

宇治老連

題字：松村 淳子 宇治市長



おすすめ 名所探訪

三室戸寺 (みむろとじ)

西国十番の観音霊場、明星山三室戸寺は、観音
応現の霊地であり、光仁天皇勅願の精舎です。

つつじの規模は近畿では指折りのもので、赤・白・
ピンク・紫の4色、1万株の久留米つつじが見事に
咲き誇ります。

(引用先:西国第十番札所 明星山 三室戸寺公式ウェブサイト)



平等院

(写真撮影者: 古根修司)

目次

副会長就任の挨拶	2~3
運営会議編成表・2025年度 事業計画	4
宇治市連合喜老会 24年度決算&25年度予算	
友愛活動(特別会計)24年度決算&25年度予算	5
令和7年度春季会長杯グラウンド・ゴルフ大会	6
女性部交流会	7
春の日帰り旅行	8~9

2024年度管外研修	10
2025年度社会奉仕活動報告	11
三種目スポーツ大会	12~13
春季第79回 俳句大会	14
東から西から	15
入会のご案内・編集後記	16

就任のご挨拶

連合副会長の任を拝して



宇治市連合喜老会

副会長 井上 光彦

本年4月より、幾多の喜老会活動経験豊富な先輩がおられる中、副会長の大任をいただき、責任の重大さを感じている次第です。会員皆様におかれましては、平素は連合喜老会の運営諸行事には何かとご協力いただき誠にありがとうございます。

我が単位クラブの西大久保自治喜老会51名の会員さんの諸行事の企画・運営にも多忙な日々を過ごしており、すが、3年ほど前より、左膝関節炎を発症して思うように活動できず、連合の諸行事にも支障をきたすかも知れませんが、自己の今までの人生経験を活かして会長を支え、連合喜老会の益々の発展に寄与したいと思っておりますので何卒よろしくお願い申し上げます。

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています



社会医療法人 岡本病院(財団)

救急告示病院 救急・急患 24時間 365日対応

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)

充実のリハビリテーションと安心の療養環境

くみやま岡本病院

京都府久世郡久御山町佐山西ノ口138番地 TEL.0774-51-3160 (代表)

コンクリート二次製品
グレーチング・鑄鉄器材
硬質塩ビ管・化学合成品
土木用副資材
その他土木資材

株式会社 柳生建材

宇治市横島町二十四45-2

TEL (0774)23-3889

空き家と相続 ご相談ください

SHU K 松浩不動産 有限会社

宇治市宇治妙楽 180-30
ショウコウビル 1F

TEL.0774-20-8577

眠れない夜は...

眠たくなってから床に就く

眠気がないのに早い時刻から床に入るのはやめましょう。そんな時は一旦床から出て、就床時刻にこだわり過ぎないようにしましょう。

日中は日光を浴びて軽い運動を

朝はしっかり太陽の光を浴びて、日中の活動量を増やしましょう。

SHIBATA

株式会社 柴田電機

宇治市炭山堂ノ元 11 番地

TEL 0774-31-5792

FAX 0774-31-5793

遺言書作成・相続手続・不動産登記・司法書士法律相談

よしかわ 司法書士事務所

ヨシカワ マサシ

司法書士 吉川 雅史

宇治市大久保町大竹 62-22

TEL.0774-46-6336

FAX.0774-46-6337

就任のご挨拶

つながりを大切に



宇治市連合喜老会
副会長 泉 敏子

このたび、宇治市連合喜老会の副会長を務めさせていただくことになりました。泉敏子です。

これからも、会員の皆さまが安心して楽しく参加できる喜老会づくりをお手伝いしていきたいと思っております。地域のつながりや交流を大切にしながら、皆さまのお力になれるよう努めてまいります。どうぞよろしく願います。



2025年度 三役異動の紹介



※敬称略

◎新任役員

副会長 井上 光彦(西大久保自治)

副会長 泉 敏子(西小倉陸)

◎退任役員

副会長 石川 祐弘(城南荘)

副会長 坂本 準子(中宇治喜楽会)

退任の三役さんについては、長い間、喜老会の各種事業にご指導、ご鞭撻いただき、ありがとうございました。

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています



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。

2025 年度 事業計画

月	日	事業内容	事業場所
4	25(金)	春季俳句大会	ゆめりあうじ
5	1(木)	春の日帰り旅行	舞鶴市
	23(金)	女性部交流会	総合福祉会館
	30(金)	春季会長杯グラウンド・ゴルフ大会	山城運動公園 第2競技場
6	1(日)	社会奉仕の日 (クリーン宇治運動)	塔の島
	27(金)	会長杯三種目スポーツ大会	西宇治公園体育館
	下 旬	第12回会長杯 ゲートボール大会	黄檗公園 GB 場
7	28(月)	囲碁将棋大会	総合福祉会館
8	上 旬	市老連誌発行	
9	8(月)	第44回宇治市・八幡市親善囲碁交流会	宇治市
	下 旬	会員研修会	生涯学習センター
10	10(金)	第48回演芸大会	文化センター
	31(金)	秋季会長杯グラウンド・ゴルフ大会	西宇治公園 多目的広場
	下 旬	秋季俳句大会	ゆめりあうじ
11	上 旬	全国一斉社会奉仕の日	塔の島、西宇治公園、福祉会館周辺
	未 定	秋の日帰り旅行	未定
	下 旬	女性部研修会	未定
	下 旬	ボッチャ大会	未定
12	上 旬	シルバーリーダー研修会	生涯学習センター
1	上 旬	市老連誌発行	
	下 旬	管外研修	未定
3	上 旬	社会奉仕の日 (クリーン宇治運動)	塔の島

運営会議編成表

役 職 名	氏 名	所属クラブ
会 長	武藤 守	五ヶ庄南部
副 会 長	入江 剛	一里塚さわらび会
	井上 光彦	西大久保自治
	泉 敏子	西小倉睦
会 計	山本 孝史	神明栗駒
会計監査	松田 三良	八番あやめクラブ
	坂本 準子	中宇治喜楽会

ブロック代表

1ブロック	廣瀬 進	アルスシルバー会
	上田 誠二	六 地 蔵
2ブロック	大町 亮一	五ヶ庄東部
	中野 正子	大和田もみじ会
3ブロック	竹村 章治	菟道シニアクラブ
	岩瀬 貞徳	ほしの会
4ブロック	坂本 準子	中宇治喜楽会
	矢野友次郎	琵琶台さくら会
5ブロック	村田 三春	南陵町喜楽会
	中川 克己	榎 島 東
6ブロック	山川 雅久	緑ヶ原久楽部
	安松谷誠三	砂 田
7ブロック	早田 正男	南遊田第一
	小田 隆司	北堀池ローマクラブ

会長推薦委員	古根洋子	八番あやめクラブ
--------	------	----------

事業委員長

会員増強	竹村 章治	菟道シニアクラブ
総務・研修	山川 雅久	緑ヶ原久楽部
広 報	森川 進	東半白なごみ倶楽部
友愛活動	上田 誠二	六 地 蔵
社会奉仕	廣瀬 進	アルスシルバー会
ポケットパーク	村田 三春	南 陵 町 喜 楽 会
俳 句	加藤千加栄	名 木
囲碁・将棋	浜根 一男	菟道シニアクラブ
演 芸	岩瀬 貞徳	ほしの会
旅 行	古根 洋子	八番あやめクラブ
ゲートボール	大町 亮一	五ヶ庄東部
グラウンド・ゴルフ	石川 祐弘	城 南 荘
三種目スポーツ	松田 三良	八番あやめクラブ
ボッチャ	早田 正男	南遊田第一
女 性	(兼)泉敏子	西 小 倉 睦
救 護	古根 洋子	八番あやめクラブ

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

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。

2024年度〔特別会計〕友愛活動 決算

(自2024年4月1日～至2025年3月31日)

収入の部

科 目	決算額
前年度繰越金	984,000
その他補助金	100,000
諸収入	1,000
収入合計	1,085,000

支出の部

科 目	決算額
事業費	144,000
・老人ホーム交流会	0
・友愛活動費他	144,000
運営費	10,000
・報償・役務・雑費	10,000
次年度繰越金	931,000
支出合計	1,085,000



2024年度宇治市連合喜老会 決算

(自2024年4月1日～至2025年3月31日)

収入の部

科 目	決算額
前年度繰越金	583,000
市補助金	5,425,000
その他補助金	65,000
分担金	1,139,000
機関誌収入金	83,000
参加費(各行事)	473,000
雑収入	1,000
仮勘定	130,000
義援金	396,000
収入合計	8,295,000

支出の部

科 目	決算額
市補助金	3,197,000
分担金	269,000
機関誌発行費	1,000
事業費	1,334,000
運営費	2,594,000
仮勘定	126,000
義援金	396,000
次年度繰越金	378,000
支出合計	8,295,000

2025年度〔特別会計〕友愛活動 予算

(自2025年4月1日～至2026年3月31日)

収入の部

科 目	予算額
前年度繰越金	931,000
その他補助金	100,000
収入合計	1,031,000

支出の部

科 目	予算額
事業費	155,000
・老人ホーム交流会	5,000
・友愛活動費他	150,000
運営費	15,000
・報償・役務・雑費	15,000
次年度繰越金	861,000
支出合計	1,031,000

2025年度宇治市連合喜老会 予算

(自2025年4月1日～至2026年3月31日)

収入の部

科 目	予算額
前年度繰越金	378,000
市補助金	5,154,000
その他補助金	90,000
分担金	1,022,000
機関誌収入金	80,000
参加費(各行事)	686,000
雑収入	1,000
仮勘定	127,000
収入合計	7,538,000

支出の部

科 目	予算額
市補助金	2,904,000
分担金	242,000
機関誌発行費	2,000
事業費	1,510,000
運営費	2,548,000
仮勘定	127,000
予備費	205,000
支出合計	7,538,000

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

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。



元気に長生きするための食生活

- 心掛けたい10項目です。
- 食生活をチェックしてみましょう♪
- 毎日、朝・昼・夕の3食を食べている
 - 肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを毎食食べている
 - 魚にかたよらず、肉も同じように食べている
 - 野菜やイモ類、海藻類は毎日食べている
 - 牛乳は毎日コップ一杯以上飲んでいる
 - お茶などの水分をこまめにとっている
 - 食欲が無い時はおかずから食べている
 - 体重を定期的に量っている
 - 噛む力を維持するために歯は(義歯も)定期的に点検している
 - 会食の機会や健康情報を積極的に取り入れている

令和7年度春季会長杯グラウンド・ゴルフ大会

グラウンド・ゴルフ委員長 石川 祐弘



5月30日(金)、太陽が丘第2競技場にて、名称も新たに開催しました。前日からの天候を気にしながらも当日は絶好の天候に恵まれての開催となりました。最終的には172名の参加者でしたが、2コート16ホールの大会になり和気あいあいと楽しく予定より早く競技が進行し、無事終了することができました。当日参加の選手の皆さま、役員の皆さま、とりわけグラウンド・ゴルフ委員会の方々には、数回にわたる委員会および当日の役割など大変お世話になり感謝しています。

なお、成績は以下のとおりです。

下記の成績をふまえ、今秋に開催予定の山城グラウンド・ゴルフ大会には次の2チームが出場権を獲得されました。

・五ヶ庄南部喜老会
・南遊田第一喜老会

開催要項が到着次第お知らせしますので、ご参加いただきますようお願いいたします。

令和7年度春季会長杯グラウンド・ゴルフ大会成績表

	男性の部			女性の部		
	氏名	成績	所属クラブ	氏名	成績	所属クラブ
優勝	山田 龍雄	53	砂田	加島ミチエ	53	南遊田第一
2位	徳守 詩郎	56	南陵町喜楽会	田中美智子	54	南遊田第一
3位	高橋 保隆	57	五ヶ庄南部	足立 芳子	55	砂田
4位	山本 啓貴	58	西小倉睦	藤牧 幸子	57	五ヶ庄南部
5位	辻 孝義	59	五ヶ庄南部	安東 芳子	57	南遊田第一
6位	前田 實	59	五ヶ庄南部	安井 元香	58	榎島東
7位	深江 武義	59	南遊田第一	内海千鶴子	60	南遊田第一
8位	坂本 淳治	60	五ヶ庄南部	小邨 志津	60	榎島東
9位	村田 三春	61	南陵町喜楽会	林 未子	60	南遊田第一
10位	田中 良三	61	五ヶ庄南部	岸田 智鶴	62	砂田

女性部交流会

女性部長 泉 敏子

充実した活動への話し合い

5月23日、総合福祉会館で女性部交流会を実施いたしました。全44クラブのうち19単位クラブ・38人が参加し、今後の活動内容などをテーマに意見交換を行いました。

会長挨拶に続いて、役員紹介が行われました。協議の中では、年1回行う研修会について、テーマを「健康」「防災」「警察」「スマートフォンの使い方」「その他」から選んで挙手をしていただきました。

最も多かったのは「警察」で、具体的には「現在ばやっている特殊詐欺

について聞きたい」との声がありました。「その他」は、講師を招いて話を聞くのではなく、「音楽鑑賞」といった企画はどうかとの意見でした。最後は入江剛副会長が閉会の挨拶に立ち、ハーマニカで「ふるさと」と「若者たち」を演奏し、会場が声を合わせて歌い、和やかに締めくくりました。



わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

P & G の調査[※]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。



※80cc～170ccの製品に該当

Wispairは、ぎゅっしり詰まった強力吸収体で、安心の吸収力。いやなお臭を中和する「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。



※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)実態大規模調機調査

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



宇治市連合喜老会「春の日帰り旅行」

旅行委員長 古根 洋子

歴史をたどり、海風に心を澄ます舞鶴の旅

〔実施月・日〕 令和7年5月1日（木）
 〔行き先〕 舞鶴引揚記念館他
 日帰り・参加者61名・バス2台・企画名鉄観光

当日は朝から雲一つ無い青天の皞月晴れ。行き先の舞鶴方面の天気予報も終日晴れ予報に良い旅行が期待できる予感がして出発しました。

バス2台に分乗して北は六地藏から南は西大久保まで11カ所で開催者を乗せていただき、京磁バイパス西宇治ICから山崎経由で京都縦貫自動車道を北へ走行して最初の小休憩PAでバス2台が合流しました。休憩の後、走る車窓からは自然の藤花やよつやく水の入った田を見ながら緑豊かな自然環境に満喫しているうちに綾部JCTで舞鶴若狭

自動車道と合流しました。

片道二車線から三車線になり目的地の舞鶴方面へ走ること20分足らずで東舞鶴ICへ到着しました。

一般道へ出てすぐ静かな舞鶴湾が望視でき、点在する海上自衛隊施設や艦艇、海上保安学校等海の守りの要に目を奪われていた目的地の舞鶴引揚記念館に到着しました。

見学時間は約1時間。館内には、シベリア抑留の過酷な実実や引き揚げ状況等写真、絵画、文章等々資料が充実していてボランティアの方の説明に哀調もあり涙ぐみながらの短時間の見学でした。



建物の裏手に歩いて10分の小高い展望台から引揚げ船が入った湾や、岸壁の母で有名な棧橋跡が見られるとの事でしたが時間切れで行くことができませんでした。

記念館で頂いた資料

から終戦時海外にいた日本人は軍人一般人合計約660万人で当時の日本人口の10%。引揚げ港11を指定して引き揚げ事業を進めたが国交の無かつたソ連からは遅れて、完了したのは昭和33年まで要

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

1日に必要な
野菜量
350g以上

野菜
食べて？
食べますか？

TANITA
CAFE

「タニタって血圧計とか体組成計のメーカー？」「いえいえ、それだけではなくありません。あの有名な「タニタ食堂」をはじめ、食事・運動・休養のベストバランスを提案する、健康総合企業でもあるんです。

そんなタニタが展開するコンセプトカフェ「タニタカフェ」では、1日に必要な野菜の約半分以上が手軽に摂れるメニューや噛む力に配慮したヘルシーな料理を気軽に楽しむことができます。

「五感で感じる癒やしの空間」をコンセプトに、木材を多く使った温もりのある空間でリラックスしつつ、健康づくりができる色々な仕掛けもあるのだとか。

健康寿命に注目した取り組みが魅力の「タニタカフェ」。気軽にフレイル予防を始めるのはうってつけかも？



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

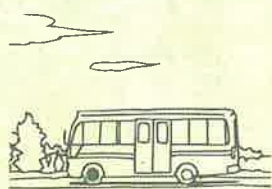
自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう



い、ソ連抑留者60万人のうち10%が未帰還者となりました。最後まで舞鶴港が引揚げ港として残った由縁で、最初に引き揚げた日、昭和20年10月7日を「舞鶴引き揚げの日」と舞鶴市は条例を制定し戦争の惨禍を後世に伝え平和のメッセージを世界へ発信していました。

昼食は海の見える「ホテルベルマール」で、入江副会長の挨拶を受けてから始めました。沢山の料理でアルコールも入り和やかに賑やかな一時を過ごしました。舞鶴と言えば東郷平八郎と肉じゃが料理。イギリス留学中にビーフシチューに魅せられ、帰国後海軍コックに作らせたが、赤ワインがなく醤油味で仕上げたのが肉じゃがとか。同じ軍港の呉市と肉じゃがの元祖を競っている話題も出ました。

食事後は舞鶴湾が一望できる五老ヶ丘遊覧。戦時



洋子

「舞鶴へ喜老の共や竹の秋」

一句

中は軍港機密保持のため立ち入り禁止だったようです。湾外の日本海まで遠望でき、爽快な気分になりました。

最後の訪問は「舞鶴港」とこれセンター」での魚貝類の買い物。連休の谷間で他のお客様も少なく新鮮な魚を値切りながら買い物できました。

帰途は渋滞もなく順調に時間通り宇治まで帰ることができました。

最後に名鉄観光の吉田様、奈良交通ドライバー北野様、看護師の吉田様、事故もなく無事楽しい旅行ができましたことに御礼申し上げます。

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

株式会社エディオンは、社会貢献活動の一環として

全国約480拠点で

クリーン活動

を実施しています!

全店一斉

EDION

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、嘘の電話を掛けてきます。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!

2024年度管外研修

救護委員長 古根 洋子

過去から災害を学び、地域を支える

〔実施日〕令和7年1月24日

〔研修目的〕防災力向上の意識を高める

〔研修場所〕淡路市「北淡震災記念公園」

〔参加者〕武藤会長以下 26名

今回の研修場所は、1995年1月17日に発生した「阪神淡路大震災」の被災跡地に、震災遺構を保存して、後世に自然災害の教訓を伝える目的で設置された施設でした。

この時の地震は、活断層である野島断層が、わずか10秒で南(淡路市)、北(神戸方面)に35km～45km動いたことにより、犠牲者は約6400名という大規模な災害を起したもので、施設の見学をして改めて地震のエネルギーの大きさを、生々しく脅威をもつて見られる施設でした。施設には、長さ10kmに渡って地表に現れたズレの航空写真が展示されており、道路、

③生駒断層

が確認されています。

地震は、いつ発生するかの予測は難しいですが、被害予測はそこそこ可能だと思います。

日本の「災害対策基本法」は、国民の生命・財産を守る理念のもとに、1961年「伊勢湾台風」後に制定されて、その後の大規模災害の都度、改定されています。「阪神・淡路大震災」後には、「共助」・発生直後には隣近所で助け合うことの重要性、「東北太平洋沖地震」後には、「自助」・日頃から災害に備える必要性や努力を付加されています。行政から自治会(町内会)には、「共助」「自助」の具体的な仕組みの作成が要請されています。

しかし、自治会(町内会)の無い地域、また有っても加入しない居住者がいるのも現実です。

今後、喜老会として、どのような形で地域などに防災意識を維持・継続で寄与で



きるのか課題だと思いました。能登半島地震の教訓からも、いつ、どこにでも起こり得る自然災害に対して、人生経験豊富な方が多い喜老会組織の英知を出し合ひましよう。

最後に、今回の研修会を果

施するにあたり、宇治市防災リーダーの浜根一男様から、事前に防災資料を作成・配布していただき、大変お役に立ちました。ありがとうございます。

改めて、御礼申し上げます。

見学を終え、多くの教訓を学びました。宇治市の周囲には、

①黄檗断層

②宇治川断層

2025年夏の社会奉仕活動報告

社会奉仕委員長 廣瀬 進

奉仕の汗と優しい声かけで、心も街も晴れやかに

春の社会奉仕活動は、小雨模様の中、塔ノ島にて実施いたしました。

そのため、6月1日(日)午前9時開始となる夏の社会奉仕活動は、なんとか雨だけは避けたいと願っていました。スマホの長期天気予報では、当日は晴れの予報が出ており、安堵の気持ちで今朝を迎

えました。

起床後、まず空の様子を確認すると、曇り空ではありませんでしたが、なんとか清掃活動は実施できそうな状況でした。念のため、午前6時55分のNHKテレビの京都南部の天気予報も確認し、午前中は降水確率20〜30%、午後からは晴れの予報であることを確認できました。



前日にMさんとともに清掃用具を積み込んだマイカーで8時10分に塔ノ島へ到着。用具をおろして少し待機していると、馴染みのある男女の役員の方々が応援に駆けつけてくださり、感謝の気持ちでいっぱい

なりました。

受付は女性役員の方々に担当していただき、男性役員には、社会奉仕活動の幟(のぼり)の設置をお願いしました。開始時刻の午前9時には、喜老会の皆さまが「おはようございます」と元氣な挨拶とともに、続々と集合されました。

参加者の皆さまには、受付にて、参加名簿にご記帳をしていただき、軍手、ゴミ袋と日本茶のボトルをお渡ししました。さらに清掃用具の鎌や熊手、ほうきを手に取り、それぞれ担当するブロックに

向かい、ゴミ拾いや雑草の除去作業に取り組んでいただきました。6月初旬ということもあり、雑草はすでに大きく成長しており、刈り取りにはかなり手間がかかりましたが、皆さんにご奮闘していただき、ゴミ袋62袋分を回収することができました。また今回の参加者は春の奉仕活動者よりも多く、男女68名の方々がご参加いただきました。



た。

作業を終えて10時前に、石塔前に、参加者全員に集まっていたいただき、久方振りに、武藤会長に感謝とお礼のご挨拶をしていただきました。午後10時過ぎに全員事故もなく奉仕活動を終えて帰宅していただきました。

ちなみに、今回は洛南タイムスの男性記者が社会奉仕活動の取材に訪れ、私と武藤会長と2人で質問にお答えいたしました。活動の記事が楽しみです。





ビーンボウリング

3競技の魅力を体験 172名が熱中!

会長杯 三種目スポーツ大会

三種目スポーツ委員長 松田 三良

6月27日(金)、西宇治体育館において、絶好の晴天の中、武藤会長の開会挨拶で開催いたしました。種目は、ワナゲ、スカットボール、ビーンボウリングの3つです。

早朝より、22クラブ、43チーム172名の参加者が集まり、今年度より、三種目委員会の委員による、ワナゲ担当・平井委員、スカットボール担当・浅野委員、ビーンボウリング担



当日、準備等お手伝いをしていただいた三役の皆様、三種目スポーツ委員、役員の皆様、参加された会員の皆様のご協力により予定通り進行できました。ありがとうございました。

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

「ねたきりゼロ」10か条

①健康なからだをつくろう

食生活に気を配り、毎日すんで運動をしよう

②病気の早期発見と予防につとめよう

健康診査や健康相談を活用し、気軽に相談できる「かかりつけ医」を持つ

③事故防止に心がけよう

交通ルールは守り、安全につとめよう

④メリハリのある毎日を送ろう

自分のことは自分で!身だしなみに気を付けよう
家庭での役割をもち、リズムある生活をこころがけよう

⑤1日1回は外に出よう

散歩をしたり趣味を見つけたりして外に出よう

⑥友達や仲間をつくろう

何でも話し合える友だちをつくろう

⑦社会活動をすすめよう

クラブ活動やボランティア活動に参加しよう

⑧家族の協力で自立につとめよう

家の中を動きやすく安全に整えよう

⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう

困ったときは相談窓口にお問い合わせみよう

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

好プレーに
歓声響く

スカットボール



ピンボウリング



ワナゲ

団体順位

ワナゲの部		
順位	単位クラブ名	点数
優勝	南遊田第一喜老会A	484
第2位	五ヶ庄南部喜老会A	481
第3位	大久保喜老会C	424
第4位	西大久保自治喜老会A	349
第5位	一里塚さわらび会B	343

スカットボールの部		
順位	単位クラブ名	点数
優勝	伊勢田喜老会A	62
第2位	一里塚さわらび会B	54
第3位	南陵町喜楽会D	47
第4位	八番あやめクラブA	47
第5位	五ヶ庄南部喜老会B	46

ピンボウリングの部		
順位	単位クラブ名	点数
優勝	五ヶ庄南部喜老会A	312
第2位	一里塚さわらび会B	284
第3位	西大久保自治喜老会B	276
第4位	西小倉友悠会B	273
第5位	南陵町喜楽会D	262



個人順位

ワナゲの部			
順位	氏名	点数	単位クラブ名
優勝	南 秀子	194	大久保喜老会C

スカットボールの部			
順位	氏名	点数	単位クラブ名
優勝	木村 良子	21	伊勢田喜老会A

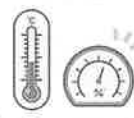
ピンボウリングの部			
順位	氏名	点数	単位クラブ名
優勝	永井 修二郎	122	南陵町喜楽会D

(敬称略)

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

熱中症

に気をつけよう!

こまめな
水分補給直射日光を
避けよう適切な
冷房利用温度・湿度
に注意こまめな
休憩適切な
塩分補給きちんと
食べようしっかり
眠ろう

ギュッと握ってパツと開くだけ!

毎日1分! 脳トレに効く

グーパー体操

グー

痛くならない
程度にギュッと握る

1分

ゆっくり
繰り返す

パー

指先をしっかり伸ばし、
そのまで大きく開く認知症予防や血行改善などに効果大!
朝起きた時や寝る前がおすすです。
慣れてきたら足指でもトライ!

令和7年春季第79回「俳句大会」出句

当季雑誌二句・
席題一句「山笑ふ」

俳句委員長 加藤千加栄

全国的に災害級の
天候が続いた中、本日は
好天に恵まれ市老
連新年度最初の行事
として大会を開催い
たしました。

開会にあたり、連合
喜老会・武藤守会長
より激励のご挨拶をい
ただき、席題の選定・
投句・選句・披露から
表彰に至るまで、滞り
なく終了いたしました。



日時 4月25日(金)
会場 JR宇治駅前ゆめりあうじ4F
参加者 17名(投句のみ参加4名を含む)

総合二位

学童の溢れる力山笑ふ

吉田 明子(大和田もみじ会)

二位

かな文字の花の便りや吉野和紙

徳本ミツ子(南陵町喜老会)

三位

日当りの順に伸びきて豆の花

木下 淳子(個人会員)

席題首位

旅人となりて行く先山笑ふ

原 泰子(砂田喜老会)

令和六年度年間首位

みどりごの泣き声聞ゆ雛の間

木村 敏子(中宇治喜老会)

..... 句友の代表句を紹介いたします。(表彰者以外の出句順)

剪定の落ちた枝には花実あり

小林 希江(砂田喜老会)

緑桜下酒酌み交わし語る夢

野末 剛騎(八幡あやめクラブ)

茶畑の広がる田原茶摘み季

山口キミコ(個人会員)

棚出でて大樹登りぬ藤の花

高坂 恵子(個人会員)

春日受け素朴がよしと生き過ぐる

渡辺 靖子(南陵町喜老会)

夢洲に春ふたたびの万国旗

加藤千加栄(名木喜老会)

晴天に飛燕町並みにぎやかに

吉田 欣子(砂田喜老会)

この道が好きで歩きぬ花水木

花野 玲子(中宇治喜老会)

どんぐりの落ちてころころ山笑ふ

殿村 麗子(東岡屋)

藤房のゆらりゆらりと日和よし

福井乃扶子(中宇治喜老会)

山笑ふ宇治に異邦の人多し

種田 三容(西木幡第三)

万博のめぐりくる春傘寿かな

古根 洋子(八幡あやめクラブ)

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

とっておきの作品を 句集 にしませんか？

あなたが見た景色や感じた季節の情景...

それらを詠ったとっておきの俳句を、一冊の本にしませんか？

初めての方でも安心、担当者がご要望をおうかがいし一貫してお手伝いいたします。

予算に合わせて各種装丁をご提案いたします。お気軽にお問合せください。

自分史

写真集

イラスト集

など

印刷物のことならなんでもおまかせください。
ご希望に添った一冊をお作りいたします！

見積無料



安心してお任せ下さい！

制作の流れです。
3つのステップで終始
弊社が担当します！

ご相談

ご希望の装丁や
部数をお伺いし
見積ります

制作・校正

制作はお任せ下さい
途中の校正で内容を
ご確認頂けます

印刷・お届け

ご希望の納品先へ
お送りさせて頂き
ます

私たち編集のPDが一貫してサポートいたします！

お気軽に
お問合せ下さい



Tel 078-333-1106



Fax 078-333-7708



株式会社 ニチコミ
http://www.nichicomi.com

大和田もみじ会を紹介させていただきます。当会は宇治市北東部に位置し、1962年4月1日に発足しました。先人の皆さまの努力の賜物により、63年の歴史を刻み今日に至っています。入会条件は大和田地区に居住する60歳以上です。2009年最大会員数

東から西から

大和田もみじ会のあゆみ

会長 中野 正子

109名の時代もありましたが、現在会員数55名（男性16名、女性39名）、平均年齢84・4歳という超高齢所帯です。

時代の変化に伴って60代、70代の多くは就労されているので若い方の入会者はほとんどごなく、会の存続が危ぶまれている状況です。当地区自治会も若い世帯の未加入者が増え、地域力も弱体化し、隣人間の繋がりも希薄になっている昨今です。

このような状況の中で、私たち高齢者役員は老体にエネルギーを注入し、会員間の交流をはかり孤立を防ぐため友愛活動に参加し、戸別訪問や声かけなどを行っています。

主な活動は、ポケットパークの花壇の維持修理、年2回のお誕生会、新年会、日帰り研修（最近では宇治界限）、集会所の清掃、その他自治会、

女性の会、近隣の諸団体との交流会等々に参加し、情報を共有し合い楽しんでいきます。

人生、今や100年時代。わいわいサロンに参加しフレイル予防や頭の体操などで心身をリフレッシュし、黄泉の国へ召されるまで健康長寿を目指し、共に助け支え合って豊かに人生を全うしたく願っています。



東から西から

支え合い、共に歩む

八番あやめクラブ 会長 酒井 秀次

は、地域全体の活力にもつながると信じております。

そのためにもこれまで築いてこられた先輩方のご努力を大切にしつつ、皆さまが気軽に集い笑顔で過ごせる場をより一層充実させていきたいと考えております。

八番あやめクラブでは希望者を募りながら、年間を通じてできるお手伝いや集いを行っております。毎月の地域神社の清掃や集会所での楽しみながらのカラオケやマージャン、また小学校でのグラウンド・ゴルフなどを実施し、お互いの健康維持に努めております。

このたび八番あやめクラブの会長を仰せつかることになりました酒井秀次でございます。微力ではございますが皆さまのお力添えをいただきながら会の発展と地域のつながりづくりに努めてまいりたいと思っております。私たち高齢者が元気でいきいきと暮らせること

また、市老連主催のバスツアーにも積



極的に参加を呼びかけ、年齢を問わない仲間との旅の楽しさを味わっております。

どうぞ今後とも変わらぬご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



老人クラブ入会のご案内

地域の仲間と支え合い、活動に参加して、充実した毎日をすごしませんか？

あなたの仲間が待っています！



健康



友愛



奉仕

老人
クラブは

こんな活動をしています！

お問い合わせ
各単位老人クラブ会長まで

★研修旅行
★健康体操
★バス旅行
★演芸大会

★俳句
★花壇整備
★各種研修会
★友愛活動

★三種目スポーツ
★グラウンドゴルフ
★ゲートボール
★ボッチャ

★囲碁・将棋
★清掃奉仕活動

などなど



スポンサーへのお礼

機関誌「宇治老連」を刊行するにあたり、協賛・ご協力いただきました方々に厚くお礼申し上げます。

今後も情報発信の場として各クラブの活性化に寄与できる機関誌をめざしていきますので、皆様のご協力のほどよろしくお願いします。

宇治市連合喜老会

編集後記

この度、広報委員長と委員の一部を交代いたしました。引き続き魅力ある誌面づくりに取り組んでまいりますので、よろしくお願いいたします。発行にあたり、記事をお寄せくださいました役員の皆様、事業委員長様、単位クラブ会長様、会員の皆様、誠にありがとうございました。また、誌面の内容につきましてのご意見やご要望などございましたらお聞かせ頂きたいをお願いします。なお、今回から新たに「ボッチャ」を「こんな活動」に加えました。

【機関誌編集委員】広報委員長：森川 進 委員：山川 雅久、泉 敏子、古根 洋子

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

救急告示病院・開放型病院・歯科医師臨床研修指定病院
日本医療機能評価機構認定病院・人間ドック健診施設機能評価認定

宇治武田病院

宇治市宇治里 36-26(JR 宇治駅前)

TEL.0774-25-2500(代)
FAX.0774-25-2353

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

腰痛・肩こりを和らげるツボ

指でツボをしっかりと押さえましょう。



※食後30分位・お酒を飲む前は避けましょう。
異常を感じたら止めてください。

めまいを和らげるツボ

手の甲と手首のシワから指3本分の場所にあるツボをしっかりと押さえましょう。



※食後30分位・お酒を飲む前は避けましょう。
異常を感じたら止めてください。

食事のヒント

高血圧予防

- ポイン
減
塩
ト
は
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

安否確認には

災害伝言「171」ダイヤル

！地震などの災害時は、一時的に電話が繋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)