

福老連

第101号

(令和5年8月31日発行)

福知山市老人クラブ連合会

(愛称 ゆらがわクラブ福知山)

発行 福知山市老人クラブ連合会

福知山市内記10-18 福知山市総合福祉会館内 TEL 0773-23-0186

編集・制作 株式会社ニチコミ <http://www.nichicomi.com>

神戸市中央区元町通4-4-8 タイムスビル10F TEL 078-351-3387

令和5年度老人クラブ大会

健康づくり日本一に邁進する

新しい朝が来た…希望の朝だ

令和5年度、老人クラブ大会は7月28日「ハピネスふくちやま」で170名の参加者を得て開催された。松本会長はシニア世代最大の課題は健康づくりでラジ体操の薦めを提案された。各家庭で個人々団体(地域)に輪を広げファンを創つていこうと呼びかけられる。休憩中に全員でラジ体操を実施。

第1部は表彰式で功労個人15名、優秀クラブ1、感謝状3名に授与され、流石に全国レベルで若さと元気なバチさばきに会った。また、淑徳高校和太鼓クラブのみなさんには、どの懐かしい歌を口ずさみ青春の思いに慕った。また、淑徳高校和太鼓クラブのみなさんには、流石に全国レベルで若さと元気なバチさばきに会った。

場は盛り上がり、素晴らしい演奏に会場は熱気に包まれる。表彰された皆さんは左表の通りです。



受賞おめでとうございます

○育成功労者 (敬称略)

氏名	クラブ名
田淵 順子	前田老人クラブ
田淵 優	前田老人クラブ
神村 幸恵	土師町寿会
佐藤 節子	土師町寿会
坂上 達夫	寺町楽生会
衣川たゑ子	奥老人クラブ
田中 一郎	上六人部老人会
大槻 保政	観音寺寿老会
西村 侃	和佳芽会
猪野 義美	大呂笑寿会
尾崎 正弘	草山老人クラブ
大槻 芳一	川北寿楽会
人見 孝文	市の谷老人クラブ
大谷 孝依	南本町寿会
井田 實	二箇下常和会

○感謝状

塩見 上 (石原老人クラブ)
足立 光輝 (奥榎原睦月会)
南天田自由クラブ

○優良老人クラブ

クラブ名 (地区)
正明寺さわやか会 (修齊)

ご来賓の皆様

大橋 一夫	福知山市長
田淵 裕二	市議会議員
夜久 豊基	社会福祉協議 会長

メッセージを頂戴した皆様

本田 太郎	衆議院議員
高屋 奈尾子	中丹振興局長
家元 優	府会議員
武田 光樹	府会議員

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

桐村眼科医院

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前10時～午後1時	○	○	○	○	○	○
午後3時～午後6時	○	○	○	○	○	○

☐ 日曜・祝日・祭日は休診
☐ 火・水・金 日帰り手術(白内障など)
 福知山市駅北正面通アイト角
 ☎(0773)22-5044

株式会社ルネサスソシエト

おだやかに、すこやかに、時をつむぐ

介護付有料老人ホーム

メゾンパルテール福知山

御入居相談、御見学等

お気軽にお問い合わせ下さい

京都府福知山市字天田107-1

お問い合わせ

☎0120-88-7273

新車・中古車販売・整備全般・板金塗装
 DRESS UP・買取・オーディオ取付
 事故対応・トラック買取・重機買取

AUTO SHOP

S.K-STYLE

オートサービス北京都株式会社

〒620-0803

福知山市観音寺 340 番地の 2

TEL0773-20-2992 FAX0773-20-3003



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

環境にやさしい会社

Environment
 グリア



福知山市夜久野町額田 51-1

TEL 0773-37-0304

株式会社
 中垣石材

墓石・庭灯籠・その他石工事一式

お見積りは無料です

お墓に関する御相談お聞かせください!

福知山市字岩井48の11番地

☎0120-29-9148

フリーダイヤル



休憩中にみんなでラジオ体操



国から授与された
賞状と勲章



各々の専門職を務められ、
国から勲章が授与された喜
びを語って頂きました。大
西さんは41年の郵便局勤
務、矢野さんは保護司とし
て30年のキャリア、お互い
に果たされた功績は計り知
れない。今回はお2人の喜
びをご紹介します。

慶事続くお2人の叙勲（瑞宝双光章）

大会宣言

我が国の平均寿命は世界トップクラスとなりましたが単に寿命をのばすことが重要ではなく、健康でいきいきと暮らすことができる「健康寿命」を延ばすことが大切です。

私たち高齢者は、日々の生活の中で、自分自身の健康を保持することはもとより、地域の一員として、これまで培ってきた知識や経験を発揮し、住みよい地域づくりを進めていくことが重要です。

令和5年度福知山市老人クラブ連合会は、「健康づくり日本一」をスローガンにラジオ体操やグラウンド・ゴルフ、ワナゲなど新スポーツの普及に務め老人クラブの更なる飛躍を遂げる年とします。

全老連が提唱しています「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」のもと、自らの健康寿命をのばし、自立した生活、生きがいのある生活に向け、また他の世代や関係団体と連携し、安全・安心の住みよい地域づくりに取り組んでまいります。

本会の107クラブ、4000名の会員は、一層それぞれのクラブの活性化を図り、会員増強運動に力を注ぎながら、地域社会の期待に応えうる活動を展開することを、ここに決意するものであります。

令和5年7月28日
福知山市老人クラブ大会



ハーモニカ演奏



淑徳高校 和太鼓演技

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

あらかわ鍼灸接骨院

休診：土曜午後・日曜・祝祭日

	月	火	水	木	金	土
AM8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
PM15:00~19:00	○	○	○	△	○	休

△木曜午後のみ予約制

福知山市新庄709-7

TEL 0773-23-9771

畳がこうなっていたら表替え

- ◎畳表が破れている
- ◎衣服に畳表のカスがくっつく
- ◎シミや汚れが目立つ
- ◎畳と畳の間に隙間が出来ている

（包丁・はさみ 削がせていただきます！）

一部屋なら
1日で出来ます
（朝引き取り・夕方納品）

お問い合わせは ☎0773-23-2491

芦田畳店 福知山市今安 1004-3

いなば内科クリニック

内科・消化器内科・肝臓内科

院長 稲葉 弘二（肝臓専門医・消化器専門医）

福知山市駅南町1-278 ☎0773-24-5136

いなば眼科クリニック

眼科（コンタクトレンズ取扱い）

院長 稲葉 純子（眼科専門医）（日帰り白内障手術ご相談下さい）

福知山市駅南町1-277 ☎0773-24-5137

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。



反射材

の着用を!!

夜間外出の際は

由良産婦人科 綾部本院
石原分院

福知山市高齢者福祉センター

ほほえみの里

指定管理者 社会福祉法人 福知山学園

- 福知山市デイサービスセンター ほほえみの里
- 福知山市居宅介護支援事業所 ほほえみの里
- 福知山市生活支援ハウス ほほえみの里

福知山市字長田小字松山下238番地の4

TEL0773-27-0800 FAX0773-27-4100

長田段（段老人クラブ）
大西 一郎さん（88歳）

高齢者叙勲の 栄に浴して

総務省が3月1日付けで令和五年度高齢者叙勲を発令し瑞宝双光章を拝受しました。

この勲章は、長年にわたる公務に従事し、その功勞に対するもので、41年間の郵便局勤務と管理職で退職したことが評価されたものと思います。

また高齢者の用件は、満88歳まで生存していることで、退職後30年を過ぎた今日、その間における自治会の役員などの他、趣味で力メウや登山、絵画などその折々でお世話になった方々のご支援があつてこそ、ようやくここまで生き得られたことを痛感し感謝しております。

ただ現在の体調は、椎間板ヘルニア手術後、手足に後遺症が残り、趣味も退き、デイサービスを利用する日課となりましたが、健康に留意して長生きできるように、ご恩に報いたいと念じております。

野花ひより会

矢野利生さん（75歳）

「人は必ず立ち直れる」をモットーに、犯罪や非行をした人の立ち直りを支える活動を長年続けている。

1993年市職員のかたわら保護司を引き受けた。刑務所からの仮出所者や保護観察付きの施行猶予を受けた人、少年院を退院した若者らと定期的に面接し、真摯に向き合っている。

日常の生活の様子や悩みがないかを聞き、助言したりする。相手が話しやすい雰囲気にもっていくため、同じ目線に立ち、一方的にしゃべらない。自坊の教念寺の住職で、命の大切さなど仏の教えを伝えることもある。「信頼関係をつくり、更生して社会に復帰できるように努めています。」

2004年から約10年間、保護観察官に代わつて保護観察をする「駐在保護司」を務め、189人と向き合った。

「長く続けていられているのも他の保護司や家族のおかげ。定年までまだまだ頑張りたい」と話す。

（2022年11月5日

西丹日日新聞に掲載）

受賞の喜び

市老連功労賞を 受賞して

寺町楽生会

前会長 坂上達夫さん

この度、思いもよらぬ功労賞を受賞し喜んでおります。平成2年に先輩からお誘いを受け、クラブ長も2回経験し、近所のいろいろな問題の相談や関係箇所へ出向き解決に向けた思い出。更に河川敷で練習をしていたグラウンド・ゴルフの場所が階段（堤防）の昇降が困難となり、場所探しをしていたら和久市の皆さんのご配慮により会場の確保が成り嬉しかったです。これらの事は、会員の皆様のご協力無しでは出来ません。コロナを経てようやく活動も出来るようになりましたが、今回の受賞を機にGGや親睦会に参加して喜びを分かち合いたいと思っております。本当にありがとうございました。

優良老人クラブ 表彰を受賞して

正明寺さわか会

会長 梅原信和さん

令和5年度市老連クラブ大会で、優良老人クラブ表彰を受けて、クラブ会員一同日頃の活動が評価されたものと喜んでおります。本当にありがとうございます。

長い間コロナ禍で活動が制限される中、感染対策を施しながら活動を継続してきて、会員の皆さんも積極的に参加して頂き現在にいたっています。

健康、友愛、奉仕の活動を柱としてこれからも健康づくり日本一を目指して、団体活動に会員の皆さんと心してまいりますので、よろしくお願い致します。



私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

コンピューター会計・電子申告

衣川憲治税理士事務所

税理士 衣川 憲治

福知山市昭和新町206-2 I&Iビル2F
（自宅 福知山市夜久野町額田1030-3）

TEL 25-3711/FAX 25-3708

すぐそばに
あなたの身近なパートナー

相 続 ・ 贈 与

細見税務会計事務所

公認会計士 細見 祐介 税理士 細見 均
事務所／福知山市北栄町 51-8（細見産業ビル 3F）
TEL.0773-22-2524 FAX.0773-22-0705
<http://hosomi.zei-mu.com/>

田淵完一 税理士事務所

福知山市駅南町3丁目110

TEL.0773-25-0835
FAX.0773-45-6600

携帯 090-9625-2283

社会福祉法人 福知山学園

地域密着型 介護老人福祉施設 橘

- 入所者生活介護
- 短期入所生活介護（介護予防）

福知山市三和町千束824番地
TEL0773-58-3339 FAX0773-58-3360

TKCコンピュータ会計

岡田税理士事務所

税理士 岡田 博

福知山市内記6丁目北85の2

TEL(0773)22-4713
FAX(0773)22-1896



お薬手帳は
とっても便利です。

★お薬手帳をもっていると…

- ・処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせの事故を防げます。
- ・過去の履歴が残るので、適切なお薬の処方に役立ちます。
- ・かかりつけ薬局を持つとより効果的です。

楽しかったバス旅行 なばなの里「花回廊」

文化教養部

3年ぶりのバス旅行には70名が参加。コロナでできなかった外出でした。

が楽しい一日を過ごしました。大江発、夜久野発のバス2台で三重までの日帰り旅行。当日は一人の欠席者もなく全員参加していただけたことは幸いでした。

行きは曇り、帰りもあいにくの雨模様でしたが車内ではゲームやハーモニカ演奏もあり長旅の疲



花回廊を楽しみました



次はどこいく？

団体戦の結果

順位	地区
優勝	正明寺さわやか会
準優勝	かしの木会 A
3位	かしの木会 B



ナイスプレー！！

梅雨の晴れ間に85名の熱戦

修斉老連グラウンド・ゴルフ大会

6月27日（火）修斉老連が主催する下豊富地区

の第19回グラウンド・ゴルフ大会が開催され市老連の松本会長も激励に駆けつけ「健康づくり日本一」を目指し心と体を大切にシニアの課題に取り組むと挨拶を受け元気よくスタート。

佐竹会長も多くの会員や市民の皆様に参加いただき感謝。交流と親睦をモットーに梅雨の晴れ間に熱中症対策では競技時間を少し短縮。皆さん無事競技終了し、表彰式では豪華賞品をゲットされる人。

一同笑顔で再会を誓って会場を後にした。皆様お疲れ様でした。

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

総合建設業
株式会社丸協
marukyo
福知山市字上小田1397
TEL 0773-33-2980
FAX 0773-33-3004

ダンプ仕事承ります
建設資材・産業廃棄物収集運搬業
令和総業株式会社
福知山市夜久野町ユスリ 1031-1
TEL.090-3722-1358

薦工事一式請負
・修繕・単管フラケット足場・法面・吊り足場
・型枠支保工・システム足場・仮囲い
株式会社タキノ組
業者様から一般の方までご依頼大歓迎
見積もりは無料ですので、お気軽にどうぞ！
福知山市荒河東町 115-1
0773-21-5201
【倉庫】福知山市字安井小字岩財谷 28

建築請負・設計・施工 建築業許可(般)第5551号
有限会社 油利工務店
代表取締役 油利英樹
福知山市大字報恩寺小字西左織 8 番地
TEL.32-0034 FAX.32-0283

レクサスホーム 福知山スタジオ 0120-036-044
LIXILリフォームショップ 大立工業 0120-046-255
DAIRITSU
大立工業株式会社
URL <https://www.dairitsu.jp>
本 社 福知山市字立原 43 番地の 1 TEL 0773-33-3150

建て替え・リフォーム・空き家など、
各種取り壊しのご相談、承ります。
辰正開発株式会社
福知山市正明寺 1 番地 36
TEL.0773-48-9390

「交通安全と防犯知識」の講習会

社会活動部 福井 浩一

7月11日に総合福祉会館3階で高齢者のための「交通安全と防犯知識」の講習会を開催しました。

プログラムの第一部で「交通安全」の話、第二部で「防犯知識」（特に特殊詐欺被害）の話をしてもらうことにしました。

「交通安全」の話では、特に自転車に乗っているときの事故で、死亡事故の6割が頭に致命傷を

乗るすべての人に対してヘルメット着用の「努力義務化」が課されたことなど。また、オレオレ詐欺など「特殊詐欺」の被害も頻繁にニュースでも取り上げられていることから、わたしたちにとって身近な問題です。警察の方に実態に合った話をしてもらえば意義があるのではと、福知山警察署に講演をお願いすること



福知山警察署の方の講演



特殊詐欺について学びます

負っているといったデータがあり、自分の身を守るために「自転車に乗るときはヘルメットの着用」と、ヘルメット着用の必要性を分かりやすく説明してもらい、第二部の防犯関係では「特殊詐欺」の手口などを話してもらいました。テレビのニュースなどで、「特殊詐欺」の手口などもよく見聞きしているが、参考になりました。

「交通事故」の被害者や加害者にならないように、また「特殊詐欺」の被害者にならないように「交通安全」と「防犯」に注意して、日々安心して健康で元気に明るく暮らしていきたいものです。



私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

福祉用具のレンタル・購入
住宅改修のお問い合わせは…

株式会社 コスモ

この街の元気生活を応援します



0120-70-2948

福知山市東羽合173
TEL25-1877 FAX25-2626

一般建設業

熊谷建設

京都府知事 許可（般-27）第 40547 号

〒620-0016 京都府福知山市字猪崎 1204-4

TEL/FAX0773-22-4060

携帯090-8382-1171

CleanCenter
Fukuchiyama

福知山市委託業者
〈ごみ収集・運搬・埋立〉
一般建設業



店舗・事務所・御家庭からの
廃棄物の収集・運搬

(有)福知山リサイクルセンター

TEL24-4539 FAX22-5702

(株)福知山クリーンセンター

TEL22-5932 FAX22-5702

福知山市字荒河小字声田和 12-64

自動車販売・修理・保険取扱店

GAJI AUTO

福知山市厚中町50番地

mobile: 090-8930-0944

tel/fax: 0773-22-2227

プロパンガス販売・新電力販売

広瀬・小谷株式会社

福知山市字荒河小字狭間 4-1-6

Tel 0773-25-3000

グラウンドゴルフ

きれいな人工芝コートでゆつくり楽しめます
《営業時間》月～金（祝祭日を除く）9:00～16:30

終日お一人様**300円**

※サッカー予約のない時間に限りです。

福知山フットボールフィールド

府道前田方面からスシローの先の踏切を（横エフスリー渡って直ぐ左（福知山市土））TEL**0773-45-3301**

市町村老連リーダー 研修会に参加して

～今、変わるべきもの、守るべきもの～ 常任理事 川本 義博



講演の様子（京都府総合福祉会館）

7月21日府内から120名が参加しハートピア京都で開催された。今回は特にアトラクションもなく講演と事例発表と内容は充実したものでした。講演テーマ「老人クラブが元気になる7つのヒント」では単位クラブが抱える問題や悩みについてお話しただいた。会員の高齢化や加入者が増えない課題に

については①個々の考え方趣味は多種多様②企画も流行りも取り入れる③男性や女性だけのサークルも良い④地域の人の興味が湧く企画を⑤活動が地域のの人に伝わるようPRする⑥そのツールは広報誌、掲示板等を活用する⑦老人クラブだから出来る事、老人クラブしか出来ない事など活動の持つ価値をもっと地域の人に知ってもらおう。地道な努力はきつと今後の会員獲得にも繋がってゆくのでは、と力説された。

結果として直接会員の獲得には結び付かなかったが商工会や観光課、行政、地域と連携できたことは一定の成果。継続して取り組むことの報告があった。
2時間の講演・発表であつたが今回の研修会はクラブが抱える悩みや困りごとなど身近な問題解決の参考やヒントがいたただけた大変有意義な研修会でした。

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

社会福祉法人 上豊富福祉会
上豊富保育園
福知山市字樽水小字辻2399-1
TEL (0773) 34-0007 FAX (0773) 34-0121

社会福祉法人 丹陽福祉会
福知山で70余年の信頼と伝統と実績を大切に、
だいじなお子様の子育てのお手伝いをします。
福知山丹陽こども園
tel.22-3284 fax.23-2907
福知山市南栄町8番地
認定こども園 **みどり保育園**
tel.22-8637 fax.22-8667
福知山市旭が丘53番地

社会福祉法人 光福祉会
光 保 育 園
〒620-0841 福知山市駒場新町3丁目49番地
TEL.0773-27-6690
下六人部保育園
〒620-0846 福知山市字長田238番地の56
TEL.0773-27-4654

社会福祉法人 淑徳福祉会
自然環境に恵まれた保育園
さつきこども園
送迎バス有・延長保育有(7:00～19:00)
福知山市字正明寺1819-7 ☎(0773)23-0190
家庭的な保育園(0～1才児のみ)
小規模保育所 **さつきこどものいえ**
福知山市字篠尾882-14 ☎FAX(0773)23-3117

社会福祉法人 みのり福祉会
理事長 芦田 道祥
みのりこども園
福知山市字拝師789-1 ☎23-3445
みのり修育こども園
福知山市字新庄111 ☎22-4653

一人ひとりの個性に向き合う保育園
「生きる力」を育てていきます。
**おとのもり
ほいくえん**
福知山市長田大野下2737-12番地
TEL.0773-48-9022

チャレンジデー

小さな瞳、大きなロマン 園児と世代間交流

福祉友愛部 久下 榮子



ジャンケン遊び



ワナゲで一緒に遊ぶ

市のチャレンジデーの取り組みに合わせ、市老連として世代間交流をしました。

当初の予定では園児と共に福知山城の広場で実施する予定でしたが、当日の天候が不安定なので福知山幼稚園で実施しました。福知山幼稚園児27名と市老連会員8名で交流をしました。

ちに園内の案内・説明をしてもらいました。園庭の遊具、自然畑の作物、季節に合った花等々に自然の保育内容に目を向ける事ができました。

交流として遊戯室に移動してラジオ体操（特に市老連としてのメイン）、3組に分かれてのワナゲをし、ジャンケン遊び（ジャンケン列車）、手つなぎリズム、最後に幼児

体操をし楽しく和やかに笑顔が溢れる交流となりました。

お別れに、先生が園庭にある桑の実をジャムにして頂いたのをカナッペとしてご馳走して頂き、市からも園児一人ひとりにお菓子を渡して終了しました。

たいへん有意義な一日でした。

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

未来の水環境を美しく残すために。

株式会社 かんとうす



福知山市字牧小字狭間 228-27

TEL.22-3384-23-7686

FAX.23-6673

E-MAIL kanto-su@wonder.ocn.ne.jp

管のつまり
110番!!!

URL <http://kanto-su.co.jp/>



www.coks.jp

☎ 複合機

🌐 ホームページ制作

🔒 セキュリティ対策

☁ クラウドサービス

オフィスの
強い味方

株式会社 コークス

☎0773-20-1100

京都府福知山市土師宮町2丁目133番地
FAX 0773-20-1101

一般廃棄物収集運搬業務

福知山市指定ごみ袋指定販売事業所



エコノスジャパン株式会社

福知山市字梅水1992番地の1

Tel 0773-34-1991 Fax 0773-34-1992

最愛の人に
最高の「ありがとう」
を伝えたい。

葬儀のことで分からないこと、
不安に思われていることなど、
どんなことでもお気軽にいつでもご相談下さい。



綾部での家族葬は
いかるがホール

福知山での家族葬は
天寿庵

お電話
相談窓口

☎0120-15-5969

送電線・通信・一般土木・建築

株式会社 晃栄デック

代表取締役 井之上 和輝

京都府福知山市市寺 1436 番地

TEL 0773-25-5600 FAX 0773-25-5601

URL <http://www.ko-ei.co.jp/>

由良川水系の環境保全を担う

一般産業廃棄物収集運搬業務
貯水槽清掃・排水管つまり修繕
浄化槽設置工事・給排水衛生設備工事

株式会社 アクアテック

本社 福知山市字西 7-1

営業所 福知山市字猪崎 3412

☎0120-25-3416

●三和支部役員●

支部長	細見 孝一
副支部長	田中 義信
体育部長	西山 照美
女性部長	佐土 清子
体育部副部長	山崎 満夫
女性部副部長	田中 志津代
監 事	山内 敬二 細見 毅
事務局	水谷 久代

★今後の事業予定

- 8月29日
グラウンド・ゴルフ大会
- 9月中旬
ゲートボール大会
- 10月下旬
三和支部日帰り旅行
- 11月12日
三和ふれあい
フェスティバル
- 11月下旬
公式ワナゲ大会



三和支部

令和5年度の三和支部役員です。
よろしくお願い致します。



蚕が結ぶ
希望の糸

孫と語る

楽しいひとときを過ごす

千束老人クラブ（上田
文弘会長66名）は、三和
学園の4年生の子ども達
が育てた「蚕」を持参し、
親善大使として訪れた子
どもたちと6月1日に三
和会館で世代間交流を实
施した。

「いきいきサロン」と
してのカイコをテーマに
して元三和学園の吉田先
生、4年生18名とクラブ
員の交流。
昔は三和町でも蚕の養
蚕は盛んで、ごこの家庭
でも子どもも手伝った。
蚕が食べる桑の葉や、幼
虫から繭になり出荷まで
の家族総出で育てたこと
も思い出の1コマとして
思い出されます。

蚕を通して白い幼虫が
大きく成長する姿を予ど

もたちと共に過去の懐か
しさを思い出しながら語
りふれあいが嬉しかった
と喜び笑顔で語り合っ
ておられた。

旧川合小学校にある

「養蚕資料館」の道具や
当時の写真を見て見学し
ていただきました。

苦労して育てた蚕が綾
部のグンゼ製糸工場に運
ばれていった当時を振り
返りました。

かわいい親善大使に素
晴らしい出会いと交流の
場を得て若返ったと喜ん
で帰られました。



蚕を通して絆を紡ぐ

（両丹日日新聞社提供）

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

GIFT SHOP
贈り物ならお任せください
サラダ館福知山前田店
☎27-3399
NISHU Inc. 福知山市前田新町 3-9

豊富な品揃えで思い出の一枚が
きつと見つかるはず。
丹波のん 織元
きものふ たにぶ
☎0120-44-0529
福知山店／福知山市昭和新町 69-83 火・水 定休日
☎0120-52-9044
丹後店／与謝郡与謝野町字明石 1822 水 定休日

電気設備・空調設備・設計施工
ケイエヌテック
福知山市岩井東町 26-2
TEL 0773-23-4554

サガ工業株式会社
福知山市字報恩寺小字東黒田12番地
TEL 0773-32-9065

BOSCH Diesel Service
福知山近畿ディーゼル工業株式会社
福知山市字夷小字小田前 530 番地
TEL.0773-33-4551
FAX.0773-33-4552

U-HAN
ユーハン工業株式会社
福知山市夕陽が丘 109-14
TEL 0773-22-3785
http://www.u-han.co.jp/

クラブ紹介

菟原中老人クラブ

交流図る茶栽培を
つづけ50年

菟原中老人クラブ

会長 山内 菊夫



私たちの三和町菟原中は、旧菟原小学校を中心にして周囲に位置する人口は259名の集落です。菟原中老人クラブの会員数は40人です。会員資格は70歳以上ですが新規加入者が少なく高齢者により自然減に苦慮しているところですが、今年は新型コロナウイルス感染症も5類になり普段の生活に戻りつつあります。

年度総会で提案した事業も順調に消化されてきています。5月下旬には老人クラブで管理している茶畑に70代から90代まで27名が参加し状況報告をしながら手摘みを、製茶工場で煎茶に仕上げてもらいました。龍源寺、自治会に贈り希望する会員が購入し老人クラブの活動資金になっています。

代々の会員さんのおかげで半世紀続き、今では交流の場として欠かせないものです。

社会奉仕活動として春・秋の2回、菟原中にあります影清稲荷、八幡神社の境内の草刈り作業、本殿周辺の美化作業にも取り組み、皆が健康で暮らせるよう心を込めて今後も続けていきたいと思っています。

4年ぶりに開催される夏まつりも参加貢献、その他にもゲートボール大会、グラウンド・ゴルフ大会、公式ワナゲ大会、友愛活動の取り組み、独居高齢者宅の訪問、自主財源を生み出す中元作戦、京都障害児を守る福祉事業にも積極的に参加しております。

最後に会員がいつまで

●夜久野支部役員●

支部長	的場 正徹
副支部長	夜久 弘明
理 事	衣川 元喜
	岡本 直明
	衣川たゑ子 (女性委員)
監 事	夜久 欣子 (女性委員)
	衣川 盡 中川 一雄

令和5年度の夜久野支部役員です。よろしく願致します。

夜久野支部



も健康で家に閉じこもることなく皆で支え合い活動していきます。



茶畑で交流する

(商丹日日新聞社提供)



絶対に入れるゾ！

5月26日、高内トレーニングセンターで78名の参加で開催しました。はじめに全員でラジオ体操をして6組に分かれ3ゲーム楽しみました。あちらこちらで久しぶりに出会った友と歓談の花が咲き有意義な交流の場となりました。また、最高齢90歳2名に特別賞を渡し、歳を感じさせない元気な姿に皆で健康を祝福しました。

公式ワナゲ大会

「健康・友愛・奉仕」の活動目標を基に令和5年度の事業がスタートしました。

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

ロコモティブシンドロームの予防



「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。

- ☐ 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い
- ☐ 片足立ちの状態状態で靴下を履くことが出来ない
- ☐ 手すりがないと階段の上り下りが困難
- ☐ 2kg 程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい
- ☐ 15 分以上連続して歩き続けられない
- ☐ 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難
- ☐ 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない。

※上記の症状にひと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運動をすることで予防しましょう。

★今後の支部事業

●9月25日(月)
グラウンド・ゴルフ交
流会

●10月24日(火)

日帰り旅行

行先は8月21日理事会
で決定(コロナ禍で中
止していた事業で要望
も多く復活)

●令和6年1月市老連

「やくの」34号発行

●2月21日(水)

卒業児童・生徒造花バ
ラ作製(女性委員会)

支部事業を通じて健康
づくり、多くの会員のふ
れあいの場、会員増にも
つながるような事業を工
夫していききたいと思っ
ています。



支部だより

大江支部

令和5年度の
大江支部役員です。
よろしく願ひ致します。

●大江支部役員●

支部長	和田 莊
副支部長	村越 泰夫 岩松 英昭 廉屋 巧 (事務局兼務)
女性委員	大槻 雅子 藤田美枝子
監 事	井上 義治 井田 眸

★今後の事業予定

●9月20日(水)

全国一斉社会奉仕の日
(各地区)

●9月28日(木)

丹波ブロック女性リ
ーダー研修会・丹後方面

●10月

第9回支部親睦グラウ
ンド・ゴルフ大会

『令和5年度第1回大江高校
ねんりんサロン』に参加して

大江支部 事務局 廉屋 巧

7月20日(木) 13時30

分〜15時30分、京都府立

大江高等学校において、

令和5年度第1回「大江

高校ねんりんサロン」が

大江高校実習棟において、

開催されました。その一

環で、年に2回「大江高

校ねんりんサロン」が府

立大江高校と京都SKY

センターとのコラボ企画

となる世代間交流会が開

催されてあります。

●11月

支部日帰り旅行(行き

先検討中)

●12月

第5回大江支部公式ツナゲ大会

いきいき大会(本部後

援依頼実施計画)

●2月

大江支部囲碁大会(大

江地域公民館共催)

●3月

パラスポーツ贈呈

(大江学園 小・中)

卒業式臨席(大江学園)



大江高校副校長の
挨拶

7月20日(木) 13時30 開催されました。
令和3年1月29日、京
都SKYセンターと京都
府立大江高等学校の連携
協定に関する基本協定が
調印されました。その一
環で、年に2回「大江高
校ねんりんサロン」が府
立大江高校と京都SKY
センターとのコラボ企画
となる世代間交流会が開
催されてあります。
今回は、福知山市老人
クラブ連合会(地元大江
支部7名を含めた) 会員
15名と大江高校生徒15名
(2〜3年生) が参加し、
開催されました。同日、
京都市内においても、「府

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

曹洞宗

大野山 善光寺

福知山市字多保市1077番地
電話 (0773)27-3744
FAX (0773)27-8958

曹洞宗

正眼寺

福知山市字寺 30
☎0773-22-3093



浄土真宗本願寺派

教念寺

福知山市字野花208番地
TEL・FAX 0773-33-3460

食事のヒント

高血圧予防

ポ
イ
ン
ト
は

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



臨済宗 妙心寺派

天祥山 長橋寺

水琴窟の寺

住 職 越後 義昭

福知山市大江町南有路1378
TEL(0773)57-0525 FAX57-0655
E-mail: echigo@gaia.eonet.ne.jp



前田宝蔵山霊園 永代供養墓

曹洞宗 瑞龍山 東林寺

住職 尾垣 徹禅

福知山市字前田1750-1
TEL27-2376 FAX27-2698

老連シルバリーリーダー研修会」が開催され、分散しての参加となりました。はじめに、大江高校副校長の挨拶と京都SKYセンター事務局長のあいさつがあり、引き続き交流会に入り、生徒の主動でねりんサロンは進行されました。

交流企画の取組内容は
 (1)「目指せ！大江の鬼博士！大江山鬼検定に挑戦」、(2)「あなたはどれだけ知っていますか？日本の文化力ルタ」、そして
 (3)「食卓を華やかに！今日から使える折り紙小物づくり」の内容で、地域創生科の生徒さん・生徒会役員・有志参加の生徒さんたちの交流企画を楽しみました。

【取組1】大江支部会員にとつては、たいへん身近な「鬼」の問題でした。グループ対抗で考えましたが、中には難問もあり、全問正解にはなりません

でした。

【取組2】「お手つきは1回休み」のルールで日本の文化を再認識しながら、手づくりのカルタ札50枚を、「ギヤーギヤー」言いながら、グループ別の個人戦でカルタ札を取っていききました。



折り紙の『箸置き』作りを説明

【取組3】折り紙で『箸置き』を作りました。説明を何回も聞きながらの奮闘で、全員が何とか無事箸置きが完成できました。短時間の世代間交流会ではありましたが、大変有意義な時間を過ごすことができました。そして、帰りには2種類の花の苗「ポーチュラカ」と「メランポジウム」をいただきました。お疲れ様でした。

蓼原ミナツキ祭りに参加

蓼原戸会 会長 岡本 典夫

7月19日土曜日に戸・富士神社の祭礼で蓼原区民手作り（ミナツキ祭り実行委員会・迫田厚実行委員長）の祭りが盛大に開催された。

蓼原地区一帯を舞台に大勢の観客を集めて盛大に開催された。（観集客約500人超え）

最初に高校生と地元子ども会の子ども神輿が地区内を練りまわり、次に旧北丹鉄道の大形車両模型を子ども達を乗せて町内をまわる。

つづいて、大江高校ジャズバンド演奏、ベ



折り紙の箸置き完成品



子ども神輿



北丹鉄道のミニチュア列車

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています



浄土真宗本願寺派
薬王山 浄念寺

福知山市夜久野町直見2562
TEL/FAX (0773) 38-0433

本尊十一面観世音菩薩
近畿楽寿観音第20番札所

室尾谷山 観音寺

福知山市大江町南山995-1
☎0773-56-0357

曹 洞 宗

景福山 長川寺

住職 平澤 祥秀

福知山市三俣583
TEL(0773)35-0003 FAX35-0922



浄土真宗本願寺派
龍華山 専福寺

福知山市夜久野町直見371-2
TEL/FAX (0773) 38-0335



油

大

断

敵

ルールを守って
安全運転

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

令和5年度高齢者相互支援事業

「友愛活動」

- 1 趣旨：老人クラブの会員が、高齢者等の家庭を訪問し、話し相手になることを基本に、地域での見守り・生活支援活動を行う。
- 2 対象：ひとり暮らし・歩行困難・寝たきり・虚弱・認知症等の高齢者。高齢者のみの世帯昼間ひとり暮らしの家庭（老人クラブの会員、非会員を問わず地域での支え合いや日常の声掛けを必要とされている高齢者についても対象とします。）
- 3 活動内容：話し相手、日常生活の支援、ふれあい集会の開催、安否確認等の支援活動（自治会長・組長・民生児童委員また近隣の方と連携を図りながら実施する。）
- 4 実施にあたって
 - (1) 地域の友だちとして支え合う。←「暮らしの支え合いをひろげましょう！」
 - (2) 情報を届けよう。←「役立つ情報を届けましょう！」
 - (3) ふれあい集会を開いてみよう。←「集まる機会を作りましょう！」
 - (4) 無理せず柔軟にできる範囲で行う
- ◎ 地域で高齢者同士がお互いに助け合い励まし合ひましょう。《共助》

- ・ 6月2日に第1回連絡会を計画しておりましたが、大雨警報発令のため中止をさせていただきました。（連絡が行き届かずおいでいただいたクラブ代表者もあつたと聞いています。申し訳ありませんでした。）
- ・ 現在22クラブが申請され、3支部も併せて取り組みを始めていただいております。
- ・ 第2回連絡会を令和6年2月22日（木）に予定しております。
内容は、取り組みの方法や課題等の交流・補助金の交付等
【報告書・日誌の抜粋を令和6年1月19日締め切りでご提出願います。】

令和5年度女性委員会の事業計画と報告

第1回 女性代表委員会

5月12日（金）10：00～ 総合福祉会館

○ 内 容

- 1 女性リーダーの活性化→女性委員会の役割
 - (1) 市老連の行事・事業・研修に積極的に参画する。
 - (2) 市女性団体との連携を図り、研鑽を積む
 - (3) 学区におけるクラブ活動の推進を担う。
 - (4) 他のクラブの活動から学ぶ。
 - (5) 相互支援事業（友愛活動）の啓発・推進に努める。
- 2 本年度の事業・研修
 - ・ 市老連クラブ大会（7月28日）
 - ・ 丹波ブロック女性リーダー研修会（9月28日）
 - ・ 市老連シルバーリーダー研修会（11月16日）
 - ・ 研修と交流（11月中）福知山共同作業所訪問研修←相互支援事業と共催
- ◎ 年間を通した活動→福祉活動に届け支援する
 タオル 古切手 ペットボトルのキャップ プルタブ テレフォンカード
 ・ 毎日の生活の中で少し意識していただいで集めていただく活動にしたい。



第2回 女性代表委員会

7月14日（金）10：00～ 総合福祉会館

- 行事等の確認と市老連クラブ大会の任務分担の決定
 大変な役割を担当していただきありがとうございました。無事終わることができました。
- ステンドグラス風置物の作成
 100円ショップの材料であつという間に素敵な置物が出来上がりました。



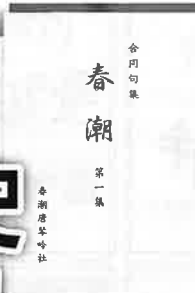
みんなで楽しくつくろう

ステンドグラス

私たちは福知山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 二チコミ

クラブ紹介

今西中延寿会

これぞ！「SDGs」
竹ぼうきづくりに挑戦

今西中延寿会

岡本 直明

6月18日コロナが下火になり、老人の出番。昨年からの温めていた事業「竹ぼうきづくり」を実施しました。

昔ほどの家庭でも1〜2本は使用していた孟宗竹の竹ぼうきですが、最近ホームセンターで用立てする家庭がほとんどです。

近年は、竹藪も放置同然で荷掘りも儘ならない時代ですが、放置の竹の枝の利用がみんな楽しんで、各家庭のぼうきが確保できたこと。これぞ

「SDGs」の実践との声が上がりました。ひと汗かいた後は、恒例の料理に舌鼓。3年間のコロナ禍でのコミュニケーション不足を取り戻すべく、懇談・雑談で大盛況でした。午後には、「公式ワナゲ」でまた盛り上がりました。会員60名中25名の参加でした。

森のこと・林のことに詳しい会員の全面協力を得て昨年の暮れに切り取った竹の枝を準備して竹ぼうきづくりに挑戦しました。最初は戸惑っていた面々も作業に取りかかると剪定ばさみ、鋸、ペンチを使って悪戦苦闘。それでも2時間後にはそれぞれ大・中・小の竹ぼうきが完成しました。



竹ぼうきづくりに参加した方々

クラブ紹介

北岡町老人クラブ

すこしずつ
笑顔をつりもどして

北岡町老人クラブ

会長 高津 俊男

今もなお続くコロナ禍での老人クラブ活動はなかなか難しく感染の心配を考えどうしても行動制限や自粛の日々となりました。

また、市老連の取り組みでもある社会奉仕活動として、5月と9月の2回、地元の集会所の清掃と除草作業を行っています。この清掃作業は、毎年恒例の奉仕作業として

近隣の地域と協力し、朝7時から約1時間の作業で皆さんいい汗かいています。本格的な活動は無理でも軽い運動を継続しつつ、また皆さんの笑顔が取り戻せるように取り組んでゆきたいと思っています。



何とかみんな笑顔と元気を取り戻そうと昨年の11月に食事会を開催、14名の参加があり久しぶりの会話で話も弾み楽しい一日となりました。本年は6月に10名が参加してワナゲ大会を実施、会員の健康増進と交流を目的に計画しましたが当日都合が重なり参加が寂しい人数でしたが始めると元氣よく投げける人、投げかたを工夫したりと個人差が見られみんな笑顔になりました。



食事会に参加された方々

特集

みんなの広場

短歌

◆上篠尾長寿会

ダイヤモンド婚に贈り物より手伝いと
千葉から長女草引きに来る

楽しみは朝起き四部屋の窓を開け
東西南北景色見る時

◆前田老人クラブ

竹下 正博

今日一日何かいい事あるような
目覚めさわやか手足を伸ばす

地藏尊に首頭下げて行く野道
おだしき面に心安らぐ

畑 慶子

俳句

◆上豊富俳句会

どくだみの苞の白さよ風さやか

大橋 咲代

昼顔の鉄柵からむ無人駅

芦田と志子

母と子が闇に戯る初螢

足立ひろ子

波光る夫の故郷夏めける

足立たづ子

絡み合ひ先へ先へと南瓜づる

芦田香代子

我が丈を越ゆる勢い立葵

足立 優子

竹散るや流るる如く風に乗り

石坪 徹郎

◆シニア俳句会

バーガーを頬張る男サングラス

石原老人クラブ 井上かほる

ふる里の空屋三軒白芙蓉

土師町寿会 佐藤 節子

芙蓉咲く残る宿題うながされ

前田老人クラブ 芦田千代子

UFOでふ奇妙奇天烈ズッキーニ

土師新町南寿会 四方登美代

◆かしの木会句会

鮎一尾一人暮らしの夕餉膳

夏の宵話す遺影に返事欲し

片山 好子

蚊遣香ほのかに朝の庭仕事

体操のラジオ懐かし夏休み

牧 孝年

兄弟の皆んな揃えば新茶かな

青梅の木下くぐりて風と逢う

宮前 淳一

夕立ちや地面をたたく音の中

故郷の人なき家の簾かな

塩見 壽代

向日葵や炎のゴッホ黄に燃えり

流れ星虚空の光一つ減り

白波瀬裕二

昼飯は阿吽の呼吸や素麺

風呂上り夏の終わりの予感かな

宮崎 勝雄

父母ありし日は遙けしも盆提灯
老妻と昼餉素直に冷素麺

桐村 博之

◆暉寿会

酷暑日クーラー頼り八十路の身

温暖化四季ある風土後世に

河波 司

川柳

◆南本町寿会

会えたねと握る手にも汗にじむ

老人会見えぬ顔あり淋しさ残る

大溝はま子

◆六人部部会

題「包丁」 荒田 直 選

お魚の包丁さばきのうまい人

大槻智津代

宅配で包丁使う数の減り

田中きぬゑ

献立を決めて包丁弾んでる

飛田きよ子

包丁の切れが手捌きリードする

吉良 啓子

母の味覚え包丁現役で

吉良 郁江

切る音の止んで待つてる母の味

田中 一郎

赤茶けた包丁一本捨てられず

岡部 節

包丁も昭和の知恵を借りに行く

大槻 和枝

包丁も使い手も切れ刺身生き

荒田 直

◆福知山市民川柳同好会

青臭さ今に残して米寿なり

萩本 隆也

戴きます日本晴れです青魚

田中かず子

サブリより歩け歩けと空の青

外賀 仁美

空青く汗落としてつ畦を刈る

山段 敏明

未来思考青い自由で自立する

榎原はるみ

空豆の青さ今年も生きている

小林 正登

詩

浦島神社の一本桜

何年経ったか一本桜

両手をまわせばふた回り

幹には青い苔むして

高さは優に五メートル

暖かい冬多くなり

桜の開花早くして

鮮やかにそして一挙に見事なり

負けどと支える大きな幹

満開の花をしっかりと支え

足止め見ゆる一本桜

風に舞い落つ花びらは

ひらりひらり地に落ちて

花の絨毯さながらに

また来年と語りおり

(戸田老人クラブ女性)



趣味の作品展

【日 時】10月7日(土)午前11時～午後5時～8日(日)午前9時～午後3時

【場 所】福知山市総合福祉会館 3階

【出品物】書道・絵画・写真・彫刻・古木・竹細工・短歌・俳句・
和洋裁・手芸品・人形・押し花・押し絵・編み物・陶芸など

お問い合わせは事務局
(23-0186)まで

今後の行事予定

(コロナ情勢で、日時・場所等が
変更・延期・中止になることがあります)

月 日	曜	行 事
9月～11月		学区別グラウンド・ゴルフ大会
9月 5日	火	スマホ講習会
9月 20日	水	全国一斉社会奉仕の日
9月 28日	木	丹波ブロック 女性リーダー研修会(丹後)
10月7日・8日	土日	趣味の作品展
10月 11日	水	京都府老人クラブ大会 (京都テルサ)
10月 13日	金	秋の健康ウォーキング (天橋立)
11月 8日	水	福祉友愛部施設見学研修
11月 16日	木	シルバリーリーダー研修会 (ハピネスふくちやま)
11月 21日	火	公式ワナゲ京都府大会(八幡市)
12月 13日	水	情報交換会(ロイヤルホテル)

自由クラブの躍進

活動の選択肢と 運営のスリム化を図る



自由クラブの誕生から3年が経つ。当初はクラブの救済的な要素もあったが、個人の趣向やクラブのサロン化等が増加の傾向です。8月段階で91名に上っている。4年度は14名の加入で市内全域的に個人加入や地域に移管され地域クラブとして再スタートするケースも出ています。

今後とも、加入者の声かけに機会を増やし仲間づくりに取り組みます、近くに個人会員として希望される方、地域クラブの無い箇所でのアタックに期待しています。情報があれば事務局までお知らせください。ご一緒にします。

事務局だより

残暑お見舞い申し上げます。台風7号は大きな被害が出ました。被災された方には、心からお見舞い申し上げます。この号が届く頃には涼しくなりますが、どうかお身体を大切に、コロナも要注意され健康管理に気をつけられお過ごしください。

生活相談室は ☎0773-23-0186
メール: f.sirouren@gmail.com

編集後記

猛暑、酷暑、台風7号と大変でした。皆様に分かりやすく紙面の充実を目指し、私たちの動きをお知らせしました。次号は、生活面にもご期待ください。(編集部)

ご協力いただきました
皆さまへ

本誌の発行に際しまして、ご協賛頂きました各位に厚く御礼申し上げます。ご好意に感謝するべく、明るく活発な老人クラブづくりにつとめていきたいと思っております。

福知山市老人クラブ連合会

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

宝雲山 少林寺 岩ひばの寺

福知山市大江町公庄318

TEL.(0773)56-0321

FAX.(0773)56-2493

買取価格 No.1 査定!!

切手

金・プラチナ

※買取の際は身分証明書が必要です

メイク・ワン

福知山店

水曜定休日

福知山市和久市町309

Tel.0773-24-9900

お気軽に
ご相談下さい



“いえづくりはくらしづくり”

新築・リフォームをご検討の方
ぜひお気軽にご相談ください。

道下工務店。

☎ 0120-80-3190

福知山市荒河東町17番地



初めての方大歓迎! お気軽にお持ち込みください

金属全般 特価現金高価買取

リフト・重機 企業から一般家庭まで不要なスクラップは安心して当社にお任せ下さい!

農機具 買取価格に

工業用機械 自信あり!!

TEL:0773-45-3891

携帯:080-4017-8773

FAX:0773-45-3892

〒620-0913 福知山市字牧小字狭間1352-1

寝苦しい夜は...

ぬるめのお風呂に入る

体温が低くなるほど寝付きがよくなります。38度くらいのお風呂で汗をかき、体温を下げましょう。

寝る前に軽い運動をする

運動をしたあとは体温が下がりやすくなるので、寝る前に運動すれば眠りやすくなります。

新畳・表替・裏返し・上敷のことなら何でも

ダイケン畳

スタジオ畳

西村 畳店

各種取揃え お気軽にお問合せ下さい

見積無料 ☎(0773)22-8704

福知山市字堀2234-3