

第95号

年輪

人生 **100年** 時代！

まだまだ
元気です



くみひもサークル風景

相島老人クラブ
小嶋 茂子さん

初代女性委員役員
くみひも講師など貢献され
続け約40年！

【受賞歴】

京都府知事表彰
京都府老人クラブ会長表彰

楽しく笑顔で百歳

令和8年度
久御山町
シニアクラブ連合会

仲間と一緒に
毎日をたのしく
いきいきと！

一緒にチャレンジ！
一緒に出かけよう！
一緒に楽しもう！
いきがいを見つけよう！
美味しい物を食べよう！

女性委員募集中

社会見学・物作り・奉仕活動
女子会ランチなど楽しいですよ♪

サークル募集中

健康麻雀・裁縫ボランティア
チャレンジサークル他

主な活動内容
芸術鑑賞・スポーツ大会
日帰り旅行・社会奉仕
健康教室・友愛活動
認知症予防教室など

今年度からお孫さんや若い
世代の方も一緒に参加でき
る事業も企画しています！

元気

お問合せ先
事務局 荒見苑
0774-44-3405

メインテーマ「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」

21世紀は高齢者の時代であり、老人クラブは、21世紀が「ゆとり」「うるおい」「やすらぎ」に満ちた、心豊かな社会となるよう、その担い手として新時代にふさわしい活動の歩みを進めなければなりません。元気で実りある人生を目指し、ともに健康で・学び・楽しみ・支え合ひましょう。

★できる事、やりたい事、行きたい場所を増やし生きがいある生活、仲間や地域の高齢者と共に、継続的な健康活動に取り組みます

★安心安全な町づくりを目指し、知識や経験、時間を活かす機会や場所を広げていきます。

事業の重点

全国三大運動である「健康・友愛・奉仕」の活動を基本として、引き続き「心とからだの健康づくり・生きがいづくり・仲間づくり・地域づくり」の活動を積極的に推進し、フレイル予防教室・講演会・コンサートやダンスショーなど学びと楽しさ中心の活動を広げていきます。

事業実施計画

★創立 55 周年記念式典事業

会員が一丸となり「健康・友愛・奉仕」の精神を次世代へ継承し、さらなる活性化と地域福祉の推進を誓い合う契機とするため、記念事業を開催する。

★健康づくり及びフレイル予防の推進

グラウンドゴルフ・輪投げ・ウォーキング・フレイル予防教室・認知症予防教室

★高齢者相互支援及び地域支え合い活動・暮らしの安心・安全の推進

友愛活動「特別養護老人ホーム楽生苑」「子育て支援センターあいあいホール」
地域（高齢者・子ども）見守りパトロール・荒見苑・公園周辺清掃奉仕活動・町内一斉清掃参加・公共施設神社仏閣などの環境美化活動の実施・災害や交通事故防止対策・振り込め詐欺などによる悪徳商法などによる被害の防止、呼びかけ
裁縫ボランティアサークル・チャレンジサークルの活動

★レクリエーションの実施・仲間づくり

研修会・講習会の実施・世界遺産鑑賞会・日帰り旅行

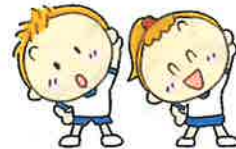
全国・近畿・京都府老人クラブ連合会大会や研修会への参加・麻雀サークル等

★クラブ発展のための啓発広報事業

機関誌年輪発行・全国・京都府老人クラブ連合会「きょうと」などの広報誌配布

★文化事業

文化講演会・音楽鑑賞・楽器・ダンス歴史講座や体験教室・高校生による演奏会
会員による作品展示会（シニア展示会2～3月約1ヶ月半開催）



府老連:研修会



文化講演会



お問合せ先:事務局「荒見苑」0774-44-3405



脳トレ・健康・栄養バランスなど生活習慣を見直してみよう！

☆御牧地区☆

敬友会(北川顔)
藤寿会(藤和田)
島田シニアクラブ(島田)
老友会(坊之池)
中島年輪会(中島)
東一口老人会(東一口)
相島老人クラブ(相島)
森老人クラブ(森)
老寿会(野村)
東栄会(野村村東)
輝(西一口)

★西一口から新クラブ「輝」誕生！



☆佐山地区☆

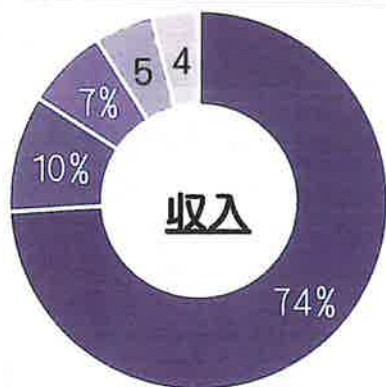
市田老人会 1・2(市田)
田井喜楽会(田井)
寿クラブ(下津屋)
松寿会(松陽台)
さくらクラブ(下津屋団地)
長寿シニアクラブ(サンタウン佐山)
若草クラブ(下津屋サンハイツ)
たんぽぽシニアクラブ(下津屋・田井)

☆東角地区☆

林シニアクラブ(林)
栄楽会(栄1・2丁目)
松栄会(栄3・4丁目)
久御山シルバークラブ(久御山団地)
ハイツ西宇治シニアクラブ(ハイツ西宇治)
西武西林シニアクラブ(西武西林)

会員増強運動実施中！

友人・知人をお誘いしよう！地域でクラブを立ち上げてみませんか？一緒に楽しみましょう！



○収入○

久御山町補助金	74%
各クラブ年会費	10%
繰越金	7%
雑収入・広告料他	5%
社協・府老連補助金	4%



○支出○

各事業費	52%
各クラブ補助金	31%
事務・会費・旅費他	9%
府老連分担金	4%
慶弔費・雑支出・予備費	4%

今年度の予算収支

本年度予算 約 3,764,491 円 内予備費 77,191 円
今年度：各クラブ補助金増額☆ 1クラブ@10,000 円 会員 1名@660 円

ちょっと一服脳トレ【間違い探しクイズ】 間違いが8カ所あるよ！





シンキくと語ろう



祝創立55周年記念式典



記念式典大抽選会



輪投げ大会・上位



輪投げ大会風景



グラウンドゴルフ大会



清掃奉仕活動



茶道教室・お孫さんやお子さんと一緒に



役員研修会・京都市役所見学



健康教室☆国保健康課



久御山高校 吹奏楽部 演奏会



フラダンスショー & フラダンス体験



世界遺産鑑賞会

久御山吹奏楽部
応援募金



シテクラブ連合会
熊本地震義援金



『私の人生』 老友会（坊之池）大塚 イツ

昨年度号を孫が読んでくれて、「おばあちゃん終戦を迎えて、防空壕と書いてあった。どんな所？」と聞くから今後、遊びに来た時に教えるわと云うと、いや僕はいつも見られるけれど後世に書面をおかりして伝えてほしいとの事で、私の知る限りの事を思い出してペンを取りました。

先ずは食料不足、お米はあっても供出があり家でも、おかゆ、あづきがゆ、芋ごはん、エンド豆ごはんとなかなか白米は食べられない時代、市内からはたくさんの人が反物、衣類色々、物々交かんして下さいと、この時はまだ淀駅から歩いてこれ肩に大きな荷物を背おって、どこの畑も行列が出来、洗ったりもしておられず土のついた大根、人参、里芋、まだその頃は葉物(ホウレン草、水菜)は無かったと思う。

そんな苦労してこられたのに、途中に検問所みたいな所があって重量オーバーでだめだったみたいでかわいそうにね。又、馬に乗って検兵さんも、おられたと聞きました。

エンドウ豆は中を取り皮は、すじを取っておひたしに、道には、よもぎ、セリ、よめな、田んぼには、どじょう、たにし、なすの実等も食べました。おやつは縁台にグミ、ゆすらうめ、夏みかん、はったい粉等、お正月のお餅つきに、あられ、おかき、きな粉餅等々、切り干し大根、芋するめ(さつまいもの干したもの)そんな私の一番の思い出は、市内から松ヶ崎とうっすらおぼえています。

そこから母娘さんが来られて、とっても優しいお方でお泊まりに来てと云われて、初めての事でうれしくて幸せでした。「何が好き？一番好きな物を作ってあげる。」と云われて、本当に嬉しかったです。大きなお宅で中に池やきれいなお花がいっぱい咲いていました。今でも近くを通ると思い出します。次の日、大丸に連れて下さいました。その時分セルロイドと云った筆箱、下じき、海面のボールとか、めずらしい物を沢山、買ってもらって、もう最高に嬉しく幸せ者でした。お父さん、お母さん達は、町内の共同作業で、うすひきを皆んなでして、となりの小屋をかりて、すき焼き(かしわ)すし、お菓子でその年の、うすひき終いをされました。

助け合い、豊作を祝い、健康を願ってよろこび、あたたかい絆と笑顔いっぱいのものでした。私も助け合い、あたたかい絆と笑顔を大切に行きたいと思っています。

ありがとうございました。



日頃からの地震の備え

- 情報が発表された際に、慌てず防災行動をとるためには、日頃からの地震への備えが大切です。
 下記のような備えは日頃から行い、情報が発表された際に再確認することが重要です。
 ■このような備えをすることで、強い揺れや津波等から命を守ることに繋がる他、地震発生後の避難生活の備えとなります。

迅速な避難態勢・準備

- ・地域のハザードマップでどのような危険があるかを確認する
- ・安全な避難場所・避難経路等を確認する
- ・家族との連絡手段を決めておく
- ・非常持出品を準備しておく
 飲料、水、常備薬
 懐中電灯、携帯ラジオ
 身分証明書、貴重品等



出火や延焼の防止対策

- ・火災警報器の電池切れがないことを確認する
- ・漏電遮断機や感震ブレーカー等を設置する



室内の対策

- ・窓ガラスの飛散防止対策をする
- ・タンス類・本棚の転倒防止対策をする
- ・ベッド頭上に物を置かない



地震発生後の避難生活の備え

- ・水や食料の備蓄を多めに確保する
- ・簡易トイレを用意する
- ・携帯ラジオや携帯電話の予備バッテリー等を準備する





『わが闘病の記』 その2 長寿シニアクラブ(サタウ佐山) 長岡 幸夫

令和7年 11 月 24 日退院となる。娘の車で5か月ぶりに自宅へ。

沢山のスタッフが見守る中、玄関をはいる。支柱が林立、トイレ、洗面、廊下。ひ孫が来た時の部屋へ。介護ベットが鎮座している。

これが小生の終の居場所。無事落ち着く。見守るスタッフも安心。女房が、脳梗塞で倒れ、左半身麻痺で特別養護老人ホームのお世話になっており、独居老人生活が始まる。朝4時に起床。カーテンを開けて湯を沸かす。娘が出勤前に来て、コーヒーを淹れてくれる。3食の食事を準備。着替えの洗濯など、世話になり辛い。週2回の「訪問リハビリ」「訪問看護」「デイサービス」生活が始まる。リハビリは、手押し車での外出、歩行訓練。まず、60メートル往復、の後150メートル往復、約3ヶ月で完了。付き添いなしの外出は禁止。看護は、体調チェック。検査機器との相性が悪く、難儀する。デイサービスは、自宅前までの送迎付きだから、待つのみ。一日中座りっぱなしが辛い。風呂が湯船につかって顎まで。一年ぶり楽しい。昼食は自宅での食事と違って期待して待ち遠しい。が、細かく刻み煮汁内、物足りない。が、汁まで完食。

100歳を超えて元気な会員が多い。びっくりです。看護師さんの動きに感心感謝。

自宅での午後は天井を眺めてうつらうつら。いろんな役職辞退。ボランティア活動もできず、悔しい。無意無策で、ただ生きてるのみ、こんなに辛いものなのだ。公職選挙法違反で有罪判決を受け、上皇様、美智子妃ご成婚記念で恩赦になった過去のある小生、昭和の底力を発揮したいが、気が焦るばかりで、どうにもならない。

昭和は遠くになりけり。



『旅のあとの出来事』 御牧地区

久しぶりに帰った部屋の、積み重なった新聞紙に過ぎた日を数え、空になった旅行バックにホテルのラベルが疲れきったようにぶら下がっている。

散乱した衣服をよけて、座布団を枕に大の字になって寝ていると、風呂から上がってきた妻が小さな包みを探し出して、私に買ったと小粋な柄のハンカチを見せた。有り難うといえない、昭和生まれの男は、ちらっと見ただけで黙っているが、もうこのハンカチをポケットに入れて、飲みに行く事を考えている。

旅先から送った荷物がまだ届かない。長崎のべっ甲屋の奥でゆっくりと店員さんに選んでもらったブローチが入っているが、いつものように、まだなんにも言えないでいる。

陽射しが長く射し込む廊下を弾んだ足音がして、孫たちが
～おばあちゃん。ありがとう。～と言いにきた。



「面白い話し」

皐月の昼下がりに腰をおろして二人の話し

野菜が私たちに話しかけてきたら

どうだろうね

そんな大変だぜ

大勢でやれ水がほしい肥料を与えろ思う存分要求してくるよ

そうなりゃおちおち仕事もしてられないぜ

ああやっぱり野菜は黙っていてくれてよかった

二人は顔を見合せて笑った

空は真つ青



これからの高齢化社会に向けて活用を考えてみませんか？

さらなる地域貢献を目指し、高齢者住宅だけでなく医療施設や介護施設、土地活用などオーナー様に合わせて様々なご相談を受け付けております。

新築・増改築・住宅設備・省エネルギー設備・自然派住宅等

株式会社 マウンテン

久御山町田井向野 44-2 ファーストビル1階
TEL 0774-44-5877



内科・小児科・アレルギー科

くわはら内科

— 禁煙外来・訪問診療 —

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

国6台

久世郡久御山町北川顔村西 6-2 **TEL 075-874-6222**
http://www.kuwahara-naika.com**田 村 医 院**

京都府久世郡久御山町佐山双置87

TEL 0774(41)6730**慶 成 整 骨 院**

捻挫、筋肉痛、骨折、脱臼

久御山高校前 久御山町林北畑 92-1

TEL 0774-46-5681

健康第一!!

人生 100 年時代、その 1 歩を支えます。

シンキ接骨院・鍼灸院

午 前 9:00~12:00

院 長 信 貴 裕 典

午 後 4:00~8:00

久世郡久御山町佐山双置47

木・土 午後12:00まで

TEL 0774-41-6511

佐山（大久保行き）バス停前ミヤビビル1F

一般歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科

いそざき歯科医院

〒613-0034 京都府久世郡久御山町佐山双置 2-11

TEL 0774-45-3500

http://www.isozaiki-shika.jp



一般歯科・口腔外科・矯正歯科・訪問診療

医療法人 **弘部歯科医院**

〒613-0044 京都府久世郡久御山町藤和田村西 7-11

TEL(075)632-1363

URL hirobe-dental.com

ムラタ オート サービス*Murata Auto Service*

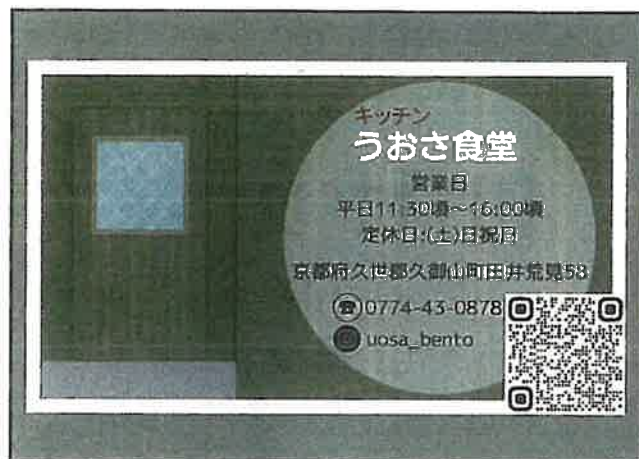
見守り付き洗濯代行サービス

地域の暮らしは地域のお店が支えます。京都府社会福祉協議会との共同事業として、福祉と企業の新たな協働へ取り組んでいます。見守り付き洗濯代行サービスは、高齢者が住みなれた地域で安心して暮らし続けられるように、定期的に訪問する洗濯代行サービスを通じて見守りを行います。

株式会社 アグティ

本社／京都府久世郡久御山町森村東232-1

TEL : 075-633-6655 / FAX : 075-633-6657



御菓子
光栄堂
苺大福
みかん大福
みたらし団子

kumiyama
wagashi

京都府久世郡久御山町佐山東4-28

TEL・FAX 0774-44-7205

営業時間 朝9時～18時半（水曜日定休日）

食と地域のパートナー

あなたの町のJA（農協）

農業資材、生活用品、営農相談、給与振込、年金の受取り
ローンの相談、共済（生命・建物・火災）税務、法律相談はJAへ



久御山町支店 TEL.075-631-3354 FAX.075-632-2615

不動産のトータルクリエイター



賃貸・管理
資産の有効活用

株式会社 **エスレック**

〒613-0034 京都府久世郡久御山町佐山双置47

TEL 0774-41-6755

FAX 0774-41-6754

地元の繁栄にご奉仕する

久御山金融会

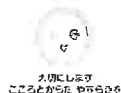
京都銀行久御山町支店

京都中央信用金庫久御山支店

京都中央信用金庫久御山中央支店

京都信用金庫久御山支店

健診センター 人間ドック・健診予約受付中



社会医療法人 岡本病院(財団)

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(京都岡本記念病院 南隣)

健診センター

直通電話: 0774-48-5611

受付時間: 月~土 13時~17時



予約サイト

◎救急指定病院

◎労災指定病院

M 医療法人八仁会 久御山南病院

院長 南 八王

〒613-0042 京都府久世郡久御山町坊之池坊村中28 電話 075-631-2261 FAX 075-631-2581

内科 消化器内科 呼吸器内科 循環器内科
耳鼻咽喉科 外科 整形外科 小児科 眼科
皮膚科 リハビリテーション科



診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9時~12時	○	○	○	○	○	○
午後2時~4時	○	○	○	○		○
午後6時~8時	○	○	○	○	○	



医療法人八仁会ケアリビングくみやま
(小規模多機能型居宅介護)

電話 075-633-5621

FAX 075-633-5627

医療法人八仁会「あおぞら」訪問看護ステーション

電話 075-631-8860

FAX 075-631-8986

〒613-0043

京都府久世郡久御山町島田堤外31番地の24



社会福祉法人 八康会

特別養護老人ホーム 楽生苑

理事長 南 八王

- ・特別養護老人ホーム
- ・ケアハウス
- ・デイサービスセンター
- ・ショートステイ

〒613-0042 久世郡久御山町坊之池坊村中66

TEL: 075-632-1094 FAX: 075-632-1097

- ・居宅介護支援事業所
- ・ヘルパーステーション
- 東楽生苑
- 楽生苑

〒613-0033 久世郡久御山町林北畑105

久御山団地17棟103号/104号

TEL: 0774-41-1470・7780 FAX: 0774-41-1471



医療法人 啓信会グループ

MEDICAL CORPORATION
KEISHINKAI/KYOTO JAPAN

この町でいつまでも暮らせるあんしんを…
介護保険サービスのご利用についてはお気軽にご相談下さい。



介護老人保健施設 ひしの里

〒613-0031 京都府久世郡久御山町佐古内屋敷 81-1

TEL: 0774-43-2626 FAX: 0774-43-2627

- ・介護老人保健施設
- ・通所リハビリテーション
- ・短期入所療養介護 (ショートステイ)・訪問リハビリテーション



・ケアプランセンターリエゾンくみやま ひしの里

TEL: 0774-43-3970 FAX: 0774-43-2627

リエゾンくみやま ひしの里

- ・デイサービスセンターリエゾンくみやま ひしの里

〒613-0031 京都府久世郡久御山町佐古内屋敷 91-4

TEL: 0774-43-2688 FAX: 0774-43-2603

- ・小規模多機能ホームリエゾンくみやま ひしの里

〒613-0031 京都府久世郡久御山町佐古内屋敷 91-5

TEL: 0774-43-2633 FAX: 0774-43-2603

- ・認知症デイサービスセンターリエゾンくみやま ひしの里

〒613-0031 京都府久世郡久御山町佐古内屋敷 91-1

TEL: 0774-80-2900 FAX: 0774-43-2603

グループホームリエゾン くみやま

〒613-0033 京都府久世郡久御山町林内垣内 38-1

TEL: 0774-45-5100 FAX: 0774-45-5101

舞妓のように白いうもろこし

京都舞コーン

秋にはコーン・黒豆を販売しています

最新情報は LINE
Instagram から➡



LINE



Instagram

☎075-631-6566



ご宴会プランのご案内

平日お昼限定

たっぷり
3時間
日帰り

少人数でゆとりのある宴会場
少人数でゆとりのある宴会場

お弁当・お飲み物・お食事
+ カラオケ + 定料：3時間

●ご利用は10名様から... ●10名様までご利用可... ●お食事11時～14時までのご予約

花見・お弁当・お飲み物・お食事

4,070円

花見・お弁当・お飲み物・お食事

5,170円

10席1
20席2

宴会場・お飲み物・お食事
送迎サービス

1,000円

露天風呂

大浴場

内風呂

2種の源泉が楽しめる天然温泉

サウナ

読書室

読書室

万葉の湯

京都・竹の郷温泉
ホテル京都エミナース

お問い合わせ・お申し込み

TEL.075-332-5800

京都 竹の郷温泉 万葉の湯 ホテル京都エミナース

〒610-1143 京都府京都市西京区大原野事場台町2-1





あなたらしい人生を、この街でいつまでも。



社会福祉法人 弥勒会
久御山しみずの里

- ・特別養護老人ホーム
- ・ショートステイ
- ・デイサービス

久御山しみずの里は防災拠点・地域交流スペースとしても活用されています。介護のこと、お気軽にご相談ください！

TEL 0774-41-1081 FAX 0774-41-6161

〒613-0034 京都府久世郡久御山町佐山西ノ口146番地1





tsuki elderly care center

訪問看護ステーション



0774-94-6349 詳しくはお電話にて

経験豊富な看護師・セラピストによる
充実したケアで心と体をサポートします！
24時間 かけつける 安心に介護保険が使えます◎
終末期のお看取り看護も対応しています。

お悩み相談 精神科訪問看護もOK 小児在宅ケアもOK

ケアマネジャーが
在宅での生活をより良く
過ごせるよう介護サービス
ご利用のお手伝いをします！

0774-34-0710

ケアプランセンター

tsuki care plan center

株式会社 傍楽(はたらく) 京都府久世郡久御山町栄3丁目1-20 お問い合わせ 平日 9時～17時

会員になって楽しいシニアライフを！ 会員募集中！

令和8年熊本地震災害義援募金
熊本県老人クラブへ届けます

熊本県被災地の老人クラブへ届ける、支援活動のためのご寄付を募ってます。
久御山町シニアクラブ連合会でとりまとめた寄付金は、京都府老人クラブ連合会を通じて被災地熊本県の老人クラブへ寄付させていただきます。

問合せ：事務局荒見苑
0774-44-3405
久御山町田井新荒見11



投稿募集

作文・俳句・川柳
習字・絵画・写真など

作文・俳句・写真など300文字詰め
原稿用紙4枚以内1,200文字まで

★ご協賛のみなさまへ★

機関誌「年輪」の発行にあたり、広告掲載のご協賛をいただき厚くお礼申し上げます。
今回初のフルカラー機関誌となっており、来年度も1回はカラー印刷での発行を検討しております。作品の写真など、みなさまの積極的なご投稿をお待ちしております。
これからもどうぞよろしくお願いいたします。



生活の知恵袋



- ★コーヒーかすで脱臭剤
- ★ゆで汁は熱いままかけると除草剤
- ★食器を洗う前に油を拭き取るとエコ
- ★すべりの悪いチャックには鉛筆の芯
- ★靴のいやな臭いは10円玉で解消

私のこんな知恵袋あるよ！という方
ご投稿お待ちしております。

使用していない

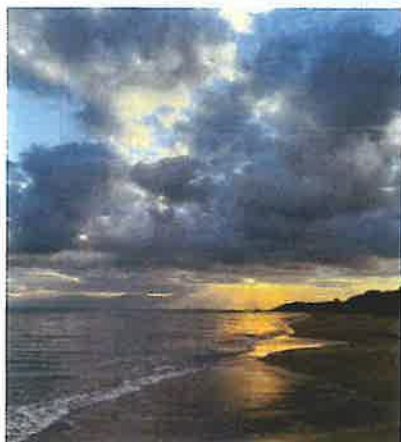
ロックミシンやミシンありませんか？

シニアクラブでは、ミシンを使用し小物製作や裁縫関係の奉仕活動を行っております。
ご自宅に動くけど、使用しないロックミシンなど寄贈していただける方がいらっしゃいましたら事務局へお届けまたはご連絡いただけましたら受け取りにお伺いさせていただきます。



健康麻雀サークル
会員募集中！初心者OK！

事務局：荒見苑
久御山町田井新荒見11
Tel:0774-44-3405



単位クラブ（地域）の名簿訂正のお知らせとお詫び

平素よりシニアクラブの活動にご協力をいただき、ありがとうございます。

本誌「年輪」に下記の誤りがございましたので、訂正させていただきます。

関係者のみなさまには大変ご迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げます。

追加クラブ：佐山楽友会（佐山）・シニアクラブ西ノ会（林北畑）

【正】

令和 8 年度 単位クラブ（地域）

(4)

☆御牧地区☆

敬友会（北川顔）
藤寿会（藤和田）
島田シニアクラブ（島田）
老友会（坊之池）
中島年輪会（中島）
東一口老人会（東一口）
相島老人クラブ（相島）
森老人クラブ（森）
老寿会（野村）
東栄会（野村村東）
輝（西一口）

★西一口から新クラブ「輝」誕生！



☆佐山地区☆

佐山楽友会（佐山）
市田老人会 1・2（市田）
田井喜楽会（田井）
寿クラブ（下津屋）
松寿会（松陽台）
さくらクラブ（下津屋団地）
長寿シニアクラブ（サンタウン佐山）
若草クラブ（下津屋サンハイツ）
たんぽぽシニアクラブ（下津屋・田井）

☆東角地区☆

林シニアクラブ（林）
栄楽会（栄 1・2 丁目）
松栄会（栄 3・4 丁目）
久御山シルバークラブ（久御山団地）
ハイツ西宇治シニアクラブ（ハイツ西宇治）
シニアクラブ西ノ会（林北畑）
西武西林シニアクラブ（西武西林）

