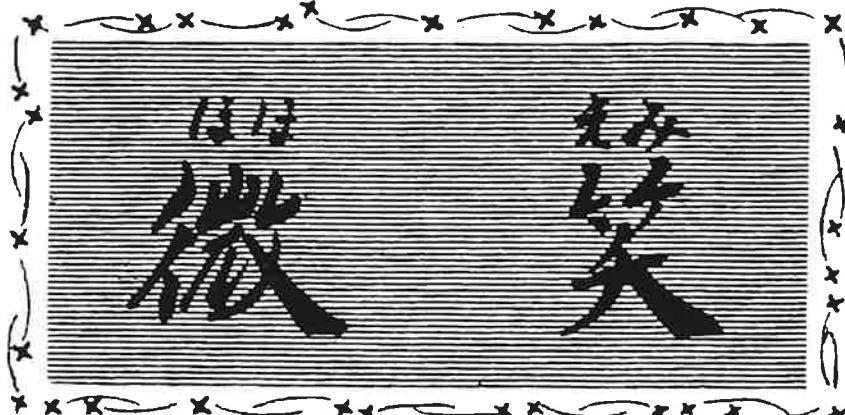


# 城陽市高齢者クラブ連合会



第105号

2024(令和6)年8月1日発行  
城陽市高齢者クラブ連合会  
発行責任者 安田 行雄  
編 集 文化広報部



城陽市の花菖蒲

## INDEX



じょうりんちゃん

ごあいさつ	2
会長 安田 行雄	2
城陽市長 奥田 敏晴	3
城陽市議会議長 小松原一哉	4
主な行事や事業の活動	5
みなさまのご投稿	12

## ごあいさつ



城陽市高齢者クラブ連合会

会長 安田 行雄

この度の令和6年度高齢者クラブ連合会会長会(総会)におきまして承認を賜り、3期目の会長に就任いたしました。

今まで2期4年間の会長として連合会の運営に携わってまいりましたが、いわゆるコロナ禍によつて、3年間は計画を推し進めることが出来ませんでした。令和5年度に入つて徐々にではありますかコロナ以前の状況を取り戻すことができたと思つております。

今年は高齢者クラブ結成60周年を迎えます。

先ずは、ご承認頂いた「のばそう健康寿命!担おう!地域づくりを」のメインテーマに沿つた事業計画及び予算に基づいて各事業を着実に進めることが第一と考えますが、60周年という節目を大切な

機会と位置づけ、課題の掘り起こしとその問題点の解決策を模索する中で、今後の活動の指針を構築することとしており、会長会でご嘱咐して事務局の体制を整え、理事会や三役会で具体的な取り組みを進めているところです。

ところで、私たち連合会の会員構成は若年層の加入不足と相まって益々高止まりとなつてることは、令和6年度事業計画でも述べてきましたが、新年度を迎えてラブの解散届を受けておりまして、その内3クラブは後継者(会長)不在によるものがありました。

今まで、単位クラブの後継者を育てるための取り組みができていいなかつたことは、大きな反省点ではありますが、研修会・講習会

で片付くものではないとも思つていまして、何らかの対策が必要と考えています。

今回解散されたクラブには引き続きクラブ活動に参加したいと思っている会員が多々存在する状況を確認しています。そしてクラブの無い地域(自治会)に住まわれる方々の中にも、クラブに加入したいと思われている方が居られ、こういった方々をも含めて積極的な方策を纏めてまいりたいと考えています。

城陽市では、令和6年度から3年間の「城陽市高齢者保健福祉計画・第9期城陽市介護保険事業計画」が策定され「住み慣れた地域で、誰もが安心して老後を過ごせるまちづくり」を基本目標として、高齢者福祉施策のさらなる充実を図り、住み続けたい城陽市となるよう取り組むとされています。そして私たち連合会の活動にも引き続き応援を頂くことになつておりまして、心より感謝申し上げたいと思います。

## 沼 眼 科



当日の順番予約をWEBで始めました。

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	○	○	○		○	○
午後 4:00～ 6:00	○		○		○	

ホームページ <https://www.numaganka.com>

平川指月62-2

駐車場あり

☎ 53-1122

# ごあいさつ



城陽市長

奥田敏晴

城陽市高齢者クラブ連合会の皆様におかれましては、益々ご清祥のこととお喜び申し上げます。平素は、安田会長をはじめ役員の方々並びに会員の皆様方には、本市福祉行政の推進に格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、我が国は少子高齢化が進展し、世界に類をみない超高齢社会に突入しております。本市においては、高齢化率が33・8%に上り、国平均及び府平均を約4ポイント上回る状況となっております。

このような状況の中、高齢者の皆様が、いつまでもお元気で輝いた高齢期をお過ごしいただくためには、明るい高齢社会の確立が大変重要となつております。

城陽市高齢者クラブ連合会の皆

様におかれましては、益々ご清祥のこととお喜び申し上げます。平素は、安田会長をはじめ役員の方々並びに会員の皆様方には、本市福

祉行政の推進に格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

ゴルフ大会や輪投げ大会等の様々

なスポーツ大会をはじめ、健やか文化祭や各種研修会等の教養活動

を通して、会員相互の親睦を深められるとともに、健康づくりや介護予防、地域支え合い活動を積極

的に展開され、元気で活力溢れる地域社会づくりに貢献いただいた

おりまことに心より感謝申し上

げます。今後とも長年培つてこらえた経験やお知恵を、本市の輝く

まちづくりに生かしていただきま

すようお願い申し上げます。

本市は、まちづくりの転換期を迎える、新名神高速道路の全線開通

を控えるほか、東部丘陵地長池地区と青谷地区の中間エリアを「先

端技術と広域交流の融合による近

トとしたまちづくりに向けて取り組みを進めているところです。

明日への基盤整備を着々と進め

皆様の笑顔が輝き、活気に溢れ、夢や希望が明るい未来へとつながる新たな城陽「NEW城陽」の実現に向け、全力を傾注してまいる所存でございます。

また、高齢者福祉施策におきましても、昨年度に「城陽市高齢者保健福祉計画・第9期介護保険事業計画」を策定いたしました。誰もが安心して住み続けたいと思えるまちづくりの推進に努める

とともに、引き続き城陽市高齢者クラブ連合会の活動を積極的に支援させていただきたいと存じますので、

今後ともご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びにあたり、城陽市高齢者クラブ連合会の益々のご発展と、会員の皆様のご健康とご多幸を心から祈念いたしまして、私のご挨拶とさせていただきます。



株式会社  
**杜若園芸**  
生産直売店

◎朝9:30～夕16:30  
土日祝も営業（平日火曜定休日）

TEL: 0774-55-7977

〒610-0121 京都府城陽市寺田庭井108-1



生産直売店は文化パルク城陽から東へ300m



各種メダカ、メダカ飼育水草、アクア水草、ビオトープ水草苗、バス苗、スイレン苗、水鉢、専用土 他 販売中！

# ごあいさつ



城陽市議会

議長 小松原 一哉

城陽市高齢者クラブ連合会の皆様方におかれましては、ますますご健勝のことと、お喜び申し上げますとともに、市民の健康増進や相互の支え合い、住みよい地域づくりに貢献していただいておりますことに深く敬意を表し、心より感謝申し上げます。

さて、令和6年版高齢社会白書によりますと、我が国の高齢化率は令和5年10月に29・1%に達しました。また、先日発表された令和5年合計特殊出生率は1・20と過去最低となり、今後ますます少子高齢化が進むと思われます。こうした中、コロナ禍も相まって人と人の付き合いは希薄になってしまっていると感じます。

一方でコロナ禍により、ICT技術の活用は飛躍的に発達しました

ド）やICTを使った犯罪に高齢者が巻き込まれる事象も多く発生しており、誰一人取り残さない、すべての人が安全に利用することが出来るような対策が喫緊の課題と認識しております。

人生100年時代。少子高齢化社会だからこそ高齢者の出番です。みなさんのこれまでの経験と知恵を

若い世代に伝えつつ、新しい技術も取り入れながら、高齢者の社会参加や明るい地域づくりのために、アドバイス、運動と社会参加を仲間とともに楽しく続けられると好評で、高齢者がICTを利用するところでフレイル予防にもなると期待されております。

市議会といたしましても、社会の流れや時代の要請をしっかりと受け止め、住み慣れた地域で安心して年齢を重ねることができるまちづくり・市民福祉の向上に、なおかげ止め、一層の努力をしてまいります。

ともに笑い、ともに体を動かすことは大切です。ICT技術を用いた付き合い方をうまく組み合わせることでより多くの人とつながり、支え合い、様々なことを経験することができるものと考えます。

しかしながら、デジタル技術を使いこなせない高齢者世代の孤立化・情報格差（デジタル・デバイ

☆さまざまな仕事をお受けします。お気軽にお尋ねください。

☆会員募集中！ あなたの人生経験を活かしてください。

**公益社団法人 城陽市シルバー人材センター**

〒610-0121 城陽市寺田水度坂130 鴻の巣会館1階

電話 52-9486 FAX 52-9485 <https://www.sjc.ne.jp/joyocity/>

## 主な行事や事業の活動

### 第34回市高連大会

実施日 1月26日(金)

場所 福祉センター・ホール

参加人員 50名

#### 内容

##### ①式典(表彰式)

###### 市長表彰

「会長職7年」(3名)

浜道裏熟年るるぶ

西広田自治会お助け隊クラブ  
酒見 功行様

長池長寿会

増田 貴様  
町田 勝彦様

###### 高齢者クラブ連合会会长表彰

「会長職5年」(3名)

久世西長寿会

新屋幸次郎様

芝ヶ原元気会

龜井 敏夫様

寿会

藤本 康夫様

場所 レストラン・シエル  
参加人員 32名

「役職10年以上」(14名)

下大谷若生会

山中 照彦様

東ノ口クラブ

村山 道子様

あけぼのクラブ

土田 希代様

朗多利会

北原 久三様

いづみクラブ

梅津 博様

藤平 登様

山田 正美様

田邊 孝司様

羽田 史朗様

増田 增田様

名倉 稔様

田中 肇様

史朗 毅様

鳥田 紘一様

田中 稔様

大久保順子様

卓之 毅様



単位クラブ会長懇親会



第34回 城陽市高齢者クラブ大会



医療法人  
**たつみ内科クリニック**  
内科・消化器内科

理事長  
医学博士 辰巳 陽一

京都府城陽市辺小梨間31-10

Tel.0774-55-1937  
<https://tatsumi-clinic.net>

JR奈良線「山城青谷」駅より 徒歩3分



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00 ~ 12:00	○	○	○	—	○	○	—
14:00 ~ 16:00	△	△	△	—	△	—	—
17:00 ~ 19:00	○	○	○	—	○	—	—

休診：木曜、土曜午後、日曜、祝日 △は予約検査です。

## 令和6年度女性部総会

実施日	4月26日(金)
場所	福祉センター・ホール
内容	令和4年度事業報告 令和5年度事業計画

### 城陽市高齢者クラブ連合会 理事会

毎月第1火曜日を原則に開催しています。

現在、60周年記念の諸事業について検討を進めており、先ず三役会で素案の作成に取り組んでいます。また、健康体育部から新規事業の提案があり、実施の方向で纏めています。

実施日	5月13日(月)
場所	福祉センター・ホール
出席者	59名



令和6年度市高連会長会（総会）



令和6年度女性部総会

- ②任期満了による役員改選  
③令和6年度事業・予算(案)

## 三事業部会

・健康体育部会・福祉教養部会  
・文化広報部会

### 実施日

福祉センター・ホール

### 場所

部長、副部長を選任  
当面の日程等の協議

### 内 容

参加者

実施日	5月21日(火)
場所	福祉センター・ホール

### 新任会長研修会



新任会長研修会

# 吉田クリニック



YOSHIDA  
CLINIC

内科・循環器科

●在宅 ●往診

●予約診療検査あり

近鉄 富野駅前

0774-56-8688

心臓・高血圧 ご心配な方は一度ご相談下さい。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前9:00～12:00	●	●	●	●	●	●	/
午後5:00～ 8:00	●	●	/	●	●	/	/

**市町村老連指導者研修会**  
(市町村老連会長・事務局会議)

実施日 2月15日(木)  
場所 ハートピア京都  
参加者 会長・事務局

**府老連第184回理事会**

実施日 3月15日(金)  
場所 ハートピア京都  
出席者 会長

報告事項

令和5年度主要事項報告ほか

審議事項

- ①令和6年度事業計画(案)
- ②令和6年度主要事業日程
- ③令和6年度収支予算(案)
- ④定期評議員会の招集

その他

**府老連第185回理事会**

実施日 5月16日(木)  
場所 ハートピア京都  
出席者 会長

報告事項

令和5年度主要事項報告ほか

審議事項

- ①令和5年度主要事業報告
- ②令和5年度収支決算
- その他

**府老連第186回理事会**

実施日 5月30日(木)  
場所 ハートピア京都  
出席者 会長

審議事項

- ①会長・副会長の選任
- 他

**府老連令和6年度**  
**女性委員会総会**

実施日 4月25日(木)  
場所 ハートピア京都  
内容 ①令和5年度事業報告  
②令和6年度事業計画  
③役員の選任など

出席者 宇治副会長

**府老連令和6年度**  
**若手委員会総会**

実施日 4月25日(木)  
場所 ハートピア京都  
内容 ①令和5年度事業報告  
②令和6年度事業計画  
③役員の選任など

出席者 尾幸若手委員

**近畿ブロック**

**老人クラブリーダー研修会**

実施日 6月27日(木)  
場所 京都市(京都テルサ)  
参加者 1名(女性部)

歯科・小児歯科

**坂本歯科医院**

駐車場あり

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○
15:00~20:00	○	○	/	○	○	/

滅菌消毒に取り組んでいます。

城陽市寺田樋尻69-37(寺田駅から西380m)

**0774-55-5200**

**室内装飾**

クロス・カーテン・カーペット・内装工事全般

**有限会社ソレイユ**

〒610-0117 城陽市枇杷庄大堀135-5  
TEL:0774-55-2967 FAX:0774-55-2981

気軽にご相談下さい。

<b>福祉教養部</b>	一泊社会見学	実施日 2月7日～8日	行き先 鷺羽山温泉・倉敷	参加者 31名
夏季社会見学会	実施日 7月19日(金)	行き先 丹波篠山への旅	参加者 37名	今後の行事予定 福祉ふれあいまつり参加(11月)
<b>文化広報部</b>	夏季社会見学会	実施日 7月19日(金)	行き先 丹波篠山への旅	今後の行事予定 市民文化祭
<b>文化広報部会</b>	文化広報部会	実施日 6月18日(火)	場所 市役所 会議室	(クリエーター作品展) (11月)
<b>ペタング大会</b>	ペタング大会	実施日 7月10日(水)	場所 すばーく城陽	今後の行事予定 グラウンド・ゴルフ大会 (11月6日)
<b>健康体育部</b>	健やか文化祭	実施日 2月25日(日)	場所 福祉センター・ホール	参加者 194名
<b>歩こう会</b>	健やか文化祭	実施日 3月8日(金)	場所 青谷・梅林	参加人員 47名
<b>京菓子司</b>	京菓子司	実施日 7月10日(水)	場所 すばーく城陽	参加チーム 18チーム
<b>鹿野医院</b>	内科・消化器内科・小児科・外科	実施日 7月10日(水)	場所 すばーく城陽	参加チーム 18チーム

京菓子司  
二 陸 金

京・城陽市枇杷庄島ノ宮  
電 話 0774(52)0955代

内科・消化器内科・小児科・外科  
**鹿野医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30～12:30	○	○	○	△	○	○
午後 13:00～ 17:30	○	○	○	△	○	△

休診日 日・祝日・木・土午後  
※受付は診療終了の30分前まで  
※駐車場完備

城陽市富野西垣内 21

TEL52-0441

<http://www.myclinic.ne.jp/kanojin>

## 女性部会



懐かしいフォークソング・昭和歌謡を一緒に歌いましょう



ビーズで作るメガネチェーン作り



体力測定



**白枝眼科**

しろえだコンタクトレンズ

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30 ~ 12:30	○	○	○	/	○	○
3:00 ~ 5:30	○	/	○	/	○	/

◎第1・第3土曜日休診

**女性のつどい 5年度第5回**

実施日	2月29日(木)	場所	福祉センター・ホール	参加者	74名
午前	いきいきクラブ体操・踊り・ダンスなど	午後	昭和歌謡と一緒に歌いましょう		
演奏「洛南フォークソング」		代表 猪阪正次郎氏			

**女性のつどい 6年度第1回**

実施日	5月27日(月)	場所	福祉センター・ホール	参加者	72名
午前	いきいきクラブ体操・踊り・ダンスなど	午後	ビーズで作るメガネチーン作り		
講師 城陽作業所		横関美帆子氏			

**体力測定**

実施日	6月24日(月)	場所	福祉センター・ホール	参加者	25名
午後	女性のつどい(9月) 女性問題研修会(10月) 女性のつどい(12月)	午後	・長座体前屈 ・10m障害物歩行 ・開眼片足立ち		
今後の行事予定		・握力			

城陽市寺田樋尻44 寺田駅前ビル2階

**☎53-8650**

## 令和6年度 城陽市高齢者クラブ連合会役員名簿

役 職	氏 名	校 区	ク ラ ブ 名
会 長	安田 行雄	富 野	野 菊 会
副会長	小林 駿	深 谷	宮の谷ふれあいクラブ
	津田 一弥	寺 田	お達者クラブ
	前田 敏一	今 池	西ノ口大三戸友好会
	宇治タカ子	富 野	野 菊 会
	阿部 弘保	寺田西	あけぼのクラブ

役 職	氏 名	校 区	ク ラ ブ 名
理 事	北澤 治斎	久 津 川	平川北部寿楽会
	増田 貴	古 川	西広田自治会 お助け隊クラブ
	谷口 重彦	久 世	平川永楽会
	西村 英明	寺田南	百才なかよしクラブ
	井上 征洋	青 谷	市辺長命会
監 事	酒見 功行	古 川	浜道裏熟年会「るるぶ」
	谷 明志	久 世	友 悠 会

## 令和6年度 事業執行運営部員名簿

	校 区	氏 名	
健 康 体 育 部	久津川	竹国 春自	
	古 川	林 秋雄	
	久 世	谷 明志	
	深 谷	大倉 喜夫	副部長
	寺 田	辻本 修三	
	寺田南	松村 幸治	
	寺田西	松島 忠夫	
	今 池	木村 博	
	富 野	町田 勝彦	
	青 谷	山田 熱	
	寺 田	津田 一弥	副会長

	校 区	氏 名	
文 化 広 報 部	久津川	大畠 耕作	
	古 川	森 春雄	
	久 世	宮園 和子	
	深 谷	渡辺 隆	
	寺 田	尾幸 雅治	副部長
	寺田南	岩見 俊明	
	寺田西	上岡 佑二	
	今 池	高田 征雄	
	富 野	西村 博司	部 長
	青 谷	西村 進	
	深 谷	小林 駿	副会長

	校 区	氏 名	
福 祉 教 養 部	久津川	上野 正勝	
	古 川	大賀 武仁	
	久 世	栗津 肇	部 長
	深 谷	佐々木 範夫	
	寺 田	田岡 隆	
	寺田南	河盛 吉宏	
	寺田西	竹内 敏温	
	今 池	野田 章子	副部長
	富 野	村松 秀一	
	青 谷		
	今 池	前田 敏一	副会長

	校 区	氏 名	
女 性 部	久津川	宮本 幸子	
	古 川	須貝きく子	
	久 世	奥田 吉子	
	深 谷	小林のり子	
	寺 田	平井すみか	
	寺田南	重松希代子	
	寺田西	生田 泰子	
	今 池	森村 直美	副部長
	富 野	宇治タカ子	副会長・部長
	青 谷	金子 悅子	

## 令和6年度 城陽市高齢者クラブ単位クラブ会長名簿

校区	クラブ名	新任	氏名
久津川 ⑤	平川北部寿楽会	※	北澤 治斎
	野原ゆめクラブ		奥田 穎爾
	平川南部健寿会		上野 正勝
	久世西長寿会	※	松田 弘
	平川西部クラブ		溝口 勝也
古川 ⑥	西広田自治会お助け隊クラブ		増田 貴
	ハッピー会		布村 孟三
	東広田樂遊会		林 秋雄
	浜道裏熟年会「るるぶ」		酒見 功行
	大將軍熟年クラブ(WAHAWHA)		大賀 武仁
	上津屋八丁清流会	※	吉岡 秀夫
久世 ⑦	平川永楽会		谷口 重彦
	和楽会		藤原 克憲
	下大谷若生会	※	山中 照彦
	芝ヶ丘まだわ会		栗津 肇
	正道樂友会		宮園 和子
	友悠会		谷 明志
	緑ヶ丘緑寿会		中尾 信政
深谷 ③	宮の谷ふれあいクラブ	※	佐々木範夫
	水度友愛クラブ		大倉 喜夫
	有隣シニアクラブ		國崎 紀生
寺田 ⑦	お達者クラブ		津田 一弥
	北東ノ東長生会	※	宮坂 好司
	宮前クラブ		佐々木 篤
	鴻ノ巣クラブ		尾幸 雅治
	宮の原クラブ		田岡 隆
	垣内後西陽楽会		辻本 修三
	水度俱楽部		伊部 一郎

校区	クラブ名	新任	氏名
寺田南 ⑩	百才なかよしクラブ	※	西村 英明
	大南睦会	※	安田 喜昭
	庭井会		河盛 吉宏
	小南ささやきクラブ	※	岩見 俊明
	東ノロクラブ		田中 勝己
	水度坂新和会	※	西村 昭夫
	北東西松寿会	※	松村 幸治
	中東白寿俱楽部	※	杉山 公和
	北西長寿会	※	森島 茂晴
	城陽あすなろ会		野寄 浩哉
寺田西 ⑦	あけぼのクラブ		阿部 弘保
	むつみ愛の会		上岡 佑二
	若葉ハッスルクラブ		松島 忠夫
	いずみクラブ		竹内 敏温
	乾城あすなろ会	※	本城 保
	朗多利会	※	乾 勝紀
	今堀やすらぎ会	※	彦惣 輝夫
今池 ⑨	西ノロ・大三戸友好会		前田 敏一
	富の里・健寿会		森村 直美
	敷島若葉会	※	野田 章子
	枇杷庄老人クラブ喜楽会	※	小石 実
	だるま会		真田 勝司
	平成太陽会		黒川 晃
	水主清友会	※	木村 博
富野 ⑥	寿会	※	高田 征雄
	高背笑和会	※	宮内美智子
	野菊会		安田 行雄
	乾垣内昭和会		安井 重二
	長池長寿会		町田 勝彦
	西富野樂友会	※	西村 博司
	東敷島スマイル会		中村 章江
青谷 ②	長友クラブ		村松 秀一
	市辺長命会	※	井上 征洋
	五島みな和会	※	西村 進

クラブ数： 62 クラブ

※は(新)会長： 24 クラブ



## 冬季社会見学を終えて

令和4年度福祉教養部

副会長 伊 部 一 郎



コロナ感染症が5類になり、長らく行えなかつた一泊の社会見学旅行がようやく実施できた。日帰りの社会見学はすでに2回行つていたが、旅行のだいご味でもある宿泊を伴う旅行に付いては計画段階でまだまだ賛否両論があつた。しかしながら城陽市高齢者クラブ連合会の行事の中でも、とりわけ名物的な催しとして長年行われてきた一泊旅行を再開できたことは喜ばしい事であつた。

行程は城陽市内の各地で集合場所が決められ、参加者をバスが迎えに回つて行くというスタイルが伝統的に行われ、先ずは最初の目的地、倉敷へと向かう。久々の一泊旅行と言う事もあり、募集は70名であつたが最終30名の団体様御一行様となつた。結果観光バス2台の予定が1台となつた。しかし

ながら道中バスの中はにぎやかかつた。

倉敷市街地の近くの和風レストランで昼食を取り昼食後、倉敷観光と言えば有名な美観地区を訪ねた。ここは何度訪ねても観光地としての整備が完璧に行われ、気持ちのいいところである。離れる時に、もう一度ゆっくり訪れたいと思わせる魅力がある街です。

そしていよいよ宿泊地である瀬戸内海を見下ろす高台の上、瀬戸内温泉備前屋甲子が今夜の宿泊地である。夕食は大広間での宴席で、瀬戸内海を眺める露天風呂から上がつた身体には最高の夕食であつた。お酒はもちろんの事、瀬戸内のお膳は美食の極めの様である。

露天風呂へは、寝る前にもう一度入ろうと思つていたが、少々酒が許容量を超えたようで、2度目の露天風呂は朝風呂になつてしまつた。

2日目は感動の朝食から始まつ

た夕食が豪華な旅館は朝食は手を抜かれるというのが通説ではあるが、それは完全に裏切られた。ついいつい朝食を食べ過ぎてしまつことになつた。

気持ちのいい朝の瀬戸内海眺める宿の前で、全員で記念撮影を行ない。まず向かつたのが回船問屋街である。訪れた場所は平日と言う事もあつてかほぼ貸し切り状態で、ゆっくり観光を楽しむことができた。建物の奥には土産物をそろえた場所もあり観光と買い物を同時進行で楽しめるところであつた。

その後、児島に向かつた。児島は古くは水軍の拠点で海上交通の要地であつた。バスが止まつた場所は、海鮮市場のある場所で買い物に時間を取つてもらつた。

そして旅の最後となる昼食は、岡山プラザホテルでの昼食となつた。岡山後楽園が近くにあり時間ががあれば岡山城と後楽園も観光の名所であるが今回は景色として携帯で写真を撮つておくだけにして次に来た時の資料にしておくこと

にした。

昼食後、帰路に付いたが、バスは車内の荷物棚を2日間の想いでと、お土産で満杯にして帰路についた。



## 生涯青春・百寿ブランボー

宮の谷ふれあいクラブ

小林 駿

榊まさゑさん 祝百歳

戦後間もない、私が子どものころは、人生50年であつたように思うが、医学や科学の進歩で今や人生百年時代と言われるように寿命が伸びた。榊まさゑ先輩・あなたは、我がクラブで人生百年時代の一番星で先駆者なり、しかも、誕生日が本誌夏号発刊日に同じ8月1日生まれという。本当に百寿(紀寿)の誕生日おめでとうございます。

あなたは、京都市で誕生、後に城陽市へ、本会創立後間もなくご主人と本会に入会、共にお二人で本会の草創期を築いてくださいました。

コロナ禍98歳のとき、大腿骨骨折で入院手術され、医者も驚く生命力で回復退院。歩行が少し不自由になりましたが、書道に励み「疫病滅敵」の書画を描きコロナ禍を払拭。コロナワクチンと併せて2類から5類となり、コロナ前の生活に戻ることが出来ました。

あなたは、京女の少女の頃から卓球で活躍し身体を鍛え、全国大会に度々出場。一方、文化面では書道や俳句を嗜まれ、我がクラブの機関紙「ふれあい」に創刊以来連続投稿など、文武両道の人生の勝利者です。あなたの前向きに生きる姿勢は、私たち後輩の鑑として皆が尊敬しています。

末尾に、世界桂冠詩人の言葉をお贈ります。

「教養と品格ある女性。その知性と優しさのなかにこそ、眞の美しさが輝く。周囲に、信頼と安心を広げることができる。」

眞つ赤な夕日のような荘厳な人生を燃やし、人生を謳歌ください。ご健康・長寿を祈りつつ、感謝。

写真は、奥田市長表敬訪問  
榊さん(市長左) 2016年8月10日



### ひだまり

特別養護老人ホーム ひだまり平川 特別養護老人ホーム ひだまり久世  
TEL0774-55-5219 FAX0774-55-6230 TEL0774-54-7539 FAX0774-54-7527  
グループホーム ひだまり浜道裏 グループホーム ひだまり鍛冶塚  
TEL0774-54-7817 FAX0774-54-7816 TEL0774-54-5888 FAX0774-54-5887  
小規模多機能型居宅介護 ひだまり鍛冶塚 デイサービスセンター ひだまり  
TEL0774-57-5111 FAX0774-57-5112 TEL0774-55-5130 FAX0774-55-6230  
訪問介護事業所 ひだまり 居宅介護支援事業所 ひだまり  
TEL0774-55-5234 FAX0774-55-6230 TEL0774-55-1218 FAX0774-55-6230  
訪問看護事業所 ひだまり 城陽市北部地域包括支援センター ひだまり  
TEL0774-55-1327 FAX0774-55-6230 TEL0774-55-5180 FAX0774-55-5181

**ミレー京都**  
ケアハウス

TEL0774-55-6010 FAX0774-55-6230

### 佐々木整形外科

院長 佐々木 信幸

近鉄 寺田駅前 電話 0774-55-7123

診療時間

(午前8:30~12:00)

(午後4:00~6:00)

水曜・土曜・日曜・祭日・火曜金曜の午後 休診  
予約診察も致しております。

## 日帰りバス研修旅行

久世西長寿会

新屋 幸次郎



私達久世西長寿会は、5月初旬に、大阪・河内長野の「奥くろまるの郷」を尋ねました。

奥くろまるの郷は、大阪府下で、「Aランクの道の駅」と出発前から聞いており、期待を胸に道の駅に到着です。

さすがに評判どおり駐車場は満車状態でした。早速お買い物です。新鮮な野菜・果物・台所の食材から、きれいなお花と他に、同じ敷地の中には、美味しいパンの製造直売所から豆の製造元直売と目通りしながらのお買い物。道の駅の目の前には、「府立・花の文化園」があり、ベストシーズンではなかつた様ですが、ボタン・バラ・テッセン等が華やかに咲き誇り、又、小さくて可愛い花々等、大自然の中、心行くまで堪能しました。近くには、色々と体験出来る施

設「サイクルスポーツセンター」や、神社仏閣等も点在しており、見応えのある所でしたので、今度は家族と時間を作つてゆっくり来たいなく思いました。

ランチは、道の駅近くの河内長野随一の酒蔵が経営する、昨年「國の有形文化財」をリニューアルグランドオープンしたレストランで、酒蔵オリジナルのコース料理を大変美味しく頂きました。

この時節は、酒造りは終わっていませんでしたが、酒蔵の社長みずから色々とご案内頂き又酒蔵の前の道路は、高野山へ向かう「高野街道」についてのお話も頂き、その昔、当時の人々は、高野山を目指してこの道を歩かれたとか、遠き昔に思いを馳せらせました。

限られた時間では有りましたが、会員一同楽しい一日を過す事が出来ました。これからも体調に気を付けて、元気で楽しく外出し、色々と見聞を広めたいと願っています。最後になりましたが、バスの運転手さん、いつもお世話になり大変お疲れ様でした。



### 狩野内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:00	●	●	●	休	●	●	休
午後 5:30~ 8:00	●	●	休	休	●	休	休

〒610-0101 城陽市平川室木12-3

☎ 0774-56-5567

### 地球・環境・人にやさしいエコ塗装

生活環境の向上に努めています

### 有限会社 アリムラ塗装店

〒610-0114 京都府城陽市市辺西川原1-32  
TEL 0774-55-4960 FAX 0774-55-9377

どらやき

旅籠屋

「利兵衛」

京都府城陽市寺田東の口44-54  
TEL/FAX 0774-57-5711

内科・胃腸科

### 高田内科

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

平川車塚16-4 公58-2088  
(旧24号線久津川交差点東へ100m)

## ゴリゴリ元気体操による 介護予防活動について

いすみクラブ

竹内敏温

みなさま、ゴリゴリ元気体操をご存知でしょうか。

健康で長生きしたいという思いは、高齢者のがれもが持っていることです。

65歳以上の方が、要介護等状態になる原因として半数以上を占めるのが、加齢による心身機能低下に伴う生活機能が障害とされる老年症候群と云われており、運動によつて筋力を維持、向上させる事や、他者と交流する事で認知症を予防することが可能だと云われています。これを同時にできるのが、ゴリゴリ元気体操と云われています。

ゴリゴリ元気体操は、道具を必要としない、いつでも、どこでも、誰でもでき、筋肉を鍛え、バランス能力や歩行能力が向上し、近隣

の方と交流できること云われています。

ゴリゴリ元気体操は、2017

年に医療法人啓信会の理学療法士有馬尚彦先生が考案され、2018年から日常生活圏域を単位として

まずは身近な集会所等に集つて、体操を続けてもらう取組を進めて

います。

私たちいすみクラブでも、ぜひ

実施したいと2019年から申し込みをしていましたが、2021

年4月にようやく西部地域包括支援センターの看護師 林恵さんから連絡があり、7月より実施する事となりました。

当初は8名の参加により、いすみ自治会集会所にて有馬先生初め林恵さん達の指導のもと実施し始めましたが、新コロナウイルス感染予防の為、月4回から2回程度の自主活動となり、京都府に緊急事態宣言が発令され、残念でしたが9月から休止することになりました。

その後、不規則な活動が続き、

2022年4月に私が入院する事

になり、6月から会長業務代行の安部文枝さん中心に活動を続けています。

現在、8名から10名の参加者で

月4回（木曜日）約1時間半程度実施しており、年1回程度の体力測定（握力・歩行能力等）と認知症予防について等の短時間の出前講座も実施しています。

参加者の体力も年相当以上の体力を維持しています。

今後も引き続き活動を続け、老年症候群にならないように頑張り年を維持しています。

尚、詳細は近くの地域包括支援センターへ問い合わせ下さい。

現在、城陽市の高齢者クラブでゴリゴリ元気体操活動を実施しているのは16クラブと少なく、今後は、多くのクラブでゴリゴリ元気体操活動を実施される事を願っています。



### 旅しませんか！夢旅行

あなたの旅のアシスタント  
一枚の切符から団体旅行まで  
お気軽にお問い合わせ下さい。

**株式会社 京都ツアーズ**

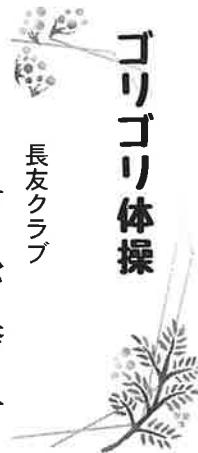
TEL (0774) 55-3050  
FAX (0774) 55-2327

城陽市役所前

## ゴリゴリ体操

長友クラブ

村 松 秀 一



たりでサッパリです。

昨年11月と今年3月に腰椎脊柱管狭窄症と椎間板ヘルニアで入院、手術を2回繰り返しました。11月の手術後は順調な回復を得られ、温泉旅行や長友クラブの日帰りバスツアーや市推奨の「ゴリゴリ元気体操」にも毎週興じられました。

しかし2回目の手術後は、左足首のしびれが進行し、麻痺が残つてしましました。そのため足首に補装具をつけ、固定したうえで杖をついて歩行することを余儀なくされてしまいました。

幸いなことに日常生活には何ら支障はありませんが外出が極端に減ってしまいました。毎日部屋に閉じこもっていることが多くなってしまいました。リハビリを兼ね散歩をしながら歩くことを心がけていました。しかし、いつか転倒して怪我をしてしまう危険性があります。今後も気を付けてお過ごしください。



リハビリの手続きを進めていきます。退院時にリハビリのメニューを自分なりに書き留め、励もうとしましたが「三日坊主」でした。通所リハビリがスタートすることをきっかけに「麻痺した神経の回復は1日1ミリ」だそうです。健康長寿をめざし頑張ります。

でも、介護保険の手続きが順調にできています。「要支援」の認定の範囲内で多くのサービスが受けられ、大変助かっています。介護ベッドやトイレや浴室、廊下の手すり据え付け等々に加え、今、通所リハビリの手続きを進めています。



大 畑 耕 作



久世西長寿会

朝もやに湯けむり上がる冬景色

凍鶴が羽ひろげたるめでたさよ

雪どけに小鳥さえずる春間近

老いてこそなほなつかしやひな飾る

夏の夜夜空を染める大文字

セロファンの中の幸せかすみ草

## あなたの作品を本にしてみませんか？

小説・エッセイ・詩集・論文・自分史・旅行記など

企画・デザインから印刷・製本までトータルにコーディネイトします

取扱品目●オフセット印刷各種、複写伝票、名刺、封筒、ハガキ、オリジナルグッズなど



障害者支援施設

**あんびしゃ** 印刷事業部(あんびしゃプリント)

〒610-0114 京都府城陽市市辺石原1番地の2

TEL.(0774)52-1362(代表) FAX.(0774)55-1261(印刷)

E-mail:info@ambishaprint.com <https://www.ambishaprint.com>

あんびしゃプリントHP

俳句

お達者クラブ

田中清

新春や 平和を祈願 昇り龍  
 年賀状 来て見てほつと 友の顔  
 ろう梅の 香り豊かに 寒に耐え  
 しだれ梅 水仙桃花 春はそこまで  
 淀水路 早咲きさくら めじろ飛び  
 春がすみ 院外の活気に 元気得る  
 青天下 花見弁当 賑やかに  
 達者かい!! ほろ酔い気分の 桜顔  
 花吹雪 未知の世界へ 君立ちぬ  
 可れんなる 三つ葉つづじや 散歩道

川柳

お達者クラブ

守山忠行

待つてたよ 紅白饅頭 うれしいな  
 楽しみだ 今年の阪神 またアレや  
 さあどうだ 孫の合格 祈る爺

発表日 緊張しすぎ 疲れたよ  
 閉店で 買い物難民 困つてる

スマホ持つ

デジタル音痴 アプリせず

大丈夫 逆転勝利 ハラハラす

物価高 めぼしい物を 物色す

花盛り お達者の花 負けてない

暇つぶす 毎日連休 しんどいわ

親子兄弟のファミリー経営でアットホームな雰囲気が好評。会長は「きんでん」の技術者出身で、スタッフ全員が電気・水道の有資格者。どんなトラブルでも現場で原因を見つけて対処させていただきます。



株式会社Eテックス

LINEで相談→



〒610-0121 京都府城陽市寺田中大小120-2  
 MAIL info@etex.jpn.com FAX 0774-29-5020  
 TEL 0774-26-4511

詩

# 寿会 北谷泰子



## 五月の空

青空を引き裂いて  
ジェット機が飛んでいる

鳶がゆるく輪を描いて  
気持ち良さげに

### 母の日

昨日は母の日  
母は51歳で

亡くなりました

親孝行も出来ないまま  
長男を抱かせてあげること

ができたのが  
ひとつの思い出

### 青い空に

吸いこまれていく

爽やかな5月の昼下がり  
何かいいことがありそうな

予感がする

### 助け合い

今日も一日終わりました  
お買い物に付き合つたり

病院に連れて行つたり  
暑かつたから疲れる

### 心が癒される

でも友の喜ぶ顔を見

誰かのお役に立てるのが  
喜びです

子どもたちも誰かの  
お世話になつたり

助けて貰つてるかも知れぬ  
その手助けが出来たら

人間万事塞翁が馬

誰かが誰かのお世話に  
なつてゐる

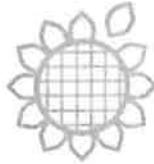
それでいいかなと思う

**0774-54-0111**

- 健康保険各種取扱
- 初診急患随時受付



## おくだ歯科医院 OKUDA DENTAL CLINIC



初めての方でもお気軽にお問合せ・ご相談下さい。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:30~12:30	○	○	○	○	○	○	/	/
14:30~19:00	○	○	○	○	○	○	▽	/

△土曜午後は14:30~17時まで

〒610-0121 京都府城陽市寺田高田 23-28

短歌

## 息災



野菊会 前川 美智子

炎やや乱れてきたりシクラメン  
ついついとしあはせ太り春の月  
冴返る路に浸水想定図  
息災で何よりでした初つばめ  
長堤の狭しとばかりつばくらめ  
緋牡丹の専用となり蛇の目傘  
売れ残る目高なかまを探すかに  
夏落葉つくばひの水吸ひ尽し  
二の腕にBCG痕あっぱつぱ  
墓参り夫のいいねの服まとひ  
※(あっぱつぱ)簡単に仕立てた夏用  
のワンピース

## 楽しい毎日



いずみクラブ

木下 晴夫

家族の一員であるセキセイイン  
コのはるとさん。

朝、私がおはようと言うと、必ず御飯を食べます。可愛いと言うと、自分の顔を鏡に見に行きます。可愛い日やなあと言うと、ふんと返事が出来ます。昼食を妻と食べると自分もキユウリをいっしょに食べます。妻が外出しようとすると淋しいのか肩から下りません。

私が自転車で出かける時はガラス越しに見送ってくれます。妻が出かけると、おもちゃのペンギンさん寂しいかと言つて遊んであげます。夕食の料理でガスを使う時に、2階に行こうと妻が言うと肩に乗つて寝ます。夕食の料理でガスを使う時に、2階に行こうと妻が言うと肩に乗つて寝ます。

そんな楽しい毎日をはるとさんの御蔭で過ごす事が出来て、2人

とも元気でいます。  
感謝でいっぱいです。

## 長池薬局

取扱店

キヨーレオピンネオ・レオピンロイヤル  
レオピンファイブネオ

保険調剤・漢方薬・介護用品・在宅訪問  
お薬の事何でもお気軽にご相談ください

長池薬局

城陽市長池北清水24  
Tel. 0774-52-0079  
Fax.0774-52-1169

長池薬局 寺田店

城陽市寺田東ノ口44-14  
Tel. 0774-66-4458  
Fax.0774-66-4459



うめかわ内科クリニック

UMEKAWA CLINIC

医学博士 梅川常和

・日本糖尿病学会専門医・指導医  
・日本内科学会内科認定医

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

△土曜日は午前9時~午後1時

●健康保険・老人保険・  
生活保護・各種保険取扱い

TEL(0774)54-7808

〒610-0121 城陽市寺田高田55

## 『日食と私』について

お達者クラブ

秋田幸子

この度、夫のこの本が国会図書館に収蔵されました。

2年ほど前には完成していたのですが、夫の日食仲間や知人友人に配布しただけでは収蔵されないということで、教育委員会を通じて市内の小・中・高等学校・図書館などにも配布することで承認されました。2035年9月2日の日本列島横断日食も併せて届けました。

お達者クラブでは写真をアナログからデジタルに転換する技術を教わって、活用しました。

家の中、数十年の写真があふれて、「このままあの世に持つていくのか？」と、まとめる力を勧めていたら、2年がかりでまとめてくれました。

子どものころからの夢がかなつて喜んでいます。

それぞれ観光地とは程遠い地で

の観測で、想像を絶する体験だつたとは思いますが、最大はやはり

南極大陸での人類初皆既日食観望だつたようです。

昨年、沈んだタイタニック号を一目見ようと深海に沈んだ潜水艇『ダイタン』を記憶されていますか？

あの時のように2003年11月23日、ケープタウンを飛び立つロシア輸送機に搭乗する70名は、「何があつても保証はしない」との一筆を書いていたそうです。帰ってきたときは、骸骨になつたようでした。

先日アメリカで、観望された二ユースが飛び込んできました。夫はその前回、2017年8月21日のアメリカレックスバーク皆既日食を観望していました。

毎日空を通過していく月と太陽が、どこかで重なつて見えること

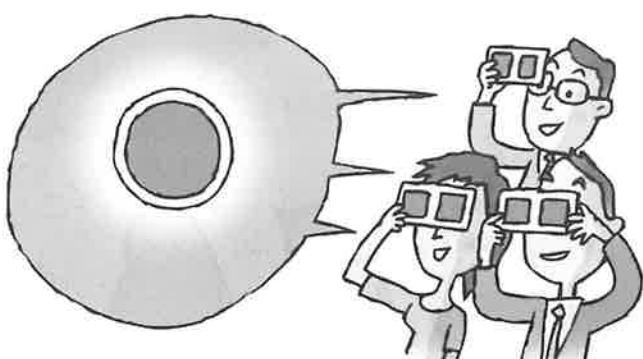
はわかりますが、その重なり方がそのたびに違つているのが面白いですね。

たつて知られているそうです。

お金も時間も体力も！大変な趣味ですが、それでも年をとつても続けられる天体ショーには、引き付けられているようです。

「星を食べて生きている」かぎり、元気に長生きできるのではないでしようか。

『2024年7月より国立国会図書館ホームページ『日食と私』で閲覧できるようになります』



## かんなび整骨院

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 3:30~ 8:00	○	○	/	○	○	2:00~ 6:00

○休院日／日曜・祝祭日・水曜午後  
※保険証(記載事項)が変わった時は、申し出てください。  
〒610-0121 城陽市寺田水度坂139(林ビル1F)

TEL0774 (56) 0988

## 大槻内科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	/
午後4:30~ 7:00	○	○	○	○	○	/	/

休診日：土曜午後・日曜・祝日  
エコーは電話で予約下さい。

(往診可)

久世上大谷102-8 ☎58-0232

# 台風被害が○になる日本

いざみクラブ

福井忠勝



ことは可能な時点まで来ていると

気象大気科学者東大の佐藤正樹

教授のグループによると、台風の中心附近の大気下層に海水をまいて空気を冷やし雲の生成を防ぎ、昔から日本列島には毎年台風が襲来し、建物橋下水道などインフラの被害は免れず、経済的な損失は計り知れないものがある。私達は「天災だから仕方ない」……と云つて諦めてきた。

しかし、一步進めて「災害のない台風」にならないものかと考え直してみてはどうだろうか。日本

では2021年「台風科学技術センター」が横浜国立大学内に新設され、産官学の垣根を越えてS.C.富岳を活用し、風速をコントロールする研究が進んでいる。最終目標は台風が発生しないことだが、その過程の一つに進路を人工的に変更し太平洋上で消滅させる方法は現状では難しいようで、風速を5m弱めて被害を30%程軽減させる

台風の発達をおさえる技術までは到達しているようである。更に進めて自然の脅威を恵みに代えた発電を考えること。台風が発生する海上に無人船を配置して海水の流れを利用しスクリューで発電する方法や、風力による発電で水素を海上で生産し貯蔵し陸に運んで再生可能エネルギーとして利用する事が進められている。

台風対策は国家的プロジェクトの中でも進行されるものと思つていが、今起きている紛争や戦争に投じられる資金や月面探索の莫大な資金の中から割いて台風対策費に向けて欲しいものである。

白寿に向かって歩み続ける私にこの世にいる間に「台風による被害が無くなつたよ」というニュースを耳にしたいものである。

附記

台風とは、赤道より北の熱帯や亜熱帯の海で発生する低気圧のこと、最大風速が17m／秒以上の人間を云う。過去30年間に年平均25個の台風が発生している。

内科 リハビリテーション科 放射線科

医療法人 清福会 介護支援事務所

## 安見内科医院

城陽市枇杷庄鹿背田37-9 タクトビル  
TEL (0774) 55-0633



安さと鮮度と真心で  
おなかも心もいっぱいに



# スーパー山田屋

富野莊店  
(近鉄富野寺駅前)

城陽市富野西垣内11  
☎ (0774) 52-2041

久津川店  
(近鉄久津川駅前)

城陽市平川東垣外2-1  
☎ (0774) 55-5252

青谷店  
(JR青谷駅前)

城陽市市辺五島77-1  
☎ (0774) 56-3300

京田辺店  
(JR京田辺駅前)

京田辺市田辺中央4丁目1-1  
☎ (0774) 62-5588

桃山店  
(公園桃山南団地内)

京都市伏見区桃山町大島38-2  
☎ (075) 621-3005

## 二つの故郷

水戸友愛クラブ

西 山 千 司



### 第3章 開拓地清里から北見市へ

昭和22年2月9日嚴寒の朝、目が覚めると、父親が母親の枕元に背を丸めて座つていました。私は、何事かと思い布団から出ようと起き上がりましたが、起きてはダメだと言われた。布団に潜り息をひそめじつとしていました。今から思いますときつと母親の臨終、だつたと思います。戦後の未開拓地の山奥に医療施設など無く、40半ば生となり生田原小学校に入学でしたが、学校があまりにも遠く入学出来ません。他にも入植した子ども達も同様大変困り、父親が皆さん方の代表で役場と話し合つてくれ、分校を清里に建てて貰える事に成りほつとしました。

そんな時、私は亡くなつた母親

同様急性肺炎肋膜炎、おまけに栄養失調や中耳炎を患い入院する事になりました。幼い子どもと言うことで戸板に乗せられ山奥から生田原の病院まで運ばれ入院と成了ました。

治療で嫌だつたのはうつ伏せに成り背中に太い注射器で何ヶ所か治療される時が死ぬほど嫌でした。が、今思うとその治療のお陰で命を救われました。

入院中すぐ上の兄が、通学もせず私を看病してくれていきました。私に滋養を付ける為に高価な卵を入手し食べさせてくれていました

父親は、妹を連れ北見市へ出稼ぎ。身に着けた木工技術を生かし生計を立てていました。昭和24年山奥にいました私とすぐ上の兄を北見に迎えてくれ、小さな借家で新たな生活が始まりました。学校も山奥の分校から北見市立西小学校に通学し楽しい日々でした。父親が清里に妹を連れ北見で仕事を始めましたが、幼い妹の世話などを頼みに明け暮れていました。母親が亡くなり、長女4歳の妹の世話をや家事仕事、男だけでは如何にも成りませんでした。父親は、京都の知人を訪ね長男の嫁になる人を探して帰宅。母親代わりの兄嫁を迎えるました。

平穏な生活も1年程でした。兄夫婦に子どもが宿りました。兄嫁はこんな山奥では生まれてくる子どもの教育が出来ないと事で、兄夫婦は京都に帰る事に成りました。分校のすぐ横に生田原へ行く道が有ります。午前の授業中、わずかな荷物と兄夫婦を乗せた馬車を分校の窓越しで見送った。それが兄夫婦と約7年間の別れでした。

話は数年経ちますが、父親が勤めている木工家具製造会社の続きに片流れの家を建てさせてもらい、離れていた長男夫婦以外の兄弟も寝食出来るようになります。私も中学生夜間アルバイトをし、大好きなスキーを買おうと頑張っていましたが、父親が気管支喘息を患うようになり、バイトで稼いだお金はほぼ生活費に成り、医者に見放された父親を連れ、北海道北見市を中学3年生2学期末で長兄を頼り京都に帰つて来ました。昭和30年2月終わりの事でした。

思春期を迎えた兄も同室生生活なので父親も大変困つたと後になりました。やがて義母は、私と妹の為に画用紙とクレヨンを手渡し我が家を去つて行きました。

## 撮っておきの写真

お達者クラブ

津田一弥

だれにも撮っておきの写真があるのではないか。私のそんな写真を紹介し、旅する気分を味わっていただけたらうれしいです。

今回の撮っておき写真は、



5月3日午後2時頃からはじまる下鴨神社の流鏑馬神事です。これは5月15日の『葵祭』の無事を祈つて祓い清めるために行われます。

下鴨さんの流鏑馬の魅力は、糺の森の神秘さと新緑の中を、見事な手綱さばきで目の前を勇壮にかけ、400mの間に3カ所設けられた的を、矢で射ることにあります。

写真を見てください。すごいスピードでかけてきた白馬から放たれた矢が、見事に的に当たり、板が割れ、矢が落ちていくのがわかります。

射手は次の矢の準備をしているのがわかります。私の自慢の一枚です。

当日は、この撮影場所を確保することから始まります。チケットが売り出される1時間前から並びます。席が区分けされているので、最初一番の前席を確保します。理由は、馬のスピードがそれほど上がっていないので、撮影がしや

すいからです。席は一番的から少し進行方向に行つたところにします。神事中は馬がびっくりするので、フラッショウ厳禁です。シャツタースピードを上げ、連写も最大にあげます。15回くらいの妙技を披露してくださいます。

その年によつて催行判断が変わつたり、チケットの売り出し時間に変更があります。

075-781-0010まで問い合わせください。



KODAMA Eye Clinic

医療法人社団  
福生会

**小玉眼科医院**

(ティアリーコンタクトレンズ)

〒610-0121 城陽市寺田水度坂15-459  
☎ (0774) 53-2003

医療法人 啓信会  
— 献身と信頼 —



**京都きづ川病院**

TEL 0774-54-1111

**きづ川クリニック**

TEL 0774-54-1113



## キヤツシユレス社会と ネット企業

お達者クラブ



渡 邊 巖

巖

世の中の貨幣経済が発達して、これに伴う商取引は色々の変化が起きました。京都の糸偏産業が盛んだった頃、祇園に繰り出す旦那衆は財布などという物は持たずによび廻つたらしい。置屋さんとの信頼関係があつたのでこの様な取引が成立していたんですね。今でも“づけ”という商売の仕方があり、これもキヤツシユレスの一つでしようか。これは店側と客側の信頼関係があればこそその話なので「一見さんお断り」は当然なのでしょう。

少し前まではクレジット決済なるものが一般的でしたが、ここ最近電子決済やアプリ決済と言う物が急速に普及してきています。財布の中には現金が1円も無いと言えます。確かに札

お札には名前が書いてないと言われますが、カードの場合でも注意が必要です。基本的にはクレジットカードと同じ様に銀行が間に入り決済のやり取りを行っていますが、使ったその場で暗証番号やサイン無でカードからお金が引き落とされるものもあります。つまり、

お金と同じ事となり、その上、カードの情報まで盗み取られかねません。今年の7月には一万円札、五千円札、千円札の新紙幣が発行されます。

現行の各紙幣よりも格段に偽造が難しく成っているそうです。

紙幣はより偽造が難しく成っています。

カード会社は自社のカードの勢力範囲を増やそうと躍起になつて増えています。

や小銭を財布の中に入れて置くのは面倒ですし、コインだと重くなります。最近は落し物の財布の中身を抜き取つて捨てる等のせちがらい世の中に成りつつあります。

お札には名前が書いてないと言えます、カードの場合でも注意が必要です。基本的にはクレジットカードと同じ様に銀行が間に入り決済のやり取りを行っていますが、使ったその場で暗証番号やサイン無でカードからお金が入ってくる「打出の小槌」の様なものだからです。電子決済の様なプリペイド方式だと一時的では有りますが巨額の金がストックされることになり運営会社の懐に入る事になります。

そして、取引が行われた企業や店舗に対する手数料はクレジットカードの場合3.5%、電子決済の場合でも1.9%となり、企業や店舗の利益に対する負担増となります。私達にとっては一見便利な様ですが、これらは経費として原価に加算されるのは明らかです。最近、便利さだけにシステムを導入された企業・店舗は導入をしたものの売上に寄与せず高いシステム料を払わねばならないのを理由に契約を解除する動きも増えている様です。運営会社の甘い言葉に翻

弄されずに良く検討する必要がある。何故なのか？それは取引に掛かる手数料（端末機の費用、システム料）もプラスされます。（獲得の為、他有りません。運営会社はアプリシステムを一度立ち上げれば、メンテナンス費用は必要ですが、どんどんお金が入ってくる「打出の小槌」の様なものだからです。電子決済の様なプリペイド方式だと一時的では有りますが巨額の金がストックされることになり運営会社の懐に入る事になります。

すばり、現金の場合だとお金の出入りの把握が難しいが、デジタル処理されたデータだと簡単に出入りが監視出来るから他有りません。

農林水産大臣賞受賞

お茶の  
もりた園

〒610-0111 京都府城陽市富野堀口37  
電話 (0774) 52-1276

# どう、老いきるか

鴻ノ巣クラブ

尾 幸 雅 治

するので、控えめにしようと思うのですが、一言でいうと「必ず一度は受けてほしい内容」です。

高齢になつてくると、どうして毎日の健康に気を使って「毎日1万歩、歩く事が健康の源！」とか食事に気を使ってサプリメントとか健康食品を積極的に食べたり飲んだりと忙しく、毎日を「歩く健康力タログ」の様な生活をされおられる方も多くお見受けします。でもそれは確かに良いことで、

には、身近な人との話し合いを通じて考えることが最初に行う事だと言えます。高齢になると、自分で思いを巡らす時間も多くなりますが、自分の想いは時として堂々巡りして、いつまでもまとまらない事があります。そうしてい

るうちに、考えることが面倒になります、「とにかく迷惑をかけないよう延命治療はしない」とだけ言つたりしがちです。

今回、この講座を聞き終えた方の中にも、「俺はもう何度も入院

か」を考えた事でした。今、高齢者と呼ばれる時期に自分が入つて中年と呼ばれた時に先輩の方々のお話を聞きして、「どう老いる

普段から健康志向が高く、規則正しい生活リズムを守つてこれらいる方も今のうちに正しい判断を示したものを感じておくべきなのです。

今年1月23日に寺田校区高齢者連合会での講演会を行いました。

いさきかショッキングな内容になりましたが、最終医療の現状と自分自身や身近な方が余命宣告を受けた時の心構えを聞く講座を開催いたしました。講師は宇治久世医師会から松田かがみ先生をお招きして約1時間30分の講義をお願いいたしました。

企画するにあたつて、最も心配したことはやはり参加人員がどれだけ集まつてもらえるかと言う事でした。しかしながら70名ほどの参加をいただき、校区高齢者クラブの開催としては成功だつたと思ひます。

内容については、あまり詳しく書くと文面が長くなるのと、なによりネタバレしてしまうと、今後、市高連の他の校区での開催に影響

とか健康食品を積極的に食べたり飲んだりと忙しく、毎日を「歩く健康力タログ」の様な生活をされおられる方も多くお見受けします。でもそれは確かに良いことで、

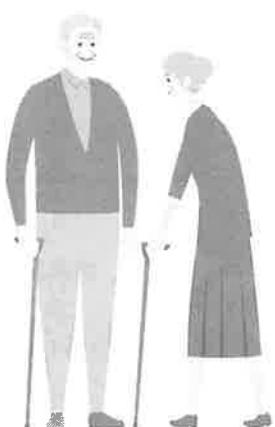
高齢者連合会のスローガン「健康長寿」につながる大事な行動だと感じています。

しかしながら、いつかその時がやつてくることも忘れない事が必要です。例えばがんなどの病気で余命宣告されたとか、認知症になり自分の判断や意思を正確に伝えられなくなつた時とか、治療で回復を望めなくなつた場合に、「延命治療は行わないでください」と

言つても、どんな医療ケアを望んでいるのか、どこでどんな最期を過ごしたいのかを具体的に想像することが必要なのです。そのため

この講座の中で「自分らしく」という言葉が何度も出てきます。その言葉に気づかされることは、中年と呼ばれた時に先輩の方々のお話を聞きして、「どう老いるか」を考えた事でした。今、高齢者と呼ばれる時期に自分が入つて手術しているから、医療の事はよく知つている」とか「俺の体の事は、俺が一番わかっている」などとおっしゃつた方がおられました。しかし、この講座で学ぶ内容はそういう事では無く、自分自身の終末期の心構えなのです。

ちなみに、私もよくやつてしまふのですが、体調の良い状態が3か月も続けば、ついつい深酒をしたり、許容範囲を超えて無理な運動をしたり不規則な生活リズムになつたりしてしまいます。そういう行動は知らず知らずに免疫力



## ナチュラリストのルーツ・ 木津川に想いを馳せて

西富野漁友会

中川宗孝



「木津川最後の川漁師逝く」と報じられた父の形見たるオリジナルスッポンモンドリと手製の漁具。

かつて近鉄鉄橋南詰に夏の間だけ臨時駅「木津川水泳場」が開設され、賑わっていました。山城大橋も無かつた時代、木津川には和船の「渡し場」があり、川砂利採取のドレージャーと呼ばれる大きな車が残したすり鉢状の堀跡池がよい漁場となっていました。幼少の頃から川砂利採取に従事する父に連れられ、冬の寒バヤ・川エビ

店に卸していた天然スッポンも安価で安全?な養殖物に押されて需要も減り、木津川の恵みが生活の糧となつた時代も公害ニッポンのありで終焉の時を迎ました。そんな乱開発と自然破壊の反省から、四半世紀を経て今日の姿にまで回復したふるさとの川をフィールドとした活動が実を結び、「京都府自然200選・動物部門50選」に、『天然記念物の淡水魚・イタセンパラが生息し、スッポンが繁

から、夏場のアユやウナギにスッポン漁など四季を通じての木津川通りで、和船の舳先からの投網による「鯉打ち」は毎回大漁でした。竹竿一本で平舟操る父は、昭和35年頃には山城大橋建設前の奈島浜と草内浜間の渡しの船頭もしていて、渡し賃はひとり10円でした。そして、学校にプールも無かつた時代、水泳の授業の場でもあつた水泳場が水質汚染を理由に昭和40年の夏を最後に閉鎖されました。家庭排水や工場排水が流れ込む木津川からは目に見えて獲物たちも激減し、かつて錦市場の川魚



冥途の土産となつた「日本一の大スッポン捕獲!」のマスコミ報道。

の頃から川砂利採取に従事する父に連れられ、冬の寒バヤ・川エビ店に卸していた天然スッポンも安価で安全?な養殖物に押されて需要も減り、木津川の恵みが生活の糧となつた時代も公害ニッポンのありで終焉の時を迎ました。そんな乱開発と自然破壊の反省から、四半世紀を経て今日の姿にまで回復したふるさとの川をフィールドとした活動が実を結び、「京都府自然200選・動物部門50選」に、『天然記念物の淡水魚・イタセンパラが生息し、スッポンが繁

る怪蛇・ツチノコ発見!の朗報で、最後の追善供養を夢見ている13回忌の盛夏です。合掌。

### おしゃれな贈答、記念品

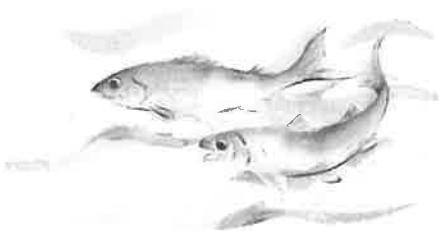
水度神社参道

ギフトショップ

のむら

城陽市寺田水度坂15-17

TEL0774-55-7100



## 新しいお札についてⅡ

富の谷ふれあいクラブ

米澤義之

昨年、「微笑」の103号で、紙幣のデザインが変更になると、40年前に仕事でかかわったことを紹介させていただきました。が、なんと今年の春にその新紙幣を印刷している、国立印刷局彦根工場の見学ができる機会が出来ました。



4月11日、深谷校区社会福祉協会ボランティア部会の「施設見学会」で彦根城と国立印刷局に行つてきました。

当日は良い天気に恵まれて、彦根城は例年より早い桜が満開で、壮麗な景色を堪能しました。

午後は、国立印刷局に移動。

まず、バスから降車してすぐに、身分証明書の提示と、手荷物検査を受け、カンバッチをつけ建物の中へ。展示室でロッカーにスマホや手荷物を預けました。厳重なセキュリティーチェックで緊張感が高まりました。

工場に移動して2階から窓越しに印刷プロセスを見学。

印刷の工程は、国立印刷局が開発した印刷機に版面をセットし、裏面、表面の順に図柄を印刷します。一度に20枚分の紙幣を印刷されます。

次に、傾けることで色や模様が変化して見えるホログラムを貼り付けます。表裏の模様を検査し、表面の印章と、アルファベットと数字の組み合わせである記番号を

印刷します。なお、この記番号は新しいお札から1桁多くなるとのことです。

印刷された紙幣は断裁機で正確に切り分けられ、断裁されたお札は機械で一枚ずつ検査されます。枚数確認と帶かけを行い、千枚ずつの束に仕上げます。

そして、フィルムで封包したのち、日本銀行に納入されるそうです。

高く積まれた切断前のお札を黙々と作業する光景には、まさに圧倒されました。

特に、作業者が紙幣を「商品」として認識しているという話には感心しました。

過去に紙幣にかかわった仕事を経験した私にとって、非常に興味深い見学会でした。

新しい紙幣は7月3日に発行予定で「微笑」が届いたときには手にされている方も多いと思います。

新紙幣を一度、丁寧に見てみて下さい。

最後に、この見学会を企画してくださった社協ボランティア部の

部長及び関係者の皆さんに心から感謝申し上げます。

ありがとうございました。



株式会社



〒610-0117 京都府城陽市枇杷庄西ノ口 53-1  
TEL. 0774-52-0624(代)  
FAX. 0774-52-0531

## 日々断章

### (二) 死生観

むつみ愛の会

かみおかゆうじ

年末から年始にかけて、身内、知人をはじめとする多くの人々の死に遭った。元旦に能登半島地震で2百数十人の人が、老人クラブの仲間の死、そして兄の死が続いた。

人が他人の死に際して感ずる気持ちには3種類(3段階)あるといわれる。

第1は、自らの死という意味の自死である。当然のことながら当人が死んでいるのだから感想はない。死という事実があるのみである。

第2は、親兄弟や深い関係にある知人の死に対する感情である。この「知死」が絆の深さにもよるが一番こたえるのが普通である。

第3に、一番機会が多いのが、自分にとつて他人の死である。災

害や事故、戦争で毎回多くの人々の死を知ることとなる。いわば「他死」は日常茶飯事の出来事である。

同情や悲嘆はあるが、忘却、諦観も早い。庶民にとつてはどうしてもうないことでもある。残念ながら軍事という力は正義であり、自然の暴威の前に人間の力が弱いことを自覚している。

死を生の形を変えた断絶とみるか、ある種の宗教のように栄光ある再生と見るか、さまざまな考え方がある。一般的には、残された人々の胸中に思いが残っている限り魂は死んでいないという人も多い。

兄はその遺書の中で、自らの死については一切の儀式を拒否し、遺骨をも拾い残すことを禁じた。一家は葛藤のうちにもその遺志に従つたが、大学の名誉教授で某学会の重鎮であつた関係で一部の新聞が報じ、悼む声も多数寄せられた。

「葬儀・供養一切無用。死者は生者をわざわざからず」昔から何人かの文人の言もあり、また

それを実行した人もいる。まさに彼はそれを表現し潔く死に赴いたのである。

第二次大戦の末期の混乱の中で両親を亡くし、戦災孤児として祖父母に育てられた三兄姉もいざれも80歳を超え、1人欠けることとなつた。姉の言う如く、順番といえばその通りである。

今、靈界のいざこをさまよつているかは知らぬが、私自身も死に際しては限りなく兄に近い形でありたいと願つてゐる。

和歌をよくした彼の走り書きの中から何首かを掲出し、辞世歌としてこの断章を締めたい。

死に顔は生者のものに非ずして死者のものなり人にみせるなどこがこの世あの世やら

桜吹雪は全てを包む

いまここに兄たる義務を果たさずにこの世を去るを心より謝す

### 各種記念品製造販売

トロフィー・バッヂ・のぼり・旗

表彰楯 製造販売 各種イベント機材等レンタル

# 富士工芸株式会社

〒610-0111 京都府城陽市富野森山78-12  
TEL (0774) 54-3028㈹  
FAX (0774) 53-3712

### 院外処方せん受付

(どこの院外処方せんも受付します)

### 保険薬局 調剤受付

株式会社 久津川薬局

営業時間

月～金 朝8:30～夜8:00

土 朝8:30～夜4:00 (日・祝日・年末年始は休み)

〒610-0101 城陽市平川中道表1-11

☎ 0774-52-5927

## 微笑106号記念号のお知らせ

今年度、城陽市高齢者クラブ連合会は嬉しい事に60周年の佳節を迎えます。

来春2月初頭に希望あふれる「記念式典」を企画しています。

そのことを踏まえ、次回106号は仮称「60周年記念特集号」を計画しております。

文化広報部では広くクラブ会員様の投稿を募集し、城陽市における高齢者クラブ連合会の歴史や各単位クラブの特技などをお持ちの「ホープさん紹介」、「我がクラブ活動自慢」と言ったテーマを特集し、これから高齢者クラブの発展・運営に繋がるアイディアとなる内容を掲載できることを願っています。

なお、記念式典の模様も掲載予定をしている関係から発刊は従来の1月1日から3月頃になる予定です。

詳細につきましては、これから文化広報部会でプランを出し市高連理事会での決定を経てからとなります。多くの会員方のご意見が各単位クラブ会長様を通じて提案頂ける様お願ひいたします。

文化広報部

### 内科・小児科・リウマチ科

●往診 ●住宅診療可

医師：堀内 房成・堀内 ひろみ



診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
午後 5:00～ 8:00	○	○	○	/	○	/

堀内ひろみ医師の診療受付は

(午前…休診)

(午後…月・水・金 7:30までです。)

城陽市市辺柿木原 52-1

☎56-5330

胃腸科・外科・整形外科・内科・皮フ科

### 岡田 診療所

医療法人 岡田 勝彦・岡田 豊子

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 8:30～12:00	○	○	/	○	○	○	
午後 5:00～ 7:30	○	○	/	○	○	/	

第4火曜日午後休診

城陽市寺田今橋13

TEL.0774-52-7772

FAX.0774-55-5526

整形外科・リハビリ科・放射線科

### いけや整形外科医院

城陽市枇杷庄鹿背田72

(近鉄富野莊駅前)

☎56-0730

## 城陽検定に挑戦

小南ささやきクラブ

岩見俊明



最近、ボケ防止に『ご当地検定』をはじめ「京都検定」2級、「奈良検定」1級に合格できました。城陽市には「城陽検定」がないので考えてみました。次の四択の中から1つを選んでください。

### 問1 城陽市の名前の由来は

- ①太陽が昇る東部丘陵にお城があった
- ②山城地域の陽のあたる豊かな土地
- ③太陽のように暖かく頑丈な城のようないいから
- ④平城京(奈良)より五里の光り輝くところ



- ①英語
- ②ロシア語
- ③フランス語
- ④ドイツ語

### 問2 城陽市が市になったのはいつか

- ①昭和47年5月3日
- ②昭和52年11月1日
- ③平成9年4月1日
- ④昭和47年10月1日

### 問3 城陽市の木は梅、花は花菖蒲ですが、城陽市の鳥は

- ①鳩
- ②こうのとり
- ③むくどり
- ④しらさぎ

### 問4 城陽市の面積は

- ①67・55 km<sup>2</sup>
- ②13・86 km<sup>2</sup>
- ③32・71 km<sup>2</sup>
- ④24・35 km<sup>2</sup>

### 問5 城陽市の人口は4月1日現在

- 在7万2485人ですが、8万5398人の時がありました。それはいつですか

- ①平成7年
- ②平成10年
- ③平成12年
- ④平成15年

文化パルクの「パルク」は、広い公園の意味です。これは、何語ですか

皆さんは何問正解されましたか

全問正解の方は、「城陽検定」1級に認定します。

### 問7 鴻巣山運動公園は国民体育大会で柔道会場でした。公園にある銅像は誰の銅像ですか

- ①山下泰裕
- ②齊藤仁
- ③野村忠宏
- ④古賀稔彦

### 問8 青谷梅林で主に栽培されている品種は

- ①白加賀
- ②南高梅
- ②鶯宿
- ④城州白

### 問9 城陽市で栽培されているてん茶は、どのお茶になるか

- ①玉露
- ②煎茶
- ③番茶
- ④抹茶

### 問10 城陽市で栽培されている主なイチジクの品種は

- ①棚井ドーフィン
- ②バナーネ
- ③蓬莱柿
- ④ロードス

# 株式会社 城南工建



代表取締役 古瀬善啓

本社 / 〒610-0113 京都府城陽市中芦原27-1

TEL(0774)53-3939 FAX(0774)55-1172

宝塚支店・京都支店・三木事業所

# 城陽安全ニュース

## 特殊詐欺や迷惑電話対策に!!

防犯機能付き電話機の購入費用補助事業やってます!!



- 着信音が鳴る前に自動メッセージで警告
- 電話に出ると通話を自動録音
- 非通知の電話は着信拒否 など

### 補助事業の内容

- 補助金の額**  
防犯機能付き電話機の購入費用として1台に付き2,000円を補助 ※1世帯1台の購入に限る。
- 補助の対象者**  
城陽市内に居住される満65歳以上の方 ※満65歳以上の家族がおられる世帯を含む。
- 募集件数**  
50件程度 ※予算額に達し次第、補助を終了とする。
- 城陽市内で補助が受けられる販売店**  
京都府電機商業組合の組合員である下記8店舗での購入に限る。

### 京都府電機商業組合員(城陽市内)

店名	住所	電話番号
新設電器	城陽市久世下大谷16-13	0774-53-3663
タナカ電器	城陽市平川中道表31-28	0774-54-0170
タカミ電器	城陽市久世里ノ西123-6	0774-55-2200
有限会社オオタムセン	城陽市寺田北山田23-16	0774-55-0545
飯田電機	城陽市寺田今橋17-6	0774-54-3636
てくのハウス株式会社城陽店	城陽市寺田高田56-31	0774-52-5882
有限会社ニシオ電化工業	城陽市寺田今堀72-101	0774-53-3911
株式会社エコライフフジワラ	城陽市寺田樋尻10-5	0774-56-3422

京都府城陽警察署 ☎ 0774-53-0110



## 「高齢者クラブ」に入会しませんか？

高齢者クラブは、「健康・友愛・奉仕」を基本に、高齢者の知識や経験を活かし、心豊かな長寿社会を創造していくため、「生きがいづくり・健康づくり・仲間づくり・地域づくり」の活動を積極的に展開しています。

おおむね60歳以上なら、「どなたでも、いつからでも」入会でき、現在62のクラブ、約3,000名の会員が活動しています。女性部の活動も活発です！

「スポーツで汗を流したい…」、「教養を身につけたい…」、「高齢者クラブに入会なんてまだ若い…」そう思った時こそ、入会のチャンスです。

興味のある人、入会希望の方はぜひ、お問い合わせください！

### 主な活動内容

- 健康づくり・スポーツ…………グラウンド・ゴルフ大会、輪投げ大会、ペタンク大会、ディスコン大会、ボウリング大会・歩こう会など
- 社会見学…………バスで一泊旅行・日帰り研修など
- 文化活動…………カラオケ、演芸・書道・絵画・写真作品展など
- 女性部の活動…………体操、フォークダンス、手芸、歌、踊り、体力測定など
- 地域単位クラブの活動…………独自に特色ある事業や行事を実施

### お問い合わせ先

城陽市高齢者クラブ連合会 事務局（城陽市役所内） 電話 56-4044

E-mail : koreishaclub@city.joyo.lg.jp

### 編集後記

コロナ禍が収まり、活動も復活して、多くの投稿をいただき、ありがとうございました。

フレイル予防や健康・長寿をめぐる活動が活発になつてきました。ゴリゴリ体操（いずみクラブ・長友クラブ）バス研修（久世西長寿会）終末医療講座「自分はどう老いきるか」（鴻ノ巣クラブ）・・・他のクラブでもあると思います。

百寿を成就した「榊まさゑさん」（宮の谷ふれあいクラブ）人生百年時代の先駆、おめでとうございます。二陣三陣をめざそう！

さらに、短歌、俳句、川柳、人生訓、隨筆や、新しいお札等々。今回新しい、クイズ形式の「城陽検定」（小南ささやきクラブ）で脳トレも可能です。

表紙の写真は、市の花菖蒲で飾りました。花言葉は「優しい心・良い知らせ」のとおり、市高齢者保健福祉3年計画が発表になり、本会創立60周年の佳節へ健康で元気に迎えたいものです。