

# かがやき

第81号

令和6年8月15日発行



## 目次

会長あいさつ・令和6年度役員	2
令和6年度単位クラブ一覧	3~6
令和6年度主要行事予定	7
「善意のぞうきん」を贈呈しました	8
趣味の部会 第33回舞台発表会	8
令和6年度「趣味の部会」一覧	8
1泊旅行/日帰り旅行	9
若手部主催健康ウォーキング	10
ワナゲ大会・マグダーツ大会	11
ボッチャ大会・健康マージャン大会	12
元気ハツラツ!クラブ活動情報・会員文芸	13~14
創立60周年記念大会	15
令和5年度主要事業報告	16~19
ご協賛いただいた皆さま	20~23
突撃インタビュー・編集後記	24

共に進もう八老連、総点検から再出発



会長 内藤 暁

昭和39年4月11日に創立された私たちの八老連（八幡市老人クラブ連合会）は、本年創立60周年を迎えます。

創立60周年を迎える記念すべき年に会長職を拝命することは何か運命を感じずるものがあります。

現在の八老連の姿は、順風満帆とは言い難く、60年の歳月を経て時には「勤続疲労」を感じることもあります。全国各地のシニアクラブと同様に単位クラブや会員数の減少に頭を痛めており、永年の蓄積された目には見えなような問題点を抱えているように感じています。これを何とかするには、まずは問題点を洗い出し、その原因の調査・究明等が大切です、我々役員に課せられた課題は大きく、2年間の任期中に少しでも改善を図るべく努力す

ることが私の仕事と認識しています。

そのためにまず大切と考えていることは、「膝を交えて、顔を合わせて話し合うこと」。より多くの会員の皆さんと直接話し合いたいと考えております。また単位クラブ間の距離感を無くし、風通しを良くするため情報交換の場を数多く持ちたいと思っておりますので、八老連事務所への来所をお待ちしております。八老連事務所での談笑の輪が我々のパワーの源ではないかと思えます。

次に大切にしたいことは、「総点検からの再出発」。これまでは余り深く考えず「前年と同じ」と続けてきたことも、八老連60歳の還暦を機に一度立ち止まり「はて、このままで良いの？ 現時

点においても、これが本当に最も適切な答えなの？」と大きなことから小さなことまで総点検し、心新たに再出発したいと考えています。これらのことは三役会のメンバー等一部のメンバーだけで到底出来る事ではありません。是非、会員皆さんのお知恵とお力をお借りしたい。『共に進もう八老連』を合言葉に、八老連の新たな前進・成長を一つずつ積み上げて行きたいと願っております。皆さんのご理解とご協力を心よりお願い申し上げます。



八老連 三役一同

令和6年度 八老連役員

役職	氏名	担当
会長	内藤 暁	総括
副会長	嶋田 郁三	総務・文教・機関誌
副会長兼女性部長	奥村三枝子	文教
副会長兼若手部長	西林千代美	スポーツ
副会長	小澤 延之	文教
副会長兼会計	小泉 秀雄	会計
理事	横須賀昭男	文教
理事	西村 勇	スポーツ
理事	奥西 昭夫	スポーツ
理事	田村 貞敏	スポーツ
理事	巽 安彦	文教
理事	辻 貞三	文教
理事	西林千代美	スポーツ
理事	治金 一男	スポーツ
理事	内藤 暁	文教
理事	高橋 敏夫	文教
監査	居上 善彦	監査・スポーツ
監査	近川 吉延	監査

令和6年度 近畿ブロック老人クラブリーダー研修会

6月27日(内)、京都府民総合交流プラザ京都テルサにおいて令和6年度近畿ブロック老人クラブリーダー研修会が開かれ、



研修会オープニングを飾る舞鶴ゆうさい連による「よさこい踊り」



近畿2府4県から府県市の10連合が参集しました。

大谷大学名誉教授の山下憲昭氏による講演「超高齢社会を生き抜く条件」

## 令和6年度 単位クラブ会長・女性部長・若手部長 一覧

顔写真は単位クラブ会長 ※ 数字は単位クラブナンバー  ブロック長および理事 (令和6年4月現在)

第1ブロック	3	志水第三クラブ		会 長	横須賀 昭男	会 員 数：37人
				女性部長	深川 文子	女性会員数：22人
				若手部長		若手会員数：14人
第1ブロック	4	志水第四クラブ		会 長	叶 勇	会 員 数：46人
				女性部長	吉田 喜代	女性会員数：31人
				若手部長	小林 保男	若手会員数：9人
第1ブロック	5	南山熟年クラブ		会 長	原田 利則	会 員 数：42人
				女性部長		女性会員数：19人
				若手部長	前倉 良三	若手会員数：14人
第1ブロック	5	月愛つばき会		会 長	山本 講一	会 員 数：82人
				女性部長		女性会員数：51人
				若手部長	山本 講一	若手会員数：27人
第1ブロック	6	安居塚・きつつきクラブ		会 長	植村 俊子	会 員 数：77人
				女性部長	上羽 富美子	女性会員数：46人
				若手部長	平河 美恵子	若手会員数：29人
第2ブロック	8	中部百年会		会 長	西村 勇	会 員 数：53人
				女性部長	山上 とし子	女性会員数：32人
				若手部長		若手会員数：9人
第2ブロック	9	西部百年会		会 長	小川 和彦	会 員 数：42人
				女性部長	佐野 よ志子	女性会員数：28人
				若手部長	西坂 豊	若手会員数：8人
第2ブロック	10	東部百年会		会 長	堤 憲幹	会 員 数：61人
				女性部長	小泉 千鶴子	女性会員数：34人
				若手部長	宇治川 春子	若手会員数：6人
第3ブロック	11	双栗九十九クラブ		会 長	近川 吉延	会 員 数：66人
				女性部長		女性会員数：39人
				若手部長	近川 吉延	若手会員数：17人
第3ブロック	13	長命クラブ		会 長	奥西 昭夫	会 員 数：76人
				女性部長	末光 和子	女性会員数：49人
				若手部長	奥村 清一郎	若手会員数：11人
第3ブロック	15	白扇会		会 長	小澤 延之	会 員 数：123人
				女性部長	奥村 三枝子	女性会員数：65人
				若手部長	野崎 英男	若手会員数：16人

第3ブロック			会 長	上垣 幸一	会 員 数：86人
16	悠悠クラブ		女性部長	緒方 昭子	女性会員数：55人
			若手部長	岡本 信一	若手会員数：16人

第4ブロック			会 長	田村 貞敏	会 員 数：59人
17	千歳会		女性部長	吉岡 真知子	女性会員数：42人
			若手部長	山崎 タミ子	若手会員数：7人

第4ブロック			会 長	松井 照雄	会 員 数：65人
18	第一寿会		女性部長	大西 克子	女性会員数：38人
			若手部長		若手会員数：8人

第4ブロック			会 長	居上 善彦	会 員 数：86人
19	第二寿会		女性部長	日高 ふゆ	女性会員数：61人
			若手部長		若手会員数：5人

第4ブロック			会 長	内海 昭幸	会 員 数：106人
20	平野山和会		女性部長	中野 香代子	女性会員数：63人
			若手部長		若手会員数：27人

第4ブロック			会 長	竹縄 正	会 員 数：47人
21	狩尾寿会		女性部長	大針 マサコ	女性会員数：29人
			若手部長		若手会員数：9人




第4ブロック			会 長	高石 誓雄	会 員 数：107人
22	明野シニアクラブ		女性部長	寺田 滋子	女性会員数：53人
			若手部長	大谷 富士子	若手会員数：27人

第5ブロック			会 長	永津 今朝喜	会 員 数：23人
23	下区寿会		女性部長	深水 多嘉代	女性会員数：16人
			若手部長		若手会員数：6人

第5ブロック			会 長	狩野 久男	会 員 数：41人
24	上奈良御園クラブ		女性部長	狩野 さつ子	女性会員数：23人
			若手部長	能瀬 ます美	若手会員数：13人

第5ブロック			会 長	巽 安彦	会 員 数：69人
26	岩田呉竹第一クラブ		女性部長		女性会員数：38人
			若手部長		若手会員数：21人

第5ブロック			会 長	森本 弘行	会 員 数：50人
27	岩田呉竹第二クラブ		女性部長		女性会員数：24人
			若手部長		若手会員数：13人

第5ブロック	28	中区第一老盛会		会 長	池田 忠重	会 員 数：38人
				女性部長	森田 美津代	女性会員数：13人
				若手部長		若手会員数：11人
第6ブロック	29	南ヶ丘第一クラブ		会 長	崑 行春	会 員 数：89人
				女性部長	小林 孝子	女性会員数：64人
				若手部長	栗山 美佐子	若手会員数：28人
第6ブロック	30	南ヶ丘第二クラブ		会 長	辻 貞三	会 員 数：74人
				女性部長	辻 邦子	女性会員数：52人
				若手部長	栗山 美佐子	若手会員数：21人
第6ブロック	31	南ヶ丘第七クラブ		会 長	木崎 治	会 員 数：89人
				女性部長	木崎 昭子	女性会員数：61人
				若手部長	栗山 美佐子	若手会員数：31人
第6ブロック	32	南ヶ丘第八クラブ		会 長	大野 雪子	会 員 数：73人
				女性部長	栗山 美佐子	女性会員数：47人
				若手部長	栗山 美佐子	若手会員数：26人
第6ブロック	33	南ヶ丘第九クラブ		会 長	小山 文明	会 員 数：104人
				女性部長	内藤 紅子	女性会員数：69人
				若手部長	栗山 美佐子	若手会員数：30人
第7ブロック	34	内里長寿会		会 長	北村 修	会 員 数：52人
				女性部長	長村 幸子	女性会員数：26人
				若手部長		若手会員数：6人
第7ブロック	35	戸津福寿会		会 長	福田 辰夫	会 員 数：149人
				女性部長	道本 やす子	女性会員数：83人
				若手部長	松本 治雄	若手会員数：75人
第7ブロック	36	美濃山第一さつきクラブ		会 長	滝村 実次	会 員 数：92人
				女性部長	岡本 宏子	女性会員数：51人
				若手部長		若手会員数：50人
第7ブロック	38	美濃山グリーンクラブ		会 長	西林 千代美	会 員 数：76人
				女性部長	山本 博子	女性会員数：37人
				若手部長	西林 千代美	若手会員数：26人
第8ブロック	39	男山第二クラブ		会 長	中川 睦義	会 員 数：80人
				女性部長	金子 啓子	女性会員数：37人
				若手部長	西口 勇	若手会員数：16人

第8ブロック			会 長	橋本 義久	会 員 数：111人
42	柿ヶ谷睦会		女性部長	石田 江津子	女性会員数：71人
			若手部長	牧野 洋	若手会員数：22人

第8ブロック			会 長	治金 一男	会 員 数：163人
43	第3住宅はるかぜ会		女性部長	中村 房江	女性会員数：107人
			若手部長	税所 實行	若手会員数：19人

第9ブロック			会 長	富永 文子	会 員 数：36人
44	男山すみれクラブ		女性部長	小林 孝子	女性会員数：22人
			若手部長		若手会員数：5人

第9ブロック			会 長	内藤 暁	会 員 数：80人
45	男山Eクラブ		女性部長	中小原 加代	女性会員数：52人
			若手部長	古城 千鶴	若手会員数：25人

第9ブロック			会 長	上岡 隆	会 員 数：50人
46	バンブークラブ		女性部長	上岡 悦子	女性会員数：27人
			若手部長	上岡 隆	若手会員数：8人

第9ブロック			会 長	小西 利男	会 員 数：88人
47	八望みどり会		女性部長	辻 恵美子	女性会員数：65人
			若手部長	内川 妙子	若手会員数：12人

第9ブロック			会 長	小泉 秀雄	会 員 数：86人
48	銀泉会		女性部長	川崎 富士江	女性会員数：55人
			若手部長	多田 俊乃	若手会員数：27人

第10ブロック			会 長	高橋 敏夫	会 員 数：59人
49	足立会		女性部長	澤田 順子	女性会員数：31人
			若手部長		若手会員数：6人

第10ブロック			会 長	石原 純子	会 員 数：47人
50	西山気楽会		女性部長		女性会員数：25人
			若手部長	坂本 隆司	若手会員数：8人

第10ブロック			会 長	嶋田 郁三	会 員 数：26人
51	丸尾クラブ		女性部長	山内 ユキエ	女性会員数：18人
			若手部長		若手会員数：2人

◎女性部役員

女性部長 奥村三枝子    副部長 大針マサコ  
副部長 山本 博子    副部長 辻 恵美子  
副部長 山内ユキエ

◎若手部役員

若手部長 西林千代美    副部長 奥村清一郎  
副部長 野崎 英男    副部長 岡本 信一  
副部長 西坂 豊        副部長 大谷富士子

## 令和6年度 主要行事予定

令和6年7月現在

No.	行 事 項 目	実施予定時期	備 考
1	八老連三役会	毎月会長会前週(月曜)	八寿園
2	八老連理事会	5月・8月・11月・2月の中旬	福祉会館(2階) 八老連事務所
3	単位クラブ会長会	毎月 第1月曜 午前9時30分	福祉会館(3階) 会議室
4	単位クラブ女性部長会	奇数月 第3月曜 午前10時	福祉会館(3階) 会議室
5	単位クラブ若手部長会	偶数月 第3月曜 午前9時30分	福祉会館(2階) 八老連事務所
6	趣味の部会長会	5月・7月・11月・2月の中旬	福祉会館(2階) 八老連事務所
7	令和6年度「かがやき教室」	5月・12月(予定)	会場未定
8	第29回 ワナゲ大会	5月21日(火)	文化センター 小ホール
9	第11回 健康マージャン大会	5月29日(水)	福祉会館(2階) 八老連事務所
10	ぞうきん贈呈(学校・老人施設等)	6月3日(月) 定例会長会 席上	福祉会館(3階) 会議室
11	単位クラブ・女性部・若手部・趣味の部会 役員研修会	6月6日(木)	滋賀県
12	第15回 マグダーツ大会	6月18日(火)	文化センター 小ホール
13	近畿ブロック老人クラブリーダー研修会(京都府担当)	6月27日(木)	京都テレサ
14	第2回 ボッチャ大会	7月5日(金)	文化センター 小ホール
15	機関誌「かがやき」発行	8月・2月	博報社
16	山城ブロック女性リーダー研修会	9月5日(木)	久御山町
17	第11回 ペタンク大会	9月10日(火)	馬場市民公園
18	市内保育園との交流	9月中旬	
19	老人の日・老人週間 全国三大運動(健康・友愛・奉仕)【社会奉仕の日】	9月15日(日)~21日(土)	全国一斉
		9月20日(金)	全国一斉
20	第43回 宇治市老連との親善囲碁大会	9月18日(水)	八幡市担当
21	会員日帰り研修会	9月25日(水)	高野山
22	第40回 演芸大会	9月27日(金)	文化センター 小ホール
23	第45回 京都府老人クラブ大会	10月9日(水)	京都テレサ
24	第26回 グラウンドゴルフ大会	10月16日(水)	市民スポーツ公園
25	第49回 八幡市文化祭	10月26日(土)~27日(日)	文化センター 大ホール
26	八老連 創立60周年記念大会	11月1日(火)	文化センター 大ホール
27	若手委員会リーダー研修会(府老連主催)	11月6日(水)	ハートピア京都
28	第11回 山城ブロック知事杯親善グラウンドゴルフ大会	11月中旬	京田辺市
29	第23回 スカイクロス大会	11月19日(火)	馬場市民公園
30	第53回 全国老人クラブ大会	11月20日(水)~21日(木)	横浜市
31	第12回 健康マージャン大会	11月27日(水)	福祉会館(2階) 八老連事務所
32	八老連 ゲートボール大会	11月	つばき公園
33	会員一泊研修会	2月下旬	行先未定
34	趣味の部会「第34回 舞台発表会」	2月	生涯学習センター
35	「かがやきクラブ八老連」入会のお誘いチラシ発行	2月	

事業報告

令和5年度 1泊旅行  
播磨・備前・因幡三國歴訪の旅

長命クラブ 奥村清一郎

令和6年2月15・16日、1泊2日で計画された標記の旅に会員40名が参加しました。

播磨では、うすくち龍野醤油資料館と揖保乃糸資料館そつめんの里を訪ねました。うすくち龍野醤油資料館は、ヒガシマル醤油株式会社社の旧本社の社屋を活用した展示施設です。ここでは専属ガイドの説明を受けながら、うすくち醤油の作り方を学びました。

備前では、特別史跡旧閑谷学校を訪ねました。閑谷学校



閑谷学校



は江戸時代に建てられた、世界最古の庶民のための公立学校として広く世に知られています。ここでも専属ガイドによる講義を受けた後、国宝の講堂や重要文化財の聖廟・閑谷神社・石塀などの建造物を見学しました。

因幡では、賀露漁港付近の海産物専門店に立ち寄ったあと、わらべ館と鳥取砂丘を訪ねました。わらべ館では、再現された昭和初期の教室で、昔懐かしい唱歌を全員で合唱し、楽しい思い出となりました。



今回の旅は、閑谷学校をメインとする充実した内容の観光メニューで、参加者一同大いに満足して帰路につきま



令和6年度 役員研修日帰りバス旅行  
光る君へ びわ湖大津大河ドラマ館・三井寺他





事業報告

「善意のぞうきん」を贈呈しました

女性部長 奥村三枝子

今年度も、女性部会を中心に役員の方々の協力のもと、「善意のぞうきん」の仕分け作業を行いました。回収枚数は2070枚でした。

6月3日(月)の定例会長会において「善意のぞうきん」の贈呈式を行いました。贈呈先の内訳は、八幡市教育委員会800枚、京都八勝館120枚、京都ひまわり園120枚、介護老人保健施設梨の里150枚、有智の郷150枚、八幡市保育園200枚、八幡市デイサービスセンターやまばと120枚、八幡市地域包括ケア複合施設YMBT150枚、小規模多機能型居宅介護施設ぼんぼこ120枚、老人憩の家八寿園120枚、八老連20枚です。

贈呈先からは一様に感謝の言葉をいただき、



八幡市長からは感謝状を頂戴しました。ご協力いただいた会員の皆さま、本当にありがとうございました。



趣味の部会「第33回舞台発表会」



令和6年2月28日(水) 生涯学習センターふれあいホール

◆令和6年度「趣味の部会」

令和6年7月現在

部会名	部員数	稽古日	部会長
民謡部	11人	毎月 第2・第4木曜日	河上 秀子
百人一首の会	10人	毎月 第1・第3木曜日	奥村 三枝子
将棋部	14人	随時(大会:年4回 4・7・10・1月 第4月曜日)	水野 保
囲碁部	36人	随時(大会:年4回 4・7・10月 第2火曜日、1月 第3金曜日)	田野 宏王
陶芸部	10人	年30~33回(偶数月2回・奇数月3回)	溝口 知男
手芸部	10人	毎月 第2・第4水曜日	川合 清子
詩吟部	6人	毎月 第2・第4金曜日	長瀬 喜久夫
カラオケ部	26人	毎月 第1・第3・第4火曜日	中野 和夫
舞踊部	7人	毎月 第1・第2・第4金曜日	福本 淳子
ダンス部	14人	毎月 第1・第3・第4金曜日	池田 佐津枝
ビリヤード部	8人	毎月 第1・第2・第3水曜日	浅井 光博
フラダンス部	9人	毎月 第1・第2・第3月曜日	林田 由美子
俳句を楽しむ会	10人	毎月 第2火曜日 午後1時	土井 三郎
ウクレレ部	8人	毎月 第2・第4木曜日	金川 富子
手話コーラス部	22人	毎月 第1・第3火曜日	小山 文明

# 若手部主催 健康ウォーキング

## 第27回

### 伏見稲荷大社参拝とお山めぐり

長命クラブ 奥村清一郎

令和6年3月13日(水)

京阪伏見稲荷駅に集結した参加者26人で東にそびえる稲荷山の山頂を目指して散策を開始しました。本殿参拝の後、登り一方通行となつてい

る千本鳥居をくぐり抜け「おもかる石」を訪ねました。願をかけた後に石灯笼の上に乗る丸い石を

持ち上げます。軽いと感じた人の願いは叶うが、重く感じた人の願いは叶わないという伝説の石です。

この後、鳥居と石段が続くお山めぐりの参道へ

進み、四ツ辻で休憩して、八幡山や愛宕山の遠望を楽しみました。四ツ辻からは時計回りに稲荷山を



登り、標高233mの山頂にある上之社(旧本殿)を参拝し、四ツ辻で昼食をとり、下山しました。



## 第28回

### 枚方市山田池公園

八望みどり会 内川 妙子

6月4日(火)、八老連

主催の健康ウォーキングが開催され参加しました。その日は青空がきれいで、とても良い天気です。

目的地は

山田池公園で、菖蒲の花を期待して



期待していましたが、花はあまり咲いていないので

ですが、花はあまり咲いていないので、残念でした。その代わりにアジサイがきれいに咲いていて、私たちの目を楽しませてくれました。また緑の木々が目に新鮮に映り、目に良さそうでした。公園内を散策しながら歩き、東屋で昼食をとり、集合時間に集合場所に集まり、皆さんで記念撮影をして解散となりました。



したが、なかなかバス停が見つからず、半ばあきらめ気分です。3人で何やかやとしゃべりながら黙々と歩きました。途中、誰も休もうとかわいわず八幡までたどり着きました。家に着いて歩数計を見たら、な・な・なんと24000歩を超えていました。3人もお疲れさまでした。しんどかったけど楽しかったです。また皆さんも参加してみんなと楽しく歩きましょう！

大会結果・男性の部(敬称略)

優勝	小山 文明	南ヶ丘第九クラブ	171
準優勝	奥野 千里	西部百年会	169
第3位	橋本 正勝	長命クラブ	153
第4位	馬場 政博	足立会	123
第5位	岡本 信一	悠悠クラブ	110



大会結果・女性の部(敬称略)

優勝	奥村三枝子	白扇会	360
準優勝	岡本 邦子	第3住宅はるかぜ会	211
第3位	多賀 治子	白扇会	129
第4位	磯尾久美子	双栗九十九クラブ	120
第5位	西林千代美	美濃山グリーンクラブ	110



第29回 ワナゲ大会

令和6年5月21日(火) 文化センター

《男性の部 優勝者・小山文明さん》

普段全然練習してませんので、ダメかなと思いつつながら挑戦。投げてみると「わか」が思いの外いっぱい入ってくれました。試合が終わってみれば「優勝」再び。ありがとうございます。今晩はトロフィーを眺めながらおいしいお酒いただきます。

《女性の部 優勝者・奥村三枝子さん》

運が良かったのだと思います。昨年は同じように投げていても全然入らなかったのに今年は不思議と高得点が取れました。うん、目に見えない力を頂きました。ありがとうございました。



大会結果・男性の部(敬称略)

優勝	奥村 正明	白扇会	320
準優勝	木崎 治	南ヶ丘	318
第3位	税所 実行	はるかぜ会	284
第4位	奥村請一郎	長命クラブ	280
第5位	小山 文明	南ヶ丘	265



第15回 マグダーツ大会

令和6年6月18日(火) 文化センター

《男性の部 優勝者・奥村正明さん》

3回目の参加となります。上手な方がたくさんおられる中、今回幸運にも優勝することができ、とてもうれしく思っています。次回も上位を目指して頑張ります。

《女性の部 優勝者・辻邦子さん》

八老連で行われるスポーツ大会には、今まで何回も参加させてもらっておりすが、今回初めて入賞、それも優勝!! ありがとうございます。これからもいろいろと参加させてもらおうと思います。

大会結果・女性の部(敬称略)

優勝	辻 邦子	南ヶ丘	351
準優勝	田中 輝子	銀泉会	285
第3位	辻 恵美子	八望みどり会	276
第4位	森岡 邦子	双栗九十九クラブ	265
第5位	立間 優子	双栗九十九クラブ	255



大会結果

優勝	混成チーム (志水第三・八望・男山E)
準優勝	明野 A
第3位	悠悠クラブ A



優勝の混成チーム



準優勝の明野 A チーム



第3位の悠悠クラブ A チーム

# 第2回 ボッチャ大会

令和6年7月5日(金) 文化センター



**優勝チーム 代表コメント**  
 初めて参加させていただけで、このような結果になるとは夢にも思いませんでした。ありがとうございました！

**準優勝チーム 代表コメント**  
 何も練習せずにきたんで準優勝という結果には驚きです。来年は頑張りたいと思います。

優勝チーム 代表コメント

準優勝チーム 代表コメント



大会結果(敬称略)

優勝	鹿野 雅裕	長命クラブ
準優勝	延原 宣弘	双栗九十九クラブ
第3位	小林 一三	中区第一老盛会
第4位	野口 終司	男山Eクラブ
第5位	小山 文明	南ヶ丘第九クラブ

優勝者コメント・鹿野 雅裕さん

今回の健康マージャン大会で6回目の参加で、“ウン”と“ツキ”に恵まれて優勝することができました。麻雀は脳トレと手先の運動に効果があると思いますので、月に6回ある教室にできるだけ参加しようと思います。

# 第11回 健康マージャン大会

令和6年5月29日(水)  
 福祉会館八老連事務所



# 趣味の部会 囲碁大会

八寿園大広間で年4回開催





**足立会**  
ミニバスツアー  
“南山城の隠れた名所めぐり”  
会長 馬場 政博



単位クラブ活動



**南ヶ丘老人クラブ**  
防災教室  
第七クラブ会長 木崎 治

令和6年3月30日(土)、自治会の呼び掛けで役員、老人クラブ役員約50

名、区公民館で勉強会をしました。自治会では初めての勉強会です。事前防災行動計画、地震時、水害、台風等について各災害時の必要な備品等の準備、その他について参加者から逃げる場所が遠すぎる、バスでこれだけの人が乗れるのか、どこから乗るのか、

いろいろな質問が出ました。課題も多く残りしました。皆で助け合う大切さを勉強しました。



第二寿会

「かがやきコンサート」  
第四スロツククラブ共催

会長 居上 善彦



4月26日(金)、橋本公民館で、地元にお住まいのマンドリン・ギター奏者久富栄一さまをお迎えして「かがやきコンサート」を開催しました。

第二寿会の初めての試みで、第四スロツク・クラブの共催として、各クラブと町内会参加者の利便性と日常の友好関係に配慮して、各班長の「外出しましょう。音楽を聞きましょう」の呼び掛けにより70数名の参加がありました。

奏者にも選曲のご協力をいただき、マンドリンステージとギター弾き語りステージの2部構成で、素晴らしく懐かしい曲の数々で合唱する場面もありました。

千歳会の役員には、司



会進行と休憩時には「頭の体操」を担当していただき、和やかな笑いのひとときを作っていたのだこと、感謝します。

クラブ活動を企画する時に考えることは、ある会長さまの言葉がありました。私たちの高齢者仲間には、気にかかっている方がおられます。「外出が困難な方」「集まりに出来ないなど、あまり人との交わりのできない方」「老介護されている方」などで、この方々にも「かがやき」を感じてもらえるかです。



◆俳句

立ち話し天からウンチもらうなり。  
美濃山グリーンクラブ 木村 温子



春望や杖よサラバと夢で舞い  
男山Eクラブ 飯田 静

◆短歌

春来れば今年も想う四国路の  
巡礼姿で妻と行く夢  
葉桜となりし並木に若葉影  
孫の寝顔にかすかに揺れる  
第二寿会 居上 善彦

春椿の輝きクラブ発表会  
歌も踊りも佳き日かな  
腰痛みしこれが最後と杖にぎり  
涙と共に舞う岸壁の母  
男山Eクラブ 飯田 静

◆八老連の詩

「身体に宿る虫」  
私は心の中に小さな虫を飼っている  
虫唾が走ったり、虫の居所が悪くなったり  
腹の虫がおさまらなかつたりする。  
また、時には、  
虫の知らせが助けてくれたりもする。  
私の意思と、  
無関係に動き出す虫を  
飼いながら行くのは難しい。  
私の心には、  
一体どんな虫が宿っているのだろうか？  
第3住宅はるかぜ会 治金 一男

「ひとりごと」  
新雪の空の青さが目にしみる  
野尻湖の青い川面に立ち止まる  
青春は心の中に生きている  
露天風呂命を洗う旅の宿  
湯けむりに命が伸びて若返る  
盆梅の寿命の長さ拍手する  
南部馬



## 創立60周年記念大会を開催

～所属単位クラブを通じ8月末日までにお申込みを～

- 日時 令和6年11月1日(金) 10時～16時 (予定)
- 場所 八幡市文化センター 1階 大ホール
- 出席者 単位クラブ役員、役員経験者、一般会員、ご家族  
ご来賓

- 次第 …9月に最終案内の予定
- 一部式典 オープニングアトラクション「八幡和太鼓」  
主催者挨拶・来賓祝辞・来賓紹介  
表彰 (知事表彰・府老連表彰伝達、八老連表彰、60周年特別表彰)

- 二部研修 特別講演 川田翔子 八幡市市長  
防災研修、防犯研修  
わがシニアクラブ紹介 (わがクラブ自慢、特長・強み・長所を紹介)  
アトラクション (歌、踊り、豪華賞品付き抽選会など鋭意企画中)  
創立60周年記念大会 実行委員会

内藤曉 嶋田郁三 奥村三枝子 西林千代美 小澤延之 小泉秀雄 居上善彦 金川富子

### ■八老連の発祥と創立

創立60周年記念大会の準備を進めるにあたり、その発祥と創立の経過が知りたくなり、事務局の金川さんをお願いして資料を探してもらいました。それによると、

初代の八老連会長は、真野大之助氏。同氏は警察署を55才で定年退職されると昭和20年代の後半、会員150名を集めて「百年会」(百まで生きる)を作られ、北部、中部、南部に分けて八幡の二区公会堂に事務所を置いて初代の連合会長に就任されました。

翌年には会員も増えて東部百年会、西部百年会を加えて会員50名ずつの5クラブとし百年会の基礎をつくられたとのこと。

また、間もなく八幡のまち、三区にも老人会ができ、村の各地にひろがったことや、「初代会長・真野大之助氏は、伏見の老人会に会則があるのを見て会則も作ってかたちをととのえ、幼稚ながらも今日の老人クラブ連合会の発祥にもなったようです」と同氏の活躍振りが熱く資料に記されていました。

昭和38年(1963年)7月に老人福祉法が公布され、8月に施行されましたが、その翌39年(1964年)4月1日に今日の八幡市老人クラブ連合会が創立された」と記されています。

令和6年度(2024年)は、八幡市老人クラブ連合会創立60周年にあたります。

ちなみに初代会長・真野大之助氏は、二区百年会創設者と紹介されています。

### ■ご参考

老人クラブはそれぞれの地域を基盤とする高齢者の自主組織として、各地で結成され、現在では全国85,805クラブ、438万人の会員を擁する組織となっています。(令和4年全老連調べ)

京都府老人クラブ連合会は、昭和41年11月に結成され、現在、928クラブ、40,445会員を擁する府内の高齢者を代表する組織となっています。(京都府老連ホームページより)

全国老人クラブ連合会(全老連)は、昭和37年(1962年)4月5日の設立です。

# 令和5年度 主要事業報告

## 1. 研修

### 〔1〕近畿ブロックリーダー研修会

- ・期日 令和5年6月29日(木)
- ・場所 兵庫県民会館
- ・参加者 185名(八老連から1名参加)
- ・内容 基調報告、講演、分科会、事例発表 など

### 〔2〕市町村老連リーダー研修会

- ・期日 令和5年7月20日(木)
- ・場所 ハートピア京都
- ・参加者 八老連から10名参加
- ・内容 講演と事例発表

#### ①「老人が元気になる7つのヒント

～大阪府内の活動事例に学ぶ～

講師 まつすぐランニング代表

合田 享史 氏

#### ②「地域団体との連携で組織を活性化」

発表者 やすらぎクラブ長岡京会長

中田 正紀 氏

### 〔3〕山城ブロック女性リーダー研修会

- ・期日 令和5年9月1日(金)
- ・場所 京田辺市立中央公民館
- ・内容 ①講演「綴喜古墳群の概要と史跡の経緯について」  
「後姿が美しくなる体操」

#### ②活動発表(八幡市は手話コースと

輝き世代音頭を披露)

- ・参加者 八老連から30名参加

### 〔4〕若手委員会リーダー研修会

- ・期日 令和5年11月21日(火)
- ・場所 八幡市民体育館
- ・参加者 300名(八老連から5チーム参加)
- ・内容 「公式ワナゲ京都府大会」

### 〔5〕第44回 京都府老人クラブ大会

- ・期日 令和5年10月11日(水)
- ・場所 京都テルサ
- ・参加者 八老連から22名参加

#### ①式典(表彰式) 他

②講演 雲迎寺住職(落語家)

九志 則行 氏

テーマ「人生100年時代

笑いの効果で長生きしましょう」

### 〔6〕令和5年度 八幡市老人クラブ連合会役員研修会

- ・期日 令和5年10月31日(火)
- ・場所 八幡市文化センター
- ・参加者 155名
- ・内容 ◇八幡市老人クラブ連合会会長表彰  
個人の部(14名)・趣味の部会(5名)

◇京都府老人クラブ連合会会長表彰の伝達

育成功労者表彰(3名)

優良クラブ表彰(2クラブ)

◇京都府知事表彰の伝達

優良クラブ表彰(1クラブ)

◇講演 講師 笑福亭 晃瓶 氏

演題 「笑ってー笑ってー輝こう!!」

秋田県

### 〔7〕第52回 全国老人クラブ大会

- ・期日 令和5年11月8日(水)・9日(木)
- ・開催地 秋田県

### 〔8〕女性部長会(会場は八幡市福祉会館)

内容 第1部 式典(表彰と開催地活動発表)

第2部 パネルディスカッション

テーマ「地域支え合い活動を 広げよう」

#### 〔8〕女性部長会(会場は八幡市福祉会館)

- ・期日 令和5年5月15日(月)
- ・内容 ぞつきん贈呈について 他
- ・期日 令和5年7月18日(火)
- ・内容 「山城ブロック女性リーダー研修会」  
について 他

#### 〔8〕女性部長会(会場は八幡市福祉会館)

- ・期日 令和5年9月19日(火)
- ・内容 「令和5年度 八老連役員研修会」  
について 他
- ・期日 令和5年11月20日(月)
- ・内容 「かがやき教室 社交ダンスパーティー」  
について 他

#### 〔9〕若手部長会(会場は八幡市福祉会館)

- ・期日 令和6年1月15日(月)
- ・内容 「第33回 舞台発表会」について 他
- ・期日 令和6年3月18日(月)
- ・内容 「令和5年度 八老連主要行事予定」  
について 他

#### 〔9〕若手部長会(会場は八幡市福祉会館)

- ・期日 令和5年4月17日(月)
- ・内容 新年度若手部長の紹介 他
- ・期日 令和5年6月19日(月)

#### 〔9〕若手部長会(会場は八幡市福祉会館)

- ・期日 令和5年6月19日(月)



内容 「ポツチャ大会」について 他

期 日 令和5年8月21日(月)

内容 「第10回 ペタンク大会」について 他

期 日 令和5年10月16日(月)

内容 「第25回 グラウンドゴルフ大会」と「第22回 スカイクロス大会」について 他

期 日 令和5年12月18日(月)

内容 「第22回 健康ウォーキング」について 他

期 日 令和6年2月19日(月)

内容 令和6年度若手部の取り組みについて 他

## 2. 社会奉仕活動

### 〔1〕ぞうきんの贈呈

期 日 令和5年6月5日(月)

場 所 八幡市福祉会館 3階会議室  
趣 旨 幼稚園・保育園・小学校・中学校・老人ホームなどで役立てていただきたいとの気持ちから2、560枚を寄贈

寄贈先 八幡市教育委員会・市内保育園・京都八勝館・京都ひまわり園・梨の里・有智の郷・やまばと・YMBT・ぼんぼん・八寿園など



### 〔2〕老人の日・老人週間」の推進(9月15日～21日)

①全国一斉「社会奉仕の日」活動(9月20日前後)

◇各地域の単位クラブで実施

\*バス停・公園・神社や仏閣・公会堂など  
公共施設の清掃

\*地域の自治会・こども会との交流

②老人ホームへの訪問(老人の日・老人週間)【中止】

\*例年老人施設へ訪問していたが昨年度に続き中止

### 〔3〕八幡市「まちかどのごみ」ゼロの日運動

期 日 令和5年9月下旬

地 域 各地域の周辺清掃

### 〔4〕赤い羽根共同募金運動に協力(クオカード募金)

\*11月定例会長会・女性部長会および

手話コーラスメンバーで共同募金に協力

\*イズミヤ・ライフなどでの街頭募金活動には今年度は不参加

### 〔5〕地域子ども見守りパトロール活動への参加

実施クラブ数 12クラブ

実施会員数 254名

実施地域 市内各地域小学校通学路(登下校時)  
協力団体 自治会・PTA・民生委員・防犯パトロール隊

\*地域の関係機関・団体と連携し、地域(子ども)見守りとして、登下校の交通安全などの取り組みを強化

## 3. 地域活動

### 〔1〕保育園との交流

\*敬老週間の行事として各地域の会員が市内の

保育園と交流  
期 間 9月～10月

### 〔2〕幼稚園との交流会

◇八幡第三幼稚園へ地域会員が訪問し交流

年間2回

◇園児が八寿園へ来園し交流 年間1回

◇市内公立幼稚園(4園)交流 随時

### 〔3〕世代間交流(第三幼稚園との交流)

\*八幡市第三幼稚園でのお餅つきに助成

(参加は中止)

期 日 令和5年12月6日(水)  
実施場所 八幡市立第三幼稚園

### 〔4〕地域老人クラブの会員と小学校との交流【中止】

\*例年8月さくら小学校で学習支援として  
会員の作品展示をしていたが昨年度に続き中止

### 〔5〕洛南寮入所者と地域老人クラブとの交歓会【中止】

\*例年9月下旬洛南寮(京田辺市)においての  
交流会に、趣味の部会が参加していたが  
昨年度に続き中止

### 〔6〕市内の保育・幼稚園へ図鑑を贈呈

\*市内の民間と公立の保育園・幼稚園(全18か所)に、図鑑8種類  
「動物・生き物・植物・昆虫・魚・恐竜・乗り物・食べ物」を  
セットで贈呈



## 4. スポーツ等の振興

### 〔1〕第28回ワナゲ大会

- ・期 日 令和5年6月15日(休)
- ・場 所 八幡市文化センター
- ・参加者 105名

### 〔2〕第14回マクダーツ大会

- ・期 日 令和5年7月6日(休)
- ・場 所 八幡市文化センター
- ・参加者 84名

### 〔3〕第1回ポッチャ大会

- ・期 日 令和5年7月28日(金)
- ・場 所 八幡市文化センター
- ・参加者 66名

### 〔4〕第10回京都府知事杯

#### 山城ブロック親善グラウンドゴルフ大会

- ・期 日 令和5年9月21日(休)
- ・場 所 洛西浄化センター公園(アクアパルク洛西)
- ・参加者 八老連から8名参加

### 〔5〕第10回ベタンク大会

- ・期 日 令和5年9月26日(火)
- ・場 所 馬場市民公園
- ・参加者 67名



### 〔6〕第25回グラウンドゴルフ大会

- ・期 日 令和5年10月17日(火)
- ・場 所 八幡市民スポーツ公園
- ・参加者 95名

### 〔7〕第22回スカイクロス大会

- ・期 日 令和5年11月14日(火)
- ・場 所 馬場市民公園
- ・参加者 39名

### 〔8〕八老連ゲートボール大会

- ・期 日 令和5年11月23日(木・祝)
- ・場 所 つばき公園
- ・参加者 11名

### 〔9〕健康マージャン教室

- ・開催回数 年間 70回
- ・場 所 八幡市福祉会館(2階)八老連事務所
- ・参加者 年間延べ 約1,680名
- ・その他 「健康マージャン大会」を5月・11月に開催



## 5. 健康づくり事業

\*若手部主催「健康ウォーキング」(年5回開催)

- ◆第24回 令和5年5月2日(火) 「野崎観音」
- ◆第25回 令和5年9月2日(土) 「長岡天満宮」



## 6. 広報活動

◆第26回 令和5年11月24日(金)  
「継体天皇樟葉宮跡伝承地」他

◆第27回 令和6年3月13日(火)  
「伏見稻荷大社参拝とお山めぐり」

◆機関誌「かがやき」

第79号(令和5年8月)発行  
第80号(令和6年2月)発行

◆「広報やわた」に掲載

①「かがやきクラブ八老連 入会のお誘い」

②「かがやき教室 社交ダンスパーティー」参加のお誘い

定例会長会及び女性部長会・若手部長会・趣味の部会長会で配布

◆「趣味の部会だより」を年間2回発行

## 7. 文化活動

### 〔1〕第39回演芸大会

- ・期 日 令和5年8月18日(金)
- ・場 所 八幡市文化センター
- ・内 容 会員による演芸等を披露



### 〔2〕第51回八幡市民文化祭に参加

- ・期 日 令和5年10月28日(土)・29日(日)
- ・手話コーラス・趣味の部会が参加出演
- ・(趣味の部会 手芸部と陶芸部は 展示部門に展示)

展示部門に展示

〔3〕第33回 舞台発表会

- ・期 日 令和6年2月24日(金)
- ・場 所 八幡市生涯学習センター  
(ふれあいホール)
- ・内 容 趣味の部会による  
日頃の練習成果を発表



〔4〕第6回かがやき教室

- ・期 日 令和5年5月19日(金)
- ・場 所 三川合流さくらであい館
- ・内 容 琴の演奏  
講演 高齢者限定  
「防災に強い  
暮らしの知恵を  
学ぶ」



〔5〕第7回かがやき教室

- ・期 日 令和5年12月5日(火)
- ・場 所 三川合流さくらであい館
- ・内 容 「社交ダンスパーティー」



8. 友愛支援活動

\*会員の相互支援として日常支援や安否確認など  
訪問を重ねての見守り活動(女性部の協力)

9. 交通・生活安全講習

- 〔1〕八幡警察署による講話
  - ・期 日 毎月第1月曜の定例会長会(年12回)
  - ・場 所 八幡市福祉会館3階会議室
  - ・内 容 交通安全の啓発と高齢者詐欺被害防止対策
- 〔2〕交通安全運動の行事
  - \*春と秋の行事に参加

10. 趣味の部会

- \*13部会が練習日を決めて  
講師などの指導による練習を実施
- \*年1回発表会を開いて日頃の練習成果を発表
- \*幼稚園・老人ホーム・福祉の集い・  
他市町村との交流・文化祭などに出演  
手芸部は八幡市立さくら小学校で  
授業の一環として世代間交流を実施  
(文化祭参加以外は昨年に続き中止)
- \*「趣味の部会だより」を年間2回発行

11. その他の諸活動

- 〔1〕単位クラブ・女性部・若手部・趣味の部会の  
役員日帰り研修会
  - ・期 日 令和5年6月28日(水)
  - ・行 先 紀三井寺 他
  - ・参加者 37名



〔2〕全会員日帰り研修会

- ・期 日 令和5年9月21日(木)
- ・行 先 伊勢神宮 他
- ・参加者 72名

〔3〕令和5年度全会員研修一泊旅行

- ・期 日 令和6年2月15日(木)～16日(金)
- ・行 先 湯郷温泉、旧閑谷学校、鳥取砂丘会館 他
- ・参加者 41名

〔4〕第42回 宇治市連合喜老会との囲碁親善交流会

- ・期 日 令和5年9月25日(月)
- ・場 所 宇治市福祉会館
- ・参加者 趣味の部会「囲碁部」

〔5〕会員増強運動の取り組み

- ・期 日 令和5年4月～令和6年3月
- ・内 容 ①「かがやきクラブ(八老連)入会のお誘い」  
②機関誌「かがやき」の配布  
③「かがやき教室」で会員増強運動実施



- 定例会長会議 毎月1回開催
- 定例女性部長会議 毎奇数月に開催
- 定例若手部長会議 毎偶数月に開催
- 三役会議 随時開催
- 理事会(役員会) 随時開催
- 健康相談の受診 事前予約制で開催

# 協賛広告

## ご協賛いただいた皆さまへの御礼

八幡市老人クラブ連合会機関誌「かがやき」の発行にあたり格別のご支援・ご協力をいただき誠にありがとうございました。今後も高齢社会の心の糧となる機関誌をめざして内容の充実に努力してまいりますので、なにとぞ末永きご厚誼、ご支援を宜しくお願い申し上げます。

八幡市老人クラブ連合会

**社会医療法人 美杉会**

救急指定 日本医療機能評価機構認定

**男山病院**  
人工透析・デイケア・訪問看護・訪問介護  
病床数:199床(一般127床・回復期47床・緩和25床)  
八幡市男山泉19  
☎(075)983-0001

在宅療養支援病院  
**みのやま病院**  
在宅医療・人工透析・デイケア  
病床数:50床  
八幡市欽明台北4-2  
☎(075)983-1201

詳しくはこちら [美杉会](#) [検索](#)

**医聖会グループ**

**八幡中央病院**  
八幡市八幡五反田39-1  
TEL(075)983-0119

**京都八幡病院**  
八幡市川口別所61  
TEL(075)971-2001

医療法人社団医泉会

**小川医院**  
在宅療養支援診療所

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM 9:00~11:30	○	○	○	○	○	○	○
PM 5:00~7:30	○	○	○	○	○	○	○

八幡市男山泉2-1  
TEL(075)963-5790

内科・外科・整形外科 **在宅訪問診療**

医療法人 昭洋会 **中村診療所**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	○
16:00~18:00	○	○	○	○	★	○	○
18:00~20:00	○	○	○	○	★	○	○

★整形外科... 第1,3,5週木曜 18:00~20:00  
第2,4週 水曜 16:00~18:00

急患随時

八幡市八幡山柴17 TEL(075)981-0510  
http://nakamura-med.com/

医療法人 **もりおか**

**耳鼻咽喉科医院**

診療時間 AM 9:30~12:30  
PM 4:00~7:00

休診日 水曜・日曜・祝日・土曜午後

電話診療予約(当日のみの予約)  
予約受付 AM 8:00~12:00 / PM 2:30~6:30  
TEL 050-5840-5605 (おかけ間違いのないようお願いします)

八幡市男山金振1-32 R-Bビル101 男山病院南角  
☎ 075-972-5733  
URL http://www.morioka-jibika.com/

日本眼科学会認定眼科専門医

**重光眼科医院**  
EYE CLINIC SHIGEMITSU EYE CLINIC

院長 医学博士 重光 利朗

予約制につき前もって  
お電話をしてご来院下さい

枚方市楠葉朝日3丁目6-23  
☎(072)866-2238

**おにし耳鼻咽喉科クリニック**

院長 大西 純夫

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前10:00~12:30	●	●	○	●	●	●	○
午後5:00~8:00	○	○	○	○	○	○	○

休診日 水曜午前・土曜午後・日曜・祝日

枚方市楠葉朝日3-6-21 P有り  
☎(072)855-4520  
www.onishi-jibika.or.jp

**カルシウムをしっかりとうろう!**

骨そしょう症の予防や精神を安定させる効用のあるカルシウムは、高齢者には特に必要な栄養素です。

★カルシウムが豊富に含まれる食品  
牛乳、チーズなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、野菜類や海藻など。

〒614-8297 京都府八幡市欽明台西31-8

診療時間 月 火 水 木 金 土 日

9:00~18:00 \* \* \* \* \* x

松井山手でのご予約 お問い合わせはこちらまでどうぞ!  
☎075-981-6874

あふれる笑顔をすべての人に...  
あゆみ歯科クリニック -松井山手-

**やすだ歯科医院**  
YASUDA DENTAL CLINIC

診察時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前8:30~11:30	●	●	●	●	●	●	○
午後2:00~6:00	●	●	○	●	●	○	○

駐車場あります

八幡市男山長沢18-18  
☎(075)983-2800

訪問診療(往診)も行っております

**やまもとファミリー  
歯科医院**

外来	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	○
14:30~18:00	●	●	●	●	●	○	○

往診	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	○
14:30~18:00	○	○	○	○	○	○	○

八幡市男山松里13-1  
[外来]TEL(075)983-8241 [往診]TEL.983-8249

# 協賛広告

## ご協賛いただいた皆さまへの御礼

八幡市老人クラブ連合会機関誌「かがやき」の発行にあたり格別のご支援・ご協力をいただき誠にありがとうございました。今後も高齢社会の心の糧となる機関誌をめざして内容の充実にも努力してまいりますので、なにとぞ末永きご厚誼、ご支援を宜しくお願い申し上げます。

八幡市老人クラブ連合会

**健康な毎日のために**  
クローバー薬局がお手伝いします。

**クローバー薬局 本店**  
京田辺市山手西2-2-2  
TEL(0774)65-3700 FAX65-3730

**クローバー薬局 東店**  
京田辺市山手西2-2-10 日東センタービル1F  
TEL(0774)94-6767 FAX94-6765  
<https://www.kyoto968.com>

**CHUSHO CLINIC** ●●内科●●

**ちゅうしょクリニック**

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

※は心療内科(完全予約制)  
京田辺市山手西2-2-10 日東センタービル2F  
☎(0774)68-1002

**かたやまクリニック**  
内科・呼吸器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前9:00~12:30	●	●	●	/	●	●	/
午後16:00~18:00	●	/	●	●	/	/	/
火木金16:30~19:00	/	/	●	●	●	●	/

★印 14:00~16:00は予約診療・検査  
休診日 木曜午前・土曜午後・日曜・祝日  
八幡市欽明台中央55-6  
☎(075)982-8181

**かみむら歯科医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前9:00~12:30	●	●	●	●	●	/	/
午後2:30~7:00	●	●	●	●	●	/	/

休診日 土曜午後、日曜、祝日  
八幡市内里南ノ口32-1 **P有り**  
☎(075)982-2227

**にしむら歯科医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~13:00	●	●	●	/	●	●	/
15:00~19:00	●	●	●	/	●	●	/

休診日 木曜・日曜  
八幡市八幡長谷56-1  
☎(075)983-0888

**SUGITANI CLINIC** **すぎたに内科クリニック**

内科・消化器内科 眠ってできる胃カメラ・大腸カメラ

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●
13:00~15:30	●	●	●	●	●	●	●
16:00~19:00	●	●	●	●	●	●	●

休診日/水曜日・日曜、祝日  
詳しくは、ホームページをご覧ください  
すきたに内科クリニック 八幡市 検査 案内  
八幡市八幡中ノ山197番1 アネックス香楽園  
TEL075-971-7878

**サテラス** 福祉用具 ヘルパー デイサービス ケアマネジャー

お気軽に  
お電話ください。

**登録ヘルパー募集中!**  
お問い合わせは  
TEL.075-983-5030(代)  
株式会社サテラス 八幡市八幡科手30番4  
<http://santarasu.com/>

医療法人社団 医泉会

**看護多機能施設 すみれ**  
☎(075)972-6122

**デイサービス すずらん**  
☎(075)972-6123

看護ケアのもと、その人らしい暮らしができる事業所です。  
八幡市八幡馬場38番地

いつも笑顔を決やさず  
素敵な日々を

**デイサービス 訪問・泊り**  
小規模多機能型介護施設

**ぽんぽこ**

八幡市男山指月15-9  
☎(075)983-7765

**スローハンドケア八幡 訪問看護ステーション**  
TEL(075)874-7097 FAX874-7254

**スローハンドケア八幡 ケアプランセンター**  
TEL(075)754-6196 FAX754-6396

**レトリバー株式会社**  
八幡市八幡科手29番地10

冷え性には大根の葉?

大根の葉をざく切りにして1週間ほど干します。これを木綿の袋に入れてお風呂に水から入れて沸かします。お湯を入れるタイプのお風呂の場合は大鍋で木綿袋を煮出し、この液をお風呂に入れれば同じ効果を得られます。ぜひお試しを!

# 協賛広告

## ご協賛いただいた皆さまへの御礼

八幡市老人クラブ連合会機関誌「かがやき」の発行にあたり格別のご支援・ご協力をいただき誠にありがとうございました。今後も高齢社会の心の糧となる機関誌をめざして内容の充実に努力してまいりますので、なにとぞ末永きご厚誼、ご支援を宜しくお願い申し上げます。

八幡市老人クラブ連合会

社会福祉法人イエス団  
**ぶどうの木保育園**

八幡市男山美桜6-5  
TEL(075) **982-9013**  
FAX(075) **874-2500**  
E-mail: budounokihoihoiken@diamond.broba.cc

**京阪神商事** 株式会社

八幡市八幡五反田26-15  
TEL(075) **982-6668**  
FAX(075) **971-2979**

不動産の売買・仲介・管理

土地・建物を  
貸したい方・借りたい方大歓迎!!

**(株) キャン・ドウ山手**

八幡市美濃山一ノ谷2-2  
TEL(075) **972-2728**  
FAX(075) **972-2738**

健康維持のために  
習慣づけよう!

**運動のススメ**

運動を行わない場合、筋力の衰えだけでなく体全体の機能が落ちやすくなります。日々運動をすることでそれを予防しましょう。

**有酸素運動**(ウォーキング・水泳など)  
呼吸循環器系の機能強化や持久力を維持できます。無理はせず自分のペースで行いましょう。

**下半身の筋トレ**(スクワットなど)  
歩行を安定させることに効果的。ハーフスクワットや椅子を使ったスクワットがおすすめです。

**ストレッチ・ヨガ**  
筋肉や関節の柔軟性や集中力の向上を維持することができ、肩こりや腰痛の改善にも効果あり。

**フラフープ・バランスボール**  
バランス感覚や体幹・姿勢を鍛え、転倒予防や歩行速度を高めます。肩こり・腰痛予防にも効果的。

おすすめ運動4選

暑い夏を  
乗り越えよう!!

**夏バテ 4つの対策**

① **こまめに水分補給を**  
普通の生活においても毎日約2.5ℓの水分が身体から失われています。水やお茶をこまめに飲みましょう。

② **睡眠をしっかりとる**  
暑さによる疲労や体調不良を改善するために、自律神経を整える睡眠は欠かせません。

③ **体の冷やし過ぎに注意**  
体の冷やし過ぎは自律神経の乱れを招きます。エアコンの風が直接当たらないようにしましょう。

④ **栄養バランスを心がける**  
汗でミネラルを失いがちな体は、たっぷりの栄養が必要です。少量でも多くの品目を食べましょう。

# 協賛広告

## ご協賛いただいた皆さまへの御礼

八幡市老人クラブ連合会機関誌「かがやき」の発行にあたり格別のご支援・ご協力をいただき誠にありがとうございました。今後も高齢社会の心の糧となる機関誌をめざして内容の充実に努力してまいりますので、なにとぞ末永きご厚誼、ご支援を宜しくお願い申し上げます。

八幡市老人クラブ連合会



永代供養納骨堂  
円福寺霊園  
宗旨宗派不問  
生前予約受付

お気軽にご相談下さい ☎(075)981-2150

御賛助

国宝  
石清水八幡宮

電話 〇七五・九八一・三〇〇一  
FAX 〇七五・九八一・九八〇八



## 涙がもたらす健康効果

### —— ストレス解消 ——

泣くことで副交感神経の働きが良くなることやストレスに関連してたまっていた物質が涙から排出されストレス解消になります。



### —— むくみ、クマの解消 ——

泣くことで涙腺の詰まりが解消され、血流がよくなり、その結果むくみやクマが解消されます。



### —— 寝つきが良くなる ——

泣くことでリラックスし眠気を誘います。寝る時にはリラックスしていないと睡眠の質を下げってしまう可能性があります。



葬儀に関する不安・お困り事は、事前相談で安心。各飛翔殿までご連絡ください!



メモリアルホール  
枚方 **飛翔殿**  
家族葬・一般葬・法要  
枚方市養父東町51番5号  
(牧野高校前)



メモリアルホール  
くずは **飛翔殿**  
1日1組の家族葬  
枚方市東船橋1丁目37番地の2  
(船橋交差点すぐ)

☎ **0120-63-0042**

☎ **0120-25-0042**

## 脳の活性化!! 早口言葉にチャレンジ!!

普段の会話ではあまり登場することのない、言いにくい文章を読むことで脳を鍛えます。

### まずはウォーミングアップ♪

- 老若男女(ろうにやくなんによ)
- 庭には鶏が二羽いました

### 少しレベルアップ♪

- 赤巻紙青巻紙黄巻紙
- この子なかなかカタカナ書けなかったな、泣かなかったかな?

みんなで一緒にやってみよう



# 「かがやきさん」紹介



再発足に至った南山熟年クラブの原田会長（写真左）、前倉副会長（写真中央）、山根副会長兼会計（写真右）の「かがやきさん」3名をご紹介します。

Q いろいろからクラブ再開のお話が出たのですか？ また3名の方が発起人になった経緯は？

A（原田）昨年春頃、地域の声を聴いた前倉さんと山根さんが私の所へ相談に来たのが始まりです。前向きに行動を起こし、これから良くなると感じて会長を引き受けました。

Q 会員勧誘は個別訪問されたとお聞きしましたが反応はいかがでしたか？

A（前倉）一応、旧会員を勧誘したところ、再開するなら入会するという方がありましたが、無理はせず、まずは30名の壁を超えることを目標にし、初会員



川田市長もお祝いに駆け付けられた南山熟年クラブ再発足式

は13名でした。

Q 再発足開会式には川田市長を招かれましたが、どのようなお話でしたか？

A 再発足開会式には川田市長を招かれましたが、どのようなお話でしたか？ 老人クラブがこのように発足されたことをうれしく思う、これからも元気に頑張ってくださいという内容でした。



Q 今後の目標は？

A（山根）4月から早朝ラジオ体操を始め、約20名が参加です。フレイルと防災の講演開催には35名の参加で盛況でした。今後も夢と希望をもっていろいろやっていきたいと思っています。

会員減少の時代にこのような明るいニュースは、再発足の刺激となったのではないのでしょうか。南山熟年クラブの復元力に乾杯！

## 河上 秀子さん

（趣味の部会「民謡部」部長）

Q 島根出身とかで、民謡と出身地の関連があるのでしょうか？



A 8歳まで島根県の石見银山（世界遺産）近くで育ち、実家は米屋で人の出入りが多く、地域が稽古事の盛んな環境で、お琴、お花、日本舞踊などを習っていました。

Q 民謡はその頃から歌っておられたのでしょうか？

A はい、いつも近所のおばさんたちが来て、安来節なんかを歌っていましたよ。

Q 部員が減ってピンチな時もありましたが、今は11名で、増加した要因は何だと思われませんか？

A 発表会での評判が良くて急に入部が増えたと思います。稽古を見学に来られて、1人ずつ練習している様子が良かったようです。

Q 発表会ではいつもオープニングに出場ですがプレッシャーになりませんか？

A もう慣れているので、賑やかしだと思っています。

朗らかな人柄の河上さんはいつも笑顔で、八老連伝統の民謡部を楽しく引率されています。

## 原稿募集

来年2月発行予定の「かがやき第82号」に、会員皆さまからの投稿をお待ちしております。クラブ活動情報・随想・紀行文は市販の原稿用紙1枚（400字）程度で、関連写真を添えていただければ幸いです。また、文芸作品は2首までとさせていただきます。

原稿にはクラブ名・氏名を明記して、八老連事務局までお届けください。

◎原稿締切日 10月25日（金）

## 編集後記

編集担当を西林さんから引き継ぎました。八老連60周年を機に「総点検からの再発刊」の方針を受け「かがやき」もそのように総点検から再発刊したい考えです。単位クラブの活性化に役立つ「かがやき」に向けて会員皆さんの「こうしたらより面白いんじゃない」の提案、アイデアをお寄せください。皆さんの知恵を集めて「かがやき」を編集していきたいと思っております。

編集担当 嶋田 郁三／粟井 正

## （お詫びと訂正）

第80号6ページ「かがやき賞」の矢田様と大江様の写真が逆になっておりました。同じく8ページ「グラウンドゴルフ大会」女性の部の第5位は「今村」様の誤りでした。訂正してお詫び申し上げます。

## かがやきクラブ（八老連）機関誌「かがやき 第81号」

《発行》八幡市老人クラブ連合会  
京都府八幡市山山美桜18（八寿園内）  
TEL・FAX：983-3868  
E-mail：kagayaki2020@basil.ocn.ne.jp  
発行人：内藤 暁  
《編集協力》株式会社 博報社  
大阪市平野区喜連西 4-6-69  
https://hakuhousha.info