

うきうき

(発行)
伊根町老人クラブ
連合会

「ここに来るといろいろな人に会えるし、楽しい☆」
口コミで広がり、2年連続会員増えています！！



老人クラブに入ると、会員同士はもちろん、
子育て支援センターの赤ちゃん・ママさん、保育園児、
小学生、中学生、大学生、地域の方々など・・・
色々な方と関わることができます☆

行事は月に1～2回なので無理なく活動できます
年間通して体験を受け付けています
お気軽にどうぞ♪

みなさまありがとうございました

気象庁の予想では、今年の夏は「早くから昨年以上の暑い日が続く」とのことであり、私たち高齢者は「熱中症予防が一番」との思いで、この夏も生活をしなければならぬようです。

私儀、会長の任期中に、脛手術のため1ヶ月余り病院暮らしをしたり、家内の治療のため町老連事業実施日の制限をお願いしたりして、会員の皆様には大変ご迷惑をお掛けしておりましたが、4月21日に開催の伊根町老人クラブ連合会通常総会で、会長を退任させていただくことができました。会長職の任期を全うすることができましたのは、会員の皆様のご理解・ご協力と事務局を担当していただいている社協の職員様のお蔭です。改めて、心から感謝を申し上げます。

会長を退任しますと、一会員として町老連事業等に参加させていただくべきですが、私の所属する単位老人クラブの現状から、引き続き町老連の理事にならなければならず、不本意ながら次期は副会長をさせていただくことになりました。会員の皆様には、家内の治療と私自身の膝関節機能障害の関係で、今後ご迷惑をお掛けしたり醜態をさらしたりすることがあるものと思いますが、ご理解を賜りますようお願い申し上げます。

濱野 岩生



ごあいさつ 伊根町老人クラブ連合会 会長 榎野 健作

4月21日に開催された伊根町老人クラブ連合会の通常総会で、濱野岩生会長様の後の大役を引き継がせていただくことになりました、本庄上滝山クラブの榎野健作でございます。

さて、伊根町の高齢化率は非常に高い数値で推移していますが、老人クラブへの加入率は低い数値を維持しています。これは健康寿命が伸びていると同時に就業年齢が高年齢化しているからだろうと思っています。今後もこの傾向は続いていくものと思われませんが、老人クラブでは様々な楽しい活動を行っており、無料体験も実施しています。仕事の都合がつくときだけ参加していただく形で結構ですので、多くの方の入会をお願いしたいと思います。

浅学非才ではありますが、会員の皆さんに加入していて楽しかったと言っていただけのように邁進したいと思いますのでよろしくお願い致します。



令和8年度 役員紹介



会 長	榎野 健作
副会長兼会計	濱野 岩生
体育部長	下垣 哲夫
女性部長	池本 弥生
女性副部長	和田いそ子
監 事	山崎 住男
	藤原 一彦
理 事	上辻みち代
	泉 美恵子

伊根町老人クラブ連合会年間計画

4月 通常総会

5月 グラウンドゴルフ大会

泊泉苑清掃

6月 料理教室

小学校へ昔の遊びの授業

7月 囲碁ボール大会

8月 大学生と交流会

警察講話

9月 子育て支援センターの赤ちゃん・ママさんと交流会

丹後ブロックグラウンドゴルフ交流大会（宮津市）

10月 ワナゲ大会

本庄保育所の園児と交流会

京都府老人クラブ大会（京都市）

11月 料理教室

12月 健康づくり講演会

1月 健康教室

2月 モルック講習会

料理教室



グラウンドゴルフ



碁碁ボール



子育て支援センターとの交流



保育園との交流



料理教室



新事業☆モルック



高たんぱく低カロリーのメニュー

ゲーム

泊泉苑に集まる日に、ゲーム機（ニンテンドースイッチ）を使い楽しめるようにします。



太鼓ゲーム



脳トレゲーム

通常総会

令和8年4月21日、伊根町長 吉本秀樹様 伊根町議会議長 佐戸仁志様、伊根町社会福祉協議会長 一井京一様にお越しいただき、通常総会を開催しました。総会では、すべての議案が承認され、新年度の活動がスタートしました。



健康づくり講演会 ～丹後緑風高校体操部がやってくる～

令和7年12月23日、ほっと館に丹後緑風高校体操部の皆さんをお迎えし、健康づくり講演会を開催しました。当日は老人クラブ会員や一般町民あわせて77名が参加し、男子新体操の迫力ある演技や、女子新体操の華麗な演技を間近で鑑賞しました。また、高校生と一緒にできる体操を教わったり、新体操で使用する長さ6mのリボンを実際に体験させてもらうなど、楽しく交流しました。参加者からは、「目の前でバク転を見られて感動した！」などの声が聞かれ、普段なかなか見ることのできない高校生の素晴らしい演技に多くの方が感激していました。



健康教室

令和8年1月14・16日、音楽療法士の吉岡先生にお越しいただき、～音楽で心と体をほぐしましょう～というテーマで、手遊び歌や、簡単な体操を教えてくださいました。懐かしい歌を歌ったり、手遊び歌で大笑いしたりして、参加者からは「楽しかった」「心も体も軽くなった」といった声が聞かれました。



医大の先生のお話・テレビ取材

1月16日の健康教室のあと、北部医療センターから伊根町に実習に来られている府立医大の先生に、「冬場の健康管理」についてお話をさせていただきました。医大の先生がテレビの密着取材を受けておられたことから、当日の健康教室の様子も撮影していただき、普段とは違った雰囲気の中で、楽しく健康について学ぶ時間となりました。



ワナゲ大会

2月6日、ほっと館でワナゲ大会を開催し、67歳から93歳までの会員53名が参加しました。今回は惜しくもパーフェクト達成者は出ませんでしたでしたが、会員同士で声を掛け合いながら楽しく交流を深める機会となりました。当日は、副町長様にも視察にお越しいただき、大会の様子を見守っていただきました。

●団体結果●（総合得点の平均）

- 優勝 本庄上A（三野邦春・三野千恵子・矢野久美子・三野和子）110点
- 準優勝 蒲入A（泉敦子・泉はま子・副島静子・泉美恵子・濱中瞳）100.8点
- 3位 城山（上辻みち代・加納栄・須川三穂・竹原津留代）99.5点

●個人結果●（1試合の最高得点）

- 優勝 松田逸子 150点 準優勝 矢野久美子 90点 3位 泉敦子 90点



料理教室

2月26・27日の2日間、今年度第3回目となる料理教室を開催しました。ツナと野菜がたっぷり入った「ツナカレーピラフ」、カニカマ入りの「ブロッコリーサラダ」、豆乳と鶏肉でたんぱく質もしっかり摂れる「豆乳チーズスープ」、豆腐入りでやさしい甘さの「バナナミニどら焼き」の4品を、みんなで楽しく調理しました。「どれも美味しい!」「家でも作ってみよう!」といった声が聞かれ、大変好評の料理教室となりました。



伊根町ネットワーク回覧板「いねばん」講習会

2月26・27日の午後は、役場職員の方を迎え、伊根町ネットワーク回覧板「いねばん」(タブレット)の講習会を開催しました。講習会では、「いねばん」に慣れることやタブレットを使って「いねタク」を呼べるようになることを目的に、実際に操作をしながら丁寧に教えていただきました。また、ゴミ収集日程表の見方や、脳トレゲームの楽しみ方についても教わり、タブレットに親しむ良い機会となりました。



ふれあいカフェ

社協ボランティアグループ「ふれあいカフェ」の皆さんにご協力いただき、カフェを開いていただきました。コーヒーの香ばしい香りに包まれた会場で、スタッフさん手作りのケーキと淹れたてのコーヒーを味わい、会員同士の交流を楽しみました。



女性委員会の取り組み

女性委員会は、泊泉苑に月に1回ほど集まり、「こけんお守り」や「お手玉」づくりなどに取り組んでいます。今年度は、これまでの活動に加え、新たなものづくりにも挑戦しています。また6月には小学校での「昔の遊びの授業」、11月頃には中学校での「すべらんお守り友愛訪問」を予定しており、地域や子どもたちとの交流活動にも積極的に取り組んでいます。



☆「うきうき個人会員」紹介☆



お住まいの地域に「単位クラブ」がない方は、「個人会員」として活動していただくことができます。

(単位クラブの情報は裏面に掲載)

現在、伊根地区・本庄地区の21名の方が、個人会員として活動されています。

交流や活動を通して、「仲間づくり」や「健康づくり」につながっています。



☆単位クラブ紹介☆

大原老人クラブ・むつみ老人クラブ 交流会の様子



蒲入老人クラブ→

本庄上滝山クラブ



城山老人クラブ



(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・六万部)	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)	泉 美恵子	33-0685
城山老人クラブ	筒川地区 (滝根・菅野)	上辻みち代	33-0232

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