

すこやかクラブ京都

令和8年1月
123号

【発 行】一般社団法人 京都市老人クラブ連合会 京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町83-1ひと・まち交流館 京都
Tel.075-354-8744 Fax.075-342-1667 <https://kc-roren.sakura.ne.jp>

【編集制作】株式会社ニチコミ 〒650-0023 兵庫県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 Fax.078-333-7708 <https://nichicomi.com>

多くの仲間と楽しい活動・憩いの場づくり



健康づくり活動発表会 2月



大会 9月



ハイキング (春・秋)



囲碁・将棋大会 8月



ウォーキング (年10回)



グラウンド・ゴルフ大会10月



武田病院グループ

Bridge The Gaps

ブリッジ・ザ・ギャップス(橋をかけよう)

保健・医療・福祉のトータルケア

武田病院 JR京都駅前

075-361-1351 (代)

武田総合病院 地下鉄東西線石田駅すぐ

075-572-6331 (代)

十条武田リハビリテーション病院 十条新千本角 075-671-2351 (代)

ヴィラ稻荷山 075-561-6550 (代) ヴィラ山科 075-572-6677 (代)

私たちちは京都市老人クラブ連合会の活動を応援しています



新年のごあいさつ

すゝやかクラブ京都
(京都市老人クラブ連合会)

会長 藤川 泰

新年を穏やかにお迎えの事と存じます。昨年は会員の皆様には当クラブ活動にご協力、ご尽力頂き誠にありがとうございました。

心よりお礼申し上げます。さて少子高齢化が加速し、我が国の社会、経済

にとつて最大の課題は生産人口の減少であり、人生100年時代をどう生きるかであります。今こそ老人クラブの目的(高齢者の健康づくりと福祉の向上、高齢者の豊かな知識、経験を活用して社会活

年頭あいさつ

～京都の理想の実現に向けて歩み出す年に～



京都市長 松井秀治

すゝやかクラブ京都の皆様におかれましては、健康づくりや社会貢献活動などを通じて、豊かな地域社会の実現に御尽力賜り、厚く御礼申し上げます。

京都市では昨年末に、すゝやかクラブ京都のまちの羅針盤となる「京都基本構想」を策定しました。

いわば「京都学藝衆」の方々が支えてきました。その技や経験、想いを次の世代へと伝えていくことが地域や国内外から愛される唯一無二の価値を持つ京都の未来につながります。

今年、昭和元年から起算して満100年を迎えます。激動の時代を生き抜いてこられた皆様がお持ちの知恵や経験を、今こそ活かしていただきともに、次の世代へと引

動に参加する)を会員の皆様と再認識し、お一人でも多く入会して頂き会員減少傾向に歯止めをかけ、クラブ活動の活性化を図つていただきたいと思つています。私達高齢者が自立して少しでも元気で生活して少しきたいと願つてあります。今後とも皆様のご理解とご協力をよろしくお願い致します。

新しい年が皆様にとりまして健やかで幸多き年となりますよう心よりご祈念申し上げ新年の挨拶とさせていただきます。

私たち京都市老人クラブ連合会の活動を応援しています

区老連会長より新年のご挨拶

北区すこやかクラブ連合会 会長 川島 康伸

北区すこやかクラブ会長の川島です。

令和 8 年の年初めに当た

り、北区のリーダーとして、

今年は「組織の整備強化と

会員増強運動」に力点をお

いて取り組んでいく決意で

あります。

クラブ活動の運営を強化

し、これからも継続的に発

展していく組織にしたいと

考えています。

司馬遼太郎の「この国のかたち」ではないですが、北区すこやかクラブの「理想的な運営のかたち」を会員の皆さんと一緒に作つていきたいと思つています。



上京区老人クラブ連合会 会長 関 弘武

令和 8 年を迎え、上京区老人クラブ連合会を代表してご挨拶申し上げます。

私は「健康・友愛・

奉仕」を柱に、仲間づくり

と地域の絆づくりに努めて

います。高齢社会の今こ

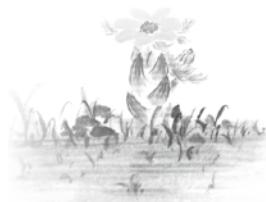
そ、支え合い・笑い合える

場が何よりの力です。世代

を超えて心が通う地域を自

指し、学生や地域団体との

交流も進めています。



すこやかクラブ京都・左京 会長 小林 次雄

会員の皆様におかれましては、健やかに新年を迎えた事とお慶び申し上げます。

左京区老人クラブ連合会

は 60 年の歴史を積み重ねて

まいりました。しかし少子

高齢化により会員は年々減

少し現在 4,000 人弱と

なっています。高齢化した

左老連・学区連においても、

クラブ活動を通し孤独を感

じることがないよう、「入

との繋がり」を大切に「の

ばそつ健康寿命」「担おう

地域づくり」を基本に、事

業活動を通して元気な老人

クラブを図掲しています。

結びに会員の皆様にとつて幸多き年になりますよう心からお祈り申し上げ、ご挨拶といたします。



私たちちは京都市老人クラブ連合会の活動を応援しています

区老連会長より新年のご挨拶

すこやかクラブ中京(中京区老人クラブ連合会) 会長 吉田 重信

新しい年を迎える皆様にはお健やかにお過ごしのことと拝察申し上げます。

私も心新たに、老人クラブの発展に役員一同経験豊かな先輩のご指導をいただきながら、会員の皆様のために務めさせていただきます。

年々、高齢化による会員減少に苦慮しておりますが、若い人の活動声掛け運動に取り組んで仲間づくりに励みたいと思います。今年も皆様と共に楽しく過ごせる良き年でありますように、お祈り申し上げます。



東山区シニアクラブ連合会 会長 田中 徹也

2026年の新しい年を迎える皆様方におかれましては、すこやかクラブ京都の会員の皆様方におかれましては、穏やかな新春をお迎えの事と心よりお慶び申し上げます。

昨年は、念願でありますた6年ぶりの「歌舞練場での演芸大会」が実施できました。素晴らしい舞台での演技は言葉では言い尽べせないほどの感動を覚えました。

新しい年を迎えて、お元気で活躍のことと存じます。今年度に入り、計画した各委員会の事業は、順調に進めております。昨年度から新たに取り組んだ若手委員会の事業にも、新しい会員の参加を呼び込んでおります。



すこやか山科(山科区老人クラブ連合会) 会長 粟津 昭夫

新しい年を迎えて、お元気で活躍のことと存じます。今年度に入り、計画した各委員会の事業は、順調に進めております。昨年度から新たに取り組んだ若手委員会の事業にも、新しい会員の参加を呼び込んでおります。

山科区独自の取り組みとして、地元の「京都橘大学」と「洛和会音羽病院」とは、地域活動として、共に活動を展開しております。

今年も区老連と市老連との連携を深めるとともに、区老連の各委員会の事業を積極的に行い、皆様の「じきく」が続く中で、山科区では2年連続して、クラブの消滅を防いできました。各単位クラブ会長の頑張りの中で、今後も区老連役員との対話を続けて、頑張ってまいります。



私たち京都市老人クラブ連合会の活動を応援しています

区老連会長より新年のご挨拶

下京区シニアクラブ連合会 会長 山崎 謙二



会員の皆様方におかれましては、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、今年は下京区シニアクラブ連合会創立 60 周年記念にあたります。これを機にし当クラブのホームページの開設を含め、時代に合わせた情報系の整備を行いたいと考えています。そして、それらの情報をできるだけ多く発信することで、会員でない方にも活動内容を知つていただき、会員増強にも繋げていきたいと思います。

これからも引き続き支援を賜りますよう、お願い申し上げます。

南区すこやかクラブ連合会 会長 三浦 明



皆さんは、南区すこやかクラブ会長の三浦です。

今年度新規事業として

「南区すこやかクラブ 健康麻雀大会」を 11 月 29 日に南大内福祉会館で開催致しました。全学区から 56 名の参

加がありました。参加費は、500 円（昼食およびゲーム代）で半荘 4 回実施し、参加者の親睦をはかり、楽しんでいただきました。

ちなみに、健康麻雀同好会は、毎週実施しています。同好会の登録者は、10 月末時点ですでに 85 名、京都市の全区内の方の登録があります。

結びにあたり、会員の皆様のご健康とご多幸を祈念致しまして、挨拶とさせていただきます。

西京区老人クラブ連合会 会長 前田 照彦



「毎日を乐しく」

全国で 100 歳以上の人口が 10 万人を超え、我が西京区老人クラブ連合会も人生 100 年を目標に全国の仲間入りを目指します。

現会員の年齢層より、老人クラブは高齢者の活動ですから、以前のように頑張ることはできません。しかし、健康維持を続けるため、楽しみながら「クラブ活動を始め各行事」を実行し、参加し、交流し、大切なお友達とのおしゃべりで、充実した日々を過ごすことを長寿への足掛かりとして、今まで通り前に進み取り組んでいきます。

私たち 京都市老人クラブ連合会の活動を応援しています

区老連会長より新年のご挨拶

すこやかクラブ伏見 会長 宮本 政義

大寒を迎えてよいよ冬
将軍の到来でござります。
余眞の皆様におかれまして
はお元気にお過ごしのこと
じむ慶び申し上げます。



令和7年度

すこやかクラブ京都大会

令和7年9月24日

主催者挨拶として藤川会長

れました

のお祝いを受けられた方

都（サウスホール）にて、すゝやかクラブ（京都）大会『のばそつ！ 健康寿命、担おつ！ 地域づくり』を開催しました（後援：京都市および京都都市社会福祉協議会）式典は、三浦副会長の開会のことばで始まり

長が金姫・長寿のお祝いと被表彰者への祝福、会員の皆様へ日頃の感謝の言葉を述べました。ご来賓の祝辞は、松井孝治京都市長、下村あきら京都府会議長、高屋宏章京都府社会福祉協議会会長が登壇され、参加者への敬意と感謝の言葉が述べられ

次に、金婚を迎えた
た210組のご夫婦を祝
福し、代表として南区の
開田俊彦・幹子ご夫妻が
ご挨拶されました。ハネ
ムーンの思い出や、長年
連れ添つた奥様への感謝
の気持ちが語られ、会場
は温かな拍手に包まれま
した。また、長寿（99歳）

表彰式は、すこやかクラブの発展にご尽力された皆様に藤川会長から「功労」「功績」「永年勤続」「活動」「会員拡大」の5部門での表彰状授与と感謝状の贈呈を行いました。最後に山崎副会長から閉会のことばがあり、地域と高齢者が共に支え合い、元気に暮らせる社会づくりの大切さを改めて感じる大会となりました。



全国老人クラブ大会

令和7年11月5日
(水)・6日(木)に「第54回全国老人クラブ大会」が、水戸市民会館大ホールにおいて全国から約1、200人が参加して開催され、すこやかくラブ京都からは藤川会長をはじめ、4名が参加しました。

1日目は、「老人クラブが取り組む地域高齢者を支えるための活動－地域共生社会の実現を目指して－」をテーマに3つの老人クラブから活動発表が行われました。

続く2回目は、「あなたが知らない名字の世界」と題し、名字研究家の高信幸男氏による講演があり、名字の歴史に関することや全国の名字の数、地域性、珍名などについてお話をされました。そして、式典では、坂本鉄夫茨城県老連理事長から歓迎の言葉、村木厚子全老連会長の挨拶の後、全国老人クラブ連合会会長表彰が行われ、各種表彰の代表が表彰状を受け取りました。

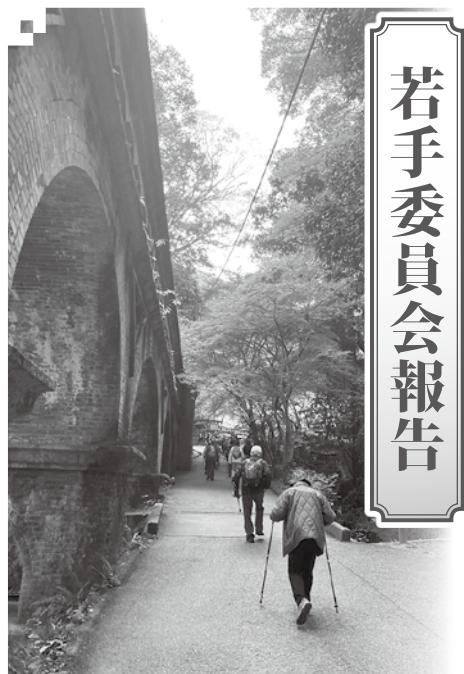
令和7年8月のハケ岳山麓トレッキングツアー（参加者328名）ではビーナスラインを通り、北ハケ岳ロープウェイで展望台へ。霧がかかることもありましたが、坪庭を足早に散歩。2日目は天女山からハケ岳牧場へ。南アルプスや清里の森の風景を楽しみながらトレッキングしました。

秋の低い山へ登る会では日野岳、薬王坂、大文字山を各回150名程の参加で助け合しながら登りました。

毎回たくさんの方の参加で賑わうウォーキング

は、担当区が運考案による地元ならではの魅力あるコースが多いです。（9月：早秋の東山（参加者506名、担当・東山区）、10月：秋の上賀茂（512名、左京区）、11月：三栖閻門から桃山御陵へ（532名、伏見区）、12月：年の瀬4区縦断（521名、下京区））。

若手委員会では、これからも多くの仲間とともに楽しみながら、健康づくり活動を続けていきますので、新しい仲間もお誘い合わせの上、是非ご参加ください。



私たちは京都都市老人クラブ連合会の活動を応援しています

女性委員会報告

夏季女性リーダー研修会を令和7年7月18日(金)、各区老連から65名が参加し、ひと・まち交流館京都にて開催しました。

携り、「と題した講演がありました。研修会後、桃園亭へ場所を移して、懇親会を行いました。

秋季女性リーダー研修会

(中京区老連担当)を10月3日(金)、各区老連から67名が参加し、ホテルビナリオ嵯峨嵐山にて開催しました。

秋季女性リーダー研修会

京都市保健福祉局福祉のまちづくり推進室地域共生推進課長・吉井豊宏氏より「京(みやこ)・地域福祉推進指針について」と題してご講演いたしました。その後、すこやかクラブ京都・中山英之常務理事兼事務局長による「リーダーの役割について」老人クラブ必

10月3日(金)、各区老連から67名が参加し、ホテルビナリオ嵯峨嵐山にて開催しました。

秋季女性リーダー研修会

京都市保健福祉局福祉のまちづくり推進室地域共生推進課長・吉井豊宏氏より「京(みやこ)・地域福祉推進指針について」と題してご講演いたしました。その後、すこやかクラブ京都・中山英之常務理事兼事務局長による「リーダーの役割について」老人クラブ必

秋季女性リーダー研修会



体育委員会報告

◆グラウンド・ゴルフ大会(後援:京都市)

日程 令和7年10月7日(火)・8日(水)
場所 左京区岩倉東グラウンド
参加者 529名

◆ペタンク大会(後援:京都市)

日時 令和7年10月28日(火)
場所 左京区岩倉東グラウンド
参加者 75チーム235名



▼大会結果

順位	日程	
	10月7日	10月8日
優勝	中川 勉(上京)	井上 元雅(中京)
準優勝	佐野さざみ(山科)	岡田 幸男(伏見)
第3位	飯島 宗文(山科)	堤 義明(伏見)
ホールインワン賞	20名	29名

(敬称略)

▼大会結果

ブロック	優勝チーム	ブロック	優勝チーム
1	中京C(北川、斎藤、南茂)	8	北E(山野、志垣、池内)
2	右京H(万木、小泉、宮田)	9	山科B(伊藤、佐野、泉谷)
3	右京A(斎藤、仲江、石黒)	10	上京C(岡田、二井本、辻)
4	中京F(中村、小島、濱村)	11	左京J(武田、芳山、鍵田)
5	山科D(宮澤、佐藤、武久)	12	伏見G(須佐美、長谷川、中谷)
6	南A(敏森、横山、林)	13	東山B(菅浪、菅浪、佐藤)
7	伏見A(東、塚田、福島)		

(敬称略)

私たち京都市老人クラブ連合会の活動を応援しています



令和7年8月5日(火)
に「ひと・まち交流館京都」において、囲碁・将棋大会を開催いたしました。

大会の参加者は、囲碁31名、将棋24名で、それぞれA～Dの4クラスに分かれて、終日熱戦を繰り広げました。対戦の結果、囲碁・将棋のそれぞれのクラスの優勝者、準優勝者および第3位の方には、盾を贈呈し栄誉を讃えました。

▼【囲碁】大会結果

(敬称略)

ランク	優勝		準優勝		第3位	
	氏名	区老連	氏名	区老連	氏名	区老連
A	三箇山五雄	左京	本村 是弘	西京	宮嶋 邦明	北
B	長島 英一	上京	斎藤 正幸	左京	尾崎 義明	伏見
C	橋本 昭則	下京	山本 壽	左京	井筒 隆夫	上京
D	藤村 晓	右京	大西 勝彦	下京	菅原 義隆	西京

▼【将棋】大会結果

(敬称略)

ランク	優勝		準優勝		第3位	
	氏名	区老連	氏名	区老連	氏名	区老連
A	北村 隆彦	上京	伊藤 修	南	中村 精一	下京
B	草川 好一	中京	野々村正造	左京	二俣 勝美	北
C	井上 一雄	北	世良田憲治	下京	竹田 泰雄	中京
D	西岡 靖雄	下京	岸田 祐	南	酒井 政和	左京



令和7年7月11日
寿すこやかセンターの共催で、ひと・まち交流館福祉財団および京都市長京都大会議室にて「健康づくり教室」を開催しました。

第1部は、特定非営利活動法人健康経営研究会の岡田邦夫先生による「人生100年時代を生きる健康学／食生活の知識」を講演いただき、参加者は熱心に聞き入っておられました。

第2部では、同財団健康トレーナーの堀江利恵先生に健康体操を教えていただき、参加者は自身的体力にあわせ、無理のないように取り組まれていました。

また、今回は同財団40周年記念事業として、笑福亭晃瓶さんによる笑いあり、学びありの講演に会場大いに湧く！



私たち京都市老人クラブ連合会の活動を応援しています

◆俳句

会員文芸

錦秋や国道沿いのソバの花

(北区・鳳徳学区) 池上 修

梵鐘の余韻に秋気溶け込み

(北区・大将軍学区) 北田 和枝

冬紅葉四方の蔀戸開け放つ

(北区・大将軍学区) 青山 征男

黄落の図書館の庭坂きつし
鶏頭の種くろずみて空あおぐ

(中京区・朱八学区) 福井貴美栄

車窓から次々見える枯れ木かな

(中京区・明倫学区) 村尾 和子

芒原分け入る子等の見へ隠れ

(東山区・六原学区) 樋口 正子

日曜版クイズの答に『竹の春』

(西京区・松尾学区) 新宮 照彦

敬老日孫からもらつたりツブ紅

(北区・大将軍学区) 原野喜美子

母の夢娘のゆめや七五三

(上京区・桃園学区) 佐々木弥生

鍵穴を油に濡らす余寒かな

(上京区・桃園学区) 高橋 康江

百年の母家そこそこ隙間風

(上京区・仁和学区) 高橋 信子

住む人のユーモアあふる雪だるま

(上京区・仁和学区) 新井 君枝

初孫の婚礼間近秋うらら

(上京区・出水学区) 堀田 房代

秋祭り姿なくした夜店かな

(下京区・淳風学区) 村田智也子

息つめて眉を書き足す初鏡

(南区・南大内学区) 杉野千恵乃

風の一一番二番木戸叩く

(左京区・修学院第一学区) 上田トミ子

寒暖の激しき日々に気がなえる

(右京区・北梅津学区) 大塚 次男

夜も更けてチチと鳴く声秋来たり

(右京区・花園学区) 高屋喜美子

東雲や点滅灯のサテライト

(西京区・松尾学区) 新宮 照彦

便りする相手また減り春寒し

(西京区・桂東学区) 北 悅子

短夜や眠れぬ窓の遠明かり

(伏見区・日野学区) 甲斐 梅子

夏雲やおとぎ話の世界へと

(伏見区・日野学区) 原 寿賀子

ふるさとへいざなふ道やさるすべり

(伏見区・日野学区) 竹内多賀子

夏蝶や羽根合せ合ふ愛の刻

(伏見区・日野学区) 弓渕登代子

第一22号6ページの会員文芸

にて、左京区・静原学区の橋本靖弘
さまの作として掲載しておりまし
た川柳は、別の方の作品でした。橋
本さま、関係者、読者の皆様に深く
お詫びいたします。

我辻る老いの道標年新た

(南区・南大内学区) 豊田 夕紀

（第122号制作・株式会社博報社）

私たちちは京都市老人クラブ連合会の活動を応援しています

◆短歌

日本地で世界陸上真夏日に

五万人の桐生のどよめき

(北区・大将軍学区) 北村 令子

夫婦とも米寿になりてありがたい

三年生が祝いと色紙

(上京区・桃園学区) 河井 克彦

撒水をせずに夕立待つ夕べ

鶏頭一夜こぶし揚げ待ち

(左京区・下鴨学区) 富崎 君子

共白髪誓いし日より三十年

君の頭に髪もなくなり

(左京区・修学院第一学区) 岡根 知子

一服し少し歩いて又一服

老婆三人夏の夜散歩

(左京区・下鴨学区) 正木 英子

名月のきれいな輝き見上げつつ

秋の夜長に心を洗う

(左京区・市原町学区) 宮本 七工

夕暮れに自転車飛ばースーパーへ

割引きシール貼られる頃と

(中京区・朱八学区) 岡田千枝子

妙心寺黄鐘調鐘の音も

心のままに重くひびけり

(中京区・明倫学区) 矢野 都子

我が家にも戦で逝つた人がいて
写真に残る少年の顔

気がつけば大事な用事忘れてる

一人の部屋のカーテン揺れる

(東山区・貞教学区) 大平ひろみ

愛妻のお招きあれどいま少し

やり残したる巫山戯雑談

(山科区・山階学区) 大野木雅敏

「里の秋」口ずさむ母想い出す

戦地の父の帰り待つ日々

(山科区・小野学区) 廣田 正子

千両の実ほどもなき恋模様

八十路坂越ゆ心の糧に

(南区・祥栄学区) 木野 柳子

回廊へ出でて寒きの長谷寺に

菰被りたり冬牡丹咲く

(南区・上鳥羽学区) 田中 詔夫

万博の会場内はキヤツシユレス

老人集ひて滝道のぼる

(右京区・北梅津学区) 宇都宮壮一

名月のきれいな輝き見上げつつ

秋の夜長に心を洗う

(左京区・市原町学区) 宮本 七工

夕暮れに自転車飛ばースーパーへ

割引きシール貼られる頃と

(中京区・朱八学区) 岡田千枝子

新年をたやすく得たる功労は

人々人とバリヤフリー

(西京区・新林学区) 野間 幸男

少子化で保護猫ワン子が孫曾孫
(北区・楽口学区) 吉田 義子

新部屋へ男前の親父画像
(左京区・修学院第二学区) 嶋 健之祐

高齢期月毎増える診察券
(中京区・明倫学区) 村尾 典雄

手を繋ぎ昔ラブラブ今介護
(東山区・六原学区) 今江 道夫

行つてきて言われて行つたがさて何處へ
(東山区・吉祥院学区) 米村 健治

夏野菜漬物食べて祖母想う
(南区・百々学区) 三木千榮子

たんと出たすらすら喋れる今朝の卓
(南区・上鳥羽学区) 柴田みどり

お化けより人の心が怖いかも
(右京区・北梅津学区) 柴田 初枝

立ち尽くす老いの下りやたそがれて
(右京区・高雄学区) 森地 豊子

祭り太鼓法被の子らの頬もしさ
(右京区・松尾学区) 西村 津子

受診日は足取り重く判決の日
(西京区・桂東学区) 大久保勝枝

◆川柳

日本地で世界陸上真夏日に

五万人の桐生のどよめき

(北区・大将軍学区) 北村 令子

夫婦とも米寿になりてありがたい

三年生が祝いと色紙

(上京区・桃園学区) 河井 克彦

撒水をせずに夕立待つ夕べ

鶏頭一夜こぶし揚げ待ち

(左京区・下鴨学区) 富崎 君子

共白髪誓いし日より三十年

君の頭に髪もなくなり

(左京区・修学院第一学区) 岡根 知子

一服し少し歩いて又一服

老婆三人夏の夜散歩

(左京区・下鴨学区) 正木 英子

名月のきれいな輝き見上げつつ

秋の夜長に心を洗う

(左京区・市原町学区) 宮本 七工

夕暮れに自転車飛ばースーパーへ

割引きシール貼られる頃と

(中京区・朱八学区) 岡田千枝子

妙心寺黄鐘調鐘の音も

心のままに重くひびけり

(中京区・明倫学区) 矢野 都子

新年をたやすく得たる功労は

人々人とバリヤフリー

(西京区・新林学区) 野間 幸男

離草の生命力に励まされ

(西京区・桂東学区) 大久保勝枝

私たちには京都市老人クラブ連合会の活動を応援しています

右京区

化粧療法いきいきセミナー

広報委員会 藤谷 敏彦

研修委員会は、7月11日(金) 佛教学大学宗教文化ミュージアム様の会場をお借りして「ゆっくりのんびり学んで綺麗になりませんか」



と題して開催され、学びの内容は①常設展示の「仏像見学」。②資生堂化粧療法「いきいき美容教室」として30名ずつの入れ替えで(それぞれ約60分)分かれての参加でした。

いきいきセミナーは、化粧行為を通じて、日常生活動作を維持・向上させ、高齢者の生活に質の向上を目指すものです。



化粧療法参加者の声

- 毎日のメイクが楽しくなりそうです。メイクを通して元気に活動ができそうです。
- 今さらと思いましたが挑戦します。ありがとうございました。
- 古い古いお化粧のままのやり方で、ずっときていたので新しい化粧の仕方を知りました。

北区

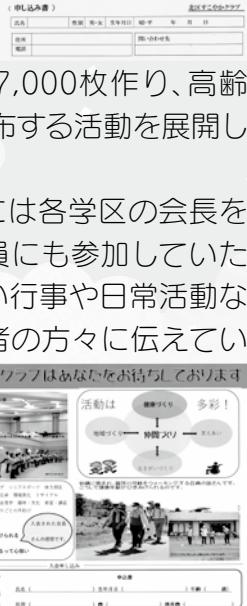
北区事業報告

広報委員長 中村 浩

北区すこやかクラブでは、今年度の重点目標として「組織の整備、強化を進め、会員の増強に繋げること」に具体的に取り組んでいます。

特に会員の増強運動については、「すこやかクラブの活動」を広く地元の高齢者の方々に知っていただくため、2種類の「会員募集案内」を7,000枚作り、高齢者の居られる所帯を中心に配布する活動を展開しています。

昨年の4月以降、この運動には各学区の会長を中心に、できるだけ多くの会員にも参加していただき、すこやかクラブの楽しい行事や日常活動などの情報を、広く地域の高齢者の方々に伝えていきます。その成果は徐々にではありますが現れてきているところもあり、これからも息長く取り組んでいくことにしています。



中京区

令和7年度 すこやかクラブ
中京8委員会リーダー研修会

中京広報委員長 山下 豊

令和7年度のすこやかクラブ中京8委員会【奉仕・研修・女性・広報・体育・若手・福利厚生・事務局】のリーダー研修会を7月16日～22日の間、元教業小学校会議室で行いました。全体で148名の参加でした。各委員会では、自己紹介、学区紹介、また各委員長からは、令和7年度の事業計画を発表しました。そして、令和6年度の活動をスクリーンに映し鑑賞しました。

また、令和7年の世界遺産二条城清掃は、5月15日(118名の参加)に続き、10月9日に快晴のもと、112名の参加で草刈り、落ち葉を集めなど、一生



懸命、汗を流しました。最初は、雑草がものすごく伸びておりましたが、終わる時間には、見違えるほど、きれいになり満足の思いで、帰路につきました。



私たち京都市老人クラブ連合会の活動を応援しています

山科区 山科区事業報告

広報 渡辺

美化ウォーキング

全国老人クラブ社会奉仕の日（9月20日）にあわせて、山科区では9月19日に美化ウォーキングを京都橘大学の学生さんと世代間交流を兼ねて実施しました。山科区役所前に会員と学生約120名が集合。外環状線と山科川沿いを3組に分かれて中央公園まで歩道周辺の環境美化に努めました。



芸能演芸大会

出る人も観る人も一体となって楽しむ恒例の「すこやか山科芸能演芸大会」が10月16日東部文化会館で行われ、演歌、民謡、舞踊、コーラス、ダンスなど30演目に各学区から延べ140名が出演し、熱い声援のなか日頃の練習の成果を披露しました。今回は

第49回山科芸能演芸大会



山科区出身の演歌歌手五条哲也さんの特別出演もあり、会場は最後まで盛り上がりました。

南区 文化芸能祭 福利厚生委員長 三浦 明

南区老連の最大の行事は、「文化芸能祭」です。6月13日（金）に京都テルサホールで実施いたしました。コロナで3回実施できませんでしたが、今回28回目となります。出演者約100名、観客約400名です。内容は、各学区代表のカラオケやコーラス、日本舞踊、レクリエーションダンスなど多種多様です。

出演者は大きな会場でたくさんの皆さんに見守られ発表でき、

満足していました。カラオケでは応援プラカードや声かけなどがあり大変盛り上がりました。

費用の大部分は、京都市からの特別事業費を活用しています。経費削減のため、垂れ幕、音響設備、モニター等を持ち込み、進行など役員全員で協力しておこなっています。

観客を増やすため、プログラムも自作で印刷（カラーの厚紙用紙B4を使用し、4,000部）します。

左京区 研修委員会 料理教室

研修委員長 佐々木千景

令和7年7月24日、第二回研修会を下鴨東本町のアーズローカスのダイニングを借りて参加者32人で料理教室を行いました。アーズローカス様には感謝しかありません。

当日はまず、酢クラゲ、焼き豚、ピータン、いかの冷菜と味付けが違う4種類の前菜を作り、中華料理のポリシーを解説させてもらいました。中華料理の料理長の選出基準はどのようなものか？特に王様や名士の料理長を雇う判断は、信頼や安全ではなく、いかに仕入れを安く料理を作るかに求められていたこと。

例えば“ふかひれ”的料理は、もともとフカヒレではなく、ソウギョやレンギョの市場で廃棄するひれをもらってきて、ストーリーを作つて、いかにも素晴らしいものとして食卓に出して、安くあげていたのです。

次の料理はワンタンスープに、セロリとイカの炒め物。ワンタンは醤油味、セロリとイカは塩味。すべて鳥のスープストックを使っています。3つ目の料理は豚肉のレタス包み。チー油と醤油を混ぜて火にかけて味を出す焼きジャンの味付けです。

最後に大海老のチリソース炒めで温菜は終わり、デザートにはレイシーを出して、教室をしました。



全会員に事前配布しています。

また、今年度は最後にビンゴ大会を実施し、多くの方の参加を確保しました。カラオケの代表から漏れた方を対象に別途、ひと・まち交流館の大会議室で「カラオケ大会」も実施しています。

私たち京都市老人クラブ連合会の活動を応援しています

西京区

健康増進ウォーキングの開催

若手委員長 清川 芳次

9月26日(金)西京区老連若手委員会主催の健康増進ウォーキングが、71名の参加をいただき開催しました。

当日は好天に恵まれ3.5キロ



メートルの距離を、洛西ニュータウン内のコース(小畠川河川敷水辺の舞台～竹林公園こどもの広場～福西公園～福西史跡公園～ラクセーヌ商店街東南入口)を、休憩を入れ2時間で巡りました。

年に一度の恒例行事ですが、今年も9月下旬で猛暑が続いており、距離を短くしての緑道コースを少し汗をかきながら、竹林



なども堪能することができました。

また、今年は竹林公園内での休憩時間帯にミニゲーム(輪投げ)を取り入れました。上肢の協調運動、バランス能力、集中力の維持・向上の効果を期待しており、さらに参加者同士の交流を深められたと思います。

上京区

上京区事業報告

広報

上老連は、コロナ後に再開した「お茶会」を7年度は8月6日(水)に上京区内の俵屋吉富・京菓子資料館で、第3回を催しました。



当日は、同志社大学茶道部とコラボし175名(会員外・茶道部員を含む。)が参加しました。事前に25人ずつの班に

分け、スタート時間を指定することで、スムーズな進行ができました。茶道部員による呈茶(流儀は裏千家)と資料室見学は、好評でした。茶道部員から「喫茶去」の説明があり、客をもてなす心と分かりました。

上京区は、茶の湯文化・歴史と縁が深く、三つの千家の庵があるほか、太閤秀吉の「北野大茶会」も良く知られています。

今後も主要行事として取り組んでまいります。



伏見区

伏見区事業報告

若手委員長 高橋 猛

伏見区老連の若手委員長に、このたび後期高齢者となって就任いたしました。「こんなで良いの?」と自問しながらも、役をお引き受けしました。

高校までは野球で鍛え、体力には多少の自信がありましたが、40代でアキレス腱を断裂し肩も痛めて以来、スポーツとは縁遠くなり、たまにゴルフを楽しむ程度でした。ましてやウォーキングや山登りには全く関心がありませんでした。ところが就任を前に、高野疏水べりウォーキングに初参加。皆さんと共に歩き、何とか完歩できただけでなく、一人では味わえない交流の楽しさを知りました。



これからは健康長寿をめざし、一人でも多くの方と共に活動を広げていければと思っています。

私たちは京都市老人クラブ連合会の活動を応援しています

下京区

下京シニアクラブ 防災・防犯セミナー

研修委員会 津田 實

令和 7 年 8 月に下京区役所会議室にて下京区の官公署の協力を得てセミナーを開催しました。

①家庭における火災予防

下京消防署

夕方足配線をしないよう注意して電気火災の予防。リチウム



イオン電池の取り扱いに注意して発火事故を防ぐ。

②水害・地震への備え

下京区役所地域力推進室防災係

京都市内には近年大きな災害が起きていませんが、南海地震、集中豪雨の怖さの認識が必要です。ハザードマップの想定被害を元に、地域ごとの避難行動の取り組みが不可欠です。

③特殊詐欺被害防止対策

下京警察署生活安全課

預貯金詐欺、還付金詐欺等の新たな手口を頭に入れておく。

警察官は電話で案内や指示は絶対にしません。偽者にだまされないでほしい。

④自転車の安全な利用

下京警察署交通課

改正により自転車の交通規則が厳しくなっております。被害者はもとより加害者にならないためにも規則を正しく理解して、守ってほしい。

今回、高齢者が犯罪被害者や災害弱者になる傾向のテーマを繋げたセミナーでしたが、シニアの皆さん、活発な質疑応答も交えて最後まで真剣に受講してくれました。参加者は 89 名でした。

事前相談で悔いのないお葬式を。



葬儀に対する不安や悩みはございませんか？
費用や準備のこと、どんなことでもご相談ください。

公益社はあらゆるお困りごとに対応いたします。

お葬式・家族葬は公益社にお任せください

24 時間
受付プライトホール
0120-004-200相談・見積
無料

老人クラブ入会のご案内

老人クラブで
新たな楽しみを
一緒に見つけませんか？

友人が
ほしい健康で
いたい人の役に
立ちたい

お問い合わせはコチラ！
京都市老人クラブ連合会

075-354-8744

■ 編集後記 寒暖の差が激しい毎日が続いておりますが、京都市老人クラブ連合会会員の皆様、いかがお過ごしでしょうか。今回の広報紙「すこやかクラブ京都」123号から、弊社ニチコミが制作を担当させていただきます。皆様に楽しくお読みいただける紙面づくりを心がけてまいりますので、今後ともよろしくお願ひいたします。

株式会社ニチコミ

私たち 京都市老人クラブ連合会の活動を応援しています

◆区老連事業報告◆

東山区

令和7年度 演芸大会 東山区 野村 太一

令和7年10月16日、祇園甲部歌舞練場の祇園コーナーにて、演芸大会を6年ぶりに開催しました。

実行委員長の高橋副会長の開



会のことばで始まり、田中東山区シニアクラブ連合会会長の開会挨拶、坂根東山区長、東山区社会福祉協議会会長(代理)から来賓祝辞をいただきました。

演芸大会では、カラオケから始まり、狂言、津軽三味線、詩吟、太極拳、健康体操、フラダンスなど多種多様な演目でステージを彩りました。プログラム最終では、女性シニアコーラスのあと、東山区



シニアクラブ連合会の歌を全員で合唱してフィナーレ、大いに盛り上がりいました。

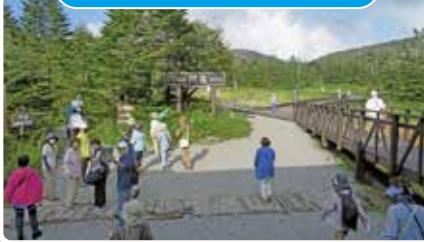
今回の会場は初めてで、出演者からは、めったに上がることのない舞台で発表でき大感激。お客様からも楽しく過ごせましたと、大好評でした。

仲間と共に「のばそう! 健康寿命、担おう! 地域づくりを!」

健康づくり教室 7月



トレッキングツアー 8月



ペタンク大会 10月



女性リーダー研修会(夏・秋)



作品展 3月



低い山を登る会(年5回)



■ スポンサーへのお礼 この度、京都市老人クラブ連合会広報紙「すこやかクラブ京都」の発行にあたりまして、広告掲載のご協力を賜り、誠にありがとうございました。今後ともなにとぞ末永きご厚誼、ご支援をお願い申し上げます。

京都市老人クラブ連合会

私たち京都市老人クラブ連合会の活動を応援しています