

久御山町シニアクラブ連合会 機関誌 令和7年度発行

年輪

第 93 号



令和7年度 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！～



一緒に
楽しもう！



地域を
支え合おう！

声を
かけあおう！

美味しい物を
食べよう！

いきがいを
みつけよう！

一緒に
出かけよう！

チャレンジしよう



活動★社会奉仕・友愛活動・健康教室・芸術鑑賞・など

久御山町シニア
クラブ連合会

裁縫ボランティアサークル発足！



久御山消防署より依頼され
子供用の制服を仕立てました

令和7年度 事業計画

メインテーマ「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」

21世紀は高齢者の時代であり、老人クラブは、21世紀が「ゆとり」「うるおい」「やすらぎ」に満ちた。心豊かな社会となるよう、その担い手として新時代にふさわしい活動の歩みを進めなければなりません。

元気で実りある人生を目指し、ともに健康で・学び・楽しみ・支え合ひましょう。

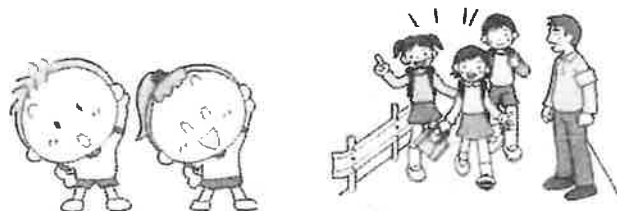
事業の重点

全国三大運動である「健康・友愛・奉仕」の活動を基本として、引き続き「心とからだの健康づくり・生きがいづくり・仲間づくり・地域づくり」の活動を積極的に推進し、フレイル予防教室・講演会・コンサートやダンスショーなど学びと楽しさ中心の活動を広げていきます。

事業実施計画

★健康づくり及びフレイル予防の推進

グラウンドゴルフ・輪投げ・ウォーキング・フレイル予防教室・認知症予防教室



★高齢者相互支援及び地域支え合い活動・暮らしの安心・安全の推進

友愛活動「特別養護老人ホーム楽生苑」「子育て支援センターあいあいホール」
地域（高齢者・子ども）見守りパトロール・荒見苑・公園周辺清掃奉仕活動・町内一斉清掃参加・公共施設神社仏閣などの環境美化活動の実施・災害や交通事故防止対策・振り込め詐欺などによる悪徳商法などによる被害の防止、呼びかけ
（新）裁縫ボランティアサークル・（新）チャレンジサークルの活動



★レクリエーションの実施・仲間づくり

研修会・講習会の実施・世界遺産DVD鑑賞会・日帰り旅行

全国・近畿・京都府老人クラブ連合会大会や研修会への参加・麻雀サークル等

★クラブ発展のための啓発広報事業

機関誌年輪発行・全国・京都府老人クラブ連合会「きょうと」などの広報誌配布

★文化事業

文化講演会・音楽鑑賞・楽器・ダンス歴史講座や体験教室・高校生による演奏会
会員による作品展示会（シニア展示会2～3月約1ヶ月半開催）



お問合せ先：事務局「荒見苑」0774-44-3405



令和7年度 単位クラブ名(地域)

御牧地区

敬友会（北川顔）
 藤寿会（藤和田）
 島田シニアクラブ（島田）
 老友会（坊之池）
 中島年輪会（中島）
 東一口老人会（東一口）
 相島老人クラブ（相島）
 森老人クラブ（森）
 老寿会（野村）
 東栄会（野村村東）



友人・知人をお誘いしよう！
 会員増強運動実施中！

各種お問合せ

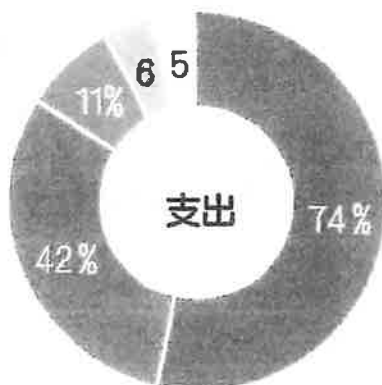
事務局：荒見苑 0774-44-3405

佐山地区

佐山楽友会（佐山）
 市田老人会1・2（市田）
 田井喜楽会（田井）
 寿クラブ（下津屋）
 松寿会（松陽台）
 さくらクラブ（下津屋団地）
 長寿シニアクラブ（サントウン佐山）
 若草クラブ（下津屋サンハイツ）
 たんぽぽシニアクラブ（下津屋・荒見）

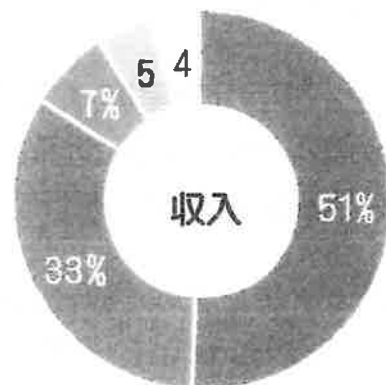
東角地区

林シニアクラブ（林）
 栄楽会（栄一・二丁目）
 松栄会（栄三・四丁目）
 久御山シルバークラブ（久御山団地）
 ハイツ西宇治シニアクラブ（ハイツ西宇治）
 シニアクラブ西ノ会（林北畑）
 西武西林シニアクラブ（西武西林）



- 町補助金 74%
- 社協・府老連助成金 42%
- クラブ会費 11%
- 繰越金 6%
- 雑収入広告料他 5%

今年度の予算収支のあらまし



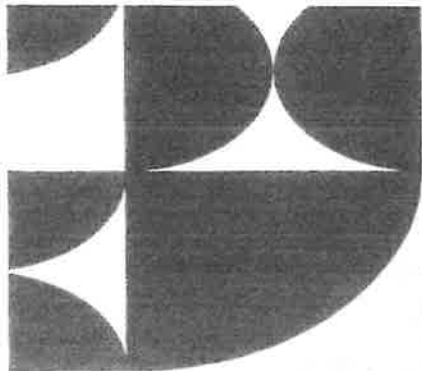
- 事業費 51%
- 各クラブ・会員補助金交付 33%
- 事務・会議・旅費 7%
- 慶弔費・雑支出・予備費 5%
- 京都府老連分担金 4%

本年度予算
 約 3,551,964 円
 内予備費 147,964 円

令和7年度 ※京都府老連・久御山町シニアクラブ 連合会 事業予定表 8月現在

4月9日(水)	第1回 役員会	荒見苑
4月23日(水)	第1回 理事会	荒見苑
4月24日(木)	府老連 女性・若手委員会	ハートピア京都
5月1日(木)	第1回 体育委員会	荒見苑
5月14日(水)	第2回 役員会	荒見苑
5月21日(水)	役員研修会	大津市伊香立
5月29日(木)	第50回 輪投げ大会	役場5階
6月11日(水)	第1回 清掃奉仕活動 役員・事務局	荒見苑・公園・駐車場
6月11日(水)	第3回 役員会	荒見苑
6月24日(火)	女性委員管外研修会 バラ園講習会	栗東市・草津市
6月28日(土)	文化講演会 フラダンスショー	ゆうホール
7月9日(水)	第4回 役員会	荒見苑
7月16日(水)	市町村リーダー研修会	ハートピア京都
7月23日(水)	第2回 理事会	荒見苑
8月6日(水)	文化講演会 久御山高校吹奏楽	ゆうホール
8月13日(水)	第5回 役員会	荒見苑
8月28日(木)	世界の絶景DVD鑑賞会	役場5階
8月末	機関誌年輪発行	
9月4日(木)	社協会長杯・会長杯グラウンドゴルフ大会 雨天順延	八幡市民スポーツ公園
9月10日(水)	女性リーダー研修会 設立30周年	京都市
9月10日(水)	第6回 役員会	荒見苑
9月25日(木)	ヤクルト健康教室	荒見苑
10月8日(水)	京都府老人クラブ大会 式典	京都市
10月中	役員会	荒見苑
10月16日(木)	第51回 輪投げ大会	役場5階
10月22日(水)	消費者対策&認知症予防教室	荒見苑
11月頃予定	町長杯・会長杯グラウンドゴルフ大会	八幡市グラウンド
11月12日(水)	第8回 役員会	荒見苑
11月19日(水)	若手リーダー研修会	京都市
11月20日(木)	文化講演会 プロモカルテット	ゆうホール
12月10日(水)	第9回 役員会	荒見苑
12月11日(木)	こけんとこ体操	役場5階
日程未定	理事会 管外研修会	大阪方面
1月14日(水)	第10回 役員会	荒見苑
2月予定	機関誌発行・日帰旅行開催・健康相談	
2月予定	第11回役員会	荒見苑
2月3日(火)	文化講演会 ルナーレコンサート三味線	ゆうホール
2月18日(水)	あいあいホール交流会	子育て支援あいあいホール
3月11日(水)	第12回 役員会	荒見苑大広間
日程未定	理事会	10時 荒見苑大広間

開催日等変更する場合がございます。ご了承ください。



事業アルバム

研修会・奉仕活動
フレイル教室
輪投げ大会など



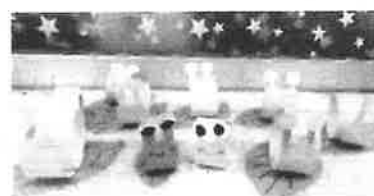
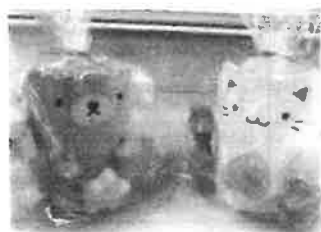
健康ウォーキング



町民文化祭展示・府老連研修会・津軽三味線コンサート
満席！



あいあいホール寄贈小物



みんなで楽しんでいます！

クラブ紹介

敬友会 (北川顔)



敬友会では年2回「敬友会の集い」を
公会堂で開催しています

「会員みなさんに楽しんでいただきたい」

通いやすい地元の公会堂で

「プロの演奏や舞踊を鑑賞し喜んでいただきたい」

集えるきっかけで

「ふれあいを通じ仲間づくりの輪を広げることができる」
様々な目的を含め、敬友会の役員で何度も相談を重ね、演奏や歌、韓国舞踊、腹話術など多くの方々にお越しいただいています。演奏会終了後は、ゲストさんと一緒にビンゴゲームでわいわいと賑わい、楽しんでいます。

林シニアクラブ



林シニアクラブの活動は、健康増進、趣味、教養の向上、社会奉仕、友愛活動見守りなど多岐にわたります。
今年度の演奏会では39人もの会員が集まり、ハープの音色に癒されました。

- ・京都市内や滋賀県の宴会場送迎バスで「お食事会」
- ・演奏家を招いて「演奏会」・ヤクルトの「健康教室」
- ・公式ワナゲやピンポンを毎月楽しんでいます
- ・いきいきホールの先生による月1回の「体操教室」
- ・「神社仏閣の清掃奉仕活動」・「地域の見守り」など

ハープ演奏に酔いしれる
林シニアクラブが演奏会

「ハープ演奏に酔いしれる」
林シニアクラブの活動は、健康増進、趣味、教養の向上、社会奉仕、友愛活動見守りなど多岐にわたります。今年度の演奏会では39人もの会員が集まり、ハープの音色に癒されました。

新刻 況

無量壽

正子書

読者の作品 習字

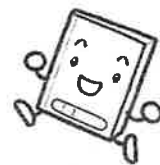
若草クラブ

下津屋サンハイツ

菊田 正子

次号ではフルカラーで
発行させていただきます。
作品を投稿してみませんか？

壬午秋 實



「つばやき川柳もどき」 JJ・じい

家族旅行 夏休み気分で 思い出川柳
 30度 昔はなかった 北海道の気温
 珍しく 見えた山頂 手を合わす
 初夏猛暑 近頃は秋まで真夏 ずっと暑い
 観光地 高齢者には難しい キャッシュレス
 若作り しても会話は 昭和100年
 挨拶を交わし会釈 互いによろける
 よっこらしょ すること忘れ また座る
 定年から 畑に出勤 今も忙し
 気を付けて 見知らぬライン サギと疑え
 昼食を ひとり飯で 夫婦円満
 まだまだ野望 わくわく並ぶ サマージャンボ
 同窓会 会話に困る 病気無し
 スマホ片手に じいじに教える 孫4歳



つたない川柳もどきを投稿させていただき、恐縮至極です。

久御山町のシニアクラブの事業が盛んで、新聞の記事など拝読させていただき、私たち高齢者の活躍も捨てたもんじゃないと、励みになっています。この夏休みに娘達家族と共に北海道旅行へ行き、その後、大阪万博にも夫婦で行きました。人込みも凄かったです。スマホが無いと今は万博会場にも入れないなど、時代の変化に乗らないと、世の中に着いていけない時代になっています。まだまだ若いと思い、年齢を気にせず、どんな時でも新しいことに挑戦できる人でありたいと心がけています。

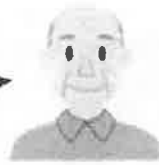
今回は投稿の機会をいただき、ありがとうございました。



「+（プラス）」 から始まる電話番号に注意！



電話や…
早よ出な



RRR

おじいちゃん
外国に用事なごっこー

「+（プラス）」から始まる
電話は国際電話やでー！
サギやでー出たらあかーん！



犯罪グループ組織が、特殊詐欺などの犯行に国際電話を利用するケースが増加しています。

国際電話は、番号の最初が「+（プラス）」です。

「+（プラス）」から始まる電話番号は、出ないようにしましょう。

熱中症の症状

めまい
立ちくらみ
生あくび



大量の発汗
筋肉痛
筋肉のこむら返り



頭痛
嘔吐
倦怠感



判断力低下
集中力低下
虚脱感

応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

熱中症が疑われる人を見かけたら（主な応急処置）

エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など涼しい場所へ避難



衣服をゆるめからだを冷やす
首の周り、脇の下
脚の付け根など



経口補水液を補給※



※経口補水液を一時に大量に飲むとナトリウムの過剰摂取になる可能性もあります。腎臓、心臓等の疾患の治療中で、医師に水分の摂取について指示されている場合は、指示に従ってください。

自力で水が飲めない、応答がおかしい時は、ためらわずに救急車を呼びましょう！

2023年4月1日開院
京都岡本記念病院南側

健診センター新築移転



社会医療法人 岡本病院(財団)

くみやま岡本病院

大げにしろす
こころからEやうなぞ

京都府久世郡久御山町佐山西ノ口138 TEL.0774-51-3160(代表) 地域包括ケア病棟50床 回復期リハビリテーション病棟50床

人間ドックがWEBで
予約できるようになりました!



ドック予約サイト

救急病院 労災指定 往診

医療法人 八 仁 会

久御山 南 病 院

院 長 南 八 王

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

〒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 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

リエゾン久御山 ひしの里

- ・デイサービスセンターリエゾン久御山 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久御山 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久御山 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北畑中垣内 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	○	/	○	/	○	/	/

回6台

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

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(太久保行き)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



赤飯・餅・上用饅頭・四季の和菓子
御菓子司

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

平日お昼限定
3時間
たっぷり
ランチ
お弁当とお酒
食べ放題
カラオケ
会料: 3時間
2,000円

コースA **4,070円**
コースB **5,170円**
コースC **1,000円**

2種の源泉が楽しめる天然温泉

万葉の湯
京都 竹の湯温泉
ホテル京都エミナース

お問い合わせ・お申し込み
TEL.075-332-5800

京都 竹の湯温泉 万葉の湯 ホテル京都エミナース
〒610-1143 京都府京都市西京区大原野京境谷町2-4

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！



ボランティアグループ
おもちゃ病院

Hospital of Toy

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…お待ちいたしております。

今年度よりボランティア団体のため
広告料はいただいております

ムラタ オート サービス
Murata Auto Service



荒見苑くみひもサークル 8月の活動写真

99歳現役講師！
100歳越え目指しています



荒見苑オープン頃から
講師として活躍されています



小嶋茂子先生

昭和元年(大正15年)8月生まれ
相島老人クラブ

活動日: 第1・3火曜日
作品出展予定
11月: 町民文化祭
3月: シニア展示会(荒見苑)



会員になって楽しいシニアライフを！ 会員募集中！

ハイツ西宇治
シニアクラブ
奈良 忠臣



投稿募集中
作文・俳句・川柳
習字・絵画・写真など



支笏湖と羊に見える雲
JJ・ジィ



ナニプアティアレ
フラダンスショー



おしらせ

文化講演会
開催予定
11/20(木)
2/3(火)
ゆうホール



久御山高等学校
吹奏楽部演奏会



編集後記

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。
文化講演会や事業を重ねるたびに満席となる事が増え、これも
会員のみなさまのお陰だと感謝しております。
面白く、楽しく来て良かったと思っただけの魅力ある事業を、
理事のみなさんと共に精一杯、頑張らせていただきます。

次号は初のフルカラーでの発行です。みなさまのご投稿を、お待
ちしております。

広告に協賛、ご協力いただきましたみなさま、ご投稿にいただき
ましたみなさまに、厚くお礼申し上げます。

機関誌編集委員会・役員一同

太陽じゃないよ



羊蹄山の月

事務局:荒見苑 久御山町田井新荒見11
Tel:0774-44-3405