

京丹後市老人クラブ連合会だより

あじさい

第29号

2024.1発行



北海道美瑛町白金青い池（写真提供：網野支部 井本勝己氏）

主な内容

新年挨拶（会長・京丹後市長・市議会議長）……………	2
第44回京都府老人クラブ大会開催 ……………	5
活動報告 ……………	6
投稿コーナー ……………	10
単位クラブの紹介 ……………	13

新年あじさい

会員増強に一人ひとりが声かけを



京丹後市老人クラブ連合会

会長 森 口 茂 樹

会員の皆さま、新年あけましておめでとうございます。

令和6年の新春を迎えまして、この一年が会員皆さまにとつて充実した穏やか年でありますようお祈りいたします。

京丹後市老人クラブ連合会では、「健康・友愛・奉仕」の精神の下、高齢者の健康づくりと親睦、交流を目的としたグラウンド・ゴルフ、公式ワナゲ大会等のスポーツ大会を開催し、また、友愛訪問活動や世代間交流事業につきましては、女性委員会が中心となり積極的に取り組んでいただきました。

単位老人クラブにおきましても、昨年度は、コロナ禍で自粛されていた行事や活動が、コロナ前並みに実施されたのではないかと思います。

会員の減少傾向は老人クラブの大きな問題であり、的確な解決策が見いだせない状況ですが、まずは会員の皆さま一人ひとりが、未加入者の方に声かけをしていただき、老人クラブへの加入をお願いしていただきたいと思えます。このことが会員増強の第一歩かも知れません。

最後になりましたが、会員皆さまの益々のご健勝とご多幸を心よりお祈りいたしますとともに、本市老連へのご理解とご支援を今後とも賜りますようお願いいたしまして新年のごあいさつといたします。



ささえあい、たすけあい、あたえあい

「大きな和」の力で喜びと感謝あふれる未来を育む

—京丹後市誕生20周年の年をお迎えして—



京丹後市長 中山 泰

あけましておめでとうございます。

今、世界では、イスラエルとハマスの大規模戦闘が勃発し、ロシアによるウクライナ侵攻も依然終息に至らず、ともに一刻も早い、戦闘の停止、平和的解決と平和の回復を皆様とともに心から求め、祈念をまいります。

日頃から、森口会長様はじめ役員、会員の皆様の多大なご尽力と共に、「健康・友愛・奉仕」の精神の下、スポーツ大会等を実施し、高齢者の健康の保持及び増進を図る健康づくり事業をはじめ、世代間交流事業、友愛訪問事業、市老連広報誌あじさいの発行、神社・公民館等の清掃や草刈りといった奉仕活動など、積極的に活動を展開され、高齢者福祉の向上に大きく貢献いただいております。心から感謝を申し上げますとともに、敬意を深くします。

昨年はコロナも概ね人は収束を得て、アフターコロナへ本格的に再スタートしました。一方で、諸物価高騰等への対応と共に、コロナからのより豊かな再生発展に向けて、全力で各般の取組みを進めております。

一人ひとりを大切に「ささえる」観点からは、誰ひとり置き去りにしないまちの実現へ、「地域共生ステーション」の本格増設、久美浜病院の整備構想づくりなど医療体制整備、新たな地域コミュ

ニティづくり、身近な道路等の整備の一層の充実など、生活現場に密着を第一大切に、しっかりと進めています。子どもたちや若者を豊かに「はぐくむ」観点からは、子どもたちへの教育、支援とセーフティネットを全国どこにも負けない環境づくりで支えていく！と、AIを活用した英語教育の中学校全学年への導入、海外の大学関係者とも連携したグローバル人材の育成、全国最大級の定住促進奨学金返還支援、大学生・専門学校生までの医療費助成拡大、保育料の第3子以降の原則完全無償化など、子どもと若者をしつかりと育んでいくまちの強い決意を精一杯に込めて、教育委員会と共に諸取組みを全力前進中です。

いよいよ本年4月には、新市誕生20周年の大きな節目を迎えます。今、デジタル化、ウエルビーイングへの社会的志向など大きな時代の追い風を受けると共に、万博に向け本市の百歳長寿に恵まれた「健康長寿」がきっかけに万博の本場・大阪観光局との画期的な連携がスタートします。京丹後には考えつくせないほど夢と可能性、豊かさ、幸せのタネが満ちあふれています。「課題・困難」は「宝」をその裏や底から見た姿です。困難が入り口でも工夫と努力で奥座敷まで進めば宝の原石が据えられています。ささえあう、たすけあう、あたえあう、みんなの大きな和の力で喜びと感謝あふれる未来へ歩みを進めてまいります。

本年が貴連合会はじめ市民の皆様にとつてますます喜びの多い豊かな年でありますこと心から慶び、お祈り申し上げます、新春のごあいさつとさせていただきます。

新年のごあいさつ



京丹後市議会

議長 谷津伸幸

京丹後市老人クラブ連合会の皆様におかれましては、新春を晴々しい気持ちでお迎えのこととお慶び申し上げます。

日頃より健康づくりや友愛事業、社会奉仕活動の全国三大運動に加え、高齢者の生きがいづくりや世代間交流事業などの積極的な取り組みで、本市の高齢者福祉の推進に大きなお力添えを頂きますこと、深く敬意と感謝を申し上げます。

さて、本年の干支は甲辰（きのえたつ）。甲は「始まり、生成、創造」を意味し、辰は「力強さ、権力、繁栄」を意味するとされ、新たな時代の始まりを象徴する年となることを願うところでもあります。コロナ禍を経て、市民生活は平常を取り戻したものの、人口減少・高齢化対策、働き方改革等による人手不足

など、担い手不足が顕著となり、地域活力の低下は深刻さを増しています。また、子育て世代の負担感は大きく、特に産前産後期の世帯では、経済的な負担のみならず、育児と仕事の両立の難しさ、精神的な孤立感などの課題も顕在化しています。この甲辰の年を契機に、皆様一人ひとりの力と、地域の連携によって、新たな未来を切り拓いていきたいと考えております。

市議会といたしましても、京丹後市が活気に溢れ、誰もが、安心して健やかに、笑顔で暮らし続けられるまちづくりを進めて参る所存でございます。引き続きご指導・ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

結びにあたり、京丹後市老人クラブ連合会の益々のご発展、並びに市民の皆様のご健勝とご多幸を心よりご祈念申し上げます。まして、新春のご挨拶とさせていただきます。



第44回京都府老人クラブ大会



笑いにつまれた講演会

第44回京都府老人クラブ大会が令和5年10月11日(水)に京都市内の京都府民総合交流プラザ(京都テルサ)で開催されました。

この大会は毎年、老人クラブ活動に尽力された会員や団体を表彰するもので、京都府知事や京都府議会議長など多くの来賓が出席のもと行われました。

橋本俊次府老連会長のあいさつに続き行われた表彰式(京都府知事表彰・府老連会長表彰など)では、受賞された皆さんのお名前や団体名が発表され、代表者の方それぞれに表彰状が手渡されました。

午後の講演会は、滋賀県の雲迎寺住職で落語家でもある久志則行氏が「人生100年時代 笑いの効能で長生しましょう」を演題に、笑うことが健康の源と、こぼなしを交えながら軽快な口調で笑いを誘っていました。

最後に、参加者全員で「青い山脈」を合唱し閉会となりました。

網野支部

吉岡 崇さんに京都府知事表彰



市老連の副会長で網野支部長の吉岡崇さんに京都府知事表彰が贈られました。おめでとうございます。

吉岡さんは単位老人クラブ(幸寿会)の会長として、また合併後は市老連の理事(網野支部長)として現在もおお、老人クラブ活動の一線で活躍されており、その功績が認められたものです。

大会宣言

私たち老人クラブの活動は、地域のつながりを基盤としてスポーツや文化活動、子どもや高齢者の見守り・生活支援、交通安全や詐欺被害防止に関する活動など、幅広い分野に広がっています。

これらの活動は、私たちの健康を維持し、人生を豊かにし、さらには地域の支え合いの輪を広げていくもので、人生100年時代、地域共生社会の実現に直接つながっていくものです。

私たち老人クラブ会員は、「のぼそう! 健康寿命、担おう! 地域づくりを」のメインテーマのもと、次の重点事項の実践を誓い、ここに宣言します。

- 1、健康長寿をめざす「健康活動」の推進
- 2、暮らしを見守る「支え合い活動」の展開
- 3、高齢期を豊かにする「生きがい活動」の充実
- 4、様々な世代や団体と連携した「地域貢献活動」の推進
- 5、すべての世代が輝ける地域共生社会の実現

令和5年10月11日

第44回京都府老人クラブ大会

活 動 報 告

京丹後市長杯 グラウンド・ゴルフ大会

第10回京丹後市長杯グラウンド・ゴルフ大会を令和5年9月12日(火)に大宮自然運動公園(善王寺グラウンド)で開催しました。

大宮自然運動公園には、起伏にとんだ天然芝の専用のコートがあり、参加者らは少し手こずりながらも一打一打に集中していました。

またこの日は、来賓の中山市長、谷津議長から日頃の老人クラブ活動に対して暖かいお言葉と激励をいただき、競技スタート前にアトラクションとして1

ホール楽しんでいただきました。

また、久美浜支部の片山秀子さんが1ゲームに3度ホールインワン(ダイヤモンド賞)をするなど、大会を大いに盛り上げていただきました。



丹後ブロック グラウンド・ゴルフ大会

令和5年度丹後ブロックグラウンド・ゴルフ交流大会が令和5年9月21日(木)、舞鶴市の東舞鶴公園陸上競技場で開催されました。

この日の天気予報は雨。中止かと思っていましたが、舞鶴市老連から開催しますとの連絡をうけ、6チーム(選手36人)と役員4人が参加しました。

この大会は、丹後ブロックの市町老連(舞鶴市、宮津市、京丹後市、与謝野町、伊根町)が会場を持ち回りし、毎年実施しているもので、

他老連の皆さんとの親睦を図る大きな事業となっております。

本市老連選手団は日頃の練習の成果を発揮し、10位以内の4名の方が入るといふ好成績を収めることができました。



上位成績者名 *同打数の場合、年齢の高い方を上位としています。

令和5年度丹後ブロックグラウンド・ゴルフ交流大会										
順位	老連名	氏名	スコア	1R	2R	3R	H1-1	2打	3打	
優勝	与謝野町	小塚 智子	49	15	15	19	2	13	15	
準優勝	宮津市	井田 富博	52	18	18	16	2	13	16	
3位	京丹後市	豊田 和博	52	16	21	15	2	10	15	
4位	与謝野町	糸井 裕一	53	17	16	20	2	11	16	
5位	京丹後市	岡田繁太郎	53	15	22	16	2	10	15	
6位	京丹後市	東 勇	53	17	16	20	1	14	16	
7位	宮津市	増田 清美	54	16	19	19	1	13	16	
8位	宮津市	井田 良子	55	18	17	20	2	9	17	
9位	宮津市	松崎 忠夫	55	18	16	21	2	8	16	
10位	京丹後市	難波 光義	55	15	18	22	1	13	15	

第10回京丹後市長杯グラウンド・ゴルフ大会										
順位	支部名	氏名	スコア	1R	2R	3R	H1-1	2打	3打	
優勝	網野	岡田繁太郎	51	16	20	15	2	11	11	
準優勝	久美浜	片山 秀子	52	18	10	24	3	8	10	
3位	弥栄	土肥 靖昌	53	22	21	10	2	12	7	
4位	大宮	豊田 和博	55	21	17	17	2	8	13	
5位	丹後	山口 正巳	56	17	17	22	2	9	10	
6位	網野	玉井 千秋	56	17	16	23	2	8	12	
7位	丹後	東 勇	56	19	15	22	1	12	10	
8位	大宮	井上 忠久	56	19	15	22	1	12	10	
9位	網野	安達 亨	57	17	19	21	1	10	13	
10位	大宮	山添 哲也	57	19	19	19	0	15	9	

市老連

第5回公式ワナゲ大会

老人クラブの健康事業として、各支部、単位老人クラブでもすっかり定着してきた公式ワナゲの競技ですが、本市老連でも令和5年12月5日（火）に、網野体育センターにおいて第5回目となる大会を開催しました。

今年の大会には、各支部から選抜された36チーム、180人の皆さんが参加、2メートル先のワナゲ台に向かい、9本の輪を一投ずつ投げ合い、得点を競い合いました。



市老連大会の様子

投げ方にも横投げ、正面投げのほか、個性豊かな独特なスタイルもあり、高得点の棒に入ると、チームの仲間から大きな歓声と拍手をもらっていました。

少し冬の寒さを感じられる日となりましたが、日頃から練習を積み重ねてきた人や、予選会を勝ち抜いて参加したチームもあり、熱気があふれる大会となりました。

団体優勝を飾ったのは、丹後支部古間東Bチームで、個人優勝は網野支部の安達亨さんでした。



会長から表彰を受ける安達亨さん

府老連京都府大会



また、令和5年11月21日（火）に京都府老連主催の公式ワナゲ京都府大会（若手リーダー研修会）が八幡市民体育館で開催され、本市老連から5チーム、25名が参加しました。

府老連では、平成30年度に京都府大会、令和元年度に京都府交流大会を開催してきましたが、コロナの影響により、今回4年ぶり開催となったものです。

この大会には府下から58チーム、290人

令和5年度市老連公式ワナゲ大会成績表（上位）

（団体）

順位	支部名	チーム名	1ゲーム	2ゲーム	3ゲーム	総得点
1	丹後支部	古間東 B	297	420	545	1,262
2	網野支部	吉寿会	289	319	323	931
3	網野支部	天寿会 B	338	203	345	886

（個人）

順位	支部名	チーム名	氏名	1ゲーム	2ゲーム	3ゲーム	総得点
1	網野支部	砂丘会 A	安達 亨	180	90	180	450
2	丹後支部	古間東 B	蒲田 文夫	60	60	300	420
3	丹後支部	古間東 A	野波雄二郎	180	120	120	420
4	網野支部	吉寿会	木村 絹子	120	120	120	360
5	丹後支部	古間東 B	東 勇	38	120	180	338
6	網野支部	天寿会 A	永島 鈴子	90	150	90	330
7	久美浜支部	川上 B	安達 光夫	159	35	90	284
8	丹後支部	川上A(ヘルプ)	森口 茂樹	60	90	120	270
9	網野支部	浜詰松寿会 A	岩本佐仔子	120	60	61	241
10	網野支部	天寿会 B	森 妙子	90	61	90	241

が参加しましたが、本市老連から参加の丹後支部チームが見事、団体優勝を、また個人でも上位10位以内に3人が入るという好成績を収めました。



府老連大会団体優勝の丹後支部チーム

市老連リーダー研修会

フレイル予防で健康に

薬膳料理もいただきました



市老連では、令和5年11月9日(木)にフレイル研修会を開催しました。

この研修会には、各支部の役員さんに参加していただき、NPO法人チョロギ村(亀岡市)の森事務局長さんから、東洋医学からみる健康長寿のための暮らし方についてのお話をさせていただきました。

西洋医学は病気の治療が主であるのに対し、東洋医学は予防が目的。健康を保つためには質のよい食事をする、適度な睡眠をとること、適度な運動を続けること、その意味や実践することなどをわかり易く丁寧にご話され、参加者からは熱心にメモを取っていました。

この後、施設内の薬草園を案内していただき、お昼はこのチョロギ村のレストランで、薬膳料理をいただきました。

研修会を終えた後、近くの出雲大神宮で参拝をし、あずきの里というお菓子屋さんに立ち寄りお買い物をして帰路につきました。11月とは思えないほどの暖かい日に恵まれた研修会となりました。



みなさんも「フレイル」という言葉を聞いたことはあると思います。

フレイルとは、加齢にともなう気力や体力が徐々に落ち、要介護状態になる前「虚弱」な段階をいいます。

でも、早めに適切な対策や予防をすることで、フレイルの進行を遅らせたり、健康な状態を取り戻せる、とフレイル予防への関心が高まっています。

単位老人クラブ、各支部でも「人生100年時代」を健康で過ごすために、フレイル予防の事業に取り組んでいただきたいと思います。



丹後ブロック 女性リーダー研修会

研修会に参加して

弥栄支部 紀平 孝枝

丹後ブロック女性リーダー研修会が令和5年9月14日(木)、神戸三田市の「しいたけランドかさや」でありました。

舞鶴以北の3市2町から約80名、その中で京丹后市からは25名が参加しました。例年は会場となる地元で講演会などを内容とした研修会でしたが、今年は異なり「椎茸狩りとバーベキュー」の体験でした。

園内では原木椎茸がいっぱい生え、見事な光景にびっくりでした。渡されたカゴいっぱい詰めました。

昼食会場は園内木立の中に設営されており、ちょうど私の席から有馬富士も見え、稲穂たわわの田園風景も一望出来ました。昼ごはんも椎茸めし、そして、もぎたての椎茸でバーベキューにお腹いっぱい。老人家庭でこの様な食事機会もない生活をしている私は同席の若い会員さんに色々と教わり、会話も



はずみ満腹で最高に楽しい時間でした。

各ブロックの活動状況の交流では、コロナの流行で行事制限があり活動が出来なかった、でも今年度より再開に向けて計画をたてているとの報告がありました。京丹後市からは老人施設訪問に向けて、お守り（健康長寿お守り）作りに頑張っていますと、小森明美女性委員長から報告していただきました。帰路、めんたい工場の見学や買物を楽しみました。

今年の研修内容に最初は首をかしげましたが終えてみると、たまにはこんな機会があっても良いと思いました。決して物見遊山ではなく旅すること、食することはより一層人の輪を深め、今後の活動を豊かにするとても良いチャンスと感じました。



椎茸バーベキューに舌鼓



友愛訪問活動事業

「健康長寿お守り」を

お届けしました



老人クラブ活動の三大基本の一つである「友愛活動」は、市老連女性委員会が中心に管内の介護施設等を訪問し、入居している高齢者の皆さんと一緒に歌を歌ったり、ゲームをしたりして楽しんでいただきましたが、コロナ発生後は直接、お顔を合わせての活動が出来なくなりました。

こうしたことから、今年度も、昨年に取り組んだ「健康長寿お守り」を施設へ届けることとなり、令和5年10月10日（火）に役員の



役員さんでお守りづくり



皆さんが市老連事務所に集まり作業を行いました。

今年は昨年の倍の200個が目標、この日できなかった数は自宅に持ち帰り仕上げました。

令和5年11月7日（火）に、丹後町のいちがお園、岩木の里、宇川いちがお園に合わせ75個を持参し、施設の職員さんから入居者の皆さんに届けていただきました。

また、残りは令和6年1月9日（火）に網野町の丹後園にお届けしました。



いちがお園へ



投稿コーナー

残りの人生

網野支部 旭浦島会 井本勝己

日本人男性の平均寿命は81歳だそうです。私は現在73歳なので、残された寿命は10年を切って大体先が見えてきました。

今後の残された人生に悔いを残さないように、充実した毎日をごしたいと思っておりますが、最近自信がなくなり不安が増してきています。

私の子供や孫は遠くに住んでいるため、これまで身体的にも金銭的にも特段の世話をかけずに生きてきましたし、自分の好きなように気ままに生活することができたことを大変ありがたく思っています。

しかし、年を重ねるごとに腰や足の膝が痛くなるなど老化を感じるようになり、特に物忘れが激しくなってきました。

また、老後は音楽でも聴きながら、心穏やかに、ゆったりと過ごしたいと思っておりますが、思いとは裏腹に毎日忙しく、イライラせかせかした気分、心に余裕のない日々を送っています。

しかし、何をイライラせかせかしたのか覚えていない日が多く、何とはなしに一日一日が、一か月が、そして一年が早く過ぎていきます。

さらに、どうでもいいことにこだわり続けたり、妙に小さなことに神経質になったりしている自分に気づき、これが老化なのかと反省することが多くなりました。

私は旅に出るのが好きです。皆さん、旅はいいですよ。旅は新しいものを見せてくれます。明るく新鮮な気持ちにさせてくれます。皆さんも、老人クラブ等が計画する旅行にぜひ参加してください。小さな旅が、私たちの明日に大きな力を与えてくれるかもしれません。

今年も、網野町歩こう会や地元の老人クラブ等が主催する旅行に参加したり、個人的にも多くの旅行を計画して楽しんできました。

その中でも、北海道旅行が一番思い出深い旅行でした。自分で企画して行く旅行は、内容を計画する時から夢を見ながらわくわくするものです。

北海道へは、これが3回目の旅行でした。学生の時に20日間ほどかけて概ね北海道の全

域をまわり、

その後、平成21年に5日間、そして、今年も念願

だった新日本海フェリーを

利用して、自家用車で8日間の旅をして

きました。

ただ、知床

五湖の地上遊

歩道を散策する計画をしていたのですが、ガイドさんが来られていざ出発となった時にヒグマが出たという連絡が入ったのです。運悪くこのウォーキングは急遽中止となり、高架木道を散策することに変更となり、非常に残念な思いをしました。代わりに知床自然センターからフレペの滝まで散策しましたが、ヒグマに遭うこともなく、美しい知床の自然を楽しむことができました。今後も旅行は続けたいと思っています。

私の人生の最後は、家族だけで見送ってほしいと思っておりますが、子供たちが涙することなく、「お父さん、よく遊んで良かったね。頑張って元気に生きたね。」と、笑顔の拍手で送ってほしいと願っています。

2023年10月記



知床五湖高架木道にて

身体の手入れ、心の手入れ

匿名

最近、想う事も行動する事も億劫になり、体の中の何かが変だと感じた矢先、強烈な腹痛と背中への痛みに見舞われて家族の判断で救急搬送を依頼し病院へ直行。そのまま入院、そこまでは自然な流れで急性膵炎と診断とされた。

翌日早朝、循環器内科の診察を受けて下さいと言われ点滴をつないだまま受診、そして検査を受けた。でも、なぜ内科入院の自分がそれなのか理解できないまま従い、結果を待った。結果は、あなたは大動脈弁狭窄症のステージ4（実は⑤だった）です。直ちに手配しますから入院のうえ手術治療を受けて下さいと告げられた。入院内科の先生が聴診器診断にて心臓不調を聞きわけてくださったと優しく教えていただいた。そして、身体の手入れを受けた。

近年、知人友人が少なくなって心淋しく、とにかく人恋しい、人と出会いたいそんな思いが募ります。時計は正しく時を刻むのに歳をとらないが、幼友達も学校も職場の友もほとんど鬼籍に入り心淋しく、残り者はどうすりゃいいのかと聞き直るがどうにもならない。

文学や哲学も語れず天文学・数学などもち

ろん頭に浮かんで来る事のない輩の嘘言かも知れませんが、とにも角にも人と出会う馬鹿話でもしようやとつくづく想う。

人と出合い、人と語り社会を見つめ直すことも老人会の、もひとつの役割かもしれない。

心の手入れにはならぬものでしょうか。そんな場所が欲しいし作りたいたいです。



仲間を増やし、笑顔溢れる老人会に

網野支部女性委員長 山崎喜代枝

新年あけましておめでとうございます。

四年前になるのかなあ？日本中がコロナに悩まされ、高齢者や疾患をお持ちの方など、それぞれが大変な思いをされたと思います。

コロナも5類になり、令和6年は良い年になると思っていたのですが、新年早々、石川県能登半島で大きな地震が発生し、被害を受けられた被災地の皆さんに心からお見舞い申し上げます。今の時代、いっどこで何が起きるかわかりませんネ。

さて、私、網野支部女性部の会長として2年目になります。これまで私自身が老人会の

一員として活動してきたことを振り返ってみますと、様々な行事を通じて沢山の仲間との出会い、お互いに気遣い合いながら元気で充実した日々を過ごすことができていると思います。

その中で、市老連女性委員会（大宮、丹後、弥栄、久美浜、網野支部女性部）の皆さんと協力し、友愛訪問活動事業として、健康と幸せを祈りながら心を込めてお守りを作らせていただきました。このお守りは丹後と網野町内の老人施設に持ってきました。

もうひとつ、世代間交流事業として、弥栄の清新高校に行ってきました。生徒さん達が育てたお花の寄せ植えを行いました。本当に可愛い、孫たちのような生徒さんと一緒に楽しく寄せ植えをしてみました。今もきれいに咲いています。

老人会も高齢化が進み、どの地域でも悩みの種だと思います。新たな仲間を増やしていくことが我々に課せられた大切な役割だと思います。笑顔あふれる明るく元気な老人会を作りあげていくためには皆さまのお力添えが不可欠です。

共に手をとり合って一緒に頑張っていきたいと思えます。よろしくお願します。



支部活動報告

網野支部

汗をかきかき。ペタンク大会

令和5年9月16日（土）、浅茂川シーサイドパークにおいて支部主催のペタンク大会を実施しました。単位老人クラブから16チーム（選手48名）が参加し、トーナメント方式で行いました。

当日は、35度を超える猛暑になりましたが、活動委員さんの万全な準備や運営により、熱



中症などの事故もなく、楽しい大会となりました。

チームの成績は次のとおり。優勝は吉寿会（一）、準優勝は 福寿会、第3位は旭浦島会でした。

海岸近くの会場でもあり、海からの風を期待していましたが、炎天下での汗だくだけの大会となりました。



健康活動事業に参加して

網野支部 梅田豊則

網野支部の健康活動は、毎年ペタンク大会や輪投げ大会、グラウンド・ゴルフ大会などが長年実施されていますが、近年は出来るだけ多くの会員の皆さんに参加していただけるようにとの思いで、支部ウォーク旅行が加えられています。

今年度は、令和5年6月12日（月）に、鳥取花回廊ウォークが実施され、参加定員を大きく上回る53名の方が参加されました。

山陰を代表する雄大な大山を借景とする「とっとり花回廊」は、日本最大



のフラワーパークで周囲は約1キロ。屋根付きの回廊と園内を一周するフラワートレインも運行され、高齢者でも容易に園内を満喫でき、また体力に合わせたウォークも可能となっています。

この施設は、ユリの花をメインフラワーとしており、日本に自生する野生ユリ15種類すべてを保有、1年をとおして展示している「国内唯一」の施設とのことです。

幾度散策しても飽きない見どころいっぱい園内を、参加者らは思い思いのコースを散策、健康ウォークを十分に楽しみました。



単位クラブ紹介コーナー

網野支部 琴和会

(文責・宮本)

私たち掛津区の「琴和会」は、平成21年に発足しました。それまでは、先輩の方が「はまなす会」という名称で会を続けておられました。が、会員の減少と、会の世話役の辞退などで、数年間途絶えていたのを再発足させ、会の名称も「琴和会」と改めました。

引浜に因んで「琴和会」に集まり、毎週木曜日に掛津区民センターに集まり、最初に会員自作の「琴和会の歌」や、季節に因んだ歌を合唱し、その後、京丹後市のテレビ体操に合わせて、約30分身体を動かして老体をほぐします。体操の後は、テーブルを囲んでお茶やコーヒーに、持ち寄りのおやつを食べながら、お互いの近況を語り合います。

今年の夏の猛暑で手作りの野菜が枯れてしまったこと、せっかく精根こめて作った農作物を鹿などに荒されたこと、病院通いで医師から注意を受け気がかりになったことなど、話題は尽きません。午前10時に開会して、お昼前までの約2時間は、あっと思いう間に過ぎてしまいます。

年間の行事計画を4月に、みんなの希望を出し合い、春は桜の花見遠足、秋には紅葉見学など、内部では自作のバラ寿司やお

はぎ作りのほか、けん玉や輪投げ、紙芝居などで楽しんでいます。

また、今年始めて、琴和会主催で秋11月に文化祭展覧会を、琴引浜鳴き砂会館で開催し、会員自作の書道、絵画、生け花や、掛津区の昔の写真などを展示し、地元の人や外来の来館者の方々にも参観していただきました。この催しは、次年からも続けていきたいと話合っています。

ただ残念なことは、毎週の参加が、わずか10名足らずの少人数ということ。地区の中にはかなりの高齢の方がおられますが、なかなか仲間入りしていただけないことです。しかし、決して入会を強制したりはせず、任意の会として続けていますが、今後は機会あることに入会を呼びかけていきたいと思っています。

今は、少人数の会ですが、仲間と共に楽しく、心と身体の健康に役立てる会として、これからも長く続けたいと願っています。



春の桜の花見遠足

大宮支部 恵美寿会

神者 栄

私たちのクラブは、平均年齢が約75歳ぐらいです。若く、ほとんどの人が、何らかの仕事をしています。毎日の人、週に数日の人、全員参加しての催しが難しく悩んでいます。

グラウンド・ゴルフでは1チームがよいところ。ワナゲにしても、河川に花植え、花見、ピザ、蕎麦、餅つき、日帰り旅行などです。日帰り旅行については、多くのお金を払いたくない、いっぱい歩くのはイヤ。安くて、歩かなくても良い所など、なかなかありません。中でも、一番参加者が多かったのは地元での花見です。焼肉、焼きそば、その他、飲んで食べて、わいわいと楽しく話することです。午前10時から夕方まで、天気次第ですが、楽しい一日を過ごします。

本年度は、タンゴ鉄道(片道200円)を使い、城崎まで日帰り旅行に行きました。旅費は、タンゴ鉄道が往復400円、豊岡から城崎までが往復400円で合計800円。昼食は、各自が自由に好きな物を食べ、観光して帰りました。

豊岡駅での乗り継ぎの便利が悪く、行きも帰りも1時間待ちです。待ち時間が長いのが少し残念でしたが、好きな物を食べ、飲んで、それなりに自由を楽しみました。



寄せ植え教室で生徒と交流

市老連女性委員会では、令和5年12月19日（火）に京都府立清新高等学校の生徒さん達と、寄せ植え教室を通じて世代間交流を行いました。

この日、市老連からは21名が参加。交流させていただいたのは農業を学んでいる3年生の皆さん10人でした。



生徒の皆さんから、寄せ植えに使う7種類の花の説明と作業ポイントなどを教えてもらったあと、鉢に向かい手を動かしていました。

作業台毎に生徒さんが付き、土の入れ方や量、花の配置など細かいアドバイスもいただき、楽しい寄せ植え教室となりました。また、参加者らは、お孫さんのような生徒さんとの会話に、花が咲いていました。



お知らせ

センターホテル京丹後 小野小町温泉

入浴料 割引サービス 終了

令和5年12月27日をもって、センターホテル京丹後小野小町温泉の入浴料割引サービスが終了しました。

発券機システムの入替えと、入場ゲートの新たな導入により、受付が無人化となったことにより、割引サービスの対応が困難となったことによるものです。

入浴料は、通常料金の700円となっています。

編集後記

埋み火 その2 — 山本作兵衛さんのこと —

前号で東勝吉（ひがし・かつきち）さんの紹介をした。今号では山本作兵衛（やまもと・さくべい）さんのことを紹介したい。

作兵衛さん、明治25年福岡県飯塚市に生まれる。当地域は筑豊炭田の町であった。尋常小学校を卒業すると坑内に入る。以来50年余炭鉱暮らし。炭鉱が閉山になり、宿直警備員に雇われる。宿直は1日おきで、午後4時から翌朝8時までが勤務。当直勤務は退屈で、ひまつぶしに絵を描きだしたという。炭鉱の絵を孫たちに残しておこうと思いつく。60歳半ばを過ぎたからの挑戦である。

書き残し絵は一千枚にも上る。狭い坑内で働く夫婦の姿。男は禿一丁、女は腰巻一つ。当時の炭鉱の様子がかがられる。不思議な絵もある。医者を装い、ケガ人を見舞う狐の一群。色彩がしてあり、文章で解説が書かれている。自由自在にのびのびとした絵である。作兵衛さんが楽しみながら描いていたことが伝わってくる。これら作兵衛さんの描いた絵の内589点が平成23年5月、ユネスコの認定する世界記憶遺産に日本から初めて登録される。

作兵衛さんの遺言「さよならは知らない、万歳で送ってくれ」と。



昭和59年、92歳の大作生だった。近年まで、巷で言われていたことがある。人間の脳は10%しか使っていないと。この言に従えば、私たちの脳にはまだ無限の可能性が秘められていることになる。

勝吉さんや作兵衛さんの例にあるように、人間はこんなにも素晴らしい生きることができると。高齢期を生き切るには好奇心と挑戦する心と、一歩踏み出す勇気だと思ふ。新しい年を迎え、新しいことに挑戦しよう。

この稿を書いている最中、能登半島で大地震が発生。津波が来るというので車で山内まで避難した。あの但馬、丹後の震災から100年近くになる。また、羽田では日航機の衝突炎上。何時どこで何が起きるかわからない。思うに、何が起きても大丈夫という覚悟で生きることを心がけておくべきだろう。

（令和6年・1月 吉岡記）

編集委員長 吉岡 光義
編集委員 森口 茂樹
川戸 文江
神者 栄
小森 明美
岡田繁太郎

随時、原稿を募集しています。

「あじさい」では、会員皆様からのお声をお届けする投稿コーナーを設けています。俳句や短歌、写真、近況報告、身近な出来事・感じた事など何でも結構です。原稿は各支部長か市老連事務局へ。