

宇治老連

題字：松村 淳子 宇治市長

【発行】宇治市連合喜老会
宇治市宇治琵琶45 宇治市総合福祉会館内
TEL：0774-24-0187

【編集・印刷】株式会社ニチコミ
神戸市中央区栄町通1-2-7
大同生命神戸ビル7階
TEL：078-333-7707



宇治川の**水音**が
聴こえて
きませんか!!



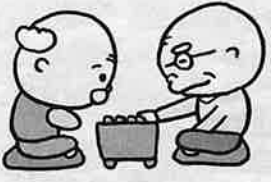
篝火が水面を染める
夏の風物詩「宇治川の鵜飼」

(写真撮影者：古根修司)

目次

2026年度事業計画	P2	春季 第81回 俳句大会	P10
2025年度決算 & 2026年度予算	P3	春の日帰り旅行	P11
喜老会入会から今日まで(会計 山本氏)	P4	春季会長杯グラウンド・ゴルフ大会	P12
連合喜老会の事務局の仕事にたずさわって(事務局 豊島氏)	P5	会員増強研修会	P13
友愛シルバーリーダー研修会	P6	東から西から(琵琶台さらく会)	P14
管外研修	P7	東から西から(榎島東)	P15
春の社会奉仕活動	P8	入会のご案内・編集後記・スポンサーへのお礼	P16
会長杯秋季囲碁リーグ戦	P9		

2026年度 事業計画

月	日(曜日)	事業内容	事業場所
4	28(火)	春季俳句大会	ゆめりあ うじ
	30(木)	 春の日帰り旅行	奈良方面
5	25(月)	女性部交流会	総合福祉会館
	29(金)	 春季会長杯 グラウンド・ゴルフ大会	山城総合運動公園第2競技場
6	7(日)	社会奉仕の日(クリーン宇治運動)(中止)	塔の島
	26(金)	会長杯三種目スポーツ大会(中止)	西宇治体育館
7	9(木)	会員増強研修会	生涯学習センター
	27(月)	 囲碁将棋大会	総合福祉会館
8	上 旬	市老連誌発行	
9	7(月)	第45回宇治市・八幡市親善囲碁交流会	八幡市
	25(金)	会員研修会	総合福祉会館
10	9(金)	 第49回演芸大会	文化センター
	30(金)	秋季会長杯グラウンド・ゴルフ大会	西宇治公園多目的運動広場
	下 旬	秋季俳句大会	ゆめりあうじ
11	8(日)	全国一斉社会奉仕の日	塔の島、西宇治公園、福祉会館周辺
	20(金)	女性部研修会	総合福祉会館
	24(火)	秋の日帰り旅行	未定
	27(金)	ポッチャ大会	西宇治公園体育館
12	上 旬	シルバーリーダー研修会	未定
1	上 旬	市老連誌発行	
	下 旬	管外研修	未定
3	7(日)	社会奉仕の日(クリーン宇治運動)	塔の島 

2025年度(特別会計)友愛活動 決算

(自2025年4月1日～至2026年3月31日)

収入の部 (単位:円) 支出の部 (単位:円)

科 目	決算額	科 目	決算額
前年度繰越金	930,000	事業費	145,000
その他補助金	100,000	・老人ホーム 交流会	0
諸収入	1,000	・友愛活動費他	145,000
収入合計	1,031,000	運営費	13,000
		・報償・役務・ 雑費	13,000
		次年度繰越金	873,000
		支出合計	1,031,000

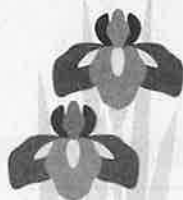


2026年度(特別会計)友愛活動 予算

(自2026年4月1日～至2027年3月31日)

収入の部 (単位:円) 支出の部 (単位:円)

科 目	予算額	科 目	予算額
前年度繰越金	873,000	事業費	150,000
その他補助金	100,000	・シルバー リーダー 研修会	75,000
諸収入	1,000	・友愛活動費	75,000
収入合計	974,000	運営費	195,000
		・役務・備品 雑費	195,000
		予備費	629,000
		支出合計	974,000



2025年度宇治市連合喜老会 決算

(自2025年4月1日～至2026年3月31日)

収入の部 (単位:円) 支出の部 (単位:円)

科 目	決算額	科 目	決算額
前年度繰越金	378,000	市補助金	2,904,000
市補助金	5,106,000	分担金	242,000
その他補助金	65,000	機関誌経費	1,000
分担金	1,022,000	事業費	1,336,000
機関誌収入金	86,000	運営費	2,568,000
参加費 (各行事)	605,000	仮勘定	102,000
雑収入	2,000	次年度繰越金	313,000
仮勘定	102,000	支出合計	7,466,000
財政調整基金	100,000		
収入合計	7,466,000		

2026年度宇治市連合喜老会 予算

(自2026年4月1日～至2027年3月31日)

収入の部 (単位:円) 支出の部 (単位:円)

科 目	予算額	科 目	予算額
前年度繰越金	313,000	市補助金	2,901,000
市補助金	5,151,000	分担金	242,000
その他補助金	80,000	機関誌経費	2,000
分担金	1,023,000	事業費	1,480,000
機関誌収入金	85,000	運営費	2,585,000
参加費 (各行事)	666,000	仮勘定	105,000
雑収入	1,000	予備費	309,000
仮勘定	105,000	支出合計	7,624,000
財政調整基金	200,000		
収入合計	7,624,000		



喜老会入会から今日まで

会計 山本 孝史

神明栗駒喜老会に加入のきっかけとなったのが、町内会の敬老会の席で、私が司会をし、神明栗駒喜老会の会長が来賓で来られていました。その後、私の自宅に会長が来られました喜老会に入って、会長になってもうえないかとのことで、検討の結果、2015年度、会計として、将来会長として、入会を承諾したことがきっかけです。

2016年度、正式に会長となり理事会に出席し、2017年度、当時の役職・常務理事となり、会員増強・広報委員会に属しました。

2019年度、会計に就任、1年後、宇治市連合喜老会は、財政難に見舞われ（財政調整基金よ

り700,000円持ち出し）その後、基金より1,000,000円持ち出しが生じました。このままでは、基金が底をつく状況になり、財政再建の必要があり、2022年度、財政検討委員会を立ち上げ、（7名）で、10月に3回の検討委員会を実施しました。分担金の増額、参加費の増額、新規スポーツ大会の新設等について、理事全員のご理解、ご協力で承認をいただき財政難は、解消いたしました。

その後、新規スポーツ大会の新設に向け、検討した結果、ポッチャ大会を実施することになり（京都府老人クラブ連合会よりポッチャ機材1台寄付）、2023年度より

実施すべく、ポッチャのルール作り、ライン引き要領に奔走し、11月に4コート、参加者60名で、実施いたしました。

その後、2024・2025年度については、6コート、参加者も90名になり、ポッチャ委

員会委員の協力を得て、実施され参加料の増額にもなりました。

検討事項として、新規スポーツの開拓も皆さまの協力が必要でありますので、よろしくお願いいたします。

老人クラブ ポッチャ大会



わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

社会医療法人 岡本病院(財団)

救急告示病院 救急・急患 24時間 365日対応

京都岡本記念病院

京都府久世郡久御山町佐山西ノ口100番地 TEL.0774-48-5500 (代表)

リハビリと退院後の生活を支える病院

くみやま岡本病院

京都府久世郡久御山町佐山西ノ口138番地 TEL.0774-51-3160 (代表)

コンクリート二次製品
グレーチング・鉄筋器材
硬質塩ビ管・化学合成品
土木用副資材
その他土木資材

 **株式会社 柳生建材**

宇治市梶島町二十四45-2
TEL (0774)23-3889

空き家と相続 ご相談ください

SHU 松浩不動産 有限会社

宇治市宇治妙楽 180-30
ショウコウビル 1F
TEL.0774-20-8577

訪問診療・歯周病治療

武田歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	○	○	／	○	○	○	／

【休診】水曜・日曜・祝日

宇治市木幡赤塚 35-1 P有り **予約制**

TEL.0774-33-1567

 総合建設業

有限会社 吉徳建設

宇治市炭山久田 67 番地 1
TEL.0774-38-0991

遺言書作成・相続手続・不動産登記・司法書士法律相談

 **よしかわ 司法書士事務所**

ヨシカワ マサシ
司法書士 **吉川 雅史**

宇治市大久保町大竹 62-22
TEL.0774-46-6336
FAX.0774-46-6337

連合喜老会の事務局の 仕事にたずさわって

事務局 豊島 和美

宇治市連合喜老会の事務局を務めさせていたいただき、気づけば14年目になります。

事務局の仕事は、会議の資料作りから行政への補助金申請、行事の段取りや会場手配まで多岐にわたります。気がつけば



何でも引き受ける「なんでも屋さん」のようではありますが、皆さんを支える「縁の下の力持ち」になれたらという思いで、取り組んでいます。

時には一人でもう無理となることもあります。が、みんなに慰められて

元気を取り戻し、またデスクに向かう毎日です。

行事の3か月ほど前から役員の皆さんと何度も相談を重ね、当日には会員の皆さまも準備や片付けを手伝ってくれているのを見ると喜老会っていいところだなあと思っています。

そして役員さん一人ひとりが自分の得意なところを持ち寄り、会員さんがそれを温かく支えてくださるおかげで、でこぼこだった丸が少しずつ整い、一つの行事として完成していくのをうれしく感じます。事務局として支える立場であると同時に、役員さんや会員の皆さんと同じ仲間の一員として、一緒に喜老会を創っているという思いで関わっています。

は、「一気にしなくて大丈夫だよ」「やめないでね」「泣かんとご飯食べに行こう」と声をかけてくれる役員さんもいて、私のことを気にかけて支えてくださっているからだと思っています。宇治市連合喜老会は、仲間づくりや健康づくり、生きがいづくりを進める大切な場所だと思っています。何より、各行事で皆さんが楽しそうに笑い合っている姿を見られることが、私の一番の原動力です。

これからも会員の皆さまの声を聞きながら、少しでもお役に立てるよう、事務局として、そして仲間の一人としてできることをコツコツと続けていきたいと思っています。

何年たつても失敗をする事務局ですが、今後とも大きな心で見守っていただき、さらなるご指導をよろしく願っています。

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

長時間の外出時も、モレ安心！
自分らしく
生き生きと過ごす
全ての女性へ



※80cc～170ccの製品に該当



※1 2019年P&G調べ
出典：日本女性20代から60代40,000人に聞く、
UI(尿もれ)実態大規模調査

P & Gの調査では、20代から60代の日本人女性の2人に1人は尿もれの経験があり、尿もれは年齢や出産経験の有無にかかわらず、誰にでも起こりうる現象であることがわかっています。

特に60代以上の女性は尿もれを防ぐために水分の摂取量を減らしたり、外出を控えるなど、尿も

れのお悩みが行動に制限を与えていることがわかりました。

ウィスパアーは、ぎゅっしり詰まった強力吸収体で、安心の吸収力。いやなおいを中和する「超スピード消臭技術」で、吸水後においてもすぐに消臭し、うすくて快適な使い心地から「まるで何もつけていない」ような使用感を実現しています。

日中や就寝時だけでなく、長時間の外出時などにも、より安心してお使いいただけます。

尿もれを仕方のないことと諦めて、行動を制限するのではなく、ウィスパアーを取り入れていただくことで、快適な生活をお送りいただきたいと考えています。

P&G

友愛 シルバーリーダー研修会

友愛活動委員長 上田 誠二

友愛活動の必要性を
再認識した1日

しました。当日は20クラブ60名程ご参加いただきました。

講演内容は宇治市の人口減少問題、高齢者人口の現状と将来の後期高齢者の増加、要介護者の増加等の講演でますます友愛活動の必要性を再認識しました。

令和8年2月4日(水)午後1時から学習センターにて大谷大学名誉教授山下憲昭先生の「生きがいをもって健康長寿、支えあつてこそその後と暮らし」講演の研修会を開催しました。

例年であればシルバーリーダーですが、今回は一人でも多く参加していたらと、クラブ全員に参加をお願いしました。

30年前友愛活動を22クラブ支援対象者への活動報告は574人で立ち上げましたが、以後コロナ騒動、愛の貯金廃止で友愛活動の関心が弱まり、最高時は2018年35クラブ支援対象者への活動報告10,314名で2024年15クラブ支援対象者の活動報告5,046名まで減少しました。しかし、昨年2025年は16クラブで支援対象者への活動報告は6,000名を超えました。この勢いで、各クラブのさらなる参加増をお願いします。



生きがいと支え合いが大事なことを教わりました



シルバーリーダーとして頑張らなくてはと再確認できた有意義な時間でした

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています



適切な予防をして

熱中症を防ぎましょう!



こまめな
水分補給を



マスク熱中症に
注意しよう



直射日光を
避けよう



日傘や帽子を
忘れずに



無理をせずに
休憩を

管外研修報告

副会長 井上 光彦

亀岡市老人クラブ連合会
との交流！

2月12日(木)亀岡市湯の花温泉「里山の休日」京都・「烟河」での、亀岡市老人クラブ連合会との交流会に参加してきました。10時半より亀岡市老連29名と宇治市老連21名で始まりました。まず、双方の会長の挨拶に続き、それぞれの副会長より両老連の事業内容の紹介がありました。

各事業について質疑応答が交わされ、特に当連合会の、年に一度の演芸大会には興味もたれ、岩瀬委員長の詳細な説明に聞き入っておられました。



友愛活動の重要性を話し合いました



1に会員増強、2に会員増強、3・4がなくて5に会員増強

大きな課題であるものの、当連合会の竹村委員長からは、会員増強活動の体験を交えての話と、多数を有する単位クラブの紹介もされました。

位クラブの女性委員さんの話で、私の町内は65歳になれば、自動的に老人クラブ会員になる制度となっているとの話は近隣の連携が密な地域かと、うらやましく聞いていました。

次は、友愛活動のテーマに入り、当連合会の活動について、上田委員長より過去から続けてきた友愛貯金は両替制度の改訂で取り止めになり、併せてコロナ禍とのダブルパンチで友愛活動をしているクラブが少なくなりました。

また、回復できるようにに努力を続けていきたい旨の話をされました。

一方、亀岡市老連においては、各会員へ貯金箱を配り、年に一度、集めた資金を友愛助け合いに活用との話を結びに、楽しい懇親昼食会に移りました。その後は温泉利用や館外散策のフリータイムとなりました。

そして、再度、会場での両連合会の副会長の閉会御礼挨拶で交流会を終えました。

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

汁にだけ！
お味噌
かけるだけ！

コラーゲン
ペプチド
10,000
mg※



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【大さじすりきり約2杯(10gあたり)】：熱量：38kcal、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)

※大さじすりきり約2杯(10g)

2026年春の社会奉仕活動報告

社会奉仕委員長 廣瀬 進

65名の方々が参加！

3月1日(日)の社会奉仕活動日は雨が降らないように、天に祈っておりました。長期天気予報でも、当日は、晴れ時々曇り空、何とかいけそうな天気予報でした。また、今回は清掃に必要な作業手袋、ごみ袋、おくいお茶ボトル等々は、秋の清掃作業は雨で中止でした。そのため、使用していませんので、そのまま、倉庫に残っているものを使用いたしました。



当日の6時に起きてすぐに未だ暗い空、雨雲がなく作業ができる状況に安堵いたしました。前日に、福祉会館の倉庫から積み込んだ清掃作業用具を載せた、我が車に乗って8時前に出発。清掃作業協力者の宮島さん宅へ寄つて、2人で8時過ぎに塔ノ島へ到着。8時過ぎは、人もまばらで、喜老会、関係者はまだ来ていませんでした。早速、車から、清掃用具を取り出し、並べました。連合喜老会の、名前入りの布地の手書きの看板を、塔ノ島のシンボルの十三重石塔に設置いたしました。

そんななか、喜老会の武藤会長、役員さんが

集つて来ました。組立が難儀な連合喜老会入りの、幟旗の設置をしていただきました。また、大変な、参加者の記帳受付の女性役員の青山さんも来ていただき準備万端、気持ちよく対応していただきました。続々と9時前には喜老会メンバーが、元気よく集つて来ました。ほとんど、快晴に近い

状態の野外清掃活動日和でした。皆さま方には清掃を頑張つていただき、56ものゴミ袋を。また、忙しいなか、65名の方々に参加していただきました。心よりお礼申し上げます。

9時45分に作業を終え武藤会長よりお礼のあいさつの後、解散となりました。



皆さん、今日はありがとうございます
く十三重石塔前にて>

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています



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

あっ! 危ない! 転倒予防

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。

3秒に1人転んでいる!?

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。

転倒予防には**バランス能力と筋力の向上**が大切です。

- 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



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。

まずはやってみたい2つの運動!



石を握って頭脳戦が展開されました!

囲碁が日本に伝わったのは、5世紀奈良時代です。「吉備真備」倉敷出身奈良時代の賢人で遣唐留学生として13年間西安で学び帰国し日本に囲碁を伝えたと言われています。



きびのまきび
吉備真備

倉敷出身の奈良時代の賢人。遣唐留学生として、13年間西安で学び、帰国。日本に囲碁を伝えた。

今では、世界50以上の国々に普及し、4千万人以上の人々が対局を楽しんでいます。

「会長杯囲碁リーグ戦」19名の会員が、10月から3月まで毎月第2・4火曜日に、石を握って頭脳戦を展開してきました。

3月24日(火)秋季(後期)リーグ戦の表彰式をいたしました。

期間中、本部役員、運営委員、理事の皆さまには、いろいろと温かいご配慮を賜り厚くお礼を申し上げます。

成績優秀者は次の通りです。



	A級 10名	B級 9名
優勝	甲斐 啓介 六段 (きらきらクラブ)	大江 勉 初段 (菟道シニアクラブ)
準優勝	大橋 豊一 六段 (城南荘)	奥津 明 初段 (東広野山吹卒寿会)
第3位	浜根 一男 六段 (菟道シニアクラブ)	長谷川 憲一 二段 (菟道シニアクラブ)

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

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!

油

断

大

敵

ルールを守って
安全運転

- × 歩行者妨害
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 走行中の携帯電話使用

- × 二人乗り
- × 飛び出し
- × 無灯火

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

令和8年春季 第81回 「俳句大会」

出句

当季雑詠二句・席題一句・席題「蛤」

俳句委員長 加藤千加栄

岩手県、大槻町で発生した山火事が、四日目の今日も燃え続けているという痛ましいニュースのなか、本日宇治は好天に恵まれ、市老連新年度最初の行事として大会を開催いたしました。開会にあたり、武藤守(連合喜老会会長)より激励のご挨拶をいただき、また、即興で自作を一句ご披露いただくなど、和やかに始まり、席題の選定・投句・選句・披露から表彰に至るまで滞りなく終りました。

総合二位

ゆるやかにつかずはなれず花筏

二位

こじらせて老いの気配や春の風邪

三位

吹く風のかすかな香り草若葉

席題首位

蛤の開かぬ意思の固さあり

令和七年度年間首位

独り身の気ままな暮らし山笑ふ



日時 4月28日(火)
会場 JR宇治駅前 ゆめりあ うじ4F
参加者 19名(投句のみ参加4名を含む)

徳本ミツ子(南陵町喜楽会)

花野玲子(中宇治喜楽会)

林 諄子(個人会員)

吉田明子(大和田もみじ会)

渡辺靖子(南陵町喜楽会)

.....句友の代表句を紹介いたします。(表彰者以外の出句順).....

いつまでも心わくわく俳句熱

武藤 守(連合喜老会会長)

花冷えやビールも燗をしたく成り

原 智夫(城南荘喜老会)

桜鯛酒友越えて俳友へ

市村忠夫(善法和広会)

肩ごしの赤児の眠り春の風

木下淳子(個人会員)

七輪を舞台に踊りしはまぐりや

野末剛騎(八番あやめクラブ)

塔ノ島遠目に眩し雪柳

加藤千加栄(名木喜老会)

絵手紙に蛤はみ出下手でよし

木村敏子(中宇治喜楽会)

桜散る見る見る青葉青も好し

廣瀬 進(アルスシルバー会)

月からの帰還成功春の海

原 泰子(砂田喜老会)

さわやかに水面を染める青もみど

石田捨雄(南陵町喜楽会)

奈良のはし京のはしとて新樹光

高坂恵子(個人会員)

鳳凰の松の凜しや風五月

福井乃扶子(中宇治喜楽会)

めでたき日蛤の椀こころして

吉田欣子(砂田喜老会)

山笑う父が手綱や馬いさむ

古根洋子(八番あやめクラブ)

山笑ふ羽二重餅の兎のほつべ

種田三容(西木幡第三)

待ちに待ったバス旅行の日、市老連のバス旅行では、珍しく雨になりました。最初に訪れた若草山で

春の日帰り旅行

南陵町喜楽会 竹谷 康彦

【実施日】

【行き先】

【参加者】

令和8年4月30日(木)

奈良方面「若草山」、大和郡山

昼食：奈良ロイヤルホテル

買い物：柿の葉すし本舗たなか

44名(バス1台) 企画：名鉄観光

大河ドラマ「豊臣兄弟！」 ドラマ館と新緑の若草山

は10頭ほどの鹿が草を食べていました。近くに寄っても逃げもせず、人に慣れているようでした。

昼食は奈良ロイヤルホテルでの和食でした。私は、ホテルなので飛びつきり美味しいものが出る

と期待しましたが、残念ながら出ませんでした。また、同行の方が転倒して肩を痛めるハプニングもありました。幸い看護師が添乗されていたので適切な応急処置のおかげで最後まで同行されました。その後、秀長ゆかりの大和郡山 大河ドラマ館に寄りまして。

秀長が歴史を繋げる城下町の復興に力を入れた街でした。秀長は若くして亡くなったので、残念がられたそうです。

最後に、奈良で有名な「柿の葉すし本舗たなか」に行きました。私には珍しく、たくさんのお土産を買いました。

そして、無事に16時30分頃に宇治に帰って来ました。ひどい雨にもかかわらずとても楽しいバスツアーでした。とても楽しかったです。

また行きたいと思います。なお、今後、一泊旅行も企画してほしいと思います。



奈良ロイヤルホテルでの昼食会



奈良ロイヤルホテルのロビーにて



奈良市街を眼下に若草山の鹿たち、とっても幸せそう！

令和8年度 春季会長杯グラウンド・ゴルフ大会

グラウンド・ゴルフ委員長 石川 祐弘

和やかな雰囲気の中が白熱プレー

5月29日(金)、心配された天候も参加者の熱意が通じたのか、快晴に恵まれた開催になりました。開会式では前回優勝の岩出章さん、深江武義さんによる優勝杯の返還、武藤会長の選手への励ましのあいさつで始まりました。

大会は今回も赤、青2



コースによる前、後半制の競技方法を採用しました。ホールインワン賞にはホールの指定(1、4ホール)を採用したり、競技終了後のホールインワンゲームを取り入れたり、ラッキー賞にも趣向を凝らしたつもりでしたが、参加者の皆さんにはどのような感じられたでしょうか。次回以降の参



優勝おめでとうございます

考にしたいと思えますのでご意見をお聞かせください。
当日も含め、準備等々、お世話いただきました委員の皆さまをはじめ、多くの関係していただきました方々に感謝申し上げます。なお、コース別の入賞者は、以下のとおりです。

指定ホールのホールインワン達成者は全員で21名でした。



暑くなく、寒くなく、最高のグラウンド・ゴルフ日和



令和8年度 春季会長杯グラウンド・ゴルフ大会成績表

	青コース			赤コース		
	氏名	成績	所属クラブ	氏名	成績	所属クラブ
優勝	西川 光廣	51	南遊田第一	酒井 秀次	54	八番あやめクラブ
2位	辻 秀子	51	榎島東	上林 春男	57	菟道シニアクラブ
3位	若林 秀男	54	緑ヶ原久楽部	山口千賀子	57	八番あやめクラブ
4位	山田 龍雄	54	砂田	中村 一好	59	緑ヶ原久楽部
5位	山田 信子	54	砂田	竹村 章治	59	菟道シニアクラブ
6位	橋本 光義	54	南陵町喜楽会	西村 勝	60	伊勢田
7位	松井 哲男	55	西小倉友悠会	田中 良三	60	五ヶ庄南部
8位	森田 弘	56	城南荘	西村 昭吾	61	六地藏
9位	藤牧 幸子	57	五ヶ庄南部	石田 捨雄	61	南陵町喜楽会
10位	深江 武義	57	南遊田第一	赤穂 義喬	61	ほしの会



会員増強研修会

会員増強委員長 竹村 章治

音楽で誤嚥性肺炎予防!

梅雨明けの7月9日(木)、午後2時から宇治市生涯学習センター第一ホールで会員増強研修会が開催されました。今回のテーマは音楽で誤嚥性肺炎を予防しようというもの。

第1部は元音楽教師で現在ピアノ調律士、そして漫談家の異名を取る宮本教三氏。最近、高齢者の誤嚥性肺炎が増えています。ごはん粒や唾液が肺の中に入って亡くなる人も増えています。

「この中でお茶を飲んでムセたことがある人は手をあげて」と言う「ハイ」間髪入れずに「誤嚥がありますなあ」(笑)。誤嚥の予防には、力fulキクケコカコの発声を繰り返すことです。一番大切なのは力行なのです。大きく口を開いて皆さん

やってみましょう。会場は元気印の皆さん大声を張り上げていました。

宮本教三氏は「人間は笑うと免疫力が高まり、全身の筋肉が弛緩されて誤嚥を予防できます。笑って腹筋を鍛え、歌ってノドを鍛え、声をだして体幹を鍛える。こうしたことを日常生活の中に取り込んでいくことが高齢者にとって重要なことだ」と語っています。

第2部では、最近、巷で関西民放クラブ・昭和歌謡音楽隊という名前をよく耳にすることがあります。この長つたらしいレトロなネーミングが何故多くの人に注目されているのでしょうか。

よく聞けば元放送局の売れっ子アナウンサーOB/OGがバンドを結成、各地の老人ホーム



や施設を訪問するボランティア活動を行っていることからです。

メンバーは女性デュオバンド「うえまち小町」/塚本けいこ・沢井則江(WBS)と「白秋バンド」/川崎宏(ABC)・正木恭彦(KBS)・鈴木優(KTV)・美田政志(ABC)の2グループです。基本コンセプトは笑いあり、歌あり、楽しいパフォーマンスをお見せすること。総会司会も元朝日放送アナウンサー西野義和氏。軽妙で巧みな



話術は入場者118人のハートを捉えたことでしょう。

フィナーレは「明日があるさ」を全員で歌い上げ、アンコールはプロ歌手正木恭彦が「ラヴ・イズ・オーバ」をソロで歌い上げましたが、さすがプロ正木恭彦。どんどん歌に引き込んでいくそれは同年代としてファンにならざるを得ない心境でした。

関係者、スタッフの皆さんお疲れさまでした。ありがとうございました。

東から西から

琵琶台きらら会

「頭も柔軟に」

会長 矢野友次郎

宇治市役所の南側に

位置する琵琶台は昭和55年頃から開発が進み、500区画・自治会員413軒、高齢者率50%の団体です。

昭和60年に琵琶台喜老会がスタートしました。現在23名が会員登録し、毎月の「おしゃべりサロン」や敬老のつどい・ランジ体操・文化祭・新年会そして5つの公園の清掃、見守り活動を行い、相互のコミュニケーションをとっています。

7年度9月の敬老の集いで頭を柔軟にしようと会員さんが講師で「AI（人工知能）が選んだ2050年国家存続性」と題しての勉強会が

開かれました。

日本は貿易立国？技術立国？高教育国？高競争力？高信頼社会？文化の再確認により

1位が日本、2位がスイス、3位デンマーク。ちなみに12位ドイツ、15位米国、18位中国。日本が1位に選ばれた理由は、災害等の復元力・課題の改善と革新・行動原理は他者の評価や社会的視野・未来社会で生き残るための柔軟な適応性。となっていて激動の時代を生き抜くために必要なのは、経済力でも軍事力でもなく…他者と共に生き抜く力であるとしています。「最も強いものが生き残るのではなく、

最も変化に対応できるものが生き残る」「流れと自由がある限り、常に進化する」。我々も流れと自由を取り入れ、進化していく。

「進化」の反対語は「停滞」。何かのご参考に。



社会奉仕活動 - 清掃活動



わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています



株式会社 ニチコミ

ニチコミでは元気に活動する
全国の老人クラブの活動を
写真入りで紹介しています



ニチコミ

検索

<https://www.nichicom.com/>

全国の元気な
老人クラブを
紹介中

いきいきシニア
活動紹介をみる
こちらから

電話の相手は本物ですか？ 留守番電話で詐欺対策！

詐欺の犯人は、息子や孫、区役所職員や警察官などを名乗り、嘘の電話をかけてきます。家にいるときも留守番電話をセットし、相手を確認してから電話に出るようにしましょう。また、**お金の話が出たら、一度電話を切ってかけ直しましょう。**「すぐに振り込んで欲しい」「還付金があります」「通帳（カード）を確認したい」「今から行く人にお金を渡して欲しい」などの言葉には要注意。電話の相手が本物か確認を！

あやしい電話があったらすぐに警察に相談を！



榎島東喜老会の活動地域は、宇治橋から数百メートル下流の宇治川左岸の地域です。

この地域は、戦国時代（約450年前）榎島昭光の榎島城があり、織田信長に追われた足利義昭が榎島城に逃げ込み、ここで足利幕府が終焉した歴史の地でもあります。

その後、豊臣秀吉が太閤堤を築堤するまでは、宇治川にあった中州の

東から西から

榎島東喜老会

榎島地域と榎島東喜老会の活動について

会長 中川 克己



世代間交流授業が始まります。ワクワク！

榎島です。当時の生活圏は川東とは密接で、船で渡って農作業をしており、現在も地域の鎮守社は宇治上神社で、天ヶ瀬ダム周辺に榎島町の地名「榎尾山・金井戸」なども残っています。

喜老会発足の50年前は、会員数90名を超えて、地域の各種ボランティア活動は、喜老会が中心に行っていました。

現在は会員数が減少し30名を割っています。主な活動は、榎島小学校の花壇に750鉢の花苗を



榎島小学校の花壇に花苗を植えます

児童と一緒に植える、春と秋のふれあい花壇の活動。昔の遊びを児童に教える世代間交流授業は大きな柱です。

集会所の文化祭、榎島コミセンの文化祭、宇治川・榎島福祉の園の発表会の手伝いの他、年4回の榎島地域のクリーン作



人工芝のグラウンドは気持ちいい！スコアもUPしそう？！

業に参画するなどの地域活動が中心であります。

会員相互の活動は、敬老の日に「自分たちで祝おう会」、忘年会、総会に合わせた会食会を開催しています。

またサークルとしてのグラウンド・ゴルフは、企業の人工芝グラウンドを借りて週2回開催しています。

毎月2回のサロンは、当日参加者の希望により脳トレ・トランプ・ボッチャ・モルック・麻雀などを楽しんでいます。

7月～9月は、クールゾーンの場として会員以外の方にも呼び掛けてサロンを毎週開いています。

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています



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 ニチコミ

老人クラブ入会のご案内

地域の仲間と支え合い、活動に参加して、充実した毎日をすごしませんか？

あなたの仲間が待っています!



健康



友愛



奉仕

老人クラブは **こんな活動** をしています!

★研修旅行
★健康体操
★バス旅行
★演芸大会

★俳句
★花壇整備
★各種研修会
★友愛活動

★三種目スポーツ
★グラウンドゴルフ
★ゲートボール
★ポッチャ

★囲碁・将棋
★清掃奉仕活動

などなど



お問い合わせ
宇治市連合会喜老会 事務局まで

スポンサーへのお礼

機関誌「宇治老連」を刊行するにあたり、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機関誌をめざしていきますので、皆様のご協力のほどよろしくお願いします。

宇治市連合喜老会

編集後記

今号も事業委員長さま、会員の皆さまに掲載記事をいただき、無事発行となりました。記事をお寄せくださった会員の皆さま、表紙写真をご提供いただいた会員さまに厚く御礼申し上げます。

毎号毎号、記事集めに奔走しておりますが、届いたインクの匂いも真新しい冊子を手に取って、満足感とともに安堵のため息をつき、達成感に浸るのも編集に携わる者の特権と、ニチコミさま、皆さま方に感謝申し上げます。

夏から秋・冬にかけても宇治市連合喜老会では多彩な行事が予定されています。事故、怪我もなく無事に終わられて、素晴らしい記事、ベスト・ショットをお待ちいたしております。

【機関誌編集委員】広報委員長：森川 進 委員：山川 雅久、泉 敏子、古根 洋子

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

救急告示病院・開放型病院・歯科医師臨床研修指定病院
日本医療機能評価機構認定病院・人間ドック健診施設機能評価認定

宇治武田病院

宇治市宇治里 36-26(JR 宇治駅前)

TEL.0774-25-2500(代)

FAX.0774-25-2353

URL <http://www.takedahp.or.jp>

お薬手帳は
とっても便利です

持っていると

- ・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。

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つきが良くなります。38度くらい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する

運動をした後は体温が下がりやすくなるので寝る前に運動すれば眠りやすくなります。

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
押さえます。

※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。

朝顔

花言葉「偽い恋」

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ

