

年輪

第92号



文化講演会 コンサート



山城ブロック老連Gゴルフ大会 優勝



輪投げ大会 優勝・準優勝・三位



山城ブロック女性リーダー研修会



京都府老人クラブ大会式典



お願いいたします

役員・理事・体育委員・女性委員のみなさんと協力し、「健康・友愛・奉仕」をモットーにシニアクラブの活動を楽しんでいただき、笑顔がいっぱい溢れるよう頑張ります！
みなでいきいき、わくわくしましょう。

役員一同



社会福祉法人
久御山町
社会福祉協議会
会長
岡西 義久

節分を過ぎてまだまだ寒い日が続いておりますが、シニアクラブ会員の皆様におかれましては、お健やかに過ごしのことと存じます。

社会福祉協議会では、「安心していきいき暮らせる福祉のまち」を実現するため、コロナ禍の影響がなお残る生活困窮者の相談支援に取り組んでいます。

家庭などから使わない食品を募り、食料支援が必要な人に提供する活動を始めています。食料をお渡しする機会を捉え、困りごとや悩みを聞き取り、地域の中で孤立するところがないよう支援の輪につなげてまいります。

今後もしニアクラブ連合会と連携を深めながら、皆様の生きがいづくりを支援してまいりますので、より一層のご理解とご協力をいただきますようお願い申し上げます。



久御山町町長
信貴 康孝

晴れやかなお正月も過ぎ、日中の暖かさに春の兆しを感じる頃になりました。シニアクラブの皆様におかれましては、健やかに過ごしのこととお喜び申し上げます。

昨年8月に、4期目の町政のかじ取りを引き続き担わせていただくこととなり、改めて初心にかえり身の引き締まる思いであります。

現在本町では、令和8年度から今後10年間の町政運営の『羅針盤』となる、『第6次総合計画』の策定を進めております。お一人でも多くの住民の皆様や、関係団体、事業者の皆様のご意見を賜りながら、夢と希望多き『総合計画』として参りたいと考えております。

会員の皆様におかれましては、地域活動の担い手として大きな役割を果たしていただいていることに、改めて敬意

久御山町シニアクラブ連合会

～仲間と一緒に、毎日をたのしく、いきいきと!～



今年もよろしく

を表します。

今後ともシニアクラブの活動や本町のイベント等を通じて、健康の増進と会員相互の交流に繋げていただけたらと考えておりますので、笑顔あふれるやすらぎのまちづくりに、より一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



久御山町議会
議長
松本 義裕

寒さのなかにも早春の息吹が感じられるころ、シニアクラブの皆様におかれましては、お健やかにお過ごしのことと存じます。

本年、久御山町は全世代・全員活躍まちづくりセンター『グランハット』の完成、中央公園やみなくなるタウンの整備促進など、大きな事業が展開され、目に見えて変貌を遂げようとしています。地議会といたしましても、地

域懇談会などの開催を通じて、シニア世代の皆様の経験に基づく知識、知見を拝聴し、議会運営に生かし、皆様が安全で安心して生活を送ることができるよう取り組んでまいります。

また、皆様に議会をより身近に感じていただくことができれば、本年は現状のインターネット配信に加えて、総務事業常任委員会や民生教育常任委員会に付託された議案審議の様子を新たに配信いたします。

本年も皆様が笑顔で元氣にお過ごしただけますよう努めてまいりますので、温かいご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



久御山町
教育委員会
委員長
内田 智子

梅のつぼみもふくらみ陽だまりに春を感じる頃となりました。シニアクラブの皆様

おかれましては、お健やかにお過ごしのことと存じます。

教育委員会は、令和6年3月に第3次生涯学習推進計画を策定し、「地域愛で絆を深める『タウンキャンパス』のまちづくり」を基本理念とし政策を進めております。だれもが活躍できる生涯学習・福祉等多機能の拠点となる「グランハット」の建設も進み、令和7年度末の開館を心待ちにされている方も多いことと思えます。「グランハット」はホール、音楽室、ブックラウンジやカフェ等を備えており、「いきがい大学」をはじめ様々な企画やサークル活動など、シニアの皆様の仲間づくり、健康づくり、生きがいづくりの新しい拠点になることと思えますので、どうぞご期待ください。

本年も皆様が絆を深めていただけますよう様々な生涯学習を推進して参りますので、より一層のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

令和6年度 活動事業



日 付	事業名	場 所	内 容
毎月	役員会	荒見苑	事業企画運営・内容検討会
随時	理事会・体育 ・女性委員会	荒見苑	事業運営・事業開催内容確認・説明会など
年2回	機関誌年輪発行		
5月21日(火)	健康相談 訪問看護師	荒見苑 1 階	生活習慣や検査結果などの疑問点を気軽に相談し悩みを改善 参加者：4名 協力：合同会社 傍楽（はたらく）看護師
5月22日(水)	文化講演会 ハーブとうたのコンサート	ゆうホール	参加者：140名 ハーブ・声楽家 福知幸氏 ハーブに合わせてうたいましょう
6月	伝統文化伝授 季節の塗り絵寄贈	子育て支援 センター あいあいホール	もうすぐ七夕・・・織り姫さま、彦星さまに塗り絵で彩ろう 塗り絵 50枚寄贈 女性委員会
6月12日(水)	第1回清掃奉仕活動	荒見苑周辺	参加者：19名 剪定・雑草・ゴミ 45L ポリ袋 12袋回収
6月18日(火)	社協会長杯 ・シニアクラブ会長杯 グラウンドゴルフ大会	中央公園野球場	参加者：74名 団 体：10チーム 団体優勝：たんぼぼシニアクラブ 準 優 勝：ハイツ西宇治シニアクラブ 三 位：老寿会 個人優勝：丸山九州男（たんぼぼシニア） 準 優 勝：寺西久江（たんぼぼシニア） 三 位：松原利信（林シニアクラブ）
6月27日(木)	近畿ブロック老人クラブ リーダー研修会	京都テルサ	参加者：238名 内府老連：25名 久御山町：4名 京都府担当 基調講演・分散会・講演会等
7月4日(木)	女性委員会 社会見学研修会	吹田市	参加者：14名 お掃除館ダスキンミュージアム・ミスドミュージアム
7月10日(水)	健康教室・交通安全教室 輪投げ大会	役場 5階	参加者：87名 公式ワナゲ・健康教室・交通安全教室 優 勝：中村修三・300点（敬老会） 準優勝：寺西久江・194点（たんぼぼシニア） 三 位：鷺見治男・193点（栄楽会） 四 位：高木優子・190点（久御山シルバー） 五 位：松原利信・182点（林シニアクラブ）
7月16日(火)	健康相談 訪問看護師	荒見苑 1 階	生活習慣や検査結果などの疑問点を気軽に相談し悩みを改善 参加者：3名 協力：株式会社 傍楽（はたらく）看護師
8月21日(水)	交通安全教室 世界の絶景DVD鑑賞会	役場 5階	参加者：45名 旅行に行った気分を味わおう 宇治警察署：高齢者の交通安全について 第6巻 ヴェルサイユ宮殿・サグラダファミリア世界遺産 10ヶ所巡り DVD 鑑賞会
8月27日(火)	文化講演会 ベリーダンスショー & ダンス体験 フレイル予防教室	ゆうホール	参加者：110名 世界最古 6,000 年以上も前の古代エジプトの踊りベリーダンス観覧 とベリーダンスでフレイル予防ダンスをしましょう！
9月5日(木)	山城ブロック老連 女性リーダー研修会	役場	参加者：100名 担当：久御山町シニアクラブ連合会 オープニング：大正琴すみれ 講 演：笑いヨガでわっはっはと体操しよう 講 師：笑顔 Y K アカデミー 木村恭子氏・木村祐美氏 発 表：城陽市・精華町・八幡市・京田辺市・長岡京市 体操・盆踊り・フラダンスなどの舞台発表・各市町村活動報告など
9月11日(水)	理事・若手 ・女性委員清掃活動	荒見苑周辺	参加者：6名 両委員会が合同で植木の剪定・雑草抜きなど
9月	清掃奉仕活動	町内全域	久御山町内一斉清掃「クリーンキャンペーン」

(5)

10月2日(木)	グラウンドゴルフ大会 町長杯・会長杯	中央公園	参加者：88名 団体：11チーム 団体優勝：たんぼぼシニアクラブ 準優勝：松栄会 三位：松寿会 個人優勝：山下正子（松栄会） 準優勝：光田伸一（松栄会） 三位：國生秋光（松寿会）
10月9日(木)	第45回 京都府老人クラブ大会	京都テルサ	メインテーマ「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」 主催：一般財団法人 京都府老人クラブ連合会 参加者：約300名（内：久御山町 10名） 第1部 式典 授賞式 京都府知事表彰 【優良クラブ賞】市田老人会 【功 労 者 賞】中村勝之（松寿会） 府老連会長表彰 【優良クラブ賞】ハイツ西宇治シニアクラブ 【功 労 者 賞】高木優子（久御山シルバークラブ） 第2部 講演会 テーマ「老人クラブ発！“つながり”で築く・・・生き・生き・元気な地域づくり」 講師：ご近所福祉クリエイター 酒井 保 氏
10月17日(木)	フレイル予防&健康教室 高齢者の交通安全対策 「こけんとこ体操」	役場	参加者：48名 町国保健康課保健師：健康教室と交通安全対策 朝は夜勤明けの運転手も多いためライトを持って散歩しよう！ 講師：ノーザンライツコーポレーション 小嶋拓平 氏 こけんとこな！足腰の筋肉の意識で体の動きが変わるよ。
10月31日(木)	阪神淡路大震災記念 人と防災未来センター	兵庫県	参加者：17名 理事・女性委員日帰り研修会 阪神淡路大震災記念人と防災未来センター
11月6日(木)	京都府老連 若手リーダー研修会	ハートピア京都	参加者：100名 内久御山町 9名参加 ①講演：「クラブを盛り上げるニュースポーツの活用」 講師：フレンドリー情報センター 西尾和久 氏 ②ニュースポーツ体験 ・モルック・トリコロキューブ・バッコ
11月19日(木)	健康相談 訪問看護師	荒見苑 1階	生活習慣や検査結果などの疑問点を気軽に相談し悩みを改善 参加者：3名 協力：株式会社 傍楽（はたらく）看護師
11月21日(木)	文化講演会 プロモカルテットコン サート四重奏	ゆうホール	参加者：135名 出演：滋賀音楽振興会「プロモカルテット」 マリンバ・トロンボーン・打楽器カホン他・ピアノ四重奏 本格的なコンサートに3・3・7拍子でキューピー3分クッキング！舟唄・津軽海峡冬景色など
11月21日(木)	伝統文化伝授 季節の塗り絵寄贈	あいあいホール	サンタさんやお正月の塗り絵 約8種類×40枚寄贈 女性委員会
11月25日(月)	女性委員会 町内小学校雑巾寄贈	町内3校	東角・佐山小学校・御牧小学校へ女性委員会で仕立てた雑巾を寄贈

シニアクラブ：健康麻雀サークル募集！

毎週(月)(金) 祝日の場合は振替 午前9時～16時頃まで
脳トレ効果もあり！ 興味のある方は荒見苑へ問合せください
事務局 荒見苑 0774-44-3405

12月4日(水)	輪投げ大会	役場 5 階	参加者：66 名 公式ワナゲ・健康教室・交通安全教室 優 勝：松井久枝・235 点（島田シニア） 準優勝：鷺見治男・210 点（栄楽会） 三 位：中村修三・210 点（敬友会） 四 位：松原利信・196 点（林シニア） 五 位：平山光一郎・192 点（栄楽会）
12月10日(火)	女性委員会 社会見学研修会	奈良県	参加者：15 名 行き先：柿博物館・農悠舎王隠堂散策
12月11日(水)	理事・若手・女性委員 清掃活動	荒見苑周辺	参加者：8 名 両委員会が合同で植木の剪定・雑草抜きなど
12月11日(水)	第 11 回京都府知事杯 山城 B 老連親善 グラウンドゴルフ大会	京田辺市 田辺公園野球場	参加者：120 名 団体：28 チーム 団体優勝：久御山町 A チーム 山中史郎・丸山九州男・寺西栄・丸山伸子
12月18日(水)	府警音楽隊 ・カラーガード隊 交通安全講話 世界の絶景 DVD 鑑賞会	役場 5 階	参加者：40 名 旅行に行った気分を味わおう 宇治警察署：高齢者の交通安全について 第 7 巻 サハラ砂漠・アマゾン他 世界遺産 10 ケ所巡り DVD 鑑賞会
1月21日(火)	健康相談 訪問看護師	荒見苑 1 階	生活習慣や検査結果などの疑問点を気軽に相談し悩みを改善 参加者：4 名 協力：株式会社 傍楽（はたらく）看護師
2 月以降予定（変更がある場合があります）			
2月4日(火)	文化講演会 津軽三味線・ベース ・ピアノルナーレコンサート	ゆうホール	満員予定！！ 出演：ルナーレ 津軽三味線とピアノにベースギターが奏でる日本民謡やポップスをア レンジ 津軽三味線奏者 2 人の掛け合いに圧倒！歌って合いの手を入れてみよう
2月17日～ 3月末	シニア展示会	荒見苑 1 階	展示期間約 1 ヶ月間 出展予定：約 30 名 組紐・手芸・写真・鉄溶接・アルミやステンレス作品・書籍・仏像・ 絵画他
2月18日(火)	府老連 会長・事務局会議	ハートピア京都	事業報告等 老人クラブ組織と活動全体について
2月20日(木)	女性部： 親子サロン＆高齢者 ほのぼの交流会 フラダンス発表と体験会	あいあいホール	あいあいホールさんによるペープサート レファサークルさんによるフラダンス発表と体験会 寄贈の手作り小物や塗り絵、お絵描きなどで親子さん達と交流
2月26日(水)	日帰り親睦旅行	兵庫県：神戸	参加予定：45 名（限定） 行き先：神戸須磨シーワールド
2月28日(金)	AED講習会と 認知症予防体操 高齢者消費者問題対策	役場 5 階	協力：株式会社 傍楽 AED を体験してみよう・町内にある AED は？・注意点と緊急時の対応 認知症予防体操でスッキリ・消費者問題など注意点について
3月18日(火)	健康相談 訪問看護師	荒見苑 1 階	協力：株式会社 傍楽看護師
3月5日(水)	第 28 回 健康ウォーキング	荒見苑 ～御牧方面	荒見苑～大藤神社～荒見苑 約 5 km
3月7日(金)	認知症サポーター養成講座	荒見苑 2 階大広間	協力：社会福祉協議会キャラバンメイト 認知症とは・地域の役割・サポーターになると何ができるか等

会員増強運動！！ 友人知人をお誘いしよう！
沢山の事業を開催！ 興味のある催し満載！
健康で楽しい仲間を増やそう！

お問合せは事務局荒見苑へ ☎0774-44-3405

事業のアルバム



山城ブロック女性リーダー研修会



京都市老人クラブ大会



女性委員会研修会



町民文化祭 出展



ちぎり絵教室



清掃奉仕活動



輪投げ大会

読者のページ



こけたらあかん

佐山楽友会 阪部 紀美子

私の母は九十六歳です。耳が少し遠くなりましたが、元気で。目はよく見えます。毎日、新聞を読みます。本を読むこともあります。自分のことは一人でできます。五百メートルぐらいは歩けますが、「こけたらあかん。」と言って去年からシルバーカーを使うようになりました。

毎日ご飯を炊くこと・一品作ることを目標にしています。その他にも二階に上がって洗濯物を取り入れてくれます。二階に上がる時には「こけたらあかん。」と歌いながら（なめたらあかん、というのど飴のコマーシャルのメロディーで）上がっていきます。今までこけたことはありません。

「健康の秘訣はなんですか？」とよく聞かれます。母は「そんなことありません。もうガタガタです。」と答えます。そばで聞いていた私は「早めの大村病院。見ている番組はクイズと医学に関する」と国会中継とバラエティです」と補足します。少し調子が悪いなと思ったら、かかりつけの医院に行きます。行きはシルバーカーと一緒に送ります

が、帰りはシルバーカーを押して一人で帰って来ます。「大村先生のおかげで長生きさせてもらってる。そして、家族のおかげ。私は幸せや。」とよく言ってくれます。

記憶力がよく、電話番号は八十軒ぐらい覚えています。私は、「動く電話帳」と呼んでいます。テレビで得た情報をよく教えてくれます。私の夫とはよく政治の話をしています。

母は九十歳になつてからラインができるようになりました。以前からスマホで電話したりニュースを見たりクイズをしたりしていましたが、ラインはできませんでした。私が、「教えてあげよう。」と言つても「そんな難しいから、もうええ。」と言っていました。ところが、たった一人の弟が入院したので、ラインを覚える気になりました。そして、毎日弟を励ましていました。「がんばってください。」という言葉がほとんどでしたが、（笑）現在はもう少し打てるようになり、ラインの相手は十人ぐらいいます。

私は現在、半日働いています。帰った時に「おかえり。」と言ってくれます。小さい時から六十以上ずっと今まで「おかえり。」と言ってくれます。幸せなことだと思います。

ています。

母の楽しみは、のんびり好きなテレビ番組を見たりスマホで誰かとしゃべったり、時には買い物に行ったり近所の友達とおしゃべりしたり、そして、孫の指揮するコンサートに行くことです。

母と夫と私、高齢者三人、これからも元気で楽しく過ごしていけたらいいな、と思っています。

シニアクラブの活動

さくらクラブ 下津屋団地

西森 敦子

私が住んでいる、下津屋にはシニアクラブがありませんでした。仲間と一緒に、クラブを立ち上げ「さくらクラブ」と言う名前にしました。そして、事務局の荒見苑へ行き、私が会長をやりますので、よろしくと言いました。それから、私の活動が始まりました。

平成二十七年、女性部（当時は女性部）の部長となり皆様の協力で助けていただき、私もガンバロウと思えました。

平成二十九年、私は府老連の女性

副委員長となりました。第30回京都府老人クラブ大会が京都テルサの京都府民総合交流プラザで開催され、久御山町の役員にも協力いただきました。

平成三十年には、「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」を基本方針とし、高齢化社会の急速な進展や社会保障改革など厳しいなか、一人ひとりの生きがいの充実を基盤に「健康・友愛・奉仕」を全国三大運動をはじめとする多彩な活動を推進し、仲間づくりや奉仕活動など地域で支え合えるクラブを目指しました。

この年に、八幡文化センターで宇治市、京田辺市、城陽市、木津川市、精華町、久御山町が集まり、その当時の常務理事の中川さんも参加していただき楽しく一日を終わりました。分散会の司会を西森がやり、無事に終わって安心しました。本当にみなさまのご協力のおかげです。自分一人では何も出来ません。

平成三十年第47回全国老人クラブ連合会沖縄大会が開催され、出席させていただきました。伊丹空港から那覇空港着で、旧海軍司令部首里城公園の建物はとても立派でびっくりしました。二日目は活動発表「宜野湾市」、その後ひめゆりの平和祈

念資料館を見学しました。幼い子供達が犠牲になる写真を見ると涙が出ました。

平成二十四年九月山城ブロック女性リーダー研修会を久御山町がする事になり、役場5Fコンベンションでしました。令和六年も久御山町が担当しました。

私は今ふと思います。どれだけ女性委員の皆様が力になっていただき、その協力には感謝しています。私は育成功労者として知事賞ももらったので、これも皆様のお陰だと思っております。

今は女性委員の副委員長をやらせていただいております。いつまでも元気でガンバリたいと思いますので、よろしくお願い致します。

溺れる社会

栄楽会 鷺見 治男

名刺型の写真貼付の1枚の個人カードが生きて行くためには、なくてはならない大切なものであることはわかります。

申請時に、窓口で聞かれること「貴

方様の身分証明するものとして保険証か、個人カードをお持ちですか。」と必ず聞かれます。

申請時に、90歳を過ぎた私が、来られない妻のものまで代理申請をして、交付を受ける個人カード。

暗証番号の設定についても、事前に夫婦間で話し合いながら、他に申請済みの番号と重ならないように申請すること、頭をなやましながらかつと来ました。

今度は、忘れないようにと、その番号をメモしておくものの、どこにメモしておいたものやら、思い出せず気がおさまらない。

いつかは必ずおとずれる、認知症！政府のメリット点として挙げているのは、ポイント1、薬剤情報等の提供に「同意」すると、データに基づく適切な医療が受けられる。さらに・・・健康保険証で受診した場合と比べて、初診時などの窓口負担が低くなる！

ポイント2、限度額適用認定証等がなくても、手続きなしで高額医療費の限度額を超える支払いが免除！

だからといって、すべてが上手く活用できて、豊かな生活が、楽しく送れるようになるとは、私は当面思わないと感ずるのですが、私だけでせうか？

これからは、マイナンバーカードと、「マイナンバー保険証」政権の方針により、異様な頑固さで推進をする姿勢。

マイナンバーカードは、個人の本人確認手段や、行政サービスなどに使用するためのICカードです。

その後、マイナンバーカードに保険証の機能を持たせた「マイナ保険証」の試験運用がいま始まったばかりなんです。

令和6年12月2日から現行の「健康保険証」は新規発行・再発行がされなくなり、マイナンバーカードを利用した受診に移行します。

個人カードにとって変わったその先、多くの医療施設での診察券、お薬手帳等がどう統廃合されるのか、治療機関先での、処方箋による注意事項等について、患者が目で知ることができない不便が生じてこないのか・・・？

これは、高齢者にとっては『溺れる社会』の到来です。「もがいて、アップ・・・アップ・・・もう溺れそう・・・」。行政は、これら住民の声をしっかりと受け止め、不安の淵から抜け出せるよう、一刻も早くわかりやすい、対策をしていたきたい。

ハーブの音色や草花たち

個人会員 匿名希望

毎朝、体のために歩くコースがあります。自分で決めたコースです。そして、毎朝すれ違う人や、すれ違う車があります。その人達や車とすれ違うなあと、少し心配になります。毎日の事ですから、違うと気になります。

そして、毎朝話しかける草花たちがあります。たまに「ごめんね」と言いながら、切り花として飾ることもあります。荒見苑の前を通ると、おはようと声を掛けてくれて、たまにお花の話をして、たまに切り花としてお花をいただいたり帰ることもあります。

その時に、ハーブのコンサートありますよ。と教えてくれて、電話するのを忘れていたので、そのまま申込みしてもらいました。

お花を持ちながらどんな音楽や曲で楽しめるんだろうかと、お花と一緒に帰りました。

最近はどうホールでコンサートがあり、いろいろ楽しめます。講習会もたまに申し込んで、参加して勉強しています。いきがい大学もたまに行きます。久御山町の行事やシニアの行事で毎月カレンダーを見ないといけません。今日はどこやったかな、明日はどうや

たやろと、カレンダーが無いといけません。毎朝のする事は、歩くこととカレンダーをみることに、すれ違う人と会うことが毎朝することです。

花は好きです。草も一生懸命に咲こうとしています。たまに雑草でも可愛い花があります。でも草だから抜いてしまします。冬は寒くて凍ってしまう花もあります。鉢植えは玄関に入れます。春になったら花を植えたりします。苗を見に行くのが楽しいです。苗も当たり外れがあつたりします。たまに良い苗は長持ちするように思ったりします。音楽や楽器の音で気持ちを落ち着かせる事で、ゆつくり出来る感じがします。お花も同じ感じがします。お花を触ったり見たりすると、気持ちを落ち着かせる事ができて、ゆつくり出来る感じがします。

ハーブの音でゆつくりして、お花をみてゆつくりできて良かったです。

ハーブの演奏会に行き、色々な曲を弾いてくれました。そして歌も歌いました。知ってる歌で良かったので、すらすら歌っていました。演奏する方も歌ってくれました。オペラのような高いきれいな声で歌ってくれました。楽器が弾けて、歌も歌えて凄いなと感じていました。いろいろ教えてくれました。楽器の事やいろいろ教えてくれました。最後に

ハーブを触っている人もいました。高そうな楽器で触れませんでした。演奏会の帰り道でまた朝に会う人にすれちがいました。きつとお仕事の帰りだと思いました。

一日が過ぎると今日も終わつたと思います。明日もカレンダー確認してどこに行くか知つてないと困ります。明日も朝から歩いてお花をみて、やらなくてはいけないこと見つけて、好きなテレビ見てみようと思います。今夜は孫がこれ美味しい食べ方があるんだと、インスタントのペヤング焼きそばを持つて来て一緒に食べました。こんな物を食べるのかと思いましたが、3分待つのを早めに2分でお湯きりをして、ソースは半分、粉も半分でさきさきと混ぜて、生卵を真ん中に落とすと、卵の黄身に麵を付けながら食べるとあら不思議。インスタントを嫌う私ですら美味しいと声を出しました。音楽や花の話から、それでしたがやってみてください。美味しいですよ。

音楽の演奏会で感じたことは、お花を触つてると時みたいなのゆつくりする感じが似ていると思つたことです。また音楽と花を見ながらゆつくりしようと思います。また演奏会を楽しみにしています。長々と読んでくださりありがとうございます。

世の中は変わった 昭和・平成・令和へと

御牧 匿名希望

めまぐるしく過ぎ去つた昭和。平成になりスポーツやレジャーに歌におどりにカラオケ、スナックは大繁盛し村も町のカラオケブームで猫もしゃくしもマイクをもつて歌い、昭和の時代は休み無く、歌にもあつた月火水木金休みの日が一日もなかった世の中。

今はどうだろう、いかに遊ぶか、休暇を中心に次が仕事になるのだろうか。時代が変わり価値観も変わ、今は何かあれば〇〇ハラスメントなどで、注意もろくに言えない時代となつていく。世の中の流れに乗って行くのがいい。

私も世の中の流れにしたがつて友達のお誘いで歌も歌い、体操などで体も動かし、なかなか歩いてる暇が無い。小学校の合唱以外歌つたことが無かつたので、難しく、何をするにしても歌の文句が頭に浮かんで来る物ですが、悪い頭を賢い頭に取り替えることが出来なにかといらだち走つて来ます。でもせつかくやり始めたこと、進むしかありません。よく旅行に

行くとバスで歌う人が羨ましく、いつか私もみんなに聞いてもらえるようになりたいと思っていましたので、一曲ぐらいはちゃんと歌える物にしたいです。

荒見苑でのサークルも沢山あるので、いろいろ参加できたらと思っています。シニアクラブのイベントも沢山あり興味がある時に参加しています。日頃の準備などただただ感謝と感謝のみ、其のご苦勞をお察しいたします。年を重ねるにつれ、体にはお互いに気をつけるようにしてくださいまして、次の大成功をお祈りいたすと共に人間は、一人では生きていけない、年を重ねるとお友達が大切です。苦勞すればするほど物事に情がわいて来て心が元氣になり、好奇心が旺盛になっていくんではないでしょうか。

以前お聞きしたことがあります。

三十、四十は土の中

五十、六十はつぼみのうち

七十、八十は青二才

九十、百は働きざかり

お迎えが来たら

あと百年待てと追い返せ

わが人生わらい止まらず

せめて二百年は生きてこの世のため

人のために尽さんとおもう

このような言葉をお聞きしました。

みなさんまだまだ楽しく生きて、年の積み重ねは考えず忘れてしまえ、楽しい毎日を送りましょう。

サイクリングと ウォーキング

佐山地区 一高齢者

私は健康のためとカメラ（スマホ携帯）を持ち愛用の自転車で木津川の流れ橋を渡ったりして、堤防の自転車専用道路を通り南下、休日親子連れや、町内会ぐらいの団体の人達が食事をしたり集まって何かをしている人がいたり、久御山町にも遊んで集まる場所があるんだなと感心しながら、自転車を進ませ、左右を眺めつつ橋を渡り切りました。河川敷にはのんびりと川を眺めている人、子供が犬を散歩させていたり、犬と走っていたりのどかな風景を見ながら追い風にのってすいすい進行しました。

途中逆方向から走り去る親子のサイクリングの人や、一人で走り去る人、様々な人と出会いながら田辺町

で小休止をしました。

家を出てから小一時間はかかっていました。雑草の花に群がる虫たちの見て約十分ほどしてから、出発しました。

堤防から川向かいを見ると、井手町や宇治田原町あたりの山々があり、川の水の流れや風を感じ、一幅の絵画を見ているような風景である。そこから、近鉄電車とJRの踏切を渡り西へ西へと進めました。

休日のためか車が多く行き交い、自分は自転車なのですいすいと道路の端を進み午後二時ぐらいには到着しました。

約二時間かかり目的地へ到着し、花が多い場所で撮影を始めました。大変な人出で色んな写真が撮れました。

遊んでいる親子に、花や木々、草や葉っぱに太陽や空。写真はどんな物も被写体になります。上手く取れなくてもいい、ただ行つた証として納めておきたい。夢中になりすぎて充電が少なくなり要約時間を気にし出すともう夕方となつています。

午後四時には出発して日が沈むころには帰宅出来るように計画をしていましたが、あやうく時間が予定より遅くなるところでした。

冬場では日が短いのでこれでは無

理です。お天気がよく秋や春が一番サイクリングには良いです。

人は足から弱つてくると昔から言われています。全ての方に当てはまるかは分かりませんが、自分のペースで無理せずに新鮮な空気をいっぱい吸い込んで、健康にあつた自分に合うサイクリングで楽しんではどうかと思います。歩くことも大切ですが、サイクリングは遠くまで行ける魅力があると思います。

夏には地藏さん巡りもしたり山科や嵐山までもいくこともあります。以外と行けるものです。

今後機会を見つけては、西へ東へと自転車を走らせサイクリングしようと思っています。

健康を保つためには、自分の意志や意識が大切です。私たちが住む南山城地域には沢山の素晴らしい自然が溢れています。

健康は家庭を明るくする元であると考えています。

サイクリングで空腹になり、お風呂に入ったあとの食事はこの上なく食物のおいしさが身にしみ込みました。

みなさんたまには遠くへ、車ではない方法で行つてみると違った体験をすると思います。試してみてください。

荒見苑 コーラスサークル ……メンバー募集……

毎月第2・4木曜日 13時45分～15時45分 荒見苑2階大広間

体と脳を活発に動かし、リズムに合わせて懐かしい歌を歌いましょう。

楽譜が読めなくても大丈夫！

見学や体験だけでもOK！

問合先 事務局荒見苑 久御山町田井新荒見 11
☎0774-44-3405

タオル・布寄付のお願い

「雑巾」「手作り小物」を小学校や施設に贈る取り組みを続けています。
ご自宅で不要になったタオルや布などございましたら寄付してください。

(物 品) タオル全般・はぎれ・布

※使用済みは洗濯後にお届けをお願いします。

(収 集) 年中受付

(お届け先) 事務局荒見苑 久御山町田井新荒見 11

☎0774-44-3405

無理せず 快適に

お風呂

／ 冬は特に注意！ ／

お風呂での溺れは交通事故の2倍以上！

令和3年人口動態調査（厚生労働省）によると、65歳以上の浴槽における不慮の溺死・溺水は5,097人、そのうち家・居住施設の浴槽では4,750人で、交通事故2,150人の2倍以上でした。また、東京消防庁の救急搬送データによると、高齢者の溺れる事故は、特に冬場に多くなっています。

お風呂での心停止は事故による溺水だけでなく、病気（急性心筋梗塞や脳卒中など）が原因で起こることもあります。特に冬季は心停止の発生頻度が夏季の約10倍も高くなります[※]。（※参考：日本救急医療財団心肺蘇生法委員会「救急蘇生法の指針2020(市民用)」）

こんな入浴は危ない！



寒い浴室・脱衣所



熱め・長時間



食後・飲酒後・薬服用後



—— 自宅でフレイル予防を —— 5行日記で脳がよみがえる！

「5行日記」とは、脳神経内科医の長谷川嘉哉氏が考案した、1日5行の日記で、脳の働きを回復させる方法です。ノートに、たった5行書くだけ！

①～⑤のテーマを事前に決めておき、それに沿って書くだけで効果があります。

書き方の（例）

- | | | |
|--------|---|--------------------------------|
| ①天 | 気 | 晴れ☀ |
| ②服 | 装 | ポロシャツ、ズボン |
| ③食 | 事 | (朝)パン (昼)うどん (夜)焼き魚、冷や奴、ご飯、みそ汁 |
| ④何をしたか | | スーパーへ買い物へ行った |
| ⑤今日の感想 | | スーパーで特売をしていたのでラッキーだった |

家で
脳トレじゃー！



くみ爺

(久シ遊マスコミキャラクター)

1. 記憶力を取り戻してくれる

自分の手を動かして日記を書く行為は、脳の記憶力を底上げするのに有効です。

2. 自律神経を整えてくれる

日記を書くことには、自律神経のバランスを整える効果があります。究極の方法が、寝る前に日記を手書きでつけることなのだそうです。

5行日記を書く習慣が身につくと ⇒ 自律神経と脳の働きが整う

3日坊主でもOK！ まず、やってみましょう！

もっと身近に！

みんなで知って
取り組もう！

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標

持続可能な開発目標（SDGs）について

SDGsとは「Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)」の略称です。

環境や資源、文化や生活を壊さずに、継続して暮らしやすい未来をつくるための目標で、2015年9月に国連サミットで採択されました。

久御山町シニアクラブ連合会でも、SDGsの認知度を高めよう！SDGsに取り組もう！と考えています。

一人でも地球で起こっている問題を理解し、地球規模で考える、仲間と共にできる事から進めて行きます。

我々は、すでに 全国三大運動「健康・友愛・奉仕」で 実践しています！この活動が国際的な活動にもつながっています。まずは知ることから始めてみましょう！

17の目標

- | | |
|----------------------|----------------------|
| ① 貧困をなくそう | ⑩ 人や国の不平等をなくそう |
| ② 飢餓をゼロに | ⑪ 住み続けられるまちづくりを |
| ③ すべての人に健康と福祉を | ⑫ つくる責任つかう責任 |
| ④ 質の高い教育をみんなに | ⑬ 気候変動に具体的な対策を |
| ⑤ ジェンダー平等を実現しよう | ⑭ 海の豊かさを守ろう |
| ⑥ 安全な水とトイレを世界中に | ⑮ 陸の豊かさを守ろう |
| ⑦ エネルギーをみんなにそしてクリーンに | ⑯ 平和と公正をすべての人に |
| ⑧ 働きがいも経済成長も | ⑰ パートナリーシップで目標を達成しよう |
| ⑨ 産業と技術革新の基盤をつくろう | |

2025 年 4 月

新病院「くみやま岡本病院」を開院いたします(京都岡本記念病院南側)

京都岡本記念病院の健診センターは、くみやま岡本病院に
移転し、リニューアルオープンいたします。



大切にします
ここからやさしさを

社会医療法人 岡本病院(財団)

京都岡本記念病院

京都府久世郡久御山町佐山西ノ口 100 番地 TEL.0774-48-5500 (代表)



建屋包括ケア病床50床 回復期リハビリテーション病棟50床

救急病院 労災指定 往診

医療法人 八 仁 会

久御山 南 病 院

内科 外科 眼科 整形外科 消化器科
耳鼻咽喉科 循環器科 小児科 皮膚科
呼吸器科 リハビリテーション科

院 長 南 八 王

〒613-0042 久御山町坊之池坊村中28

(久御山中学校近く)

電話 075-631-2261
FAX 075-631-2581

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前9時~12時	○	○	○	○	○	○
午後2時~4時	○		○	○		○
午後6時~8時	○	○	○	○	○	

* 医療法人 八仁会 ケアリビングくみやま
(小規模多機能型居宅介護) 管理者 北澤

ケアモール 1階
TEL 075-633-5621
FAX 075-633-5627

* 医療法人 八仁会「あおぞら」
訪問看護ステーション
所長 齋藤

ケアモール 2階
TEL 075-631-8860
FAX 075-631-8986

* 〒613-0043 京都府久世郡久御山町島田
堤外31番地の24 ケアモール(役場近く)



社会福祉法人 八康会

特 別 養 護 老 人 ホ ー ム
楽 生 苑

理事長 南 八王

- ・特別養護老人ホーム
- ・ケアハウス
- ・デイサービスセンター
- ・ショートステイ

〒613-0042 久世郡久御山町坊之池坊村中66
TEL: 075-632-1094 FAX: 075-632-1097

- ・居宅介護支援事業所
- ・ヘルパーステーション
- 東楽生苑
- 楽生苑

〒613-0033 久世郡久御山町林北畑105
久御山団地17棟103号/104号
TEL: 0774-41-1470・7780 FAX: 0774-41-1471



医療法人 啓信会グループ

この町でいつまでも暮らせるあんしんを…
介護保険サービスのご利用についてはお気軽にご相談下さい。



介護老人保健施設 ひしの里

〒613-0031 京都府久世郡久御山町佐古内屋敷 81-1
TEL: 0774-43-2626 FAX: 0774-43-2627

- ・介護老人保健施設
- ・通所リハビリテーション
- ・短期入所療養介護(ショートステイ)
- ・訪問リハビリテーション



・ケアプランセンターリエゾンくみやま ひしの里
TEL: 0774-43-3970 FAX: 0774-43-2627

リエゾンくみやま ひしの里

・デイサービスセンターリエゾンくみやま ひしの里
〒613-0031 京都府久世郡久御山町佐古内屋敷 91-4
TEL: 0774-43-2688 FAX: 0774-43-2603

・小規模多機能ホームリエゾンくみやま ひしの里
〒613-0031 京都府久世郡久御山町佐古内屋敷 91-5
TEL: 0774-43-2633 FAX: 0774-43-2603

・認知症デイサービスセンターリエゾンくみやま ひしの里
〒613-0031 京都府久世郡久御山町佐古内屋敷 91-1
TEL: 0774-80-2900 FAX: 0774-43-2603

グループホームリエゾン くみやま

〒613-0033 京都府久世郡久御山町林内垣内 38-1
TEL: 0774-45-5100 FAX: 0774-45-5101

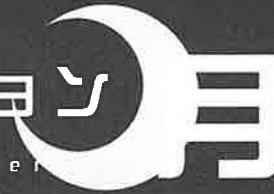
24時間365日 安心を支える訪問看護を提供します

訪問看護・介護予防訪問看護

株式会社 傍樂

訪問看護ステーション

Tsuki elderly care center



〒613-0032

京都府久世郡久御山町栄三丁目1-20

電話：0774-94-6349

FAX：0774-34-0866

内科・小児科・アレルギー科
kuwahara clinic **くわはら内科**

— 禁煙外来・訪問診療 —

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	/
午後4:00~ 7:00	○	○	○	/	○	/	/

国6台

久世郡久御山町北川顔村西 6-2 **TEL 075-874-6222**
http://www.kuwahara-naika.com

田村 医院

京都府久世郡久御山町佐山双置87

TEL 0774(41)6730

慶成整骨院

捻挫、筋肉痛、骨折、脱臼

久御山高校前 久御山町林北畑 92-1

TEL 0774-46-5681

あなたは健康ですか？

健康第一！ 健康は宝物です。

シンキ接骨院・鍼灸院

午前 9:00~12:00

午後 4:00~ 8:00

土曜 午後2:00迄

院長 信貴 裕典

久世郡久御山町佐山双置 47

TEL 0774-41-6511

佐山(大久保行き)バス停前ミヤビル1F

一般歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科

いそざき歯科医院

〒613-0034 京都府久世郡久御山町佐山双置 2-11

TEL 0774-45-3500

http://www.isozaiki-shika.jp



一般歯科・口腔外科・矯正歯科・訪問診療

医療法人 **弘部歯科医院**

〒613-0044 京都府久世郡久御山町藤和田村西 7-11

TEL(075)632-1363

URL hirobe-dental.com

見守り付き洗濯代行サービス

地域の暮らしは地域のお店が支えます。京都府社会福祉協議会との共同事業として、福祉と企業の新たな協働へ取り組んでいます。見守り付き洗濯代行サービスは、高齢者が住みなれた地域で安心して暮らし続けられるように、定期的に訪問する洗濯代行サービスを通じて見守りを行います。

株式会社 アグティ

本社／京都府久世郡久御山町森村東232-1

TEL : 075-633-6655 / FAX : 075-633-6657



キッチン
うおさ食堂

営業日
平日11:30頃～16:00頃
定休日:(土)日祝日

京都府久世郡久御山町田井荒見58

☎0774-43-0878
uosa_bento

赤飯・餅・上用饅頭・四季の和菓子
御菓系司

光栄堂

京都府久世郡久御山町佐山東代4-28

TEL・FAX 0774-44-7205

営業時間:朝9時～夜6時30分(水曜 定休)

食と地域のパートナー

あなたの町のJA（農協）

農業資材、生活用品、営農相談、給与振込、年金の受取り
ローンの相談、共済（生命・建物・火災）税務、法律相談はJAへ



JA 京都やましろ

久御山町支店 TEL.075-631-3354 FAX.075-632-2615

不動産のトータルクリエイター



賃貸・管理
資産の有効活用

株式会社 エスレック

〒613-0034 京都府久世郡久御山町佐山双置47

TEL 0774-41-6755

FAX 0774-41-6754

地元の繁栄にご奉仕する

久御山金融会

京都銀行久御山町支店

京都中央信用金庫久御山支店

京都中央信用金庫久御山中央支店

京都信用金庫久御山支店

機関誌「年輪」を最後までご覧いただきありがとうございます。
 広告の協賛をいただきましたみなさま、ご投稿者のみなさまに厚くお礼申し上げます。
 匿名やペンネームでも投稿できます。みなさまの積極的な作品のご投稿をお待ちしております。
 これからもどうぞ宜しくお願い致します。

編集後記

広告協賛各位

本誌の発行に際し、広告の掲載へご協賛いただきましたみなさまに厚くお礼申し上げます。
 今後ともよろしくお願い申し上げます。



これからの高齢化社会に向けて活用を考えてみませんか？

〔さらなる地域貢献を目指し、高齢者住宅だけでなく医療施設や介護施設、土地活用などオーナー様に合わせて様々なご相談を受け付けております。〕

新築・増改築・住宅設備・省エネルギー設備・自然派住宅等

株式会社 マウンテン

久御山町田井向野44-2 ファーストビル1階
 TEL 0774-44-5877

こどもたちのおもちゃの修理をします！



Hospital of Toy

ボランティアグループ

おもちゃ病院

院長 長岡幸夫 副院長 奥田幸男

久御山町社会福祉協議会 TEL 075-631-0022

壊れたら捨てる。という…「使い捨て文化」を見直すとともに、子育て支援の一環として壊れたおもちゃの修理を行うことで、子どもたちに*「ものを大切にする心」と「科学への興味心」「思いやりの心」を育んでもらい、ボランティアとして地域をつなぎ、シニア世代の「生きがい」となることを目的に、壊れてしまい、遊べなくなり、物入れの片隅に忘れられたおもちゃの修理をします。☆毎月一回・常設：開院。(新会員)ドクター募集中です。興味のある方は！ご連絡を…お待ちしております。

ムラタ オート サービス

Murata Auto Service

会員になって楽しいシニアライフを！ 会員募集中！



白山比咩神社にて（会員提供）

機関誌年輪投稿者募集！

表紙や裏表紙のカラー面を飾ってくださる方はいませんか？
お気軽にお問い合わせください。



入会お申込み・お問合せ先
久御山町シニアクラブ連合会 事務局 荒見苑
久御山町田井新荒見 11 番地 ☎ 0774 - 44 - 3405