

城陽市高齢者クラブ連合会

第109号

ほ ほ
微笑

え み
笑

2026(令和8)年8月1日発行
城陽市高齢者クラブ連合会
発行責任者 尾幸 雅治
編 集 文化広報部



写真タイトル〈夏のごあいさつ〉

INDEX



じょうりんちゃん

ごあいさつ	会 長 尾 幸 雅 治	2
	城陽市長 村 田 正 明	3
	城陽市議会議員 乾 秀 子	4
主な行事や事業の活動.....		5
みなさまのご投稿.....		11

ごあいさつ



城陽市高齢者クラブ連合会

会長 尾 幸 雅 治

このたび、城陽市高齢者クラブ連合会の会長を拝命いたしました、尾幸雅治でございます。長年にわたり地域を支え、温かなつながりを育んでこられた先輩方の歩みに深く敬意を抱きながら、その重責を受け止め、新年度を迎えております。

ご承知のとおり、城陽市は今、厳しい財政状況に直面しています。私たち高齢者クラブもまた、この現実を共有し、市政と協力しながら、限られた資源を賢く活かす運営が求められています。

しかし、どれほど環境が変わろうとも、「高齢者が安心して集い、語り合い、支え合える場を守る」と「この価値は、地域にとって揺るぎないものです。」

そのために私は、環境・体制・

システムを整え、誰もが無理なく参加できる「続けられるクラブ」の土台づくりに力を尽くしてまいります。役を担う方の負担を軽くし、会員の皆さまが自然と集まりたくなる、そんなクラブ運営を目指します。

「できることを、できる形で、できる人が」その積み重ねこそが、これからの市高連を支える確かな力になると信じています。

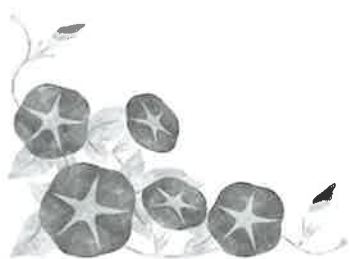
今年度の事業計画では、校区内の「単位クラブ会長会」の再編成を掲げております。5月には、すべての校区で会長会を開いていた、私自身も出席して、各単位クラブ会長の皆さまの取り組みや現場の声を直接伺うことができました。

この1か月でいただいたお話

は、どれも現場の実感に根ざした貴重な「知恵」であり、今後の市高連運営にとって大きな力になると確信しております。

ご多忙の中、会議にご出席いただき、率直なお話を聞かせてくださった単位クラブ会長の皆さまに、心よりお礼申し上げます。これから、その知恵を多くのクラブ役員の皆さまと共有し、継続可能な高齢者クラブ運営にしっかりと生かしてまいります。

どうぞ今年度も、皆さまの温かいご支援とお力添えを賜りますようお願い申し上げます。



KODAMA Eye Clinic

医療法人社団
福生会

小玉眼科医院

(ティアリーコンタクトレンズ)

〒610-0121 城陽市寺田水度坂 15-459

☎ (0774) 53-2003

沼 眼 科



当日の順番予約がWEBでできます。

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	△	○	○
午後 4:00~ 6:00	○	△	○	△	○	△

ホームページ <https://www.numaganka.com>

平川指月62-2

駐車場あり

☎ 53-1122

ごあいさつ

城陽市長
村田 正明

城陽市高齢者クラブ連合会の皆様におかれましては、益々ご清祥のこととお喜び申し上げます。尾幸会長をはじめ役員の方々並びに会員の皆様方には、本市福祉行政の推進に格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年は、昭和22年から昭和24年に生まれた、いわゆる団塊の世代が全員後期高齢者に到達するなど、我が国の高齢化は益々進行しております。本市におきましては、高齢化率が33・9%となっており、今後も暫くの間は同様の状況が続くと見込まれます。

また、近年ひとり暮らしの高齢者が増加しており、近隣住民同士の関係性の希薄化等を背景に、高齢者の孤独や孤立が社会の課題のひとつとなりつつあります。

このような状況の中で、高齢者の皆様が、いつまでもお元気で輝いた高齢期をお過ごしいただくためには、生きがい活動や仲間づくりなどの機会が得られる環境づくりが大変重要となっております。

城陽市高齢者クラブ連合会の皆様におかれましては、グラウンド・ゴルフ大会やペタンク大会等の様々なスポーツ大会をはじめ、健やか文化祭や社会見学等の教養活動を通して、会員相互の親睦を深めるとともに、健康づくりや介護予防、地域支え合い活動を積極的に展開され、元気で活力に溢れる地域社会づくりにも大きく貢献いただいております。心より感謝申し上げます。

今後とも、長年培ってこられたご経験やお知恵を、本市のまちづくりに活かしていただきますようお願い申し上げます。

くりに活かしていただきますようお願い申し上げます。

本市におきましては、誰もが躍動し活気あふれる新時代へ向けて、市政のさらなる発展に全力で邁進し、引き続き城陽市高齢者クラブ連合会の活動を積極的支援させていただきますと存じますので、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。

結びにあたり、城陽市高齢者クラブ連合会の益々のご発展と、会員の皆様のご健康とご多幸を心から祈念いたしまして、私のご挨拶とさせていただきます。



☆さまざまな仕事をお受けします。お気軽にお尋ねください。

☆会員募集中！ あなたの人生経験を活かしてください。

公益社団法人 **城陽市シルバー人材センター**

〒610-0121 城陽市寺田水度坂130 鴻の巣会館1階

電話 **52-9486** FAX 52-9485 <https://www.sjc.ne.jp/joyocity/>

ごあいさつ



城陽市議会

議長

乾

秀子

城陽市高齢者クラブ連合会の皆様方におかれましては、ますますご健勝のことと、お喜び申し上げます。

日頃から、各種の文化・スポーツ活動、ボランティア活動など積極的なクラブ行事を展開され、高齢者の健康維持・増進、生きがい対策にご尽力されておりますことに、深く敬意を表します。

さて、人生100年時代、健康面で制限なく日常生活を送ることが出来る「健康寿命」だけでなく、生活の満足や精神的な充実を感じていられる「幸福寿命」の延伸が大切と言われております。長い老後を生き活きと、自分らしく、幸せに生きるための秘訣はいろいろありますが、その中でも「幸福寿命」を高める取り組みとして「推し活」が注目されています。

「推し活」とは、自分が好きだと思った人やものを様々な形で応援する活動のことを言いますが、何か応援できる人、熱中できることがあると、人は輝き、どんどん元気が湧いてきます。「推し活」は、シニアにとって心身の健康を保ち、生きがいを見つけるための素晴らしい手段です。好きな人やものに応援することで、日常生活に楽しみが増え、推しについて語ることで、会話が広がり、孤独感が軽減されるだけでなく、社会とのつながりも深まると言われています。

考えてみれば、私たちはずっと「推し活」をしているのかもしれない。子どもや孫の成長を見守ること、頑張る仲間を応援すること、地域の行事を盛り上げるこ

と、地域の行事を盛り上げること、健康づくりに励む自分を支えることなど、形は違っても、誰かや何かを思い、支え合う気持ちは、「推し活」そのものであり、皆様方の活動そのものが「推し活」と言えるのではないのでしょうか。

皆様方におかれましては、これから、お一人おひとりが「推し活」を大切にし、それを楽しみながら続けられる場であっていただきたいと願っています。何かを推す、誰かを推す、その積み重ねが、私たちの毎日をより豊かにし、笑顔を増やしてくれるはずです。

市議会といたしましても、誰もが住み慣れた地域で、元気で心温まる時間を重ねていただけるよう引き続き全力で取り組む決意でございます。

結びにあたりまして、皆様方のご多幸、ご健勝を心から祈念いたしますとともに、城陽市高齢者クラブ連合会の今後ますますのご発展を念願いたしまして、ごあいさつとさせていただきます。



医療法人

たつみ内科クリニック

内科・消化器内科

理事長 辰巳 陽一
医学博士

京都府城陽市市辺小梨間31-10

Tel.0774-55-1937

https://tatsumi-clinic.net

JR奈良線「山城青谷」駅より 徒歩3分



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00 ~ 12:00	○	○	○	—	○	○	—
14:00 ~ 16:00	△	△	△	—	△	—	—
17:00 ~ 19:00	○	○	○	—	○	—	—

休診：木曜、土曜午後、日曜、祝日 △は予約検査です。



高齢者クラブ大会

市高連関係
 高齢者クラブ大会
 開催日 1月23日(金)
 場所 福祉センター・ホール
 参加 49名

府老連関係
 市町村老連
 会長・事務局長会議
 開催日 2月17日(火)
 場所 ハートピア京都
 参加 会長・事務局

主な行事や事業の活動

令和7年度
 高齢者クラブ功績者表彰
 今回表彰された方々です

連合会長表彰

会長5年以上

久世 和楽会

藤原 克憲 様

役員10年以上

久津川 久世西長寿会

宮本 幸子 様

古川 浜道裏熟年会るるぶ

高木佐智子 様

石原 俊博 様

寺田南 東ノロクラブ

市田 修 様

寺田西 あげぼのクラブ

和田 雅昭 様

朗多利会

福田富美子 様

馬淵 一美 様

船曳 治美 様



受賞者集合写真

寺田西 いずみクラブ

安部 末男 様

安部 文枝 様

今堀やすらぎ会

長村由利子 様

平野 良明 様

山本 政博 様

彦惣 輝夫 様



富野荘やまもと内科クリニック

富野荘駅
徒歩1分

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前(9:00~12:00)	○	○	○	○	○	○
午後(16:30~19:00)	○	○	△	○	○	△



気になる症状、小さな悩みもお気軽にご相談下さい。

内科、循環器内科、訪問診療 0774-56-8688

単位高齢者クラブ会長懇親会

開催日 1月23日(金)
場所 レストラン・シエル
参加 31名



懇親会情景

城陽市高齢者クラブ連合会理事会

毎月第1火曜日開催、
3月は3日、31日、の開催で新
年度役員体制・及び会長会(総
会) 4月28日開催に向けての最
終調整を行った。

三役会

理事会開催の約2週間前に開催
している。理事会前の調整と各部
の行事内容についての確認を行う。

女性部総会

開催日 4月22日(水)
場所 福祉センター・ホール
内容 事業報告・事業計画



女性部総会

令和8年度**市高連会長会(総会)**

開催日 4月28日(火)
場所 福祉センター・ホール
議事

1. 令和7年度事業・決算報告
 2. 役員改選
 3. 令和8年度事業・予算計画
- 出席者 63名



クラブ連合会「会長会」

3事業部会

開催日 5月12日(火)
場所 福祉センター・ホール
内容 部長・副部長の選出
当面の日程等の協議

新任会長研修会

開催日 5月19日(火)
場所 福祉センター・ホール
内容 市高連事務局と各単位ク
ラブの運営の説明。
参加者 10名

内科 リハビリテーション科 放射線科

医療法人 清福会 介護支援事務所

安見内科医院

城陽市枇杷庄鹿背田37-9 タクトビル
TEL (0774) 55-0633



出張講座

出張講座

健康体育部

参加者

49名

講師

一般社団法人
宇治久世医師会

開催日

1月29日(木)

場所

南部コミセン

内容

いつか迎える「その時」
のための事前指示書につ
いて

健やか文化祭

健やか文化祭

文化広報部

参加者

約150名

開催日

2月22日(日)

場所

福祉センター・ホール

内容

カラオケ 24名
演芸 8組

冬季社会見学会

冬季社会見学会

福祉教養部

開催日

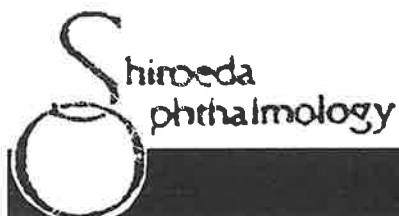
3月13日(金)

行先

宮津伊根と天橋立の旅

参加

77名



白枝眼科

しろえだコンタクトレンズ

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30 ~ 12:30	○	△	○	△	○	△
3:00 ~ 5:30	○	△	○	△	○	△

城陽市寺田樋尻44 寺田駅前ビル2階

☎53-8650

女性部会

第5回 女性のつどい

開催日 3月2日(月)

場所 福祉センター・ホール

内容

午前 いきいき体操・ダンス

午後 アニマル

フラワーアレンジ

参加者 50名



第5回 女性のつどい 作品

第1回 女性のつどい

開催日 5月25日(月)

場所 福祉センター・ホール

内容

午前 いきいき体操

シルバードダンス

午後 「介護予防講座」

講師 今西 啓員 氏

参加者 76名



第1回 女性のつどい会場

各校区会の動き

富野校区 ティスコン大会

開催日 3月8日(日)

場所 南部コミセン

参加者 30名

今池校区 輪投げ大会

開催日 3月25日(水)

場所 今池小学校

参加者 60名

寺田西校区 輪投げ大会

開催日 3月26日(木)

場所 寺田コミセン会議室

参加者 50名

校区別単位クラブ会長会議開催

久津川校区 5名

5月10日(日) 久世西公会堂

古川校区 7名

5月11日(月) 広田第1集会所

寺田南校区

5月14日(木)

10名

今池校区

5月16日(土)

福祉センター

久世校区

5月17日(日)

今池コミセン

寺田校区

5月18日(月)

上大谷集会所

青谷校区

5月29日(金)

市辺自治会館

富野校区

5月30日(土)

南部コミセン

寺田西校区

5月30日(土)

寺田コミセン

深谷校区

6月4日(木)

宮ノ谷自治会



校区会長会議 古川校区

令和8年度 城陽市高齢者クラブ連合会役員名簿

役 職	氏 名	校 区	クラブ名
会 長	尾幸 雅治	寺 田	鴻ノ巣クラブ
副会長	大倉 喜夫	深 谷	水度友愛クラブ
	大賀 武仁	古 川	大將軍熟年クラブ (WAHAHA)
	西村 進	青 谷	五島みな和会
	栗津 肇	久 世	芝ヶ丘クラブ
	宇治 タカ子	富 野	野 菊 会
事務局長	田中 勝己	寺田南	東ノロクラブ

役 職	氏 名	校 区	クラブ名
会 計	阿部 弘保	寺田西	あけぼのクラブ
理 事	森村 直美	今 池	富の里健寿会
	竹村 一雄	寺 田	北東ノ東長生会
	安田 行雄	富 野	野 菊 会
	水谷 明	久津川	野原ゆめクラブ
監 事	小林 駿	深谷	宮の谷ふれあいクラブ
	谷口 重彦	久世	平川永楽会

令和8年度 事業執行運営部員名簿

	校 区	氏 名	
健康体育部	久津川	川村 博治	
	古 川	布村 孟三	
	久 世	坂元 純雄	
	深 谷	大倉 喜夫	
	寺 田	田岡 隆	
	寺田南	吉田 信行	部 長
	寺田西	彦惣 輝夫	
	今 池	堀井 美郎	
	富 野	富尾 重美	副部長
	青 谷	藤原 隆男	
	古川理事	大賀 武仁	副会長
	深谷理事	大倉 喜夫	副会長

	校 区	氏 名	
文化広報部	久津川	大畑 耕作	
	古 川	酒見 功行	
	久 世	矢野 隆樹	
	深 谷	小林 駿	
	寺 田	佐々木 篤	
	寺田南	野寄 浩哉	
	寺田西	上岡 佑二	副部長
	今 池	木村 隆夫	
	富 野	西村 博司	部 長
	青 谷	横山 洋一	
	青谷理事	西村 進	副会長

	校 区	氏 名	
福祉教養部	久津川	上野 正勝	
	古 川	狩野 芳治	
	久 世	宮園 和子	
	深 谷	佐々木範夫	副部長
	寺 田	尾幸 雅治	
	寺田南	土橋 成人	
	寺田西	竹内 敏温	
	今 池	前田 敏一	部 長
	富 野	村松 秀一	
	青 谷	—	
	久世理事	栗津 肇	副会長

	校 区	氏 名	
女 性 部	久津川	四方あけみ	
	古 川	須貝きく子	
	久 世	中川 文子	
	深 谷	小林のり子	
	寺 田	井ノ崎昭代	
	寺田南	重松希代子	副部長
	寺田西	生田 泰子	
	今 池	北谷 泰子	
	青 谷	金子 悦子	副部長
	富野理事	宇治タカ子	副会長・部長

令和8年度 城陽市高齢者クラブ単位クラブ会長名簿

校区	ク ラ ブ 名	新任	氏 名
久津川 ⑤	野原ゆめクラブ		水谷 明
	平川北部寿楽会	※	川村 博治
	平川南部健寿会		上野 正勝
	久世西長寿会		松田 弘
	平川西部クラブ		溝口 勝也
古川 ⑥	大將軍熟年クラブ(WAHAHA)		大賀 武仁
	西広田自治会お助け隊クラブ		増田 貴
	ハッピー会		布村 孟三
	東広田楽遊会		林 秋雄
	浜道裏熟年会「るるぶ」		酒見 功行
	上津屋八丁清流会		狩野 芳治
久世 ⑦	芝ヶ丘クラブ		栗津 肇
	平川永楽会	※	坂元 純雄
	和楽会		藤原 克憲
	下大谷若生会		山中 照彦
	正道楽友会		宮園 和子
	友悠会		谷 明志
	緑ヶ丘緑寿会	※	矢野 隆樹
深谷 ②	水度友愛クラブ		大倉 喜夫
	宮の谷ふれあいクラブ		佐々木範夫
寺田 ⑦	北東ノ東長生会	※	竹村 一雄
	垣内後西陽楽会		辻本 修三
	お達者クラブ		津田 一弥
	宮前クラブ		佐々木 篤
	鴻ノ巣クラブ		尾幸 雅治
	宮の原クラブ		田岡 隆
	水度倶楽部		伊部 一郎

校区	ク ラ ブ 名	新任	氏 名
寺田南 ⑩	東ノロクラブ		田中 勝己
	中東白寿倶楽部	※	石渡 雅美
	百才なかよしクラブ	※	西村明希子
	大南睦会	※	安田 吉孝
	庭井会		河盛 吉宏
	小南ささやきクラブ	※	糸井 輝行
	水度坂新和会	※	吉田 信行
	北東西松寿会	※	奥田 治樹
寺田西 ⑦	北西長寿会	※	土橋 成人
	城陽あすなる会		野寄 浩哉
	あけぼのクラブ		阿部 弘保
	むつみ愛の会		上岡 佑二
	乾城あすなる会	※	西山 和彦
	若葉ハッスルクラブ		松島 忠夫
	いずみクラブ		竹内 敏温
今池 ⑦	朗多利会	※	田邊 正美
	今堀やすらぎ会		彦惣 輝夫
	富の里・健寿会		森村 直美
	水主清友会	※	木村 隆夫
	西ノロ・大三戸好友会		前田 敏一
	敷島若葉会		野田 章子
	枇杷庄老人クラブ喜楽会	※	堀井 美郎
富野 ⑥	だるま会		真田 勝司
	寿会		高田 征雄
	野菊会		安田 行雄
	乾垣内昭和会		安井 重二
	長池長寿会		町田 勝彦
	西富野楽友会		富尾 重美
	東敷島スマイル会	※	(代) 植田 光弘
青谷 ②	長友クラブ		村松 秀一
	五島みな和会		西村 進
	市辺長命会	※	井上 恭助

京都府老人クラブ連合会出向役員名簿

評 議 員	尾幸 雅治
女性委員会(理事)	宇治タカ子
若手委員会(評議員)	竹村 一雄

クラブ数：59クラブ

※は(新)会長：17クラブ

ナチュラリストの
フィールドノート

初版・昭和40年

西富野楽友会

中川 宗孝

木津川に夏の間だけ近鉄の臨時駅が開設され、「木津川水泳場」が夏の風物詩としての歴史に幕を閉じたのが、昭和40年のことでした。母校の富野小学校にプールも無かった時代、かなりの距離の堤防を歩いて全校生徒で水泳の授業に通いました。中学生となり、やっと保護者なしで友達と木津川に遊泳に行けるようになったのも一年間だけで、翌年には大腸菌など水質悪化を主要因に水泳場が閉鎖され、木津川での遊泳も禁止されました。

それでも、夏の申し子にとつての木津川詣では高校時代まで続きます。「木津川最後の川漁師」と称された父と共に、ウナギ漁と共に続けてきたスッポン漁では目に

みえて捕れなくなり、昭和40年代の公害ニッポンの洗礼を受けて生活の糧を失う結果となりました。

また、クワガタ・カブトムシ採りで小遣い稼ぎをしていた小学生の頃、大人になったら世界中のカブトムシ採集を夢見ていました。中学生となった昭和40年にはイリオモテヤマネコが発見され、生き物への興味は新種発見の可能性やUMAと呼ばれる未確認生物へと拡がり、いずれ学名に自身の名を刻んだ新種の生き物発見への青写真を描いたものです。

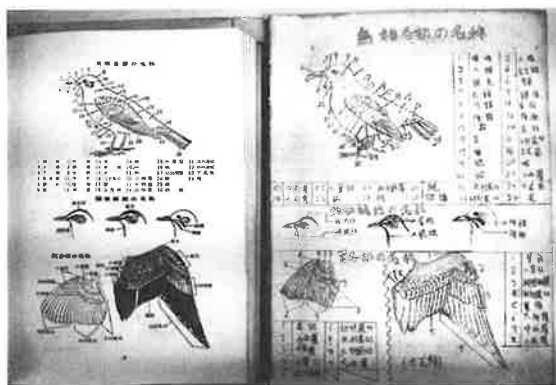
そんな頃の「城陽中学校創立10周年記念」のノートには鳥類図鑑から抜粋した鳥類各部の名称など、難解な専門用語などを学ぶ資料として記録しています。貸出し不可の図鑑を図書委員の特権で持ち出し、授業中に書き写していま

した。漠然とした研究者への夢を抱いて、苦手な漢字も覚えながら得意な？絵も忠実に再現しています。20年後に鳥学会デビューを果たし、環境庁・鳥類観測宇治川ステーションの鳥類標識調査員として郷土の環境資料に貢献し、希少鳥類の知られざる生態解明に生息地の保全。密猟の温床・カスミ網や和鳥の飼育の規制などの保護対策と啓蒙活動が評価されて環境大臣表彰も賜りました。

新種の淡水魚・ナガレカマツカ



①



②



③

発見に絶滅種・コガタノゲンゴロウの再発見。次なるは幻の怪蛇・ツチノコ発見で思い残すことなく旅立ちたいものです。

写真①③

城陽中学校創立10周年記念のノートに記された野鳥図鑑の模写。難解な専門用語と漢字も丁寧に書かれていて、ペリカンの和名・ガランチョウを知る貴重な記載もある鳥人ナチュラリストの「お宝資料」となっている。

宮津の天橋立・

舟屋めぐり

宮の谷ふれあいクラブ

佐々木 範 夫



市高連の友愛活動の一環で、会員一同が語り合う日帰りバス旅行が行われました。

旅は、行先の自然などの景色や風土、食べ物などを味わう「旅色」を、元気なうちに旅すれば輝き思いう出になります。今回は、日本三景のひとつである「天橋立」と「伊根の舟屋」、元伊勢「籠（この）神社」をめぐりました。

「天橋立」は、年間約300万の人々が国内外の人が訪れる景勝地で、宮津湾と阿蘇海（内海）を南北に隔てる約6700本に及ぶ青い松並木と、白い砂浜が約3・6キロ続く「白砂青松」（はくさせいしろう）として知られています。天橋立が海面に現れ始めたのは、今から約2200年前のこと、日本海を流れる海流が宮津湾に入

り砂を運んでくると同時に、阿蘇海に流れている野田川の土砂とが長い時間をかけて堆積したような形をつくり上げています。

宮津湾と阿蘇湾を分けた景観は、天に架かる橋のようであり、空に浮んだ雲が、海面に写った景観と逆さに見える空と海が逆転し、まさに天に架かる橋のように見えることから、「股のぞき」とも有名な景色です。歴史書の神話に登場してくる聖地であり、古代神様の創造物と言われ神聖な地であり、我々祖先が自然への崇敬の念を持つて名付けられたと思えます。天上の神々と地上の人間界をつなぐ「かけ橋」と記された最強のパワースポットです。

天橋立の付け根の所に、天照大神が伊勢に遷られる前に鎮座された場所で、伊勢神宮の「ふるさと」である元伊勢「籠神社」があります。この神社は伊勢神宮に奉られる天照大神・豊受大神がこの地から移されたという二千年の歴史を持つ屈指の古社です。伊勢神宮と同じ神明造りになっており、伊勢

神宮と籠神社しか祀ることが許されていない五色の「座玉（すえたま）」があります。神と人を結びつける「かけ橋」としてこの神社は人々の祈りを受けています。また、第11代垂仁天皇の皇后とされる大和姫命は伊勢神宮の創建者であり、籠神社の歴代宮司海部（あまべ）氏の血筋で外孫に当たると伝えられています。

風光明媚な場所「伊根の舟屋」は、伊根湾を囲むように周囲約5kmの沿岸に約230軒の舟屋があり、舟屋から深い海になっていきます。伊根湾は日本海を背に向けた地形から穏やかな海で、伊根湾沿いの海面すれすれに立ち並び舟倉兼民家で、1階が舟置き場、2階が居住地になっています。海辺に建てられた特徴的な建物構造の舟屋群は、国の重要伝統的建造物群保存地区に選定されています。

「天橋立」など千古の神秘を語る自然の崇高さは、心を整える一番の薬と言われ、新しい景色が心を開いてくれます。我が民族は稲作ゆえに古くから地球とともに、



うめかわ内科クリニック

UMEKAWA CLINIC

医学博士 梅川 常和

・日本糖尿病学会専門医・指導医
・日本内科学会内科認定医

●健康保険・老人保険・
生活保護・各種保険取扱い

TEL(0774)54-7808

〒610-0121 城陽市寺田高田55

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前9:00~12:00	○	○	/	○	○	△	/
午後4:00~7:00	○	○	/	○	○	/	/

△土曜日は午前9時~午後1時

自然とともに生きてきた。先人のたゆまぬ努力によって受け継がれてきたこの「歴史的いのち」の担い手でもあり、国民や民族の一員

として共通の文化的伝統の根つこにつながつているのです。今回のバス旅行も、「人生、意気に感ず」を経験した共通の魂・

共感性が生まれ、「命はつながりの中にあり」との思いで、深い人生のページを飾ることができたことに感謝申し上げます。



1号車



2号車

胃腸科・外科・整形外科・内科・皮膚科

医療法人 **岡田診療所**

医師 岡田 勝彦・岡田 豊子

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 8:30~12:00	○	○	△	○	○	○	△
午後 5:00~ 7:00	○	○	△	○	○	△	△

第4火曜日午後休診

城陽市寺田今橋13
TEL.0774-52-7772
 FAX.0774-55-5526

地球・環境・人にやさしいエコ塗装

生活環境の向上に努めています

有限会社 **アリムラ塗装店**

〒610-0114 京都府城陽市市辺西川原1-32
 TEL 0774-55-4960 FAX 0774-55-9377

報
恩

宮の谷ふれあいクラブ

墨字 田村
文 小林

駿 栄

報
恩

報恩のあかし

人生には様々な苦勞や苦悩がある。
ここまで来れたのは、父母や師匠・
諸先輩皆様のお陰であろう。

恩を知り、恩に感謝し、恩に報い
ようと生きるとき、自身を豊かに高
めていくことが出来るであろう。

感謝や尊敬の心は、その人の人間
としての大きな証であろう。

日々「ありがとう」と、言いあえ
る人生は最高だ。

「人間の最大の罪は忘恩である。
後ろから人を刺すに等しい、感謝の
心がない人は、神でさえも、人を救
えない」(インドの哲人・チルツク
ラル)、シェイクスピアも同じこと
を言っている。

幸いふれあいクラブの皆様人の道
を外れた忘恩の人は居ない。日々感
謝の人ばかりなり。

内科・消化器内科・小児科・外科

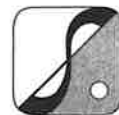
医療法人社団 鹿野 医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:30	○	○	○	△	○	○
午後 6:00~ 8:30	○	○	○	△	○	△

休診日 日・祝日・木・土午後
※受付は診療終了の30分前まで
※駐車場完備

城陽市富野西垣内21

TEL 52-0441

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

SANEI

株式会社



〒610-0117 京都府城陽市枇杷庄西ノ口 53-1

TEL. 0774-52-0624(代)

FAX. 0774-52-0531

私の趣味 「ラージボール卓球」



野原ゆめクラブ

竹 國 春 自

前号に「絵手紙」の記事を掲載して頂きましたが、今号ではもうひとつの趣味として楽しんでいるラージボール卓球についてお話しします。城陽市はラージボール卓球愛好者が断トツに多い町です。市内に卓球施設が沢山あるからだと思います。ご存知だと思いますがテレビ等でよく目にする白いボールを使用するのが「硬式卓球」私はオレンジ色の「ラージボール卓球」です。大きな違いは球の大きさ直径で白は40ミリ、オレンジは44ミリ。材質は共にプラスチックですが白は堅くオレンジは柔らかい従って硬式はスピードと回転量が凄いです。ラージボールはスピードが遅くて回転量も少ないのでラリーが続き易いので卓球初心者や高齢者に向いている卓球です。

その他ネットの高さ、ラケットのラバー等の違いはありますが、基本的には硬式卓球と殆ど一緒です。

私がラージボール卓球を始めた経緯は仕事を退職した後の生活について考えていた還暦以降の頃に家で楽しめる趣味「絵手紙」については前号で述べた通りです。もう一つは健康な体力作りに運動をする事。子どもの頃より運動音痴の私はこれといったスポーツをした事がありません。長年勤めた会社はスポーツが大変盛んで沢山の運動クラブがあり同僚たちは終業後に体育館、グラウンド、プール等で汗を流し楽しそうにしておりますが、それを横目に帰宅をする日々でした。いよいよ退職が目の前に迫ってきた頃に何とか運動が苦手な私でも出来るスポーツはないかと考えていた時に友人から誰でも出来る卓球があるよと誘われたのがラージボール卓球でした。やってみると意外と自分に合っているし楽しいと嵌まってしまい、マイラケットを手に入れ上手になりたい一心であちこちの卓球

教室や民間の卓球場、サークルに入り練習を重ねてきて、そこそこの自信が持てる様になると仲間に誘われて大阪、兵庫、滋賀、和歌山等の他府県での大会に参加して楽しい思い出を作れたところまで成長しました。市内には沢山の施設や沢山の仲間がいて感謝です。

コロナ禍以降は他府県に出向く活動は無くなりましたが、現在は市内のコミセン、老人福祉センター、リニールオープンした市民体育館、久御山町体育館等を活動拠点にして城陽市ラージボール卓球連盟の運営、小学生に卓球の楽しさを学んでもらう卓球教室等活动しています。

「絵手紙」「ラージボール卓球」苦手としていた分野でも一生懸命努力すれば意外と出来て楽しみが広がるものだと思っています。これから何年間活動出来るか分からないが、この二つの趣味を通して楽しく充実した日々を過ごして生きたいと思っています。

大槻内科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	/
午後 4:30~ 7:00	○	○	○	/	○	/	/

休診日：木曜午後・土曜午後・日曜・祝日
エコーは電話で予約下さい。

(往診可)

久世上大谷102-8

☎58-0232

京菓子司

三陸屋

京・城陽市枇杷庄島ノ宮
電話 0774 (52) 0955(代)

短歌



走馬灯

水度友愛クラブ

野田 弘美

さくさくとスターカットのりんご食む
こよひの星も数へてみたき

五里五里の絵地図に描かるわが町の
京へ登れり奈島の宿址より

春の歌うたう小鳥の声冴えて
音符は森の木洩れ日ひろう

書の展示いで来る京の真向いに
松園の序の舞いひかる

宇治川の辺に咲ける白妙の
茶の花風に鈴ふるごとき

ゆく秋のピリオド打ちてどんぐりの
並びて歌うドレミのうたを

ひとたまのキヤベツの外葉はがす時
ほろりと零す高原のつゆ

月夜にはふくろう鳴ける一山の
木立ははらはれいづくに鳴くか

ゆったりとうめ林ゆく草色の
電車の箱は春のパンドラ

身を破り植え忘れたるチューリップ
怒りの角か小さき芽のいで

やはらかき指先つたふ春草の
つむ手に匂ふ土の香つけて

海峡の真向かう風を渡りきり
鴨の鳴く声庭に聞く朝

つぎつぎと笑顔広がる雪うさぎ
茹でたるたまご目鼻を画きて

軒とおる姿見えねど鈴のなる
誰かに逢いにいつもの猫か

山野草展ゆく庭になだれ咲く
晩祭華の香に酔ひしれて

夜なべして針を進める母の手に
吾の枕辺真白きブラウス

庭に立ち朝の空気を破るごと
父の柏手朝日に向ふ

失敗も笑いに変える術おぼえ
古い二人には春先のぬくさ

内科・小児科・リウマチ科

●往診 ●住宅診療可

医師：堀内 房成・堀内 ひろみ

医療法人
ほりうち医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00 ~ 12:00	○	○	○	○	○	○
午後 5:00 ~ 8:00	○	○	○	/	○	/

堀内ひろみ医師の診療受付は
(午前…休診
午後…月・水・金 7:30 までです。)

城陽市市辺柿木原 52-1

☎ 56-5330

佐々木整形外科

院長 佐々木 信 幸

近鉄 寺田駅前 電話 0774-55-7123

診療時間

(午前 8:30 ~ 12:00
午後 4:00 ~ 6:00
水曜・土曜・日曜・祭日・火曜金曜の午後 休診)
予約診察も致しております。

撮っておき写真

お達者クラブ

津田 一 弥

だれにも撮っておきの写真があるのではないのでしょうか。

私は写真を趣味にしています。その中でも撮っておきの写真があります。

このコーナーは、そんな写真を紹介し、旅する気分を味わっていただければと思います。

今回の撮っておき写真は、北野天満宮の『観梅とクリスタルの競演』です。

『時をこえ、華ひらく庭―雪月花』として、アーティストの蜷川実花さんとクリエイティブチームによる、インスタレーション（梅庭全体を作品としてクリスタルで構成する）です。

北野天満宮は、このコーナーでも紹介していますので重複は避けませんが、今回の取り組みには興味津々でしたので、出かけました。



クリスタルと聞けば朝光。写真の常道とばかりに早朝に出かけました。参拝の方も少なく、ゆつくりと撮影することができました。

梅園の一区画にクリスタルをぶら下げて、その光の反射や色の変化を梅の花とコラボレーションするというねらいにピッタリはまり、訪れる人に感嘆の声をあげさせました。私も想像していた景色

以上のものがありました。

上の写真は今回最高の写真です。クリスタルの中で梅が咲き、周りの景色も巻き込んで、空の青さが神秘さを出しています。

ねらい通りの写真を撮影することができました。カラーの写真は市民文化祭に展示する予定です。

私、菅原道真公とは誕生日が一緒なのです。そんなご縁もあって、素敵な写真に出会え、素晴らしい芸術に触れることができた一日でした。

ひだまり

TEL0774-55-5150 FAX0774-55-6230

特別養護老人ホーム ひだまり平川
TEL0774-55-5219 FAX0774-55-6230

グループホーム ひだまり浜道裏
TEL0774-54-7817 FAX0774-54-7816

看護小規模多機能型居宅介護 ひだまり鍛冶塚
TEL0774-57-5111 FAX0774-57-5112

訪問介護事業所 ひだまり
TEL0774-55-5234 FAX0774-55-6230

訪問看護事業所 ひだまり
TEL0774-55-1327 FAX0774-57-5112

特別養護老人ホーム ひだまり久世
TEL0774-54-7539 FAX0774-54-7527

グループホーム ひだまり鍛冶塚
TEL0774-54-5888 FAX0774-54-5887

デイサービスセンター ひだまり
TEL0774-55-5130 FAX0774-55-6230

居宅介護支援事業所 ひだまり
TEL0774-55-1218 FAX0774-55-6230

城陽市北部地域包括支援センター ひだまり
TEL0774-55-5180 FAX0774-55-5181

ミレー京都

ケアハウス

TEL0774-55-6010 FAX0774-55-6230

あなたの作品を本にしてみませんか？

小説・エッセイ・詩集・論文・自分史・旅行記 など

企画・デザインから印刷・製本までトータルにコーディネートします

取扱品目●オフセット印刷各種、複写伝票、名刺、封筒、ハガキ、オリジナルグッズなど



Ambi-sha

障害者支援施設 **あんびしゃ** 印刷事業部(あんびしゃプリント)

〒610-0114 京都府城陽市市辺石原1番地の2

TEL.(0774)52-1362(代表) FAX.(0774)55-1261(印刷)

E-mail: info@ambishaprint.com https://www.ambishaprint.com



あんびしゃプリントHP

「老い」を楽しむ

希望の人生へ

W老いるシヨック時代？

宮の谷ふれあいクラブ

小林 駿



人生百年時代と言われて久しい。寿命が延びて、忌み嫌われる「老い」から人生を楽しむ希望の「老い」へと転換策がないかと考えて見たい。因みに、こんな哲人の声も聞こえる。「老人は心の花盛りだ」(古代ローマ・セネカ)、「人生老境においてますます美しく、崇高になることが可能であり、またなるべきである」(ヒルティ)

我々高齢者は、千年に一度という未曾有の感染症・コロナ禍を乗り越えて来たものの、多くの仲間を失うだけでなく老人会等の地域行事がことごとく中止となった。

昭和24年戦後まもなく、政府が老人会組織を全国の都道府県・市町村に立ち上げてくださった。そ

の後、約80年が過ぎ、吾人が住む城陽市では昨年60周年の式典を盛大に開催した。

近年、少子高齢化が叫ばれ、老人会の会員減少が全国的な課題となっている。そんな渦中であつて、何とか会員増加を話し合う中に、「老人」というネーミングが悪いとのことから、高齢者・シニア・シルバーなどの言葉が模索されている。一方、年金制度の改制で、実質70歳までは働くようになった現在、若手の加入が減少し、老人会組織人口減少が続いている。

中国水墨画の傳益瑤画伯の言葉をお借りする。

『老い』という言葉は中国文化において極めて重要な意味を持つ。それは精神の円熟味を表す。人生の哀歓をすべて自身の内面を耕す糧へと転じ、より成熟した自身を作り上げていく、その結果、人を感化する芸術品を生み出すことが出来る。

「老い」の喜びを知っている人は、終わらない青春を生きること

が出来る。

もし年齢を重ねることを肉体的な衰えとだけ見なしてしまうと、その人生にはただ苦しみだけが残る。「老い」と「衰え」は全く異なるものだ。いつまでも学び、新しい経験を積み重ねることで自身が豊かになる「老い」の喜びを知っている人は、終わらない青春を生きることが出来る」と。(水墨の詩・鳳書院)

私は退職後、地域の老人会等で20年間活動をして来た。よく考えて見ると、お陰で地域の新しい友人も増え、日々「生き生き」と人生を楽しんでいるではないか。身体は衰えても常楽我浄の人生を楽しみ、「不老不死」を体感している。今後大好きなホイットマンの詩にあるように、希望の人生を歩みたいものだ。

「若い者は美しい。しかし老いたる者は若者よりもさらに美しい。」(ホイットマン)

おしゃれな贈答、記念品

水度神社参道

ギフトショップ

の む ら

城陽市寺田水度坂15-17

TEL0774-55-7100

整形外科・リハビリ科・放射線科

いけや整形外科医院

城陽市枇杷庄鹿背田72

(近鉄富野荘駅前)

☎56-0730

俳句

お達者クラブ

田中 清

新年を 天馬の如く 飛翔する

立春や 菅公もびつくり 梅に雪

鬼は外 邪鬼払い 雪つぶて

りくりゆう 感涙の金 ミラノ五輪

早咲きの 河津桜や めじろ来る

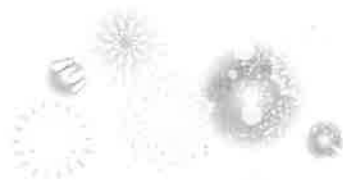
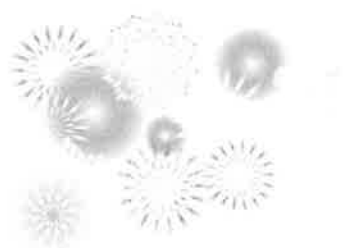
春おぼろ 天の橋立 股のぞき

早春の 伊根の舟屋の 日帰り旅

春雨に 濡れてたたずむ 二人連れ

青空と 菜の花畑や 桜堤み

かがり火に しだれ桜の 妖艶美



川柳

お達者クラブ

守山 忠行

今日もまた カカア天下に 怒られた

受診して あれこれ言えば 薬増え

それ行くぞ 病院予約 忙しい

マッサージ 受けてる間は 幸福だ

カラオケも 昔の歌が 懐かしい

若者の 歌の内容 わからない

この佳き日 紅白饅頭 お相伴

ポカポカと 生姜三昧 気持ち良い

年重ね 遊びの友は テレビかな

老人の 病院紹介 待合室

各種記念品製造販売

トロフィー・バッジ・のぼり・旗

表彰楯 製造販売 各種イベント機材等レンタル

富士工芸株式会社

〒610-0111 京都府城陽市富野森山78-12
TEL (0774) 54-3028 (代)
FAX (0774) 53-3712

院外処方せん受付

(どこの院外処方せんも受付します)

保険薬局 調剤受付

株式会社 久津川薬局

営業時間

月～金 朝8:30～夜8:00

土 朝8:30～夜4:00 (日・祝日・年末年始は休み)

〒610-0101 城陽市平川中道表1-11

☎ 0774-52-5927

五島みな和会の 取り組み

五島みな和会

堀井 宣雄



五島みな和会では、2カ月に1回、例会を開催しています。その内容は古川先生のピアノ伴奏でみんなの歌を合唱し、お誕生祝いを授与し「ハピバスター」を歌って祝います。その後梅林園の浅川さん指導で「健康と運動」の話と体操を行い脳や手足を鍛えます。ところが今年度から浅川さんが退職されたので今後どうしようか検討しているところです。とりあえず6月の例会は市の出前講座をお願いして「ごみの出し方」の話をしてもらいます。



ペタンクは7年度市高齢者クラブ連合会大会に優勝し、輪投げも3年連続優勝しました。しかし、今年は病気で入院したり、体調不良の方が多く前年のような成績は望めません。ペタンクは参加人数が少なく、練習は休止しています。輪投げは5人ほど参加して何とか毎週練習できています。グラウンドゴルフは青谷校区の青寿会に参加し青谷小学校で練習しています。ここでも段々参加者は減少しています。囲碁将棋の練習会も参加者が減り毎月は無理の現状です。年1回の日帰り旅行も今年は食事会にしようと思っています。



は毎週火曜日にペタンク、水曜日に輪投げ、土曜日はグラウンドゴルフの練習と月1回囲碁将棋の練習会を行っています。

安さと鮮度と真心で
おなかもちもいっぱい



やまたくん

スーパー山田屋

富野荘店

(近鉄富野荘駅前)

城陽市富野西垣内11

☎(0774)52-2041

久津川店

(近鉄久津川駅前)

城陽市平川東垣外2-1

☎(0774)55-5252

青谷店

(JR青谷駅前)

城陽市市辺五島77-1

☎(0774)56-3300

京田辺店

(JR京田辺駅前)

京田辺市田辺中央4丁目1-1

☎(0774)62-5588

桃山店

(公園桃山南園地内)

京都市伏見区桃山町大島38-2

☎(075)621-3005

どらやき

旅籠屋



利兵衛

京都府城陽市寺田東の口44-54
TEL/FAX 0774-57-5711

内科・消化器内科

はら内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	○	○	△	○	○
午前5:00~7:00	○	○	○	△	○	△

平川車塚16-4 TEL:58-2088
(旧24号線久津川交差点東へ100m)

地域活性化活動と私

宮の谷ふれあいクラブ

松江 仁

今から約40年前に「ふるさと創生一億円事業」なる地域振興事業が展開された。自ら考え自ら行う地域づくりを目的に、全国の各市町村に一律1億円を交付した政策である。ちょうどバブル景気の只中で、私は昭和63年京都国体成功に向けて、前職のKBS京都の企画営業部で府南部の市町村への地域振興のため走り回っていた。二巡目最初の国体と言う事で大いに盛り上がり、その勢いでふるさと創生をテーマに「ふるさと京都キャンペーン」を展開し、続く全国植樹祭を契機にした「みどりの京都キャンペーン」で地域活性化の面白さを体験した。その事がベイスとなり、現在に至るまで町おこしの魅力に取り付かれている。これまで京都山城地域を中心に様々な観光振興や地域の特産品開

発に携わって来たが、常に感じるのは、我々は少子高齢化や経済的な問題で『無いものねだり』ばかりしていないだろうか？と言う事である。半ば諦めの気持ち先行し、足元に潜む地域の魅力に気が付いていない様な気がする。それは物質的なものばかりでは無く、人材も含む歴史や文化にもっと目を向けねばならない。「無いものねだり」から「有るもの探し」をしようではないか！

我が町城陽には梅にイチジク、あらすいもに花しょうぶ、金銀糸に碾茶に古墳群。それらを掘り出し磨き、掛け合わせ、新しい魅力を創造したいと考える。まだ数年掛かる新名神の開通を待つのではなく、今から「有るもの探し」を始めよう！と思う。

因みに手前味噌で恐縮であるが私の会社で抹茶入りのサイダー「チャイダー」を発売し、現在好評発売中である。抹茶ブームにあやかり、インバウンド需要も目論見、山城エリアの特産品として地域活性化に一役買っている。

室内装飾

クロス・カーテン・カーペット・内装工事全般

有限会社 ソレイユ

〒610-0117 城陽市枇杷庄大堀135-5
TEL:0774-55-2967 FAX:0774-55-2981

気軽にご相談下さい。

これから躍動する城陽の新時代を見据え、老若男女知恵を出し合い、未来の子供たちのために出来る事を模索し続けたい。



窓から始める、“健康で長生き”の住まいづくり。

「昔の家だから仕方ない」と思っていないですか？
実は、お部屋の熱の約6割が“窓”から逃げているんです。

＼そこで注目／ **寒さの原因の多くは「窓が原因」**
窓リフォーム！健康寿命を延ばす、冬の「あったかりフォーム」しませんか？

●今ある窓に「内窓」をつけるだけ ●暖房の効きが良くなり光熱費も節約 ●結露・防音・夏の暑さにも効果的！



城陽市寺田中大小120-2
株式会社Eテックス

0774-26-4511

無料相談 受付中！

ご相談はLINEから→



書道

逆転の師弟



宮の谷ふれあいクラブ

榊 まさゑ

宮の谷ふれあいクラブの書道部の中村良和先生にご教示を頂いてから、およそ20余年が過ぎました。今は共に書道部を退会しています。私は生涯墨字に励んでいこうと思つて過ごしています。

私が施設の萌木の村で書道の時



間に百歳を記念して百寿と半紙に認めて我が家に飾っていました。ある時、小林前会長さんが元氣付けに家に来て下さった折に、その墨字を見られて、百歳を超えても生き生きした毛筆に感動、会の皆さんにも是非見せて挙げたいところ、ところが半紙が皺だらけでとても皆さんにお見せできない状態でした。

小林さんが何とか写真を撮つて皺をなくせないか挑戦してみると言つてもつて帰られました。

中村先生は93歳、ご高齢になられ、いっただん、筆を置かれましたが、一念発起、昨年正月、色紙に「希望」と認められ、ふれあい（機関紙）に掲載されました。

「百寿」と先生の「希望」をセツトにして小林さんが額に入れてくださいました。

私は、今年の8月1日に102歳になります。今年の3月15日、深谷校区社協開催の文化祭でお久しぶりにお目にかかり感激の再会となりました。写真はその時ふれあいクラブの皆様と記念に撮った



もので、師弟の宝物となりました。

中村先生や会の皆様には、感謝と共に、ご健康ご長寿をお祈り申し上げます。ありがとうございます。

(令和8年3月30日、

口述筆記、小林 駿)

長池薬局

取扱店

キヨーレオピンネオ・レオピンロイヤル
レオピンファイブネオ

保険調剤・漢方薬・介護用品・在宅訪問
お薬の事何でもお気軽にご相談ください

長池薬局

城陽市長池北清水24
Tel. 0774-52-0079
Fax. 0774-52-1169

長池薬局 寺田店

城陽市寺田東ノ口44-14
Tel. 0774-66-4458
Fax. 0774-66-4459

歯科・小児歯科

坂本歯科医院

駐車場あり

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○
15:00~20:00	○	○	△	○	▲	△

※金曜日のみ19:00まで

滅菌消毒に取り組んでいます。

城陽市寺田樋尻69-37(寺田駅から西380m)

0774-55-5200

私の風薫る思い出

いづみクラフ

木下晴夫

私に私小説を書いたらと言う人が何人もいますが未だ書いていません。投稿文なраと思いいペンを執りました。

先ずは、城陽市のイメージキャラクター「じょうりんちゃん」の名付け親です。城陽の「じょう」と凛(りん)とした女の子をイメージしながら名付けました。今も愛され活用されています。

国のふるさと創生金1億円の使い道を城陽市は、木津川堤防に桜を植え、サイクリング道路など設ける緑と水辺のふるさと案を私が提案したのを採用していただいた。鳥のさえずりと木津川の風薫る道を楽しむ人達を今も見ると嬉しくなります。

祇園祭りの前に四条通りに鈴のおはやしをながしたのは私だ。四条通りだけでなく、京都駅、ポル

タでもお祭り気分になり、心が躍るようだ。

和服の雨コートは無地か縞模様しかない時代に、雨あがり子どもさんが期待し、雨が止んでシャボン玉をとばしたら虹色になったという柄を考えたら、全国でこの呉服店も売れに売れた。これが今の長コートの最初だ。

近鉄電車の寺田駅に急に雨が降って来た時に使っていた傘を置きました。空は雨、心は晴れと書いて。京都市内には他にありませんが…。

兎に角、人が喜ばれるのが嬉しい、自慢したいのではなく、今も、これからも考え行動したいです。

MEDICAL CORPORATION
KEISHINKAI / KYOTO JAPAN

医療法人 啓信会

— 献身と信頼 —



京都きづ川病院

TEL 0774-54-1111

きづ川クリニック

TEL 0774-54-1113



狩野内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:00	●	●	●	休	●	●	休
午後 5:30~ 8:00	●	●	休	休	●	休	休

〒610-0101 城陽市平川室木12-3

☎ 0774-56-5567

農林水産大臣賞受賞

お茶の
もりた園

〒610-0111 京都府城陽市富野堀口37

電話 (0774) 52-1276



素晴らしい腹式呼吸は 長寿の秘訣

西富野楽友会

西村 博 司

私は市高連長池長寿会に在籍しておられる臼田瀧嶽先生の門下生です。早いもので入門から10年を越えました。

詩吟は『漢詩・和歌・今様・現代詩・俳句』に独特の節をつけて詠ずるものです。

『臍下丹田気自漲』この漢詩の意識は、下腹部に力を入れ、大きな声を出すことによって、全身の精気が集まり、健康が得られると、

辞書にあるとおり、私もそう思っております。体力維持を目標にされる高齢者にとっては、本当に吟詠は良いと思います。

漢詩は今から約千三百年の昔、中国より日本に初めて伝承して来たのですが、その漢詩に一種の節を付けて読んだのが、詩吟そもその始まりであり、詩吟として本格的に庶民に広まることになったのは、江戸時代末期になりました。

『亀井南冥・頼山陽・広瀬淡窓』の方々が漢文の講義を行う際に、詩の吟誦法も教えたのが、今、私たちが吟詠している本になったわけです。

明治時代に入りますと、天皇の御前で披露され、その厳粛な空気の中で吟詠された吟は、多くの方々の推奨されることとなりました。詩吟は神聖なものであり、いわば、和の文化です。それを次世代に継承していくことが、私たちに与えられた使命と心得ます。

唯、高齢者クラブの活性化においても、健康長寿のため推奨したいと思っております。

整形外科 リハビリテーション科 リウマチ科



山口整形外科

	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00 (初診は11:30まで)	○	○	△	○	○	○
午後 4:00~ 7:30 (初診は7:00まで)	○	※	△	○	○	△

休診日／水曜・日曜・祝日

※月曜日が祝日の時は火曜の午後診察有

予約アドレス <https://junnavi.com/yamaguchi/>

寺田林ノ口23-3
(JR 城陽駅東すぐ) ☎ 57-0120



かなび整骨院

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 3:30~ 8:00	○	○	△	○	○	○ 2:00~ 5:00

◎休院日／日曜・祝祭日・水曜午後

※保険証(記載事項)が変わった時は、申し出てください。

〒610-0121 城陽市寺田水度坂139 (林ビル1F)

TEL 0774 (56) 0988



株式会社 TOJAKU ENGEI CO., LTD. 杜若園芸 生産直売店

☎ 朝 9:30 ~ 夕 16:30

土日祝も営業 (平日火曜定休日)

TEL : 0774-55-7977

〒610-0121 京都府城陽市寺田庭井108-1



生産直売店は文化パルク城陽から東へ300m

各種メダカ、メダカ飼育水草、アクア水草、ピオトープ水草苗、ハス苗、スイレン苗、水鉢、専用土 他 販売中!

ふれあいクラブの 皆様に感謝

宮の谷ふれあいクラブ

荒川 義人

昨年の三月に千葉から実家の京都城陽に引っ越しをしてはや一年が過ぎました。周りに誰も知り合いない、お友達もない家内にとって、「高齢」「障害」というハンデを持つ中で精神的にも苦しかったと思います。

「歌おう会」 「わいわいフライデー」に参加

昨年の、自治会の総会に出席した際に、「歌おう会」「わいわいフライデー」の存在を知ると同時に、多くの皆様から「参加しましょうよ!」と暖かい手を差し伸べて頂きました。家内にとっては素晴らしいコミュニケーションを取れる場だ、リハビリにもなると感じて、即決で二つの会に参加(入会)を決めました。

それからというもの、毎回の皆様とのふれ合いは、楽しいおしゃべり、輪投げ、カラオケ、合唱、バス旅行・・・等、こんなに笑顔が絶えない集まりがあるなんて想像もしていませんでした。

「城陽市身体障害者協会」に参加

そんな昨年末に、ふれあいクラブのメンバーから「障害者手帳をお持ちなら、城陽市がやっている『クリスマス交流会』に参加しませんか?」という誘いを受けました。

行ってみると、色々な障害を抱えた方が楽しく、生き生きと動いている姿を見て、家内に「こりゃ、負けてられんで!」

と家内を鼓舞したのを覚えています。

家内は一人では外に出られませんが。しかし、こうした多くの仲間達が集まっている場に行くと、皆様からかわいがって頂

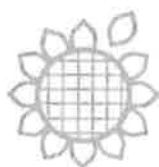


2026年2月
健やか文化祭カラオケ



いたり、皆様の楽しいお話を聞いたり、皆様の優しいお気遣いを通して、家の中ではなかなか見せない笑顔が溢れるように出て来るのを見て、素晴らしいコミュニケーションに出会ったなあ、素晴らしい人達に出会えたなあ、皆様に感謝です。

とても言葉では言い表すことが出来ないくらいに有意義な一年でした。これからも皆様との時間を大切に行きたいと感じています。



おくだ歯科医院
OKUDA DENTAL CLINIC

初めての方でもお気軽にお問合せ・ご相談下さい。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~18:00	○	○	○	○	○	—	—
9:00~14:00	—	—	—	—	—	○	—

平日 9:00~18:00 (最終予約17:30)
土曜 9:00~14:00 (最終予約13:30) 日・祝休診
〒610-0121 京都府城陽市寺田高田 23-28

- 健康保険各種取扱
- 初診急患随時受付

予約制

0774-54-0111



連合会会長を退任して、 今思うこと

野菊会



安田 行雄

私は、4月28日の総会において、3期6年の会長職を満了し退任いたしました。

会員の皆様をはじめ城陽市、市議会、市社協のご援助を得て、恙なく職を終えることが出来ましたことに心より感謝申し上げます。

私の会長就任は、令和2年でコロナ対策の環境の下、城陽市が所管する会館、センター等の使用が禁止され、すべての会合が開けないう状況で、郵送により理事会、会長会（総会）を開催し、書面表決にて承認を得るといふ、おそらく過去に経験の無い異例の取り組みであったと思っています。

その後、総会で認められたすべての事業・活動が、いわゆる「3密」を避けるための制限を受けて中止せざるを得ないこととなり、それ

ぞれの単位クラブにおかれても、活動自粛が拡がってゆきました。

従って健康づくり事業は、少人数で野外にて出来たグラウンド・ゴルフについて3校区のみが実施された以外は全面中止となり、予算の大部分を城陽市に返還するといふ厳しい状況を経験しました。

コロナに対する緊急事態宣言は令和3年の9月に解除され、「3密」に留意しつつ徐々にはありますが、諸事業の再開を進めることが出来ました。

6年間で多くの課題に直面しましたが、中でも残念ながら解決の糸口が掴めないまま、今後にも引き続き課題としては、会員減少と後継者不在による単位クラブの解散です。すなわち会員の施設入所・入院及び逝去による退会者数に、新規入会者数が追いついていないことが大きな原因ですが、どの地域においても未加入の高齢者が多くおられることを勘案すると、クラブ活動に魅力が足りない事や活動そのものの発信が出来ていないことにも大きな原因があるのでは

と感じています。

一方、連合会を運営する上で、改善をする試みもいくつか取り上げてきました。

- ・健康体育部が所管する各スポーツ事業に専門委員を置くこと
- ・校区からの理事の選出対象を単位クラブ会長以外からも選出できるようにすること
- ・市高連のクラブ認定基準20名以上を10名以上に引き下げるとともに、助成金を3万円にすること
- ・市のクラブ認定基準30名以上を20名以上に引き下げよう要望すること

- ・各校区に単位クラブ会長による会長会の設置を確定すること
- ・連合会本部役員の立候補制を導入すること 等々が揚げられましたが出来ていない項目には、なお心残りを感じています。

私にとって、何よりも大きな機会を頂いたのが創立60周年記念の総会（式典）です。これには阿部弘保委員長を中心とする実行委員会の皆さんの綿密な企画により、多くの来賓をお招きし、会場には

650名もの会員を迎えて、素晴らしい記念式典を開催することができました。

今年新たに立候補による連合会長に就任いただきました尾幸雅治さんは、この実行委員会の一員として第2部の講演会を取り仕切っていたいただきました。尾幸新会長は、就任早々、全校区の会長との懇談会を持たれています。今後の連合会の運営に新たな息吹を吹き込んで頂けるのではないかと、ご期待いたしております。

医療法人社団

コクラ医院

内科・糖尿病内科・呼吸器内科・消化器内科・小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	
午後 5:00~ 7:30	○	○			○		

- ・外来 ☎52-2479
- ・通所リハビリテーション ☎53-5120
- 【デイ・ケア】
- ・訪問リハビリテーション ☎66-3227
- ・小規模多機能型居宅介護 ☎53-5130
- 【どんぐりの家】
- ・居宅介護支援センター ☎66-3230
- ・訪問介護 ☎39-8300

コクラ医院



城陽安全ニュース

城陽市長・城陽警察署長
《緊急メッセージ》



電話対策で、サギ電話をブロック！

携帯電話

- ・警察庁が推奨する詐欺対策アプリを活用
- ・QRコードを読み込み、設定するだけ！

主な機能（全アプリ共通）

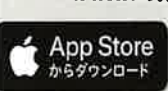
- 01 国際電話番号の発着信一括ブロック・警告 **Androidのみ**
- 02 特殊詐欺等の犯行に利用された番号（国際電話番号を含む）の発着信ブロック・警告 **Android・iPhone**
- 03 警察庁から特殊詐欺に関する防犯情報のお知らせ **Android・iPhone**

ダウンロードはこちら



詐欺対策
by NTTタウンページ

iPhoneの方



App Store
からダウンロード



詐欺バスター Lite
TRENDI



Google Play
で手に入れよう





アプリの登録方法がわからない方は城陽警察署に連絡してください

固定電話

- ・海外への通話が不要な方は、ご自宅の固定電話から国際電話不取扱受付センター

0120
- 210
- 364

へお電話を！
音声ガイダンスに従うだけで、申込みはすぐに完了



問い合わせ：城陽警察署 0774-53-0110



株式会社 城南工建

本社 / 〒610-0113 京都府城陽市中芦原 27-1

TEL (0774) 53-3939 FAX (0774) 55-1172

宝塚支店・京都支店・三木事業所



暑中お見舞い申し上げます

城陽市高齢者クラブ連合会役員一同

「高齢者クラブ」に入会しませんか？

高齢者クラブは、「健康・友愛・奉仕」を基本に、高齢者の知識や経験を活かし、心豊かな長寿社会を創造していくため、「生きがいつくり・健康づくり・仲間づくり・地域づくり」の活動を積極的に展開しています。

おおむね60歳以上なら、「どなたでも、いつからでも」入会でき、現在59のクラブ、約2,600名の会員が活動しています。女性部の活動も活発です！

「スポーツで汗を流したい…」、「教養を身につけたい…」、「高齢者クラブに入会なんてまだ若い…」そう思った時こそ、入会のチャンスです。

興味のある人、入会希望の人はずひ、お問い合わせください！

主な活動内容

- 健康づくり・スポーツ……………グラウンド・ゴルフ大会、輪投げ大会、ペタンク大会、ディスコン大会、ボウリング大会・歩こう会 など
- 社 会 見 学……………バスで一泊旅行・日帰り研修 など
- 文 化 活 動……………カラオケ、演芸・書道・絵画・写真作品展 など
- 女 性 部 の 活 動……………体操、フォークダンス、手芸、歌、踊り、体力測定 など
- 地域単位クラブの活動……………独自に特色ある事業や行事を実施

お問い合わせ先

城陽市高齢者クラブ連合会 事務局（城陽市役所内） 電話 56-4044

E-mail : koreishaclub@city.joyo.lg.jp

編集後記

皆様一人一人の熱い思いの集積でこの度も無事発刊する事が出来ました。特にコロナ禍を乗り越え本会に情熱一杯支えて来られた安田前会長の退任のお言葉に改めて感謝の思い一杯です。

又本年より新会長に就任された尾幸会長の心入れのもと発刊出来ました事が何よりの喜びでございます。役員名簿を始め各部会の活動内容等についても詳細に記載され又、会員十六名の皆さんの寄稿を頂き、内容豊富に出来あがりました事に衷心より厚くお礼申し上げます。

なかでも心に刻まれた投稿に、大文字で「報恩」と書かれた小林様の人間としての大切な心に感動致しました。恩を知り、恩に感謝し、恩に報いようと生きるとき、自身を豊かに高めていくことが出来る、とお言葉に胸を打たれました。

本誌も担当役員皆さんの心入れで打合せを繰り返し発刊に至り、あわせて広告主38社からもご理解をいただき心から厚く御礼申し上げます。酷暑が続く中、水分補給を怠りなく過ごされん事を祈りつつ後記とさせていただきます。文化広報部（進）