

市老連

目次

被表彰者名簿……………	5
会長あいさつ……………	2
市老連新役員一覧……………	2
市長あいさつ……………	3
令和7年度行事予定……………	3
老人クラブ大会……………	4
市老連事業報告……………	6
定期役員総会……………	10
単位クラブ一覧……………	11
歳入・歳出予算書……………	12
会員の投稿……………	13～16

《発行》向日市老人クラブ連合会

向日市寺戸町小佃5番地の1 向日市役所高齢介護課内 ☎ 075-874-2576

《編集協力》株式会社ニチコミ

神戸市中央区栄町通 1-2-7 大同生命神戸ビル 7 階
☎ 078-333-7707

実りの秋 に出会う贅沢時間

向日市の秋を彩る紅葉は、寺社や公園を背景に鮮やかに映え、散策する人々を楽しませます。特に向日神社は落ち葉が織りなす情景が心を和ませ、写真愛好家にも人気です。また、10月に開催される竹の径・かぐやのタペでは、幻想的で幽玄な空間が作り出され、竹の径の特別な景色が楽しめます。穏やかな秋風の中、歴史ある街並みと季節の彩りを同時に味わえるのが向日市の魅力です。

わたしたちは 向日市老人クラブ連合会の活動を応援しています

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

解決に向かって一歩踏み出してみませんか？

成年後見 相続・遺言・不動産登記
会社登記・債務整理

笠尾寛司法書士事務所

秘密厳守
簡裁訴訟代理
関係業務認定

向日市寺戸町東野辺 35-11

☎ 075-924-2543

「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日に必要なお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クゼーション、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」。気軽にフレイ尔予防を始めるのはうってつけかも？

野菜

食べて？
ますか？

1日に必要な
野菜量
350g以上TANITA
CAFE



ごあいさつ

向日市老人クラブ会長
橋本 正治

朝夕には秋の訪れを感じる季節となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

本年度の役員改選により、会長を拝命いたしました。微力ではございますが、皆様と力を合わせ、誠心誠意務めてまいりますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

市老連では、役員・会員の皆様のご協力をいただきながら、年間を通じてさまざまな行事を企画・実施しております。今年度も、5月に開催された春季グラウンド・ゴルフ大会、6月の春季公式ワナグ大会には、向日市長 安田守様にご多用の中ご臨席賜り、激励のお言葉ならびに始球式まで務めていただきました。厚く御礼申し上げます。

また、7月に開催された乙訓地区老人クラブ連絡協議会主催の公式ワナグ大会（向日市担当）では、

乙訓市町会を代表し長岡京市長 中小路健吾様に、そして乙訓保健所長 西浦知子様にもご来賓としてお越しいただき、心より感謝申し上げます。

新型コロナウイルス感染症が第5類に移行して早2年が経過し、大阪・関西万博も盛り上がりを見せるなど、社会全体が以前の活気を取り戻しています。

こうした中、市老連としましても、皆様がこれまで以上に元気に、そして笑顔で過ごせるようニュースポーツや研修会など、参加しやすい事業の開催を積極的に進めておりますので、健康寿命を延ばし、地域の仲間と共に生き生きとした毎日をお過ごしいただけますよう、ふるって行事へのご参加をお願い申し上げます。是非、仲間とご一緒に体を動かし、多くの人とのふれあいや会話を楽しんでいただければ幸いです。

最後になりますが、日頃よりご支援いただいております向日市高齢介護課の皆様に心より感謝申し上げますとともに、会員の皆様、ご家族の皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げ、ご挨拶とさせていただきます。

令和7年度 向日市老人クラブ連合会 新役員一覧



役 職	氏 名
会 長	橋本 正治
副会長	松村 幸雄
	大橋 勢津子
	植田 守
	小林 幸男
	菊池 みどり
会 計	橋本 榮
監 査	杉本 信夫
	生嶋 弘

わたしたちは 向日市老人クラブ連合会の活動を応援しています

内科・消化器内科・小児科・在宅療養支援診療所

角水医院

向日市鶏冠井町沢ノ西 16-13 【かくすい医院】 夜間

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	○	○	○	△	○	○
午後 6:00～ 8:00	○	○	○	/	○	/

胃内視鏡(経鼻・経口)・大腸内視鏡 予約制(△予約検査のみ)

TEL:075-921-7461

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。

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。

かぞえうた♪

おやつは果物
野菜は5皿に
牛乳2杯に豆ひとつ
卵いち
魚(うお)いち
肉いち

よく噛んで、歯を大切に!

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よう
- 健康について学習しよう
- 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
- 歯を大切にしよう

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す。

外関(がいかん)

疲れや頭痛の軽減にも!

※食後30分位・お酒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。

ごあいさつ

向日市長

安日音



厳しかった残暑もようやく落ち着き始め、朝夕には秋の風が感じられる季節となりました。

向日市老人クラブ連合会の皆様におかれましては、ますますご健勝にてお過ごしのこととお喜び申し上げますとともに、日頃から、健康づくりの輪を広げるスポーツ大会や道路等の清掃活動など、地域に根ざした様々な活動にご尽力いただいておりますことに深く感謝申し上げます。

現在、わが国ではいわゆる「団塊の世代」の方々がすべて75歳以上になるという大きな節目を迎えましたが、本市におきましても今年は昨年よりも11名多い21名の方が新百歳を迎えられ、22名多い338名の方が米寿を迎えられました。

このように、昨年より多くの方が新たに百歳・米寿の節目を迎えられましたことは、まことに喜ばしく、これからも健康で長生きをしていただくための

施策に、しっかりと取り組むことが大切であると考えております。

また本市では、サロン・サークル活動への支援や、さまざまな介護予防事業を実施していますが、今後も高齢者の皆様が住み慣れた地域で健康でいきいきと安心して暮らしていただけるよう、引き続き取り組んでまいります。

そして、健康寿命をのばすためには、バランスの取れた食事、適度な運動、心の健康などに加え、社会とのつながりを持つことなどが大切であるといわれております。

向日市老人クラブ連合会におかれましては、グラウンド・ゴルフ大会や公式ワナゲ大会、スポーツ大会といった健康づくりの催しをはじめ、研修会による学びの活動や社会奉仕活動などの取り組みを精力的に行っていただいております、いつもお目にかかっても多くの皆様がとてもお元気に活動しておられますことを大変うれしく思っておりますので、引き続きご活動いただきますようお願い申し上げます。

結びにあたり、向日市老人クラブ連合会のますますのご隆盛と皆様のご健勝を心より祈念申し上げます、私の挨拶とさせていただきます。

令和7年度 向日市老人クラブ連合会 行事予定 (令和7年10月1日～令和8年3月31日)

主催	日程	事業名	場所
市老連	10月2日(木)	秋季グラウンド・ゴルフ大会	市民ふれあい広場
府老連	10月8日(水)	第46回京都府老人クラブ大会	京都テルサ
市老連	10月31日(金)	ゲートボール交流会	市民ふれあい広場
市老連	11月7日(金)	スポーツ大会	向日市民体育館
市老連	11月12日(水)	ペタンク大会	市民ふれあい広場
市老連	12月15日(月)	公式ワナゲ大会	向日市民体育館
市老連	12月19日(金)	研修会「特殊詐欺防止」について	永守重信市民会館
乙老協	1月29日(木)	講演会予定(内容未定)	パンピオメインホール
市老連	2月20日(金)	第47回向日市老人クラブ大会	永守重信市民会館

市老連：向日市老人クラブ連合会

府老連：京都府老人クラブ連合会

乙老協：乙訓地区老人クラブ連絡協議会

わたしたちは 向日市老人クラブ連合会の活動を応援しています

河村司法書士事務所

不動産売買・相続・贈与・遺言
お気軽にご相談ください

司法書士 河村慈高

司法書士 河村祐三子

TEL 075-934-0600

向日市鶏冠井町大極殿65番地22

不動産・商業登記・売買・相続・贈与等 役員変更等

山田茂事務所 司法書士・行政書士 山田 茂

土地・建物 調査・測量・登記等

大橋一隆事務所 土地家屋調査士 大橋 一隆

向日市鶏冠井町
大極殿 66-10

TEL 075-931-1551

FAX 075-931-7197

身体の柔軟性を高め、
けがや事故を防ぎましょう!

ストレッチの一般原則

- ①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する
- ④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦運動の前、後に行う

無理せず、
体を動かしましょう!



思いをカタチに

句集

TEL 078-333-7707

ニチコミ



生きがいと健康を支える

第46回

向日市老人クラブ大会

令和 7 年 2 月 18 日（火）、第 46 回向日市老人クラブ大会が永守重信市民会館・第 1 会議室にて、盛大に開催されました。

開会に先立ち、向日市老人クラブ連合会の橋本正治会長職務代理より、日頃の活動への感謝と励ましの言葉が述べられました。続いて、長年にわたり地域の老人クラブ活動の発展に尽力され、多大な功績を残された方々への表彰式を執り行いました。

今年度は、育成功労者表彰に 5 名、功労表彰に 5 名、敬老表彰には 39 名の方々が選ばれ、安田守市長と橋本正治会長職務代理より、感謝と敬意を込めた表彰状が手渡されました。表彰を受けられた

皆さまの晴れやかな表情が印象的でした。

その後、安田守市長、上田雅市議会議長、そして清水陽一社会福祉協議会会長から、温かい祝辞が贈られ、受賞者への祝福と今後のさらなるご活躍を祈るお言葉が述べられました。

式典後には、高齢介護課の民秋景子さんを講師にお迎えし、「認知症予防講座」が開催されました。また、脳トレ体操を荒木淳子さんが行ってくださいました。参加者の皆さんは、楽しみながらも真剣に、頭と手を使った運動に取り組まれ、笑顔と活気あふれるひとときを過ごされました。

本会は、高齢者の皆さんの交流と健康意識の向上を目的とした、意義深い一日となりました。

大会宣言

- 一、健康寿命をのばし、自立した生活、生きがいのある生活の実現を目指します。
- 一、仲間や地域の高齢者とともに継続的な健康活動に取り組みます。
- 一、他世代や関係団体と連携し、安全・安心の住みよい地域づくりを目指します。
- 一、元気高齢者の知識・経験・活力を生かす場づくり・機会づくりを広げます。

わたしたちは、向日市老人クラブ連合会の活動を応援しています



建築工房 うえかく株式会社

注文住宅 リフォーム リノベーション

向日市寺戸町大牧 1-184 TEL 075-935-2140



快適空気
しっかり省エネ

冷暖房設備・給気排気設備 設計・施工
フロン類回収業

㈱ 響 洛西設備工業所

営業所 向日市上植野町堂ノ前 5-1

TEL 935-5388 FAX 935-5389

清水尚史ガレージ

※タイムズコインパーキングあります

(申込み) TEL 075-921-4054
(連絡先)

野菜苗と懸崖菊
菊のトピアリーの 清水園芸

TEL&FAX 075-931-1799

森本町下森本 10

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、嘘の電話をかけてきます。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。電話の相手が本物か確認を！

あやしい電話が
あったらすぐに
警察に相談を！



令和6年度 向日市老人クラブ連合会 被表彰者名簿 (敬称略)



市長表彰

浅野 哲男氏
(寺戸町第1東寿クラブ)

市長表彰(育成功労者表彰) 5名

浅野 哲男	寺戸町第1東寿クラブ
山口 勝利	寺戸町第3東寿クラブ
西川 庄三郎	寺戸町南第2楽寿クラブ
小野 道子	鶏冠井町第3寿クラブ
塩崎 光義	向日町長寿会



会長表彰

福永 成樹氏
(鶏冠井町第3寿クラブ)



敬老表彰

鎌田 純市氏
(鶏冠井町第1寿クラブ)

会長表彰(敬老表彰) 39名

安田 敦子	物集女更寿クラブ
大江 進	寺戸町第3東寿クラブ
堀田 眞代	寺戸町第3東寿クラブ
白井 博子	寺戸町第3東寿クラブ
太田 静子	寺戸町第3東寿クラブ
大月 房子	寺戸町第4東寿クラブ
喜多 文子	寺戸町西白寿第1クラブ
森田 泰子	寺戸町南第1楽寿クラブ
清水 綾子	寺戸町南第1楽寿クラブ
北野 富美子	寺戸町南第1楽寿クラブ
藤田 和子	寺戸町南第2楽寿クラブ
四方 孝男	寺戸町南第2楽寿クラブ
清水 幹雄	森本町長寿会
国近 美津子	鶏冠井町第1寿クラブ
小寺 宣之	鶏冠井町第1寿クラブ
上田 朝子	鶏冠井町第1寿クラブ
生嶋 嘉男	鶏冠井町第1寿クラブ
鎌田 純市	鶏冠井町第1寿クラブ
上田 保子	鶏冠井町第1寿クラブ
中沢 浩	鶏冠井町第3寿クラブ
和田 佳世子	上植野東長寿クラブ
今西 市子	上植野南長寿クラブ
道場 愛子	上植野南長寿クラブ
湯川 愛子	上植野北長寿クラブ
松村 幸雄	上植野町東寿クラブ
福島 弘美	上植野町東寿クラブ
高山 能司	イトーピアシニアクラブA
足達 由紀子	イトーピアシニアクラブA
田中 美代子	イトーピアシニアクラブB
三枝 十子	イトーピアシニアクラブC
石塚 正子	イトーピアシニアクラブC
水野 啓子	イトーピアシニアクラブC
亀山 照美	向日町長寿会
山岡 光子	向日町長寿会
蓼 君代	向日町長寿会
山鹿 佳代子	向日町長寿会
小川 清一	さくら西向日
坂下 静江	さくら西向日
井辻 孝夫	さくら西向日

会長表彰(功労表彰) 5名

岩元 輝子	寺戸町第2東寿クラブ
生嶋 弘	鶏冠井町第1寿クラブ
橋本 正治	鶏冠井町第2寿クラブ
向當 朝美	鶏冠井町第3寿クラブ
福永 成樹	鶏冠井町第3寿クラブ

わたしたちは 向日市老人クラブ連合会の活動を応援しています

見逃さないで!!

他人事ではない
フレイル、予防の要に
栄養あり!

なんだか疲れやすい

体重が減った

そんなあなたは
フレイル予備軍かも!?

フレイルって?どんな栄養をとればいいのか?
こちらで学び、いざ!フレイル予防!

「護(ごみ)美」を心に。

株式会社
タカノ
TAKANO

[本社] 向日市上植野町南淀井 17 番地
TEL 075-921-8120 FAX 075-921-8121

京都支店 長岡京支店 大山崎支店
(京都市) (長岡京市) (大山崎町)

認知症に勝つ!
楽しい脳トレ

クロスワード
クイズ など

まずはクリック!

脳トレ ニチコミ 検索

令和6年度 向日市老人クラブ連合会

事業報告

令和6年度も各競技で楽しく健康づくりに励みました。次回も多くの方のご参加をお待ちしています。

秋季ゲートボール大会

令和6年9月25日(水)
市民ふれあい広場



秋季グラウンド・ゴルフ大会

令和6年10月2日(水)
市民ふれあい広場



大会結果(敬称略)

優勝	松村 幸雄
準優勝	井上 はつ子
第3位	勝見 佐世
第4位	山田 佳子
第4位	井上 孝男
第4位	小島 昭彦

秋季ペタンク大会

令和6年11月13日(木)
市民ふれあい広場



大会結果

優勝	イトーピアシニアB
準優勝	イトーピアシニアA
第3位	森本長寿会C
第4位	上植野東寿C

秋季公式ワナゲ大会

令和6年11月20日(水)
向日市民体育館 大体育館



大会結果(敬称略)

優勝	杉本 雅子
準優勝	大橋 勢津子
第3位	米津 惟
第4位	松村 幸雄
第5位	千葉 忠夫

向日市老人クラブ連合会 令和6年度 スポーツ大会

令和6年10月18日（金）、向日市民体育館にて、高齢者の健康の保持・増進、社会参加、生きがいの創出、そして仲間づくりの促進を目的としたスポーツ大会を開催しました。

当日は、市内から参加した24クラブ・総勢約312名が、ワナゲ、スプーンレース、ざる引きリレー、ボール送り、踊り、玉入れの競技に挑戦し、チーム一丸となって元気いっぱいに取り組みました。新たにモルックの体験コーナーも設けました。

参加者は日頃の成果を存分に発揮し、笑顔と活気にあふれる一日となりました。



玉入れ



ワナゲ



ざる引きリレー

モルック
楽しい!!

ボール送り



スプーンレース



モルック体験コーナー



各チームごとに整列



踊り

春季グラウンド・ゴルフ大会



令和7年5月22日（木）、地域の皆さまが集うグラウンド・ゴルフ大会を「市民ふれあい広場」にて開催しました。73名が参加し、競技は8ホールを2ラウンド、合計16ホールを回る形式で行われ、白熱したプレーが繰り広げられました。本大会は、グラウンド・ゴルフを通じて体力の増進に努め、会員相互の親睦・融和を深めながら、豊かな地域社会の発展に寄与することを目的としております。緑豊かな会場で参加者は和やかな雰囲気の中、交流を楽しみつつ技を競いました。なお、栄えある優勝者には森貞三さんが輝き、大きな拍

手と祝福が寄せられました。地域の絆をさらに強める大会となりました。



大会結果（敬称略）	
優勝	森 貞三
準優勝	森 ちず子
第3位	清水 幹雄
第4位	谷口 弘
第5位	大橋 国明

春季公式ワナゲ大会

目指せ
パーフェクト!



市長による始球式



会長による始球式



令和7年6月30日（月）、向日市民体育館大体育室（舞台側）にて、公式ワナゲ大会を開催しました。本大会は、高齢者の健康保持・増進をはじめ、社会参加の機会を広げるとともに、生きがいと積極的な仲間づくりを促進することを目的として企画されました。当日は96名が参加し、和気あいあいとした雰囲気の中で競技が進められました。得点の多い方から上位が決定されるルールのもと、参加者それぞれが真剣な表情でワナゲに挑みました。

その結果、見事優勝を飾ったのは大橋勢津子さん。なんと300点という高得点を叩き出し、堂々の勝

利を収められました。会場では投てきのたびに歓声や拍手が沸き起こり、仲間同士で健闘を称え合う姿が多く見られました。結果に一喜一憂しながらも、参加者全員が笑顔で大会を楽しみ、会場全体が温かな雰囲気に包まれました。

今回の大会を通じて、参加者同士の交流が深まり、心身の健康づくりに大きく寄与する有意義な催しとなりました。



仲間の応援を力に



上位入賞者の皆さん

大会結果（敬称略）

優 勝	大橋勢津子
準優勝	千葉 忠夫
第3位	西川庄三郎
第4位	山口 勝利
第5位	酒巻 明子



令和7年度 定期役員総会

心機一転 役員改選で新スタート！

来賓あいさつ

令和7年5月16日(金)、永守重信市民会館で令和7年度定期役員総会を開催しました。橋本正治会長のあいさつに続き、来賓を代表して安田守市長と清水陽一社会福祉協議会会長からご祝辞を賜りました。

議事では令和6年度の事業報告と決算報告、令和7年度の事業計画と予算などを審議し、全議案が拍手をもって承認・可決されました。

今年は役員改選が行われ、新しい役員や各部の担当の就任が承認されました。心機一転、橋本正治会長はじめ役員・部担当一同、会員皆さまのお力をお借りしつつ、地域から愛され、誰でも気軽に参加できて楽しめる老人クラブ「向日市老人クラブ連合会」の運営に努めてまいりますので、よろしくお願いいたします。



総務部



スポーツ部



女性部

総務部	松村 幸雄
	橋本 榮
スポーツ部	中尾 文太郎
	植田 守
	小林 幸男
	大橋 勢津子
女性部	菊池 みどり
	山崎 末美

わたしたちは 向日市老人クラブ連合会の活動を応援しています

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、崖っぴちには近寄るな

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。

安否確認には 災害伝言「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)

ギョ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ョッと握る

パー 指先をしっかり伸ばし、
そるまで大きく開く

1分 ゆっくり繰り返す

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めです。
慣れたら足指でもトライ！

令和7年度 向日市老人クラブ連合会 単位クラブ一覧

地区名	クラブ名	会長名	副会長名	人数
物集女地区	物集女更寿クラブ	加藤 雄一	安田 悟	17
寺戸地区	寺戸町第1東寿クラブ	浅野 哲男	勝見 佐世	30
	寺戸町第2東寿クラブ	大橋 勢津子	納谷 玲子	39
	寺戸町第3東寿クラブ	米津 惟	山口 勝利	26
	寺戸町第4東寿クラブ	杉本 雅子	田中 静子	12
	寺戸町西白寿第1クラブ	橋本 榮	福井 共子	26
	寺戸町西白寿第2クラブ	井月 喜八郎	尾本 明美	46
	寺戸町南第1楽寿クラブ	別所 喜美代	梅地 洋子	31
	寺戸町南第2楽寿クラブ	芳賀 信三	西川 庄三郎	21
森本地区	森本町長寿会	小林 幸男	井上 孝男	67
鶏冠井地区	鶏冠井町第1寿クラブ	生嶋 弘	五十棲 文子・杉原 征子	24
	鶏冠井町第2寿クラブ	橋本 正治	五十棲 和子	20
	鶏冠井町第3寿クラブ	福永 成樹	吉田 悦子	25
上植野地区	上植野東長寿クラブ	杉本 信夫	中村 美矢子	28
	上植野西長寿クラブ	植田 守	福森 章	47
	上植野南長寿クラブ	木ノ山 高久	山本 茂	35
	上植野北長寿クラブ	伊藤 信正	藤田 和男	19
	上植野町東寿クラブ	松村 幸雄	齊藤 巧	22
	イトーピアシニアクラブ(A)	東條 ますみ	山田 恵美子	79
	イトーピアシニアクラブ(B)	西井 雄二	千葉 忠夫	53
	イトーピアシニアクラブ(C)	杉谷 伸夫	上崎 勝彦	46
	さくら西向日	三好 達男	西村 勲・木原 信子	68
	上植野団地洛友会	菊池 みどり	坂田 祥吾	32
向日地区	向日町長寿会	塩崎 光義		34

(令和7年4月1日現在) 24クラブ・会員847名

わたしたちは 向日市老人クラブ連合会の活動を応援しています

日蓮宗
御祈禱・永代供養
北 眞 経 寺
〒617-0004 向日市鶏冠井町御屋敷28
☎075-933-7563

北海道から
沖縄まで
全国の老人クラブ活動を紹介！
まずはクリック！
クラブ特集 ニチコミ 検索

～ いつまでもお口を健康に保つために ～ 知っていますか？ パタカラ体操

パタカラ体操とは…？

加齢に伴う、食べたり話したりするときに必要な
口回りの筋肉や舌の動きの衰えを
「パ・タ・カ・ラ」と発音することで、
鍛えることができるトレーニングです。

- ◆ 飲み込む力や噛む力の維持・向上
- ◆ 発音がはっきりする
- ◆ 誤嚥（ごえん）性肺炎の予防
- ◆ 唾液分泌の促進 ◆ 表情が豊かになる
- ◆ いびきや歯ぎしり、口の乾きの改善



令和7年度 向日市老人クラブ連合会 歳入・歳出予算書

【歳入の部】期間(令和7年4月1日～令和8年3月31日)

(単位:円)

科 目	現年予算額 (A)	前年度予算額 (B)	比較(A)-(B)	摘 要
会 費	216,000	216,000	0	9,000 円×クラブ数
補 助 金	2,021,200	2,057,200	△ 36,000	
市補助金	1,721,200	1,727,200	△ 6,000	57,600 円×クラブ数 +400 円×会員数
府老連補助金	0	30,000	△ 30,000	補助対象新競技のみ
市社協補助金	300,000	300,000	0	
雑 収 入	45,000	55,000	△ 10,000	激励金、貯金利息
繰 越 金	815,882	869,918	△ 54,036	前年度繰越金
合 計	3,098,082	3,198,118	△ 100,036	

【歳出の部】期間(令和7年4月1日～令和8年3月31日)

(単位:円)

科 目	現年予算額 (A)	前年度予算額 (B)	比較(A)-(B)	摘 要
総 会 費	10,000	10,000	0	来賓用飲料水、消耗品等
事 務 諸 費	131,632	100,000	31,632	役員保険、振込手数料、役員会活動費、事務消耗品、印刷費等
旅費研修費	35,000	50,000	△ 15,000	旅費、日当
活 動 費	841,000	952,418	△ 111,418	
広報誌発行	8,000	10,000	△ 2,000	事務消耗品、郵送料
スポーツ関連費	654,000	742,418	△ 88,418	各種スポーツ事業
老人クラブ大会	156,000	150,000	6,000	表彰副賞、施設利用料等
友愛訪問活動費	18,000	20,000	△ 2,000	ゴミ袋、軍手等
女性部活動費	1,000	5,000	△ 4,000	
新規事業部活動	0	25,000	△ 25,000	
研修会費	4,000	0	4,000	
助 成 金	1,448,450	1,453,700	△ 5,250	
単位クラブ助成金	1,152,000	1,152,000	0	48,000 円×クラブ数
会員活動助成金	296,450	301,700	△ 5,250	350 円×会員数
分 担 金	132,000	132,000	0	
府老連分担金	132,000	132,000	0	5,500 円×クラブ数
乙老協分担金	0	0	0	
雑 費	0	0	0	
予 備 費	500,000	500,000	0	次年度運営金
合 計	3,098,082	3,198,118	△ 100,036	

わたしたちは 向日市老人クラブ連合会の活動を応援しています



ルールを守って安全運転！

油断大敵

- × 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

自転車信号無視などの危険な走行はやめましょう



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



狩猟

上植野西長寿クラブ 会長 植田 守

私は25年前まで「イノシシ、シカ」を追って高雄ドライブウェイ近辺の山野を駆け巡っていました。猟期は、11月15日から翌年の3月15日までですが、最近ではクマの出没が多く人々に危害を加えております。実は15年前にクマが少なくなってきたため保護するようになったのです。そのためクマが増えすぎ、その年の天候にもより山にエサがないため山里に下りてくるのです。世の中にはバランスというものがありますので狩猟関係者のみならず、保護団体も考えなければならぬ問題ではないでしょうか。

狩猟はルールが法律で守られたすばらしいスポーツです。世間にはいろいろなスポーツがありますが、ルールが法律というのは狩猟だけではないでしょうか。だからすばらしい遊びだと私は思います。

銃には空気銃・散弾銃・ライフル銃と3種類あって獲物によって使う銃が変わります。私の場合は散弾銃を持っています「イノシシ、シカ、キジ、ヤマドリ、カモ」などを獲っていました(猟友会で)。世間から何度も「そんな殺生したらあかんで」と言われたこともあります。物事は立場を変えて考えれば納得するもので山沿いの農家の方にしたら、米・芋・野菜などを食べられ大変困っている農家が多いことは、皆さんもご存知だと思います。我々は、そういった方のために「駆除」と「趣味」を交錯しながら農家・林業の方のお助けをしてきたわけです。この20年間の経験を生かして「こもれび」という山岳会に入り55歳で狩猟をやめ山登りを65歳までやってきました。その間国内の高い山・低い山含め色々な山を登ってきました。

最後に同じ山登りでも目的は違いますが心身を鍛え、健康維持増進を図る上においては同じですので山友達もでき、今となってはよかったなあと思っています。



この頃思うこと

寺戸町西白寿第1クラブ 福井 共子

後期高齢者のお仲間になって13年、年を重ねました。何をするにもモタモタ、ヨロヨロと自分でももどかしく、年は取りたくないなあと思う今日この頃になりました。

歩くスピードが1年程前に比べると随分遅くなった。踏み台に登れない、高い棚に置いた物が取れない、重たい物が持ち上げられない、ペットボトルのフタがあげられない。など、ないない事を数えるマイナス思考より今できることを大切に、それが長く続くように、社会参加も積極的に、向日市健康体操にも精を出してフレイルにならないようにプラス思考で日暮らししたいものです。

生まれがたい人界(インドのガンジス川の一握りの砂に値する)人間に生まれることができたことに感謝し、明るく穏やかに、そして少し努力してまわりの人達に迷惑をかけず元気に残りの人生を楽しみたいと思う、今日この頃思うことです。



ラジオ体操と私

寺戸町第2東寿クラブ 会長 大橋 勢津子

十年ひと昔という言葉がありますが、いつの間にかそれを過ぎました。

当初は4~5人でラジオを持ち寄り始めた体操もはや10年を過ぎ、今では30人を超える日もあり驚きです。自身も誇らしげになります。その間、目立った病気もせず体操の威力に感謝です。

“おはよう”のあいさつに始まりわずか10分ほどの体操に体を動かしながら今日の自身の体調を確かめ、その後仲間と30分程度のウォーキングです。その時間はきまって楽しい話になります。笑ったりうなずいたり得意気になり、でも最後にはお互い健康に感謝をしながら明日もまた、元気で…お疲れさんと声を掛け合い別れます。

86歳の杞憂^{きゆう}

向日町長寿会 会長 塩崎 光義

「杞憂」という言葉、辞書を引くと「将来のことについて無用の心配をすること、取り越し苦労」とある。昔中国の杞の国の人々は「天が崩れて太陽や月、星がこの地上に落ちてこないか」と真剣に憂えたのが言葉の由来という。

青天の霹靂であった。京都市内・北山地区に計画の一万規模のアリーナが、住民の反対を受けて向日町北山の競輪場にやってくるという。向日市は人口5.6万人、京都府下で最も人口密度が高い。その昔は牛馬が通るだけの街道筋が、車時代になって対向車がギリギリ離合できる幹線道路となり、歩道は狭く、デコボコだらけ、巾50cmほどの側溝部分に鉄柵をしただけの歩道も数多くある。

近隣府県のアリーナを見ると、滋賀県ダイハツアリーナは子供広場や図書館のある文化ゾーン、静かな森の中にある。神戸アリーナは港の突堤を再開発、三方海に囲まれ、しかも敷地の半分は広大な都市公園、三宮駅から幅広のフラワーロードの遊歩が楽しいという。大阪は吹田万博公園の広大な敷地の一角、モノレール駅の真ん前に建設される。23年

かけての万博跡地の再開発計画の一環である。

これらの自治体には周辺住民に対する心くばりがある。一万人規模の来場者の喧騒が住民の暮らしに影響しないように、アリーナは住宅地とは遠く離れている。京都府の為政者たちには、このやさしさ、思いやりがない。競輪場のアリーナは風致地区に立ち並ぶ民家から十数メートルしか離れていない。

道路事情から、JR、阪急電車の利用を徹底するという。JRの利用客が横断する阪急電車の踏切は、夕刻ラッシュ時には1時間に27本もの電車が通過する。踏切には車と人波が溢れることだろう。

公営ギャンブルとスポーツ施設の併設も気になる。青少年たちの車券売り場への出入りは避けたい。府は75年間の競輪事業で、474億円の収益を得たというが、向日市への寄与は近年10億円ほどの収益の内、4千万円の迷惑料だけ、市の総収入250億円の0.16%に過ぎない。アリーナでも市の財源が膨らむことは期待できないという。

道路インフラの超脆弱なこの町に年間100万人ほどの観客が押し寄せてくる。「杞憂」が現実味を帯びてくる。今後百年の向日市民の災厄を思う。「杞憂」であってほしいと願いながらも、今の世代が残した負の遺産が具現化した時は、次世代の知恵に期待するしかない。

定期総会に思うこと

寺戸町西白寿第2クラブ 井上 直一

向日市老人クラブ連合会の会員のひとりとして入会させて頂き、はや3年目を迎える新人であります。

現役時代の市議会議員であられた時から本会を支え続けて頂きました、故飛鳥井佳子さんのお仕事ぶりを目の前で学ばせて頂きました私であります。現役時代東奔西走されていた故飛鳥井佳子議員の活躍ぶりが目に浮かんで参ります。人を動かすにはどうすればいいかを身をもって教えて頂きました事が私の財産でございます。

そのお心を胸に秘め実行委員の方々は前年の活動報告から始まり本年度、令和7年度の計画内容を示して頂き総勢73名の所帯の老人会をまとめて頂き、

計画立案、実施、反省と事細かく報告して頂き大変なお仕事とお察しいたします。御礼申し上げます。

本会が開かれる前の準備が大変だから早く手伝いに公民館へ来るようにと連絡を受けての当日となりました。

総勢73名分の準備、気持ちの良い汗を流すことができた事に感謝しかありません。また、幹部の方々には大変なお仕事をして頂き重ねて御礼申し上げます。また、誰一人ネガティブな発言もなく終了しました事が何よりうれしく、楽しいひとときでありました。

全員で盛り上げて頂きクラブ連合の発展を心よりお祈りさせて頂くひとりであります。私もそのすばらしい会の中に入れて頂き幸せ者でございます。

今後ともよろしくお願い申し上げます。

50歳で亡くなった父の思い出

寺戸町第3東寿クラブ 東山 京子

戦後80年戦争に行った父のことを思い書きます。阪大工学部の大学生だった父は戦争に行くことになりました。大学生が戦争に行くことは、日本は危ないなと一瞬思ったそうですがそんなことは一言も言えません。

大阪市内の自動車工場の社長の息子だった父は18歳の時から車の運転をしていました。所属部隊は輸送班だったので50人の兵隊をトラックに乗せて移動します。夕食の時、明日の出発班の発表があります。発表があった時、明日は危ないで一瞬頭に浮かぶ時があったそうです。朝覚悟を決めて待っていると軍隊から命令が来て、東山班は中止、〇〇班出発との命令です。〇〇班は出発しました。〇〇班は爆撃にあってトラックは吹っ飛びました。父はなぜ自分の班ではなかったのかと悔やみ続けたと言います。

戦争が終わって日本に帰って来た父は歯医者 of 友達が弱りきって「どうしよう」「どうしよう」と話すので、手の器用な僕が歯科技工士の免許を取るから2人で歯医者をやればいい！死ぬなよ絶対に死ぬなよ！と話して、短期間で免許を取りました。2人で進駐軍に行き歯医者 of 友達と歯科技工士の父と2人で仕事をしました。友達も元気になり何年かして自分で歯科医院を開業しました。

父は友達の医院を含めいくつもの歯医者 of 歯科技工士の仕事を家でしていました。父は、趣味は仕事や家族と夕食に日本酒を飲むことが一番楽しいといつもニコニコと私たちの話を聞きながら日本酒を飲んでいました。父の口癖は「僕は太く短く生きる」でした。毎日毎日休みもせず仕事をして日本酒を飲むそのせいで肝硬変になりました。夕方、珍しく横になるわと布団に寝たとたん吐血しました。救急車に乗せられ私も一緒に乗り意識もなく気道確保のため喉を切ります。一生喋れませんと私に言われました。生きていてほしい。私は切ってくださいと言いました。でもそれで良かったのかとずっと思い続けました。でも、次の朝父は亡くなりました。50歳でした。

アリーナ建設

寺戸町西白寿第2クラブ 千脇 隆一

4月25日（金）の19:00から開かれた、京都府主催のアリーナ建設の説明会に参加しました。会場は市民会館の第2会議室。この会議室の定員は60名だそうです。参加された方でいっぱいでした。道路の渋滞を心配する意見が次々に出され、予定の20:00を30分ほどオーバーしました。道路の渋滞を心配するのは私も同じで、府として「特効薬的対策はないのでは」との印象を強くしました。

健康第一の人生

上植野町東寿クラブ 長谷 篤

立夏を迎え日差しもだんだんと強くなり若葉かおる美しい季節となりました。散歩するにはとても良い気候となりました。1人で散歩するときや妻と2人で20分から30分程度の散歩を楽しんでいます。ご褒美に柏餅とコーヒーでリラックスしています。

老人会の皆さまの励ましもあって健康で85歳の誕生日を迎えることが出来ました。

私の楽しみは、カメラ撮影と山歩きです。若い頃には北アルプスや中央アルプスの山々をグループで登山して楽しみました。白馬岳や鹿島槍が岳などです。富士山にも登りました。山の楽しみは御来光です。（山頂で壮大な日の出を拝むことです。見事な一瞬です。）今もなお、西山三山をあちらこちらと月に1回程度で楽しんでいます。

老人クラブでは、輪投げやカラオケで楽しんでいます。

市老連のスポーツ大会や諸行事も楽しみにしています。

百歳人生健康第一で妻と共に暮らしたく思うこの頃です。



戦争体験談の映画制作

寺戸町第3東寿クラブ 会長 米津 惟

昨年12月クリスマスの日、大和大学社会学部「映像制作サークル」の4回生の岸本君に映画の試写会に招待されて阪急十三駅近くの劇場に行ってきた。彼は今年3月に卒業されましたが、卒業論文として大阪豊中「今戦争を語る」というお題で映画を制作されました。岸本君とは、令和4年に豊中市人権平和センターの館長さんの仲立ちで知り合いました。私が小学生の時に豊中で戦災に遭い家も家族も全て失った悲惨な体験談の映像撮りを、平和センターの撮影室で2時間余り話しました。

また、令和5年向日市の平和の集いの時、私が戦争体験の講演をしました。その時に岸本君が映像撮りに来てくれた時の映像も交えて他に2人の体験者と3人の話を上手に交え、また大阪大空襲時悲惨な写真などを取り入れて編集されて岸本君自身が分かりやすくナレーションを入れて見事に制作されていました。また、他の学生さんの映画も見せて頂きました。当日映画に出演されていた2人の方とも初めてお会

いしました。1人は女性で93歳。戦争中爆撃で家は全焼。お父様は全身大火傷で亡くなりました、お姉さんは学徒動員で三国の軍需工場に働いていた工場が爆撃に遭い亡くなった悲しい話でした。もう1人の男性も私と同じで、家も家族も爆撃で失い幼い妹と2人、食糧難の中食わず食わずの辛かった話をされました。

締め括りに豊中市人権平和センターの館長さんの話で今年は戦後80年になり戦争の体験者が少なくなる中、「今、大空襲の悲惨で残酷な話を体験者に語ってもらい、映像化して後世に残す最後のチャンスです」とあつく語っておられました。館長さんのお話に私たち3人の語り部がお役に立った事に喜びを感じました。後日、岸本君から私の映画作品が「優秀映像賞」に選ばれたとメールが届きました。良かった良かった私たちも協力出来てほんとうに良かったと思いました。彼は卒業後自分で学習塾を運営されて、今では生徒数も増え忙しい毎日ですと言っていました。今年は戦後80年。終戦時8才だった私。今年は米寿を迎えます。戦後の混乱したどん底の時代から根性と努力で今日まで生き延びた自分を誇りに思います。

因みに戦争体験を語る最後の年代は私たち。昭和12年生まれ。今、日本の全人口の7%と少なくなっています。

ご協賛各位への御礼

このたびは「市老連」の発行にご協力いただき誠にありがとうございます。今後も情報発信の場として各クラブの活性化に寄与する広報誌をめざしてまいりますので、皆様のご協力のほどよろしくお願いいたします。

向日市老人クラブ連合会

原稿募集

「市老連」では、会員の皆様からの投稿をお待ちしております。単位クラブの活動紹介や紀行文、随想は、市販の原稿用紙2～3枚程度で、関連写真があれば、ぜひ添えてください。また「会員文芸」「市老連写真館」への投稿もお願いいたします。

ご投稿の際は、クラブ名、氏名を明記し、役員または単位クラブ会長にお渡しください。なお、文芸作品の場合は、ジャンルも必ず明記してください。



わたしたちは 向日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！

コラーゲンペプチド **10,000mg**※

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

100% 純粋
コラーゲンペプチド
10,000mg (10gあたり)
パウダータイプ
無香料
120g (食品)

※大さじすりきり約2杯(10g)

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。毎日の食事にスプーン1杯加えるだけで、無理なくコラーゲンを補給できます。

砂糖不使用・無香料で、食事や飲み物に加えやすい！

※栄養成分表示【大さじすりきり約2杯程度(10gあたり)】：熱量：35kcal、たんぱく質：9.0g、脂質：0g、炭水化物：0g、食塩相当量：0.00-0.12g、コラーゲンペプチド：10,000mg

お問い合わせ ご注文は 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)