

# 市老連

## 目次

役員あいさつ……………	2	市老連事業報告……………	6
市老連役員一覧……………	2	定期役員総会……………	10
市長あいさつ……………	3	歳入歳出予算書……………	11
令和6年度行事予定……………	3	単位クラブ一覧……………	12
老人クラブ大会・被表彰名簿……………	4	会員の投稿……………	13

《発行》向日市老人クラブ連合会

向日市寺戸町小佃5番地の1 向日市役所高齢介護課内 ☎075-874-2576

〈編集協力〉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



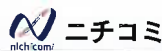
## 秋の魅力発見!

秋の訪れとともに、自然は色とりどりの美しい装いを見せ始めます。この季節は収穫の喜びを感じる時でもあり、旬の味覚が私たちの食卓を彩ります。文化行事や地域の祭りも盛りだくさんで、伝統を感じながら心温まるひとときを過ごすことができます。秋は自然の美しさと豊かな文化が融合する特別な季節。心を豊かにする秋の魅力をぜひ発見してみてください。

わたしたちは 向日市老人クラブ連合会の活動を応援しています

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ



解決に向かって一歩踏み出してみませんか？

成年後見 相続・遺言・不動産登記  
会社登記・債務整理

笠尾寛司法書士事務所

秘密厳守  
簡裁訴訟代理  
関係業務認定



向日市寺戸町東野辺 35-11

☎075-924-2543



油断大敵  
ルールを守って安全運転

- × 歩行者妨害
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 走行中の携帯電話使用
- × 二人乗り
- × 飛び出し
- × 無灯火

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

役員あいさつ

～追悼 飛鳥井佳子会長～

秋涼の季節となり、日ごとに秋の深まりを感じる今日この頃、如何お過ごしでしょうか。

各事業実施には、安田守市長をはじめ、市職員の方々や各関係機関の並々ならない普段のご尽力をいただき、心より感謝申し上げます。

そんな中、突然の訃報ですが、残暑厳しき8月の下旬に当クラブの会長・飛鳥井佳子氏が満72歳にて永眠されました。飛鳥井佳子会長のご逝去に謹んで哀悼の意を表します。

飛鳥井佳子会長は、令和5年度から、向日市老人クラブ連合会の会長に就任され、積極的な事業提案によって、会員数の増加と老人クラブの活性にご尽力されてこられました。そのお姿は、私たちの心に永遠に刻まれ、忘れることはありません。

今はただ、そのご冥福をお祈り申し上げるばかりでございます。どうか安らかにお眠りください。

今後の連合会の活動につきましては、残りの役員

で運営を行っていく予定です。引き続き、よろしくお願いいたします。

さて、老人クラブ連合会につきましては、今年度も様々な事業を予定しているところであります。

5月に開催した永守重信市民会館での総会をはじめ、各種スポーツ大会を開催できており、役員一同も老人クラブの一員として活動し、様々な行事を通じて大勢の仲間ができ、互いの健康を気遣い合いながら、元気で充実した日々を過ごすことができていると実感しております。

引き続き、活動しやすく親しみやすい組織にしていくとともに、会員の皆様に楽しい経験や地域貢献で得られる充実感をもっていただける活動を展開していきたいと考えております。

今後の向日市老人クラブ連合会の活動につきましては、皆で団結し、いたわりあいながら、頑張りたいと思いますので、残りの任期もどうぞよろしくお願い致します。

会員の皆様とご家族のご多幸を祈念して役員一同のごあいさつとさせていただきます。

令和6年度向日市老人クラブ連合会 役員一覧



役職	氏名
会長	飛鳥井 佳子
副会長	松村 幸雄
	大橋 勢津子
	杉本 信夫
	橋本 正治
	中尾 文太郎
会計	杉本 信夫
監査	上崎 勝彦
	上仲 信義

わたしたちは向日市老人クラブ連合会の活動を応援しています

**医誠会診療所**  
 ☎075-921-0661 ㊚075-934-1628  
 訪問リハビリテーション ☎075-921-1400  
 医誠会訪問看護ステーションに ☎075-950-2088  
 居宅介護支援事業 ㊚075-932-6221  
 ㊚075-932-6232  
 訪問介護ステーション ☎075-931-2398  
 ㊚075-932-6232

**乙訓医療生活協同組合** (法人本部)  
 〒617-0002 京都府向日市寺戸町殿長37番地  
 TEL・FAX 075-921-0667

内科・消化器内科・小児科・在宅療養支援診療所  
**角水医院**  
 向日市鶏冠井町沢ノ西 16-13 かくすい医院 検索  

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	△	○	○
午後 6:00~ 8:30	○	○	○	/	○	/

 胃内視鏡(経鼻・経口)・大腸内視鏡 予約制(△予約検査のみ)  
 TEL:075-921-7461

内科 消化器科 **堀医院**  

診察時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	/
17:00~19:30	●	●	●	/	●	/	/

 休診：木曜午後、土曜午後、日曜、祝日  
 向日市寺戸町沢川 3-23  
 TEL.075-921-3850

処方せん調剤/医薬品/コーセー化粧品  
**三晃薬局**  
 ●平日/AM9:00~PM7:00  
 ●定休日/土曜日・日曜日・祝日  
 向日市上植野町南開45-7 阪急西向日駅東口  
 TEL 931-2386 FAX 933-9028

歯科一般・小児歯科・矯正歯科  
**羽田歯科医院**  

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
AM 9:00~12:00	○	○	○	×	○	○	×
PM 2:00~ 7:00	○	○	○	×	○	5:00まで	×

 向日市上植野町御塔道 19-3  
 TEL.075-921-3313

「ニチコミ」のブログで  
 全国の老人クラブの  
 活動を紹介しています!  
 詳しくはホームページで!  
  
  
 ニチコミ 検索  
 http://www.nichicomi.com/



市長あいさつ

誰もが安心して暮らせるまちへ

向日市長 安井 音

秋分も過ぎ夜が長くなってまいりましたが、まだまだ暑い日が続いております。

向日市老人クラブ連合会の皆様におかれましては、ますますご健勝にてお過ごしのこととお喜び申し上げますとともに、日頃から、健康づくりの輪を広げるスポーツ大会や道路等の清掃活動など、様々な活動にご尽力いただいておりますことに深く感謝申し上げます。

この度は、飛鳥井会長のご逝去の報に接し、謹んでお悔やみ申し上げます。

ご生前中は、向日市老人クラブ連合会発展のために多大なるご尽力を賜りましたことに深く感謝申し上げますとともに、心よりご冥福をお祈り申し上げます。

さて、向日市老人クラブ連合会には、24のクラブがあり、約900名の会員がいらっしゃいますが、皆様がグラウンド・ゴルフやゲートボール、公式ワナゲなどのスポーツ大会に積極的に参加され、お元気に競技をしておられるお姿をいつも拝見し大変うれしく

思っております。

また、何事も新しいことを始めるには、相当なエネルギーが必要になると思いますが、今年度は新しくモルックという競技も始められると伺っております。

皆様の新しいことにチャレンジするという前向きなお気持ちは大変素晴らしいと思いますので、新たな活動を通し、さらに多くの方々がその活動の輪に参加されますことを期待しています。

私も皆様をお手本に、新しいことに挑戦し続けたいと思っております。

さて、高齢化が進展する中、本市では、令和6年3月に「住み慣れた地域で高齢者がいきいきと安心して暮らせるまち」を基本理念とする「こうふくプラン向日」を策定し、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう「地域包括ケアシステム」の機能強化を図ることとしております。

向日市老人クラブ連合会におかれましても、地域での交流や、お互いに助け合い支え合うことのできる地域づくりに努めておられ、今後におきましても、会員の皆様が高齢者間の交流の要となり、ますますお元気で活発に活動を続けていただきますことを願っております。

結びにあたりまして、向日市老人クラブ連合会のますますのご隆盛と皆様のご健勝を心より祈念申し上げます、私のあいさつとさせていただきます。

令和6年度 向日市老人クラブ連合会 行事予定 (令和6年10月1日~令和7年3月31日)

主催	日程	予備日	事業名	場所
市老連	10月 2日 (水)	10月 3日 (木)	秋季グラウンドゴルフ大会	市民ふれあい広場
府老連	10月 9日 (水)		第45回京都府老人クラブ大会	京都府民総合交流プラザ (京都テルサ)
市老連	10月 18日 (金)		スポーツ大会	向日市民体育館
市老連	11月 13日 (水)	11月 14日 (木)	ペタンク大会	市民ふれあい広場
乙老協	11月 19日 (火)	11月 22日 (金)	グラウンドゴルフ大会	洛西浄化センター
市老連	11月 20日 (水)		秋季公式ワナゲ大会	向日市民体育館
乙老協	1月 22日 (水)		講演会予定 (内容未定)	永守重信市民会館
市老連	2月 18日 (火)		第46回向日市老人クラブ大会	永守重信市民会館

市老連：向日市老人クラブ連合会 府老連：京都府老人クラブ連合会 乙老協：乙訓地区老人クラブ連絡協議会

わたしたちは、向日市老人クラブ連合会の活動を応援しています

河村司法書士事務所

不動産売買・相続・贈与・遺言  
お気軽にご相談ください

司法書士 河村慈高  
司法書士 河村祐三子

TEL 075-934-0600

向日市鶏冠井町大極殿65番地22

不動産・商業登記・売買・相続・贈与等 役員変更等

山田茂事務所

司法書士 行政書士  
山田 茂

土地・建物 調査・測量・登記等

大橋一隆事務所

土地家屋調査士  
大橋 一隆

向日市鶏冠井町 大極殿 66-10

TEL 075-931-1551

FAX 075-931-7197

心に寄り添って、解決します。

◎遺言作成 ◎生前対策 ◎相続相談

行政書士

はやし行政法務事務所

向日市寺戸町山12番地1

TEL 075-555-0513

ロコモティブ  
シンドローム  
チェック



「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。症候群（シンドローム）とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。

- 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い
- 手すりがないと階段の上り下りが困難
- 15分以上連続して歩き続けられない
- 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない

- 片足立ちの状態でも靴下を履くことが出来ない
- 2kg程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい
- 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難

上記の症状の一つでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。スクワットやウォーキングなどで予防しましょう。

# 第45回向日市老人クラブ大会



## 43名の功績を表彰

2月14日(水)、第45回向日市老人クラブ大会が永守重信市民会館 第1会議室にて開催されました。

はじめに、飛鳥井会長よりあいさつがあり、続いて長年地域の老人クラブの発展に尽力し、功績をあげられた方々を称える表彰式を執り行いました。今年は、市長表彰3名、功労表彰5名、敬老表彰35名の方々に安田市長、飛鳥井会長より表彰状が授与されました。

次に安田守市長、上田雅市議会議長、清水陽一社会福祉協議会会長よりご祝辞を賜り、受賞者の皆さんのさらなる活躍を願うお言葉をいただきました。

受賞者を代表して疋田定男氏が謝辞の言葉を述べら



来賓の皆様

れ、最後に市老連副会長の中尾文太郎氏による大会宣言があり、大会は幕を閉じました。



会長あいさつ

式典後は「つどい場に行って、健康寿命をのぼそう！～みんなで集まって、いきいき、長生き～」と題し、生活支援コーディネーターの荒木淳子氏より講義をしていただきました。



- 一、健康寿命をのぼし、自立した生活、生きがいのある生活の実現を目指します。
- 一、仲間や地域の高齢者とともに継続的な健康活動に取り組みます。
- 一、他世代や関係団体と連携し、安全・安心の住みよい地域づくりを目指します。
- 一、元気高齢者の知識・経験・活力を生かす場づくり・機会づくりを広げます。

わたしたちは向日市老人クラブ連合会の活動を応援しています

**UEKAKU ARCHITECT STUDIO**

建築工房 **うえかく株式会社**

注文住宅 リフォーム リノベーション

向日市寺戸町大牧1-184 TEL 075-935-2140

快適空気 しっかり省エネ

冷暖房設備・給気排気設備 設計・施工  
フロン類回収業

**R 有限 洛西設備工業所**

営業所 向日市上植野町堂ノ前5-1  
TEL 935-5388 FAX 935-5389

相談・お見積り無料 365日24時間対応

- 家財撤去と買取り・不用品処分
- 貴金属・書画骨董品の買取り
- 内装・外装工事全般
- 小引越・ハウスクリーニング・樹木伐採

**彩都 Saito Enterprise**

向日市上植野町御妙林9-2  
TEL.075-924-1122

京銘竹・銘木・竹製品各種

**株式会社 大塚竹材店**

向日市寺戸町久々相15 JR向日町駅前  
TEL.075-921-0033(代)

SUN LOGISTICS Co.Ltd. 内装工事業 (LGS/ウレタン吹付工事/耐火工事)

**サンロジスティックス株式会社**

向日市寺戸町大牧6-18  
TEL 075-925-5691

**清水尚史ガレージ**

※タイムズコインパーキングあります  
(申込み) TEL 075-921-4054  
(連絡先)

野菜苗と懸崖菊  
菊のトピアリーの **清水園芸**

TEL&FAX 075-931-1799  
森本町下森本10

## 令和5年度 向日市老人クラブ連合会 被表彰者名簿 (敬称略)



### 市長表彰

足田 定男氏  
(寺戸町永坪祥年クラブ)

### 市長表彰 3名

足田 定男	寺戸町永坪祥年クラブ
長谷川 真弓	寺戸町永坪祥年クラブ
上田 保子	鶏冠井町第1寿クラブ



### 会長表彰

新城 貞幸氏  
(イトーピアシニアクラブA)



### 敬老表彰

勝見 佐世氏  
(寺戸町第1東寿クラブ)

### 会長表彰 (功労表彰) 5名

吉住 一成	寺戸町永坪祥年クラブ
徳永 京子	上植野西長寿クラブ
新城 貞幸	イトーピアシニアクラブA
池田 博美	イトーピアシニアクラブB
東條 ますみ	イトーピアシニアクラブC

### 会長表彰 (敬老表彰) 35名

勝見 佐世	寺戸町第1東寿クラブ
森 百合子	寺戸町第2東寿クラブ
舟木 広志	寺戸町第4東寿クラブ
森崎 正彦	寺戸町西白寿第1クラブ
竹村 禎允	寺戸町南第1楽寿クラブ
石渡 敬子	寺戸町南第2楽寿クラブ
長谷川 真弓	寺戸町永坪祥年クラブ
臼井 芳野	寺戸町永坪祥年クラブ
武永 博三	寺戸町永坪祥年クラブ
和多田 恵美子	森本町長寿会
上辻 なみ子	鶏冠井町第1寿クラブ
上田 百子	鶏冠井町第1寿クラブ
大嶋 美千子	鶏冠井町第2寿クラブ
大西 トシ枝	鶏冠井町第2寿クラブ
大倉 博壽	鶏冠井町第2寿クラブ
岡本 節子	鶏冠井町第3寿クラブ
永井 サカエ	上植野東長寿クラブ
井ノ上 幸代	上植野南長寿クラブ
大場 孝尋	上植野南長寿クラブ
小林 キク枝	上植野南長寿クラブ
清水 昭	イトーピアシニアクラブA
伊藤 智二	イトーピアシニアクラブC
須田 和恵	向日町長寿会
松本 すゑ子	向日町長寿会
近藤 泰子	さくら西向日
高橋 良子	さくら西向日
西村 貞子	さくら西向日
中尾 文太郎	向日台松寿会
山本 しず子	向日台松寿会
村山 尚	向日台松寿会
広瀬 一夫	向日台松寿会
江河 延子	向日台松寿会
高間 恵美子	向日台松寿会
坂田 祥吾	上植野団地洛友会
足立 和己	上植野団地洛友会

わたしたちは 向日市老人クラブ連合会の活動を応援しています

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

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!

体重が減った

## 電話の相手は本物ですか? 留守番電話で詐欺対策!

詐欺の犯人は、息子や孫、区役所職員や警察官などを名乗り、嘘の電話を掛けてきます。家にいるときも留守番電話をセットし、相手を確認してから電話に出るようにしましょう。また、お金の話が出たら、一度電話を切ってかけ直しましょう。「すぐに振り込んで欲しい」「還付金があります」「通帳(カード)を確認したい」「今から行く人にお金を渡して欲しい」などの言葉には要注意。電話の相手が本物が確認を!

あやしい電話があったらすぐに警察に相談を!



# 令和5年度 向日市老人クラブ連合会

# 事業報告

令和5年度も各競技で楽しく健康づくりに励みました。次回も多くの方のご参加をお待ちしています。

## 秋季ゲートボール大会

令和5年10月5日(木)  
市民ふれあい広場【14名3チーム】



## 秋季グラウンド・ゴルフ大会

令和5年10月12日(木)  
市民ふれあい広場【81名】



### 大会結果 (敬称略)

優勝	佐竹 二四子
準優勝	小島 昭彦
第3位	谷 久子
第3位	小山 重隆
第3位	清水 敏行

## 秋季ペタンク大会

令和5年11月8日(水)  
市民ふれあい広場【30名15チーム】



### 大会結果

優勝	イトーピア A
準優勝	鶏冠井寿 B
第3位	上植野東寿 A
第4位	上植野長寿
第5位	上植野東寿 D



## 秋季公式ワナゲ大会

令和5年11月13日(月)  
向日市民体育館【96名】



### 大会結果 (敬称略)

優勝	吉村 富美子
準優勝	橋本 弘美
第3位	千葉 忠夫
第4位	井上 孝男
第5位	小川 淑子



# 向日市老人クラブ連合会 令和5年度 スポーツ大会

11月1日(水)、向日市民体育館にて、高齢者の健康保持・増進と社会参加および生きがいと積極的な仲間づくりを促進するため、スポーツ大会を開催しました。参加した26クラブ335名は、カローリング、ワナゲ、スプーンレース、ざる引きリレー、玉入れに挑戦し、チーム一丸となり、シニアパワーを発揮しました。



上位めざし335名が熱中!!



ワナゲ



ざる引きリレー



カローリング

## 【成績表】

ワナゲ	
第1位	寺戸町東寿クラブ②
第2位	上植野町東寿クラブ
第3位	森本町長寿会
第4位	イトーピアシニアクラブ
第5位	寺戸町東寿クラブ④

ざる引きリレー	
第1位	イトーピアシニアクラブ
第2位	寺戸町西白寿第2クラブ
第3位	向日町長寿会
第4位	寺戸町西白寿第1クラブ
第5位	寺戸町永坪祥年クラブ

カローリング	
第1位	寺戸町南楽寿クラブ
第2位	寺戸町東寿クラブ②
第3位	上植野長寿クラブ③
第4位	寺戸町東寿クラブ③
第5位	寺戸町永坪祥年クラブ



335名が元気に参加



スプーンレース

# 春季グラウンド・ゴルフ大会

## 井上はつ子さんが優勝



仲間との親睦深める機会に



最後まで慎重に

5月30日(木)、春季グラウンド・ゴルフ大会を市民ふれあい広場にて開催しました。参加者78名は好天のもと、8ホール2ラウンドをまわり、日頃の練習の成果を存分に発揮。ショートコースでは、ホールインワン獲得に歓喜の音が響き、ロングコースでは、全身の力を込めた豪快ショットが次々飛び出しました。

今大会の優勝者は、井上はつ子さん(寺戸町第1東寿クラブ)で、ホールインワン2個、スコア32で見事、優勝を果たしました。おめでとうございます。



開会式に市長も参加

この距離感が難しい



上位入賞者の皆さん

大会結果 (敬称略)	
優勝	井上 はつ子
準優勝	大場 ヒロ子
第3位	谷口 芳子
第4位	小島 昭彦
第5位	山本 輝美





# 春季公式ワナゲ大会

## 85名が目指せパーフェクト

6月19日（水）、向日市民体育館にて春季公式ワナゲ大会を開催し85名が参加しました。

ルールは簡単ですが、コントロールが難しく、皆さん一投ごとに集中し高得点を目指しました。

大会結果は、180点を獲得した中島弘子さん（森本町長寿会）と中尾文太郎さん（寺戸町第2東寿クラブ）が優勝されました。



入賞した皆さん



注目の一投

大会結果（敬称略）	
優勝	中島 弘子
優勝	中尾 文太郎
第3位	千葉 忠夫
第4位	岸野 義幸
第5位	杉本 雅子



狙えパーフェクト



# 春季ゲートボール大会

## 連携プレーで熱戦展開



暑さをものともせず集中

青空が広がる5月24日（金）、市民ふれあい広場にて春季ゲートボール大会を開催し19名が参加しました。各チームでは長年培った連携を生かしながら、リーダーの指示のもと確実に得点を獲得し、最後まで目が離せない白熱戦が展開されました。



気合いに満ちた選手たち



5月17日（金）、永守重信市民会館にて令和6年度定期役員総会を開催しました。

飛鳥井会長のあいさつに続き、来賓を代表して安田市長、社協の清水会長よりご祝辞をいただきました。

議事では、令和5年度の事業報告、決算報告、令和6年度の事業計画、予算について審議し、すべて承認可決されました。また今年度より会員減少に歯止めをかけるため、新たなスポーツやレクリエーションなど

を提案する新規事業部を発足することになりました。現在、ニュースポーツのモルックの実施や、老人クラブの愛称募集を検討しています。今年度も向日市老人クラブ連合会では、誰もが楽しめる工夫を重ね、新たな老人クラブの魅力づくりに尽力いたします。



# 頭の体操 ナンプレ広場



## 【ナンプレのルール】

全てのマスに1～9の一桁の数字を入れてください。ただし…

- ①横一列に同じ数字が入ってはいけません
- ②縦一列に同じ数字が入ってはいけません
- ③9マスのボックス内に同じ数字が入ってはいけません

1	6				
	5		4		7
9		8	2		1
		4	3		
2	6	5			7
	4			1	8
		8	9	4	
3			1		5
					8

正解は  
16 ページ

わたしたちは向日市老人クラブ連合会の活動を応援しています

新築からリフォームまで  
人にやさしい  
自然の住まいづくり

**竹内工務店**  
向日市寺戸町大牧 1-159  
TEL.075-921-4830

お届けします!  
暮らしに役立つ生活情報

**(株)京都新聞向日町北販売センター**

京都府向日市寺戸町北前田6-4  
TEL075-922-0792

**向陽社会保険労務士法人**

向日市寺戸町大牧 1-170  
TEL.075-932-3719

「護(ごみ)美」を心に。

株式会社  
**タカノ**  
TAKANO

[本社] 向日市上植野町南淀井 17 番地  
TEL 075-921-8120 FAX 075-921-8121  
京都支店 長岡京支店 大山崎支店  
(京都市) (長岡京市) (大山崎町)

社会福祉法人希望福祉会

**さくらキッズ  
保育園**

向日市上植野町南開 60-1  
TEL・FAX 075-933-0200

食事のヒント

**高血圧予防**

ポイント  
減塩は

1. だしを効かせる
2. 香りを利用する
3. 酸味を利用する
4. 油を利用する
5. 食材本来の持ち味を生かす

## 令和6年度 向日市老人クラブ連合会 歳入・歳出予算書

【歳入の部】期間(令和6年4月1日～令和7年3月31日)

(単位：円)

科目	現年予算額 (A)	前年度予算額 (B)	比較(A)-(B)	摘要
会費	216,000	234,000	△ 18,000	9,000円×クラブ数
補助金	2,057,200	2,317,200	△ 260,000	
市補助金	1,727,200	1,887,200	△ 160,000	57,600円×クラブ数 + 400円×会員数
府老連補助金	30,000	30,000	0	補助対象新競技のみ
市社協補助金	300,000	400,000	△ 100,000	
雑収入	55,000	30,000	25,000	激励金、貯金利息
繰越金	869,918	1,516,024	△ 646,106	前年度繰越金
<b>合計</b>	<b>3,198,118</b>	<b>4,097,224</b>	<b>△ 899,106</b>	

【歳出の部】期間(令和6年4月1日～令和7年3月31日)

(単位：円)

科目	現年予算額 (A)	前年度予算額 (B)	比較(A)-(B)	摘要
総会費	10,000	30,000	△ 20,000	空調費、来賓用飲料水
事務諸費	100,000	200,000	△ 100,000	役員保険、郵送料、振込手数料、役員会活動費、事務消耗品等
旅費研修費	50,000	130,000	△ 80,000	旅費、日当
活動費	952,418	1,050,000	△ 97,582	
広報誌発行	10,000	50,000	△ 40,000	事務消耗品
スポーツ関連費	742,418	700,000	42,418	各種スポーツ事業
老人クラブ大会	150,000	150,000	0	表彰副賞、空調費等
社会奉仕活動費	20,000	50,000	△ 30,000	ゴミ袋、軍手
女性部活動費	5,000	100,000	△ 95,000	
新規事業部活動費	25,000	0	25,000	
助成金	1,453,700	1,588,900	△ 135,200	
単位クラブ助成金	1,152,000	1,248,000	△ 96,000	48,000円×クラブ数
会員活動助成金	301,700	340,900	△ 39,200	350円×会員数
分担金	132,000	207,000	△ 75,000	
府老連分担金	132,000	143,000	△ 11,000	5,500円×クラブ数
乙老協分担金	0	64,000	△ 64,000	2,000円×クラブ数 + 10,000円(均等割)
雑費	0	500,000	△ 500,000	
予備費	500,000	391,324	108,676	次年度運営金
<b>合計</b>	<b>3,198,118</b>	<b>4,097,224</b>	<b>△ 899,106</b>	

わたしたちは 向日市老人クラブ連合会の活動を応援しています

### 北真経寺

〒617-0004 向日市鶏冠井町御屋敷 28  
☎075-933-7563

### 法華宗 八幡山 玄隆寺

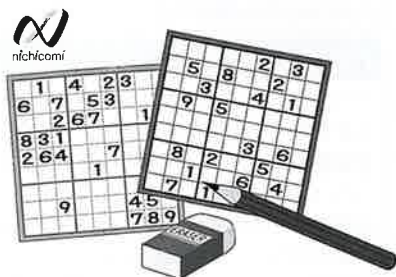
向日市寺戸町向畑50  
TEL075-921-3014

### 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。



よく噛んで、歯を大切に!



### 認知症に勝つ! 楽しい脳トレ

クロスワード

クイズ など

まずはクリック!

脳トレ ニチコミ

# 令和6年度向日市老人クラブ連合会 単位クラブ一覧

地区名	クラブ名	会長名	副会長名
物集女地区	物集女更寿クラブ	小倉 盛秋	安田 悟
寺戸地区	寺戸町第1東寿クラブ	浅野 哲男	勝見 佐世
	寺戸町第2東寿クラブ	大橋 勢津子	納谷 玲子
	寺戸町第3東寿クラブ	米津 惟	山口 勝利
	寺戸町第4東寿クラブ	杉本 雅子	舟木 二美子
	寺戸町西白寿第1クラブ	橋本 榮	
	寺戸町西白寿第2クラブ	飛鳥井 佳子	尾本 明美
	寺戸町南第1楽寿クラブ	別所 喜美代	清水 隆司
	寺戸町南第2楽寿クラブ	芳賀 信三	西川 庄三郎
森本地区	森本町長寿会	小林 幸男	井上 孝男
鶏冠井地区	鶏冠井町第1寿クラブ	生嶋 弘	五十棲 文子
	鶏冠井町第2寿クラブ	橋本 正治	五十棲 和子
	鶏冠井町第3寿クラブ	福永 成樹	吉田 悦子
上植野地区	上植野東長寿クラブ	杉本 信夫	中村 美矢子
	上植野西長寿クラブ	澁谷 三郎	植田 守
	上植野南長寿クラブ	木ノ山 高久	植田 進・山本 茂
	上植野北長寿クラブ	伊藤 信正	藤田 和男
	上植野町東寿クラブ	松村 幸雄	齊藤 巧
	イトーピアシニアクラブ(A)	杉谷 伸夫	松縄 隆・新城 貞幸・松本 明生
	イトーピアシニアクラブ(B)	殿北 順一	千葉 忠夫・坂本 邦彦・池田 博美
	イトーピアシニアクラブ(C)	古畑 正人	東條 正之・西井 雄二
	さくら西向日	山崎 末美	清水 泰子・綿本 玲子
	上植野団地洛友会	菊池 みどり	坂田 祥吾
向日地区	向日町長寿会	塩崎 光義	亀山 照美

(令和6年4月1日現在) 24クラブ・会員862名

わたしたちは向日市老人クラブ連合会の活動を応援しています

## 備えて安心! 防災グッズあれこれ

いつ起こるか分からない災害。いざという時、慌てないのためにも、必需品をリュックなどにまとめておきましょう。

### <基本グッズ>

- 貴重品(現金・保険証など)
- 救急セット(常備薬または処方箋も)
- 飲料水(最低でも水500ml)
- 非常食(ナイフ・缶切り・栓抜きも)
- 懐中電灯・ロウソク
- 携帯ラジオ(予備乾電池)
- ポケットティッシュ(ウェットティッシュ)
- 手袋(軍手)
- タオル
- ライター
- 雨具
- 予備の着替え

- 紙おむつ
- 生理用品
- メガネ・コンタクトレンズなどの日用品
- ※家族写真もあると、探す際に役立ちます。

### <あると役立つグッズ>

- 折りたたみポリタンク
- アルミ保温シート(体温の低下を防ぐ)
- カイロ
- おしりふき(大判で、体ふきに便利)
- 裁縫セット
- 帽子
- ランタン
- キャンプ用品



## 安否確認には、災害伝言ダイヤル「171」

地震などの災害時は、一時的に電話が繋がりにくくなります。

### 伝言の録音方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②1をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする (XXX) XXX-XXXX
- ④30秒以内に録音する

### 伝言の再生方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②2をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする (XXX) XXX-XXXX
- ④録音された伝言が聞ける(伝言を追加録音する場合は、3をダイヤル)



## 戦争体験の講演

寺戸町第3東寿クラブ 会長 米津 惟

昨年4月、大阪府豊中市役所の人権平和センターの依頼で吹田市の大和大学社会学部の教授と学生に豊中市の仲立ちで、戦時中豊中で大空襲を受けた私の戦争体験談の動画映像撮りをする事になりました。

学生の皆さんは、ビデオカメラ・照明器具・パソコン等を設置して、以前私が書き留めた「戦争体験の回想」の文面を元に教授や学生からの質問に答える形式で2時間あまり話をしました。後日、編集されたDVDを3枚送っていただきました。話を全部録画したもの、45分と15分に編集したものの3種類でした。映像を再生してみると私の話の要点がうまく編集されていました。学生の皆さんからは「平和の集いで講演する時、実際に戦争体験をした人の動画を映します。その時にこの映像を使わせていただきます」と言っていました。私の話がお役に

立てれば嬉しいです。

また、8月には「向日市主催の平和と人権の集い」で戦争体験を語りました。荷が重いと一度は依頼を辞退しましたが「戦争のことを話せるのは私たちの世代が最後かも」と思い、今が語るべきだと引き受けました。

「私は豊中市出身です。昭和19年に麻田国民学校に入学。学校の近くに軍の飛行場があり戦闘機の離発着の騒音や、たびたびの空襲で逃げまわり落ちて勉強した記憶がありません。昭和20年に入ると、豊中市は連日大空襲に遭い、家族も家も友達も機銃掃射を受けて失う恐ろしい体験をしました。8月15日に終戦。一人になってしまった8歳の暑い日。戦中戦後の食糧難で食わず食わずのひもじかった子ども時代でした。今では想像もつかない苦しいことばかり。悪いこともしたけれど、根性でどさくさの中、生き抜いてきました」講演では、これらの体験を語りました。会場では私と同年代と思われる方だけでなく、若い方も涙を流して聴いてくださいました。

後日、市からいただいた皆さんの感想文を読み、私の話をよく理解してくださっていることに涙が止まりませんでした。戦争は悲惨で残酷です。私はこれからも平和の大切さを機会があれば語っていきたくと思っています。



## 旧上田家住宅に感謝

寺戸町西白寿第2クラブ 尾本 明美

向日市にすばらしい歴史と文化の拠点としてできた旧上田家住宅は、様々な市民の文化活動が繰り返し企画され、大成功しています。

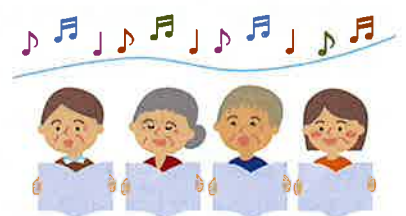
お琴やバイオリンの演奏会や、美術・芸術作品の展示会に参加して向日市民の文化度の高さを知りとても誇りに思います。

先日も、おひなさまコンサートや鯉のぼりコンサートにたくさんの市民の皆様が来られて、楽しいひとときを分かち合いました。

元社会福祉協議会会長の上田進さんは、60歳か

ら能面づくりを始められ、80歳になってもコツコツ頑張られて、見事な作品を展示してくださいました。よくここまで20年も修行を続けられたのだと感服いたしました。私も見習って、いくつになってもいろいろなことに興味をもってチャレンジしていきたいと思いました。

今は、手芸、ウォーキング、コーラスなどをしていて、これをしっかり続けて、その上でまた素敵なサークルに入って頑張っていこう！と願うこの頃です。たくさんの出合いをくださった市老連の皆様にご心から感謝をこめて…。





## これからは

寺戸町西白寿第1クラブ 福井 共子

昭和の始め頃は、今のように公民館や自治会館などではなく、お寺がその役目を果たしていました。

戦時中は、救護班の場所として負傷者の治療、三角巾の巻き方などの講習会がたびたび行われていました。また、小学校（向陽小学校）は兵隊さんの宿舎に利用されていて、各地域にあるお寺は子どもたちの学校として、その任にあたっていました。

現在は、地域にいろいろな設備が充実しました。しかし近頃は、子どもの居場所（困窮家庭であったり、学校に行くことが難しかったりする子どもたち

## 私の生きがい

寺戸町第3東寿クラブ 東山 京子

去年のお正月「7月の誕生日がきたら後期高齢者になるのだなあ」と思いました。それまでに何かをしたいと思い、認知症介助士の免許を取ることに決めました。75歳が近づくと記憶力も低下するため、試験勉強時も何回も繰り返し覚えめました。4月に合格し、5月1日付で認知症介助士の免許証が届きました。

ボランティアをやりたいと、あちこち電話をしましたが全然だめでした。友人のおかげで社会福祉協議会の方と面接をすることができました。6月から「マリーズカフェ」という集まりの所にボランティアとして参加することになりました。おしゃべりが大好きな私は、参加されている10名ほどの方とすぐに仲良くなり、毎週金曜日10時から11時30分の1時間30分は、あっという間に時間がたちました。私も資料をもらい、一緒に「認知症にならないためには」をはじめ「足の筋力を上げる体操」「参

や、保護者が集まるところ）や地域の人々が気軽に集まれる居場所が各地で必要になってきました。子どもの学習支援や、気兼ねなく年齢の違ったお友達と仲良く遊べる場所として、寺戸来迎寺は提供しています。

第1土曜日は、かむはび（以前は、寺子屋と呼んでいました）。月曜日と金曜日は学習支援（大学生や大学の先生の協力）、第3土曜日は、地域の方々の地域食堂（ボランティアの皆さんによってメニューは毎月お楽しみ）など。その他、水曜日午後からは、フレイルにならないための健康体操を実施。おしゃべりの場として誰でも参加することができます。先日は、個別に各会派の議員さん、国会議員さんや地元の市会議員の方々が激励に来てくださいました。

これからは、敷居を低くして「ここに来たら笑顔になれる」とみんなから言われる場所を目指して日々努力したいと思っています。



加されている方の一週間の様子」など、毎週バラエティーに富んだ内容を行っています。

認知症になられた方は、忘れてしまうことに不安があります。何回も聞いたり、同じ話をするのは忘れられないようにしようと思っているからです。何回も聞いたり、話をすることに対して「何回聞いているの」「何回話しているの」と怒らないでください。私は毎回、初めて聞いたように返事をしています。毎回、初めて質問されたように返事をしています。認知症になられた方が毎日過ごしやすい環境の中で認知症の進行をおさえながら、自分らしく生活できることが大切です。少しの手助けがあることで自分で行動でき、みんなと同じことができることで自信がつきます。普通の生活ができると自信をもって行動できるように、これからも友達やボランティアの中で私もがんばっていきたくです。そして私自身も「元気でいつまでも若いね」と言われるようにハツラツとがんばります。



## 老人センター桜の径 菜園に太陽燦さん

向日町長寿会 塩崎 光義



18年前、家の一角を取り壊した跡地に大根の種をまいた。その後、芽が出てヒョロヒョロと伸びた後、いつの間にか消えてなくなった。百年余り陽光も雨水も縁がなかった土地は不毛の地と化していた。そこから庭のミニ畑で野菜づくりへの挑戦が始まった。

製材所の木屑が農家の堆肥として重宝されていると聞いて、家具工場から大量の「おが屑」をもらい、畑に埋めた。半年後に掘り返してみたが「おが屑」は何一つ変化していない。ハタと気がついた。今の合板は化成品で「おが屑」は半ばプラスチックごみだった。

ちょうどその頃、向日市環境政策課の呼びかけで「生ごみ堆肥で野菜を作ろう」と講習会があった。土嚢袋で生ごみを堆肥化する方法を教わり、大根畑にせっせと入れた。数カ月後、立派な大根が収穫できたのは衝撃だった。その時以来、わが家の生ごみはすべて堆肥化している。

今も当時の仲間との「生ごみ堆肥の勉強会」は続いている。わが家では、昨年1年間に182kgの生ごみを堆肥化した。17年間続けているので、3tもの生ごみを畑に投入したことになる。

青森のリンゴづくりの名人が「リンゴのうまさは根を支える土にあり」と、ひたすら土壌の改良に励む姿を見た。草をぼうぼうに生やし、それを堆肥とともに土にすき込む作業を3年続け、ふかふかの土が深さ1m以上にもなってから初めてリンゴの木を植えていた。

以来わが家の雑草、畑の野菜くず、庭木の剪定くずは、すべて堆肥化している。さらに近くの向日神社参道の落ち葉もそっくりいただいている。おかげで落ち葉溜めにはミミズがわんさかいる。

今、ミニ畑の土はふかふかになったが、わが家の東側には、南北に3階建ての学校の校舎が建っている。畑は高い崖の底にあるようなもので、夏でさえ陽光が差し込むのは昼前である。日照不足でキャベツは葉が巻かず、サツマイモには芋ができない。

昨年、老人センター桜の径・菜園で畑を借りることができた。3㎡、たたみ2畳分ほどの広さだが、日当りは抜群である。この土地に生ごみ堆肥、落ち葉堆肥をふんだんに入れて大根の種をまいた。

植物は土と光の恵みに正直に伝えてくれる。収穫した真っ白な肌の大根は、煮物になって口の中でとろけるような柔らかさだった。夏には樹上で真っ赤に完熟したトマトが、新鮮な香りとほのかな甘さを届けてくれるだろう。

85歳にしてようやく長年の夢が実現し、太陽がさんさんと照る畑で野菜づくりの醍醐味を楽しんでいる。「老人センターの畑がふかふかになれば、後々の利用者にも喜んでいただけるだろう」とせっせと堆肥をすき込んでいる。

## 百歳万歳

上植野町東寿クラブ 長谷 篤

新緑が美しい季節となりました。私にとって今年辰年で七まわり目の歳となります。途中大病2回もしましたが、祈りのおかげで元気に過ごしています。市老連の一員としてグラウンドゴルフをはじめとして数々のスポーツ行事には楽しみながら参加させてもらっています。とても感謝しています。

私は若い頃から山歩き（登山）が好きで、今なお時間をみつけては、百歳人生を楽しみながら西山三山（小塩山、ポンポン山、歴史の山天王山）を歩きに行きます。1カ月に2回程度、無理なく楽しみながら歩いています。

結びに、今後も少しでも市老連のお役にたてればと思う昨今です。



会員文芸

俳句

「われら俳句男4人衆」

寺戸西白寿第2クラブ

にぎわいを少し離れて咲く桜  
被災地の二校の球児春選抜  
麦の秋の雲途切れてる間農作業  
若楓に染まる参道雀まで  
夏に入る腰ある手打そばする

井上 直一

大き駒墓を守りて菜の花や  
春風に眠る若冲石峰寺  
新緑の波となりたる光明寺  
苺食む甘ずっぱきも恋の味  
真夏日のあれこれせわし時間割

中島 清和

片陰のベンチにしばし歩を休め  
柏餅門前店に人の列  
春の虹見のがすまいと泥に足  
囀りの中語らいて寺めぐり  
朝曇り思いやられる真昼頃

南 俊秋

飼い主に子を預けたり猫の親  
五月晴れインバウンドの京町屋  
くちなしの香に酔いしれて大透羽おおすかしば  
糸とんぼの静止時間を止めており  
芸者行く石塀小路の春灯

中澤 利夫

「俳句」「短歌」「川柳」等の  
皆さんの作品を募集しています。  
お気軽にご投稿ください！  
(詳細は以下のとおり)



頭の体操ナンプレ広場

解答

1	8	6	3	7	9	4	2	5
3	5	2	6	4	1	8	9	7
9	7	4	8	5	2	6	1	3
8	9	1	4	3	7	5	6	2
2	6	5	1	9	8	3	7	4
7	4	3	2	6	5	1	8	9
6	2	7	5	8	3	9	4	1
5	1	8	9	2	4	7	3	6
4	3	9	7	1	6	2	5	8

原稿募集

ご協賛各位への御礼

このたびは「市老連」の発行にご協力いただき誠にありがとうございます。今後も情報発信の場として各クラブの活性化に寄与する広報誌をめざしてまいりますので、皆様のご協力のほどよろしくお願いいたします。  
向日市老人クラブ連合会

「市老連」では、会員の皆様からの投稿をお待ちしております。単位クラブの活動紹介や紀行文、随想は、市販の原稿用紙2〜3枚程度で、関連写真があれば、ぜひ添えてください。また「会員文芸」「市老連写真館」への投稿もお願いいたします。

ご投稿の際は、クラブ名、氏名を明記し、役員または単位クラブ会長にお渡しください。なお、文芸作品の場合は、ジャンルも必ず明記ください。



わたしたちは向日市老人クラブ連合会の活動を応援しています

「第18回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催

シニア川柳作品募集中

- 【お題】 大賞：商品券 10,000 円 (1名)
- 土産 優秀賞：商品券 5,000 円 (5名)
- 努力賞：商品券 1,000 円 (10名)

募集期間：令和6年12月31日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索

