

こあいさつ

伊根町老人クラブ連合会 会長 濱野岩生

皆様、今年も余日が少なくなり心せわしくなってきましたが、お変わりなくお過ごしでしょうか。

新型コロナ（8月）とインフルエンザ（10月）の感染状況は、京都府下では丹後保健所管内がどちらも上位であることから、伊根診療所の石野先生は「冬期を迎えるとコロナとインフルの感染拡大が予想される」とご判断なされたのでしょうか、11月21日の「いねばん」で、「伊根診療所診察時事前電話のお願い」の表題で、町民に診療所受診方法を指示されました。新型コロナもインフルエンザも高齢者にとっては肺炎につながりかねない怖い病気です。「新型コロナとインフルエンザの予防接種を先月に受けたので大丈夫」と過信せず、人込みの中での「マスク」の着用、家に帰ってからの「うがいや手洗い」を行うなど、感染しないための心がけに、お互いに気を配りましょう。

令和7年度の伊根町老人クラブ連合会（町老連）の事業も、会員の皆様のご協力のおかげで概ね計画どおり実施できておりますこと、改めてお礼を申し上げます。

町老連が今年度に取り組みをした事業の中で、私が一番印象に残っているものについて、私なりの思いを記述させていただきます。それは、10月の「料理教室」の日の午後に、「世代間交流：伊根保育園との交流会」のときに、園児にお渡しするプレゼント（クリスマスリース）作りをしたことです。クリスマスリースは、「色紙を6回にわたって折り、最後に糊で環状にする。」という、紙細工としては極めて簡単なものでしたが、折る作業の工程を説明した印刷物を見ながら「この辺を合わせて折るのでわ」「この個所とここを合わせて折るのでわ」など、会員様相互に知恵を出し合い、無心になって色紙と格闘され、和気あいあいのうちに、1時間半余りで目標数量を作り上げていただきました。今回の紙細工の取り組みは「脳のフレイル（虚弱）予防に役に立った」と自己評価をしておりますが、参加された会員の皆様の思いはいかがでしたか？私たちの歳になりますと、知らず知らずのうちに体力も気力も衰えていき、やがて介護が必要となりますことは、必然です。

私は、町老連の事業は「フレイルになる進度を遅らせ、健康な状態を少しでも長続きさせるためのものである。」と理解しております。

会員の皆様、町老連の事業に無理のない範囲で参加し、フレイルを予防しましょう。

グラウンドゴルフ大会

令和7年5月27日、桜が丘運動公園で第22回グラウンドゴルフ大会を開催し35名が参加しました。競技は今回が初めての方も大勢いましたが、教わりながら行うことができました。上位12名は丹後ブロックグラウンドゴルフ交流大会に出場します。

団体優勝	大原チーム	（今岡文隆・下垣哲夫・今岡敏枝）
団体準優勝	城山チーム	（上辻みち代・加納 栄・須川三穂）
団体3位	本庄上Cチーム	（三野邦春・藤原一彦・三野和子）
個人優勝	三野 邦春	（本庄上C）
個人準優勝	梅崎みよ子	（蒲入B）
個人3位	須川 三穂	（城山）



健康教室 うきうきハツラツ講座

7月3日と4日の2日間、包括支援センターと社協の職員さんにお越しいただき、家族や会員自身が介護が必要になったとき、どこに相談したらよいか、どんなサービスを受けることができるのかを教えていただきました。尿取りパットの実験や訪問入浴の実演なども行っていただき、楽しく学ぶことが出来ました。「訪問入浴初めて見た!!」「知らなかったことがたくさんで、参加できて良かった」と感想が聞かれました。



市町村老連リーダー研修会

7月16日に京都市のハートピア京都で、「会員の増やし方」をテーマとしたリーダー研修会が開催され、伊根町老連から3名が参加しました。他の老連の方とグループになりゲーム形式で楽しく意見交換会を行いました。「老人クラブに入って良かったこと」というテーマでは、「人間関係が広がった」「健康維持に役立っている」「いろんな体験が出来て楽しい」「話し相手がいっぱいできた」と答えた方が多くありました。



囲碁ボール大会

7月29日にほっと館ふれあいホールで、第5回囲碁ボール大会を開催し41名が参加しました。大原チームが10球全部を穴に収め、ボーナス得点（5目1連）を獲得し優勝しました。珍しい事例に会場は拍手に包まれました。



優勝 大原チーム (今岡文隆・小谷説夫・今岡敏枝・下垣松美)
準優勝 蒲入Cチーム (梅崎みよ子・泉 登美枝・泉 敦子)
3位 城山チーム (上辻みち代・竹原津留代・加納幸子・加納 栄・須川三穂)

丹後ブロックグラウンドゴルフ交流大会

9月24日に京丹後市網野町八丁浜シーサイドパークで、丹後ブロックグラウンドゴルフ交流大会が開催され5月の町老連大会の上位入賞者が参加しました。

全体で140名ほどの参加があり、大原老人クラブの今岡文隆さんが5位入賞を果たしました！おめでとうございます。



京都府老人クラブ大会

10月8日に京都市のハートピア京都で、京都府老人クラブ大会が開催され、伊根町から5名が出席しました。老人クラブの発展に寄与された方に送られる育成功労者京都府老人クラブ会長賞を大原老人クラブの下垣哲夫さん、むつみ老人クラブの山崎住男さんが受賞されました。（山崎さんは都合により欠席。）また、今年度会員が増えたことによる会員増強特別賞を町老連が受賞しました。伊根地区の会員が増えており、嬉しい限りです。



ペタンク大会

10月21日に桜が丘運動公園グラウンドで、第24回ペタンク大会を開催しました。今回初めてペタンクに挑戦する方もいたので、簡単に講習会を行ってから試合を行いました。「はじめてやったけど楽しい競技だなー」との感想が聞かれました。

団体優勝	当日結成チーム	（松田逸子・矢野英子・須川三穂）
団体準優勝	大原チーム	（下垣哲夫・今岡文隆・小谷説夫）
団体3位	蒲入Aチーム	（泉 敦子・濱中 瞳・森川ふじ枝）



★ お守りプレゼント ★

「こけんお守り」「すべらんお守り」を抽選で10名様にプレゼント☆
必要事項をお書きになり、ハガキまたはQRコードよりご応募ください。

 〒626-0413 伊根町老人クラブ連合会 あて 伊根町字泊1	①希望のお守り ②氏名・年齢 ③住所 ④電話番号 ⑤「うきうき」の感想 をご記入の上、 85円切手を貼って お送りください。
--	--

応募締め切り：令和8年1月30日

スマホをお持ちの方は
こちらのQRコードからも
応募可能です☆



私たちが心を込めて作りました☆



★ 口コミで会員増えています ★

★単位クラブ★ お住いの地域にクラブがある方はこちらへ入会となります

クラブ名	地区名（現在所属している人の地区）	会長名	連絡先
大原老人クラブ	朝妻地区（大原）	下垣 哲夫	32-0892
むつみ老人クラブ	朝妻地区（泊・新井・津母・井室・峠）	濱野 岩生	32-0823
本庄上滝山クラブ	本庄地区（本庄上）	榎野 健作	45-1830
蒲入老人クラブ	本庄地区（蒲入・長延）	梅崎みよ子	33-0938
城山老人クラブ	筒川地区（滝根・菅野）	上辻みち代	33-0232

★うきうき個人会員★

お住いの地域にクラブがない方は「個人会員」として活動いただけます

伊根町老人クラブ連合会 事務局

伊根町字泊1番地 伊根町老人福祉センター「泊泉苑」内

電話 0772-32-0176
FAX 0772-32-1416
mail ine294rou@nkansai.net