

宇治老連

【発行】宇治市連合喜老会
宇治市宇治琵琶45 宇治市総合福祉会館内
TEL: 0774-24-0187

【編集・印刷】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



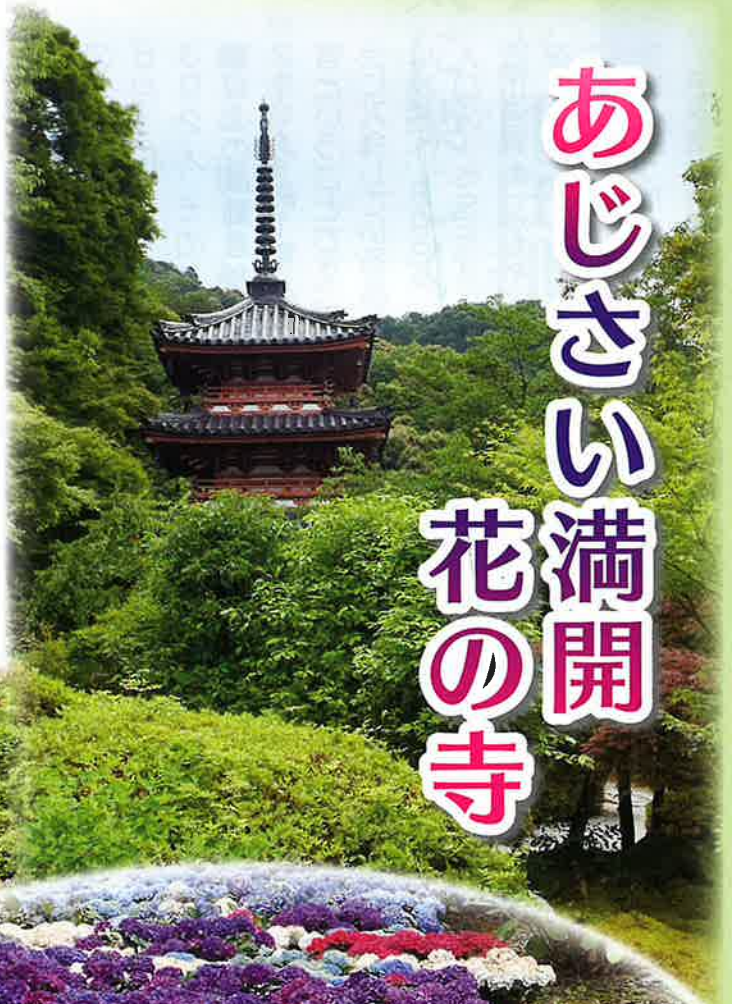
題字：松村 淳子 宇治市長



三室戸寺 (みむろとじ)

西国十番の観音霊場、三室戸寺は、観音応現の霊地であり、光仁天皇勅願の精舎です。宝亀元年（770年）光仁天皇の勅願により南都大安寺の僧行表が創建されました。紫絵巻のように咲く2万株のあじさい園は素晴らしい景観を拝める名所として有名です。

（引用先：西国第十番札所 明星山 三室戸寺公式ウェブサイト）



あじさい満開
花の寺



目次

副会長のあいさつ	2~3	第77回 俳句大会	9
運営委員会編成表・2024年度 事業計画	4	第31回会長杯グラウンドゴルフ大会	10
宇治市連合喜老会 23年度決算&24年度予算		市町村老連リーダー研修会	11
友愛活動(特別会計)23年度決算&24年度予算	5	三種目スポーツ大会	12~13
令和5年度シルバーリーダー研修会	6	夏の社会奉仕活動中止	14
女性部研修会	7	東から西から	15
旅行委員 おもてなしの宿	8	入会のご案内・編集後記	16

副会長あいさつ

やる気、本気、元気



宇治市連合喜老会

副会長 石川 祐弘

地球温暖化等により昔なつかしい四季折々の移り変わりがなくなりつつある様に思える昨今ですが、会員の皆様におかれましてはお元気にお過ごしのことお慶び申し上げます。

私、昨年役員改選により副会長をおおせつかり息つく暇なく一年半が経過しようとしています。今まで各種スポーツ委員会の委員長として自分なりに得意の分野で頑張れたと思っています。ところが副会長をおおせつかり、連合喜老会全般に目

を向ける必要が生じてきました。そこで最近目にした数字に驚きました。それは、6月中旬宇治市の人口動態が発表され、6月1日現在181,392人、そのうち80歳以上の高齢者が19,210人、約1割が高齢者ということでした。喜老会に入会している高齢者は現在1,898名と全人口の1%足らず。今こそ市老連としてやる気を出し、本気で会員増強に取り組みなくてはならないと思つた次第です。会員増強委員会として

も委員会を中心に多くの単位喜老会会長さんが声を大にして加入について意見、お考えを述べられていましたが、本気を出して各会員個々人一人一人が会員増強に本気を出して会員加入・会員増強につとめていく必要性を強く感じている所です。私個人としては粘り強く個人個人が一人加入させるという責任感を持つて行動することが必要ではないでしょうか。

私達の活動拠点である福祉会館の令和の改修が7月から始まりましたが工事期間中は市老連の行事に制約がかかります。しかしストップさせるわけにはいきません。会員全員の叡智と努力で喜老会としてのパワーを見せつけることも会員増強につながるかも知れません。やる気、本気、元気で全員で頑張りましょう。

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

鉄骨・現場金物工事一式



湯川鉄工

京都府知事許可(般-1)第42424号

宇治市榎島町中川原 54

TEL.0774-22-0838

FAX.0774-22-0845

コンクリート・二次製品
グレーチング・鑄鉄器材
硬質塩ビ管・化学合成品
土木用副資材
その他土木資材



株式会社 柳生建材

宇治市榎島町二十四45-2

TEL (0774)23-3889

松浩不動産 有限会社

宇治市宇治妙楽 180-30

ショウコウビル 1F

TEL.0774-20-8577

FAX.0774-20-8578

0歳から10歳まで、あずけて安心



はだしっこ はしりっこ のほりっこ

が育ち合う空間があります

社会福祉法人あけぼの会

宇治市木幡赤塚 8番地の1

TEL.0774-32-3811

社会福祉法人 一竹会

特別養護老人ホーム 宇治さわらび園
ケアハウス さわらび園
デイサービスセンター・ショートステイ
榎島地域包括支援センター
ホームヘルパーステーション
居宅介護支援事業所

〒611-0041 京都府宇治市榎島町部 50番1

TEL.0774-21-6603

FAX.0774-21-6860

E-mail sawarabi@theia.ocn.ne.jp

ホームページ http://www.i-sawarabi.jp/

日常的なしあわせを創造する

保育 教育 療育 研究 社会公益事業



社会福祉法人 宇治福祉園

みんなのき三室戸こども園 宇治福祉園こどものき(児童発達支援)

みんなのき黄葉こども園 みんなのき黄葉こども園木幡分園

みんなのき Hana 保育園 地域子育て支援拠点事業げんきひろば

宇治市ファミリーサポートセンター

こども食堂 TeaMU

TEL:0774-23-3224(代表)

H P:https://ujifukushien.net



副会長あいさつ

秋から行事が目白押し
元気に楽しく！

宇治市連合喜老会

副会長 坂本 準子

残暑お見舞い申し上げます。
平素は喜老会の諸行事に何かとご尽力ご協力を賜り、誠に有難うございます。

今年の夏は例年にも増して大変暑い夏が続いております。

会員の皆様方はいかがお過ごしでございますでしょうか？

なるべくなら日中の不要不急の外出は避けけになって、この災害と

もいえる暑い夏を無事お過ごしいただきたく存じます。

宇治市連合喜老会の本拠となつております宇治市総合福祉会館が工事の為、7月より来年の2月末まで使用することが出来なくなり、皆様とお顔を合わせる機会が無く寂しく思っております。

しかし、10月には連合喜老会恒例の演芸大会が予定されておりますので、皆様の日頃の練習

の成果を見せていただけるものと、今から秋の訪れを心待ちにいたしております。

「コロナ禍の後、喜老会の状況も変わつて参りまして会員の減少が著しくなつています。

この一年間で119人の新規加入者がありましたが、259人の方が退会され、前年比で140人の減となりました。

会員の皆様方全員で減少を防ぎ、少しずつでも増員に繋げるために魅力ある喜老会に出来たらと思っております。

11月には宇治市生涯学習センターでシルバーリーダー研修会があり、ポッチャ大会も西宇治体育館で開催されます。

これからも力を合わせて元気に楽しく連合喜老会の活動をしていきますように！

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています



総合建設業

有限会社 吉徳建設

宇治市炭山久田 67 番地 1
TEL.0774-38-0991

精密板金加工

Product & Technology NTB



有限会社

NTB製作所

宇治市槇島町吹前 97-14

TEL.0774-24-2087
FAX.0774-24-2176
http://ntb-ss.com

しょうぼうじ えいたいくようごうしほ
正法寺永代供養合祀墓

永代供養納骨

合祀納骨

「個人でお墓を持ってない」
「お墓を守っていくことが出来ない」
「墓じまいを検討しているが供養は続けたい」
など どうぞお気軽にお問合せください

個別墓地分譲も受付けております

TEL.0774-21-3420

遺言書作成・相続手続・不動産登記・司法書士法律相談



よしかわ 司法書士事務所

ヨシカワ マサシ
司法書士 吉川 雅史

宇治市大久保町大竹 62-22
TEL.0774-46-6336
FAX.0774-46-6337

SHIBATA

株式会社 柴田電機

宇治市炭山堂ノ元 11 番地
TEL 0774-31-5792
FAX 0774-31-5793



空調工事・電気工事

有限会社 北冷機

宇治市木幡須留1番地の190
TEL(0774)31-1500

2024年度 事業計画

月	日	事業内容	事業場所
4	26(金)	春季俳句大会	ゆめりあうじ
5	17(金)	春の日帰り旅行	亀岡市
	24(金)	第31回会長杯 グラウンドゴルフ大会	山城総合運動公園 第2競技場
	27(月)	女性部研修会	宇治市総合福祉会館
6	2(日)	社会奉仕の日 (クリーン宇治運動)	中止
	24(月)	囲碁将棋大会	宇治市総合福祉会館
	28(金)	会長杯三種目 スポーツ大会	西宇治体育館
	下旬	第11回会長杯ゲート ボール大会	中止
	下旬	ポケットパーク懇談会	中止
8	上旬	市老連誌発行	
9	上旬	会員研修会	中止
	18(水)	第43回宇治市・八幡市 親善囲碁交流会	八幡市
10	24(木)	第47回演芸大会	文化センター
	25(金)	秋季俳句大会	ゆめりあうじ
11	3(日)	全国一斉社会奉仕の日	中止
	14(木)	シルバーリーダー研修会	生涯学習センター
	22(金)	秋の日帰り旅行	未定
	下旬	女性部交流会	中止
12	中旬	女性部講習会	未定
1	上旬	市老連誌発行	
	下旬	管外研修	未定
3	2(日)	社会奉仕の日 (クリーン宇治運動)	塔の島

運営委員会編成表

役職名	氏名	所属クラブ
会長	武藤 守	五ヶ庄南部
副会長	石川 祐弘	城南荘
	入江 剛	一里塚さわらび会
	坂本 準子	中宇治喜楽会
会計	山本 孝史	神明栗駒
会計監査	松本 嘉一	菟道南シニアクラブ
	松田 三良	八番あやめクラブ

ブロック代表

1ブロック	廣瀬 進	アルスシルバー会
	上田 誠二	六地蔵
2ブロック	大町 亮一	五ヶ庄東部
3ブロック	矢倉 栄治	菟道北シニアクラブ
	山上 正勝	菟道東シニアクラブ
4ブロック	松田 三良	八番あやめクラブ
5ブロック	森川 進	東半白なごみ倶楽部
	村田 三春	南陵町喜楽会
	中川 克己	榎島東
6ブロック	山川 雅久	緑ヶ原久楽部
	井上 光彦	西大久保自治
7ブロック	安松谷誠三	砂田
	泉 敏子	西小倉睦
	小田 隆司	北堀池ローマンクラブ

会長推薦委員	花野 玲子	中宇治喜楽会
	広田あや子	城南荘

事業委員長

会員増強	竹村 章治	菟道中シニアクラブ
総務・研修	山川 雅久	緑ヶ原久楽部
広報	山川 雅久	緑ヶ原久楽部
友愛活動	泉 敏子	西小倉睦
社会奉仕	廣瀬 進	アルスシルバー会
ポケットパーク	若山 茂	西小倉寿
俳句	加藤千加栄	名木
囲碁・将棋	浜根 一男	菟道南シニアクラブ
演芸	梅原 三夫	志津川
旅行	松田 三良	八番あやめクラブ
ゲートボール	大町 亮一	五ヶ庄東部
グラウンドゴルフ	島本 正勝	五ヶ庄南部
三種目スポーツ	田上 澄	平尾台
ポッチャ	早田 正男	南遊田第一
女性	(兼務)坂本準子	中宇治喜楽会
救護	古根 洋子	八番あやめクラブ

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

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

2023年度〔特別会計〕友愛活動 決算

(自2023年4月1日～至2024年3月31日)

収入の部		支出の部	
科目	決算額	科目	決算額
前年度繰越金	1,025,000	事業費	131,000
その他補助金	100,000	(老人ホーム交流会)	0
諸収入	1,000	(友愛活動費他)	131,000
収入合計	1,126,000	運営費	10,000
		(報償・役務・雑費)	10,000
		次年度繰越金	985,000
		支出合計	1,126,000



2024年度〔特別会計〕友愛活動 予算

(自2024年4月1日～至2025年3月31日)

収入の部		支出の部	
科目	予算額	科目	予算額
前年度繰越金	985,000	事業費	110,000
その他補助金	100,000	(老人ホーム交流会)	10,000
諸収入	1,000	(友愛活動費他)	100,000
収入合計	1,086,000	運営費	20,000
		(報償・役務・雑費)	20,000
		次年度繰越金	956,000
		支出合計	1,086,000

2023年度宇治市連合喜老会 決算

(自2023年4月1日～至2024年3月31日)

収入の部		支出の部	
科目	決算額	科目	決算額
前年度繰越金	717,000	市補助金	3,280,000
市補助金	5,268,000	分担金	275,000
その他補助金	70,000	機関誌発行費	1,000
分担金	1,165,000	事業費	1,097,000
機関誌収入金	100,000	運営費	2,542,000
参加費(各行事)	461,000	仮勘定	425,000
雑収入	1,000	次年度繰越金	583,000
仮勘定	421,000	支出合計	8,203,000
財政調整基金	0		
収入合計	8,203,000		

2024年度宇治市連合喜老会 予算

(自2024年4月1日～至2025年3月31日)

収入の部		支出の部	
科目	予算額	科目	予算額
前年度繰越金	583,000	市補助金	3,197,000
市補助金	5,417,000	分担金	269,000
その他補助金	90,000	機関誌発行費	2,000
分担金	1,142,000	事業費	1,392,000
機関誌収入金	100,000	運営費	2,700,000
参加費(各行事)	541,000	仮勘定	90,000
雑収入	1,000	予備費	314,000
仮勘定	90,000	支出合計	7,964,000
収入合計	7,964,000		

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

健康
コラム

とってまべんり

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場合、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により適切な処方に役立ちますよ。



令和5年度
シルバリーリーダー研修会

友愛活動委員長
泉 敏子

2023年12月12日(火)、
13時30分より生涯学習セン
ター第1ホールで、武藤会長
他51名の参加でシルバリー研
修会を開催いたしました。会
長の挨拶の後、「老人クラブ
が元気になる7つのヒント」
大阪府内の活動事例に学ぶ」
について、まつすくプランニ
ング代表合田^{さうだ}享史^{なかし}様に講演
をしていただきました。

講演内容は、老人クラブが
元気になるための、①変わる
べきもの 活動のスタイルや
活動メニュー、②守るべきも
の 老人クラブだからこそ提
供できる価値について、大阪
府内の活動事例を紹介しな
がら、老人クラブが変わるた
めの7つのヒントの提案説明
をしていただきました。

単位クラブの活動 7つのヒント

1 今の流行を取り入れる

★活動事例1
スマホ交流会
河内長野市荘園町ことぶき会
★活動事例2
認知症予防を取り入れた
すこやか道場
交野市倉治シニアクラブさんゆう会



2 男だけの活動があってもいい

★活動事例3
男性だけで運営するカフェモーニング
カフェテラス
枚方市
枚方山陽台シニア会



3 みんなの「困りごと」に
目を向ける

★活動事例4
困りごとをワンコインで
手助けお助け隊
枚方市
三粟シニアクラブ



4 現役時代の経験と技能を
生かす

★活動事例5
情報通信技術を通じての友愛訪問
戸別訪問・パソコン塾
高石市第9区老人クラブ 高新会



5 地域資源を生かそう

★活動事例6
地元小学校でクラブ活動
学校開故事業の活動
河内長野市 南花台双葉会
★活動事例7
地元の飲食店を活用して食事の提供
ゴールデンおとな食堂
池田市
新町三寿会



6 認知症の人も
参加しやすい場づくりを

★活動事例8
認知症の人も過ごしやすいサロン
那須さん家
富田林市
須美ヶ丘すみれ会



7 老人クラブの存在をもっとPR

★活動事例9
会報を全戸配布してPR
「会報 城連寺シニア」
松原市 城連寺シニアクラブ

★活動事例10
会報を役員宅などに掲示して
PR「SC東ときわ台会報」
能勢町 SC東ときわ台



女性部研修会

女性部委員長 坂本 準子



5月27日、令和6年度女性部研修会を福祉会館3階で行いました。朝から雨がしとしと降っていました。昼前から

すっきりやんで晴れていい天気になってほっとしました。56名の会員さんの参加です。

今回は宇治警察署より

生活安全課「花田様」交通安全課「音様」お二人に講師をお願いいたしました。

花田様は「特殊詐欺」の講演で詐欺の80%は電話がきっかけでキャッシュカード詐欺盗などの特殊詐欺被害の大半が自宅にかかってくる電話から被害にあっています。市役所や警察の者ですと名乗ってかけてくる電話が多い、

市役所や警察署から電話が家にかかってくることはないの、気を付けてくださいと話されました。

交通安全課音様からは自転車の乗り方について「歩道通行の時は車道より走る」「ヘルメットを着用」「保健加入」など注意がありました。

お互いに詐欺被害や交通事故に遭わない様子を付けましょう。

喜老会では初めての要約筆記のボランティアの方から利用して下さいと申し出がありお世話になりました。

年を取ると聞き取りにくいことが多いので助け

ていただきました。筆者のすぐ早く文字を書かれるのには驚きました。うらやましかったですね。

ありがとうございます。喜老会より武藤会長、山本会計のお二方に出席いただきあたたかいお言葉のあいさつをいただいております。

事務局の豊島様にはいつも何かとお世話をいただいております。女性部委員長さん準備、片付けとありがとうございました。

これからも女性部がんばりましょう。宜しくお願いします。

自転車に乗る時はヘルメットの着用を

自転車事故で死亡した人の6割以上の方が、頭部に致命傷を負っています。

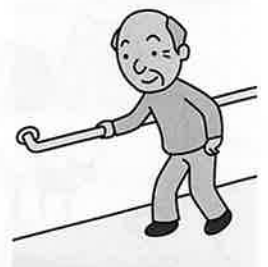
また、ヘルメットの着用状況による致死率では、着用している場合と比較して、着用していない場合の致死率は約2.7倍と高くなっています。自転車用ヘルメットを着用し、頭部を守りましょう。



わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

1つでも当てはまるとロコモの危険信号！

1. 片足立ちで靴下がはけない
2. 家の中で躓いたり滑ったりすることがある
3. 階段を上がる時、手すりが必要
4. 15分ほど続けて歩くことができない
5. 横断歩道を青信号で渡りきれない
6. 掃除機の使用や布団の上げ下げ等の家事が困難
7. 2Kg程度(1リットルの牛乳パック2本)の荷物を持ちかえるのが困難



7つの
ロコモ
チェック!

※ロコモティブシンドロームとは、「運動器障害」「要介護」になるリスクが高い状態のことです。

おもてなしの宿 「湯の花温泉、溪山閣」へ食事と温泉

旅行委員 青山 晴代



ゆったり、ほどよい 日帰り旅行の楽しさ

今回は、おもてなしの宿「湯の花温泉、溪山閣」へのお食事と、ほっこり温泉を楽しむ身体に優しい日帰り旅行でした。

出発時間は、いつもよりゆっくりで天候にも恵まれ、元気に出発しまし



た。車中も、のんびり若やぎムードで到着地へのお楽しみな会話で広がる中、バスは早くも、湯の花温泉に着きました。(早や〜との声も)

朝食は、ゆったりとしたともきれいな大広間で会長さんのご挨拶の後、アツアツのとっても口あたりのよい湯豆腐や

美しい盛り付けのお料理を沢山いただきました。食後は、早速温泉に行かれる方、おみやげ店やお庭の散策、その場でゆっくりお話ししながら一寸いっぱい、それぞれに

のんびりした一時を楽しんでおられました。

温泉に入浴された方から「いいにしへの伝説」の湯につかり、心身共に癒やされて、いい湯だったよと、ポカポカのほっこり顔で話されています。

私は入浴してないと、残念やなあと、笑っておられました。

今回の日帰り旅行は、近場であり少し物足りなさもあつたように思いましたが、身体には、ほっ



食事会の様子



楽しい思い出がたくさんできました

こり温泉で「ゆったり」のんびり、お口にはおいしいお料理を満足して、ほんに肩のこらない楽しい日帰り旅行で良かったと思えました。ほどよいぬくもりの中、皆様お元気で帰路に着きました。ありがとうございました。次回も日帰り旅行を楽しみましょう。

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

自転車事故急増中!!



大 断 敵

- × 無灯火運転
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 二人乗り
- × 飛び出し

自転車も「車」の仲間です。ルールを守って交通安全

令和六年春季 第77回 「俳句大会」

俳句委員長 加藤千加栄

雨模様の日が続いた中、当日は好天に恵まれ、有意義な大会となりました。開会に当たり、連合喜老会・武藤守会長よりユーモア溢れるエピソードを交えながら、激励のご挨拶を頂き、その後は記念写真撮影・席題の選定・投句・選句・披講から表彰に至るまで滞りなく終了いたしました。結果は次の通りです。



日時 4月26日(金)
会場 JR宇治駅前ゆめりあうじ4F
参加者 17名(投句のみ参加2名を含む)

総合一位

うららかなや優先座席譲られし

渡辺 靖子(南陵町喜楽会)

二位

取り入れの近江の里や麦の秋

前川 和子(中宇治喜楽会)

三位

若冲碑古都遠望に花の寺

木村 敏子(中宇治喜楽会)

席題首位

遠き日の学童疎開麦ごはん

徳本ミツ子(南陵町喜楽会)

令和五年度年間首位

白壁の茶店に憩ふ桜餅

徳本ミツ子(南陵町喜楽会)

出句

当季雑詠二句・
席題一句「麦」

大空に男子の志鯉のぼり

廣瀬 進(アルスシルバー会)

頬染めし愁い残しや花吹雪

市村 忠夫(善法和広会)

茶団子は手軽なみやげ山笑ふ

福井乃扶子(中宇治喜楽会)

平等院の藤が呼びこむ客あまた

山口キミコ(個人会員)

今日一日と朝日拝む老いの坂

殿村 麗子(東岡屋)

哲学の道行く人や花吹雪

野末 剛騎(八番あやめクラブ)

八十路来てつい遅仕舞ひ春炬燵

加藤千加栄(名木)

春疾風茶店の客と串だんご

花野 玲子(中宇治喜楽会)

旅の夜の露天風呂にも花筏

原 泰子(砂田)

嫁してより幾年共に春の果

小林 希江(砂田)

紫のさざなみ立ちぬ藤棚に

種田 三容(西木幡第三)

花は葉に風にみどりの香立つ

吉田 明子(大和田もみじ会)

春雷の底に眠るや京の寺

古根 洋子(八番あやめクラブ)



わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

備えて安しん

いつ起きるか分からない地震。災害に備えて非常用持ち出し袋をあらかじめ用意しておきましょう。また、定期的に袋の中を確認し、非常時に焦ることのないよう、備えておくことが大切です。

- 飲料水(目安は1人1日3リットル)
- タオル・ウエットティッシュ
- 非常食(※そのまま食べられるもの)
- アルミ製保温シート
- 医薬品(常備薬を含む)
- ビニールシート
- 懐中電灯と予備電池
- 多機能ナイフ
- ロウソク・マッチまたはライター
- ロープ
- ヘルメット
- 軍手または革製手袋
- 衣類
- 靴・厚手の靴下
- 雨具(合羽など)

救助隊や救援物資が来るまでに必要最低限な物を用意しておきましょう。



地震・災害に対する備えできていますか？

避難は安全第一を

- ①避難カードを忘れないで
- ②非常持ち出し品を忘れないで
- ③戸締まりも忘れずに
- ④安全な道を通る。せまい近道は禁物
- ⑤大勢と一緒に
- ⑥建物やブロック塀のそばに近寄るな
- ⑦海岸、川べり、崖つぶちには近寄るな

令和6年度第31回会長杯グラウンドゴルフ大会

グラウンドゴルフ委員会 委員長 島本 正勝

204名、26クラブが熱中



当日は晴天に恵まれました



204名が練習の成果を発揮



5月24日(金)太陽ヶ丘第2競技場において、絶好の晴天の中、武藤会長の挨拶で開催いたしました。今回も早朝より、204名(26クラブ)の参加者が集まり、昨年と同様のやり方で実施をいたしました。

三役の皆様、グラウンドゴルフ委員、運営委員の皆様、参加された会員の皆様のご協力により予定通り進行できました。ありがとうございました。



第31回会長杯グラウンドゴルフ大会成績表

	男性の部			女性の部		
	氏名	成績	所属クラブ	氏名	成績	所属クラブ
優勝	坂本 淳治	49	五ヶ庄南部	根来 君子	47	八番あやめクラブ
2位	前田 實	50	五ヶ庄南部	内田 房枝	57	緑ヶ原久楽部
3位	宮田 重人	54	西大久保自治	黄前 征子	58	大和田もみじ会
4位	森下 公	54	西小倉寿	瀬戸口恵津子	60	菟道南シニアクラブ
5位	奥村 博巳	55	南陵町喜楽会	北條歌枝子	61	南遊田第一
6位	長谷川 清	55	東広野山吹卒寿会	田之上康子	61	五ヶ庄南部
7位	中川 克巳	56	榎島東	辻 秀子	62	榎島東
8位	深江 武義	56	南遊田第一	岡井よし子	64	きらきらクラブ
9位	池田 俊夫	56	緑ヶ原久楽部	中村真寿美	64	榎島東
10位	田中 和雄	57	東広野山吹卒寿会	小邨 志津	64	榎島東



市町村老連リーダー研修

「100まで生きる覚悟 ～生きがいづくりから身じまいまで～」

【講師】臨床社会学者・元松山大学教授 春日 キスヨ氏

市町村老連リーダー研修が開催され、春日キスヨ氏より以下の内容の講演をしていただきましたので、詳細をご紹介します。(会計：山本 孝史)

- ①コロナ禍で生じた高齢者の暮らしの変化「老いの早送り」
- ②超長寿化、家族変化が同時期に進行する社会と高齢者の暮らし
- ③時代の変化に応じた意識改革と暮らしの備えとは？

まず、皆様への3つの質問

- ・何歳まで生きられると思いますか
- ・世話が必要になった時、どこで誰の世話を受けるつもりですか
- ・子どもの世話になりたくないと思いますか、なれないと思いますか。



1. コロナ禍で生じた高齢者の健康変化 「老いの早送り」

- ◎相対リスクが高い人⇒要支援・要介護、フレイル、うつである
- ◎相対リスクが低い人⇒インターネットを用いたコミュニケーションツールの利用が増えた人

2. 高齢者の不安。自分が感染し倒れたら「どこで、誰が介護」をしてくれるのか

3. 家族関係はさらに多様化

【元気な高齢者】

- ①独居か、子・親族と同居か、近居かで暮らしが大きく異なる
- ②別居の場合、子世代家族との関係が二極化：親密⇄疎遠
- ③スマホ等情報機器操作能力が外部との関係づくりに影響
- ④シングルの場合、子との同居では、子が抱える問題が大きく影響

【要介護高齢者】

- ・「施設から自宅へ」、「自分から施設へ」への両方向の流れ
- ・面会でさき最後のときに会えないリスクを避け「自宅へ」
- ・ひとりで在宅暮らしは無理だから安心できる「施設」へ

4. 施設入所希望や検討する高齢者も増大

【こども側の要因】

- ①離れて住む親の一人暮らしが不安、安心できない
- ②介護を担う家族が介護ができなくなった

【親側の要因】

- ①子どもに迷惑をかけたくない、迷惑をかけられない
- ②子どもの勧めが断れない
- ③子どもにばかり頼ることができない
- ④自分の体が弱り、ひとりで暮らすのが不安



5. 80代後半から増える施設入所者増大という現実

施設か在宅か、どんな施設に入所するかは高齢者の経済力と関わる

6. いざという時、子どもの影響力の方が大きい高齢者がなぜ多いのか

- ①健康寿命を延ばせば大丈夫だと思っていた
- ②自分が倒れた時、どうするか具体的に考えたくない
- ③長寿化と家族力の低下が同時進行する社会変化に無自覚
- ④自分の意向を持ち、自分で決める力を備えていない

7. 一人暮らしが多い今、従来の家族役割はどんな制度、施設で代替え可能か

本人に代わり病院に連絡を取り、診察までの手配、治療過程で医師患者間の意思決定、医療方針の決定、看護者、介護者、費用負担者、退院後の対応、治療打ち切り等の判断、遺族としての立場、家族との話し合い

8. 終活と身じまいは異なる。両方とも大事だけど

- ・「終活」は死に支度
エンディングノート。物理的物品的の整理。延命処置等医療ケアの意向等
- ・「身じまい」「備え」は老い支度
高齢者が自分の「尊厳」を人生の最後まで維持するために暮らしの中で蓄積し、実践していく技法

9. おわりに

【蓄えるのに長期の時間が必要な備え】

- ・3つの「きん」 お金、筋肉力、近所力
- ・時代に即した「知識」「情報」「意識改革」

会長杯三種目スポーツ大会

ワナゲ、スカットボール、ピンボウリングの3種目



ピンゴを目指して！

フェアプレー、
熱い戦い繰り広げ！

狙いを定めて...

ピンボウリング、
フォームも決まっています

ワナゲって意外と難しい。いい線いっていますね

6月28日(金)あいにくの雨となりましたが、会長杯三種目スポーツ大会が西宇治体育館で行われました。

38チーム152人が参加、ワナゲ、スカットボール、ピンボウリングに日頃の練習成果を競い合いました。会場は大雨を瞬時に蒸発させるような熱気に包まれ、フェアプレーの中、各部門において熱い戦いが繰り広げられました。



もう少しでストライク！

この日の準備に当たられた委員の皆さま、役員の皆さま、駐車場の整理に尽力下さいました小倉地区の単位クラブの皆様方に厚く御礼申し上げます。

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

お気に入りの**写真**を
ポスターに！家に飾ったり
お孫さんへのプレゼントなど

ポスター1枚だけ刷りたいんだけど？

A1サイズ1枚からOK！

あなたのお孫さんの写真を大きく飾りませんか？
お誕生日や入学のお祝いとしてプレゼントにもご利用下さい。A1通常サイズ
594×841mm

展示会・イベント・講演・セミナー・会員募集・サークル活動など、ひと味違うポスターを作成します。また、写真展・コンテスト作品やお気に入りの1枚を大判写真プリントに。

データ入稿
A1サイズ1部 **4,800円**が

(枚数が多くなれば、特別価格とさせていただきます。ご相談下さい。)

株式会社 ニチコミまでお気軽にお問合せ下さい ☎078-333-7707

【個人順位】

ワナゲの部

	氏名	点数	単位クラブ名
優勝	大依 朱美	134	五ヶ庄南部 B

スカットボールの部

	氏名	点数	単位クラブ名
優勝	齋藤加代子	29	ほしの会 A

ピンボウリングの部

	氏名	点数	単位クラブ名
優勝	安堂トシエ	105	五ヶ庄南部 A



【団体順位】

ワナゲの部

	単位クラブ名	点数
優勝	五ヶ庄南部 B	300
2位	南遊田第一 B	257
3位	西大久保自治 A	252
4位	大久保 B	251
5位	五ヶ庄東部 A	247



スカットボール、高得点を狙って、狙って



ナイスピンゴ!

スカットボールの部

	単位クラブ名	点数
優勝	ほしの会 A	64
2位	南陵町喜楽会 C	63
3位	榎島東	61
4位	南陵町喜楽会 D	61
5位	緑ヶ原久楽部 A	53



大会の前は必須、ラジオ体操! けがのないように...

ピンボウリングの部

	単位クラブ名	点数
優勝	緑ヶ原久楽部 A	291
2位	西大久保自治 B	290
3位	八幡あやめクラブ A	274
4位	五ヶ庄南部 A	266
5位	ほしの会 B	265

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

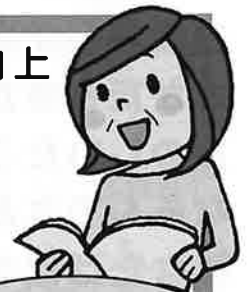
～ いつまでもお口を健康に保つために～

知っていますか? **パタカラ体操**

パタカラ体操とは…?

加齢に伴い、筋力が弱ってくると、口周りの筋肉や舌の動きが衰えてきます。「パ・タ・カ・ラ」と発音し、食べたり話したりするときに必要な筋肉を鍛えることができるトレーニングです。

- ◆ 飲み込む力や嚙む力の維持・向上
- ◆ 発音がはっきりする
- ◆ 誤嚥(ごえん)性肺炎の予防
- ◆ だ液分泌の促進
- ◆ 表情が豊かになる
- ◆ いびきや歯ぎしりの改善
- ◆ 口の渇きの改善



**パタカラ体操には
こんな効果があります**

夏の社会奉仕活動の中止報告

宇治市連合喜老会 社会奉仕委員長 廣瀬 進

屋外の社会奉仕活動である、6月の塔ノ島にての清掃作業は天候に左右され、中止か否かの恐れがありますので、社会奉仕委員であります、私は、6月2日の天気予報は、他人事ではありません。テレビの長期天気予報では、6月2日の社会奉仕日は、晴れの予報でした。

ン宇治運動事務局より、5月の長雨で、琵琶湖の水が、満杯状態になり、宇治川に大放流します。思わぬ情報を受け、6月2日(日)塔ノ島の、夏の社会奉仕活動を、緊急に他の清掃地域へ、振り替えるのも時間的に無理があります。

ゆえに、塔ノ島の清掃作業中の水難事故を、避けるため、二役、事務局、

云奉仕の日

宇治市連合喜老会



3月の社会奉仕活動の様子

5月30日午後3時過ぎ、携帯電話が鳴る。「何事かと、電話に出る。」宇治連合喜老会の事務局の、急ぎのまさかの報告でありました。事務局口く、クリー



3月の社会奉仕活動の様子

社会奉仕委員長私)で、緊急に社会奉仕活動の中止を決定致しました。

直ぐに、二役と事務局が、各単位クラブの会長へ中止の通達を電話で行って頂きました。

私も、1ブロックの単位クラブ会長宅へ、車で、また、電話で中止を伝えました。

6月2日、社会奉仕活動日、何処の会も通達濡れもなく、混乱なく無事に社会奉仕活動を中止出来ました。心より通達に尽力を頂きました関係者各位に御礼と感謝申し上げます。有難うございました。

Nestlé HealthScience

見逃さないで!!

他人事ではない
フレイル、予防の要に
栄養あり!

なんだか疲れやすい

体重が減った

そんなあなたは
フレイル予備軍かも!?

フレイルって?どんな栄養をとればいいのか?
こちらで学び、いざ!フレイル予防!

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

おいしく食べよう! お口の体操

顔全体を動かすつもりで、唇を思いっきり動かして、声を出しましょう。



ありさんあつまれアエイウエオア
かにさんかさこそカケキクケコカ
さかだちさかさまサセシスセソサ
たのしいたこあげタテチツテトタ
ならんでなわとびナネニヌネノナ
はなたばはなびらハヘヒフヘホハ
まえよりまじめにマメミムメモマ
やっぱりやさしいヤエイユエヨヤ

らくだいライオンラレリルレロラ
わんぱくわいわいワエイウエヲワ
がまんだがんばれガゲギグゲゴガ
ざわざわざぶざぶザゼジズゼゾザ
だんだんだぶだぶダデチツデドダ
ばんごうばらばらバベビブベボバ
パラソルぱらぱらパペピプペポパ

東半白なごみ倶楽部 会長 森川 進

当倶楽部は東半白町内会の会員で構成し平成23年に会員63名で発足しました。初年度総会はユニチカ倶楽部において会員39名の出席のもと竹村矢市連合会会長からも御祝辞を頂戴し盛大に行いました。

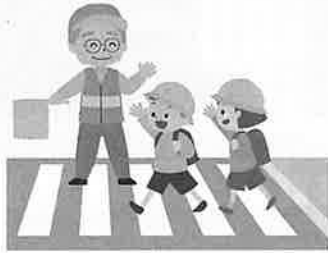
当地域には宇治郵便局の他、コーナン・パルティール・セレマ・フレンドマート・万代・しまむら・モスバーガーなどのお店が次々とできてきて生活に大変便利なところになってきました。

会では総会・新年会・連合会バス旅行・町内会行事のほか茶話会・お出かけ会・会員による健康講座やミニライブなどに1回は何かの行事を行なって会離れにならないように心掛けています。

また、町内会との繋がりも大切にして学童の見送りやラジオ体操・公園清掃への参加や地藏祭の手伝いもしています。

当倶楽部は発足14年目を迎え、会員は年々減少していて現在49名で、平均年齢は79歳と高齢化してまいりました。

そんな高齢化に伴い野外活動は歩こう会に替えて乗り物を利用してのお出かけ会にしています。先日は京都府立植物園へ行ってきました。



要注意

その自信と過信が誰かの命を奪う

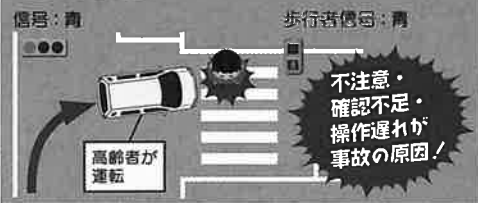
高齢ドライバー事故急増中!!

注意!

- 安全不確認や前方への注意不足
- ブレーキやアクセル操作の誤り
- 不注意、予測不適による判断の誤り

事事故例①

天気：曇り 時間：朝9時



事故を防ぐために次のことを注意しましょう

- ◎高齢運転者標識を表示しましょう
- ◎体調が優れないなど、時には運転を控えることも大切です。
- ◎早めのライト点灯と、周囲に配慮したハイビーム走行を心がけましょう。
- ◎歩行者の安全に配慮した運転をしましょう
- 横断歩道に近づく時は、停止線の手前でとまれるように減速しましょう。横断しようとしている歩者がいたら、必ず停止線前で一時停止しましょう。横断歩道付近では、歩者がいる「かもしれない」と考え注意しましょう。

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

「ねたきりゼロ」10か条

- ①健康なからだをつくろう
食生活に気を配り、毎日すんで運動をしよう
- ②病気の早期発見と予防につとめよう
健康診査や健康相談を活用し、気軽に相談できる「かかりつけ医」を持つ
- ③事故防止に心がけよう
交通ルールは守り、安全につとめよう
- ④メリハリのある毎日を送ろう
自分のことは自分で!身だしなみに気を付けよう
家庭での役割をもち、リズムある生活をこころがけよう



- ⑤1日1回は外に出よう
散歩をしたり趣味を見つけたりして外に出よう
- ⑥友達や仲間をつくろう
何でも話し合える友だちをつくろう
- ⑦社会活動をすすめよう
クラブ活動やボランティア活動に参加しよう
- ⑧家族の協力で自立につとめよう
家の中を動きやすく安全に整えよう
- ⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう
困ったときは相談窓口にお問い合わせみよう

⑩ 私は _____ ができる

あなたができる目標を1か条加えましょう

老人クラブ入会のご案内

地域の仲間と支え合い、活動に参加して、充実した毎日をすごしませんか？

あなたの仲間が待っています!



健康・友愛・奉仕

老人クラブは **こんな活動** をしています!

お問い合わせ
各単位老人クラブ連合会会長まで

★研修旅行
★健康体操
★バス旅行
★演芸大会

★俳句
★花壇整備
★各種研修会
★友愛活動

★カラオケ
★三種目スポーツ大会
★グラウンドゴルフ
★ゲートボール

★ウォーキング
★麻雀
★囲碁・将棋
★清掃奉仕活動



などなど

スポンサーへのお礼

機関誌「宇治老連」を刊行するにあたり、協賛・ご協力いただきました方々に厚くお礼申し上げます。

今後も情報発信の場として各クラブの活性化に寄与できる機関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申し上げます。

宇治市連合喜老会

編集後記

今号は宇治市連合喜老会が拠点としております宇治市総合福祉会館が7月から改修に入るとの事で、一部の行事が前倒しとなり5月グラウンドゴルフ大会、6月三種目スポーツ大会が続いて、以前にもまして賑やかな誌面となりました。短い期間に記事をお寄せ下さった各事業部委員長様、単位クラブ会長様にはまことにありがとうございました。

【機関誌編集委員】広報委員長：山川 雅久 委員：田上 澄、矢倉 栄治、泉 敏子



わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

救急告示病院・開放型病院・歯科医師臨床研修指定病院
日本医療機能評価機構認定病院・人間ドック健診施設機能評価認定

宇治武田病院

宇治市宇治里尻 36-26(JR 宇治駅前)

TEL.0774-25-2500(代)

FAX.0774-25-2353

URL <http://www.takedahp.or.jp>



全国の老人クラブ活動はコチラ!

まずはクリック!

クラブ特集 ニチコミ 検索

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する

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

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す。



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

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!

