、本日は楽しんでください」と述べました。

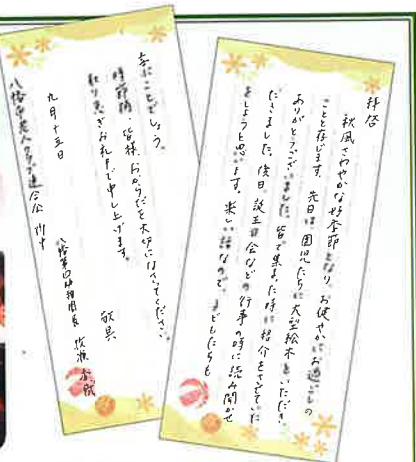
まずは千歳会の民謡「ちゃっきり節」でスタート。三味線、太鼓の伴奏と歌声が会場に響き渡り、にぎやかに開演の雰囲気が広がります。その後も民舞・詩吟・カラオケ・新舞踊・フラダンス・朗読・尺八などさまざまな演目が披露され、この日のためにと華やかな衣装に身を包んだ出演者が日頃の練習の成果を発揮し、熱演を繰り広げます。演目のたびに客席からは惜しみない拍手が送られました。フィナーレは手話コーラスが登場し、『手のひらを太陽に』『八幡市歌』を披露しました。

閉会のことばでは、山田副会長が「来年もぜひ皆さまと一緒に楽しく過ごしたいと思います。今日は本当にありがとうございました」とあいさつし、大盛況のもと幕を閉じました。

八幡第4幼稚園さまから 絵本寄贈に対するお礼の手紙が届きました

老人週間の行事の一環として、9月中旬に市内の保育園・幼稚園との交流会を行っており、その中で大型絵本「とんとんとん」を贈呈したところ、八幡第4幼稚園の牧瀬園長から写真付きでお礼の手紙が届きました。

八老連では、来年度も引き続き交流会を開催する予定にしています。



第24回 グラウンドゴルフ大会

令和4年10月14日(金)
八幡市民スポーツ公園

大会結果・男性の部(敬称略)

優 勝	日垣 勉	南ヶ丘第九クラブ	73
準優勝	祝井 稔	男山第二クラブ	75
第3位	奥西 昭夫	長命クラブ	75
第4位	川嶋 正之	白扇会	76
第5位	吉田 亮	北部百年会	77



男性の部 上位入賞の皆さん

大会結果・女性の部(敬称略)

優 勝	西坂 豊	西部百年会	82
準優勝	廣瀬すま子	銀泉会	82
第3位	入江美智子	千歳会	82
第4位	丸山 昭代	美濃山グリーンクラブ	84
第5位	内藤恵美子	八望みどり会	84



女性の部 上位入賞の皆さん

昨年同様スポーツの秋にふさわしい好天に恵まれた中、99名参加のもと開催しました。

今回は8ホール・4ラウンドでの決戦となりました



が、ホールインワンに歓喜する人、思い通りに打てず落胆する人など、さまざまな表情が見られたほか、他のプレーヤーと親睦を深めたり、和気あいあいとプレーする姿が印象的でした。

なお、大会結果は左記のとおりです。



《優勝者コメント》 ★日垣 勉さん

当日はグラウンドゴルフ日和となり、100人近いプレーヤーの参加がありました。自分に言い聞かせたのは「勝負にこだわらない」ことで、リラックスしてプレーしたのが勝因だと思いました。楽しい1日でした。

★西坂 豊さん

途中ブランクはありませんが、グラウンドゴルフを始めて10年くらいになります。この大会には毎年参加しており、入賞は何度かあります。優勝できて信じられない気持ちです。また来年も良い成績が残せるよう頑張ります。

第9回 ペタンク大会

令和4年11月4日(金)
馬場市民運動公園

大会結果

優 勝	吉井松里グリーンクラブA
準優勝	白扇会B
第3位(敗者復活)	安居塚・きつつきクラブ



優勝おめでとうございます

優勝決定戦は一進一退の攻防となる

天気には恵まれたものの、少し肌寒いコンディションでの開催となつた

今大会、12チーム・70名が優勝を賭けてプレーしました。



《優勝チームコメント》 ★吉井松里グリーンクラブAチーム

第9回ペタンク大会におきまして、わが吉井松里グリーンクラブAチームが3ゲームを戦い優勝することができました。



これも毎月1回、町内の公園に14～15名が集まって練習に励んでいるおかげだと思います。人が集まることで会話も弾みます。これからも力を合わせて頑張っていきます。

これが集まる人とで会話を弾みます。これからも力を合わせて頑張っていきます。

り、最後まで目が離せない展開となりました。

なお、大会結果は左記のとおりです。

第21回 スカイクロス大会

令和4年11月25日(金)
馬場市民運動公園

大会結果・男性の部(敬称略)

優 勝	亀井 節哉	明野シニアクラブ	25
準優勝	杉村慎太郎	明野シニアクラブ	27
第3位	奥村 正明	白扇会	30
第4位	奥西 昭夫	長命クラブ	32
第5位	藤木 広	明野シニアクラブ	32



男性の部 上位入賞の皆さん

大会結果・女性の部(敬称略)

優 勝	杉村 和子	明野シニアクラブ	33
準優勝	奥村三枝子	白扇会	34
第3位	浦野千代子	白扇会	36
第4位	堀 京子	明野シニアクラブ	36
第5位	北野トヨ子	明野シニアクラブ	37



女性の部 上位入賞の皆さん

昨年に比べて天候もグランンドも良好で行われた今大会。46名が参加し、土のグラウンドコートと芝コートの2面を回って、個人順位を競いました。



会は和気あいあいとした雰囲気で行われました。

このように男女とも明野シニアで優勝を独占することができ、とてもうれしいです。

★ 杉村 和子さん

いつも練習仲間に助けてもらつて、今回も花マルをいっぱいいただいたことも感謝です。来年もぜひ頑張りたいと思います。

接戦の末に2連覇できとてもうれしいです。現在も週1回、クラブのサークルメンバーとスカイクロスを楽しんでいます。継続は力なりの精神で、次の大会も頑張ります。ありがとうございました。

ながら、勝利を目指して集中力を高める皆さん。プレーの合間には談笑しつつ、また互いのプレーに声援を送るなど、大

《優勝者コメント》 ★ 亀井 節哉さん

《優勝者コメント》 ★ 池田 忠重さん

なお、大会結果は左記のとおりです。

すっかり八老連名物イベントのひとつとなつた今大会には24人が参加。和気あいあいムードの中、皆さん真剣な表情で対局を楽しんでいた様子でした。



最後にこの大会のお世話をしていただいた会長はじめ役員の皆さん、ありがとうございました。

いつも1回戦はプラスでも、2回戦はマイナスになつていたのですが、今回はツキもあり2回ともトップが取れた結果、優勝することができます。大変うれしく思っています。

この健康マージャン教室を通じて知り合えた皆さん方と話をできるのも楽しみのひとつです。



上位入賞おめでとうございます

市町村老連リーダー研修会に参加して

副会長 山田 俊一

昨年7月20日㈬、ハートピア京都で開催された京都府老連主催「市町村老連リーダー研修会」に参加しました。八老連からは小山会長はじめ8名が出席しました。

研修会は、まず「100まで生きる覚悟～生きがいづくりから身じまいまで」と題して、元松山大学教授の春日先生に講義をいただきました。現実感あふれる講演で身じまい支度を一考せられました。

続いて、「笑つて笑つて健 康寿命もアップ！」と題して、落語家の桂三扇さんから楽しく元気のできるお話をいただきました。親を介護する年代の立場からのお話や、シルバーウェディングの落語、南京玉すだれと、



続いて、「あほ」を売り物に自分を楽しみたいと思っています。自分の「あほ」を認める人と樂になりましたよ。

肩肘張らず自然に生活できるようになつた気がします。どちらにせよ「笑つて笑つて身じまい支度を一考せられました。

これからも樂しみたいと思います。

「ボッチャ」講習会および模擬試合を開催しました

若手部長 西林千代美



赤・青チームそれぞれがボールを投げ、どちらかがより近づけるかを競うゲームで、相手のボールを弾いたり、自分が優位に立てるよう位置取りを考えるなど、作戦や駆け引きが醍醐味です。

「ボッチャ」はジャックボールと呼ばれる白い目標ボールをめがけ、

昨年9月29日㈭、府老連主催「山城ブロック女性リーダー研修会」が開催され、山城ブロックの8市町から女性リーダーなど54名が参加し神戸方面を視察、八老連からは5名が参加しました。

京都八条口からバス2台に分乗し、一路神戸港へ。ここで兵庫県老連の方々11名と合流し、神戸ベイクルーズに乗船、神戸港を視察しました。

午後は「北野工房のまち」を訪問。レトロでモダンな



旧北野小学校校舎をリノベーションした館内を見学した後は、「武庫の郷」申南漬資料館で見学と買い物など、皆さん和気あいあいと交流を重ねた後、兵庫県老連の方々とお別れして京都八条口へ。

バスを降り、山城ブロックの方々と再会を誓い合つて帰路につきました。

午後は「北野工房のまち」を訪問。レトロでモダンな

元気ハッラツ!

クラブ活動情報



西山気楽会

設立40周年 記念大会を終えて

副会長 井元 信雄

昭和57年に設立された
西山気楽会は昨年7月に

40周年を迎えるました。この機会にさらなる気楽会の発展のため「記念大会」を企画し、準備を進めてきました。計画当初はコロナ感染者数が拡大する最中で、果たして大会が開催できるかどうか不安の中での準備期間でした。が、開催1ヶ月前の9月の役員会で最終的に感染



しました。

10月15日㈯午前10時、

西山集会所において多数

の会員参加のもと大会が

スタート。まず仲地会長

のあいさつに始まり、来

賓者から祝辞をいただき

た後、気楽会の活動内容

を紹介する映像を披露し

ました。そして、特別企

画として関西吟詩文化協

会・総師範の奥山紅雫先

生と門下生をお招きし、

「篠笛」と「詩吟」でし

ばし和の文化に浸りました。その後は気楽会独自

を開催しました。

当初、参加者は緊張の

面持ちでしたが、冒頭で

担当者が「皆さん、両手

で輪っかを作つて利き足

のふくらはぎを回んでも

ださい。両指が触れます

か? 触れませんか?」

の問い合わせに、各自動作

をしながら日々におしゃ

べりが始まり、リラック

スした様子でした。次に

「自分の状態を確認して

みましょう」と口腔機能、



第二寿会

“年のせい”とせず フレイルチェックを

会長 居上 善彦

第二寿会では、八幡市国保医療課担当者の熱心な勧めもあって、昨年7月15日㈮と10月12日㈫の2回にわたり、四区公会堂とあらかじ集会所で

「フレイルチェック教室」

を開催しました。
当初、参加者は緊張の面持ちでしたが、冒頭で担当者が「皆さん、両手で輪っかを作つて利き足のふくらはぎを回んでもください。両指が触れますか? 触れませんか?」の問い合わせに、各自動作をしながら日々におしゃべりが始まり、リラックスした様子でした。次に

健康状態、食習慣などのチェックを行いました。

続いて、各専門職の担当者から「お口の健康について」「運動について」「食事について」「人とのつながりについて」など手作りの絵や模型を使って、日常生活をイメージしながらユーモアあふれるフレイル予防の説明がありました。

最後に、担当者が一人ひとりのフレイルチェックの状況を確認し、細やかな補足指導をしていく



西山気楽会は現在会員数54名を有し、平均年齢は82歳を超えるところ、八幡市で最も高齢化が進んだ西山地区を反映したクラブです。これからも先人達が築き上げた「会員同士が集い、語り合ひ、助け合ひ」精神を活動の持ちで活動に取り組む意気込みが感じられた、とても充実した半日となりました。

参考までに、担当者が一人ひとりのフレイルチェックの状況を確認し、細やかな補足指導をしていく

毎月2回、健康体操を行った後に茶話会をしています。20名前後の参加者が集い、講師指導のもとでできる範囲の運動を行い、老いを防ぎ、おしゃべりして元気はつらつた銀泉会です。

「ここに来たら皆さんと同じなので頑張ってい



毎月2回、健康体操を行った後に茶話会をしています。20名前後の参加者が集い、講師指導のもとでできる範囲の運動を行い、老いを防ぎ、おしゃべりして元気はつらつた銀泉会です。

あります。茶話会でおしゃべりができて楽しいです」「家で体操しようと思つても、前回のを忘れてできないので、毎回出席している」「講師が『ここに筋肉を今こりして伸ばしているから、としつかり説明してくれるのですが、有意義さがよく分かつて良いし、家に帰つても意識して体操できる」「どこによく効くから」と言つてくれて、とても良い」「みんなと一緒に身体を動かしたり、お話をするとが好き。今後も続けたい」というように、参加されている皆さまから想をいただきました。



銀泉会

健康体操とサロンで身も心もリフレッシュ

副会長 守屋 秀之

午前9時、貸切バスで出発。車中では橋本会長のあいさつと旅行エージェントから注意事項や経済活性化のクーポン券配布などの説明がありました。

嵯峨嵐山駅に到着し、トロッコ出発までの時間を利用して駅の売店で土産物購入にクーポンを利

用しました。

11時2分、トロッコ発

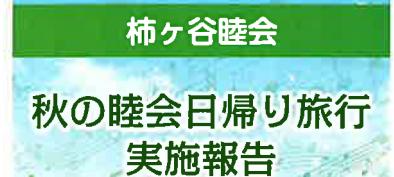
車。時速25kmで走行する

のですが、吹き込む風はまだ寒くは感じません。

保津川沿いの色づき始め

した。

12時15分、脇食場所の湯の花温泉「烟河(けぶりかわ)」に到着、和会席料理に舌鼓を打ちました。



柿ヶ谷睦会

秋の睦会日帰り旅行実施報告

会長 橋本 義久



13時20分、バスに乗り保津川下り乗船場へ。

14時、2艘に分散乗船しベンチシートに4人掛けで出発。保津川

は満開のコスモス畠も見られ、秋だけな

わを実感しました。

17時20分、予定どおり柿ヶ谷に到着、総じて大成功の日帰り旅行でした。

12時15分、脇食場所の湯の花温泉「烟河(けぶりかわ)」に到着、和会席料理に舌鼓を打ちました。新型コロナウイルス感染対策のため仕切り板があり、お酒は自粛。あまり会話も弾まなかつたので、売店へ急ぎクーポン券で買い物をする人が多數いました。その後は玄関前で参加者全員の記念撮影。

12時15分、脇食場所の湯の花温泉「烟河(けぶりかわ)」に到着、和会席料理に舌鼓を打ちました。新型コロナウイルス感染対策のため仕切り板があり、お酒は自粛。あまり会話も弾まなかつたので、売店へ急ぎクーポン券で買い物をする人が多數いました。その後は玄関前で参加者全員の記念撮影。

12時15分、脇食場所の湯の花温泉「烟河(けぶりかわ)」に到着、和会席料理に舌鼓を打ちました。新型コロナウイルス感染対策のため仕切り板があり、お酒は自粛。あまり会話も弾まなかつたので、売店へ急ぎクーポン券で買い物をする人が多數いました。その後は玄関前で参加者全員の記念撮影。



10月8日土、午後1時
からコミニュニティーセンター月愛で「お楽しみ会」を開催しました。

3年ぶりの開催とあって、出演者・スタッフを含め54名(欠席4名除く)が元気に笑顔で参加、コロナ対策を徹底し、音楽を中心に午後3時半ごろまで楽しみました。

出演者は2組。山本会

トーマにした軽
祉や幸福をテ
祉法人ディア
レスト理事長
躍中。社会福
祉や幸福をテ
祉法人ディア
レスト理事長
トーマにした軽
祉や幸福をテ

ラジオパーク
ナリティーの
顔を持ち、京
都や大阪で活
躍。社会福
祉や幸福をテ
祉法人ディア
レスト理事長
トーマにした軽
祉や幸福をテ

野実さんと、友人の吉
本慶太さんの2人。大野
さんは元教員
で「歌つ校長」
とも呼ばれ、
シンガーソング
ライターや

1803所長を務める大



17曲演奏の石清水会・ちひろ会

快なトーキーの他、八幡への愛を歌う「わたしゃわたし」、コブクロの「泣きたいあなた」や「自画自賛」などを演奏しました。

2組目は石清水会・ちひろ会の総勢12名による民謡と津軽三味線が披露されました。「八幡音頭」で華やかにオープニング

スして12になります。旁邊は「八三」で83になります。

長のあいさつの後、最初は市障がい者支援センタ長寿祝いを新設しました。「珍寿」といいます。「珍



フィナーレの「炭坑節」で、さのヨイヨイ！

みんなで歌う曲も披露された「ふるさと」「リンゴの歌」「恋の季節」など
れ、17曲目のフィナーレでは「炭坑節」に合わせ、飛び入り参加者も大粒の汗をかきながらにぎやかに踊りました。

皆さん大いに楽しんでいたとき、参加賞をおみやげに再会を誓いました。

★機関誌「かがやき」第79号発行のお知らせ

原稿締切日：令和5年5月19日(金)

発行予定日：令和5年8月

★第9回 健康マージャン大会

5月24日(水) 福祉会館2階(八老連事務所)

★第27回 ワナゲ大会

6月15日(木) 文化センター

★第33回 趣味の部会 舞台発表会

6月20日(火) 生涯学習センター

★第14回 マグダーツ大会

7月6日(木) 文化センター

★「かがやき川柳」を募集しています

八老連では、「かがやき川柳」募集の企画を設けております。参加は八幡市老人クラブ連合会の会員に限ります。ペンネームは自由で、実名でも無名でも、ニックネームでもOKです。提出用紙も自由です。募集は事務局で随時受け付けますので、多数の投句をお待ちしております。

人間模様や社会に対する風刺など、日常にあるさまざまな場面をユニークに詠んでください。難しく考えず、今感じたことを5・7・5に当てはめ、リズミカルに、シンプルに表現してください。

ご投句いただいた作品は、8月発行予定の機関誌「かがやき」第79号に掲載いたします。

事務局だより



偏は「一一」で、プラスして12になります。旁邊は「八三」で83になります。合計95となります。

当クラブの長寿祝いは90歳の次は99歳でした。が、90歳になってからの9年間はとても長いと思いつつ話していました。いかと話していた時、ある会員がネットで調べて教えてくれました。

昨年の総会で提案・承認され、第1号となる女性会員さんへ11月の誕生日にお祝いの品を持つて行きました。



安居塚・きつつきクラブ

95歳の会員さんに「珍寿祝い」を新設

会長 植村 俊子





◆ 健康ウォーキング
伊佐家住宅とは、江戸時代に代々幕府領の庄屋を務めた伊佐家の住居のことです。国の重要文化財に指定されています。

木津川にかかる上津屋橋は、「流れ橋」として昨年6月23日(木)、健康ウォーキング＆社会見学を実施し、伊佐家住宅と上津屋橋(流れ橋)を巡りました。

◆ 健康ウォーキング

昨年6月23日(木)

足立会

足立会 活動報告

会長 馬場 政博

◆ 足立会「うさぎ公園の花壇に花を植えよう！」 第5回 八幡市“花のまちづくり事業”(令和4年11月26日㈯)

★11月25日花苗搬入・準備作業



★11月26日花苗植え込み



★花苗植え込み完了



有名で、全長356.5メートル、幅3.3メートルの日本最長級の木造の橋です。最大の特徴は、川が増水すると「流れ橋」にかかるうさぎの橋が水に浮き、いかだのように流れることで水の圧力を受け流し、橋全体の崩壊を防いでいます。

◆ 文化的つどい
昨年10月22日㈯・23日㈰の2日間、西山集会所で「文化的つどい」が開催され、絵画や彫刻、生け花、手芸、書道などが展示されました。

足立会からは女性部会のメンバーを中心に、絵



手紙や抽象画などを展示了。



かがやき(八老連) 入会募集のご案内

八幡市老人クラブ連合会では、地域の仲間づくりを目的にさまざまな活動に取り組んでいます。気軽に参加できる活動があり、退職後の活躍の場としても、これまでの知識や経験が生かせます。

健康維持につながる 健康づくり

心と身体の健康づくりを図る目的で、さまざまなスポーツ活動を実施しています。

仲間を増やし人生を豊かに あなたが主役

地域に多くの仲間ができることで、孤独感がなくなり、心のやすらぎが得られます。

知的好奇心が刺激される 仲間づくり

手芸や踊り、囲碁・将棋など、同じ趣味をもつ仲間とのつながりができます。

健康寿命をのばして、素敵なシニアライフを！



◆かがやき川柳

認知ぎみ賭けないマージヤン閣で待つ
平野山和会 内海 昭幸

十三夜二重に見える老婆の目

美濃山グリーンクラブ 出原ユキコ

朝焼けに写真をとつてちこくする

南ヶ丘第九クラブ 小山 文明

腹が出た内部留保と気にしない

天真爛マン

どこ行つたパソコンファイル保存先

赤信号

雀友に月謝代りのさつまいも

ポン子

台湾は新幹線で高雄まで

K・ますだ

釜山港は桜満開キムチニダ

リベラル・きよし

マレーシア11月にホタル狩り

白扇会ナイト

スイスでは山も高いが物価まで

川口の浜ちゃん

長寿国どこまで伸びる介護予算
ムリカベを破つて進め老いの坂
ナイスちょっと

◆短歌

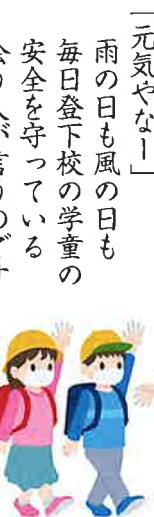
不安もち二度目の検査待つベッド
妻とたわいない会話しており
第二寿会 居上 善彦

ボケ防止負けたくないヨみんなには
賭けないゲームや役満で待つ
平野山和会 内海 昭幸

横断中



◆八老連の詩



「元気やなー」

雨の日も風の日も
毎日上下校の学童の

安全を守つている

会う人が言うのです

「あんた元気やなー、歳なんぼ」
「八十四です」

「なんだそんなんに元気なん
「あんたも毎日こうして旗を持つて
学童を見守つたら元気になれるわ」

と言つてあげた

第3住宅はるかぜ会 治金 一男

◆日々の雑感

ぬり絵一輪月見草

デイサービスつきうき初体験
美濃山グリーンクラブ 木村

温子

◆令和4年度 八老連「趣味の部会」一覧

部会名	部員数	稽古日	部会長	連絡先
民謡部	9人	毎月 第2・第4木曜日	関西三知子	090-8376-7327
百人一首の会	6人	毎月 第1・第3木曜日	奥村三枝子	981-0005
将棋部	24人	随時(大会:年4回)	水野 保	982-1276
囲碁部	34人	随時(大会:年4回)	溝畠 俊彦	971-0062
陶芸部	11人	年30~33回(偶数月2回・奇数月3回)	内藤 曜	982-0921
あるこう会	22人	年6回	小澤 延之	981-9072
手芸部	12人	毎月 第2・第4水曜日	小泉千鶴子	982-7672
詩吟部	10人	毎月 第2・第4金曜日	森田 綾子	982-8659
カラオケ部	21人	毎月 第1・第3・第4火曜日	中野 和夫	080-1427-7200
民舞部	13人	毎月 第1・第3・第4金曜日(★)	福本 淳子	982-1618
ダンス部	14人	毎月 第1・第3・第4金曜日	代行 西林千代美	090-6963-1546
ビリヤード部	10人	毎月 第1・第2・第3水曜日	浅井 光博	982-4005
フラダンス部	11人	毎月 第1・第2・第3月曜日	林田由美子	090-5672-2724

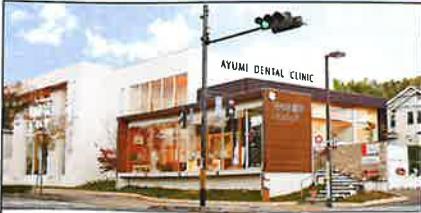
★民舞部は令和5年4月より、稽古日が毎月第1・第2・第4金曜日に変更となります。
趣味の部会へ入会希望の方は、必ず地域の単位老人クラブへ入会してください。
お問い合わせ先…八幡市老人クラブ連合会 事務局 TEL/FAX.075-983-3868

協賛廣告

ご協賛いただいた皆さまへの御礼

八幡市老人クラブ連合会機関誌「かがやき」の発行にあたり格別のご支援・ご協力をいただき誠にありがとうございました。今後も高齢社会の心の糧となる機関誌をめざして内容の充実に努力してまいりますので、なにとぞ末永きご厚誼、ご支援を宜しくお願い申し上げます。

八幡市老人クラブ連合会

<p>社会医療法人 美杉会</p> <p>男山病院</p> <p>人工透析・デイケア・訪問看護・訪問介護 病床数:199床(一般127床・回復期47床・緩和25床)</p> <p>八幡市男山泉19 TEL(075)983-0001</p> <p>詳しくはこちら 美杉会 検索</p>	<p>在宅療養支援病院</p> <p>みのやま病院</p> <p>在宅医療・人工透析・デイケア 病床数:50床</p> <p>八幡市欽明台北4-2 TEL(075)983-1201</p>	<p>医聖会グループ</p> <p>八幡中央病院</p> <p>八幡市八幡五反田39-1 TEL(075)983-0119</p> <p>京都八幡病院</p> <p>八幡市川口別所61 TEL(075)971-2001</p>																																																								
<p>すがぬま医院</p> <p>心療内科・精神科</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>診療時間</th> <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th> <th>日祝</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>9:00~13:00</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>/</td> <td>●</td> <td>/</td> </tr> <tr> <td>17:00~19:00</td> <td>/</td> <td>/</td> <td>/</td> <td>/</td> <td>●</td> <td>/</td> <td>/</td> </tr> </tbody> </table> <p>八幡市八幡五反田37-9 五反田中央ビル1F TEL(075)201-7204 http://www.suganuma-iin.jp</p>	診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝	9:00~13:00	●	●	●	●	/	●	/	17:00~19:00	/	/	/	/	●	/	/	<p>内科・外科・整形外科 在宅訪問診療</p> <p>中村診療所</p> <p>医療法人 昭洋会</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>診療時間</th> <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th> <th>日祝</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>9:00~12:00</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>/</td> </tr> <tr> <td>16:00~18:00</td> <td>/</td> <td>/</td> <td>/</td> <td>★</td> <td>/</td> <td>/</td> <td>/</td> </tr> <tr> <td>18:00~20:00</td> <td>/</td> <td>/</td> <td>/</td> <td>★</td> <td>/</td> <td>/</td> <td>/</td> </tr> </tbody> </table> <p>★整形外科…第1,3,5週木曜 18:00~20:00 第2,4週 木曜 16:00~18:00</p> <p>急患随時</p> <p>八幡市八幡山柴17 TEL(075)981-0510 http://nakamura-med.com/</p>	診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝	9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	/	16:00~18:00	/	/	/	★	/	/	/	18:00~20:00	/	/	/	★	/	/	/	<p>医療法人 もりおか</p> <p>耳鼻咽喉科医院</p> <p>MORIOKA</p> <p>診療時間 AM 9:30~12:30 PM 4:00~7:00</p> <p>休診日 水曜・日曜・祝日・土曜午後</p> <p>電話診療予約(当日のみの予約) 予約受付 AM 8:00~12:00 / PM 2:30~6:30 TEL 050-5840-5605 (おかげ同違ひない) 八幡市男山金振1-32 R-Bビル101 男山病院南角 075-972-5733 URL http://www.morioka-jibika.com/</p>
診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝																																																			
9:00~13:00	●	●	●	●	/	●	/																																																			
17:00~19:00	/	/	/	/	●	/	/																																																			
診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝																																																			
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	/																																																			
16:00~18:00	/	/	/	★	/	/	/																																																			
18:00~20:00	/	/	/	★	/	/	/																																																			
<p>日本眼学会認定眼科専門医</p> <p>重光眼科医院</p> <p>EYE CLINIC SHIGEMITSU EYE CLINIC</p> <p>院長 医学博士 重光 利朗</p> <p>予約制につき前もってお電話をしてご来院下さい</p> <p>枚方市楠葉朝日3丁目6-23 TEL(072)866-2238</p>	<p>おおにし耳鼻咽喉科クリニック</p> <p>院長 大西 純夫</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>診療時間</th> <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>午前10:00~12:30</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>/</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> </tr> <tr> <td>午後 5:00~8:00</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>/</td> </tr> </tbody> </table> <p>休診日 水曜午前・土曜午後・日曜・祝日</p> <p>枚方市楠葉朝日3-6-21 P有り TEL(072)855-4520 www.onishi-jibika.or.jp</p>	診療時間	月	火	水	木	金	土	午前10:00~12:30	●	●	/	●	●	●	午後 5:00~8:00	●	●	●	●	●	/	<p>医療法人社団医泉会</p> <p>小川医院</p> <p>在宅療養支援診療所</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>診療時間</th> <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>AM 9:00~11:30</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>PM 5:00~7:30</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>/</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>/</td> </tr> </tbody> </table> <p>八幡市男山泉2-1 TEL(075)963-5790</p>	診療時間	月	火	水	木	金	土	AM 9:00~11:30	○	○	○	○	○	○	PM 5:00~7:30	○	○	/	○	○	/														
診療時間	月	火	水	木	金	土																																																				
午前10:00~12:30	●	●	/	●	●	●																																																				
午後 5:00~8:00	●	●	●	●	●	/																																																				
診療時間	月	火	水	木	金	土																																																				
AM 9:00~11:30	○	○	○	○	○	○																																																				
PM 5:00~7:30	○	○	/	○	○	/																																																				
 <p>〒614-8297 京都府八幡市欽明台西31-8 診療時間 月 火 水 木 金 土 日 10:00 ~ 19:00 ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ ♪ × あふれる笑顔をすべての人々へ... あゆみ歯科クリニック -松井山手-</p>	<p>冷え性には大根の葉?</p> <p>大根の葉をざく切りにして1週間ほど干します。これを木綿の袋に入れてお風呂に水から入れて沸かします。お湯を入れるタイプのお風呂の場合は大鍋で木綿袋を煮出し、この液をお風呂に入れれば同じ効果を得られます。ぜひお試しを!</p> 	<p>訪問診療(往診)も行っております</p> <p>やまもとファミリー歯科医院</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>外来</th> <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th> <th>日</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>9:00~13:00</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>/</td> <td>/</td> </tr> <tr> <td>14:30~18:00</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>/</td> </tr> </tbody> </table> <table border="1"> <thead> <tr> <th>往診</th> <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th> <th>日</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>9:00~13:00</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>/</td> <td>/</td> </tr> <tr> <td>14:30~18:00</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>●</td> <td>/</td> <td>/</td> </tr> </tbody> </table> <p>八幡市男山松里13-1 【外来】TEL(075)983-8241 【往診】TEL 983-8249</p>	外来	月	火	水	木	金	土	日	9:00~13:00	●	●	●	●	●	/	/	14:30~18:00	●	●	●	●	●	●	/	往診	月	火	水	木	金	土	日	9:00~13:00	●	●	●	●	●	/	/	14:30~18:00	●	●	●	●	●	/	/								
外来	月	火	水	木	金	土	日																																																			
9:00~13:00	●	●	●	●	●	/	/																																																			
14:30~18:00	●	●	●	●	●	●	/																																																			
往診	月	火	水	木	金	土	日																																																			
9:00~13:00	●	●	●	●	●	/	/																																																			
14:30~18:00	●	●	●	●	●	/	/																																																			

協賛廣告

ご協賛いただいた皆さまへの御礼

八幡市老人クラブ連合会機関誌「かがやき」の発行にあたり格別のご支援・ご協力をいただき誠にありがとうございました。今後も高齢社会の心の糧となる機関誌をめざして内容の充実に努力してまいりますので、なにとぞ末永きご厚誼、ご支援を宜しくお願い申し上げます。

八幡市老人クラブ連合会

健康な毎日のために
クローバー薬局がお手伝いします。

クローバー薬局 本店
京田辺市山手西2-2-2
TEL(0774)65-3700 FAX65-3730

クローバー薬局 東店
京田辺市山手西2-2-10 日東センタービル1F
TEL(0774)94-6767 FAX94-6765
<https://www.kyoto968.com>

内科
ちゅうしょクリニック

診療時間 月 火 水 木 金 土 日祝
午前 9:30~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○ /
午後 4:30~7:30 ○ ※ ○ / ○ / /
※は心療内科(完全予約制)
京田辺市山手西2-2-10
日東センタービル2F
TEL(0774)68-1002

なかじま整形外科
リウマチクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●
16:00~19:30	●	○	/	●	●	●	●

受付終了時間/午前11:30、午後19:00
休診日 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日
八幡市欽明台中央55番3 **P有り**
TEL(075)971-0012
なかじま整形外科・リウマチクリニック

かみむら歯科医院

診療時間 月 火 水 木 金 土 日祝
午前 9:00~12:30 ● ● ● ● ● ○ /
午後 2:30~7:00 ● ● ● ● ● ○ / /
休診日 土曜午後、日曜、祝日

八幡市内里南ノ口32-1 **P有り**
TEL(075)982-2227

医療法人 天心会
松本歯科医院

診療時間 月 火 水 木 金 土
9:00 ~ 12:30 ● ● ● ● ● /
14:00 ~ 19:00 ● ● ● ● ● /

《休診日》 土曜・日曜・祝日
八幡市西山和氣13-12 **P10台有**
TEL(075)971-1050

地域の「かかりつけ医」として、皆様の健康のために
明るく元気なクリニックを目指します

すげたに内科クリニック
内科・消化器内科 眠ってできる脳カメラ・大腸カメラ

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	—	●	●	●	—
13:00~15:30	●	—	—	●	—	—	—
16:00~19:00	●	●	—	●	●	—	—

休診日/水曜日・日曜、祝日
詳しくは、ホームページをご覧ください。
すげたに内科クリニック 八幡市 桃太郎
八幡市八幡中ノ山197番1
アネックス香楽園
TEL075-971-7878

サンてらす
お気軽に
お電話ください。
登録ヘルパー募集中!
お問い合わせは
TEL.075-983-5030(代)
株式会社サンてらす 八幡市八幡料手30番4
<http://santerasu.com/>

医療法人社団 医泉会
すみれ
TEL(075)972-6122
すずらん
TEL(075)972-6123
看護ケアのもと、その人らしい
暮らしができる事業所です。
八幡市八幡馬場38番地

デイサービス 訪問・泊り
小規模多機能型介護施設
 ほんぽこ
八幡市男山指月15-9
TEL(075)983-7765

社会福祉法人イエス団
ぶどうの木保育園

八幡市男山美桜6-5
TEL(075)982-9013
FAX(075)874-2500
E-mail : budounokihoikuen@diamond.broba.cc

認定こども園
歩学園幼稚園
満3歳 どく組♪入園受付中♪ 保育料無償
「今より一歩」 AM7:00~PM7:00 開園
みんな違って みんないい

お届けするのは人の想いと
信頼できる食品&生活雑貨です

よつ葉ホームテリパリー
京阪
(配送地域)
【京都府】八幡市、京田辺市
【大阪府】交野市、枚方市
八幡市下奈良南頭18番
TEL.0120-18-5503
TEL(075)971-5503 FAX971-5504

協賛廣告

ご協賛いただいた皆さまへの御礼

八幡市老人クラブ連合会機関誌「かがやき」の発行にあたり格別のご支援・ご協力をいただき誠にありがとうございました。今後も高齢社会の心の糧となる機関誌をめざして内容の充実に努力してまいりますので、なにとぞ末永きご厚誼、ご支援を宜しくお願い申し上げます。

八幡市老人クラブ連合会



八幡市八幡五反田26-15

TEL(075) 982-6668

FAX(075) 971-2979



相続対策・相続税申告は
大高事務所に
お任せください

八幡市男山松里12-32
TEL(075) 983-3156

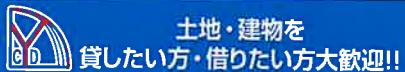
工場廃水・汚水を弊社の技術できれいにします



地球の水分を”洗浄する”

京都府八幡市下奈良宮ノ道19-1

不動産の売買・仲介・管理



八幡市美濃山一ノ谷2-2

TEL(075) 972-2728

FAX(075) 972-2738

金属リサイクル



八幡市八幡久保田6-2
TEL(075) 982-3111
FAX(075) 982-4698



〈動物のことわざ〉

・二兎追う者は
一兎をも得ず

・兎を見て犬を放つ
・株を守りて兎を待つ



兎は食料としてなど、狩猟の対象となる動物でした。ことわざでも食料として、また逃げるために速度のとても速い動物として認識されています。

体の糖化と酸化の
進行を防ごう!

老けにくくい体を作る食材

糖化…「からだのコゲ」と言われ、余分に摂取した糖分が体内のタンパク質と結びつき焦げた状態になり細胞を老化させる現象です。

酸化…「からだのサビ」と言われ、体内に取り込んだ酸素の一部が活性酸素に変化し細胞を攻撃することです。

鶏肉



鶏肉に含まれるカルノシンが酸化と糖化を強力に抑え、渡り鳥が長い距離をノンストップで飛べる理由と考えられます。パワーが持続するということは、老けないこととイコールです。

鮭



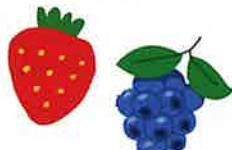
鮭に含まれるアスタキサンチンには、強力な抗酸化作用、美容効果があります。他にもDHAやEPAも豊富で、動脈硬化の予防にもなり、全身を若返らせるべくれる食材といえます。

納豆



納豆は美肌や美髪作りに必要なビタミンB群だけでなく、毛細血管の血行を促すビタミンEも豊富。また、肌をきれいに保つために大事な肝機能を活発にする最高の食材です。

ベリー



ベリーに含まれるアントシアニンは傷ついた細胞を修復する力を持っています。老けないための予防だけでなくすでに老いてしまった部分の改善にも非常に良い。

協賛廣告

ご協賛いただいた皆さまへの御礼

八幡市老人クラブ連合会機関誌「かがやき」の発行にあたり格別のご支援・ご協力をいただき誠にありがとうございました。今後も高齢社会の心の糧となる機関誌をめざして内容の充実に努力してまいりますので、なにとぞ末永きご厚誼、ご支援を宜しくお願い申し上げます。

八幡市老人クラブ連合会



御
贊
助

FAX
○○七五
九八一
一九八〇
八一

石清水八幡宮
国宝

 臨済宗妙心寺派
水月寺
八幡市八幡福禄谷50
TEL(075)**981-0265**

淨土宗
福壽院
八幡市八幡清水井197
☎(075)**981-2257**


淨土宗安心院
住職 本庄 良文
八幡市八幡清水井77
TEL・FAX(075)**981-0379**

葬儀に関する不安・お困り事は、事前相談で安心。各飛翔殿までご連絡ください!



メモリアルホール
枚方飛翔殿
家族葬・一般葬・法要
枚方市養父東町51番5号
(牧野高校前)



メモリアルホール
くすは飛翔殿
1日1組の家族葬
枚方市東船橋1丁目37番地の2
(船橋交差点すぐ)

0120-63-0042 **0120-25-0042**



涙がもたらす

健康**効**果

— ストレス解消 —

泣くことで副交感神経の働きが良くなることやストレスに関連してたまつた物質が涙から排出されストレス解消になります。



— むくみ、クマの解消 —

泣くことで涙腺の詰まりが解消され、血流がよくなり、その結果むくみやクマが解消されます。



— 寝つきが良くなる —

泣くことでリラックスし眠気を誘います。寝る時にはリラックスしていないと睡眠の質を下げてしまう可能性があります。



第1回かがやき教室



社交ダンスパーティーを開催！

昨年12月16日㈮、木津川・宇治川・桂川の三川合流地点近くにある「せくじゅうあじ館」のイベント広場において、「第1回かがやき教室」が開催され、社交ダンスパーティーが開かれました。

参加者約60名のうち約半数が初心者とあって、社交ダンスへの関心がつかがえました。

180歳超えの筒嶋敏晴氏・松

流れ出し、皆さんフリーダンスでゆっくりとダンスを楽しめます。ダンスホールさながらの空間になったところで、総合司会を務める山田副会長と小山会長のあいさつがありました。社交ダンスでお馴染みの「めぐり逢い」で次々とパートナー交換を繰り返して顔合わせた後、準備体操を行い、講師の指導で基本ステップを全員で練習しました。

次は、趣味の部会・ダンス部によるフォーメーション。韓国マンボとルンバが披露され、そのままダンスでゲームの時間に突入、山田副会長がゲームごとに勝者エリアを示す色を発表し、自由に踊りました。BGMが止まつた時に立っているエリアで勝ち残りを競いました。

続いて、2組のペアによるデモが行われ、1組目は合わせて

浦美智子氏ペアが登場。年齢を感じさせない姿に「ダンスを感じました。社交ダンスをお馴染みの「めぐり逢い」で次々とパートナー交換を繰り返して顔合わせた後、準備体操を行い、講師の指導で基本ステップを全員で練習しました。

次に登場したのは、趣味の部会。ダンス部で講師をされている金光一弥・恵夫妻の優雅な踊りで、会場は鳥をのみました。

2組に花束が贈られると、ホールいっぱいに大きな拍手が鳴り響きました。

そしてさきほど行われたゲームの勝者が希望者とペアを組むミニマテモがスタートしました。

金光夫妻

筒嶋・松浦ペア

「めぐり逢い」から「ラストフルツ」で締められ、記念すべき「第1回かがやき教室」は大盛況で幕を閉じました。

八老連機関誌「かがやき」が無事に発刊できたことは、ご協賛いただいた皆さま方や会員各位のご協力の賜物と、深く感謝申し上げます。

これからも一層、どなたかにも愛される機関誌「かがやき」を発行してまいる所存でござりますので、どうかよろしくお願いいたします。



原稿募集

編集担当 西林千代美
栗井 正



今年8月発行予定の「かがやき第79号」に、会員皆さまからの投稿・投句を募集します。クラブ活動情報・随想・紀行文は市販の原稿用紙1枚(400字)程度で、関連写真を添えていただければ幸いであります。また、文芸作品の俳句・短歌・かがやき川柳はおひとり3句・3首までとし、随时八老連事務局にて受け付けていますので、たくさんの方の投稿・投句をお待ちしています。

なお、原稿にはクラブ名・氏名を必ず明記してください。

○原稿締切日 5月19日(金)

編集後記