

市老連

ひとやすみ

第6号

令和8年6月発行

■発行 京田辺市老人クラブ連合会
京田辺市草内五ノ坪6番地
TEL 0774-62-3643
FAX 0774-63-5588

編集協力・制作 株式会社ニチコミ 神戸市中央区栄町通1丁目2-7 大同生命神戸ビル7階 TEL.078-333-7707 <https://nichicomi.com>



ミニ梅酒づくり体験と 温山荘園を散策

市老連は、令和7年11月11日に管外研修を実施。午前中、立ち寄った「紀州梅干し館」では、219名が南高梅を使い、世界に一つだけのオリジナルのお酒やジュースづくりを体験しました。昼食は、有田川名物の太刀魚料理に舌鼓を打ち、午後からは、琴ノ浦温山荘園を散策。その後、黒潮市場でお買い物と盛りだくさんの内容で帰路に着きました。

今年度の管外研修も11月頃に実施を予定していますので、多くのご参加をお待ちしています。

目次

- 会長あいさつ 2
- ゲートボール&グラウンド・ゴルフ大会
会長交流会とつながり講座 3
- 令和7年度 事業報告 4
- 令和8年度 事業計画 5
- 単位クラブ紹介 6~7
- 令和7年度 京田辺市老人クラブ連合会収支決算書 ... 8
- 令和8年度 京田辺市老人クラブ連合会収支予算書 ... 9
- 転倒に注意 10
- 文芸・クイズ・原稿募集 11
- 老人クラブ会員募集・編集後記 12

私たちは京田辺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

「ニチコミ」のブログで
全国の老人クラブの
活動を紹介しています！
詳しくはホームページで！

ニチコミ 検索

<http://www.nichicomi.com/>

さわ 内科・内視鏡クリニック
SAWA CLINIC / Internal Medicine & Endoscopy

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●	●
16:30~19:00	●	●	●	●	●	●	●	●

※内視鏡検査：9:00~11:30/13:00~16:00に実施
※受付時間：午前は11:30まで、午後は18:30まで

京都府京田辺市同志社山手1丁目1-1
TEL 0774-34-1356

目の疲れに効果のあるツボ

老眼点
(ろうがんてん)

5秒押し続けて1~2分

小指のつけ根にあるシワの
中央にあるツボをしっかりと
押しえましょう。

※食後30分位・お酒を飲む前は避けましょう。
異常を感じたら止めてください。

墓地 墓石 石材
石幸 江守石材店

私が心
形に表す
思いやり

明治元年創業
京田辺市田辺南里 2-1
TEL.0774-62-0450
展示場：TEL.0774-62-3966

油 断 敵

ルールを守って
安全運転

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

会長あいさつ

第6号発行に寄せて

支え合う老人クラブづくり



京田辺市老人クラブ連合会

会長 柳田 正廣

広報誌「市老連ひとやすみ」第6号を発行するにあたり、ひと言ごあいさつ申し上げます。

会員の皆さま、日頃から市老連の活動にご協力いただき心から厚くお礼申し上げます。

また、先日開催しました令和8年度の総会におきましては、多くの単位クラブの会長並びに女性部長の方々にご参加いただき開催することができ

ましたこと、心より厚くお礼申し上げます。

さて、昨年度は、交流会をはじめ、グラウンド・ゴルフ大会、研修旅行など、様々な活動を通じまして、多くの皆さまにご参加いただき、私自身、心温まる交流や新たな知識を得ることができました。その中で成し遂げた成果を一緒に喜び合えたことを、心から感謝申し上げます。

高齢化社会が進む中

で、私たちの持つ知恵や経験を生かしながら、地域の一員として共に寄り添い、支え合う老人クラブ活動を推進していくことが大切ではないかと考えています。

どうぞお気軽にご意見

やご要望をお寄せいただき、会員の皆さまと共に、元気で明るい老人クラブを築いていきたいと考えておりますので、今後とも、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

私たちは京田辺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

配電盤・制御盤・操作盤鋳金製作

株式会社 小林鉄工所

〒610-0343 京都府京田辺市大住池ノ端67番地の2
TEL 0774-63-6730
FAX 0774-63-4149

いのくま歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	○	○
14:30~19:00	○	○	○	○	○	○	○	○

【休診日】第1.3.5土曜、日曜、祝日
 京田辺市三山木野神 56-7
☎0774-62-1182

医療法人 優志会
ちゅうしょクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:30~12:30	○	○	○	※	○	○
午後4:30~7:30	○	※	○	×	○	×

○は内科(予約可) ※は心療内科(完全予約制)
 【休診日】木曜・土曜午後/日曜・祝日
 京田辺市山手西 2-2-10 日東センタービル 2F
TEL.0774-68-1002

お薬手帳はとっても便利です。

★お薬手帳をもっていると…

- ・処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせの事故を防げます。
- ・過去の履歴が残るので、適切なお薬の処方に役立ちます。
- ・かかりつけ薬局を持つとより効果的です。

きはら薬局

【営業時間】 月～金曜日 9:00～19:00 日曜日・祝日 9:00～14:00
 【定休日】 土曜日

京田辺市三山木中央一丁目5番地2
TEL.0774-62-0227
FAX.0774-62-2876

クローバー薬局

★薬剤師の在宅訪問★

薬の服用・管理をお手伝いします
 お気軽にご相談ください

📍 **本店**: TEL 0774-65-3700
 京田辺市山手西2-2-2

📍 **東店**: TEL 0774-94-6767
 京田辺市山手西2-2-10 日東センタービル1階

ゲートボール&グラウンドゴルフ大会

熱戦でナイスショット連発



令和7年7月9日にゲートボール大会、10月2日にグラウンドゴルフ大会を開催しました。また、11月18日には、山城ブロック親善グラウンドゴルフ大会が開催されました。

ゲートボール大会では、多々羅混成チーム、グラウンドゴルフ大会では、東友会

の奥田邦雄さんがそれぞれ優勝されました。

また、山城ブロック親善グラウンドゴルフ大会では、京田辺市Aチームが準優勝の好成績を収められました。

いずれの大会も、参加者は真剣勝負のもとで、お互いを励ましあいながら大会を盛り上げました。

会長交流会とつながり講座

ワークショップで交流

令和7年6月9日に、昨年に引き続き、夢ごらぼ主宰の松尾やよい氏をお招きし、交流会を開催しました。当日は34名が参加し、グループごとに分かれて、参加者のお互いの自己紹介の後、老人クラブ活動で悩んでいることなどを話し合い、その改善策やアイデアについて活発な意見交換がありました。

令和7年7月30日には、つながり講座を開催しました。40名に参加いただき、1部では、山手南自治会熟年部の井上正氏、第2部では、江津ミライ協力の皆さん、第3部では、同協力隊の松下唯氏をお招きし、途中、コーヒーを飲みながら、意見交換を行いました。参加者からは、



「これからの老人クラブ活動、また、地域の人との繋がり、関わり方について参考になった」との意見が聞かれました。今年度もワークショップ形式で実施する予定なので、多数のご参加をお待ちしています。



私たちは京田辺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

排水の詰まりや、匂いでお困りでしたら解消できます
産業廃棄物・収集・運搬 排水管洗浄清掃・下水工事

平安衛生開発株式会社

京田辺市多々羅中垣内7



TEL.0774-62-1732
FAX.0774-63-5520

山城繊維工業株式会社

京田辺市薪泥々50

TEL.0774-62-0471

京都府公安委員会指定

山城自動車教習所

綴喜郡井手町多賀西北河原49

TEL.0774(82)2165

京都府公安委員会指定

山城田辺自動車学校

京田辺市普賢寺中島4-9

TEL.0774(63)6600

株式会社 小野木鉄工

京田辺市打田埜田野48-1

TEL.0774-68-0111



パイ工業株式会社

京田辺市大住池嶋25

TEL.0774-63-7247



作業員募集中!

能勢鉄筋

株式会社

京田辺市普賢寺瀧尻87

TEL.0774-63-2212

●● 令和7年度 事業報告 ●●

月	日	事業内容
(R7) 4	14	第1回本部役員会・第1回女性部長会
	24	女性委員会総会・若手委員会総会
	28	第1回全体理事会
5	14	第189回府老連理事会
	21	令和7年度市老連総会 第1回健康推進理事会
	26	第1回旅行理事会 第1回女性部役員会
	27	市老連ゲートボール大会役員会
	29	第77回府老連評議員会
6	9	第2回本部役員会
	9	交流会 (34名)
	25	近畿ブロック老人クラブリーダー研修会 (2名)
7	7	第2回旅行理事会
	9	第43回市老連ゲートボール大会 (23名)
	30	つながり講座 (40名)
8	22	市老連グラウンド・ゴルフ大会役員会
9	9	洛南寮「敬老のつどい」 (1名)
	10	女性委員会設立30周年のつどい (9名)
10	2	市老連グラウンド・ゴルフ大会 (80名)
	6	第3回本部役員会
	8	第46回京都府老人クラブ大会 (12名)
	29	市長要望及び懇談

月	日	事業内容
11	5・6	第54回全国老人クラブ大会 (2名)
	11	管外研修旅行 (参加者219名)
	18	山城ブロックGG大会 (2チーム8名)
	26	女性部雑巾等整理 (2,676枚)
	28	体力測定会 (16名)
12	1	第4回本部役員会
	2	女性部雑巾贈呈・配布 (松井ヶ丘小、他16施設)
	11	兵庫県老連との交流研修会 (1名)
	17	第190回府老連理事会
(R8) 1	15	新年懇親会 (37名)
	30	第1回ウォーキング大会 (11名)
2	16	第2回ウォーキング大会 (9名)
	17	市町村老連会長・事務局会議
	25	第5回本部役員会 市老連会長表彰状授与 (4名)
3	9	第2回全体理事会
	18	第191回府老連理事会
	24	会計監査

○ 単位クラブ事業報告
○ 友愛訪問・見守り・社会奉仕活動報告

※太字は、京都府・全老連および府老連事業

私たちは京田辺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

MSKKS
無錫興産株式会社
MUSHAKUKOUSAN

京田辺市天王奥別所69番地6
TEL 0774-65-0002
FAX 0774-65-0020

堀井精工

京田辺市河原里ノ内 66

TEL 0774-64-8815
FAX 0774-64-8816

プレス加工・一般金型製作

有限 **都 製作所**
会社

京田辺市大住大峯4-3
TEL 0774-63-1588

病気の早期発見と予防につとめよう

1. 健康診査や健康相談を活用しよう
2. 健康について学習しよう
3. 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
4. 歯を大切にしよう

お家の屋根・壁・外周りのことなら

 **株式会社 ケイナン**

京田辺市三山西ノ河原37-1
TEL 0774-68-2522

 **SINWA**
INDUSTRY CO. LTD.

精密製作・板金

株式会社 **新和製作所**

京田辺市大住濱40番 (本社工場)
TEL 0774-62-7780

令和8年度事業計画

月	日	事業内容
(R8) 4	13	第1回本部役員会
	20	第1回全体理事会
	20	第1回女性部役員会
	23	女性・若手委員会総会
5	18	市老連総会 健康推進理事会
	14	第192回府老連理事会
	28	府老連第78回評議員会・第193回理事会
6	1	第1回旅行理事会
	8	第2回本部役員会
	16	市町村老連新任会長・事務局研修会
	18	近畿ブロック老人クラブリーダー研修会 (滋賀県)
	30	市老連交流会
7	6	第2回旅行理事会
	16	市町村老連リーダー研修会
	29	市老連つながり講座 (第1回)
8	5	市老連つながり講座 (第2回)
	下旬	市老連グラウンド・ゴルフ大会役員会
9	上旬	女性部管外研修
	10	女性委員会リーダー研修会
	中旬	洛南寮交歓会

※太字は、京都府・全老連および府老連事業

月	日	事業内容
10	5	第3回本部役員会
	7	第46回京都府老人クラブ大会
	14	市老連スポーツのつどい
	28	体力測定会
下旬	市長要望及び懇談	
11	上旬	市老連研修旅行 女性部雑巾等収集
	12	若手委員会リーダー研修会
	18	市老連グラウンド・ゴルフ大会 (予備日11/25)
	下旬	女性部雑巾等整理
12	7	第4回本部役員会 第3回旅行理事会
	上旬	女性部雑巾等贈呈・配布
	17	第194回府老連理事会
(R9) 1	中旬	市老連新年懇親会
	下旬	第1回ウォーキング大会
2	上旬	第2回ウォーキング大会
	17	市町村老連会長・事務局長会議
3	1	第5回本部役員会
	8	第2回全体理事会
	中旬	第195回府老連理事会
	下旬	会計監査

○単位クラブ事業報告
○見守り・社会奉仕活動報告

私たちは京田辺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

認知症に勝つ!
楽しい脳トレ

クロスワード
クイズ など

まずはクリック!
脳トレ ニチコミ 検索

忠魂山 **正覚寺**

京田辺市三山木野神 16
TEL.0774-62-0230

浄土真宗本願寺派

南寶山 **光西寺**

京田辺市三山木谷垣内 28
TEL.0774-62-0398

Nestlé HealthScience 元気成分配合! アルギニン含有栄養機能食品

アルジネードウォーター

元気成分 アルギニン2500mg 配合。『飲みやすさ』に特化した飲料だから続けやすい!
生活にとりいれて、ととのった毎日へ!

今日ほエネ ルギーが足りな くて、調子が上 げられないな

今日ほ 食欲が...

今日ほ エネ ルギーが足りな くて、調子が上 げられないな

今日ほ エネ ルギーが足りな くて、調子が上 げられないな

今日ほ エネ ルギーが足りな くて、調子が上 げられないな

今日ほ エネ ルギーが足りな くて、調子が上 げられないな

TEL 078(333)7707 FAX 078(333)7708 株式会社ニチコミ 受付時間:平日9:00~18:00



単位クラブ紹介

3つのクラブ、交流の輪

第三東友会

会長 田中 顕一

当会は、昭和35年に東区の老人クラブ「東友会」として設立され、現在、第一東友会から第三東友会までの3クラブ、合計で106名の会員があり、3つのクラブが協力してクラブ活動を展開しています。

活動内容

毎年3月には定期総会を開催し、その年の活動内容および次年としましては、6月と11月には、会員相互の親睦と健康増進を図るため、「グラウンド・ゴルフ大会」を開催し、毎回多くの会員の皆さんの参加をいただいています。



11月には、従来の親睦旅行に代わり、高齢者が参加しやすいように、「親睦懇親会」を開催することとなり、ピンピン体操や、ビンゴゲーム、カラオケ等を楽しんでいただきました。また、1月には、会員相互の親睦を図るため、「新春のつどい」を開催し、毎年、講習会や余興の「マジックショー」やカラオケを楽しんでいただいています。



東区との共催事業として「東区夏祭り」を開催し、子どもや高齢者の居場所づくり事業として、輪投げ、ヨーヨー釣り、ダンスショー、また多数の模擬店も出店し、恒例のカラオケやお楽しみ抽選会も開催し、多くの東区民の皆さんに楽しんでいただいています。9月にも共催事業として、高齢者を敬い、長寿をお祝いするため「敬老祝賀式」並びに「懇親会」を開催し、喜寿、米寿、白寿の皆さんの長寿をお祝いする式典と懇親会を開催させていただきます。

その他にも、市老連事業をはじめ、春と秋の京田辺市草内地域スポーツ大会や東区文化フェスティバル等へも積極的に参加させていただきます。

今後の東友会活動においては、会員数の減少や役員選任の難しさ等々の課題もありますが会員の皆さまと共に、積極的、継続的な事業活動を協力し合いながら進めたいと考えています。

私たちは京田辺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

毎日、ぐっすり眠れていますか？

日本人の5人に1人が「睡眠」に関する悩みを抱えているそうです。

不眠だけでなく、寝言やいびきも「睡眠障害」のシグナル。おかしなと思ったら、心の声を聞いてストレスのないように過ごしましょう。

枕

枕の役割は、頭と首をバランスよく支えることです。朝起きて肩が凝っていたりしていませんか？

合わない枕は

それだけでストレスの元。さまざまなタイプの身体に対応した枕があります。専門店へ行ってみましょう。



風呂

疲れが溜まっていませんか？1日の終わりに入るお風呂は気持ちがいいものです。忙しいかもしれませんが、たまには38℃ぐらいのぬるめのお湯にゆ〜っくり浸かって、身体を温めましょう。

香り

最近ではいろんなタイプの商品が出ています。その中心はお香やアロマオイル。安眠効果を期待するならラベンダーの香りがおすすめ。さまざまな香りがあるので、自分好みの香りを探すのも楽しいかもしれません。



— 単位クラブ紹介 —



二又区は、JRと近鉄電車の2つの駅を持っている地区です。でも、お寺、神社はありません。ですから、古くからの伝統を受け継ぐ行事などがあまりありません。唯一あるのが、昔、2箇所にお地藏様があり、三山木駅前区画整理で角田公園の一角に、2体のお地藏様を安置しました。2つの鉄道も高架となり、人が集まりやすい立地条件になりました。

区民の中の長寿会
 二又区長寿会

会長 北川 勇

二又区は、夏祭りとお地藏盆をいろいろな形で引き継ぎ、子ども、大人、お年寄りに参加できる唯一の行事となりました。

長寿会の皆さんは、お地藏様の飾り付け、周りの掃除、子どもたちのお参り後のおさがり渡しなどがお仕事です。笑顔と「ありがとう」の言葉が、老若男女を一つにします。長寿会の皆さんは、残暑厳しいなか、頑張ってもらっています。

それ以外にも、お地藏様周りの雑草抜き、プランターや花壇にパンジー植え、水やり、手入れなどの管理もしています。

年2回の「社会奉仕の日」では、二又公民館の内外の掃除を区長さんからの依頼で実施して



います。年3回の「ゆつくり会」を公民館で集い、お弁当を食べながら、近況報告、井戸端会議、防犯対策等を話し合ったりしています。

昨今、他の老人会では、メンバーのなり手がいないとお聞きしますが、二又区では、8名が新加入されました。

民生委員さんにもお声をかけ、入会していただきました。前の区長経験者さんにも声をかけ、入会してもらいました。また、前の区の役員さんにも声をかけしています。

孫、ひ孫のために元気なおじいちゃん、おばあちゃんであるために、今後も、新規加入者を募っていきたく考えています。

私たちは京田辺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

お任せください

句集・記念誌・自分史
「パソコン苦手」でもOK!



見積り
無料

「1冊から作成」まずはご相談を!

TEL 078-333-1106

株式会社 二チコミ

令和7年度 京田辺市老人クラブ連合会収支決算書 (単位:円)

収入の部				
科目	予算額	収入金額	比較増減	摘要
1. 分担金収入	907,200	907,200	0	市老連分担金 10,700円×56=599,200円 府老連分担金 5,500円×56=308,000円
2. 補助金	901,600	928,432	26,832	連合会運営費補助金(市) 88円×2,664人+194,000円+410,000円 =838,432円 友愛活動補助金0円 社協補助金50,000円 府老連補助金40,000円
3. 寄付金	30,000	35,000	5,000	総会10,000円 研修旅行10,000円 新年会15,000円
4. 雑収入	3,000,000	3,176,636	176,636	利息2,956円 GG大会参加費(90名)18,000円 研修旅行(226名)2,938,000円 新年会会費(31名)217,000円 その他680円
5. 繰越金	932,737	932,737	0	前年度繰越金
収入合計	5,771,537	5,980,005	208,468	

支出の部				
科目	予算額	支出金額	比較増減	摘要
1. 会議費	420,000	346,784	△73,216	
(1) 総会費	400,000	315,182	△84,818	総会・新年懇親会
(2) 役員会費	20,000	31,602	11,602	全体理事会
2. 運営費	300,000	228,630	△71,370	
(1) 報償費	30,000	21,000	△9,000	講師謝礼等
(2) 旅費	100,000	78,160	△21,840	研修等旅費
(3) 交際費	60,000	72,000	12,000	会長交際費
(4) 手数料	10,000	3,630	△6,370	振込手数料
(5) 需用費	100,000	53,840	△46,160	消耗品、印刷製本費等
3. 事業費	4,660,000	3,622,113	△1,037,887	
(1) 表彰費	80,000	17,820	△62,180	記念品等
(2) 保養保健費	300,000	192,479	△107,521	市老連GB大会・GG大会、体力測定会、 ウォーキング大会、南山城ブロックGG大会
(3) 老人福祉推進費	0	0	0	
(4) 研修会費	80,000	60,189	△19,811	近畿ブロック研修会等
(5) 視察研修費	4,100,000	3,274,020	△825,980	京都府老人クラブ大会等
(6) 学習会費	100,000	77,605	△22,395	管外研修旅行費 会長学習会等
4. 補助金	0	0	0	
5. 寄付金	0	0	0	
6. 分担金	327,500	311,000	△16,500	府老連分担金、京たなべを美しくする会費
7. 予備費	64,037	48,000	△16,037	全国老人クラブ大会参加費
支出合計	5,771,537	4,556,527	△1,215,010	

次年度繰越 5,980,005円-4,556,527円=1,423,478円

私たちは京田辺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

お味噌汁にだけ!
かけるだけ!

コラーゲンペプチド
10,000 mg

※大きじすりきり約2杯(10g)



VITAL PROTEINS
COLLAGEN PEPTIDES
バイタルプロテインズ
コラーゲンペプチド

コラーゲンペプチド
10,000mg

100%動物性
無香料

120g

Nestlé HealthScience

カラダに大切なたんぱく質の一種

コラーゲンを手軽に摂取!

「バイタルプロテインズ」は、体内で吸収されやすいコラーゲンペプチドを配合。毎日の食事にスプーン1杯加えるだけで、無理なくコラーゲンを補給できます。

砂糖 不使用・無香料で、食事や飲み物に加えやすい!

※栄養成分表示(大きじすりきり約2杯程度(10gあたり)): 熱量:36kcal、たんぱく質:9.0g、脂質:0g、炭水化物:0g、食塩相当量:0.00-0.12g、コラーゲンペプチド:10,000mg

お問い合わせご注文はこちらから!

TEL 078(333)7707 FAX 078(333)7708

株式会社ニチコミ 受付時間/平日9:00~18:00 (FAXは24時間対応)

令和8年度 京田辺市老人クラブ連合会収支予算書 (単位:円)

収入の部				
科目	本年度予算額	前年度予算額	比較	摘要
1. 分担金収入	891,000	907,200	△ 16,200	単位クラブ市老連分担金 10,700円×55=588,500円 単位クラブ府老連分担金 5,500円×55=302,500円
2. 補助金	920,336	901,600	18,736	連合会運営費補助金(市) 88円×2,572人+194,000円=420,336円 市補助金地区割410,000円、社協補助金 50,000円、府老連補助金40,000円
3. 寄付金	30,000	30,000	0	各事業での来賓祝金等 総会、新年懇親会
4. 雑収入	3,000,000	3,000,000	0	研修参加費、グラウンド・ゴルフ参加費、 新年懇親会参加費、貯金利息等
5. 繰越金	1,423,478	932,737	490,741	前年度繰越金
収入合計	6,264,814	5,771,537	493,277	
支出の部				
科目	本年度予算額	前年度予算額	比較	摘要
1. 会議費	430,000	420,000	10,000	
(1) 総会費	400,000	400,000	0	総会・新年懇親会
(2) 役員会費	30,000	20,000	10,000	役員会・各理事会
2. 運営費	300,000	300,000	0	
(1) 報償費	30,000	30,000	0	講師謝礼等
(2) 旅費	100,000	100,000	0	会長会議等
(3) 交際費	60,000	60,000	0	会長交際費
(4) 手数料	10,000	10,000	0	振込手数料
(5) 需用費	100,000	100,000	0	消耗品、印刷製本費等
3. 事業費	5,110,000	4,660,000	450,000	
(1) 表彰費	80,000	80,000	0	記念品等
(2) 保健保養費	350,000	300,000	50,000	体力測定会、市老連GG大会、 山城GG大会、スポーツのつどい
(3) 研修会費	80,000	80,000	0	府老連、近畿ブロック等、研修会参加費等
(4) 視察研修費	4,500,000	4,100,000	400,000	管外研修旅行費
(5) 学習会費	100,000	100,000	0	交流会・つながり講座費
4. 補助金	30,000	0	30,000	
5. 分担金	327,500	327,500	0	府老連分担金、京たなべを美しくする会会費
6. 予備費	67,314	64,037	3,277	
支出合計	6,264,814	5,771,537	493,277	

私たちは京田辺市老人クラブ連合会の活動を応援しています



「ねたきりゼロ」10か条

①健康なからだをつくろう

食生活に気を配り、毎日すんで運動をしよう

②病気の早期発見と予防につとめよう

健康診査や健康相談を活用し、
気軽に相談できる「かかりつけ医」を持とう

③事故防止に心がけよう

交通ルールは守り、安全につとめよう



④メリハリのある毎日を送ろう

自分のことは自分で!身だしなみに気を付けよう
家庭での役割をもち、リズムある生活をこころがけよう

⑤1日1回は外に出よう

散歩をしたり趣味を見つけたりして外に出よう



⑥友達や仲間をつくろう

何でも話し合える友だちをつくろう



⑦社会活動をすすめよう

クラブ活動やボランティア活動に参加しよう

⑧家族の協力で自立につとめよう

家の中を動きやすく安全に整えよう

⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう

困ったときは相談窓口にお問い合わせみよう

⑩ 私は

ができる

あなたができる目標を1か条加えましょう



転倒予防

あっ! 危ない!
となる前に

転倒と聞くと「大したことじゃない」と思う方も多いかもしれませんが、転倒した方の8割以上が、通院や入院が必要なケガをしており、介護が必要な状態になりやすいと言われています。

公益社団法人 日本理学療法士協会
理学療法ハンドブックシリーズ18 転倒予防より

3秒に1人転んでいる!?



65歳以上の高齢者の3人に1人は、1年間に1回以上転倒すると言われています。さらに、転倒した人のうち、おおよそ5%に骨折が認められると言われています。

転倒は、バランス能力や筋力の低下などによって引き起こされるイメージがあると思いますが、それだけではありません。

認知・視覚・聴覚の機能、薬剤や環境の影響など、様々な要因で転倒を引き起こします。



自身が転倒しやすい状態かどうか
チェックしてみましょう。

	はい	いいえ
① 過去1年間に転んだことがある	5点	0点
② 歩く速度が遅くなったと思う	2点	0点
③ 杖を使っている	2点	0点
④ 背中が丸くなってきた	2点	0点
⑤ 毎日お薬を5種類以上飲んでいる	2点	0点

合計点が6点以上になると、転倒しやすい状態と考えられます。

転倒予防にはバランス能力と筋力の向上が大切です。

まずはやって おきたい 2つの運動!



① 椅子からの立ち座り運動
立ち上がり運動で、太ももの筋肉を強化しましょう。階段昇降などに不可欠な筋肉です。

- 1セット10~15回
- 2セット行いましょう

② 片脚立ち運動

立ったまま靴下や靴の着脱がしにくくなるとバランス能力低下のサインです。片脚立ち運動でバランス能力を向上させましょう。

- 片足ずつ10秒
- 10~15回行いましょう



転倒しやすい場所を確認!

転倒は、自宅内で発生することが多いです。真っ先に思い浮かぶ危険箇所は、段差の多い玄関や階段、滑りやすい浴室...ではありませんか?実は、庭を除けば、居間で転倒するケースが最も多いのです。



最も重要で簡単に実施できる 対策は“整理整頓”です。

床面にあるものは、すべて転倒につながる危険物です。特に、居間は過ごす時間が長く、整理整頓が行いにくい環境にあります。日頃から整理整頓を心掛け、床面には物を置かないようにしましょう。



穴あきクイズ

空いてるマスに入る単語を入れて、四字熟語を完成させてみよう

お題：色

第1問	<input type="text"/>	雲	之	志
第2問	千	<input type="text"/>	万	<input type="text"/>
第3問	清	廉	潔	<input type="text"/>
第4問	山	<input type="text"/>	水	明
第5問	一	攫	千	<input type="text"/>

雲④ 霧⑦ 白⑤ 珠・霽② 皁①と曇

文芸コーナー

川柳

●健康ヶ丘86歳男性

年老いて 終宴楽しむ 今日明日

中国に 2番じゃだめかと 問いかける

●川柳愛好者

故郷へ 秋の日帰り 一人旅

俺に似て 今年のサンマは やや細身

●川柳愛好者

不要です 虫歯対策 総入歯

脱関節 ほぐす程に 肉はなし



広報誌『市老連ひとやすみ』

原稿募集

募集内容

- ・単位クラブ紹介、随想、文芸（俳句・短歌・川柳など）、絵画、写真等々。
- ・文章は400字詰め原稿用紙2枚程度。
文芸作品は1人2句（首）まででお願いします。
なお、投稿の際は、単位クラブ名、氏名、連絡先をご明記ください。
- ・紙面の都合により一部割愛または次号掲載になる場合がありますのでご了承ください。
- ・たくさんのご応募をお待ちしております。



原稿送り先

京田辺市老人クラブ連合会
京田辺市草内五ノ坪6番地
☎0774-62-3643

次回発行予定

令和9年6月

原稿締め切り日

令和9年3月31日

老人クラブに入会して 生きがいを見つけましょう

老人クラブ会員募集

仲間づくりと健康づくりを一緒に

京田辺市老人クラブをご存知ですか？私たちは「健康・友愛・奉仕」に基づき活動をしています。概ね60歳以上なら誰でも仲間になれます。



体力測定会

あなたのお知り合いをご紹介ください

【主な活動内容】

- ◆グラウンド・ゴルフ大会
- ◆スポーツのつどい ◆研修旅行
- ◆体力測定会 ◆他世代との交流



ウォーキング



入会に関するお問い合わせは

お知り合いの会員、役員または市老連事務局へ

京田辺市老人クラブ連合会事務局 ☎ 0774-62-3643

スポンサー様へのお礼

広報誌「市老連ひとやすみ」を刊行するにあたり、ご協賛・ご協力いただきました方々に厚くお礼申し上げます。

今後も情報発信の場として各クラブの活性化に寄与できる広報誌をめざしてまいりますので、皆様方のご協力のほどよろしくお願ひします。

京田辺市老人クラブ連合会



編集後記

季節の移ろいを感じるたび、老人クラブの集まりが地域の大切な支えになっていくことを実感します。何気ない会話や行事のひとつが毎日の楽しみや生きがいにつながっているのだと感じます。

これからも無理なく楽しく集いながら、健康に気をつけ、笑顔あふれる時間を一緒に重ねていきましょう。



私たちは京田辺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

美容に効果のある **ツボ**

指でツボをしっかりと押さえます。

商陽 (しやうよう) 胃穴 (いけつ)

ツヤのあるお肌やむくみの解消に 血流が良くなり髪の毛が健やかに生える

※食後30分位・お酒を飲む前は避けましょう。異常を感じたら止めてください。

遥かの**家族葬**

シンプル 会費 39万円～ 税込42.9万円

故人葬 社葬 寺葬 法要

誠心堂グループ セレモニー 遥

ご相談・もしもの時は… **24時間体制**

☎ 0774-63-0009 (代)

寝苦しい夜は…

ぬるめのお風呂に入る

体温が低くなるほど寝付きがよくなります。38度くらいのぬるめのお風呂で汗をかき、体温を下げましょう。

寝る前に軽い運動をやる

運動をしたあとは体温が下がりやすくなるので、寝る前に軽いストレッチをしてみましょう。

シニアジョブ

50～70代の求人・求職に **シニア特化型求人サイト**

企業様側の **人材募集はこちらから**

採用まで **0円** その後も **低コスト**

求人掲載し放題で幅広い職種に対応 求人者へのアプローチも充実

シニアの **お仕事探しはこちらから**

シニア特化で年齢を気にせず 利用でき、応募も簡単!