

福老連

第106号 (令和7年6月30日発行)

福知山市老人クラブ連合会
(愛称 ゆらがわクラブ福知山)

発行 福知山市老人クラブ連合会
福知山市内記10-18 福知山市総合福祉会館内
TEL 0773-23-0186

編集・制作 株式会社ニチコミ 福岡県福岡市博多区博多駅前3-9-1
大賀博多駅前ビル2階
TEL 092-292-6538 <https://www.nichicomi.com>

健康づくり日本一を目指して 3万ポイントに挑戦



会長
松本 和徳

令和7年度総会を開催するにあたり一言ご挨拶申し上げます。

昨年度を振り返ってみますとコロナ禍以前の状態に全事業を回復できたことは大きな喜びです。初のワナゲ大会・統一グラウンドゴルフ・丹波ブロック女性研修会の開催、更に福祉も介護研修と資源回収・地域サロンとミニサロン172回と大きな成果を上げることができました。本年は、新たな飛躍に向け「健康と福祉」に挑戦します。健康で生きる「健康づくり日本一」を更に推し進め2025年度ステージは「共に動く・共に楽しむ」を合言葉に一人一人の積み重ねで3万ポイント達成が目標です。わが身の健康と支え合う友愛福祉の向上に市民の皆様と共に手を繋ぎ輪を作り地域社会の発展に取り組んでまいります。「参加し楽しむ」をキーワードに単

位クラブの力量に応じたクラブ運営を進め地域福祉・関係機関と連携し「生きがいと伸ばそう健康寿命」を目指し推進してまいります。

来年は創設60周年の節目を迎えます。長年培った健康づくりの実績、クラブに設置したサロンをシニアの安心・安全な環境づくりに反映させ皆様と共に前進してまいります。私達の社会参加と生きがいは、地域のコミュニティと連携する事が大切です。いつでもどこでも出来るラジオ体操も定着してまいりましたが、先ずは参加し動いて楽しむ事をモットーに普段の日常をクラブ活動に積み重ね「憩いの場」づくりを拡大します。

最後にすべての福祉事業を市民の皆様と共に連携の輪を発展させて行く決意です。そのことが福知山市の健康づくり街づくりにつながります。2040年高齢者ピークの課題に取り組み地域福祉の向上、声かけ支え合う近所付き合いを推進し、優しく・楽しんで共に歩む市老連の活動を推し進めていく事を誓いご挨拶とします。

春の囲碁大会

文化教養部

3月8日芦田均記念館に於いて恒例となった囲碁大会が開催されました。「ヤール久しぶり」年に一度の再会に互いの元気を確認。

大会は45名が参加、静けさの中にも盤上で熱戦が繰り広げられた。Aゾーンは2段以上、Bゾーンは初段以下に分かれてのリーグ戦。皆さん、久しぶりの交流と親睦を図りながら囲碁を楽しまれました。参加最高齢は92歳、来年の再会を願いながら散会となった。入賞の皆さんおめでとうございます。



Aゾーン

Bゾーン

順位	氏名	順位	氏名
第1位	岡田 知	第1位	夜久 弘明
第2位	田中 浩一	第2位	中澤 定史
第3位	岡部 貢	第3位	高橋 紘

2025 年度 役員名簿

役 職	氏 名
顧 問	香月 芳雄
会 長	松本 和徳
副会長	大江 喜次
同	田中 義信
同	塩見 康郎
同	根垣万里子
支部長(三 和)	長澤与志朗
同(夜久野)	夜久 弘明
同(大 江)	廉屋 巧
常任理事	藤林八寿穂
常任理事	高津 勉
常任理事	川本 義博
常任理事	中野久美子
常任理事	川口 信子
常任理事	矢野つる代
監 事	桐村 博之
監 事	塩見 嘉子
事務局長	荒賀 正巳
局長代理	川本 義博
事務局員	宮田 昇
事務局員	久下 榮子
事務局員	藤原 智則
事務局員	水谷 久代
事務局員	塚本 鈴子
事務局員	中島三枝子
事務局員	廉屋 巧
生活相談	松本 和徳

学 区	地 区	理 事	女性委員
南 陵	惇明一	福井 浩二	久下 榮子
	惇明二		
	惇明三	川本 義博	今井美奈子
	昭 和	塩見 義光	今田 睦美
桃 映	庵 我	山根 廣幸	大場久美子
日 新	雀 部	佐藤 文男	花城マサ子
	遷 喬	大槻 紀子	杉山 絹代
	成 仁	大野 森志	藤崎 海子
成 和	修 斉	佐竹 守	佐竹須賀子
	上豊富		
六人部	下六人部	水谷 郁太	山内 陽子
川 口	上川口	泉 昌良	矢野つる代
	金 谷	細谷 義員	中川 弘子
	三 岳	長田 英毅	水嶋 富子
	金 山	安達 昌彦	石橋 瑞子
本部直轄	自由クラブ	松本 和徳	川口 信子

支 部	地 区	副支部長	地区女性委員
三 和	芦 原	山内 菊夫	水谷 久代
	細 見		
夜久野	明 正	岡本 直明	堀島 礼子 安達やよい
	育 英		
大 江	美 河	岩松 英昭	藤田美枝子
	美 鈴		
	有 仁		

部 会	担 当 内 容	構 成	○副部長
総務広報部	・市老連クラブ大会 ・シルバーリーダー研修会 ・広報誌の発行	部長 大江 喜次 佐竹 守 大谷 孝依 大槻 紀子	○川本 義博 荒賀 正巳 塩見 嘉子 今田 睦美
文化教養部	・研修旅行の企画 ・趣味の作品展・囲碁大会 ・サークル活動の推進	部長 藤林八寿穂 中野久美子 山根 廣幸	○藤原 智則 福井 浩二 安達 昌彦
社会活動部	・交通安全・詐欺・防犯活動 ・社会奉仕活動推進 ・人権啓発 ・地球環境の取り組み(ゴーヤ苗の配布)	部長 田中 義信 水谷 郁太 長田 英毅	○大野 森志 佐藤 文男 荒賀 正巳
保健体育部	・健康ウォーキング開催 ・ラジオ体操の普及 ・ワナグ・健康体操の普及 ・クラブ健康づくり	部長 塩見 康郎 泉 昌良 細谷 義員	○高津 勉 塩見 義光 宮田 昇
福祉友愛部	・相互支援活動(新地域事業等) ・女性リーダーの育成 ・福祉施設の友愛訪問 ・福祉健康づくりの共有化	部長 根垣万里子 中野久美子 川本 義博	○川口 信子 久下 榮子 荒賀 正巳

2025年度 総会開く

新役員を選出し全議案承認

4月25日令和7年度福知山市老人クラブ連合会総会が総合福祉会館にて理事、女性委員48名が出席し開かれた。まず、全事業実施について各クラブへ感謝と更なる協力を要請。

新年度は「健康・福祉」の更なる充実を目指しこれまで培ってきたノウハウを生かし地域と連携し、サロン活動や定着しつつあるラジオ体操の普及など「参加して楽しむ」をモットーに「生きが

いと伸ばそう健康寿命」を力強く推進してゆくことを確認し閉会した。



事業報告する会長

夜久野いきいき大会

2月26日(水) 老人クラブ夜久野支部と地域公民館主催の「夜久野いきいき大会」に190名が参加し開催されました。

福知山混声合唱団の懐かしいわらべ歌やライオンキングの素晴らしい合唱に聞き入っている間には過ぎ最後に全員で「ふるさと」を歌いました。落語家の桂三扇さんのお題「笑う門には健康来る」百歳を超えるおばあさんの話は会話の大切さや高齢者問題を取り上げた創作落語に会場は大盛り上がり、大きな声で歌い笑った大会でした。



夜久野 いきいき大会

最高のミュージカル〜♪

地球温暖化防止

社会活動部

ゴーヤのカーテン作り

福知山市の協力を得て福知山高校、三和分校の皆さんに育てていただいた1200本の苗を配布しました。多くのクラブに参加いただきました。

私達にできる人に優しい環境保全活動は継続して取り組みます。



夏のキャンペーン

(資金活動)

自主財源捻出方法として私達のクラブ活動では「夏のキャンペーン」でお中元や夏の食卓に美味しいソーメンをご紹介します。ぜひご利用下さい。

(申し込みは7月末迄受付)

白熱のゲートボール

保健体育部

5月22日(木) 北部地域多目的グラウンドに於いてゲートボール大会を開催。どんより曇り空も早朝から熱気に溢れ各地から12チーム総勢100名が参加。まずラジオ体操で体をほぐし、来賓あいさつ、始球式のあと競技委員の合図でプレーを開始。一打ごとチーム主将の指示でスムーズに流れる。熱戦を振り返り戸田Aの大槻初夫さんにお話を伺う。「週2回の練習の成果、奥深い競技で難しいが、そこがとても面白い」優勝は左記の通りです。



来賓始球式

コート	チーム
1コート	石原
2コート	戸田A
3コート	ちこの

福祉友愛部

*在宅福祉を支える友愛活動

- 対象者
 - ・一人暮らし、高齢者世帯
 - ・歩行困難、居宅者等
 - 活動内容
 - ・ふれあい集会の開催
 - ・話し相手、日常生活支援
 - ・安否確認等の支援活動
 - 実施にあたって
 - ・地域の友人として付き合う
 - ・柔軟にできる範囲で行う
 - ・地域の情報を届けよう
 - ・ふれあい集会を開こう
- ※ご相談は市老連へ

*古切手、エコキャップ 缶のタブ、タオルの回収

- ・積立は合計11,882円です。
- ・昨年も多くのクラブからご提供を頂きました。
皆様の善意で少しずつですが目標にちかづいています。
皆様のご協力に感謝します。
- ・今年も引き続き資源回収へのご協力をお願いします。

編集後記

事務局では今年も事業推進を強化していきます。その為にも皆様との会話・情報交換を基本にした活動を行っていきます。

市老連事務所（福祉会館内）にお越し下さい。

次号107号は8月下旬発刊を予定しています。5月～7月の本部、支部・単位クラブ活動を幅広く掲載いたします。

みんなの広場（短歌・俳句・川柳）他、皆様からのご寄稿お待ちしております。

熱中症に気をつけよう

6月後半には暑くなりそうです。水分補給は怠りなくしっかりととりましょう。

京都府知事・京都府警察本部長

《緊急メッセージ》

今、止める。サギ電話 ～国際電話利用休止作戦～

府内で特殊詐欺被害が急増しています。

被害の9割はサギ電話に出たことから始まっています。

○サギ電話の7割以上は国際電話が悪用されています。

○固定電話は、国際電話利用休止をして下さい。

○京都府警察が申込を全面的に支援します。

携帯電話も、アプリの設定やキャリアサービスを利用して、国際電話からの着信を拒否してください。

提供 京都府警察本部

2025年度 行事予定(12月末まで)

月	日	曜日	内 容	開催場所
4	11	金	第1回本部役員会	福祉会館
	25	金	総会・第1回理事会	福祉会館
5	22	木	ゲートボール大会	北部地域多目的グラウンド
	30	金	第1回相互支援連絡会	福祉会館
			ゴーヤ苗の配布	福祉会館
6	12	木	研修旅行	京都・宇治方面
	24	火	公式ワナゲ大会	三段池体育館
	26	木	近畿ブロックリーダー研修会	神戸市
7	4	金	第2回本部役員会	福祉会館
	16	水	市町村老連リーダー研修会	ハートピア京都
	18	金	第2回理事会	福祉会館
	25	金	市老連クラブ大会	ハピネス4Fホール
8	8	金	消防署関係講習会	福知山消防署
	22	金	安心・安全スマホ講習会	福祉会館
9	10	水	女性委員会リーダー研修会	ハートピア京都
	20	土	全国一斉社会奉仕の日	適宜
10	3	金	秋の健康ウォーキング	天橋立方面
	8	水	京都府老人クラブ大会	京都テルサ
	11～12		趣味の作品展	福祉会館
	17	金	第3回本部役員会	福祉会館
	24	金	第3回理事会	福祉会館
	未定		女性委員会・友愛部合同研修	福知山市内
11	13	木	グラウンド・ゴルフ大会	三段池ラビハウスフィールド
	19	水	府・若手委員会リーダー研修	ハートピア京都
	21	金	シルバーリーダー研修会	ハピネス4Fホール
12	12	金	情報交換会	ホテルロイヤルヒル