

京丹後市老人クラブ連合会だより

# あじさい

第33号

2026.1発行



公式ワナゲ大会上位10名 優勝者 山崎慶子さん（右端）

## 主な内容

新年挨拶（会長・京丹後市長・市議会議長）	2
活動報告	
公式ワナゲ大会	5
議員懇談会	6
若手リーダー研修会	6
友愛活動	7
投稿コーナー	8
老人クラブ入会のご案内	10



# 『人生スケール』&『マンダラチャート』のすすめ



京丹後市老人クラブ連合会

会長 吉岡 光 義

新年おめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

正月休み、80歳手前まで来た我が来し方を振り返ってみた。そして「人生スケール（ものさし）」なるものを作ってみた。

四ツ切の画用紙をカットして横につなぐと90cmの長さの帯状のものができる。1cmを一年とすると90年のマス目ができる。そこに人生の主だった出来事を書きこんでゆく。

まず初めに「誕生」である。つづいて、小学校入学、中学校入学、高校卒業、両親の死去、結婚、子どもの誕生、町議会議員に立候補、祖母の死、町長に就任、そして町村合併により退任と。

還暦を迎え、喜寿を迎え、傘寿手前まで来た。私が歩んできた人生が、一枚の紙のスケールの上に見える化された。そして、そして驚くべきことに気がついた。我が人生の残された時間の少なさに……。あと10cmしか残されていないのである。と言うことは、あと10年ということである。

あと10年余をいかに生きるか。悔いのない人生を終う為に何をすべきか。何をおかねばならないのか。そこで、還暦の年にも作った「マンダラチャート（図）」の80歳版を作ることにした。

コピー用紙と鉛筆を用意する。そこに、縦に二本の線と横に二本の線を引く。すると九つのブロックができる。真ん中の枠には「悔いの

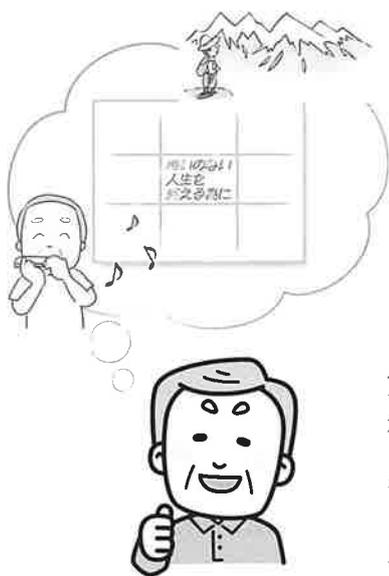
ない人生を終える為に」と表題を書く。周りの八つのブロックにこんなことを書いてみた。①もう一度ヒマラヤの山々を見ておきたい。②80代に入ったら丸眼鏡を作ろう。③米寿の年に小文集最終便『しほさゐの歌』を出版したい。④稲葉本家で毎年「吉兵衛と仲間たち展」を開催する。⑤「丹後園」を軸にハーモニカ活動の継続。⑥読書。今、小泉八雲の作品集を読んでいる。⑦自給自足を目指す家庭菜園。⑧毎日の散歩。歩いて棺桶に入ろう！がモットーである。私は京丹後市の火葬場には行かない。献体がするので京都から迎えが来ることになっている。この京都市行きが私の最後の旅になる。

皆さまも一度、「人生スケール」と「マンダラチャート」作りに取り組んでみませんか。老年期の新しい景色が見えてくるはずです。

正月のお下がりを、チョビチョビよばれながら、二枚のペーパーを前にして思案している。しっかりと前を向いて、腰を伸ばし、凛としてゴールしたいものだと思っている。この秋、ネパール行きにチャレンジしてみようかな……。まだ、体力の残っているうちに。

皆さまにとって今年が良い年でありますことを願いつつ……。

（令和8年1月記）



ささえあい、たすけあい、あたえあい、  
誰もが喜びを豊かに育みゆくさへと

——京丹後には、考えつくせないほどの夢や可能性、豊かさへの夕ネが埋もれている！——



京丹後市長 中山 泰

あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、令和8年の新春をすこやかに迎えのことと、心よりお喜び申し上げます。

日頃から、吉岡会長様はじめ役員、会員の皆様のご多大なご尽力と共に、「健康・友愛・奉仕」の精神の下、健康づくり事業や世代間交流、友愛訪問、地域の清掃・環境美化活動など、地域に根ざした幅広い活動と福祉の向上に大きく貢献いただき、深い敬意とともに心より感謝申し上げます。

昨年は、諸物価高騰が引き続き中、市民の皆様のご安全・安心、生活や生業・事業を守り支える各種対策に奔走した一年でした。そして、市民一人ひとりが幸福を一層実感できる市民総幸福の発展に向け、新たに子育てアプリの導入、「京丹後市民大学」の開設、寄り添い支援の拡充など重層的支援体制の整備、介護人材確保の支援、AI活用した認知症相談システムの導入、新コミュニティや公共ライドシェアの全市展開、「ふるさと納税」の推進、美食都市やヘルスツーリズムの展開、市役所峰山庁舎2号館の供用スタートなど、各分野で取組みを全力で進めてきました。

また、世界初となる「第1回世界長寿サミット」が本市で開催され、世界中から健康長寿に関する最新の研究を行う研究者や専門家を迎えることができました。「幸福長寿・健康長寿のまち」として国内外から注目される中で、今後ともシニア世代の生きがいの充実、社会参加の

促進、そして生涯現役で活躍できる「百才活力社会」の実現に向けた取組みを共に力を合わせて進めてまいります。

現在、再検討中の子育て支援・図書館等の都市拠点公共施設の整備など、課題は山積しています。だけでも、課題・困難は、きつと、解決策を、その中に一緒に、連れてきてくれる、と確信しています。「課題」という贈り物の中に秘められた宝物に感謝して、そこから解決策を見つけて取り出していく。そして、皆で力を合わせ合って、課題の中から、希望と安心を育み、活力と魅力に磨いていく。社会課題を宝・資源に循環させていく、新・循環型のまちづくりを、市民の皆の力を合わせて進めてまいります。

京丹後市は、多彩な産業や人材、美しい自然環境、豊かな百歳長寿や食の資源、全国第一号の「美食都市」、そして「古代丹後王国」「日本のふるさと」の歴史文化など、これからの時代に求められる宝の原石、素晴らしい魅力にみちあふれています。京丹後は今、「時代の追い風」をいただいています。「追い風」は前進の力に、「課題・困難」は宝に化えて浮揚・発展の力にして、誰ひとりおきざりにされない、ささえあい、たすけあい、あたえあい、誰もが喜びを豊かに育みゆく里へ、皆で一前に前進してまいります。

最後に今、世界では、中東やウクライナでの戦闘がなお終結に至らず、ともに一刻も早い、戦闘の停止と平和の回復を市民の皆様と共に心から求め、祈念をいたします。

本年が皆様にとってますます喜びの多い豊かな年でありますこと心から慶び、お祈り申し上げます、新春のごあいさつとさせていただきます。



# 新年のごあいさつ



京丹後市議会  
議長 中野 勝友

新年あけましておめでとございます。京丹後市老人クラブ連合会の皆様におかれましては、良き新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

日頃より全国三大運動である「健康・友愛・奉仕」の精神のもと、友愛訪問活動をはじめ、健康づくりや子ども見守り活動など、地域貢献活動に積極的に取り組み、本市の高齢者福祉の推進に大きなお力添えを頂いていますこと、深く敬意と感謝を申し上げます。

昨年を振り返りますと、4月には大阪・関西万博が開幕し、多くの来場者を集め、戦後80年の節目に平和への願いを新たにし、自由民主党の高市早苗総裁が第104代首相に指名され、全国でクマの出没・人的被害が多発するなどの1年でありました。

さて、本年の干支は丙午(ひのえうま)。諸説ありますが、丙は「芽が成長し、葉が広がり、成長が著しい状態」を、午は「成長や成功・繁栄のシンボルとして縁起が良いもの」とされていますが、人間万事塞翁が馬の精神で、目の前の出来事に一喜一憂することな

く、健康で充実した年となることを願うところであります。

また、皆様が築きあげてこられた豊かな経験と知恵は、私たちの社会にとってかけがえのない宝物です。皆様の長年のご尽力のおかげで、今の平和で豊かな社会があります。その感謝を忘れず、皆様の経験と知恵をしっかりと受け継ぎ、次世代に伝えてまいります。

市議会といたしましても、住み慣れた地域で、いつまでも生きがいをもって暮らしていただける地域づくり、笑顔で暮らし続けられるまちづくりを進めて参る所存でございます。引き続きご指導・ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。

結びにあたり、京丹後市老人クラブ連合会の益々のご発展、並びに皆様にはくれぐれもご自愛いただき、今後ともますますご健勝で笑顔あふれる日々をお過ごしくださいとさせていただきます。心よりお祈り申しあげまして、新春のご挨拶とさせていただきます。



活動報告



令和7年度  
公式  
ワナゲ  
大会

網野支部が強かった。300点パーフェクトもできました。

令和7年11月27日(木)、市老連主催の令和7年度公式ワナゲ大会を網野体育センターで開催しました。

今回で第7回目を迎えたこの大会も、グラウンドゴルフ大会とともに多くの会員の皆さんに参加していただいています。

ワナゲ大会は、各支部でも健康づくりの簡易なスポーツとして開催されており、また、会員さんの中にはこの市老連の大会に向けて、日々、練習されておられる方も多くおられるようです。

この日は参加36チーム、選手176人が3ゲームを行い、個人戦では網野支部の7名が上位入賞されました。中でも、優勝された山崎慶子さんは、第1ゲームと第2ゲームに300点のパーフェクトを達成し、3ゲームトータルで720点という高得点ができました。次回はオールパーフェクト900点の達成が期待されます。

また、1チーム5人の団体戦では、網野支部の陵寿会が3ゲーム、1,176点で優勝しました。

上位成績 (個人)

300点  
パーフェクト



順位	支部名	氏名	1ゲーム	2ゲーム	3ゲーム	総得点
1	網野支部	山崎慶子	300	300	120	720
2	網野支部	安達亨	180	90	120	390
3	網野支部	鈴木斉志	300	38	1	339
4	網野支部	森妙子	95	127	90	312
5	網野支部	松本初枝	120	120	60	300
6	丹後支部	野波雄二郎	120	90	90	300
7	丹後支部	森口茂樹	35	150	90	275
8	丹後支部	東勇	90	120	60	270
9	網野支部	谷口朋子	120	60	90	270
10	網野支部	浜岡綾子	42	90	120	252

(団体)



順位	支部名	チーム名	1ゲーム	2ゲーム	3ゲーム	総得点
1	網野支部	陵寿会	435	474	267	1,176
2	丹後支部	古間東A	257	339	399	995
3	網野支部	砂丘会A	416	268	247	931

議員懇談会

市議会議員さんと懇談



令和7年10月3日(金)、京丹後市議会議員の皆さんと懇談会を行いました。

市老連からは吉岡会長のほか各支部部長、副支部長、女性委員長ら役員が参加、市議会からは高齢者政策を所管する文教厚生常任委員の皆さん6人が出席されました。

案内された委員会室のテーブルにはマイクが設置されており、発言するときにはその都度、マイクのスイッチを切ったり、入れたりする必要があり、少し戸惑いましたが、日ごろから議員さんや議会に対して思っていることを質問させていただきました。

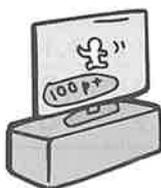
市長さんとの懇談会はありましたが、議員さんとは今回がはじめて。老人クラブの役割や市老連の活動を知っていただき、議会の中で、より良い施策の議論を深めていただくようお願いしました。

若手リーダー研修会

ゲーム機を使って  
脳トレと健康づくり

京都府老連主催「若手リーダー研修会」が令和7年11月19日(水)にハアートピア京都で開催されました。

府老連の若手委員会では、これまで健康づくり事業として、グラウンドゴルフやウォーキング、公式ワナゲなどの普及に努めてきておりますが、今回の研修会は、新たな活動の

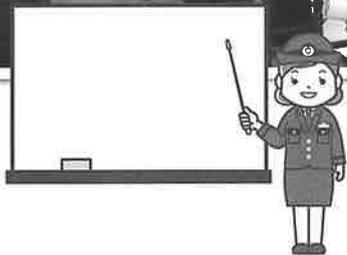


メニューとして、テレビゲームの活用と体験を目的に開催されたものです。

この日は、ゲーム機メーカーの社員さんから操作するコントローラーの使い方を教わった後、参加者らは3班に分かれ、ボーリングゲームに挑戦。皆さんは年代的にボーリングには馴染みがあり、ゲーム感覚も備わっており、ボーリング場さながら真剣にゲームを楽しんでいました。

また、スクリーンに一瞬に映し出される箱の数を答える脳トレ体操も行われ、正解なら「よし」、不正解なら「あーあ」とため息が、これは認知症予防に役立つゲームかも知れませんね。

高齢者にとっては普段、ゲーム機を手にするのではないかもしれませんが、もし、ご家庭にあれば、一度、家族と一緒にテレビゲーム体験をしてみてもどうでしょうか。頭と身体、指は使いますよ。



## 友愛活動

### 第2回目のふれあい料理教室を開催



令和7年10月2日（木）、令和7年度の友愛活動として久美浜町農業センターで、ふれあい料理教室を開催しました。

同年6月23日（月）、丹後及び弥栄支部会員を対象に実施した同料理教室の第2段で、今

回は網野町及び久美浜支部会員が対象。

この日は、山添智恵美さん（金谷老人クラブ）の指導により、簡単にぎり寿司、カニかきたま汁など3品に挑戦。男性は主に材料を切ったり、洗ったりし、決め手となる味付けは女性会員が担当。メモに書かれたレシピを見ながら、和気あいあいと調理を楽しんでいました。

出来上がった料理を試食した後、丹後警察署から交通安全教室として、もぐら叩きのようにつける箇所をたたき、所要時間を確かめる反射神経テストでは、実年齢と判定年齢の結果に笑い声が漏れていました。

## 投稿コーナー

## 綾部バラ園と

## 福知山植物園を見学

弥栄支部長 小谷 実

私たち弥栄シニアクラブは令和7年5月20日に綾部バラ園へ見学に行ってきました。

山崎自動車の23人乗りレンタカーを借り、運転手さんを頼み、男性2人、女性16人の計18人で行きました。

最初は全員で12名の会員さんが集まりましたが、少ないこともあり、お友達で希望があれば参加していただいてもいいですよ、と言ってお誘いをしたところ6名の方の参加があり、18名参加となったものです。

綾部のバラ園は5月25日から6月25日までがバラ祭りのようで、少し早いかと思います



バラ園にて

したが、この日は概ね7分程の咲きぐらいいあり、天気もよくて最高でした。

昼前までバラ園を見学し、次に福知山の三段池の福知山都市緑化植物園へ移動し、車の中で昼食を済まして植物園を見学しました。

食虫植物コーナーやサボテン、熱帯果樹温室、ラン温室等があり見ごたえがありました。入場料は330円でした。温室の外のバラ園の横にサクラランボの木が植えてあり、入場する時に良かったら自由に食べて

ください、と言っておられましたので、鈴なりのサクラランボを沢山いただき、大満足の日でした。

## 戦後80周年記念に因んで

## 「戦争物語」の紙芝居づくり

網野支部 掛津琴和会 宮本肇童

令和7年は、戦後80周年の記念の年でした。昭和6年（1931年）に始まった満州事変から、日中戦争への広がり、そして、昭和16年（1941年）12月8日、突如として始まった太平洋戦争で犠牲になられた軍人や一般市民、三百十万人余りの霊を追悼し、恒久の平和を誓う慰霊式典が日本各地で営まれました。

私はこの年に因んで、その戦争を知らない子どもたちに、戦争の恐ろしさ、そして、平和の尊さを知ってもらいたいと思いたち、「戦争物語」と題した紙芝居を2ヶ月程かけてつくり、地域の子どもたちにみてもらう機会を得ました。

紙芝居の内容は、満州事変から日中戦争、太平洋戦争で国の命令により軍人として村を旅立つ若者を見送る会、戦時下の食糧不足に耐える生活、軍隊調の中学校生活、戦火に倒

れ遺骨となって村に帰ってくる若者の霊を迎える遺族や村人の悲しみ、学徒出陣する学生たち、婦人会の竹槍訓練や防空壕避難、東京や大阪などの空襲、昭和18年（1943年）8月沖繩から疎開する子供たち、米国潜水艦の魚雷により住民約1500人が乗った貨物船「対島丸」の沈没、昭和20年（1945年）8月6日に広島、同月9日に長崎に投下された世界初の原子爆弾、爆弾を抱え出撃した「神風特別攻撃隊」と隊員が書き残した遺書「きけ わだつみの声」の紹介、最後の決戦地となった沖繩本島での激戦、「ひめゆりの塔」の悲劇、そして昭和20年（1945年）8月20日、日本国民に下された「終戦の詔勅」、外地からの復員兵の帰国、平和日本の再建など、25面の絵と説明文を描き上げました。

鑑賞した子どもたちから、「悲しかった」「戦争の怖さ、恐ろしさが分かった」「戦争は絶対にしてはいけないと思った」などの感想が聞かれました。

将来、この子どもたちが平和日本の引き継ぎ役として、それぞれの立場で活躍し、平和日本の礎となってくれることを心より願うものです。



## 編集後記

「あじさい33号」を発行いたします。私たちは広報委員は令和8年3月31日をもって2年間の任期が終了いたします。会員皆さまのご協力により、途切れることなく、機関紙「あじさい」を発行することができましたことに、厚く感謝申し上げます。

機関紙「あじさい」は年2回発行し、市老連の事業や活動のほか、各支部、単位クラブの活動などを会員の皆さまに紹介してありますが、多分、支部の活動や単位老人クラブ会員から投稿される記事が一番興味も深く読まれているのではないかと思われまます。老人クラブの現状や取り巻く環境などの記事を掲載し、活性化に向けた問題点を共有することも大切ですが、皆さまから投稿される記事が多ければ多いほど充実した機関紙となり、親しみやすいものとなりますので、今後ともよろしく投稿をお願いいたします。

編集委員長 吉岡光義

編集委員

小谷 実・吉岡 崇

難波澄雄・小森明美

# 老人クラブ入会のご案内

老人クラブは  
こんな活動を  
しています

あなたの加入を地域のクラブ、仲間が待っています。活動に参加して充実した毎日を過ごしませんか。

お問い合わせ ▶ 京丹後市老人クラブ連合会事務局まで (Tel62-0726)

## 健康 づくり

- グラウンド・ゴルフ
- ゲートボール ● ペタンク
- 公式ワナゲ ● 研修会
- 日帰り旅行 (健康ウォーキング) など



グラウンド・ゴルフ大会

## 研修会



日帰り旅行

## 友愛 活動

- 高齢者世帯への  
声かけ・見守り
- 施設訪問
- サロン活動 など



健康長寿お守りの作成

## 奉仕 活動

- 清掃奉仕活動
- 子どもの見守り
- 防犯活動 など



神社清掃作業

「あじさい」では、会員皆様からのお声をお届けする投稿コーナーを設けています。俳句や短歌、写真、近況報告、身近な出来事・感じた事など何でも結構です。原稿は各支部長か市老連事務局へ。

**随時、原稿を  
募集しています。**

京丹後市から、当該温泉施設の管理運営を委託されていた会社が業務を撤退したことにより、高年齢者の健康づくりと、市老人クラブ連合会の活動に対しご支援をいただき誠にありがとうございました。

市老連クラブの会員が、弥栄あしぎぬ温泉(弥栄町)を利用した場合、温泉入浴料を割引していただいていたが、令和8年3月31日をもって優待特約が終了しています。

**弥栄あしぎぬ温泉の  
入浴割引が  
終了しました**

