

Vol.
41
2025
令和7年

SILVER HOT

園部老人クラブ連合会
機関紙

発行 令和7年12月1日



令和七年度
園部老連役員の体制

● **本部役員** ●

会長	栗原 幸一(曾我谷八千代クラブ)
副会長	奥村 安治(明寿クラブ)
副会長	内藤 保次(永寿会)
副会長	林 佐紀子(明朗会)
庶務	角 覺(ことぶき会)
会計	小谷 照夫(明朗会)
若手委員	奥井 清(小桜園寿会)
若手委員	高杉 利夫(やすらぎ会)
監事	谷 健三(明和会)
監事	西田 修身(和楽会)
部長	中井 良子(榮笑会)
副部長	東野 榮(永寿会)
副部長	小林 由利子(榮寿会)
部長	内山 易(小桜園寿会)
副部長	中西 日出男(和楽会)
部長	野中 正行(榮寿会)
副部長	中嶋 富夫(船岡万寿会)
部長	佐々谷 静夫(明和会)
副部長	下間 はつ子(白扇クラブ)

— 広げよう!! 仲間づくりの輪 —

ごあいさつ

園部老人クラブ連合会
会長 栗原幸一

び申し上げます。

いつも園部老人クラブ連合会の行事には温かいご支援とご協力をいただき、お陰様ですべての事業が順調にすすんでおりますことにこの紙面をお借りいたしまして厚くお礼申し上げます。

園部老連の基本的な考えは、会員の皆さんの健康づくり・仲間づくり、さらに社会貢献を目標にして取り組んでおります。私たちを取り巻く環境は

厳しくなっており老人会活動ができないクラブも出ており現在23クラブ512人が活動をしております。今後は会員の拡大も大きな課題となっております。

こんな時勢だからこそ、元気・長生き・心豊かに100歳をめざして生きる覚悟も必要ではないでしょうか。老人クラブ連合会ではグラウンドゴルフ大会・ウナゲ大会・日帰り研修旅行・講師を招いての「会員のつどい」を通じて会員の交流、健康づくりに成果が上がっていると確信しております。人生100年時代を迎えるためには、まず健康寿命を延ばすことだと言われています。そのためには、①規則正しい生活の確立②適当な運動③周りの人との会話と専門家は言いますので心しておかねばなりません。

今、老人クラブ連合会も高齢化が進行しており

厳しい状況下ではありますが、組織を守り維持していかなければなりません。あるクラブでは、会長の頑張りによつて新規加入者が13人も増えたとの報告を受けておりうれし限りです。この世知辛い世の中ではありませんが、老人会に加入をいただき、ともに残された人生を仲間と楽しく生きようではありませんか。

今南丹市では、健康寿命を延ばす介護予防のためのいろいろな施策が実施されておりますが、私たちも実働部隊として協力をしていきたいと考えております。

今年も、各方面にわたりご協力いただきありがとうございます。新年を迎えるにあたり会員の皆さんの更なるご健康とご多幸を祈念いたしましてご挨拶いたします。

発刊によせて

南丹市長 西村良平



園部老人クラブ連合会の会員の皆様におかれましては、南丹市のまちづくり、とりわけ高齢者福祉行政の推進に格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

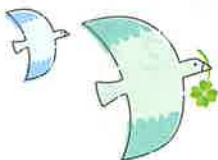
さて、貴連合会におかれましては、「健康・友愛・奉仕」の三大理念を基本とし、日頃から健康の維

持増進や仲間づくりのため、積極的に活動いただいております。皆様方の地域に根差したさまざまな活動は、人と人を結びつけるものであり心豊かな地域社会の形成につながっておりますことに感謝申し上げます。

南丹市では、住んでいるだけで健康で幸せになれる「健康まちづくり」を推進しており、健康ポイント事業を中心に、歩くこと、外出すること、人に出会うこと、生きがいを持つことなど、健康で幸せに生きる道へと誘うまちづくりを行っています。市民の皆様が、健康で生き生きと地域社会とつながりながら暮らせるまちづくりに努めて参りますので、

今後とも様々な出合いや交流の機会を大切に、周囲の方への声かけ等もお願ひしたいと存じます。

結びにあたり、貴連合会の益々のご発展と、会員の皆様のご健勝とご多幸、そしてご長寿を心よりご祈念いたします。



園部老人クラブ連合会総会

令和7年度

令和七年度総会は四月十七日（木）午前十時からアスエルそのべ三階大研修室にて開催されました。

はじめに令和七年度園部老人クラブ連合会永年表彰が行われました。

単位クラブの永年表彰では

森 八重 河原町 亀寿会

園部老人クラブ連合会永年表彰は

奥井 清 小桜町 万寿会
角 覺 穴 人 ことぶき会

にそれぞれ表彰状が贈呈されました。



続いて来賓祝辞、本部役員紹介の後、井尻誠治氏が議長に選出され、議事に移り、令和六年度行事報告・収支決算報告・監査結果報告、令和七年度行事計画案・収支予算案が上程され、それぞれ原案通り議決承認されました。

令和7年度収支予算

(令和7年4月1日～令和8年3月31日)

(単位 円)

	科 目	本年度予算額	前年度予算額	増減額
収入の部	繰越金	478,997	738,355	△259,358
	会 費	408,000	408,000	0
	補助金	500,000	700,000	△200,000
	寄付金	10,000	10,000	0
	預り金	700,000	560,000	140,000
	雑収入	1,003	645	358
	合 計	2,098,000	2,417,000	△319,000
支出の部	会議費	40,000	50,000	△10,000
	旅 費	40,000	40,000	0
	事務費	60,000	70,000	△10,000
	役員活動費	74,000	80,000	△6,000
	行事費	1,660,000	1,950,000	△290,000
	負担金	180,000	180,000	0
	慶弔費	20,000	20,000	0
	予備費	24,000	27,000	△3,000
	合 計	2,098,000	2,417,000	△319,000

令和6年度収支決算

(令和6年4月1日～令和7年3月31日)

(単位 円)

	科 目	予算額	決算額	増減額
収入の部	繰越金	738,355	738,355	0
	会 費	408,000	402,720	△5,280
	補助金	700,000	503,006	△196,994
	寄付金	10,000	0	△10,000
	預り金	560,000	684,000	124,000
	雑収入	645	2,106	1461
	合 計	2,417,000	2,330,187	△86,813
支出の部	会議費	50,000	29,945	△20,055
	旅 費	40,000	24,000	△16,000
	事務費	70,000	51,200	△18,800
	役員活動費	80,000	74,000	△6,000
	行事費	1,950,000	1,497,605	△452,395
	負担金	180,000	174,440	△5,560
	慶弔費	20,000	0	△20,000
	予備費	27,000	0	△27,000
	合 計	2,417,000	1,851,190	△565,810

R7年3月31日 次年度繰越金 478,997円

令和7年度 行事計画

令和7年4月1日～令和8年3月31日

9月	8月	7月	6月	5月	4月
女性部会 体育部会(11月実施予定グラウンドゴルフ大会について)	単位クラブ会長会(アスエルそのべ)	本部役員会(会長会打合せ・市老連の表彰選考) 第17回グラウンドゴルフ大会(市老連大会予選会)	総務部会 フナゲ交流大会(B & G 体育館) 女性部会	女性部会(3号庁舎 会議室) 体育部会(3号庁舎 会議室) 総務部会(3号庁舎 会議室)	監査 総会 女性部会(3号庁舎 会議室)

3月	2月	12月	11月	10月
本部役員会(年間の振り返りと来年度に向けて)	表彰選考委員会 本部役員会	機関紙発行	「会員のつどい」健康づくり事業 友愛訪問各地域にお渡し グラウンドゴルフ大会(第18回) 赤い羽根共同募金 役員選考委員会	文化部会(会員のつどいについて) 女性部委員会(友愛訪問打合せ) フナゲ交流大会(市老連大会予選会) 文化部会(会員のつどい・機関紙発行打合せ) 研修旅行(姫路コース) 女性部会

老連理事 (令和七年度)

ブロック	地区	氏名(男性理事)
川辺	船岡	中嶋 富夫
摩気	竹井	神田喜久男
西本梅	南大谷	奥村 安治
元村	城南町	田中 博
元桐	木崎町	中川 圭一
ブロック	地区	氏名(女性理事)
川辺	船岡	河原 悦子
摩気	穴人	小林 房子
西本梅	若森	中井 良子
元村	栄町	小林由利子
元桐	河原町	荻野千代子

単位クラブ 地区名称・会長 (令和七年度)

ブロック	地区	単位クラブ	会長名
川辺	船岡	船岡万寿会	中嶋 富夫
摩気	高屋・大戸	大高クラブ	片山 勝彦
	竹井	やすらぎ会	神田喜久男
	大西	大西長寿会	阪本 輝雄
	穴人	ことぶき会	溝 多計志
	口司	和楽会	松田 健司
西本梅	殿谷	美幸会	須知 悟
	植生	明和会	佐々谷静夫
	南八田	白扇クラブ	下間 はつ子
	天引	和楽会	中西日出男
	南大谷	明寿クラブ	奥村 安治
	若森	楽笑会	中井 英治
ブロック	地区	単位クラブ	会長名
元村	小桜町	小桜園寿会	元村 小桜町
	栄町	栄寿会	栄町 栄寿会
	城南町	百歳会	田中 野中
	黒田	明朗会	森 田中
元桐	上木崎町	上木崎老友クラブ	田中 榮一
	河原町	亀寿会	田中 忠夫
	木崎町	さざき活き粋クラブ	田井 建治
	曾我谷	曾我谷八千代クラブ	中川 圭一
	千妻	千寿会	井尻 誠治
	熊崎	永寿会	崎山 豊
	新堂	長寿会	東野 博文
			下西 恵美

グラウンド ゴルフ大会



● 令和7年7月24日(木)
優勝 小桜園寿会

北村 敏 スコア46

準優勝 曾我谷八千代クラブ

井尻 睦美 スコア53

3位 栄町 栄寿会

吉田 仁 スコア53

● 令和7年11月20日(木)

優勝 殿谷 美幸会

奥村 隆男 スコア53

準優勝 竹井 やすらぎ会

神田喜久男 スコア54

3位 埴生 明和会

奥村 善晴 スコア54



● 令和7年10月7日(火)

南丹市老人クラブ連合会

第20回グラウンドゴルフ交流大会

第9回市長杯

参加人数 合計76名

【団体の部】

優勝 園部 578点

準優勝 八木 587点

3位 美山 697点

【個人の部】(10位まで)

3位 小桜園寿会

北村 敏 スコア56

4位 上木崎町老友クラブ

辻横 和夫 スコア56

5位 竹井 やすらぎ会

高杉 利夫 スコア56

7位 栄町 栄寿会

吉田 仁 スコア57

9位 小桜園寿会

北村 和美 スコア58

【敢闘賞】竹井 やすらぎ会

小寺 守 93歳

【南丹市老連設立20周年賞】

穴人 ことぶき会

西村 久男 20位



ワナゲ交流大会



● 令和7年6月24日(火)
優勝 小桜園寿会

大町 健 300点

準優勝 埴生 明和会

奥村 泰之 222点

3位 埴生 明和会

佐々谷静夫 178点

● 令和7年10月14日(火)
優勝 熊崎 永寿会

内藤 保次 300点

準優勝 南大谷 明寿クラブ

橋本 友子 203点

3位 小桜園寿会

大町 健 196点

● 令和7年11月18日(火)
南丹市老人クラブ連合会
第7回公式ワナゲ大会

【個人の部】

3位 熊崎 永寿会

内藤 保次 192点

4位 南大谷 明寿クラブ

奥村 道子 190点

6位 小桜園寿会

大町 健 161点

7位 南大谷 明寿クラブ

橋本 友子 147点

9位 埴生 明和会

佐々谷静夫 142点

【団体】(上位5名の合計点数)

優勝 園部 832点

準優勝 八木 710点

3位 美山 682点

4位 日吉 675点



日帰り研修旅行

令和7年
10月28日(火)

兵庫県立フラワーセンターとそうめんの里見学
姫路キャッスルホテルひめじ御膳賞味

令和七年十月二十八日(火)七時三十分～園部町各地から乗車
出発。心配された天候も旅行日和となり、六十余名が二台の滋賀
観光バスに分乗し、美声のバスガイドさんの案内で姫路方面に向か
いました。

最初の観光地の兵庫県立フラワーセンターでは、入場すると真っ
赤に咲いたダリヤが私たちを迎えてくれ、咲き乱れる季節の花々
を楽しめた四十分余りの時間も短く感じられました。楽しみに
していた昼食は、姫路キャッスルホテルでの『ひめじ御膳』の賞味でし
たが、残念ながら品数とその量にはあちこちから少し不満の声が
漏れ聞こえました。

午後からの観光は揖保乃糸資料館そうめんの里で、そうめんの
製造過程を展示物を見ながら、詳しい五十十分余りの説明を受けま
した。次のめんたいパークでは、工場見学と買い物を楽しみ、午後四
時半ごろ帰路につ
きました。



女性部活動

友愛活動 今年の取組みは、クラフトテープで小物入れ(ティッシュペ
ーパーケース)を作り、10月末から11月にかけて、対象者に配布するこ
うができました。

年度初めから、計画的に女性部会を開きました。

①まずクラフトテープの切断、②底編み、③立ち上げ、④持ち手作
り、⑤最終チェックの順で工程を経て完成しました。

完成までの間、女性部役員、女性会員の約20名で活動してありま
したが、男性役員さんもクラフトテープの切断に参加してくださいまし
た。女性部会の回を重ねるごとに、盛り上がり楽しく活動することが
できました。

これからも工夫を凝らし、女性部の絆がより一層深まるような活動
を目指したいと思います。

みんなで楽しく活動出来たらと考えておりますので、参加されたい
方はぜひお声がけください。

令和七年十一月吉日

園部老人クラブ連合会
女性部一同



単位クラブ

● 会員投稿コーナー ●

大阪・関西万博 回想記

きざき活き粋クラブ 中川圭一

四十五名の団体で九月二十七日、大阪・関西万博に歳も顧みず参加いたしました。

真夏日が少し和らぎ、秋の気配を感じる日で少し安心して、期待を胸に園部を出発しました。車中では、マップを見て大屋根リング・パビリオン・食事等、夢が膨らんできました。

会場に着いて入場ゲート迄、歩いて十五分既に汗だくです。帰りの集合場所・時間を聞いて、いよいよ自由行動です。添乗員から、土産は早い内にとの事でしたので、一目散に店に入るのに十五分、店を出たら四十分を過ぎ、足を引きずりながら、大屋根リングに辿り着きました。上を見上げるとビルの六階程の高さで諦めていましたが老体に鞭打って頑

張りました。

会場全体が良くわかり、ホッとしたのも束の間慌てて駆け下り、椅子を夢中で探して腰を降ろし、おにぎりを食してマップを広げ、パビリオンを検索。決めたのは一番近い所からと、一目散に入ったのがチリ、スロバキア、ウルグアイ、セネガル、ウクライナ、エジプト等々数えてみれば十五の国のスタンプを集めていました。



現役時代には、公私で海外視察研修や、プライベートで主な国には行つていすので、今回はスタンプ集めに目標を決めて楽しみました。帰りのバスで役柄、挨拶する機会があり、そのことを報告しましたら、「よく頑張ったね」と、皆さんから声を掛けて頂き、疲れが少し取れた様になりました。マップと入場券・スタンプ帳を宝物として、大切にしています。

ご一緒させて頂きました皆さんに感謝しています。ありがとうございました。

大阪・関西万博 EXPO 2025



七夕コンサート

大西 長寿会 大坪 良子

月若く明るい 歌声に

なだれは消える 花も咲く月

公民館にウクレレの音と長寿会の会員の皆さんの歌声が響きました。

大西長寿会とふれあいサロンの合同企画で、宍人区からウクレレサークルの方を招いて『七夕コンサート』を七月七日に開催しました。会場には、いつぱいの



短冊が笹に飾って、にぎやかでした。

「今の暮しが変わらず続きますように」

「健康で、元気でいられますように」

とウクレレの軽快な演奏に心も体も、ウ

キウキ、わくわく、とっても楽しくて、に

こにご笑顔いつぱいの一日でした。



つばやき

黒田区 明朗会 林 佐紀子

「昼のお星は眼に見えぬ。

見えぬけれどもあるんだよ、

見えぬものでもあるんだよ。」

大好きな金子みすずの「星とたんぽぽ」の詩の一節です。77才、目出度く後期高齢者にならせて頂いた今、目に見えぬ周りの方々の思いやりに支えられて、元気に過ごせている事に感謝の想いでいっぱいです。

私は新婚生活5年間で上木崎の長屋で暮らし、S52年地元黒田の新居に引越し4人目の子供をもうけました。黒田婦人会の昼食会で今は亡きMさんのお母様が「アンタも當農に入りーな」と誘って下さったのに、若い私は「そんな年寄り（言葉悪い）ばかりの所イヤヤー」と好きな事を言って断りました。

早く地元に戻れる様、仲間に入れ

てあげようとの温かい思いやりだったのに、今から思うと赤面のいたりです。又、お隣のKさんは長女が入学式の時、「赤ちゃん見てあげるから」と言って、入学式で着るようにと娘さんの可愛いピンクの洋服を下さり、その服は次女の入学式でも活躍しました。

老人クラブでは、わけのわからないまま園部老連の役を引き受けさせて頂いたお陰で、素晴らしい方々とお知り合いになれ喜んでいきます。今だに必要な迫れば、東名高速、阪神高速も車で走り、オバサン暴走族と笑われている私ですが、「人を責めない、自分を責めない、愚痴を言わない、過去を問わない。今日も笑顔でニッコニコ」でいきたいと思うこの頃です。



私のつづき

きざき活き粋クラブ

矢野 一十四

私も老先短い年頃となりました。

皆様方の中にもそのように考える方もあろうかと思っています。私がある時、ふと出会ったのがシルバー川柳の言葉に引き付けられました、それから何か面白くなり、いろいろと日常の中での行動等を思い出しながら川柳的につづり楽しんでいきます。

私の考えたその内容等を少し紹介します。

- ※年重ねくしゃみするのも命がけ
- ※いびきより静かな方が気にかかる
- ※カードなしケータイなし被害なし
- ※医者と妻急にやさしくなる不安
- ※起きたけど寝るまで特に用はなし
- ※目覚ましのベルはまだかと起きて待つ
- ※おじぎして共によろけるクラス会
- ※聞き取れず隣に倣ってウソ笑い
- ※厚化粧笑う亭主は薄毛症

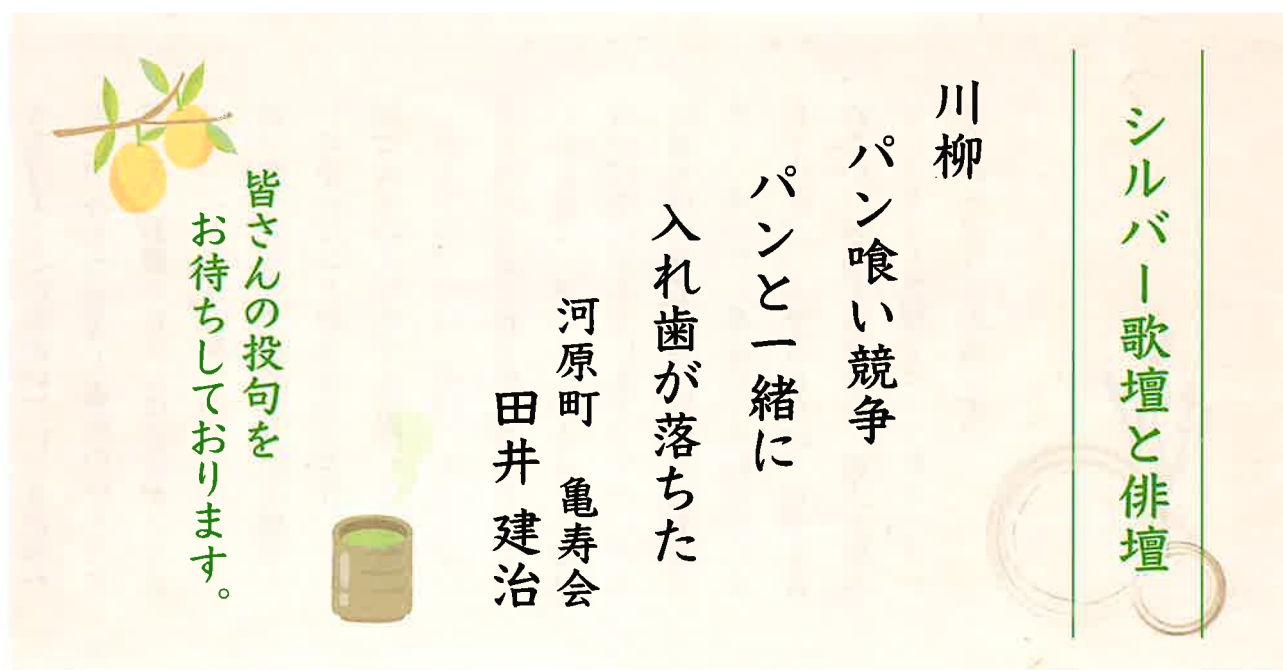
※この頃は話も入れ菌も噛み合わず

※景色よりトイレが気になる観光地

※腹八分残した二分で薬飲む

この様にいろいろと私達の近くには、対話なり行動で楽しむ要素が潜んでいます。「ボー」としていないで毎日を過ごす事も老化現象を抑えるのではないのでしょうか。また違った楽しみ方があり、興味のある方は考えてみては、自分なりに面白いですよ。

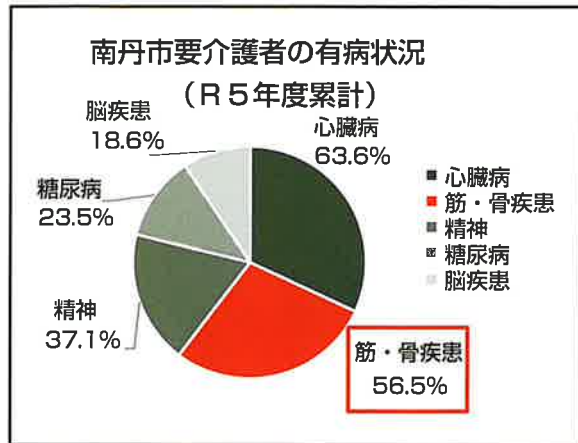




園部町の状況

(令和7年8月現在)

	園部	南丹市
人口(令和7年8月現在)	15,294人	29,236人
65歳以上(令和7年8月現在)	4,514人	10,714人
高齢化率(令和7年8月現在)	29.5%	36.6%
75歳以上(令和7年8月現在)	2,646人	6,413人
後期高齢化率(令和7年8月現在)	17.3%	21.9%
介護認定を受けられている方 (令和7年8月末)	962人	2,478人
老人クラブ数(令和7年4月現在)	23クラブ	47クラブ
会員数(令和7年4月現在)	518人	1,391人



皆さんは入院の原因で多いものをご存じですか？がんに次いで大きな割合を占めるのは、筋骨格系の疾患です。この中には骨折も含まれます。これから冬場は凍結による転倒が増加します。例えば、朝新聞をとりに行って、すべて転んでしまい足の骨折で歩けなくなってしまうということがあります。骨折を含む筋・骨疾患は南丹市の要介護者の有病状況でも大きな割合を占めています。

冬は転倒にご注意を!!



転倒予防に体操を！



【4】スクワット(下半身の総合トレーニング)

目的:太もも・お尻・体幹の強化

- ①椅子の前に立ち、足を肩幅に開く
- ②手を前に出して、ゆっくり腰を落として椅子に軽く触れるくらいで立ち上がる 10回×2セット



※膝に痛みがある方は無理しないでください

【5】足指グーパー運動(足元の安定性)

目的:足裏の筋肉を刺激し、地面をつかむ力を養う

- ①椅子に座る
- ②足の指を思い切りグー(握る)→パー(広げる) 10回×2セット

【1】かかと上げ(ふくらはぎの筋トレ)

目的:ふくらはぎの筋力をつけて、立つ・歩くの安定性を向上

- ①壁や椅子に手を当てて立つ
- ②ゆっくりかかとを上げて、つま先立ち 3秒キープ
- ③ゆっくりかかとを下ろす 10回×2セット



【2】足上げ体操(太ももを鍛える)

目的:大腿四頭筋(ももの前)を鍛えて、踏ん張る力を強化

- ①椅子に浅く座る
- ②片足をゆっくり前に伸ばして上げる(膝が伸びるように) 5秒キープ
- ③ゆっくり戻す 左右10回ずつ



【3】もも上げ(バランス感覚を高める)

目的:下半身の筋力維持・向上、転倒予防

- ①椅子に浅く座る
- ②片足の膝を、胸に向かって上げる 3秒キープ
- ③ゆっくり下ろす 左右10回ずつ

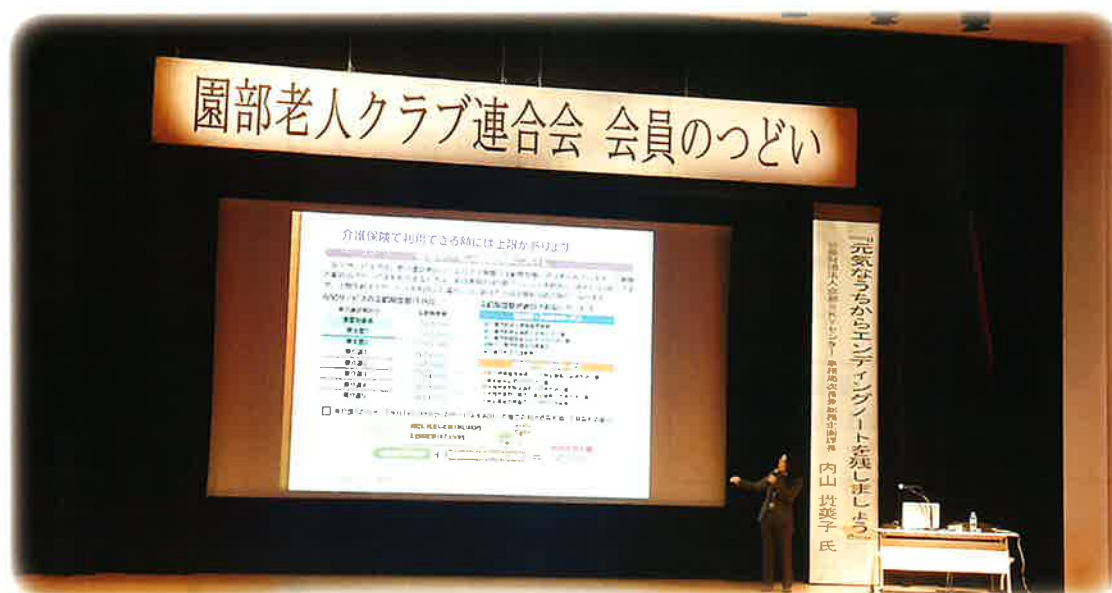


健幸まちづくり課
☎0771-68-0016

冬場は特に寒さにより外出する機会が減る傾向にあります。身体を動かさないと、筋肉が硬く動かしにくくなります。さらに冬場は厚着をすることで身体が動かしにくく、いつもは転ばないような段差や慣れた場所でも転びやすくなります。体操で筋肉をほぐしたり、部屋を適度に暖めたりして、厚着をしながら良い環境を整えることも大切です。また、部屋の中でも毛の長いじゅうたんや、電気コードにつまづく恐れがあります。コードの整頓や、滑り止めつきの靴下をはくなどして対策をしましょう。

環境整備と体力づくりで、この冬を元気に楽しく安全に過ごしましょう！

会員のつどい



十一月七日(金)午後一時三十分から南丹市園部文化会館アスエルそのべ大ホールにおいて「会員のつどい」を開催。

今年は、百余名の方々に参加を頂き盛大に開催されました。中井良子副会長の司会で始まり、栗原幸一会長の挨拶の後、アトラクションでは、コンビ二劇団の熱演で大きな笑い声と拍手がおこりました。

続いて、「元氣なうちからエンディングノートを残しよう」を演題として【公財】京都SKYセンター事務局次長兼総務企画課長内山貴美子様の講演で、私たちの「日常生活やエンディングはどうあるべきか」を大変わかりやすく話され真剣に聞き入った、あつという間の一時間でした。



本号に寄稿して頂きました皆様方に心から感謝し、厚くお礼申し上げます。
お陰様で第41号を無事発刊することができました。
文化部一同



— 見る! 聞く! 話す! 「活動」に「参加」しよう —