

舞老連

舞鶴市老人クラブ連合会広報紙

104号 秋号 令和5年10月1日 発行

【発行】舞鶴市老人クラブ連合会
京都府舞鶴市溝尻150-11
多世代交流施設 まなびあむ
☎0773-77-8155

【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



健康で、



自立し、



仲間と支え合い、

住みよい地域づくりを進めよう!!

目次

リーダー研修等……………1	会員増強に向けて……………5	御長寿インタビュー他……………14
会長あいさつ……………2	ひとり会員制度……………6~7	市町村老連リーダー研修会……………15
令和5年度総会報告……………3	舞老連活動紹介……………8~10	今後の活動日程について……………16
令和5年度事業計画表……………4	単位クラブ活動紹介……………11~13	

わたしたちは 舞鶴市老連の活動をサポートしています

眼科一般 白内障 網膜疾患 緑内障
眼形成 (まぶたなど) 涙道 コンタクトレンズ
各種日帰り眼科手術対応 (手術は西舞鶴で行います)

西舞鶴 さくら眼科 クリニック
☎0773-76-5252
舞鶴市伊佐津112番12

東舞鶴 さくら眼科 クリニック
☎0773-77-5155
舞鶴市森町13番18

医療法人 舞鶴正峰会
舞鶴正峰会クリニック
Maizuru Seihoukai Clinic
外來診療時間【内科・循環器内科・泌尿器内科・脂質代謝内科】

	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●
10:30~12:00	●	●	●	●	●	●	●
17:00~19:00	●	●	●	●	●	●	●

人工透析内科診療時間 休診日：日曜日
午前(9:30~) 午後(13:30~)

長時間の透析も
応じますので
ご相談ください

舞鶴市字引土 19-5 TEL.0773-78-3250

貸切バスから国内旅行、海外旅行まで…

LOOK 旭 エース 日本旅行

株式会社 コスモ観光
京都府舞鶴市字公文名 70-1
☎0773-77-1555
http://www.cosmo-kanko.com

会長あいさつ

高齢者の居場所・老人クラブに入りませんか？



舞鶴市老人クラブ連合会
会長 新谷 一幸

笑顔で楽しむ、つながる、支え合う仲間がいるということ、は、人間関係において非常に大切です。特に年老いていろいろなところへ出て活動することは、健康寿命を延ばす最も有効なことです。

私達、舞老連では、健康づくり、支え合いづくり、生きがいづくり、地域づくりを進めるために多彩な活動を展開しています。それらの事業を楽しく有意義に進めるために、地域の老人クラブに入って、仲間と一緒に活動してみませんか。引つ込み思案なあなた、話下手なあなた、人付き合いの下手なあなた、思

い切つて一足前に進めることで、明るい日差しが待っています。あなたがちょっと前に進むだけで、老後の輝かしい光と生き甲斐が待っています。

特に自身の健康寿命を延ばす事、他、地域に貢献し、子ども達や若い人たちに自分の経験を伝えることは、人間として、地域の先輩として必ずやらなければならぬ大事な任務です。そのことに携わり協力していく事は、自分の生き甲斐にもつながり、充実した人生を過ごすことになると思います。私達、老人の使命は、自分の健康寿命を延ばすことで、周りの人達に迷惑

をかけないことも重要ですが、自分を今まで育ててくれた地域への恩返しや貢献ではないかと思えます。今の自分の人生を振り返つて、満足していますか？地域の人達と一緒になつて地域づくりに参加していますか？今一度自分の胸に手を当て考えてみて下さい。もし何らかの不安があれば、地域の老人クラブの人に相談してみてください。地域に老人クラブがない場合は、舞老連の役員や事務局へ連絡下さい。「ひとり会員」制度もありますので、仲間と一緒に老後を楽しみ、地域貢献して、充実した人生を達成しましょう！

わたしたちは 舞鶴市老連の活動をサポートしています

ご相談は
高橋行雄法律事務所
弁護士 高橋 行雄
舞鶴市北田辺 4 1 番地 2
TEL:0773-75-1958

相続・贈与に関するご相談は
竹原正人税理士事務所
舞鶴市字福来 144-4
☎0773-76-4424

株式会社 **エフティハウス**
代表 高井 邦夫
舞鶴市字上安 48 番地
TEL.0773-75-0510
http://www.fthouse.jp

京都府知事(6)第10460号 京都府知事(商-2)第20544号
(公益社団法人)京都府宅地建物取引業協会会員

税に関するご相談は
迫田政之会計事務所
公認会計士・税理士 迫田 政之
舞鶴市字魚屋 226 番地
☎0773-75-0789

お客様の「ご発展」を応援します。
丸山税理士事務所
相続・贈与サポート
お気軽にご相談ください。
舞鶴市字余部上 255番の3 Tel.0773-62-0144

税務相談・税務代理・税務書類作成
山田忠雄税理士事務所
税理士 山田 忠雄
〒624-0841 舞鶴市字引土 361-5
TEL 舞鶴 (0773) 75-0257
FAX 舞鶴 (0773) 77-1670

明るく楽しい舞老連づくりを行い、魅力ある組織づくりを！

舞鶴市老人クラブ連合会
副会長 岡安 昇

5月18日(木)9時から、まなびあむ視聴覚室において令和5年度通常総会を開催しました。最初に「舞老連会長表彰」を行い、6名の方が受賞されました。

表彰を受けられた皆さん、大変おめでとございます。その後、令和4年度事業報告・決算報告、令和5年度事業計画・予算案を提案し、質疑応答のうえ、議案が承認されました。

令和4年度を振り返ると、令和3年度の会計処理や舞老連運営をめぐる課題などがあり、組織整備がスタート時からの大きな問題でした。

組織運営については、一部役員のみでの運営にならないように、「企画運営会議」を会長、副会長、会計理事、女性委員長、若手委員長をメンバーとして、毎月開催し、ここを舞老連の執行機関としてあらゆる課題について提案し、決

定・周知とすることとしました。重要事項については、総会に次ぐ決議機関である、「理事会」にかけ、論議・決定することとしました。

会計処理については、特に物資幹旋についての不透明な事務処理が見られたため、「物資幹旋」「友愛募金」については特別会計とし、金銭の流れが明確になるようにしました。

行方面では、多世代交流事業としての「地引網体験」が実施できず、多世代交流事業の実施が令和5年度の課題と言えます。

舞老連の組織は、加盟クラブが解散・休会などにより減少し、単位クラブの育成・会員拡大、休会クラブの復活が今後の課題であると言えます。

また、「ひとり会員」についても、その拡大に取り組み、新たな単位クラブの結成につなげてい

きたいと思っております。

事務局体制については、新たな推進員の雇用と併せ、副会長の中から事務局担当副会長を決め、事務局長の役割を行っていたことにしました。事務局長と推進員でタッグを組んで、舞老連の組織運営に万全を期すこととします。

令和5年度舞鶴市老人クラブ連合会 会長表彰受賞者氏名

◎育成功労者
(単位クラブ会長・副会長・会計・監事・女性委員など8年以上
就任し特に功績顕著な方)

氏名	所属老人クラブ名	年齢	年数
山田美恵子	寿町長寿会	76	9
山田 敏子	吉原静溪会	75	8
増山 貞子	吉原静溪会	84	8
宮本 朝子	吉原静溪会	81	8
佐藤 佳代	吉原静溪会	84	8
鱒本よし子	吉原静溪会	74	8
筒井 淑子	吉原静溪会	78	8
辻 正	東引土友愛クラブ	65	11
堀江 義正	東引土友愛クラブ	79	11

わたしたちは 舞鶴市老連の活動をサポートしています

(一社)全国警備業協会会員
(一社)京都府警備業協会会員
京都府公安委員会認定第24号

日本海警備保障 株式会社

舞鶴市大字小倉小字宮ノ前 4-5
TEL:0773-63-4567

産業廃棄物収集運搬業
土木工事一式・埋立・解体

小山工業 有限会社

舞鶴市字和田 1186 番地
TEL.0773-64-5552

松下 弘 税理士事務所

税理士 松下 弘

舞鶴市字下福井 1 番地の 15
☎0773-75-7088

学校法人 朝来学園
幼保連携型認定こども園

朝来幼稚園
あせくキッズキャンパス

舞鶴市字吉野 499 番地 3
電話 (0773)63-3426
FAX (0773)63-9055

練の **極** ねりのきやま

京の老舗受賞店舗
高作商店

地域ブランド

asahiya
不動産のことならご相談下さい!

旭屋商事 株式会社

舞鶴市字浜 2006-87
TEL:0773-62-0978 FAX:0773-62-7050
http://asahiya-shoji.com

令和5年度事業計画

月	日	舞老連事業	日	京都府老連・全国老連事業
4	4日(火)	広報部会(広報誌発送)		
	11日(火)	春の交通安全運動スタート式	25日(火)	令和5年若手委員会総会(ハートピア京都)
	11日(火)	企画運営会議		
5	14日(金)	理事会(R4年度事業報告・決算、R5年度事業計画・予算案、役員人事)(中総合会館)	25日(火)	令和5年度女性委員会総会(ハートピア京都)
	9日(火)	監事会(R4年度会計監査)	11日(木)	監事会(ハートピア京都)
	18日(木)	令和5年度舞老連総会(まなびあむ)	17日(水)	第182回理事会(京都市)
6	各部会・委員会開催(5月中に開催)		31日(水)	第75回評議員会(京都市)、第183回理事会(新)(京都市)
	6日(火)	企画運営会議		
	15日(木)	理事会(年間活動計画・部会活動)(中総合会館)	22日(木)	市町村新会長・事務局長会議(京都市)
7	21日(水)	舞老連ワナグ大会(東体育館)	29日(木)	近畿ブロックリーダー研修会(大阪市)
	4日(火)	企画運営会議		
	12日(水)	女性委員会(女性リーダー研修)		
8	未定	多世代交流(内容未定)	20日(木)	市町村老連リーダー研修会(ハートピア京都)
	2日(水)	福祉部・調理教室(まなびあむ)		
	8日(火)	企画運営会議		
9	9日(水)	福祉部・調理教室(西公民館)		
	5日(火)	企画運営会議		
	8日(金)	総務広報部会(編集会議・10月号)	14日(木)	丹後ブロック女性リーダー研修会(与謝野町)
10	15日(金)	「老人の日」「老人週間(～21日)20日：全国一斉社会奉仕の日」	21日(木)	丹後ブロックグラウンド・ゴルフ大会(東舞鶴公園)
	27日(水)	女性委員会・若手委員会合同研修会	28日(木)	丹後ブロックグラウンド・ゴルフ大会(予備日)
	3日(火)	企画運営会議	11日(水)	第44回京都府老連大会(京都テルサ)
11	12日(木)	理事会(第2四半期実績報告)(中総合会館)	28～31日	第35回全国健康福祉大会(愛媛)
	18日(水)	舞老連グラウンド・ゴルフ大会(伊佐津運動公園)		
	25日(水)	舞老連グラウンド・ゴルフ大会(予備日)		
12	7日(火)	企画運営会議	8・9日(水・木)	全老連大会(秋田県)
	15日(水)	舞老連舞バック交流大会(東体育館)		
	17日(金)	若手委員研修旅行	21日(火)	若手委員会リーダー研修(八幡市)
令和6年	5日(火)	企画運営会議		
	14日(木)	福祉部会(友愛活動・施設訪問)		
	14日(木)	女性委員会・寄せ植え教室	未定	第184回理事会(京都市)
1	9日(火)	舞鶴市への年頭挨拶		
	10日(水)	企画運営会議		
	18日(木)	理事会(第3四半期実績報告)(中総合会館)		
	24日(水)	総務広報部会(4月号編集会議)		
2	6日(火)	企画運営会議		
	10日(土)	みんなの集い・演芸大会(中総合会館)	未定	市町村老連会長・事務局長会議(京都市)
	21日(水)	舞老連ニュースポーツ講習会(東体育館)	未定	第185回理事会(京都市)
3	5日(火)	企画運営会議		
	8日(金)	多世代交流行事(日星高校との交流)		
	28日(木)	理事会(令和6年度予算・事業計画・会員数・役員異動確認) 相互支援活動報告締切		
	29日(金)	令和4年度補助金使用報告・令和5年度補助金申請	29日(金)	京都府老連・令和年度活動内容等調査報告提出締切

わたしたちは 舞鶴市老連の活動をサポートしています

Y.R
株式会社 大和ルーフ
舞鶴市福来問屋町 17-56
☎0773-77-8311

山下歯科医院
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
9:30~12:30 ○ ○ ○ / ○ ○ /
14:00~18:00 ○ ○ ○ / ○ ○ /
舞鶴市倉谷 1628 駐車場あり
☎0773-75-4800

歯科 小児歯科 訪問診療
杉立歯科医院
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~13:00 ○ ○ △ ○ ○ /
14:30~19:00 ○ ○ / ○ ○ /
△…9:00~11:00 休診日/水・土曜日午後、日曜日、祝日
舞鶴市字浜 171 5台有
☎0773-62-0273

(一社)日本自動車運行管理協会 会員
京都ユニオンサービス株式会社
舞鶴市字上安久小字塩入 223-4
TEL.0773-75-8228

建築資材販売
株式会社 ヤマモト
舞鶴市字引土 709 番地
TEL.0773-76-2544

~大工が創るデザイン住宅~
株式会社 ヤマモト工務店
舞鶴市字公文名 160-1
☎0773-77-8827



会員増強に向けて～自治会長・区長会議～

地域の宝である高齢者への支援と老人クラブの育成を訴える！

舞鶴市老人クラブ連合会
会長 新谷 一幸

8月5日、「令和5年度自治会長・区長会議」において、舞老連の現状と各地域の老人クラブへの支援・協力を訴えました。

現在の舞老連の現状は、ここ2～3年に各地域の単位クラブの解散や休会が異常な速度で進み、非常に危機感を持っています。

急速な高齢化と地域活動に対する無関心さなど、また退職後の地域活動への参加意欲の減退など老人クラブ活動を取り巻く環境が変わりつつあり、それらに

よって老人クラブ活動の衰退・低下を招いていると思われ
ます。
現在活動しておられる単位クラブの現状も

「役員の高齢化で会長などの役員のみ手がいない」「今の会長が務まらなくなったら『解散』せざるを得ない」「会員は80代ばかりで定年退職で家にいる人たちが入ってくれない」などの話を多く聞きます。

しかしながら、老人クラブは今まで多くの経験をし、会社や社会に貢献してきた人たちの集まりであり、それらの経験や活動を若い人たちに伝え、還元していく義務と喜びがあります。地域の老人クラブが中心となり、多世代の交流によって地域の伝統を守り、地域に活力を持たせることが出来ると思えます。

そして、そのことが老人クラブ会員一人ひとりの生きがいと健康寿命につながると思っています。

舞老連結成時は、会員が約1万人おられましたが、現在は単位クラブの解散や休会が続き、約

1400名までに減少しました。多くの会員の皆さまに喜んでいただけよういろいろな楽しい企画や行事を行っています。より大きな組織となり、舞老連に加入の会員一人ひとりが定年後も地域に根付いた活動を通じ、地域づくりに貢献し、地域の宝になつてもらえるよう、地域の皆さま方のご支援・協力をお願いいたします。

以上のような内容で、参加された自治会長に訴えました。会議後、ある地域から、地域に回覧するので、資料が欲しいとの声があり、回覧していただきました。こうした結果、各自治会において老人クラブが結成され、高齢者の生きがいづくり、健康づくり、介護予防に取り組み、安心と活力ある健康長寿づくりが進むよう、舞老連として取り組みを進めます。

わたしたちは 舞鶴市老連の活動をサポートしています

不動産仲介業 売買・賃貸・管理

FRONTIER

株式会社フロンティア

舞鶴市倉谷 1627 番地

TEL.0773-60-5906

設備機器管理業
電気工事業
警備保障業全般

近畿環境サービス 株式会社

舞鶴市字伊佐津 200-15

TEL.0773-76-0985

鳶・保温・CVS 事業

有限会社 高倉工業

本社/舞鶴市字堂奥 6 番地の 1

TEL.0773-63-8289

事務所/舞鶴市字小倉小字森次 120 番地の 5

TEL.0773-63-7615

YAMAKI

ヤマキ建鉄株式会社

舞鶴市鹿原杉の木 777-4

TEL.0773-63-6117

松井アーキメタルは
「人のために」を大切にしています。

松井アーキメタル株式会社

舞鶴営業所 京都府舞鶴市喜多 1 番地 48

tel.0773-76-2281

fax0773-76-2283

email:maizuru@matsui-archmetal.co.jp



www.matsui-archmetal.co.jp

塗装・防水・看板・改修工事

有限会社 芝原塗装店

TEL.0773-75-5164

ひとり会員制度の充実に向けて

舞鶴市老人クラブ連合会

会員増強委員会 委員長 鍋師 廉弘

まずはひとり会員の相互交流から！～ひとり会員制度の充実と発展のために～



いさつがありました。

「今回初めてひとり会員さんに集まってもらい、顔合わせも含めて今後の活動のあり方について皆さんといろいろ協議をしていきたいと思っております。舞老連の会員数は現在1380名余りとなっており、会員が激減しており、今後の運営についても危惧しております。出来るだけ老人クラブ活動に興味を持たれる方に1人でも参加していただくために、ひとり会員制度を作りました。舞老連に入っていたとき、老後を楽しく過ごしていただけるよう努力していきたいと思っております。」

その後、岡安副会長から理事会からの提案・説明がありました。

「現在のひとり会員の現状や今後の組織運営について説明があ

りました。現在会員数は28名となっており、今のところ会員個人に行事案内や各種資料、ユー・スなどを配布・郵送しております。

今後の組織形態として、舞鶴市全域の組織として『仮称・ひとり会員クラブ』という大きな「固まり」を作り、そこを中心に各取り組みを進めていきたいと思っております。舞鶴市からの助成金は現状では難しいのが現状で、各活動の経費は舞老連の予算から捻出することとします。他市町老連の取組みを参考にし、進めていきたいと思えます。事務局は、現在推進員として舞老連事務局の「金森典子」が担当し、お世話させていただきます。」

理事会の提案を受け、参加の皆さんからご意見を伺いました。

「ひとり会員はなんか浮いた感じがして、ひとり会員の組織が

わたしたちは 舞鶴市老連の活動をサポートしています

これまで、これからも
技術力で地域に貢献

株式会社 **田中工務店**

■土 木 ■鉄道土木
■舗 装 ■建 築

【本社】 舞鶴市字倉谷 1016 番地
TEL (0773)75-2227
<http://www.tanakamy.co.jp>

不動産全般・売買・仲介・賃貸・管理・建築・企画

京都府宅地建物取引業協会会員
京都府知事免許(4)第12027号

アイ不動産

代表 井上 聡

舞鶴市字南田辺 49 番地 3

TEL:0773-78-3710 FAX:0773-76-3708
E-mail: i-fudousan@zeus.eonet.ne.jp心療内科・神経内科・精神科
いいだクリニック

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

休診日/日曜日、祝日、木曜日午後、土曜日午後

舞鶴市字堀上185-3

☎0773-78-5101

中舞鶴 西村医院
Nishimura 内科・外科・リハビリテーション科

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
PM 5:00~ 7:30	○	○	○	○	○	/

■休診日 土午後・日祝

往診随時 各種健康相談 駐車場有り

舞鶴市字余部下 830 TEL.0773-62-1495

ふるもり歯科クリニック
FURUMORI Dental Clinic
セラック・インプラントセンター

●歯科 ●歯科口腔外科 ●小児歯科 ●矯正歯科 ●訪問診療
院長/歯学博士・古森隆/日本口腔インプラント学会専門医

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

▲土曜日の診療時間は18:00まで

※休診日:日曜日、祝日 ※当日、電話予約可

☎0773-62-1376 舞鶴市字浜200 P有(12台)

七条バス停下車 JR東舞鶴駅より15分

黒田神経内科医院
医療法人社団 黒田会

会 長 黒田 隆男
理事長 院長 黒田 友雄

こころの健康相談 神経内科・心療内科・精神科

◆ストレス、不安、イライラ、倦怠感、ゆううつに苦しむ健康相談

◆不眠症相談 ◆人間関係に関する相談 ◆もの忘れ相談

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	/
17:00~19:00	●	●	●	●	●	●	/

舞鶴市字浜 537

(0773) 63-0137 駐車場あり



ある方が目的もはっきりし、いろいろな行事に参加しやすいと思えます。違った輪ができ、ひとり会員の輪ができるので、誘いやすいと思えます。」

こうした意見を受け理事会からは、「会員さんの意向も聞き、行事参加だけにしたいという人やら交流をしたいという人もおられると思うので、会員さんから意見を聞いて検討していきたい。」続いて、舞老連行事案内やニュースなどの配布について、今は郵送あるいは舞老連役員から

の手渡し、事務局による配達を行っています。

当面事務局による個別配達と郵送、事務連絡については「ライン」を使って「ライン」としました。続いて、年度中に何か行事ができないかと「ランチ交流会」「日帰り旅行」等いくつかの案を提案し、意見交換しました。

今後様々な行事を実施するとして、今年度はひとり会員の親睦を深めるための1回目の行事として「ランチ交流会」を開催するということになりました。現会員さんと入会希望の方も参加いただくとして、詳細は別途検討して会員の皆さんに周知・呼びかけをすることになりました。

舞老連の会議や行事に行くのに自家用車や交通機関がない方もおられるので交通手段を考えてほしいという声も出されましたが、今後どのようにするか検討させていただきますことにしました。加佐地域や大浦地域などは近隣の公民館での舞老連行事の開催なども考慮していくことに



しました。

初めてひとり会員さんの意見や要望をお聞きして、今後の活動の大きな参考となりました。皆さまの要望やご意見を今後も聞きながら、取り組みを進めることとします。参加された皆さん大変ご苦勞様でした。



わたしたちは 舞鶴市老連の活動をサポートしています

5方よし
売り手よし・買い手よし・働き手よし・
地域よし・未来よし

江守石油株式会社

舞鶴市字浜 158 番地
TEL.0773-62-2590

★お客様の信頼と満足を得る住まいづくり★
新築から増改築まで設計・施工

有限会社
JK 住幸工務店
JYUUKOU

〒624-0825 舞鶴市字十倉 33 番地
TEL 0773-76-4569
TEL 0773-76-1885

FACE DESIGN

山根建築 - 総合建築 -
代表 **山根仁志**
yamane hitoshi
舞鶴市上安久 179
TEL&Fax : 0773-60-7189

買いたい あなたの
住まいの事を考える
売却 不動産 **求む**

LIXIL不動産ショップ
(有)Jアクティヴ
お気軽にご相談ください

TEL (0773) 65-0170
舞鶴市倉梯町9番地1
LIXIL
不動産ショップ
舞鶴駅前

建設業 京都府知事(般-27)第33052号
宅地建物取引業 京都府知事(4)第12063号

お客様に合わせた理想的な施工結果へ
様々な要因で理想を諦めた方はいませんか?
お客様の理想を現実にご提案をいたします。

株式会社 S.D.C

外構工事を中心に様々なケースに対応。お気軽にご相談ください。
お見積り無料 TEL.0773-60-4416

【本社】舞鶴市字吉野小字村口 261-1【営業所】舞鶴市矢之助 7-9

株式会社 成英工業
SEI EI KOGYO

京都府知事許可(般-19)第36979号

舞鶴市田中町 34-9
TEL 0773-63-6669
<http://seiei-inc.com>

調理教室

食生活改善で健康寿命の延伸を!! 社会福祉部が調理講習会を開催

舞鶴市老人クラブ連合会・社会福祉部会 部長 高本善哉



美味しいご飯は生きる活力!



みんなの愛情がこもったお料理、召し上がれ!

舞老連は昨年度健康寿命の延伸に役立つ新事業として、食生活改善の知識普及を目的として「調理講習会」を開催し、好評を得ました。

ただし、この催しは調理設備の使用が前提のため、受講人数が制約されます。「まなびあむ」の調理室で最大20人)そこで本年度は受講者増を目指して2回開催に踏み切りました。

8月2日に東・中地区の会員対象に「まなびあむ調理室」で、8月9日に西・加佐地区の会員対象に「西公民館調理室」で行いました。結果は、両会場合わせて25人の参加で(申し込みは27人)まだまだ不十分ですが、昨年より前進しました。

健康(体力)維持の基本である食生活の充実は、高齢者には特に大切です。高齢者福祉の一環として、この事業は今後も地道に継続を図ります。

今までの参加者は全員女性でしたが、来年以降は「男子厨房に入るべし」を合言葉に、男性も参加したくなる講習会をめざします。また、災害時の調理方法などといった分野にも手を伸ばしていきたいと考えていますので、多くの参加をよろしく願います。

わたしたちは 舞鶴市老連の活動をサポートしています

お車でお悩みの方はぜひ

株式会社



キャロット

舞鶴市字倉谷 26-1
TEL 0773-76-8900
FAX 0773-76-8903

鳶・鉄骨・仮設・土木工事一式



株式会社 **瀬野工業**

舞鶴市字福来 1002 番 1
☎0773-75-2783



～見えないことが見える会社～

舞鶴厚生株式会社

舞鶴市字朝来中 815-6

<https://www.kosei-m.co.jp>



電氣工事・消防防災・空調

株式会社 **オクダ電工**

舞鶴市字泉源寺 218-1
TEL.0773-62-9227
FAX.0773-62-9216



株式会社 **ダイコウ建設工業**

舞鶴市字福来 65-1
☎0773-75-2577



西村工務店

舞鶴市丸山中町 24 番地
TEL.0773-64-7153
FAX.0773-77-6373

令和5年度ワナゲ大会開催！

70名の参加者で盛大に開催！！

健康スポーツ部
会長 梅本 徳夫



美しい放物線が描く熱戦模様！

位というわけではありませんが、やはり日ごろの練習がものをいう競技のようです。上位10位までは、クラブで練習を行っているクラブの会員が多くを占めました。高齢者支援課の職員2名も参加され、両名とも初めてにしては大健闘でした。ひとり会員の皆さんも多く参加され、単位クラブチームに交じりながら楽しんでいただきました。

6月21日(水)9時から、東体育館において、令和5年度の舞老連ワナゲ大会が開催されました。70名の会員の皆さんが参加され、熱戦が繰り広げられました。

大会は初めてという方から日常単位クラブで練習をして前回同様参加をされる方など、新人からベテランまでそろいました。しかし、輪投げはベテランが上

競技結果は、わずか1点差で、「溝尻町親和会の森下正美さん」が優勝の栄冠に輝きました。しかし、伊佐津清流クラブの3人、大波上寿和会の4人が10位以内に入る健闘を見せました。

また、競技とは別に行ったホームラン競争では、引土福寿会チームが第1位と強さを発揮しました。また、福来団地シニアクラブチームも第2位と大健闘でした。

ワナゲという競技を通して会員の交流と親睦が深められ、「何年かぶりに知り合いに会えてうれしかった」という声もいただきました。所属単位クラブは違ってもこうした交わりが元気のもとになると思います。

参加された皆さん、担当の舞老連役員の皆さん、大変お疲れさまでした。



おめでとうございます！

わたしたちは 舞鶴市老連の活動をサポートしています

屋根のトラブルおまかせください
屋根工事・外壁工事・雨どい工事・スレート工事

メタルスレート

西舞鶴板金組合加盟店
舞鶴市北田辺167-7

TEL.0773-77-6012

コネクトワーク株式会社

- 各種プラント配管工事 ●給排水設備工事
- 空気調和設備工事 ●機械器具設置工事

〒625-0085 舞鶴市字和田1077

TEL.0773-77-8187

仲野工業

衛生・空調・防災・プラント・配管工事一式

TEL・FAX / 0773-60-4267

三和工業用品株式会社

横浜ゴム高圧ホースアッセンブリステーション



舞鶴市福来問屋町 17-12
TEL(0773)75-1805
FAX(0773)75-4931

一般建設業
(土木工事・とび・土木・塗装 工事業)

有限会社 菱田組

舞鶴市字志高661-1

TEL.0773-83-1036



株式会社 北野電気

舞鶴市字安岡 506-12

TEL 0773-77-8840

女性委員会・リーダー研修会

整理は心にも物にも大切、 これから少しずつ片づきたい

舞鶴市老人クラブ連合会・女性委員長
小和田 宏子

7月12日、舞老連女性委員会主催で「元気に暮らせるお家の片づけ」と題して、暮らし整えナースの富樫明美さんから講演を受け、研修を深めました。大変有意義な話で、大変お世話になりました。

整理収納のメリット、整理収納の方法、シニアの片づけのポイントといった点について講演を受けました。

シニア向け整理収納に関するオリジナルセミナーとしてお話を聞きました。より暮らしやすくなるように一つ一つわかりやすく提案していただきました。お家の片づけは、一か所ずつ少しずつ整理すればいいとお話があり、片付け出来そう、始めようと気持ちを新たにしました。

講演後の質問も多く出され、「お家の片づけ」はとても身近なことであり、参加者の皆さんの思いも聞くことができ、とても良い研修交流会となりました。

また、参加者にはアンケートにもご協力いただきました。単位クラブや舞老連に対するご意見をいただき、これを受けて女性委員会として楽しい活動をしていきたいと思っていますので、会員の皆さまには今後ご支援をよろしくお願いいたします。

(▼アンケートで上がった意見をご紹介します)



▶講師の富樫明美さん

分かりやすく
やればできそうな
気がしてきました。

少しずつ一ヶ所から
始めようと思います。

身近なところから
時間をかけて
やっていきたい。

毎日少しずつ
整理していく
のって大切ね



わたしたちは 舞鶴市老連の活動をサポートしています

地域の発展のために。

M 株式会社ミライテック

京都府舞鶴市字真倉 172-9

TEL.0773-78-1112

FAX.0773-78-1113

URL : <https://miraitech.net>



株式会社 井上空調システム

舞鶴市上福井小字白髭 997

TEL.0773-75-2394

FAX.0773-76-5820

KY KOYO KOGYO CO.,LTD

光陽工業 株式会社

舞鶴市浜47-1ESビル1F

舞鶴工場

舞鶴市字余部上小字奥山992番地13

TEL.0773-63-6667



花衣 -hanacoromo-

舞鶴市福来問屋町 785-39 ☎0773-77-8285



株式会社 サカネ

板金工事・屋根工事・その他外部工事一式

〒624-0907 舞鶴市福来問屋町 29-77

☎ 0773-78-2001 FAX 0773-78-2002



有限会社 サンエイ

舞鶴市字上福井 2-3

TEL.0773-60-5786

FAX.0773-60-4838



土木工事一式

吉田土建

舞鶴市字上福井 581 番地

TEL/FAX.0773-68-9159

HP:<https://www.yoshida-doken.com/>

単位クラブ紹介

吉原静溪会

会長 新田 繁邦



銭太鼓とともにハイ、チーズ!

日星高校の生徒たちが「銭太鼓」に挑戦!!

世代の垣根なく太鼓を学び、絆を結ぶ

7月19日13時30分から2時間程度、日星高校看護科の生徒10名と教師1名が、看護実習の二環で、「銭太鼓」教室に参加されました。

吉原静溪会で毎週練習をしている「銭太鼓」を日星高校の生徒さんに経験してもらいました。吉原静溪会の会員7名が先生役となり、練習を行いました。

が、生徒さんたちは大変覚えが早く、2〜3回練習すると覚えて楽しんでいました。

会員も生徒さん達と一緒にになって銭太鼓を楽しみ、一時間ほどたったところで懇談会に移りました。

学生たちから思い思いに聞きたいことを会員に質問していました。会員も学生たちの看護学習に役立つように、

会員のこれまでの人生経験や現在の生活状況などについて話をしました。お互いに意見を出し合うことで、懇談会は大いに盛り上がりました。

【豆知識・銭太鼓って何?】

民俗芸能の楽器の一つ。竹筒の中に銭を通した針金を仕込んだもの、円形の枠に銭を通した針金を十字に渡したものです。太鼓の周縁に銭をつけたものなどがある。

この「銭太鼓」を使っての踊りが「銭太鼓踊り」である。銭太鼓はその形により2種類ある。一つはタンブリン風のもので、曲物(まげもの)の輪の中に十字に針金を通し、これに穴明銭(あなあきせん)を通した

もの。もう一つは竹筒の中に銅銭を入れ、綾竹(あやだけ)の踊りに用いる小道具で、色紙を巻いた竹の棒のよう

わたしたちは 舞鶴市老連の活動をサポートしています



総合土木一式

雅工業 株式会社

舞鶴市字堀 28 番地の 6

TEL & FAX. 0773-76-5020
TEL. 0773-76-6115

総合建築製作金物工事、設計、施工

株式会社 テクノメタル

舞鶴市今田 361-4

TEL. 0773-76-6308
FAX. 0773-76-6301(公社) 京都府宅地建物取引業協会会員 京都府知事(6)第10902号
(公社) 近畿地区不動産公正取引協議会加盟事業者

株式会社 花籠

舞鶴市字森 288 番地

TEL 0773-66-6078
http://www.hana-kago.co.jp

仏壇・墓石・遺品整理

EIKO



栄興軒

舞鶴市字森 492 番地

TEL 0120-55-7891

求人募集 警備 しませんか。
未経験OK シニア活躍中
健康維持、週1日から働けます。60、70代歓迎!

太陽保安警備(株)

〒624-0907 舞鶴市福来問屋町5-8
TEL 0773-77-0008アルミサッシ・フロント・エクステリア全般
特殊曲げ加工及び取付

株式会社 マイビル

舞鶴市字境谷 154 番地の 1

TEL. 0773-75-2910
FAX. 0773-75-7429

匂崎乙礁会

会長 太田 とし子



高校生と共に制作に勤しむ様子

高校生との多世代交流

今日の出会いを感動に、そして感謝！

8月30日(水)匂崎乙礁会クラブと日星高校看護科の生徒さん10名との交流会を開催しました。あいさつの後、本日の予定を説明し「バルーンアート」に挑戦しました。

最初は「ネズミ」を作り出た！出来ない！の声の中、何とか仕上げ顔を描き入れ飛ばして遊びました。もうそれだけで

も十分賑やかでしたが次に「剣」を作ることにしました。苦勞しながら皆で協力して作り上げ、若いエネルギーと今までに見たことのない発想で遊び始めたのにはビックリ。

乙礁会のメンバーもその遊びの中に入り驚くほどの笑顔でしゃいでいました。その笑顔を見たとき楽しい時間を共有でき、私は幸福感でいっぱいになりました。

そのあと地域の見守り活動をお願いしていたので、高齢者宅をバルーンの花束を持って一緒に訪問して声かけをしていただきました。生徒さん達の訪問に元気をもらい、こころでも笑顔の花が咲きました。楽しいだけでなく充実した時間をありがとうございました。



バルーンの花束をととても喜んでいただきました！



わたしたちは 舞鶴市老連の活動をサポートしています

 **ご賛助**



臨済宗 東福寺派
 佛徳山 **西光寺**
 舞鶴市字七日市 143-1
 TEL 0773-75-3539

法輪山 曹洞宗
宗見寺
 TEL・FAX 0773-82-0113

永春寺
 舞鶴市字西神崎262-1
 0773-82-1072

誠実と信用を大切に
 セレモニーホール
かがやき
 どなた様でもお電話ください
☎0773-62-2121
 365日・年中無休・24時間受付
 お迎えに伺います ご安心ください
 舞鶴市字堂奥29番地

株式会社舞鶴葬祭センター
 セレモニーホール
やすらぎ 24時間受付
 本社 舞鶴市字森小字峠 55-4 番地
 TEL.0773-62-1700
 綾部営業所 綾部市下八田町オケ花 13-2
 TEL.0773-42-9186

積み深く、心を込めて...
 有限会社 **三星社**
 24時間電話受付
 葬儀式場
 家族葬から一般葬までお世話させていただきます
三星社セレモニーホール TEL 0773-78-3232
 舞鶴市字境谷 129-2 FAX 0773-78-3210
三星社ゆら川ホール TEL 0773-83-9000
 舞鶴市字志高 112-1 FAX 0773-83-9010

伊佐津清流クラブ

会長 泉 孝二

多彩な活動と市議会傍聴

市政について考えるきっかけづくりを

主な活動としては、年2回の日帰り研修旅行、9月にスポーツの集いとしてグラウンド・ゴルフ・輪投げ大会を開催しています。

毎月の行事としては、グラウンド・ゴルフ(月曜日)輪投げ(第4水曜日)パッチワーク(第3水曜日)、ふれあいサロン(月曜日)などを行っています。また、民生児童委員に協力して第2金曜日にいっききサロンを開催しています。

9月14日には、市議会の傍聴を19名の参加で計画しています。身近な市議会を肌で感じ、議員の皆さんの議会質問を聞き、市民として市政について考えてみたいと思っています。



▼会員数

男性	女性	合計
17名	24名	41名

朝来中むつみ会

会長代行 脇本 龍男

小学生とのワナゲ大会で、多世代交流を実施!

世代を超えた交流で夏の思い出がいっぱい!



令和5年8月10日(木)に朝来中公会堂にて、「小学生とのワナゲ大会」を開催しました。参加者は、小学生10名(地域委員1名、補助員1名)と朝来中むつみ会会員12名(役員含む)の24名でした。

10数年前より小学生の夏休み平日に「ラジオ体操」が実施されており、そこにむつみ会会員も参加させていただき、最終日にむつみ会でお茶の差し入れをしておりました。

今年むつみ会会長の発案で、最終日に小学生の皆さんと一緒に何かできないかということで、「ワナゲ大会」をすることになりました。地域委員さんに相談すると快く承諾を得ることができ、開催の運びとなりました。

当日は大変暑い日でしたが、涼しい公会堂で小学生の元気な歓声の中でゲームを行い、大変元気をもらい、楽しい時間を過ごすことが出来ました。

最高得点65点、最低得点30点となり、小学生の皆さんも私たちむつみ会会員も変わらない点数で拮抗し、大いに楽しみました。

後日、小学生の保護者より「子どもが非常に面白かった。またやりたい!」と言っていただいた話を聞き、大変うれしく、今後継続して開催したいと思います。

(幹事 大石 昌雄)

ご長寿さんインタビュー



食事に気をつけ、毎日の体操で病気知らず!!

だいどう のぶこ 堂奥長生会 大當 暢子さん

今回のご長寿さんは、堂奥長生会の「大當(だいどう)暢子(のぶこ)」さんです。

昭和8年生まれの90歳です。初めてお会いして90歳というお歳とは思えない(失礼!)、姿勢も素晴らしく、はつらつとした方でした。会長の高本さんにも同席していただき、お話を伺いました。ご協力に感謝致します。

堂奥長寿会では、90歳以上の方を名誉会員としておられ、これまで長寿会員になると老人クラブ活動に参加される会員は少ないのですが、大當さんは年3回の地域内の神社やバス停、花壇などの清掃活動(奉仕活動)にも、元気に参加されておられるそうです。大當さんの清掃担当箇所も決まっているそうですよ。

Q.足腰もしっかりされており、お元気そうですが、健康の秘訣は何ですか。

A. やっぱり「食事」ですね。食べるのは発酵食品を中心に食べています。お味噌も手作りで、何十年と続けています。食事には気をつけており、外食はほとんどしません。

Q.毎日の生活で健康にどのように気をつけておられるのですか。

A. 今まで大きな病気もなく、病院はほとんど行かず、歯医者に通っている程度です。

盲腸で入院したぐらいです。風邪もあまりひかなくなりました。週に1回は体操をしています。夜と朝に準備体操みたいな軽い体操をしています。足裏踏みをしています。朝起きた時はしんどいですが、体操したら元気に歩けるようになります。買い物にも歩いていきます。

Q.趣味とか楽しみにしておられることはありますか。

A. 小さな畑で、健康対策を含めて朝2時間と夕方に1時間ぐらい作業しています。雨が降って畑に行けない時は体が重くなります。汗をかくのがいい。楽しみは「お味噌」を作ることです。麴を仕込むのはつらいですが、やりかけると楽しいです。

Q.以前は踊り部に入っておられましたよね。この踊り部は皆さん達者で評判でした。

A. 入っていました。70歳ぐらいで止めました。公民館で毎週練習して、ふれあいサンデーなどに参加したりしていました。面白かったです。

— 90歳を超えていろいろと頑張っておられる方が多いので、我々も励みになります。まだまだ頑張ってください。よいお話を聞かせていただき、ありがとうございました。

「まなびあむ」夏フェス開催!!

舞老連も

「子ども昔あそびコーナー」を出しました!

7月23日に満尻の「まなびあむ」で「夏フェス」が開催され、舞老連は「子供遊びコーナー」として、コマやワナゲ、けん玉で子供たちに遊んでもらいました。

大変暑い一日でしたが、子どもたちは元気に遊んでいました。コマ回しは、ひもの巻き方の分からない子供やなかなか回せないと苦戦している親子もおられました。

当日の舞老連コーナーに来ていただいた方は、大人136名、子ども238名でした。皆さん、ありがとうございました。

まなびあむ 夏フェス
7月23日(日) 9時~16時

屋外

- 彩菜館 焼きそば、かき氷、回転焼き、カレー(たねふね)、ポップコーン、*ガラガラ抽選会開催
- J A京都丹波の国 Okomeキッチン(出店者) ソフトドリンク、ホットドッグ、唐揚げ、*お子様に風船プレゼント(屋内PRブースにて)
- 舞鶴老人クラブ連合会 おかしなあそび体験コーナー
- シルバー人材センター 陸手紙体験コーナー、アイデアエッセイコーナー(募集終了)
- 大塚製薬 ソフトドリンク

屋内

- まなびあむ1階 Bistrot & 塩レモンプリン
- まなびあむ2階 舞鶴メモリーフォト屋、包括支援センター、舞鶴市、栄養補助食品の配布(無料の場合あり)
- 明治安楽生命 血管年齢測定、ベジチェック
- まなびあむ3階 どこでもあそびあむ(キッズスペース)
- まなびあむ4階 GATEWAY MAIZURU 英会話イベント(出張型スタート9月まで)

【お問合せ】〒625-0035 舞鶴市満尻150-11 窓64-4060
※当日は券のお問い合わせは、大塚製薬一室 8:30~17:15の間にお願いします

市町村老連リーダー研修会

老人クラブが守るべきものは
仲間同士の支え合い！

「誰もが生きている価値を認め合い、老人クラブはその先頭に」

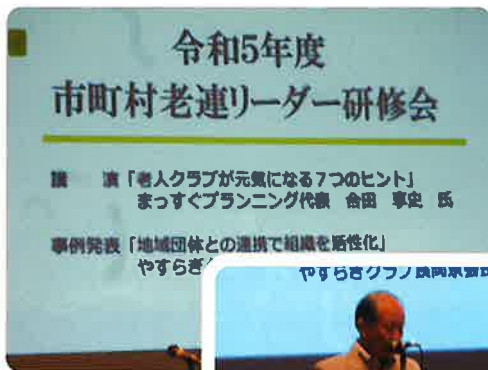
舞鶴市老人クラブ連合会
若手委員長 小和田 清二

7月20日(木)「市町村老連リーダー研修会」が21市町村老連から109名が参加し、ハートピア京都で開催されました。

この研修会では、「老人クラブが元気になる7つのヒント」大阪府内の活動事例に学ぶ」と題して、まっすぐプランニング代表の合田享史さんからの講演がありました。



老人クラブを盛り上げるため、皆真剣に聴き込んでおりました！



その後、大阪府内の各老人クラブの活動内容が紹介されました。老人クラブとして、「変わるべきもの」、「守るべきもの」をわかりやすく説明していただきました。その後、やすらぎクラブ長岡京の中田正紀・会長から、「地域団体との連携で組織を活性化」と題して、事例発表が行われました。

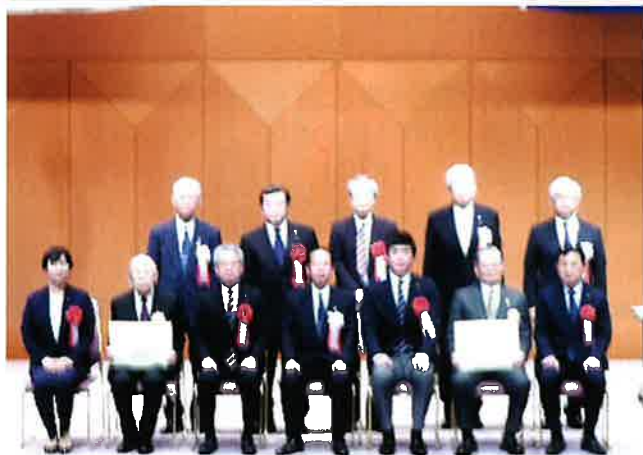
第38回舞鶴ユネスコ賞授賞式

第38回舞鶴ユネスコ賞授賞式開催される！

吉原静溪会に教育賞、
堂奥長生会に文化賞授与される

教育、文化に貢献した個人・団体を表彰する「舞鶴ユネスコ賞」の表彰式が6月4日、舞鶴商工センターで行われました。今回は、舞老連の「吉原静溪会」「堂奥長生会」が受賞しました。吉原静溪会は伝統芸能の保存活動、小学校でのしめ縄教室などの取組みが教育賞に輝きました。

堂奥長生会は、ゲートボールを通じた小学生との世代間交流、地域清掃活動などの地域との連携活動が文化賞受賞に結びつきました。



今後の活動日程について

日時	行事	場所
10月11日(水) 11:00	第44回京都府老人クラブ大会	京都テルサ
10月18日(水) 9:00	舞老連グラウンド・ゴルフ大会	西舞鶴・伊佐津運動公園
11月17日(金)	若手リーダー研修旅行(予定)	「人と防災未来センター」 (神戸市) 見学
11月21日(火) 13:00	府老連・若手リーダー研修会・ 公式ワナゲ京都府大会	八幡市体育館
令和6年2月10日(土)13:00	舞鶴市制80周年記念行事 「みんなの集い・演芸大会」	中舞鶴総合会館4階ホール

編集後記

スポンサーへのお礼

広報紙「舞老連」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広報紙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。

舞鶴市
老人クラブ連合会

今回の機関誌「舞老連」から、紙面について少し改良をいただき、全面カラー印刷でページ数も増やし、文字の大きさも少し大きくなりました。また、紙質も変更しました。「ニチコミ」さんの編集努力に感謝しています。

会員の皆さんにとって読みやすく、親しみやすい機関誌の紙面にしていきたいと思っております。今回は単位クラブの活動紹介が少なくなりました。前号でほぼ各クラブの紹介は一巡したのですが、今後も各単位クラブの活動や取り組みの紹介を掲載していきたいと思っています。是非とも、それぞれのクラブで取り組まれた行事や勉強会、ボランティア活動などぜひとも写真と簡単な紹介記事を事務局までお送りいただきたいと思います。また、行事開催の際は、舞老連事務局に連絡いただければ、可能な限りお伺いして、記事にしたいと思いますので、遠慮なく事務局までご連絡ください。よろしくお願い致します。

【広報部会】岡安昇、鍋師廉弘、一瀬芳子、金森典子



広報部会一同

わたしたちは 舞鶴市老連の活動をサポートしています

社会福祉法人 成光苑
地域密着型介護老人福祉施設

ライブ・ステージ 舞老

介護のことから日々のお困りごとまで
お気軽にご相談下さい。介護サポーター募集中!

舞鶴市宇桑飼上小字深田 1088-1
詳しくはHPで!

☎0773-83-0221

親子4代110年お墓、仏事は…

墓地紹介・墓石・戒名彫刻・お墓の移転
仏壇・仏具・位牌・寺院用品

辻石林店

西舞鶴 日赤病院前
いしやさんにな

☎0120-148327

金属スクラップ・中古農業機械・建設機械の買取・輸出
京都府公安委員会許可 第612521030005号

山川商会

業種 中古農機具、重機、金属くずの回収・買取リサイクル

【本社】舞鶴市志高小字大田493-1
【東舞鶴店】舞鶴市小倉53番地

営業時間: 8:00~18:00 定休日: 日曜日

☎0773-83-0062

住みよい安心のまちづくりを応援!
不動産に関すること、トータルにサポートいたします!

株式会社 **住建 ネット**

●売買・仲介・宅地開発・物件買取
不動産売却相談 お任せください

☎0120-932-522

営業時間 / 9:00~18:00 定休日 / 水曜・祝日
http://www.jyuken.net 舞鶴市宇七日市387番地6

不動産のことなら

このまちとこれからも。

アイシックス不動産(有)

TEL 0773-62-0505

京都府舞鶴市宇浜767番地の3

西舞鶴シティホール
舞鶴市宇倉倉 1720-4 TEL 0773-75-4444

東舞鶴シティホール
舞鶴市宇市場 739-4 TEL 0773-64-4040

白鳥シティホール
舞鶴市宇森 421-3 TEL 0773-63-4224

舞鶴ホテル
舞鶴市宇松陰 20-1 TEL 0773-76-0705

小さな家族葬も
セレマで

あんしん葬典
株式会社 セレマ