

宇治老連

題字：松村 淳子 宇治市長

【発行】宇治市連合喜老会
宇治市宇治琵琶45 宇治市総合福祉会館内
TEL：0774-24-0187

【編集・印刷】株式会社ニチコミ
神戸市中央区元町通4-4-8
タイムスビル9階・10階
☎ 078-351-3387



目次

副会長就任のあいさつ	2~3	日帰りバスツアー旅行記	8~9
運営委員会編成表・2023年度 事業計画	4	2022年度管外研修会・2023年度女性部交流会	10
宇治市連合喜老会 22年度決算&23年度予算		ポケットパーク活動報告・社会奉仕活動報告	11
2023年度〔特別会計〕友愛活動		3種目スポーツ大会	12~13
22年度決算&23年度予算	5	第75回 俳句大会	14
若手リーダー研修会・シルバーリーダー研修会	6	東から西から	15
女性部研修会	7	編集後記	16

就任のご挨拶

知恵を出し合い

コロナ前の活気を取り戻す



宇治市連合喜老会

副会長 石川 祐弘

炎暑の候、会員の皆さまには、ますますご健勝にてお過ごしのこととお喜び申し上げます。私、令和5年4月より副会長に就任いたしました城南荘喜老会石川でございます。

過日の役員改選時に副会長に推挙され責任の重さに身の引き締まる思い以上に、自分自身一番戸惑っているところです。

来年米寿を迎える年齢になり、体力の衰えと向き合いながらの職務となりますが、皆さま方の力添えを頂きながら職務を全うすべく努力いたす所存でございますので皆さま方のご鞭撻ご協力よろしくお願い申し上げます。会則では副会長の職務として「会長を補佐することともに会長に事故のあった時は、その職務を代行する。」と明記されていますが、このほかにも副会長の役割、職務があるように思います。市老連の現在の課題として3

年間にはわたる新型コロナの感染拡大による各喜老会ごとの活動の停滞でクラブの解散、深刻な会員の退会などが顕著になったほか、会員の高齢化、役員のみならず手不足など極めて厳しい状況が続いています。

これから、アフターコロナの時代に入り単位クラブの課題に寄り添い、情報交換しながらお互い知恵を出し合い、コロナによる、負の遺産を解消すべく一翼を担っていくことが副会長として求められることの1つではないかとも思います。

今後本部と単位喜老会との意思疎通を図り意見交換を交わし、高齢者が人生百年時代を健康で迎えられるようにお手伝いさせて頂く所存です。最後になりましたが会員皆さま方のご健勝を祈念申し上げます。私のごあいさつとさせていただきます。

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

近畿運輸局長認証工場
車体整備推奨工場

株式会社 山本自動車工業

宇治市榎島町一町田 40-1 番地
TEL.0774-20-4133

救急告示病院 救急・急患 24時間 365日対応



社会医療法人 岡本病院(財団)

京都岡本記念病院

京都府久世郡久御山町佐山西ノ口100番地

TEL.0774-48-5500(代表)

宇治市・宇治田原町の各所で
無料送迎バスを運行しています

SHIBATA

株式会社 柴田電機

宇治市炭山堂ノ元11番地

TEL.0774-31-5792
FAX.0774-31-5793

SHI 松浩不動産 有限会社

宇治市宇治妙楽 180-30
ショウコウビル 1FTEL.0774-20-8577
FAX.0774-20-8578

総合建設業

有限会社 吉徳建設

宇治市炭山久田 67 番地 1
TEL.0774-38-0991訪問診療
予約制

訪問診療・歯周病治療

武田歯科医院

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

△訪問診療優先のため電話でご確認の上ご来院下さい

【休診】水曜・日曜・祝日

宇治市木幡赤塚 35-1 有り

TEL.0774-33-1567

壁なき交流と

積極的な情報発信で会員数増加を



宇治市連合喜老会
副会長 入江 剛

連日の猛暑の中で会員の皆さま方はいかがお過ごしでしょうか。この度本年度新役員推薦委員会より推挙をつけて副会長に就きました入江剛でございます。

よろしくお願ひします。さて、コロナ感染症はこの度インフルエンザ並みに5類に引き下げられました。弱毒化しているとはいえ感染力は強く、持病を持ち、抵抗力の弱い我々老人にとって難敵で十分注意が必要です。しかしコロナ菌を恐れ、お互いに3密を避けた3年余り、フレイルに

陥った仲間の多さに驚いています。一日も早く以前の様にクラブ活動を取り戻し、活気のある連合会活動を盛り上げたいと思います。

先日、近くのクラブの会長さんのお誘いで、カラオケ喫茶で貸し切りのカラオケを楽しみました。参加メンバーの大半は80〜90歳の独居女子、そこには隔壁はありません。互いに寄り添い、飲み物と菓子で頼張りながら、おしゃべりとカラオケで盛り上がり楽しい1日でした。一方、籠った3年間で、

仕事でも、社会活動の一部でもリモート(遠隔)で熟せるようになりました。特にスマートフォン普及による情報作成発信機能が急速に普及しており、誰でも動画を作成し、配信、一般公開するなどSNS(交流サイト)に

よる新たな仲間づくりが進んでおります。デジタル機器は老人にとって慣れるのが大変ですが、若手の仲間を増やすためにも活動の一環として取り組みたいと思います。会員の皆さま方のご協力をお願いいたします。

2023年度 三役異動の紹介



※敬称略

◎新任役員

- 副会長 石川 祐弘(城南荘)
- 副会長 入江 剛(一里塚さわらび会)

◎退任役員

- 副会長 山崎 彰(明星の会)
- 副会長 松田 三良(八番あやめクラブ)

退任の三役さんについては、長い間、喜老会の各種事業にご指導、ご鞭撻いただき、ありがとうございました。



わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

遺言書作成・相続手続・不動産登記・司法書士法律相談

よしかわ 司法書士事務所
ヨシカワ マサシ
司法書士 吉川 雅史

宇治市大久保町大竹 62-22
TEL.0774-46-6336
FAX.0774-46-6337

有限会社 島川

宇治市広野町新成田 100-194
TEL 0774-48-2455

鉄骨・現場金物工事一式
湯川鉄工

京都府知事許可(般-1)第42424号

宇治市槇島町中川原 54
TEL.0774-22-0838
FAX.0774-22-0845

EGA

Enatsu Garden Architect

江夏庭苑事務所

宇治市炭山養老 21-1
TEL/FAX 0774-32-8305

TAKE

土木建設資材・施工・エクステリア

株式会社 テイク

宇治市炭山堂ノ元 24-1
TEL 0774-33-7789
FAX 0774-33-7700

南

有限会社 南城園

宇治市大久保町久保 6 番地
TEL.0774-43-1888
FAX.0774-46-1721

月	日	事業内容	事業場所
4	27(木)	春季俳句大会	ゆめりあうじ
5	26(金)	春の日帰り旅行	和歌山県
	29(月)	女性部交流会	総合福祉会館
6	16(金)	ポケットパーク懇談会	総合福祉会館
	18(日)	社会奉仕の日 (クリーン宇治運動)	塔の島
	23(金)	会長杯 3種目スポーツ大会	山城運動公園 体育館
	29(木)	第10回会長杯 ゲートボール大会	黄檗公園 GB 場
7	24(月)	囲碁将棋大会	総合福祉会館
8	上旬	市老連誌発行	
9	8(金)	会員研修会	総合福祉会館
	25(月)	第43回宇治市・ 八幡市親善囲碁交流会	宇治市
10	上旬	ポケットパーク研修会	植物公園
	6(金)	第46回演芸大会	文化センター
	27(金)	第30回会長杯 グラウンドゴルフ大会	山城運動公園 第2競技場
	下旬	秋季俳句大会	ゆめりあうじ
11	5(日)	全国一斉社会奉仕の日	塔の島 総合福祉会館 西宇治公園
	中旬	秋の日帰り旅行	未定
	下旬	女性部研修会	総合福祉会館
12	上旬	シルバーリーダー研修会	生涯学習センター
1	上旬	市老連誌発行	
	下旬	管外研修	未定
3	3(日)	社会奉仕の日 (クリーン宇治運動)	塔の島

運営委員会編成表		
役職名	氏名	地区
会長	武藤 守	五ヶ庄南部
副会長	石川 祐弘	城南荘
	入江 剛	一里塚さわらび会
	坂本 準子	中宇治喜楽会
会計	山本 孝史	神明栗駒
会計監査	松本 嘉一	菟道南シニアクラブ
		未定

ブロック代表		
1ブロック	廣瀬 進	アルスシルバー会
	上田 誠二	六地蔵
2ブロック	大町 亮一	五ヶ庄東部
3ブロック	矢倉 栄治	菟道北シニアクラブ
	山上 正勝	菟道東シニアクラブ
4ブロック	松田 三良	八番あやめクラブ
5ブロック	森川 進	東半白なごみ俱樂部
	村田 三春	南陵町喜楽会
	中川 克己	槇島東
6ブロック	山川 雅久	緑ヶ原久楽部
	井上 光彦	西大久保自治
7ブロック	安松谷誠三	砂田
	泉 敏子	西小倉睦
	小田 隆司	北堀池ローマクラブ

会長推薦委員		
	花野 玲子	中宇治喜楽会
	広田あや子	城南荘

事業委員長		
会員増強	竹村 章治	菟道中シニアクラブ
総務・研修	山川 雅久	緑ヶ原久楽部
広報	山川 雅久	緑ヶ原久楽部
友愛活動	泉 敏子	西小倉睦
社会奉仕	廣瀬 進	アルスシルバー会
ポケットパーク	若山 茂	西小倉寿
俳句	加藤千加栄	名木
囲碁・将棋	浜根 一男	菟道南シニアクラブ
演芸	梅原 三夫	志津川
旅行	松田 三良	八番あやめクラブ
ゲートボール	大町 亮一	五ヶ庄東部
グラウンド・ゴルフ	未定	
3種目スポーツ	田上 澄	平尾台
女性	(兼)坂本準子	中宇治喜楽会
救護	古根 洋子	八番あやめクラブ

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

御蔵山聖天

寶壽寺

宇治市木幡御蔵山 39-3
電話 (0774)31-8041 番

しょうぼうじ えいたいくようごうしほ

正法寺 永代供養合祀墓

永代供養納骨 合祀納骨

「個人でお墓を持ってない」
「お墓を守っていくことが出来ない」
「墓じまいを検討しているが供養は続けたい」
など どうぞお気軽にお問合せください


個別墓地分譲も受付けております

TEL.0774-21-3420

尊勝山 願行寺
慈心院

〒611-0002 宇治市木幡西中 10
TEL.0774-32-1866

ロコモティブ シンドローム チェック



- 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い
- 手すりがないと階段の上り下りが困難
- 15分以上連続して歩き続けられない
- 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない

「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。症候群（シンドローム）とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。

- 片足立ちの状態では靴下を履くことが出来ない
- 2kg程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい
- 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難

上記の症状に一つでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。スクワットやウォーキングなどで予防しましょう。

2022年度〔特別会計〕友愛活動 決算

(自2022年4月1日～至2023年3月31日)

収入の部		支出の部	
科目	決算額	科目	決算額
前年度繰越金	997,000	事業費	63,000
その他補助金	100,000	・老人ホーム交流会	0
諸収入	1,000	・友愛活動費他	63,000
収入合計	1,098,000	運営費	10,000
		・報償・役務・雑費	10,000
		次年度繰越金	1,025,000
		支出合計	1,098,000



2022年度宇治市連合喜老会 決算

(自2022年4月1日～至2023年3月31日)

収入の部		支出の部	
科目	決算額	科目	決算額
前年度繰越金	462,000	市補助金	3,655,000
市補助金	5,645,000	分担金	292,000
その他補助金	90,000	機関誌発行費	1,000
分担金	1,087,000	事業費	1,230,000
機関誌収入金	105,000	運営費	2,563,000
福祉事業収入	0	仮勘定	83,000
参加費(各行事)	329,000	次年度繰越金	717,000
雑収入	48,000	支出合計	8,541,000
仮勘定	75,000		
財政調整基金	700,000		
収入合計	8,541,000		

2023年度〔特別会計〕友愛活動 予算

(自2023年4月1日～至2024年3月31日)

収入の部		支出の部	
科目	予算額	科目	予算額
前年度繰越金	1,025,000	事業費	110,000
その他補助金	100,000	・老人ホーム交流会	10,000
諸収入	1,000	・友愛活動費他	100,000
収入合計	1,126,000	運営費	20,000
		・報償・役務・雑費	20,000
		次年度繰越金	996,000
		支出合計	1,126,000

2023年度宇治市連合喜老会 予算

(自2023年4月1日～至2024年3月31日)

収入の部		支出の部	
科目	予算額	科目	予算額
前年度繰越金	717,000	市補助金	3,280,000
市補助金	5,487,000	分担金	275,000
その他補助金	90,000	機関誌発行費	2,000
分担金	1,165,000	事業費	1,379,000
機関誌収入金	100,000	運営費	2,625,000
参加費(各行事)	552,000	仮勘定	90,000
雑収入	1,000	予備費	551,000
仮勘定	90,000	支出合計	8,202,000
収入合計	8,202,000		

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

0歳から10歳まで、あずけて安心

はだしっこ はしりっこ のぼりっこ が育ち合う空間があります

社会福祉法人あけぼの会
宇治市木幡赤塚 8番地の1
TEL.0774-32-3811

おかげさまで 創立50周年

日常的なしあわせを創造する
社会福祉法人 宇治福祉園

みんなのき三室戸こども園 宇治福祉園こどものき(児童発達支援)
みんなのき黄葉こども園 みんなのき黄葉こども園木幡分園
みんなのき Hana 保育園 宇治市ファミリーサポートセンター

庭木剪定 清掃業務 家庭内整理
を承ります。

一般社団法人
宇治高齢者事業団
宇治市槇島町外 1-21
TEL.0774-21-6685

社会福祉法人 一竹会
特別養護老人ホーム 宇治さわらび園
ケアハウス さわらび園
デイサービスセンター・ショートステイ
槇島地域包括支援センター
ホームヘルパーステーション
居宅介護支援事業所

〒611-0041 京都府宇治市槇島町郡 50番1
TEL.0774-21-6603
FAX.0774-21-6860
E-mail sawarabi@theia.ocn.ne.jp
ホームページ http://www.1-sawarabi.jp/

食事のヒント
高血圧予防

ポイント
1. だしを効かせる
2. 香りを利用する
3. 酸味を利用する
4. 油を利用する
5. 食材本来の持ち味を生かす

夜間外出の際は
反射材
の着用を!!

反射材や明るい色の服を着用して、交通事故を防ぎましょう。

若手リーダー研修会

会計 山本 孝史

ポッチャ交流試合と ニユースポーツ体験

2022年12月2日、
八幡市民体育館で、魅力
あるクラブづくりを目指
して老人クラブの活動の
活性化と組織の強化を図
り地域における老人クラ

市老連から、武藤会長他
5名が参加しました。
府老連会長 橋本 俊次
様、若手副委員長 齊藤
正剛様の開会あいさつで
始まり、準備体操を行い、



ブ若手リーダーの
育成に寄与する趣
旨により、京都府
内17市町村老連よ
り、102名の参加
で、開催され、宇治

ニユースポーツ体
験に入り、A、ボツ
チャ講習・交流試
合、B、ニユース
ポーツ体験①モ
ルック、スカット
ボール、③公式ワ
ナゲ各市町村老
連ごとに、A、B
に分かれて、体験
をいたしました。
宇治市は、前半、
ポッチャ講習・交
流による試合に
参加し、京都ボツ
チャ協会会長の
わかりやすい指

導の下、熱心に楽しく競
技を行いました。後半に
は、3つのニユースポーツ
(ワナゲ、スカットボール、
モルック)の体験を行
いました。ワナゲは、八幡
市老連の皆さまによる指
導、スカットボールは、宇
治市老連武藤会長による
指導、モルックについて
は、フレンドリー情報セ
ンター西尾和久氏の指導
により講習・交流を体験
いたしました。

4つのニユースポーツ
の中で、ワナゲ、スカット
ボールについては、3種
目スポーツの中で経験済
みであります。残りのボツ
チャとモルックについて
は未経験でありました。
ポッチャについては、京都
府老連より競技機器を1
台贈呈されており、今後、
数台の機器を購入予定で
す。今年度講習も実施予
定であり、新規スポーツと
して取り組んでいきたい
と考えております。

シルバーリーダー研修会

会計 山本 孝史

友愛活動報告と災害出前講座



たしました。

災害出前講座は、宇治市
危機管理室島本様を講師
としてお迎えして、地震対
策と風水害対策について、
講義をいただきました。

2022年12月15日13
時30分より宇治市生涯学
習センター第1ホールに
て武藤会長以下41名の参
加で、実施いたしました。

まず最初に、地震対策に
ついて、南海トラフ地震に
おける津波到達時間や避
難体制、被害の規模の予
想、減災への取り組み、津波
に対する避難経路の確保
等、ビデオ映像で見せてい
ただいた後、宇治市近辺の
活断層黄檗断層・宇治川
断層の説明、地震発生時
の行動、避難するとき、外
出しているとき各種場所
等の対応について講義を
受けました。

武藤会長のあいさつに
より始まり、友愛委員会よ
り、過去の友愛活動の経緯、
また、11月末までの友愛活
動の状況支援対象者数25
クラブ・2022名、支援数
は安否確認3795件、話
し相手1552件、家事手
伝い2件、生活援助14件、
合計5303件を報告い

次に風水害について、
2017年9月18日台風18
号についてのビデオ映像
で見せていただいた後、近

年では、大雨の被害が多く、
局地的な集中豪雨が突然
やってくるが、気象情報や
天候の変化に注意し、防災
対策をする必要がある。災
害時での避難情報2段階
で発令し、豪雨に備える、特
別警報について、避難する
ときの注意、避難警戒レ
ベル段階の説明、「避難」つ
てどうすればよいのか、避
難所について、避難所での
避難生活、非常持ち出し
袋、備蓄品等について説明
をされ講義は終了しまし
た。

今日講義を受けた詳細
な内容については、宇治
市くらしの便利帳(各戸配
布防災情報P34〜P77
に載っておりますので、
参考にしてください。



女性部研修会

女性部委員長 坂本 準子

フレイル予防の
ためにできること

2022年11月28日13時30分より宇治市総合福祉会館3階で武藤会長以下49名の参加で、実施いたしました。

武藤会長のあいさつの後、講師、中宇治地域包括支援センター、物部凡子様による地域包括支援センター、介護保険の説明があり、その中で特に、地域包括支援センターの4つの役割

①健康・介護・福祉などの相談
②介護予防や健康づくりの支援

③高齢者の権利を守る活動
④高齢者の暮らしやすい地域の構築等について詳しく説明をしていただきました。

各センターには、前述

の4項目について、相談窓口があるので、利用をお願いします。

次に、講師、中宇治福祉サービス公社、生活支援コーディネーター大槻剛様による健康長寿の秘訣について、講演をいただきました。

内容の一部を紹介すると、健康長寿とは、健康上のトラブルによつて日常生活が制限されずに暮らせる期間のことであり、高齢者の活動を阻害するフレイル(虚弱)にならないことが大切である。フレイルは、加齢とともに筋力や認知機能の低下により要介護状態になる危険性の高い状態である。また、学識者のデータによると、
①人との交流は、少ないほど健康リスクが高くなる
②配食サービスより会食

のほうがよい

③スポーツはグループで行ったほうがよさそう

④サロン参加で要介護認定率が低い

⑤趣味の会参加割合が高いと、抑うつ傾向が下がる

⑥地域で役割ある高齢者は、長生きしやすい

との講義をしていただきました。

宇治市連合喜老会の会員の皆さまについては、前述の6項目の内、何項目当てはまりますか。



特殊詐欺ニュース

予想される事例 (他県で同種のアポ電が発生しています)

- 市役所職員等をかたって電話をかけ義援金等を振り込ませる!
- 市役所職員等をかたって自宅を訪問し「義援金を集めている。」などと言って現金を受け取る!
- 新型コロナウイルスに感染した身内を装い電話等で現金を要求する!



防犯ポイント

- ◆公的機関などがこのような電話をかけることは、絶対にありません!!
- ◆必ず誰かに相談する!
絶対に現金等を渡してはいけません!!
必ず家族や知人、警察に相談してください。

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

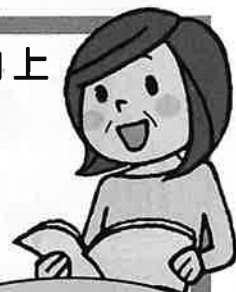
～ いつまでもお口を健康に保つために～

知っていますか? パタカラ体操

パタカラ体操とは…?

加齢に伴い、筋力が弱ってくると、口周りの筋肉や舌の動きが衰えてきます。「パ・タ・カ・ラ」と発音し、食べたり話したりするときに必要な筋肉を鍛えることができるトレーニングです。

- ◆飲み込む力や噛む力の維持・向上
- ◆発音がはっきりする
- ◆誤嚥(ごえん)性肺炎の予防
- ◆唾液分泌の促進
- ◆表情が豊かになる
- ◆いびきや歯ぎしりの改善
- ◆口の渇きの改善



パタカラ体操には
こんな効果があります

大阪府泉南市金熊寺梅林と和歌山紀行

〜宇治市連合喜老会春の旅行〜

旅行委員 古根 洋子

語り尽くせぬ体験と笑顔のバスツアー

仲間と巡る楽しさ、格別なり！



今回の日帰りバスツアーは2023年3月3日の雛祭りに実施されました。今年には特に寒い冬を乗り越え啓誓を目前の好天に恵まれた日、武藤会長を始め45名の参加を得て行ってきました。

今回の行程の金熊寺梅林見学を皮切りに東大阪から和歌山方面に向かい有田川沿いに位置する有田市の料理旅館【橘屋】で「太刀魚御膳」の昼食。昼食後は湯浅町の老舗醤油製造会社の見学。次の見学場所は、海南市の紀州漆器の見学と蒔絵作りの体験をして、最後に同じ海南市内の黒潮市場に寄り地元和歌山産の海産物や農産物を格安料金で買い物して帰るツアーになりました。今回の行き先の情景と歴史を紹介します。

①まず東大阪市にある金熊寺梅林です。私達を待っていたかのようにちよつと3分から5分咲きの白花。明日、明日咲くであろうこの梅林をガイドさんの先導で約45分一周りました。地元の受け入れは素朴なおばあさんおじいさん達で、手作りの漬物、草餅、古代米、昔伝来の梅干し等も売店で買うことができました。



風光明媚な梅林を楽しむ

【金熊寺梅林の由来】

高野山、根来寺に近く、信達伝説による1647年江戸時代の初めの頃宮司さんの夢枕に立った神

様の教えによりこのあたりに梅の木を植えると良いという教えが伝えられて今日に至っているということでした。整備された観光梅園でなく普通の野山、畑に群生した梅林でした。

②本日のメインディッシュでもある、昼食会は橘屋さんの太刀魚御膳でした。若旦那様の歓迎のごあいさつでの料理説明があり、太刀魚のお刺身、太刀魚の天ぷら、白味噌仕立ての太刀魚のつみれ鍋。これは格別のおいしさでした。

③昼食後は有田市から湯浅町に移動して明治14年創業の湯浅醤油(有)店頭に並ぶ大きい天然の杉製の桶の用途は、醤油仕込み用の桶でそれが並ぶ店先の景観は昔ながらの方法で生産している伝統を垣間見ることができました。工

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

自転車事故急増中!!



油

大

断

敵

- × 無灯火運転
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 二人乗り
- × 飛び出し

自転車も「車」の仲間です。ルールを守って交通安全

場見学後、醤油を瓶詰めしたミニチュアのサーブ品品の提供もあり売店で土産用も買うことができました。

【湯浅醤油の歴史紹介】

紀州湯浅は日本醤油発祥の地として伝えられ、その起源は鎌倉時代に紀州由良の禅寺「興国寺」の開祖が中国の径山寺(きんざんじ)から金山寺味噌の製法を持ち帰ったのが始まりと言われ、水質の良い湯浅で盛んに造り、味噌製造過程で溜まった野菜汁これを調味料として改良されたのが現在の醤油の起源と言われ全国に広まったようです。

【天然杉樽仕込みの醤油造り】

冬に仕込み500日熟成させてもろみを搾り醤油を本樽に入れて冷まして澄んだ汁を瓶に詰めます。
④紀州漆器。日本3大漆器の見学と蒔絵作り体験をしました。参加者

は同じ物は世界中に2つとない丸盆に地元の方先生に教えていただきながら彩色し、それぞれ作り上げ名前を記して持ち帰りました。



【紀州漆器伝統産業会館うるわし館】

日本3大漆器。会津漆器(福島)輪島漆器(石川)と称されて、室町時代近江系木地師(永源寺)によつて技能がもたらされてから始まったという。江戸時代、紀州藩の保護を受け蒔絵により加飾がされた。紀州藩の保護がなくなる明治には京都よ

り蒔絵師を招いて改良を図り今日の地位を固め、昭和52年通産省(現経済産業省)より「伝統工芸品」として「紀州漆器」が指定されます。発展を期して今日に至る。

【蒔絵造りの流れ】

- 1 材料は下絵(桜、椿など)ができた丸盆をもろつ。
- 2 花絵に糊の役割をする塗料を筆で塗る。
- 3 7色ある金属粉の中から好きな色を選び筆に粉を付け塗料を塗った所に蒔いて色付けをします。
- 4 最後に自分の名前を書いて完成。



バスは最後の楽しみである黒潮市場へと向かいました。今回の日帰り旅行は早朝の出発から18時30分頃、城陽から大久保への帰途バスの窓の外には、真っ赤に沈もつて見える夕日が見え、今日日にあつた数々の体験と日の出会いに感謝しながら家路に向かいました。

結びにあたりドリーム観光の鈴木様のきめ細やかな気配りに対しまして改めてお礼申し上げます。バス車内での雛祭りならではの甘酒サービス「おいしかったです」また、乾杯時にはビールの差し入れもMK観光ドライバーの伊藤弘様、ガイドの小山優子様早朝からのお出迎えから帰着まで楽しかった春の二日がありました。したのはお二人のお陰様と重ねてお礼申し上げます。ありがとうございました。

二首
金熊寺白梅の村訪ねけり
太刀魚御せん吾を迎えおり
洋子

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

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 二チコミ

2022年度管外研修

会計 山本 孝史

災害の記憶と対策を学ぶ



2023年1月27日(金)2日前に大雪が降り、この日も天気予報は雪であり、実施がどうかという懸念はありましたが、小雨の中、武藤会長他16名で、8時20分に予定通り、宇治市福祉会館、JR宇治駅を出発し、京滋バイパス、名神高速道路、阪神高速を通り、10時に研修地である阪神淡路大震災記念、人と防災未来センターに到着いたしました。

人と防災未来センターとは、防災・減災の世界的拠点となること

を目的に創設された機関で、阪神・淡路大震災から得た貴重な教訓を世界共有の財産として後世に継承し、国内外の地震災害による被害軽減に貢献すること、および生命の尊さ共生の大切さを世界に発信することを目的に設立された建物であります。

4階から3階、2階へ、順次視察・研修を行いました。4階の震災追体験フロアでは、最初に「5.46」衝撃が7分の映像で阪神淡路大震災のすさまじさを大型映像と音響で凄まじい体験をし、次に震災直後のまち並みをジオラマ模型でリアルに再現された場所を通り、大震災ホールで15分のこのまちと生きる」と題して復興に至るまでのまちと人を、直面する課題とともにドラマを視聴しました。

3階の震災の記憶フロアでは、被災の状況や震災オリエンテーション、震災・復興メッセーションなどのコーナーを閲覧しました。2階の防災体験フロアでは、防災情報ステーションの中で特に興味があられたのは、楽しみながら災害や防災について学べるパズルや実験装置、マグニチュードと地震のエネルギー

M6からM9地震の大きさを球体で展示等がありました。最後に、講師の方による液状化現象や耐震補強等防災に関する講義があり、喜老会の皆さま熱心に講義を受けた後、視察・研修は終了となりました。

視察・研修を受けて今後の対応については、災害対策には、本来、ひとりひとりが自ら取り組むことが助が重要であるが、高齢者にとっては、非常に取り組むことが困難であると思われまます。地域(町内会、自治会等)や地域喜老会等の役割共助が、求められる。今後、個人情報やプライバシー等に考慮して地域にあつた、対応をしていく必要があります。雨と雪の中運転していただいたバスの運転手・ガイドさん、参加された宇治市連合喜老会の皆さまお疲れさまでした。



2023年度女性部交流会

女性部委員長 坂本 準子

想いを語り合い、よりよいグループに

2023年5月29日(月)13時30分より総合福祉会館3階で武藤会長他33名で女性部交流会を実施いたしました。

武藤会長、坂本女性部委員長のあいさつ・出席の三役・女性部役員の紹介の後、

- ①女性部の中の活動・やってほしいこと。
- ②活動で困っていること。
- ③女性部に対しての希望を出席者全員に、自己紹介を兼ねて、話をしてもらいました。

一部を紹介しますと、事業に参加したいが、交通費がかかる行事はするが平均年齢が82歳で苦慮している、会員数が減少している、高齢者が元気な地域になればよい、老人ホームの訪問は、楽しくやっていたが、実施可能か等の意見が出されました。

出席役員の提案で、喜老会の会員が減少しているので、出席者・女性部役員の全員に、今後の参考として、原点到返って、喜老会に入られた動機や理由、また入ってよかった事、悪かった事について、お話を聞かせていただきました。さまざま動機や理由があり、また、入ってよかったという意見が大半でした。今後の会員増強に生かしていきたいと思ひます。

お手伝いをいただいた役員の方、参加された女性部長の皆さまお疲れさまでした。



忌憚なき意見を出し合う

※写真は、令和5年6月16日安田線タックス前花壇風景



宇治市維持課、宇治市公園公社のご協力、ご指導を賜り厚く御礼申し上げます。

◆令和5年度ポケットパーク花壇管理箇所5箇所

○J R 黄檗駅前南広場側

大和田もみじ会会長 中野 正子

○志津川児童遊園前

志津川喜老会 会長 梅原 三夫

○J R 小倉駅南広場

南陵町喜楽会 会長 村田 三春

○J R 小倉駅北側回転広場

小倉喜老会 会長 辻 薫

○小倉安田線タックス前

西小倉寿喜老会 会長 若山 茂

◆花壇の整地苗植えは期日を決めて「春夏4

月～9月・秋冬10月～3月」季節に合った

苗植を行います。近隣住民通勤、通学時皆

さん立ち寄りして鑑賞ください。「きれいです」

◆令和5年度行事計画(6月16日(金)懇談会開催

10月13日(金)宇治市植物公園にて研修会予定

夏の社会奉仕活動

社会奉仕委員長 廣瀬 進

天気良好、清掃日和

この度令和5年度の社会奉仕活動委員を担うことになりました。

6月18日夏の社会奉仕日に雨が降らないかが気掛かりでした。テレビの予報では6月18日は、晴れ曇りの予報で安心しました。当日は予報通り、曇り空で、夏口の直射日光を浴びず、良好な清掃活動日でした。

社会奉仕委員長として、初めての清掃作業の裏方の準備です。慣れていませんので、前任者の助言と協力を受け、また戸惑いながら、喜老会の会長始め多数の役員の方々の協力を得て、宇治連合喜老会の横断幕張り、旗立てなどの準備作業ができました。

女性スタッフ2人には奉仕活動者の所属名と本人の名前の記帳と、軍手、ビニール袋、お茶ボトルの手渡し担当をしていただきました。

また、梅雨の晴れ間で、活動



清掃活動日和でした

日和であったのか、日曜日でお忙しいにも拘らず、82名の宇治連合喜老会の方々が社会奉仕活動に参加していただきました。皆さまには梅雨の暑さにめげず、鎌を用い、竹ぼうき、熊手を使って遅く夏草雑草除去に励まれて、76個のゴミ袋を出す事ができました。

なお、社会奉仕活動に、滞る事もなく支障もなく、準備できたことに社会奉仕活動委員長として、安堵いたしました。清掃作業活動を無事に終えることができましたことに心より、参加者全員に感謝申し上げます。ありがとうございました。

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

熱中症にご用心!

こまめに水分補給を!



熱中症の症状

- 痛みを伴う筋肉のけいれん (こむら返りなど)
- 全身のけいれん、ノドの乾き
- 尿量の減少、発汗多量
- 一過性のめまいや意識消失
- 意識障害、体温上昇
- 吐き気、嘔吐
- 全身の倦怠感、脱力感



症状が出てからの対処法

- ① 衣服をゆるめる。
- ② 風通しのよい日陰や冷房の効いた場所へ移動する。
- ③ 冷たい水で冷やしたタオル (冷たいペットボトル等) をわきの下や足の付け根に置き、身体を冷やす。
- ④ 自分で飲めるようなら水分補給を。意識障害などがあり、自力で飲めそうにない場合は無理に補給をする必要はない。
- ⑤ とにかく異変を感じたら、早めに医療機関で受診する。

3種目スポーツ大会

ワナゲ、スカットボール、ビンボウリングの3種目

笑みを絶やさず、
真剣勝負!!

令和5年6月23日(金) 会長杯3種目スポーツ大会を開催いたしました。当日の天気予報は雨でしたのでどうなることかとヒヤヒヤしましたが、宇治市連合喜老会の方々の普段からの行いが良いからか曇りではありましたが、無事開催することが出来ました。

今回も昨年と同様に、ワナゲ、スカットボール、ビンボウリングの3種目に挑戦しました。

ワナゲでは、今回最高齢の93歳の方がダブルピンゴをされた際にはチームはもちろん隣のチームの方もみんな喜んでいる姿が見られ、白熱した戦いの中でも温かい場面も見受けられました。

ビンボウリングでは、普通のボウリングも得意であろう方々が次々と点を決めていかれ、一投目からS(20点)を見事に当てられた方もおられました。

した。

スカットボールでは、玉が全然得点穴に入らず、一喜一憂する場面も見られました。

チームのメンバーがうまくいったときには、飛び跳ねて喜び、上手いかなかった時は「次は絶対入れたいな」と一緒に悔しがりながらも温かい言葉を掛け合っているのが印象的で宇治市喜老会の絆を感じました。

今回の大会の結果は次の通りです。

入賞された方々おめでとうございます。



わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

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る場合、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

市販薬などの薬歴も記録しておくことでより適切な処方に役立ちますよ。



【個人順位】

ワナゲの部

	氏名	点数	単位クラブ名
優勝	橋本 靖男	213	西大久保自治 A
2位	永井修二郎	196	南陵町喜楽会 D
3位	西村千代子	184	大久保 C

スカットボールの部

	氏名	点数	単位クラブ名
優勝	村上 正亘	24	大久保 A
2位	細見 悦子	22	八番あやめクラブ B
3位	佐野ミエ子	19	一里塚さわらび会 A

ビーンボウリングの部

	氏名	点数	単位クラブ名
優勝	山本 憲三	124	東広野山吹卒寿会
2位	榎村 勝彦	118	菟道東シニアクラブ B
3位	谷中 龍司	113	五ヶ庄東部 A



ワナゲの部団体優勝 五ヶ庄南部 A



ビーンボウリングの部個人優勝 山本さん

【団体順位】

ワナゲの部

	単位クラブ名	点数
優勝	五ヶ庄南部 A	571
2位	五ヶ庄東部 A	510
3位	西大久保自治 A	448
4位	大久保 C	445
5位	五ヶ庄南部 B	417



スカットボールの部個人優勝 村上さん

スカットボールの部

	単位クラブ名	点数
優勝	大久保 A	64
2位	城南荘	57
3位	八番あやめクラブ C	54
4位	緑ヶ原久楽部 A	53
5位	一里塚さわらび会	50

ビーンボウリングの部

	単位クラブ名	点数
優勝	五ヶ庄東部 A	349
2位	大久保 A	345
3位	南陵町喜楽会 A	321
4位	南遊田第一 A	305
5位	菟道東シニアクラブ B	296



入賞者の皆さん

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています



「ねたきりゼロ」10か条

①健康なからだをつくろう

食生活に気を配り、毎日すすんで運動をしよう

②病気の早期発見と予防につとめよう

健康診査や健康相談を活用し、
気軽に相談できる「かかりつけ医」を持つ

③事故防止に心がけよう

交通ルールは守り、安全につとめよう



④メリハリのある毎日を送ろう

自分のことは自分で!身だしなみに気を付けよう
家庭での役割をもち、リズムある生活をこころがけよう

⑤1日1回は外に出よう

散歩をしたり趣味を見つけたりして外に出よう



⑥友達や仲間をつくろう

何でも話し合える友だちをつくろう



⑦社会活動をすすめよう

クラブ活動やボランティア活動に参加しよう

⑧家族の協力で自立につとめよう

家の中を動きやすく安全に整えよう

⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう

困ったときは相談窓口にお問い合わせみよう

⑩ 私は _____ ができる

あなたができる目標を1か条加えましょう

令和五年春季 第75回 「俳句大会」

俳句委員長 加藤千加栄



4月27日(木) JR宇治駅前ゆめりあうじ4F
参加者 21名(投句のみ参加3名を含む)

3年余に亘り新型コロナの影響が続く中未だ予断を許さない状況の為色々配慮の上全員マスク姿での大会となりました。開会に当たり、連合喜老会会長 武藤守より激励のご挨拶を頂き席題の選定・投句・選句・披請から表彰に至るまで滞りなく終了致しました。結果は次の通りです。

総合一位

平等院の弥陀の顔にも藤の風

山口キミコ(個人会員)

二位

見返ればまだ手をふられ春の暮

木村 敏子(中宇治喜楽会)

三位

飼いならず鶴匠二人や水温む

花野 玲子(中宇治喜楽会)

席題首位

一人でも小さき幸せ春燈

福井乃扶子(中宇治喜楽会)

令和四年度年間首位

今日と言ふ一日に感謝木の芽晴

木村 敏子(中宇治喜楽会)

出句 当季雑詠二句・席題一句「春燈」

- 万愚節笑いの渦や入齒外れ 市村 忠夫(善法和広会)
- 春花壇歩みを止めて花浸る 廣瀬 進(アルスシルバー会)
- 玉川の土手明るうす連翹の黄 前川 和子(中宇治喜楽会)
- 花水木ピンク艶やか人仰ぐ 原 智夫(城南荘)
- 春燈や曾孫の写真癒さるる 殿村 麗子(東岡屋)
- ながらへて嬉しきことや春燈 渡辺 靖子(南陵町喜楽会)
- 丹後路をのらりぶらりの山桜 野末 剛騎(個人会員)
- 花冷えの外出衣裳あれこれと 小林 希江(砂田)
- 春燈にすけし花びら八重桜 吉田 欣子(砂田)
- 雛あられ撒き散らしをり孫の膝 加藤千加栄(名木)
- 菜の花や聞えてきそう童歌 徳本ミツ子(南陵町喜楽会)
- たんぽぽや小さき更地の指定席 古川 正子(菟道南シニアクラブ)
- 春燈や当確の報夜明けかな 古根 洋子(八番あやめクラブ)
- 押し車春季句会え運びおり ※岩井 ヌイ(木幡高砂会)
- 山笑ひ歌声響く宇治日和 種田 三容(西木幡第三)
- 野仏を撫でて薫風去りゆきぬ 吉田 明子(大和田もみじ会)

※岩井 ヌイさんは5月に逝去されました。謹んでご冥福をお祈りいたします。

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

食べ物数え歌

1日に食べておきたい食べ物とその量を数え歌で覚えましょう。鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。

肉いち
魚(うお)いち
卵いち
牛乳2杯に豆ひとつ
野菜は5皿に
ご飯食べ
おやつは果物
かぞえうた♪

元気に長生きするための食生活

- 心掛けたい10項目です。食生活をチェックしてみましょう
- 毎日、朝・昼・夕の3食を食べている
- 肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを毎食食べている
- 魚にかたよらず、肉も同じように食べている
- 野菜やイモ類、海藻類は毎日食べている
- 牛乳は毎日コップ一杯以上飲んでいる
- お茶などの水分をこまめにとっている
- 食欲が無い時はおかずから食べている
- 体重を定期的に量っている
- 噛む力を維持するために歯は(義歯も)定期的に点検している
- 会食の機会や健康情報を積極的に取り入れている

東から西から



地域の仲間と楽しく

中宇治喜楽会 副会長 木村 敏子

中宇治喜楽会は宇治市の中心の地で、平等院や宇治上神社の世界遺産があり、源氏物語発祥の地でもあり、宇治市連合喜老会の中でも最も設立が早いと聞いています。

里尻集会所で会員四十余名でその内女性会員が多数を占めています。

2ヶ月に1回役員会を開き、総会、お誕生日会、女性部の親睦会

を年2回その都度講演やビンゴゲーム、第三金曜日にはカラオケ等と会員相互の親睦を図っています。

また、3種目競技大会、グラウンド・ゴルフをユニチカのグラウンドで週2回健康維持と技術向上、親睦を兼ねて楽しくプレーしています。

JR宇治駅ポケットパークを長年にわたりに美しい花を植えて通る人の目を楽しませました。

しかし会員の高齢化に伴いこの奉仕活動は今年で終えることになりました。

近年はコロナも少しづつ減少傾向が見られ、社会における影響も弱つてまいりました。

これからも交流の場として地域の仲間と楽しく喜楽に活動を続けていきたく思っています。

東から西から

宇治市平尾台喜老会と地域の小学校の新型コロナボ

平尾台喜老会 光藤 武明

御蔵山小学校2年生の授業、校区探検&花植えイベント「花植え」が令和5年6月8日午前10時から平尾台第四児童公園で行われました。これは正規の授業、校区探検で、第四児童公園に立ち寄り、公園の円形花壇に花の苗を植える経験を平尾台喜老会の人たちと一緒にするというものです。

2年生は88数名で先生の引率で喜老会の人たちが待ち構える花壇にやってきました。花壇では前もって喜老会の人々が古い花壇を耕して肥料をやり、宇治市のふれあい花壇活動で支給された百株の苗を準備していました。

2年生たちは引率の先生の指示をしっかりと守り、班に分かれて自分の好きな苗を選んで、やり方を喜老会の人たちなどに教わりながら花壇に植えました。子どもたちは植えるときは真剣に植えた後は笑顔で花壇がでけるのを楽しんでいました。花壇が見事に出来上がった後は、代表の一人が感謝の言

葉を述べてくれて、みんなが「ありがとうございます!」と声をそろえてくれました。公園から帰るときはお互いに笑顔で手を振ってお別れしました。何と云う幸せに満ちた時間だったでしょう。喜老会の理念である「健康、友愛、奉仕」の実践の1つの新しい形でした。



世代を超えて、皆笑顔。

このような新しい発想をしたのは平尾台喜老会会長田上澄(たうえきよし)さんで、この提案に、会員が協力して実現しました。田上会長は、実はこの行事に、周辺の介護施設関係者・利用者の皆さん、児童福祉委員などにも参加を呼び掛けており、介護施設の責任者や、介護施設

の利用者のお年寄りも15名参加されていました。この責任者の方たちも積極的に児童の指導をして下さり、お年寄りたちは自分たちも花を植えたと言われ、実際に花壇を飾ってくださいました。お年寄りたちも帰りはごやかに満足して帰って行かれました。

田上会長の発想の基本には、「地域を安全で、大災害時にも住民同士が助け合える、住みやすい地域にするためには、地域の人たちの世代を超えた相互の絆を平素から育てておく事が大切である」との理念があります。

そのために、平素より自治会行事への協力、防災・防犯活動のほか、災害時に避難所ともなる小学校との相互信頼関係の構築も見据えて、見守り隊活動や、1年生の授業である昔遊びへの協力なども、重層的に行っています。今回の「花植えイベント」も田上会長から学校に働きかけて実現したもので、子どもたちの笑顔に接して大成功でした。

老人クラブ入会のご案内

地域の仲間と支え合い、活動に参加して、充実した毎日をすごしませんか？

あなたの仲間が待っています!



健康



友愛



奉仕

老人クラブは **こんな活動** をしています!

- ★研修旅行
- ★健康体操
- ★バス旅行
- ★演芸大会

- ★俳句
- ★花壇整備
- ★各種研修会
- ★友愛活動

- ★カラオケ
- ★3種目スポーツ大会
- ★グラウンドゴルフ
- ★ゲートボール

- ★ウォーキング
- ★麻雀
- ★囲碁・将棋
- ★清掃奉仕活動

などなど



お問い合わせ
各単位老人クラブ連合会会長まで

スポンサーへのお礼

機関誌「宇治老連」を刊行するにあたり、協賛・ご協力いただきました方々に厚くお礼申し上げます。

今後も情報発信の場として各クラブの活性化に寄与できる機関誌をめざしていきますので、皆様のご協力のほどよろしくお願い致します。

宇治市連合喜老会

編集後記

第103号宇治市老連誌発行に際しまして各事業委員長をはじめ会員有志の方々にはご多忙中にも拘らず寄稿賜り厚くお礼申し上げます。

今年度、広報委員長と委員の一部が交代いたしました。このメンバーで2年間、わかりやすく、創意工夫をし、活力ある紙面づくりに取り組んでまいりますので、よろしく願いいたします。

過去約3年間、コロナ禍で、市老連誌、ほとんどの事業が影響を受け、実施できない状況が続きましたが、今年度に入って、5月には、コロナはインフルエンザ並みになり通常の事業ができるようになりましたので、各事業や各単位クラブからの、新しい取り組みや会員増強等のいろいろな情報を広報委員会まで投稿をお願いいたします。

【機関誌編集委員】広報委員長：山川 雅久 委員：田上 澄、泉 敏子

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

救急告示病院・開放型病院・歯科医師臨床研修指定病院
日本医療機能評価機構認定病院・人間ドック健診施設機能評価認定

宇治武田病院

宇治市宇治里尻 36-26(JR宇治駅前)
TEL.0774-25-2500(代)
FAX.0774-25-2353

URL <http://www.takedahp.or.jp>



認知症に勝つ! 楽しい脳トレ



クロスワード
クイズ など

まずはクリック!

脳トレ ニチコミ 検索



医療法人 徳洲会

宇治徳洲会病院 | UJI-TOKUSHUKAI MEDICAL CENTER

救命救急センター・地域がん診療連携拠点病院
地域周産期母子医療センター・地域災害拠点病院
地域医療支援病院

TEL:0774-20-1111(代)

宇治市横島町石橋145番
近鉄小倉駅より無料シャトルバスあり

ストレッチの一般原則

- ①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する

- ④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥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
- ⑦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!

