



第63号(令和7年1月)

宮津市老人クラブ連合会

発行人 橋本俊次

事務局

宮津市地域ささえあいセンター

電話 (0772) 22 - 2090

新しい年を迎えて

(一財)京都府老人クラブ連合会
宮津市老人クラブ連合会

会長

橋本

俊次

新年あけましておめでとうございます。

宮津市老人クラブ連合会の会員の皆様には、輝かしい新年をお迎えの事とお喜び申し上げます。

さて、昨年度は当会の行催事はもとより諸活動に格別のご支援とご協力を頂き、厚く感謝申し上げます。

我が国は、少子高齢化・人口減少が進み、誰もが住み慣れた地域で、共に支え合う「地域共生社会」に向けた取り組みが進められています。昨年、孤独や孤立に悩む高齢者に対して「孤独・孤立対策推進法」と「認知症基本法」が施行されました。

これ等を受けて、老人会は、地域の高齢者の仲間づくりと人と人とのつながりを大切に孤独・孤立の防止、認知症の正しい知識と理解の普及に向



宮津市制70周年記念で天橋立上空を展示飛行するブルーインパルス

あけましておめでとうございます

宮津市老人クラブ連合会	会長	橋本俊次
副会長	木内利明	
副会長	荒木巖	
副会長	杉田喜美代	
副会長	藤原なみ江	
会計	足立豊	
若手委員長	山村優	

本年もよろしく願い申し上げます

けて努力してまいります。

昨年度を振り返りますと、新型コロナウイルスも落ち着き、予定の各種行事も終えることが出来ました。若手リーダーによる発案でニュースポーツ「モルック」の大会も南部・北部共にワナゲ大会と同時に開催しました。

最後に、理事の皆様・会員の皆様、本格的な超高齢化社会を迎えます。みんなで宮津市老人クラブを盛り立てていただきフレイル予防を意識して食事・運動・ふれあいを大切に、今年一年の年頭に当たりご健康ご多幸を祈念申し上げます。

丹後ブロック女性リーダー研修会

女性部長 杉田 喜美代

9月13日(金) 京丹後市老連の担当で3市2町約100名の方の参加で実施されました。当老連からは15名の参加でした。

舞鶴老連さんと乗り合わせた大型バスで開催地アグリセンター大宮に到着。玄関では丹後七姫のお出迎えを受け、ホッと一息…。

オープニングセレモニーに続き、あいさつ、研修へと入りました。京丹後市の福祉部長寿福祉係の田中佐妃子保健師さんのお話「認知症を学び、みんなで考える」をテーマに事例も交え分かりやすくお話していただきました。

その後、昼食会場セントラールホテル京丹後へ移動し、食事をしながら各老連さんとの交流・活動報告を合

いました。

それぞれ地域の状況に寄り添った活動が見られる中でも「友愛」活



丹後七姫のお出迎え



和久傳ノ森



お弁当に舌鼓

動が多いと感じました。この後、久美浜の「和久傳ノ森」へ移動し、安野光雅美術館を見学しました。

15時頃、現地で解散し、それぞれの想いを胸に帰路宮津へ…。



活動報告

第53回全国老人クラブ大会に参加して

会長 橋本 俊次

令和6年11月20・21日に全国老人クラブ連合会・神奈川県老人クラブ連合会・川崎市老人クラブ連合会主催の全国大会が横浜市の神奈川県民ホールで開催されました。宮津市老連から私と荒木副会長が参加し、京都府老連からと併せて11名が参加しました。

1日目は、活動発表で藤沢市・川崎市・奈良県生駒市からそれぞれ「地域の仲間と取り組む老人クラブ活動」について発表されました。

2日目は、ジャズの発祥地らしく平均年齢70歳、20人編成でのビッグバンドで始まり、神奈川県にゆかりのある懐かしい昭和歌謡曲をみんな一緒に合唱しました。

次に、講演・神奈川県立保健福祉大学名誉学長・中村丁次先生が「健康寿命の延伸と栄養・食事」についてお話をしてくださいました。

しっかり食べてフレイル予防することが健康寿命を延伸するカギになると言われていました。



全老連会長育成功労表彰受賞者



京都府老連参加者

式典に移り神奈川県老人クラブ、全国老人クラブ連合会会長村木厚子様の祝辞後、大会宣言が承認され閉会となりました。追伸・全国老人クラブ連合会会長 長育成功労表彰に不肖橋本俊次と宇治市の武藤守様が受賞いたしました。

第14回 丹後ブロックグラウンド・ゴルフ交流大会

9月24日、滝運動公園にて3市2町から集まった144名が熱戦を繰り広げました。宮津市からは春季大会上位者より30名が参加し、吉津長寿会の糸井洋さんが6位、吉津長寿会の細井太市さんが7位に入賞しました。



令和6年度宮津市老連秋季(南部)グラウンドゴルフ大会成績表

◆開催日：令和6年9月30日(月) 宮津市民グラウンド ◆参加者：64名

順位	名前	クラブ名	1R	2R	3R	計
優勝	井田 富博	万町寿楽会	10	16	19	45
準優勝	本田栄美子	波路町喜楽会	15	16	21	52
第3位	木佐一光子	百合が丘百寿会	22	20	11	53
第4位	宮本 隆太	滝馬金引会	18	20	15	53
第5位	岡田貢太郎	千歳会	14	19	21	54



令和6年度宮津市老連秋季(北部)グラウンドゴルフ大会成績表

◆開催日：令和6年10月10日(木) 府中公園グラウンド ◆参加者：39名

順位	名前	クラブ名	1R	2R	3R	計
優勝	糸井 洋	吉津長寿会	14	13	19	46
準優勝	細井 太一	吉津長寿会	16	18	20	54
第3位	濱田 義弘	天橋寿会	19	16	20	55
第4位	黒岡 一彦	吉津長寿会	21	15	21	57
第5位	川村 純雄	橋立喜楽会	28	20	10	58



第45回京都府老人クラブ大会

10月9日(水)、京都テルサで、府内市町村老連から202名が参加して開催されました。

午前の「式典」では、橋本府老連会長のあいさつの後、「知事表彰」及び「府老連会長表彰」が授与され、続いて、ご来賓の西脇京都府知事、林府議会副議長から、高齢社会における老人クラブへの温かい激励のお言葉をいただきました。

府老連会長表彰 受賞者

万町寿楽会 小向 重男

万町寿楽会 柴山 晃一

天橋寿会 濱田 義弘

※当日欠席



府老連会長表彰受賞者 小向さん(左)、柴山さん(右)

午後は、「老人クラブ発！ つながり」で築く…活き・生き・元気な地域づくり」と題して、ご近所福祉クリエイターの酒井保氏に講演をしていただきました。老人クラブの存在が元気な地域づくり

にどのような効果をもたらしているか、老人クラブの活動全般がフレイル予防のパッケージであることなどを、分かりやすく面白い語り口で講演し、参加者の皆さんに大変好評でした。

最後は会場のみなさんで「青い山脈」を合唱し、大会は成功裏に終了しました。



若手リーダー研修会

11月6日、ハートピア京都において「令和6年度 若手リーダー研修会」が開催されました。各市町村老連の若手委員をはじめ87名が参加しました。

講師はフレンドリー情報センターの西尾和久氏で、「講演」と「ニュースポーツ体験」の2本立てで研修会を行いました。



モルック講習会

長年にわたって楽しませていただいたユニカール。用具が重たい、滑りが悪いなど、ご意見を頂き、新しいニュースポーツを取り入れる事に！ユニカールを惜しまれる声もありますが、誰もが楽しめる事を優先に考えました。リーダー研修などで体験してきたことを持ち帰り、若手委員長を中心に講習会を開きました。

たくさんの方に参加をして頂き、ありがとうございました。

その後、南北に分かれモルック・ワナゲ大会を開催しました。

覚えてしまえばルールは簡単！ 頭の体操にもなりますので、皆様どうぞ参加ください。



令和6年度宮津市老連(北部)ワナゲ大会成績表

- ◆ 開催日：令和6年11月24日(日) 府中小学校体育館
- ◆ 参加者：19名

順位	名 前	クラブ名	得点
優 勝	尾上たみ枝	長江老人会	133
準優勝	泉 敏雄	長江老人会	120
第3位	泉 幸枝	長江老人会	118
第4位	下野 哲夫	長江老人会	104
第5位	濱野 久恵	吉津長寿会	103

令和6年度宮津市老連(南部)ワナゲ大会成績表

- ◆ 開催日：令和6年11月26日(火) 宮津市民体育館
- ◆ 参加者：47名

順位	名 前	クラブ名	得点
優 勝	柴山八重子	波路町喜楽会	240
準優勝	松田恭二郎	百合が丘百寿会	138
第3位	上山 通孝	波路町喜楽会	136
第4位	本田栄美子	波路町喜楽会	133
第5位	高田八栄子	城東菊寿会	118



令和6年度宮津市老連(北部)モルック大会成績表

- ◆ 開催日：令和6年11月24日(日) 府中小学校体育館
- ◆ 参加者：6チーム

順位	チーム名	得点	勝数	敗数
優 勝	須津彦	150	3	0
準優勝	大島さざ波の会	140	2	1
第3位	天橋寿会	130	2	1
第4位	須津姫	124	2	1
第5位	橋立喜楽会A	114	0	3
第6位	橋立喜楽会B	25	0	3



令和6年度宮津市老連(南部)モルック大会成績表

- ◆ 開催日：令和6年11月26日(火) 宮津市民体育館
- ◆ 参加者：8チーム

順位	チーム名	得点	勝数	敗数
優 勝	魚屋相生会	150	3	0
準優勝	京街道仲よし会	114	2	1
第3位	万町寿楽会B	100	2	1
第3位	千歳会	100	2	1
第5位	万町寿楽会A	88	1	2
第6位	城東菊寿会	82	1	2
第7位	今福福寿会	50	1	2
第8位	島崎仲よし会	0	0	3



気を付けて!!

連絡先を交換した覚えのない人から、LINEのメッセージが届くことがありますか？毎回無視しますが、どこから情報がもれているのか？怖いですね。

連絡だけでなくSNS・ゲームなど、色々なことが出来るスマホ、便利ですが悪用する人も次々に出てきます。「私は大丈夫」と思っている今一度、安全にスマホを利用できているか、見直してみてください。



女性リーダー施設訪問

12月6日、何年かぶりに友愛施設訪問を実施しました。女性リ

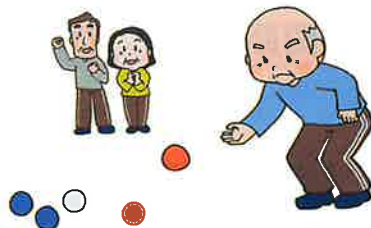
ダー10名がみねやま福祉会のマ・ルートさんへお邪魔しました。昔話に花が咲いたり、懐かしい歌を合唱したり、一緒に楽しませていただきました。

身障連ボッチャ大会

12月7日、宮津市身体障害者団体連合会主催のボッチャ大会に市老連も参加させていただきました。ニュースポーツでもあるボッチャですが、やってみるとなかなか面白いゲームでした。

会長・副会長・若手委員長が善戦しましたが、惜しくも準優勝。

来年こそは優勝します!!



「社会奉仕の日」清掃活動

9月20日は「社会奉仕の日」ということで、宮津市老人クラブでは一斉清掃を行っています。昨年もたくさんの方に参加していただき、島崎公園をはじめ、各地で清掃活動を行っていただきました。



島崎公園除草作業の様子



私も九十歳という大台を越えていろいろと思うことが多くなり、今まで健康で生活をしてきたことに感謝をしています。

これまで健康でいられたことの秘訣はなどとよく聞かれることがあります、特に思い当たることはありませんが、あえて言うならば、これまで私が長い間守ってきたことは、自分の身体に合った健康法を早く考え、それを毎日の生活のリズムとして年齢も考えながら（食事・運動・思考・そして睡眠等）を大事にしてきたことぐらいですかね。

次に私がこれまで心がけてきたことは、常に共助の気持ちを中心に持ちながら、日々の生活や行事等

に参加するように努めてきたことです。このことは以前先輩方から「人間社会は常に何ごとをするにも個人ではなく集団で物事を行い、また生活を行い社会をつくって生きてきたもの」と教えられたことです。

さて、最近気力体力持続力が大きく減退し、半面色々と思うことや悩むことなどが多くなり、昨年末までは手際よくできた事が、今年からはなかなか出来なくなる事が多くなり、我ながら寂しくまた情けなくなる今日この頃です。

私も、若い頃には「老後はのんびりと思いがままに楽しい生活をしてのんびりと」・などと思っていたのですが、それどころではないようです。

自分が老いて初めて分かることや経験することが色々多くありますが、これからも毎日を大切に、僅かな趣味を楽しみながら人生何時までも精進で、もう少し頑張りたいと思います。



橋立喜楽会、会員12名は、紅葉に招かれて丹後縦貫林道を住民活動用バスで走りました。林道は昭和44年着工して12年の歳月をかけて開通しました。当初の目的は森林資源の開発促進等でしたが、林業の不振により今では忘れかけられています。

林道は水戸谷峠から奥寄線、大内線、成相線、角突山線、太鼓山線で、丹後の山中、稜線を走り宇川まで続いています。

林道からの眺望は大内線から阿蘇海、角突山線から宮津湾、太鼓山線から若狭湾、碓高原から日本の雄大な景色が見られます。

今回のバス旅行はよい天気恵まれて、冬の優しい陽射しに照る山紅葉、キラキラ光る海にポツンと浮かぶ冠島等壮大な自然が見られました。林道沿いにはスイス村、碓高原等名所、休憩所もあります。帰りは荒波に打たれる立岩、空と海の青さに映える丹後松島、白い灯台の経ヶ岬、浦島太郎の浦島

神社、冠島に近い新井崎、伊根の舟屋の郷公園等の海岸道路を走りました。
機会があれば忘れかけられた丹後縦貫林道を思い出し出してください。一度走ってみてください。



新井崎神社からの冠島



荒波打ちよせる立岩



昨年元旦に発生した能登半島地震に際し、宮津市老人クラブ連合会から募金の呼びかけを受け、百合が丘百寿会でも会長さんから募金活動への協力について賛否を問われ、全会一致の賛同で決定しました。

役員会を開き、募金の取り組みについて、募金日をサロンの開催日に合わせて行うことや、一口五百円での協力をお願いすることを決め、また、募金袋には心が和むような挿絵を入れるなどの工夫を



し、各班の役員さんから協力をお願いしながら配っていただきました。

さらに、募金箱についても意見があり、副会長さんが手持ちの箱を上手に活用し作成していただきました。

募金活動の結果、会員二十二名中二十一名の方から二万五千三百六十円ものたくさんの募金が集まりました。一部には、コツコツ貯められた細かい硬貨や複数口のご寄付もありました。

募金活動を通じて、役員一同、会員の皆様のご支援にうれしく感謝いたしました。



年度当初の計画のもとに7月30日に養老保育所園児と先生方とともに「竹いかだ」と「たらい船」に乗って遊びました。

園児にも先生方にも大喜びをしていただきました。

前日までに山から青竹を伐採して、乗れるように長さを揃え、荒



たらい船



竹いかだ

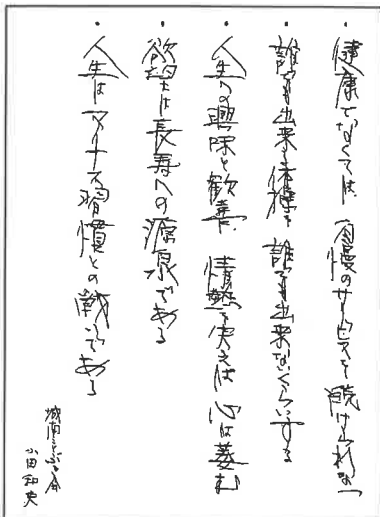
縄で絡んで準備をしました。

今年1月には、保育所で養老独特の「千本搦き」「千本杵」の餅つきをする予定にしています。昔懐かしい生活や行事が子どもにも伝わればと思っています。



紅葉を求めて、綾部の安国寺と東舞鶴の金剛院へバス旅行に出掛けるも、未だ若葉色。紅葉の前に初冠雪、とならないよう祈りました。

これに挫けることなく、来年もみんなで出かけたいと思います。



俳句



老いの身に 終り来ぬ夏 秋を待つ

大島さざ波の会 嶋崎 たみ

暑い夏 園児といっしょに 海あそび

大島さざ波の会 大門 武志

途中起き 窓辺に目のいく 月明り

大島さざ波の会 嶋崎賀津恵

もみぢちる 庭の中は 五錦の帯

魚屋相生会 茶谷 馨子

夕暮れの 路地にご詠歌 地藏盆

万町寿楽会 井崎 芳子

祖父と祖母 今日喜び 孫の声

吉津長寿会 鉄幹 (96歳)

雲ひくき 鴟の乱舞 冬漁港

吉津長寿会 糸井 紫芳 (88歳)

庭先の 花に珠玉の 露時雨

京街道仲よし会 小谷 傳

阿蘇の海 静かな海辺 浮寝鴨

吉津長寿会 細井 太市

短歌



吾の仕草 晩年の祖母 そっくりと

帰省した息子に また言われおり

万町寿楽会 井崎 芳子

出石焼の 白き風鈴 微動して

涼音生る 酷暑の中に

城東菊寿会 日野 宣子

散歩道 秋風吹けば 色づきし

一片の葉が 足元を舞う

魚屋相生会 奥谷 裕子

花冷えの 言葉いつしか 死語ならん

四月の気温 夏日ありて

長江老人クラブ 尾上たみ枝

雷や 八十路夫婦に 災難が

エレベーターに 監禁される

吉津長寿会 細井 太市

川柳



寝転んで 家の中から 月を見る

大島さざ波の会 嶋崎 たみ

つきよには 星も見えない しずけさよ

大島さざ波の会 大門 武志

予定表 予定のままに 今日暮れ

万町寿楽会 井崎 芳子

初詣 今年こそはと 意気込むも

大島さざ波の会 小嶋 滋

月あかり そつとひろげて 見る通帳

大島さざ波の会 宮立 強

川柳や 初めてふれる 老人会

大島さざ波の会 井戸本 守

老人会 のんだいきおい 青年会

大島さざ波の会 千賀 由雄

少子化の 波にのまれて 母校閉ず

長江老人クラブ 尾上たみ枝

忘れ物 八十路爺さん 二往復

吉津長寿会 細井 太市

編集後記

5ページに紹介してありますが、今年度から課題の有ったユニニカール大会を取止め、ニユースポーツ「マルック大会」を実施、会員各位に楽しんで頂きました。早く50点に到達したチームが勝ちで、50点を超えると25点にバツクすると言つ頭を使つ競技で、頭と身体の体操になると大変好評でした。今後は「マルック競技」を普及したいと考えています。道具はお貸ししますので各クラブで活用して下さい。

さて、今年の干支は「へび年」です。へびは脱皮して成長すると言われますが、私達もへびの様に常に成長し、柔軟な頭で皆様に愛読して頂ける「ちえの輪」づくりに部員一丸となって努力したいと思っております。また、皆様の投稿もお待ちしています。

編集委員

- 楠田 俊夫
- 柴谷 保生
- 木内 利明
- 藤原 なみ江

私たちも老人クラブを 応援しています!



福祉用具レンタル・販売
住宅改修
お気軽にご相談下さい

(介護保険サービス提供エリア)
宮津市 / 与謝野町 / 伊根町 / 京丹後市

株式会社テロル **ひまわり**
介護事業部
☎ 0772-22-2895

爪のお悩み
ないですか?

- ・小さな丸い爪
- ・2枚爪
- ・縦ずじが目立つ
- ・デコボコした爪

爪になる方ぜひご相談ください。
1回4200円税込でも嬉しいだけです。

ネイルケアコース スタート時 50代 指客費
ネイルケアコース 2回目 指客費 50代 指客費

NAIL ROOM
ARUNAIL (アルネイル)
宮津市京口町172
エディオン「OYたきぐち」2階
電話(0772-22-8110)またはLINE@892urdo
にてお願いします。

ジェルネイル
5000円税込~

◆全国どちらの病院の
処方箋も受付致します◆

スマイル みやぶスマイル薬局
TEL (0772) 20-1230

スマイル みやぶスマイル薬局
柳井手店
TEL (0772) 20-1240

千上宮津 簡易郵便局 丹鉄「喜多駅」下車
徒歩3分
TEL0772-22-0972

宮津市公金・各種公共料金取扱
ゆうパック送れます(チルドを除く)

平日9:00~16:00(土・日・祝日休み)

「独り暮らしが心配になってきたな...」
そんなお悩みの方はお問合せください。

ケアハウス青嵐荘
入居者募集

(ご利用できる方)
60歳以上の方で、自然が豊かな環境の
心身機能の低下があり、ひとりて生活する
ことに不安がある方が入居可能です。

担当: 池田 大貴
☎0772-27-1733

お世話になった 感謝の気持ちを
あなたへ お花に込めて

一輪花からミニブーケ、花束、アレンジ花等、
お客様のご予算に応じておつくりいたします。
ぜひご相談ください。

宮津農園 なかの 宮津市京口133
TEL0772-22-2639 FAX0772-25-2580

未来へ繋ぐ新しい印刷……

株式会社 橋立印刷所

本社: 宮津市中野 ☎0772-27-0035(代)
FAX0772-27-0666
E-mail hashipri@mx.ncansai.ne.jp
HP https://hashidateinsatu.com

仕出料理専門店
まつなみ
おまかせ
松澤庵

〒629-2251 宮津市天橋立二本松
☎ 0772-46-2753
☎ 0772-46-5696

まつなみ 検索

フタバ調剤薬局
あなたのための
「かかりつけ薬局・薬剤師」
<http://www.tmro.jp/>

駅前 京街道

宮津市鶴賀2069-2 宮津市京街道211
TEL:0772-22-5619 TEL:0772-22-1112
FAX:0772-22-5627 FAX:0772-22-8887

よこまち 鍼灸整骨院 宮津シーサイドマートミッブル5階
TEL /0772-22-0063
<http://yokomachi-seikotsu.com/>
各種健康保険取扱い

施術時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM10:00~PM1:00	○	○	○	○	○	○	-
PM2:00~PM7:00	○	○	○	○	○	※	-

※土曜日は AM10:00~PM2:00と なります

アルバイト募集!!
学生・主婦歓迎
時間帯は相談に応じます

ローソン宮津京街道店
京都府宮津市字京街道214
TEL.0772-22-3680

ISO 14001 認証取得

日用品雑貨・介護用品
業務用品・事務用品 等

ティッシュ、トイレトペーパー
大人用おむつなど取り扱いしております。

株式会社 黒岡

TEL : 0772-46-2211
FAX : 0772-46-5412
E-mail : kurooka_co@juno.ocn.ne.jp