

福老連

第105号 (令和7年1月1日発行)

福知山市老人クラブ連合会
(愛称 ゆらがわクラブ福知山)

発行 福知山市老人クラブ連合会
福知山市内記10-18 福知山市総合福祉会館内 TEL 0773-23-0186
編集・制作 株式会社ニチコミ http://www.nichicomi.com
神戸市中央区栄町通1-2-7 大同生命神戸ビル7階 TEL 078-333-7707

新年のあいさつ

健康づくり日本一を身近に

活動を重ねて楽しみを増やす



福知山市老人クラブ連合会
会長 松本 和徳

謹賀新年、おめでとうございます。ご家族お揃いで良いお正月をお迎えのこととお喜び申し上げます。昨年は新年早々に能登半島の地震が発生し、国内外ともに激動の一年でした。生活面では、昨年同様に酷暑が続く物価も上がり、シニアには厳しい年でした。

さて、新年は「健康づくり日本一」をより身近に感じる活動の深度化を図り、活動を重ねて楽しみを増やします。健康と福祉の充実に全力を尽くします。

昨年、コロナ禍から5年すべての事業を達成しグラウンド・ゴルフの統一大会やスカイセンターとの共催事業、新たにガイドクラブや健康クラブ(SKY)も立ち上げ、仲間の輪を拡げ大きな成果を得ました。

新年はその実績を支えに更なる活動の肉付けと参加による健康福祉の充実が「健康づくり」に繋がり、自分の実感として身近に感じる年にします。

健康づくりでは老化を防ぐスポーツの実践、グラウンド・ゴルフを中心に個人でもご家庭でのラジオ体操、新スポーツを加え、秋の健康ウォーク・競技の内容と参加の窓口を拡大し、市民参加の福祉団体の責任を果たします。福祉

の充実でも高齢化の課題を追求し、ミニサロンに根ざした地域の福祉の輪を関係機関と協力して、すべてのクラブにサロンの輪(和)を繋ぎ、共に声掛け、支え合う「憩う場」を拡大し福祉活動の充実を推進してまいります。

新年もクラブの皆様、そして地域の皆様と共に歩む活動を広め、今日を大切に自分を伸ばし仲間と繋ぎ共に生活リズムを確立します。機会と時間を学び小さな事を積み重ね、大きな楽しみを作りましょう。

皆様のご健康とご家族の御多幸をお祈りしてご挨拶とします。

皆様のご健康とご家族の御多幸をお祈りしてご挨拶とします。

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

桐村眼科医院

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前10時～午後1時	○	○	○	○	○	○
午後3時～午後6時	/	○	○	/	○	○

■日曜・祝日は休診
■火・水・金 日帰り手術(オルソケラトロジー実施)
福知山市駅北正面通アオイ通角
☎(0773)22-5044

住み慣れた地域で
その人らしい暮らしを支えます

小規模多機能型居宅介護事業所

Arriate

- アリアーテ -

株式会社ルネサスアソシエイツ
京都府福知山市末広町4-32-1
TEL 0773-24-0948

冬場のお風呂に要注意

- 急に熱いお湯に入ると、血圧が急激上昇して脳卒中や狭心症などの原因になります。
- 心臓の悪い人は、首までつかると心臓に負担がかかります。入浴を短くし、胸のあたりまでつからないように気を付けましょう。

食事のヒント

高血圧予防

ポイント

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

減塩は

環境にやさしい会社

Environment

コリア

福知山市夜久野町額田 51-1
TEL 0773-37-0304

KES1-0473

株式会社

中垣石材

墓石/庭灯籠/その他石工一式
お見積りは無料です
お墓に関する御相談お聞かせください!

福知山市字岩井48の11番地
☎0120-29-9148

新年のあいさつ

皆様の活動が地域の活力に！



福知山市長 大橋 一夫

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

皆さまには、健やかな新年をお迎えのこと心よりお慶び申し上げます。

日頃は、老人クラブ活動を通じて地域の活性化に御尽力いただいておりますことに、市民を代表しまして、厚くお礼申し上げます。

さて、「団塊の世代」が75歳以上となる2025年を迎え、また「団塊ジュニア世代」が65歳以上となる2040年に向け、総人口・現役世代人口が減少する中、高齢者

人口は増加傾向が続くと見込まれています。

さらに、認知症高齢者は2022年に443万人でしたが、2025年には472万人、2040年には584万人となり、認知症の前段階とされる軽度認知障害（MCI）の高齢者（613万人）を含めると、約1200万人になると推計しています。

こうした中、本市では昨年3月に第10次高齢者保健福祉計画を策定し、早期からの健康づくり・介護予防、認知症対策の

充実や包括的な支援体制整備等といった「福知山らしい地域包括ケアシステム」の深化に向けた取り組みを総合的・包括的に推進することで高齢者の皆さまが住み続けられる福知山、幸せを実感できる福知山の実現に向けて取り組んでまいる所存です。

福知山市老人クラブ連合会様におかれましては、松本和徳会長を先頭にも、各スポーツ大会への参加や各種の地域活動などに取り組んでおられ、特に「アクションプラン25、000ポイントに

挑戦」やサロン普及の推進を目標に地域全体の健康活動を展開されておられます。皆様方の長年にわたる活動の成果と変わらぬ意欲を地域社会の活力の維持・向上のために活かしていただき、変わらぬ健康で心豊かに過ごされま

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

なみかわ歯科クリニック
https://namikawa-shika.com

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
AM9:00~PM1:00	○	○	○	△	○	○	△
PM3:00~PM6:30	○	○	○	△	○	○	△

福知山市字前田1616-1
TEL.0773-27-5888

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よう
- 健康について学習しよう
- 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
- 歯を大切にしよう

いなば内科クリニック
内科・消化器内科・肝臓内科
院長 稲葉 弘二 (肝臓専門医・消化器病専門医)
福知山市駅南町1-278 ☎0773-24-5136

いなば眼科クリニック
眼科 (コンタクトレンズ取扱い)
院長 稲葉 純子 (眼科専門医) (日帰り白内障手術ご相談下さい)
福知山市駅南町1-277 ☎0773-24-5137

由良産婦人科 綾部本院 石原分院
眼科診療始めました
(木曜午前 0773-27-7198)

医療法人社団 **藤原小児科医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・夜
AM 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	△
PM 4:00~ 7:00	○	○	○	△	○	○	△

受付開始時間 AM 8:30 PM 4:00
受付終了時間 AM 11:45 PM 6:45
福知山市篠尾 925-8
TEL.0773-25-2581

医療法人 修和会 **かやの医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	△	△
午後4:00~ 6:30	○	○	○	△	○	○	△

休診日/火曜日・木曜日・土曜日の午後、日曜日、祝祭日
△第1・3土曜日 休診
福知山市前田新町33番地
☎(0773)27-8020

新年のあいさつ

おたがいさまでつながる

地域社会の構築にむけて



福知山市社会福祉協議会

会長 夜久 豊基

新年あけましておめで
とうございます。福知山
市老人クラブ連合会の皆
様方には、輝かしい新春
をお迎えのことと心より
お慶び申し上げます。

また、地域住民の皆様
が身近な場所できれいに集
う居場所づくりとしての
「サロン活動」にも積極
的に取り組まれておりま
す。

皆様には平素から、社
会福祉協議会の運営や諸
活動につきまして、常に
温かいご支援とご協力を
いただき、心より厚く感
謝申し上げます。

このように、高齢者の
皆様は、生きがいをもつ
て住み慣れた地域で自分
らしく暮らすことができ
る社会づくりが、今後ま
すます福祉課題が多様
化・複雑化する地域社会
において、大変重要とな
って参ります。

老人クラブ連合会様に
おかれましては、松本和
徳会長様を先頭に、会員
相互の連携を通して、シ
ニア世代の皆様が地域や
ご家庭での体力の維持管
理を推進され、「健康づ

また、そうした活動を
とおして築かれていく日
頃からの関係性が、いつ
起きるか分からない万一
の災害時において、互い
の命を守り合う地域ぐる
みの避難につながるもの
と考えております。

今後、会員の皆様
方が、地域で活躍い
ただくことによつて、
高齢化が進む福知山市
が魅力ある、安心で先
進的な町となつて発展
していくことを心から
願っております。

福知山市老人クラブ連
合会様のますますのご発
展と会員の皆様方のご健
勝、ご多幸を心よりお祈
り申し上げます。新年
のご挨拶とさせていただきます。

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

コンピューター会計・電子申告

衣川憲治税理士事務所

税理士 衣川 憲治

福知山市昭和新町206-2 I&Iビル2F
(自宅 福知山市夜久野町額田1030-3)

TEL 25-3711/FAX 25-3708

すぐそばに
あなたの身近なパートナー

相続・贈与

細見税務会計事務所

公認会計士 細見 祐介 税理士 細見 均
事務所/福知山市北栄町51-8 (細見産業ビル3F)
TEL.0773-22-2524 FAX.0773-22-0705
<http://hosomi.zei-mu.com/>

社会福祉法人 福知山学園

地域密着型 **橘**
介護老人福祉施設

■入所者生活介護
■短期入所生活介護 (介護予防)

福知山市三和町千束824番地
TEL0773-58-3339 FAX0773-58-3360

福知山法律事務所

弁護士 宮本 平一
弁護士 宮本 高平

福知山市南栄町41番地10
TEL 0773-23-2911

TKCコンピュータ会計

岡田税理士事務所

税理士 岡田 博

福知山市内記6丁目北85の2
TEL(0773)22-4713
FAX(0773)22-1896

社会福祉法人 希望の丘福祉会

特別養護老人ホーム
ショートステイ
デイサービスセンター
居宅介護支援センター

特別養護老人ホーム
とよのさと

豊の郷

福知山市字大門900番地
TEL(0773)23-4072
FAX(0773)23-4073

つながりを大切に

皆谷 桂子

(夜久野支部)



▶ご家族や「暮らし」などについて、可能な範囲でお話ください。

今は主人との二人住まいです。5人家族です。子供は大きくなり男の子が府外に二人、娘が時々来てくれます。丹波市から勤務先の福知山に住み、20年前に会社勤めを退職、主人の実家の夜久野にきました。地域の方もとても親切で暮らしやすいです。

▶健康のため心がけてること、また趣味や近況をお話ください。

好き嫌いが無いので何でも美味しくたべます。会社勤めの時代から人との交流が好きで、皆さんの輪の中に入り楽しくお話ししたり遊んだりしています。

退職して20年間ビーチボールを、趣味で続けている「押し花」は20名の仲間とお茶会も楽しみ。最近お友達に誘われ川柳を始めました。地域のサロンには参加しています。今振り返ると多くの人との交流が一番健康的で良かったのかなと思います。

7回目の巳年を迎えて

河崎 登二

(かしの木会)

**巳年生まれの
年男・年女**



かしの木台に転居して24年、当時は修斉小学校に通学する児童が多く、朝夕に自宅の前を通る。「行ってらっしゃい」「お帰り」と挨拶をするうちに打ち解け、すっかり馴染んできて、子供たちから、「行ってきます」「帰りました」と先に挨拶をしてくれる。可愛いものだ。

福知山市で第1号となった青色回転灯パトロールは下校時の見守りを兼ねて実施している。

毎週火曜日のラジオ体操、月2回のほっこりコーラスは精勤している。少し体力が落ち始めたが、愛妻や仲間にも助けられながら、次の8回目となる年男を目標に健康保持に努力していきたい。



スポーツを愛し

健康に生きる人生

平野 豊 (かしの木会)

子供の頃から走るのが大好きで、運動会では何時もリレーのアンカー、他のチームをこぼす抜きにするのが楽しかったです。社会人になってからは、会社の軟式野球チームに所



属し、休日にはリーグ戦に明け暮れ、福知山に来てからも還暦野球クラブに在籍していました。

45歳頃からマラソンを始め、第1回の福知山マラソン大会では完走しましたが、第3回大会では30km地点で挫折しました。その後は近隣市町のマラソン大会に数多く出場し、71歳では福知山マラソン10kmの部に60分02秒で完走したのを思い出します。また、冬季には現在もスキーを楽しみ、スポーツが持つテンションや爽快な気分が健康保持に役立ってくれたのではないかと考えています。今でも、スポーツジムに通いながら8千歩のウォーキングを日課にして、体力と健康保持に努め、元気な高齢者でありたいと願っています。

年男の抱負

池田 雅志

(川北壽楽会)



巳年を迎えるのも七回目の「年男」である84歳になります。過去は過去、振り返る暇があるなら前を向こう。が私の信条でどちらかと言うとバカ正直な性格である。83年間使ってきた体です故障してもしかたありません。目と肺の治療を受けています。目は加齢性黄斑性症。肺は肺気腫ほとんど同時に発症4年になります。どちらも完治する事はございませんが先生の助言と指導を守りながら米

作りに励んでいます。昨年は60aの水田に私なりのやり方で時期をずらし4回の田植え、ローテーションを工夫し水田管理。収穫は田植えをずらすことによる余裕と異常気象のおかげで負荷配分を調整し無事収穫しました。今年も体調を整え、息切れは吸いこんだ空気の吐き出しの工夫で貯めないで全部吐き出す努力が必要で立ち止まって休んでいると大丈夫かと声かけをして手伝いを申してくれるが丁寧に断りして腰をおろして世間話、息苦しさもなくなり作業を続ける。

今年は60aの水田にコシヒカリと若草糯を田植えします。種籾の追加発注もすませて育苗も負荷のかからない方法で行い餅の収穫を楽しみにしています。大好きな餅で今年は祝いたい。6月10日に7aに田植えします。86歳までは米作りを楽しみたい。

令和6年シルバーリーダー研修会

認知症について寸劇で学ぶ

11月22日、令和6年度

シルバリーリーダー研修会を京都SKY生きがいづくり推進委員との共催、両丹日日新聞社後援でハピネスふくちやまにて500名が参加。松本会長は健康づく



日常の会話を寸劇で学ぶ

受賞された個人・団体表彰の方々



個人表彰者

【京都府知事表彰】
松本 和徳(福老連会長)
【府老連会長表彰】
大江 喜次(福老連副会長)

団体表彰

【京都府知事表彰】
芦刈栄寿会 (岡村 吉郎)
【府老連会長表彰】
平野ひまわり会(森山 龍彦)
蓼原船戸会 (牧野 悟)

く理解する」について講演
2部では「認知症を正しく理解する」について講演
ある生活が二番の効果とあり、個人表彰2名、団体表彰3団体が表彰された。

とオレンジサポートの皆さんによる寸劇で日常的な会話を学び大変好評でした。
3部のアトラクションはオカリナサークルの演奏、福知山混声合唱団のステージで会場が一つになり大変盛り上がりました。

団体表彰

「受賞の喜び」



「平野ひまわり会」
会長 森山 龍彦

この度、平野ひまわり会は、昨年の10月9日(水)に開催されました府老連大会において、晴れの団体表彰を(府老連会長表彰)をいただき、誠に光栄に思っており、改めて心より感謝し御礼を申し上げます。

まず、このチラシの効果は、日頃、気をつけていただきたい注意喚起なども載せ、会員に知ってもらいたい活動状況を常に共有できるように配りをしてあります。
三つ目は、他の団体との相互交流を深めるため、平水いきいきサロンとの連携開催です。

私自身、会長に就任して1年目でこのような名誉ある賞をいただけたことを大変恐縮しております。平野ひまわり会は、これといった際立った活動はしておりませんが、今後、皆様の参考になればと思います。現在までに取り組んでいます活動を何点か紹介させていただきます。

まず、二つ目は、年間通して「花畑の維持・管理」を行なっていることです。これは、会員10数名で、花の手入れ花畑の清掃作業をしていることです。この活動は、相互コミュニケーションを深め、体力の維持・増進にも繋がることだと思えます。
二つ目は、「平野ひまわり通信」のチラシを随時作成し、会員全員に配布しており

まず、二つ目は、年間通して「花畑の維持・管理」を行なっていることです。これは、会員10数名で、花の手入れ花畑の清掃作業をしていることです。この活動は、相互コミュニケーションを深め、体力の維持・増進にも繋がることだと思えます。
二つ目は、「平野ひまわり通信」のチラシを随時作成し、会員全員に配布しており

まず、二つ目は、年間通して「花畑の維持・管理」を行なっていることです。これは、会員10数名で、花の手入れ花畑の清掃作業をしていることです。この活動は、相互コミュニケーションを深め、体力の維持・増進にも繋がることだと思えます。
二つ目は、「平野ひまわり通信」のチラシを随時作成し、会員全員に配布しており

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

最愛の人に最高の「ありがとう」を伝えたい。
葬儀のことで分からないこと、不安に思われていることなど、どんなことでもお気軽にいつでもご相談下さい。

綴部での家族葬は 福知山での家族葬は
いかるがホール 天寿庵
リニューアルオープン!

TEL 0120-15-5969

出会いがある 夢が見つかる 未来が広がる

社会福祉法人 大江福祉会
大江作業所
多機能型事業所

福知山市大江町二俣498
TEL 0773-56-1627

社会福祉法人 みのり福祉会
理事長 芦田 道祥

みのりこども園
福知山市字拜師789-1 ☎23-3445

みのり修斉こども園
福知山市字新庄111 ☎22-4653

和洋菓子製造

福德食品

福知山市字牧98の3
TEL 0773-33-3853

社会福祉法人 土師福祉会
は せ
土師保育園

福知山市土師新町3丁目87番地
☎ (0773)27-4334

おとのもり保育園
あいのもり保育園

福知山市長田大野下2737-12
TEL 0773-48-9022 FAX 0773-48-9023

E-mail otonomori0615@gmail.com(おとのもり保育園)
ainomori0615@gmail.com(あいのもり保育園)

第1回公式ワナゲ大会

優勝いたしました！

夜久野支部 今西中延寿会 白井和夫



競技説明の塩見保健体育部長

8月22日(木)三段池総合体育館で、市老連第1回ワナゲ大会が開催され、延寿会チームが優勝となりました。

昨年、府連のワナゲ大会が開催され、勇んで参加しましたが皆さんの結果で、他チームは強いというのがよくわかりました。そのようななか、

今回の成績発表で1番に名前を呼ばれるとは夢にも思わず、チーム全員「えっ、えっ、えっ」



4投パーフェクト、高得点の予感



お宝コーナー

多くの可愛い作品が並びます。福知山幼稚園児の「お宝」コーナーでは、お宝コーナー係者の皆様に御礼申し上げます。

という感じでした。以前の延寿会会員交流会で初めてワナゲ大会をしたところ、誰でもできるし面白いねとなり、1台常備したいと考えていたところ、数名の方から寄贈のお話があり、有難くお受けしました。今では、集会所に2台があり、誰でも使える状態にしています。地域の子どもから高齢者まで、相互の交流に活用されています。目指すは、300点のパートナーですが、高齢者にはなかなか遠い2メートル先です。

「趣味の作品展」お祭り&宝物の文化祭

どれも力作！可愛い作品も

10月26日(土)～27日(日)第54回「趣味の作品展」を社会福祉会館においてお寄せいただいた324点、200名の文化祭を開催。

今回は手芸・絵画・写真の他、お宝コーナーでは水石・陶芸、また貴重な絵図など多数を出展。どれも力作、秀作が並び、見学者はその出来栄えに「ビックリ」。時間をかけて見学をされていたのが印象的でした。また小さなサロン活動から生まれたホットな作品も並びます。福知山幼稚園児の「お宝」コーナーでは、お宝コーナー係者の皆様に御礼申し上げます。



手芸・写真絵画の秀作・力作 園児の可愛い作品を展示

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

有限会社 **細見鉄工所**

福知山市大江町河守2001
TEL.0773-56-1143

KENDENKI 電気工事全般

株式会社 **ケンデンキ**

福知山市厚中町 237-3
TEL 0773-45-6262

空家のお片づけ、不要品の撤去など
スリーエスにお任せください

THREE 株式会社 **スリーエス**

福知山市牧神谷 285-41
TEL.0773-25-9777
FAX.0773-25-9888
優良認定産廃処理業者

TAKINO DENKI 電気と下水と水道の111番

タキノデンキ株式会社

福知山市大江町河守 747-3
TEL 56-0111 FAX 56-1109

株式会社 **e-commit**
イーコミット

福知山市字今安971-7
TEL.0773-21-9029

GREENTEC INC.
グリーンテック合同会社

福知山市字新庄 457 番地の 1
TEL : 0773-45-8647



福知山市老人クラブ連
合会は、11月14日(木)、三段
池ラビハウスフィールドで
第26回グラウンド・ゴルフ
大会を開催。
晴天のもと市内地域か
ら250名が参加、松本会
長、来賓の挨拶と激励があ
り競技前にみんなでラジ
オ体操、競技開始の合図で
一斉にスタートしました。

市老連グラウンド・ゴルフ大会
会場は熱気と笑顔でいっぱい

保健体育部



入賞者への贈呈

狙い澄ました30M

競技は和気あいあ
いでも一打に集中、日
頃の練習の成果を発
揮し好スコアも、統一
大会とあつて大変な
盛り上がり、会場は
熱気と笑顔に包まれ
ていました。
大会の準備、進行
等ご協力いただいた
協会の皆様、大会関
係者に御礼申し上げ
ます。

大会によせて

男子の部 優勝

井上元務(自由クラブ)

定年退職後、これといつ
た趣味もなく、孫のサツ
カー観戦が唯一の楽しみで
した。5年ほど前に知人に
グラウンド・ゴルフをやつ
てみないかと誘われ、クラ
ブに入り、週2回の練習に
いつも楽しく参加し、ホー
ルインワンをめざしてやつ
ていますが、なかなかでき
ませんが、なかなかでき
ません。しかし、まぐれで
入った時は何ともいえない
気持ちになり、すっかりハ
マッて最近では市協会地
域の大会に入賞めざして
参加しています。
この度、市老連の大会に
参加し、ラッキーが重なつ
て優勝することができ、親
戚から新聞見たよと電話
があり、近所の人からは、す
ごいねと声をかけてもら
い、大変嬉しかったです。
グラウンド・ゴルフはい
つでも、どこでも、だれで
もできて健康にとってもよ
いスポーツだと思っています。
最近運動不足と思つておら
れる方は、ぜひ一度やつてく
ださい。これからも健康で
楽しい日々を長くプレーがきた
らいいなと思つています。
来年も健康でまた参加し
たいと思います。大会関係
者の皆様、お世話になりあ
りがたうございました。

上位入賞者[男子]

- 1位 井上 元務 (自由ク) 45 打
- 2位 岡村 吉朗 (芦洲米寿会) 47 打
- 3位 芦田 光二 (土師GG 同好会) 53 打



上位入賞者[女子]

- 1位 高橋 和江 (段老人ク) 54 打
- 2位 塩見 節子 (中だるま会) 55 打
- 3位 上川 秀子 (かしの木会) 58 打



私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

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。



よく噛んで、歯を大切に!

未来の水環境を美しく残すために。



福知山市字牧小字狭間 228-27

TEL.22-3384-23-7686

FAX.23-6673

管のつまり 110番!!!

URL <http://kanto-su.co.jp/>

野菜育種業・採種販売

有限会社
夜久野育種農場

福知山市夜久野町
板生2910

TEL/FAX 0773-38-1235



畿北冷熱株式会社

KIHOKU REINETSU Co.,Ltd.

福知山市字堀 2252 番地の 1

TEL.0773-23-5568

FAX.0773-23-5569

サガ工業株式会社

福知山市字報恩寺小字東黒田12番地

TEL 0773-32-9065

健康ウオーキング&エスベック(株)見学

貴重な工場見学もしました!

10月22日(火)秋晴れの

保健体育部

この日、春の健康ウオーキングが雨で延期となり改めて秋に実施することに。9時に長田野体育館駐車場に集合。当日は92歳の公手勉さんをはじめ16名が参加。9時30分ウオーキング開始前にラジオ体操で準備運動、温まったところで歩行開始。最終目的地のエスベック(株)の外周コースを歩きました。約30分間ゆつくりマイペースの歩行、それでもじんわりと汗ばむ肌には秋風の心地よさが伝わります。

エスベック(株)訪問では1947年創業からの

会社概要説明を受け、工場見学を案内していただきました。途中で全員の記念撮影。工場では、さまざまな検査機器・装置

の製造を手がけられていました。工場内の雰囲気も明るく挨拶も丁寧でした。作業は整然と工程や手順などが実に手際よく進んでいる様子がよくわかりました。見学が終わり参加者との問答では従業員教育や技術などについて質疑もあり大変貴重な時間を過ごすことができました。エスベック様にお別れし駐車場まであと少しのウオーキング。少しお疲れのようでしたが皆さん仲良くゴールしました。本日の万歩計は外周散策のほどよい4200歩でした。



さあ 元気に出発

天橋立ウオーキング

日本三景を満喫!

岡ノ上老人クラブ 秋山 登

ドシャ降り雨で始まった10月4日(金)。「本当にやるのでスタート、朝8時頃の雨足はすごかった。お昼ごろには上がるので実行と決まったよつだ。「晴れ男」がいるらしい。

参加者41名のバスは出発した。最初の休憩はよさの野菜の駅で買い物した後、役員さんから若干の予定変更することを了解された。この説明があった。

橋立の股のまきは中止し「シーサイドセンター」で買い物と記念写真を撮り、文殊堂へ向かった。文殊菩薩さんも多くのお参りで願をかなえてくれたのか、雨も上がってきた。昼食は自由であったが殆どの人が「松吟」に入った。同じテーブルの4人は海鮮丼を注文。立派な盛り付けでかんぱ

した。



全員で記念写真

ち、甘えび、貝、いくら、サーモン、ほかにもあったが記憶はごままで満腹した。雨もあがり全長36キロの健康ウオーキングに挑戦。全長歩いた人もあつたが、無理のない半分で折り返し、歩数計を見ると7289歩であり十分である。満喫の日本三景を後にした。

楽しいウオーキング旅でした。お世話になった方々ありがとうございました。

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

健康コラム

とってもべんり お薬手帳を持ちましょう!

市販薬などの薬歴も記録しておくことより適切な処方に役立ちますよ。

お薬手帳を持っていると...

- 複数の病院にかかっている、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



クラブ紹介

社会奉仕活動

西町老人クラブ 会長 公手 均

令和6年事業として6月、9月の2回の奉仕計画を立て、6月は昭和東集会所の清掃作業、9月は吉森稻荷神社本殿、境内の清掃を行い、先日、神社の清掃活動が終了しました。

9月20日(金)は全国一斉奉仕の日として会員さん全員に呼びかけ当日19名の参加をえて本殿の拭き掃除、境内の草引き、周辺の清掃を朝8時30分より行いました。

当日は朝早くから気温が30度を超えており、大西自治会長から「熱中症に気を付けてながら作業を進めてください」と注意もあり、危険な状態の口でもありませんが会員さんの体調を気にしながら、また、考慮して途中であっても中止もやぶさかでないと思っていました。が、会員さんの自発的な行



酷暑の中、参加者全員での記念写真。お疲れさまでした。

動で予定通り酷暑の中での作業が進み、自治会長に参加者全員の集合写真も撮ってもらって、用意したお茶をお渡しして散会しました。皆さん、本当にお疲れ様でした。

第1回 惺明地区ワナゲ大会

11月24日(日)、南陵中学

体育館をお借りして、惺明地区老人クラブ第1回ワナゲ大会を開催しました。

大会当日は飛び入り参加を含め45名の多くの会員さんに参加していただきました。競技前はラジオ体操で準備運動、10時開始の合図で二斉に投輪スタートしました。



手助けあればできます

地区主催の大会は経験がなく準備や進行には不慣れも、それでも会場のお熱気で不安は吹き飛ばされ、高得点をめざして熱戦が繰り広げられました。

最高齢の山下さんの投輪はハイレベルなもので



どうや、何点なん?

上位入賞も納得しました。競技は前半2回、途中休憩を挟み後半2回の計4回の投輪合計点で成績順位を決定します。表彰式では入賞者には盛大な拍手をおくり、互いの健闘をたたえ合い、賞品と参加賞を手におりました。

上位入賞者は以下のとおりです。(広報部)

大会結果 男子		
第1位	荒河 道啓(岡ノ上)	275点
第2位	山下 雄生(喜楽会(岡ノ二))	266点
第3位	安田 信彦(喜楽会(南岡))	169点

大会結果 女子		
第1位	中川 敏子(暉寿会)	142点
第2位	石田 文子(さくら会(東岡))	140点
第3位	五十嵐和子(喜楽会(南岡))	140点

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

自転車事故急増中!!



- × 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

丹波ブロック女性リーダー研修会を開催

9月26日(木)に、福知山市に丹波ブロックの5市町から女性リーダー等88名が参集して開催しました。午前中は元伊勢内宮皇大神社と旧平野家住宅(大雲記念館)を見学するグループに分かれてそれぞれ参拝・見学しました。汗ばむような気温の中、神社参拝のグループは元気に石段を上り参拝しました。お疲れ様でした。



その後、「日本の鬼の交流博物館」に移動、大橋市長に歓迎の挨拶をいただき、博物館館長の解説で国内外の鬼文化に関する資料、鬼面・仮面や鬼瓦などを見学しました。

「大江山グリーンロッジ」で昼食後、大江町総合会館に移動。午後の開始は落語家の桂三扇さんによる「童謡と唱歌」をテーマにした凧りで、高速回転で童謡メドレーを披露、会場からは拍手がわき起こりました。

休憩をはさみ、5市町老連代表による「活動報告」がありました。それぞれが様々な悩みや課題を抱えながら活動されている状況を知ることができました。このような機会を通じて市町の活動状況を知ることが市町同士での情報交換・交流などが行われるきっかけになればと思います。



活動報告の中野女性委員長

最後は参加者全員で「ふるさと」を合唱し、研修会を終りました。お天気にも恵まれて、女性会員同士の交流を深めることのできた一日となりました。

会館内のお土産コーナーでは沢山の人が出発間際までお買い物をされていました。会場の大江町総合会館、スタッフの皆様、ご協力いただいた大江町の関係者の皆様大変お世話様になりありがとうございました。



私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

緑の山づくりから住まい造りまで
株式会社 いとう

福知山市字立原 10 番地
TEL.0773-33-2200
FAX.0773-33-2027

一般廃棄物収集運搬業務
福知山市指定ごみ袋指定販売事業所



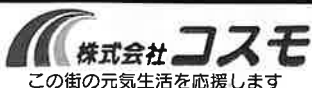
エコノスジャパン株式会社
福知山市字樽水1992番地の1
Tel 0773-34-1991 Fax 0773-34-1992



社会福祉法人 福知山シルバー
ニコニコハウス

ケアハウス 通所介護 訪問介護
居宅介護支援 小規模多機能型居宅介護
グループホーム 認知症対応型通所介護
配食サービス
福知山市字牧小字狭間 250-5
TEL.0773-33-3770
FAX.0773-33-2820

福祉用具のレンタル・購入
住宅改修のお問い合わせは...



この街の元気生活を応援します
0120-70-2948

福知山市東羽合173
TEL25-1877 FAX25-2626

事業 土木工事業・外構工事一式・水道施設工事業
案内 解体工事業・産業廃棄物の収集運搬業



京都府知事許可(般-5)第43925号
福知山市字今安1607番地
TEL 0773-45-4130

レクサスホーム 福知山スタジオ ☎ 0120-036-044
LIXILリフォームショップ 大立工業 ☎ 0120-046-255



大立工業株式会社
URL <https://www.dairitsu.jp>

本社 福知山市字立原 43 番地の 1 TEL 0773-33-3150

三和支部

【活動報告】

グラウンド・ゴルフ大会

9月3日(火)、37名の参加のもと三和荘運動広場で開催しました。プレーは、8ホール2ラウンドで行いました。指定ホールや、ホールインワンが出るたびに歓声が聞こえて会員同士楽しい交流ができました。成績は、1位〜5位の表彰・ホールインワン賞9名・チーム賞8名でした。



狙いはホールインワン



これは入るぞ

日帰り親睦旅行

嵯峨野観光鉄道(トロッコ)と源氏物語ミュージアムの旅



晴天に恵まれた、10月17日(木)、46名参加、一路、宇治の源氏物語ミュージアムへ出発。伏見の菊桜カッパカントリー酒造館で試飲もいただきほろ酔い気分。昼食と買い物をして、

京都防災センターでは、見学と地震の体験等研修をしました。

帰りは、トロッコ嵐山駅から紅葉には、早かつ



京都防災センターでの地震体験



源氏物語ミュージアム

たですが、絶景の保津川渓谷を見ながらトロッコ亀岡駅へ着き、再び、バスの乗換、皆さん元気で帰路につきましました。

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

P & Gの調査では、20代から60代の日本人女性の2人に1人は尿もれの経験があり、尿もれは年齢や出産経験の有無にかかわらず、誰にでも起こりうる現象であることがわかっています。特に60代以上の女性は尿もれを防ぐために水分の摂取量を減らしたり、外出を控えるなど、

尿もれのお悩みが行動に制限を与えていることがわかりました。そんなウイスパーがこの度新改良。『スピード吸収』、『ぴったりフィット機モレ防止デザイン』、『吸収エリア幅広設計』のポイントをアップグレード。日中や就寝時だけでなく、長時間の外出時などにも、より安心してお使いいただけます。仕方のないことと諦めて、行動を制限するのではなく、ウイスパーを取り入れていただくことで、快適な生活を送りたただきたいと考えています。



※ 80cc ~ 170cc の製品に該



長時間の外出時も、モレ安
自分らしく
生き生きと過ごす
全ての女性へ



※1 2019年P&G調べ(出典:日本女性20代から60代40,000人に聞く、UI(尿もれ)実態大規模調模調査)

※2 当社従来品比較

三和支部

【活動報告】

親睦公式ワナゲ大会

11月12日(火)、三和荘
ホールにおいて開催。参加
者名28名が6組に分かれ、
3ゲームを行い、合計点で



高得点ができるか



みんなでラジオ体操

5位までを表彰し、それぞ
れチームの得点の多かつ
た人にチーム賞を準備し
ました。

夜久野支部

【活動報告】

夜久野いきいきフェスタに出展

老人クラブコーナーに
写真、書、押し花、ステンド
グラスの置物、手芸等々多
くの作品を展示しました。
又舞台発表にオカリナ
サークル「風花」も出演し
4曲演奏しました。



ステンドグラスの置物

老人クラブ作品展

11月10日(日)、三和ふれ
あいフェスティバルが三
和荘周辺で開催されまし
た。老人クラブコーナーで
は、63名の会員の皆さんか
ら130点作品を展示。モ
ザイクタイル、スクラッチ
アート、リース作品、古布



力作ぞろいの作品です



多彩な作品が並ぶ

グラウンド・ゴルフ交流会

会員相互の親睦と健
康増進を目的として、9
月27日(金)教文グラウ
ンドで実施しました。秋
晴れのもと54名が参加。
久しぶりの出会い、元気
な顔が見られより一層の
交流が深められました。
最高高齢者は92歳、本当
に元気です。



今度は決めるぞ

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

本尊十一面観世音菩薩
近畿楽寿観音第20番札所

室尾谷山 観音寺

福知山市大江町南山995-1
☎0773-56-0357

曹洞宗
圓覚寺
福知山市土師町1777
☎0773-27-4447

ホーム
ページは
こちら

永代供養土師観音

曹洞宗

正眼寺

福知山市字寺 30
☎0773-22-3093

曹洞宗

圓浄寺

住職 塩見 芳徳
福知山市堀1413番地
TEL/FAX (0773)22-7324

宝の道七福神霊場
第8番札所(布袋尊)

曹洞宗 常光寺

福知山市大江町天田内539
TEL&FAX
0773-56-0540

臨済宗 妙心寺派

天祥山 長橋寺

水琴窟の寺

住職 越後 義昭
福知山市大江町南有路1378
TEL(0773)57-0525 FAX57-0655
E-mail: echigo@gaia.eonet.ne.jp

日帰り親睦旅行

10月23日(水)44名の参加。バス1台であわじ花さじき・吹き戻しの里で体験。お天気が少し心配でしたが明石海峡大橋に近づき皆の願いが届き、花さじきでは晴れ。コスモス・サルビアの花等満開。最高の景色でした。吹き戻しの里で風船作り体験では楽しく6本作りお土産に持って帰りました。全員無事帰路に着きました。



楽しかった風船づくり体験



介護施設に作品を出展



介護施設記念式典出展作品づくり

介護施設グリーンピア 夜久野30周年記念式典が開催されました。女性委員会ですテンドグラスの置物を作り、また会員さんにも呼びかけ、手芸、写真等多くの作品を展示して喜んでいただきました。また、同日開催の市老連の作品展にも、写真、俳句、押し花、手芸等17名が出展しました。

友愛訪問

12月2日(月)女性委員9名で85歳以上97名支援者含め117名分のお菓子の袋入れをしました。



友愛訪問のお土産できました

「いつまでもお元気で過ごして下さい」のメッセージを付けて、会長と女性委員様でお菓子を持って「お久しぶりですね」「お元気ですか」と声かけ訪問をしていただきました。

今後の予定

市老連やくの36号1月発行
2月26日 夜久野いきいき
大会(夜久野地域公民館共催)
内容 福知山混成合唱団
講演「桂 三嗣」



私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

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 検索

夜間外出の際は
反射材
の着用を!!

反射材や明るい色の服を着用して、交通事故を防ぎましょう。

前田宝蔵山霊園 永代供養墓
曹洞宗 **東林寺**
瑞龍山
住職 尾垣 徹禅

福知山市字前田1750-1
TEL27-2376 FAX27-2698

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!

大江支部

【活動報告】

大江支部 支部長（事務局兼務） 廉屋 巧

新型コロナウイルスが5類になり、上半期に支部親睦日帰りバス旅行を実施することができまし

10月22日（火）、大江町

河守の新町コミュニティ

会館において、「第6回支部公式ワナゲ大会」に7単位クラブ中5単位クラブの会員18人がエントリーしました。単位クラブ数の減少もあり、参加者の減少を止めることが

『第6回大江支部親睦公式ワナゲ大会』を開催！



参加者のみなさん



できませんでした。今大会では、同点が3か所で発生し、しかも、そのいずれもが①1位と2位（勝者が優勝／敗者が準優勝）、②5位と6位（勝者が5位入賞）および16位と17位（敗者がプービー賞）となる順位

た。そして、下半期には第6回支部親睦公式ワナゲ大会、及び、第10回支部親睦グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。

筒所でした。参加者の見ている中で、同点者による1対1の「ワンプレーのゲーム」で決着する大変興味ある対戦を3回観戦することができました。また、優勝（155点）と4位（151点）と得点差がわずか4点の中に4人が入るといふ白熱したゲーム展開となりました。最後の最後まで順位が混沌としたゲームとなり、親睦を深めることができました。



投輪スタート

第10回大江支部親睦グラウンド・ゴルフ大会を開催！

11月12日（火）「第10回支部GG大会」を、大江町公庄の河西グラウンドで開催しました。

8ホール×3ラウンド（24ホール）のストロークプレーの競技を実施しました。

好天に恵まれ、グラウンドのコンディションもよく大会の条件は最良でした。熱戦の結果は、全ホールがホールインワン賞の対象としましたが、ホールインワン数は全体で3



開会式風景

■大江支部 下期の活動(10月～12月)

- 10月11日 大江地域福祉団体スポーツ交流会 大江支部4人／河西グラウンド【社協・大江支所】
- 10月22日 第6回大江支部公式ワナゲ大会 5クラブ18人／新町コミュニティ会館【大江支部】
- 10月26～27日 趣味の作品展 大江支部5クラブ8人・51点出品／福祉会館【本部】
- 11月8日 大江を元気づけるプロジェクト実行委員会 支部長・副支部長2人／大江地域公民館【社協・大江支所】
- 11月12日 第10回大江支部親睦グラウンド・ゴルフ大会 5クラブ24人／河西グラウンド【大江支部】
- 11月14日 第26回市老連グラウンド・ゴルフ大会 大江支部4クラブ11人／三段池公園ラビハウス・フィールド【本部】



ホールインワンめざして

個と少なかったです。しかし、1人は50mホールインワン賞（特別賞）を獲得しました。

今回の上位入賞者5人（同点の場合、ホールインワン数、2打数の上位）は女性3人と男性2人となり、やはり、日頃熱心に練習をされている地区の人が上位を占めました。



最後の一打慎重に

みんなの広場

短歌

◆上篠尾長寿会

父祖の地に一人歛持つ
生かされて父母想い子と孫思う
ふらつきと目まいをかかえ老夫婦
先祖の畑で今日も草引く



竹下 正博

◆前田老人クラブ

年重ねだれも知らない時を生く
わくわくしたのし私の余生
青白き満月追いて機は進む
雲の上飛ぶ亡夫との旅路

畑 慶子

俳句

◆シニア俳句会

腕白の剣の傷ある障子かな
揚々と傘寿の手招き千代の春
寒の水病みし心を洗ひけり
人生のパズルの隙間年惜しむ
年玉に障りありそな通信簿

前田老人クラブ 芦田千代子
土師新町寿会 四方登美代
土師町寿会 佐藤 節子
観音寺寿老会 牧田美代子
自由クラブ(奥野部) 芦田美津子

◆かしの木会俳句会

痛む歯をさつさと抜きし年の暮
書初めの孫伸びやかに心の字
年の暮夢のまた夢ジャンボかな
数の子や子孫繁栄囁むしらべ

宮崎 勝雄
白波瀬裕二

柚子風呂に健やかな日々感謝する
早春や日増しに増える鳥の声

宮前 淳一

買主書く税の一文字年惜しむ
頼もしき二十歳の主張年始め

牧 孝年

あれこれを残し年積む石露の花
元旦や老爺の歳がまた一つ

桐村 博之

◆上豊富俳句会

独り居の夜の長さを持て余す

大橋 咲代

友去りて秋明菊のゆれる朝

芦田と志子

青空に張り絵散りばむ柿紅葉

足立ひろ子

力まずに成りゆきまかせ浮寝鳥

足立たづ子

菊の香の色付く蕾孫の声

芦田香代子

また逢えた今朝はつぼみの杜鵑草

足立 優子

ゆるやかに祝詞流るる豊の秋

石坪 道彦

山頭火たどりし道の尾花かな

石坪 徹郎

◆今西中延寿会

長引きし温暖今年の冬紅葉

石原 直美

冬紅葉日を受け更に赤々と

大江 幸子

大木の銀杏落葉の七重八重

大江 弥生

月光に翳しつつ明日の鎌を研ぐ

有本 六

◆猪崎俳句会

存へて予定書き込む新暦

塩見八重子

年越せる幸せ一年また生きて

前崎 弘子

鐘樓の撞木取り替へ年用意

塩見美美子

城濠にうつる瑞雲夕映す

塩見 瑞代

雪掻きて老の一日の始まり

前崎とし江

残り柚子全て浮かせて仕舞風呂

塩見 待枝

正月や本を枕にひと寝入り

山段 邦子

全身をリズムに乗せて紙漉女

塩見美代子

川柳

◆中だるま会

風邪引いて馬鹿じやないよと自慢する
親のためつけた手摺りに助けられ

塩見 政美

◆南本町寿会

山寺の紅葉見ごろと友に言う
見上げれば今年も終りががんの群

大溝はま子

◆やくの会

せせらぎに憂さを流して過ごす日々
新雪を踏む足音の心地よき

白髭 順

年齢かさね夫のやさしさ垣間みる

岬尾 充

ケンカ腰たしなめるように胸に問う

吉谷 キミ

道の駅とび交う方言こちよし

上山加津代

オリンピック日々の努力誇りとす

田辺 龍子

昭和歌謡に乾いた心うるおされ

皆谷 桂子

ときどきは誇を脱いで素でいたい

羽上田禮子

荻野美智子

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています



「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」を持とう

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

冬場に注意！ 自分を守るヒートショック対策！



ヒートショックとは、急激な気温の変化で血圧が低下し、心臓や脳の血管にダメージを受けること。

ちなみに、浴槽における高齢者の死亡者数は、全国で**4,900人!** (令和元年) ※10年間で約1.5倍増加

〈どんな症状が出るの?〉

軽症の場合は立ちくらみやめまい、重症の場合は頭痛、嘔吐、強い胸の痛み、意識を失う、呂律が回らないなど、様々な症状があります。

【実践! ヒートショック対策~入浴編~】

- ・入浴前後の水分補給
- ・脱衣室や浴室を暖めておく (暖房器具で暖める・入る前にシャワーを出して浴室を暖める・浴槽の蓋を開けておく等)
- ・入浴は日中もしくは日没前に行く
- ・湯船に入る前にかけ湯をする
- ・お湯の温度は41℃以下にする

事務局だより

昨年3月、市老連の新事務局長が就任。皆さまの温かいご支援、ご協力により全事業を遂行することができました。各事業に係る役員・関係者の皆様ありがとうございました。

本年も皆様のご期待に応えるべく元気な老人クラブづくりに努めます。昨年同様ご支援をお願いいたします。皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

編集後記

発行に際し、ご協賛いただきました各位に厚く御礼申し上げます。お預かりの原稿は掲載させていただきました。巳年は復活と再生と言われ、実を結ぶ年も、市老連の仲間が更なる飛躍の年となりますように。(編集部)

川柳

◆六人部会

ケイタイで仲良く遊ぶ今の子等
田中きぬゑ
待ち受けにひまごの笑顔いやされて
大槻知津代
携帯に指踊らせる待ち時間
飛田きよ子
久しくて携帯電話花咲かす
吉良 敬子
孫からのケイタイ嬉しく長くなる
吉良 郁江
ケイタイの声すぐ浮かぶいい笑顔
田中 一郎
携帯に時も知識も支配され
荒田 直



詩

我が家の山茶花

戸田老人クラブ会員

夫が植えし垣根の山茶花
幾年過ぎたか我が家の山茶花
大きく育ち我が家のシンボル
今年もピンクの花をつけ
たくさん咲いた我が家の山茶花
やさしい笑顔で
道行く人を和ませて

「見て下さい」と咲き誇る

夫の植えし垣根の山茶花

茶柱立ちて嬉し朝
山茶花眺めて思いを馳せる

戦のない世を祈ります
平和な世界を願います



私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

瓦・板金・雨樋工事 各種施工販売

瓦・板金・雨樋工事 各種 施工販売

安心保証 10年

リフォームローン可 見積無料

無料点検 丁寧安心施工

株式会社 相山瓦

TEL 0773-45-3032

(本社)福知山市字荒河1505 FAX 0773-23-5723

建設業許可 京都知事許可第40783号

買取 No.1 査定

お売り下さい!

切手 金・プラチナ

※買取の際は身分証明書が必要

メイク・ワン 福知山店

水曜定休日

福知山市和久市町309

Tel.0773-24-9900

お気軽にご相談下さい

“いえづくりはくらしづくり”

新築・リフォームをご検討の方ぜひお気軽にご相談ください。

道下工務店。

0120-80-3190

福知山市荒河東町17番地

格別

建築リフォーム 専門店 cozy モデルハウス 公開中

不動産買い取り店

0120-27-6406

建築・不動産・不動産賃貸・ガス・飲食店・コインランドリー

広瀬産業株式会社 Tel.0773-27-3858

本社 / 〒620-0804 福知山市石原二丁目38番地

初めての方大歓迎! お気軽にお持ち込みください

金属全般 持込現金高価買取

リフト・重機

農機具

工業用機械

買取価格に 自信あり!!

TEL:0773-45-3891

携帯:080-4017-8773

FAX:0773-45-3892

〒620-0913 福知山市字牧小字狭間1352-1

管工事業 合同会社 EIKEN

福知山市土師新町四丁目6番地

TEL・FAX 0773-45-3535