

やすらぎ

NO.
68

長岡京市観光協会提供

CONTENTS

- 02 会長あいさつ・市長あいさつ
- 03 令和7年度総会
- 04 令和7年度の活動方針
- 05 役員会日程・主な活動日程

- 06 各部の活動について
- 07 同上
- 08 同上
- 09 長岡中学校区 ブロック紹介
- 10 長岡第二中学校区 //
- 11 長岡第三中学校区 //
- 12 長岡第四中学校区 //

- 13 サークル・同好会一覧表
- 14 高齢介護課・社協だより
- 15 交通安全だより・ //
- 16 会員優待カード


 かして暮らしく
長岡京



会長あいさつ

大きな社会的役割を担う やすらぎクラブの活動

やすらぎクラブ長岡京
会長 山田 和美

46単位クラブ、2,378名、これが令和7年度当初のやすらぎクラブ長岡京の単位クラブ数と会員の数です。今年の2月から3月末にかけまして、各単位クラブの皆様にご協力を頂き、「会員増強」の取り組みを展開いたしました。結果として約半数の単位クラブにおいて会員を増やして頂き118名の新規会員さんを迎えることができました。

新しい会員さんを迎え、これまでと違った新たな空気感の中で、単位クラブの活動が活発化される様子が想像されます。元気な仲間を増やし、更にいきいきとした活動へとチャレンジしていただきたいと思います。

私達「やすらぎクラブ」の活動の目的は、いくつになっても健康で元気な高齢者であり続ける為の活動、更には、地域での見守り合い、支え合いの互助・共助の繋がり合いの地域社会を構築するとい

う、極めて大きな社会的役割をも担っております。

今、地域では独居の方や高齢世帯の方が増えています。あくまでも自分だけの力である「自助」には限界がありモチベーションも続きません。お互いに「助けて」と言い合える関係性の地域社会を目指していききたいと思います。

また、買い物や通院の際の足の確保も大きな課題となって来ます。買い物の際の足の確保については、各店舗事業者の中で様々な取り組みが実践されています。そうした事業者と連携しながら、また通院の際の足の確保についても、新たな仕組みの構築に取り組んで参りたいと思います。要は、そうした課題に向き合いながら、地域の皆さんから「頼りにされる」やすらぎクラブを目指して本年も皆さんと一緒に頑張って参りたいと思います。どうぞ宜しくお願いします。

市長あいさつ

多くの交流活動を

長岡京市長
中小路 健吾



爽やかな風が吹き抜ける季節となりました。

やすらぎクラブ長岡京におかれましては、日頃から、活気あふれる活動を展開されており、その様子が目に浮かぶようです。

さて、やすらぎクラブ長岡京は、昨年、創立60周年という輝かしい節目を迎えられました。半世紀以上にわたり、地域の高齢者の皆様が、健康で生きがいを持って、安心して暮らせるまちづくりに大きく貢献されてこられたことに心より敬意を表します。心身の健康づくり、地域住民の交流の促進、高齢者の見守り活動など、その活動は多岐にわたり、多くの笑顔を生み出してきたことでしょう。

これもひとえに、会員の皆様の熱意と、長年にわたるご尽力の賜物であり、深く感謝申し上げます。

さて、いよいよ2025年大阪・関西万博が開催

され、世界中から多くの人々が日本を訪れていきます。

長岡京市にも、国内外からのお客様に、歴史と文化、そして自然豊かな魅力を体感していただき、多くの交流が生まれることを期待しています。

やすらぎクラブ長岡京の皆様には、今後とも、高齢者の皆様の笑顔と活力を生み出す中心的な存在として、これまで以上に、地域福祉推進の牽引役としてご活躍いただくことを期待しております。

市といたしましても、皆様と手を携えながら、高齢者の皆様がいきいきと暮らせるまちづくりに邁進してまいります。

結びに、やすらぎクラブ長岡京の今後益々のご発展とご活躍を心からご祈念申し上げまして、挨拶いたします。

令和7年度 やすらぎクラブ長岡京 総会

日時：令和7年4月25日（金）

場所：長岡京市立中央公民館



山田会長



受賞者一同

令和7年度 やすらぎクラブ長岡京 総会



やすらぎクラブ長岡京

八条が池のきりしまつつじが満開の4月25日（金）令和7年度総会が開催されました。今年度より理事総会から総会に改めました。岩永英光副会長の司会のもと第1部式典では、主催者を代表して山田和美会長が、来賓を代表して松本均長岡京市副市長並びに白石多津子市議会議長があいさつを述べられ後、来賓紹介、そして、功労者に対する表彰式へと移りました。

表彰式では会長表彰3名が受賞されました。今年度も会員増強運動を展開していることから特に会員増に努められました3単位クラブに感謝状を授与いたしました。また、今回長年に渡り諸行事に活動の成果を披露いただきましたサークルにお礼と感謝を込め感謝状を5団体に授与させていただきました。

第2部の総会は、議長に長岡京第4セーブクラブの橋詰会長が選出され、以下の議案を審議しました。

- ◆第1号議案 令和6年度事業報告
- ◆第2号議案 令和6年度収支決算
- ◆第3号議案 令和7年度事業計画
- ◆第4号議案 令和7年度収支予算

各議案とも質疑応答が行われた後、賛成多数の拍手をもって承認され、令和7年度総会は無事幕を閉じました。



松本副市長



白石議長



長曾氏 市長表彰

受賞者一覧（敬称略）

◆市長表彰

○今里寿会 長曾 健

◆会長表彰

○笑寿会 石田美代子 ○小畑町健生会 高橋いつ子

○友岡白寿会 天里 治夫

◆サークル団体感謝状

○エーデルワイス フォークダンス ○太極拳サークス

○大正琴 椿クラブ ○はなすみれ歌の会 ○ららら太鼓山

◆会員増強運動特別感謝状

○久寿会 ○城の里寿会 ○友岡白寿会



令和7年度活動方針

I. メインテーマ

「のばそう!健康寿命、担おう!地域づくりを」

II. 基本方針

やすらぎクラブの活動の主たる目的は、介護予防・フレイル予防にあります。少子高齢社会がますます進展する中、この長岡京市でもやがて3人に1人が65歳以上となる超高齢社会が迫っています。それに伴って医療費や介護保険給付費は年々増加傾向となっており、如何にそれら医療保険とか介護保険の世

話にならない健康な状態を維持して行くのか、我々高齢者一人ひとりが自分ごととして問われています。一方で、高齢者の様々な日常生活上の困りごとに対する支援、並びに高齢者の孤立・孤独防止に向けた「見守り合い・支え合い」の活動等、地域共生社会の担い手として、その社会的使命を果たしてまいりたいと考えます。

III. 事業の重点

1. 昨年、やすらぎクラブは創立60周年を迎えました。先人の皆さんが築きあげて来ていただいた歴史と伝統、そして組織形態並びに数々の優れた活動内容を継承し、さらに発展・充実させてまいります。
2. 各单位クラブの活動の実態をデータベース化し、各单位クラブの活動の「見える化」を図ることとします。そのデータを基に、各单位クラブ間の活動の情報共有を図るとともに、単位クラブの活動の更なる充実に繋げていくこととします。
3. 単位クラブ数の減少、会員数の減少、後継役員のなり手不足等々、やすらぎクラブ全体の運営上の課題が継続しています。これらの課題解決に向けて、行政の各担当窓口、社会福祉協議会、自治会長会、等の関係各機関との課題の共有並びに改善に向けての検討を進め、新たな取り組みに挑戦してまいります。
4. 高齢者の日常生活支援は、やすらぎクラブの活動の大きな視点と言えます。これまで出来ていたことが、加齢とともにだんだん出来にくくなってまいります。そこを地域の「誰かが、誰かのために、出来ることを」を合言葉に、住み慣れた地域で少しでも長く暮らし続けることが可能となるための、支え合いの活動に注力してまいります。具体的には買い物・通院時の移動の足の確保について、情報の提供並びに関係機関と連携してまいります。
5. お一人暮らしの高齢世帯の数が増加しています。やすらぎクラブへの加入をしていなくても、地域での「孤立」「孤独」を防ぐための「見守り」「声掛け」運動を重点課題とし、地域の自治会や民生児童委員と連携しながら、「安心の地域づくり」に引き続き取り組んでまいります。
6. 昨年開設された健幸スポット「のびのび苑」と連携しながら、とりわけ北部地域の単位クラブの皆さんを中心に、新たな活動の推進を図るとともに、一層の活動の進化に努めてまいります。



私たちはやすらぎクラブ長岡京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
横関整形外科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
午後4:00~7:00	○	○	○	○	○	○

休診日 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日
長岡京市野添2丁目12-12番地
TEL (075) 955-4700

バプテスト眼科長岡京クリニック

先進的な医療技術で (院長: 森 和彦)
安心と笑顔を支えます 提携P有り

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~11:00	○	○	○	○	○	○
13:00~15:45	○	○	○	○	○	○

休診日 日曜・祝日
長岡京市開田2-12-15 nobless 2階
BAPTIST EYE CLINIC ☎0570-01-3800 (予約専用)
☎075-959-5500 (代表)

一般財団法人療道協会
西山病院
認知症疾患医療センター
精神科・神経内科・心療内科・内科

長岡京市今里5-1-1
TEL (075) 955-2211
URL <https://www.nishiyama-hospital.or.jp>

なかじょう歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
午後2:00~6:00	●	●	●	●	●	●

休診日 木曜・日曜・祝日
往診も承っております
長岡京市天神3-29-4
TEL (075) 959-3100
<https://nakajo-shika.com>

(医)加藤歯科医院
歯科・小児歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
PM 2:30~7:00	○	○	○	○	○	○

休診日 水曜・土曜午後・日曜・祝日
長岡京市長岡2-2-6 (西友南側)
☎ (075) 952-7676
☎0120-0-7676-1

かわかみ調剤薬局
処方せん受付・保険調剤

●営業時間
月・火・水・金 AM 9:00~PM 7:30
木 AM 9:00~PM 5:00
土 AM 9:00~PM 2:00
●定休日 日曜・祝日

在宅訪問によるお薬の服薬指導・管理対応
長岡京市今里西ノ口4-18
TEL 958-3263 FAX 955-2343

令和7年度 今後の主要な日程

月	日	行事内容	開催場所
7	23	乙訓地区老人クラブ連絡協議会 公式ワナゲ大会	向日市大体育館
8	7	役員会	こらさ
9	4	役員会	こらさ
	18	シニア大学開校	きりしま苑
10	2	役員会	こらさ
	8	京都府老人クラブ大会	京都テルサ
	11	赤い羽根共同募金活動	市内スーパー
	12	市民運動会	各小学校
	21	社会奉仕清掃活動	こらさ周辺
	22・23	会員親睦一泊旅行	三朝温泉
11	6	役員会	こらさ
	9	長岡京ガラシャ祭	市内一円
	12	会長杯グラウンド・ゴルフ大会	長岡公園
	21	会長杯クロリティー大会	こらさ
	26	交流発表会	中央公民館
12	4	役員会	こらさ
	13	会長杯公式ワナゲ大会	神足小学校
	20	歳末募金活動	市内スーパー
1	8	役員会	こらさ
	29	乙訓地区老人クラブ連絡協議会 研修会	バンビオ
2	5	役員会	こらさ
	17	府老連会長・事務局長会議	ハートピア
	19	シニア大学閉校式	きりしま苑
3	3	ひな祭り講演会・サークル発表	中央公民館
	5	役員会	こらさ

私たちはやすらぎクラブ長岡京の活動を応援しています

今までと変わらない、ご自分らしい暮らしを
24時間、365日安心の介護体制
全室個室

介護付有料老人ホーム

オーチャード長岡京

看護職員による
24時間オンコール体制
(西山天王山駅徒歩5分)

調子2-10-21 TEL 075-959-0081

「人と地域のつながりづくり」の相談窓口

●総合生活支援センター

☎(075)963-5137

高齢者の困りごとのご相談は

●東地域包括支援センター

☎(075)963-5508

介護保険サービスのご利用は

●きりしま苑 ☎(075)956-0294

社会福祉法人

長岡京市社会福祉協議会



学問の神様

長岡天満宮

長岡京市天神2丁目15-13

TEL (075) 951-1025

FAX (075) 951-2859

社会福祉法人 長岡京せいしん会



特別養護老人ホーム
天神の杜



特別養護老人ホーム
第二天神の杜

〒617-0824

長岡京市天神2丁目3番10号

TEL 075-959-1230 (代)

〒617-0853

長岡京市奥海印寺竹ノ下19番地

TEL 075-959-1220 (代)



訪問看護ステーション

やすらぎの家

長岡京市緑ヶ丘25-7

TEL 075-959-0833

FAX 075-959-0834

毎日1分!脳トレに効く!

グーパー体操



痛くならない程度
にギュッと握る

指先をしっかり伸ばし、
そろまで大きく開く

1分ほどゆっくりとグーパーを繰り返しましょう。
朝起きた時や寝る前がおすすめです。

令和7年度各部の活動について①

総務部

- ① 総会の開催 ② 会長管外研修会の開催(大阪・関西万博)
- ③ 秋の親睦旅行 ④ 情報誌「やすらぎ」の発行
- ⑤ 単位クラブの活動支援 ⑥ 交流発表会の開催
- ⑦ 同好会への活動支援 ⑧ 乙訓地区老人クラブ連絡協議会研修会
- ⑨ 関係諸団体との調整・連携



能登半島 災害に募金



組織活性部

- ① 各中学校区の情報交換会を年4回及び
校区ブロック長会議を年2回開催
- ② 単位クラブ現況調査に基づき、現状の
「見える化」を進めます
- ③ 第7期シニア大学の開校
(9月～2月 計6回)
- ④ 会員優待カード周知及び協賛店の拡大



交通 安全講座



私たちはやすらぎクラブ長岡京の活動を応援しています

相続・遺言・登記のことなら



乙訓司法書士事務所
代表司法書士 酒井 優真

〒618-0091 大山崎町円明寺長慶4番地1
TEL 075-950-2288

毎月10日「すてき発見市」

油祖 離宮八幡宮

乙訓郡大山崎町大山崎西谷21-1
TEL 075-956-0218

永代供養墓(合祀墓)受付中!

宗教法人 正覚寺

京都府乙訓郡大山崎町下植野宮脇99
TEL&FAX 075-956-0322

「ねたきりゼロ」10か条



- ① 健康なからだをつくろう
- ② 病気の早期発見と予防につとめよう
- ③ 事故防止に心がけよう
- ④ メリハリのある毎日を送ろう

- ⑤ 1日1回は外に出よう
- ⑥ 友達や仲間をつくろう
- ⑦ 社会活動をすすめよう
- ⑧ 家族の協力で自立につとめよう
- ⑨ 保健・福祉サービスを上手に利用しよう
- 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

社会奉仕部



園児との 交流事業

- ① 社会奉仕清掃活動 ② 生き生き交通安全活動
- ③ 共同募金・歳末助け合い募金活動
- ④ 園児との花植え交流会
- ⑤ 老人施設へのウエスの提供



こらさ 清掃活動



歳末助け合い 募金活動



健康スポーツ部



クロリティー大会



グラウンド・ ゴルフ大会



ビデオゲーム (eスポーツ体験)



公式ワナゲ大会

- 会長杯グラウンド・ゴルフ・ゲートボール・公式ワナゲ・クロリティー等
- 乙老協（向日市・長岡京市）各種スポーツ交流・山城グラウンド・ゴルフ大会への参加
- 歩こう会・ポールウォーキングサークルの協力支援
- 障がい者スポーツフェスティバルの支援
- シニア向けビデオゲーム（eスポーツ）体験事業

私たちはやすらぎクラブ長岡京の活動を応援しています

暮らしに、あかりを、めくもりを。
株式会社 **かつらぎ長岡ガスセンター**
☎ 0120-405-408
長岡京市友岡西畑30
TEL 075-954-4111(代)
FAX 075-954-4178

KAWAHITO
総合建設業
株式会社 **K'sプランニング**
長岡京市友岡1-14-18
☎ (075) 951-7261

京都新聞
長岡京販売所
長岡京市開田2丁目5-6
TEL 075-951-1244
FAX 075-951-1651

Seibundo 事務用品・文具
OA機器・防災用品
株式会社 **西文堂**
〒617-0824 長岡京市天神4丁目3-1
TEL 075-951-1121(代) FAX 075-955-4767

有限会社 **東京舎クリーニング**
長岡京市下海印寺横山20番地
TEL 075-951-7475

写真一枚が、
あなたの生き様を語り継ぐ
—生前遺影、作りませんか—
ヤスイカメラ 075-955-4450

令和7年度各部の活動について②

ワナゲ大会における体力測定の取組について



健康づくり部

- ① 各自毎日の自分の歩数に関心を持ち、自分の目標設定に近づけるよう努める。(スマホ・歩数計の値を記録しておく)
- ② 前年度の取り組みを再度周知し、坐っていることや安静の害を再認識する。(運動が出来なければ坐る時間を減らしましょう)
- ③ 筋力アップの取り組みは、昨年同様各自行う。
目標：開眼片足立ちを最低20秒全員ができる。
方法：何かをしながら細切れに片足立ちと、3回/日、1分間左右の足で片足立ち。

女性部

会員の皆さまの健全な生活を保つためには

- ① 精神面の健全については文化的教養が大事と見て、家から飛び出し講習会の参加で日常生活に役立つ物作りで手先を動かしたり、お喋りしたり、楽しい憩いの場を設け、作る喜び使う喜びを狙っております。
- ② 食欲の健全食べる事の楽しみは、生涯において大切な事です。日頃お世話くださる女性部委員さんの管外研修を企画し、目新しい事を勉強して頂くとともに、会食の場を設け、学びと食の喜びを感じて貰えるよう取り組んでまいります。

新年の集い



永守コレクション ギャラリーオルゴール館

私たちはやすらぎクラブ長岡京の活動を応援しています

ガス・お家のお困りごとはなんでも
お気軽にご相談ください！

大阪ガス
メンテサービス会社

長岡京市城の里 11-2

野間ガスサービス株式会社

0120-47-0046

〈受付時間〉

月～金 9:00～18:00/土日祝 9:00～17:00

西山浄土宗

如 圓 寺

住職 日下 俊精

長岡京市友岡1丁目13-18

TEL 075-951-1357

あじさいウィーク開催
天皇陛下賜品特別展示
上書院特別公開

眼病平癒祈願所
柳谷観音

長岡京市浄土谷 TEL (075) 956-0017
<https://yanagidani.jp/>

霊水・あじさい・花手水
毎月十七日はご縁日

尚

株式会社 三宅工務店

京都府長岡京市一里塚2-10 TEL:075-955-1234

新築・リフォーム・耐震診断・耐震リフォーム

<http://www.miyake-koumuten.com/>

長年の建築実績で培った建築ノウハウで

あなたの住まいづくりを

トータルにサポートさせていただきます

合祀墓納骨の寺

延命山 卒台寺

長岡京市馬場1丁目2-14

TEL 075-951-0642

大見山 聖徳寺

長岡京市奥海印寺門ノ町17番地

TEL 075-954-5681

ブロック紹介

●長岡中学校区

ブロック長：山本 敏彦
副ブロック長：倉原 悠一

新任会長 =

No	クラブ名	会長	会員数	男	女	副会長	社会奉仕 推進員	健康づくり 推進員	健康スポーツ 推進員	女性委員
1	馬場薙寿会	今堀 正嗣	40	17	23	三宅 理夫	三宅 理夫	丸山利恵子 中尾 秀子		森本 桃枝 入谷 君子
2	神足つくも会	山本 敏彦	71	43	28	山本 辰治 長谷川 昭				岩岸 良美 山内 敦美
3	友和会	湯川 圭造	19	11	8	野口 信行				
4	開田弥生会	東小路秀明	52	30	22	福西 一夫 田中 好	中嶋 節子	瀬尾 房江	瀬尾 房江	山下 英子
5	東台自然芋会	倉原 悠一	22	10	12	井上 喜雄 笹倉 康子				西田恵美子
6	長楽会	高橋 淳夫	38	21	17	中山 次男	高橋 淳夫	中山 次男		大橋 春野
7	粟生寿クラブ	若林 昭男	39	17	22	石井 國夫 石井 春枝	高橋 俊幸	若林 昭男	石井 國夫	石井 春枝
8	北開田ふれあい会	西村 千秋	72	20	52	岡本世津子 吉岡 長子				
9	八寿会	武田 昭夫	52	25	27	福島 聖高		武田 昭夫		
10	きりしま会	斉藤 勝巳	37	9	28	柳瀬 清美 朶石智恵子		奥村 初子	久田 和子	柳瀬 清美
11	セツ池下仲よし会	篠田 智之	57	24	33	藤原日出夫 大塚 悦子				
12	中開田明友会	増山エリ子	74	30	44	小和泉忠男 片岡 磯六			小和泉忠男	
13	うぐいす台ほっこり会	清水 秀司	32	17	15	鹿田キヨ野	杉上 朱実	向田美代子	丹上 正安	鹿田キヨ野
合計			605	274	331					

意見交換会日程

場所：中央公民館等

7月

8月

9月

10月

11月

12月

1月

2月

3月

10日(木)

27日(木)

26日(木)

私たちはやすらぎクラブ長岡京の活動を応援しています

名水の地、長岡京でつくる
ビールのおいしさ再発見！



長岡京市民に馴染み深い「サントリー〈天然水のビール工場〉京都」の見学ツアーが、この春生まれ変わりました！

参加費一人一千元(税込)で、「サ・プレミアム・モルツ」に込められた数々のこだわりが体感できるツアーと、工場出来立ての格別な味わいがたのしめます！天然水にこだわるサントリーが長年ビールを造り続けてきた名水の地、長岡京でビールの本当のおいしさを再発見してみませんか？

「ザ・プレミアム・モルツ」美味しさ発見ツアー

年末年始や工場休業日を除く毎日開催！所要時間は約90分。
申し込みはHPから。お問い合わせ電話番号は075(952)2020



油

大

断

敵

ルールを守って
安全運転

× 歩行者妨害

× 傘さし運転

× 一時不停止

× 走行中の携帯電話使用

× 二人乗り

× 飛び出し

× 無灯火

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

ブロック紹介

●長岡第二中学校区

ブロック長：本城 要
副ブロック長：安藤 宏

新任会長 =

No	クラブ名	会長	会員数	男	女	副会長	社会奉仕 推進員	健康づくり 推進員	健康スポーツ 推進員	女性委員
14	田内豊寿会	白川 悦子	17	3	14	金澤 洋子		八代 隆之		金澤 洋子
15	今里寿クラブ	山本 博一	47	32	15	長曾 健	竹村 重實	小山 富三	朝日栄太郎	能勢まゆ子
16	陶寿会	宮本 華子	36	12	24	林 武志 野矢 正		野矢 正	金澤 純一	谷口 良江
17	あかねクラブ	前澤 祐一	39	22	17	久保 喜男	石田 芳三	二宮 章	馬淵 登	馬淵 和子
18	笑寿会	佐藤 善雄	35	16	19	石田美代子	木下 稔	石田美代子	佐藤 善雄	岡本 幸子
19	コアふれまち柴の里	谷井 廣次	176	66	110	河上 雪子	小田 容三	辰巳 静香	木村 健次	奈良 悦子
20	清風会	中川三千男	11	3	8	南元 健治		中川三千男		
21	小畑町健生会	野本 緑郎	25	9	16	高橋いつ子		沖 明美		五屋八寿子
22	明星水楽・遊会	安藤 宏	16	6	10	土屋 恵昭		宇野 恵美		
23	井ノ内長寿クラブ	中田 正紀	38	11	27	野村 秀明	坂本恵美子	中田 正紀	水嶋 雍子	梶谷 清子
24	滝ノ町ときわ会	小黒 賢二	58	17	41	北村不二雄 石原 公子 岩見日出雄	小黒 賢二	西川美佐子 岩見日出雄	岩見日出雄 小黒 賢二	高橋 豊子
25	西の京福寿会	本城 要	23	6	17	吉田 宏美		鈴木 恵子		吉田 宏美
合計			521	203	318					

意見交換会日程

場所：今里自治会館

7月

8月

9月

10月

11月

12月

1月

2月

3月

2日(火)

2日(火)

10日(火)

私たちはやすらぎクラブ長岡京の活動を応援しています

毎日、ぐっすり眠れていますか？

日本人の5人に1人が「睡眠」に関する悩みを抱えているそうです。

不眠だけでなく、寝言やいびきも「睡眠障害」のシグナル。

おかしいと思ったら、心の声を聞いてストレスのないように過ごしましょう。

枕

枕の役割は、頭と首をバランスよく支えることです。朝起きて肩が凝っていたりしていませんか？

合わない枕は

それだけでストレスの元。さまざまなタイプの身体に対応した枕があります。専門店へ行ってみましょう。



風呂

疲れが溜まっていませんか？1日の終わりに入るお風呂は気持ちがいいものです。忙しいかもしれませんが、たまには38℃ぐらいのぬるめのお湯にゆ〜っくり浸かって、身体を温めましょう。

香り

最近ではいろんなタイプの商品が出ています。その中心はお香やアロマオイル。安眠効果を期待するならラベンダーの香りがおすすめ。さまざまな香りがあるので、自分好みの香りを探すのも楽しいかもしれません。



●長岡第三中学校区

ブロック長：山腰 信一
副ブロック長：福岡 昭臣

新任会長 =

No	クラブ名	会長	会員数	男	女	副会長	社会奉仕 推進員	健康づくり 推進員	健康スポーツ 推進員	女性委員
27	友岡白寿会	坂口 林	89	32	57	吉田五十春 安田美佐江	川口 武夫	吉田五十春	吉田五十春	光武百合子
28	竹の台竹友会	前川 哲郎	37	15	22	入江 信義 田巻 俊子	関戸 薫	前川 哲郎	藪内 雅美	田巻 俊子
29	調子福寿会	小泉伊佐美	109	47	62	小林 絹代		堀 友和	小林 啓子 小林 絹代	
30	西片泓常盤会	古家 嘉昭	16	4	12					
31	南浦 グリーンホーククラブ	山田 孝二	31	20	11	穂山 年春	穂山 誠子	西江 進	西江 進	
32	久寿会	福岡 昭臣	68	32	36	丸尾 柳子 山本 茂喜	丸尾 柳子		今藤 勝男	北村 勝子
33	城の里寿会	山腰 信一	247	112	135	近藤 慶子 工藤 裕義				
34	古市福寿会	正林 真美	63	27	36	加藤 久子	上野 昌和 荻野 誠	上野 昌和	上野 昌和 坂下 雅紀	加藤 久子
35	長岡京 第3セーブクラブ	上田 俊一	20	5	15	大隅 忠雄				
合計			680	294	386					

意見交換会日程

場所：きりしま苑

7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
17日(木)				20日(木)			12日(木)	

私たちはやすらぎクラブ長岡京の活動を応援しています

P & G の調査^{※1}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。ウイスパーは、ぎゅっしり詰まった強力吸収体^{※2}で、安心の吸収力。いやなおいを中和する「超スピード消臭技術」で、吸水後においてもすぐに消臭し、うすくて快適な使い心地から「まるで何もつけていない」ような使用感を実現しています。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。尿もれを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、快適な生活をお送りいただきたいと考えています。



※80cc～170ccの製品に該当



長時間の外出時も、モレ安心！
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)実態大規模調査



ブロック紹介

●長岡第四中学校区

ブロック長：岩永 英光
副ブロック長：吉嶋 仁司

新任会長 =

No	クラブ名	会長	会員数	男	女	副会長	社会奉仕 推進員	健康づくり 推進員	健康スポーツ 推進員	女性委員
36	花山長生会	山西 良平	23	9	14	平田 蒔子	橋詰 義憲	木下 幸男	中村 春実	平田 蒔子
37	奥海印寺 老人クラブ寿会	塩谷 和昌	63	30	33	澤田たづ子 多貝 節子				多貝 節子 澤田たづ子
38	奥海印寺 老人クラブ福会	藤井 昇二	44	20	24	藤井 武元	藤井 昇二	高橋 賢次		藤井 初代
39	下海印寺長寿会	吉嶋 仁司	41	14	27	川口 成人 井上 澄子				
40	梅が丘梅寿会	菅井 弥生	22	5	17	谷口 了			岩坪 義修	
41	金ヶ原美原クラブ	湯川 明	11	4	7					
42	竹友会	大日美紀子	49	20	29	松下 享代	石川 実	中塚 茂 深田 孝子	林 久雄	中塚千恵子
43	谷田たちばな会	岩永 英光	75	31	44	中川 政代 瀬野 英二	岩永 英光	中川 政代	田中 邦也	伊藤佐智子
44	やすらぎ太鼓山	佐藤 春紀	83	30	53	稲岡 利春 田中 美代	稲岡 利春	佐藤 春紀	佐藤 春紀	
45	高台西すこやか会	伊勢田龍雄	88	45	43	横井 雅之	松方 隆	高山 直彦	中嶋 司郎	岡本 佳子
46	長岡京 セーブクラブ	山田 和美	57	8	49	松田 高江 炭崎恵美子		田中 悦子 高嶋 久恵	中村 晴実 岡 ヒロ子	松田 高江 岡本 幸子
48	長岡京 第4セーブクラブ	橋詰 義憲	16	8	8	中村 修	荒井 武男	辰巳 静香		岸本 勝子
合計			572	224	348					

意見交換会日程

場所：こらさ

7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
		4日(木)			4日(木)			5日(木)

私たちはやすらぎクラブ長岡京の活動を応援しています

Nestlé HealthScience

カラダに大切な
たんぱく質の一種

**コラーゲンを
手軽に摂取!**

「バイタルプロテインズ」は、体内で吸収されやすいコラーゲンペプチドを配合。毎朝のお味噌汁にスプーン1杯加えるだけで、無理なくコラーゲンを補給できます。

**砂糖・香料不使用で、
食事や飲み物に加えやすい!**

やすらぎクラブ長岡京 サークル・同好会一覧表

No	サークル名	開催日	開催場所	代表者
1	市老連GGC (グラウンド・ゴルフ)	毎週水金曜日午前中	長岡公園グラウンド	堀 友和
2	ゲートボール	毎日9時30分～11時30分	北開田公園	吉田 里盛
3	クロリティー	月2回 月曜日	のびのび苑	馬淵 登
4	公式ワナゲ	月1回 金曜日	きりしま苑・他	古家 嘉昭
5	ペタビンゴ	月1回 金曜日	きりしま苑・他	上野 昌和
6	歩こう会	月1回	京阪神他	席若 哲夫
7	太極拳サークル	月3回 木・金曜日	産業文化会館・他	青山 恵子
8	ポールウォーキング	奇数月	市内名所旧跡巡り	馬淵 登
9	あすなる編物	月2回 第3・4木曜日	こらさ・のびのび苑	松田 高江
10	エーデルワイス フォークダンス	月3回	産業文化会館・他	高橋 豊子
11	切り絵サークル	月1回 水曜日	こらさ	高嶋美穂子
12	大正琴椿クラブ	月2回 第2・4水曜日	こらさ	伊藤 泰代
13	手まりサークル	月2回 火曜日午前	こらさ	佐竹 幸子
14	シニアPCクラブ	月2回 第2・4火曜日	こらさ	木下 稔
15	はなすみれ歌の会	月2回 水曜日	産業文化会館	福井 悦子
16	歌謡曲研究会	毎月 第2火曜日	のびのび苑	今藤 勝男
17	長岡京音頭同好会	月1回 第1月曜日	馬場自治会館	丸山利恵子
18	麻雀同好会(葵倶楽部)	月2回 第2・4日曜日	リバティー長岡2F	加藤 久子

■お問い合わせは、やすらぎクラブ事務所 (956-6166) へ

私たちはやすらぎクラブ長岡京の活動を応援しています

安否確認には

災害伝言
ダイヤル「171」

！地震などの災害時は、一時的に電話が
つながりにくくなります。！

伝言の録音方法

- ①「171」にダイヤル→ガイダンスが流れる
- ②1をダイヤル→ガイダンスが流れる
- ③電話番号を市外局番からダイヤル
- ④30秒以内に録音する

伝言の再生方法

- ①「171」にダイヤル→ガイダンスが流れる
- ②2をダイヤル→ガイダンスが流れる
- ③電話番号を市外局番からダイヤル
- ④録音された伝言が聞ける
(伝言を追加録音する場合は、3をダイヤル)

地震・災害

に対する備え
できていますか？

避難は安全第一を

- ①避難カードを忘れないで
- ②非常持ち出し品を忘れないで
- ③戸締まりも忘れずに
- ④安全な道を通る。せまい近道は禁物
- ⑤大勢と一緒に
- ⑥建物やブロック塀のそばに近寄るな
- ⑦海岸、川べり、崖っぶちには近寄るな



救助隊や救援物資が来るまでに
必要最低限な物を用意しておきましょう。

思いをカタチに

句集



TEL 078-333-7707

ニチコミ

健幸すぽっとのびのび苑

◎開館時間

8:30～17:15(日曜、年末年始は休み)

ご利用の際は使用者証をお持ちください。(60歳以上の市民の方)

※作成には身分証明書が必要です

【トレーニングマシン(無料)】

9:00～17:00

※ご利用の際は室内用シューズを着用

【プール(1回100円)】

①9:00～10:30 ②11:00～12:30

③13:00～14:30 ④15:00～16:30

※予約優先制(1週間先までご予約が取れます)

【個人利用(無料)】

カラオケ、麻雀、囲碁将棋、ビリヤード



5月19日に
のど自慢大会を
開催しました!

7月28日に夏祭り開催!
ゲーム、わなげ、ダーツなど
ご来場お待ちしております❀

各種イベント開催につきましては館内掲示板、
Instagram、ホームページをご覧ください♪

【Instagram】

【ホームページ】



NOBI_NOBIEN

フォローしてね☆



【お問い合わせ】

住所：井ノ内朝日寺
12番地

電話：954-6830

長岡京市 社会福祉 協議会って?

社会福祉協議会(以下社協)は「地域福祉の推進」を図ることを目的とした、営利を求めない住民主体の民間の団体です。

長岡京市社協の基本理念は

「一人ひとりが大切にされ、人と地域がつながる福祉のまちづくり～だれかの課題はみんなの課題～」です。

地域住民とやすらぎクラブ長岡京をはじめとした団体等の参画と支え合い(協働)により、「自分たちのまち長岡京市は自分たちでつくりあげる」という自主的な取組を支援するとともに、社協自らも地域福祉を推進する事業を行っています。

交通安全だより

長岡京市役所交通政策課交通対策係
☎ 955-9686

長岡京市で交通死亡事故が連続発生！

令和6年中交通事故による死者はありませんでしたが、令和7年は4月末現在で3件発生し、3人の方が亡くなられています。

令和7年交通死亡事故の概要

- 1月9日（木）17時10分ころ 神足小学校前付近（新西国街道）
北行の二輪車（62歳女性：死亡）に乗用車（61歳の男性）が追突
- 2月4日（火）7時15分ころ 国道171号勝竜寺交差点付近
駐車場から国道へ北行しようとした大型トラック（53歳男性）と
自転車（73歳男性：死亡）が接触
- 4月1日（火）20時55分ころ 友岡3丁目の府道（新西国街道）
南行の二輪車（38歳男性：死亡）が歩道の柵に衝突



交通ルール遵守はもちろん防衛運転を心掛けましょう！

令和6年11月1日施行「自転車のながら運転、酒気帯び運転」に厳罰！

ながら運転 の罰則が強化

自転車の「ながら運転」（運転中の携帯電話などの使用）が、改正により新たに**罰則規定が設けられ、厳罰化**されました。



○携帯電話使用等（保持）

携帯電話などを手に持って、通話したり、画面を注視して走行した場合

罰則：6月以下の拘禁刑又は10万円以下の罰金

○携帯電話使用等（交通の危険）

「ながら運転」をして交通の危険（交通事故など）を生じさせた場合

罰則：1年以下の拘禁刑又は30万円以下の罰金

酒気帯び 運転にも 罰則が適用

自転車の飲酒運転は、「**酒酔い運転**」に限り**罰則（5年以下の拘禁刑又は100万円以下の罰金）**が適用されていましたが、改正により「**酒気帯び運転**」にも**罰則が適用**されます。

※酒気帯び運転・・・呼気1ℓ中0.15mg以上または血液1ml中0.3mg以上のアルコールを体内に保有した状態で運転する行為

○酒気帯び運転

罰則：3年以下の拘禁刑又は50万円以下の罰金

○自転車を提供した人や酒類を提供した人、同乗した人も処罰の対象

罰則：自転車提供者・・・3年以下の拘禁刑又は50万円以下の罰金

酒類提供者・同乗者・・・2年以下の拘禁刑又は30万円以下の罰金



やすらぎクラブ長岡京との連携について

やすらぎクラブ長岡京のメインテーマ「のぼそう！健康長寿、担おう！地域づくり」と地域福祉の推進と重なる部分を大切に、様々な活動を連携しながら実施しています。



シニア大学での
社会交流とフレイル予防の
グループワークの様子



赤い羽根共同募金の
街頭募金の協力

会員拡大・会員優待カード

について



**ステッカーのあるお店で提示すれば
お得なサービスが受けられる!**

やすらぎクラブ長岡京は会員増強や高齢者が元気に市内のお店を利用することでフレイルの防止や地域の繋がりを拡大することを目的に令和4年10月から地域の老人会会員に対して会員優待カードを配布いたしました。このカードを多くの会員に利用してもらうため、会員優待店を募集し、現状では66店舗にご理解ご協力いただき、一定のサービス(特典)が受けられます。

今後も利用店舗の拡大に努めていきます。
(今後、高齢者にやさしいお店一覧表を配布予定)

やすらぎクラブ長岡京
会員優待カード

裏面には名前や
会員であることを
やすらぎクラブ長岡京

**カードを
提示してオトク!**



**このステッカーの
お店で使える!**

編集後記

皆さんは近所の人との日常的な繋がりについて、どのような状態にあると考えておられますか。

長岡京市のあるアンケート調査によりますと、「近所の人との関係性」について、①日常的に訪問しあえる人がいる、と回答された人は11.6%。②困ったときに助け合える人がいる、と回答した人が18.8%。両方合わせると30%の人が地域で確かな関係性を保ちながら、繋がりを維持されている様子が示されています。

地域での繋がり希薄さが課題視されている中、この数字は私達の活動に一つの示唆を与えてくれていると思います。山田 和美

スポンサー様へのお礼

この度は、やすらぎクラブ長岡京の情報誌発行にあたりまして、広告掲載のご協力を賜り、誠にありがとうございました。

今後とも何卒末永きご厚誼、ご支援をお願い申し上げます。

やすらぎクラブ長岡京

やすらぎクラブ長岡京 事務局 〒617-0812 京都府長岡京市長法寺谷山13-1 長岡京市立多世代交流ふれあいセンター内
TEL/FAX075-956-6166 E-mail:shiroren-nagaokakyo@oregano.ocn.ne.jp/

■発行:やすらぎクラブ長岡京/編集 企画運営委員会 ■編集協力:株式会社 ニチコミ 兵庫県神戸市中央区栄通1-2-7 大同生命ビル7階
TEL078-333-7707 <https://www.nichicomi.com>

私たちはやすらぎクラブ長岡京の活動を応援しています

やすらぎクラブ様や町内会の親睦
旅行に!お気軽にご相談ください!



帝産観光バス株式会社

長岡京市神足堂ヶ園1-1 TEL075-958-6530

長岡スイミングスクール

〒617-0826 長岡京市開田3丁目8-11

TEL 075-955-0213

FAX 075-955-7103

負担しやす・口モ対策コース
新規会員募集中! swim-nagaoka.com



浄土門根元地



西山浄土宗



総本山 **光明寺**

TEL(075)955-0002(代)

FAX(075)953-2264

社会福祉法人 乙の国福祉会

特別養護 旭が丘ホーム
老人ホーム 旭が丘ホーム
井ノ内朝日寺23
TEL(075)955-9000

特別養護 旭が丘ホーム 紅葉寮
老人ホーム 旭が丘ホーム
長岡1-44-2
TEL(075)952-0111

デイサービス 旭が丘倶楽部
井ノ内朝日寺23
TEL(075)955-9001

ケアハウス 旭が丘ホーム アネックス
井ノ内朝日寺27-2
TEL(075)955-9559

長岡京市 北地域包括支援センター
井ノ内朝日寺23
TEL(075)955-9007

障害者 晨光苑
井ノ内朝日寺27-2
TEL(075)955-0055

一般財団法人 長岡記念財団

老人保健施設

アゼリア ガーデン

〒617-0843 京都府長岡京市友岡4丁目114

TEL075-957-1112

FAX075-957-0160

URL <http://www.nagaoka.or.jp/>

京都有機質資源株式会社で
食品廃棄物が生まれ変わる。



エコフィールド21 認定第3号
食品リサイクル推進環境大臣賞受賞

産業廃棄物中間処理 一般廃棄物中間処理

ORGANIC STATION

京都有機質資源株式会社
KYOTO YUKISHITSUSHIGEN CO.,LTD.

TEL 953-6100 FAX 953-6101

<http://economori.com/>