

あやべ老連

vol.43



「あやべ由良川にて」 綾部市 山田松雄氏 提供

目次

市老連会長あいさつ	1
綾部市長ごあいさつ	2
2023(令和5)年度事業報告並びに市老連役員名簿	3
綾部市老連実施事業	4
・令和5年度 総会	4
・公式ワナゲ大会	4
・グラウンドゴルフ大会	5
・フレイル予防 体成分測定	5
・秋の親睦旅行	5
・コーラス部「やまびこ」市民合唱祭参加 他	6
京都府老人クラブ行事参加	7
・丹波ブロック女性リーダー研修会	7
・京都府老人クラブ大会(第44回)	7
・公式ワナゲ京都府大会	7
社会奉仕の日 市内各単位クラブの活動状況	8
会員投稿欄	10
ご協賛広告一覧	15
会員優待割引提携店の積極的ご利用を	20
基本理念	21
市民憲章	21
編集後記	21

題字 山崎 善也 市長

ごあいさつ

令和6年の新春を迎え、心からお祝いを申し上げます。

平素は、綾部市をはじめ、関連諸団体のご指導、ご鞭撻を賜っております事、厚く御礼申し上げますと共に、会員の皆様のご協力に感謝いたします。

さて令和2年世界的に蔓延しました新型コロナウイルスもようやく収束方向に向かい、4年ぶりに再開される行事もよく耳にするようになり喜んでおります。

令和5年度を振り返って見ますと、計画していた事業につきましては、全国老人クラブ提唱の『健康、友愛、奉仕』の3大目標に沿い、公式ワナゲ大会（年間3回）その大会での上位から選抜し、京都府老人クラブ連合会主催の府大会に臨み、見事僅差で優勝は逃がしたが準優勝に輝きました。

グラウンドゴルフ大会については、

課題でもあった競技場を綾部市総合運動公園グラウンドに移し実施。綾部地区の会員からは交通の便が悪くなったとの声があつたが、多くの参加を頂き有難う御座いました。

フレイル予防対策の一環として体成分測定を実施しているが、筋肉量の減少が顕著に表れ運動しなくてはと、その時だけ反省しているのが現状であります。

社会奉仕の日にちなんだ各クラブの懸命の奉仕活動、また女性合唱部「やまびこ」の定例練習会や市民合唱祭参加等々頑張つて頂いております。

改めて会員各位のご協力に感謝とお礼を申し上げます。

昨年度は、総会にて創立60周年記念式典を実施し、永年、会の発展に寄与頂いた功労者に対して表彰状を授与しました。



綾部市老人クラブ連合会
会長 辻井邦夫

『のばそう！健康寿命。担おう！地域づくりを』のもと、当会は1800名足らずの会員各位とともに団結し、健康づくり、生きがいづくり、仲間づくり、など高齢化社会における地域に即応した責務を共有し前進の年と捉え、一層のご協力をお願い致します。

後になりましたが、本誌発行に際しまして、物価高騰、円安など経済情勢が混乱の中にも関わりませずご理解いただき、ご協賛くださいました各位に対し、会員共々心から感謝申し上げます。

本年は、皆様におかれましては幸多き年になりますよう祈念申し上げ、結びにあたり本誌43号発刊に当たつてのご挨拶とさせていただきます。

ごあいさつ

綾部市老人クラブ連合会機関誌「あやべ老連」第43号の発行にあたり、ご挨拶申し上げます。

はじめに、1月1日に発生した能登半島地震において多くの人が犠牲になられました。亡くなられた方のご冥福をお祈りするとともに、被災された皆様にご心よりお見舞い申し上げます。

さて、綾部市老人クラブ連合会におかれましては、辻井会長を先頭に会員の皆様が健康・友愛・奉仕の全国三大運動に基づき、健康づくりや生きがいづくり、支え合う地域社会の形成に努められていることに心から敬意を表します。

昨年11月に開催された京都府老人クラブ連合会主催の公式ワナゲ京都府大会の団体戦において、日ごろの活発な活動の成果を発揮され、綾部市チーム

が見事に準優勝されたとのこと、心からお喜び申し上げます。

新型コロナウイルス感染症で停滞していた地域活動が各地で再開され、人と人の交流が回復し、コロナ禍で様々な苦労をしただけに、行事で出会う市民の笑顔に感慨深いものがございます。

このようなか、本市においてはJR綾部駅北側に待望の新図書館、地域交流センター、子育て交流センターの3つの機能を併せ持つ複合施設「あやテラス」が完成しました。グンゼスクエアを中核とする観光施設に加え、公共施設や商業施設など駅周辺に都市機能が集中し、まちなかが一層賑わうことを期待しているところであります。

人生100年時代となり、全ての人が元気に活躍し続けられる社会、安心して暮らすことのできる社会をつくる



綾部市長
山崎善也

ことが重要な課題となっております。健康寿命を延ばすために、誰もが生きがいをもって、明日を楽しみに過ごしていけるよう、市政の各分野においても様々な取り組みを推進してまいります。

先人が繋いできた「ふるさと綾部」をさらに飛躍発展するよう、会員の皆様には長年の貴重な見識をもつて、ご指導とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

結びに綾部市老人クラブ連合会ますますのご発展と、会員の皆様のご健康とご多幸を心からお祈り申し上げます。

2023年度 事業報告

月 日	事 業 内 容	場 所
2023年 4月 3日(月)	綾部市老連女性部役員会	市民ホール
5日(水)	初回市老連理事会	市民ホール
19日(水)	第2回市老連理事会	市民ホール
5月10日(水)	2022年度 決算監査会	市民ホール
19日(木)	第3回理事会&公式ワナゲ委員会	市民ホール
30日(火)	令和5年度 市老連総会(創立60周年)	I・Tビル
6月19日(月)	第4回理事会・男女合同会議	あやべ温泉
22日(木)	府老連市町村新会長・事務局会議	京都ハートピア
7月10日(月)	第1回公式ワナゲ大会	あやべ日東精工・アリーナ
19日(月)	第5回理事会	市民ホール
20日(木)	府老連市町村リーダー研修会	京都ハートピア
8月21日(月)	第6回理事会	市民ホール
9月~11月	フレイル予防、体成分測定(109名参加)	銚水夢
9月20日(水)	第7回理事会	市民ホール
28日(木)	府老連丹波女性リーダー研修会	丹後方面
9月中	全老連「全国社会奉仕の日」27クラブ、延483名	各地区
10月10日(火)	第2回公式ワナゲ大会	あやべ日東精工・アリーナ
11日(水)	府老連第44回老人クラブ大会	京都テルサ
18日(水)	市老連日帰り旅行	福井県
20日(金)	第8回理事会	市民ホール
11月6日(月)	市老連グラウンド・ゴルフ大会	綾部市総合運動公園
20日(月)	第9回理事会	市民ホール
21日(火)	府老連公式ワナゲ大会(A・Bチーム参加)	八幡市体育館
12月5日(火)	理事役員会	ふしみや
20日(水)	第10回理事会	市民ホール
※12月~2月 4回程度編集委員会開催		市民ホール

綾部市老人クラブ連合会

2023年度

役員名簿

事 務 局		地区 女性 部長	顧 問	理事 兼 女性 部 副 部 長	理 事	監 事	副 会 長 兼 女 性 部 長	副 会 長	会 長														
辻	吉	由	長	森	出	吉	渡	仲	森	佐	上	四	坂	稲	村	廣	田	田	塩	熊	岸	西	辻
三	美	和	満	美	昭	敏	佐	美	幸	つ	英	裕	和	芳	泰	丈	克	繁	洋	義	徳	邦	夫
穗	子	子	都	幸	子	子	代	代	代	枝	茂	子	子	夫	雄	千	夫	彦	雄	子	徳	倅	夫
	綾	綾	綾	綾	綾	綾	西	中	物	奥	中	綾	東	奥	中	山	綾	物	西	奥	中	綾	東
	部	部	部	部	部	部	八	上	部	上	筋	部	八	上	筋	家	部	八	上	上	部	部	八

2023年度の主な市老連実施事業

令和5年度 総会

- 2023年5月30日(火)
- I・Tビル



綾部市老人クラブ連合会

～のばそう健康寿命・担おう地域づくりを～ (2023. 令和5年5月31)



第7回公式ワナゲ大会

- 2023年7月10日(月)
- あやべ日東精工・アリーナ

順位	氏名	地区	得点
優勝	吉田 均	綾部	580
準優勝	大槻 道和	個人会員	397
3位	平田 荘一	個人会員	366
4位	森 永 幸代	物部	318
5位	小畑 ヤエ子	綾部	311
6位	池田 敬二	東八田	259
7位	大槻 一正	綾部	227
8位	岸見 守	東八田	202
9位	森田 美幸	綾部	198
10位	辻井 邦夫	東八田	195

第8回公式ワナゲ大会

- 2023年10月10日(火)
- あやべ日東精工・アリーナ
- 65名参加

順位	氏名	地区	得点
優勝	森 永 幸代	物部	660
準優勝	大槻 道和	個人会員	454
3位	吉田 均	綾部	453
4位	平田 荘一	個人会員	381
5位	小畑 ヤエ子	綾部	309
6位	高橋 徹而	綾部	286
7位	大槻 雄香	個人会員	255
8位	井田 幸代	綾部	216
9位	井田 克彦	綾部	215
10位	辻井 邦夫	東八田	212





第17回グラウンドゴルフ大会

■2023年11月6日(月)

■上杉総合運動公園



順位	氏名	地区	得点
優勝	堀田喜之	綾部	31
準優勝	小林正一	綾部	37
3位	吉田勝美	東八田	38
4位	赤松ちえ子	綾部	38
5位	川渕三郎	綾部	39
6位	平田荘一	個人会員	40
7位	宮部均	綾部	40
8位	梅垣清文	個人会員	40
9位	大貝泰子	東八田	41
10位	帆風佳子	綾部	41

フレイル予防 体成分(インボデー)測定

■2023年9月～11月 計109名参加

■綾部健康プラザ水夢



秋の親睦旅行

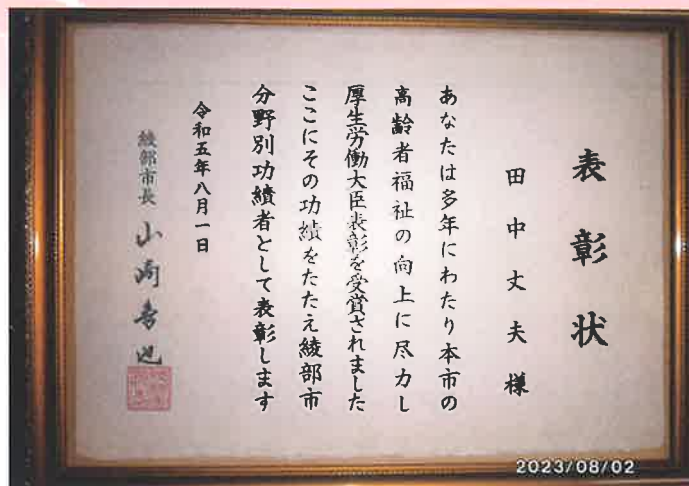
■2023年10月18日(水)

■たけふ菊人形 ほか



綾部市令和5年度(2023年8月1日)
市制記念日

**前会長田中丈夫氏が
「綾部市分野別功績者表彰」
受賞**



**綾部市“市民合唱祭”
参加**

- 2023年12月3日(日)
- 中丹文化会館



市老連コーラス部「やまびこ」

市老連男女合同会議

- 2023年12月5日(火)
- ふしみや



＝ 京都府老連実施事業 ＝

丹波ブロック女性リーダー研修会に参加

■2023年9月28日(木)

■丹後方面研修



第44回京都府老人クラブ大会に参加

■2023年10月11日

■京都テルサ



西脇京都府知事ごあいさつ

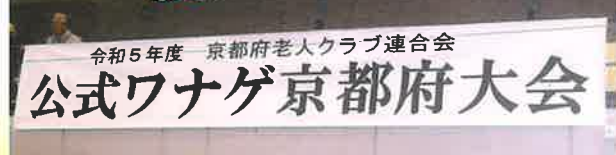
府老連公式ワナゲ大会に出場!!

■2023年11月21日(火)

■八幡市市民体育館

綾部市老連より2チーム
(A、B、各チーム5名)出場

**前会(平成30年)準優勝に
続いて今回も準優勝!!**



参加者の皆さん

明知町老人クラブ



〔綾部地区〕公道清掃作業

北西町老人クラブ



〔綾部地区〕商店街美化作業

東本町老人クラブ



〔綾部地区〕公共施設内部清掃作業

有安老人クラブ



〔奥上林地区〕花壇整備作業

睦寄東部老人クラブ



〔奥上林地区〕公民館周辺清掃作業

西坂老人クラブ



〔物部地区〕公民館除草作業(女性部)

西坂老人クラブ



〔物部地区〕グラウンド整備作業(男性部)

下市老人クラブ



〔物部地区〕
公堂周辺除草
作業

各単位クラブの活動ニュース

全国老人クラブ連合会～全国一斉社会奉仕の日～

各地区クラブにおいて実施した社会奉仕活動。参加人員27クラブ、483名。延780時間。ご協力ありがとうございました。



東神宮寺クラブ



〔綾部地区〕公園除草作業

味方町老人クラブ



〔綾部地区〕氏神社清掃作業

幸通り老人クラブ



〔綾部地区〕町内清掃作業

田野町老人クラブ



〔綾部地区〕公園清掃作業

西神宮寺老人クラブ



〔綾部地区〕氏神社清掃作業

本町五・六丁目老人クラブ



〔綾部地区〕公道ゴミ拾い作業

寺町老人クラブ



〔綾部地区〕
公民館周辺清掃作業



あすなる会の一年を振り返って

中筋地区老人クラブ

上延町 齋藤 礼子

とうとう中筋老連は、上延町だけになってしまいました。本来10町区あったのが一つ減り、二つ減りしてただ一つになったのです。でも中筋老人クラブを無くしてはならないと何とか踏みとどまっています。淋しい世の中になったのです。

年五回ある高齢者学級もできただけたくさんの人に来て頂きたいと皆勤賞を出して出席率を高めています。認知症予防の為に地域活動をして多くの人と交流を深め孤独な高齢者を作らないように人々と繋がっていくように考えています。

日帰りバス旅行も春と秋の年2回やっています。バスの中では、ビンゴやなぞなぞなどをやってより楽しい旅行に

なるように工夫しています。上延町の納涼祭ではバザーをやって資金集めをしました。

老人クラブという名前がダメなのかと思って地元クラブの名称を「あすなる会」という名称に変更しました。もっと多くの人に入会してもらうには何をしたらいいか目下模索中です。

令和五年と私

東八田地区老人クラブ

梅迫町 岸 見 守

令和五年二月の選挙で、梅迫老人クラブの会長の大役に就任しました。令和五年度は梅迫老人クラブが設立されて百周年の記念の年です。ある

会員様より記念の式典を開催したらどうかとの提言を受け、また長年続いたコロナ感染もようやく落ち着きを見せ始めましたので、役員様と相談の上「梅迫老人クラブを愛でる

会」という名称で、記念式典と第百回の定例総会を同時に開催すること決めました。

式典には二名様の来賓を招き祝辞をお願いしました。お一人は、大正十二年に梅迫老人クラブを設立された方の来孫に当たる辻井邦夫様です。辻井様は現在クラブ会員と同時に市老連、東八田老連の会長を兼任されています。

もう一人は、東八田連合自治会の会長である吉崎進様です。吉崎様は、三十代に梅迫自治会を中心とした消防団第二部に所属し、現会員の若い時代に仲間として活動した縁のある方です。梅迫老人クラブの会員様には、お祝いの紅白の饅頭を配り、式典を終えました。

総会の方は、例年通りの式次第で順調に進行し、皆様の拍手でもって終える事ができ安堵しました。その後、会員様による健康体操、ビンゴゲーム等を行ない、昼食を兼ねた懇親会を開きました。カラオ

ケや会員様の話し声、女性達の大きな笑い声を聞きながら、四時間余りの「梅迫老人クラブを愛でる会」も大きな盛り上がりを見せ閉会となり役員一同喜びを分かち合いました。

最後にこの一年間、総会、ボランティア活動、教養研修、健康増進等の活動が、クラブ員皆様、役員及び行事関係者の御助言と御協力により運営できました事を感謝してお礼を申し上げます。ありがとうございました。

「梅迫老人クラブの発展と継続」を願いペンを置きます。

中筋地区の活動を振り返って

中筋地区老人クラブ

上延町 村上 芳 雄

中筋は上延地区のみになってしまいました。高津町、延町の活動がなくなってしまう

私は前会長の西田蒲会長より今年度の活動をさせてもらっています。

上延町だけを思ったら中筋地区、また市老連の役までと良いか手探り状態でした。

こうした中でも多くの中筋の皆さまが、高齢者学級を楽しみにされているという話を聞き活動を行なってまいりました。

①法話②体操③防火教室④ハーモニカで歌⑤仏像見学⑥認知症予防といった内容でした。そうして6回とも出席された方が10名おられ、私は感激しました。

この一年活動してきて、来年も火は消してはならない。学びは大切、家にいたら元気がなくなると思います。

自治会や民生委員、その他の人々と手を携え、明るい中筋を作るようにして行きたいと願っています。

ふるさとを思う

物部地区老人クラブ

下市町 平 和 元 良

退職してから早きもので、

十八年が過ぎようとしています。良き我が町、下市も長い年月をかけ地域の皆様の営みによる自然が永々と構築され、「水田・畑・用水路と里山」

とのつながりにより、多様な環境ネットワークが形成され、様々な生き物が息づき、農業はそれらの命を生かし、生かされながら豊かな自然環境が維持されてきました。

下市の東西を流れる犀川・西坂川の四季折々の風景は、豊かな風物詩を奏でてくれます。まさに私たちのふるさとです。まさに私たちのふるさとです。心の中にある原風景そのものであります。いついつまでも続いてほしい、自然の物語を醸し出してくれます。しかしながら、少子高齢化の進展等による作り手の課題等から「食の装置」である田ん

ぼ・畑は、箇所によっては草花々が顕著な状況となつてきています。幼少時、草履履きでチャンバラごっこをした里山の広場も小径も、草木で覆われている状況であります。

その周辺の野道をウォーキングの時、歩を止め佇めば沸々と懐かしさが込み上げ、父母や今は亡きお世話様になつた諸先輩を思い出します。

このようにふるさと下市を取り巻く環境はたいへん厳しくなつてきていますが、「春・夏・秋・冬」と巡る度に、自然豊かな恵みに言葉にならぬ喜びを感じ、コロナ禍・インフルインザに負けずにと、明日に確かな明かりを感じる今日この頃であります。

ましてや、「物部老人クラブ連合会」「下市老人クラブ」の皆様とお出合いの度に心が和みます。下市はお盆を直撃した台風七号の局部的豪雨により、犀川越水による甚大な被害を受けました。この災害復旧の対処に災害の中、献身

的にボランティア活動を対応いただいた崇高な人々を思うたびに、負けず頑張らねばと意を強くしているところです。

一年間をふり返つて

中上林シニアクラブ

五 区 岸 本 義 徳

早くも令和6年を迎えました。昨年度におきましては各関係者の皆様方には多大なる御指導、御協力を賜り、ありがとうございました。振り返ればコロナ禍による悪い状況の異変に振り回され過去の歴史にない社会変動がありました。そんな状況の中に当シニアクラブにも多大な影響が出ました。

年間の活動、行事の内、やむなく延期、中止せざるをえない状況に追いこまれました。それでも当シニアクラブの活動に全員一丸となり、なんとか乗り切ることができました。

今まで以上に会員、地域の方達との親交、親睦が深まった事と深く感謝しております。会員の減少、過疎高齢化が進む中、市老連と一体となり活動に、また他団体共々、一丸となり邁進して参りたいと思っております。

今後とも、変わリませぬ御指導、宜しくお願い致します。

余暇の善用

奥上林地区老人クラブ

睦 寄 町 稲 子 和 夫

奥上林老人クラブ高齢者学級で健康寿命を延ばす「フレイル予防」について学びました。

平均寿命を健康寿命には、約十年の開きがあるそうです。健康寿命の三つのキーワードは「運動」「社会参加」「栄養」とのこと。私は思うのです、日々の生活で自由な時間が案外多いのではないのでしょうか。

そこで、「余暇」について少し考えたいと思います。「忙中閑」仕事に追われ、時間に追われる昨今、自分の自由な時間を見つけることがなかなか難しい中であつて、余暇を見つけ、生き甲斐と温かみのある人生を求めて体をリフレッシュすることが大切ではなからうか。「有意義な時間」は待っていても生まれるものではありません。余暇は十分活用できるがゆえに、貴重な時間でありその活用いかんによつて「生き甲斐」作りのきっかけになると考えます。

ワナゲよし、グラウンドゴルフ、カラオケなんでもよし。好きなものに興味を持つて取り組むことで人と人との輪ができ、社会に飛び出すことで交流の機会も増えてくる。たまたま「食事会」あり、となるとまさに健康長寿の三つのキーワード達成「めでたし、めでたし」と考えますがいかがでしょうか。

大本とキリスト教

綾部地区老人クラブ

東本町 石原信明

写真に、明治25年に開教した大本神苑から、同29年（偶然グンゼ創業と同じ年）に初代の教会が献堂されたキリスト教の丹陽教会が見える。



（写真の現在の教会堂は大正13年に再建された二代目）道一本を隔てて、あたかも兄弟のように、あるいは親子、夫婦のように見える。しかし発足当時、双方、異質な相手にとても仲が悪く、特に青年信

徒層において、何かとハデにやり合った記録もある。ちょうど生まれる前にお母さんのお腹の中で、双子が押し合ったり、蹴り合ったり、生まれてきたらこんな仲の良い兄弟はなく、天のお父さん、お母さんに喜んでもらえる事を最上のごびとして生きて

いる、輝く様な立派な大人に成長した観がある。

また、その昔、神様が男神と女神の姿になつて地上に現われたように、大本とキリスト教は地中の根元は一つのよ

神性の高い、人に優しい、幸多い町として、きょうも営まれている。

女性リーダー研修会に参加して

市老連女性部長

熊内洋子

9月28日、府老連丹波ブロック女性リーダー研修会が丹後での開催となり、参加させていただきました。

「伊根湾巡り」の船着き場に集合し、遊覧船での伊根湾巡り。「伊根の舟屋」を一望するとともに、遊覧船からの「天の橋立」を遠くに眺めることができました。

会場となった「大丸シーサイドホテル」では、昼食をいただきながら、5つのブロックの代表によるブロックの一年間の活動報告を聞きました。綾部市老連は、毎月第2、第4金曜日にコーラス部とし

て、参加者全員で心を一つにして、大きな声を出し、和気あいあいの中で、練習に励んでいること、12月に開催される「綾部市民合唱祭」にも出演していることを報告しました。

交流の後は地場産のブドウを使った「天橋立ワイナリー」の見学と「京都府丹後郷土資料館」を見学しました。

仏像、石像、出土遺物などの古代遺跡の展示や、藤のつるを使った着物などが展示されており、古代のロマンを想像させる「丹後の歴史」の深さを垣間見ることができました。

最後に平成7年、京都府指定文化財に認定された旧「永島家住宅」を見学しました。

元宮津藩の大庄屋であった永島家を復元したもので、当時の暮らしの一端を見せていただきました。茅葺屋根の下では、今も懐かしく思い出さず家財道具など、所狭しと展示してありました。

みんなが決して裕福とは言えなかつた子供のころの生活とともに、あの道具、この道具のことも懐かしく思い出させてくれました。

おかげさまで天候にも恵まれ、参加者全員が「記憶に残る」ひと時を過ごすことができました。誠に感謝しています。ありがとうございました。

綾部市老人クラブ連合会

市老連女性副部長

坂本 祐美子

「『綾部老人クラブ連合会』ってどんな組織？」

「昔で言う老人会かな」

「その組織の女性部の副部長になるん？」

こんな調子で令和5年4月綾部市老連の一員としてスタートしました。役員会に参加しても右も左もわからず、ただ座っているだけです。役員の

方のお顔は、皆さん同じに見え、名前も覚えられずアップアップの状態でした。

でも、回を重ねていく内に不安でいっぱいの気持ち、会長さんをはじめ、役員さんの飾らないお人柄や優しい一言に助けられ、楽しい時間に変わっていききました。

特に印象深かったのは、「いきいきクラブ体操」です。5月の総会に舞台発表をするということ、女性部役員、一生懸命練習をしました。先輩の役員さんは、覚えの悪い私に嫌がらずに丁寧に教えてくださいました。一つまちがえるたびに大笑い、何度も何度も笑い、練習が終わった頃には、気持ちの良い汗がながれていました。この練習を通して、皆さんの気持ちが一つにまとまっていくのを感じました。

総会当日、黒の上下にオレンジのベストを羽織りいざ舞台へ。足がプルッとふるえます。

「皆さん、前を向いて笑顔ですよ。間違ってもいいですよ。」

その言葉通りの発表になりましたが、良い経験でした。年を重ねると、外出する事がおっくうになり、社会とのつながりが弱くなったりします。「老人クラブ」という名のもとに集い、同じ時間を過ごす。体を動かし、共に笑い、充実した時間を得るという事は、とても素敵な事で、これから生きて行く上で大切な事だと思えます。フレイル予防のためにも、一人でも多くの方が老人クラブ連合会に参加していただき楽しい時を過ごせたらと思います。



物部地区と西坂町の行事について

物部地区老人クラブ

西坂町 田 和 克 彦

高齢化社会が進む中での行事に参加する人数の減少傾向が近年目立つ様になりました。特に若い年代の方の参加が少なく、やはり人生百年時代と言われているこの頃です。高齢者と聞くと、まだまだ元気であるし、参加をやめようという気になるのではないかとまだ高齢者とか老人と言われる抵抗感があると思います。このような考えから、物部高齢者学級から、いきいき学級に改名しました。物部地区ワナゲ大会(年二回)やグラウンドゴルフ大会(年一回)で賞品を出していました。大会からお楽しみ会にして大勢の方が参加できるように、参加された方全員に商品をお渡ししています。地域との交流の場であり、皆が楽しくゲーム

ができるようになりました。

西坂花添会(西坂老人クラブ)

は年二回、公民館周辺の清掃作業、五月はヒマワリの種まき、安全作業を第一での、男性は草刈り(刈り払機)、女性は草引き。平均年齢七十六・四歳、行事参加率は男性四十六・三%、女性五十三・七%。

七月には日帰り研修旅行・懇親会は楽しい一日でした。

十一月講和会、京都府地球

温暖化防止推進委員、芦谷福治様より簡単な改良型『生ごみコンポスト』講演をして頂きました。コンポストは、

「堆肥をつくる容器」で家庭からできる生ごみや落ち葉、下水汚泥などの有機物を、微生物の働きを活用して発酵・分解させ、昔からの伝承された日本の大切な知恵です。講演を聞き、生ごみが焼却処理されている循環型社会への取り組みです。更に改良した講演を聞きました。生ごみの焼却処理を大幅に減少します。

大変好評で熱心に聞かれました。

十二月には毎年花添会会員様で行事に参加できなかった方に砂糖(二袋)を配布しています。(配布率四十三%)

以前はコロナウイルス感染症のため中止してきた行事も、徐々にできるようになりました。

コロナウイルス感染症も最近緩和されてきました。このような事から三月には総会と懇親会を再開したいと思っています。

これまで新型コロナウイルスで中止してできなかった行事も大勢の方が参加されるようにしていきたいと思えます。これからの人生を認知症予防しながら、元気で地域との交流を進めて、楽しく過ごせる地域社会を築くことが大切だと思います。

ワナゲで健康維持

綾部地区老人クラブ

上野町 河崎 雪雄

「ワナゲ競技」は、筋力・平衡力・調整力・頭の柔軟性などの機能を高める働きがあると言われています。

また室内競技であるため天候に左右されず楽しめます。

上野町老人クラブでは、令和4年度と5年度に「公式ワナゲセット」を購入して2台で春秋の2回「ワナゲ大会」を行い、会員の健康維持と親睦を計っています。

参加者も多く、楽しいひと時を過ごしています。また個人で、あるいは友達と誘い合わせて何時でも利用して貰っています。

ただ、このところ体力の衰えから活動に参加が困難になったと退会をされる方も出てきて会員数の減少が悩みの種です。

健康は他所から与えられる

もので無く、一人ひとりが日常生活の中で気を付けなければなりません。年齢に負けずこれからも元気に老人クラブの諸活動に御参加いただきませう願っております。

菊人形のススメ

綾部地区老人クラブ

幸通 大槻 光祥

幸通有志数名が、ふとした縁で菊人形作りを始めてから約二十年。その間、メンバーの病気等で中断の時期あるものの、毎年、綾部市菊花展には少なくとも二体は出展。

思い返せば我々世代は、北近畿随一の集客を誇ったあやべ菊人形を見て育った年代。せめてそのかけらでも残そうと、取り組んでは見たものの、いざ作るとなれば全くの未知の世界。菊の束を前にして、一同沈黙した最初の年の事を鮮明に覚えています。

鮮明に覚えています。

その明るる年、当時の緑公社さん企画で枚方菊人形制作現場を見学。初めてプロ集団の技を知りました。以来、枚方流に準じて菊人形を作っています。

厳密に云えば、菊人形制作過程は多岐に亘り、菊の栽培を始め、菊師、人形師・道具・小道具・かつら等、いろいろです。菊人形の主な材料は、菊・竹・わら・桧葉・紙・粘土等ですので、その気になれば材料は身近にあります。

但し、菊だけは主催者のシルバー人材センターさんからご提供頂いております。

幸通は、菊人形は時代物がよく似合うとの事で、例年、NHKの大河ドラマに題材を取り、昨秋は『ごつする家康』から家康と瀬名を出展。西町の平野正明さんは、今年の大

と平野さんの、僅か2名だけ

の実動です。

菊を衣裳として人形に見立て、人々に楽しんで頂く菊人形。夜久野町では菊の代わり

に野菜で見立てています。いわゆる『額田の造りもん』。北野天満宮の『ずいき神輿』も野菜です。かつての菊人形開催地の綾部は何と云っても菊です。よろしかったら、一緒に見立ててみませんか。

菊花展への搬入は秋です。

山家地区

戸奈瀬町老人クラブ

山家地区町老人クラブ

戸奈瀬町 廣瀬 泰千

山家地区から市老連加盟ただ一地区です。戸奈瀬町老人クラブです。

会長として一年半が経過し、単位クラブ活動を振り返ると充実した活動ではないと判断しています。私の集落は二十

まりの良いクラブです。会員全員参加は難しいが、一年一度のバス旅が実現できるのは感激。そして市老連事業体成分測定も参加し、改めて自分の健康状態がわかることができ、健康管理をしなくてはと思う今日この頃。

尚、市老連から京都府老連若手委員会委員として参加しました。初めての委員会総会に参加し、府下代表の皆さんに元気ではつらつと意見交換ができたこと、貴重な経験ができたが、二条駅からの電車の中で務まるかと思いつながら、与えられた責任をもち、こなしたいと覚悟した車中。私にとって初めて「若手委員会」事業の府老連公式ワナゲ「京都府大会」を企画、準備、大会までできたのは委員会の皆さんの協力だと感謝。そして綾部チームが団体で二位の好成績、個人表彰でも入賞者が二人入られたのは、レベルの高い綾部だなど心強く思いました。綾部市の大会でも元

気で多くの参加者があることを望みます。私はもう一つライフワークとして、フロンティア活動をしています。誰もが高齢になり自由に活動できなくなる人が多い、一人ひとりが助け合うことが大切だがそうはならない、この仕事はボランティア精神が大切です。でも人は生身です。いつどうなるかは分からない。自分で健康管理し、いつまでも自分なりに元気で人の役に立ちたいと思っています。

人生健康で長寿を目標に頑張るつもりです。

特別寄稿

非戦の誓いと 平和への決意を後世に

綾部市戦没者遺族会

会長 熊内輝夫

「綾部市老人クラブ連合会」の「活躍ぶりを見聞きし敬意を表する」ということです。

令和五年度「綾部市戦没者追悼式」において式典後のセレモニーに「市老連コーラス部」有志の方も出演いただきました。ふるさと、誰か故郷を想わざる、綾部市歌の三曲を式典にご参列いただいたすべての皆様とともに合唱していただきました。

戦後七十八年という歳月は、悲惨な戦争の悲劇、暮らし、そして何よりも大切な「人権」をも踏みにじった歴史を忘れかけさせ、現在の平和と当然のごとくのように享受しているかのように見えます。

振り返れば、先の大戦で京都府では五万五千人。綾部市においても二千五百余名の戦没者を数えています。戦没者は三百万人に達し、内、海外での戦没者は二百四十万人といわれています。そのうち亡くなられた兵士のご遺骨が日本に帰ってくることでできたのは百二十七万人で、残り一三万人のご遺骨はいまだ日本に帰ることなく戦場で「一

日も早く日本に帰りたい、早く迎えに来てくれ」と叫んでいるのです。

私たち戦没者遺族にとって、いまだ帰還できない兵士の無念を思い浮かべ、ご遺骨がすべて日本に帰還されない限り「亡くなられた兵士の戦争は終わらない」という思いを共有しています。

今年の追悼式の後、「みんなで綾部市歌を歌う会」にご支援をお願いし、市老連コーラス部にも呼び掛けていただき、参列者一同が戦没者への追悼と、平和への誓いを三曲の歌に込めて「亡くなられた兵士に届け」とばかりに声を張り上げました。

兵士たちが過ごした故郷での思いを歌った「ふるさと」そして戦地で激しい戦いの中で「慰問団」が歌ってくれた「誰か故郷を想わざる」の曲に大将以下すべての兵士が号泣したというエピソードのある歌、最後に綾部市民が全国に先立ち「戦争の悲惨さと平

和の尊さ」を込め、世界連邦平和都市宣言第一号の綾部市民の決意と「綾部市民憲章」の第一番に「平和への祈り」を掲げた綾部市民の誇りを込め「綾部市歌」を歌いました。

私たち遺族会会員も、遺児でさえ八十歳を数えようとしており、ましてや過疎高齢化の中では後継者も決して安心して育っていく環境にはありません。

それでも今、世界を見渡すとき「ウクライナとロシア」「パレスチナ（ハマス）とイスラエル」との戦争を目の当りに見せつけられ、悲惨な場面が放映されるたびに、一刻も早く戦争が終わってほしいと願わざるを得ません。

戦争は人類が引き起こす最大の「人権侵害」だと、私たちは考えています。

人と人が武器をもって戦うことに何の意味があるのでしょうか、何の正義があるのでしょうか。戦没者遺族として平和を願う綾部市民の一人

として「再び戦争の悲劇を繰り返さない」という決意を後世に伝えていく事が、今生きている私たち高齢者に課せられたおおきな任務なのではないでしょうか。

綾部市老連の皆様も遺族会の会員も、ほぼ同世代でもあり、思いを共有することのできる関係にあります。私たちに残された時間は限られていますが、平和への願いを後世に託せるように奮闘してまいります。終わりに臨み、綾部市老人クラブ連合会の皆さまのご健勝と本会のご発展を、お祈り申し上げます。



ご協賛広告

本紙広告掲載にご協賛いただいた各位に心から厚くお礼申し上げます。
今後共ご指導下さいますようよろしくお願い申し上げます。

五十音順

魚菜酒房
あずな

〒623-0064
綾部市中ノ町2-32

社会福祉法人 **綾部市社会福祉協議会** 〒623-0012 綾部市川糸町南古屋敷5番地の1
TEL (0773) 43-2881 FAX (0773) 43-2882

—つながりあいを地域の中に—

住民一人ひとりができることで参加し、助け合い支えあって、
「だれもが安心して暮らすことができるまち」をつくっていきましょう

あやべ印刷 株式会社

印刷のことなら何でも
ご相談ください

〒623-0064 綾部市中ノ町1丁目20
TEL 0773-420069代
FAX 0773-428069代

樫木製品 薪販売 広葉樹製材

(株) 安達

〒623-0103 綾部市梅迫町中町39
TEL 0773-44-0067

おかげさまで4月に
創刊40周年を迎えます!



願いは一つ、
郷土の発展

あやべ市民新聞

季節料理
宴会・ふぐ・仕出し

あわの

綾部市高津町長瀬2-3
綾部店 TEL 42-7030 福知山店 TEL 23-5777

綾部市老人クラブ連合会会員様ご優待

入浴料 100円引き (4名まで)

～ご利用の際は会員証をご提示ください～

あやべ温泉

京都府綾部市睦寄町在ノ向10
Tel 0773-55-0262
毎週月曜日休館(祝日の場合は翌日)

一級石工技能士の店 墓石・灯籠・記念碑・彫り入れ・移転
※ご予算に合わせて、ご相談に応じます(見積無料)

—お宅の繁栄は正しい墓相で—

株式会社 上田石材

綾部市鷹栖町(山家) ☎(0773) 46-0148(代)

母の国・綾部
上原清月堂
電話0773(42)0738

季節の和菓子
お餅、お赤飯

いこいの村

聴覚言語障害センター

きこえの問題、介護の悩み
ご相談ください

綾部市十倉名畑町久瀬谷2番地
TEL 0773-46-0101
FAX 0773-46-0610

やさい・くだもの



綾部市西町二丁目80-1
かどや青果店
TEL・FAX(0773)42-2113

生活インフラに欠かせない
電気・水道・土木工事
を担っています



岡山電設株式会社

綾部市里町大坂 33-2

TEL 0773-42-6601

⊕ **株式会社 岡田組**

総合建設業 (綾部市上下水道指定業者)

代表取締役会長 岡田 良一
代表取締役社長 岡田 宗一

福祉、地域社会に貢献する

事務所 綾部市味方町薬師谷442
TEL(0773)42-2064
FAX(0773)43-0783
携帯 090-8570-8104

料理 亀甲 赤
格魯

掘りこたつ席、和風の机椅子席
ご用意致します。

綾部市本町3-8 ☎42-0016
<http://www.kikkouya.com/>

人にやさしく快適な住環境を創造する

総合建設業

 **北原建設株式会社**

綾部市味方町石風呂29番地
電話 42-6901代
FAX 42-8961

キタホーム事業部
電話 40-2021
FAX 40-2025

墓石工事 設計施工

河内屋石材株式会社

京都府綾部市味方町アミダジ29-28
TEL 0773-42-8113
FAX 0773-42-9140

あらゆる税の申告とご相談は...

熊内輝夫税理士事務所

綾部市陸寄町今飼下 14 番地
TEL・FAX (0773) 55-0383



年金のお受け取りは「ほくとしんきん」へ

特典をご用意し、お待ちしております。
詳しくは、お取引店舗または
営業係にお問い合わせください。

地域元気宣言の
京都北都信用金庫



綾部中央支店：42-0380
西町支店：42-1080
中筋支店：42-7788

Asahi アサヒビール特約店

いらっしやい
(有) 佐々木酒店 です。

〒623-0016 京都府綾部市西町2-98
TEL (0773) 42-0213
FAX (0773) 42-0307

水道・下水排水・浄化槽工事

株式会社 齊藤管工

綾部市湊垣町 TEL 42-4629

おかげ様で地域密着69年!
ことぶき産業有限会社

ガス・給排水設備の会社
自主保安と顧客満足を実現します!



京都府綾部市青野町館ノ後56
営業時間 8:30~17:30(日・祝定休)
お申込みご相談は TEL 0773-42-0195

うれしい特典をたくさんご用意!



JA京都のくに年金友の会
ただ今、会員募集中!

JAは「安心」「安全」をお届けします
京都丹の国農業協同組合
〒623-0053 京都府綾部市宮代町前田20
TEL(0773)42-2092 FAX(0773)43-2092



梅迫駅前

サルク理容室

☎090-8790-2714

快適な暮らしをサポート
店舗・ハウスクリーニング

サンキュー

39 京都

代表 西村 洋一
綾部市味方町鴨の堂37番地の3
TEL&FAX 0773-40-2515
H.P. 090-4130-5464

京都北都
信用金庫



どの医療機関の処方せんも受付けています。ご相談下さい。

当店

あじあ
P
あり
駐車場
す

松田紙店

仁丹堂薬局 TEL 42-0708
FAX 42-0896

社会福祉法人 **松 寿 苑**

ホームページアドレス <http://www.asjnj.jp>

〒623-0034 京都府綾部市田野町野山2番地163
 養護老人ホーム 松 寿 苑
 特別養護老人ホーム 松 寿 苑
 TEL(0773)42-0386 FAX(0773)42-1310

〒623-0102 京都府綾部市上杉町花ノ木2番地3
 ケアハウス ウォーターヒルズ松寿
 TEL(0773)43-1850

〒623-0034 京都府綾部市田野町野山2番地169
 特別養護老人ホーム 第2 松 寿 苑
 TEL(0773)43-1123 FAX(0773)42-5236

綾部サービスセンター・松野苑住宅介護支援事業所・松寿訪問介護事業所
 綾部老人介護支援センター TEL(0773)54-9030 FAX(0773)54-9012

〒623-1122 京都府綾部市八津合町1番地1・25番地
 高齢者支援センター 松 寿 苑
 生活支援ハウス・デイサービスセンター・居宅介護支援事業所
 TEL(0773)54-9030 FAX(0773)54-9012

小規模特養 あ た こ
 TEL(0773)54-0202 FAX(0773)54-0617

〒623-0034 京都府綾部市田野町野山2番地183
 グループホーム た の や ま
 TEL(0773)40-1237 FAX(0773)43-1160

〒623-0114 京都府綾部市岡安町大道16番地
 特定施設ケアハウス た の や ま
 TEL(0773)40-1185 FAX(0773)43-3505

〒623-0114 京都府綾部市岡安町大道16番地
 う え す き 松 寿 苑
 小規模多機能 ぞ ら い ろ
 TEL(0773)44-8100 FAX(0773)44-8105

〒623-0222 京都府綾部市栗町土居ノ内31番地
 に し や た 松 お か 寿 や 苑 す
 小規模特養 お か 寿 や 苑
 介護士 研修 施設 介護士 研修 施設
 コミュニティスペース&カフェ TEL(0773)44-8007 FAX(0773)44-1305

〒623-0222 京都府綾部市栗町土居ノ内31番地
 綾部市西部地域包括支援センター (綾部市ふれあいの家)
 TEL(0773)21-5011 FAX(0773)21-5106

**シルバー人材センターは、
さまざまな仕事をお引き受けします。**

お引き受けしている仕事の例

- ・福祉家事援助サービス
- ・賞状筆耕、宛名書き
- ・庭木剪定、障子張り替え
- ・屋内外の一般作業（清掃、除草、草引き）
- ・建物管理、駐車場・駐輪場の管理
- ・刃物研ぎ、大工仕事、縫製
- ・不用品等運搬作業

その他ご相談に応じます。

公益社団法人
綾部市シルバー人材センター
 綾部市宮代町明知11番地4
 TEL 42-9030 FAX 42-9029

仕事にトライ
入会をお待ちしております

楽しい時間、真心こめて



新福亭

御料理・仕出し・会席・御弁当
四季の味覚でおもてなし。

☎42-1017

 建設コンサルタント
測量・調査

美しく安全で住みよい綾部を次世代へ

(株)滝下測量設計事務所
 綾部市上野町藤山12-3
 TEL 0773-42-3764



good for all people
TAIHEI

突発故障お急ぎの方は
在庫力と技術で
最短復旧 ☎(0773)42-0888

〒623-0051 京都府綾部市井倉新町南大橋17番地の2 株式会社 **大平電機**

老人クラブ出張指導受付中

費用は一切かかりません。【無料】
お気軽にご連絡下さい!!

『市の運動指導派遣事業の適用』

あやへ
健康プラザ

綾部市青野町西馬場下27-2
TEL.0773-40-1788

居酒屋 **駄々**
DA-DA

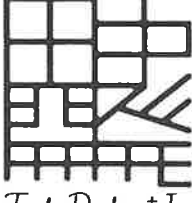
綾部市味方町アミダジ8-2
TEL 0773-43-1721

住宅リフォームのお手伝い

バリアフリー・手すり・介護保険住宅改修など

 自由設計リフォーム
Refine.あやべ

ツバメ瓦斯株式会社
綾部市井倉町樋ノ元14-1
電話 42-5577 リファイン専用 42-8177

もっといい街  住みたい街へ。

Tanaka Development Inc.

〒623-0052 綾部市幸通り34番地1
株式会社田中開発 ☎0773-43-2330



福祉の総合施設です

高齢者がより豊かな生活を送れるよう支援します!!

- 介護支援、相談窓口……………在宅介護支援センター あやべ西 TEL(0773)48-0186
- 在宅復帰へ向けたリハビリを……………介護老人保険施設 あやべ TEL(0773)48-0186
- 日帰りでリハビリを受ける……………通所リハビリテーションセンター TEL(0773)48-0186
- 在宅に訪問します……………訪問リハビリテーション TEL(0773)48-0186
- 重度の介護が必要な方に……………介護老人福祉施設 丹の国荘 TEL(0773)48-0701
- 在宅生活で介護が必要な方なら……………訪問介護 (ヘルパーステーションあやべ西) TEL(0773)48-0666
- ケアのついた快適な自立生活を送れる……………ケアハウス 日向館 TEL(0773)48-0661

職員募集中 看護師・介護職

●まずはお電話にてお問い合わせ下さい。 **社会福祉法人 丹の国福祉会** 〒623-0236 綾部市小畑町うすいの98-1

**西岡社会保険
労務士事務所**

綾部市駅前通り28番地
TEL 0773-42-7851



和風料理
ひしやま

綾部市大島町

☎ 42-0735 番

貴方の大切な作品を飾る

額縁

いろいろ取揃えております
お気軽にご相談下さい お待ちしております

プリンターインク・書道・画材・額縁・印鑑

(有)はとや文具店

綾部市西町一丁目 西町アイタウン1番街 TEL42-0038

DAIHATSU AYABE

ダイハツショップ 野間モータース

綾部市井倉町樋ノ元13-1

TEL 0773-42-1055

皆様にアットホームサービスを
心がけています。

社会福祉法人 ふきのとう

ふきのとう 訪問介護事業所 あやべ

ふきのとう 在宅介護支援事業所

山家 小規模多機能型居宅介護施設 やまぶき

中筋 小規模多機能型居宅介護施設 丹都

御食事・珈琲
地産地消 **ひと粒**

営業時間 11時~22時
年中無休

綾部店 綾部市味方町アミダジ8-2 電話0773-43-2244

家のまわりの
・大きな木・大きなゴミ
＝処分します＝

菱田工業(有)

代表 菱田 悟司

味方町薬師谷371
☎0773-42-7770

海鮮居酒屋・仕出し

ふじ田

藤田 隆康

綾部市岡町弓場4-5

TEL 42-1518(代)

FAX 42-7455

料理旅館

ふしみや

京都府綾部市並松町39

TEL(0773)42-0314(代) FAX(0773)40-2438

●お申し込みはフリーダイヤルで 0120-25-2438



since 1902

ふしみや 厨房

FUSHIMIYA CHUBO FUSHIMIYA & YURARI GROUP

TEL 0773-42-1300

FAX 0773-40-2438

丹波茶屋

ゆらり

京都府綾部市並松町寺下1

TEL(0773)40-2777 FAX(0773)43-3221

●10名様以上はマイクロバスで送迎サービス

旅行のことならおまかせください!
バスや食事・ホテルのみの手配も承ります。

PT PLUS-TOURIST 株式会社

<http://plus-tourist.co.jp>

綾部市幸通り11

TEL 42-2055



ギフト館

ゆらり

☎ 0120-390-627

TEL(0773)42-5001(代) FAX(0773)42-5080

綾部市青野町東青野59

- LPガス・第1種高圧ガス・灯油・設備機器・家電
- 設備工事・電気工事・合併処理浄化槽工事
- 上下水道指定業者



株式会社 **ミツジ**
TEL 42-1145 FAX 42-2954

家。

わが家の耐震診断しませんか？

皆さんにご負担いただく耐震診断料は3千円です。

耐震診断の結果耐震改修工事を行う場合

最高100万円の補助金がもらえます。

所得税控除の減税等もあります。

(昭和56年5月以前の木造住宅が対象です)

家族。
守る。

今できること！

一級建築士・耐震診断士があなたのお悩みにお答えします

お問い合わせ先 42-3267

村上建設有限会社



美味和菓子

舟波菜匠 宮代屋

綾部市宮代町宮代29 ☎42-0309

一般貨物運送事業
飲食店事業/
麵 FACTORY JAWS ZERO



Murakami Transport

株式会社 村上運送

代表取締役 村上和也

〒623-0031 京都府綾部市味方町雨宮10番3
TEL 0773-40-1330 FAX 0773-40-1331
Mail: murakami@murakami-u.co.jp

一畳入魂！心をこめてお造り致します

南田畳店

綾部市物部町 ☎49-0886

御料理・仕出し

森本屋

綾部市八津合町 ☎54-0009(代)
FAX 54-0040

会席料理 鍋物料理
パック詰料理 お弁当

バイク&サイクル

ヨモギオート小林

綾部市物部町金屋34-4

電話(0773)49-0786

料亭 柚子屋
YUZUKI

完全予約制 TEL 0773-44-0818
FAX 0773-21-4609 京都府綾部市七百石町由里16-1

綾部の地酒

暖心町

京都府綾部市味方町薬師前4番地
若宮酒造株式会社
tel:0773-42-0268 fax:0773-43-0268



渡辺歯科医院

☎(0773)49-0022

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前9:00~12:00	●	●	●	-	●	●	-
午後2:00~6:00	●	●	●	-	●	-	-

綾部市物部町濁洲20-1



引き続き
会員優待割引提携店の
積極的ご利用を!!



※必ず「会員証」を提示して下さい。
※特定日の割引は、該当しない場合があります。
※発行 平成26年8月1日より。会員有効期間、令和6年7月31日まで。

あやべ温泉

所在地: 綾部市陸寄町
電話: 0773-55-0262

栄温泉 うし乃湯

所在地: 綾部市駅前
電話: 0773-40-1126

仁丹堂薬局

所在地: 綾部市相生町(府道沿い)
電話: 0773-42-0708

(有)はとや文具

所在地: 綾部市西町一丁目
電話: 0773-42-0038

ギフト館(株)藤善
あやべ店

所在地: 綾部市青野町東青野
電話: 0773-42-5001

元気センター 清山荘

所在地: 綾部市里町瀨り
電話: 0773-42-4601

綾部

みやこ寿司

所在地: 綾部市幸通り14
(綾部郵便局西隣り)
電話: 0773-42-2001

0120-272-385

パーマ・カット・お染め・着付
サロン・ド・フォレ

所在地: 綾部市陸合町真野
電話: 0773-54-0811

基本理念

(昭和38年制定)

老人福祉法 = 老人は、多年にわたり社会の進展に寄与してきた者として、知識、経験を有するものとして敬愛されると共に、生きがいをもてる健全で安らかな生活を保障される。その知識と経験を活用して、社会的活動に参加すべく努める。

国、地方公共団体は老人の福祉を増進する責務を有する。

又、老人の福祉増進を目的とする事業振興を図ると共に、適当な援助に努める。

老人クラブ = 高齢者の自主的組織

地域を基盤とする高齢者の自主的な組織・高齢者主体の介護予防、相互の生活支援の観点から活動、役割が期待される。

老人クラブ活動の一層の活性化。高齢者の生きがい健康づくりを推進し、明るい長寿社会実現と保健福祉の向上に資する。

府・市の対応 = 老人クラブに対して

老人クラブ連合会との連携を図ると共に支援に努め助言、指導を行う。

助成事業

綾部市市民憲章

私たち綾部市民は、丹波の美しい山河と豊かな伝統をもつふるさとを誇りとし、郷土愛に燃え、自然と人間が真に調和する新しい田園都市の実現をめざして、ここに市民憲章を定め、これを守り実行することを誓います。

一、平和をねがい、祈りのあるまちにしよう。

一、自治を高め、心のつながりのあるまちにしよう。

一、教育をたいせつにし、文化のかおるまちにしよう。

一、環境をととのえ、健康のあふれるまちにしよう。

一、産業をおこし、豊かなくらしのあるまちにしよう。

一、計画を定め、輝かしいあしたをひらくまちにしよう。

一九七四(昭和四十九)年十一月三日制定

編集後記

綾部市老人クラブ連合会機関誌、「あやべ老連」第四十三号発刊の運びとなりました。

これもひとえに山崎市長をはじめ、広告掲載にご協賛いただきました企業や商店の皆様、多数の会員様の原稿や活発な地域活動の写真・報告・資料等々、お寄せくださいました皆様のご協力の賜物であり、深い感謝とお礼を申し上げます。

さて、令和五年度は綾部市老連発定六十周年の記念式典を兼ねた記念総会の中で、村上治男様をはじめ二十二名の功労者表彰が行なわれました。

十一月の公式ワナゲ京都府大会で二チーム参加してAチームが準優勝と良い成績を上げました。

女性コーラス「やまびこ」も市民合唱祭やいろんなイベントに参加して頑張っております。それらに相応しい記事や写真が満載です。この冊子の中で、会員の皆様の活発な活動が生き生きと表現されております。私たちのこれからの活動や生き方の一助になれば幸いです。

編集委員長 塩見 繁雄

委員 田中 丈夫

佐堀つき枝

森永 幸代

熊内 洋子

稲子 和夫



ヒートショックにご注意！！



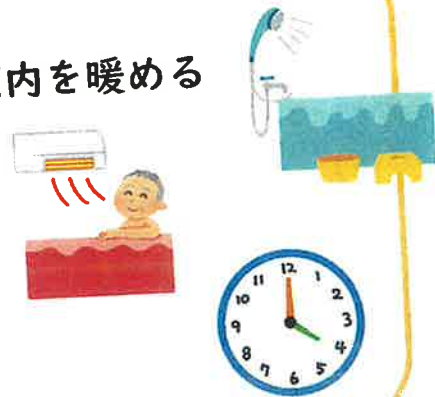
ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、急な温度変化により血圧が大きく変動することで、失神をしたり、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こしたりすることです。入浴中の事故死は冬季に80%が発生し、交通事故死よりも多いです。



予防のポイント

部屋・脱衣所・浴室の温度差をなくすこと

- ①脱衣所・浴室を暖める
シャワーや湯舟からの湯気で浴室内を暖める
暖房器具の活用
- ②お風呂の温度は41℃以下
- ③湯舟につかる時間は10分程度
- ④冷え込む前の午後2～4時に入浴



気温差の大きいトイレも血圧変動が起きやすいため、要注意！

皆さまのサロンや老人クラブで「フレイル予防講座」を開催しませんか
フレイルの予防方法について、綾部市の保健師・管理栄養士・歯科衛生士・
リハビリ専門職が楽しくお話します。(全2回シリーズ・講師派遣料無料)
綾部市保健福祉センター 電話(0773)42-0111