

市老連

# かめおか

第 26 号



趣味の作品展の様子

令和5年 5月発行

亀岡市老人クラブ連合会

会長あいさつ

# 「今が正念場！」

亀岡市老人クラブ連合会

会長 林 昭



亀岡の郷にも新緑もゆる季節がやつて参りました。

農家の皆さんには、いよいよ多忙な季節が始まります。どうか今年も豊作の秋を迎られますようお祈り申し上げます。

さて、全ての会員の皆さんご家族お揃いでお健やかにお暮らしでしようか。

心からお見舞い申し上げます。平素は、市老連の運営に温かいご理解とご協力をいただき心から御礼を申しあげます。

少しさかのぼりますが、世界野球選手権大会（WBC）

で侍 JAPAN は逆転に次ぐ逆転で決勝戦での世界最強チームのアメリカを 3-2 で下し、14 年ぶり 3 回目の覇者となつたことは、皆さまもまだ記憶に新しいことと思います。

最後、大谷翔平選手の一投で超強打者が三振し、日本が最頂点に立つたあの瞬間、私は子供のように小躍りをします。

谷翔平選手らに拍手喝さいを送った。何かと暗い話題の多い世の中で本当に久々の大感動の瞬間がありました。誌友のみなさんも同様の感動を覚えた人も沢山いらっしゃつたことだと思います。

日本のプロ野球を代表する名選手たちが、あのボクトツとした表情で腕を組み指揮を執る栗山監督と心を一つにして執念で世界の頂点を目指して戦つた一戦一戦は、普段は野球と縁がない人々にも生きる希望と感動を与えたことだと思います。

市老連も、多くの皆さまのご尽力のお陰で、念願の新拠点が開所の運びとなりました。まずもつてここにご報告申し上げさせていただきます。新拠点はもう皆さんもすでにご承知のことと思いますが亀岡市内丸町にあります。「亀岡市総合福祉センター」の 2 階会議室をお借りすることになりました。新事務局長は、

現副会長の伊豆田藤吉郎氏が就かれます。

器が出来ましたから、これから会員の皆さん方に気軽に寄り集まつていただく拠点にしていくために役員一同心を合わせて取り組んでまいる所存ですのでどうかよろしくお願い申し上げます。

市老連で一番何が大切かとておりますが、「地域、地域の単位クラブ」なのです。単位クラブ会長さんは、寝ても覚めても我がクラブをどう運営していくべきか悩み考へています。

市老連も、多くの皆さまのご尽力のお陰で、念願の新拠点が開所の運びとなりました。まずもつてここにご報告申し上げさせていただきます。新拠点はもう皆さんもすでにご承知のことと思いますが亀岡市内丸町にあります。「亀岡市総合福祉センター」の 2 階会議室をお借りすることになりました。新事務局長は、



こんなことを言うとますます会長にはなりたくないといふことになりますが、簾の替えすればそれだけやりがいのある尊い仕事なのです。どうか自信と誇りを持ってわが人生の花を咲かせていただきたいとお願い申し上げる次第です。

終わりに、皆さまのご健勝とご多幸を祈念申し上げございます。

終わりに、皆さまのご健勝とご多幸を祈念申し上げございます。

## 令和5年 主要事業日程(予定)

月	日 (曜)	会議・行事等	議題等の内容	備 考
4	14(金)9:30~	市老連 正副会長会・監査	決算報告・監査報告について	世代間交流室
	21(金)13:30~	理事会(旧役員)	決算報告・監査報告・友愛活動事業報告について	世代間交流室
	27(木)13:30~	市老連 正副会長会	決算報告・監査報告・女性部長会・友愛活動助成金配布・ワナゲ大会 等	世代間交流室
5	12(金)13:30~	単位クラブ会長会	事業報告・決算報告・監事報告・女性部長会・研修旅行・友愛活動助成金配布 等	ガレリア2階大広間
	19(金)13:30~	単位クラブ女性部長会	友愛施設訪問説明会・日帰り研修旅行・女性部事業報告・決算報告・丹波ブロック	ガレリア2階大広間
6	16(金)	日帰り研修旅行	日帰り研修旅行	
7	7 (金) 13:30~	市老連 正副会長会	丹波ブロック・ワナゲ・市民福祉の集い参画	総合福祉センター2階 市老連事務局
	14(金)13:30~	市老連 理事会	ワナゲ大会・丹波ブロック・市民福祉の集い	世代間交流室
	20(木)	市町村老連リーダー研修会		ハートピア京都
	20(木)13:30~	公式ワナゲ大会準備	公式ワナゲ大会の予選大会の準備	
	21(金)13:30~	公式ワナゲ予選大会	府老連 公式ワナゲ大会の予選大会	コンベンション
9	8(金)13:30~	市老連 正副会長会	老人週間・福祉のつどい・定期大会・丹波ブロック・定期大会・趣味の作品展等	総合福祉センター2階 市老連事務局
	15(金)、21(木)	老人の日、老人週間	全国一斉とりくみ	亀岡全域
	21(木)13:30~	市老連 理事会	老人週間・福祉のつどい・定期大会・丹波ブロック・定期大会・趣味の作品展 等	世代間交流室
	28(木)	丹波ブロック女性リーダー研修会	府老連事業 講演会 研修会 等 (女性委員会と理事)	丹後方面
10	11(水)	京都府老人クラブ大会	第44回府老連大会	京都テルサ
	15(日)	市民福祉のつどい	伝承あそび・踊り等 参画	ガレリア
	20(金)	グラウンド・ゴルフ大会		亀岡運動公園
	23(月)	グラウンド・ゴルフ大会予備日		亀岡運動公園
11	21(火)	公式ワナゲ京都府大会	若手リーダー研修会	八幡市民体育館
	24(金)準備	定期大会・健康事業講演会	準備	世代間交流室
	28(火)当日	定期大会・健康事業講演会	第41回亀岡市老連定期大会・健康事業講演会	ガレリアコンベンションホール
12	8(金)13:30~	市老連 正副会長会	新春会長役員会・趣味の作品展について	総合福祉センター2階 市老連事務局
	13(水)13:30~	市老連 理事会	新春会長役員会・趣味の作品展について	世代間交流室
R6 1	13(土)13:30~	新春会長・役員会		玉川楼
2	6(火)初日 7(水)2日目	第39回趣味の作品展	初日 午前中:準備・搬入/午後 展示 2日目 AM10~展示/PM16:00~作品撤収	響ホール
	16日(金)13:30~	市老連 正副会長会	R6事業計画・予算・日帰り旅行・年間行事・予定 他	総合福祉センター2階 市老連事務局
3	8(金)13:30~	市老連 正副会長会	R6年度 同上	総合福祉センター2階 市老連事務局
	14(木)13:30~	市老連 理事会	R6年度 同上	世代間交流室
	22(金)13:30~	単位クラブ会長会	R6年度 同上	ガレリア大広間

※変更になることがありますので、事前にお送りする案内でご確認ください。

## 丹波ブロック女性リーダー研修会

**親睦を深める中身の濃い研修会！**

令和4年10月4日、丹波ブロック女性リーダー研修会に丹波ブロックの5市町から女性リーダー等93名が参加して亀岡市で開催されました。

### 午前の部

大本教に集合し、明智光秀が築城した「丹波亀山城址」と「植物園」をガイドの案内で見学し、その後「サンガスタジアム」を見学。見事な芝生に一同圧倒されました。

### 午後の部

ガレリアかめおかに移動して、くらし整えナースの富樫明美さんから「元気にくらせるおウチの考え方～整理収納で自分らしい暮らしを～」と題して講演をいただき、続いて「オカリナ演奏」「踊り」「詩吟」「ハンドパン演奏」など多くの発表がありました。盛りだくさんの内容で中身の濃い研修会となりました。



丹波亀山城址にて



富樫さんによる講演



サンガスタジアムにて



発表を楽しみました



植物園にも行きました

私たちは亀岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

会社法人登記 会社設立サポート  
不動産登記 相続 遺言 成年後見

司法書士井木博事務所

亀岡市古世町西向林 28-2

TEL.0771-24-4144

経営と暮らしをサポート  
相続税の申告・相談

井木悦夫税理士事務所

亀岡市古世町西向林28-2

TEL. 55-9133 FAX. 24-6262

さかい司法書士事務所

司法書士 酒井 紀彦

亀岡市大井町土田2丁目12番19号

あじはらマンション2階

(JR嵯峨野線並河駅前)

TEL 0771-55-9601

お気軽にお電話ください

整形外科  
**あんどうクリニック**  
整形外科・リハビリテーション科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	○	○	/	○	○	○	/	
17:00~20:00	○	○	○	○	○	○	○	/

休診日：水曜午前、日曜、祝日

亀岡市古世町 1-48-9  
TEL.0771-29-1173

小規模多機能型居宅介護・認知症高齢者グループホーム  
ケアコミュニティ 株式会社 **亀岡清泉荘**

0771-22-8239  
見学・体験ご相談承ります  
〒621-0022 亀岡市曾我部町南条下河原8番  
<http://www.care-community.co.jp>

デイサービスセンター **さくら**

亀岡市旭町年角27番地3  
TEL.0771-25-5597  
FAX.0771-25-5598



無料体験実施中  
お気軽にご相談ください！

## 第40回 亀岡市老人クラブ連合会定期大会



今年も多くの方が受賞されました

令和4年11月30日、第40回  
亀岡市老連定期大会の1部では、各功績者表彰式が執り行われました。受賞者の方々、誠におめでとうございます。

ご苦労様でした。

今年も多くの方が受賞されました

等々には多大なご尽力をいた  
だき盛大に開催出来ました事  
に大変ありがとうございました。

会、開催当日に向けての準備  
等々には多大なご尽力をいた  
だき盛大に開催出来ました事  
に大変ありがとうございました。

方々の参画により、事前説明  
会、開催当日に向けての準備  
等々には多大なご尽力をいた  
だき盛大に開催出来ました事  
に大変ありがとうございました。

## 定期大会を思う

2部では、「健康づくり事業  
[記念講演会]」において  
1、「防災について」中部広  
域消防組合亀岡消防署より防  
災に関してのワンポイント講

話  
2、「人生100年時代をどう生きるか」と題しての講演  
①紹介者で75歳の多趣、多芸、多才の長谷川昭雄氏の  
安来節(じょうすくい踊り)おられる石橋祥弘氏や同じく先輩である90歳の有川貴之氏による【長生きのひけ

つとは?】と題して今日までの健康維持や思考(頭)の鍛え方等々体験談をお聞かせい

ただきました。  
②アトラクション部門では  
安来節(じょうすくい踊り)

お手本披露  
③3氏を師匠に市老連役員  
数名が舞台狭しと日頃の運動  
不足解消、気分転換に会場參  
加共々、和やかな雰囲気で大  
いに盛り上りました。次回



私たちちは亀岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

**整形外科・リハビリテーション科**  
(医療法人)  
**吉岡整形外科医院**

院長 吉岡 克己

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
PM5:00~ 7:30	○	○	○	○	○	○

\*※水曜・日曜・祝日／休診 亀岡市河原町192  
TEL.0771-25-4121

**特定医療法人 福知会**  
**クリニック「もみじ」**

所長 岡 一太郎

診療科:精神科・心療内科

亀岡市余部町清水26番地1  
TEL:0771-22-7516  
FAX:0771-22-7666  
http://www.fukuchikai.or.jp

**田中歯科医院**

●診療時間(予約優先)  
午前9:00~12:30 午後2:30~7:00  
土曜日~5:00まで  
休診日:木曜・日曜・祝祭日

亀岡市曾我部町南条下河原12-3  
ムシバゼロ  
0771-23-6480

**栗山内科クリニック**

診療時間

AM 9:00~12:00	月	火	水	木	金	土
AM 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
PM 5:00~ 7:30	○	○	休	休	○	休

[受付時間]AM8:40~11:40/PM4:40~7:10  
休診日:水曜・木曜・土曜の午後、日曜祝日  
亀岡市篠町篠向谷24-4  
TEL 0771-29-6633

**永田歯科医院**

歯医者さんが往診します

亀岡市千代川町千原2丁目  
(国道9号千原交差点エネオス斜め前ローソン隣)  
ハワヨイ  
TEL.0771-24-8841

明日を、つなぐ。

**ゆう薬局**

吉川ゆう薬局 TEL.0771-21-0077	かめおかゆう薬局 TEL.0771-21-1077
千代川ゆう薬局 TEL.0771-21-1080	大井ゆう薬局 TEL.0771-56-9681
馬堀ゆう薬局 TEL.0771-56-9231	うまほり駅前ゆう薬局 TEL.0771-22-7088

## 令和4年度 亀岡市老連「新春会長・役員会」

恒例の市老連「新春会長会・役員会」が令和5年1月14日（土）午前11時から市内で開催されました。

まだ、新型コロナの余震くする最中でしたが、市老連に対する温かいご理解をいただき、桂川市長や、来賓の方々もご参加ください、また普段大変クラブの会長の皆様もお集まりくださいました。

桂川市長からは、「益々少子高齢化の進む亀岡市を何とか元気な希望の抱ける街にしていくために、令和5年度から亀岡市は【子どもファースト】を基本にした市政を推進していきたい」と力強く抱負を語られ、そのためには、市老連の皆様にも是非お力を借りないと話されました。



桂川市長にもお越しいただき、親睦を深めました

市老連 会長 林 昭

にマイクを握られた桂川市長は、「上を向いて歩こう」を熱唱されました。

ウクライナ戦争、コロナ、諸物価の高騰、庶民にとつて暗いニュースの多い昨今であるが、それでも私たちは負けずに上を向いて前進をしていこうという気持ちがよく伝わってきました。

「桂川市長、市老連に対する



単位クラブ会長の方々にもお集まりいただきました

励ましの歌をありがとうございました。短い懇親会でしたが、日頃中々お話のできない単位クラブの会長様とも杯を交わし、もっぱら共々に楽しい語らいができ、良き新年のスタートを切ることができました。

私たちも亀岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

あらゆる物流を創造する



有限会社 デリバリーサービスナカガワ  
本社 ☎(0771)25-8115  
業務管理センター ☎(0771)43-0077

株式会社  
**京都製錬所**

亀岡市西別院町笑路落合4-3  
TEL 0771-27-2036  
FAX 0771-27-2708  
<http://kyoren.co.jp>

**堤建設株式会社**  
TSUTSUMI CORPORATION

亀岡市馬路町堂ノ西 25-1  
TEL.(0771)22-0662

京都府環境整備事業協同組合  
京都府産業資源循環協会

**南丹清掃株式会社**

- ・家庭の粗大ごみ
- ・排水管のつまり、清掃

亀岡市荒塚町2丁目14-10

TEL 0771-22-4488  
FAX 0771-25-4095

Welfare Environment Legal Support

特定非営利活動法人

**ウエルス**

TEL・FAX無料相談受付中  
0771-20-8092

FAX: 0771-25-3190  
[月曜・土曜 AM9:00-PM6:00/日曜定休]

空家・地地管理  
居宅介護  
訪問介護  
成年後見相談  
〒621-0804  
京都府亀岡市追分町馬場通24番地5  
E-mail: [green-grass@npo-wels.org](mailto:green-grass@npo-wels.org)  
[H P] <http://www.npo-wels.org>

**有限会社山内スポーツ**  
YAMAUCHI SPORTS

応援します

亀岡市追分町敷の下 25-11

0771-22-0901

## 単位クラブ会長会

## 積極的な動き出しを

畠野町やまびこ会

会長 横川 孝男

単位クラブ会長会が令和5年3月24日にガリレアかめおか2階大広間ににおいて吉岡和女性部副部長の進行にて開催されました。

会長会の前に市役所高齢福祉課高齢者係の担当者より補助金の決算書の提出と、5年度の事業計画書、補助金申請書提出の依頼がありました。

林会長の開会のあいさつの後、議長に曾我部町南條老人クラブの鹿島輝雄氏が選出され、式次第によつて令和5年度主要事業年間日程、市老連事業計画について林会長から説明がありました。

市老連拠点開設について伊豆田事務局長より進捗状況など報告があり、ご家庭で眠っている事務機器がありましたら寄贈していただきたいとかとお願いがありました。

文化部より2月開催の

健福部よりウォーキングの実施報告がありました。実施報告未提出の単位クラブがあるため、早急に提出をお願いします。

令和5年度の公式ワナゲ大会について、市老連大会が予選会になり成績上位のチームが11月に八幡市立体育館で行われる京都府連の公式ワナゲ大会への出場権が付与されます。

「趣味の作品展」が盛況裡に終了したことにお礼

がありました。

H.K.大河ドラマ「どうする家康」ゆかりの地と概ね決定しておりますが、名鉄観光担当者より概要について説明がありました。この機関紙が届くころには詳細な日程が案内されているでしょう。

願えないかと会長からのお願ひがありました。5月8日より2類指定でしたコロナ感染症がインフルエンザと同じ扱いの5類に移行します。高齢者の私たちには、まだ厳しいのではないかと危惧しております。

以前のように自由で楽しい生活に早く戻りたいものですね。

私たちも市老連クラブ連合会の活動を応援しています

心やすらぐ

木のぬくもりある住まいづくり

株式会社 沼田工務店

亀岡市篠町浄法寺土井 51 番地 2  
TEL.0771-25-7686  
<https://numata.bsji.jp/>

一般貨物自動車運送業  
ユニック作業一式

株式会社 山重産業

亀岡市篠町王子下上牧 33-1  
TEL.0771-23-9998  
FAX.0771-24-5948

国土交通大臣認定工場

有限会社  
**M grade 桑原鉄工所**

重量鉄骨 軽量鉄骨 金物工事

亀岡市本梅町平松八百分10-1  
**TEL.0771-26-3926**  
**FAX.0771-20-7502**

住まいの建材

土木・建築・左官・造園材料

**(有)竹岡建材**

亀岡市篠町浄法寺中村 50  
TEL.(0771)24-3488  
FAX.(0771)24-5221

新築・リフォーム/設計施工

株式会社 橋本工房

亀岡市大井町並河検見ヶ上 1-5  
**TEL 0771-22-3717**  
**FAX 0771-25-6406**



株式会社 石村組

亀岡市篠町馬堀広道 19-1  
TEL.(0771)22-1232

# 老人の日・老人週間

取り組み  
ズームアップ

老人クラブは、「健康」「友愛」「奉仕」の三大運動として、全国各地で日常的に社会貢献活動・ボランティア活動や健康づくり、世代間交流活動を推進しています。

河原林町第一老人クラブ



稗田野町老人クラブ柿収穫会



曾我部町穴太老人クラブ



奉  
仕  
活  
動



曾我部町春日部老人クラブ



大井町亀樂会第一クラブ



東つつじヶ丘シニア友の会



保津町第一百代会

河原林町  
第一老人クラブ

見晴山水会



曾我部町 南條老人クラブ



私たちちは亀岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

建物解体  
不用品回収  
**NAKANISHI**  
ナカニシ開発 株式会社

亀岡市余部町法藏寺10番地1

TEL.0771-55-9983  
FAX.0771-55-9984

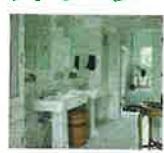


水道衛生工事・リフォーム

『くらしと水』のネットワーク

株式会社 黒川

亀岡市西つつじヶ丘五月台  
1-24-1



TEL.0771-24-7258

成年後見の申立  
不動産登記(相続・売買など)  
商業登記・裁判手続書類作成

**杵川《きねかわ》**  
司法書士事務所

亀岡市篠町篠八幡裏24-6

TEL.(0771)20-1216

**シニア川柳  
作品募集中**

(お題)花見 大賞:商品券 10,000円 (1名)  
優秀賞:商品券 5,000円 (5名)  
努力賞:商品券 1,000円(10名)

募集期間:令和5年6月30日まで

まずはクリック!



川柳 ニチコミ

検索



各種屋根・板金・樋工事

**R**TECT

株式会社 KRT 日下部ルーフテクト  
亀岡市千代川町小林北ノ田 14-11

TEL.(0771)56-8560  
FAX.(0771)56-8570

づ  
仲  
間  
づくり

私たちちは亀岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

お任せください

**句集・記念誌・自分史  
「パソコン苦手」でもOK!**



見積り  
無料

「1冊から作成」まずはご相談を！

TEL 078-351-3389 株式会社 ニチコミ



## 第38回 趣味の作品展

# 来場者 687名!!

趣味の作品展が3年ぶりに令和5年2月7日～8日ガレリア響ホールで開催することが出来ました。

出展者 142名 作品総数 525展

きぼうクラブのメンバーも作品を提出してくださり、良かったと思います。ありがとうございました。

来場者 687名、たくさんの方が見に来てくださいました。“本当にどれも素晴らしい作品ですね”“楽しませてもらいました”等々、いろんな声がありました。

また毎回出展されている方は“こんな機会があるからこそ、さて何を出そうかと創作意欲が湧いて、自分もリフレッシュできるので今後も続けていただきたいと思います”と言われ、出展される方は毎回楽しみにされている事を実感しました。文化部として今後も心をひきしめて頑張っていこうと思いました。

最後にお世話になりました役員の方々に心からお礼を申し上げます。本当にありがとうございました。

■令和5年2月7日～8日  
■ガレリアかめおか響ホール



個性溢れる作品が集まりました

私たちは亀岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています



山崎経営事務所  
亀岡経営労務協会

税理士 所長 **山崎博実**

亀岡市古世町3丁目15-25エコービル3F  
**TEL/FAX.0771-24-0285**

社会福祉法人 **亀岡福祉会**

**日中支援** ・かめおか作業所 TEL.0771-24-2596  
・第二かめおか作業所 TEL.0771-26-5434  
・第三かめおか作業所 TEL.0771-21-2275  
・ディセンターばれはれ TEL.0771-21-2276

**居宅生活支援** TEL.0771-24-2828 FAX.0771-24-3900  
・ホームヘルプセンター ゆめネット  
・ショートステイ・グループホーム

**相談支援** ・亀岡市障害者相談支援センター お結び  
・地域活動支援センター 絆

亀岡市釋田野町佐伯大門30-1 TEL.0771-24-2596  
URL <http://www.kamecomyu.net>

あおばリハビリティサービスセンター  
**1F 機能訓練・食事・入浴対応・生活リハビリ** ☎23-8941

あおばデイサービスセンター  
**2F 機能訓練・實物歩行・造作リハビリ** ☎29-2100

あおばヘルパーステーション  
**2F 身体介護・生活援助・保険外サービス** ☎21-2280

治療院やました接骨院 ☎23-8158  
亀岡市三宅町2-10-5

LIXIL アルミサッシ・住設機器 販売施工

リフォーム工事 断熱・結露  
玄関・システムキッチン・ユニットバス ご相談窓口

(有) **ミヤケン住器**

亀岡市大井町並河5丁目141番地

**TEL 0771-24-5250**  
<http://www.miyaken-kyoto.co.jp>

**BODY SHOP**  
**HOUKI**  
*car professionals*  
有限会社 法貴鍛金工業  
亀岡市曾我部町西条中久保16番地  
TEL.0771-24-0868



木下紙業株式会社

京都府亀岡市大井町小金岐4-5  
亀岡工場／**TEL 0771-29-5090**  
本社／**TEL 075-661-6066**  
伏見工場／**TEL 075-622-7681**

去年の12月2日に、京都府老人連若手委員会主催の表記事業が八幡市民体育館で開催され、亀岡から14人の会員さんに参加して頂きました。

種目は、「ボッチャ」「スカットボール」「モルック」「公式ワナゲ」ですが、今まであまり耳にしたことがないゲーム名が並び、どんなものか分からぬまま、興味津々で会場に向かいました。

大会をしたので説明は省略します。上記3ゲームを約1時間で消化して、いよいよ「ボッチャ」となりました。ボッチャはパラリンピックの正式種目で、重度脳性麻痺者や四肢機能障がい者のために考案されたスポーツです。赤と青のチームに分かれ、

昨年の12月2日に、京都府老人連若手委員会主催の表記事業が八幡市民体育館で開催され、亀岡から14人の会員さんに参加して頂きました。

ジャックボールと呼ばれる白いボールに白球を近づけた方が勝者となるゲームです。京都ボッチャ協会の平木会長指導の下、ゲームをされた皆さんの笑顔がとても印象的でした。

今回は、競技会ではなく体験会ということで、参加された皆さんのが冬の1日を、楽しく過ごすことができたので良かったと思いました。



和気あいあいでボッチャ交流

健福部 乙坂 優次



チーム編成は4人で1チームとして、各種目に挑戦することになり、1ゲーム目は「モルック」を体験することになりました。12本の点数を書いたスキップという木の棒を狙つて投げ用のモルックという木の棒で倒していくつて、50点丁度になるようにするゲームです。2ゲーム目は、「スカットボール」人芝の4メートル先にスカット台を設置して、スティックでボールを打ち、スカット台に空いている得点穴に入れて、合計点を競います。3ゲーム目は「公式ワナゲ」ですが、市老連でも大会をしたので説明は省略します。上記3ゲームを約1時間で消化して、いよいよ「ボッチャ」となりました。ボッチャはパラ

**金属切削加工**  
株式会社 **N.P.F.**  
TEL (0771)22-6711  
FAX (0771)22-6612

非鉄金属・特殊金属リサイクル  
OA機器・通信機器リサイクル  
産業廃棄物処理業  
**カメキンリサイクルシステムズ**  
有限会社  
TEL 0771-27-2546  
FAX 0771-27-2554

総合建設業  
**株式会社 暁**  
亀岡市稗田野町佐伯飼條 16-1  
TEL.0771-25-7101

車のことはどうなんでもおまかせ下さい  
**(有)関西整備車検センター**  
国産・外車各メーカー新車中古車販売・車検・整備  
TEL 0771(23)1923  
■電話受付毎日AM9:00～PM7:30 お気軽にどうぞ!!  
日曜・祝日も車検OK!! FAX 23-0247  
本社／京都府亀岡市篠山篠新畠52-1  
関西整備 検索  
<http://www.kansaiseibi.com>

顕微鏡外観検査・電子機器組立  
産業機器ケーブル加工・組立  
株式会社 **ふじはる 藤大**  
TEL 0771-24-3051

## 令和4年度 健康ウォーキング

## 令和4年度 健康ウォーキング 実施報告書



地域		会長	実施内容	実施日・時間	参加人数
亀岡地区	南古世らくじゅ会	栗田 征扶	るり渓温泉周辺のウォーキング (4km) ・月例ウォーク	9月29日 11時～	25
	亀岡悠々クラブ	森 謙介	会員各自が毎日の目標を決めて実施する。 11月を強調月間とする。	11月中 隨時	29
	追分町健朗クラブ	谷口 進	亀岡市交流会館周辺を散策する。	11月3日 9時40分～	10
地保区津	保津町百代会連合	村上 隆	(社協と合同で実施) 5コースを準備。 (保津町・宇津根・篠町周辺)	10月29日～ 11月26日	30
	保津町第一百代会	酒井 清弘	別日(毎週土曜日)で実施する。5日間延べ人数: 102人		5
曾我部町	西条老人クラブ	藤江 良寛	穴太寺参拝・運動公園ウォーキング (3km) or バリアフリーコース (800m)	11月13日 9時～	11
	犬飼老人クラブ	井口 信裕	天満宮から犬飼川上流へのウォーキング、 盲導犬センター見学	10月30日 午前	30
	南條老人クラブ	鹿島 輝雄	毎日の歩数を距離に換算して、地図上で の旅を楽しむ。亀岡以北の農耕の神様、仏様 を巡る。		13
	学ヶ丘老人クラブ	和家 誠	約10000歩を2時間かけて歩きました。	12月6日 午前	6
稗田野町	上佐伯伯寿会	井上 英二	佐伯公民館・神藏寺の往復 神藏寺周辺の 散策・紅葉めぐり	11月8日 9時～	7
	下佐伯伯寿会	美馬 義幸	地域から神藏寺迄の往復をウォーキング、 寺の由来、薬師如来参拝	11月8日 10時～	9
	柿花 柿楽会	稻荷 良一	神藏寺 紅葉ハイキング 自治会→神藏寺 →各自宅	11月8日 10時～	7
川千町代	千代川町老人クラブ	湊 省太郎	3コースに分け、神社仏閣巡りウォーキング	11月4日 9時～	46
大井町	亀楽会第1クラブ	斎藤 勲	亀岡駅→文化資料館→亀山城址→亀岡駅 他団体主催歴史散策参加	11月19日 8時30分～	6
畠野町	畠野町やまびこ会	横川 孝男	健康ふれあいセンターから西山神社の往復、 (所要時間約40分)	11月9日 10時～	16
篠町	見晴山水会	乙坂 優次	見晴園地からトロッコ亀岡駅を経由して山 本浜迄の往復をウォーキング 春は植樹した桜並木を観賞しました。両日 とも浜で談話会を実施。	4月7日 10時～ 11月10日 10時～	22 18
	西山区寿会	藤塚 康男	サロン活動の一環で、仲間がウォーキング を楽しんでいる。	9月26日 10時～	14
じ東ヶつ丘つ	シニア友の会	中 龍雄	亀岡市交流会館の周回道路 (約3km) を ウォーキング 亀岡運動公園ウォーキングコース	10月29日 10時～ 3月22日 午前	13 19

私たちは亀岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

金属全般・工業用機械・重機・被覆線・不用品回収  
**株式会社亀岡リサイクルセンター**

〒621-0826 亀岡市篠町篠新畑56-1  
京都府公安委員会古物商許可証第612351330014号

**TEL:0771-55-9498**

FAX.0771-55-9499

krc0771559498@yahoo.co.jp

<営業時間> 8:30～18:30 <定休日> 日曜

お墓に関する  
ご相談は、  
公式ライン  
**谷石材店**  
0771-22-5024  
〒621-0015 亀岡市吉川町吉田段ノ坪14  
<http://www.tani-sekizaiten.com/>

各宗寺院・京都西山靈園 御用達  
墓石・灯籠・記念碑・石工事一式

**墓石の若林**  
0120-23-1434  
年 中 無 休

京都市右京区花園巽南町 15-21  
亀岡市追分町八ノ坪 26-6-106  
京都市北区西賀茂北鎮守庵町 72

成功は自分の手柄  
失敗は他人の責任  
そんな私

ご購入・リースから車検・メンテナンス保険まで  
おくるまのこといろいろ、おまかせください！  
35年の実績で安心の車検・自動車販売

初めてのお客様も  
お気軽にお話し下さい！

**CAR MURAKAMI**  
株式会社 村上自動車 | 民間指定車検工場  
全メーカー新車・中古車・バイクの販売 | 民間指定車検工場 | 車検・運転免許証・自動車保険  
●ステーション 受付 9:30～19:00／水・第1、3火曜定休  
亀岡市千代川町高野林西田 5-3 TEL.0771(22)8881

**株式会社片岡屋根工事店**

亀岡市大井町小金岐 2 丁目 14-24

**TEL.0771-25-3464**

## 全国老人クラブ連合会創立60周年記念 全国老人クラブ大会

### 全老連大会に参加して

・令和4年11月8日・東京都両国国技館

#### 第1部 式典

天皇・皇后両陛下のご臨席のもとに開催されました。天皇陛下のおことばで「経験と知恵を若い世代に伝え、老人クラブが高齢者の社会参加や明るい地域づくりのためには、重要な役割を果たしていくことを期待します」とあいさつされました。

#### 第2部 講演

続いて「厚生労働大臣表彰」「全老連会長表彰」が行われました。

- ・記念講演「老いてこそユーモア」講師 阿刀田 高氏
- ・アトラクション「相撲甚句」全日本相撲甚句協会会員



「全国老人クラブ連合会創立60周年記念全国老人クラブ大会」に出席された天皇、皇后両陛下=東京都墨田区の両国国技館で8日午後1時31分（代表撮影）



京都府老人クラブ連合会参加者

## 京都府老人クラブ大会

### 府老連大会に参加して

・令和4年10月13日・ホテルルビノ京都堀川

#### 午前の部

##### 式典

京都府知事から「育成功労者表彰」

「優良老人クラブ表彰」府老連会長から

「会長表彰」が授与されました。高齢社会における老人クラブへの期待や温かい激励のお言葉をいたしました。

#### 午後の部

##### 講演

「医学知識を音楽にのせて」と題して、

鈴鹿内科医院の院長先生から音楽を通じて認知症の予防や日頃の健康づくりについてお話をいただきました。

舞鶴市老連「ゆうさい連」によるよさこい踊りが披露され会場を沸かせました。



亀岡市老連から  
「育成功労者表彰」  
知事 知事 井手口温美  
府老連 日下部九州男  
藤塚 康男

私たちもがんばります

市販薬などの薬歴も記録しておくとより適切な処方に役立ちます。

## 健康コラム

### とってもべんり お薬手帳を持ちましょう！

お薬手帳を持っていると…

- ・複数の病院にかかっていても、それぞれに処方された薬を1冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
- ・過去の副作用等も履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
- ・災害時や緊急時の治療継続にも役立ちます
- ・かかりつけの薬局を持つとより効果的です



過日、曾我部小学校の教頭先生から「2年間途絶えていた、1年生への昔の遊び」を教示していただきたいか」との相談を受けた。その場で諾と返答したが、段取も分からず、指導者をどう手配するか等々思案に暮れていた。が、ある席で、コマ廻し、けん玉、あやとり、お手玉なら「教えられる」「竹トンボを手作りして持参する」などの声が上がり、結果9名の方に指導

## 小学1年生との交流会

曾我部町老人クラブ連合会  
会長 鹿島 輝雄

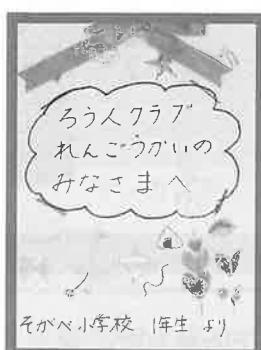
クラブ  
めぐり

いただける事になつた。当日1年生25名から元気いっぱいのあいさつを受けて後、5班に分かれ遊び開始。初めて体験する遊びでうまく出来た時の喜びようには我々もおもわずニッコリ。幼さも残

る1年生の懸命な所作に心から安らぎを覚えた80分であつた。後日、担任の先生から「老人クラブ連合会の皆様へ」と題して25人からのお礼文が届けられた。感激! 来年を心待ちにしている。



竹トンボ



あやとり



コマ廻し



お手玉



けん玉

【習った技もすぐに習得】

# 亀岡しぐれ

(大阪しぐれ替え歌)

1  
一人で生きてくなんて できないが  
ここは篠町見晴の 見晴の団地  
心豊かな山水会の 人の輪の  
つなぐその手に ああ亀岡しぐれ

(間奏)

2  
一つや二つじゃないの 楽しみは  
グランドゴルフに 笑顔が  
笑顔がつどう

にぎるクラブに心を込めて

若い氣で

飛ばすボールに ああ亀岡しぐれ

(間奏)

3  
幸せその上 今は 喜びに

唄うなつめろ カラオケ

カラオケ響く

さし手 引く手の

お盆の踊り 姿のよき

揺れるたもとに ああ亀岡しぐれ

# 素人川柳の散歩路

見晴山水会



編集後記

5月になりました。

コロナウイルス感染リスク防止の為、習慣化しておりましたマスクの着用が、

3月からようやく緩和され、公共の場や密集する場所を除いては、個人の判断で着用しなくてもよいことになりました。

私たち高齢者には不安があるため着用をやめることは、当分の間はできないようです。

この冊子がお手元に届くころには、2

類指定が5類指定に移行してインフルエンザと同じ扱いになり、ウイズコロナ社会に変わって、以前のような安心して暮らせるようになっていることを願っています。

年度末のお忙しい折、役員の皆様、単位クラブ会長の皆様、原稿依頼に、ご協力をいただき有難うございました。

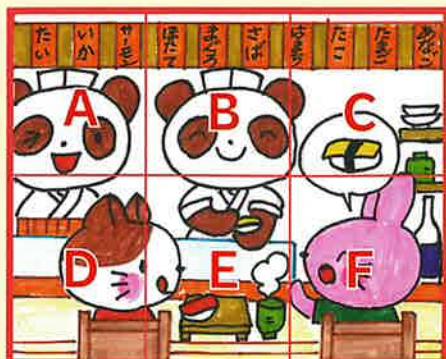
広報部一同感謝

本誌の発行に際しまして、広告掲載のご協賛をいただきました各位に厚くお礼申し上げます。今後ともご支援を賜りますようお願い申し上げます。

亀岡市老人クラブ連合会

・いつまでも 強いと思うな 年ですね  
・雨降りで 友と電話で 薬じまん  
・座つて 立つときかけ声 ドツコイショ  
・歳とると 食べては寝ての 繰りかえし  
・雲下りて 雨後の里山 静寂に  
・人生を 携帯電話で 占いし  
・物価高 あれもこれもに 手が出ない  
・友に会い 元気なようで ほつとする  
・嵐来て 右往左往の 清掃日  
・安心と 言うてるあんた ヤバイひと  
・年寄りを 世話する我も 要介護  
・ゲームする 孫にはあばが 角はやす  
・衣替え 捨てるつもりが タンスイン  
・カラオケで 心はずんで はめはずす  
・杖ついて 雨傘持つ手の まどろしさ  
・認知症 固有名詞が 出ない日々  
・うれしいな 皆の顔みて 声も聞け  
・降りそうで 降らぬ天気に 腹が立つ  
・物価高 食事メニューに 四苦八苦  
・登下がり ねむけまなこで 舟をこぎ  
・交差点 無事に渡れて ホッとする  
・スヤスヤと 眠る赤子は 母の胸  
・眼鏡どこ さがす頭に 鎮座する  
・幸せになろと思うな 今が最高

【スポンサーへのお礼】



● A～Fのエリアの中にまちがいが3つあります。  
それをさがしてアルファベットで、答えてください。

①答え②氏名③クラブ名（紹介クラブ名）を書いて市老連事務局までFAXまたはハガキで応募下さい。

毎回、プレゼントがあります。お楽しみに…。

## プレゼントコーナー

### まちがいさがし

FAX番号 24-0350

〒621-0806 亀岡市余部町樋又61番地の1（ふれあいプラザ内）

亀岡市老人クラブ連合会 事務局行



25号(11月号)の間違い探し応募者

(25号の答えはB・C・Eでした)

クラブ名	名前
東つつじヶ丘シニア友の会	H・S
亀楽会第一クラブ	N・F
亀楽会第一クラブ	S・I
南古世らくじゅ会	H・A

クラブ名	名前
保津町第一百代会	H・T
保津町第一百代会	I・A
保津町第五百代会	M・E
見晴山水会	O・U

クラブ名	名前
見晴山水会	N・Y
西山区寿会	K・Y
西山区寿会	F・Y
西山区寿会	H・K

＼おめでとうございます！／

## 令和5年度 広報部

役職	氏名	クラブ名
部長	井手口温美	東つつじヶ丘シニア友の会
副部長	横川 孝男	畠野町やまびこ会
部員	鹿島 輝雄	曾我部町南條老人クラブ
	村上 洋子	保津町第五百代会
	井内 幸代	河原林町第一老人クラブ

## 市老連 かめおか

発行日 2023年5月

発行 亀岡市老人クラブ連合会

発行人 林 昭

編集・制作 株式会社ニチコミ

神戸市中央区元町通4-4-8 タイムズビル10F

☎078-351-3387 <http://www.nichicomi.com>

私たちは亀岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

## 医療法人 亀岡病院

亀岡市古世町三丁目21番1号

TEL.0771-22-0341 FAX.0771-22-4305

### 関連施設

- 介護医療院はたごまち
- 介護複合施設けやき（デイサービス・グループホーム）
- しんまち小規模多機能ホーム

地域密着  
お見積りは無料となりますので、お気軽にお問い合わせください。  
張替本舗 お気軽にお電話ください！完全後払い

TEL.0771-20-4961

金沢屋 検索

御料理・仕出し  
なみ  
とく秀

とく秀 検索

亀岡市篠町柏原上小井根13-6  
TEL・FAX 0771-25-7300

## ストレッチの一般原則

- 反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- 呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- 痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する

- 引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようする
- 特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- 運動の前、後に行う

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう！

無理せず、体を動かしましょう！

