

久御山町シニアクラブ連合会機関誌

第90号

年輪

恵達男 筆

令和6年2月発行
久御山町シニアクラブ連合会

発行人
会長 恵達男



似顔絵ライブ



文化講演会「アートをもっと身近に」
知路雅文氏 (ちじまさふみ) 最後までお付き合いくださったみなさんと

お願い おす しくま



久御山町
シニアクラブ
連合会長
恵 達男

今年度もコロナ発生前の状況は完全に戻れなくて諸活動を終える事になりました。

しかしながら強力な事務局の下支えの下、各委員会も活動内容の向上に頑張り、シニアクラブ会員の皆様方に「参加」と言うご協力を多大に頂いたのも事実です。

次年度は七年に振りに執行部が新体制になります。現状は「会員の歯止め対策」と継続可能な組織体制の構築が現在進行形の大きな課題と考えています。

次年度への申し送りや抱負などを記す立場ではありませんので、この任を受けて六年間を通じて一つ思っていた事を吐露します。

それは、会長就任を引き受けた時から「こんな自分が出るんだから、単位クラブの理事の方とも共有観念を以て活動出来る」という思いでし

た。

この事については、後々友人から「正しく固定観念から出る傲慢不遜な態度である」と意見されました。??????

シニアクラブ連合会の運営は有意義な活動であり、無料の生涯学習受講の場でも有ります。

四月からは、シニアクラブを自分の「居場所の一つ」に加えて、企画行事に積極的に参加したいと思えます。更に、地元単位クラブの復活の芽を絶やさないように微力ながら地道な活動を続けたいと思えます。



社会福祉法人
久御山町
社会福祉協議会
会長
岡西 義久

皆様には、お健やかに新年をお迎えになったことと、お慶び申し上げます。

さて、コロナ禍による混乱から社会が落ち着きを取り戻しつつある中、私ども社会福祉協議会としては、福祉のまちづくりの推進をこれまで以上に取り組みなければならぬと考えています。

今年においては、生活に密着した福祉活動に取り組みべきと考えており、生活困窮者の相談支援や買い物をしづらい方への支援の推進などに尽力していく所存です。

今後とも本町が「誰もがいきいきと暮らし続けることのできるまち」であるために、努力を続けてまいりますので、皆様におかれましてもご支援とご協力、そして協働をお願い申し上げます。



本年もよいた



久御山町町長
信貴 康孝

梅のつぼみもほころび始め、日中の暖かさに春の兆しを感じる頃になりました。シニアクラブの皆様におかれましては、健やかにお過ごしのこととお喜び申し上げます。

本年は、町制施行70年目を迎えます。これまで町の発展に寄与いただいた先人の皆さま、先輩諸兄の皆さまに改めて心から敬意と感謝の意を表しますとともに次の80年目に向け、「次代に誇れるわがまち『くみやま』」を創造すべく、皆さまとともに力強い第一歩を踏み出してまいります。

会員の皆様にはシニアクラブの活動や本町のイベント等を通じて、健康の増進と会員相互の交流に繋げていただきたく思っておりますので、笑顔あふれるやすらぎのまちづくりにより一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



久御山町議会
議長
松本 義裕

暦の上には春は立ちながら、厳しい寒さが続いております。シニアクラブの皆様におかれましては、お健やかにお過ごしのことと存じます。

本町は、本年町制施行70周年を迎え、まちづくりセンターの建設、みなくるタウンの整備、まちのにわ構想など、未来に向かって夢と希望のある新しいまちづくりが展開されようとしています。

議会といたしましては、地域懇談会などの開催を通じて、シニア世代の皆様の実験に基づき知識、知見を拝聴し、議会運営に生かし、皆様が安心して生活を送ることができるよう取り組んでまいります。

本年も皆様が笑顔でお元気に過ごしていただけますよう努めて参りますので、温かいご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



久御山町
教育委員会
教育長
内田 智子

春まだ浅く、余寒厳しき日が続いておりますが、シニアクラブの皆様におかれましては、お健やかにお過ごしのことと存じます。

令和6年は、町制施行70周年の年です。また、令和7年度開館予定の「全世代・全員活躍まちづくりセンター」の建設も始まります。

令和5年度につきましては、コロナ禍の影響で希薄化した「地域のきずな・人と人とのきずな」を強固なものに再構築していくことを重点施策として取組をすすめておりますが、さらに強固なものとなる年となりますよう力を尽くしてまいります。

中でも、現在見直しを行っております生涯学習推進計画に基づき、今後もシニアの皆様の仲間づくり、健康づくり、生きがいづくりのきっかけとなるよう様々な事業を実施し、本町の生涯学習を推進して参りますので、より一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

事業報告



日付	事業名	場所	内容
毎月	役員会	荒見苑	事業企画運営・内容検討会
5月10日(水)	理事・若手・女性委員会 清掃奉仕活動	荒見苑周辺 公園駐車場他	参加者：14名 両委員会が合同で植木の剪定・雑草抜きなど 駐車場までの歩道の清掃を行いました。
5月23日(火)	文化講演会 大道芸&マンドリン コンサート	ゆうホール	参加者：131名 南京玉すだれ・傘まわし・マンドリンとハーモニ カに合わせ懐メロを歌おう
6月13日(火)	グラウンドゴルフ大会	中央公園野球場	参加者：90名 団体：15チーム 団体上位は府大会出場 団体優勝：たんぼぼシニアクラブ 準優勝：老友会 三位：松寿会 個人優勝：藤本和秀(島田) 準優勝：丸山九州男(たんぼぼシニア) 三位：上田セツ子(老友会)
6月19日(月)	認知症サポーター 養成講座	荒見苑 2階大広間	参加者：35名 協力講師：社会福祉協議会 認知症を理解し地域で支える安心なまちづくりを
7月10日(月)	輪投げ大会	役場5階	参加者：96名 公式ワナゲ 優 勝：中村修三 186点(敬老会) 準優勝：岡孝昭 168点(西武西林シニアクラブ) 三 位：山中史郎 167点(たんぼぼシニアクラブ) 四 位：早川政代 158点(栄楽会)
7月14日(金)	健康相談	荒見苑 1階	生活習慣や検査結果などの疑問点を気軽に相談し悩みを改善 参加者：4名 協力：合同会社 傍楽(はたらく) 看護師
7月20日(木)	市町村リーダー研修会	ハートピア京都	参加者120名(内町：5名) 講演：「老人クラブが元気になる7つのヒント～大阪府内の活動に学ぶ」 講師：まっすぐプランニング代表 合田享史氏 事例発表：「地域団体との連携で組織を活性化」 発表者：やすらぎクラブ長岡京会長 中田正紀氏
8月17日(木)	健康相談	荒見苑 1階	生活習慣や検査結果などの疑問点を気軽に相談し悩みを改善 参加者：3名 協力：合同会社 傍楽(はたらく) 看護師
8月30日(水)	ビンゴゲーム大会 世界の絶景DVD鑑賞会	役場5階	腕時計など豪華景品20名へ！ビンゴで運試し 第4巻 モンサンミッシェル・ドナウ川他 世界遺産10ヶ所巡り DVD鑑賞会 参加者：82名 コロナで行きにくい旅行に行った気分を味わおう
8月21・28日	女性委員会ラーメン体操	荒見苑	ラーメン体操教室・練習会開催
9月1日(金)	山城ブロック老連 女性リーダー研修会	京田辺市 中央公民館	参加者：100名(内久御山町：10名) 恵会長他女性委員 講演①綴喜古墳群の概要と史跡指定の経緯について 講演②後ろ姿が美しくなる体操 活動発表：八幡市「手話コーラス」 久御山「ラーメン体操」 城陽「踊り」 京田辺「チアダンスメドレー」
9月13日(水)	理事・若手・女性委員 清掃活動	荒見苑周辺	参加者：20名 両委員会が合同で植木の剪定・雑草抜きなど
9月	清掃奉仕活動	町内全域	久御山町内一斉清掃「クリーンキャンペーン」
9月20日(水)	健康相談	荒見苑 1階	生活習慣や検査結果などの疑問点を気軽に相談し悩みを改善 参加者：3名 協力：合同会社 傍楽(はたらく) 看護師
9月21日(木)	京都府知事杯 山城ブロック老連GG大会	長岡京市 洛西浄化 センター	久御山町優勝！ 老友会 田口憲・上田セツ子・上田光宏・熊田千佳子 たんぼぼシニアクラブ 丸山九州男・山中史郎・堀勝彦・寺西栄
9月21日(木)	文化講演会 秋のコンサート 四重奏	ゆうホール	参加者：120名 出演：滋賀音楽振興会「プロモカルテット」 マリンバ・トロンボーン・打楽器カホン他・ピアノ四重奏 本格的な コンサートに美空ひばりやクイーンの音楽に合わせリズム遊び
9月29日(金)	フレイル予防教室 「こけんとこ体操」	役場5階	参加者：43名 講師：ノーザンライツコーポレーション 小嶋拓平氏 こけんとこな！足腰の筋肉の意識で体の動きが変わるよ。

日付	事業名	場所	内容
10月3日(木)	グラウンドゴルフ大会 町長杯・会長杯	中央公園野球場	参加者：96名 団体：16チーム 団体優勝：田井喜楽会 準優勝：松寿会 三位：たんぼシニアクラブ 個人優勝：茨木喜三郎(田井喜楽会) 準優勝：山中史郎(たんぼぼ) 三位：光田伸一(松栄会)
10月11日(木)	第44回 京都府老人クラブ大会	京都テルサ	メインテーマ「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」 主催：一般財団法人 京都府老人クラブ連合会 参加者：約300名(内：久御山町 9名) 第1部 式典 授賞式 京都府知事表彰 【優良クラブ賞】 松栄会(栄3.4丁目) 【功労者賞】 北澤道子：松寿会(松陽台) 府老連会長表彰 【優良クラブ賞】 敬友会(北川顔) 【功労者賞】 中村修三：敬友会(北川顔) 第2部 講演会 テーマ「人生100年時代笑いの効能で長生きしましょう」 講師：雲迎寺住職・落語家 久志則行氏(高座名 てんご堂雅楽)
10月17日(火)	健康相談	荒見苑 1階	生活習慣や検査結果などの疑問点を気軽に相談し悩みを改善 参加者：3名 協力：合同会社 傍楽(はたらく) 看護師
11月1日(水)	文化講演会 大好評！ アートをもっと身近に 似顔絵パフォーマンス	ゆうホール	参加者：95名 内似顔絵プレゼント：65名(1人約2分で完成) 講師：知路雅文氏 絵師・画家 金閣寺絵馬・伏見区海宝寺襖絵など 23歳の時に指定難病「再生不良貧血」発病。生と死を体感。 アートに救われ、もっと身近に親しんで欲しいと活動に励んでいる。
11月8日(水)	女性委員会 寄贈用小物作り他	荒見苑	子供スタンプラリー・あいあいホール寄贈小物 折り紙メダル・パクパク・クリスマスツリー・おひな様ほか
11月21日(火)	京都府老連若手リーダー 研修会・公式ワナゲ大会	八幡市	参加者：340名 内久御山町 12名参加 2チーム 輪投げ大会の上位の方と役員代表で参加・久御山町Aチーム：20位
11月28日(火)	女性部： 親子サロン&高齢者 ほのぼの交流会 大正琴発表と体験会	子育て支援 センター あいあいホール	参加者：約25名(女性委員：12名) 4年ぶりの交流会 協力：荒見苑大正琴サークル 大正琴の音色に合わせて歌いましょう「赤とんぼ」他 大正琴に触れ弦を弾き音を出してみよう！ 女性委員手作りの折り紙のコマなどで遊びましょう他
12月4日(月)	女性委員会 町内小学校雑巾寄贈	町内	津田委員長と東角小学校・佐山小学校・御牧小学校へ 女性委員会で仕立てた雑巾を寄贈させていただきました
年中	女性委員会： ぞうきんの作成	荒見苑	小学校や町内施設へ寄贈させていただきます ぞうきんなどがありましたら、ぜひ荒見苑まで！
12月8日(金)	輪投げ大会	役場5階	参加者：90名 公式ワナゲ 優勝：中村修三 270点(敬老会) 準優勝：上田光宏 239点(老友会) 三位：曾東正子 196点(島田シニア) 四位：鷺見治男 189点(栄楽会)
12月13日(木)	理事・若手・女性委員会 清掃奉仕活動	荒見苑周辺 公園駐車場他	参加者：18名 両委員会が合同で植木の剪定・雑草抜きなど 駐車場までの歩道の落ち葉拾いなど清掃を行いました。
	ビンゴゲーム大会 世界の絶景DVD鑑賞会	役場5階	体重計や座布団カバー、うどんセット豪華景品20名に年末運試し！ ビンゴゲームと世界遺産10ヶ所を鑑賞し海外旅行気分を満喫 第5巻 美しい街ボルドー・アルデンヌ・アルペロベッコ他 参加者：79名 コロナで行きにくい旅行に行った気分を味わおう
12月15日(金)	健康相談	荒見苑 1階	生活習慣や検査結果などの疑問点を気軽に相談し悩みを改善 参加者：4名 協力：合同会社 傍楽(はたらく) 看護師

シニアクラブ：健康麻雀サークル募集！

毎週(月)(金) 祝日の場合は振替 午前9時～16時頃まで
脳トレ効果もあり！ 興味のある方は荒見苑へ問合せください
事務局 荒見苑 0774-44-3405

事業のアルバム

京都府知事賞・京都府老人クラブ連合会長賞 受賞!



会長賞 敬友会(北川顔)・個人 中村修三



知事賞 松栄会(栄3.4丁目)

京都府知事杯 山城ブロック老連合グラウンドゴルフ大会 優勝!



優勝

久御山町代表
老友会(坊之池)

田口 憲
上田セツ子
上田 光宏
熊田千佳子

久御山代表チーム

京都府老連 公式ワナゲ大会 (八幡市)



山城ブロック女性リーダー研修会 ラーメン体操発表 (来年度:久御山町開催予定)



文化講演会:秋のコンサート・大道芸・アートをもっと身近に&似顔絵パフォーマンス





女性委員会社会見学



あいあいホール交流会



大正琴体験会



輪投げ大会



栄養教室



グラウンドゴルフ大会



各委員会合同清掃奉仕活動



認知症サポーター養成講座



みんなのアート作品 (塗り絵)



大正琴発表 あいあいホール



寄贈用小物作り



小学校へ雑巾寄贈

読者のページ



『ひとり言をちよつと』

匿名希望

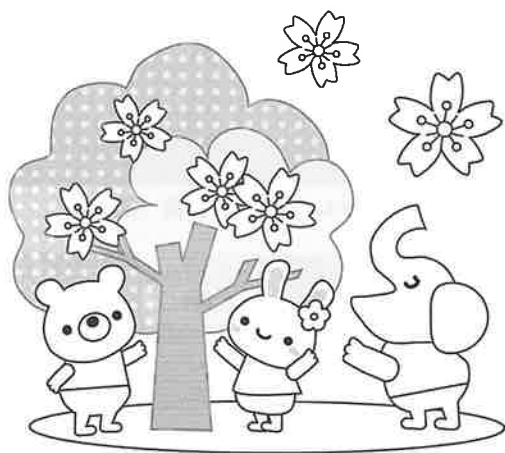
この世に生まれ、早八十年以上を過ぎました。元気でええね。といつてくれども、本人にしてみれば、いつの間にか月日が過ぎたか不思議なくらいです。

しかしふりかえって見ると、なる程毎日の平凡な生活の中にも、色々ありました。有りすぎて、とても書いたり、話しをしたりできるものはありません。ほんとうに時代の移り変わりを感ぜさせる今日このごろです。

毎日の挨拶の中にごめんやすと言ふことがあります。他人の家に行くと言ふ言葉でした。中でも、おしまいやすと言ふ言葉もあり代表的な田舎言葉だと思ひます。今と違つて電話のない生活では、夜間に他の家に訪問することも多かつたからだと思ひます。その時に出る言葉が、おしまいやすです。道で出会つたら、おしまいやす。と言ふと、へい。おしまいやす。と言つたものです。今の時代にはそぐわない言葉で、車での移動が当たり前となり、あいさつも方言や田舎言葉が薄れてきています。

思ひます。そんなくだらん事を考えながら、ペンを取りこれを書いていますが、ひとり言でも良いからと投稿にと進められ、書いているところです。

この前は、ビンゴゲームの後に世界遺産の国々の映画を観させていただき、知つた顔がパラパラとおおり、なんだか参加するのも悪くないと思ひました。八十過ぎてからはもう八十だからと思つてましたが、最近は年齢を気にしないようにしてあります。年齢を書いていることを思へばやはり気になっているのかも、思ひていますが。長生きしたとして二十年も無い。好きな物を食べ、好きなことをして、好きに生きようと思ひます。



知路雅文画家の似顔絵で

アンチエイジングを

講演参加した私

一一一のぞろ目、十一月一日にシニアクラブの文化講演会で、画家の知路さんが大勢の似顔絵を描かれました。一が並ぶ日に私は七十過ぎて嬉しい事が起こりました。似顔絵は恥ずかしいし書いてもらつた事も無いので申し込んでなく、でも、みんなが嬉しそうで羨ましくなりました。そして、私も書いてもらうことにしました。事務員さんが欠席の方があるので大丈夫ですよ今なら間に合いますよどうぞと背中を押してくれたんで、そう言つてくれたから甘えました。急に書いてもらうのに厚かましいと思ひましたが、やつぱし書いてもらつてよかつたです。今では宝物になっています。ありがたうございます。額に入れて飾つています。

毎朝、若々しく可愛く書いてくれた自分の顔を見ながら、この若さを保とうと思ひ、似顔絵にアンチエイジングを求めています。日々少女の気持ちを思ひだして若々しさを保つようにしています。アンチエイジングは加齢や老化を遅らせて健康寿命を

伸ばすことです。肌や見た目や服装だけじゃ無く心の健康も大事だと心がけているところでした。知路さんがニコニコしながら「緊張しますよね」と声をかけてくれて、胸がどきどきしながらもどこをどう見て良いやらで、そわそわしててあんなに緊張しながらも嬉しかった事は、少女に戻ったと思っただけでいい。これはアンチエイジングなんだと思えました。きつと書いてもらった人はみんなそうだったと思います。一番に書いてもらっていた方が、それはそれは笑顔で先生と会話され私まで嬉しい気持ちも伝わったくらいです。二番目の方はずっとお話しが続きお喋りしてるのが楽しそうでした。

沢山の方にお話しをされながらも、ずっとニコニコされていて驚きました。若く希望に満ちた年代に壮絶な難病経験をされ、絵描きになられたようですが、これっぽちも苦労が見えず人間性、人柄など性格の良さを感じ、倍ほど生きている私が若輩者に感じ恥ずかしいと思わされました。

講演会中にはたくさんさんの絵を見せてくれ、猫の可愛い絵や日本画や難しいデザイン画のような作品で、知路さんは何でも書けるので驚かされ

ました。次は知路さんの経験や、絵の話とかもつと話しをして欲しいです。そして、荒見苑の壁などどこかに知路さんの絵が残ると嬉しいです。みんなを笑顔にする画家さん、私は知りません。芸人さんが面白いことを言って笑うのはありますが、居るだけでみんなが笑ってるのは、正直ないです。すごい方をシニアクラブで呼んでくれてありがとうございます。今年は、音楽でもいっぱい楽しませてもらい、みんなプロの方ばかりで久御山町は凄いと、娘に自慢しています。シニアクラブに入っていて良かったと、遅いですが最近になり思っています。今年も参加してアンチエイジングを心がけます。ありがとうございます。

わたしの入院日誌

佐山地区 匿名

令和四年八月の暑い日。いつものように朝からウォーキングに出かけたが、すぐに私の不注意から腰を打ちそれからずっと医療に頼る状態に・・・おかげさまで周りの仲間や家族の励ましや支えにより、二回目の腰打ちの時もご先祖様にまだまだ来たらあかんと言われているの

か、助かりました。大げさですが自分に取ってはもうあかんと思ったのです。杖を頼りにしたりカートを利用したりと、恥ずかしいなんて言えません。堂々と使い胸はつて足腰悪いと宣言しながら歩いてます。そうでないで、誰かがぶつかったりして怖いんです。こんな経験はしんとわからなかったですが、これも受け入れなくては自由に動けません。自分の今を受け入れる勇気を、私は入院して病室の人をみて気づかされました。弱気ではあきませんが、強がってもあきません。毎日毎日、コロナで面会もなくだんまりと過ごしながら、同じ部屋の仲間との会話で分かってきたことです。まだまだ生きてい、ひ孫の顔を見るまではまだまだ生きたい。生きる喜びを病院と言う中で気づきました。病院には赤ちゃんも誕生します。何とも言えませんがこの世に生きていく限り受け入れなくては行けない現実です。自分を知り、自分を受け入れられるまんな自分の自分で過ごせる喜びを感じる今日この頃。入院や病氣、ケガによって知った事を記しました。今年ケガをしないをモットーに頑張りまた日誌を書けたら、なお、うれしい。

今になり ようやく見えた
この世界

タオル・布寄付のお願い

「雑巾」「手作り小物」を小学校や施設に贈る取り組みを続けています。
ご自宅で不要になったタオルや布などございましたら寄付してください。

(物 品) タオル全般・はぎれ・布 ※使用済みは洗濯後にお届けをお願いします。

(収 集) 年中受付しております。

(お届先) 事務局荒見苑 久御山町田井新荒見 11 TEL: 0774 - 44 - 3405

ひとり暮らしの生活

あおそら

この世に生まれて八十年、長い歩み振り返れば様々な事が思い浮かんでくるものである。

かつては四人暮らしの生活を続けて来たが両親がこの世を去り、四年前に妻が入院してからひとり暮らし生活が始まった。今まで一度もやったことのない炊事、洗濯、掃除に早速とりかかる。自分で出来ない針仕事は親戚や知人に依頼すること他なくまた妻の外泊を待つてやらせていたが、妻との別れによって全く独身となり針仕事もなくなってはと想うようになった。

毎日の仕事が田畑の関係の仕事。農繁期となれば洗濯、洗濯に追われる。最初はエコバックを手にしなから、買い物に行くのが照れくさかったが、以外にも男性の多い事。今まですつと妻や家族に甘えていたことを知る。今ではすっかり慣れてしまいい、あれほどが安いだこのクーパーンを使おうなど主婦業もお手の物だ。主婦業をなめていた。本間にみんな男性も女性も関係無く、定年したら定年して無くても、興味がある

人は主婦業をやるべきだ。主婦業と
言う言葉が悪いのかもしれない。家
事業とも言えるのだろうか。洗剤も
種類が多すぎる。食器洗剤も食洗機
とやらでは違う。選ぶのも一苦勞だ。
妻が好んで買っていた、洗剤やシャ
ンプー、石けんもメーカーで販売停
止になったり、パッケージが変わり
分からなくなったりもする。高齢者
には大変迷惑な事だ。マヨネーズの
上についているきつちりした止めが
爪でつまめないしいつも困る。レト
ルトの切り取り線も切りにくい。も
つと高齢者視線でのものつくり在世
の中変わって欲しいと願う。家事業
は早ければ早いほど経験するべきだ
つたと、反省し亡き妻の偉大さに気
がつく独身男性。

感謝の気持ち

匿名すみません

年を取っても暮れになりますと何
かと忙しい日々でございます。

家の中より外を先に片付けよう
と、木の枝くくりからやり始めまし
た。

一生懸命にくくりましたが、夕方
四時半頃までかかって自分の思うよ
うに掃除ができました。その時は何

となく嬉しくてその場で腰を下ろし
て独り言を言いました。

「ああ結構なことや」と言いまし
た。たいした病気もせずに達者にお
守りいただき有り難く感謝でいつぱ
いでございます。昔はゲートボール
が盛んで、よう荒見苑の横でやりま
した。それからグラウンドゴルフが
はやって、グラウンドゴルフをやっ
てました。下手ながらも楽しく毎週
通ってました、コロナが出てから行
かんようになりぼちぼち歩くのが精
一杯です。でもいつも声をかけてく
れ、「まだ行かへんのか？」ゆうて
くれます。行けへんのやけど、行か
へんのか？と聞かれたら嬉しいで
す。まだまだ大丈夫やと思われてる
からです。仲間は有り難いです。感
謝の気持ちを言いたくて書かせてい
ただきました。グラウンドゴルフで
良くしてくれるみんなありがとうご
ざいます。体に気をつけてお互いに
辰年の今年を良い年でありますこと
を祈ります。

今年の目標！



♪♪・・・荒見苑 コーラスサークル募集・・・♪♪

毎月第2・4木曜日 13時45分～15時45分 荒見苑2階大広間

体と脳を活発に動かし、リズムに合わせて懐かしい歌を歌いましょう。
楽譜が読めなくても大丈夫！見学や体験だけでもOK！

(問合先) 事務局荒見苑 久御山町田井新荒見 11 TEL: 0774-44-3405

防災・地震が起きたらどうすればいいのかな？

地震は突然起こります。いつ、どこで起こるのか正確に知ることは難しいです。地震が起きたら「あわてない」「おちついて行動する」ことが大切です。

災害の被害を最小限に抑えるためには、自分を守る「自助」と地域や近隣の方々やシニアクラブ会員同士が助け合う「共助」がとても重要となります。平常時から、避難経路やキケン箇所を知っておくと落ち着いて行動できます。

いざという時、頼りあえるシニアクラブ会員や、ご近所さんがいればとても心強いです。ふだんから顔でつながり、声を掛け合える関係になり他世代や近隣の方と積極的にコミュニケーションを取るように心がけ、シニアクラブの良さ、仲間やつながりの大切さを再認識しましょう。

家の中にいたら？



棚のそばから離れ、机の下などに隠れて身を守ろう。揺れがおさまるまで棚からは離れていましょう。

寝ているときも落ち着いて、枕を頭にのせて布団をかぶり、家具があるときは頭を守りながら安全なところへ移動し、「ドア」や窓は開けて逃げ道をつくりましょう。

「ガスコンロ」は揺れが大きいときに近づくのはキケンです。揺れがおさまってから、火を消すようにしましょう。

「窓ガラスや食器」が飛び散ったときは、破片などで足裏をケガをしないよう、部屋の中でも底の厚い靴やスリッパを履きましょう。

電車・バスに乗っていたら？

急ブレーキにそなえて、手すりなどにしっかりつかまろう。

家の外にいたら？

ブロック塀や看板、屋根の瓦など、倒れたり崩れ落ちるものから離れ、頭を守りながら、安全な場所へ移動しよう。

電柱には近寄らず、切れた電線を触らないようにしよう。



人がたくさんいる所にいたら？

あわてず係の人に従い落ち着いて行動しよう。エレベーターで逃げるのはやめましょう。

(例) 緊急持ち出し用一覧 ※リュックサック等に入れて保管を！

防災用・備蓄しておきたい物	チェック	防災用・備蓄しておきたい物	チェック
飲料（水・野菜ジュースなど）		ウエットティッシュ・ポケットティッシュ	
手軽な食べ物（飴・栄養補助食品）		カップ・使い捨てカイロ	
カップ麺・インスタント味噌汁		ポリ袋・ビニール袋（大・中・小）	
懐中電灯・電池		現金（10円玉硬貨も）	
ラジオ		緊急連絡先・ペン	
マスク・手袋・タオル		常備薬・治療薬・お薬手帳など	
洗面道具		ホイッスル・笛	
下着・靴下など		マッチ・ライター・ロウソク	

令和5年分 申告所得税、贈与税、個人事業者の消費税

宇治税務署

確定申告

自宅からスマホで申告 してみませんか？

作成開始！



簡単・便利

「国税庁ホームページ」へアクセス

作成コーナー



【確定申告書等作成コーナー】



※確定申告書を書面提出される場合は、「大阪国税局業務センター阪神分室」へ郵送いただきますようお願いいたします。
《郵送先》〒661-8521 兵庫県尼崎市若王寺3丁目11番46号 大阪国税局業務センター阪神分室

確定申告に関する
問合せ先

国税相談専用ダイヤル ☎0570-00-5901

自動案内に沿って「0」確定申告を選択してください。

京都地方法務局からのお知らせです

相続登記の申請義務化

未来へつなぐ



相続登記



↑詳しくは、
法務省のホームページを
ご覧ください

令和6年4月1日から相続登記の 申請が義務化（※）されます！

※正当な理由がなく義務に違反した場合、10万円以下の過料
が科されることがあります。

- ★今のうちから、相続した土地・建物の相続登記をしましょう！
今なら、**相続登記の免税措置**も、拡大されています。
- ★相続の際、**遺産分割**をちゃんと済ませましょう！
- ★相続・登記の**専門家への相談**も、ご検討ください。

京都地方法務局 TEL 075-231-0131
 京都地方法務局宇治支局 TEL 0774-24-4122

新しい病院

「くみやま岡本病院」を開院いたします

地域包括ケア病棟 50 床、回復期リハビリテーション病棟 50 床



大切にします
ここからだ やすらぎを

社会医療法人 岡本病院(財団)

京都岡本記念病院

京都府久世郡久御山町佐山西ノ口 100 番地
TEL.0774-48-5500 (代表)

2025 年 4 月開院予定

久御山町佐山 (京都岡本記念病院南側)

救急病院 労災指定 往診

医療法人 八 仁 会

久御山 南 病 院

内科 外科 眼科 整形外科 消化器科
耳鼻咽喉科 循環器科 小児科 皮膚科
呼吸器科 リハビリテーション科

院 長 南 八 王

〒613-0042 久御山町坊之池坊村中28
(久御山中学校近く)

電話 **075-631-2261**
FAX **075-631-2581**

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前9時~12時	○	○	○	○	○	○
午後2時~4時	○		○	○		○
午後6時~8時	○	○	○	○	○	

* 医療法人 八仁会 ケアリビングくみやま
* (小規模多機能型居宅介護) 管理者 北澤
* ケアモール 1階
* TEL 075-633-5621
* FAX 075-633-5627

* 医療法人 八仁会 「あおぞら」
* 訪問看護ステーション
* 所長 齋藤

* ケアモール 2階
* TEL 075-631-8860
* FAX 075-631-8986
* 〒613-0043 京都府久世郡久御山町島田
* 堤外31番地の24 ケアモール(役場近く)



社会福祉法人 八康会

特別養護老人ホーム

楽 生 苑

理事長 南 八王

- ・特別養護老人ホーム
- ・ケアハウス
- ・デイサービスセンター
- ・ショートステイ

〒613-0042 久世郡久御山町坊之池坊村中66
TEL : 075-632-1094 FAX : 075-632-1097

- ・居宅介護支援事業所
- ・ヘルパーステーション
- 東楽生苑
- 楽生苑

〒613-0033 久世郡久御山町林北畑105
久御山団地17棟103号/104号
TEL : 0774-41-1470・7780 FAX : 0774-41-1471



医療法人 啓信会グループ

この町でいつまでも暮らせるあんしんを…
介護保険サービスのご利用についてはお気軽にご相談下さい。



介護老人保健施設 ひしの里

〒613-0031 京都府久世郡久御山町佐古内屋敷 81-1
TEL : 0774-43-2626 FAX : 0774-43-2627

- ・介護老人保健施設
- ・通所リハビリテーション
- ・短期入所療養介護 (ショートステイ)・訪問リハビリテーション



・ケアプランセンターリエゾン久御山 ひしの里
TEL : 0774-43-3970 FAX : 0774-43-2627

リエゾン久御山 ひしの里

・デイサービスセンターリエゾン久御山 ひしの里
〒613-0031 京都府久世郡久御山町佐古内屋敷 91-4
TEL : 0774-43-2688 FAX : 0774-43-2603

・小規模多機能ホームリエゾン久御山 ひしの里
〒613-0031 京都府久世郡久御山町佐古内屋敷 91-5
TEL : 0774-43-2633 FAX : 0774-43-2603

・認知症デイサービスセンターリエゾン久御山 ひしの里
〒613-0031 京都府久世郡久御山町佐古内屋敷 91-1
TEL : 0774-80-2900 FAX : 0774-43-2603

グループホームリエゾン くみやま

〒613-0033 京都府久世郡久御山町林中垣内 38-1
TEL : 0774-45-5100 FAX : 0774-45-5101

24時間365日 安心を支える訪問看護を提供します

訪問看護・介護予防訪問看護

合同会社 傍樂

訪問看護ステーション

Tsuki elderly care center



〒613-0032

京都府久世郡久御山町栄三丁目1-20

電話：0774-94-6349

FAX：0774-34-0866

内科・小児科・アレルギー科
kuwahara clinic **くわはら内科**
— 禁煙外来・訪問診療 —

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	/
午後4:00~ 7:00	○	○	○	/	○	/	/

回6台

久世郡久御山町北川顔村西 6-2 TEL 075-874-6222
<http://www.kuwahara-naika.com>

田村 医院

京都府久世郡久御山町佐山双置87

TEL 0774(41)6730

慶成整骨院

美顔鍼・メディカルエステ

捻挫、筋肉痛、骨折、脱臼

久御山高校前 久御山町林北畑 92-1

TEL 0774-46-5681

あなたは健康ですか？
健康第一！健康は宝物です。

シンキ接骨院・鍼灸院

午前 9:00~12:00	院長 信貴 裕典
午後 4:00~ 8:00	久世郡久御山町佐山双置 47
主 曜 午後 2:00 迄	TEL 0774-41-6511

佐山(大久保行き)バス停前ミヤビビル1F

一般歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科

いそざき歯科医院

〒613-0034 京都府久世郡久御山町佐山双置 2-11

TEL 0774-45-3500

<http://www.isozaiki-shika.jp>



一般歯科・口腔外科・矯正歯科・訪問診療

医療法人 **弘部歯科医院**

〒613-0044 京都府久世郡久御山町藤和田村西 7-11

TEL (075) 632-1363

URL hirobe-dental.com

見守り付き洗濯代行サービス

地域の暮らしは地域のお店が支えます。京都府社会福祉協議会との共同事業として、福祉と企業の新たな協働へ取り組んでいます。見守り付き洗濯代行サービスは、高齢者が住みなれた地域で安心して暮らし続けられるように、定期的に訪問する洗濯代行サービスを通じて見守りを行います。

株式会社 アグティ

本社／京都府久世郡久御山町森村東232-1

TEL : 075-633-6655 / FAX : 075-633-6657



赤飯・餅・上用饅頭・四季の和菓子
御菓系司

光栄堂

京都府久世郡久御山町佐山東代4-28
TEL・FAX 0774-44-7205

営業時間：朝9時～夜7時(水曜 定休)

食と地域のパートナー

あなたの町のJA (農協)

農業資材、生活用品、営農相談、給与振込、年金の受取り
ローンの相談、共済(生命・建物・火災) 税務、法律相談はJAへ



久御山町支店 TEL.075-631-3354 FAX.075-632-2615



★美容室ペーハーセブン
ファイブ店(順番予約)

営業時間 9:00~17:00

休日 毎週月・火曜日
第3のみ月・火・水曜日

久御山町栄3丁目1-116
髪、美しく。TEL 0774-43-6468

地元の繁栄にご奉仕する

久御山金融会

京都銀行久御山町支店
京都中央信用金庫久御山支店
京都中央信用金庫久御山中央支店
京都信用金庫久御山支店

広告協賛各位

本誌の発行に際し、広告の掲載へご協賛いただきましたみなさまに厚くお礼申し上げます。
今後ともよろしくお願い申し上げます。



不動産のトータルクリエイター



賃貸・管理
資産の有効活用

株式会社 エスレック

〒613-0034 京都府久世郡久御山町佐山双置47

TEL 0774-41-6755

FAX 0774-41-6754

これからの高齢化社会に向けて活用を考えてみませんか？

〔南山グループは、さらなる地域貢献を目指し、高齢者住宅だけでなく医療施設や介護施設、土地活用などオーナー様に合わせて様々なご相談を受け付けております。〕

・介護保険に係る住宅改修事業者 認定

株式会社 南山建設

京都市伏見区淀生津町 115 番地 1

TEL 075-631-3987

新築・増改築・住宅設備・省エネルギー設備・自然派住宅等

株式会社 マウンテン

久御山町田井向野44-2 ファーストビル1階

TEL 0774-44-5877

こどもたちのおもちゃの修理をします！



Hospital of Toy

ボランティアグループ

おもちゃ病院

院長 長岡幸夫

副院長 奥田幸男

久御山町社会福祉協議会 TEL 075-631-0022

壊れたら捨てる。という…「使い捨て文化」を見直すとともに、子育て支援の一環として壊れたおもちゃの修理を行うことで、子どもたちに*「ものを大切に作る心」と「科学への興味心」「思いやりの心」を育んでもらい、ボランティアとして地域をつなぎ、シニア世代の「生きがい」となることを目的に、壊れてしまい、遊べなくなり、物入れの片隅に忘れられたおもちゃの修理をします。☆毎月一回・常設：開院。(新会員)ドクター募集中です。興味のある方は！ご連絡を…お待ちいたしております。

ムラタ オート サービス

Murata Auto Service



京都伏見 海宝寺 寿位の間 襖絵【知路雅文：作品】

令和5年11月1日(水)に知路雅文氏(ちじまさふみ)文化講演会を開催させていただきました。「アートをもっと身近に」をテーマに、95名がご参加されその内の65名の方へ似顔絵を1人約2分半で描いてくださり、みなさん満面の笑みで大満足、大好評の似顔絵ライブでした。後日のアンケートでは作品を荒見苑に飾って欲しい、荒見苑の壁に描いて欲しいなど沢山のアイデアや感謝、再開催の要望など、先生の人柄と作品にみなさん魅了され殆どの方が再会を願っていらっしゃる事が分かりましたので、来年度も講演会を開催することを検討しております。みなさん楽しみにしてくださいね。



【代表作品】知路雅文氏 金閣寺絵馬・伏見力の湯「富士山」・久御山ロックファーム他



instagram ★ masafumi.chiji

原稿募集!

- ・ 作文、俳句、写真など1人1編
- ・ 300文字詰め原稿用紙4枚以内
1200文字まで

**題名、住所、氏名、クラブ名を
必ず明記ください。匿名可能!**

提出先：お問合せ
シニアクラブ事務局 荒見苑
TEL 0774-44-3405

編集後記

広告協賛いただいているみなさま、ご投稿をいただきましたみなさま、ありがとうございます。今回は90号というキリのよい号数でもあり、昭和の機関誌より大先輩方の俳句と短歌の作品を投稿させていただきました。

より親しみやすい編集に努めるべく委員一同、新たに取り組みたいと存じますのでよろしくご支援くださるようお願いいたします。

機関誌編集委員会 役員一同