

# 福老連

**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

新年のあいさつ

健康づくり日本一を目指す

自分を伸ばし健康・福祉の充実を



福知山市老人クラブ連合会

会長 松本 和徳

明けましておめでとう  
ございます。ご家族お揃  
いで良いお正月をお迎え  
の事とお慶び申し上げます。  
新春にあたりご挨拶  
を申し上げます。

去年は国内外ともに大  
変な一年でした。生活面  
では、暑い夏が続く物価  
も上がりシニアには厳し  
い年でした。更に台風7  
号は大江地区の被害が拡  
大しました。私達はすぐ  
さま災害復旧支援ボラン  
ティアチームを結成し会  
員はもとより被災3地区  
に派遣し、助け合う心の  
実践は被災地の皆様に感  
謝されました。

さて、新年は「健康づく  
り日本一を目標に自分を  
伸ばし健康と福祉の充実  
に前進を図ります。」  
コロナで十分な事業は  
出来ませんでした。昨  
年はすべての事業を復活  
させ大きな成果を導きま  
した。新年はその基礎を  
支えとして更なる活動の  
肉付けと健康・福祉の充  
実が自分の実感として感  
じる年にします。

健康づくりでは老化を  
防ぐスポーツの実践、グ  
ラウンド・ゴルフを中心  
に個人でも出来るラジオ  
体操・新スポーツを加え  
競技の内容と参加の窓口  
を拡大し健康づくりに努  
めていきます。

福祉の充実でも生活に  
根ざした地域の福祉を関  
係機関と協力して、すべ  
てのクラブにミニサロン  
を設置し声かけ・支え合い  
「憩う場」サロン活動を  
強化し福祉活動を推進し  
てまいります。

新年もクラブの皆様、  
そして地域の皆様と共に  
歩む活動を広め「今日を  
大切に」自分を伸ばし仲  
間と共に生活リズムを確  
立します。機会とその時  
間を学び小さな事を積み  
重ね、大きな楽しみを作  
りましょう。皆様のご健  
康とご家族のご健勝をお  
祈りして新年のご挨拶と  
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

**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

福知山市駅北正面通アオイ通角  
☎(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、時をつむく  
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  
京都府福知山市宇天田107-1  
お問い合わせ  
☎0120-88-7273

医療法人 正仁会 内科、消化器内科、小児科  
**土佐医院**  
診察時間 午前8:30～12:00  
午後4:00～7:00 (木曜、土曜は午後休診)  
休診日 日曜日・祭日  
福知山市西本町154の2  
TEL0773-23-6115

泌尿器科・腎臓内科  
**ひろた泌尿器科クリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00～12:30	●	●	●	▲	●	●	△
16:00～18:30	●	△	△	●	△	△	△

▲---不定休

福知山市駅南町1丁目283  
☎0773-45-8571  
ひろた泌尿器科 検索

環境にやさしい会社  
**Environment**  
**グリア**

KES  
スタッフ100名  
KES1-0473

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！  
福知山市宇岩井48の11番地  
☎0120-29-9148  
フリーダイヤル

新年のあいさつ

健康づくりを中心に

地域の活力向上に期待しています



福知山市長

大橋 一夫

新年あけましておめでとございませう。

皆様には、健やかな新年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。

日頃は、老人クラブ活動を通じて地域の活性化に寄与していただいておりますことに、市民を代表しまして、厚くお礼申し上げます。

さて、現在本市では第10次福知山市高齢者保健福祉計画の策定を行っております。今後、本市の人

口が減少すると予想される中、高齢者人口は、ほぼ横ばいで推移し、要支援・要介護認定者数は現在よりも高い水準で推移すると見込んでおります。

そのような状況の中で、高齢者が住み慣れた地域でいつまでも健康に過ごしていただくためには、早期からの健康づくりや介護予防の取り組みが肝要であり、本市では健康や健康教室の健康づく

くり事業を実施することにも、市オリジナル介護予防体操「貯筋体操」をはじめとした介護予防活動を進めているところで

健康や健康教室の健康づくりに地域全体の健康活動を

展開されております。

皆様方の長年にわたる活動の成果と変わらぬ意欲を地域社会の活力の維持・向上のために生かしていただき、健康でいきいきと活躍されますことを期待しております。

結びに、福知山市老人クラブ連合会のますますのご発展と、皆様方のご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げます、新年のご挨拶といたします。

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

N西垣内科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	×	○	○	○
午後 5:00~7:00	○	○	×	○	○	×

◆休診日/水曜、土曜午後、日曜、祝日  
京都府福知山市夜久野町額田1393の1  
TEL.0773-37-0127 FAX.0773-37-0234

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・消化器病専門医)  
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



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。

社会福祉法人 福知山シルバー  
ニコニコハウス

ケアハウス 通所介護 訪問介護  
居宅介護支援 小規模多機能型居宅介護  
グループホーム 認知症対応型通所介護  
配食サービス

福知山市字枚小字狭間 250-5  
TEL.0773-33-3770  
FAX.0773-33-2820

なみかわ歯科クリニック  
https://namikawa-shika.com

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
AM9:00~PM1:00	○	○	○	/	○	○	/
PM3:00~PM6:30	○	○	○	/	○	○	/

福知山市字前田1616-1  
TEL.0773-27-5888

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

新年のあいさつ

みんなが主役のまち、ふくちやま

そして未来に



福知山市社会福祉協議会  
会長 夜久 豊基

新年あけましておめでとございませう。福知山市老人クラブ連合会の皆様方には、輝かしい新春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。皆様には平素から、社会福祉協議会の運営や諸活動につきまして、常に温かいご支援とご協力をいただき、心より厚く感謝申し上げます。

老人クラブ連合会様におかれましては、松本和徳会長様を先頭にお住まいの地域のため、また福知山市の高齢者の皆様のために、様々なスポーツイベントの開催各単位クラブ役員の皆様を対象にしたシニアバーリーダー研修会の開催、古切手を集めていただく「慈善活動」など、多様な分野で取り組みを継続しております。

皆様にお出会いしているつも感じることとは、皆様が大変活き活きとされ、そして、ご自身がその活動を存分に楽しんでおられることです。まさにこのことは「健康寿命」を伸ばすことそのものであると感じております。

今後、その豊富な経験や知識を活かして地域全体の福祉のけん引役となり、そして何より高齢者の皆様の生活を明るく豊かで活力あるものにすることを目指して、さらにご活躍いただくことにより、高齢化が進む福知山市が魅力ある先進的な町として発展していくことを心から願っております。

福知山市社会福祉協議会といたしましても、誰もが安心して住み慣れた地域の中で暮らしていけますよう、皆様との連携を更に深めながら、一緒に「みんなが主役のまちふくちやま」の実現をめざして様々な事業を進めてまいりますので、変わらぬご支援ご協力をいただきますようよろしくお願いいたします。

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 税務主任 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/>

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**

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)

福知山市三和町千東824番地  
TEL0773-58-3339 FAX0773-58-3360

社会福祉法人 希望の丘福祉会

特別養護老人ホーム  
ショートステイ  
デイサービスセンター  
居宅介護支援センター

特別養護老人ホーム  
とよのさと  
**豊の郷**

福知山市宇大門900番地  
TEL(0773)23-4072  
FAX(0773)23-4073

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

# 長年を迎えて...

## 七回目の年男が思うこと



大江支部きじグループ  
入江一巳 (84歳)

「この年で生きてくると一年でも長生きしたいと思えます。過口機会があつて、奈良

県桜井市の阿部文殊院にお参りました。その住職さんに、法要の中で「長生きする秘訣」を三つ教え

「私、長生きの他に以前からやっている世の中に恩返しすること」「奉仕の精神を忘れないこと」。これも続けたいと思えます。

「この歳まで生き抜いて来れたことは、世の中の先輩、同輩、後輩にどれだけ助けられたでしょうか。楽しかったこと、うれしかったこと、美味しい食べ物、美しい風景のこと、歌を歌って楽しんだこと等々：みなさんと分かち合い、笑い声を出して、明るく生きていきたいと思つています。」

「一つ、健康であること。二つには、お金は多からず少なからず持つ。三つ目に、良い友達をもつ。この三つです。」

「この歳まで生き抜いて来れたことは、世の中の先輩、同輩、後輩にどれだけ助けられたでしょうか。楽しかったこと、うれしかったこと、美味しい食べ物、美しい風景のこと、歌を歌って楽しんだこと等々：みなさんと分かち合い、笑い声を出して、明るく生きていきたいと思つています。」

「この歳まで生き抜いて来れたことは、世の中の先輩、同輩、後輩にどれだけ助けられたでしょうか。楽しかったこと、うれしかったこと、美味しい食べ物、美しい風景のこと、歌を歌って楽しんだこと等々：みなさんと分かち合い、笑い声を出して、明るく生きていきたいと思つています。」

「この歳まで生き抜いて来れたことは、世の中の先輩、同輩、後輩にどれだけ助けられたでしょうか。楽しかったこと、うれしかったこと、美味しい食べ物、美しい風景のこと、歌を歌って楽しんだこと等々：みなさんと分かち合い、笑い声を出して、明るく生きていきたいと思つています。」

### 事務局 インタビュー

### 三和支部 大崎 紀美子さん



▶自己紹介をお願いします。  
生年月日は昭和15年1月1日。大阪生まれの大阪育ち。住まいは定年後に主人の出身地が縁で三和町に来ました。

▶健康の源や秘訣など教えてください。  
大阪に住んでいたときに万博公園が近くに、周回3キロぐらいのコースを週3日ほど歩いていました。それが私の体力の支えになっているのでは。貯筋ですかね。(笑い)

▶ご趣味やお得意なこと  
若い時に習い事で編み物をしてきました。現在20人ほどの仲間とグループ活動をしています。地域のフェスティバルや市老連にも出展しています。一今日の上着は編み物でお手製のものでした。その数かなりとのこと

▶お好きな食べ物は  
お魚料理が好きです。好き嫌いがなく何でもおいしく食べます。血圧には注意し、塩分は少し控えめにして薄味にしています。

▶お友達とか地域のかたとの交流は  
福知山にきたころは知人も友達もなく困っていた時期、一緒にサロンをやりましょうとお声を掛けて頂きました。それからは、公の場も自治会行事にも気楽に出かけることができました。本当にその時の声掛けは有り難く感謝です。今ではボランティアで病院内の案内などの支援活動も行っています。

▶新年の抱負は  
やはり健康第一ですね。そして地域の人との繋がりを大事にしてゆきたい。そのためには足腰の筋力の貯筋をめざし多くの仲間たちと歩きます。いろいろなところにも出かけて歩こうとおもいます。

(後記)いろいろなお話をお聴きすることができました。益々のご健康と活躍を願いながらインタビューを終えました。(広報部 川本)

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

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**  
福知山市字樽水1992番地の1  
Tel 0773-34-1991 Fax 0773-34-1992



**株式会社橋電**  
HASHIDEN

本社 福知山市字土1117-287  
TEL.0773-27-8383  
福知山工場 福知山市土師新町3丁目116番地の1  
TEL.0773-27-0500(代)  
長田野工場 福知山市字長田大野下2737-8  
TEL.0773-20-1777

未来の水環境を美しく残すために。



**株式会社 かんとす**

福知山市字牧小字狭間 228-27  
TEL.22-3384-23-7686  
FAX.23-6673  
管のつまり 110番!!!  
kanto-su@wonder.ocn.ne.jp  
URL http://kanto-su.co.jp/

**NIKKE** Group  
スクールニット製品の製造

**金屋ニット株式会社**  
福知山市大江町金屋 823 番地  
TEL. 0773(56)0022  
FAX. 0773(56)1745

福知山スタジオ 0120-036-044  
LEXIL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

空家のお片づけ、不要品の撤去など  
スリーエスにお任せください



**株式会社 スリーエス**

福知山市字牧小字神谷285番41  
TEL.0773-25-9777  
FAX.0773-25-9888  
優良認定産廃処理業者

令和5年シルバーリーダー研修会

健康づくり日本一をめざして

『潤いのある生活を創る』

令和5年度シルバーリーダー研修会を京都SKY生

催で、150名の参加を得てハピネスふくちやまで開催しました。



懐かしい曲のマンダリンの演奏

第一部で全老連、府老連の表彰伝式を行い、受賞をお祝いした。第一部は講演、地域包括支援センターの田邊桃子保健師、細見恵保健師のお二方を講師にお迎えし「いきいきとした生活をおくるために」認知症予防についてと題して講演

いただきました。認知症についての認識を高めることが出来たのではな

いでしょうか。第二部はアトラクションで、「丹波マンダリンアンサンブル」の皆さんによる素晴らしい演奏と、みんなで懐かしい曲を演奏に合わせて歌うなど楽しい時を過ごすことが出来ました。また、休憩の間にはラジオ体操を行うなど有意義な研修会となりました。

本年度府老連大会において知事表彰を授かるという栄誉に浴し、身に余る光栄と恐縮しております。その時々を共に過ごしてきた数多くの方々に支えられてきました。ありがとうございました。感謝のことばはかありませ

『受賞の喜び』『感謝のことば』

東岡たけひこ

塩見 建男

では大過に小過を重ねてきた日々をいま思い起こしています。地元東岡老人クラブに69歳で加入して以来、市老連、府老連へと学びの場を広げていきました。在任中は様々な取組みを通して、活



受賞者の皆さん

<b>【京都府知事表彰】</b>
塩見 建男(東岡さくら会)
<b>【府老連会長表彰】</b>
佐竹 守(笑和会)
塩見 政美(中だるま会)
瀬田 佳代子(厚中間屋町若生会)
<b>【全老連賞】</b>
佐藤 巨弘(平野町四つ葉会)
<b>【優良クラブ知事賞】</b>
的場 眞弓(大池坂若菜会)
<b>【優良クラブ府老連会長賞】</b>
岡本 直明(今西中延寿会)
<b>【会員増強府老連会長表彰】</b>
衣川 善一(宝 クラブ)



力ある会員の皆さまに触れることができました。市老連では平成28年(2016年)に先輩諸氏にお世話になった50周年の記念誌の発行が思い出されます。そして、翌平成29年10月に京都で開催された全国大会開催が印象深く記憶に残っています。高齢化社会が長寿社会へと希望の持てる兆しのようにも思えた充実した大会でした。さらに府老連として次の年、沖繩大会に参加できたことは格別な思いがしています。大会後の視察では沖縄の歴史や現実の一部を知り得る機会となったことも、昨今の情報を耳にするたびに平和のありがたさをつくづく思うものです。

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

**FKK** 電気工事設計施工  
FUUKANA-DENKI-KOUGIYOU

株式会社 **古川電気工業**

福知山市和久市町 303 の 1  
TEL:(0773)23-4376

【総合建設業】  
土木一式工事 解体工事 とび・土工事  
コンクリート工事 舗装工事

**SHINSEI**  
京都府知事許可 第 038388 号  
福知山市字今安 1607 番地  
TEL 0773-45-4130

鉄・ステンレス  
レーザー切断・曲げ加工

株式会社 **衣川シャーリング**

福知山市字土1117-319  
TEL.(0773)27-5048  
FAX.(0773)27-6796

車検&定期点検は

**関西機械開発** 株式会社  
近畿運輸局長指定民間車検工場 指定工場

福知山市字拝師小字松田 140  
TEL 0773-22-5259  
FAX 0773-22-5286

緑の山づくりから住まい造りまで

**株式会社 いとう**

福知山市字立原 10 番地  
TEL.0773-33-2200  
FAX.0773-33-2027

公式ワナゲ&ポッチャ体験講習会を開催

ルールを学んでレベルUP

11月18日ワナゲ講習会とポッチャ講習会を行いました。来たる21日、京都府八幡市で開催される府老連若手委員会によるワナゲ大会に出場するメンバー役員を含め総勢30名が大江町新町コミュニティセンターに集合。大会に向けて公式のルールを学びながら各出場選手のレベルアップと選手間の交流を図るために開催しました。またニュースポーツであるポッチャの復旧を目指して体験講習会も並行して行いました。ワナゲ講習会では大江支部の廉屋巧氏に講師を依頼し正式な運営方法やルールなど指導して頂きました。実戦になると、性急に投げたり、ラインを踏んだりと慣れが必要ではと感じました。少



し休憩をはさみポッチャの体験講習会が始まりました。社協から2名の指導員に

きていただき全体の説明をしていただきました。体験しながらルール説明があり皆さん理解しながらゲームに入っていました。半分近い人が初めての体験とあって、最初は不慣れな様子でしたが2回目からは作戦を練って投げる人、玉をジャンプさせる高度な技がでるなどかなり上達されています。参加した皆さんはいい笑顔でした。軽スポーツは誰でも手軽にできるため今後も継続して取り組んでゆきます。



シルバードライビングスクールを受講して

「安全意識」を再確認

9月21日に市交通対策協議会主催のシルバードライビングスクールが、北陵地域公民館で開催され、私たちが市老連もふくめ25名が受講しました。これは秋の全国交通安全運動にあわせて実施されたものでサポートカー実践と脳トレなど、安心安全な運転のための講習会でした。

サポートカー乗車体験では、衝突被害軽減ブレーキについての説明、体験とペダル踏み間違え急発進制御(ブレーキとアクセルの踏み間違えの際に急な発進を抑えられる)について説明を受けました。また、脳トレチェックということで、自分の目、頭、手、足の反応を手エックするといった機能チェックを受け、自分の身体機能は実年齢と比べて若いとか劣っているかをチェックしました。



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

社会福祉法人 土師福祉会  
は せ  
**土師保育園**  
福知山市土師新町3丁目87番地  
☎ (0773)27-4334

各種伐採・樹木調査  
**株式会社 夜久林業**  
福知山市夜久野町小倉 1135 番地の 2  
TEL 0773-38-0757

野菜育種業・採種販売  
**有限会社 夜久野育種農場**  
福知山市夜久野町 板生 29  
TEL/FAX 0773-38-1235

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 **福知山での家族葬は**  
**いかるがホール 天寿庵**  
お電話  
相談窓口 **0120-15-5969**

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

### 市民のみなさんも出展、

## 福知山幼稚園児作品も展示

「趣味の作品展」力作、傑作、優秀作2023



一堂に集まった出展作品



大橋市長をお迎えし 町鉄道歴史展「塩見上第53回「趣味の作品展」は社会福祉会館において125名、248点に及びぶ力作が老人クラブ会員をはじめ多くの市民の皆様からも出展のご協力をいただき展示会に花を添えて頂きました。

4年に及ぶコロナ禍で家族と作り上げたドレス・手芸や着物・俳句と短歌、サロンで寄せ合った紙のらんまん等、今年は大地次郎さんの「わが町鉄道歴史展」塩見上さんお手製の「ちり取り・火ばさみ」、福知山幼稚園児の「可愛いハロウィン」等々。いずれも世代間を通じた傑作は見学者の目を見張る。其々の作品はたくさんの方が描かれ、そこには卓越した知恵と熟練の技と歴史がたくさん溢れていました。

会場は閉館まで見学者が絶えることはなかった。

健康でいきいき

### グラウンド・ゴルフ

## 惇明学区大会

11月23日(木)、市老連主催 惇明学区のグラウンド・ゴルフ大会が南陵中学グラウンドに於いて46名が参加して行われた。



和やかな雰囲気

昨年大好評であったことから今年も引き続き開催された。市老連 松本会長も激励に駆けつけ「健康作り・仲間づくり、そして支え合い」を柱に取り組みと挨拶。十時、開始の合図とともに熱戦が繰り広げられました。

個人戦  
【4ラウンド×8ホール合計打数】

1位	蘆田良子 (南岡町)	打数 66
	ホールインワン 4回	
2位	衣川 均 (東岡町)	打数 70
	ホールインワン 2回	
3位	長田あゆみ (南岡町)	打数 72
	ホールインワン 3回	

当日は朝から好天にも恵まれ皆さんの調子は上々のようでした。瞬間にホールインの歓声があちこちで上がっていました。

プレーに集中だけでなく其々のチームでは皆さん充分に交流と親睦を図られている様で和やかな雰囲気の中で大会を楽しんでいる様子が伺えました。

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

株式会社 **オグラシエル**

福知山市夜久野町小倉1806

 **Kenji Denki**

電子部品機器製造・人材派遣(股26-300265)

**科研電機株式会社**

福知山市土師宮町 2-189  
TEL (0773)45-3655

 **畿北冷熱株式会社**  
KIHOKU REINETSU Co.,Ltd.

福知山市字堀 2252 番地の 1  
TEL.0773-23-5568  
FAX.0773-23-5569

**三建ビルド** 株式会社

福知山市字堀2407の2

 **Duat**

車の買取ご相談下さい

**株式会社 Duat (ドゥアト)**

福知山市野花 784-5  
TEL(0773)45-8806

株式会社 **小西工作所**

福知山市夜久野町小倉1445 番地の 2  
TEL 0773-38-1072

健康ウォーキング

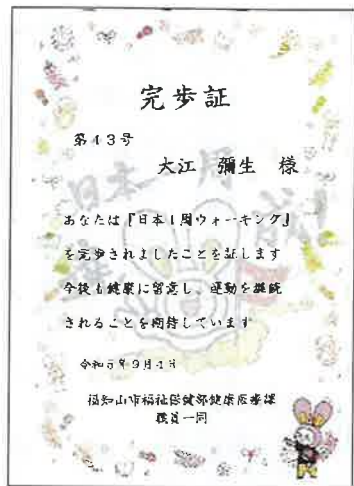
日本一周に参加して

夜久野 今西中延寿会 大江 弥生

平成30年ごろ、市の日本一周ウォーキングという企画があると聞き、毎日健康のためにウォーキングをしているので何か目標があればと楽しく歩くことができると思い参加しました。

日本一周の地図と毎日の歩数を記入する用紙をいただき、歩数を毎日記入し3ヶ月に一度報告するのです。

一日7000歩から8000歩を目標に猛暑の日、雪の日以外は野山の移り変わりを楽しみながら鼻歌を歌い、自分を励ましながらか平成30年か



天橋立&健康ウォーキング

潮風に乗り軽やかに

自由クラブ 藤原 智則



健脚揃いのみなさん

との出会いもまた楽しいもの、挨拶や声掛けで元気を貰う。東佳屋野クラブへ歩いて歩く。そして歩けた達成感。最高齢91歳の公手さん。も日頃鍛えた健脚を披露され皆さんビックリ。

昼食はおにぎりや付近の食堂で語りの花が咲く。お土産もしっかりゲットし、日本三景をあとにした。

「コロナ禍から4年ぶりに秋の健康ウォーキング天橋立を歩く。バス1台に応募40名が参加。潮風に乗って2.4キロを楽しんだ。

籠神社で下車、徒歩5分のスタート地点で記念写真とラジオ体操。10時に出発し途中ワナゲ大会を楽しむ。

松林の中を行き交う人々



途中でワナゲもしました

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

**GREENTEC INC.**  
グリーンテック合同会社

福知山市字新庄 457 番地の 1  
TEL : 0773-45-8647

総合建設業・新築・リフォーム工事  
mashimo

株式会社 **マシモ**

福知山市大江町在田 1 番地  
TEL 0773-56-0906

一般貨物自動車運送事業

株式会社 **アライヴァル**

福知山市字土師 184  
Tel : 0773-45-8878

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。

「ニチコミ」のブログで全国の老人クラブの活動を紹介しています！詳しくはホームページで！

ニチコミ 検索

http://www.nichicomi.com/

**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



クラブ紹介

いきいきサロンを開催して

11月5日の日曜

日午後1時30分から「長町長寿会いきいきサロン」を福祉会館の2階で開催しました。

参加者は男性6人、女性10人でした。社協の大石さんと近藤さんに「サロン」になるように応援に来てもらって、楽しいひと時を送ることができました。

最初にそれではと「輪」ムを使つての脳トレです。片手で親指に輪「ム」を入れて、親指から人差し指に輪「ム」を渡してみてください。その次は人差し指から中指に、中指から薬指、薬指から小指へと順番に、「ム」これがなかなか出来ないんです。

次に赤とんぼの歌をみんなが歌うことに。そのあと右手をパーにして前に突出し、左手を胸元に、次にパーを出して前に、右手はグーにして胸元に、これを交互に動かす。これもなかなかできませんでした。次に私たちの地域が「惺明地域」であることから、小学生の頃を思い出して「惺明小学校」の校歌を歌いました。60年から70年前を思い出しながら「ふるさと」「や」「もみじ」をみんなが歌いました。

長町長寿会 福井 浩二



を紙コップに入れ、たもの滑らせて1m先に数字を書いた枠があり、そこに止まるまで点数を競うゲーム箱や箱の中にヒモ（様々な長さのヒモ）が入っていて、白組、青組、順番に中のヒモを引いて白組、青組でヒモの長さを競うゲームをしました。りして、会員10人が笑いながら元気に明るく楽しみました。

3時までの「サロン」でしたが、ごちそうのように皆さんがよく笑いました。競い合うゲームでみなさんは真剣でした。久しぶりに参加された91歳の方や89歳の方たちも元気でしたのしそうでした。

暑さに負けず、元気に共同作業

惺明3区(東岡町、北岡町、岡ノ上)

9月18日敬老祝賀日今年も三町の老人クラブ合同による集会所の清掃と除草作業をおこないました。早朝7時から約1時間おこないました。この時期の雑草は長いものは膝丈もあり取り除くには一苦勞です。皆さん膝、腰の痛みを抱えながらも手慣れたものでごんごん作業は進んでゆきます。広い作業スペースもあつという間に大変

きれいになりました。今回は51名参加していただきました。三町で集会所を共同管理していることからこの奉仕作業は恒例行事として行ってきました。今年も多くの会員様の参加とお元気なお姿を拜見できて幸いです。皆様大変お疲れ様でした。



プロ並みの選定

奉仕活動へクリーン作戦

猪崎喜楽会 会長 塩見 正

恒例の清掃奉仕を福知山市三段池公園で実施。朝7時45分に第2駐車場に集合し35名の参加。公園内の落ち葉と周辺歩道の「ゴミ拾い」に汗をかく。雨上がりの後で葉が濡れて重かったが「3袋20袋に詰め込み1時間ですっかりきれいになった。この奉仕活動は20年の歴史と毎年4回実施している。高齢化が進み体

に無理のないようお互い安全に気を遣いながらの作業。仲間と緒に公園のクリーン作戦に参加でき精を出された。軽トララックで集積場に集め日頃の近況を交換し怪我もなく無事終えた。ご苦労さまでした。



慣れた手付きできれいに

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 **e-commit**  
イーコミット

福知山市字今安小字株子 971-7  
TEL 0773-23-5022

Electrical work **KENDENKI** 電気工事全般

株式会社 **ケンデンキ**

福知山市厚中町 237-3  
TEL 0773-45-6262

安否確認には、**災害伝言ダイヤル「171」**

地震などの災害時は、一時的に電話がつながりにくくなります。

伝言の録音方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②1をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする (XXX) XXX-XXXX
- ④30秒以内に録音する

伝言の再生方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②2をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする (XXX) XXX-XXXX
- ④録音された伝言が聞ける(伝言を追加録音する場合は、3をダイヤル)

**TS One**

合同会社 **東亜イノベーション**

福知山市字正明寺 137-6  
TEL 0773-45-3578

一般貨物自動車運送事業

株式会社 **TS one**

福知山市今安278番地  
TEL 0773-45-8240 FAX 0773-45-8241

大切なお荷物をお運び致します。弊社にお任せください  
短期貸倉庫あります

# 丹波ブロック女性リーダー研修に参加して

副会長 根垣 万里子

- ① 目的: 会員の6割を占める女性会員の活動は、「健康・友愛・奉仕」の三大運動をはじめ、女性の持つきめ細やかな視点と活力により、一層魅力あるクラブ作りを進めていくことが期待されている。研修を通して各市町村老連の活動状況やこれからの課題について交流を深め、今後の活動強化に資する。
- ② 日時: 令和5年9月28日(木)
- ③ 研修内容: 丹後地方への研修旅行 《伊根の舟屋見学と天の橋立》
- ④ 参加人員: 100名程度

バスの中で歌った  
《歌よ ありがとう》《瀬戸の花嫁》  
思い出です。ありがとう!!

毎年秋に亀岡市、南丹市、京丹波町、綾部市、福知山市の女性リーダーが揃って研修・交流を深めています。今年は南丹市の女性リーダーの担当で上記のとおり計画実施をお世話になりました。大型バス3台の大人数での実施でした。福知山からは、女性代表委員・本部役員の22名が参加しました。時々曇ったりもしましたが概ね天候に恵まれ初秋の丹後を満喫しました。



道の駅舟屋の里  
眺望



10:40 集合



遊覧船で伊根湾めぐり

それはたくさんのカモメ  
が…エビセンを求めて

船上で他地域の方との  
お話も出来ました。



ちょっと違うような…  
でもお蕎麦はついてましたね

宮津シーサイドセンター  
昼食と各地区の活動交流

13:40~  
ふるさとミュージアム丹後



家族へご近所へお土産  
つみれ汁もいただいて

15:30  
お菓子の館  
で解散式



綾部市のバス運転手さんは東京からの移住者だとか。東京とは違って、自然いっぱい人にも恵まれ楽しくて仕方がないと…

ワインの試飲もパンも美味しいとか

国分寺跡 今も発掘継続中。館内では丹後の歴史や文化のお勉強もしました。

## 令和5年度若手リーダー研修会

### 府公式ワナゲ京都府大会に参加して

大江支部女性委員 藤田 美枝子

市老連大江支部の女性委員になって、はや1年8ヶ月が過ぎました。役目柄行事にはできるだけ参加することを目的として取り組んできました。コロナも五類となり活動もやや活性化する中で忙しく毎日をご過ごしています。これまでは主婦として家庭中心の私でしたが、女性委員を受けたのをきっかけに沢山の方との交流が広がり、今ではお友達付き合いもさせて頂ける方も増えました。

このような中で11月21日には、八幡市民体育館で開催されました公式ワナゲ大会に参加し、京都府全域から400名余りが府連大会に望みました。本部、三和支部、夜久野支部の皆さんで力を合わせてチーム一丸となって善戦奮闘しましたが入賞には程遠い結果となりました。

にわか仕込み練習では、歯が立たず私も惨憺たる結果に終わりましたが、女子選手の中からパーフェクトの成績が出て、拍手喝采、お見事の一言につきました。

グラウンド・ゴルフで言えば、私はブービー賞だったかのかと少し落ち込んでしまいました。また車中、松本会長のご挨拶の中で、「オリンピックではないけれど、参加することに意義がある。楽しくやること」まさにその通り思い出に残る大会だと思っています。

来年機会があれば、この大会に元気で参加させていただきたいものだと思っています。今回の企画運営に対し、本部の方、役員の皆様方にはいろいろとお世話になりありがとうございました。



皆さん奮戦中!



思い出に残る大会に!!

# 大江支部

## 【活動報告】

昨年までのコロナ禍では、グラウンドゴルフなど屋内外の軽スポーツが主体の行事となりました。今年は旅行など規制が緩和されたことから、ようやく3年ぶりに秋の日帰りバス旅行を実施することができました。

### 第9回大江支部

### 親善グラウンド・ゴルフ大会



熱戦が繰り広げられています

10月23日(月)天候にも恵まれて、8単位クラブ中7単位クラブの会員30名がエントリーしました。8ホール×3グラウンド(24ホールインワン賞)を準備

して、「たけふ菊人形」の展示は昭和27年にはじまり今や日本最大級の菊人形展となっています。会場内に咲き誇る約2万株の菊花を満喫しました。入場料は無料ですが、多くの参加者が会場内でお土産を買っており、経営

が十分成り立っているのようです。参加者はたたくさんの土産を手につけて岐路につきました。

しましたが、残念ながらありませんでした。今回の上位入賞者5名(同数の場合、ホールインワン数、2打数の上位)は女性3名と男性2名となり、やはり日頃熱心な練習をされている地区の人が上位を占め、またご夫婦での入賞もありました。

### 3年ぶり「秋の日帰りバス旅行」

11月1日(水) 福井県方面へ日帰りバス旅行を35名の参加者で出発しました。コロナ禍で実施できなかつたバス旅行(前は令和元年実施)を3年ぶりに実施することができました。3案の中から、単位クラブ会長にも候補地を選定してもらい「福井県たけふ菊人形見学と「越前和紙の里パピルス館」紙漉き体験を決定してもらいました。今回も福知山市の「視察研修参加事業」の補助金を受けて実施しました。

また、尾藤口すこやか会は、単位クラブの旅行を兼ね16名の参加がありました。道中のバス内では、今回もクイズがあり、正解者には景品もあり皆で楽しみながらのバス旅行となりました。目的地の福

井県では、(大江町にも伝承館がありますが)「越前和紙の里パピルス」での紙すき体験を全員で楽しみました。紅葉した葉などを挿入する紙すきであり、美的センスを問われたが、自分の作品として持ち帰りました。

そして、「たけふ菊人形」

の展示は昭和27年にはじまり今や日本最大級の菊人形展となっています。会場内に咲き誇る約2万株の菊花を満喫しました。入場料は無料ですが、多くの参加者が会場内でお土産を買っており、経営が十分成り立っているのようです。参加者はたたくさんの土産を手につけて岐路につきました。



### お互いの長寿を祝う集い

敬老の日に、藤原船戸会において「お互いの長寿を祝う集い」が大江山グリーンロッジで盛会のように開催された。来賓(藤原自治会長、民生児童委員)の総勢24名(男10名・女12名)が一堂に会する催しとなった。4年ぶりの集まりで、それぞれの座はたいへん盛り上がった。



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

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

# 三和支部

## 【活動報告】

### グラウンド・ゴルフ大会

8月29日三和荘運動広場でグラウンド・ゴルフ大会を開催しました。



今度は入れるぞ

70名が参加。コロナ感染に注意し、マスクを着用してのプレーでしたが、会員同士の交流ができて、皆さんの笑顔を見ることができて良い大会となりました。  
成績は1位〜5位の表彰ホールインワン賞2名、チーム賞12名

### 3年ぶりの日帰りバス旅行

秋晴れに恵まれた、11月1日、三和支部開催の日帰りバス旅行「伊根湾



遊覧船からの景観は美しかった

めぐり遊覧船と久美浜温泉湯本館で美食の旅を実施。42名の会員が参加。新型コロナウイルスの影響で3年間出来なかった親睦旅行。カモメと一緒に伊根湾めぐり、豪華な昼食に満腹、お土産も買えました。久しぶりに親睦交流が出来楽しい一日でした。

### ゲートボール大会

10月3日、6月に雨の為、延期していた「ゲートボール大会」を三和荘運動広場で開催。町内外的チーム3位、菟原中



これは惜しい

△55人が参加し、2コートに分かれ優勝を目指して熱戦を繰り広げた。日頃の練習の成果を発揮し和気あいあいの交流ができました。  
優勝：上豊、2位：芦刈A、3位：菟原中

### 老人クラブ作品展

11月12日、三和ふれあいフェスティバルが三和支所周辺で開催され老人クラブも作品展に48人参加しました。油絵、ポルトガル刺繍画、編み物、セーター、ベスト、帽子、山野草の鉢植え等100点余りの作品を展示。多くの方々に見て頂きました。



どの作品も秀作揃いです

### 山田さん「わなげ」パーフェクト達成!

11月24日三和荘体育館で参加者57名が10組に分かれ3ゲームを楽しみました。最初にラジオ体操をして体をほぐしてスタート。各チームで声をかけ合い、ポイント計算まで表彰。盛り上がった大会となりました。



ビンゴ、これはすごいぞ

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  
**圓覚寺**  
福知山市土師町1777  
TEL 0773-27-4447  
永代供養土師観音

曹洞宗  
**正眼寺**  
福知山市字寺30  
TEL 0773-22-3093

曹洞宗  
**圓浄寺**  
住職 塩見 芳徳  
福知山市堀1413番地  
TEL/FAX (0773)22-7324

宝の道七福神霊場  
第8番札所(布袋尊)  
**曹洞宗 常光寺**  
福知山市大江町天田内539  
TEL & FAX 0773-56-0540

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 FAX 57-0655  
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 徹祥  
福知山市字前田1750-1  
TEL 27-2376 FAX 27-2698

# 夜久野支部

## 【活動報告】

### グラウンド・ゴルフ交流会 〜広げよう人の繋がり、ひとの輪を〜

秋晴れの気持ちの良い9月25日、50名の参加のもと教文グラウンドで開催しました。会員相互の親睦と健康増進を目的に、

プレーは8ホール、3ゲームをおこないました。あちらこちらでホールインワン



借しい手ヨット強いかな



上手いこと入ったなあ

### 夜久野いきいきフェスタ 支部から力作作品50点出展

11月3日〜5日、夜久野いきいきフェスタが開催されました。老人クラブコーナーでは28名の会員



いずれも秀作・力作でした

様から50点出展いただきました。写真、ちぎり絵、押し花、パッチワーク、古布のリフォーム作品、手芸など

### 4年ぶり日帰り旅行 姫路へ

10月25日、51名が参加、補助席も使いバスは満席。夜久野観光センター

で全員揃い出発。支部長の挨拶、あさごパークインで休憩の後ちよっぴり飲み物も入り、時々元気な声が聞かれました。待望のミカン狩り、少し坂になっていて大変でしたが、皆が甘いミカンをほおばり、おみやげのミカンを袋一杯入れ、約2キロもあつたようです。食事は、新幹線が目の前に見える所で、夜久野では見られない景色を見ながら

10月25日、51名が参加、補助席も使いバスは満席。夜久野観光センターで全員揃い出発。支部長の挨拶、あさごパークインで休憩の後ちよっぴり飲み物も入り、時々元気な声が聞かれました。待望のミカン狩り、少し坂になっていて大変でしたが、皆が甘いミカンをほおばり、おみやげのミカンを袋一杯入れ、約2キロもあつたようです。食事は、新幹線が目の前に見える所で、夜久野では見られない景色を見ながら



楽しかった旅行 いい笑顔です

### 友愛訪問

11月29日 女性

〈予定行事〉  
市老連「夜久野」34号1月発行  
2月21日 卒園・卒業生徒のお祝いバラ作り(女性委員)

委員7名で友愛訪問のお菓子の袋入れをしました。85歳以上100名、支援者を含め120名分の袋づめ。「いつまでもお元気で過ごして下さい」のメッセージを付けて、単位クラブ会長・女性委員様にお菓子をもち「お久しぶりですね」「お元氣ですか」と声かけ訪問をしていただきました。

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

高野山真言宗

## 如意宝珠院

福知山市字大門 44-176

TEL 0773-24-4424

高野山真言宗

## 長谷山 瑞林寺

福知山市夜久野町板生 2078

TEL・FAX (0773)38-0102

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

曹 洞 宗

## 丸尾山 円心寺

住職 大山 義典

福知山市下篠尾 496

TEL 0773-22-4788

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

## 遊源山 洞楽寺

福知山市字大内665 住職 星野 光寛

TEL(0773)27-4624

# 女性委員会

## 友愛活動実施クラブ 合同視察研修を終えて

女性委員長 中野 久美子

例年の取り組みとして「共に福祉への理解、支援について」研修を深めてきました。今年度は福知山市の障がいのある人々が活動しておられる福祉施設を訪問し、学ぶことのできる方たちへの理解を深め、今後の私たちの活動に生かされることを目指し11月8日(水)市内奥野部の社会福祉法人ふくちやま福祉会共同作業所とあまづキッチンを訪問しました。



施設の概要説明

介していただきました。最後にあまづキッチンを訪れここで取り組みについて詳しい説明をいただきました。そして待つていたおいしいランチをいただきました。参加者同士で交流し楽しく研修を終えることができました。

参加の皆様から寄せられた感想を掲載させていただきます。

### 参加された方から寄せられた感想

- 会社勤めをしていたころ段ボールを共同作業所の資源回収に出していたので関心があった。環境、スタッフに恵まれそれぞれ計画に沿った活動が取り組まれていた。ヨモギ湯の材料づくり、機織りそれぞれに熱心にされていた。また、外の作業から帰って来られてくつろいでおられる「仲間」の表情がにこやかであったが、こういう施設に入所できない方はどうしておられるのかなと思った。
- あまづキッチンの料理に感動した。ホールで接客していただいた方々(随分長い間の経験を積んでおられる方も)出さず静かにテキパキと配膳や心配りをしていただけました。
- 日当たりの良い穏やかな環境でのびのびとそれぞれの作業や活動に取り組んでおられる様子を見学することができた。スタッフの皆様のご苦労の大変さを思った。
- 障がいをかかえた児童、生徒、成人も随分増加している。親世代も高齢になり、死亡したり…施設、働く人材を準備し育てていかなければならない。
- あまづキッチンのプレートランチ見た目もきれいで味も美味しかった。妻や友達とまた来たい。
- 働いておられる職員の皆様の大変さを思った。
- 立派な小豆が干してあった。 ○買って帰った食パンの美味しかったこと
- 「仲間」、「笑顔」の言葉が嬉しかった。



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

## 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。

かぞえうた♪

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  
ご飯食ベ  
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

# みんなの広場

## 短歌

### ◆上豊富短歌会

暮れ初めて鹿の遠鳴く声のする  
深山の秋は涼風とともに  
苔むせる墓地の掃除に玉の汗  
生きている身の今出来ること

平出 千里

幼き日うさぎの餌にまおの葉を  
今は岸辺に緑の揺れる  
秋日和農えの気がい滲ませて  
刈り取りする人峽はさわやか

塩見 操

野生化す朝顔の花年ごとに  
植え込みのなか小さく咲きぬ  
姉弟と仲良く喰べた甘い柿  
夢であいたしおとうとの笑顔

赤井美代子

放置田ますますふえる山間部  
変わりゆく農老いて見つめる  
卒寿となり動ける体に感謝して  
畑掘り起こし冬野菜詩く

足立 満子

気持よい秋晴れのもといきいきと  
育つ野菜にありがたうの声  
パソコンもスマホ一つ扱かえぬ  
老婆となるも畑ある幸わせ

足立 初子

### ◆上篠尾長寿会

ふらつきとだるさを抱えて畑へ通う  
同窓会の友に負けじと  
距離出ない寄らないカップに入らない  
我れ八十六歳ゴルフが生きがい

竹下 正博

### ◆前田老人クラブ

新玉の鎮守の森の御来光  
吉事ある様願ひ礼せり  
新らしき誰も知らない時を生く  
わくわく楽しわたしの余生

畑 慶子

## 俳句

### ◆シニア俳句会

埋火や首長くして客待てり  
あと一枚そつと重ねる今朝の冬  
初しぐれ妹留守の電話音  
仏壇に聖葉供へてありにけり  
村すでに我が縄張りとはぐれ熊

土師町寿会 佐藤 節子  
石原老人クラブ 井上かほる  
前田老人クラブ 芦田千代子  
土師新町南寿会 四方登美代  
自由クラブ(奥野部) 芦田美津子  
温もりの窓にチカチカ聖夜の灯  
観音寺寿老会 牧田美代子

### ◆かしの木句会

名月や三十八万キロの明かりてふ  
秋天を指すブロンズの平和かな  
月替わり冬は隣に待つ朝  
蒿の葉のかこみ這いし屋敷跡  
萩の庭鐘つき堂も古りにけり  
軋みゆく一両電車冬温し  
おはようのことばの温み霧の朝  
寄せ鍋や熱く語りし日々ありし

牧 孝年

### ◆上豊富俳句会

秋祭り遠くしやぎりの澄む青色  
地滑りの地肌をのこし山粧ふ  
コロナ解け神も嬉しや秋祭り  
千里馬の駆ける秋夜のJアラート

白波瀬祐二  
桐村 博之

より添ひて浮遊たのしき夫婦鴨  
柿たわわ帰省出来ぬと子のメール  
朝寒や村人揃ひて溝そうじ  
身にしむや読めて書けぬ明日今日  
一本の高き紅葉空が吸う  
また逢えた今日はつぼみの杜鵑草  
見通せぬ憂き世も見つめ石路の花

芦田と志子  
大橋 咲代  
足立ひろ子  
足立たづ子  
芦田香代子  
足立 優子  
石坪 徹郎

### ◆今西中延寿会

老いひとり秋の夜長を厨酒  
里祭稚児も草鞋を携えて  
濃霧はれ見なれし峡のくつきりと  
あちこちで熊出没を報じられ  
時雨虹瞬時に空に吸い込まれ  
鎌を上げ強がりみせる枯蝸螂  
北の山朝の時雨に日の出差す  
名月やただ皓皓と過疎の村

石原 直美

## 川柳

### ◆六人部同好会 題「結ぶ」

点と線うまく結べて絵が浮かぶ  
悲しみで結ぶ絆は強くなる  
口約束固く結んで胸の内  
なつかしさ大きく結べ同級会  
拙いが句に結ばれて今日がある  
人生の覚悟を結ぶ靴がある  
詫び状もメールで軽く結びます  
鴛鴦の結びも老いて緩くなる

田中きぬゑ  
大槻知津代  
飛田きよ子  
吉良 啓子  
吉良 郁江  
田中 一郎  
大槻 和枝  
荒田 直

### ◆南本町寿会

遠山は季節忘れず錦絵に  
花園に心癒され秋の風

大溝はま子



詩

親亀子亀と私

戸田老人クラブ会員

小高い屋敷の宅の屋根  
樹齢を重ねた桜の太木  
枝は屋根よりはるかに高い  
あたり一面さくら花

浮かれ散歩のさくら道  
歩みながらにふと見ると  
小さな池のその場所に

コンクリートの斜めに立てる  
其処のところに

親亀 子亀

十五匹ほどが一行に

短い首をいっぱい伸ばし

目玉をくるり

くるくるくるりくるりくるり

子亀を思うか 親亀は

親亀さんの気持ちと思う

散歩道

今日は暖か子亀を連れて

日向ぼつこのレクリエーション

親亀の

子亀を見る目は優しく

私も我が娘を思い居る

今年もまた

満開の桜の下を散歩する

はるか昔のあの春の

親亀 子亀の

思い出が

私の心によみがえる



台風7号「支援の輪」



被災され

た皆様には

心からお見

舞いを申し

上げます。

市老連は会

員はもとよ

り被災の大

きさから、

直ちに救援

チームを結成し大江地区の復旧支援に取

り組んでまいりました。

台風7号は広範囲に傷跡を残しまし

た。とりわけ大江町の被害が大きく実態

調査にも時間に追われたが、会員の支援

活動チームら名を組みボランティアに参

加。家屋は山の土砂が流入し母屋が1m

近く埋まっていた。床下に溜まった土砂

を取り除くには人力しかなく、スコップ

と鍬でかき上げバケツリレーで外に運ぶ

人海戦術、ボランティア活動も18回、20名

を数えた。中腰での土砂との格闘。15分作

業10分休憩、疲れも年に比例し休憩も多

くなる。帰る時お互いに疲れが出ないよ

う：被災者の方へ、声掛けエールを送り

支援の輪をスタートした。

編集後記

福老連102号は新年号として皆様にお届けしています。

新年号では、表彰された方、辰年を迎えられた方や、市老連の健康長寿をめざす各種行事の紹介、クラブ会員さんが元気に地域づくりをめざして取り組んで頂いている内容などを掲載しております。

コロナ禍から脱却しつつある今日、単位クラブでは諸事業の取り組みが数多く見られました。その活動状況を会員の皆様にお届けしたいと思っております。

お寄せいただいた原稿が紙面の都合上すべて掲載できない場合があります。ご了承ください。

後になりましたが、新年が皆様にとつて輝ける1年となります様お祈りします。

(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、ご協賛いただきました各位に厚く御礼申し上げます。皆様の期待に応えるべく、元気で明るい老人クラブづくりにつとめてゆきます。

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

Advertisement for 株式会社 桐山瓦 (Koyama Iwa Co., Ltd.) featuring roof and metal plate work. Includes phone number 0773-45-3032.

Advertisement for メイクワン (Make One) featuring metal and gold services. Includes phone number 0773-24-9900.

Advertisement for 道下工務店 (Michikado Kogyo) featuring new construction and renovation services. Includes phone number 0120-80-3190.

Advertisement for 格別 (Kakubetsu) featuring building renovation and real estate services. Includes phone number 0120-27-6406.

Advertisement for 大和産業 (Daiwa Sangyo) featuring metal, lift, and agricultural machinery services. Includes phone number 0773-45-3891.

Advertisement for 株式会社 景福工業 (Keifukugyo Co., Ltd.) featuring construction and industrial services. Includes phone number 0773-45-7701.