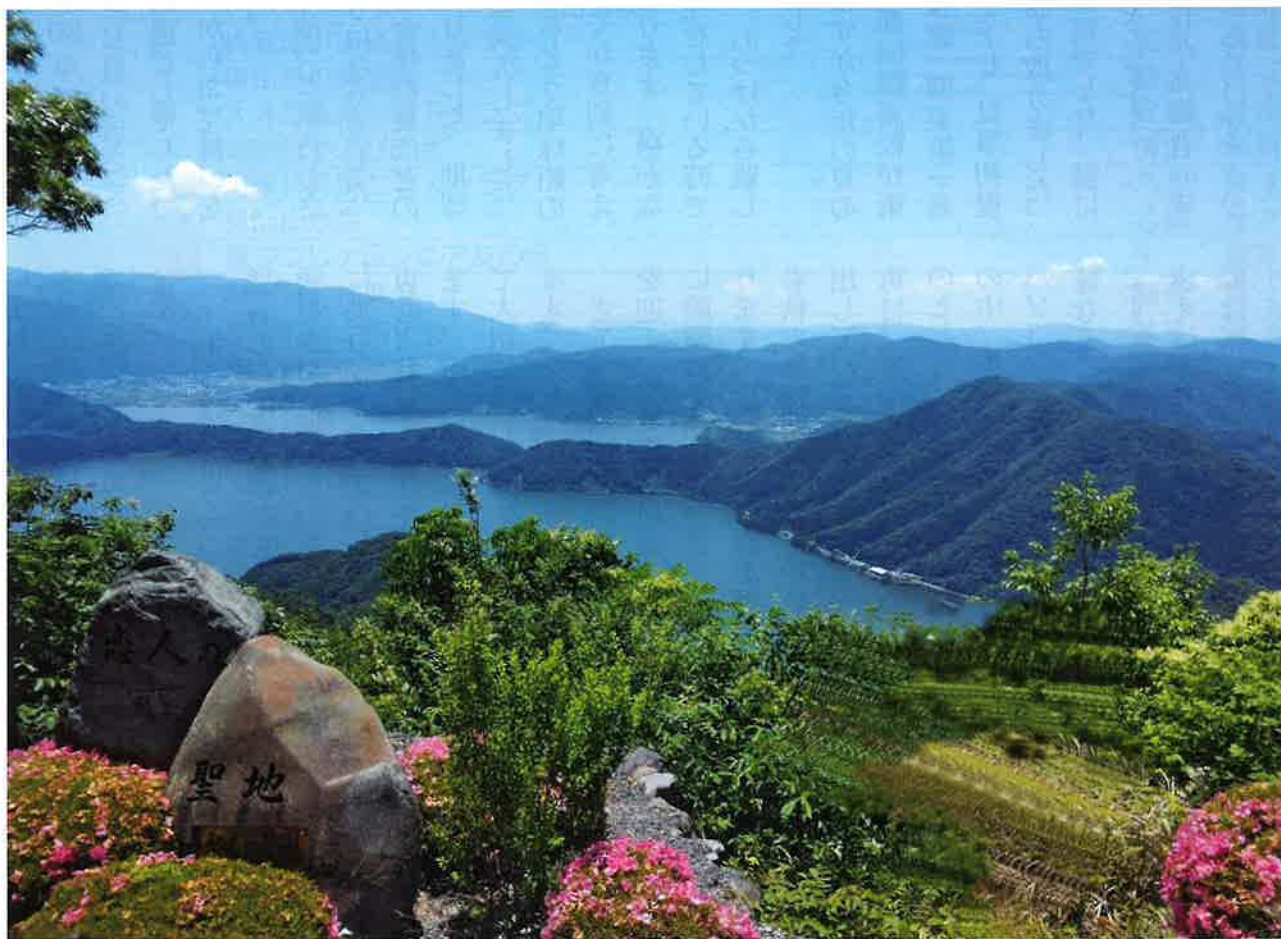


# 市老連 かめおか

第 29 号



令和6年度 日帰り研修旅行 三方五湖

令和6年 11月発行

亀岡市老人クラブ連合会

## 会長あいさつ

## 高齢者の力

亀岡市老人クラブ連合会

会長 林 昭



ご無沙汰をしておりますが市老連30単位クラブ1246名全会員の皆さま、お健やかに過ごしていただろうか。心からお見舞いを申し上げます。

ここにきてやつと秋らしさを感じるようになりました。それにしても今年の夏ほどの猛暑にはまいりました。地球沸騰の時代に突入しました。人類はこれからどう地球船の舵をとっていくか真剣に考える時が来ております。愚かな戦争や核開発をしている時ではないのです。のっけから難しい話になりました。

少し遡りますが今年の夏の甲子園は、京都国際高校が東京代表の強豪、関東第一高校を2-1で下し、見事初優勝の栄冠を勝ち取りました。全員野球の勝利でした。誠にめでとうございます！

また一方、我が高齢者の皆さんは猛暑にも負けず、グラウンド・ゴルフに熱中されて

いました。医者通いをしていく私には、どこにあの力が潜んでいるのかと不思議でなりません。

今年も各単位クラブから、猛暑の中、真心がこもった友愛募金にご協力をいただき誠にありがとうございます。衷心より厚く御礼を申しあげます。市老連の事業資金として大切に使用させていただき

ます。さて事務局の運営も2年目に順調に業務運営が進んでおります。会計担当の鹿島理事も秋の農繁期の多忙さを放り出してパソコンとにらめっこの毎日。歳のことなどなんのそのお元氣な酒井さんも猛暑の中、事務所へ来てくださりパソコンを操り難しい仕事を難なくこなして下さっております。高齢になるほど体力の衰えはありますが皆さんの頭脳は、思考力や創造力、応用力が増しているようです。そ

の人間力にただ驚くばかりです。保津町の原田太郎氏は御年95歳ながら、心身充実の日々を送っておられます。皆さまのお手元にお届けいたしました「市老連60周年記念誌」発刊の一番の貢献者は原田太郎様です。編集に携わった方々に感謝申しあげます。

「高齢者というものは、壮年者のおわれむような不幸なものではない」と歌人の窪田空穂は81歳の時、随筆に記しています。

少々話は遡りますが、6月24日、新しく役員となりました乙坂優次、稲荷良一、三浦香澄各副会長と就任のあいさつを兼ねて、桂川市長との面談を行いました。15分という短時間の面談でしたので、私は市老連の現状、会員増強の取り組み、本部役員と単位クラブの皆さんとの懇談会推進事業、事務所のことなどを簡明にお話をさせていただきました。市長も大変喜んでおら

れました。

市老連として市長にお願いをしましたことは、市所有の2台のバスの運用条件を緩和していただき、もう少し市民が利用しやすくしていただきたいということを文書でお願いいたしました。

市老連事業もいよいよ後半に入りますが、各単位クラブの皆さまのさらなるご協力をお願い申し上げます。

終わりに、全会員の皆さまのますますのご健勝とご多幸を御祈念申しあげまして私のあいさつに代えていただきます。ありがとうございます。



令和6年度 理事名簿

役職名	クラブ名	氏名
会長	南古世らくじゅ会	林 昭
副会長	見晴山水会	乙坂 優次
	菫田野町柿楽会	稲荷 良一
	畑野町やまびこ会	三浦 香澄
監事	保津町第四百代会	酒井 薫
	菫田野町鹿谷老人クラブ寿鹿会	村口 素高
事務局長	見晴山水会	乙坂 優次
女性部長	畑野町やまびこ会	三浦 香澄
女性副部長	西山区寿会	吉岡 和
女性副部長	菫田野町柿楽会	大野加津子
理事	南古世らくじゅ会	栗田 征扶
	(主) 保津町第五百代会 (連合会長)	村上 達郎
	曾我部町南條老人クラブ	鹿島 輝雄
	菫田野町柿楽会	稲荷 良一
	大井町亀楽会第五クラブ	近藤 隆茂
	畑野町やまびこ会	横川 孝男
	河原林町第二老人クラブ	八木 榮三
	見晴山水会	乙坂 優次
若手理事	東つつじヶ丘シニア友の会	中 龍雄
	菫田野町柿楽会	稲荷 良一
女性理事	保津町第二百代会	武田 綾子
	菫田野町柿楽会	大野加津子
	大井町亀楽会第一クラブ	田中 智子
	畑野町やまびこ会	三浦 香澄
	河原林町第一老人クラブ	八木 愛子
	西山区寿会	吉岡 和
幹事	東つつじヶ丘シニア友の会	井手口温美
	保津町第四百代会	酒井 薫
	曾我部町学ヶ丘老人クラブ	後藤 隆
	菫田野町鹿谷老人クラブ寿鹿会	村口 素高
女性代表委員	東本梅町福寿会	日下部九州男
	曾我部町法貴老人クラブ	小嶋 和子
	南古世らくじゅ会	高橋 貞美

私たちは亀岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

**整形外科・リハビリテーション科**  
(医療法人)

**吉岡整形外科医院**

院長 吉岡 克己

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
PM5:00~ 7:30	○	○	○	○	○	○

※水曜・日曜・祝日/休診 亀岡市河原町192  
TEL.0771-25-4121

**永田歯科医院**

歯医者さんが往診します

亀岡市千代川町千原2丁目  
(国道9号千原交差点エネオス斜め前ローソン隣)  
ハワヨイ  
TEL.0771-24-8841

**田中歯科医院**

●診療時間(予約優先)  
午前9:00~12:30 午後2:30~7:00  
土曜日~5:00まで

休診日:木曜・日曜・祝祭日

亀岡市曾我部町南条下河原12-3  
ムシバゼロ  
☎0771-23-6480

あおばリハビリデイサービスセンター  
1F 機能訓練・食事・入浴対応・生活リハビリ ☎23-8941

あおばデイサービスセンター  
2F 機能訓練・買物歩行・造作リハビリ ☎29-2100

あおばヘルパーステーション  
2F 身体介護・生活援助・保険外サービス ☎21-2280

治療院やました接骨院 ☎23-8158  
亀岡市三宅町2-10-5

**栗山内科クリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
PM 5:00~ 7:30	○	○	休	休	○	休

【受付時間】AM8:40~11:40/PM4:40~7:10  
休診日:水曜・木曜・土曜の午後、日曜祝日  
亀岡市篠町篠向谷24-4  
TEL 0771-29-6633

**整形外科 あんどうクリニック**  
整形外科・リハビリテーション科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
17:00~20:00	○	○	○	○	○	○	○

休診日:水曜午前、土曜午後、日曜、祝日  
亀岡市古世町 1-48-9  
TEL.0771-29-1173

◆ 令和6年度 女性部長名簿 ◆

No.	クラブ名	氏 名
1	南古せらくじゅ会	高橋 貞美
2	追分町健朗クラブ	八木 幸代
3	保津町第二百代会	武田 綾子
4	曾我部町重利老人クラブ	山崎 文子
5	曾我部町犬飼老人クラブ	山上 静枝
6	曾我部町法貴老人クラブ	小嶋 和子
7	曾我部町南條老人クラブ	澤 美智子
8	曾我部町学ヶ丘老人クラブ	岩本 修子
9	菫田野町上佐伯伯寿会	石川美津子
10	菫田野町下佐伯伯寿会	桂 美恵子
11	菫田野町天川老人クラブ	石田富美子
12	菫田野町太田老人クラブ寿会	鈴木 照子
13	菫田野町鹿谷老人クラブ寿鹿会	高尾喜美子
14	菫田野町柿楽会	大野加津子
15	大井町亀楽会第一クラブ	田中 智子
16	大井町亀楽会第五クラブ	上杉 誼子
17	畑野町やまびこ会	三浦 香澄
18	河原林町第一老人クラブ	八木 愛子
19	河原林町第二老人クラブ	関 さだ子
20	見晴山水会	水畑 洋子
21	西山区寿会	吉岡 和
22	東つつじヶ丘シニア友の会	井手口温美

◆ 令和6年度 単位クラブ会長名簿 ◆

No.	クラブ名	氏 名
1	南古せらくじゅ会	栗田 征扶
2	追分町健朗クラブ(クラブリーダー)	向出 和義
3	保津町第一百代会	村上 喜好
4	保津町第二百代会	関口 学
5	保津町第三百代会	田中 周二
6	保津町第四百代会	酒井 薫
7	保津町第五百代会	村上 達郎
8	保津町第六百代会	井上 平作
9	保津町第七百代会	渡辺 文一
10	保津町第八百代会	吉田 弘文
11	曾我部町重利老人クラブ	山本 武
12	曾我部町犬飼老人クラブ	山脇 昌行
13	曾我部町法貴老人クラブ	法貴 良好
14	曾我部町南條老人クラブ	鹿島 輝雄
15	曾我部町学ヶ丘老人クラブ	後藤 隆
16	菫田野町上佐伯伯寿会	井上 英二
17	菫田野町下佐伯伯寿会	大石 昌弘
18	菫田野町天川老人クラブ	前田 圭司
19	菫田野町鹿谷老人クラブ寿鹿会	村口 素高
20	菫田野町老人クラブ柿楽会	稲荷 良一
21	菫田野町奥条老人クラブ	齋藤 孝雄
22	大井町亀楽会第一クラブ	斉藤 勲
23	大井町亀楽会第五クラブ	近藤 隆茂
24	畑野町やまびこ会	横川 孝男
25	東本梅町福寿会	日下部九州男
26	河原林町第一老人クラブ	小林 創世
27	河原林町第二老人クラブ	八木 榮三
28	見晴山水会	乙坂 優次
29	西山区寿会	中村 富男
30	東つつじヶ丘シニア友の会	中 龍雄



私たちは亀岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

デイサービスセンター **さくら**  
 亀岡市旭町年角27番地3  
 TEL.0771-25-5597  
 FAX.0771-25-5598

体験実施中  
 お気軽にご相談ください!

特定医療法人 福知会  
**クリニック「もみじ」**  
 所長 岡 一郎  
 診療科:精神科・心療内科  
 亀岡市余部町清水26番地1  
 TEL:0771-22-7516  
 FAX:0771-22-7666  
<http://www.fukuchikai.or.jp>

医療法人社団  
**飯野小児科内科医院**  
**いいのデイセンター**  
 介護について困った事・ご質問等があれば  
 いつでもお電話下さい。  
 亀岡市南つつじヶ丘大葉台2-44-1  
 TEL:0771-25-9779 FAX:0771-25-0037

デイサービスセンター **あさひ**  
 亀岡市篠町柏原久保垣内1-3  
 オプトカワモトビル1階  
 TEL.0771-22-5004  
 FAX.0771-22-5069  
 お気軽にご相談下さい

SATO CLINIC  
**佐藤医院**  
 内科・消化器内科・小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	×	○
午後 17:00~19:30	○	○	○	○	×	○

※小児科の夜診受付は19時まで  
 内科水曜午前受付は11:30まで  
 ●休診日 日曜・祝日・木曜・土曜午後  
 亀岡市吉川町吉田段ノ坪23 ☎0771-21-2525

明日を、つなぐ。  
**ゆう薬局**

吉川ゆう薬局 TEL.0771-21-0077	かめおかゆう薬局 TEL.0771-21-1077
千代川ゆう薬局 TEL.0771-21-1080	大井ゆう薬局 TEL.0771-56-9681
馬堀ゆう薬局 TEL.0771-56-9231	うまほり駅前ゆう薬局 TEL.0771-22-7088

## 令和6年度 後期主要事業日程(予定)

月	日(曜)	会議・行事等	議題等の内容	備考
10	9(水)	京都府老人クラブ大会	第45回府老連大会	京都テルサ
	13(日)	市民福祉の集い	伝承あそび・踊り等 参画	ギャラリーかめおか
11	28(木)準備	定期大会・健康事業講演会	準備	社協世代間交流室
	29(金)当日	定期大会・健康事業講演会	第42回亀岡市老連定期大会・健康事業講演会	ギャラリーかめおか コンベンションホール
12	6(金)1:30~	市老連正副会長会	新春会長役員会・趣味の作品展について	総合福祉センター2階 事務所
	25(水)~1/7(火)	年末年始のお休み		
1	11(土)11:00~	新春会長・役員会	単位クラブ会長全員にて来賓とともに 新年を祝う	玉川楼
2	5(水)1:30~	第40回趣味の作品展準備	準備	社協世代間交流室
	6(木)初日	第40回趣味の作品展	AM9:00~準備/AM10:00~搬入 PM1:00~展示	ギャラリーかめおか 響ホール
	7(金)2日目		AM10:00~展示/PM4:00~作品撤収	ギャラリーかめおか 響ホール
	14(金)1:30~	市老連 正副会長会	令和7年度事業計画・予算・日帰り旅行・ 年間行事予定他	総合福祉センター2階 事務所
3	7(金)1:30~	市老連 正副会長会	令和7年度 同上	総合福祉センター2階 事務所
	13(木)1:30~	市老連 理事会	令和7年度 同上	社協世代間交流室
	20(木)1:30~	単位クラブ会長会	令和7年度 同上	総合福祉センター3階

私たちは亀岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

**ビューティーサロン  
あけみ**

亀岡市追分町八の坪 9-2 番地  
☎0771-22-4034

社会福祉法人 亀岡福祉会

**日中支援** ・かめおか作業所 TEL.0771-24-2596  
・第二かめおか作業所 TEL.0771-26-5434  
・第三かめおか作業所 TEL.0771-21-2275  
・デイセンターぼれぼれ TEL.0771-21-2276

**居宅生活支援** TEL.0771-24-2828 FAX.0771-24-3900  
・ホームヘルプセンターゆめネット  
・ショートステイ ・グループホーム

**相談支援** ・亀岡市障害者相談支援センターお結び  
・地域活動支援センター絆

亀岡市藤田野町匠伯大門30-1 ☎0771-24-2596  
URL <http://www.kamecomyu.net>

自分を変えるようにあなたの隣人を楽しみたい

社会福祉法人 友愛会  
**亀岡友愛園**

亀岡市本梅町平松ナベ倉 11  
TEL: 0771-26-2115 (代)  
FAX: 0771-26-3557  
URL: <http://www.yuaien.or.jp>

焼きたてほかほかのパンで  
日常にちょっとだけ、ハッピーを。

**Bakery Ordinary day**  
ベーカリー オーディナリー デイ

定休日 水・木曜日  
亀岡市篠町馬堀駅前2-5-38  
TEL 0771-23-8117

焼きたてパンの店  
**Boulangerie 絆**

亀岡市北古世町 1 丁目 20-8  
TEL.0771-21-1272

Welfare Environment Legal Support  
特定非営利活動法人  
**ウエルス**

訪問介護 成年後見相談  
居宅介護

TEL: FAX: 無料相談受付中  
☎ 0771-20-8092  
[休業: 毎月AM9:00~PM6:00(日曜祝日)]

〒221-6104 東京都三浦市津島町1-1-1  
ウエルス 代表 佐藤 浩一  
TEL: 0771-20-8092  
FAX: 0771-20-8190

亀岡市老人クラブ連合会単位クラブ女性部長会

有酸素運動と栄養で  
認知症予防!

市老連 女性部長 三浦 香澄



令和6年5月23日、亀岡市福祉センター講習室で開催されました。

市老連本部役員の紹介、会長、女性部長のあいさつの後、女性リーダー研修会「認知症の理解〜症状から予防まで〜」と題して作業療法士の中西誠司様に講演をしていただきました。

・有酸素運動を行うこと  
・野菜・果物・魚の摂取  
・対人交流を高めることが認知症予防に役立つというお話がありました。

地域包括支援センターの方のお話もありました。いきいきクラブ体操、友愛活動及び本年度の行事予定の後交流会がありました。



講師 中西誠司氏



いきいきクラブ体操でリフレッシュ

市老連単位クラブ会長会

畑野町やまびこ会 会長 横川 孝男

令和6年度単位クラブ会長会が5月27日(金)総合福祉センター会議室にて28名の会長の出席のもと開催されました。

開会前に高齢福祉課(鵜飼主査)、畑河・西田氏からあいさつがありました。市老連日帰り旅行について南丹旅行小山所長から説明があり、開会にあたり林会長のあいさつの後、亀岡市老人クラブ連合会の新役員の紹介と、単位クラブ新会長の紹介がありました。

次に、議長に保津町第五代会の村上達郎氏が選出され、式次第にそって令和6年度主要事業を慎重審議の結果、次の事案が了承されました。

- (1) 令和6年度予算案の質疑応答があり了承されました。
- (2) 年間日程、市老連事業計画について、了承されました。

- (3) 定期大会における会長表彰者申請について
- (4) 友愛活動、社会福祉奉仕報告書の様式について
- (5) 友愛募金の6年度の協力依頼について
- (6) 各部の報告

- ◆文化部より5月23日(木)単位クラブ女性部長会の開催について
- ◆総務部より令和6年度事業予定について
- ◆健福部より令和6年度事業予定について
- ◆広報部より市老連かめおか28号発行に寄稿依頼がありました。
- ◆事務局より年会費納入依頼事項、その他連絡事項がありました。

私たちは亀岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

相続 遺言 成年後見 不動産登記  
会社法人登記 会社設立サポート

**司法書士井木博事務所**

亀岡市古世町西向林 28-2  
TEL.0771-24-4144

経営と暮らしをサポート  
相続税の申告・相談

**井木悦夫税理士事務所**

亀岡市古世町西向林28-2  
TEL.55-9133 FAX.24-6262

**さかい司法書士事務所**

司法書士 酒井 紀彦  
亀岡市大井町土田2丁目12番19号  
あしはらマンション2階  
(JR嵯峨野線並河駅前)

☎0771-55-9601  
お気軽にお電話ください

**パレット**

有限会社 サンテン  
【パレット工場】亀岡市東本梅町赤熊2-1  
TEL 0771-26-2154

お墓に関する  
ご相談は、  
公式ライン

**谷石材店**

0771-22-5024  
〒621-0015 亀岡市吉川町吉田段ノ坪14  
http://www.tani-sekizaiten.com/

各宗寺院・京都西山霊園 御用達  
墓石・灯籠・記念碑・石工事一式

**墓石の若林**

☎0120-23-1434  
年中無休

京都市右京区花園巽南町 15-21  
亀岡市追分町八ノ坪 26-6-106  
京都市北区西賀茂北鎮守庵町 72

# 近畿ブロック 老人クラブリーダー研修会 横川 孝男

令和6年6月27日(木)老人クラブリーダー研修会が府民総合交流プラザにおいて開催されました。舞鶴ゆうさい連の「よさこい踊り」で華やいだ幕開けとなりました。

近畿老人クラブ連絡協議会会長の中村美津子様より、開会あいさつがあり、来賓2名様より温かいお言葉と、励ましのこもったご祝辞をいただきました。

### ◆基調報告「老人クラブの現状と課題」について

全老連事務局河野参事から資料に基づき報告がありました。高齢者を取り巻く状況と、老人クラブの現状について報告がありました。

### ◆講演 山下憲昭大谷大学名誉教授

議題「超高齢社会を生き抜く条件」

みなさんとともに学びたいこと「お互いさま」「気兼ねなく」暮らせる地域社会。誰と、どんなふうに力を合わせて行くか考えあうこと。個々の暮らしの危機、超高齢社会、急速な少子化、家族解体、地域解体、年金引き締め、医療・介護保険料の値上げ。介護問題の拡大は必至の講演がありました。



## 第2回公式ワナゲ大会開催

令和6年7月29日(月) ガレリアかめおか・コンベンションホールにて、第2回公式ワナゲ大会を開催しました。

非常な酷暑にもかかわらず100名のご参加をいただき厚くお礼申しあげます。大会は暑さを吹き飛ばすパーフェクトゲームで始まりました。結果は右表のとおり、10位までの入賞者をご報告します。入賞されました皆様、本当におめでとうございます。大会を終え、スムーズな進行ができませんでしたことをお詫び申しあげます。反省点は健福部でまとめ、次回の課題とさせていただきます。これからも「ワナゲ大会」を市老連では続けてまいります。よろしくお願いいたします。

(健福部 稲荷 良一)



パーフェクトを達成!  
西村将美氏

「うひゃー!出たー!パーフェクト満点ゲーム!!」初の快挙であります。やればできる!おめでとうございます。

### ▼大会結果

(敬称略)

パーフェクト賞	西村 将美	
順位	得点	氏名
1位	450点	西村 将美
2位	334点	村上 典子
3位	311点	瀬戸 峰子
4位	211点	塩見 幸子 田中 恵子
6位	195点	石田富美子
7位	192点	木村 一良
8位	189点	千原 延子
9位	188点	矢原佐智子
10位	170点	村上 洋子



来賓  
木村会長



ラツキ一賞の皆さん

めざせ高得点!





# 日帰り研修会

## 福井方面へ笑顔のひととき



天候に恵まれた6月14日(金) 135名が参加し  
三方五湖へ向かい互いに親睦を深めました。



私たちは亀岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

 キッチンカー製作・販売

## ALANBOX

亀岡市曾我部町寺万多羅 15-1  
TEL 0771-22-6600  
FAX 0771-22-6660

HP Instagram

水道衛生工事・リフォーム

「くらしと水」のネットワーク

### 株式会社 黒川

亀岡市西つじヶ丘五月台 1-24-1

☎0771-24-7258

小規模多機能型居宅介護・認知症高齢者グループホーム  
ケアコミュニティ株式会社

## 亀岡清泉荘



〒621-0022 亀岡市曾我部町南条下河原8番  
見学・体験ご相談承ります TEL 0771-22-8239

土木・建築工事/左官・タイル・外構工事  
京都府知事許可(般-3)第36842号

## 株式会社 渡邊巧業

亀岡市大井町並河1丁目33-2  
TEL.0771-55-9164  
FAX.0771-55-9174

各種屋根・板金・樋工事

# RTECT

株式会社 KRT 日下部ルーフトクト

亀岡市千代川町小林北田 14-11  
TEL.(0771)56-8560  
FAX.(0771)56-8570

空き家の解体工事お任せ下さい!

安心施工 適正価格 見積無料

 **ナカニシ開発** 株式会社

解体業京都府知事許可(特-1)第38167号  
産業廃棄物収集運搬業【京都・大津・兵庫・福井】第177976号  
亀岡市余部可法観寺10番地1

TEL.0771-55-9983  
FAX.0771-55-9984





河原林町第二老人クラブ



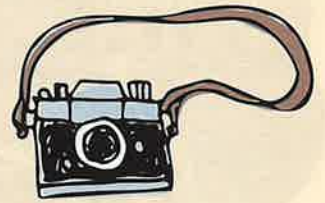
曾我部町犬飼老人クラブ



曾我部町  
重利老人クラブ



河原林町第一老人クラブ



1号車



亀岡悠友クラブ

2号車



穂田野町老人クラブ

3号車



亀岡市京田辺市老人クラブ女性部交流会

現状比較と意見交換で未来を開く

市老連 女性部長 三浦 香澄



時間を忘れ 楽しく交流



令和6年9月12日、里山の休 日京都・畑河で総勢30名の出席 の元、盛大に交流会が開催され ました。

両会長のあいさつの後、各市の 紹介および各老人クラブの実態 について紹介がありました。

京田辺市は人口は亀岡市より 1万5千人ほど少なく高齢化率 も低い割に単位クラブ数は亀岡 の倍もあり、会員数も1600 名以上多かったです。本当にすご いことですし、単位クラブが活発 に活動している感じを受けました。 その後、4グループに分かれ「現 状の女性部の活動について」「課 題について」「会員増強の取組に ついて」等の意見交換をして一部 が終了。

二部は有機農業見学の後、お 昼からは桂川市長の祝電を紹介 し、食事会に入りました。カラ オケ、ダンスもあり、皆さま楽し そうでした。

京田辺市の女性部の方たちと お話できて良い刺激を受け、こ れからの活動に少しでも生かし ていきたいと思いました。

私たちは亀岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

顕微鏡外観検査・電子機器組立  
産業機器ケーブル加工・組立

**株式会社 藤大**  
FUJIHARU

亀岡市蕪田野町太田竹ヶ花10-6  
TEL 0771-24-3051

手作り醤油舗・酒類販売

**株式会社 タケモ**

亀岡市保津町沢目 52  
TEL: 0771-22-0278  
FAX: 0771-22-4174  
Mail: takemo@mbox.kyoto-inet.or.jp

KINOSHITA

**木下紙業株式会社**

京都府亀岡市大井町小金岐 4-5  
亀岡工場 / TEL 0771-29-5090  
本社 / TEL 075-661-6066  
伏見工場 / TEL 075-622-7681

あらゆる物流を創造する

**DSN**  
DELIVERY SERVICE NAGAWA

**株式会社 デリバリーサービスナカガワ**

南丹市八木町水所前林 25-1  
TEL (0771) 43-0077  
亀岡市馬路町森両脇 7-1  
TEL (0771) 25-8115

金属切削加工

**株式会社 N.P.F.**

亀岡市曾我部町重利中嶋 24-1  
TEL (0771) 22-6711  
FAX (0771) 22-6612

Tagami Express 一般貨物自動車運送事業

**有限会社 タガミ運送**

亀岡市大井町土田3-10-17  
TEL 0771-22-6552

従業員 募集しています!!

丹波ブロック女性リーダー研修会

歴史と学びの一日

元伊勢内宮皇大神社参拝記

市老連 女性副部長 吉岡 和

令和6年9月26日、亀岡、南丹、京丹波、綾部、福知山の5老人クラブ連合会より計88名が参加し、丹波ブロック女性リーダー研修会が開催されました。

大江の元伊勢内宮皇大神社の

令和6年9月26日、亀岡、南丹、京丹波、綾部、福知山の5老人クラブ連合会より計88名が参加し、丹波ブロック女性リーダー研修会が開催されました。



駐車場にて集合し参拝する方と旧平野家住宅を見学する方と別れました。参拝する神社までは表参道から220段に及ぶ自然石が敷かれた杉の木に囲まれた神秘的な空間の中を上がっていくと黒木の鳥居の奥に80余りの小宮に囲まれた元伊勢内宮皇大神社が鎮座されてありました。

ガイドさんより伊勢神宮との関係などについて説明がありました。参拝される人は皆さん元気に往復され、誰一人リタイアせず笑顔で降りてこられました。その後、日本の鬼の交流博物館を見学。鬼の語源や古代から近代の推移などが説明され展示されていきました。

私たちは亀岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

村田鉄筋株式会社
鉄筋工事全般(建築・土木)
鉄筋の加工・販売配達
[本社・本社工場] 亀岡市曾我部町重利風ノ口19-2
[第二加工場] 亀岡市河原林町河原尻下五丹19-1
TEL:0771(22)8806

有限会社 木崎製作所
機械加工 精密板金加工
技術力と行動力でどんなものにも挑戦
http://kizaki-ss.co.jp
亀岡市藤田町鹿谷中村 15-1
TEL 0771-22-3445
FAX 0771-22-3890

LIXIL アルミサッシ・住設機器 販売施工
リフォーム工事 断熱・結露
玄関・システムキッチン・ユニットバス ご相談窓口
(有) ミヤケン住器
亀岡市大井町並河5丁目141番地
TEL 0771-24-5250
http://www.miyaken-kyoto.co.jp

金属全般・工業用機械・重機・被覆線・不用品回収
株式会社 亀岡リサイクルセンター
TEL:0771-55-9498
FAX:0771-55-9499
krc0771559498@yahoo.co.jp
<営業時間> 8:30~18:30 <定休日> 日曜

タカスギ
株式会社タカスギ
亀岡市旭町北垣内 44
0771-23-6375

BODY SHOP
HOUKI
car professionals
有限会社 法貴板金工業
亀岡市曾我部町西条中久保 16 番地
TEL.0771-24-0868

曾我部町南條老人クラブ

曾我部小学校コミュニティスクール事業に参画

曾我部町南條老人クラブ 会長 鹿島 輝雄

南條老人クラブでは、地元、曾我部小学校のコミュニティスクール事業の一環として、愛鳥週間を前に【曾我部町内で見られる野鳥】と題して、地元愛鳥家3名の写真をスライド化し、また《さえずり》も付して大型モニターで上映した。

全4年生27名に観賞いただいたが、放映直後から「この鳥、見たことある」、「この声、聞いたことある」などなどの声で騒然、解説者が“たじろぐ”場面もしばしば。今年も4年生全員が「全国愛鳥週間ポスター展」に応募された。



愛鳥週間を前に

4年生全員に【曾我部町で見られる野鳥】と題して「さえずり」を付したスライドを上映

東つつじヶ丘シニア友の会

笑顔広がる敬老会

東つつじヶ丘シニア友の会

会長 中 龍雄

9月に当老人クラブで敬老会を開催しました。食べて、歌って、ゲームをして参加者のみんなも大喜び。とても楽しい一日でした。いつまでも元気で過ごそうネ。



互いの健康長寿を願うひととき

私たちは亀岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

- ◆総合建築金物 ◆造園・エクステリア
- ◆土木建築・下水工事 ◆資材施工一式

亀岡市下水道工事指定業者

(有)あき建材店

TEL.0771-26-2067

FAX.0771-26-3626 亀岡市宮前町猪倉宮ノ下6番地

●見積り等ご相談はお気軽にお電話下さい

亀岡市 あき建材店 検索

電気と住まいの店

デバコ電気

亀岡市大井町並河2丁目13-17

TEL 0771-24-7272

木の家・新築・建替え・注文住宅  
性能を考えた一年中快適な住まいづくり

耐震等級3 | 断熱等級6

株式会社 沼田工務店

亀岡市篠町浄法寺土井 51 番地 2

TEL.0771-25-7686

https://numata712.com/



住まいの建材

土木・建築・左官・造園材料

(有)竹岡建材

亀岡市篠町浄法寺中村 50

TEL.(0771)24-3488

FAX.(0771)24-5221

山徳工務店

山徳ファーム株式会社

亀岡市大井町並河神田 47

TEL 0771-24-8354

下水工事業・木造解体・家の整理など

有限会社 友光建設

亀岡市ひえ田野野佐伯出山地 19 番地

TEL: 0771-23-2582

FAX: 0771-21-9333

E-mail:y-matsumoto0417@camel.plala.or.jp

西山区寿会

楽しく健康にサロン活動 西山区寿会 会長 中村 富男



クラブ  
**活動紹介**  
私たち、こんな活動  
やっています!

南古せらくじゅ会

多彩な活動で会員増へ

南古せらくじゅ会 会長 栗田 征扶



◆年間行事

グラウンド・ゴルフ 日帰り研修旅行参加  
ワナゲ等の大会出場 作品展出展



◆地域貢献

- ◎ 公園清掃と花づくり
- ◎ 独居高齢者の訪問
- ◎ 子ども見守り自転車隊
- ◎ 町内美化
- ◎ 世代間交流推進活動
- ◎ 高齢者の健康づくり



見晴山水会

個性光る川柳づくり

見晴山水会 会長 乙坂 優次



当会は、毎月談話会とおしゃべり会を実施しています。  
談話会では、毎回、川柳と脳トレのコーナーを設けて、  
会員の皆さんに考える時間を作るようにしています。

【談話会での川柳作品】

- ・ チツチツチ 私こちらと 鳴く小鳥
- ・ 物忘れ 卒寿を前に 多くなり
- ・ 陽の光 浴びてこんがり 赤茶色
- ・ 浜辺にて 陽の光浴び 味醂干し
- ・ 脳トレで 痴呆が治る 夢を見る
- ・ 転ぶなと 言ったわが身が さき転ぶ
- ・ いつの間に 一家のはしら 妻になり

**令和6年度 健康ウォーキング 参加クラブ**

No.	グループ	内 容	人数
1	南古せらくじゅ会	10月10日～11日にハイキング旅行を実施する。 各自毎日6000歩を目標にする。	20
2	保津町老人クラブ百代会連合会	10月～12月に歩こう会を3回実施。 (トロッコ駅・サンガスタジアム・荘園政所、浜の坂) コース	50
3	曾我部町重利老人クラブ	10月21日に町内から運動公園の往復、 および周回コースのウォーキングを実施する。	6
4	曾我部町犬飼老人クラブ	年間毎日6,000歩を目標に、 個々人が時間的余裕を考えながら実施する。	25
5	曾我部町南條老人クラブ	各自毎日4,000歩を目標に歩く。 7月～12月末にかけ、歩数を距離に換算してデータ化する。	15
6	菫田野町上佐伯伯寿会	11月11日に神蔵寺方面への歩こう会を実施する。 本堂で座禅や説話を拝聴する。	13
7	菫田野町下佐伯伯寿会	11月11日に神蔵寺方面への歩こう会を実施する。 本堂で座禅や説話を拝聴する。	10
8	菫田野町天川老人クラブ	11月11日に神蔵寺方面への歩こう会を実施する。 本堂で座禅や説話を拝聴する。4月1日から毎日、 午後4時に会員各自が30分のウォーキングを実施する。	10 9
9	菫田野町老人クラブ柿樂会	11月11日に神蔵寺方面への歩こう会を実施する。 本堂で座禅や説話を拝聴する。	10
10	菫田野町奥条老人クラブ	11月11日に神蔵寺方面への歩こう会を実施する。 本堂で座禅や説話を拝聴する。	5
11	畑野町やまびこ会	11月6日に健康ふれあいセンターから西山神社の往復を歩く。	15
12	見晴山水会	4月4日南郷公園・大本植物園、 11月7日に山本浜方面への歩こう会を実施する。	26
13	西山区寿会	10月28日に美杉山までの往復を歩く(昨年のリベンジ)。 各自毎日5,000歩目標。	14
14	東つつじヶ丘シニア友の会	11月丹波自然運動公園、3月本梅町か丹波自然を予定。 各自週10,000歩を目標。	20
15	千代川町希望クラブ	神社仏閣3コースから各自の体力に合わせて実施する。	30
			278

私たちは亀岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

  
**イズテック株式会社**  
 代表取締役 伊豆田 大輔  
 亀岡市保津町荒金 24-2  
 TEL (0771)23-5717

鋼構造物工事業 重軽量鉄骨工事 金物工事  
**株式会社 BONDS.**  
 亀岡市千歳町千歳北所 74-1  
 TEL:0771-20-9045  
 FAX:0771-20-9046

鉄骨建築 設計 施工  
**株式会社 エムエス機工**  
 南丹市八木町北屋賀北川 1-1  
 TEL: 0771-56-8824  
 FAX: 0771-56-8842

浄土宗  
**鏡智山大圓寺**  
 亀岡市西町 11  
 0771-22-0993

禅 Open Your Mind 心の散策道場【亀岡のみみじ寺】  
 曹洞宗 丹山法窟 霊松山  
**苗秀寺**  
 亀岡市菫田野町佐伯大門 47  
 ☎(0771) 22-0811

各種浄化槽維持管理・清掃・修理  
**日進浄化槽センター株式会社**  
 本店/京都府亀岡市安町大池 11 番地  
 TEL (0771)22-5809  
 FAX (0771)22-1110

# ご挨拶

事務局長 乙坂 優次

令和6年7月から事務局長代理として、事務所業務に従事しております。仕事の内容が分からないままに5カ月を迎えようとしています。周りの皆さんのご協力のおかげで何とか乗り切れていると思っております。

従事してからの行事といえば、健福部主催の『公式ワナゲ大会』が29日に100人の選手の皆さんを迎え盛況に開催され、その資料作りをお手伝いさせて頂きました。

8月にはお盆休みもあり、行事はありませんでしたが、友愛募金の取りまとめを9月にかけて実施することになりました。今年もこの原稿執筆までに、30万円を超える額が皆さまのご協力のお陰で集まりました。感謝！感謝！です。ありがとうございました。

9月には主に女性部の行事で、12日に京田辺市老連との交流研修会が湯ノ花温泉の烟河を会場に、亀岡市老連から15人、京田辺市老連から16人、総勢31人の会員さんで、意見交換やお食事会等で交流を深められました。また、26日には福知山市老連主催の『女性リーダー研修会』が福知山市で実施され、市老連からは18人の会員さんが参加されました。女性会員さんも活発に活動されておられるようです。

事務局の仕事は、諸行事に關しての資料作りや先方との連絡・打ち合わせ、下準備や、予算と決算等の会計業務があります。曾我部町南條老人クラブの鹿島輝雄会長にお任せして、私は他の諸業務を担当させて頂いております。



令和6年6月24日(月) 桂川市長と面談

10月には府老連大会、11月には全国老連大会・亀岡市老連定期大会が開催されます。そして今後、理事会や新春会長・役員会、趣味の作品展等、目白押しです。全てに万全をきして準備し、皆様には不安感を抱かせないようにはしていきたいと思えます。今後とも、会員皆さまのご協力とご指導をお願いして、事務局長としてのあいさつに代えさせて頂きま

今年度も会員の皆様のご協力のおかげで、友愛募金が総額**381,385円**集まりました。この場を借りてお礼申し上げます。



亀岡市老人クラブ連合会  
会長 林 昭  
女性部長 三浦 香澄

## 編集後記

殊の外暑かった今年の夏。「体温超えの危険な暑さ」「熱帯夜の発生記録更新」等々のフレーズには驚かなくなりましたが、老いの身には堪えた。本号がお手元に届く11月の気温も高めのお手元。さて……ご自愛のほどを

広報部一同

## スポンサーへのお礼

本誌の発行に際しまして、広告掲載のご協賛をいただきました各位に厚くお礼申し上げます。今後ともご支援を賜りますようお願い申し上げます。  
亀岡市老人クラブ連合会

## 京都府老連報告

### 兵庫県老連・京都府老連との交流研修会

令和元年から相互に訪問し交流会があります。今年は4回目、京都で交流。午前中はハートピア京都の会議室で「テーマ」クラブ数、会員数増加に向けた老人クラブの取り組み事例。午後からは京都迎賓館に視察という取り組みでした。来年は神戸に訪問する予定です。



## プレゼントコーナー

### まちがいさがし

FAX 番号 0771-20-9064 〒 621-0864  
 亀岡市内丸町 45-1 亀岡市総合福祉センター 2 階  
 亀岡市老人クラブ連合会 事務局行

●A~Hエリアの中に大きなまちがいが5つあります。それをさがしてアルファベットで教えてください



①答え②氏名③クラブ名(紹介クラブ名)を書いて市老連事務局までFAXまたはハガキでご応募下さい。プレゼントがあります。お楽しみに…。(×切りは2月末まで)



### 28号(5月号)の間違い探し応募者(28号の答えはA・B・D・F・Hでした)

クラブ名	名前
見晴山水会	M.H
見晴山水会	O.Y
見晴山水会	O.M
見晴山水会	N.K
見晴山水会	N.Y
西山区寿会	M.L
西山区寿会	Y.K
西山区寿会	W.K

クラブ名	名前
西山区寿会	W.S
西山区寿会	F.S
西山区寿会	S.A
西山区寿会	K.H
西山区寿会	G.Y
西山区寿会	N.T
西山区寿会	H.K
西山区寿会	H.Y

クラブ名	名前
西山区寿会	M.J
保津町第一百代会	H.T
保津町第四百代会	S.Y
保津町第五百代会	M.A
保津町第五百代会	M.H
保津町第七百代会	I.C
保津町第八百代会	Y.T
東本梅町福寿会	N.A

クラブ名	名前
畑野町やまびこ会	M.K
追分町健康部クラブ	S.M
追分町健康部クラブ	Y.S
追分町健康部クラブ	I.K
追分町健康部クラブ	M.T
追分町健康部クラブ	M.H
追分町健康部クラブ	M.K
追分町健康部クラブ	S.M

クラブ名	名前
追分町健康部クラブ	H.M
追分町健康部クラブ	M.T
追分町健康部クラブ	T.M
東つじヶ丘シニア友の会	N.T
東つじヶ丘シニア友の会	N.K
東つじヶ丘シニア友の会	I.Y
東つじヶ丘シニア友の会	M.T
東つじヶ丘シニア友の会	N.C
東つじヶ丘シニア友の会	S.M

クラブ名	名前
東つじヶ丘シニア友の会	O.K
東つじヶ丘シニア友の会	Y.S
東つじヶ丘シニア友の会	Y.O
磯田野町桜葉会老人クラブ	N.M
磯田野町天川老人クラブ	M.Y
大井町第一亀楽会	T.T
大井町第五亀楽会	I.M
千代川町老人クラブ	I.S

令和6年度 広報部

役職	氏名	クラブ名
部長	吉岡 和	西山区寿会
副部長	横川 孝男	畑野町やまびこ会
部員	鹿島 輝雄	曾我部町南條老人クラブ
	井手口温美	東つじヶ丘シニア友の会

表紙の  
三方五湖 撮影 吉岡 和氏

市老連 かめおか

発行日 2024年11月  
 発行 亀岡市老人クラブ連合会  
 発行人 林 昭  
 編集・制作 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 http://www.nichicomi.com

### 私たちは亀岡市老人クラブ連合会の活動を応援しています

緑と心豊かな暮らし作り

**KIYOU GARDEN**  
 希葉ガーデン

造園・外構・庭園管理・高木伐採

京都府亀岡市曾我部町穴太東ノ辻 55  
 TEL 0771-56-8683 FAX 0771-56-8695

建設業許可番号第42388号

**YAMA I**  
 株式会社 山一造園  
<https://yamaichi-zouen.jp/>

●造園工事 ●お庭の手入れ ●エクステリア  
 ●樹木リース ●マンション等外回り保管理

亀岡市東つじヶ丘階台3丁目9-5  
**TEL:0771-20-8530**  
 (緊急携帯)090-3495-1224お気軽にお電話ください

誠 MAKOTO グループ

私達の技術力・機械力を提供します 築業・ブルーベリー園

株式会社 誠工業 誠農園  
 あつらいイナをかたちに キッチンカー・イベント承ります

株式会社 誠技研 幸福堂

本社住所 〒621-0854 亀岡市下矢田町大末 8-1  
 TEL 0771-24-2769 FAX 0771-24-2764

医療法人 睦会

**ムツミ病院 介護医療院**  
**ムツミ医院**

京都府亀岡市下矢田町君塚 8  
**TEL 0771(23)1231**

関連施設 ●デイサービス ●ムツミ老人介護支援センター  
 ●南部地域包括支援センター

一般土木工事 舗装・解体工事

**川勝建設工業**

本社:〒621-0043 亀岡市千代川小林下戸42-22  
 事務所:〒621-0016 亀岡市大井町南金岐又ヶ田16-1  
**TEL.0771-24-0627 FAX.0771-55-9347**

リフォームの事なら何でもご相談を!!

**かわい工務店**

亀岡市東つじヶ丘都台2丁目6-12  
**TEL・FAX 0771-20-6458**  
**Mobile 080-1495-4123**