

# かがやき

かがやきクラブ（八幡市老人クラブ連合会）機関誌

令和8年4月1日発行

第84号



念願かなっての大文字山への健康ウォーキング。しんどい登りもありましたが、無事、到着。しんどかった分、笑顔も弾けます。

Photo by その場に居合わせた登山者。腕前の凄さに感謝感激。

## 目

## 次

巻頭の辞「この二年間を振り返り」	2
令和7年度役員研修会	3
単位クラブニュース	4
健康づくりニュース	6
女性部会ニュース	8
趣味の部会ニュース	9
府老連・八老連ニュース	10

特集①シニアクラブに入って良かったこと	12
つぶやき・文芸	13
特集②コミバスを賢く使った八幡のマチの歩き方	14
令和8年度主要行事予定	17
趣味の部会紹介	18
突撃インタビュー かがやきさん登場	20

# この二年間を振り返り

会長 内藤 暁



私が二年前に会長職を拝命した折、八老連内部の風通

し等の改革を考えました。八老連の中をよく理解していない状態での想いでしたが二年間で判った事は、各単位クラブそれぞれの体質が異なることを理解していないと全体を纏める事の難しさを教えられた感じがします。

現状はどうでしょうか？ まずは八老連内部の風通は、少しずつではありますが、風は通っているように感じられるようになりました。

昨年度は補助金の在り方等で単位クラブの皆さんには大変「苦労をお掛けしました。ただこの事を通して単位クラブ内部でも色々な面で新しい風が吹いているのではないのでしょうか！二期目を迎えて私のなすべき事は、八老連役員（二役）と単位クラブ間の意思疎通が不十分とお声も聞こえており、「お互いに寄り添える関係」を築きあげていく事が大切かと思っております。皆さんのご協力を期待しております。

# 伸ばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを

## 令和7年度役員研修会を開催

令和7年度役員研修会が、10月17日(金)八幡市文化センター小ホールを会場に単位クラブ役員、表彰受賞者が集うなか、川田市長ほか来賓幹部の列席をいただき総勢160名が参加して行われた。

冒頭、物故会員に対する黙祷をさされた後、一部式典、一部研修からなる役員研修会を奥村三枝子さん(女性部長・白扇会)の司会で進行。挨拶に立った内藤暁会長は、「伸ばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」が全老連、京都府老連のメ

インテームだが、八老連はこの方針を受け、「健康長寿、多世代交流」を今後の活動の基本軸に位置づけ決意新たに前進して行こうと訴えた。

続いて表彰に移り、八老連会長表彰が発表され順に代表者に賞状が授与された。次の全老連会長表彰、京都府知事表彰、京都府老連会長表彰受賞者が紹介された。次に川田市長ほか来賓の方々からの祝辞、来賓紹介が行われた。最後に加藤和夫さん(美濃山グリーンクラブ)が受賞者を代表して謝辞を述べ第一部式典の幕

を閉じた。

第二部研修は、単伝寺(愛称、らぐがき寺)住職の堀尾行寛氏から「共生」をテーマに講話を頂いた。

研修の結びは単位クラブの活動事例に学ぶと題し、月愛つばき会(山本講一会長)、男山第二クラブ(中川睦義前会長、高橋信好新会長)から活動事例が詳細に紹介された。

最後に、全員で「青い山脈」を合唱し、小泉秀雄副会長の閉会の言葉で役員研修会の幕を閉じた。



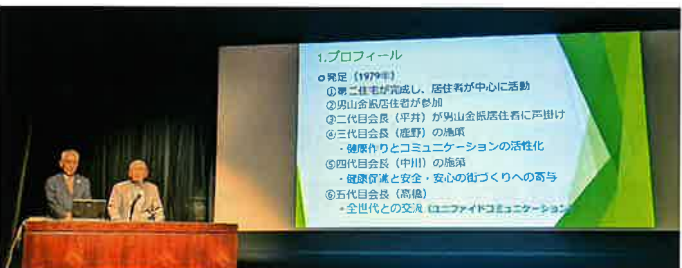
来賓、幹部、代表受賞者はノーネクタイ



らくがき寺住職から「共生」をテーマに講話



初の動画を用いた事例発表 (月愛つばき会)



年間累計三千人参加する活動事例発表 (男山第二クラブ 新旧会長)

# 令和7年度表彰受賞者（個人・団体）

## 1. 令和7年度 全国老人クラブ会長表彰（育成功労者表彰）

氏名	単位クラブ名
西林 千代美	美濃山グリーンクラブ

## 2. 令和7年度 京都府知事表彰

### (1)育成功労者表彰

氏名	単位クラブ名
小山 文明	南ヶ丘第九クラブ

### (2)優良老人クラブ表彰

単位クラブ名	代表者名
安居塚・きつつきクラブ	植村 俊子

## 3. 令和7年度 京都府老人クラブ会長表彰

### (1)育成功労者表彰

氏名	単位クラブ名
末光 和子	長命クラブ
辻 恵美子	八望みどり会

### (2)優良老人クラブ表彰

単位クラブ名	代表者名
第3住宅はるかぜ会	冶金 一男

## 4. 令和7年度 八幡市老人クラブ連合会 会長表彰

### (1)育成功労者表彰（32名）

氏名	単位クラブ名
澤村 和宏	志水第三クラブ
家村 豊	志水第三クラブ
西尾 信子	志水第三クラブ
東村 豊子	安居塚・きつつきクラブ
吉田 美知子	中部百年会
伊藤 満	東部百年会
小泉 千鶴子	東部百年会
川合 清子	双栗九十九クラブ
廣瀬 愛子	双栗九十九クラブ
西川 酉	長命クラブ
石川 きよみ	長命クラブ
定兼 秀昭	第二寿会
岩崎 重子	明野シニアクラブ

氏名	単位クラブ名
藤木 広	明野シニアクラブ
渡邊 光彦	明野シニアクラブ
辻 邦子	南ヶ丘第二クラブ
出原 ユキコ	美濃山グリーンクラブ
加藤 和夫	美濃山グリーンクラブ
石井 みずゑ	美濃山グリーンクラブ
中村 治之	男山第二クラブ
國塩 恒子	柿ヶ谷睦会
雑賀 知子	柿ヶ谷睦会
藤川 良子	柿ヶ谷睦会
小林 孝子	男山すみれクラブ
江守 さち子	男山Eクラブ
中小原 加代	男山Eクラブ
射場 康枝	男山Eクラブ
東 勝巳	男山Eクラブ
多田 俊乃	銀泉会
田中 輝子	銀泉会
大里 チル	足立会
田邨 啓子	足立会

### (2)趣味の部会（功労賞表彰）（8名）

氏名	部会名
岡 汎美	百人一首の会
森田 綾子	詩吟部
大江 富貴子	舞踊部
福本 淳子	手芸部・手話コーラス部
山本 保夫	ダンス部
池田 佐津枝	ダンス部
辻 けい子	フラダンス部
小山 文明	手話コーラス部

### (3)趣味の部会（米寿表彰）（6名）

氏名	部会名
濱田 多賀子	民謡部
南 泰夫	囲碁部
小松 幸治	囲碁部・詩吟部
佐野 よ志子	手話コーラス部
川合 清子	手芸部・手話コーラス部
長村 幸子	ダンス部・手話コーラス部

# 単位クラブニュース

上奈良御園クラブ

バスツアーに行きました

上奈良御園クラブ 会長 狩野久男



大石神社へ行って来ました。2025.11.20

晴天に恵まれた11月20日(日)、兵庫県赤穂市・大石神社に参拝しました。大石内蔵助宅の隣に大石神社があり境内には四十七士の石像がずらりと並んでいました。

赤穂浪士の石像と名前を確認しながら映画に登場する12月14日討ち入りする四十七士の場面を思い浮かべました。

昼食には旬の牡蠣二味で舌鼓を打ち、車内では日頃の情報交換が飛び交い和やかな一日でした。

会員さんから次回のバスツアーの計画を切望されたので是非実現したいです。

月愛つばき会

多世代交流通いの場 忘年会

総勢四十五名集う

月愛つばき会 会長 山本講一

この会は、一年の労をねぎらい、会員同士の親睦を深め、新たな気持ちで集い会う大切な行事。

11月29日(土)、午前十一時半からコミュニティセンター月愛に於いて『多世代交流集いの場・忘年会』を開催しました。

六年程前から財政の懐事情に合わせ、従来の日帰りバス(簡保)利用から切り替えてコミセン開催へ。今回は、出演者を含め四十五名が集いました。山本会長が新会員(初参加)を紹介、川本会計担当の乾杯発声でスタートしました。

昼食は竹皮弁当、材料費などの高騰で何でも値上がりする中、ある会員の方が自費で味噌汁を作って頂いた。二種類のブレンド味噌。豆腐やネギ、椎茸入り。美味しく四杯おかわりの人も。

食事後は、玉城忍(たまきしのぶ)さんによる沖縄民謡と三線を約45分間披露していただきました。(写真①)

玉城忍さんは沖縄本島今帰仁村生まれ。父親たちが奏でる沖縄音楽を聴き育った。

二十歳の頃から演奏を志し、琉球民謡と琉球古典音楽を学び、二十七歳の時に先天性の緑内障により視力

を失う。ご家族と共にまた独自に研鑽を重ね演奏活動を。一方、京都市内で教室も開いています。

この日は「島々清しや」、「兄弟小節」、「島唄」、「島人ぬ宝」など、八曲(知子夫人や幸人君・小4生)も一緒に演奏されました。

二〇一七年、琉球民謡コンクールで最高賞を受賞。人の心に響く歌と三線の音色に自然と涙が溢れてしまふ、温かで幸せなひと時でした。

続いて二組目は八老連フラダンス部(フラカトレア)から林田・辻・殿待氏ら三人が出演。「憧れのハワイ航路」、「カイマナヒラ」2曲を披露。美しいハワイビーチや、透明な青い海を連想する素敵舞でした。(写真②)

最後に、十名に当たるビンゴ大会を開催し大盛り上がり。参加賞(五箱入りティッシュ)をお土産に、来年も元気で集い会う事を確認しました。

双栗九十九クラブ

百人一首かるた取り大会で

好成績をけん引の大活躍

双栗九十九クラブ 会長 近川吉延

八老連では、新春の取り組みとして「第1回百人一首かるた取り大会」を1月19日(日)に福祉会館3階活動室で開催される運びとなりました。

双栗九十九クラブからは、以前百人一首の会で腕を磨いていた時盛勢津子さん、昔取った杵柄の磯尾久美子さんが参加、二人を含む24名から2と3人1チームにて団体戦のトーナメント方式でスタート、時盛さんを擁する桜チームは順調に3回戦突破し優勝戦へ、磯尾さんを擁した梅チームは惜しくも優勝戦進出はなりませんでしたが、3位決定戦へとコマを進めました。

それぞれ熱戦を繰り広げ、取り方が鬼みたいと言われながら戦った人も居たとか居なかったとか。結果、時盛勢津子さん参加の桜チームは準優勝、磯尾久美子さん参加の梅チームは3位に決定しました。

大会直前、集会所で特訓を重ねた成果のおかげか、昔取った杵柄がよみがえったのか、時盛勢津子さん・磯尾久美子さんおめでとうございませう、お疲れさまでした。

写真① 準優勝・桜チーム。左から安田福仁(内里長寿)、時盛勢津子(双栗九十九)、恵島匠代(明野シニア)



写真①3位・梅チーム。左から磯尾久美子（双葉九十九）大谷富士子（明野シニア）大針マサコ（狩尾寿）



桜チーム



梅チーム

### 安居塚・きつつきクラブ

#### 出前講座《歌おう会》

安居塚・きつつきクラブ 植村俊子

昨年11月15日④に出前講座「歌おう会」を実施しました。

令和元年に今回と同じお二人に鍵盤ハーモニカとギターで伴奏して頂いていますので2度目になります。歌集を準備し、その中からリクエストを全員で合唱しました。なつか



しの昭和歌謡や童謡でしたが「サライ」も熱唱しました。気持ち少し若返りました。

めずらしい歌い方でパートナンバーがあります。

Aグループでは「里の秋」、Bグループは「紅葉」を各々同時に歌い始めます。最後はピタッと一緒に終わるのです。

皆さんも試してみてください。楽しいですよ!!

### 男山第3住宅老人クラブはるかぜ会

#### 備えあれば憂いなし

男山第3住宅老人クラブ

「はるかぜ会」会長 治金一男

2月15日に実施された、くすのき小学校校区「くすのき地区自主防災隊」合同防災訓練に参加して学びました。

地域の防災力向上の訓練に、会員の大半が要援護者になる老人クラブ「はるかぜ会」は、治金会長の率先の下、災害時のトイレ問題などについてトイレの仕組みから聞きました。

当会の会員すべては5階建ての集合住宅に居住する。汚水や生活排水は共有管で処理がされています。汚水管が壊れるとどうなるか？

「家庭でトイレが使えなくなったり」、「排水管に逆流したりする」ことを聞き、ことの重大性に気付かされました。

はるかぜ会会長として常に「災害はいつ起こるか分からない。大規模になると行政だけでは対応は不可能。市民一人一人の取組みが重要になる」と強調しております。

トイレの水が流せない事態を想定し、緊急簡易トイレの《作る・使う・捨てる》の体験をしました。（写真⑤参照）

トイレの便器にポリ袋を被せ、ポリ袋の中に排便をして凝固剤で固め、ポリ袋ごと「し尿在中」の張り紙をして「燃やすごみ」で回収してもらう。

◎災害に備えて、凝固剤セットはどのくらい備蓄すべき？

↓1人1日5回トイレに行く計算×3日分＝15セット×所帯の人数の準備が最低でも必要

（例：4人家族の場合全員で60セット）  
但し、人によってはもっと多く必要になる場合もある。各家庭の状況に応じて備蓄を！

#### ◎自助・共助・公助

我々が災害から助かる法は、まず

自分の身の安全を守る**自助**。近隣で助け合う**共助**。

「互近助」 「互いに「近」くで「助」け合う。文字通り手を取り合って常から助け合える関係作りが大切です。

「はるかぜ会」は常々「互近助」を言葉にして啓発しておりますが、近年では若・中年層の方々が少ない?!見かける姿がなく、たまにお見掛けしても言葉の交わりもなく、高齢者同士が助け合うことは「言葉は強いが力はなく」、限度があり不安を感じます。

この訓練で私が企画した聴覚障害者数名の参加、聴覚支援者が手話で説明されました。

又、男山地区に居住するベトナム籍の就労者50数名と通訳が参加され、居住者同士の一体感、価値観を計ることが目的です。

大地震が多発する中、シニアが生きのびるために、シニアに必要な備えと対策を老人クラブに発信していきます。

### 志水第三クラブ

#### 先頭に立ってやってみました

#### 介護美容体験会

志水第三クラブ会長 横須賀昭男

目を澄ませば春の足音が聞こえそう。2月26日、志水第三クラブでは、クラブ史上初の「介護美容体験会」



を開催しました。

講師は八老連の会長会で紹介のあったあの河野さん。参加者は男性2名を含んで総勢11名。

初体験のせいか女性陣がモジモジしていたので私が先頭を切つて人生初のネイルに挑戦。先頭が走り出すとあとは参加者全員があとに続き、記念の写真を笑顔で収めました。

ネイルをして銀行、取引先などを訪れると注目を集めることこの上なし。恥ずかしさよりも気持ちがあげあげになる奇妙な体験でした。男性も一度体験してみるのもいいかもです。



### 「志水クラブ」として再出発

#### 第一、第二、第三、第四が一つに

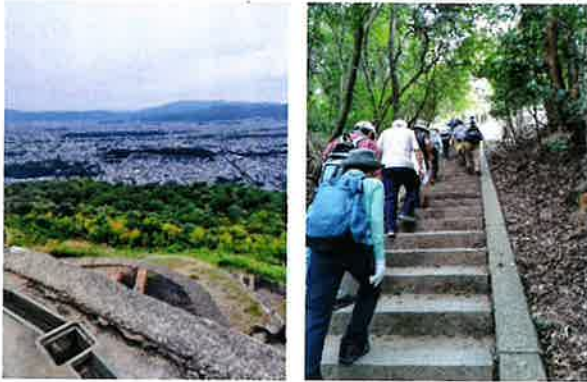
この4月から旧、志水第一、第二、第四クラブを志水第三クラブにまとめて「志水クラブ」として再出発することに。ご理解、ご支援よろしくお願ひします。初代志水クラブ会長は、横須賀昭男氏。

## 健康づくりニュース

### 第33回健康ウォーキング

#### 大文字山へ32名が参加

若手部主催の第33回健康ウォーキングが10月3日(金)開催され、16クラブから32名の足に自信のあるウォーカーが参加。最高齢参加者は90歳の女性。残念ながら火床の展望台までは行かず途中で断念されましたが、その意欲、姿勢からは多くを学ばせて頂きました。



### 第24回スカイクロス大会

#### 男女とも白扇会が優勝

11月11日(日)、馬場市民公園を会場に第24回スカイクロス大会が開催され、13クラブから46名の選手が参加



して熱戦を繰り広げた。

優勝は白扇会が男女アベック優勝を成し遂げ、奥村三枝子さんは昨年に続く連覇を達成した。

大会成績は次頁左表の通り。



### 第14回健康マージャン大会

#### 17クラブから27名が参加

#### 優勝は美佐田卓三さん(男山E)

11月18日(日)、福祉会館2階八老連事務所第14回健康マージャン大会が行われ、17クラブから27名が参加し、日頃の練習の成果を武器に優勝を競った。

大会成績は次頁左表の通り。



### 第12回山城ブロック老人クラブ連合会 親善グラウンドゴルフ大会

#### 2年振りの3位入賞

11月18日(日)、第12回山城ブロック老人クラブ連合会親善グラウンドゴルフ大会が南山城総合グラウンドで開催された。

八老連大会で男性の部で優勝した白扇会メンバーで編成し八幡Aチームとして出場した。

2023年男山第二、長命、銀泉会、第二寿の八老連混成チームが3位入賞を果たして以来2年振りの3位入賞を果たした。

この大会の12回の歩みを振り返ってみると、2012年開催の第1回大会は八幡市が開催を担当、2015年の第4回では、美濃山幸水が優勝、第二寿会が準優勝を飾っている。



写真左から野崎さん 奥村さん 中島さん 伊藤さん (白扇会)

## 第24回 スカイクロス大会 (11月11日◎)

	男性の部		女性の部	
優勝	伊藤雅宜	白扇会	奥村三枝子	白扇会
準優勝	杉村慎太郎	明野シニア	内川妙子	八望みどり
3位	藤木 広	明野シニア	堀 京子	明野シニア
4位	奥村正明	白扇会	杉村和子	明野シニア
5位	奥西昭夫	長命クラブ	福岡清美	男山Eクラブ

## 第14回 健康マージャン大会 (11月18日◎)

優勝	美佐田卓三	男山E
準優勝	金森 修	第一老盛会
3位	鹿野雅裕	長命クラブ
4位	小林 治	悠悠クラブ
5位	内形洋征	明野シニア

## 第30回 ワナゲ大会 (1月27日◎)

	男性の部		女性の部	
優勝	小西利男	八望みどり会	岡本邦子	第3住宅はるかぜ会
準優勝	奥村正明	白扇会	時盛勢津子	双栗九十九クラブ
3位	坂本隆司	西山気楽会	緒方昭子	悠悠クラブ
4位	馬場政博	足立会	磯尾久美子	双栗九十九クラブ
5位	奥野千里	西部百年会	内藤紅子	南ヶ丘第九クラブ



枝ごとに白・紅の花が咲く、あるいは一輪で白・紅に分かれる。このような咲き方を梅では「咲き分け」、または「輪違い」と言い、その品種を「思いのまま」と言うことを知ったり、勉強しながら見頃の梅園を楽しんだ。

解散後は恒例となりつつある「反省会」を京橋で行い、ウォーキングの後のドリンキングもワイワイ楽しんだ。

コースは、京阪天満橋駅東口に集合し、谷町一丁目↓大阪城濠端↓京橋口↓三の丸梅園↓豊国神社↓大阪城本丸で昼食をとり解散と言つもので歩行距離は約3.5km。西林若手部長の歩数計は、11,723歩を記録した。

雨で1日順延となった3月4日◎、今年のウォーキングを締めくくる第35回健康ウォーキングが行われ、12クラブから29名が参加した。



### 第35回健康ウォーキング

#### 大阪城梅園に29名参加

#### 咲き分けの梅に出会う

### 第30回ワナゲ大会

本年度最多の133名が参加  
川田市長もご参加

第30回ワナゲ大会が、1月27日◎、文化センター小ホールに133名が参加し女性の部、男性の部に分かれて個人戦で優勝を競った。

飛び入り参加の川田翔子市長に「サプライズ結婚おめでとう」もあり、大いに盛り上がった。優勝は、女性の部・岡本邦子さん(男山第三住宅はるかぜ会)、男性の部・小西利男さん(八望みどり会)が栄冠に輝いた。入賞者は左表の通り。



## 女性部会ニュース

### ポリ袋防災クッキングに挑戦 耐熱ポリ袋の常備は必須ですよ

女性部長会では、11月17日㊦、文化センター3階調理室にてポリ袋防災クッキングに挑戦。参加者は女性部長18名。指導役は八幡市食生活改善推進員協議会の皆さん、食材の手配から事前のお膳立ては総てお世話になり感謝、感謝です。

ポリ袋クッキングで美味しく食べられることに感動し、出来上がりを美しく盛り付けて写真を撮るのをスッカリ忘れてしまいました(笑)。



皆さん、「耐熱ポリ袋」の備蓄は必須ですよ！



### 百人一首かるた取り大会を共催 8チーム24名で優勝を競う

お正月の余韻が残る1月19日㊦、女性部会が趣味の部会百人一首の会とコラボして「第1回百人一首かるた取り大会」を共催。

会場は福祉会館3階活動室。畳の上だと膝の悪い人には辛いですが、活動室の机の上に札を並べる方式で札を取り合った。昔取った杵柄組と百人一首の会組は流石に強く上位入賞の原動力として大活躍。

最高齢参加者は間もなく90歳という女性。グイグイとチームの勝利をけん引しておられたが惜しくも準決勝で敗退。第一回大会の成績は、右下表の通り。

### 第1回 百人一首かるた取り大会

優勝	㊦ 川勝幸恵 (白扇会) 石川 純 (長命クラブ)
準優勝	㊦ 時盛勢津子 (双葉九十九) 安田福仁 (内里長寿) 惠島匠代 (明野シニア)
3位	㊦ 大谷富士子 (明野シニア) 大針マサコ (狩尾寿) 磯尾久美子 (双葉九十九)



**桜満開の平安神宮で  
本年度女性部会を締めくくる**  
奇数月の第二月曜日を基本に開催して来た女性部会、ことしの締めくくり部会を3月31日㊦、11クラブから11名が参加して開催しました。  
天気予報は、80%雨の荒れた天気予報でしたが、お陰様で車の乗り降りにも平安神宮神苑の散策にも雨にあわず傘をささずに済みました。  
傘は、食事が終わって移動する時に、ほんの少しさしただけ。なにせ、晴れ女が11人中7人もいたのですから。ラッキーでした。  
京都の歴史そして美しい満開の桜を堪能しつつ慰労と感謝の気持ち一杯で家路につきました。  
皆さんお疲れ様でした。お世話になりました。心から感謝です。  
(奥村)

囲碁部 令和7年度第4回  
定例新春囲碁大会を開催

囲碁部 宮本清

1月13日㊄、八寿園大広間に囲碁部棋士24名が集い、定例新春囲碁大会を開催。

来期囲碁部創立45周年にむけて囲碁の文化を高めて行こうと熱戦が繰り広げられた。大会成績は次の通り。

令和7年度 第4回定例新春囲碁大会

	A組	B組	C組
優勝	北川太平九段 (月愛つばき)	尾崎源三初段 (男山Eクラブ)	龍岡文雄四段 (東部百年会)
準優勝	安藤弘五段 (男山第二)	山口博司二段 (第二寿会)	野村實四段 (東部百年会)
3位	広岡俊司六段 (悠悠クラブ)	児玉勝郎三段 (男山Eクラブ)	中村治之三段 (男山第二)
特別賞	濱崎道德五段 (第3住宅はるかぜ会)	上田美政三段 (八望みどり会)	中川聖司四段 (男山すみれクラブ)



し、地域にオープンなシニアクラブの発信に努めた。その結果、会員外の参加者も散見され、200名を超える来場者に結び付いたと思う。

会は、午前と午後の二部構成で、午前の部は百人一首の会の奥村三枝子さんの司会で28組81名が、午後の部は民謡部の河上秀子さん、高取清さんの司会で28組79名が、日頃鍛えた腕前を披露。出演者総数は55組152名出演で昨年の実績(62演目173名出演)に僅かに及ばなかったが、新企画の「フィナーレ大合唱」では、NHK朝ドラ「ばけばけ」の主題歌を会場が一つになって歌い、大いに盛り上がった。

俳句を楽しむ会を立ち上げて

土井重悟 (三郎)

八老連の趣味の部会に「俳句を楽しむ会」を立ち上げて足かけ四年になります。毎月第二火曜日に例会を開いていますので、かにの会とも称し、楽しんでいきます。

月例会では、みなさん三句出すことを原則にしています。兼題句と雑詠句と鑑賞句です。

兼題句とは、季語やある言葉が提示され、それを詠むことを指し、雑詠句は当季を自由に詠むことを指します。

当会の特色は、「鑑賞句」を提出することです。自分が好きだと思ふ句を出し、どこが気に入っているかを述べてもらうのです。そうすることで、俳句を深く、広く学ぶことができるのです。

この間、『かに』の創刊号(写真㊄)を発行したり、京都府連句協会の会長をお招きして講演会を開催したりしてきました。その際、地元の俳句の会のメンバーにもよびかけ、それらの人々との交流も深めてきたように思います。

昨年(二〇二五年)は、かにの会のメンバー以外にも広く呼びかけ、吟行を実施しました。その日はあいにくの雨でしたが、雨に乱舞する燕や凌霄花に心打たれたものでした。市役所のロビーでお弁当を広げておしゃべりしたことも思い出の一つで



3月6日㊄、生涯学習センター(ふれあいホール)にて趣味の部会主催の第35回舞台発表会が開催された。この会の出演者は、趣味の部会所属会員に限られるが、会員外の老若男女、多世代の市民の皆さんにもご覧頂こうと生涯学習センター玄関に一週間前から立て看板の設置をお願い

第35回かがやきクラブ舞台発表会に216名が集い、熱演に次ぐ熱演を繰り広げる



カラオケと舞踊の最高のコラボ

フィナーレのテーマ曲は「ばけばけ」、ダンス部も参加して盛り上げ

す。

俳句は、本来舞台発表には馴染まないものだと思いますが、「百人一首の会」が出演している姿を見て、自分たちの句を提示して、みなさんに鑑賞してもらおうと考ました。

3月6日の舞台発表会で披露した句は以下の通りです。

西行を知るも知らぬも花の下

せい子

春シヨール春秋高き女香る

茶滓

茶摘笠揺れて畝間のベトナム語

まゆみ

蜜豆や鎖くだけの聞き上手

あや

連山の峡に昇るや霧の音

きみえ

単線の尾灯も消えて寒昂

重悟

山眠る低山なれど威厳あり

喜代子

野仏も肩よせあうや霜の朝

幸水



捕われし火焰のごとき熊の爪

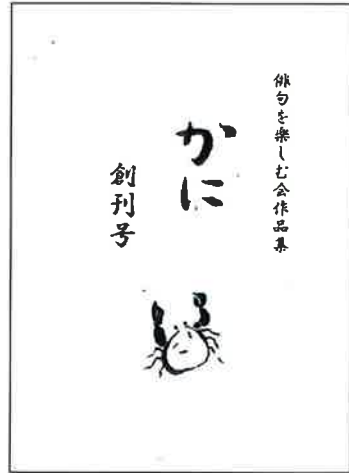
野あざみ

底冷えを石に閉じ込むかぶら漬

千恵

永遠の眠りのけいこ日向ぼこ

信



### 府老連・八老連ニュース

#### 第46回京都府老人クラブ大会

知事表彰1名1団体

府老連会長表彰2名1団体が受賞の栄誉に輝く



10月8日、京都府民総合交流プラザ「京都テルサ」にて京都府老人クラブ大会が開催され、八老連からは内藤会長、表彰受賞者（受賞の詳細は3頁に掲載）など22名が出席。

大会は、第一部式典、第二部講演会の構成。式典において次の通り大会宣言が行われた。

一、健康長寿をめざす  
「健康づくり活動」の推進

一、暮らしを見守る  
「支え合い活動」の展開

一、高齢期を豊かにする  
「生きがい活動」の充実

一、あらゆる世代や団体と連携した  
「地域貢献活動」の推進

一、すべての世代が輝ける  
「地域共生社会」の実現

#### 第54回全国老人クラブ大会で

西林若手部長（美濃山グリーン）が育成功労者表彰を受賞

茨城県水戸市で開催された第54回

全国老人クラブ大会は、全国から1、

247名が参集し、11月5日～6

日、水戸市民会館を会場に開催さ

れた。

席上、西林千代美若手部長が、全

国老人クラブ連合会会長表彰（育成

功労者表彰）を受賞。八老連から全

体代表として参集した。

第54回大会は、11月5日～6日、水戸市民会館を会場に開催された。



京都府老連の皆さん



第54回大会全景

老連会長表彰を受けるのは3年振り2人目の快挙。

「この受賞は、ひとえにご指導賜った諸先輩や周囲の皆様のお陰です。受賞を機に一層頑張ります」と語ってくれた。

京都府老連主催  
若手リーダー研修会で  
ビデオスポーツ体験

京都府老連主催の「若手リーダー研修会」が、11月19日、ハートピア京都で行われ、八老連からは5名が参加。研修会の内容は、ビデオスポーツ体験説明会。

孫がテレビ画面でやっているのを見たことはあるが、やるのは初めて何となく要領がつかめてきたら時間が来て終了となった。

ビデオスポーツは、一人でも出来る、遠く離れた人と

も「対戦」出来る。可能性は色々感じさせて頂いたので、あれこれ皆さんと一緒に考えてみたい（笑）。

（西林）

画面の中でボーリング



画面の中でボーリング

**兵庫県老連（女性委員会、若手委員会）との交流会に参加**

12月11日㊦、女性委員、若手委員を中心とした兵庫県老連と京都府老連共催の交流会が、今回は京都会場に行われ、八老連からは奥村三枝子女性部長と西林千代美若手部長が参加。

両老連の取組み状況報告の席上、京都府老連から「八幡市の多世代交流の場」が紹介され、関心を集めた。

その後、朝日新聞京都工場（写真㊧）、京都御所を交流しながら見学し親睦を深めながら交流会の幕を閉じた。



朝日新聞京都工場玄関で見学記念写真を撮りました  
2025.12.11

**一泊研修バス旅行長良川温泉へ10クラブから40名が参加**

ことしの「一泊研修バス旅行」が、2月9日㊨〜10日㊩、長良川温泉方面に10クラブから40名が参加して行われた。

積雪のせいで到着が遅れたことで難儀したが、旅の疲れを入浴で流して以降の大宴会は、史上最高の大宴会の声も聞かれるほどで、熱演に次ぐ熱演、熱唱に次ぐ熱唱で参加者のみなさんは大いに盛り上がって楽しんだ。会員間の距離を縮めるのに一泊研修バス旅行は欠かせない。少人数になっても続けて行きたい。少人数は少人数なりの楽しみ方を発見した。（内藤）



**大盛況、八寿園バザール 予想外の来場者に嬉しい悲鳴**

春の陽ざし溢れる3月17日㊪、八寿園にてバザールを開催。

会場は大広間と健康室。大広間では淹れたてのコーヒーとお菓子が準備され美味しい、安いと大好評。その他手芸部による手作り作品や手芸キット販売、古着の百円（最後は十円）シヨップも大人気。健康室ではビリヤード（約三〇名が体験）やワナゲが楽しめた。

来場者は約200名、用意したお菓子は、11時には完売になってしまっ嬉しい悲鳴。事前準備に協力頂いた八寿園スタッフの皆さんに感謝しつつ大盛況のうちに幕を閉じた。



写真は来場者で一杯の大広間

シニアクラブ（老人会）に入って良かったこと

「挨拶を交わせる私より若い方とお知り合いになれたこと」

おはよう！ こんにちは！とご近所さんとかと挨拶が交わせるついでですよ。

年齢を重ねると挨拶を交わせる人が少ずつ減って来て寂しい思いをしていましたが、シニアクラブに入っていると毎年数名ですが私より若い会員の方が入って来られてお知り合いになれます。

お顔とお名前はすぐには覚えられませんが、シニアクラブに入ると街でお会いした時、挨拶を交わせるぐらいの「顔見知り」にはなれます。

こんにちは！と挨拶を交わせる人が居るといえないでは日々の生活は大違い。挨拶を交わせる人をよりたくさん持つことは「老後の生活（シニアライフ）」には欠かせませんね。

シニアクラブに入ると挨拶を交わせる顔見知りが増えましたよ。  
（情報提供者：半世紀前の若奥さん（年齢は毎年変わるから覚えていません（笑））

「ラインで電話が出来ることを教えて貰ったこと」

大きな声では言えませんが、実は私、ラインで電話が出来ることを知りませんでした。ラインは、メール（文字情報）のやり取りと写真やスタンプを交換するのがラインだと思いつ込んでいました。

ある日、シニアクラブの友人からラインで友達関係にある人とは電話が出来ることを教えてくれました。

しかも、その通話料はタダ、更に国際電話も出来る、それもタダだと言うのです。そんなの知らなかったあゝ（大粒の涙）。

彼女はその場でライン電話を私にかけて、ライン電話がかかって来た時の取り方を使用経験ゼロの私に根気よく教えてくれたり、私から彼女にライン電話をかけたりにしてかけ方を教えてくれました。

操作は実に簡単でした。でも、ここまでやってくれる親切な人はいません。とても感謝しています。

こんな親切な友人と出会わせてくれたシニアクラブに大感謝です。シニアクラブに入っていないかと思ったら親切な彼女との出会いは無かったと思

います。（ラインめいじん。八七歳）

「八寿園へ行けばヘルストロンをタダで使えることを教えてくれたこと。コミバスで「八寿園」へ行けることを教えてくれたこと」

「ヘルストロン」とは、厚生労働省に認可された「電位治療器」で座るだけで体に負担なく頭痛、肩こり、不眠症、慢性便秘などの症状を緩和する効果が期待できる医療器のことですが、お医者さんの所に行くヘルストロン使用は有料。まあ勿論そうですね。

しかし、老人憩いの家・八寿園に行けば無料。シニアクラブの会員でないと使えないと言うことは無いのですが、「八寿園へ行けばヘルストロンをタダで使える」という情報が得られたのが我がシニアクラブ、シニアクラブのコミ情報で知りました。

同時に「老人憩いの家・八寿園」へは、コミバスを利用すると「八寿園前」のバス停があり、往復三百円で利用出来ることも教えて貰いました。シニアクラブに入ると、色々なお得情報が得られますよ。

【ヘルストロン使用上の注意】  
※ペースメーカーなど、体内植込み型医用電気機器を使用している方は使用できません。初めてのの方は取扱要領を説明します。八寿園受付までお越しください。

「シニアクラブのお陰でわが家の迷惑電話防止対策は完璧になりました」

シニアクラブの月例会で「七〇歳以上または七〇歳以上のシニアと同居している契約者は、番号通知（ナンバーディスプレイ）および非通知拒否（ナンバーリクエスト）サービスの月額利用料・工事費がタダになる」話を教えて貰いました。直ぐにNTT西日本に連絡して工事をやって貰いました。

以来、日に何度もかかって来ていた迷惑電話がピタリとからなくなりました。

シニアクラブに入っていないかたらこんなシニアに嬉しい情報は手に入りません。シニアクラブに入っていて本当に良かったと思います。

（K子 卒寿越えました）  
※知らない番号からの電話は出ない！

番号通知（ナンバーディスプレイ）サービスとは、かけて来た相手の電話番号が、電話に出る前に電話機のディスプレイに表示されるので誰からかかって来たのかを確認してから電話に出ることが出来ます。

※番号非通知でかけて来る犯人からの電話をブロック  
非通知拒否（ナンバーリクエスト）サービスは、非通知でかかって来

た電話に「番号を表示してお掛け直し下さい」といった音声メッセージで応答するサービス。番号非通知でかけて来る犯人からの電話をブロック出来ます

「女房が入院している間、シニアクラブの仲間に支えてもらいました。遠くの親戚より近くのシニアクラブの会員です」

突然、女房が入院した時、料理の出来ない私は、食事をどうしようとチヨットオーバーですが、途方に暮れていました。

その時、私の窮状を察して食事を届けに来てくれたのが、シニアクラブの仲間の方でした。向こう三軒両隣よりも少し距離のある方でしたが、食事をわが家まで届けて下さったのです。

この時ほど、シニアクラブに入っていて良かったと思つたことはありません。シニアクラブで知り合いになる前は、全く赤の他人同士で挨拶を交わす関係でも無かつたのです。

しかし、幸運にもシニアクラブを通じて顔見知りになり、挨拶を交わす関係になつていたのが幸いしました。

「遠くの親戚より近くの他人」と言いますが、シニアクラブの仲間は、大切な「近くの他人」です。

(いつかは料理名人から料理名人を目指す男。傘寿越えました)

「シニアクラブに入っていると散歩、外出時に挨拶出来る顔見知りが増える。散歩が更に楽しくなる」

シニアに散歩は欠かせない。朝夕に散歩する時、黙々と歩数に拘つて歩くのも良いが、挨拶を交わしながら散歩するのも良いですよ。挨拶を交わしチヨットした世間話に花を咲かせるのも楽しい。でも世間話に花が咲き過ぎると「歩数」が稼げません。このバランスをどうとるかが悩みの種ですが「歩数よりも挨拶・世間話」の方が楽しく感じています。

(歩数に拘る散歩マン。85歳)

「シニアクラブに入ると大根、茄子、オクラ、ほうれん草などが貰えるようになりました。シニアクラブに入って良かった」

シニアクラブに入るまでは、近隣の方から野菜などを貰うということには余りありませんでした。

しかしシニアクラブに入ってから、季節の野菜が貰えるようになったんです。八寿園や集会所に行ったときに貰えたり、なかには家までスクーターに乗って届けてくださる方も。「フチの畑で沢山出来た。良かったら貰って！」野菜好きの私にたまらない出来事です。本当にシニアクラブに入っていて良かった!!

(野菜大好き夫人。年齢はヒミツ)

〈ご寄稿に感謝、原稿継続募集中〉

本コーナーにご寄稿、話題提供にご協力くださった皆さん、誠にありがとうございました。

機関誌・かがやきでは、「シニアクラブに入つて良かったこと」の实话を引き続き募集しています。

あなたが「シニアクラブ(老人会)に入つて良かったと思われた出来事をお寄せ下さい。文字数は百〜二百文字程度で。提出先は、八老連事務局(八寿園内)です。

## かがやき・文芸

会員投句：第二寿会居上善彦

通いの場 媪(おうな)の打球 ホールイン 突く杖握り 我も素振りす

通いの場 パイ引く手にも 緊張の過去振り返り 今は健康

「ネパール紀行」

カトマンズなう  
ヒマラヤ遊覧飛行を満喫

志水第三クラブ 横須賀昭男

私は今、3月3日からネパールに来ています!

ネパール現地時間は、日本の腕時計を左に90度回して見て下さい。

4日にカトマンズに着いて、ヒマラヤ遊覧飛行に。普段はなかなか見

られないヒマラヤ連峰も、幸運に上空の天候も良く、壮大なヒマラヤ連峰の中にエベレストやマナスルも見られました。

機内から不慣れな手つきでカメラを構えていると、ネイルアートをしているスチュワードレスが私のネイルアートをみて、話しに花が咲き慣れた手つきで、ヒマラヤ連峰の撮影を私のカメラでしてくれました。

3月5日はネパールのポカラ、6日はポカラからブンディコットを経てバンディプール、7日はヒマラヤビューポイント・マナカマナを経てカトマンズ、8日はカトマンズの世界遺産見学、9日マレーシア、クワラルンプール経由で10日帰国。

お土産はありません。土産話はありません。興味ある方は会長会後のコーヒープレイクタイムで。



これがエベレスト

# コミバスを賢く使った八幡のマチの歩き方

(1日乗車券300円で楽しむ方法)

## おすすめコース①

### 歴史と信仰の道

#### 〔石清水八幡宮参詣コース〕

- ・所要時間…約7時間
- ・歩行距離…約6.5km
- ・ルート概要…八幡市役所→飛行神社→石清水八幡宮→展望台→男山地域でランチ→こども動物園→生涯学習センター

#### 〔コース詳細〕

##### 9時30分 市役所集合

- ・最寄りバス停…市役所庁舎前(橋本行9時2分着 体育館行9時4分着)
- ・市役所3階、4階の展望フロアで八幡市全体を眺望。八幡の地形や歴史の概要を確認

(所要時間30分)

##### 10時 飛行神社参拝

- 〔移動〕市役所庁舎前10時4分発→八幡小学校前10時6分着+徒歩約15分
- ・日本で唯一の航空安全の神社
- ・一宮忠八翁の功績に触れる

(所要時間約20分)

##### 10時45分 石清水八幡宮・展望台見学

- 〔移動〕徒歩45分、もしくはケーブル

## カー15分

- ・ケーブルカーもしくは表参道をその日の体調もしくは体力、気力に応じて選択(無理は禁物です)
- ・国宝の社殿をゆつくり見学
- ・展望台から京都南部の景色を堪能

(所要時間約60分)

##### 12時30分 昼食(徒歩で裏参道経由)

- 〔移動〕八幡小学校前13時1分発→生涯学習センター前13時12分着
- ・候補① 鳥せい八幡店…伏見の日本酒と焼き鳥
- ・候補② 牛宗まるなか…ボリユーム満点の定食

(所要時間約60分)

##### 14時30分 こども動物園

- 〔移動〕生涯学習センター前14時54分発→八寿園前14時57分着または徒歩約30分
- ・小動物とのふれあいで心癒される時間、入場料無料、サイコーです。大きな雲梯もあります。

(所要時間60分)

##### 16時 生涯学習センター

- 〔移動〕八寿園前16時9分発→生涯学習センター前16時12分着
- ・トイレ休憩
- ・図書館で八幡の歴史資料閲覧

(所要時間50分)

##### 16時50分 解散

- (生涯学習センター 橋本行17時12分発 体育館行16時54分発)

## 《おすすめポイント》

- 我がまち八幡市を代表する歴史スポットを効率的に巡る
- 高低差があるため適度な運動になる
- 各自の体力に応じてケーブルカーも利用可能

も利用可能

## おすすめコース②

### 八幡ぐるり食べ歩きコース

- 八幡のソウルフードから新グルメまで食べ歩き
- ・所要時間…約7時間
- ・歩行距離…約7km
- ・ルート概要…八幡市役所→八幡排水機場(外観)→軽食→善法律寺→正法寺→軽食→ランチ→西山・橋本地域散策

#### 〔コース詳細〕

##### 8時30分 市役所集合

- ・最寄りバス停…市役所庁舎前(橋本行8時2分着 体育館行8時4分着)
- ・市役所3階、4階の展望フロアで八幡市全体を眺望。八幡の地形や歴史の概要を確認

(所要時間30分)

##### 9時 国土交通省八幡排水機場見学

- 〔移動〕市役所庁舎前9時4分発→森9時7分着+徒歩約10分
- ・外観から治水施設を見学(事前予約すれば内部見学も可能)

老後の暮らし(シニアライフ)で大切にしたい意識の一つが「コスパ」意識。「コスパ」とは、英語の「コストパフォーマンス」を日本の若者が短く略して「コスパ」と言い、つまりは「費用対効果」のこと。「費用対効果」意識なら、特にシニア層のみに必要な意識ではなくお金を大切に使うという意識は全世代共通に大切ですが、収入が限られる我々にとってはより大切ということでしょうか。健康長寿に欠かせない「お出かけ(外出)」と「散歩」。これを最少の費用でやれる方法を考えてみようとなり出したアイデアが、「コミバスを賢く使った八幡のマチの歩き方」1日乗車券300円で楽しむ方法」です。

## 第一回「コミバスで楽しむやわた

### 第一回テーマ コミバス×一万歩

地域の魅力を歩いて 食べて 大発見。八幡市を代表する歴史スポットを効率的に巡ります。

・淀川の堤防沿いをウォーキング  
 (所要時間30分)

9時50分 石清水八幡宮駅前  
 ティータイム (徒歩移動  
 約20分)  
 ・喫茶メニュー  
 ・喫茶キャンドル・昭和レトロな喫  
 走井餅本舗・伝統の走井餅を味わつ  
 (所要時間約30分)

10時40分 善法律寺  
 【移動】徒歩20分  
 ・紅葉の名所として知られる美しい  
 庭園  
 ・季節の花々を楽しむ  
 (所要時間30分)

11時30分 正法寺  
 【移動】徒歩20分  
 ・静かな境内で心を落ち着ける  
 ・八幡の寺社文化にふれる  
 (所要時間約30分)

12時20分 ネギ焼きタイガーで軽食  
 【移動】徒歩約15分  
 ・八幡のソウルフードに舌鼓 八幡  
 名物ネギ焼を軽くつまむ  
 13時 さくら亭で昼食  
 【移動】志水13時6分発→ひかり13時  
 20分着  
 ・地元で愛される定食屋  
 ・ポリウム満点の日替わり定食  
 (所要時間約80分)

14時20分 足立寺跡公園  
 【移動】徒歩約5分  
 (所要時間約60分)

15時20分 狩尾神社  
 【移動】ひかり15時20分発  
 ↓橋本栗ヶ谷15時  
 27分着+徒歩約10  
 分  
 ・歴史ある史跡をゆっくり  
 散策  
 ・静かな住宅地の中の発見

16時20分 解散  
 (橋本栗ヶ谷 体育館行  
 16時38分発 橋本行16  
 時27分発)

《おすすめポイント》

- 地域の隠れた名店を発見  
 できる
- 寺社巡りと食べ歩きのパ  
 ランスが良い
- 住宅地を歩くことで地域  
 の暮らしを感じられる

おすすめコース③

男山ぐるりコース

・多国籍グルメと新発見  
 ・所要時間：約5〜6時間  
 ・歩行距離：約6km  
 ・ルート概要：大芝→さく  
 ら公園→昼食→石清水八  
 幡宮→ファミレ八幡

【コース詳細】

10時30分 さくら公園集合  
 ・最寄りバス停：大芝 (橋



本行10時8分着 体育館行9時58分着

- ・男山の緑道を歩く
- ・健康器具で軽く体を動かす  
(所要時間約30分)

### 11時 こども動物園へ移動

- ・可愛い動物たちに癒される
- ・孫の話題作りにも最適

### 11時30分 多国籍グルメランチ

(徒歩約1〜2km)

- ①都飯店 本格中華料理
- ②エルチヨロ メキシコ料理

【移動】八寿園前12時9分発→生涯学習センター12時12分着

③ポルタロッサ イタリアン  
【移動】八寿園前12時9分発→泉12時16分着

④カンフオーラ カフェランチ  
【移動】八寿園前12時9分発→長沢北12時19分着

- ・好みに応じて選べる楽しさ  
(所要時間60分)

### 13時20分 石清水八幡宮へ

- ①都飯店と②エルチヨロ

【移動】生涯学習センター13時12分発→橋本東刈又13時23分着

③ポルタロッサ  
【移動】泉13時16分発→橋本東刈又13時23分着

④カンフオーラ  
【移動】長沢北13時19分発→橋本東刈又13時23分着

- ・午後静かな時間帯に参拝

- ・裏参道の自然を楽しみながら裏参道から下山

### 16時 ファミレ八幡で解散

(八幡小学校前 体育館行16時6分発 橋本行16時1分発)

### 《おすすめポイント》

- 男山地域の多様性を実感
- 普段食べていない多国籍料理に挑戦
- 静寂な神域でリフレッシュ

### 【共通の注意事項】

- 持ち物：帽子、飲み物、タオル、健康保険証、雨具
- 服装：歩きやすい靴、動きやすい服装
- 時間：各自の体力に合わせて休憩を多めに
- バス：コミュニティバス（コミュニティバス）の時刻表を事前確認
- お店の営業日、営業時間帯は事前にご確認下さい。
- ※1日乗車券は、全線乗降自由です。コミュニティバス内、八幡市役所、生涯学習センター、市民体育館等で販売されています。
- コミュニティバスを賢く使って「我がマチやわた再発見」の時間をお楽しみください。

(企画協力：管理・交通課)

## 八老連・スポーツ委員会メモ

### 笹川スポーツ財団・著書抜粋

第二寿会 居上善彦

高齢者がスポーツを行うことは、今ではごく当たり前のことであるが、半世紀までは、高齢者を取り巻く社会環境は大きく変わり、大人しく静かに暮らす姿が高齢者のイメージであり、女性においては、なおさらであった。当時は庭先でラジオ体操をしている姿を見ると、随分と元気なお年寄りに見えた時代である。

### ○高齢者の暮らしの一部になり高齢者の生活を変えた「ゲートボール」

かつて一世を風靡した代表的な高齢者スポーツと言えば、ゲートボールである。そもそもゲートボールは戦後間もないころ、子どもたちのために、北海道で考案されたスポーツだった。「国民皆スポーツ参加運動」の後押しもあってか、スポーツ推進委員や地域行政の支援で高齢者を中心に瞬く間に全国に広まった。

それまでは、ある程度の年齢になると家督を子に継がせ、高齢者は家の中で静かに過ごすイメージが一般的であった。

ゲートボールの普及に伴い、高齢者が太陽の下ではつらつとスポーツを行う姿は、それまでの高齢者のイメージを変えた。そして高齢者ス

ポーツという新たなトレンドを生み出した。また、スポーツを通じて、仲間づくりの楽しさも知られるようになった。

ゲートボールは、高齢者の「するスポーツ」を広め、新たなライフスタイルをつくるなど、当時いろいろな意味で高齢者の社会参加に大きく貢献したスポーツであったことは事実である。

のちに同じく高齢者を中心に広まったいったマレットゴルフ、グラウンド・ゴルフ、パークゴルフも日本で考案されたスポーツである。ここでそれぞれのスポーツの発祥について触れておくと、ゲートボールは1947年(昭和22年)北海道、マレットゴルフは1977年(昭和52年)福井県、グラウンドゴルフは1982年(昭和57年)鳥取県、パークゴルフは、1983年(昭和58年)北海道で誕生した。以後、高齢者スポーツの選択肢は広がっていくこととなる。

2018年の「スポーツライフに関する調査」によると、高齢者スポーツとして、ウォーキング、サイクリング、ジョギング、ランニング、水泳、体操(軽い体操、ラジオ体操など)のエクササイズ(訓練、練習)系種目は、60歳代、70歳以上で大幅に増加している。

# 令和8年度 かがやきクラブ（八老連） 主要行事予定

月	日	行 事 項 目	開催場所 その他
5	26日☽	第17回 マグダーツ大会	文化センター 小ホール
	27日☽	第15回 健康マージャン大会	福祉会館（2階）八老連事務所
6	1日☽	ぞうきん贈呈（定例会長会席上）	福祉会館（3階）会議室
	18日☽	近畿ブロック老人クラブリーダー研修会	滋賀県
	23日☽	第28回 グラウンドゴルフ大会	市民スポーツ公園
7	16日☽	市町村老連リーダー研修会	ハートピア京都（京都府老連主催）
	28日☽	第4回 ボッチャ大会	文化センター 小ホール
8	未 定	第45回 宇治市老連との親善囲碁大会	八幡市担当 八寿園
9	10日☽	女性委員会リーダー研修会	ハートピア京都（京都府老連主催）
	15日～25日	老人の日・老人週間	全国一斉
	20日☽	全国三大運動（健康、友愛、奉仕）【社会奉仕の日】	
	29日☽	日帰り研修バス旅行	行先未定
	中 旬	市内保育園との交流	
10	7日☽	京都府老連創立60周年記念大会（第47回老人クラブ大会）	京都テルサ（京都府老連主催）
	16日☽	第42回 演芸大会	文化センター 小ホール
	20日☽	第2回 モルック大会	馬場市民公園
	24日～25日	第51回 八幡市文化祭	文化センター 大ホール 他
11	6日☽	令和8年度 八老連役員研修会	文化センター 小ホール
	12日☽	若手委員会リーダー研修会	ハートピア京都（京都府老連主催）
	25日☽	第16回 健康マージャン大会	福祉会館（2階）八老連事務所
	26日～27日	第55回 全国老人クラブ大会	鳥取県（全老連主催）
	未 定	第13回 知事杯山城ブロック親善グラウンドゴルフ大会	和束町 担当
1	26日☽	第31回 ワナゲ大会	文化センター 小ホール
2	1日☽	「八老連 かがやきクラブ入会のお誘い」チラシ発行	定例会長会で配布
	未 定	一泊研修バス旅行	行先未定
	未 定	趣味の部会「第36回 舞台発表会」	生涯学習センター ふれあいホール

毎月第1月曜	単位クラブ会長会	福祉会館（3階）会議室
奇数月の第3月曜	女性部長会	福祉会館（3階）会議室
偶数月の第3月曜	若手部長会	福祉会館（2階）八老連事務所
5月・7月・11月・2月	趣味の部会長会	開催場所は都度
5月・8月・11月・2月	八老連理事会	開催場所は都度
毎月1回	八老連三役会	八寿園

※今年度より、ペタンク大会とスカイクロス大会は終了し、ニュースポーツとしてモルック大会を始めます。



将棋部

**部長** 水野 保  
**練習日** 第4月曜  
**大会** 年4回(4・7・10・1月)  
**会場** 八寿園 大広間



百人一首の会

**部長** 奥村 三枝子  
**練習日** 第1・3木曜  
**会場** 八寿園 会議室



民謡部

**部長** 河上 秀子  
**練習日** 第2・4木曜  
**会場** 八寿園 大広間



手芸部

**部長** 川合 清子  
**練習日** 第2・4水曜  
**会場** 八寿園 大広間



陶芸部

**部長** 溝口 知男  
**練習日** 年30~33回  
 偶数月 月2回/奇数月 月3回  
**会場** 文化センター



囲碁部

**部長** 宮本 清  
**練習日** 第2火曜  
**大会** 年4回(4・7・10・1月)  
**会場** 八寿園 大広間



舞踊部

**部長** 大谷 富士子  
**練習日** 第1・2・4金曜  
**会場** 八寿園 大広間



カラオケ部

**部長** 中野 和夫  
**練習日** 第1・3・4火曜  
**会場** 八寿園 健康室



詩吟部

**部長** 長瀬 喜久夫  
**練習日** 第2・4金曜  
**会場** 八寿園 会議室



フラダンス部

**部長** 辻 けいこ  
**練習日** 第1・2・3月曜  
**会場** 八寿園 大広間



ビリヤード部

**部長** 浅井 光博  
**練習日** 第1・2・3水曜  
**会場** 八寿園 健康室



ダンス部

**部長** 奥西 昭夫  
**練習日** 第1・3・4金曜  
**会場** 八寿園 健康室



### 手話コーラス部

**部長** 福本 淳子  
**練習日** 第1・3火曜  
**会場** 福祉会館二階  
 八老連事務所



### ウクレレ部

**部長** 小林 節子  
**練習日** 第1・3木曜  
 第4水曜  
**会場** 八寿園 会議室



### 俳句を楽しむ会

**部長** 土井 三郎  
**練習日** 第2火曜  
 午後一時から  
**会場** 八寿園 健康室

## 八寿園サークルに参加されませんか

60歳以上の八幡市民であれば、「老人憩いの家・八寿園」で開催されている「八寿園サークル」に参加することができます。最寄りのバス停は、コミュニティバスやわたの「八寿園前」です。詳しくは、八寿園（075-981-8131）までお問合せください。

サークル名	令和8年度開催日			会場	問合せ先
	曜日	時間	月回数		
1 おとなのぬりえサークル	第2 火曜	10:00~12:00	1	健康室	八寿園 981-8131  所在地は、 八幡市 男山美桜18 さくら公園の となりです
2 絵てがみサークル	第2 金曜	13:00~15:30	1	小会議室	
3 盆おどり愛好会	第3 金曜	10:00~12:00	1	大広間	
4 ピンポン会	第2・4 木曜	9:00~15:30	2	健康室	
5 チクチクサークル	第1・3 火曜	9:30~15:00	2	小会議室	
6 太極拳	第1・3 木曜	13:00~15:00	2	健康室	
7 ハーモニカ	第1・3 水曜	9:00~12:00	2	小会議室	
8 さわやかサークル	第1・3 月曜	13:00~15:30	2	健康室	
9 たまつきの会	第2 木曜	9:30~15:30	1	健康室	
10 オカリナ	第2・4 水曜	13:00~15:30	2	小会議室	
11 健康体操	毎週 月曜	9:30~12:15	週1日	多目的室	
12 ご近所筋トレA	第1・3 水曜	10:00~12:00	2	大広間	
13 ご近所筋トレB	第1・3 水曜	13:00~14:30	2	多目的室	
14 グラウンドゴルフ	月曜 木曜	9:00~12:00	週2日	グラウンド	
15 一般開放 (卓球)	第2 月曜	9:00~16:00	1	健康室	
16 一般開放 (ビリヤード)	第4 月曜	9:00~16:00	1		
17 介護予防教室	月曜~金曜	13:30~15:00	随時	多目的室	
18 ふれあい出張相談	火曜 木曜 金曜	10:00~12:00	週3回	相談室 (八寿園事務所)	
19 健康相談	事前予約		随時	小会議室	

### 八寿園サークル「よくある質問」

Q. 八寿園はどんな所ですか、見学できますか ↓ まずは、ご本人が聞きに来て下さい。ご案内します。「百聞は一見にしかず」、来て、見て、感じて頂くのが一番良いと思います。

Q. 家にも何も趣味が無いのですが、お勧めありますか ↓ 初めてのの方は気になるサークル開催日に足を運ばれて見学されるのがお勧めです。興味を持たれたら、サークル、老人クラブ趣味の部会の予定表をお渡しします。

Q. サークルは無料ですか、それとも有料ですか ↓ 八寿園は利用料無しの施設ですが、材料費の必要なサークルなどありますので、詳しくは、サークルの代表の方に直接お問合せください。問合せ先はご案内します。

Q. どのサークルに入らなくても、健康器具(ヘルストロン、マッサージ、図書コーナー)は利用出来ますか ↓ このサークルにも入らず利用される場合は、八寿園発行の申請手続きをとって頂き、証書の発行を受けて利用して頂くことになります。

### ◆利用者の声

- ひとりで暮らして会話も少ない生活から八寿園サークルに参加するようになり、おしゃべりも運動も出来て楽しいです。
- サークルだけではなく、八老連の趣味の部会にも加入し参加するようになりました。
- 八寿園に来るようになって、仲間ができた。生活の範囲が広がった。
- 八寿園に通うようになって、体力もついて来た感じがする。

# かがやきさん登場

先の舞台発表会の舞台の袖で詩吟部の出演に世話を焼く縁の下の力持ちを発見。その人の名は森田綾子さん(男山Eクラブ)

Q 詩吟を始められたキッカケは?

A 私は現役時代、自宅と職場の往復に明け暮れ、手芸や編み物の趣味はありましたが、他にこれと言った趣味を持ち合わせていませんでした。

加えて当時の私は「老人会はいや。入りません」と公言していましたが、定年退職後十年ほど経った頃、散歩仲間の詩吟部の方から勧誘を受けたのがキッカケです。

Q えっ、若い頃の「音取った枠柄」ではないんですか?

A はい、全くの素人からのスタートです。私は「自分は音痴」と思い込んでいたので入会時、「音痴ですが出来ますか」と尋ねました。答えは、「音痴は難しいね」。

でも先生について少し歌ってごらんと言うことで、歌ってみたら「あなたは音痴とちゃうでー」となり晴れて詩吟部の一員に。それが私と詩吟との出会いです。

Q 「詩吟」の良さを教えてください。



良い」と言う考え方をベースに持っています。人間は呼吸をして生きています。呼吸は大事です。浅い呼吸より深い呼吸が良いです。そのためには詩吟で用いる「複式呼吸」です。複式呼吸は、横隔膜を上下させてお腹を膨らませたり、へこませたりする呼吸法で、リラック効果や発声にも効果がありますが、それだけでなく肝臓や内臓にも良いですよ。また詩吟は誤嚥防止に役立つこともお伝えしておきたいですね。

Q 詩吟部へ入会勧誘の一言を

A 詩吟は難しいとの思い込みは禁物です。決して難しくありません。本当ですよ(笑)。

次に、見学に来て下さい。自ら動いて足を運んで下さい。九〇歳を越えて楽しんでおられる方が複数おられます。年齢に関係なく生涯楽しめるのが詩吟です。若い人もどうぞご参加下さい。

前号表紙写真に民謡部の皆さんの輝く一瞬を写真に切りとった凄腕カメラマンと噂の小泉秀雄さん(銀泉会)

Q 表紙を飾った写真の自己評価は?

A 正直にお話すると、あれは全くのタマタマ、ラッキーパンチです。

カメラはオリンパスSTYLUS ST12、夜景や望遠撮影でもブレにくい光学24倍ズーム搭載の自分のカメラで撮影。このカメラは、買値より中古価格が高い人気の機種で私の腕前が良かったのではなくカメラが相当良かったようです(笑)。また、三夜会の一員として最前列の席から撮影出来たのも幸いです(笑)。

趣味は、写真ではなく、「蘭(洋蘭)」です。「大阪愛蘭会」という洋蘭同好会の役員もしています。蘭キャリアは約40年、趣味が高じて自宅の一部屋(空調完備)は蘭に完全に占拠されています。

春夏秋冬、水やりの手間も掛かりますが、その分、大変愛おしいです。

Q 出張撮影は、無理?

A 皆さんご期待の凄腕カメラマンでは残念ながらありませんので辞退させていただきます(笑)。

Q 三夜会の一員とSTYLUSですが、1台目は?

A 三夜会では副会長として会計

を担当させて頂きました。1期2年でしたが、通いの場創設に関わったのが思い出深いですね。Q 後進に何か一言頂けませんか

A 通いの場がスタートして1年が経ちました。出席簿の管理や集計表の作成など今まで無かった事務が増えたのは確かにイマイチ。簡便な仕方でも出来るように楽チン化への努力を積み重ねて欲しい。

一方で通いの場にお茶、菓子を補助金から出せるようになったことは画期的。日本全国見渡してもそんな市町村はほぼありません。このプラスの面の評価を忘れないで欲しいし、管理の煩雑さのマイナス面は「脳トレに最適」とでも考えてマイナス面は最少化し、プラス面の最大化に工夫を重ねて欲しいですね。悪知恵を発揮し協力し合えば出来ますよ(笑)。

余談ですが毎年、男山蘭友会の蘭展を松花堂で開催しています。会長会を通じて案内しますので是非ご来場下さい。「八老連です」と受付で告げて頂ければ、蘭に詳しいガイド付きでご案内致します。



## 原稿募集

機関誌・かがやきでは、会員皆さんからのご寄稿をお待ちしています。1000~2000文字を目安に(関連写真1~2枚)を添えてお寄せ下さい。提出先は八老連事務局です。

## 編集後記

▼この84号は、昨年10月から本年3月までの活動を編集対象に作成した「春」号。よりタイムリーな機関誌とするため、従来の秋・春発行から新春号・夏号スタイルに変更を予定。85号は移行に伴い4月から11月の活動を網羅して来年1月発行の予定です。

▼「かがやき」は、一部のスタッフでつくるよりも多くの会員でつくる方が楽しく良いものが出るのではと考えています。「出来ることを、出来る時に、出来る範囲でお手伝い」そんな編集スタッフを募集中です。▼特にカメラマンは急募。今は、ほぼ100%内藤会長のお世話に。負担軽減を図るためにも申し出お待ちしています。お申し出は八老連事務局まで。

## かがやきクラブ(八老連)機関誌「かがやき84号」

発行 八幡市老人クラブ連合会  
八幡市男山美桜18 (八寿園内)  
TEL・FAX 075-983-3868  
E-mail kagayaki2020@basil.ocn.ne.jp  
発行人 内藤 暁  
編集協力 株式会社 大光社  
〒606-0864  
京都市左京区下鴨高木町39-1  
https://daiikosya.com/