

新年あけましておめでとーございませう

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、当会の事業推進にご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

令和6年は、能登半島地震で幕を開けました。被災された皆様には心よりお見舞いを申し上げます、一日も早い復興をお祈り申し上げます。府老連では、全老連の



仲間づくり、健康づくり、 地域づくりに邁進

(一財)京都府老人クラブ連合会

会長 橋本 俊次

声掛けに応じ、各市町村老連を通じて救援拠金をお願いしたところ、総額2,478,562円を全老連に拠出することができました。会員の皆様、本当にありがとうございます。

さて、令和6年はようやく一年を通して開催の自粛や人数制限などすることなく、活動に取り組むことができた年となりました。

なかでも、10年ぶりに府老連が当番となった、6月の近畿ブロック老人クラブリーダー研修会は、京都府

も含めて近畿一円から200名を超える会員の皆様にお集まりいただき、会員相互による活発な意見交換と交流ができ、成功裏に終わることができました。当日スタッフとしてお世話になった会員の皆様に心からお礼を申し上げますとともに、関係各位のご協力に深く感謝申し上げます。

さて、私たちは、老人クラブ大会や若手リーダー研修会で、「健康」とは単に「病気でない」ということではなく、「肉体的、精神的、社会的にも満たされた状態である」ということを学びました。老人クラブで、体を動かし、活動を楽しみ、清掃や見守り活動などを行うことで、社会的に必要とされます。老人クラブの活動は健康維持、フレイル予防に大変役に立っていることがわかったのです。

今、行政あげて少子化・子育て対策が推進されています。そのことももちろん大切ですが、今地域で生活している我々高齢者が、生き生きと楽しく暮らしている姿を見せることが、若い世代や子供たちが将来も住み続けたいと思う魅力ある地域となることにつながっていくと思います。

これからも、今までに培ってきた経験と知恵を活かして、仲間づくり、健康づくり、地域づくりに邁進していきましょう。そして、その中で、会員が増えるよう、地域のクラブの火が消えないように、老人クラブ活動のすばらしさを、周囲の方に伝えていきましょう。

最後になりましたが、会員皆様の益々のご健康とご活躍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。

第53回 全国老人クラブ大会

11月20日・21日に神奈川県で「第53回全国老人クラブ大会」が開催されました。参加者は全国から約1200名、府老連からは橋本会長はじめ11名（男性8名、女性3名）が参加しました。



第1日目 活動発表

●テーマ

「地域の仲間と取り組む老人クラブ活動」

今回は、日頃の取り組みを通じて、地域の多様な関係者とともに取り組むクラブ活動について、神奈川県藤沢市、川崎市、奈良県生駒市の各老人クラブから活動発表が行われました。

その後、コーディネーターの齊藤ゆかさんから、①居場所のキーワードは、明るい・自由・小さな集団であること、②食、運動、おしゃれ、物づくりなど様々な内容や方法で交流していること、③元気で・健康で・笑顔であること、マンネリ化を防ぐこと、若い世代も巻き込むこと、相談に乗ること、社会につながることなどの

工夫や改革していることなどを通して、「いきいきと生きる」ための活動がされていると、講評がありました。

第2日目 講演・式典

2日目はビッグバンド「コン・アミーゴス（友と共に）」によるジャズの演奏で始まりました。横浜は日本におけるジャズ発祥の地と言われている。ジャズのスタンダードから昭和歌謡まで、熱のこもった楽しい演奏に会場から大きな拍手が送られました。



●講演

「健康寿命の延伸と栄養・食事」

神奈川県立保健福祉大学の中村丁次名誉学長が、①高齢者は心身能力が低下するが、残されている心身の機能を活用すれば充実した人生を送ることが出来ること、②粗食ではなく、楽しんで十分な量の食事を摂ることにより筋肉と体重をキープし、フレイルを予防することが健康寿命の延伸に繋がることのお話がありました。会場の笑いを誘いつつ、最新のデータも踏まえた説得力のある講演会となりました。



令和6年度 全老連会長表彰 ～受賞の皆様 おめでとうございます～

●式典

今年の全老連会長表彰では、京都府老連より次の5名と1クラブが表彰されました。



育成成功者

橋本 俊次（宮津市）
武藤 守（宇治市）

女性リーダー育成成功者

井手口 温美
（亀岡市）

若手リーダー育成成功者

小和田 清一
（舞鶴市）

優良老人クラブ

南古世らくじゆ会
（亀岡市）
代表者 栗田 征扶

永年勤続表彰

久御山町シニア連
成瀬 弥生



第45回 京都府老人クラブ大会

第45回京都府老人クラブ大会を、10月9日（水）、京都テルサで、府内市町村老連から202名が参加して開催しました。

式典

午前の「式典」では、橋本府老連会長のあいさつの後、京都府知事より「知事表彰」が、また府老連会長からは「会長表彰」が授与されました。続いて、ご来賓の西脇京都府知事、林府議会副議長から、高齢社会における老人クラブへの温かい激励のお言葉をいただきました。



林府議会副議長



西脇知事



橋本会長



大会宣言

私たち老人クラブでは、地域のつながりを基盤として、同世代の人々に呼びかけながら「仲間づくり」を基本に、「生きがいづくり」「健康づくり」「地域づくり」の活動に取り組んできました。

今、その活動は、健康教室やスポーツ、介護予防活動、子どもや高齢者の見守り・生活支援、交通安全や詐欺被害防止に関する活動など、幅広い分野に広がっています。

これらの活動は、誰もが住み慣れた地域で互いに支え合いながら、生きがいを持って、安心して暮らすことができる「地域共生社会」の実現に必要な不可欠なものです。

私たち老人クラブ会員は、これまで取り組んできた活動に誇りをもち、「のぼそう!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、健康長寿をめざす「健康活動」の推進
- 1、暮らしを見守る「支え合い活動」の展開
- 1、高齢期を豊かにする「生きがい活動」の充実
- 1、様々な世代や団体と連携した「地域貢献活動」の推進
- 1、すべての世代が輝ける「地域共生社会」の実現



会長表彰の授与



謝辞



大会宣言

その後、受賞者を代表して、新谷一幸氏（舞鶴市老連）が謝辞を述べました。
最後に宇治府老連副会長が「大会宣言」を提案し、満場の拍手で承認され、式典の部を終了しました。



京都府知事表彰

●育成功労者（9名）

加藤 千加栄（宇治市）
安田 行雄（城陽市）
堀口 治一（京田辺市）
中村 勝之（久御山町）
松本 和徳（福知山市）
森永 幸代（綾部市）
林 昭（亀岡市）
浪川 嘉代子（亀岡市）
新谷 一幸（舞鶴市）

●優良老人クラブ（6クラブ）

きらきらクラブ（宇治市）
銀泉会（八幡市）
市田老人会1（久御山町）
北ノ堂楽寿会（精華町）
芦洲栄寿会（福知山市）
西山区寿会（亀岡市）

京都府老人クラブ連合会会長表彰

●育成功労者（35名）

●優良老人クラブ（6クラブ）

●会員増強運動特別賞

●市町村老連（1老連）

やすらぎクラブ長岡京
・単位老人クラブ（4クラブ）

南山熟年クラブ（八幡市）
相楽台生き生きクラブ（木津川市）
舞鶴よつ葉クラブ（舞鶴市）
野原同好会（舞鶴市）

講演

午後は、「老人クラブ発！つながりで築く：活き・生き・元気な地域づくり」と題して、ご近所福祉クリエーターの酒井保氏に講演をしていただきました。老人クラブの存在が元気な地域づくりにどのような効果をもたらしているか、老人クラブの活動全般がフレイル予防のパッケージであることなどを、分かりやすく面白い語り口でお話しされ、参加者の皆さんに大変好評でした。



最後は会場のみなさんで「青い山脈」を合唱し、大会は成功裏に終了しました。

兵庫県と京都府の女性委員が交流！

今回で
5回目

令和6年12月13日に、府老連と兵庫県老連の女性委員が交流会を開催しました。

5回目となる今回は、府老連が兵庫県老連の事務局のある福祉センターを訪問。「会員数・クラブ数の増加に向けた取り組み」をテーマに、府老連からは、やすらぎクラブ長岡京の「新規会員獲得強化月間」の取り組みを紹介。兵庫県老連からは、単位クラブの会長をしておられる方から、クラブの再立ち上げについてお話がありました。病と闘いながらも「自分ができる事を精一杯やる」とのお話に感動し、参加者全員勇気をもらいました。

六甲山頂でジンギスカンの昼食の後、有馬温泉を散策しました。兵庫県老連本山事務局長の名（迷）ガイドのもと、参加者同士話をしながら、楽しい時間を過ごしました。



六甲山 展望台（天覧台）にて

女性リーダーの育成を目的に、府内3会場で「女性リーダー研修会」を開催しました。久しぶりに顔を合わす方もいて、各会場それぞれ親交を深め、楽しい研修会となりました。

山城ブロック

9月5日(木) 参加者：105名
久御山町役場コンベンションホール

午前の部は、「大正琴グループすみれ」による演奏で始まりました。

続いて、笑顔YKアカデミーの木村恭子・祐美氏から「健康長寿IIえがおでわらう」と題して、講演がありました。皆で一緒に体を動かしながら会場で大笑いをし、目いっぱい体を動かすことができた講演でした。

最後に、各市町村老連から「活動報告」があり、午前の部が終了しました。



午後は、活動発表が行われ、城陽市高連の「体操・ダンス」の後、精華町老連の「せいお音頭の盆踊り」、八幡市老連の「フラダンス」、京田辺市老連の「おどり」、やすらぎクラブ長岡京の「フォークダンス」と続き、いずれの団体も熱の入った発表で、会場から大きな拍手がおくられました。

丹波ブロック

9月26日(木) 参加者：88名
大江町総合会館 ほか

午前中は元伊勢内宮皇大神社に参拝するグループと旧平野家住宅(大雲記念館)を見学するグループに分かれ、それぞれ参拝・見学を行いました。

その後、「日本の鬼の交流博物館」に移動、国内外の鬼文化に関する資料、鬼面・仮面や鬼瓦などを見学しました。

午後は福知山市出身の落語家の桂三扇さんによる落語を聴きました。今の子は昔話を知らないという話から、「童謡と唱歌」をテーマにした断につつり、高速回転で童謡メドレーを披露する三扇さんに会場からは熱い拍手がわき起こりました。



休憩後、各市町村老連から「活動報告」があり、個別に様々な現状があることがわかりました。

丹後ブロック

9月13日(金) 参加者：99名
アグリセンター大宮 ほか

会場の入り口では、京丹後市老連が「京丹後七姫」に扮してお出迎え、オープニングセレモニーではJA弥栄リズム運動サークルによる踊りが披露されました。

続いて、京丹後市健康長寿福祉部の田中保健師による「認知症を学びみんなで考える」と題した研修会が行われ、認知症サポーター証をいただきました。

その後、各市町村老連から「活動報告」がありました。日本有数の長寿地域といわれている京丹後市老連は、研修会参加者全員に手づくりの「健康長寿お守り」をプレゼント。このお守りは、伊根町老連女性部との交流の際、伊根町の「こけんお守り」を一緒に作ったのがヒントとなっていたとのことでした。



午後は、「和久傳ノ森」にある「森の中の家 安野光雅館」を見学しました。参加者は安野光雅氏の優しい水彩画を愉しんでいました。

研修会を終えて

今年度は、各市町村老連の「女性部活動報告」を作成・配付し、すべての会場で、参加いただいた市町村老連代表者から直接報告していただきました。

「報告」は他老連の活動状況を知り、活動の参考になること、また市町村同士で情報交換・交流などが積極的に行われるきっかけにすることを目的に、作成しました。

研修会当日には、参加した老連に発表してもらい、老連によって女性部の活動が盛んなところ、活動を休止しているところ等、その状況は様々であることがわかりました。さらに、当日発表の場を持ったことで、研修会に参加された方にも、何か考えていただくヒントになったのではないかと思います。

最後に、それぞれのブロックの開催当番をして下さった、久御山町シニアクラブ連合会、福知山市老連、京丹後市老連の皆様、大変お世話になり、ありがとうございました。

京都府老連の女性委員会は来年度（令和7年度）に設立30周年を迎えます。ブロック別の研修会ではなく、一か所に集まり30周年のつどいを開催し、これまでの活動の振り返りをし、今後の女性委員会の方向性についても検討していきたいと考えています。

（事務局）

市町村老連間の交流の取組を紹介します

やすらぎクラブ長岡京と舞鶴市老連が交流！

令和6年6月13日、やすらぎクラブ長岡京が創立60周年を記念して舞鶴市を訪問し、舞鶴市老連との交流会が開催されました。

記念事業ということで、長岡京からは役員や単位クラブの会長など37名、舞鶴市老連からは10名が参加しました。双方の会長、舞鶴市高齢者支援課長、長岡京市高齢福祉係長のあいさつの後、市老連の組織・活動内容について、その中で苦労していること、課題になっていること、どのように対応しているかなど、お互いの活動状況を報告しました。

その後の意見交換では、多くの質問、意見が出て、当初の予定時間をオーバーするほど熱心に議論がされました。その後、昼食を食べながらさらに親睦を深め、1日充実した時間を過ごすことができました。

皆さんも、活動で課題を抱えている時に、他老連の取組みを知ることや解決策を見つける一つの方法だと思えます。是非、参考にしてください。



亀岡市老連と京田辺市老連の女性部が交流！

令和6年9月12日、亀岡市老連と京田辺市老連の女性部が、初めて交流会を開催されました。

亀岡市内で開催された交流会では、会員の減少や役員のなり手がなく、活動に参加しなくても交通手段がないなど、様々な課題が出される一方で、80代90代のメンバーが元気で刺激を受けることや、人気のサークル活動など活性化につながる事例について意見交換するなど、クラブの魅力も再認識することができました。

昼食もはさんで、和気あいあいと話が弾み、元気がもたらえた交流会となったとのこと、皆さんも市町村の枠を超えて、交流してみませんか。

また、京都新聞（山城版・丹波版）に、交流会の記事が掲載され、新聞を使って、クラブの宣伝をされた好事例となりました。



若手リーダー研修会



11月6日、ハートピア京都において「令和6年度 若手リーダー研修会」を開催しました。各市町村老連の若手委員をはじめ87名が参加しました。

まず、府老連岩永若手委員長から「ニュースポーツの活用について、本日この研修会で得たことをぜひ各老連に持ち帰り活用してください」とあいさつ。

講師はフレンドリー情報センターの西尾和久氏で、「講演」と「ニュースポーツ体験」の2本立てで研修会を行いました。

講演は「クラブを盛り上げるニュースポーツの活用」と題して、「ニュースポーツとは何か」「シニアの健康の定義とは」「ニュースポーツを老人クラブでどのように活用していくか」など、幅広くお話しいただきました。

続いて「ニュースポーツ体験」として、モルック・バツゴー・トリコロキューブの3つの種目が紹介されました。準備体操、アイスブレイキング、競技説明の後、9班に分かれて体験を行いました。初めて体験する種目もあり、チーム毎にゲーム方式で行ったため、得点が入ると歓声があがるなど、大変楽しい時間を過ごすことができました。

能登半島地震災害救援拠金へのご協力ありがとうございました

令和6年1月から拠金を始め、合計**2,478,562円**を全老連に拠出ししました。

全老連で取りまとめられた結果、総額2億を超え、表のとおり被災各県・市に配分されました。とりわけ、石川県に対しては、9月の大雨災害も踏まえた配分となっていることでした。

被災地老連からお礼状が届いています。この拠金が被災者とそのご家族にとって大きな励みになっていること、会員の皆様のご協力に心から感謝致します。

被災地老連	配分額
石川県	164,970,000円
富山県	21,930,000円
新潟市	20,900,000円
新潟県	6,910,000円
福井県	690,000円
計	215,400,000円

計報

府老連理事の飛鳥井佳子向日市老連会長が、令和6年8月に逝去されました。心より哀悼の意を申し上げます。

お知らせ

機関紙「府老連きょうと」をお読みいただきありがとうございます。

令和6年2月発行のNo.176号から、紙面下1/3に広告を掲載し、印刷・送付に係る経費を削減することとしておりました。しかし、令和6年8月、業者から、人手不足によって印刷が不可能として契約解除の申し出を受けました。

対応を検討した結果、機関紙の発行は継続することとし、別の業者に印刷をお願いすることとなりました。

その一方で、経費の削減は引き続き取り組むべき課題であることから、機関紙の体裁について、次のとおり変更することとします。

- 頁数を12頁から8頁に変更
- ページ数が減ったため、中綴じと2穴を止める

会員の皆様のご理解・ご協力をよろしくお願い申し上げます。

(事務局)

京都府老人クラブ連合会
(きらりクラブ京都)
No.178 (令和7年1月発行)

きょうと

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)



きらっどくん