

# 年輪



令和6年2月6日  
文化講演会  
ルナーレコンサート



令和6年8月27日  
文化講演会  
ベリーダンス&歴史と体験教室



令和6年5月22日 文化講演会 ハープとうたのコンサート

令和6年度 久御山町シニアクラブ連合会

～仲間と一緒に、毎日をたのしく、いきいきと!～



一緒に  
楽しもう!



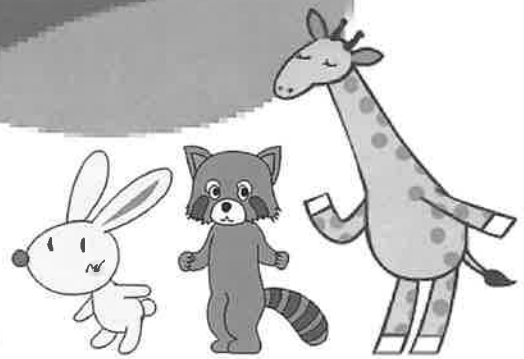
地域を  
支え合おう!

声を  
かけあおう!

美味しい物を  
食べよう!

いきがいを  
みつけよう!

一緒に  
出かけよう!



様々な活動★社会奉仕・友愛活動・健康フレイル予防・芸術鑑賞など



信貴町長と新年度役員

上左から

村田 靖志・林 沼 修  
宮川 繁美・寺岡 利和

下左から

松尾 清子・高木 優子  
信貴 康孝町長  
津田 俱子・明主 吉晴  
敬称略

# 令和6年度はわたしたちがサポートします!

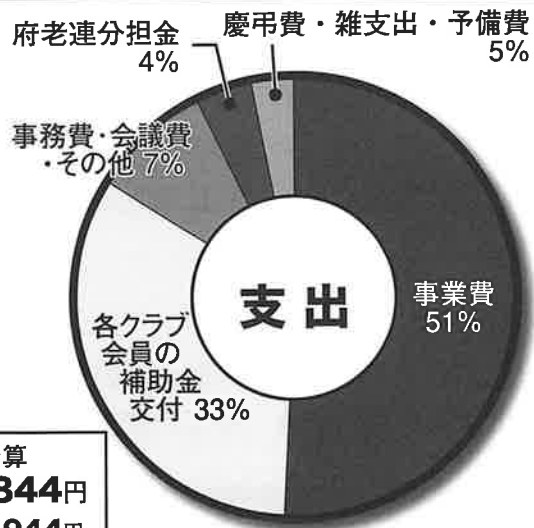
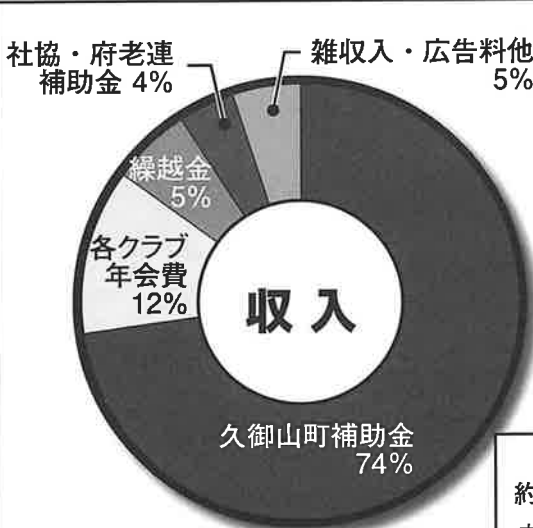
## 久御山町シニアクラブ連合会・理事



★印 役員	敬友会	中村 修三
藤寿会	樋上 繁治	
島田シニアクラブ	曾束 正一	
老友会	大塚 健司	
中島年輪会	曾束延一郎	
東一口老人会	内田 雅嗣	
相島老人クラブ	石塚 義博	
森老人クラブ	恵 達男	
老寿会	牧村 武男	
★東栄会	松尾 清子	
佐山楽友会	村田 満明	
市田老人会1・2	木村 武司	
田井喜楽会	林 吉一	
寿クラブ	奥野 康孝	
松寿会	北澤 道子	
さくらクラブ	椿森 光義	
長寿シニアクラブ	長岡 幸夫	
★若草クラブ	林沼 修	
たんぽぽシニアクラブ	寺西 久江	
★林シニアクラブ	寺岡 利和	
★栄楽会	宮川 繁美	
松栄会	田中 貞雄	
★久御山シルバークラブ	高木 優子	
東佐山青空会	一瀬ひとみ	
★ハイツ西宇治シニアクラブ	津田 俱子	
シニアクラブ西ノ会	植田カツ子	
西武西林シニアクラブ	岡 孝昭	
★本部役員会計	明主 吉晴	
★体育委員長	村田 靖志	

## 「体育委員」

★委員長	敬友会	村田 靖志
藤寿会	樋上 繁治	
島田シニアクラブ	曾束 正一	
老友会	岩井 良夫	
中島年輪会	曾束延一郎	
東一口老人会	辻井浩太郎	
相島老人クラブ	西村 昌彦	
森老人クラブ	恵 達男	
老寿会	黒川 等	
東栄会	松尾 清子	
佐山楽友会	村田 満明	
市田老人会	南 重隆	
田井喜楽会	大西 正文	
寿クラブ	奥野 康孝	
松寿会	中西 文夫	
さくらクラブ	椿森 光義	
長寿シニアクラブ	長岡 幸夫	
若草クラブ	清水江津子	
たんぽぽシニアクラブ	寺西 久江	
林シニアクラブ	松原 利信	
栄楽会	西田 隆	
松栄会	中野 和彦	
久御山シルバークラブ	原口 典子	
東佐山青空会	一瀬ひとみ	
ハイツ西宇治シニアクラブ	津田 俱子	
シニアクラブ西ノ会	和田千代枝	
西武西林シニアクラブ	松浦正次郎	



本年度予算  
約 **3,668,844円**  
内予備費 **146,944円**

今年度の予算収支のあらまし

# 令和6年度 事業計画



## メインテーマ 「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」

21世紀は高齢者の時代であり、老人クラブは、21世紀が「ゆとり」「うるおい」「やすらぎ」に満ちた。心豊かな社会となるよう、その担い手として新時代にふさわしい活動の歩みを進めなければなりません。

元気で実りある人生を目指し、ともに健康で・学び・楽しみ・支え合いましょう。

### 事業の重点

全国三大運動である「健康・友愛・奉仕」の活動を基本として、引き続き「心とからだの健康づくり・生きがいくくり・仲間づくり・地域づくり」の活動を積極的に推進し、フレイル予防教室・講演会・コンサートやダンスショーなど学びと楽しさ中心の活動を広げていきます。

### 事業実施計画

#### ◆健康づくり及びフレイル予防の推進

グラウンドゴルフ・輪投げ・ウォーキング・フレイル予防教室・認知症予防教室



#### ◆高齢者相互支援及び地域支え合い活動・暮らしの安心・安全の推進

友愛活動「特別養護老人ホーム楽生苑」「子育て支援センターあいあいホール」  
地域（高齢者・子ども）見守りパトロール・荒見苑・公園周辺清掃奉仕活動・町内一斉清掃参加・公共施設神社仏閣などの環境美化活動の実施・災害や交通事故防止対策・振り込め詐欺などによる悪徳商法などによる被害の防止、呼びかけ

#### ◆レクリエーションの実施・仲間づくり

研修会・講習会の実施・世界遺産世界の絶景DVD鑑賞会・日帰り旅行  
全国・近畿・京都府老人クラブ連合会大会や研修会への参加・麻雀サークル等

#### ◆クラブ発展のための啓発広報事業

機関誌年輪発行・全国・京都府老人クラブ連合会「きょうと」などの広報誌配布



#### ◆文化事業

文化講演会・音楽鑑賞・楽器の歴史講座・ダンスの歴史講座や体験教室  
会員による作品展示会（シニア展示会2～3月約1ヶ月半開催）

お問合せ：事務局「荒見苑」0774-44-3405

# 久御山町シニアクラブ連合会 令和6年度 事業予定表



開催日	事業内容	開催場所
毎月	第1～12回 役員会 第2水曜日開催	荒見苑
4月25日(木)	府老連・女性委員会・若手委員会総会	ハートピア京都
5月8日(水)	第1回 体育委員会 第2回 役員会	荒見苑大広間
5月21日(火)	健康相談	荒見苑 1階ロビー
5月22日(水)	文化講演会 ハープとうたのコンサート	ゆうホール2階
6月12日(水)	第1回清掃奉仕活動 第3回 役員会	荒見苑・公園周辺
6月18日(火)	社協会長杯・連合会会長杯グラウンドゴルフ大会	中央公園野球場
6月27日(木)	近畿ブロック老人クラブリーダー研修会	京都テルサ
7月4日(木)	女性委員会 社会見学研修会	吹田市 ミストミュージアム
7月10日(水)	輪投げ大会	役場5階
	新年度役員 町長ご挨拶	役場
7月16日(火)	健康相談	荒見苑 1階ロビー
7月18日(木)	京都府老連会長・事務局研修会議	ハートピア京都
7月24日(水)	第2回 理事会	荒見苑大広間
8月21日(水)	交通安全教室・世界遺産 DVD 鑑賞会	役場5階
8月27日(火)	文化講演会 ベリーダンス&体験教室(フレイル予防)	ゆうホール2階
9月5日(木)	山城ブロック女性リーダー研修会	役場5階
9月17日(火)	健康相談	荒見苑 1階ロビー
9月末	機関誌 年輪発行	会員配布
10月2日(水)	町長杯・会長杯グラウンドゴルフ大会	中央公園野球場
10月9日(水)	京都府老人クラブ大会 式典	京都テルサ
10月17日(木)	フレイル予防教室 こけんとこ体操	役場 5階
11月6日(水)	若手リーダー研修会	京都府会場未定
11月予定	女性委員会・小物づくり教室	荒見苑
11月19日(火)	健康相談	荒見苑 1階ロビー
11月21日(木)	文化講演会 プロモカルテット(マリンバ・サクソ他)	ゆうホール 午後開演
12月4日(水)	輪投げ大会	役場5階
12月10日(火)	女性委員会 社会見学会	奈良県 柿博物館
12月18日(水)	京都府警察音楽隊・世界遺産 DVD 鑑賞会	午後 役場5階
12月末頃	AED講習会・健康教室他	荒見苑または役場5階
2月予定	機関誌年輪発行・健康ウォーキング	久御山町内
1月21日(火)	健康相談	荒見苑 1階ロビー
2月4日(火)	文化講演会 ルナーレコンサート(津軽三味線・ピアノ)	ゆうホール 午後開演
3月18日(火)	健康相談	荒見苑 1階ロビー
3月下旬	理事会	10時 荒見苑大広間

予定が変更される場合がございます。ご了承ください。

# ★ききとめきとーく★



鯛 美智子さん (若草クラブ)  
昭和6年12月5日生まれ。 92歳。

シルバー人材センターや荒見苑コーラスサークルに在籍され、今でもお元気に、活動し久御山町の地域社会にも貢献されています。

## ★幼少のころの思い出★

宮崎県高城町で、2人姉妹の長女として生まれ、活発な女の子として、当時からリーダーシップを発揮していました。

小学校の低学年のころ、オルガンを習っていて、歌も好きで唄っていた子供でした。ある日、朝礼の時、先生から舞台上上がり、貴方の好きな歌を唄ってください。と言われ、歌名は忘れましたが、童謡だったと思います。舞台上立ち、沢山の児童の前で、大きな声で独唱したところ、万雷の拍手を受け、舞台を降りた時に先生から頭を撫でていただいたことを鮮明に覚えており、やった！と心の中で叫んだ記憶があります。

## ★下津屋サンハイツに

### 女子バレーボールチームを創設★

宇治市で主人と2人の男の子の4人家族で生活をしていました。そのころ宇治市の地域の女子バレーチームに所属し、久御山においてバレーの試合をしたこともありました。

久御山町川原に移住した時、地域

のバレーチームに入り、バレーボールを続けたいと思っておりましたが、移住した地域の下津屋サンハイツには、残念ながらチームそのものがありませんでした。

そのころ、まだ、若かったからかもしれませんが、自分がバレーボールチームを作れば、何の問題もないことに気づき、地域の女性にバレーボールチームを作るので協力してほしいとの勧誘を始めるとともに、役場や関係機関を廻るなど、東奔西走して、何とかこの地域に「下津屋サンハイツバレーボールクラブ」を創設することができました。

ただ、入部していただいた若い奥さま方には、初めてのの方もおられ、練習もままならない状況の中で、チーム全体が覇気のない、何かしら息苦しい雰囲気を感じられました。

私は、監督兼選手としての立場から、どうしたら、この状況を脱することも大事であるが、チームの雰囲気を変える必要があると考え、みんなに声をかける言葉を模索しました。

それが、次の言葉でした。「もっと、もっとバレーを楽しんで、自分がや



20年表彰を受ける鯛美智子さん



お花に癒やされて

★シルバー人材センターに  
登録し地域社会に貢献★

私が、65歳を過ぎたころ、誰かの勧めでシルバー人材センターに登録をして、地域の清掃活動や農作業、福祉サービスなど、センターから依頼された作業に従事することになりました。

センターに登録して初めての就業が田んぼのタニシ取りでした。そのころの田んぼ内には沢山のタニシが発生し、放置しておくとも稲作の苗を噛み切るらしく、排除する必要があったらしいです。素足になって、田んぼに入ると、泥の感触が、ヌルヌルしていて、気持ちのよいのか悪いのか、上手く表現できませんが、沢山、タニシが取れたことは、はつきり覚えております。

その他にも色々な作業をしてきましたが、現在は、月2〜3回、荒見苑の清掃活動に携わっています。

現在、92歳ですが、荒見苑に行くと一緒に働いている方々と、仲良くしていただき、楽しく働きながら、おしゃべりをさせてもらっています。これが健康の秘訣の一つと感じており、一緒に働いている方々には、

感謝しております。

また、先般、ふれあい交流館ゆうホールにおいて、久御山町シルバー人材センターの定例総会が開催され、その席上で、会員表彰式が行われ、20年表彰者として、中村勝之理事長から表彰状を授与していただきました。これと言った事はしていませんにも関わらず、名誉ある表彰をいただいたことに、ここから感謝するとともに、元気でいられるうちは、荒見苑の清掃活動を頑張っていきたいと考えています。

★花に癒やされ

・健康のための食事★

私は、花が大好きで、プランターにいろいろな花を植えて、玄関、ガレージに飾っています。この時期は、百日草、松葉牡丹、サンピタリアプロクンベン、ペチュニア、松阪菊など10種類以上の花が咲き誇っており、朝晩の水やりが、ことのほか楽しいひと時です。

私は、主人が元気な時は、2人で花に水やりをしておりましたが、主人が82歳で亡くなってからは、会話もなく、黙々と花に水を注いでいる

と、花が水にゆらいで、花たちから「ありがと。」と言っているように感じられ、心が安らぎ、今日一日を頑張ろうと思えて、何かしら嬉しい気持ちになります。

花に水やりが終わると、朝食を摂ります。朝食の献立は、「ごく普通で、ご飯とみそ汁、卵焼き、野菜サラダなどで、必ず、毎日、梅干しを2個(朝夕)それからヨーグルトに蜂蜜を混ぜて食しています。昔から、この食事を今日まで続けており、92歳になった今も、健康でいられる毎日感謝しています。

もちろん、荒見苑で一緒に働いている方々や近所の方々を始め、私のために気を掛けていただいている方々など、多くの方々が見守っていただける環境に居られることが、今の私の健康に大きく影響していると思っており、心から皆様に感謝しているところです。

本当にありがとございます。これからもよろしくお願い致します。

文責 機関誌編集委員長

林沼 修

(下津屋サンハイツ 若草クラブ)

れることだけやりましょう。」と叫ぶ毎日でした。そうこうするうちに、みんなに笑顔が戻り、選手同士がアドバイスするようになり、練習の時間が楽しい時間になって来たことを確信しました。

それからの、久御山町における試合で、何回目かの町長杯で、準優勝することができました。優勝はできなかったのですが、多くの選手が試合終了後、感涙して、ハイタッチしている光景が、今もまざまざと思い出されます。

# 読者のページ



## 私の幼年時代といま

T・K

私は兵庫県武庫郡で生まれ育ちました。家から小学校まで約700メートルくらいです。ぐるりは、田畑で牛車やと通れるぐらいの道です。途中、小川が2つあり、幅3メートルと2メートル。小川の橋が水でつかると学校へは行けません。欠席にはならずです。橋の左右の終わりが分らないため、宿題等はPTAの方が家まで持って来てくれた記憶があります。危ない通学路でした。

下校時はカバンをほつぱりかして、魚をとり、ひばりの巣を探しに行ったり、レンゲ畑で遊んで家に帰ったりし、家路につくのは夕暮れでした。

そのころは、70歳以上ならだいぶんお年寄りで、70代のおじいさんがいかなかったと思います。だいたい60代が最高齢者だったと思います。

60歳ぐらいのおじいちゃんに、武庫川で魚釣り、庭に花の種まき、苗植えなど教えてもらうなど、周りの高齢者に学校では習わないいろいろなことを教わっていました。

しかし、野菜は植えていませんでした。

小学校は外で遊び、川で遊び、いろいろな経験体験をしました。今の時代とはちよつと違う、全く違うような小学校生活だったと思います。

久御山町に住むようになり、30年以上が経ちますが旧御牧村も新しい道路が完成したり、引越してから久御山町が発展することを見ながら生活していました。いまでも町の変化が大きく、知らない施設、行ったことない施設が増えています。ビニールハウスも引越して直ぐのところより、沢山並ん



でいます。

いろいろな建物が増え、イオンや業務スーパーなど、昔より沢山の買物できる場所が増え、住みやすくなりました。

旧良元村（現在・宝塚市）は、田畑はありません。住宅やスーパーや工場になり、小川は側溝になり、魚や虫も見れなくなっています。

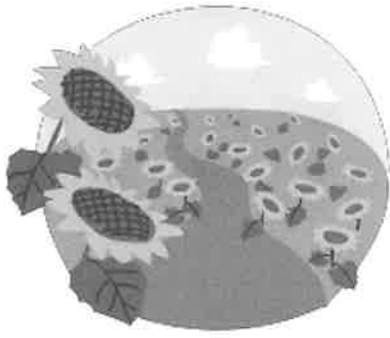
私は今、いろんなところでコミュニケーションを取り、荒見苑へ行ったりと仲間は皆さん元気です。私も見習い元気に何かをしようと思いつても心はまだまだ青年です。これからも楽しく元気に過ごし長生きしたいと思います。まだまだ明日がある。



## 自転車と畑

昔は娘でした

今年はず暑のために畑の大豆や小豆の手入れに行けてない。そのため畑がどうなっているのか気がかりで、9月に入り自転車で見に行った。交通事故の無いようにと祈りながら自転車にまたがった。高齢のため身体をいたわり、サボったために畑の作物は一面雑草に覆われていたのに驚いた。草が大きいので自転車の置き場もなく、仕方なく入口から草刈りを始めた。草の茂みをじつと見つめながらいつもは大豆や小豆の木が青々と緑色に繁っているのに今年は暑さに負けて働かなかったことに残念がる自分であった。



しかし両横の畑は手入れされ草一本も生えていないようだ。プロなみ

の手入れの仕方であった。隣接する畑に迷惑をかけないようにと一生懸命に草刈りをし、汗が流れ落ち目に汗が入り痛かった。作業途中、自分の畑のイチジクが実っていて、腹一杯食べた。水分と栄養がこれにより摂取でき、畑仕事もはかどった。来た甲斐があったと自分なりに喜んだ。畑をすることは健康のためでもあったと、目的を再確認した。自転車で足を鍛えるのに役立ち、作物の成長を考え工夫し頭脳も使う。仕事により汗を流すことが長寿の秘訣だと自負した。

世の中では戦争が起こるなど未だに子どもや高齢者、残された家族、女性が犠牲になっている。戦争当時は畑を持っていると有り難かった。輸入や輸出の制限が起こり、今年はず米不足も深刻で、どこかで戦いが起こるといろいろと影響が起こってくる。畑で汗を流せるのは幸せなんだと実感しつつ、自分の老いもうけいれなくてはと思う。夏の間は2時間だけ畑に自転車で行く。こんなルールを設けるのも良いのかもしれない。帰宅するなりシャワーを浴びて、身体を清潔にするとスッキリした。生き生きとした自分がよみがえった。僅かな時間でも身体を休め健康にいいと言われている少しの昼寝を

し、他人から元気だね健康だねと言われたい。畑から自転車で帰るとき、私はいつも自転車がすれ違うときは降りて待つようにしている。自分を守るためだ。しかし色んな人が居て、頭を下げてくれる丁寧な運転手、避けているのに睨むように通過するまで私の顔を見て去る運転手、なかなか個人差がとて多きく感じることもある。これを見ると「人の振り見て我が振り直せ」の言葉には教えがあり先人達は凄いなと思う。ただ健康のために自転車で乗っているのに、こんな人としての学びを与えてもらえる。幾つになっても日々勉強である。この年になっても自分の誕生日が待ち遠しくなる。昨年より健康だ。尚一段と元気だぞと言える自分を褒めてあげたい。



## 機関誌 原稿募集中!

- ・ 作文、俳句、写真など1人1編
  - ・ 300文字詰め原稿用紙4枚以内 1200文字まで
- 題名、住所、氏名、クラブ名を必ず明記ください。**



くみ爺  
(久シ運マスコットキャラクター)

提出先：お問合せ

シニアクラブ事務局 荒見苑 TEL 0774-44-3405

## 荒見苑 サークル・同好会のご紹介



みなさん いきいき わいわい  
楽しく活動されています



サークル名	活動日	サークルからひとこと
コーラス	毎月第2・4木曜日 13:45~15:45	みんなそろって歌えば、心晴ればれ体もすっきりしますよ。男性募集中!
荒見カラオケ	毎月第1・3火曜日 13:45~15:45	演歌歌謡曲を教えてください。 みんなで楽しく歌いましょう。
歌あざみ	毎月第1・3金曜日 13:30~15:30	みんなと一緒に童謡などを中心に楽しく歌っています。腹式呼吸で体内から健康に!
フラダンス	毎月第2・4金曜日 10:00~11:30	歌謡フラダンスを中心にゆっくりわかりやすく学べます。初心者歓迎。
新舞踊	毎月第2・4水曜日 13:45~15:45	カラオケのメロディーに合わせてみんなでたのしく踊りましょう。
フォークダンス	毎月第2・4月曜日 13:45~15:45	楽しく愉快地に踊ってみませんか。 色々な踊りを教えてください。
健康体操	毎月第1・3水曜日 13:00~14:30	自分ひとりでは出来ないけど、みんなと楽しい時間を過ごしたい方は参加ください。
気功	毎月第1・3水曜日 10:00~11:30	なごやかな雰囲気の中、自分のペースで体力増進が出来ますよ。
くみひも	毎月第1・3火曜日 12:30~15:30	数本の絹糸を組んでオリジナルの帯締めやアクセサリー作り等を楽しんでみませんか。
手芸	毎月第1・3水曜日 13:45~15:45	編み物・洋裁・ビーズ等いろんなことをしています。
華道	毎月第2・4水曜日 13:45~15:30	楽しくおけいこして、部屋を飾ってみては? 流派は未生流です。
大正琴	毎月第1・3木曜日 13:45~15:45	古典音楽の一つで独特の音色のする大正琴を楽しみませんか。
習字	毎月第2・4水曜日 13:45~15:45	精神を整えてゆっくりとみんなで楽しくおけいこしています。
リメイク同好会	毎月第2月曜日 13:00~15:30	古い着物や洋服をリメイクして、小物や衣服などを創っています。

見学をご希望される方は事前に荒見苑へお問い合わせください。

※駐車場と駐輪場が荒見苑北側へ移動しました。ご注意ください。

老人福祉センター 荒見苑

久御山町田井新荒見 11 番地 TEL 0774-44-3405

# 荒見苑 コーラスサークル

## ……メンバー募集……

毎月第2・4木曜日 13時45分～15時45分 荒見苑2階大広間

体と脳を活発に動かし、リズムに合わせて懐かしい歌を歌いましょう。

楽譜が読めなくても大丈夫！

見学や体験だけでもOK！

問合先 事務局荒見苑 久御山町田井新荒見11

☎0774-44-3405

## タオル・布寄付のお願い

「雑巾」「手作り小物」を小学校や施設に贈る取り組みを続けています。  
ご自宅で不要になったタオルや布などございましたら寄付してください。

(物 品) タオル全般・はぎれ・布

※使用済みは洗濯後にお届けをお願いします。

(収 集) 年中受付

(お届け先) 事務局荒見苑 久御山町田井新荒見11

☎0774-44-3405

無理せず 快適に

# お風呂

冬は特に注意！

お風呂での溺れは交通事故の2倍以上！

令和3年人口動態調査（厚生労働省）によると、65歳以上の浴槽における不慮の溺死・溺水は5,097人、そのうち家・居住施設の浴槽では4,750人で、交通事故2,150人の2倍以上でした。また、東京消防庁の救急搬送データによると、高齢者の溺れる事故は、特に冬場に多くなっています。

お風呂での心停止は事故による溺水だけでなく、病気（急性心筋梗塞や脳卒中など）が原因で起こることもあります。特に冬季は心停止の発生頻度が夏季の約10倍も高くなります。（※参考：日本救急医療財団心肺蘇生法委員会「救急蘇生法の指針2020(市民用)」）

こんな入浴は危ない！



寒い浴室・脱衣所



熱め・長時間



食後・飲酒後・薬服用後

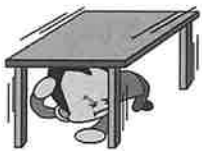
## 防災・地震が起きたらどうすればいいのかな？

地震は突然起こります。いつ、どこで起こるのかが正確に知ることは難しいです。地震が起きたら「あわてない」「おちついて行動する」ことが大切です。

災害の被害を最小限に抑えるためには、自分を守る「自助」と地域や近隣の方々やシニアクラブ会員同士が助け合う「共助」がとても重要となります。平常時から、避難経路やキケン箇所を知っておくと落ち着いて行動できます。

いざという時、頼りあえるシニアクラブ会員や、ご近所さんがいればとても心強いです。ふだんから顔でつながり、声を掛け合える関係になり他世代や近隣の方と積極的にコミュニケーションを取るように心がけ、シニアクラブの良さ、仲間やつながりの大切さを再認識しましょう。

### 家の中にいたら？



棚のそばから離れ、机の下などに隠れて身を守ろう。揺れがおさまるまで棚からは離れていましょう。

寝ているときも落ち着いて、枕を頭にのせて布団をかぶり、家具があるときは頭を守りながら安全なところに移動し、「ドア」や窓は開けて逃げ道をつくりましょう。

「ガスコンロ」は揺れが大きいときに近づくのはキケンです。揺れがおさまってから、火を消すようにしましょう。

「窓ガラスや食器」が飛び散ったときは、破片などで足裏をケガをしないよう、部屋の中でも底の厚い靴やスリッパを履きましょう。

### 電車・バスに乗っていたら？

急ブレーキにそなえて、手すりなどにしっかりつかまろう。

### 家の外にいたら？

ブロック塀や看板、屋根の瓦など、倒れたり崩れ落ちるものから離れ、頭を守りながら、安全な場所に移動しよう。

電柱には近寄らず、切れた電線を触らないようにしよう。

### 人がたくさんいる所にいたら？

あわてず係の人に従い落ち着いて行動しよう。エレベーターで逃げるのはやめましょう。



### (例) 緊急持ち出し用一覧 ※リュックサック等に入れて保管を！

防災用・備蓄しておきたい物	チェック	防災用・備蓄しておきたい物	チェック
飲料（水・野菜ジュースなど）		ウェットティッシュ・ポケットティッシュ	
手軽な食べ物（飴・栄養補助食品）		カップ・使い捨てカイロ	
カップ麺・インスタント味噌汁		ポリ袋・ビニール袋（大・中・小）	
懐中電灯・電池		現金（10円玉硬貨も）	
ラジオ		緊急連絡先・ペン	
マスク・手袋・タオル		常備薬・治療薬・お薬手帳など	
洗面道具		ホイッスル・笛	
下着・靴下など		マッチ・ライター・ロウソク	



## 自宅でフレイル予防を 5行日記で脳がよみがえる！

「5行日記」とは、脳神経内科医の長谷川嘉哉氏が考案した、1日5行の日記で、脳の働きを回復させる方法です。ノートに、たった5行書くだけ！

①～⑤のテーマを事前に決めておき、それに沿って書くだけで効果があります。

### 書き方の(例)

①天	気	晴れ☀
②服	装	ポロシャツ、ズボン
③食	事	(朝)パン (昼)うどん (夜)焼き魚、冷や奴、ご飯、みそ汁
④何をしたか		スーパーへ買い物へ行った
⑤今日の感想		スーパーで特売をしていたのでラッキーだった

家で  
脳トレーニング！



くみ爺

(久シ連マスケットキャラクター)

### 1. 記憶力を取り戻してくれる

自分の手を動かして日記を書く行為は、脳の記憶力を底上げするのに有効です。

### 2. 自律神経を整えてくれる

日記を書くことには、自律神経のバランスを整える効果があります。究極の方法が、寝る前に日記を手書きでつけることなのだそうです。

**5行日記を書く習慣が身につくと ⇒ 自律神経と脳の働きが整う**

**3日坊主でもOK！ まず、やってみましょう！**

もっと身近に！

みんなで知って  
取り組もう！

SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標

持続可能な開発目標 (SDGs) について

SDGsとは「Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)」の略称です。

環境や資源、文化や生活を壊さずに、継続して暮らしやすい未来をつくるための目標で、2015年9月に国連サミットで採択されました。

久御山町シニアクラブ連合会でも、SDGsの認知度を高めよう！SDGsに取り組もう！と考えています。

一人でも地球で起こっている問題を理解し、地球規模で考える、仲間と共に行ける事から進めて行きます。

我々は、すでに 全国三大運動「健康・友愛・奉仕」で 実践しています！この活動が国際的な活動にもつながっています。まずは知ることから始めてみましょう！

### 17の目標

- ① 貧困をなくそう
- ② 飢餓をゼロに
- ③ すべての人に健康と福祉を
- ④ 質の高い教育をみんなに
- ⑤ ジェンダー平等を実現しよう
- ⑥ 安全な水とトイレを世界中に
- ⑦ エネルギーをみんなにそしてクリーンに
- ⑧ 働きがいも経済成長も
- ⑨ 産業と技術革新の基盤をつくろう
- ⑩ 人や国の不平等をなくそう
- ⑪ 住み続けられるまちづくりを
- ⑫ つくる責任つかう責任
- ⑬ 気候変動に具体的な対策を
- ⑭ 海の豊かさを守ろう
- ⑮ 陸の豊かさを守ろう
- ⑯ 平和と公正をすべての人に
- ⑰ パートナリーシップで目標を達成しよう

新しい病院  
**「くみやま岡本病院」を開院いたします**  
 地域包括ケア病棟 50 床、回復期リハビリテーション病棟 50 床

社会医療法人 岡本病院(財団)  
**京都岡本記念病院**

京都府久世郡久御山町佐山西ノ口 100 番地  
 TEL.0774-48-5500 (代表)

久御山町佐山 (京都岡本記念病院南側)



救急病院 労災指定 往診  
 医療法人 八 仁 会

**久御山 南 病 院**

院長 南 八 王

内科 外科 眼科 整形外科 消化器科  
 耳鼻咽喉科 循環器科 小児科 皮膚科  
 呼吸器科 リハビリテーション科

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前9時~12時	○	○	○	○	○	○
午後2時~4時	○		○	○		○
午後6時~8時	○	○	○	○	○	

〒613-0042 久御山町坊之池坊村中28  
 (久御山中学校近く)  
 電話 075-631-2261  
 FAX 075-631-2581

医療法人 八仁会 ケアリビングくみやま  
 (小規模多機能型居宅介護) 管理者 北澤  
 ケアモール 1階  
 TEL 075-633-5621  
 FAX 075-633-5627

医療法人 八仁会 「あおぞら」  
 訪問看護ステーション  
 所長 齋藤  
 ケアモール 2階  
 TEL 075-631-8860  
 FAX 075-631-8986

〒613-0043 京都府久世郡久御山町島田  
 堤外31番地の24 ケアモール(役場近く)

社会福祉法人 八康会

特別養護老人ホーム  
**楽 生 苑**

理事長 南 八王

- ・特別養護老人ホーム
- ・ケアハウス
- ・デイサービスセンター
- ・ショートステイ

〒613-0042 久世郡久御山町坊之池坊村中66  
 TEL : 075-632-1094 FAX : 075-632-1097

- ・居宅介護支援事業所
- ・ヘルパーステーション

東楽生苑 楽生苑

〒613-0033 久世郡久御山町林北畑105  
 久御山団地17棟103号/104号  
 TEL : 0774-41-1470・7780 FAX : 0774-41-1471

医療法人 啓信会グループ

この町でいつまでも暮らせるあんしんを…  
 介護保険サービスのご利用についてはお気軽にご相談下さい。

介護老人保健施設 ひしの里

〒613-0031 京都府久世郡久御山町佐古内屋敷 81-1  
 TEL : 0774-43-2626 FAX : 0774-43-2627

- ・介護老人保健施設
- ・通所リハビリテーション
- ・短期入所療養介護 (ショートステイ)・訪問リハビリテーション

併設事業所  
 ・ケアプランセンターリエゾン久御山 ひしの里  
 TEL : 0774-43-3970 FAX : 0774-43-2627

リエゾン久御山 ひしの里

- ・デイサービスセンターリエゾン久御山 ひしの里  
 〒613-0031 京都府久世郡久御山町佐古内屋敷 91-4  
 TEL : 0774-43-2688 FAX : 0774-43-2603
- ・小規模多機能ホームリエゾン久御山 ひしの里  
 〒613-0031 京都府久世郡久御山町佐古内屋敷 91-5  
 TEL : 0774-43-2633 FAX : 0774-43-2603
- ・認知症デイサービスセンターリエゾン久御山 ひしの里  
 〒613-0031 京都府久世郡久御山町佐古内屋敷 91-1  
 TEL : 0774-80-2900 FAX : 0774-43-2603

グループホームリエゾン くみやま

〒613-0033 京都府久世郡久御山町林中垣内 38-1  
 TEL : 0774-45-5100 FAX : 0774-45-5101

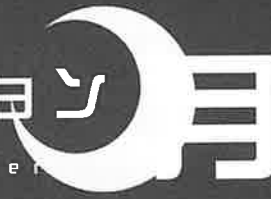
# 24時間365日 安心を支える訪問看護を提供します

訪問看護・介護予防訪問看護

合同会社 傍樂

## 訪問看護ステーション

Tsuki elderly care center



〒613-0032

京都府久世郡久御山町栄三丁目1-20

電話：0774-94-6349

FAX：0774-34-0866

内科・小児科・アレルギー科  
**くわはら内科**

kuwahara clinic

— 禁煙外来・訪問診療 —

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

☎6台

久世郡久御山町北川顔村西 6-2  
http://www.kuwahara-naika.com **TEL 075-874-6222**

## 田村 医院

京都府久世郡久御山町佐山双置87

**TEL 0774(41)6730**

## 慶成整骨院

美顔鍼・メディカルエステ

捻挫、筋肉痛、骨折、脱臼

久御山高校前 久御山町林北畑 92-1

**TEL 0774-46-5681**

あなたは健康ですか？  
健康第一！健康は宝物です。

## シンキ接骨院・鍼灸院

午前 9:00~12:00

午後 4:00~ 8:00

土曜 午後2:00迄

院長 信貴 裕典

久世郡久御山町佐山双置 47

**TEL 0774-41-6511**

佐山(大久保行き)バス停前ミヤビビル1F

一般歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科

## いそざき歯科医院

〒613-0034 京都府久世郡久御山町佐山双置 2-11

**TEL 0774-45-3500**

http://www.isozaiki-shika.jp



一般歯科・口腔外科・矯正歯科・訪問診療

## 医療法人 弘部歯科医院

〒613-0044 京都府久世郡久御山町藤和田村西 7-11

**TEL(075)632-1363**

URL hirobe-dental.com

## 見守り付き洗濯代行サービス

地域の暮らしは地域のお店が支えます。京都府社会福祉協議会との共同事業として、福祉と企業の新たな協働へ取り組んでいます。見守り付き洗濯代行サービスは、高齢者が住みなれた地域で安心して暮らし続けられるように、定期的に訪問する洗濯代行サービスを通じて見守りを行います。

株式会社 **アグティ**

本社／京都府久世郡久御山町森村東232-1

TEL : 075-633-6655 / FAX : 075-633-6657



キッチン  
**うおさ食堂**  
営業日  
平日11:30頃～16:00頃  
定休日:(土)日祝日  
京都府久世郡久御山町田井荒見58  
☎0774-43-0878  
●uosa\_bento

赤飯・餅・上用饅頭・四季の和菓子  
御菓お司

# 光栄堂

京都府久世郡久御山町佐山東代4-28

TEL・FAX 0774-44-7205

営業時間:朝9時～夜6時30分(水曜 定休)

## 食と地域のパートナー

あなたの町のJA (農協)

農業資材、生活用品、営農相談、給与振込、年金の受取り  
ローンの相談、共済(生命・建物・火災) 税務、法律相談はJAへ



# JA 京都やましろ

久御山町支店 TEL.075-631-3354 FAX.075-632-2615

不動産のトータルクリエイター



賃貸・管理  
資産の有効活用

株式会社 **エスレック**

〒613-0034 京都府久世郡久御山町佐山双置47

TEL 0774-41-6755  
FAX 0774-41-6754

地元の繁栄にご奉仕する

# 久御山金融会

京都銀行久御山町支店

京都中央信用金庫久御山支店

京都中央信用金庫久御山中央支店

京都信用金庫久御山支店



◆ ◆ ◆  
**編集後記**  
 ◆ ◆ ◆

機関誌「年輪」を最後までご覧いただきありがとうございます。  
 広告の協賛をいただきましたみなさま、ご投稿者のみなさまに厚くお礼申し上げます。  
 匿名やペンネームでも投稿できます。みなさまの積極的な作品のご投稿をお待ちしております。  
 これからもどうぞ宜しくお願い致します。

### 広告協賛各位

本誌の発行に際し、広告の掲載へご協賛いただきましたみなさまに厚くお礼申し上げます。今後ともよろしくお願い申し上げます。



### これからの高齢化社会に向けて活用を考えてみませんか？

〔 南山グループは、さらなる地域貢献を目指し、高齢者住宅だけでなく医療施設や介護施設、土地活用などオーナー様に合わせて様々なご相談を受け付けております。 〕

・介護保険に係る住宅改修事業者 認定

**株式会社 南山建設**

京都市伏見区淀生津町 115 番地 1  
 TEL 075-631-3987

新築・増改築・住宅設備・省エネルギー設備・自然派住宅等

**株式会社 マウンテン**

久御山町田井向野44-2 ファーストビル1階  
 TEL 0774-44-5877

こどもたちのおもちゃの修理をします！



Hospital of Toy

ボランティアグループ

**おもちゃ病院**

院長 長岡幸夫 副院長 奥田幸男

久御山町社会福祉協議会 **TEL 075-631-0022**

壊れたら捨てる。という…「使い捨て文化」を見直すとともに、子育て支援の一環として壊れたおもちゃの修理を行うことで、子どもたちに\*「ものを大切にする心」と「科学への興味心」「思いやりの心」を育ててもらい、ボランティアとして地域をつなぎ、シニア世代の「生きがい」となることを目的に、壊れてしまい、遊べなくなり、物入れの片隅に忘れられたおもちゃの修理をします。☆毎月一回・常設：開院。(新会員)ドクター募集中です。興味のある方は！ご連絡を…お待ちいたしております。

**ムラタ オート サービス**

*Murata Auto Service*

**会員になって楽しいシニアライフを！ 会員募集中！**



**入会お申込み・お問合せ先**  
**久御山町シニアクラブ連合会 事務局 荒見苑**  
久御山町田井新荒見 11 番地 ☎ 0774 - 44 - 3405