

市老連

目次

会長あいさつ……………2	単位クラブ一覧……………5
市老連役員一覧……………2	歳入歳出予算書……………6
市長あいさつ……………3	市老連事業報告……………7
市老連行事予定……………3	会員の投稿……………10
私クラブ大会発表者名簿……………4	定期役員総会……………16

《発行》向日市老人クラブ連合会
向日市寺戸町小畑5番地の1 向日市役所高齢介護課内 ☎075-874-2576

《編集協力》株式会社 博報社
大阪市平野区喜連西4-6-69
☎06-6797-0212



市にオープンした 永守重信市民会館で開催しました！

令和5年度定期役員総会を永守重信氏から市に寄贈があり、オープンした「永守重信市民会館」で5月17日(水)に実施しました。引き続き感染症対策に注意は必要ですが、今年度も会員の皆さまに喜んでいただけるよう、さまざまな活動をしてまいります。

私たちは、向日市老人クラブ連合会の活動を応援しています

日頃から心がけて挑戦しましょう！

家庭でも取り組めるエコ活動！



- 冷蔵庫はものを詰め込みすぎない。
- 野菜くずなどのゴミを減らす。
- 鍋や食器のよごれは、拭き取ってから洗う。



- エアコンの設定温度は外気温に近付けましょう。
- 照明はこまめに消す。電球をLEDに変える。使っていないコンセントを抜く。



医誠会診療所

TEL 075-921-0661 Fax 075-934-1628

訪問リハビリテーション TEL 075-921-1400

医誠会訪問看護ステーションにTEL 075-950-2088

居宅介護支援事業 TEL 075-932-6221

Fax 075-932-6232

訪問介護ステーション TEL 075-931-2398

Fax 075-932-6232

乙訓医療生活協同組合 (法人本部)

〒617-0002 京都府向日市寺戸町殿長37番地

TEL・fax 075-921-0667

新規加入・増資・寄付・会場予約・昼食サービス等

お問い合わせは上記電話番号へ



不動産・商業登記・売買・相続・贈与等 役員変更等

山田茂事務所

司法書士・行政書士
山田 茂

土地・建物 調査・測量・登記等

大橋一隆事務所

土地家屋調査士
大橋 一隆

向日市鶏冠井町 ☎075-931-1551
大極殿6-10 FAX075-931-7197

解決に向かって一歩踏み出してみませんか？

成年後見

相続・遺言・不動産登記

会社登記・債務整理

笠尾寛司法書士事務所

秘密厳守

簡裁訴訟代理

関係業務認定



向日市寺戸町東野辺35-11

☎075-924-2543

1日+70gの野菜を目標に



生活習慣病予防の観点から350gの野菜の摂取を推奨しています。

実は日本人は平均約280gの野菜を毎日食べています。「あと+70g」トマトならあと半分なのです。



ごあいさつ

向日市老人クラブ連合会
会長 飛鳥井佳子

猛暑の夏を越えて、ようやく秋めいてきたこの頃、お互いに健康に留意しながら、なんとか元気にやってこれたことに心から安堵しています。

新米の会長で、至らないことばかりの私をやさしくお支え下さって、役員の皆様、会員の皆様様に心より感謝申し上げます。おかげさまで、5月のゲートボール大会、グラウンドゴルフ大会、6月の公式ワナゲ大会を無事開催することができたことや、お忙しい中、この3つの行事に安田守市長さんがご来賓としてご出席いただき、激励のメッセージとともに、始球式も行っていただいて、誠に有り難く存じます。お助け下さっている向日市の高齢介護課の皆様にもたいへんお世話になり、その上令和5年度健康ポイント事業にも参加させていただき、どなたがすばらしい賞品をゲットされるか、いまからワクワク楽しみにしています。日頃の運動不足を解消して、うんと足腰を鍛えることができているところです。雨にも負けず風にも負けず、今日まで生き抜いてきた我らの人生の集大成としてこの老人クラブの仲間の皆さんの笑顔や楽しいおしゃべりに、こんなにステキな高齢者の生き方を若い方をにもぜひ知ってほしいものだと、日々実感しているところです。

「老人」という名前がいやだからと、入会されない方もいらっしゃると思いますが、我々が「老人」というイメージを払拭して、明るい人生の先輩として見本となるように尊敬されたり、あこがれられたりする生き方をめざせば、きっとそんなマイナスイメージは吹き飛んでいくことでしょう。女優のカトリーヌ・ドヌーブや男優のロバート・デ・ニーロのように！

ところで「終活」という言葉が流行して、断捨離を始める方もおられますが、私は、本当の「終活」は、本来やりたかったこと、自分の夢や希望に少しでも近づく人生を過ごしているかどうか？ もし、やり残したことがあれば「総仕上げ」をめざして笑顔で進むことだと思います。年々、「趣味」や「サークル活動」への参加を減らしていくのではなく「80才の手習い」で、全く新しいことに、また1つずつ追加していくパワーをもちたいものです。

高齢者が輝いている姿に、「老人」というなんだか暗いイメージは消えていって、ステキな人生のモデルとして、ちょっとカッコイイ、うしろ姿をつくっていきましょう！「チョイ悪オヤジ」もいいですよ！

ご長寿の皆さまこそ、世の光、向日市の宝ですから、うつむいてなんかられません。楽しい毎日を自ら演出して、さあ！もうひとがんばり！いっしょに笑って笑って、残りの人生にひと味「おまけ付きグリコ」でいっぱい遊みましょう！ここまで生きてきたんだから、もう無理してがんばらないで、好きなことに熱中して、生きてるだけで丸もうけ！だから気楽に老人クラブをご活用下さいませ！会員の皆様とご家族のご多幸を祈念して私のごあいさつとさせていただきます。

令和5年度向日市老人クラブ連合会の役員会開催

向日市福祉会館では、毎月1回向日市老人クラブ役員会が開催されています。

令和5年度の向日市老人クラブ連合会役員は、右記一覧表のとおり選任・再任されましたのでご報告します。



(左から、大橋勢津子さん、杉本信夫さん、飛鳥井佳子会長、中尾文太郎さん、松村幸雄さん、橋本正治さん)

令和5年度役員一同

令和5年度役員一覧

役職	名前
会長	飛鳥井佳子
副会長	松村幸雄
	大橋勢津子
	杉本信夫
	橋本正治
会計	杉本信夫
監査	上崎勝彦
	上仲信義

私たちは、向日市老人クラブ連合会の活動を応援しています

処方せん受付・保険調剤・一般用医薬品

(株)マルナカ薬局

定休日 日曜・祝日
阪急東向日駅前

TEL 921-0459 FAX 932-5322

家庭でできる!

かんたんエコ

～家電製品～

待機電力を減らす

しばらく使用しない家電は
主電源を切り、外出時には
コンセントを抜きましょう。

年金のお受取りはJAで

ふれあいを大切に
細やかなサービス
をお届けします



JA京都中央

向日支店 〒617-0002 向日市寺戸町向畑53番5
TEL/075-933-1161 FAX/075-934-6185



ごあいさつ

向日市長 安日音

少しずつ日暮れの時間が早くなり、心地よい秋の風を感じる季節となりました。

向日市老人クラブ連合会の皆様におかれましては、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。

今年度は、3年間にわたり会長を務められた上崎勝彦様が退任され、新たに飛鳥井佳子様が会長に就任されました。

上崎前会長におかれましては、コロナ禍で感染予防対策を講じなければならない大変難しい時期でありましたが、持ち前のリーダーシップを発揮され、向日市老人クラブ連合会の発展にご尽力いただきましたことに深く感謝申し上げますとともに、飛鳥井新会長のもとで、向日市老人クラブ連合会がより一層躍進されますことをご期待申し上げます。

さて、新型コロナウイルス感染症が発生してから3年以上が経過いたしました。この間、皆様

方には感染拡大防止に向けた取り組みにご理解とご協力をいただきましたことに、心よりお礼申し上げます。

去る5月8日には、新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置付けが、5類へと変更されたこともあり、様々な活動が再開され、明るい兆しがみえてきたところでございます。

こうした中、向日市老人クラブ連合会の皆様におかれましては、全国三大運動の「健康・友愛・奉仕」の理念に基づき、スポーツを通じた親睦の場づくりや道路などの清掃活動などを展開され、地域を支える担い手、特に高齢者間の交流の要としての役割を担っていただいていることに大変心強く感じており、今後におきましても、皆様の活動の輪がさらに広がりますことを願っています。

本市といたしましても、全ての市民の皆様が住み慣れた地域で、健康でいきいきと暮らしていただけるまちをめざしてまいりますので、なお一層のご支援とご協力をお願い申し上げます。

結びにあたり、向日市老人クラブ連合会のますますのご発展と、会員の皆様方のご健勝とご多幸を心から祈念申し上げます。私の挨拶とさせていただきます。

令和5年度向日市老人クラブ連合会 行事予定

主催	日時	予備日	内容	場所
市老連	10月 5日(木)	10月 6日(金)	秋季ゲートボール大会	市民ふれあい広場
府老連	10月11日(水)		第44回京都府老人クラブ大会	京都テルサ
市老連	10月12日(木)	10月13日(金)	秋季グラウンドゴルフ大会	市民ふれあい広場
乙老協	10月16日(月)		乙老協ゲートボール大会	長岡公園ゲートボール場
市老連	11月 1日(水)		スポーツ大会	向日市民体育館
市老連	11月 8日(水)	11月 9日(木)	ペタンク大会	市民ふれあい広場
市老連	11月13日(月)		秋季公式ワナゲ大会	向日市民体育館
府老連	11月21日(火)		公式ワナゲ京都府大会	八幡市民体育館
乙老協	11月28日(火)		乙老協グラウンドゴルフ大会	洛西浄化センター
乙老協	12月 8日(金)		乙老協クロリティ大会	向日市民体育館
乙老協	12月12日(火)		乙老協公式ワナゲ大会	向日市民体育館

市老連＝向日市老人クラブ連合会 府老連＝京都府老人クラブ連合会 乙老協＝乙訓地区老人クラブ連絡協議会

私たちは、向日市老人クラブ連合会の活動を応援しています

河村司法書士事務所

不動産売買・相続・贈与・遺言
お気軽にご相談ください

司法書士 河村慈高
司法書士 河村祐三子

TEL 075-934-0600
向日市鶏冠井町大極殿65番地22

清水尚史ガレージ

※タイムズコインパーキングあります
申込み連絡先 TEL 075-921-4054

野菜苗と懸崖菊
菊のトビアリーの
清水園芸
TEL & FAX 075-931-1799
森本町下森本10

社会福祉法人
洛西永正福祉会



幼保連携型認定こども園
あひるが丘こども園

向日市物集女町北ノ口65-2
☎075-921-0005
FAX 075-921-0040



2月15日(水)、第44回向日市老人クラブ大会が、向日市福祉会館大会議室において、3年ぶりに開催されました。

最初に、上崎前会長から開会のごあいさつがあり、表彰式にうつります。まず育成功労者として市長表彰者が4名、そして会長表彰として、功労表彰19名、敬老表彰23名と計46名の方が順番に名前を読み上げられました。

育成功労者表彰は上植野西長寿クラブの澁谷三郎様が、功労表彰はイトーピアシニアクラブCの古畑正人様が、敬老表彰は寺戸町南第1楽寿クラブの清水尚史様が、それぞれ代表として賞状を受け取

られました。

次に、安田守市長、富安輝雄市議会議長、清水陽一社会福祉協議会長から、ご祝辞を賜りました。

ご来賓紹介のあと、受賞者を代表として澁谷三郎様が、謝辞のことばを述べられ、副会長の浅野哲男様が大会宣言を行い、会場の皆さまから承認の拍手をいただきました。

そして、大会は盛況のうちに幕を閉じました。



令和4年度 向日市老人クラブ連合会 被表彰者名簿 (敬称略)

育成功労者表彰 (市長表彰) 4名		功労表彰 (会長表彰) 19名			
福井 共子	寺戸町西白寿第1	平井 慶子	物集女町更寿	新出多實子	物集女町更寿
尾本 明美	寺戸町西白寿第2	谷口 芳子	寺戸町第1東寿	山本 秀子	寺戸町第3東寿
長谷川美子	寺戸町永坪祥年	藤田 リエ	寺戸町西白寿第1	小坂 弘子	寺戸町西白寿第1
澁谷 三郎	上植野西長寿	山本 伸江	寺戸町永坪祥年	小野 初代	寺戸町永坪祥年
		小林 綾子	鶏冠井町第1寿	吉田 悦子	鶏冠井町第3寿
		齊藤 巧	上植野町東寿	田路 豊子	イトーピアシニアクラブA
		坂本 邦彦	イトーピアシニアクラブB	佐藤まさ子	イトーピアシニアクラブB
		杉谷 伸夫	イトーピアシニアクラブC	古畑 正人	イトーピアシニアクラブC
		菊池みどり	上植野団地洛友会	橋本 富栄	上植野団地洛友会
		小野寺榮子	上植野団地洛友会		
敬老表彰 (会長表彰) 23名					
山川 勝子	寺戸町第2 東寿	森田 照子	寺戸町西白寿第2		
坂野 正子	寺戸町西白寿第2	清水 隆司	寺戸町南第1 楽寿		
松山 晃朗	寺戸町南第1 楽寿	岡田 京子	寺戸町永坪祥年		
井上 孝男	森本町東長寿	濱田 一榮	森本町東長寿		
清水 尚史	森本町東長寿	上田 秋夫	鶏冠井町第1 寿		
木村 寿子	鶏冠井町第2寿	堀池 清治	上植野東長寿		
秋田 幸子	上植野東長寿	土山 圭子	上植野西長寿		
平河 弘康	上植野町東寿	國本 道子	上植野町東寿		
奈良 春江	イトーピアシニアクラブB	住岡 純子	さくら西向日		
武田 照子	向日台松寿会	畑山喜代子	向日台松寿会		
本田 勇	向日台松寿会	今西 時夫	上植野団地洛友会		
二股 春江	上植野団地洛友会				

令和5年度 向日市老人クラブ連合会 単位クラブ一覧

地区	クラブ名	会長名	副会長名
物集女地区	物集女更寿クラブ	小倉 盛秋	安田 悟
寺戸地区	寺戸町第1東寿クラブ	浅野 哲男	森 貞三
	寺戸町第2東寿クラブ	大橋勢津子	納谷 玲子
	寺戸町第3東寿クラブ	米津 惟	山口 勝利
	寺戸町第4東寿クラブ	杉本 雅子	舟木二美子
	寺戸町西白寿第1クラブ	橋本 栄	寺島 栄
	寺戸町西白寿第2クラブ	飛鳥井佳子	尾本 明美
	寺戸町南第1楽寿クラブ	別所喜美代	清水 隆司
	寺戸町南第2楽寿クラブ	芳賀 信三	西川庄三郎
	寺戸町永坪祥年クラブ	疋田 定男	久保田久子・紙谷 政信
森本地区	森本町長寿会	大井 攻	井上 孝男・井上 國治
鷄冠井地区	鷄冠井町第1寿クラブ	生嶋 弘	杉原 征子・五十棲文子
	鷄冠井町第2寿クラブ	橋本 正治	五十棲和子
	鷄冠井町第3寿クラブ	福永 成樹	吉田 悦子
上植野地区	上植野東長寿クラブ	杉本 信夫	中村美矢子
	上植野西長寿クラブ	澁谷 三郎	植田 守
	上植野南長寿クラブ	木ノ山高久	植田 進・山本 茂
	上植野北長寿クラブ	伊藤 信正	藤田 和男
	上植野町東寿クラブ	松村 幸雄	齋藤 巧・加藤フミエ
	イトーピアシニアクラブ(A)	上崎 勝彦	松縄 隆・新城 貞幸・松本 明生
	イトーピアシニアクラブ(B)	殿北 順一	千葉 忠夫・坂本 邦彦・池田 博美
	イトーピアシニアクラブ(C)	古畑 正人	東條 正之・杉谷 伸夫・西井 雄二
	上植野団地洛友会	菊池みどり	坂田 祥吾
	さくら西向日	山崎 末美	清水 泰子・綿本 玲子
向日町地区	向日町長寿会	塩崎 光義(代理)	亀山 照美
	向日台松寿会	中尾文太郎	金子 光子・前 孝雄

区分	クラブ数・会員数
向日市老人クラブ連合会	26クラブ / 974名 ※令和5年4月1日現在

令和5年度も
向日市老人クラブ連合会を
よろしくお願い申し上げます

「新しい生活様式」を実践して、クラブ活動を楽しみましょう!



距離をとろう



マスクの着用



手洗い、手指の消毒



こまめに換気

令和5年度 向日市老人クラブ連合会 歳入歳出予算書

【歳入の部】期間(令和5年4月1日～令和6年3月31日)

(単位=円)

科 目	本年度予算額 (A)	前年度予算額 (B)	比 較 (B)-(A)	摘 要
会 費	234,000	243,000	9,000	9,000円×26クラブ
補 助 金	2,317,200	2,557,000	239,800	
市 補 助 金	1,887,200	2,127,000	239,800	4,800円×26クラブ×12カ月 400円×974名
府老連補助金	30,000	30,000	0	
市社協補助金	400,000	400,000	0	
雑 収 入	30,000	30,000	0	預金利息、祝金等
繰 越 金	1,516,024	1,366,915	△149,109	
合 計	4,097,224	4,196,915	99,691	

【歳出の部】期間(令和5年4月1日～令和6年3月31日)

(単位=円)

科 目	本年度予算額 (A)	前年度予算額 (B)	比 較 (A)-(B)	摘 要
総 会 費	30,000	30,000	0	総会関係資料の郵送料等
事 務 諸 費	200,000	200,000	0	資料コピー代、事務消耗品、振込手数料等
研 修 会 費	130,000	130,000	0	府老連研修会参加費・交通費等
活 動 費	1,050,000	1,050,000	0	
広報誌発行	50,000	50,000	0	広報誌郵送料等
スポーツ関連費	700,000	700,000	0	施設利用料、賞品代、保険料等
老人クラブ大会	150,000	150,000	0	受賞者記念品・賞状代等
友愛訪問活動費	50,000	50,000	0	社会奉仕の日:清掃道具
女性部活動費	100,000	100,000	0	
助 成 金	1,588,900	1,667,000	△78,100	
単位クラブ助成金	1,248,900	1,296,000	△48,000	4,000円×26クラブ×12カ月
会員活動助成金	340,900	371,000	△30,100	350円×974名
分 担 金	207,000	234,100	△27,100	
府老連分担金	143,000	170,100	△27,100	5,500円×26クラブ
乙老協分担金	64,000	64,000	0	
雑 費	500,000	500,000	0	備品購入費・会議交通費等
予 備 費	391,324	385,815	5,509	
合 計	4,097,224	4,196,915	△99,691	

私たちは、向日市老人クラブ連合会の活動を応援しています

高齢者に人気の趣味



旅行

時間的余裕のできる
高齢者の方に、圧倒
的な人気。



建築工房 うえかく株式会社

注文住宅 リフォーム リノベーション

向日市寺戸町大牧1-184 TEL 075-935-2140



快適空気

しっかり省エネ

冷暖房設備・給気排気設備 設計・施工
フロン類回収業

R 有限会社 洛西設備工業所

営業所 向日市上植野町堂ノ前5-1

TEL 935-5388 FAX 935-5389

令和4年度 向日市老人クラブ連合会 事業報告

秋季ゲートボール大会

開催日:令和4年10月5日(水)
 場所:市民ふれあい広場
 参加者:22名(4チーム)

大会結果	
優勝	上植野町東寿
準優勝	森本
第3位	鶏冠井
第4位	上植野長寿



秋季グラウンド・ゴルフ大会

開催日:令和4年10月25日(火)
 場所:市民ふれあい広場
 参加者:98名(12チーム)

大会結果	
優勝	佐竹二四子
準優勝	島田 貞雄
第3位	小島 重隆
第4位	森崎 正彦
第5位	三好 達男



秋季ペタンク大会

開催日:令和4年11月8日(火)
 場所:市民ふれあい広場 参加者:40名(20チーム)

グループ優勝	
コート①	イトーピアA
コート②	森本B
コート③	上植野長寿A
コート④	上植野長寿B
コート⑤	寺戸東・永坪祥年



秋季公式ワナゲ大会

開催日:令和4年11月15日(火)
 場所:市民体育館 参加者:83名

大会結果	
優勝	大橋勢津子
準優勝	大迫マキ子
第3位	安本まさ江
第4位	千葉 忠夫
第5位	三井 洋子



私たちは、向日市老人クラブ連合会の活動を応援しています



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っ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ってしまう可能性があります。



—— スッキリする ——
 泣くことで脳内ホルモンの一つである物質の鎮静作用が働き適度な運動をした後のようなスッキリ感があります。





令和5年度

春季グラウンドゴルフ大会



5月29日(月)、市民ふれあい広場において春季グラウンドゴルフ大会が開催され、参加者98名が熱戦を繰り広げました。

天候があまり良くなく、今にも雨が降り出す模様でしたので、少し早めに開会式が始まりました。まずは、主催者として、飛鳥井佳子会長から激励のあいさつがありました。次に、来賓あいさつとして、安田守市長のお言葉をいただき、競技説明の後、すぐに笛の合図で開始となりました。



A組、B組それぞれが8チームに分かれ、各2ラウンドを8ホールずつ回ります。持ち時間は40分ずつです。最初は、皆さん天気を気にされてましたが、



始まるとすぐに競技に集中されていました。

しかし第1ラウンドで盛り上がってきたと思いきや、雨がポツポツと降ってきたので、止むなく1ラウンドで競技を中止し、その時点で順位を決定することになりました。

優勝したのは小野道子さん。表彰式では順位賞・参加賞が手渡されました。参加者は互いに大きな拍手で健闘を讃え合い、来年は雨にならないようにと、春季グラウンドゴルフ大会は幕を閉じました。



※1Rのみの結果です

大会結果(敬称略)	
優勝	小野 道子
準優勝	谷口 芳子
第3位	民秋 良
第4位	井上はつ子
第5位	下田 昌宏

私たちは、向日市老人クラブ連合会の活動を応援しています

野菜と
健康



“さつまいも”

* ビタミンC、食物繊維など
体に嬉しい栄養素が豊富 *

主成分はでんぷんなどの糖質。腸内環境を整える効果や生活習慣病予防にも効果が期待できる野菜です。さらに、美肌に欠かせないビタミンCやビタミンB1・B2も豊富。
皮ごとたべるとより栄養を効率的に摂取できます。

「護(こ)み美」を心に。



株式会社

タカノ

TAKANO

[本社] 向日市上植野町南淀井17番地
TEL075-921-8120 FAX075-921-8121

京都支店 長岡京支店 大山崎支店
(京都市) (長岡京市) (大山崎町)



令和5年度
春季ゲートボール大会

5月25日(休)、市民ふれあい広場において春季ゲートボール大会が開催され、参加3チーム15名(1チーム5名)が優勝を目指して熱戦を繰り広げました。

今大会、優勝の栄冠に輝いたのは森本チーム。表彰式では順位賞・参加賞が手渡されました。参加者は互いに大きな拍手で健闘を讃え合い、春季ゲートボール大会は盛況に幕を閉じました。



大会結果	
優勝	森本
準優勝	上植野
第3位	ひまわり



優勝した森本チームの皆さん

6月12日(月)、市民体育館において春季公式ワナゲ大会が開催され、各地区からの参加者95名が順位を競いました。

今大会、優勝したのはイトーピアシニアクラブBの千葉忠夫さん。表彰式では順位賞・参加賞が手渡されました。参加者は互いに大きな拍手でを讃え合い、大会は無事に幕を閉じました。



令和5年度
春季公式ワナゲ大会



上位入賞者の皆さん

大会結果(敬称略)	
優勝	千葉 忠夫
準優勝	三井 洋子
第3位	井上 孝男
第4位	中尾文太郎
第5位	浅野 哲男



私たちは、向日市老人クラブ連合会の活動を応援しています



電化機器全般
電気工事全般
冷暖空調工事
教育関連機器
通信機器
防犯工事全般

片山電機株式会社

向日市向日町南山42

TEL075-922-6545 FAX075-931-0433

高齢者に人気の趣味

家庭菜園・ガーデニング

自然に触れながら行うので癒し効果があり、健康にも良い趣味として人気。



オーダー家具・オーダーキッチンならお任せください



Made to order Furniture

株式会社 山海木工

向日市鶏冠井町十相32-7 TEL075-933-0801

info@sankai-mokkou.com

www.sankai-mokkou.com

市老連

会員の投稿



燃え続ける太陽

寺戸町西白寿第2クラブ
井上 直一

新緑も目にまぶしい初夏を迎え桜の花につづいて紫陽花あじふぎ、夾竹桃きょうちくとう、凌霄花のうぜんかざら、向日葵とさまざまな草花が彩りを見せてくれます。それを美しいと思うのは人間の心情であります。草木の方は美しさを主張している訳ではありません。自然の摂理の中で芽吹き、根を張り、咲かせているだけです。ありのまま自然おのれに生きているのです。己の計らいを捨ててあるがままに身を任せて生き延びているのです。

シルバーの年齢になればそれに気付き気楽に過ごす努力さえ

すればストレスなど溜まるはずがありません。朝早く起床して太陽からのエネルギーを頂き、三度の食事をとり自分のさせていただいている仕事を好きになり、一生懸命汗をかくことが一番大切と思われ

ます。そして、夜は早く寝ることに努めることが肝要です。

人生百年時代といわれる昨今、老人クラブの皆さんは、昭和、平成、令和と三時代を歩んでこられました。今後もありのままに生きる素晴らしさを体得すれば、もう年だからのセリフはどこかへ置き忘れることでしよう。

若きはたら二十歳の青春も、喜寿、米寿、白寿と生き抜く時、すべてにことごとく寿という字が付いていることに気付くでしょう。人間は燃

え尽きる時までが現役なのです。

人間はやり行う仕事に対して、喜んで進んで働くことのすばらしさが顔の表情に出ています。そして周りの人たちから好かれます。

人生は一度きり、どんな些細なことでもリハーサルはありません。太陽を見るとわかります。朝日として昇ってくる時も、夕陽として沈んでいく時も、真赤に燃えているではありませんか。その瞬間を見てもわかります。一步一步前進あるのみです。私も一緒に歩ませて下さい。

よろしくお願い申し上げます。



山での一期一会

寺戸町西白寿第1クラブ
藤田 リエ

街歩きをしていて知らない人と喋ることはまずないが、山の中では「こんにちは」とあいさつして一言二言話しをすることがある。

先日、友だちとポンポン山へ登っていると降りてくる男性が「ツチアケビの花を見に行きますか？」と声をかけてきた。自分で作った花の地図を私たちにくれた。

18年間で854回もポンポン山に登り、あちこち歩き回り、

花の写真を撮って編集して、コピーした紙を出会った人たちに配っているとか。

山頂に行くまでのところに夏椿が咲いていると教えてくれた。この辺り

かと思うところで探してみることが、見つけることができずに山頂に着いた。

山頂にはもうほとんど終わりがけのササユリが4輪だけ残っていた。

この日は平日だったので山頂には3組の登山者がいるだけでゆっくりできた。

土日には登山者で賑わって座る場所もないくらいになる。山頂に私たちがもらった花の地図が貼ってあった。それを見てい

ると男性が「これは〇〇さんが作ったんや」と言うので、「今日、登ってくるときにお会いしました」と説明して、「夏椿が咲いていると教えてもらったけど、見つかりませんでした」と言うと、「案内しよか」と。

一緒に来てもらって着いたところは、私たちが探していた場所とは違っていた。

高い樹で白い花が3つだけ見えた。蕾がいっぱい付いていたので、「あと1週間もすれば次々と花が咲いて、その花が樹の下にいっぱい落ちてきれいだから、また登りに来てや」と言われて別れた。



私の経験から

寺戸町西白寿第1クラブ
福井 共子

老人クラブ連合会、市老連会員の皆さま、お健やかに過ごしてでしょうか。例年になく早くから暑い夏が訪れました。本当の夏が来るのが怖いですね。

ちょうど二年ほど前、私は家の中でちょっと置いた物につまみずき尻もちをついてしまいました。あー、やった…。腰の骨が圧迫骨折。痛いものなんの、体を動かすことができない。しかし、ここで痛みを負けては寝たきりになる…。痛みを耐え歯を食い

しばり、リハビリとと思って普通の生活を続けました。年齢の割に早く骨が作られました。整形の先生は私の顔を見てカルテの齢を見比べ、驚いたよ

うなお顔で「もう通院は卒業しようか」と言って下さいました。

人間の体の細胞は絶えず古い物が壊され、新しいものが生まれる。代謝され入れ替り続けて必要な骨の丈夫さが維持され、日常生活を送ることができるようになります。骨を強くするにはカルシウムは欠かせません。牛乳などの乳製品、鰯などの青魚、豆類（豆腐、納豆、みそ）、小松菜、春菊などの葉もの、ワカメ、ひじきなどの海藻、キノ

コ類をバランスよく進んで食べることが大切です。そして骨を強くするには日光に当たること。適度の運動も。無理のない程度に体を動かし、人生百歳時代といわれるこの頃、健やかな暮らしをしたいものです。

年を重ねるとついついマイナス思考になりがちですが今までできていたことができない、重い荷物が持てなくなったなどできないことを数えるより、今できることを探して前向きに生きたいと思う今日この頃です。



人生を楽しむ

寺戸町南第2楽寿クラブ
長谷川寿賀子

令和5年6月梅雨の候、この時期は一番体に堪えます。雨上がりに庭に出てみると青い雨がカエルが目にとまり、懐かしく見ていましたが、少し手を伸ばすと逃げていきました。また、雨が降り出したので家の中に入りました。あくる朝、庭を見たがカエルはいませんでした。写真を撮っておけばよかった、残

念です。

さて、人生は百年時代をどう生き抜くか、毎日が健康で三食しっかり食べて楽しく一日を過ごすことが願いです。でも、今の世の中変わってきました。ゆっくりではなく早い。私はついていけないことばかりです。

私は週2回福祉デイサービスに行っています。いつも元気をもらって帰ります。センター長をはじめ、職員さんが親切です。出席した日は血圧良、脈も良、熱もなく元気に一日過ごします。座って体操、脳トレ、

歌体操ゲームは頭を使います。テーブルの友だちといつものメンバーでお茶を飲み、自分の昔話や薬のことなど楽しく笑顔で話します。あつという間に過ぎていく時間、一日一日を大切に自考自調で生きていくことが大事です。私はカキケコで楽しく生きていきます。皆さん、協力し合ってがんばりましょう。

- ①マスクとり青空に向かい深呼吸
- ②うとうしい雨が朝から降りつづく
- ③デイに行くいつも元気でルンルンです

私たちは、向日市老人クラブ連合会の活動を応援しています

向日市老人クラブ連合会と
団体特約割引契約を結んでいます。

特別な日のために

冠 婚 葬 祭 安心のセレマ

ご葬儀に関する 株式会社 セレマ
お問い合わせは、

☎0120-094110

お供養110番

中京区西ノ京中御門東町134番地

御 賛 助

北 眞 経 寺

〒617-0004 向日市鶏冠井町御屋敷28

☎075-933-7563

文鳥の飼育日記

寺戸町第3東寿クラブ
会長 米津 惟

昨年11月末に知人の女性から実家の父が「文鳥」を飼っているが、高齢で世話が無理になり私に飼ってもらえないか、と言われました。私は小鳥が好きで若い時から飼った経験があるので喜んで貰うことにしました。文鳥は「白」と「桜文鳥」の2羽。性別は分かりません。「飼育道具」、「餌」など一式頂きました。住む環境が変わったのに3日ほどで馴染んでくれて入口を開けると2羽がすぐに出てきて私の頭や手に乗り2羽が同じ行動する仲の良さ。「桜がオス」「白の方がメス」のようです。4月に「ヒナ」で買われたのでまだ1年未満。人間の年齢でいうと「15歳」ぐらいの「若い番い」です。

12月に入り「桜」が外に出て「ティッシュボックス」から2枚くわえて巣の中へ持ち込み「白」と協同で巣作りが始まりました。年末から正月にかけて「卵」が6個生まれていました。「白」がいつも抱き温めています。「白」が餌を食べる時は「桜」が温めて、夫婦で仲良く協力合っています。今年1月25日頃が「ヒナ」の誕生の予定でしたが6個共孵化しませんでした。2月に入り、2回目の産卵があり3個生まれました。今度はうまくいくように気を付けて見守っていますと25日に1羽孵化しました。後2個の卵はだめでした。生まれた1羽もかなり大きく育てていたのに死んでしまいました。「白」も

「桜」も初めての子育てで無理だったのかなと思いました。4月に入り5日に巣の中を見ると一個生まれ、6日、8日、10日までに4個の卵が生まれていました。今度こそうまくいくように願い、いろいろと気を遣い、見守っていました。2羽が前よりもお互いに協力してしっかり卵を温めています。

4月24日、「ヒナ」1羽が孵化。残り3個は10日ほど様子を見ていたがだめでした。「ヒナ」は日に日に大きくなり羽根も生えてきてしっかりしてきました。親に餌を貰うのに大きく口を開けて鳴き、とても元気です。今夏は大丈夫のようです。



4月24日 「ヒナ」1羽が孵化。卵残り3個はだめだったが、1羽は日に日に大きくなっていく。

14日に初めて「ヒナ」を取り出してみました。羽毛も全部は生えてはいませんが目はパッチリと、とてもかわいい。面白



5月14日 初めてヒナを取り出した。目もパッチリ、とてもかわいい。

いことに両親の遺伝子を受け継いでいるのか嘴が間中から半分が白と黒に分かれています。また、翼が背中が黒で両端は白。羽を広げると、とても美しい。私は内心、白と黒の親からどんな子が生まれるのか楽しみにしていました。

5月21日に親離れさす前にしばらく親子共外に出して様子を見ていると「ヒナ」の行く所はずっと付添っていき、口移しで餌を与え、母親の優しい一面を見せ付けてくれます。



5月21日 親はなれする前に、親子を外に出して自由に遊ばしてやる。

6月5日、今日は「ヒナ」の成人式です。別の「鳥カゴ」で親から離れて一人立ちです。お別れ前に親子三羽並んで記念写真です。生まれて42日目です。成人前になると母親は「ヒナ」が餌をねだって鳴いてもやりません。自分で餌を食べるように仕向けています。父親は巣の中で餌をやっています。父は子に甘いですね。人間と同じです。ほほえましいです。

文鳥を頂いた女性には今までの生長の過程を写真や動画で送っています。それを実家に帰った時にお父さまに見せてあげているようです。父も写真や動画を見ていつも喜んで安心していきますよ、と女性から返事が返ってきます。

思い出

森本町長寿会

井上 孝男

第一 霊山寺	1.1km 15分	第二 極楽寺	2.7km 35分	第三 金泉寺	6.5km 1時間30分	第四 大日寺	1.6km 25分	第五 地藏寺
-----------	--------------	-----------	--------------	-----------	-----------------	-----------	--------------	-----------

平成7年、阪神淡路大震災の年の3月31日、60歳で定年退職しました。第2の人生としてまた7年間、職に就きました。その間、人生において自分に残る物と考えていたところ、友人に四国八十八ヶ所霊場巡りを勧められた。友人は2巡目であった。体力、気力には自信があったが、先立つものが心配だった。何とかなると思い、

全行程40日(1日40km)で計画を立てた(青団みの通り)。

八十八番大窪寺→一番お礼参り→高野山結願参りで終わりました。その間の苦しみ、足腰と自身の限界近くまでできていました。今まで、鍛えてきた体力、気力を出し切りました。

でもお遍路中に、一般の方、民宿の方、お寺の方の礼儀、作方の接待を受け、1枚の納め札

に住所氏名を書いてお礼を述べて渡すのみです。ありがたいです。苦しい時は助けられ、楽しい時は分かち合い、今でも事あるごとに思い出します。残り少ない人生を健康で楽しく、自分の思うまま、満足するまで過ごしたいと思いません。ガンバリましょう。



市民コーラスで人生を謳歌!

寺戸町西白寿第2クラブ

尾本 明美

この前、永守重信さん(ニデック会長)のお話をお聞きし、「私は150歳まで生きています!」とおっしゃっていて、驚くと同時に、すごく勇気と元気をいただきました。どうしても高齢になってくると、何ごとも悲観的に考えてしまって、悪い方へ悪い方へと落ち込んでしまうので

すが、せっかくここまで生きてきたんだから、人生を楽しまないと損だ!と思うことにしています。

今、45名の高齢者楽団のリーダーをさせていただき、寺戸公民館でのレッスンや、市民音楽祭に出場してがんばっています。また、東北の被災地各地へみんなで行ってコンサートもしています。これは、アメリカのマサチューセッツ市の高齢者楽団が世界大会で優勝するドキュメンタリー映画「ヤング・アット・ハート」

を観て、これに続こう!と思ったからです。この12年間の活動をまとめて映画にするのが、私たち楽団の夢です。天に召された仲間も、このビデオにはステキな笑顔で歌っておられて、ずっとずっと心の中に生きていて下さるんだなあ!励まして下さっているんだなあ!と感激しています。

映画ができるのをどうぞ皆さん楽しみにして下さいね。ただし、歌はヘタクソですいません(笑)。



ご協賛各位への御礼

本誌の発行にご協力いただきました方々に、厚く御礼申し上げます。今後さらさら誌面内容の充実にご支援を賜りますようお願い申し上げます。

向日市老人クラブ連合会



原稿募集

「市老連」では、会員の皆さまからの投稿をお待ちしております。単位クラブの活動情報や紀行、随想は市販の原稿用紙(2〜3枚程度)で、関連写真があれば添えてください。また、「会員文芸」「市老連写真館」への投稿もお願いいたします。ご投稿の際はクラブ名・氏名を明記し、役員または単位クラブ会長にお渡しください。なお、文芸作品の場合は種類も明記してください。

ハイキングサークル

上植野町東寿クラブ
長谷 篤

青葉若葉のさわやかな良い季節になりました。私は若い頃から山歩きが趣味の一つです。

夏は北アルプスのあちらこち

らと楽しみました。そして会社のハイキングサークルでは毎月の例会に参加してきました。私は六甲山の担当になり、長年にわたり40コース以上歩きました。

私は1940年生まれの84歳になりました。今も散歩のような感覚で小塩山・ポンポン山そ

して歴史の山、天王山等々を月に1回～2回の山歩きで楽しんでいます。

人生百年時代健康で愉快地その時々を迎え、桜花爛漫に楽しみたいと思っています。



令和5年5月吉日

ロシアのウクライナ侵攻に思うこと

向日町長寿会
塩崎 光義

「今は戦争の時代ではない」とインド・モディ首相はロシア・プーチン大統領に直言した。現代兵器の威力の凄まじさに立ちすくむウクライナ国民の悲惨な姿を見る度に、「ネオナチからロシア人を守る」というロシアの大義に虚偽と欺瞞を感じる。囚人兵を操り、ウクライナを蹂躪しつつした、軍事会社代表・プリゴジンは「ウクライナにネオナチはいなかった」と言い残して戦場から去った。

佐伯京大名誉教授によれば「西欧とロシアには風土、歴史、

文化の相違がもたらす“根源的価値観の違い”があり、西側の自由や民主主義、法の支配といった価値観がそのままロシアに根付くとは思えない」という。それならそれでロシア流価値観はロシア国内に留めおき、他国に押し付けないでほしい。

中世期、2世紀半におよぶモンゴルによる支配(タタールの軛)、近世になってナポレオンのモスクワ大遠征、ナチスドイツとのレニングラード包囲戦など、異民族の圧力に立ち向かってきたロシアの歴史は理解するとしても、今日現在、周辺国を自国防衛のための緩衝帯として武力で属国化させることは許されない。

隣国に武力侵攻し、銃を突き付け、そこがロシアの領土であると投票させ、反対する市民は虐殺、幼子を連れ去りその魂を奪い、民族の歴史を抹殺するために文化遺産を徹底破壊する、弱国ウクライナに対するプーチンの姿勢は「弱者は従属するか、さもなければ、滅ぼされるのみ」と言っているようだ。

神様は、灼熱・砂漠の石油とともに、極寒・ツンドラの地に天然ガスを与えた。中東のオイルダラーが世界経済を席捲しているように、プーチンも世界中にガスパイプラインを張り巡らせ、ロシア国民は初めて大量消費社会を満喫できるようになった。今は一転して世界で孤立している。一国のリーダーの「人間性」の大切さを今改めて思う。

スローピング運動の効能

スローピング運動とは「傾斜を利用した健康運動」です。

スローピングは、「坂道健康法」ともいわれ、効率を高めるために階段や坂道を利用する方法です。

普通のウォーキングの2～3倍の効果があるといわれています。

単純明快な健康運動法ですが、心肺機能の強化をしながら体内脂肪の燃焼を促進する効果もあり、続けることで足腰の筋肉がしっかりしてきます。

また、基礎代謝を高め、生活習慣病などの予防にも効果があるとされています。



会員文芸

◆俳句

「われら俳句男4人衆」

寺戸西白寿第2クラブ



絵手紙の金魚は海を泳ぎおり

竹を割る一直線に子供の日

手を合わす風神雷神秋の空

寒風や親子しわ寄せわらいあう

中島 清和

ハンターの目持ち翡翠急降下

大空襲の跡地にそつと花芍薬

軽々と時の流れに川蜻蛉

花守はシーサー顔した大男

南 秋風

釣り人の釣つては返す春の池

冬ぬくし野良猫の目はドロップに

星影のワルツ聞こえる夜の長き

紅つつじの鉢植選ぶ母の日に

中澤 利夫

藤の花大蛇と見まごう枝張つて

水田にニデイックのビル逆さまに

大輪の菊や近寄りかたき白

麻のれん空いてますかと風通る

井上 秀萌

☆毎月第2火曜日、寺戸公民館で俳句会をしています（午後1時～4時）。頭の体操ができて楽しいです！ぜひご参加を！

お十夜法話聞きつつねむりくる

大掃除へそくり見つけ大あわて

バスデー私の人生これからだ

古株にけなげに咲きし菊の花

蠟梅の香りただよふ表にわ

寺戸町永坪祥年クラブ 岡田エミ子



◆短歌

下手なりの短歌になじみて生きがい

我が終焉の日々で払えぬ

雨上り額あじさいを壺にいけ

心なごみて短歌の一首を

卒寿すぎ日々の幸せ身に受けて

山坂多い白寿がんばる

寺戸町永坪祥年クラブ 岡田エミ子



向日市老人クラブ連合会 入会募集のご案内

向日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活かされます。

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。

知的な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！



今、お住まいの地域で「生きがいづくり・健康づくり・仲間づくり」の場に参加して、健康で生き生きとした人生を過ごしませんか？ 60歳以上の皆様に入会をお勧めしています。ぜひ、この機会にご入会ください。お待ちしております。

令和5年度

定期役員総会開催！



5月17日(水)、永守重信市民会館の第1会議室において令和5年度定期役員総会が行われました。

はじめに主催者を代表して市老連の上崎前会長があいさつを行い「コロナ禍のため書面決済が続きましたが、3年ぶりに開催となりました」と述べました。続いて来賓を代表して安田守市長ならびに社会福祉協議会の清水陽一会長が祝辞を述べ、その後来賓紹介がありました。

議事では出席者が35名と発表され、本総会が決議の条件を満たしていることが伝えられました。会則にのっとり議長は上崎前会長が務め以下の議案について審議が行われました。

- 第1号議案 令和4年度事業報告
- 第2号議案 令和4年度決算報告
- 第3号議案 会計監査報告
- 第4号議案 役員改正案(案)

ここで前任役員から新役員の紹介があり、令和5年度より会長を務める飛鳥井氏を含む4名が抱負と意気込みを話しました。承認とともに進行が新役員にバトンタッチされ、飛鳥井会長が議長を引き継いで議案の報告が続けられました。

- 第5号議案 令和5年度事業計画(案)
- 第6号議案 令和5年度予算(案)
- 第7号議案 会則改正(案)
- 第8号議案 その他

質疑応答では積極的な質問が飛び交い、出席者の向日市老連に対する思いと真摯に応える役員側の姿が見られるなど、建設的な議場となりました。

その後、すべての議案は満場一致の拍手で承認。向日市老人クラブ連合会は新年度に向けて順調なスタートを切りました。

私たちは、向日市老人クラブ連合会の活動を応援しています

社会福祉法人希望福祉会



さくらキッズ
保育園

向日市上植野町南開60-1

TEL・FAX 075-933-0200

元気で明るい長寿社会の
実現が願いです



広報紙の存在はその過程への第一歩です。

一般内科/循環器内科/小児科/生活習慣病/予防接種

おかもと内科クリニック

診療時間 月火水木金土

9:00~12:30

17:00~19:00

休診日 日曜・祝日・水曜午後・土曜午後

水曜・土曜は9:00~13:00

あり 向日市上植野町切ノ口6-6

TEL 075-933-0222