

府老連

きょうと

2021.1
No.170



亀岡市老連の友愛活動から

コロナに負けず、手作りマスクで「友愛訪問」

「東つつじヶ丘シニア友の会」では、地区福祉協議会や民生委員さんと共同して、マスク作りに取り組みました。布やゴム等の材料を持ち寄り、これまで150枚以上のマスクができました。

コロナ禍のなか、一人暮らしのお宅にマスクを持って訪問。「毎日が退屈だ」「早くみんなと話がしたい」「いつになったら落ちつくの？」など、コロナの収束を願う声とともに、皆さんお元気な様子で安心しました。



新年のごあいさつ

(二財) 京都府老人クラブ連合会
会長 橋本俊次

新年あけましておめでとつごいいます

会員の皆様には、健やかに新春をお迎えになられたこととお喜び申し上げます。日頃から、本会の運営にご理解とご協力をいただいておりますことに、厚くお礼申し上げます。さて令和2年度は、新型コロナウイルスの感染拡大により、各市町村におかれましては、各種行事が中止されるなど、様々な活動が自粛されてきました。

当府老連におきましても、会員皆様の安全確保のため、会議や諸行事を中止・縮小してまいりましたが、緊急事態宣言の解除後は、感染防止に工夫を凝らしながら、徐々に活動を再開してきております。

コロナ禍の中で、このまま外出を控え家に閉じこもってばかりいますと、心身に様々な悪影響を及ぼし、「フレイル」を進行させることにもなります。このような時こそ、お互いに励まし合い、3密(密閉・密集・密接)を避けながら、仲間とともに運動をしたり、ワイワイとお喋りできる「老人クラブ活動」は、ますます重要になってきます。

人と人とのかわりをなくしては社会は成り立ちませんし、私たち老人クラブ活動にとって「人とのふれあい」こそが本来の使命であります。会員の皆さまには、新型コロナウイルスに向き合いながら、国が示しています「新しい生活様式」の実践に向け、「3密」を避ける行動の徹底や、手洗い・うがいなどに十分留意をされ、今後の活動に取り組んでいただきたいと思っております。

府老連としましては、このような緊急事態の中で活動を停滞させるのではなく、高齢者が有する豊富な知識・経験を活かし、地域の団体と協働して、健康づくりをはじめ、地域を豊かにする社会活動に取り組んでまいります。また、老人クラブの魅力を改めてアピールし、多くの高齢者に加わっていただけるよう、会員増強運動に取り組んでまいりますので、引き続きご協力よろしくお願いたします。

最後になりましたが、新型コロナウイルスの一日も早い収束と、会員皆様のご健康を心からお祈り申し上げます。新年のごあいさつといたします。

謹賀新年

(一財) 京都府老人クラブ連合会 (きらりクラブ京都)

監事	理事	常務理事	副会長	会長
内海均 (舞鶴市)	阿部百合子 (笠置町)	今堀正嗣 (長岡京市)	喜多英男 (京田辺市)	橋本俊次 (宮津市)
谷義治 (南丹市)	塚本鈴子 (福知山市)	上崎勝彦 (向日市)	塩見建男 (福知山市)	
	小和田宏子 (舞鶴市)	中島英一 (木津川市)	森口茂樹 (京丹後市)	
	藤井重博 (京田辺市)	林昭 (亀岡市)	福本淳子 (八幡市)	
	松本俊清 (笠置町)	岡本勇 (京丹波町)	武藤守 (宇治市)	
	大道俊樹 (綾部市)	坂本準子 (宇治市)	中川剛 (事務局長)	
	齊藤正剛 (宮津市)	阿部百合子 (笠置町)	今堀正嗣 (長岡京市)	
	下岡久五郎 (宇治市)	塚本鈴子 (福知山市)	上崎勝彦 (向日市)	



「夢や希望を持てる未来へ
あした
上を向いて歩もう」

京都府知事 西 脇 隆 俊

あけましておめでとうございます。府民の皆さまにおかれましては、つつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、新型コロナウイルス感染症によって、府民生活や社会経済活動がかつて経験したことのない甚大な影響を受けた年でありました。さまざまな困難の中、感染拡大防止にご協力を頂いているすべての府民の皆さま、事業者の皆さま、医療従事者をはじめ関係の皆さまに、心から感謝と敬意を表する次第であります。

人類は長い歴史において幾度となく感染症の脅威にさらされながら、必ず乗り越えてきました。

「下を向いていては、虹を見つけることはできない
～ You'll never find a rainbow if you're looking down ～」

これは世界の喜劇王、チャールズ・チャップリンの言葉です。コロナ禍を乗り越えた先にある、未来に夢や希望を持てる新しい京都に向かって、われわれは上を向いて歩んで行かなければなりません。そのための足元固めとして、医療・検査体制については関係機関の協力のもと、京都府が責任を持って対応してまいります。また、地域経済に活力を取り戻し、府民の皆さまの生活と雇用をしっかりと

守ってまいります。その上で、京都府総合計画に掲げた将来像の実現に向けて、府民の皆さまが実感できる積極的な施策を推進し、全庁一丸となって取り組みをさらに加速させていく所存です。

いよいよ本年には「東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会」が、翌年には「ワールドマスターズゲームズ2021関西」が開催されます。人類が新型コロナウイルスを克服した証しとして大会を成功に導き、さらには2022年度中の文化庁の全面的な移転など、京都の持つ文化の力で、地域の隅々まで光が満ちるように元氣な未来を築いてまいります。

本年は丑年。牛の歩みも千里と申すように、一步一步、力強く歩みを進め、成功を導く年とされています。地域に子どもたちの笑い声が響き、すべての府民が笑顔で過ごせる京都を実現するため、皆さまと共に歩んでまいりたいと願っております。

皆さまにとりまして、本年が健やかで幸多き一年でありますよう心からお祈り申し上げ、新年のごあいさつといたします。

第41回

京都府老人クラブ大会

～ コロナ禍の中、今こそ励まし合い・支え合いを！～



橋本会長あいさつ



田中府議会議長



西脇知事

その後、京都府知事から「育成功労者表彰」「優良老人クラブ表彰」が、また、府老連会長から会長表彰が授与されました。

続いて、ご来賓の西脇隆俊京都府知事、田中英夫京都府議会議長から、高齢社会における老人クラブへの期待や温かい激励のお言葉をいただきました。

式典

式典では、橋本俊次府老連会長が「コロナ禍に負けず、人生100年時代を見すえて、健康づくりを基本に高齢者同士による支え合いをさらに進めていきたいと思います。」とあいさつ。

その後、京都府知事から「育成功労者表彰」「優良老人クラブ表彰」が、また、府老連会長から会長表彰が授与されました。

続いて、ご来賓の西脇隆俊京都府知事、田中英夫京都府議会議長から、高齢社会における老人クラブへの期待や温かい激励のお言葉をいただきました。

第41回京都府老人クラブ大会が、10月15日に府内20市町村から116名が参加して、ホテルルビノ京都堀川で開催されました。

今回は、新型コロナウイルスの感染防止を図るため、参加規模を従来の1/2に縮小し、また、内容も短縮しての開催となりました。

大会宣言

人生100年時代を迎え、高齢社会が本格化する中、私たち老人クラブがこれまで取り組んできた「健康・友愛・奉仕」の全国三大運動は、ますますその重要性を増しています。

特に、高齢者同士が共に支え合う「友愛活動」は、希薄となりがちな地域社会の中で、地域のつながりを強める大変重要な役割を担っています。

私たち老人クラブは、これからも行政や自治会、社会福祉協議会などの関係機関・団体と連携し、高齢者はもとより地域のすべての人が安心して暮らせる「地域共生社会」の実現に向けて、その社会的使命を果たしてまいります。

一方、老人クラブ活動の基盤となる会員数が、なお減少を続けていることから、引き続き活力と魅力あるクラブづくりに努め、組織が一丸となって会員増強運動に取り組んでいきます。

本日ここに、私たち老人クラブは、「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」のメインテーマのもと、次の事項の実践を誓い、ここに宣言します。

- 1、健康寿命をのばす「健康づくり・介護予防活動」の充実
- 1、高齢者の生活を支え合う「友愛活動」の積極的な取組
- 1、クラブの解散防止と「会員増強運動」の一層の推進
- 1、高齢者の「消費者被害」や「交通事故防止」に向けた活動の実践
- 1、魅力あるクラブづくりと後継者・次世代リーダーの養成



受賞者を代表して、香村毅さん（京田辺市老連）が謝辞を述べられ、その後、福本府老連副会長が5項目の実践を誓った大会宣言を朗読し、満場の拍手で承認されました。



府老連報告

京都府知事表彰受賞者

●育成功労者（14名）

若山 茂（宇治市）
 岩井 又イ（宇治市）
 黒川 晃（城陽市）
 山本 淳（長岡京市）
 西村 勇（八幡市）
 佐野よ志子（八幡市）
 香村 毅（京田辺市）
 矢追 秀彦（精華町）
 田嶋 洋三（福知山市）
 田中 昭（亀岡市）
 尾関 紀男（宮津市）
 安田 俊夫（京丹後市）
 梅崎みよ子（伊根町）
 大江 良雄（伊根町）

●優良老人クラブ（4クラブ）

伊勢田喜老会（宇治市）
 千歳会（八幡市）
 光台八丁目八光会（精華町）
 松ヶ岡松寿会（宮津市）

京都府老人クラブ連合会会長表彰

●育成功労者（34名）

●優良老人クラブ（6クラブ）

●会員増強運動特別賞（2クラブ）

最後に喜多副会長があいさつを述べ、式典の部を終了しました。

講演会

講演の部では、「歌と三味線で心も体もイキイキ」と題して、津軽三味線ユニット「来世楽（らせら）」さんによる演奏とトークで会場は大いに盛り上がりしました。

終息の兆しが見えない中、「withコロナ」での健康づくりや、元気の秘訣についてヒントをいただき、笑いと元気にあふれた講演となりました。



来世楽（らせら）のお2人



最後の締めくくりとして、塩見副会長があいさつを述べ、大会は盛会裏に終了しました。



全国老人クラブ連合会表彰

山形市で開催予定の「第49回全国老人クラブ大会」が中止になったことから、後日それぞれ表彰が伝達されました。受賞された皆様には、益々のご健勝とご活躍をお祈りします。

■活動賞

大江支部
 尾口すこやか会（福知山市）



地元自治会長も出席された「受賞記念祝賀会」にて

■会長表彰（優良老人クラブ）

佐山楽友会（久御山町）



久御山町シニアクラブ連合会の惠会長から伝達

■会長表彰（育成功労者）

谷 義治
 府老連監事（元副会長）
 南丹市老連副会長（前会長）



橋本府老連会長から伝達

令和2年度 市町村老連リーダー研修会

～ 転換期を迎えた老人クラブ活動とリーダーへの期待 ～

「市町村老連リーダー研修会」は、8月28日、ハートピア京都において規模を縮小して開催されました。参加者は87名で、一同講師先生の熱の入ったお話に聞き入り、これからの活動に大変役立つ研修となりました。

あいさつ

府老連会長 橋本 俊次



橋本会長から
「新型コロナはまだまだ油断ができません。引き続き予防策を講じながら、コロナを乗り越えていきましょう。そして、新しい時代にあった老人クラブを一緒に創り上げましょう。」と呼びかけました。



講演

「転換期を迎えた老人クラブの活動とこれからの課題」

日本福祉大学 中川 晴夫 氏

■「超高齢社会」で何が起こっているか

- ・ 独り暮らし高齢者が急増
- ・ 都市でも農村でも、高齢者の「孤立」化が進んでいる
- ・ このため「孤独死」や「漂流高齢者」「無縁社会」が急激に進行
- ・ また、異世代が関わり合う機会が激減し、「世代間の輪切り」も進行している
- ・ さらに「高齢者虐待」や高齢者の「自殺」も増え続けている



■高齢者と生きがい

※高齢者虐待は12年間連続して増加
※男性の自殺が約7割で、退職後の過ごし方も起因



- ・ 「老いる」とは、4つの喪失を意味する
 - ① 心身の「健康」を失うこと、② 「経済基盤」を失うこと、
 - ③ 社会的基盤の「人間関係」を失うこと、
 - そして、④ 生きる目的「生きがい」を失うこと
- ・ 高齢者の「生きがい」については、これまで個人や仲間レベルでの局面が中心とされてきたが、近年では「社会参加」や「社会貢献」などの「社会レベル」での生きがいに変化している
- ・ その背景として人間は誰でも、他者の役に立つことを通して「人間らしさ」を獲得し、成長、発達を遂げてきた

■高齢者にとって地域とは

- ・ 地域社会のつながりが衰退しているため、地域から一旦切り離されると高齢者は孤立しやすい
- ・ 一方、「地域が活動の場」として可能性を拡大してきている

- ・高齢者が地域活動に参加することにより、密なネットワークができ、より健康にいい情報や行動が提供される
- ・つまり、**健康で長生きするためには「積極的な社会参加」と「支えあいのネットワーク」**が極めて重要である

■地域のつながりをどう再生させるのか

- ・高齢化の進展に伴い、誰もが助け合える「地域コミュニティ」づくりがますます求められている



- ・これからは、「袖触れ合うも他生の縁」型社会に変換することが重要
- ・お金がなくても、独り暮らしになっても、少々認知症になっても、お互い上手に迷惑をかけ合いながら、支え合って生きていける、そのような「助け合いの文化」を地域に広げる活動が求められている



■老人クラブ活動の活性化に向けて

- ・「人生100年時代」といわれるこれからの高齢者は「働く」「学ぶ」「遊ぶ」のすべてにわたって社会的意義を見出し、自己実現しようとする考えがより強まるであろう
- ・一方、現在の老人クラブは、年齢的に30歳以上の幅があり、しかも多種多様な人々がともに活動を行っている

- ・そうした中、老人クラブが同質集団化して「似た者同士」だけになると人は育たないし、互いに成長しない
- ・今求められているのは、このような**高齢者像の変化を踏まえ、①活動の場**の整備、**②多様な「活動内容」**、そして各世代をつなぐ**③「リーダーの輩出」**が求められている

■リーダーへの期待(覚書)

- ・「指導者」から「始動者」へ
- ・気配りができる「気がつき人間」になろう！
- ・新たな活動の舞台を開拓しよう！
- ・リーダーの最大の役割は、**後継者を育てること**

府老連ホームページが新しくなりました

府老連では、昨年10月からこれまでのホームページをリニューアルして、より見やすくわかりやすい画面に一新しました。各市町村の広報紙も掲載されていますので是非ご覧ください。

■今回充実した内容は

- 新着情報やお知らせなど、できる限りタイムリーに情報を発信
- 各市町村の広報紙を掲載するなど、活動状況を紹介
- 府老連助成金の申請用紙や各種報告様式のダウンロードが可能に



■スマホでもみられます

いつでもどこでも気軽に見られるよう、「スマートフォン」でも閲覧できます。



スマホ版はこちら



女性リーダー研修会 (丹後ブロック) を開催

9月15日に、新型コロナウイルスの感染防止のため、規模を縮小しての開催となりました。
当日は快晴の中、丹後ブロックの宮津市、舞鶴市、京丹後市、与謝野町、伊根町から女性リーダー等57名が参加し、交流を深めました。

開会と講話



府立青少年海洋センター「マリリンピア」に集合し、10時に開会しました。

府老連の橋本会長、小和田女性副委員長のあいさつの後、大道芸人たつきゆうさんによる「大道芸で笑って健康に！」と題した講演がありました。大道芸とレクチャーをミックスした「ユーモアセラピー」で会場は終始笑いの中、「笑い」が高齢者の健康維持に効果があることを改めて認識しました。



天橋立を訪ねて

天橋立ホテルで昼食後、午後は天橋立の文殊堂から遊覧船に乗り、天橋立傘松公園から橋立の美しい景色を楽しみました。



新型コロナウイルスの感染防止に十分注意しながらの開催でしたが、女性委員同士の交流を深めることが出来ました。当番老連の宮津市老連の皆さんには、

会場の準備など大変お世話になりました。なお、9月に予定されていた「山城ブロック」と「丹波ブロック」の研修会は、新型コロナウイルスが両地域で拡大したことから、中止することとなりました。



ココロもカラダも健康に！

新型コロナウイルスの収束が見えないなか、各地域では活動の延期や中止が続いています。一方、感染防止に工夫を凝らして活動を再開した老連もあります。その事例を紹介いたします。

コロナ禍でのリーダー研修会 (福知山市)

11月のリーダー研修会では、130名が参加。開催前に会場の手すりなどを消毒し、座席やトイレ・出入口など、三密を回避するための「コロナスタッフ」を配置。感染防止の徹底を図りながらコロナに向き合う活動を続けています。



健康マージャンを再開 (八幡市)

コロナで中断していた健康マージャンを9月から再開しました。感染防止のため、透明ビニールを貼ったパーテーションを会員の手作りにより作成し、①マスク着用②しゃべらない③牌の消毒などを行って、間隔をあけて開催しています。



若手委員会

若手リーダー研修会を開催

～コロナ禍でも楽しめる「ニュースポーツ体験」～

12月3日、ハートピア京都において「若手リーダー研修会」講演会・ニュースポーツ体験」を開催しました。
若手委員をはじめ46名が参加して、ニュースポーツを楽しみました。

開会・講演

当初70名を超える参加申込がありましたが、新型コロナウイルスが府内全域で拡大している状況から、参加人数を縮小しての開催となりました。
まず、武藤若手委員長から「コロナ禍の中、フレイル（虚弱）にならないよう、ニュースポーツで運動不足を解消しましょう」とあいさつ。

講演では、大道芸人 たつきゆうさんから「笑いと健康」についてのお話がありました。大道芸の技がきまる度に歓声があがるなど、終始笑いに包まれる講演となりました。



ニュースポーツ体験

続いてフレンドリー情報センターの西尾和久氏から「コロナ禍でも楽しめるニュースポーツ」として、4つの種目が紹介されました。

- ① **ボッチャ**：白い目標ボールをめがけて赤・青チームがそれぞれボールを投げ、どちらがより近づけるかを競います。
- ② **スカイクロス**：布製のリングをコーンに投げ、ゴルフのようにより少ない回数でコースをまわります。
- ③ **マグダーツ**：磁石式の矢で安全にダーツを楽しめます。
- ④ **スカットボール**：傾斜のついた得点台をめがけてスティックでボールを打ち得点を競います。



スカットボール



スカイクロス



ボッチャ

説明の後、4班に分かれて各ゲームを行いました。マスクをしたの熱戦が繰り広げられ、あっという間に一時間が過ぎました。

感染防止に工夫を凝らし

サロン活動を継続（舞鶴市）

コロナ禍の中、多くの地域では、市の支援を得て健康体操を取り入れた「サロン」を継続しています。
「勾崎乙礁会」では、月2回「my home town」舞鶴に振付をつけて、間隔を保ちながら体操し、日頃の運動不足を解消しています。



感染予防物品を支給（府老連）

府老連では、活動が続けられるよう、物品面での支援を行いました。
入手が困難な「非接触の温度計」や「飛沫防止のパーテーション」などの3品目を全市町村に支給しました。
物品を活用いただき、少しでも活動が再開できることを願っています。



木津川市 老人クラブ連合会

会長 中島 栄一
木津川市
人口 78,862人
クラブ数 91
会員数 3,731人
65歳以上加入率 24.3%



■旧3町が合併

木津川市老連は平成19年に旧3町が合併して誕生しました。
木津・加茂・山城の各地域では、それぞれの文化や歴史があり、また、都市化が進む一方、そうでない地域もあり、単位クラブの状況にも違いがあります。

■3支部で特色ある活動

これまでの旧町単位での取り組みを大切にして、支部ごとに活動が行われています。

「木津支部」では高齢者ふれあい事業の趣味の集いや憩いの日、「加茂支部」では、チャリティーカラオケ大会や介護予防のサロン活動、「山城支部」ではカラオケ交流会や友愛活動など、それぞれ特色があります。
また、「連合会」では、グラウンドゴルフやゲートボール、公式ワナゲなどの大会や研修会に取り組み、3支部の交流を進めながら、組織の活性化を図っています。

■課題解決のために

クラブ数と会員数の減少が続く中、3支部の交流をさらに進めながら市老連全体のまとまりを強めていくことが大きな課題です。

これからも機関紙などを通してクラブ活動の楽しさをPRし、会員の増強や交流を図っていききたいと思います。

(事務局 太田)



亀岡市

老人クラブ連合会

会長 林 昭
亀岡市
人口 88,182人
クラブ数 49
会員数 2,195人
65歳以上加入率 8.4%



■女性参画のクラブづくり

市老連の特徴としては、会員の6割を占める女性の力を活かすため、20年前から各単位クラブに「女性副会長」を設けて女性の参画を促しています。

現在、44クラブで女性の副会長が就任し、年に3回「女性部長会」を開催して、丁寧な声かけで会員に情報を届けるなど、会員増強にもつなげています。

■組織体制の改革

本部体制は、これまで社協の事務局に頼りがちでしたが、この4月に新しい役員体制が発足しました。

新たに、総務・健康福祉・文化・広報の4部を設置し、自立した組織づくりを進めています。
組織改革も半年が経過したところですが、各部長が中心となって事業の企画・立案から実施まで、より自主的な事業運営を推進し、少しずつではありますが、その成果も発揮されつつあります。

■趣味の作品展

市老連の主な事業は、「市老連大会」「地域での奉仕活動」「スポーツ大会」などですが、特に「趣味の作品展」は今年で36回目を迎えます。趣味のサークルなどから、絵画や手芸品、彫刻、盆栽、書や俳句など、400点近い作品が展示され、いずれも力作ばかりで毎年1,000人近い来場者でにぎわっています。

(事務局 林)



「京都府老人クラブ連合会」と全国の「かんぽの宿」は 利用提携を締結しています。

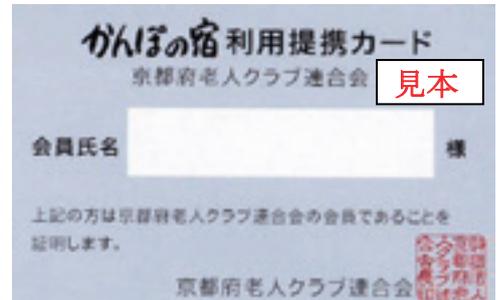
全国のかんぽの宿でご利用いただけます。

府老連会員 1名様につき、1泊2食以上のご利用で

1泊あたり掲載料金から500円割引！！

同伴者は3名様まで割引！！

※一部割引除外日がございますので、詳しくはご利用になる宿までお問い合わせください。



◆おすすめご宿泊プランのご紹介

販売期間：～2021年2月28日

50周年特別宿泊プラン



A-4ランクの認証近江牛の握り寿司やステーキなど近江牛フルコースと伊勢海老のお造りをお楽しみください。最後は赤出汁で…

お1人様1泊2食 1室2名様以上 **20,000円～**

※伊勢海老の赤出汁はお造りの伊勢海老を使用します。
※写真の鍋物（近江牛しゃぶしゃぶ）のお肉、野菜の盛り付けは2人前です。

旬彩会席



料理人が腕をふるう 季節の会席料理です。 お1人様1泊2食 1室2名様以上 **14,000円～**

湖都御膳(ことごぜん)

お1人様1泊2食 1室2名様以上 **12,000円～**

- 表示の料金はすべて消費税が含まれており宿泊料金には入湯税(150円)が含まれております。
- ご宿泊プランはご利用日、ご利用人数等により料金等が異なります。詳しくは当宿にお問い合わせください(掲載のご宿泊プランの料金は、「京都府老人クラブ連合会 利用提携」割引前の所定料金です)。
- 仕入等の都合(又は季節)により料理内容及び器が変更になる場合がございますので、あらかじめご了承ください。
- 掲載の写真・イラストはすべてイメージです。
- 暴力団関係者等反社会的勢力の利用をお断りします。
- 入れ墨(外ヶ)をしているお客さまは、他のお客さまから入れ墨(外ヶ)が見えない状態でのご利用をお願い申し上げます。

かんぽの宿の感染防止に向けた取り組み 3密(密閉・密集・密接)を避けるなど、下記の取り組みを行っております。



だれでも!!泊まれる。かんぽの宿
全室レイクビュー。京風会席が自慢の温泉ホテル

ご予約・お問い合わせ

☎ 0749-22-8090

FAX 0749-22-8092

〒522-0002

滋賀県彦根市松原町 3759

かんぽの宿 彦根

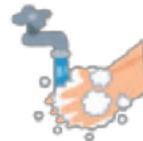
かんぽの宿 彦根

新型コロナウイルス感染症に気をつけて

「通いの場」に参加するための留意点

「3つの密（密閉、密集、密接）」を避け、

①マスクの着用、②人と人との距離の確保、③手洗いを心がけましょう



～感染拡大を防ぐためのポイント～

- ❖ 参加者の体温や体調の確認を行い、参加者氏名を作成し、「記録」するようにしましょう
- ❖ 体調の悪いときは**休み**ましょう
- ❖ 症状がなくても「**マスク**」を着用しましょう
- ❖ こまめに、水と石けんで丁寧な「**手洗い**」を心がけましょう
- ❖ 公民館など室内で開催する場合は、1時間に2回以上の「**換気**」をしましょう
- ❖ お互いの距離は、互いに手を伸ばしたら**手が届く範囲以上**空けましょう
- ❖ 会話をする際は、**正面に立たない**ように気をつけましょう



～体操など身体を動かす時～

- ❖ マスクを着けて運動をする場合は、無理をせず、**早めに休憩**を取りましょう
- ❖ 熱中症予防のため、こまめに**水分補給**や室温を調整しましょう



＜厚生労働省のパンフレットより＞

府老連

2021. No. 170

きょうと

令和3年1月発行 発行人 橋本 俊次

発行 (一財)京都府老人クラブ連合会
(愛称: きらりクラブ京都)

〒604-0874 京都市中京区竹屋町通烏丸東入ル清水町375
京都府立総合社会福祉会館
(ハートピア京都) 8階

TEL (075) 256-7955 FAX (075) 256-7956

E-mail: mail@k-furouren.or.jp

URL: http://www.k-furouren.or.jp



きらっ都くん

編集後記

新型コロナウイルスの収束が見えない中、会員の皆様はいかがお過ごしでしょうか。活動の自粛や中止が続くと家に閉じこもりがちになり、筋力が低下したり、気持ちが落ち込んだりします。私の地元の福知山市老連では、コロナに向き合いながら活動を進めています。11月20日には、「コロナ禍の中でも、笑いのある新生活」をテーマにリーダー研修会を開催しました。こうした時期こそ、ますます「笑い」や「情報共有」が大切になります。新しい生活様式の中で、みんなで新型コロナウイルスを乗り越えていきましょう。
(広報委員 塚本)