

市老連 かめおか

第 30 号



第40回 趣味の作品展

令和7年 5月発行

亀岡市老人クラブ連合会

会長あいさつ

頭からつま先まで、 全身の健康を守る



亀岡市老人クラブ連合会
会長 林 昭

“目に青葉山ほととぎす初ガツオ” 見事な新緑の季節を迎えました。亀岡市老連の皆さま、お健やかに過ごしてでしょうか。心からお見舞いを申し上げます。初めに、市老連単位クラブの会長さま、会員の皆さま平素は地域活動を初め市老連の諸事業に積極的なご協力をいただき誠にありがとうございます。心から御礼を申し上げます。

我々高齢者は様々な病気にかかる恐れがあります。「頭からつま先まで、全身の健康を守る」ため、早期発見は必要だと思えます。例えば、脳卒中は異常が生じてから4時間以内の療法を施すと改善の確率が高くなる。白内障には眼内レンズ挿入手術が有効だ。ヘルペスには流行を予防するワクチン接種がある。肺炎球菌、胃のピロリ菌には除

菌治療があると聞いています。

健康を維持するために、治療と予防を心がけましょう。

私たち、年金生活者や弱者が安心して医療を受けられ、穏やかに生活ができることは、本当にありがたいことです。

こうして、最良の医療を受け、元気で何か一つでも社会や人々に恩返しをしても罰は当たらないでしょう。

単位クラブの皆さんの中にも病を乗り越え、地域のために、また人のため、日々ご活躍をされておられる方が沢山いらっしゃると思います。

この夏も、気候変動による、猛暑が心配です。全ての会員の皆さまのご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げます、私の挨拶とさせていただきます。

令和7年 主要事業日程(予定)

月	日(曜)	会議・行事	会 場	議題・内容
4	14(月) 9:30	監 査	事 務 所	会計監査
	14(月) 13:30	正副会長・役員会	事 務 所	決算・監査報告 友愛活動報告
	17(木) 13:30	理事会(旧役員)	世 代 間	決算・監査報告 友愛活動報告
	25(金) 13:30	正副会長・役員会	事 務 所	決算・監査報告 女性部長会 日帰り研修会 友愛活動助成金準備 グラウンド・ゴルフ大会等
5	16(金) 13:30	単位クラブ会長会	福祉3階	決算・監査報告 女性部長会 日帰り研修会 友愛活動助成金配布 グラウンド・ゴルフ大会等
	22(木) 13:30	単位クラブ女性部長会	福祉3階	決算・監査報告 女性部長会 日帰り研修会 友愛活動助成金配布 グラウンド・ゴルフ大会等
	30(金) 13:30	理事会(各部会)	世 代 間	各部顔合わせ 日帰り研修旅行最終確認
6	13(金)	日帰り研修旅行		
	23(月) 10:00 ~ 12:00	年会費納入日		
7	4(金) 13:30	正副会長・役員会	事 務 所	丹波ブロック 市民福祉のつどい参画
お盆休み 8月13日(水) ~ 15日(金)				
8	29(金) 10:00 ~ 12:00	友愛募金納入日		
9	5(金) 13:30 ~	正副会長・役員会	事 務 所	老人週間 福祉のつどい 定期大会 趣味の作品展 等
	15(月)	老人の日・老人週間		全国一斉取り組み
	21(日)			
10	22(月) 13:30	理事会	世 代 間	老人週間 福祉のつどい 定期大会 趣味の作品展 等
	12(日)	市民福祉のつどい	ガレリア	
11	30(木)	グラウンド・ゴルフ大会	運動公園	陸上競技場
	27(木) 13:00	定期大会準備	世 代 間	
12	28(金) 12:00	第43回 定期大会	ガレリア	コンベンションホール
	5(金) 13:30	正副会長・役員会	事 務 所	新春会長役員会・趣味作 令和8年度 事業計画・ 予算・日帰り研修旅行・年間行事予定 等
年末年始のお休み 12月29日(月) ~ 1月6日(火)				
R8 1	10(土) 11:00 ~	新春会長・役員会	玉 川 楼	前日の準備会あり(事務所)
2	4(水) 13:30 ~	趣味の作品展準備	世 代 間	
	5(木) 初日	第41回 趣味の作品展	ガレリア	響ホール
	6(金) 2日目			
3	13(金) 13:30	正副会長・役員会	事 務 所	令和8年度 事業計画・予算・日帰り研修旅行・ 年間行事予定 等
	6(金) 13:30	正副会長・役員会	事 務 所	同 上
	12(木) 13:30	理事会	世 代 間	同 上
	23(月) 14:00 ~	単位クラブ会長会	福祉3階	同 上

※変更になることがありますので、事前にお送りする案内でご確認ください。

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)

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
TEL.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	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



来賓の木村会長と菱田議長

6名の来賓の皆さまをお迎えして新春会
長・役員会が盛大にかつ、楽しく和やかに開
催されました。

市老連 新春会長・役員会

令和7年1月11日

玉川楼



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

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!



特定医療法人 福知会

クリニック「もみじ」

所長 岡 一太郎

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>

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

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!

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

亀岡市篠町野町佐伯大門30-1 ☎0771-24-2596
URL <http://www.kamecomyu.net>

第42回 定期大会 (令和6年度健康づくり事業)

令和6年11月29日 ガレリアかめおか コンベンションホール



式典 開会挨拶 亀岡市老連 会長 林 昭

亀岡市長表彰 育成功労者

曾我部町南條老人クラブ 須田 重治

亀岡市老連会長表彰 育成功労者

樟田野町老人クラブ柿楽会 稲 荷 良一

曾我部町南條老人クラブ 鹿 島 輝雄

曾我部町重利老人クラブ 山 本 武

見晴山水会 乙 坂 優次

亀岡市老連 功労賞

保津町第一百代会 原 田 太 郎

保津町第一百代会 伊豆田 藤吉郎

亀岡市老連 感謝状

株式会社 ニチコミ 城戸 宏輝 様



講演アンケートから

「たっきゅうさん」のスライドを駆使したコントやパフォーマンスに心打たれ、笑いの中の健康長寿を日々に取り入れようと思った。



奉仕活動



西山区寿会



畑野町やまびこ会



見晴山水会



稗田野町上佐伯伯寿会



東つじヶ丘シニア友の会



稗田野町下佐伯伯寿会



大井町亀楽会第五クラブ

社会奉仕報告書 活動内容詳細(令和6年度)

曾我部町南條老人クラブ

社会奉仕・友愛活動(在宅訪問)

訪 問 日: 見回りが必要と思われる会員 年間2~3回
全会員一斉訪問 2月初旬~中旬

【訪問活動】

役員が独居会員を優先して在宅訪問している。まずは「元気にはなりますか〜」から始まり、近況の確認、そして老人クラブの行事報告などで、会話を楽しんでもらえるよう心掛けている。

また、年に一度、全会員を対象に一斉訪問を行っている。その際には、全役員(13名)で小作品を手作りし、また包装などにも工夫を施した「お土産」持参している。

今年度は、牛乳パックで作ったバスケットに「もしもに備えて」と題された「ホイッスルとLEDライト」に個々の名前を記したプレートを付け、またバスケットとの隙間にチョコレートやキャンディーを詰めたものをお配りした。

毎回の手作り作品を楽しみにしておられる会員は多く、「次回は私も作品作りに参加する」という方もでてきている。作品の選定、制作時間の確保、制作費などで苦勞もあるが、「ありがとう」の一言で報われている。



曾我部町南條老人クラブ

南古せらくじゅ会



河原林町第一老人クラブ

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

寶林寺

亀岡市宮前町神前狭間27

TEL 0771-26-2228

お墓に関する
ご相談は、

公式ライン

谷石村店

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



健康づくり



仲間づくり



老人の日・老人週間

老人クラブは「健康」「友愛」「奉仕」の三大運動として全国各地で日常的に社会貢献活動、ボランティア活動、健康づくりや世代間交流活動を推進しています。

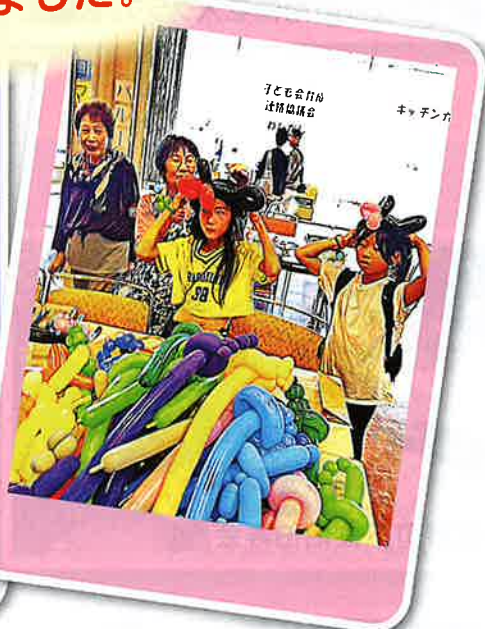


市民・福祉のつどい

令和6年10月13日 ガレリアかめおかコンベンションホール

【亀岡市社会福祉協議会主催】
亀岡市老人クラブ連合会も
参加協力しました。

大人から子どもまで、
たくさんの方が楽しみました。



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 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

亀岡市西つづじヶ丘五月号
1-24-1

 0771-24-7258

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ノ田 14-11
TEL.(0771)56-8560
FAX.(0771)56-8570

 **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

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



お任せ下さい
空家・古民家の解体工事!

安心 適正 見積 無料
施工 価格 無料 お気軽にお問い合わせ下さい

ナカニシ開発 株式会社

解体業許可(第38167号)
廃棄物収集運搬業(京都・大阪・兵庫・福岡) 第177976号
亀岡市安町釜ヶ前50番地1 亀岡市役所徒歩2分
TEL.0771-55-9983



単位クラブ活動報告

河原林町第一老人クラブ

会長 小林 創世

令和7年1月22日河原林生涯学習センターで新年会を開きました。包括支援センターの方たちのお話を聞き、くじ引きやカルタを楽しみました。



畑野町やまびこ会

会長 横川 孝男

毎月第1火曜日はカラオケの日です。大きな声で歌うことで日頃のストレス解消と喉の活性化による誤嚥^{ごえん}による発症予防になります。毎週土曜日は、健康マージャンクラブ活動しております。「賭けない・飲まない・吸わない」を雀是としております。機械ではなく両手を使ってかき混ぜ積む動作が脳の活性化に寄与しているようです。

他にも活動していることはグラウンド・ゴルフ、サロン開催、誕生会を実施しております。



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

外構工事一式・エクステリア工事



京匠技建

KYOSHO GIKEN

【外構工事専門店】

玄関周りのバリアフリー工事から
リフォーム外構工事
何でもご相談ください。

亀岡市南つじヶ丘桜台3丁目2-5

TEL 0771-23-9849



どうぶつ病院
えむ

ホームページ
<http://www.ah-m.info>

亀岡市篠町篠空殿林8-9

20-2651
(0771) (予約制 お電話下さい)

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝

9:00~12:00 ● ● ● / ● ● ● ● ● ●

17:00~19:30 ● ● ● / ● ● ● / /

成年後見の申立

不動産登記(相続・売買など)
商業登記・裁判手続書類作成

杵川《きねかわ》

司法書士事務所

亀岡市篠町篠八幡裏24-6

☎(0771)20-1216

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、嘘の電話をかけてきます。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！



第40回

趣味の作品展



見学者アンケートから

- 多肉植物の盆栽、簡単だと聞いたが、次年度の作品展ではぜひ教えて欲しい。
- 高齢者にはパワーと他世代には無いこれまでの人生で得た技術と知恵があふれています。素晴らしい作品、次世代に伝えて行きたいですね。
- 子どもとゆっくり見させていただきました。戦車に子どもが釘付けでした。特別に動かしていただきありがとうございました。折り紙体験も嬉しかったです。
- たくさんの作品に驚いています。皆さまの笑顔が一番です。来年も楽しみにしています。
- 立派な手の込んだ作品ばかりで感動しました。手作業で大変なことだったと思います。

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
FUJI HARU

ふじはる
藤大

亀岡市蔭田野町太田竹ヶ花10-6
TEL 0771-24-3051

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!!



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 NAGASAWA

有限会社 デリバリーサービスナカガワ

総合管理センター 南丹市八木町氷所前林 25-1
☎(0771)43-0077

本社 亀岡市馬路町森岡協7-1
☎(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



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

☎0771(22)8806

令和7年2月6日～7日 ガレリアかめおか響ホール



- 大変立派な作品をたくさん見せていただきありがとうございました。参考になりました。老人会で作ってみたいと思います。またよろしくお願いいたします。
- 昨年に続いて見学にきました。色々な作品が出ていて、来て良かったと思っています。
- 素晴らしい作品を見せていただき、心が洗われると共に励まされ、元気が出ました。会場の穏やかな中にもエネルギーを感じる雰囲気にも心を動かされました。
- 私は無趣味な人間ですが、人生において趣味が生きがいになるんだなあと感じました。
- 皆さん立派な作品でびっくりしました。老いてから何でもされるので、楽しい日々を送ってられることと思います。機会があれば作ってみたいものもありました。

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

非鉄金属・特殊金属リサイクル
OA機器・通信機器リサイクル
産業廃棄物処理業

有限会社

カメキンリサイクルシステムズ

亀岡市西別院町笑路頭木田1-8

TEL 0771-27-2546

FAX 0771-27-2554

BODY SHOP
HOUKI
car professionals

有限会社 法貴钣金工業
亀岡市曾我部町西条中久保 16 番地
TEL.0771-24-0868

一般貨物自動車運送業
ユニック作業一式

株式会社 **山重産業**

亀岡市篠町王子下上牧 33-1

TEL.0771-23-9998

FAX.0771-24-5948

国土交通大臣認定工場

有限会社 **Mgrade 桑原鉄工所**
重量鉄骨 軽量鉄骨 金物工事

亀岡市本梅町平松八百分10-1

TEL.0771-26-3926

FAX.0771-20-7502



手作り醤油舗・酒類販売

タケモ株式会社

亀岡市保津町沢目 52

TEL: 0771-22-0278

FAX: 0771-22-4174

Mail: takemo@mbox.kyoto-inet.or.jp

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

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	南古世らくじゅ会	10月2～3日に、ハイキングを兼ねた一泊研修会を箕面公園で開催した。毎月第3土曜日に一万歩の歩こう会を実施した。各自が4,000歩を目標に、毎日地域周辺の散策や買い物、グラウンド・ゴルフ等で達成する。	31
2	保津町老人クラブ百代会連合	10月12日に保津文化センターからトロッコ亀岡駅まで保津川沿いを歩いた。11月16日に文化センターから宇津根大橋からサンガスタジアムへ、帰路は保津大橋を渡る。	16
3	曾我部町重利老人クラブ	11月11日に、2班に分かれて実施した。通常班は町内から亀岡運動公園までの往復、ゆっくり班は、町内から走田神社までの往復を歩いた。	9
4	曾我部町犬飼老人クラブ	11月10日の午後に町内から天満宮までのウォーキングを19人で実施し交流する。25人の会員が各自で計画して3,000歩を目標に歩いた。	19
5	曾我部町南條老人クラブ	各自が7月から11月の期間、歩行計画を立て毎日歩き、その歩数を記録していく。5ヶ月分を集計して、距離に換算しグラフ化している。(前もって、各自の歩幅を計測しておく)	9
6	蔭田野町上佐伯伯寿会	11月11日に自治会館から神蔵寺までの往復を歩いた。神蔵寺では本堂で大石市議会議員の議会報告とともに、意見交換を行った。	9
7	蔭田野町下佐伯伯寿会		5
8	蔭田野町天川老人クラブ		6
9	蔭田野町鹿谷老人クラブ		1
10	蔭田野町老人クラブ柿楽会		7
11	蔭田野町奥条老人クラブ		5
12	蔭田野町太田老人クラブ		2

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

有限会社 タテロ 
精密機械技術移動

【本社】
〒621-0841 京都府亀岡市西つじヶ丘五月台二丁目 180 番地
TEL 0771-22-5558 FAX 0771-22-5444
✉ info@tatero.co.jp

【久御山営業所】
〒613-0036 久世郡久御山町田井新荒見 45
TEL 0774-66-3907 FAX 0774-66-3967

運送業

株式会社 OTSU TRAFFIC

亀岡市北古世町 2 丁目 6-1 大田ビル 1F
TEL 0771-55-9399

京都府環境整備事業協同組合
京都府産業資源循環協会

 **南丹清掃株式会社**

- ・家庭の粗大ごみ
- ・排水管のつまり、清掃

亀岡市荒塚町2丁目14-10
TEL 0771-22-4488
FAX 0771-25-4095

京都府知事許可(般-5)第 40229 号
屋根工事業／板金工事業

株式会社 片岡屋根工事店

亀岡市大井町小金岐 2 丁目 14-24
TEL.0771-25-3464 FAX.0771-20-4519

 西陣屋ブランド **京のおねぎはん。**
Kyoto onegihan

株式会社 西陣屋

亀岡市宮前町神前下長野 2
TEL 0771-56-8125
FAX 0771-56-8126



亀岡スプリング株式会社

亀岡市東本梅町東大谷外島居 10-1
TEL(0771)26-2216

No.	グループ	内 容	人数
13	千代川町希望老人クラブ	11月5日に自治会館から、3コースに分かれてウォーキングを実施する。A、北ノ庄神社・千原の寺。B、湯井松尾神社。C、自治会館周辺及びワナゲ	35
14	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いた。途中からふれあいセンターに戻って、いきいきクラブ体操をした会員もいた。	12
15	見晴山水会	4月4日にお花見を兼ねて、南郷公園・大本教植物園巡りを実施（17人）11月7日に町内からトロッコ亀岡駅・山本浜までの往復を歩いた。（19人）14人の会員が、毎週10,000歩を歩いた。	21
16	西山区寿会	11月11日に町内から美杉山までの往復を落ち葉拾いをしながら16人で歩いた。6人の会員が、毎日5,000歩を目標に歩いた。	16
17	東つつじヶ丘シニア友の会	11月25日に、亀岡運動公園の周回コース3.5kmを全員で歩いた。3月8日に、17人の会員が美山かやぶきの里散策コースを巡った。（最長目標：5km）21人の会員が、10,000歩を目標に歩く。	21
			224

下の16文字の中から、生き物（生物）を探して下さい。陸・海・空等で、動いている生き物ならOKです。

同じ字を何度使っても構いません

（例 タニシ）

ヤ	ク	ト	シ
タ	フ	ガ	ナ
ワ	カ	イ	ネ
オ	ニ	サ	マ

下の16文字の中から、日本の都道府県を探して下さい。一つの府と18の県が見つかりますよ。（それ以上あるかも？）

同じ字を何度使っても構いません

（例 オオサカ）

ヤ	ク	ト	シ
タ	フ	ガ	ナ
ワ	カ	イ	ネ
オ	ニ	サ	マ



いくつ見つかりましたか？ あまり長い時間考えると頭が痛くなりますので、ほどほどにネ！

脳トレコーナー

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

お家の寿命は
塗り替えで決まります

(有) 小林塗装

塗装・防水・リフォーム全般

亀岡市下矢田2丁目26-22

TEL 0771-23-1498

下水工事業・木造解体・家の整理など

有限会社 友光建設

亀岡市ひえ田野町佐伯出山地 19 番地

TEL: 0771-23-2582

FAX: 0771-21-9333

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

電気工事業 / 高低圧電気設計 / 施工

ろくしま電工株式会社

亀岡市西つつじヶ丘大山台1丁目18-10

TEL 0771-22-4001

**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。

次号(31号/令和7年11月発行予定)から
**会報「市老連かめおか」に
 新たなページを設けます**

皆様からの
投稿欄

「みんなの広場」を新設します。

「市老連かめおか」をより身近に感じていただけるようにと考えた、新たな取り組みです。

投稿いただく内容は…

自由

例えば… **俳句 川柳 短歌** などの作品

得意料理の
レシピ

可愛い
 お孫さんの写真

などなど、
 ご自由にお寄せ下さい。

▼作品例 フォトスナップ

▼作品例 俳句



目に入れても…

牡蠣届く
 友の声音が
 耳に在る

「みんなの広場」

令和7年11月発行予定
 「市老連かめおか31号」より
 掲載スタート

紙面は限られていますが、できるだけ多くの作品を掲載させていただきますので、奮ってご応募お待ちしております。

作品募集開始	令和7年5月以降	年間を通じて募集
作品提出先	亀岡市老人クラブ連合会	事務局
応募方法	・はがき ・FAX ・メール	
宛先	〒621-0864 亀岡市内丸町45-1 亀岡市総合福祉センター 2F 亀岡市老連事務局「みんなの広場」係	
同 FAX	0771-20-9064	
メールアドレス	siroujimukyoku@office.eonet.ne.jp	

ご応募 お待ちしております

全老連大会

令和6年11月20日・21日に神奈川県で「第53回全国老人クラブ大会」が開催されました。
参加者は全国から約1200名、府老連からは橋本会長はじめ11名（男性8名、女性3名）が参加しました。



女性リーダー育成功労者 井手口 温美



優良老人クラブ南古世らくじゅ会 栗田 征扶



表紙の
表紙の
表紙の

第40回 趣味の作品展



令和7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	東つつじヶ丘シニア友の会

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

「市老連かめおか」は本号で30号になりました。初号が発刊されて15年、掲載内容は様変わりしてきましたが、目指してきたのは「親しんでいただける会報」です。これからの研鑽してまいりますので、一層のご支援をお願いいたします

編集部一同

編集後記



プレゼントコーナー



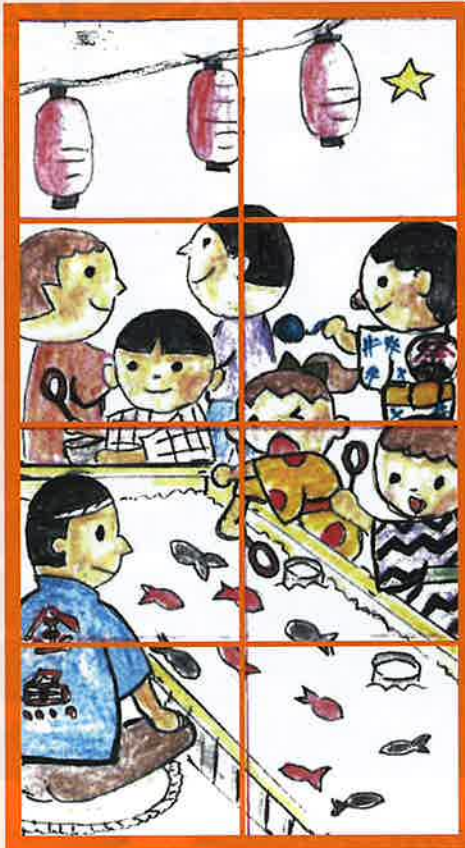
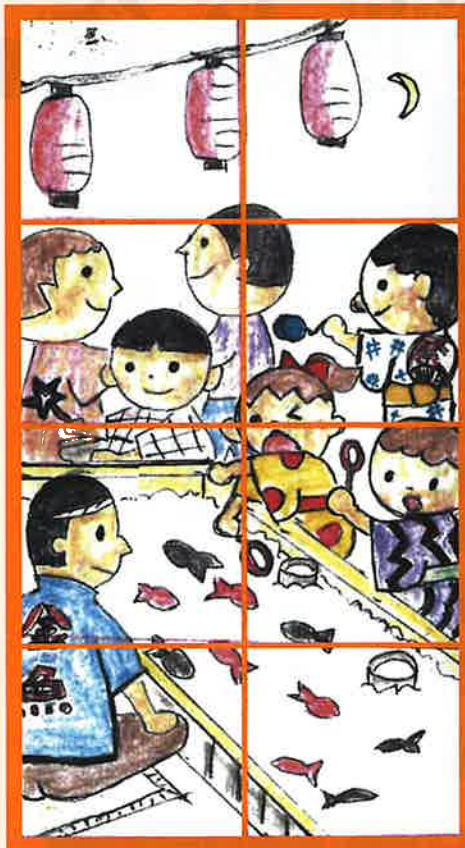
まちがいさがし

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答えてください。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9月末まで)



■29号(11月号)の間違ひ探し応募者 29号の答えは(A・C・D・E・G)でした。

クラブ名	名前
東つづじヶ丘シニア友の会	H・S
東つづじヶ丘シニア友の会	K・N
東つづじヶ丘シニア友の会	T・N
東つづじヶ丘シニア友の会	S・Y
東つづじヶ丘シニア友の会	K・O
東つづじヶ丘シニア友の会	N・O
東つづじヶ丘シニア友の会	Y・I
東つづじヶ丘シニア友の会	O・Y

クラブ名	名前
大井町第五亀楽会	Y・S
藤田野町天川老人クラブ	K・M
藤田野町老人クラブ柿葉会	K・O
藤田野町老人クラブ柿葉会	M・N
保津町第一代会	T・H
保津町第三代会	M・S
保津町第七代会	T・I
河原林第一老人クラブ	Y・H

クラブ名	名前
大井町亀楽会第一クラブ	T・T
大井町亀楽会第五クラブ	M・I
追分町健康クラブ	M・S
追分町健康クラブ	M・H
追分町健康クラブ	Y・Y
追分町健康クラブ	M・T
追分町健康クラブ	H・M
追分町健康クラブ	T・M

クラブ名	名前
追分町健康クラブ	K・I
追分町健康クラブ	K・M
追分町健康クラブ	T・M
追分町健康クラブ	M・S
見晴山水会	Y・O
見晴山水会	M・O
見晴山水会	Y・N
見晴山水会	Y・N

クラブ名	名前
見晴山水会	H・I
見晴山水会	H・S
見晴山水会	K・Y
西山区寿会	T・N
西山区寿会	M・N
西山区寿会	F・S
西山区寿会	S・W
西山区寿会	K・Y

市老連 かめおか

発行日 2025年5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

健康
コラム

とっても便利
お薬手帳を持ちましょう

★お薬手帳を持っていると…

複数の病院から処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます。過去の副作用なども履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます。かかりつけの薬局を持つとより効果的です。

市販薬などの薬歴も記録しておくことで適切な処方に役立ちますよ。



矢田石油株式会社

亀岡市篠町広田 2 丁目 11-8

TEL.0771-22-0883

ドコモショップ 亀岡店

定休日 毎月 亀岡市荒塚町 2 丁目 4-16

第2木曜日 TEL.0120-190-883



株式会社 川勝建設工業

本社：〒621-0001 亀岡市旭町広保垣内31番地1
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



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



●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

リフォームの事なら何でもご相談を!!

かわいい工務店

亀岡市東つづじヶ丘都台2丁目6-12

TEL・FAX 0771-20-6458

Mobile 080-1495-4123