

オリジナルラバーストラップ作りを体験



令和5年11月7日、市老連は管外研修を開催。立ち寄った神戸、「北野工房のまち」で、201名がラバーストラップづくりを体験しました。参加者は、思い通りに好きなパーツを自分で選び、真剣な表情で取り組んでいました。

世界でたった一つのオリジナルのラバーストラップは、本研修の良い思い出になったと思います。

令和6年度の研修旅行は福井・小浜方面に行く予定。もちろん体験学習もありますので、多くのご参加をお待ちしています。

目次

- | | | | |
|---------------|-----|--------------------------|----|
| ●会長あいさつ | 2 | ●令和5年度 京田辺市老人クラブ連合会収支決算書 | 8 |
| ●府老連女性リーダー研修会 | 3 | ●令和6年度 京田辺市老人クラブ連合会収支予算書 | 9 |
| ●令和5年度 事業報告 | 4 | ●京都地方法務局からのお知らせ | 10 |
| ●令和6年度 事業計画 | 5 | ●文芸コーナー・クイズコーナー・原稿募集 | 11 |
| ●単位クラブ紹介 | 6～7 | ●老人クラブ会員募集・編集後記 | 12 |

私たちは京田辺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

新築好評分譲中

オーダーメイドハウス 学研 京田辺

分譲住宅 設計 施工 土地建物 売買 仲介

小林商事 株式会社

京田辺市草内沢 29-1(山城大橋西詰信号南 600m)
TEL:(0774)62-1256 FAX(0774)63-5417
小林商事 京田辺

排水の詰まりや、匂いでお困りでしたら解消できます
産業廃棄物・収集・運搬 排水管洗浄清掃・下水工事

平安衛生開発 株式会社



京田辺市多々羅中垣内 7

TEL.0774-62-1732
FAX.0774-63-5520

地球環境の21世紀を考え、地域の未来に貢献する!!

総合建設 土木・建築・管 設計・施工

吉田工業株式会社

京田辺市・八幡市・精華町上下水道指定
給排水衛生・空調冷暖房設備 設計・施工

京田辺市山手東 1 丁目 6-2

TEL.0774-63-6316(代) FAX.0774-62-7212

墓地 墓石 石材

石幸 江守石材店

我が心
形に表す
思いやり

明治元年創業

京田辺市田辺南里 2-1
TEL.0774-62-0450
展示場: TEL.0774-62-3966



油

大

断

ルールを守って
安全運転

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

会長あいさつ

共に支え合う
地域のつながり

京田辺市老人クラブ連合会

会長 柳田 正廣

新年度を迎え、ひと言
ご挨拶申し上げます。

会員の皆様、日頃から
市老連の活動にご協力い
ただき心から厚くお礼申
上げます。

また、先日開催しまし
た令和6年度の総会にお
いては、あいにくの天候に
もかわかわらず、多くの単
位クラブの会長、女性部
長の方にご参加いただき、
盛大に開催することがで
きましたことを、心より
厚くお礼申し上げます。

さて、当老人クラブの今
年度の会員数（4月1日現
在）は、昨年度より111

名減の2860人となり
ました。こうした会員減
少については、平成26年か
ら当老連でも会員増強運
動に取り組み、現在でも
本部役員会でよく協議の
議題として取り扱ってい
ますが、なかなか解決策
が見つからない状況です。
会員減少の原因は、ラ
イフスタイルの多様化、
高齢者就業率の上昇、区・
自治会の加入率の低下な
ど様々な要因が考えられ
ますが、中には老人クラ
ブの入会にメリットがな
いという人もいます。
でも、本当にそうでしょ

うか。

このメリットが見えな
いという点、長岡京市の
老人クラブさんでは、入
会の特典として地域商店
街で使える会員優待カー
ドを会員に配布し、メリッ
トの「見える化」に取り
組まれています。本当に
素晴らしい取り組みだと
思います。ただ、残念な
がら本市の状況では、実
施することは困難であり、
仮にできたとしても継続
することはもっと難しい
と思います。

では、なぜかつては多
くの会員がいたのでしょ
うか、今のよう減少す
る原因がなかったとして
も、その時、メリットは
あったのでしょうか？

恐らくほとんどの会員
はメリットなんてことを
考えなかったのではない
でしょうか？

では、なぜ入会されて
いたかというと、それは

同じ地域に住む人同士の
「つながり」が今よりあつ
たからではないかと思い
ます。行政の言う「交流
」という堅い話ではなく、
近くに住む者同士が顔を
見たらあいさつし、会話
し、時には行動を共にする、
そして60歳になったら皆
で一緒に老人クラブに入会
していた。そんなころで
はないでしょうか。

現在、地域コミュニティ
の醸成に向け、行政では
各地域での取り組みを進
められています。先程
書いたとおり区・自治会の
加入率は低下する一方で
あり、結果として身近に住
む人々の関係性が希薄化
しているのではないかと
思います。そして、私はこ
うした状況を決して良い
とは思っていません。

私はかつてのように近
くに住む者同士、顔を見
たらあいさつし、話がで
きるそういうことが京田

私たちは京田辺市老人クラブ連合会の活動を応援しています



いのくま歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	／	／
14:30~19:00	○	○	○	○	○	○	／	／

【休診日】第1.3.5土曜、日曜、祝日

京田辺市三山木野神 56-7

TEL.0774-62-1182

やました歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:30~12:30	○	○	○	○	○	○
午後 2:30~ 5:00	○	○	○	×	○	○
午後 5:30~ 7:30	○	○	○	×	○	×

【休診日】木曜午後・土曜夜 / 日曜・祝日

京田辺市山手西 1丁目 2-9

TEL/FAX.0774-34-5454

内科
ちゅうしょクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:30~12:30	○	○	○	○	※	○
午後 4:30~ 7:30	○	※	○	×	○	×

○は内科（予約可） ※は心療内科（完全予約制）

【休診日】木曜・土曜午後 / 日曜・祝日

京田辺市山手西 2-2-10 日東センタービル 2F

TEL.0774-68-1002

きはら薬局

【営業時間】 【定休日】
月～金曜日 9:00～19:00 日曜日・祝日
土曜日 9:00～14:00

京田辺市三山木中央一丁目 5番地 2

TEL.0774-62-0227 FAX.0774-62-2876

きはら薬局 花住坂店

京田辺市花住坂 1丁目 15-1 ピュア花住 B 棟 101号
TEL.0774-63-6633 FAX.0774-63-6665

岡崎歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00~PM12:30	○	○	○	○	○	○
PM2:30~PM 5:00	○	○	○	×	○	×

【休診】木・土曜日午後・日曜日・祭日

京田辺市河原平田 8の18

TEL.0774-62-4525



クローバー薬局

本店 TEL:0774-65-3700

営業時間	月	火	水	木	金	土	【定休日】
9:00~20:00	○	○	○	17:00 まで	○	13:00 まで	日・祝

京田辺市山手西 2-2-2

東店 TEL:0774-94-6767

営業時間	月	火	水	木	金	土	【定休日】
9:00~19:30	○	○	○	17:00 まで	○	12:30 まで	日・祝

京田辺市山手西 2-2-10 日東センタービル 1階

府老連女性リーダー研修会

女性部の活動

府老連の女性リーダー研修会（山城ブロック）が9月1日に、京田辺市立中央公民館で開催されました。同研修会には山城ブロックの10市町から88名が参加。午前の部は、京田辺市文化スポーツ振興課職員による「綴喜古墳群の概要と史跡指定の経緯について」の講演。続いて、元京田辺市スポーツ推進委員の木下静子さんを講師に迎え、「後姿が美しくなる体操」と題して、

辺市内どの地域でも当たり前のようになつてほしいと願っています。そういう観点からすると、老人クラブの加入の最大のメリットは、やはり「つながり」ではないでしょうか。当然のことながら人と人がつながつ

てこそ、先に書いたことができると思つたのです。そして「つながり」ができれば、共にレクリエーションやスポーツを楽しむなかで、仲間づくりをし、孤立することなく、地域で支え合う基盤をつくりあげることができ

と信じています。私は催事等において皆様を前に挨拶をさせていただく時、お願いばかりして本当に恐縮に思っています。ここまで読んでくださっている会員の皆様、多くの身近な人（高齢者）に声をかけてくだ

さい。会員を集めるのは各単位クラブの会長や役員だけの役割ではありません。会員全員が同じ思いを持つてください。なぜなら京田辺市老人クラブは、このまちに住む私たち老人クラブ会員のためのものだからです。

ストレッチャ体操等を会場の皆さんと一緒に行いました。午後は参加老連の女性部による活動発表が行われ、本市からは「チアダンスメドレー」を発表。いずれの団体も熱の入った発表で、会場から大きな拍手がおくられていました。

9月29日、女性部管外研修には17名が参加。今回の研修先は関ヶ原方面で多賀大社を参拝後、関ヶ原古戦場記念館を見学するなど、女性部長同



チアダンスを披露するチアグランマのメンバー



多賀大社で記念撮影する参加者たち

雑巾・タオルを贈呈する
渋谷女性部長と柳田会長

士の交流を図りました。なお、令和6年度の研修先は、亀岡市を訪問予定。同市老連の女性部の皆さんと意見交換をし、今後の活動の参考にしたいと考えています。女性部社会奉仕活動事業として例年行っている雑巾・タオルの配付（寄贈）事業。9月中旬から11月中旬にか

けて、各単位クラブから雑巾2022枚、タオル1456枚が集まり、これらを仕分けして、市立小学校、高齢者福祉施設及び市老人福祉センターに寄贈しました。12月4日、寄贈式を行った三木小学校では、代表の児童から「大切に使用させていただきます。」とお礼の言葉がありました。

私たちは京田辺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

有限会社 **フシミ**

京田辺市薪狼谷 8-19

TEL.090-8233-0313

山城繊維工業
株式会社

京田辺市薪泥々 50

TEL.0774-62-0471

堀井精工

京田辺市河原里ノ内 66

TEL 0774-64-8815

FAX 0774-64-8816

ストレッチャの一般原則

- 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

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう！

無理せず、体を動かしましょう！



令和5年度 事業報告

月	日	事業内容	月	日	事業内容
(R5) 4	7	第1回女性部長会	11	7	管外研修旅行(参加者201名)
	10	第1回本部役員会		17	市長要望及び懇談
	17	第1回女性部役員会・第1回全体理事会		21	令和5年度若手リーダー研修会(22名)
	28	女性委員会総会・若手委員会総会		24	体力測定会(27名)
5	17	第182回府老連理事会		28	女性部雑巾等整理(3,478枚)
	19	令和5年度市老連総会・第1回健康推進理事会	12	4	第4回本部役員会・第4回旅行理事会 女性部雑巾贈呈(三山木小、他19施設)
	22	第1回旅行理事会		15	第183回府老連理事会
	31	第75回府老連評議員会		19	兵庫県老連との交流研修会(1名)
6	5	第2回本部役員会 市老連ゲートボール大会役員会			市老連会長表彰状授与(9名)
	14	市老連学習会(35名)	(R6)	17	新年懇親会(38名)
	22	市町村老連新会長・事務局会議	1	19	第1回ウォーキング大会(22名)
	28・29	近畿ブロック老人クラブリーダー研修会(2名)		15	市町村老連新会長・事務局会議
			2	16	第2回ウォーキング大会(24名)
7	5	第41回市老連ゲートボール大会(27名)		4	第5回本部役員会
	7	第2回旅行理事会	3	14	第2回全体理事会
	20	市長村老連リーダー研修会(5名)		15	第184回府老連理事会
8	4	第3回旅行理事会		末日	会計監査
9	1	山城ブロック女性リーダー研修会(91名)			○単位クラブ事業報告 ○友愛訪問・見守り・社会奉仕活動報告
	25	市老連グラウンド・ゴルフ大会役員会			
	29	女性部管外研修(17名)			
10	2	第3回本部役員会			
	6	市老連グラウンド・ゴルフ大会(115名)			
	11	第44回京都府老人クラブ大会(6名)			

※太字は府老連事業
○単位クラブ実施事業

私たちは京田辺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

土地・建物・売買
不動産管理・設計・施工

株式会社 **ミライホーム**

京田辺市田辺深田 52
TEL.(0774)63-6511
FAX.(0774)63-6512

資材倉庫軽作業員 募集中!

型 枠 工 事 業

株式会社 **神組**

jin gumi

京田辺市水取寺ヶ谷 55
TEL.0774-29-9081

西正縫製(有)

京田辺市飯岡権田 92
☎ 0774-66-6071

株式会社 **小野木鉄工**

京田辺市打田埜田野 48-1
TEL.0774-68-0111

空調設備・換気設備
厨房設備・衛生設備
設計施工・保守点検管理

株式会社 **北洋工機**

京田辺市水取平 15 番地 5
TEL.0774-63-7210

旭化成パワーボード工事
サイディング工事
コーキング工事

株式会社 **アスリート商工**

京田辺市大住八河原 71
TEL.0774-34-0144

●● 令和6年度事業計画 ●●

月	日	事業内容	月	日	事業内容
(R6) 4	8	第1回本部役員会	10	9	第45回京都府老人クラブ大会
	15	全体理事会 第1回女性部役員会		下旬	市長要望及び懇談
	25	女性委員会総会・若手委員会総会	11	上旬	市老連研修旅行
5	13	市老連総会 第1回健康推進理事会		6	若手委員会リーダー研修会
	16	第185回府老連理事会		中旬	女性部雑巾等収集
	27	第1回旅行理事会 第2回女性部役員会		22	体力測定会
	28	市老連ゲートボール大会役員会		25	女性部雑巾等整理
	30	第76回府老連評議員会 第186回府老連理事会		27	市老連グラウンド・ゴルフ大会(予備12/4)
6	17	第2回本部役員会	12	2	第4回本部役員会・第5回旅行理事会
	27	近畿ブロック老人クラブリーダー研修会(京都府)		上旬	女性部雑巾等贈呈・配布
7	1	第2回旅行理事会		11	山城ブロックグラウンド・ゴルフ大会(予備12/18)
	8	市老連交流会		12	第187回府老連理事会
	10	市老連ゲートボール大会(予備7/17)	(R7) 1	中旬	市老連新年懇親会
	18	市町村老連新会長・事務局会議		下旬	第1回ウォーキング大会
8	上旬	市老連グラウンド・ゴルフ大会役員会	2	上旬	第2回ウォーキング大会
	5	第3回旅行理事会		18	市町村老連会長・事務局長会議
9	上旬	女性部管外研修	3	3	第5回本部役員会
	上旬	山城ブロック女性リーダー研修会		10	全体理事会
	下旬	洛南寮交歓会		中旬	第188回府老連理事会
10	7	第3回本部役員会・第4回旅行理事会		下旬	会計監査

※太字は、府または府老連事業
○単位クラブ実施事業

私たちは京田辺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

忠魂山 正覚寺

京田辺市三山木野神 16
TEL.0774-62-0230



信頼と実績の企業経営相談

京都社会保険労務士事務所

京田辺市薪西窪 21 番地
TEL.0774-62-2471

京都府公安委員会指定

山城自動車教習所

綴喜郡井手町多賀西北河原 49

TEL.0774(82)2165

京都府公安委員会指定

山城田辺自動車学校

京田辺市普賢寺中島 4-9

TEL.0774(63)6600

浄土真宗本願寺派

南寶山 光西寺

京田辺市三山木谷垣内 28
TEL.0774-62-0398



作業員募集中!

株式会社 能勢鉄筋

京田辺市普賢寺淵尻 87
TEL.0774-63-2212



PLP 工業株式会社

京田辺市大住池嶋 25

TEL.0774-63-7247



単位クラブ紹介

山手南熟年クラブ 南・ローズ会

地域の絆ネットワーク構築をめざして

会長 井上 正

当会は平成13年（2001年）10月に設立、現在に至っております。

当地域の歴史は比較的新しく、京阪電鉄が「京阪東ローズタウン」の

開発拠点として平成元年（1989

年）JR松井山手駅（請願駅）が開業、平成4年

（1992年）「京

阪東ローズタウン街びらぎ式典」が行われ、この地域

での大規模な街づくりがスタートしました。

それから約10年後になりますが、何も無い丘陵地

だったこの新しい街は他地域から移って来た人達で家も人も増え、大きな

マンション群もできて大きく発展してきたなか、

地域のつながりを目指して当会が結成されました。（現在、山手南地区

は人口約3100人、世帯数約1200です）

当初48人の会員でスタート、途中コロナ禍による活動自粛時期があり

ましたが現在80名の会員

にて、会員相互の交流と親睦をめざした主要行事

として「会員総会」「新年会」「敬老の日懇親会」

「秋の親睦旅行」を、またサークル活動として

「グラウンド・ゴルフ」「脳トレ麻雀」「卓球」「太極拳」「すこやか健康サロ

ン」など8サークルを毎週開催しております。

このサークル活動には延べ参加人数として3500人超（会員のみ

23年度）が健康寿命を延ばすべく活発な活動をしております。

なお、このサークル活動には会

員外の自治会員の方、他地域の方（一定数以内）に

も広く門戸を開

放しており、近隣他地域との交

流を図っております。

また、毎月1回ながら当地域

内の公園、周辺道路のゴミ拾い清掃をボランティア活



動として行っており、地域の環境美化に貢献しております。

現状サークル活動は大変活発に行われていますが、目下の課題として会員の高齢化と会員数の頭打ちがあります。会員数の増加による若返り化をめざしていますが、これといった有効策が見つからず、模索中にあります。

私たちは京田辺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 078-333-7707

株式会社 ニチコミ

単位クラブ紹介



一、クラブ設立と組織
松井ヶ丘は、大規模団地開発によりできました。昭和46年工事が完了し、同年入居開始となりました。昭和49年4月に松井ヶ丘老人クラブが設立されました（今から約50年前）。会員としてみれば、細かなコミュニケーションができるように、喜楽会と長寿会に地区割りしてありますが、活動は一緒に行っております。平成27年4月松井ヶ丘笑和クラブに改称しました。



二、行事（月例会）
7月夏祭り、9月敬老の集い、1月新年会、3月総会の4回は食事を用意しています。5月、11月はDVD映画鑑賞です。月例会では、DVDに合わせて健康体操とピアノ伴奏で懐かしい唱歌を一緒に歌うことが定番メニューとなっております。加えて、ビンゴゲーム、ワナゲゲーム等を適宜企画しています。2月は友愛訪問活動を実施。一人暮らし、または86歳以上の会員宅を役員が訪問し、近況などを伺っています。コロナ禍の前までは日帰りバス旅行も実施していました。

三、その他
松井ヶ丘地区では、民生委員・児童委員が地域住民の交流の場として「楽々クラブ」を毎月開催しており、笑和ク

ブ会員も多数参加して健康体操、ゲームや歌を楽しんだり、お茶を飲みながらおしゃべりをして楽しく時間を過ごしています。松井ヶ丘自治会には多くのサークル団体が所属しており、特にグラウンド・ゴルフとカラオケサークルには笑和クラブ会員も多数加入しております。



松井ヶ丘笑和クラブの活動等について

松井ヶ丘笑和クラブ長寿会

会長 和久 英雄

私たちは京田辺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

健康
コラム

とってもべんり

お薬手帳を持ちましょう！

お薬手帳を持っていると…

- ・複数の病院にかかっている、それぞれに処方された薬を1冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
- ・過去の副作用等も履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
- ・災害時や緊急時の治療継続にも役立ちます
- ・かかりつけの薬局を持つとより効果的です

市販薬などの薬歴も記録しておくことでより適切な処方に役立ちますよ。



令和5年度 京田辺市老人クラブ連合会収支決算書 (単位:円)

収入の部				
科目	予算額	収入金額	比較増減	摘 要
1. 分担金収入	954,800	922,400	△ 32,400	市老連分担金 10,700円×60=642,000円 府老連分担金 4,700円×60-(800×2)=280,400円
2. 補助金	1,013,280	1,015,448	2,168	連合会運営費補助金(市) 88円×2,971人+194,000円=455,448円 友愛活動補助金480,000円 社協補助金50,000円 府老連補助金30,000円
3. 寄付金	40,000	171,000	131,000	総会、研修旅行、新年会、災害寄付金預かり単位老人47件
4. 雑収入	2,500,000	2,150,844	△ 349,156	利息、GG大会参加費(115名)、 女性部管外研修(17名)、研修旅行(201名)、 新年会会費(35名)、広報誌広告収入
5. 繰越金	1,452,447	1,452,447	0	前年度繰越金
収入合計	5,960,527	5,712,139	△ 248,388	
支出の部				
1. 会議費	650,000	354,659	△ 295,341	
総会費	600,000	330,403	△ 269,597	総会・新年懇親会
役員会費	50,000	24,256	△ 25,744	全体理事会・女性部長会
2. 運営費	390,000	252,390	△ 137,610	
報償費	90,000	21,000	△ 69,000	講師謝礼等
旅費	130,000	80,820	△ 49,180	研修等旅費
交際費	40,000	10,000	△ 30,000	会長交際費
手数料	10,000	4,950	△ 5,050	振込手数料
需用費	120,000	135,620	15,620	消耗品、印刷製本費等
3. 事業費	3,990,000	3,949,492	△ 40,508	
表彰費	60,000	33,428	△ 26,572	記念品等
保養保健費	400,000	242,311	△ 157,689	市老連GB大会・GG大会、体力測定会、 ウォーキング大会、府老連ワナゲ大会
老人福祉推進費	480,000	480,000	0	友愛訪問活動
研修会費	50,000	71,600	21,600	府老連リーダー研修会等、山城ブロック等
視察研修費	2,900,000	3,013,600	113,600	女性部管外研修費、管外研修旅行費
学習会費	100,000	108,553	8,553	会長学習会等
4. 補助金	510,000	119,000	△ 391,000	活性化補助金(12単位クラブ)
5. 寄付金	0	171,000	171,000	災害寄付金(市老連30,000円、 単位クラブ47件141,000円)
6. 分担金	399,900	333,000	△ 66,900	府老連分担金、京たなべを美しくする会会費
7. 予備費	20,627	0	△ 20,627	
支出合計	5,960,527	5,179,541	△ 780,986	

次年度繰越 5,712,139円-5,179,541円=532,598円

私たちは京田辺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。



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

令和6年度 京田辺市老人クラブ連合会収支予算書 (単位:円)

収入の部				
科目	本年度予算額	前年度予算額	比較	摘 要
1. 分担金収入	955,800	954,800	1,000	単位クラブ市老連分担金 10,700円×59=631,300円 単位クラブ府老連分担金 5,500円×59=324,500円
2. 補助金	1,249,200	1,013,280	235,920	連合会運営費補助金(市) 88円×2,900人+194,000円=449,200円 市追加補助金250,000円 友愛活動補助金480,000円 社協補助金50,000円 府老連補助金20,000円
3. 寄付金	30,000	40,000	△ 10,000	各事業での来賓祝金等 総会 管外研修祝金 新年懇親会
4. 雑収入	2,500,000	2,500,000	0	研修参加費、グラウンド・ゴルフ参加費、 新年懇親会参加費、貯金利息 等
5. 繰越金	532,598	1,452,447	△ 919,849	前年度繰越金
収入合計	5,267,598	5,960,527	△ 692,929	
支出の部				
1. 会議費	420,000	650,000	△ 230,000	
総会費	400,000	600,000	△ 200,000	総会・新年懇親会
役員会費	20,000	50,000	△ 30,000	役員会・各理事会
2. 運営費	320,000	390,000	△ 70,000	
報償費	30,000	90,000	△ 60,000	講師謝礼等
旅費	100,000	130,000	△ 30,000	会長会議等
交際費	30,000	40,000	△ 10,000	会長交際費
手数料	10,000	10,000	0	振込手数料
需用費	150,000	120,000	30,000	消耗品、通信、印刷製本費等
3. 事業費	4,170,000	3,990,000	180,000	
表彰費	60,000	60,000	0	記念品等
保養保健費	300,000	400,000	△ 100,000	体力測定会、市老連GB・GG大会、 綴喜・山城GB大会、山城GG大会、ウォーキング大会
老人福祉推進費	480,000	480,000	0	友愛訪問活動
研修会費	80,000	50,000	30,000	府老連、山城ブロック等、研修会参加費等
視察研修費	3,200,000	2,900,000	300,000	女性管外研修費、管外研修旅行費
学習会費	50,000	100,000	△ 50,000	学習会費
4. 補助金	10,000	510,000	△ 500,000	登録クラブ活動補助金
5. 分担金	327,500	399,900	△ 72,400	府老連分担金、京たなべを美しくする会会費
6. 予備費	20,098	20,627	△ 529	
支出合計	5,267,598	5,960,527	△ 692,929	

私たちは京田辺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

熱中症にご用心！

こまめに
水分補給を！



熱中症の症状

- 痛みを伴う筋肉のけいれん（こむら返りなど）
- 全身のけいれん、ノドの乾き
- 尿量の減少、発汗多量
- 一過性のめまいや意識消失
- 意識障害、体温上昇
- 吐き気、嘔吐
- 全身の倦怠感、脱力感



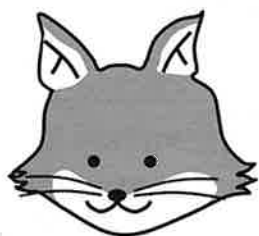
症状が出てからの対処法

- ① 衣服をゆるめる。
- ② 風通しのよい日陰や冷房の効いた場所に移動する。
- ③ 冷たい水で冷やしたタオル（冷たいペットボトル等）をわきの下や足の付け根に置き、身体を冷やす。
- ④ 自分で飲めるようなら水分補給を。意識障害などがあり、自力で飲めそうにない場合は無理に補給をする必要はない。
- ⑤ とにかく異変を感じたら、早めに医療機関で受診する。

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

令和6年4月1日から相続登記の申請が義務化^(※)されました！

※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

- ★ 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。

詳しくは、法務省のホームページをご覧ください ▶▶▶



自筆証書遺言書保管制度

あなたが自筆で作成した遺言書を
法務局に預けることができます。

手軽で自由度が高いという自筆証書遺言のメリットはそのまま、遺言書の紛失や改ざん、遺言書が相続人に発見されないなどの自筆証書遺言書のデメリットを解消する。

それが、法務局の自筆証書遺言書保管制度です。

詳しくは、法務省のホームページをご覧ください ▶▶▶



あなたの遺言書、
法務局が守ります。

あなたの遺言を
きちんと
伝えるための
制度です

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

文芸コーナー

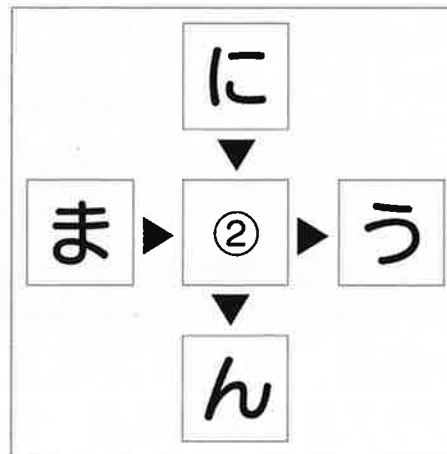
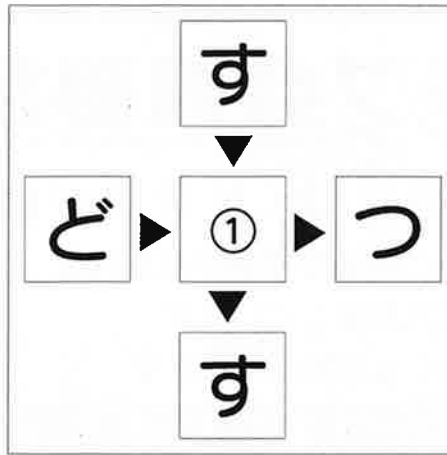
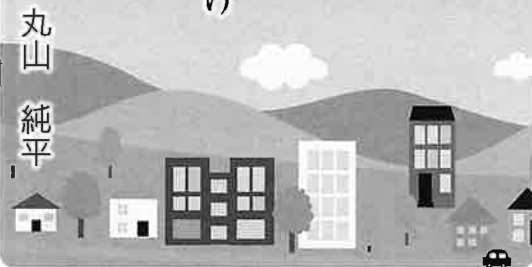
短歌

◎山手南熟年クラブ 南・ローズ会

平凡な日常の中に幸せは
ひそんでおりし気付かないだけ

悲しみは思い出となり寂しさは
懐かしくなり感謝する日々

丸山 純平



真ん中の四角に共通する
1文字を入れて、3文字の
単語を作りましょう。
上から3文字、左から3
文字。どんな答えが出るで
しょう。

広報誌『市老連ひとやすみ』

募集内容

- ・単位クラブ紹介、随想、文芸
(俳句・短歌・川柳など)、絵画、写真等々。
- ・文章は400字詰め原稿用紙2枚程度。
文芸作品は1人2句(首)まででお願いします。
なお、投稿の際は、単位クラブ名、氏名、連絡
先をご明記ください。
- ・紙面の都合により一部割愛または次号掲載になる
場合がありますのでご了承ください。
- ・たくさんのご応募をお待ちしております。

原稿募集



原稿送り先

京田辺市老人クラブ連合会
京田辺市草内五ノ坪6番地
☎0774-62-3643

次回発行予定

令和7年6月

原稿締め切り日

令和7年3月31日

老人クラブに入会して 生きがいを見つけましょう

老人クラブ会員募集

仲間づくりと健康づくりをご一緒に

京田辺市老人クラブをご存知ですか？私たちは「健康・友愛・奉仕」に基づき活動をしています。

概ね 60 歳以上なら誰でも仲間になれます。

あなたのお知り合いをご紹介ください

【主な活動内容】

- ◆グラウンド・ゴルフ大会
- ◆ゲートボール大会 ◆研修旅行
- ◆体力測定会 ◆他世代との交流



学習会



体力測定会



入会に関するお問い合わせは

お知り合いの会員、役員または連合会事務局へ

京田辺市老人クラブ連合会事務局 ☎ 0774-62-3643

京田辺市老人クラブ連合会

スポンサーへのお礼

広報誌「市老連ひとやすみ」を刊行するにあたり、協賛・協力いただきました方々に厚くお礼申し上げます。

今後とも情報発信の場として各クラブの活性化に寄与できる広報誌をめざしていきますので、皆様のご協力のほどよろしくお願い致します。

みなさま、こんにちは。初夏の風が心地よく感じられるこの季節、いかがお過ごしでしょうか。6月号の「市老連ひとやすみ」をお届けするにあたり、編集部一同、心より感謝申し上げます。

今回の広報誌では、京田辺市の各老人クラブの活動報告を多数掲載しております。どの活動も皆さまの熱意と努力の賜物であり、その素晴らしい取り組みに感動しました。これからも、地域の絆を深めるための活動がますます広がっていくことを期待しております。

これからますます暑くなりますので、皆さま体調には十分気を付けてお過ごしください。そして、次号の「市老連ひとやすみ」でも、皆さまの笑顔に繋がる情報をお届けできるよう努めてまいります。

編集後記



私たちは京田辺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

寝苦しい夜は...

ぬるめのお風呂に入る

体温が低くなるほど寝付きがよくなります。38度くらいのお風呂で汗をかき、体温を下げましょう。

寝る前に軽い運動をやる

運動をしたあとは体温が下がりがやすくなるので、寝る前に運動すれば眠りやすくなります。

遥かの家族葬

シンプル 39万円～ 税込42.9万円

故人葬 社葬 寺葬 法要
誠心堂グループ セレモニー 遙か

ご相談・もしもの時は... 24時間体制

☎ 0774-63-0009(代)

「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/>電話の相手は
本物ですか？

留守番電話で詐欺対策！

詐欺の犯人は、息子や孫、区役所職員や警察官などを名乗り、嘘の電話をかけてきます。家にいるときも留守番電話をセットし、相手を確認してから電話に出るようにしましょう。また、お金の話が出たら、一度電話を切ってかけ直しましょう。「すぐに振り込んで欲しい」「還付金があります」「通帳(カード)を確認したい」「今から行く人にお金を渡して欲しい」などの言葉には要注意。電話の相手が本物が確認を！

あやしい電話が
あったらすぐに
警察に相談を！

