

あなへ老連

vol.44



「友遠方より来たる」(アサギマダラ)
西八田地区 七百石町老人クラブ 渡辺博氏 提供

目次

市老連会長あいさつ	1
綾部市長ごあいさつ	2
2024(令和6)年度事業報告並びに市老連役員名簿	3
綾部市老連実施事業	4
・令和6年度 総会	4
・公式ワナゲ大会	4
・グラウンドゴルフ大会	5
・綾部市民合唱祭 コーラス部「やまびこ」参加	5
・理事・女性部長合同会議	6
・フレイル予防 体成分測定	6
・秋の親睦旅行	6
京都府老人クラブ行事参加	7
・丹波ブロック女性リーダー研修会	7
・京都府老人クラブ大会	7
・綾部市老連顧問森永幸代さん 永年功労知事表彰受章	7
社会奉仕の日 市内各単位クラブの活動状況	8
会員投稿欄	10
ご協賛広告一覧	16
基本理念	21
お知らせ	21
編集後記	21

題字 山崎 善也 市長

ごあいさつ

令和7年の新春を迎え、心からお祝いを申し上げます。

平素は、綾部市をはじめ、関連諸団体のご指導、ご鞭撻を賜っております事、厚く御礼申し上げますと共に、会員の皆様のご協力に感謝いたします。

さて令和2年世界的に蔓延しました新型コロナウイルスもようやく終息方向に向かい、久しぶりに再開される行事も良く耳にするようになり喜んでおります。

令和6年度を振り返って見ますと、計画していた事業につきましては、お陰様ですべて実施できました。

全国老人クラブ提唱の『健康、友愛、奉仕』の三大目標に沿い、公式ワナゲ大会2回実施、ニュースポーツは令和7年度にスタートの予定。グラウンドゴルフ大会については、課題でもあった競技場を前年に引き続き綾部市総合

運動公園グラウンドに移し実施。地元
の利が顕著に現れ東八田地区の躍進が目立った結果となりました。

フレイル予防対策の一環として体成分測定もすっかり定着し、実施しているが、筋肉量の減少が顕著に表れ運動しなくてはと、その時だけ反省しているのが現状であります。

社会奉仕の日にちなんだ各クラブの懸命の奉仕活動、また市老連コーラス部「やまびこ」の定例練習会や市民合唱祭参加等々頑張っておりまして、改めて会員各位のご協力に感謝とお礼を申し上げます。

『のぼそう！健康寿命。担おう！地域づくりを』のもと、当会は1537名の会員各位とともに団結し、健康づくり、生きがいづくり、仲間づくり、など高齢化社会における地域に即応した責務を共有し前進の年と捉え、一層



綾部市老人クラブ連合会
会長 辻井邦夫

のご協力をお願い致します。

連絡事項として、市老連事務所が現市民ホールから綾部市ハート交流センター（旧図書館新宮町）へ令和7年4月1日から移転します。

心機一転老体にムチ打つてと思っております。

後になりましたが、本誌発行に際しまして、物価高騰、円安など経済情勢が混乱の中にも関わりませうご理解いただき、ご協賛くださいました各位、及び業者様に対し、会員共々心から感謝申し上げます。

本年は、皆様におかれましては幸多き年になりますよう祈念申し上げます、粗辞ながら本誌44号発刊に当たつての御礼の挨拶とさせていただきます。

ごあいさつ

綾部市老人クラブ連合会機関誌
「あやべ老連」第44号の発行に当たり、
ご挨拶申し上げます。

綾部市老人クラブ連合会におかれましては、辻井会長を中心に会員の皆様
が「健康・友愛・奉仕」の全国三大運
動に基づき、健康づくりや生きがいづ
くり、支え合う地域社会の形成を目指
し、フレイル予防活動や公式ワナゲ大
会、グラウンドゴルフ大会をはじめと
した健康増進活動を展開しながら、高
齢者の孤立を防止するための会員同士
の交流や社会奉仕を重ねてこられまし
たことに對し、心から敬意を表します。
また、昨年10月に開催された京都府
老人クラブ大会において、顧問の森永
幸代様が老人クラブ育成功労者知事表
彰を受けられました。心よりお祝いを
申し上げます。

全国の自治体と同様、本市において
も人口減少や少子高齢化、頻発化する
自然災害や急速に進むデジタル化への
対応、外国人の増加に伴う多文化共生
への取り組み等、課題が山積していま
す。このような中、本市は第10次高齢
者保健福祉計画の理念「支えあい安
心して暮らせる まちづくり」社会全
体で紡ぐ『地域包括ケアシステム』の
推進」に基づき、地域共生社会の実
現と持続可能なまちづくりを目指して
いるところであり、誰もが住み慣れた
地域で安心して暮らせるよう、地域福
祉をさらに充実させる所存です。今後
も変わらぬご支援をお願い申し上げま
す。

さて本市では、旧市民センターの跡
地には市民の新たな憩いの場となる新
都市公園「あやパーク」が本年6月頃



綾部市長
山崎善也

に完成する予定です。また、旧図書館
は市民活動を支援するための「綾部市
ハート交流センター」に生まれ変わり、
貴連合会事務所の入館も予定されてい
ます。このほか、旧綾部幼稚園はこども
も発達支援施設が、西部地域には地域
振興センターと消防防災拠点施設も完
成します。

そして本市は本年、市制施行75周年を
迎えました。先人がつないできた「ふ
るさと綾部」をさらに飛躍発展するよ
う尽力してまいります。会員の皆様に
は、これまでのご経験と貴重な見識を
もって、ご指導とご支援を賜りますよ
うお願い申し上げます。

結びに、綾部市老人クラブ連合会の
ますますのご発展と、会員の皆様のご
健勝とご多幸を心からお祈り申し上げ
ます。

2024年度 事業報告

月 日	事 業 内 容	場 所
2024年2月8日(木)	第9回公式ワナゲ大会	あやべ日東精工・アリーナ
4月3日(水)	綾部市老連女性部役員会	市民ホール
5日(金)	初回市老連理事会	市民ホール
17日(水)	第2回市老連理事会	市民ホール
25日(木)	女性・若手委員会総会	ハートピア京都
5月1日(月)	2023年度 決算監査会	市民ホール
17日(水)	第3回理事会	市民ホール
27日(月)	令和6年度 市老連総会	I・Tビル
30日(水)	評議員会	京都市
6月17日(月)	第4回理事会・男女合同会議	ふしみや
19日(水)	親睦旅行	京都市内
24日(月)	第10回公式ワナゲ大会	あやべ日東精工・アリーナ
27日(木)	近畿ブロックリーダー研修会	京都テレサ
7月17日(月)	第5回理事会	市民ホール
18日(木)	府老連市町村新会長・事務局会議	ハートピア京都
8月19日(月)	第6回理事会	市民ホール
9月～11月	フレイル予防、体成分測定	榊水夢
9月15日(日)	老人の日各ブロック社会奉仕事業	全市
18日(水)	第7回理事会	市民ホール
26日(木)	丹波ブロック女性リーダー研修会大江町	福知山市
10月9日(水)	第45回府老人クラブ大会	京都テレサ
10日(木)	第11回公式ワナゲ大会	あやべ日東精工・アリーナ
18日(金)	第8回理事会	市民ホール
11月1日(月)	第17回市老連グラウンドゴルフ大会	綾部市総合運動公園
6日(水)	若手リーダー研修会	ハートピア京都
18日(月)	第9回理事会	市民ホール
12月1日(日)	第45回市民合唱祭参加(コーラス部「やまびこ」)	中丹文化会館
18日(水)	第10回理事会・男女合同会議	ふしみや
※年間通して月2回程度市老連コーラス部「やまびこ」活動		
※10月～2月 5回程度編集委員会開催		市民ホール

2024年度

綾部市老人クラブ連合会

役員名簿

事 務 局		地 区 女 性 部 長	顧 問	理 事 兼 女 性 部 副 部 長	理 事	監 事	副 会 長	副 会 長															
辻松	足立	由良	長谷川	出谷	吉崎	林	大	仲	森	佐	小	坂	前	稲	村	廣	田	田	塩	四	岸	西	辻
宮	信	諏	和	満	千	敏	勢	律	美	幸	つ	ヤ	裕	拓	和	芳	泰	文	克	繁	英	義	邦
穂	子	子	子	子	子	子	子	子	子	代	枝	子	美	已	夫	雄	千	夫	彦	雄	子	德	夫
志	綾	綾	綾	綾	綾	山	物	中	物	奥	綾	東	志	奥	中	山	綾	物	西	綾	中	綾	東
賀	部	部	部	部	部	家	部	上	部	上	部	八	賀	上	筋	家	部	八	八	部	上	部	八
郷	部	部	部	部	部	部	部	林	部	林	部	田	郷	林	筋	部	部	部	田	部	林	部	田

2024年度の主な市老連実施事業

令和6年度 総会(第61回)

■2024年5月27日(月)

■I・Tビル



開会前の様子



第9回公式ワナゲ大会

■2024年2月8日(木)

■あやべ日東精工・アリーナ

順位	氏名
優勝	森 永 幸 代
準優勝	小 畑 ヤエ子
3 位	井 田 幸 代
4 位	高 橋 徹 而
5 位	吉 田 均
6 位	大 槻 雄 香
7 位	岡 田 良
8 位	井 田 克 彦
9 位	森 田 美 幸
10 位	池 田 敬 二

第10回公式ワナゲ大会

■2024年6月24日(月)

■あやべ日東精工・アリーナ

順位	氏名
優勝	吉 田 均
準優勝	森 永 幸 代
3 位	小 畑 ヤエ子
4 位	平 田 荘 一
5 位	岸 見 守
6 位	大 槻 道 和
7 位	大 槻 雄 香
8 位	赤 松 ちえ子
9 位	坂 本 裕美子
10 位	西 村 洋 平



第11回公式ワナゲ大会

■ 2024年10月10日(木)

■ あやべ日東精工・アリーナ



順位	氏名
優勝	吉田均
準優勝	大槻道和
3位	赤松ちえ子
4位	小畑ヤエ子
5位	井田幸代
6位	平田荘一
7位	川渕三郎
8位	高橋徹而
9位	井田克彦
10位	大槻雄香

第17回グラウンドゴルフ大会

■ 2024年11月1日(金)

■ 上杉総合運動公園

順位	氏名
優勝	辻井邦夫
準優勝	岸見守
3位	川渕三郎
4位	梅垣清文
5位	岡田良
6位	四方絹江
7位	小林正一
8位	内藤作郎
9位	杉山正雄
10位	水野保春



第45回綾部市民合唱祭

■ 2024年12月1日(日)

市老連コーラス部「やまびこ」参加

■ 中丹文化会館



曲目：もみじ 秋桜 ● 指揮者：山口光代 伴奏者：山口由紀子

市老連理事・女性部長 合同会議

■ 2024年12月18日(木)

■ ふしみや



“フレイル予防” 体成分測定

■ 2024年9月～11月 (96名参加)

■ 綾部健康プラザ水夢

親睦旅行

■ 2024年6月19日(水)

■ 京都源氏物語
ミュージアム ほか



= 京都府老連実施事業 =

丹波ブロック女性リーダー研修会

■2024年9月26日(木)
■福知山市



綾部市老連女性部参加の皆さん

第45回京都府老人クラブ大会

■2024年10月9日(水)
■京都テルサ



**綾部市老連顧問
物部地区 森永幸代さん
永年功労知事表彰受章**

健康・友愛・奉仕
全国社会奉仕の日

本年度綾部市老連単位クラブ奉仕活動の状況



西神宮寺老人クラブ



〔綾部地区〕公園清掃

東神宮寺老人クラブ



〔綾部地区〕公園清掃

田野町老人クラブ



〔綾部地区〕公民館清掃作業

七百石町老人クラブ



〔西八田地区〕グラウンド美化作業

東本町老人クラブ



〔綾部地区〕公共建物美化作業

味方町老人クラブ



〔綾部地区〕氏神社（2社）、周辺清掃作業の一部

五泉シニアクラブ



〔中上林地区〕府道清掃作業

4区シニアクラブ



〔中上林地区〕 八幡宮掃除作業

志賀郷地区老人クラブ



〔志賀郷地区〕 小学校周辺美化作業

西坂老人クラブ



〔物部地区〕 ひまわり畑の耕地と種まき

安国寺老人クラブ



〔東八田地区〕 地区ふれあい広場清掃

梅迫老人クラブ



〔東八田地区〕 中央公民館周辺除草作業

高槻老人クラブ



〔東八田地区〕 運動場周辺除草整備作業

睦寄東部老人クラブ



〔奥上林地区〕 公民館周辺美化作業

川東シニアクラブ



〔中上林地区〕 氏神境内清掃

女性リーダー研修会に参加して

市老連女性部長

四方英子

9月26日、府老連丹波フロック女性リーダー研修会が、福知山の大江町での開催となり、参加させていただきました。

元伊勢内宮皇大神社の駐車場に集合し、「参拝するグループと旧平野住宅を見学するグループに分かれました。二百二十段の自然石の石段を一步、一步と上がり、ガイドさんに「伊勢神宮に鎮座される54年前には当地でお祀りされていた事」「皮を剥かずにつられた黒木の鳥居」「本殿を取り囲む八十余社の小宮さん」の事などを説明していただいた後、ご参拝しました。

バスで移動して、日本の鬼の交流博物館へ、入口には高さ5メートル、重さ10トンの巨大鬼瓦「平成の大鬼」があります。

福知山の大使市長様がお忙しい中、出迎えて下さり、ご挨拶いただきました。

大江山グリーンロッジで昼食をいただいた後、バスで大

江町総合会館に向かい、午後

の研修会となりました。最初に、福知山の落語家の「桂三郎さんの講演」で、会場が笑いでいっぱいになりました。続いて各市町老人クラブ連合会女性部の活動報告となり、綾部市老連女性部の活動として、「いきいき体操」を総会に披露している事、コーラス部「やまびこ」は月2回練習をして、総会と12月の市民合唱祭に出演している事を報告しました。他の市町の女性部では、友愛訪問活動や健康づくり事業、福祉活動をされている事の報告をされ、みんなで「ふるさと」を歌って閉会となりました。

笑顔の交流

「ワナゲ大会」

市老連女性副部長

坂本 裕美子

「バーン、バーン」、「ドーン、

ドーン」という音の後に「ワーツ」という歓声。ここは、あやべ日東精工アリーナの体育館です。綾部市老人クラブ連合会主催の第9回公式ワナゲ大会が、令和6年6月24日に開催されました。市老連の役員も含め57名の参加です。

8チームに分かれて4ゲーム競技を行い得点を競います。競技者は、9つの輪を持ち、一投、一投、真剣な面持ちで2メートル先のピンを狙います。輪がピンに入ると笑顔になり、高い得点の所に入ると手をたたいて喜ばれます。「あんだ、上手やなく」「やく、まぐれです。ワッハッハ」と満面の笑みです。反対に輪がコロコロと遠くへ転がって行くと「あ、なんじゃ、もったいない事をした。練習の時はうまく行ったのに、いざ本番となるとアカン」とくやしさがられます。狙えば狙うほど心の動揺を見抜かれたように、思わぬ所に飛んで行きます。ワナゲは、ピンに輪を入れるという一見、簡単そうに見えますが、実は奥の深い競技なのです。

頭脳競技でもあります。どのピンに輪を入れると高得点になるのか、常に考え、そこを狙います。うまく行けば幸

せな気分になり、次のゲームの原動力となります。思ったように行かなければ、「今度こそ頑張ろう」と気持ちを持ち替えて頭と身体を使う頭脳競技なのです。静かな競技のように思えますが、4ゲームが終了した頃には、うっすらと汗をかき、心地良い疲労感に包まれます。

「楽しかったなあ、」「もっと練習せんと」、「第10回は11月にあるそうやで」知らない人同士、和気あいあいと話がはずみ、良い時間が流れて行きます。

ワナゲを通して良い輪が広がって行けば、これほど素敵な事はありません。

ライフスタイルの変遷

綾部地区

東本町老人クラブ 石原 信明

戦後、日本は驚異的な復興を行い、昭和30年代から始まった高度経済成長は第1次石油危機が起こった昭和48年まで18年間続き、国民生活は『三

種の神器」と呼ばれる電気洗濯機、電気冷蔵庫、白黒テレビによって飛躍的に文化性は向上し、30年代の後半となるとカラーテレビ、クーラー、自動車、3Cと呼ばれる新・三種の神器の時代に入り、暮らしは一層快適になった。

そして平成にはデジタルカメラ、DVDレコーダー、薄型大型テレビ、デジタル家電と呼ばれる時代に突入。

並行して大都市においてはインフラ整備がダイナミックに進められ、その結果、企業数や求人数が増大、就職や転職の選択肢が豊かになり、給料は高く、生活の利便性や楽しめる所も多く、大学も多く、地方から大都市への流出は1950年代から始まり、エスカレーターを加えながら1990年代の調査では、国民の4人に一人が東京圏に暮らすその勢いは現在も続いている現実がある。

一方地方では、その裏返しに労働者不足、人口減少による商店の閉店、その他諸々の社会問題が派生していて、特に深刻な問題として高齢者の独居化がある。

少し昔までは大家族のイメージに暮らしていた日本人の家

族スタイルが、ある時期から人口流出に核家族化が加わり、ポツカリ穴が空いたような生活スタイルが常態化する様になってきた。『昔は良かった』その思いは大切にしつつ、問題はこの現実を我々高齢者がどう受け止め、一人一人がこれからの日々を開発的・発展的にどう創成していくかである。同じこれからの人生、泣くよりも笑える人生に、『なせば成る、なせば成らぬ事も』の気概に燃えて幸せに皆で生きて行きましょう！

「源氏物語」にふれて

綾部地区

味方町老人クラブ 井田眞理子

今年の秋の研修旅行は滋賀県の石山寺、三井寺、近江神宮の三ヶ所めぐりでした。9月29日、参加者29名にて味方町を出発。

初めに石山寺に到着。紫式部が「源氏物語」を執筆したとして知られる石山寺は、現在NHKの大河ドラマ「光る君へ」の放映中とあり、大変な人気で大勢の人で賑わって

いました。特にこの時期開催の「大河ドラマ館」は私達を

平安時代の雅な貴族社会へと招待。十二単衣の衣装、恋の和歌、平安時代の色、香り、花にふれるコーナーなど、ひと時千年前の雰囲気に取りまわされた。男性には申し訳ないですが、この空間をもっとゆっくりに浸っていたい思いを残しつつ昼食会場へ。ここでは大津名物のアサリ釜飯定食。美味を味わいました。午後からは、三井寺、近江神宮と観光。まだ暑さが残る9月末、高齢者にとっては少しハードな行程で、石段や急坂について行けない方もあり、老人会の旅行の難しさも感じましたが、互いに気遣い、作り合い、親睦を深める旅に参加できた事を嬉しく思いました。お世話いただいた幹事の皆様、ありがとうございました。

西坂地区活動を振り返って

物部地区

物部老人クラブ 田和 克彦

高齢化社会が進む中、人生

百年時代を迎え誰もが元気で人生を過ごせるように！

西坂地区では、名称、西坂花添会(西坂老人クラブ)会員数令和6年12月現在112名、平均年齢77・5歳、幹事会年3回・奉仕活動年2回・レクレーション年2回・日帰り研修旅行・総会・その他。

西坂老人クラブ奉仕作業、西坂公民館周辺清掃、5月と10月に実施。男性は刈り払機で斜面等の草刈り、年々高齢化が進み参加者35名程度、平均年齢は77・1歳で男性は刈り取った草の処理、女性は草ムシりと5月はヒマワリの種まき、高齢の為に手入れができない状況なので、西和の里協議会のお世話になっています。

8月には、ひまわりが開花し府道から楽しめます。レクリエーションとして今年度から公式ワナゲ盤2台購入し6月・10月に実施し20名が参加しております。輪が入れば歓声と拍手で楽しい時間で結果はグループ平均と上位10名まで発表し、終了後反省会、おやつを食べながら交流を深めました。

総会について今までコロナ感染症で2年間はできなく5年度からコロナも落ち着いて

きた為に総会を実施する事にしました。

物部駐在所大坂様から講演して頂き、詐欺被害に遭わない電話等の詐欺と交通安全を物部駐在所くちゃん(奥様)と共に楽しく教えて頂きました。安全運転が如何に大切である事と電話機の機能を活用すること等々、全員が安全運転及び詐欺被害に遇わないよう再確認しました。

第2部は落語を石川しのぶ様にお世話になり、落語を楽しく聞けました。

親睦会を予定しておりましたが、残念ながら、インフルエンザ・コロナウイルスが流行していた為に急遽中止しました。今後会員が健康長寿を目指して認知症予防・運動・地域との交流を深めながら老後の生活を安心して元気で楽しく生きる老人クラブになれば良いと思っております。

八津合八幡宮

中上林地区

第四区シラククラブ 葛目 光男

八幡宮は全国に4万社以上

あるといわれている。中上林老人クラブの氏神様として八津合八幡宮が当地区にあり、応神天皇を主祭神として祀られ11の自治会の氏子に守られている。

今年も祭前に境内掃除を2地区の皆さんにより奉仕作業が実施され交流が図られた。

6月は雨天のため社務所で彫刻師・中井権次の勉強会があり中井一族の彫刻の素晴らしさに理解を深めた。神社の神殿にはバク、象、獅子、ハト、龍、力士など様々なものが彫り込まれ彫刻の多様さに驚き、色を塗れば国宝級の作、後世に語り継ぐ思いで多くの皆様に参拝を願っています。

中井権次一統は兵庫県柏原市の中井家、丹波の名彫物師と知られ徳川家お抱えの宮大工頭、中井正清を祖とし江戸時代中期より昭和初期にかけ、丹波・但馬・丹後 播磨など神社仏閣を手掛けています。

6代目正貞から「権次」を名乗り5代目文五郎橘正忠の頃から屋号に「青龍軒」を名乗り、躍動感ある龍の彫り物師が中井家の特徴として挙げられる。

龍は雨や川、治水を司るといわれ、神仏の姿と思われ人々

を救い望みを叶えられると信じられていた。

小は大を兼ねるか

綾部地区

上野町老人クラブ 西村 洋平

50人以上あった会員数がとうとう20人を切り、行事参加者もかつかつ10人になった。来年度は更なる減少が見込まれる。「あーあーあーあー勝手にしやがれ」である。

面白くないという意見が「若宮会」によせられてきた。懸命に多彩な行事をと無い知恵を絞ってきた。

しかし、集客力のありそうな地域の落語家や手品師、またギター奏者を呼んでも、所詮高齢化には勝てず、会員増加には届かなかった。

今年度は、コロナがおとなしくなり、福祉バス旅行や長寿を祝う会も参加できた。輪投げ大会も2回公会堂で行なっている。上野町にあるサロンには30人以上の参加者が毎回あるというのに。言ってみれば敬遠されている。ネックは会費と役回りと分かっている

が、好きなようにしたい、面倒なことはないやという気持ちには勝てない。

しかし、この少ない10何人の会員にとつては「若宮会」が間違いなくなんらかの心の拠り所になっている。上野町の多くの高齢者が「若宮会」を敬遠しても、その人達にとつては大切な場所かもしれない。こう思うと、少ないといつて会を潰すのは考えものだ。

結局、組織の大小を考えすぎていた。

会員は少なくとも、地域の交流の場としての伝統ある会を楽しんで続けて行きたいと今考えている。

中筋高齢者学級の活動

中筋地区

上延町老人クラブ 村上 芳雄

中筋は上延町のみ市老連に加入しています。今年度は5回の活動がありました。

- 1、「食べること」を大事にしよう。
- 2、フレイル予防について。

- 3、オレオレ詐欺への対策について。

- 4、社会見学

- 5、「水源の里(老富町)」ケアロハ教室と介護予防体操(水夢より指導員)

以上の活動を行いました。

どの活動も中筋全体から参加してもらい、多くの人で楽しく、また勉強になりました。市のバスで送迎をしていただき、多くの人たちの参加を得ることができました。これもまた、中筋地区の皆様の心意気が大きな力のたまものです。昨年は6回でしたが、今年は1回少なくなりました。5回とも出席された方は20名となり、昨年の9名の倍という大変嬉しい出席となりました。

これから市教育委員様の力をお借りして楽しい学級にしていきたいと思います。

家に籠らず外に出て学ぶということは、高齢者にとって元気が出るという事であり、健康にとつても良い事です。来年もこの火を消してはなりません。

学びは大切。自治会や民生委員様の力をお借りして、頑張っていきたいと思っています。

老人クラブへのお願い

綾部地区

天神町老人クラブ 山崎 裕司

クラブ数の減少が続いております。綾部地区には50ほどの自治会がありますが老人クラブ数は13です。反対に高齢者サロンは活発な活動状況ですし、サロン数も増加しております。この違いの原因は何かと考えざるを得ません。

①新規加入者が少なく相対的に高齢化が著しい。結果として活動時間や内容が制限される。サロンは1回1時間半ぐらいですし公会堂利用なので近くて参加しやすい。毎回10名以上の参加があります。老人会のバス旅行では丸一日の拘束です。トイレにしてもシルバーカーが使えず杖だけです。清山荘も同様です。中丹文化会館はバリアフリーではないので催しに参加できない人がほとんどです。グラウンドゴルフをできるほどの脚力のある方はほとんどいません。従って参加しやすいような行事内容に変えてもらえればなあと思います。

②参加費用についてはサロン

では1回1000円です。国民年金の方は1か月5万円くらいで生活しています。その方々には清山荘の弁当代700円でも高いと思うし、バス旅行など1万円以上の費用は無理ではないでしょうか。現状では老人会の活動がほとんどできない状態になっています。多くの会員がサロンに流れてしまふのは仕方ないのではないかと思われます。今後の老人会を考えると行事内容と費用を考え直していただきたいと思えます。

『カヤノキ峠の主(ぬし)』さん

綾部地区

幸通老人クラブ 大槻 光祥

綾部市安場町から福知山市三和町に抜ける府道522号線。通称カヤノキ峠。50年程前は地道で道幅も狭く、文字通り時代劇に出てくるような峠道。現在は一応府道ですから舗装もされ、2屯トラックもギリギリ通行可能。とはいえ人は勿論、車の通行も稀で、その『カヤノキ峠の主(ぬし)』

さんに出会った話を致します。峠の麓に車を止め、いつものように入山。その頃は体力もあり年間百日も通っていたでしょう。二、三十年前の話です。

峠の中間点辺り。左前方の道端で何やらガサツという音がしました。見ると大きな青大将が私の眼前を、私などまるで眼中になく、スーッと道路を横断し、渡り終えて、さて何処へ行くかと思案げに鎌首をもたげたその高さ、大げさに言えば、水道の立水栓はあったろうか。やがて方向を見定め、朝日に輝く銀色の蛇体を悠然とくねらせて、右手の松林に消えていきました。

その間、現場に棒立ちの私は、「見事やなあ」の一言が全て。恐怖心など一切ありませんでした。

当時はスマホとてなく、記憶を頼りに、後日、現場の舗装幅を測ると2.5メートル。其処を蛇行の状態で舗装幅一杯。それから推測すると長さ3メートル余り。太さは現場のカーブミラーの鉄柱に求めましたが、さすがにそれ程でもなく、径6センチ程の木の枝でした。

近年は年相応で峠通いもすつ

かりご無沙汰致しております。主は滅多に姿を見せぬと聞きますが、本年は巳年ですので、『カヤノキ峠の主』さん（勝手にそう呼んでいます）にお出会いましたならば、「その節はどうも」と、ご挨拶致そうと思ひます。

中上林シニアクラブ 連合会の活動を振り返って

中上林地区

第五区シニアクラブ 岸本 義徳

早くも一年が過ぎましたが、当クラブも無事に終えられた事を感じしております。会員数の減少及び高齢化の現実が共通の課題と思ひますが、何とか乗り越えながら活動、行動できました事、深く感謝しております。

当クラブは9区あり、市老連の中でも多いと思ひます。

活動例として他団体との合同行事等、特に小中一貫校との交流は感慨深いものがあり、多くの協力、参加のもと地域住民の方達、児童、生徒さん達にも、個人の氏名等も覚え

ていただき深く交流ができ感謝しております。

会員数の少ない区には連合会を通じて各行事の活動に参加される様に引き続き呼びかけを続けていきたいと思ひしております。

11月の会員旅行、社会見学にも50名近い参加があり、親交と親睦がはかれたと思ひしております。また役員の確保も課題となつている現実ですが、出来るだけ負担を少なくして運営の基本の一つでもある、役員の確保に今後益々力を注ぎ発展に努力して参りたいと思ひております。

今後の御指導、御協力のほど、よろしくお願いいたします。

九死に一生

西八田地区

七百石町老人クラブ
(楽寿会)

塩見 繁雄

わが老人クラブは西八田地区老人クラブ6支部中で解散風に吹かれず、ただ一つ残った支部です。

一昨年4月より昨年にかけて副会長(会計)・監査役・交

代していた副会長(会計)と立って続けに3名の不幸がありました。数少ない会員がさらに減り、役職が決まらないという会の存続に係る大打撃を負いました。

実働会員5名となつてしまひ、会員を増やすこと以外に道は無いと、今まで以上に入会勧誘活動をしてみましたが、なかなか実のある物にはなりませんでした。

長期にわたり町内の高齢者の集う場を無くす事はできない、何とかしようと思ひ残っている会員は入会勧誘に駆け回りました。

活動のかいあつてか、楽寿会の窮状を察してか、3月の総会の直前に男性3名・女性3名、計6名が入会されるとの一報があり、総会は元気づき成功裏に終了しました。

入会を決意された皆様には、老人クラブ会員との日常の触れ合いや活動の中で「楽寿会を無くしてはならない」との気持ちが入会動機の間隔にあつたと嬉しく思ひます。

早速、新入会員様にも役職を担っていただきました。まさに「九死に一生を得る」そのものでした。

この様にして楽寿会の運営

が続けられるようになり、自治会に人数減のためお断りしたグラウンド整備などが可能な楽寿会に成らん事を願うばかりです。

自治会には絶大な支援をいただいております、その期待にも応えなければなりません。

また、今後も高齢化という大きな困難もありますが、会員増強に努める必要があります。さらに集つて楽しい楽寿会の活動を会員様と共に作り上げることが健康長寿の一助となると思ひます。

手紙の文化

奥上林地区

奥上林老人クラブ 塩野 謙二

近年デジタル化が進みアナログの手紙を書く人がどんどん減つてきております。

今年も年賀状を差出す時期になりました。この年賀はがきの発行枚数は2003年の44・6億枚をピークに減少し2025年用は10・7億枚です。また、本年10月1日からは葉書一枚85円と大幅な料金値上げでさらに年賀状を差出

す人が減少し何年か後にはお正月に年賀状が届く文化がなくなるのではないかと危惧されます。特に若者の年賀状離れが続いているようで、理由はメールやスマホが普及しSNSで気軽に連絡を取ることができるとツールがあることから新年用にわざわざ葉書を買って友人や知人に出す必要がなくなっています。このような状況にあります。今一度「手紙文化」の良さを振り返って大切にしたいものです。

現在、社会福祉協議会では「生活介護支援サポーターフォーアアップ事業」の一環として令和3年から「絵手紙プロジェクト」を立ち上げ参加者が毎月作成された絵手紙を取りまとめ、ふるさと綾部の老人を守る会の高齢者やメモリーカフェ参加者等に差出されております。その数累計約4800枚（11月現在）を超え、この素晴らしい取り組みに感銘を受けております。

勿論、デジタルも良いですが葉書は差出す側、受取る側の両方にメリットがあります。差出す側としては、葉書に文字を埋め尽くすのではなく伝えたい事の大部分を絵で表すため手軽に書ける、誰でも簡

単に描ける。受取る側としては、差出してくれた方の心の温もりが感じられる、手元に残して繰り返し見れる、文字を読み取るのではなく絵で相手の気持ちを受取ることができ等。社会福祉協議会には沢山のお礼の言葉が届いているようです。

終わりに、本年11月23・24日の2日間グンゼ博物館集蔵において有志の方が写真・絵手紙の「ほっこり二人展」を開催してくださいました。二日間約490人という沢山の来場者があり紙面をお借りして厚くお礼申し上げます。これを機に一人でも多くの手紙ファンが増え、いつまでも手紙の文化が続くことを願っております。

綾部市老人クラブ 連合会

山家地区

戸奈瀬町老人クラブ 廣瀬 泰千

山家地区から市老連加盟ただ一地区ですが戸奈瀬町老人クラブです。会長として今年頑張らなくてはと気負いま

したが、思うばかりで経過し、単位クラブ活動を振り返ると充実した活動ができなかったと反省しています。

小さな集落ですが、個々が戸主であり忙しい中で会員の全員参加は難しいが、年一度のバス旅行が実現でき感激です。しかし市老連事業には参加できていない状態です。フレイル予防、体成分測定は進んで参加し今の自分の状態を確認する良い機会だと思えます。

市老連から京都府老連若手委員会委員として委員会に参加し、府下代表の皆さんと元気ではつらつと意見交換ができる貴重な経験ができました。6年度からニュースポーツが始まります。市老連主催の大きい大会は、わなげ、グラウンドゴルフは継続しながらニュースポーツを単位老人クラブから始めていければと思うところです。そして年若い自分でも自分で健康管理し、いつまでも自分なりに元気で人の役に立ちたいと思っています。人生健康で長寿を目標に頑張るつもりです。

2年間を顧みて

物部地区

物部地区老人クラブ 平和 元良

総会における選挙により、会長に選出されてから早2年が経過しようとしています。

今まで老人クラブの各行事に参加したことがなく、果たして会長という大役が果たせるのかなと心配の日々でありました。幸いにも諸先輩並びに経験豊富な各役員の皆さんのご支援と協力をいただきスタッフとし、お蔭様で今日を迎えることができましたこと本当に感謝感謝です。さらに、前会長・物部老連の会長さんには何かとご配慮ご指導をいただきました。

活動は下市老人クラブとして「会員相互の親睦と健康で豊かな生活を図り、福祉の増進と社会に貢献することを目指す」との方針に基づき、定例役員会を柱に「月例公式ワナゲ交流会」を中心として、11月に日帰り研修バス旅行（令和5年度は久美浜の和久傳のMORI・網野の道の駅、6年度は出石安国寺・城崎文芸館ほか）を実施し、多くの

皆さんの参加をいただき改めて交流を深めることができました。前会長さんが実施されていきました「笑顔通信」につきましては報告並びに連絡中心の対応を図り、不定期でありませんが継続発行し情報の共有に努めてまいりました。

さらに自治会運営の「春・秋の道づくり並びに定期的な公民館掃除」には、積極的に参加してまいりました。

物部老連の活動としましては、運営が厳しくなってきましたが、「ワナゲお楽しみ会」「グラウンドゴルフ交流お楽しみ会」に名称変更され積極的に参加し交流を深めています。さらに、高齢者学級につきましては、「物部いきいき学級」と名称変更され「人と人とのつながり・絆づくり」「生涯学習社会の実現」をめざす「物部公民館活動」の一環として運営されています。その呼び掛けに積極的に参加しています。

皆さん楽しみの「お楽しみ会」につきましては、5年度は諸事情により総会と並行し開催、6年度は7月に開催しました。紙面の関係にて詳細な報告はできないのですが、お楽しみ会は大盛り上がり

なり、拍手拍手の「アンコール」でありました。

こうして早2年が経過します。役員の成り手等、たいへん厳しい状況がありますが、「会員相互の交流と健康」を柱とし大切に、温かい雰囲気の中で活動の継続をと念願するところであります。

神戸須磨シーワール の旅

中筋地区

上延町老人クラブ 齋藤 礼子

「秋の旅行どうする?」「どこにする?」9月某日の役員会。毎回、頭を悩ます旅行の行先ですが、最近テレビで紹介されることの多い神戸須磨シーワールなら、皆さん関心があるのでは...と思い、そこに決定しました。大型バスでゆったりと行ったら快適だろうと思っただけですが、高速代が三倍くらいに膨れ上がりますのでやむなくマイク口にしました。

参加人数17名だったのでマイク口でも大丈夫でした。春の旅行は、伏見の十石舟巡り

と酒蔵黄桜見学、さらに伏見稲荷神社参拝と強行スケジュールだったため、今回はシーワール一本に絞りました。

イルカのショーとシヤチのショーを見て、人間との信頼関係ができあがっているのに感動を覚えました。シヤチのショーはテレビで見えていた通り、バサッと水が来るので前列から5列までは「シヨビシヨ」になり、やはり迫力が凄かったです。

また、水族館の中も今までの水族館と違って、身近に触れられそうな感じで新しいタイプの水族館でした。あとでパンフレットをじっくり見てみると、行っていないゾーンもあって、時間の制約があるので仕方ないとは言え残念な思いをしました。

一緒に行った仲間と一日行動を共にすると、すっかり打ち解けて親しみが深まりました。幸せホルモンが増えると思うのは決して大げさではないと思います。満たされた気持ちになり帰路についたのでした。

思ったままに

奥上林地区

故郷岡町老人クラブ 木船富士子

65才になれば否応なく老人クラブの会員に登録される。でもまだそんな気分になれなかつたけれど神社の掃除だけは近所のおばあさんについていきました。

その頃、ホームヘルパーとして働き始めました。月2回、ご詠歌と大正琴も習っていました。三反余りの田で米を作りました。自家菜園もありました。油断すればすぐに雑草が生えます。畔も草がのび、草との戦いで一日が終わります。草刈りは大好きなので苦にはなりません。高齢で辞める人とコロナが流行し、ご詠歌はできなくなりしました。大正琴も教室が遠くになり辞めることになりました。まだまだ若いと拒んでいた老人会の行事、80才にしてやっと参加できました。高齢者学級では話を聞いたり、歌ったり、体操したりして、帰られる時はいきいきされている。わたしももっと早くから来ていたらもっと賢くなっていたかなと思いました。

最近、輪投げやグラウンドゴルフをする機会がほとんどなくなりました。市老連の大会はとても楽しみですが、一昨年ヘルパーを辞めてから急激に体力の衰えを感じます。高齢化が進み一二〇才を生きる人もできるという。

生きている間は元気で自分の身のまわりのことは自分でできるよう、歩ける間にどこへでも出かけ、お世話になっても迷惑はできるだけかけない、そんな人生を送れたらと願っています。

空き家が増え、田んぼはスキガのび、先も見えなくなり動物たちの寝床になっていきます。それでも住み慣れたこの地は大好きです。せめて我が家の周りは明るくしておきたい。まだまだ頑張らねば。たくさん食べて体力つける。

余生の使い方

綾部地区

田野町老人クラブ 土井 郁夫

私が20才の頃の人生計画は60才までであった。「それ以後は?」と聞かれても、「それよ

り先は余分の人生やから分らん」といつていたと思う。85才となった今考えてみると、60才までは、仕事なので「やるべき事」を一生懸命にやってきた。大勢の仲間と共に競争し組織を守ってきた。自分の生活、子育てとやるべきことは沢山あった。その結果、失敗しながらも達成感もあり、後悔はなかった。

しかし60才以後は余分の人生なので「やりたい事」を一生懸命にやってきたように思う。生活、子育てはさておき、気の合う仲間とやりたい事に没頭できるのは、少々我儘ではあるが幸せの限りである。その内容は、不動産業、工場経営、菜草栽培、農業、NPO法人、選挙運動、古文書と多岐に及んでいる。また、その内容に共通するものがない。まさに、その時やりたい事の羅列でもある。

そして今尚、「やりたい事」に恵まれていることに感謝しているところです。



ご協賛広告

本紙広告掲載にご協賛いただいた各位に心から厚くお礼申し上げます。
今後共ご指導下さいますようよろしくお願い申し上げます。

五十音順

檜木製品 薪販売 広葉樹製材

(株) 安達

〒623-0103 綾部市梅迫町中町39
TEL 0773-44-0067

魚茶酒房
あずホ

〒623-0064
綾部市中ノ町2-32

綾部のことならなんでも載ってる!



願いは一つ、
郷土の発展

あやべ市民新聞

社会福祉法人 **綾部市社会福祉協議会** 〒623-0012 綾部市川糸町南古屋敷5番地の1
TEL (0773) 43-2881 FAX (0773) 43-2882

一つながりあいを地域の中に一

住民一人ひとりができることで参加し、助け合い支えあって、
「だれもが安心して暮らすことができるまち」をつくっていきましょう

あやべ印刷株式会社

印刷のことなら何でも
ご相談ください

〒623-0064 綾部市中ノ町1丁目20
TEL 0773-0069代
FAX 0773-8069代

山のことなら



綾部市森林組合

ホームページ開設しました。是非ご覧ください。
〒623-0053 綾部市宮代町前田20-5
TEL (0773) 42-1035 (代) FAX (0773) 42-3382

由良川源流に位置する上林地区あやべ温泉、里山に抱かれた温泉
で日頃の疲れを癒してリラックス

あやべ温泉

NO.01651

綾部市睦寄町在ノ向10

TEL 0773-55-0262

毎週月曜日休館 (祝日の場合は翌日)

一級石工技能士の店 墓石・灯籠・記念碑 彫り入れ・移転
※ご予算に合わせて、ご相談に応じます (見積無料)

一お宅の繁栄は正しい墓相で一

株式会社 上田石材

綾部市鷹栖町(山家) ☎(0773) 46-0148(代)

いこいの村 聴覚言語障害センター

きこえの問題、介護の悩み
ご相談ください

綾部市十倉名畑町久瀬谷2番地
TEL 0773-46-0101
FAX 0773-46-0610

季節料理
宴会・ふぐ・仕出し

あわの

綾部市高津町長瀬1-1
綾部店 TEL 42-7030 福知山店 TEL 23-5777

墓石工事 設計施工

河内屋石材株式会社

京都府綾部市味方町アミダジ29-28
TEL 0773-42-8113
FAX 0773-42-9140

生活インフラに欠かせない
電気・水道・土木工事
を担っています



岡山電設株式会社

綾部市里町大坂 33-2

TEL 0773-42-6601

株式会社 岡田組

総合建設業 (綾部市上下水道指定業者)

取締役会長 岡田 良一
代表取締役社長 岡田 宗一

福祉・地域社会に貢献する

事務所 綾部市味方町善師谷442
TEL (0773) 42-2064
FAX (0773) 43-0783
携帯 090-8570-8104



年金のお受け取りは「ほくとしんまん」へ

特典をご用意し、お待ちしております。
詳しくは、お取引店舗または
営業係にお問い合わせください。

地域元気宣言の

京都北都信用金庫



綾部中央支店：42-0380

西町支店：42-1080

中筋支店：42-7788

料理 亀甲衆
作務

掘りごたつ席、和風の机椅子席

ご用意致します。

綾部市本町3-8 ☎42-0016
<http://www.kikkouya.com/>

Asahi アサヒビール特約店

いらっしやい
(有) 佐々木酒店です。

〒623-0016 京都府綾部市西町2-98
TEL (0773) 42-0213
FAX (0773) 42-0307

水道・下水排水・浄化槽工事

株式会社 斉藤管工

綾部市淵垣町 TEL 42-4629

おかげ様で地域密着70年! ことぶき産業株式会社

ガス・給排水設備の会社
自主保安と顧客満足を実現します!



京都府綾部市青野町館ノ後56
営業時間 8:30~17:30(日・祝定休)
お申込みご相談は TEL 0773-42-0195

うれしい特典をたくさんご用意!



JA京都にのくに年金友の会
ただ今、会員募集中!

JAは「安心」「安全」をお届けします
京都丹の国農業協同組合
〒623-0053 京都府綾部市宮代町前田20
Tel (0773) 42-2092 FAX (0773) 43-2092



梅迫駅前

サンク理容室

☎090-8790-2714

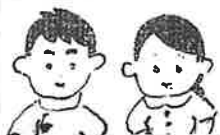
快適な暮らしをサポート
店舗・ハウスクリーニング

サンキュー

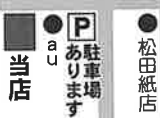
39 京都

代表 西村 洋一

綾部市味方町鴨の堂37番地の3
TEL & FAX 0773-40-2515
H.P. 090-4130-5464



京都北都
信用金庫



どの医療機関の処方せん
も受付けています。
ご相談下さい。

仁丹堂薬局 TEL 42-0708
FAX 42-0896

社会福祉法人

松寿苑

ホームページアドレス <http://www.asjn.jp>

〒623-0034 京都府綾部市田野町野山2番地163
養護老人ホーム 松 寿 苑
特別養護老人ホーム 松 寿 苑
TEL (0773) 42-0386 FAX (0773) 42-1310
ケアハウス ウォーターヒルズ松寿 苑
TEL (0773) 43-1850
〒623-0034 京都府綾部市田野町野山2番地169
特別養護老人ホーム 第2 松 寿 苑
TEL (0773) 43-1123 FAX (0773) 42-5236
綾部サービスセンター・松府高齢者介護支援事務所・松府高齢者介護事業所
綾部老人介護支援センター TEL (0773) 42-0130
〒623-1122 京都府綾部市八津合町寺町1番地1・25番地
高齢者支援センター 松 寿 苑
生活支援ハウス・デイサービスセンター・居宅介護支援事業所
TEL (0773) 54-9030 FAX (0773) 54-9012
小規模特養 あ た こ
TEL (0773) 54-0202 FAX (0773) 54-0617

〒623-0034 京都府綾部市田野町野山2番地183
グループホーム た の や ま 苑
TEL (0773) 40-1237 FAX (0773) 43-1160
特定施設ケアハウス た の や ま 苑
TEL (0773) 40-1185 FAX (0773) 43-3505
〒623-0102 京都府綾部市上杉町花ノ木2番地3
う え す き 松 寿 苑
TEL (0773) 44-8100 FAX (0773) 44-8105
〒623-0114 京都府綾部市園安町大蓮16番地1
に し や た 松 寿 苑
小規模特養 お か だ す
介護予防・健康交流の c o - d a
コミュニティスペース&カフェ TEL (0773) 44-8007 FAX (0773) 44-1305
〒623-0222 京都府綾部市翠町土庫ノ内31番地
綾部市西部地域包括支援センター (綾部市ふれあいの家)
TEL (0773) 21-5011 FAX (0773) 21-5106



建設コンサルタント
測量・調査

美しく安全で住みよい綾部を次世代へ

(株)滝下測量設計事務所

綾部市上野町藤山12-3
TEL 0773-42-3764

シルバー人材センターは、 さまざまな仕事をお引き受けします。

お引き受けしている仕事の例

- ・福祉家事援助サービス
- ・賞状筆耕、宛名書き
- ・庭木剪定、障子張り替え
- ・屋内外の一般作業（清掃、除草、草引き）

- ・建物管理、駐車場・駐輪場の管理
 - ・刃物研ぎ、大工仕事、縫製
 - ・不用品等運搬作業
- その他ご相談に応じます。

仕事にトライ
入会をお待ちしております

公益社団法人
綾部市シルバー人材センター
綾部市宮代町明知11番地4
TEL 42-9030 FAX 42-9029

老人クラブ出張指導受付中

費用は一切かかりません。【無料】
お気軽にご連絡下さい!!



綾部市青野町西馬場下27-2
TEL.0773-40-1788

『市の運動指導派遣事業の適用』

居酒屋

駄々
DA-DA

綾部市味方町アミダジ8-2
TEL 0773-43-1721



good for all people
TAIHEI

突発故障お急ぎの方は
在庫力と技術で
最短復旧 ☎ (0773) 42-0888

〒623-0051 京都府綾部市井倉新町南大橋17番地の2 株式会社 **大平電機**

住宅リフォームのお手伝い

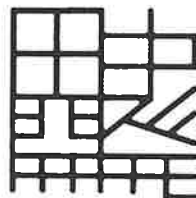
バリアフリー・手すり・介護保険住宅改修など

ツバメカス 自由設計リフォーム
Refine.あやべ

ツバメ瓦斯株式会社
綾部市井倉町樋ノ元14-1
電話 42-5577 リファイン専用 42-8177

創業30周年

もっといい街



住みたい街へ。

Tanaka Development Inc.



株式会社田中開発

〒623-0052 綾部市幸通り34番地1
0773-43-2330

西岡社会保険 労務士事務所

綾部市大島町岡ノ段12番地7
TEL 0773-42-7851

福祉の総合施設です

高齢者がより豊かな生活を送れるよう支援します!!!

- ・在宅復帰へ向けたリハビリを……………介護老人保険施設 あやべ TEL(0773)48-0186
- ・日帰りでリハビリを受ける……………通所リハビリテーションセンター TEL(0773)48-0186
- ・在宅に訪問します……………訪問リハビリテーション TEL(0773)48-0186
- ・重度の介護が必要な方に……………介護老人福祉施設 丹の国荘 TEL(0773)48-0701
- ・ケアのついた快適な自立生活を送れる……………ケアハウス 日向館 TEL(0773)48-0661

職員募集中 看護師・介護職

まずはお電話にて
お問い合わせ下さい。

社会福祉法人 丹の国福祉会

〒623-0236
綾部市小畑町うすいの98-1

和風料理
ひがし山

綾部市大島町
☎42-0735番

貴方の大切な作品を飾る
額縁

いろいろ取揃えております
お気軽にご相談下さい お待ちしております
プリンターインク・書道・画材・額縁・印鑑
(有)はとや文具店
綾部市西町一丁目 西町アイタウン1番街 TEL42-0038

DAIHATSU AYABE

ダイハツショップ 有限会社野間モータース

綾部市井倉町樋ノ元13-1
TEL 0773-42-1055

皆様にアットホームサービスを
心がけています。

社会福祉法人 ふきのとう
ふきのとう 訪問介護事業所 あやべ
ふきのとう 居宅介護支援事業所
山家 小規模多機能型居宅介護施設 やまぶき
中筋 小規模多機能型居宅介護施設 丹都

御食事・珈琲
地産地消 ひと粒

営業時間 11時~22時
年中無休

綾部店 綾部市味方町アミダジ8-2 電話0773-43-2244

家のまわりの
・大きな木・大きなゴミ
＝処分します＝
菱田工業(有)

代表 菱田 悟司
味方町薬師谷371
☎0773-42-7770

海鮮居酒屋・仕出し
ふじ田

藤田 剛

綾部市岡町弓場4-5
TEL 42-1518(代)
FAX 42-7455

料理旅館
ふしみや

京都府綾部市並松町39
TEL(0773)42-0314(代) FAX(0773)40-2438
●お申し込みはフリーダイヤルで 0120-25-2438

since 1902
ふしみや厨房
FUSHIMIYA CHUBO FUSHIMIYA & YURARI GROUP
TEL 0773-42-1300
FAX 0773-40-2438

丹波茶屋
ゆらり

京都府綾部市並松町寺下1
TEL(0773)40-2777 FAX(0773)43-3221
●10名様以上はマイクロバスで送迎サービス

旅行のことならおまかせください！
バスや食事・ホテルのみの手配も承ります。

PT PLUS-TOURIST 株式会社

綾部市幸通り11
TEL 42-2055

<http://plus-tourist.co.jp>

ギフト館 **様善**

☎0120-390-627
TEL(0773)42-5001(代) FAX(0773)42-5080
綾部市青野町東青野59

●LPガス・第1種高圧ガス・灯油・設備機器・家電
●設備工事・電気工事・合併処理浄化槽工事
●上下水道指定業者

株式会社 ミスマ

TEL42-1145 FAX42-2954

わが家の耐震診断しませんか？

家。 家族。 守る。

皆さんにご負担いただく耐震診断料は無料です。
耐震診断の結果耐震改修工事を行う場合
最高150万円の補助金がもらえます。
所得税控除の減税等もあります。
(昭和56年5月以前の木造住宅が対象です)

一級建築士・耐震診断士があなたのお悩みにお答えします
お問い合わせ先 42-3267 村上建設有限会社

m's HOUSE

美味和菓子

丹波菜匠 宮代屋

綾部市宮代町宮代29 ☎42-0309

一般貨物運送事業
飲食店事業/
麵 FACTORY JAWS ZERO



株式会社 村上運送

代表取締役 村上和也

〒623-0031 京都府綾部市味方町雨宮10番3
TEL 0773-40-1330 FAX 0773-40-1331
Mail: murakami@murakami-u.co.jp

一疊入魂! 心をこめてお造り致します

南田畳店

綾部市物部町 ☎49-0886

御料理・仕出し

森本屋

綾部市八津合町 ☎54-0009(代)
FAX 54-0040

会席料理 鍋物料理
パック詰料理 お弁当

バイク&サイクル

ヨモギオート小林

綾部市物部町金屋34-4

電話(0773)49-0786



ゆづき
料亭
YUZUKI
32直

完全予約制 TEL 0773-44-0818

FAX 0773-21-4609 京都府綾部市七百石町由里16-1



渡辺歯科医院

☎(0773)49-0022

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前9:00~12:00	●	●	●	-	●	●	-
午後2:00~6:00	●	●	●	-	●	-	-

綾部市物部町濁淵20-1



基本理念

(昭和38年制定)

老人福祉法 = 老人は、多年にわたり社会の進展に寄与してきた者として、知識、経験を有するものとして敬愛されると共に、生きがいをもてる健全で安らかな生活を保障される。その知識と経験を活用して、社会的活動に参加すべく努める。
国、地方公共団体は老人の福祉を増進する責務を有する。
又、老人の福祉増進を目的とする事業振興を図ると共に、適当な援助に努める。

老人クラブ = 高齢者の自主的組織
地域を基盤とする高齢者の自主的な組織・高齢者主体の介護予防、相互の生活支援の観点から活動、役割が期待される。
老人クラブ活動の一層の活性化。高齢者の生きがい健康づくりを推進し、明るい長寿社会実現と保健福祉の向上に資する。

府・市の対応 = 老人クラブに対して
老人クラブ連合会との連携を図ると共に支援に努め助言、指導を行う。

助成事業

お知らせ

■会員証発行と割引協力店 利用廃止について

令和6年7月末日をもって、利用提携店との契約廃止、並びに新入会員に対する会員証の発行を廃止させていただきます。

永年ご協力頂き厚くお礼申し上げます。

■綾部市老連事務局の移転について

永年利用させて頂きました市民ホールは、令和7年4月1日をもって左記に移転させて頂きます。

※綾部市新宮町91番地

綾部市ハート交流センター

(旧図書館跡)

〒六三三〇〇二一

TEL 〇七七三―四五一三五〇五

FAX 〇七七三―四五―三五七五

編集後記

綾部市老人クラブ連合会機関誌「あやべ老連」第44号発刊の運びとなりました。

山崎市長様はじめ、広告にご協賛いただいた企業・商店の皆様、また会員各位の寄稿をはじめ、地域における奉仕活動の報告等々、ご協力に深く感謝とお礼を申し上げます。

昨今、老人クラブの大きな課題の一つに、会員数の減少を如何に食い止めるか。少子高齢化による社会的構造の変化の影響もあろうかと考えますが、私達会員は、健康・友愛・奉仕の三大目標に向かい、地域における仲間づくりを基本とし、活発な活動が重要課題と考えています。ご理解いただきながら今後共格別のご協力ご支援をお願い申し上げます。機関誌発刊のお礼とさせていただきます。

最後に皆様のご健勝、ご多幸を祈念申し上げます。

令和7年2月吉日

編集委員長 塩見 繁雄

委員 四方 英子

稲子 和夫

田中 丈夫

佐堀つぎ枝

森永 幸代

多くの皆様のご参加をお待ちしております

綾部市老人クラブ連合会 春の親睦旅行

大衆演劇 おふるcafe びわこ座で 芝居：舞踊見学 入浴付きの旅



(大衆演劇：琵琶湖座) 劇団はイメージ (月替り公演)

■ 日 時 / 2025年 **6月16日** (月) ■ 旅行代金 / **14,000円**
 ■ 募集人員 / **45名** ※満員になり次第 締め切ります ■ 行 程 / 全行程添乗員がお世話致します

日時	最終行程でバス停の時間をご案内します (京都交通：ガイド付)	食事条件
6/16 (月)	(下) 綾部各地 = 和知IC = 京丹波味夢の里 (休憩) = 瀬田東IC = 7:50~9:00 9:40頃~10:00	◆ 申込締切 5月19日 (月)
	(入) = 大津温泉：おふるcafe びわこ座 (昼食：大衆演劇：入浴付) = 11:15頃~15:15	◆ 申込金 14,000円 (旅行代金全額)
	(下) (下) 瀬田東IC = 大津PA (休憩：お買い物) = 京丹波味夢の里 (休憩) 15:35頃~16:00 16:50頃~17:10	◆ 食事条件 昼食1回
	= 和知IC = 綾部各地 17:30頃~19:00	◆ 申込方法 各地区会長様

「のぼそろ!健康寿命、
担おう!地域づくりを」



世代をつなぐコミュニケーション誌

あやべ老連

発行/令和7年(2025)2月
編集/綾部市老人クラブ連合会

印刷/あやべ印刷株式会社