

福老連

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>

○育成功労者 (敬称略)

氏名	クラブ名
芦田 陽代	岡ノ二町喜楽会
蘆田三千代	中だるま会
芦田 照男	土師町寿会
根垣万里子	戸田老人クラブ
白波瀬裕二	かしの木会
足立 俊昭	雲寿会
水谷 郁太	段老人クラブ
植村 芳弘	段老人クラブ
泉 昌良	長幸会
加藤 泰隆	大呂笑寿会
藤田 洋嗣	菟原下老人クラブ
衣川 憲治	奥老人クラブ
梅原 均	船岡福寿会
榎木 辰雄	船岡福寿会

○優良老人クラブ

クラブ名 (地区)
前田老人クラブ (雀部)
雲寿会 (上豊富)
菟原下老人クラブ (三和)

メッセージを頂戴した皆様
家元 優 府議会議員
武田 光樹 府議会議員

令和7年度、老人クラブ大会は7月25日「ハピネスふくちやま」で催された。松本会長は挨拶で健康で生きる「健康づくり日本」を進める。そのためには「共に動く・共に楽しむ」に参加し楽しむをキーワードに「健康と生きがい・福祉の充実」を推進する。健康にラジオ体操の輪を広げようと呼びかけました。



老人クラブ大会

ご来賓の皆様

大橋 一夫	福知山市長
本田 太郎	衆議院議員
奥野 昌徳	中丹広域振興局長
吉見 茂久	市議会議長
夜久 豊基	社会福祉協議会会長

第2部では「交通事故・詐欺被害にあわないために」と題して、福知山警察署からの講演。高齢者の多発する交通事故や詐欺被害防止について指導していただきました。

第3部のアトラクションは長年にわたり活動の功績が認められ「緑綬褒章」を受賞された福知山ハーモニカ同好会による演奏です。演奏は懐かしいメロディもあり会場は大合唱で盛り上がりしました。最後は二胡のアンサンブル演奏です。多様な楽器でおりなす音色に会場はうつろい。時間は少し押し気味でしたが盛大な拍手で閉会となりました。

人生100年時代を生きる

「共に行動・共に楽しむ」

令和7年度 福知山市老人クラブ大会

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

桐村眼科医院

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前10時～午後1時	○	○	○	○	○	○
午後3時～午後6時	／	○	○	／	○	／

■日曜・祝日は休診
■火・水・金 日帰り手術(白内障・緑内障・網膜剥離)実施
福知山市駅北正面通アオイ通角
☎(0773)22-5044

住み慣れた地域で
その人らしい暮らしを支えます

小規模多機能型居宅介護事業所



Arriate

- アリアーテ -

株式会社ルネサスアソシエイト
京都府福知山市末広町4-32-1
TEL 0773-24-0948

新車・中古車販売・整備全般・板金塗装
DRESS UP・買取・オーディオ取付
事故対応・トラック買取・重機買取

AUTO SHOP

S.K-STYLE

オートサービス北京都株式会社

〒620-0803

福知山市観音寺 340 番地の 2

TEL 0773-20-2992 FAX 0773-20-3003

医療法人 正仁会 内科、消化器内科

土佐医院

診療時間 午前8:30～12:00
午後4:00～7:00 (木曜、土曜は午後休診)
休診日 日曜日・祭日

福知山市西本町154の2

TEL 0773-23-6115

環境にやさしい会社



福知山市夜久野町額田 51-1

TEL 0773-37-0304

株式会社 中垣石材

墓石・庭灯籠・その他石工事一式

お見積りは無料です

お墓に関する御相談お聞かせください!

福知山市宇岩井48の11番地

0120-29-9148

令和7年度 福知山市老人クラブ大会

講演(福知山警察署)

事故防止



認知テスト
3秒でリンゴの数は



安全確認・安全運転を!

詐欺防止



国際電話の停止を!



警察官のなりすまし



令和7年度表彰 団体・個人受賞者

皆さん受賞おめでとうございます

大会宣言

現在、少子高齢化・人口減少が急速に進み、本格的な超高齢社会を迎える中、地域での高齢者の仲間づくりを通じて、人と人とのつながりや生きがいと社会参加を進めるために、老人クラブには大きな期待が寄せられています。

特に、地域の自治会、社会福祉協議会、各行政機関や福祉団体との連携を強め、広く展開するとともに、高齢者自身が健康を保持しながら、長年にわたり培ってきた知識やこれまでの経験を活かし、自らが楽しみながら活動していくことが重要です。

そのために、私たちは「健康づくり日本一」を目指し、シニア世代の健康と福祉の向上に、会員一同努めているところです。

令和7年度、福知山市老人クラブ連合会は、あらゆる世代や組織と連携し、全老連が提唱しているメインテーマ「のぼそう!健康寿命、担おう!地域づくりを」のもと、アクションプラン3万ポイントの達成と今年のキーワード「動いて、楽しむ」をクラブ活動の基本に、地域に根差した実践を図り、社会の期待に応える活動に取り組んでいくことを、ここに決意するものです。

令和7年7月25日

福知山市老人クラブ大会

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

社会福祉法人 福知山学園

地域密着型
介護老人福祉施設 **橘**

- 入所者生活介護
- 短期入所生活介護(介護予防)

福知山市三和町千束824番地

TEL0773-58-3339 FAX0773-58-3360

西垣内科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	×	○	○	○
午後 5:00~ 7:00	○	×	×	○	○	×

◆休診日/火曜午後、水曜、土曜午後、日曜、祝日
土曜第2・4週は休診

京都府福知山市夜久野町額田1393の1

TEL (0773) 37-0127 FAX (0773) 37-0234

いなば内科クリニック
内科・消化器内科・肝臓内科

院長 稲葉 弘二(肝臓専門医・消化器専門医)
福知山市駅南町1-278 ☎0773-24-5136

いなば眼科クリニック

眼科(コンタクトレンズ取扱い)

院長 稲葉 純子(眼科専門医) 日曜り白内障手術ご相談下さい
福知山市駅南町1-277 ☎0773-24-5137

由良産婦人科 綾部本院
石原分院

眼科診療始めました
(木曜午前 0773-27-7198)

出会いがある 夢が見つかる 未来が広がる

社会福祉法人 大江福祉会
大江作業所
多機能型事業所

福知山市大江町二俣498

TEL 0773-56-1627

なかじ医院
上夜久野診療所

外科 内科 リハビリテーション科

診察時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	×
午後 4:00~ 6:30	○	○	×	○	○	×	×

福知山市夜久野町直見6267-1

Tel.0773-38-1017 Fax.0773-38-1369



会場に懐かしいメロディーが流れ
歌声や手拍子も



結成47年、素晴らしい
ハーモニーでした

アトラクション



二胡、箏、コントラバス、
ピアノのアンサンブル演奏



中国伝統楽器、二胡の
演奏に会場はうっとり

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

コンピューター会計・電子申告

衣川憲治税理士事務所

税理士 衣川 憲治

福知山市昭和新町206-2 I&Iビル2F
(自宅 福知山市夜久野町額田1030-3)

TEL 25-3711/FAX 25-3708

すぐそばに
あなたの身近なパートナー
相続・贈与

細見税務会計事務所

公認会計士 細見祐介 税理士 細見 均
事務所/福知山市北栄町 51-8 (細見産業ビル 3F)
TEL.0773-22-2524 FAX.0773-22-0705
<http://hosomi.zei-mu.com/>

最愛の人に
最高の「ありがとう」
を伝えたい。

葬儀のことで分からないこと、
不安に思われていることなど、
どんなことでもお気軽にいつでもご相談下さい。

綾部での家族葬は 福知山での家族葬は
いかるがホール 天寿庵
リニューアルオープン!

お電話 相談受付 ☎ 0120-15-5969

**田淵完一
税理士事務所**

福知山市駅南町3丁目110
TEL.0773-25-0835
FAX.0773-45-6600
携帯 090-9625-2283

TKCコンピュータ会計
岡田税理士事務所

税理士 岡田 博

福知山市内記6丁目北85の2
TEL(0773)22-4713
FAX(0773)22-1896

**行政書士
衣川道治事務所**

福知山市夜久野町板生75番地の1
TEL 0773-38-1048

受賞の喜び

優良老人クラブ

雀部 前田老人クラブ
会長 塩見 義昭

令和7年度、優良老人クラブ表彰を受け、会員一同頃頃の活動の成果が評価されたものと喜んでいきます。これも60年間歴代会長様はじめ会員の皆様の賜物と深く感謝しております。

当クラブは長い歴史と伝統を持ちますが、高齢化社会の渦に巻き込まれクラブの存続が不可能な状況に（19名）直面しました。

その為、皆で「声掛け」運動をし、これが功を奏して一年間で6名の増となり活気が戻りました。特に、ご家族のご協力と自由クラブとの連携で退会者の救済も成り、今日では他団体の連携交流も可能となりました。

この受賞を機会にクラブ活動、及び運営の強化を図り前進したいと思っています。

この度の受賞まことにありがとうございました。今後ともご指導お願いいたします。

育成功労者

上川口 長幸会
泉 昌良

大変な賞を頂き、大変恐縮しております。今後は、皆様の活動に恥じない活動をしていきたいと思っています。

さて、私と市老人クラブ連合会様との関わりは、当地域の役員様からの声掛けに始まりました。

その後、クラブは高齢化により運営が出来なくなり休部を余儀なくされ、やむなく私と女性3人とでからの出発でしたが市老連との関わりは続けていこうと意見が一致し、できる範囲で活動をする、こととし現在にいたっております。

単位クラブ名は先輩諸氏の思いも込め現在の名前としました。

この受賞を機に、会員の皆様への声掛け、高齢者独居老人宅の慰労訪問、各種情報提供、参加要請、及び輪投げ等の普及活動や貯筋体操の講師として活動していこうと思っております。この度の受賞まことにありがとうございました。

育成功労者

惺明 岡ノ二町喜楽会
芦田 陽代

この度、令和7年度市老連大会において図らずも栄誉ある育成功労者表彰をいただき歓喜に堪えません。先輩各位にご指導賜り微力ながらクラブの運営に務めてきました。

私たちの町内もご多分にもれず高齢化が進み、中でも一人暮らしの世帯が年々増加しています。そこで、私たちのクラブでは朝のラジ体操に始まり福祉協議会、包括支援センターの指導を得て、毎月第一金曜日にサロンを開催し、「コップinゴルフ」「輪投げ」「スカットボール」「ダンボールク」等のゲームを楽しんでいます。

「勝つて驕らず、負けて悔やまず」仲間の絆を深め、声かけ、安否確認しながら、安心安全な街づくりに取り組んでいます。

これからも関係機関の指導支援を得てクラブの運営に務めてまいります。ありがとうございます。

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

社会福祉法人 上豊富福祉会
上豊富保育園
福知山市字樽水小字辻2399-1
TEL(0773)34-0007 FAX(0773)34-0121

社会福祉法人 丹陽福祉会
福知山で70余年の信頼と伝統と実績を大切に、
だいじなお子様の子育てのお手伝いをします。
福知山丹陽こども園
tel.22-3284 fax.23-2907
福知山市南栄町8番地
認定こども園 **みどり保育園**
tel.22-8637 fax.22-8667
福知山市旭が丘53番地

社会福祉法人 みのり福祉会
理事長 芦田 道祥
みのりこども園
福知山市字拝師789-1 ☎23-3445
みのり修斉こども園
福知山市字新庄111 ☎22-4653

ちいさなこどもの ちいさなほいくえん
なないろえん
京都府福知山市昭和新町123
TEL 0773-25-1020
**なないろえん
そらいろのおうち**
京都府福知山市昭和新町28
TEL/FAX 0773-21-5623

社会福祉法人 光福祉会
光 保 育 園
〒620-0841 福知山市駒場新町 3 丁目 49 番地
TEL.0773-27-6690
下六人部保育園
〒620-0846 福知山市字長田 238 番地の 56
TEL.0773-27-4654

**おとのもり保育園
あいのもり保育園**
福知山市長田大野下2737-12
TEL 0773-48-9022 FAX 0773-48-9023
E-mail otonomori0615@gmail.com(おとのもり保育園)
ainomori0615@gmail.com(あいのもり保育園)

記憶と巡る旅

『楽しかった宇治旅行』

主師東 東寿会 藤岡 八重子



市老連の旅行が宇治と聞いた時、左右対称の鳳凰堂と池に映る夜の阿弥陀様が思い出されました。一つの記憶だろつと考えてみました。宇治を訪れたあの時は鳳凰堂の前の池は工事中だったことを思いだし、テレビの映像と自分の経験が重なっていることに気が付きました。



今回はガイドさんに丁寧に説明をして頂き、阿弥陀堂にもお参りができ、庭園を巡りながら千何百年も昔の哀しみにも思いを馳せることが出来ました。今度は間違いない記憶になると思います。前に宇治にいったときは古道に入り込んでしまい、細かく曲がりくねった道から抜け出すのに苦労しましたが、あの道も今度はゆっくりと歩いてみたいと思ったりしました。また、以前、木津からの帰りに宇治橋を通り、お茶を買いたいと思ったのに車を止めることが出来ませんでした。

今年の旅行では昼食の後、ゆっくりとお茶屋さんで新茶を選ぶことができました。そのお店で甘いものを制限されている二人で抹茶入りの甘い美味しいソフトクリームを頂きました。楽しい、楽しい旅でした。

防災センターも貴重な体験をさせて頂きました。残念だったことは、防災センターの前にバームクーヘンの工場があり見学できると聞き、そこに行けなかったのが、たつたひとつの心残りです。

来年も参加させて頂けることを楽しみに、糖分の取りすぎに気を付けて暮らします。



私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

油断敵大

ルールを守って安全運転

自転車の無灯火運転
カサさし運転はやめましょう

株式会社 足立商会

ADACHI

福知山市牧狭間228の2

TEL 0773-23-3567

グラウンドゴルフ

きれいな人工芝コートでゆっくり楽しめます

《営業時間》月～金(祝祭日を除く) 9:00～16:30
終日お一人様300円

※サッカー予約のない時間に限ります。

福知山フットボールフィールド

府道前田方面からスシローの先の踏切を(株)エフスリー渡って直ぐ左(福知山市土) TEL 0773-45-3301

久世電気工業(株)

電力設備工事
電気設備工事
消防設備工事

福知山市字牧1340番地の5

TEL 0773-33-3762

未来の水環境を美しく残すために。

株式会社 かんとうす

福知山市字牧小字狭間 228-27

TEL 22-3384-23-7686
FAX 23-6673

管のつまり 110番!!!

URL <http://kanto-su.co.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。

合谷(ごうこく)

後溪(こうけい)

腰腿点(ようたいてん)

※食後30分位、お茶を飲む前は避けてください。
異常を感じたら止めてください。

第三回市老連ワナゲ大会開催 大会は大盛況

保健体育部

6月24日三段池体育館
サブアリーナに昨年を上
回る34チーム200名が
参加し開催された。会場
は開始前から熱気で一杯。
次の通りです。



みんなで元気に体操



高得点目指して



団体戦は力が入る?



得点は慎重に

団 体		
1位	正明寺さわやか会	704
2位	今西中延寿会 B	622
3位	今西中延寿会 A	617

個 人※敬称略		
1位	岡本 直明(今西中)	365
2位	梅原 信和(正明寺)	240
3位	山田 富哉(三 和)	218

健康不安は
笑いで和らぐ

長町長寿会

谷口 知弘

練習は
楽しみながら

今西中延寿会

岡本 直明

還暦を過ぎ、体力の衰えや健康などなんとなく不安を感じるようになっていました。そんな61歳の春、ご近所さんのお誘いで長町長寿会に入り、ワナゲ大会に参加しました。

2年前の京都大会の惨敗の悔しさを糧に今西中延寿会はリベンジを誓い練習に励んできました。

輪投げに雑談と笑いの絶えない楽しい時間でした。それぞれの年齢や状態に合わせて、担い手として、また参加者として楽しんでいらつしやる先輩方の姿に触れ、年を重ねるごとに楽しみを増やし新たな役割を担える、そんな気づきを得ました。

その甲斐あって昨年の市老連の大会は団体優勝、今年は団体2位、3位の栄に浴しました。

三段池の会場からの帰り道に皆で食事を共にしました。その時の会話「みんなで楽しく励んだら腕はあがるんだな」「これからも集まって遊ぼう」

ワナゲは(グラウンド・ゴルフも)至って簡単な競技です。「習うよりも慣れる」誰でもできるスポーツの輪を広げましょう。

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

WORK
UEDA
Handing down the skills of skilled workers

総合鉄筋工事
住宅基礎工事
解体工事
エクステリア工事
リフォーム工事

株式会社 ウエダ

福知山市字榎原126番地
TEL 0773-48-9374
FAX 0773-48-9375

事業案内 土木工事業・外構工事業一式・水道施設工事業
解体工事業・産業廃棄物の収集運搬業

SHINSEI Inc.

京都府知事許可(般-5)第43925号
福知山市字今安1607番地
TEL 0773-45-4130

外構エクステリア専門店

Rise
space construction Group
"focus design"

TEL 0773-45-4820
[所在地] 京都府福知山市拜師554-47
[営業所] 京都府福知山市猪崎1275-1

一般廃棄物収集運搬業務
福知山市指定ごみ袋指定販売事業所

ECONOS JAPAN

エコノスジャパン株式会社

福知山市字樽水1992番地の1
Tel 0773-34-1991 Fax 0773-34-1992

株式会社
e-commit
イーコミット

福知山市字今安971-7
TEL.0773-21-9029

解体工事のご用命は

辰正開発 株式会社

福知山市正明寺1番地36
TEL.0773-48-9390

近畿ブロックリーダー研修会

「百聞は一見にしかず」

女性委員 堀島 礼子

6月26日神戸市産業振興センターにて開催された研修会は当日、受付のため3名は前泊で高速バスに乗り神戸市へ向かう。ホテルですでに到着されていた皆さんから「苦労さん、久しぶり」「元氣やったか」と声をかけていたが初めての私は知らない顔ばかり、圧倒されていました。夕食時に京都府からの参加者2名が揃い自己紹介をしていた中で近畿ブロックとは府県+指定都市の10ブロックから成っていること、そして近畿ブロックの会長は兵庫県芦屋市老人クラブ会長の中村美津子さんであることなど学ぶことが出来ました。翌日、ホテルから会場まで開催地である神戸市老人クラブの皆様がオレンジのベストを着て会場に立たれ道案内をして下さいました。会場に入ると私達以外の9ブロックからの参加者で受付は一杯の人で参加者は220名とのことでした。席に案内され開会。中村美津子会長の挨拶のあと全国老人クラブ連合会常務理事・松島紀由様の基調講演を聴き、4つの分科会のうち「フレイル予防のためのユニークな文化・スポーツ活動について」に参加。2例の高齢者のフレイル進行に対する取り組み事例を共有し、検討する有意義な分科会でした。「百聞は一見にしかず」、研修は充

実した内容で構成され、近畿各地から多くの参加者があり見聞を広げる楽しい研修でした。参加機会をいただきありがとうございました。次回は滋賀県で開催されます。



京都府連の皆さんと記念写真

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

車検&定期点検は



株式会社 関西機械開発

近畿運輸局長指定民間車検工場 指定工場

福知山市字拝師小字松田 140

TEL 0773-22-5259

FAX 0773-22-5286



空調設備施工一式
一般電気工事設計施工
産業廃棄物収集運搬業

株式会社 佐藤商事

福知山市字掘2636

TEL 0773-23-8998

施設警備



交通誘導

株式会社 フォールズ

福知山市字拝師135番地1

TEL 0773-23-7306

自動車販売・修理・保険取扱店

GAJI AUTO

福知山市厚中町50番地

mobile: 090-8930-0944

tel/fax: 0773-22-2227

由良川水系の環境保全を担う

一般産業廃棄物収集運搬業務
貯水槽清掃・排水管つまり修繕
浄化槽設置工事・給排水衛生設備工事



株式会社 アクアテック

本社 福知山市字西 7-1

営業所 福知山市字猪崎 3412

☎ 0120-25-3416

産業廃棄物処理業

山路産業株式会社

福知山市正明寺5の58

TEL 0773-22-6840



研修会に参加して 『みんなで話そう・考えよう』

夜久野 畑南 長寿会

塚本 鈴子

令和7年度市町村リーダー研修会がハートピア京都に府内から85名が参加し実施されました。「夢こらぼ」主宰の松尾やよいさんを講師に迎えワークショップを中心に進められました。テーマは「みんなで話そう・考えよう」です。

まずはじめましての自己紹介カードを作成。趣味や老人クラブに関する内容について項目ごとに記入します。そのカードでグループで自己紹介を行いました。これで皆さんトークもリラックスし会話も和やかに。次に老人クラブの課題について夫々が記入し、それをリストアップします。



老人クラブの強み（良い面）弱み（悪い面）を知り理解し、そのうえで工夫して課題の改善のヒントを見出すこと。その手掛かりとなる研修内容でした。

次のすぐろくゲームではサイコロの出目には老人クラブの課題や問題点が書かれています。リストアップした内容と比較しながらグループで話し合いをしてゲームを進めます。進んではまた出発点に戻る人、進退の人



ゴールが目標ではないものの、そこはゲームになると早くゴールしたいと力が入ります。早くも会場は騒々しいぐらいに熱がこもっていました。時間はあつという間に過ぎました。最後にグループで輪を作り、手を繋ぎ、今日の出会いと研修会の充実感に浸りながら会場を後にしました。

クラブ運営は厳しくなっています。皆で話し、考えることが大切と感じました。

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

株式会社 **オグラシエル**

福知山市夜久野町小倉1806

各種伐採・樹木調査

株式会社 **夜久林業**

福知山市夜久野町小倉 1135 番地の 2

TEL 0773-38-0757

野菜育種業・採種販売

有限会社 **夜久野育種農場**

福知山市夜久野町板生2910

TEL/FAX 0773-38-1235



思いをカタチに

句集

TEL 078-333-7707

ニチコミ



ROHAKU 建築設計

LIXILリフォームショップ 大立工業

DAIKITSU 大立工業株式会社

本社 福知山市立原 43 番地の 1

TEL 0773-33-3150

緑の山づくりから住まい造りまで

株式会社 **いとう**

伊東木材 株式会社

福知山市字立原 10 番地

TEL.0773-33-2200

FAX.0773-33-2027



仲良く平等院で皆さんとの記念写真

大江支部の行事が年度の後半に集中開催（公式ワナゲ大会・グラウンドゴルフ大会等）となり、支部の日帰りバス旅行は年度の前半に実施することとなりました。

7月1日（火）、宇治平等院の拝観と「黄桜酒造」伏水蔵の見学をする日帰りバス旅行を支部会員28人の参加者で実施することが出来ました。

バス旅行は候補2案の中から、単位クラブの会員さんにも候補地を選定してもらいました。今回も福知山市の「視察研修参加事業」の補助金交付を受けて実施しました。



大変暑い天候の中でのバス旅行となりましたが、「黄桜酒造」伏水蔵や小倉山荘「竹生の郷」での試飲・昼食・買い物でも深めることが出来たように思います。

また、尾藤口すこやか会は単位クラブの旅行を兼ね、参加者の半数となる15人の参加がありました。支部内はもとより単位クラブ内の親睦



「黄桜酒造」伏水蔵

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

一般建設業

熊谷建設

京都府知事 許可（般-27）第 40547 号

〒620-0016 京都府福知山市字猪崎 1204-4
TEL/FAX 0773-22-4060
携帯 090-8382-1171



外装リフォーム・水廻りリフォーム

株式会社 安達塗装店

福知山市荒河東町112-1
TEL 0773-21-7707

有限会社 **北都電気**

福知山市和久市町198
TEL 0773-23-8173



GIFT SHOP

贈り物ならお任せください

サラダ館福知山前田店

☎27-3399
NISHU inc. 福知山市前田新町 3-9



株式会社 ミノベ

福知山市荒河新町103
TEL 0773-23-1621



福知山電気株式会社

京都府福知山市問屋町27-5
TEL 0773-22-3652



ラジオ体操で 健康づくり



準備運動もOKです

三和支部

心も体も動かして、笑顔のひととき

4月、支部活動がスタートしました。本年度も活動は「交流・親睦・支え合い」を目的として実施していきます。主な行事を紹介します。

公式ワナゲ大会

5月29日、三和荘多目的ホールで開催。参加者60名が6組にわかれ3ゲームを楽しみました。

まず、恒例のラジオ体操、1、2、3、充分体をほぐして投輪スタートしました。最後の3ゲーム目、300点出るか、惜しくもNO・9に入らず、180点でした。しかし立派な記録でした。

奉仕作業

7月23日、千束老人クラブ（上田文弘会長、会員57名）の20名が集まり千束公民館周辺の草刈り、木の剪定、除草作業等を行いました。

暑い中でしたが30分毎

に水分補給をし、世間話しをしながら2時間の美化作業が実施できました。皆様本当にご苦勞様でした。

今後の予定

9月20日（土）

全国一斉社会奉仕の日

10月16日（木）

グラウンド・ゴルフ大会

11月8～9日（土・日）

三和ふれあいフェスティバル、作品展参加

11月中旬

日帰り親睦旅行（神戸方面）

2月下旬

高齢者いきいき大会



今年もお世話様でした m()m



高得点間違いなし！

夜久野支部

新年度スタート

4月7日、夜久野支部総会で新年度がスタートしました。

5月23日、健康維持と親睦交流を目的に76名が参加し「公式ツナゲ大会」を開催しました。

始めに、福知山警察署・



さい先よし、目標はビンゴ

今後の予定

9月17日(水)
女性委員会作品作り
9月25日(木)
グラウンド・ゴルフ交流会
9月27日(土)
ふれあい公民館まつり



プレッシャーに負けないぞ

初めての方もおられましたが、和気あいあいと親睦交流ができたようです。成績は1位280点、10位まで表彰しました。ツナゲは手軽にできる為、単位クラブで行事の後等に取り組まれているようです。

就任のあいさつ



新常任理事 矢野 つる代

亡夫の遺志を継いで

事務局長をしていた夫との約束で令和6年、上川口地区の女性委員になり、令和7年度松本会長の依頼で常任理事をつとめることになりました。

夫は5年間、市老連事務所に毎日、午前中出勤し午後からは保護司の活動もあつたので週五日間弁当を持って元気に出掛けていました。

「まるで、現役並みやな！何がそんなに大変なんや？」と思っていました。夫は突然の病で入院しましたが、最後まで事務引継ぎの事が気になっていた様です。(3月25日没)

あれから1年4か月、7月25日に市老連クラブ大会があり「大会宣言」

を読む役があつたので舞台ソデで順番を待ちながら、司会をしていた当時の夫の姿を思い浮かべ、大変さが理解出来ました。

丁度、50年前、看護学校入学の為福知山にきました。私の出身は熊本県八代市です。2年間の在学中に夫と出会い、野花の教念寺に嫁にきました。当時老人会長をされていた檀家の方が「老人会とゆつのは新人(若いもん)が役をして先輩の世話をするもんや」と言われた言葉が印象的でした。

今年、私は72歳！順番が廻ってきたと思っています。

皆様、よろしく願いいたします。

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

株式会社 南田

福知山市駅南町二丁目265番地
TEL 0773-22-3305

一般貨物自動車運送事業

株式会社 アライヴァル

福知山市字土師 184
Tel : 0773-45-8878

一般貨物自動車運送事業



株式会社 流通システムナカジマ

福知山市字長田大野下2082-16
TEL 0773-27-6999/27-5666

御協賛



※ロコモティブシンドロームとは、「運動器障害」「要介護」になるリスクが高い状態のことです。

1つでも当てはまるとロコモの危険信号！

1. 片足立ちで靴下がはけない
2. 家の中でズリたり滑ったりすることがある
3. 階段を上がる時、手すりが必要
4. 15分ほど続けて歩くことができない
5. 横断歩道を青信号で渡りきれない
6. 掃除機の使用や布団の上げ下げ等の家事が困難
7. 2Kg程度(1リットルの牛乳パック2本)の荷物を持ちかえるのが困難





クラブ紹介

朗らかに

健康一番絆づくり

夕陽が丘 栄寿会

会長 村上 則弘

夕陽が丘栄寿会の会 金で賄っておりません。

員は、夕陽が丘自治会在 籍の75歳以上の後期高齢 者 男性26名・女性56名 計82名が会員対象で、活 動費は全額自治会の補助

和5年度半ばより「任」

を受けました。

何もかもわか らない事ばかり でしたが幾多の 会員さんや民生 委員様のご尽力 を受けてまして少 しずつ活動らし きことができ始 めました。

その為には地 域との連携のも とに、色々な行 事に足を運んで いただき、会員

どうしが笑顔で話し合え る絆づくりと、地域貢献 に励む事を目標といたし まして、自治会主催のク リーン作戦(年2回)・ 丘運動公園清掃作業、地 蔵祭り・・・等々の積極 参加。栄寿会主催のグラ ウンドゴルフ(不定期)・ ボッチャ(毎週月曜日)・ 福知山市推奨の貯筋体操 などへの参加が徐々に増 えて参りました。

メイン行事である年

一度の研修旅行ですが、 今年度は、阪神・淡路大 震災30周年の年にあたり ますので、震源地である 北淡震災記念公園(写 真)への研修といたしま した。北淡震災記念公園 に展示されております、 燃えあがる神戸・長田の 火災や、倒壊した家屋 折れて傾いた阪神高速の 写真。野島断層の亀裂の 生々しさと、自然界の情 け容赦のない現実を学び ました。

その教訓をもとにし て、私たちも、「いざ まさか」の時を想定して の意識付けと避難経路の 確認をいたしました。

特筆すべきことは令 和6年度は2回の茶話会 を開催いたしました。毎 回30名程度の参加があ り、お茶を嗜みながら昔 話や世間話に花が咲き、 まさに「朗らかに 健康 一番絆づくり」ができ ておりますのは、それ に は 独居の方々への呼び かけ、車いすの方々への サポートなど会員共々に 互助の働きができました ことに感謝をいたしてお ります。

今年度の茶話会は3 回開催を目指しており、 「のぼそう!健康寿命、 担おう!地域づくり」を 目指しまして、一層の「朗 らかに 健康一番絆づく り」ができますように会 員一同、励んでまいりま す。

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

曹洞宗

大野山 善光寺

福知山市字多保市1077番地
電話 (0773)27-3744
FAX (0773)27-8958

本尊十一面観世音菩薩
近畿楽寿観音第20番札所

室尾谷山 観音寺

福知山市大江町南山995-1
☎0773-56-0357

曹洞宗

正眼寺

福知山市字寺 30
☎0773-22-3093



浄土真宗本願寺派
龍華山 専福寺

福知山市夜久野町直見371-2
TEL (0773) 38-0335

前田宝蔵山霊園 永代供養墓

曹洞宗 瑞龍山 東林寺

住職 尾垣 徹禅

福知山市字前田1750-1
TEL27-2376 FAX27-2698

臨済宗 妙心寺派

天祥山 長橋寺

水琴窟の寺

住職 越後 義昭

福知山市大江町南有路1378
TEL(0773)57-0525 FAX57-0655
E-mail: echigo@gaia.eonet.ne.jp



クラブ長紹介

趣味はパソコンと

グラウンド・ゴルフ

段老人クラブ

会長 水谷 郁太

福知山の生まれ育ちに入会したのは平成24年4月、地域活動に参加したとき老人クラブの先輩会員に誘われたのがきっかけです。役職はものの上手なれ、得意なことの一つです。

私と老人クラブとの関わりは長田段地域の自治会長、農区長等の役割を終え、段老人クラブ

少傾向に歯止めがかかりません。入会を勧めても「サロン等にも参加しているのだから改めて老人クラブ入会は考えてない」等、諸事情もあり増えません。それでも高齢者の孤独感や憩いの場の提供や生きがいや仲間との支えや交流で見出すことができます。そのためできるだけ多くの施策を実施し会員が仲間として助け合うように働きかけています。行事としては、クラブの親睦を目的とした懇親会、研修旅行、神社参礼等。奉仕作業は神社、共同墓地の清掃作業を定例行事として実施しています。

サロン活動は他団体が主催し老人クラブは協賛しています。貯筋体操などの後にふれあいサロンなどのイベントを行っています。

クラブ運営は諸環境が厳しくなってきました。下六人部老人クラブ、又単位クラブ活動について今後共ご支援ご指導お願いいたします。

救急・防災 講習会

社会活動部

8月8日福知山消防本部において救急・防災に関する講習会が会員50名が参加して開催されました。地域包括ケア推進課より健康づくり・

介護予防、熱中症対策について注意、喚起のお話がありました。消防署救急担当課、稲垣氏からは「日頃の備え・心構えから緊急時の対応まで」市内の内外水氾濫や土砂災害の状況、危険察知や避難情報等、説明頂き大変



勉強になった研修会となりました。終了後、希望者は消防署内の見学もできました。



しっかり勉強できました

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

お味噌汁にだけ！ かけるだけ！

VITAL PROTEINS[®]
COLLAGEN PEPTIDES
バイタルプロテインズ
コラーゲンペプチド

1杯で
コラーゲンペプチド
10,000 mg

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。

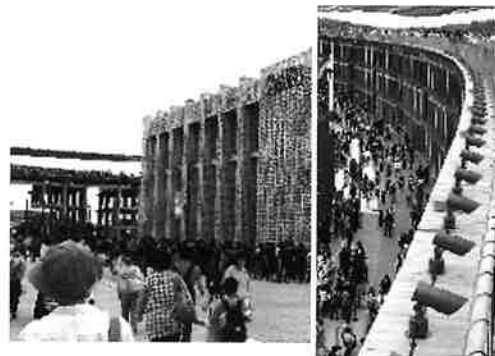
**砂糖・香料不使用で、
食事や飲み物に加えやすい！**

お問い合わせご注文はこちらから！
TEL 078(333)7707 FAX 078(333)7708
株式会社ニチコミ 受付時間/平日9:00~18:00 (FAXは24時間対応)

大阪万博いってきました〜

惇明 岡ノ上老人クラブ 川本義博

5月、家族で出かけました。当初はあまり気乗りしない大阪行きでした。理由は、前評判では休憩、食事など不便だとか入場に時間がかかるなど、私たちは最速ルートを選択し10分程度で入場。ゲートをくぐると人氣キアラクターのミヤクミヤク君が出迎えてくれます。



場所に至る所にあり、これは良かった。高齢者や子供には助けになる。

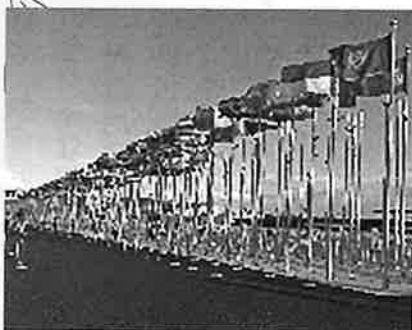
午後は、未予約のパビリオンに並び、待つこと2時間、かなりの人が簡易椅子で待ち時間に腰掛けるなど疲れないよう工夫している。見学は20分程度、それでも皆さん辛抱強い。夕方、予定の見学は終え多国籍が入るコモンズ館へ、国々の民芸品、お国自慢の物が展示されている。

正面には大屋根リングが見える。近くで見るとその大きさに圧倒される。幅30m、高さ12m、周囲2キロ、日本の神社仏閣などの建築に使用された伝統的な貴接合で建築されているそうです。これを眺めているだけで十分に満足できるほど感動ものでした。

予約パビリオン時間を見越してそれまで見学可能なところを探して入る。中、南米、東南アジア、南アフリカ等を巡り、予約館へ、国それぞれに特徴や工夫があり、飽きることなく見学できる。

少ないようでもかなり歩く、休憩を兼ね、中南米の食べ物とおにぎりで腹を満たす。休憩や座る

食べ物、宝石、ワインなど多種・多彩でありなかなか面白い。家族でいるとつい見学に夢中になり、離れ離れになること数回、子供連れはご注意を！



夕方5時をまわりスイス館横のレストランで夕食。1時間待ちで入り注文すると単品は完売し、フルコース料理7000円のみ、これも万博か！と変に納得し注文。料理は美味しかったので救われ

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

CleanCenter
Fukuchiyama
福知山市委託業者
(ごみ収集・運搬・埋立)
一般運搬業

店舗・事務所・御家庭からの
廃棄物の収集・運搬

(有)福知山リサイクルセンター
TEL24-4539 FAX22-5702

(株)福知山クリーンセンター
TEL22-5932 FAX22-5702

福知山市字荒河小字声田和 12-64

食事のヒント

高血圧予防

ポイント
減塩は

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)

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ



ニチコミ

みんなの広場

俳句

◆シニア俳句会

おかしやな紙魚一匹に四つん這ひ

土師新町南寿会 登美代

茄子の牛惑ひつつ兄帰りゆく

自由クラブ 美津子

幸あれと七夕の風世界まで

観音寺寿老会 美代子

甲高き声の弾ける水あそび

前田老人クラブ 千代子

◆かしの木会句会

箸を割り一口大に冷や奴
大西瓜ごろりと鎮座台所

宮前 淳一

古民家のシエフのもてなし螢の夜
鈴虫や鏝を削る闇のなか

牧 孝年

また来ると土もち帰り夏果つる
古里の名水百選新豆腐

宮崎 勝雄

夏草や鎮守近道けもの道
幽玄に蒼きと流れ天の川

白波瀬裕二

くまぜみの羽化の一時息を吞む
夏惜しむ無人の浜辺寄せる波

桐村 博之

◆夜久野俳句会

梅雨晴間散歩も少し距離伸ばし
的場 正徹

燕の子こぼれんばかり口並べ

石原 直美

豆飯を炊きて亡夫に供へたり

大江 幸子

蔵の跡今も居座る青大将

大江 弥生

著我咲いて木下の闇に光生む

有本 六

◆上豊富俳句会

球児等の悔し涙や鰯雲

大橋 咲代

逢わずとも夢のかよひし茄子の馬

芦田と志子

草むらに固持する如し蛇莓

足立ひろ子

控え目に扇子あおぐや講演会

足立たづ子

父の背を流すが如し墓掃除

芦田香代子

諍ひを避けてまあるくだんご虫

足立 優子

鎮魂のサイレン長し雲の峰

石坪 道彦

泥中の苦悶も食みて蓮の花

石坪 徹郎

◆猪崎俳句会

出来し事また一つ減り暑に喘ぐ
弘子

病室に青田の出来を告げに来る

八重子

高波の背より飛び出すサーフィン

とし江

わら肩にまみれ鉾縄なひつづく

芙美子

梵鐘に平和を祈る原爆忌

待 枝

観音堂開けて空気と初夏の風

美代子

麦秋や遠くに見ゆる一輛車

邦 子

バラ園の隅まで酔はせピアノ曲

瑞 代

短歌

◆上篠尾長寿会

一人住む農家の友の逝きし庭
軽トラトラクター農具が残る

墓参帰り四組の夫婦仏間にて
持病の話題尽きぬひととき

竹下 正博

◆前田老人クラブ

青田風葉裏を返し吹く風の
田泥の匂いむんむんとせり

目路遙か緑一色穏やかな
正気を貰う安らぎの色

畑 慶子

川柳

◆川柳六人部会

題「台所」

キッチンに百万本のカーネーション

田中 真一

日々の健康守る台所

田中きぬゑ

台所悲喜こもごもを共に生き

大槻知津代

食材と頭悩ます台所

飛田きよ子

手際よく鼻歌交じる台所

吉良 啓子

キッチンに昔料理が生きている

吉良 郁江

時の風もろに受けてる台所

田中 一郎

かあさんのリズムでまわる台所

大槻 和枝

台所納まり今日の幸じわり

荒田 直

◆中だるま会

見渡せば最高齢になった我
年賀状洗濯バサミで挟めるよ

塩見 政美



趣味の作品展

募集してます



【日 時】

10月11日(土) 午前11時～午後5時
12日(日) 午前9時～午後3時

【場 所】総合福祉会館(社協)3階

【出展物】会員自作の物

◎お問い合わせ 事務局(23-0136)まで

書 道

絵 画

写 真

彫刻古木

竹細工

和洋裁

手芸品

押し花

編み物

陶 芸

写 真

熱中症から命を守ろう!!

軽症

- ・めまい、立ちくらみ
- ・手足の痺れ など

対処

- ・冷やした水分・塩分の補給
- ・涼しい場所へ移動 など



中程度

- ・集中力、判断力の低下
- ・頭痛、吐き気 など

対処

- ・十分な水分・塩分の補給
- ・涼しい場所へ移動 など



重症

- ・意識がない、けいれん
- ・呼びかけの返事がおかしい

対処

- ・119 ただちに救急車を呼ぶ!!



救急車を呼ぶか迷ったら...

救急安心センターきょうと

7 1 1 9

24 時間
年中無休

編集後記

本紙の発行に際して協賛いただきました各位に厚く御礼申し上げます。紙面の都合上、すべて掲載できない場合があります。引き続きご支援のほどお願い致します。残暑厳しい折、柄、お体ご自愛下さい。

(福知山市)
老人クラブ連合会

今後の行事予定

月 日	曜日	行 事	会 場
9 月 20 日	土	一斉社会奉仕の日	単位クラブ計画
10 月 11, 12 日	土日	趣味の作品展	福祉会館3階
11 月 13 日	木	グラウンド・ゴルフ大会	三段池公園グラウンド
11 月 21 日	金	シルバーリーダ研修会	ハピネス4階
11 月 27 日	木	秋の健康ウォーキング	天橋立方面
12 月 12 日	金	情報交換会	ホテルロイヤルヒル

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

各種瓦・板金・雨樋・解体
各種リフォーム工事

有限会社 太陽工業

福知山市夜久野町末673
TEL 0773-37-1140
FAX 0773-37-0872

お売り下さい!
※買取の際は身分証明書が必要です
切手 金・プラチナ
メイク・ワン 福知山店
水曜定休日
福知山市和久市町309
Tel.0773-24-9900
お気軽にご相談下さい

“いえづくりはくらしづくり”
新築・リフォームをご検討の方
ぜひお気軽にご相談ください。
道下工務店。
0120-80-3190
福知山市荒河東町17番地

特設コーナー
第一旭 松本家広瀬家
格別
社員・パート(全店舗)募集中
建築・不動産・不動産賃貸・ガス・飲食店・コインランドリー
広瀬産業株式会社 Tel.0773-27-3858
本社/〒620-0804 福知山市石原二丁目38番地

たんぽぽ乳児保育園
TEL 0773-24-0932
たんぽぽ保育園
福知山市字篠尾1276-1
TEL/FAX 0773-52-0212

管工事業
合同会社
EIKEN
福知山市土師新町四丁目6番地
TEL・FAX 0773-45-3535