

市老連 かめおか

第 28 号



ニュースポーツ交流大会の様子（スカットボールの体験）

令和6年 5月発行

亀岡市老人クラブ連合会

会長あいさつ

新体制で新出発!

亀岡市老人クラブ連合会

会長 林 昭



新緑が萌ゆる時節を迎えました。本年元旦に発生した石川県能登半島地震は震度7という激震で、半島全域を地の底から揺り動かしそこで暮らしておられた多くの人々の命を奪うとともに多くの重軽傷者を出し、生活の根底を揺るがすという壊滅的被害をもたらしました。

半年近くたった今も、多くの人々が困難な避難生活を続けておられるという現状であります。岸田総理は、国を挙げて全力で復旧復興に取り組んでいくと被災者に約束をしました。

お亡くなりになられた方々に哀悼の念を尽くすとともに多くの負傷者の方々に對して心からのお見舞いを申し上げます。

市老連からも、府老連を通じて僅かばかりの義援金を寄付させていただきました。

会員の皆様もそれぞれの場所ので寄付をなされたことと思

います。今回の震災で被災された人々の1日も早い復旧復興を切に願うものでございます。

さて会員の皆さまにおかれましては、つつがなくお暮らしでしょうか。心からお見舞いを申し上げます。平素は、市老連に對しまして温かいご支援を頂きまして誠にありがとうございます。厚く御礼を申し上げます。

本年は、市老連にとりまして本部役員の改選年に当たり、会長選考委員会で不肖私が3期目の会長推薦をお受けすることに相成りました。

私自身体調もそんなに優れず会長の任務を2年間に亘って全うするのは不安ではあります。身体が続く限り最後の会長任務を務めさせていただきます。

皆様には何かとお世話になります。どうかよろしくお願いを申し上げます。

副会長さんには、乙坂優次

さんが2期目留任、そして新副会長に稲荷良一さんが就任されました。

事務局長に伊豆田藤吉郎さんが就かれました。女性部の役員人事は5月に決まりました。決定次第、皆さまに周知させていただきます。

これから2年間、市老連は様々な難題を抱えながら、一歩一歩進んで参りたいと思っております。

そのためには、役員が心一つにして1442名の会員の皆様のために役立つ仕事を一生懸命頑張つてやっていく所存でございますので改めて皆様の御支援を宜しくお願い申し上げます。

単位クラブとの懇談会につきます。ましては、令和5年度で6単位クラブとの懇談会が終了したばかりで、今後もスピードを上げて取り組んで参りたいと考えております。現場へ入りますと、様々な現実的な課題が見えてきます。とも

に、会長さんらのご苦労も身に染みて分かります。紙面の都合で一つ一つご報告はできませんが、本部役員が真剣に単位クラブとの懇談会を推進していくことが単位クラブの皆様に対して何らかのお力添えになっていると確信を以て頑張つて参りたいと思っております。未開催の単位クラブの会長さんにはご協力をお願い申し上げます。

終わりにあたりまして、皆様のご健勝ご多幸を心から御祈念申し上げます。私のあいさつに代えさせていただきます。ありがとうございます。



就任のあいさつ

人と人を結ぶのは
思いやり

新副会長

稲荷 良一



日頃より亀岡市老人クラブ活動にご理解とご協力をいただきありがとうございます。昨年度まで活動されていました副会長の後任ということで、私が選任されました。

今、本当に身の引き締まる思いであります。

私には、実力、能力等がございませんが「道はただ一つその道を行く春」のことは志として、今後の老人会活動に邁進していく所存です。

会長、副会長を始めとする役員だけでは、より良い会の存続は成り立ちません。「人と人を結ぶのは思いやり」であります。皆様が亀岡市老人クラブ全体のために、クラブ全体が皆様のために活動していただければ、

市老連・副会長退任のあいさつおよび事務局長就任のあいさつ

今後ともお願い申し上げます

事務局長 伊豆田 藤吉郎



副会長を無事に2期(4年)

務めさせていただき、このたび任期満了に伴い退任させて頂きます。その間、会長様をはじめとしました各関係者様には何かとご迷惑ならびに大変なるお世話になりました。

ことにこの4年間、注力して取り組みました「市老連の自立化」につきましては道半ばではありますが組織体制等を含め大

老人クラブがより発展し、地域の皆様に貢献できるのではないのでしょうか。

私もどこまで頑張れるか不安ではありますが、皆様のご尽力ご協力を賜り、進めてまいりたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。

方の骨子は構築できたのではないかと思います。あとは中身の改善方策をたて、急ピッチで取り組み用意があります。

新しい役員、各単位クラブの新会長様方々のご支援ご協力よろしくお願い申し上げます。

続きまして、この度、新年度の事務局長に就任いたしました。

昨年の6月14日から市老連専属の事務所が開所し今年で2年目を迎えることになりました。

ロケ地は独立自立いたしました。が運用面での自立化がこれからの課題として残ります。この課題点を明確にし、一つ一つ課題解決をしてまいります。

どうかよろしく各関係者様のご支援ならびにご協力、ご指導を賜りますように今後ともお願い申し上げます。

私たちは亀岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

整形外科・リハビリテーション科

(医療法人)

吉岡整形外科医院

院長 吉岡 克己

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
PM5:00~7:30	○	○	△	○	○	△

※水曜・日曜・祝日/休診 亀岡市河原町192

TEL.0771-25-4121

永田歯科医院

歯医者さんが往診します

亀岡市千代川町千原2丁目

(国道9号千原交差点エネオス斜め前ローソン隣)

ハワヨイ

TEL.0771-24-8841

田中歯科医院

●診療時間(予約優先)

午前9:00~12:30 午後2:30~7:00
土曜日~5:00まで

休診日:木曜・日曜・祝祭日

亀岡市曾我部町南条下河原12-3

TEL.0771-23-6480

あおばリハビリデイサービスセンター
1F 機能訓練・食事・入浴対応・生活リハビリ ☎23-8941あおばデイサービスセンター
2F 機能訓練・買物歩行・造作リハビリ ☎29-2100あおばヘルパーステーション
2F 身体介護・生活援助・保険外サービス ☎21-2280治療院やました接骨院 ☎23-8158
亀岡市三宅町2-10-5

神経科 瀬尾医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	○
午後5:30~7:30	○	○	△	○	○	○	○	○

※土曜日の診療は第2・第4・第5のみ

△木曜日午後の診療は130~430

亀岡市篠町見晴1丁目8-3

TEL.0771-22-0802

明日を、つなぐ。

ゆう薬局

吉川ゆう薬局

TEL.0771-21-0077

千代川ゆう薬局

TEL.0771-21-1080

馬堀ゆう薬局

TEL.0771-56-9231

かめおかゆう薬局

TEL.0771-21-1077

大井ゆう薬局

TEL.0771-56-9681

うまほり駅前ゆう薬局

TEL.0771-22-7088

令和6年 主要事業日程(予定)

月	日(曜)	会議・行事等	議題等の内容	備考
4	15(月)9:30～	市老連 監査	監査	市老連事務所
	15(月)1:30～	市老連 正副会長会	決算報告・監査報告	市老連事務所
	18(木)1:30～	理事会(旧役員)	決算報告・監査報告 友愛活動事業報告	社協世代間交流室
	26(金)1:30～	市老連・正副会長会	決算報告・監査報告・女性部長会・友愛活動助成金配布・ワナゲ大会等	市老連事務所
5	17(金)1:30～	単位クラブ会長会	事業報告・決算報告・監査報告・女子部長会・研修旅行・友愛活動助成金配布等	総合福祉センター3階
	23(木)1:30～	単位クラブ女性部長会	友愛施設訪問説明会・日帰り研修旅行・女性部事業報告・決算報告・丹波ブロック	総合福祉センター3階
	31(金)1:30～	理事会	日帰り研修旅行 他	社協世代間交流室
6	14(金)	日帰り研修旅行	日帰り研修旅行	福井県方面
	24(月)10～12	年会費納入日	年会費納入日	市老連事務所
7	5(金)1:30～	市老連 正副会長会	丹波ブロック・ワナゲ・市民福祉の集い 参画	市老連事務所
	26(金)1:30～	公式ワナゲ大会準備	公式ワナゲ大会準備	社協世代間交流室
	29(月)1:30～	公式ワナゲ大会	公式ワナゲ大会	ガレリアコンベンションホール
盆休み 8月13日(火)～16日(金)				
9	6(金)1:30～	市老連 正副会長会	老人週間・福祉の集い・定期大会・趣味の作品展等	市老連事務所
	20(金)1:30～	市老連 理事会	同上	社協世代間交流室
	15(日)・21(土)	老人の日・老人週間	全国一斉とりくみ	亀岡全域
	26(木)	丹波ブロック女性リーダー研修会	府老連事業 講演会、研修会等(女性役員と理事)	大江町総合会館
10	9(水)	京都府老人クラブ大会	第45回府老連大会	京都テルサ
	13(日)	市民福祉の集い	伝承あそび・踊り等 参画	ガレリアかめおか
11	28(木)準備	定期大会・健康事業講演会	準備	社協世代間交流室
	29(金)当日	定期大会・健康事業講演会	第42回亀岡市老連定期大会・健康事業講演会	ガレリアコンベンションホール
	12 6(金)1:30～	市老連 正副会長会	新春会長役員会・趣味の作品展について	市老連事務所
年末年始のお休み 12月25日(水)～1月7日(火)				
R6 1	11(土)11:00～	新春会長・役員会		玉川楼
2	5(水)1:30～	第40回 趣味の作品展準備	準備	社協世代間交流室
	6(木)初日	第40回 趣味の作品展	初日 午前中：準備・搬入/午後：展示	ガレリアかめおか響ホール
	7(金)2日目		2日目AM10ー展示/PM4ー作品撤収	
	14(金)1:30～	市老連 正副会長会	令和7年度 事業計画・予算・日帰り旅行・年間行事予定他	市老連事務所
3	7(金)1:30～	市老連 正副会長会	令和7年度 同上	市老連事務所
	13(木)1:30～	市老連 理事会	令和7年度 同上	社協世代間交流室
	20(木)1:30～	単位クラブ会長会	令和7年度 同上	総合福祉センター3階

※変更になることがありますので、事前にお送りする案内でご確認ください。

私たちは亀岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

デイサービスセンター **さくら**

亀岡市旭町年角27番地3
TEL.0771-25-5597
FAX.0771-25-5598

無料体験実施中
お気軽にご相談ください!

特定医療法人 福知会
クリニック「もみじ」
所長 岡 一太郎
診療科：精神科・心療内科
亀岡市余部町清水26番地1
TEL:0771-22-7516
FAX:0771-22-7666
<http://www.fukuchikai.or.jp>

栗山内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
PM 5:00～ 7:30	○	○	休	休	○	休

【受付時間】AM8:40～11:40/PM4:40～7:10
休診日：水曜・木曜・土曜の午後、日曜祝日
亀岡市篠町篠向谷24-4
TEL 0771-29-6633

小規模多機能型居宅介護・認知症高齢者グループホーム
ケアコミュニティ **亀岡清泉荘**
株式会社

〒621-0022 亀岡市曹我部町南条下河原8番
TEL.0771-22-8239
見学・体験ご相談承ります
<http://www.care-community.co.jp>

整形外科 あんどうクリニック
整形外科・リハビリテーション科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	／
17:00～20:00	○	○	○	○	○	○	／

休診日：水曜午前、土曜午後、日曜、祝日
亀岡市古世町 1-48-9
TEL.0771-29-1173

社会福祉法人 **亀岡福祉会**

日中支援 ・かめおか作業所 TEL.0771-24-2596
・第二かめおか作業所 TEL.0771-26-5434
・第三かめおか作業所 TEL.0771-21-2275
・デイセンターばれぼれ TEL.0771-21-2276

居宅生活支援 TEL.0771-24-2828 FAX.0771-24-3900
・ホームヘルプセンターゆめネット
・ショートステイ・グループホーム

相談支援 ・亀岡市障害者相談支援センターお結び
・地域活動支援センター絆

亀岡市葦田野町在伯大門30-1 ☎0771-24-2596
URL <http://www.kamecomyu.net>

第41回 亀岡市老人クラブ連合会 定期大会を振り返って 総務部 齊藤 孝雄

令和5年11月28日（火）にガレリア・コンベンションホールにて開かれた第41回亀岡市老人クラブ連合会定期大会は、約120名の会員が参加し、研修と会員同士の交流で大いに盛り上がりしました。

1部ではオープニングでの「丹の国童太鼓」の見事な演奏で地域世代を超えた太鼓好きメンバーで（地域おこしと伝統文化の継承、新たな文化の創造）頑張っておられます。

【第1部 式典】

市老連会長挨拶、大会宣言、表彰式、来賓挨拶祝辞、受賞者代表謝辞

●京都府知事表彰者

・育成功労者 見晴山水会

小笠原克子

●京都府老連会長表彰者

・育成功労者 西山区寿山

吉岡 和

南古世らくじゅ会

栗田 征扶

南古世らくじゅ会

妹尾 公典

●亀岡市長表彰者

・育成功労者 東本梅町福寿会

日下部九州男

●亀岡市老連会長表彰者

・育成功労者

保津町老人クラブ第一代会

伊豆田藤吉郎

曾我部町犬飼老人クラブ

井口 信裕

曾我部町犬飼老人クラブ

谷口 元子



バイオリン演奏

●優秀クラブ表彰

・京都府知事表彰

南古世らくじゅ会

・亀岡市長表彰 西山区寿会

【第2部 健康づくり事業】

・「人生100年を元気に迎えるための健康づくり」

講師 健康運動指導士 永田 操氏

・バイオリン演奏（カミサントイ）

・いきいきクラブ体操 閉会



【丹の国童太鼓】の演奏



表彰の様子



永田操氏 講演

令和6年度

新春会長・役員会開催

新年らしい、にぎやかな会になりました

去る令和6年1月13日（土）

玉川楼を会場として恒例の新年度新春会長・役員会を開催いたしました。

桂川市長様を始めとしてすぐに来賓の方々のご出席を賜り、新年らしい賑やかな光景となりました。

●第一部は林 昭市老連会長の開会挨拶に始まり、続いて亀岡市長 桂川 孝裕様、市議会議長 菱田 光紀様、市教育長 神先 宏彰様、社協会長 木村 好孝様からご祝辞をいただきました。

特に気にとまりましたのは市長からの祝辞より「1月1日午後4時10分、最大震度7を記録する大きな地震が能登半島地方を襲い各地に大きな被害が出ました。亀岡市では、いち早くトイレットレーラーを七尾市に派遣し被災地への支援に努めている

ところでした。」スピード感のある対応力に亀岡一市民として誇りを感じました。

●第二部は懇親会に入り、お時間の許す限りご歓談いただきました。

まずは「マジックショー」でお楽しみいただきました。続いては「カラオケショー」で存分に楽しんでいただきました。

●最後に「今後の益々のご活躍を期して、三本締めで」本日の場を締めました。皆様、お疲れ様でした（なお、当日の参加者は総勢26名でした）。



桂川市長のあいさつ

グラウンド・ゴルフ大会

100余名の参加者で 盛り上がりました!



健福部 乙坂 優次

10月23日、亀岡市運動公園陸上競技場において、市老連グラウンド・ゴルフ大会が、来賓を迎えて100余名の参加者で開催されました。受付が8時30分、開会が9時という早い時間にもかかわらず、選手の皆さん全員が揃われたことに安堵した次第です。それにもまして準備と運営にご協力いただいた、亀岡市グラウンド・ゴルフ協会、及び、市老連役員の皆さんには、感謝の思いしかございません。

競技は3ゲームトータルで、全員を4人から5人のグループに分け8コースに分散して競います。打数の少ない選手が優位となるもので、公式ルールを基本として個人戦で開催することになりました。点数を競う競技ですが、市老連の仲間同士、打数確認ではトラブルも無く、皆



開会式の様子

さんが協力し合いながらスコアカードに記入しておられました。1ゲームと2ゲームの終了後、昼食タイムのため時間を設けたのですが、選手の皆さんが『やる気満々』で、3ゲーム目の開始時間を早める事態になりました。3ゲーム終了後の集計中には、ゲームでホールインワンをされなかった選手の皆さんで『ホールインワンゲーム』を楽しんで頂き、1打でホールに入る醍醐味を味わって頂きました。



今回の賞品は、総合1位の市長賞と2位の議長賞と3位の会長賞、そして男女別に1位から15位の皆さんにお渡しすることができました。総合1位には清水信子様、総合2位に中 龍雄様、総合3位に深江久様が受賞されました。

受賞された方もされなかった方も、次回大会に参加して頂き、市老連グラウンド・ゴルフ大会を盛り上げて頂きたいと願っております。今回参加されなかった皆様も次回は是非ともご参加ください。

私たちは亀岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

村田鉄筋株式会社

鉄筋工事全般(建築・土木)
鉄筋の加工・販売配達

[本社・本社工場] 亀岡市曾我部町重利風ノ口19-2
[第二加工工場] 亀岡市河原林町河原尻下五丹19-1

TEL 0771 (22) 8846

お墓に関する
ご相談は、
公式ライン

創業明治二十一年
谷石材店

0771-22-5024

〒621-0015 亀岡市吉川町吉田段ノ坪14
<http://www.tani-sekizaiten.com/>

株式会社 石村組

亀岡市篠町馬堀広道 19-1
TEL.(0771)22-1232

KINOSHITA

木下紙業株式会社

京都府亀岡市大井町小金岐 4-5
亀岡工場 / TEL 0771-29-5090
本社 / TEL 075-661-6066
伏見工場 / TEL 075-622-7681

金属切削加工

MN 株式会社 **N.P.F.**

亀岡市曾我部町重利中嶋 24-1
TEL (0771)22-6711
FAX (0771)22-6612

BODY SHOP

HOUKI

car professionals

有限会社 法貴钣金工業
亀岡市曾我部町西条中久保 16 番地
TEL.0771-24-0868

第52回 全国老人クラブ大会に参加して

亀岡市老人クラブ連合会 会長 林 昭



令和5年11月8日

(木)・9日(金)の両

日に亘り第52回全国老人クラブ大会が秋田市で開催されました。京都府老連からは、橋本会長、田中事務局長、中田長岡京市老連会長、松本福知山市老連会長そして私の5名が代表参加致しました。秋田市は、この夏の豪雨で市内全域が大水害に見舞われました。そんな後だけに開催が危ぶまれましたが、秋田老連の開催への熱い情報と執念で見事な大会が開催されました。

第1日目は、式典が挙行され、最初に秋田県連会長の児玉長栄氏の歓迎の言葉がありその後、国歌斉唱、黙祷、と続き次に全国老人クラブ連合会会長の新会長となられた村木厚子氏から挨拶がありました。

引き続き、表彰が行われ、

全国老人クラブ連合会会長表彰等の各表彰が行われました。京都府関係では、育成功労者表彰でやすらぎクラブ長岡京前会長の山本淳氏が、優良老人クラブ表彰では、福知山市老連の平野町四ツ会代表佐藤亘弘氏が受賞されました。

第2日目は、秋田県老人クラブ伝統の「老人クラブ文化祭」がそれは見事な演出で披露され、舞台と参加者が一体となった秋田ならではの文化祭でした。

第2日目に開催された「老人クラブ文化祭」秋田県老連では、生きがいや、健康づくりの一環として行われている芸能活動を中心に日ごろの活動成果を発表し活動レベルの向上と、クラブ・会員の活動交流を促進する目的で平成8年度から「老人クラブ文化祭」を開催されており、本年度で第27回を数えるそうです。

この日は、8市町村10団体248名が発表されました。出

演市町村は、能代市、由利本荘市、大仙市、北秋田市、横手市、潟上市、美郷町、仙北市の皆さん方でした。能代市は「浜辺の歌」ほかのコーラスでした。由利本荘市は「花笠道中」の舞踊でした。大仙市は「秋田民謡とおぼこたち」の民謡と踊りでした。北秋田氏は「千本桜(和楽器バンド)」でした。由利本荘市出演で老人クラブ会員は「どうする?どうする?」対話劇でした。横手市は、「秋田長持ち歌・秋田ドンパ節」の民謡ハーパーモニカと踊りでした。大仙市・南外地域は「秋田南外の仕事着『南外の四季』」のファッションショーでした。潟上市は「秋田県民歌」の踊りでした。美郷町は「河内男節」「あやこのお国自慢だよ秋田」のスコップ三味線でした。最後は庄巻の北秋田市、仙北市「令和ばんば舞」の寸劇でした。

いずれの演出も、秋田ならではの県民性がにじみ出ており、よくぞこれだけの文化祭が地道

に続けられているということにあらためて感心いたしました。特に最後の「令和ばんば舞」は、出演者がそれぞれ離れた地域から交通の不便を克服し集合され、練習を重ねてこられたこと、また出演者の年齢差20、30歳くらいあったそうですが、みな一つの目標に向かって活動をされてきたことは、あっぱれです。私たちの日常の活動にあっても、色々と難題もありますが、秋田の皆さんの活動からすればまだまだという思いをした全老連大会でありました。



全国老人クラブ大会 会場にて

老人の日・老人週間

**取り組み
ズームアップ**

老人クラブは、「健康」「友愛」「奉仕」の三大運動として、全国各地で日常的に社会貢献活動・ボランティア活動や健康づくり、世代間交流活動を推進しています。

曾我部町学ヶ丘老人クラブ



藤田野町老人クラブ



見晴山水会



曾我部町犬飼老人クラブ



見晴山水会



見晴山水会



曾我部町法貴老人クラブ



河原林町第一老人クラブ



大井町亀楽会第5クラブ



私たちは亀岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

インテリア


亀岡市吉川町穴川堂の前 25

TEL (0771)23-8336

京都府知事許可(般-5)第 40229 号

屋根工事業／板金工事業

株式会社 **片岡屋根工事店**

亀岡市大井町小金岐 2 丁目 14-24

TEL.0771-25-3464 FAX.0771-20-4519

一般貨物自動車運送業
ユニック作業一式

株式会社 **山重産業**

亀岡市篠町王子下上牧 33-1

TEL.0771-23-9998

FAX.0771-24-5948

京都府環境整備事業協同組合
京都府産業資源循環協会



南丹清掃株式会社

- ・家庭の粗大ごみ
- ・排水管のつまり、清掃

亀岡市荒塚町2丁目14-10

TEL 0771-22-4488

FAX 0771-25-4095

Welfare Environment Legal Support

特定非営利活動法人

ウエルス

訪問介護

成年後見相談

居宅介護



TEL・FAX 無料（長途料別）
0771-20-8092

〒621-0804

メールアドレス

ウェブサイト

京都府亀岡市大井町高野道 24 番地 5

green@uelles.co.jp

http://www.uelles.co.jp

0772-25-1190

LIXIL アルミサッシ・住設機器 販売施工

リフォーム工事 断熱・結露
玄関・システムキッチン・ユニットバス ご相談窓口

(有) **ミヤケン住器**

亀岡市大井町並河5丁目141番地

TEL 0771-24-5250

http://www.miyaken-kyoto.co.jp

西山区寿会



東つつじヶ丘シニア友の会



曾我部町犬飼老人クラブ



見晴山水会



東つつじヶ丘シニア友の会



畑野町やまびこ会



西山区寿会



見晴山水会



見晴山水会



西山区寿会

私たちは亀岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

空き家の解体工事お任せ下さい!

安心施工 適正価格 見積無料

ナカニシ開発 株式会社



解体業京都府知事許可(般-1)第38167号
産業廃棄物収集運搬業(京都・大阪・兵庫・福井)第177976号
亀岡市余部町法蔵寺10番地1

TEL.0771-55-9983
FAX.0771-55-9984



水道衛生工事・リフォーム

『くらしと水』のネットワーク

株式会社 黒川



亀岡市西つつじヶ丘五月台
1-24-1

☎0771-24-7258



キッチンカー製作・販売

ALANBOX

亀岡市曾我部町寺万多羅 15-1

TEL 0771-22-6600
FAX 0771-22-6660



HP

Instagram

ニチコミ

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ



成年後見の申立
不動産登記(相続・売買など)
商業登記・裁判手続書類作成

杵川《きねかわ》
司法書士事務所

亀岡市篠町篠八幡裏24-6

☎(0771)20-1216

建築・土木施工
リフォームもおまかせ下さい



山和建設株式会社

Sanwakensetsu CO., LTD

京都府亀岡市荒塚町1丁目31-6

TEL:0771-23-1889



第39回 趣味の作品展

来場者674名!!

文化部 三浦 香澄

令和6年2月6日・7日ガレリア響ホールで開催いたしました。参加15クラブ 出展者数157名。

今年も希望クラブのメンバーの出展も有り良かったと思っています。6日に京都新聞丹波総局の記者さんが取材に来て下さり7日に載せてもらったおかげもあり「新聞を見てきました」と来られた方が何名もおられました。

コンベンションホールでは確定申告の受け付けをしており、順番待ちをしておられる方にチラシを配ったところ多くの方が来てくださり、「初めてです、素晴らしいですね」と声をかけてくださいました。またデイサービスの介護士さんが何回も入所者の皆様を車イスで連れてこられ、とても嬉しかったです。

今回初めて体験コーナーを作り、来られた方が役員さんに紙のナベ敷き、コマ等の作り方を教わり自分で作って持って帰られました。大好評でした。

毎回楽しみにしてくださっているのだな~と思うと私たち文化部は今後も頑張っていきたいと思えます。

お世話になり作品展に携わってくださった大勢の方々から心からお礼を申し上げたいと思います。本当にありがとうございました。



会場の様子



体験コーナー

私たちは亀岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

あらゆる物流を創造する

DSN
DELIVERY SERVICE

有限会社 **デリバリーサービスナカガワ**

総合管理センター 南丹市八木町氷所前林 25-1
☎(0771)43-0077

本社 亀岡市馬路町森両脇7-1
☎(0771)25-8115

国土交通大臣認定工場

有限会社 **Mgrade 桑原鉄工所**

重量鉄骨 軽量鉄骨 金物工事

亀岡市本梅町平松八百分10-1

TEL.0771-26-3926

FAX.0771-20-7502



近畿運輸局長指定整備工場

有限会社 **亀岡オート**

亀岡市東本梅町赤熊アリマノ31

TEL.0771-26-3323

西陣屋ブランド **京のおねぎはん**
Kyo no onegihan

株式会社 **西陣屋**

亀岡市宮前町神前下長野 2

TEL 0771-56-8125

FAX 0771-56-8126



株式会社 **亀岡スプリング**

亀岡市東本梅町東大谷外島居 10-1

TEL(0771)26-2216

顕微鏡外観検査・電子機器組立
産業機器ケーブル加工・組立



株式会社 **藤大**

ふじはる

亀岡市穂田野町太田竹ヶ花10-6

TEL 0771-24-3051

府老連 若手リーダー研修会「公式ワナゲ京都府大会」で熱戦!!

府老連では、平成30年度の「京都府大会」、令和元年度の「京都府交流大会」と公式ワナゲ大会を実施してきましたが、今年度は4年ぶりに「公式ワナゲ京都府大会」が開催されました。

11月21日に八幡市民体育館で開催された大会には、58チーム290人の選手と、約50名の役員や応援、計340名が参加し、大きな声援の中、熱戦が繰り広げられました。

真剣そのもので、一投ごとに大きな歓声が上がリ、熱気につつまれた大会となりました。

90歳以上の選手も参加されており、公式ワナゲは年齢に関係なく楽しめるゲームといえます。晴雨を問わず、少人数でもできます。これからもゲームを通じて、仲間づくり・健康づくりの輪を広げていきましょう。

競技の結果 団体戦

団体戦	クラブ名	スコア
優勝	京丹後A	1357点
準優勝	綾部A	1343点
第3位	向日A	1043点

競技の結果 個人戦

個人戦	クラブ名	スコア
優勝	杉本 雅子(向日市)	412点
準優勝	瀬戸 峰子(亀岡市)	365点
第3位	東 勇(京丹後市)	360点
パーフェクト賞	杉本 雅子(向日市)	

おめでとう
ございます!



左が瀬戸峰子氏

私たちは亀岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

相続 遺言 成年後見 不動産登記
会社法人登記 会社設立サポート

司法書士井木博事務所

亀岡市古世町西向林 28-2
TEL.0771-24-4144

経営と暮らしをサポート
相続税の申告・相談

井木悦夫税理士事務所

亀岡市古世町西向林28-2
TEL.55-9133 FAX.24-6262

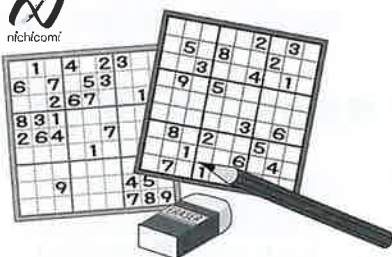
さかい司法書士事務所

司法書士 酒井 紀彦

亀岡市大井町土田2丁目12番19号
あしはらマンション2階
(JR嵯峨野線並河駅前)

☎0771-55-9601

—— お気軽にお電話ください ——



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

北海道から
沖縄まで

全国の老人クラブ活動を紹介!



まずはクリック!

クラブ特集 ニチコミ 検索



令和5年度 健康ウォーキング実施報告書

地域	クラブ名	会長	実施内容	実施日・時間		参加人数
亀岡地区	1 南古せらくじゅ会	栗田 征扶	一万歩を目標に月例ウォークする。別に毎日6000歩目標で歩く。	第3土曜日／毎月		31
	2 亀岡悠友クラブ	森 譲介	会員各自が毎日の目標を決めて実施する。11月を強調月間とする。	11月中	随時	19
	3 追分町健朗クラブ	谷口 進	午前中、清掃奉仕後、午後から交流会館周辺を散策する。	4月16日	終日	12
保津地区	4 保津町百代会連合	村上 達郎	保津→養源寺→荘園政所→下浜→請田神社→保津文化センター	10月7日	9:00～	21
			保津→大年信号→大本毘沙門荘→和らぎの道→愛宕神社（折返し）	11月4日	9:00～	
			保津（五カ寺巡り）→福性寺→洞泉寺→文覚寺→養源寺→極楽寺	12月2日	9:00～	
曾我部町	5 西条老人クラブ	藤江 良寛	穴太寺共有林の桜広場又は穴太寺周辺のウォーキング	11月12日	9:00～	13
	6 犬飼老人クラブ	井口 信裕	年間を通し各人が毎日歩く。秋に全員でのウォーキングを実施した。	11月1日	午前	31
	7 法貴老人クラブ	法貴 良好	各人が各自に合ったコースで歩くようにする。	1年間		2
	8 南條老人クラブ	鹿島 輝雄	各人が3000歩～6000歩を目標に、地図上で薬師如来めぐりを楽しむ。	1年間		8
	9 学ヶ丘老人クラブ	和家 誠	亀岡駅→保津大橋→遊歩道散策→南郷公園→亀岡駅	12月3日	午後	8
蔦田野町	10 上佐伯伯寿会	井上 英二	佐伯公民館・神蔵寺の往復 神蔵寺周辺の散策・紅葉めぐり	11月8日	10:00～	6
	11 下佐伯伯寿会	美馬 義幸		11月8日	10:00～	6
	12 蔦田野町柿楽会	稲荷 良一	自治会→神蔵寺→自宅 紅葉ハイキング	11月8日	10:00～	8
	13 天川老人クラブ	前田 圭司	毎日午後4時頃から30～40分歩く。	1年間		7
大井町	14 亀楽会第1クラブ	斉藤 勲	亀岡駅→歴史資料館→親水公園→亀山城ゆかりの墓所（2ヶ寺）	10月8日	9:00～	7
千代川町	15 希望クラブ連合	湊 省太郎	神社仏閣3コースから各自の体力に合わせて実施する。	11月3日	午前	33
畑野町	16 畑野町やまびこ会	横川 孝男	健康ふれあいセンターから西山神社の往復ウォーキング実施	11月1日	午前	11
篠町	17 見晴山水会	乙坂 優次	春秋とも見晴地区から山本浜までのコースの歩こう会を実施する。同じコースでは変化がないので、山本地区やトロッコ駅より西側の道を歩きました。	4月6日	10:00～	26
	18 西山区寿会	中村 富男	雨の為、三杉山までの途中で引き返す。毎日5000歩を目標に歩く。	11月2日	10:00～	
東つつじヶ丘	19 シニア友の会	中 龍雄	ひよし散策の森コース→展望広場→（数名）ハカ山頂周回路（6.5km）	11月26日	9:00～	21
			亀岡運動公園ウォーキングコース	3月31日	10:00～	20

私たちは亀岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています



手作り醤油舗・酒類販売

タケモ株式会社

亀岡市保津町沢目 52

TEL: 0771-22-0278

FAX: 0771-22-4174

有限会社

非鉄金属・特殊金属リサイクル
OA機器・通信機器リサイクル
産業廃棄物処理業

カメキンリサイクルシステムズ

亀岡市西別院町笑路頭木田1-8

TEL 0771-27-2546

FAX 0771-27-2554

新築・リフォーム／設計施工

株式会社 橋本工房

亀岡市大井町並河検見ヶ上 1-5

TEL 0771-22-3717

FAX 0771-25-6406

各種自動車販売・整備・保険
定期点検・車検整備・钣金・塗装

株式会社 稲原自動車工業

亀岡市東別院町南掛才の下7-3

TEL.0771-27-2537



イズテック株式会社

代表取締役 伊豆田 大輔

亀岡市保津町荒金 24-2

TEL (0771)23-5717

電線用ドラム再生・修理・販売

株式会社 中村商店

亀岡市畑野町千ヶ畑高橋 3-101

TEL (0771)28-3306

FAX (0771)28-3303

【人生100年時代の生き方講演と音楽会】の開催

京都SKYセンターと亀岡市老連 共催

令和6年1月20日（土）亀岡市市民ホールにて、京都府公益財団法人京都SKYセンター、亀岡市老人クラブ連合会共催で「人生100年時代の生き方講演と音楽会」を120名の参加で開催されました。

開会の挨拶はSKYセンター副理事長、畑村博行氏よりありました。

第一部 講演「学ぼう！フレイル予防のための生活習慣」

講師 明治国際医療大学准教授 栗山真由美氏

「ロコモ」について正しく知って予防するには、体操と栄養の改善等シニア期の生き方をわかりやすく教えて下さりとても勉強になりました。これからの生活に役立つ、60分間の講演でした。

第二部 マンドリン演奏

亀岡市マンドリンクラブにより40分間10曲の演奏がありました。とてもきれいな音色で心が癒されました。

亀岡市老連会長 林 昭氏により閉会の挨拶にて、16時に講演会終了となりました。



会場の様子



栗山真由美氏



亀岡市マンドリンクラブによる演奏



私たちは亀岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

鼻炎・花粉症を和らげるツボ
指でツボをしっかりと押さえましょう。

※食後30分位・お酒を飲む前は避けましょう。
異常を感じたら止めてください。

永松輝建築設計

一級建築士事務所

亀岡市下矢田町東法楽寺 58-7
TEL.0771-24-6454

電気工事 空調工事 設計施工

株式会社 でんくう

亀岡市余部町榎又 11 番地 1
TEL 0771-20-1064
FAX 0771-20-1079

**シニアによる
熱き川柳バトル！**

「ニチコミ大賞 川柳!! 腕自慢!!」開催

まずはクリック！

nitchicom

曹洞宗 宗蓮寺

亀岡市篠町王子西ノ山4-1
TEL(0771)22-2600
SOURENJI x SDGs

各宗寺院・京都西山霊園 御用達
墓石・灯籠・記念碑・石工事一式

墓石の若林

☎0120-23-1434
年中無休

京都市右京区花園巽南町 15-21
亀岡市追分町八ノ坪 26-6-106
京都市北区西賀茂北鎮守庵町 72

単位クラブ会長会報告

畑野町やまびこ会 会長 横川 孝男

単位クラブ会長会が3月22日に福祉センター3階会議室において吉岡和女性部

クラブ連合会の基本方針が次の通り示されました。

副部長の司会のもと開催されました。最初に、能登半

メインテーマ

「のぼそ健康寿命！」

担おう地域づくりを！」

スローガン

「ぶらすワン・i人」に挑戦！

を込めて、黙祷を捧げました。

会長会開催の前に市役所高齢福祉課の担当者より運営補助金の決算書と、令和6年度の事業計画、運営補助金申請書提出の依頼がありました。

林会長の開会のあいさつの後、議長に東つつじヶ丘シニア友の会会長 中龍雄氏が選出され、式次第によつて令和6年度に関する議事進行がなされました。

令和6年度、市老連事業計画、主要事業年間日程について林会長から説明があり、令和6年度亀岡市老人

令和6年度は、亀岡市老人クラブ連合会として発足60周年という誠に意義ある年を迎えることになりました。市老連の先輩諸兄が築いてくださった尊い歴史をさらに継承、発展させていくためにも会員並びに役員の皆様的心を一つにして、様々な課題を乗り越えていかねばならないと思います。

少子高齢化社会となり、高齢者をめぐる情勢がきびしいなか高齢者を代表する

組織として、一人一人が生きがいの充実を基盤に「健康・友愛・奉仕」の3大運動をはじめとする多彩な活動をしています。

亀岡市老連は、会員数の減少傾向に歯止めがかけられず苦慮しているところです。そのため「毎月28日を会員増強日」と定め単位クラブの会長さんを先頭に、会員増強に取り組んでいます。

これからは地域の自治会や、行政との連携強化を図り、新しい取り組みを取り入れ、お互いが知恵を出し合い高齢者と若い世代がともに「安心して暮らせる地域づくり」に向けて、私たち高齢者が社会的役割を果たしていくことを基本方針とします。

●総務部より日帰り旅行に

については先日の上月理事会で、「三方五湖・美浜・敦賀」で概ね決定しておりましたが、南丹旅行の担当者より概要について、総務部会長から細部について説明がありました。

詳細な日程は後日改めて会員の皆様に案内されます。

●健福部よりウォーキングの実施結果報告がありました。実施単位クラブ19クラブ「300余名」の参加がありました。令和6年度スポーツ事業の予定公式ワナゲ大会について説明がありました。

●文化部より第39回「趣味の作品展」について15クラブ参加、出展者157名・作品341点・来場者674名がこられました。

来場感想文も21名の方から戴きました。ご協力いただきありがとうございます。

●広報部より市老連第28号機関誌発行について原稿依頼などのお願いに、ご協力いただきありがとうございます。

令和6年度 亀岡市老人クラブ連合会 新役員名簿

会 長	林 昭 (南古世らくじゅ会)	3期5年目
筆頭副会長	乙坂 優次 (見晴山水会)	2期3年目
副会長	稲荷 良一 (稗田野町柿楽会)	1期1年目
事務局長	伊豆田藤吉郎 (保津町第一百代会)	3期5年目

※女性部の新人事については5月ごろの予定



単位クラブ会長会の様子

第33回市民福祉のつどい

亀岡市老人クラブ連合会 会長 林 昭



「第33回市民福祉のつどい」 ション、抽選会が行われました。ロビーギャラリーでは、今年も亀岡市社会福祉協議会主催でガレリアかめおかにおいて大勢の市民参加のもと賑々しく開催されました。

開催の趣旨は、高齢者、障がい児者、親と子、世代を超えて様々な人が集い、ふれあ

い広場、模擬店、その他催しを通じて幅広い交流を図り、「互いに思いやり共に支え合う街づくり、福祉コミュニティを指して地域福祉の輪を広げます。」を目標にして開催されました。

今回も「つながり合おう、地域の輪！かめおかの輪！」が合言葉でした。私たち市老連も、同事業の協力団体の一つとして参加いたしました。

全体として、ガレリアロビーに特設ステージが設けられ、開会式、表彰、アトラク

ション、抽選会が行われました。ロビーギャラリーでは、各種団体の物品販売、飲食販売が行われたほか、食料品寄付受付のふくかめスマイルフードプロジェクトが行われました。

メイン会場の、コンベンションホールの前では、募金百貨店、ボランティア活動紹介コーナー、サロンマップ提示、福祉相談コーナー、パンフレットコーナー、亀岡市災害ボランティアセンター紹介コーナー、認知症啓発等の開設が行われました。

同ホールの、中、裏では、展示わくわくふれあい広場、飲食販売等が設けられ、他に、亀岡市身体障害者協会作品展、デイサービス作品展、伝承遊びコーナー、ミニ帽子作り、折り紙遊び、親子ふれあい遊び、子供遊びコーナー、

綿菓子、飲み物販売、キッチンカー販売が行われました。かめまるランド前・芝生広場では、子供遊びコーナー、ミニ電車コーナーが開設されました。

私たちの担当は、伝承遊びコーナーや、折り紙遊び、風船遊び、ワナゲコーナーで親子連れの家族の方々に、心行くまで楽しんでいただきました。当日、市老連のコーナーを担当してくださった方々は、乙坂さん、木村さん、井手口さん、三浦さん、吉岡さん、上杉さん、大野さん、伊豆田さんらの皆さんでした。

多くのスタッフが、それぞれの持ち場で来場者を迎え入れ、心からの対応をされておられました。本当にご苦労さんですと頭が下がりました。

これだけのイベントを開催しようと思えば、社会福祉協議会のみなさんの事前の諸準備が相当なものと考えられました。私たち老人クラブでは、とてもで

きないイベントだと思います。

市内各地から、このつどいを楽しみに集まってこられる方々に、どうすれば満足をして帰っていたるか、スタッフの皆さん方は真剣に考え、悩まれ、工夫をして実現にこぎつかれたことでしょう。その御尽力に心から敬意を表したいと思います。本当にご苦労様でした。

市老連の皆さんも1日、大変お疲れ様でした。皆さんの御尽力に対し心から御礼と感謝を申し上げます。私の報告とさせていただきます。

編集後記

本誌の巻末を飾る「まちがいさがし」。好評裏に掲載を続けていますが「もう少し難しくした方が面白いのでは」とのご意見が。早速、編集会議で検討の結果、本号から間違い箇所を5箇所を増やすことにしました。挑戦してみてください。これからもご感想、ご要望などをお待ちしております。お気軽にどうぞ。

広報部一同

スポンサーへのお礼

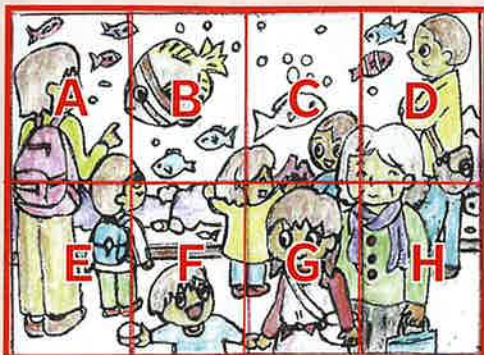
本誌の発行に際しまして、広告掲載のご協賛をいただきました各位に厚くお礼申し上げます。今後ともご支援を賜りますようお願い申し上げます。

亀岡市老人クラブ連合会

京都府老連報告

兵庫県老連・京都府老連との交流研修会

令和元年から相互に訪問し交流会があります。今年は4回目、京都で交流。午前中は京都ハートピアの会議室で「テーマ」クラブ数、会員数増加に向けた老人クラブの取り組み事例。午後からは京都迎賓館に視察という取り組みでした。来年は神戸に訪問する予定です。



●A～Hエリアの中にまちがい
が5つあります。それをさが
してアルファベットで答えてく
ださい

①答え②氏名③クラブ名(紹
介クラブ名)を書いて市老連
事務局までFAXまたはハガキ
でご応募下さい。
プレゼントがあります。お楽し
みに…。(メ切りは8月末まで)

プレゼント
コーナー



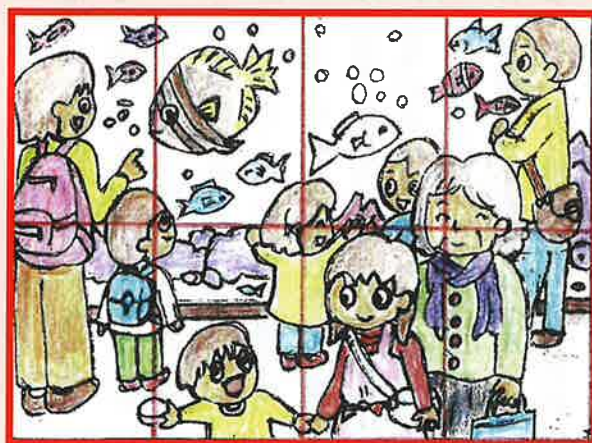
まちがいさがし

FAX 番号 0771-20-9064

〒621-0864 亀岡市内丸町 45-1

亀岡市総合福祉センター 2 階

亀岡市老人クラブ連合会 事務局行



■27号(11月号)の間違ひ探し応募者

(27号の答えは B D F でした)

クラブ名	名前	クラブ名	名前	クラブ名	名前	クラブ名	名前	クラブ名	名前
東つつじヶ丘シニア友の会	HS	畑野町やまびこ会	UY	西山区寿会	HY	見晴山水会	MH	追分町健朗クラブ	H.M
東つつじヶ丘シニア友の会	SM	保津町第一百代会	HT	西山区寿会	HS	見晴山水会	NY	追分町健朗クラブ	M.T
東つつじヶ丘シニア友の会	YS	保津町第一百代会	IS	西山区寿会	HY	見晴山水会	OK	追分町健朗クラブ	K.T
東つつじヶ丘シニア友の会	OK	保津町第一百代会	IE	西山区寿会	HK	見晴山水会	OM	追分町健朗クラブ	S.M
東つつじヶ丘シニア友の会	LY	保津町第四百代会	YT	西山区寿会	YK	追分町健朗クラブ	M.K	追分町健朗クラブ	L.K
大井町亀楽会第一クラブ	NF	保津町第六百代会	TE	西山区寿会	N.T	追分町健朗クラブ	M.H	追分町健朗クラブ	S.M
大井町亀楽会第一クラブ	SI	柳田野町柿染会	OK	見晴山水会	O.Y	追分町健朗クラブ	M.T	追分町健朗クラブ	T.M
畑野町やまびこ会	HY	柳田野町天川	M.Y	見晴山水会	NK	追分町健朗クラブ	Y.Y	追分町健朗クラブ	T.S

令和5年度 広報部

役 職	氏 名	クラブ名
部 長	井手口温美	東つつじヶ丘シニア友の会
副 部 長	横川 孝男	畑野町やまびこ会
部 員	鹿島 輝雄	曾我部町南條老人クラブ
	武田 綾子	保津町第五百代会
	西田 克子	河原林町第一老人クラブ

表紙の
写真

スカットボール 撮影 乙坂 優次 氏

市老連 かめおか

発行日 2024年 5月

発行 亀岡市老人クラブ連合会

発行人 林 昭

編集・制作 株式会社ニチコミ

神戸市中央区栄町通1-2-7 大同生命神戸ビル7階

☎078-333-7707 <http://www.nichicomi.com>



私たちは亀岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

「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/>

地域
密着

お客さんのつながりを大切に
ふすま 障子 畳 網戸

お見積りは無料となりますので、お気軽にお問い合わせください。

張替本舗 お気軽にお電話ください！ 完全後払い

TEL.0120-483-736

金沢屋 亀岡店

金沢屋

検索

身体の柔軟性を高め、
けがや事故を防ぎましょう！

ストレッチの一般原則

- ①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③痛みのない範囲で、最低でも 30 秒はその姿勢を保持する
- ④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦運動の前、後に行う

無理せず、
体を動かしましょう！



思いをカタチに

句集



TEL 078-333-7707



ニチコミ