

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)

ヴィラ稲荷山 075-561-6550 (代) ヴィラ山科 075-572-6677 (代)

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

新年のごあいさつ



すこやかクラブ京都
(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今日我が国の社会、経済

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るクラブ活動の活性化を図っていきたく思っています。私達高齢者が自立して少しでも元気で生活し年齢によって分け隔てられることなく若年世代から高齢世代までの人がそれぞれの状況に応じて「支える側」にも「支えられる側」にもなれる地域共生社会の実現に各種諸団体との連携を密にしながら老人クラブもその一翼を担っていきたく願っております。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。

年頭あいさつ



京都の理想の実現に向けて

歩み出す一年に

京都市長

河野 洋治

すこ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、

2050年を展望した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。京都の歴史は、文化芸術や地域活動など、あらゆる分野で技藝や技能を有し、人を惹きつける、

いわば「京都学藝界」の方々を支えてきました。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くとともに、次の世代へと引き継いでいただきたいと思います。

今年の干支「丙午（ひのえうま）」には物事を力強く前進する意味が込められています。様々な課題を乗り越えてこられた先人の心意気を大切に、力強い一歩を踏み出してまいります。

結びに、本年がすこやかクラブ京都の皆様にとって実り多き一年となることを祈念申し上げます。御挨拶いたします。

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

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があります。

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っていききたいと思っています。



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。

私たちは「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目指し、学生や地域団体との交流も進めています。

これからも皆さまと共に、明るく生きがいのある人生を築いてまいりましょう。皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。



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られ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はないように「人との繋がり」を大切に「のばそう健康寿命」「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目指しています。

結びに会員の皆様にとって幸多き年になりますように心からお祈り申し上げます。ご挨拶いたします。

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

区老連会長より新年のご挨拶

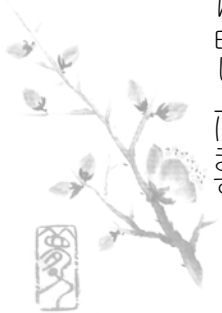
すこやかクラブ中京 (中京区老人クラブ連合会) 会長 吉田 重信



新しい年を迎え会員の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、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、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、念願でありました6年ぶりの「歌舞練場の演芸大会」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くせないほどの感動を覚えました。

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、皆様のご期待に添えるシニアクラブにしていきたいと思っております。皆様どうぞ、友人・知人を誘って積極的な参加をお願いいたします。

すこやか山科 (山科区老人クラブ連合会) 会長 栗津 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。

クラブ減少と会員数減少が続く中で、山科区では2年連続して、クラブ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、今後とも区老連役員との対話を続けて、頑張っております。

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

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っていただき、会員増強にも繋げていきたいと思っています。

これからも引き続きご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



皆さんこんにちは。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85名、京都市の全学区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



「毎日を楽しむ」

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

すこやかクラブ伏見 会長 宮本 政義



大寒を迎えていよいよ冬將軍の到来でございます。會員の皆様におかれましてはお元氣にお過ごしのこととお慶び申し上げます。

昨年に開催した研修会には、宇治徳洲会病院副院長の内田直里先生に、心臓病のお話「外科医からのメッセージ」備えあれば憂いなし：」とのお題で、大変素晴らしい講演で、日常生活習慣がどれ程大切かを、教えていただきました。たくさんの方々にご参加いただきありがとうございます。今後も、各分野の識者をお招きして研修会を開催していきたいと思っております。本年も皆様にとつて飛躍の年となりますよう、お祈り申し上げます。

令和 7 年度

すこやかクラブ京都大会

令和 7 年 9 月 24 日 (水)、ロームシアター京都 (サウスホール) にて、すこやかクラブ京都大会「のぼさう！健康寿命、担おう！地域づくりを」を開催しました。(後援：京都市および京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、主催者挨拶として藤川会長が金婚・長寿のお祝いと被表彰者への祝福、會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、下村あきら京都市会議長、高屋宏章京都市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

れました。次に、金婚を迎えられた 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、長年連れ添っ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)

のお祝いを受けられた方は 50 名でした。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。



主催者
あいさつ

開会式



金婚のお祝い



「旅の企画」 演出致します
各区老連・学区のご旅行
お気軽にお問合せ下さい!!

担当者 / 松本恭佳

株式会社 ライオンズ旅行企画
本社営業所
〒612-8427 京都市伏見区竹田真楠木町 55
TEL (075) 621-8117 FAX (075) 602-9067
<https://www.lions-tp.co.jp/>

京都府知事登録第 2-317 号 (株) 日本旅行特約店

第54回

全国老人クラブ大会

令和7年11月5日

続く2日目は、「あな

(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、すこやかクラブ京都からは藤川会長をはじめ、4名が参加しました。

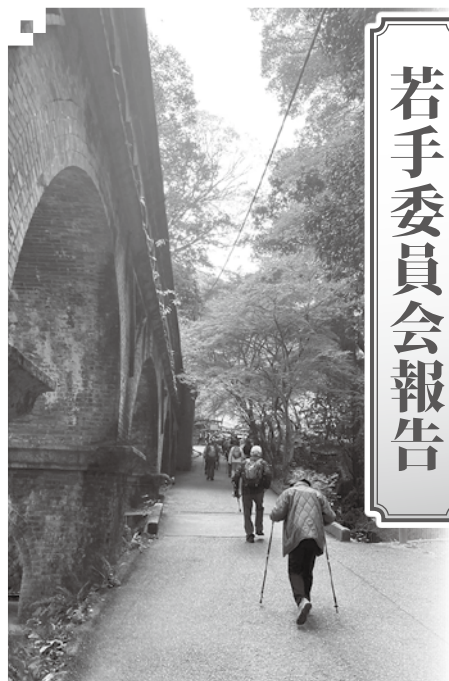
1日目は、「老人クラブが取り組む地域高齢者を支えるための活動―地域共生社会の実現を目指して―」をテーマに3つの老人クラブから活動発表が行われました。



当クラブからは、小森壽子前京都市老人クラブ連合会理事と橋本雅充前京都市老人クラブ連合会理事が育成功労表彰を受賞しました。

最後に大会宣言が朗読され満場の拍手で採択されました。

若手委員会報告



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。霧がかかる時もありましたが、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名程のご参加で助け合いながら登りました。

毎回たくさん参加者で賑わうウォーキング

は、担当区老連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:三栖閨門から桃山御陵へ(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、健康づくり活動が続けていきますので、新しい仲間も誘い合わせの上、是非ご参加ください。

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

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。

携より」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。

京都府警察ネット安心
アドバイザー・三室久枝
氏より、『スマホに変え
ただけなのに』と題して
ご講演いただきました。

その後、飯田アキラ氏
よりサクソフォンを演奏
していただきました。心
に響き渡るような音色に
会場全体が引き込まれま
した。

研修会後は懇親会を行
い、区老連の垣根を越え
て交流を深めることがで
きました。



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

▼大会結果

(敬称略)

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

◆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

(敬称略)

ブロック	優勝チーム	ブロック	優勝チーム
1	中京C (北川、斉藤、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 (斉藤、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)		



めざせ高得点!

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

福利厚生委員会報告

囲碁・
将棋大会の開催

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	斉藤 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 暁	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年度
健康づくり
教室

令和7年7月11日

(金)、大阪ガスグループ福祉財団および京都市長寿すこやかセンターの共催で、ひと・まち交流館京都大会議室にて「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」をご講演いただき、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くださいいただき、参加者は自身の体力にあわせ、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、笑福亭晃瓶さんに笑いと健康にまつわる講演と落語をしていただき、会場は大いに盛り上がりました。



落語家・笑福亭晃瓶氏による笑いあり、学びありの講演に会場大いに湧く！

私たちは京都市老人クラブ連合会の活動を応援しています

会員文芸

俳句

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めり

(北区・大将軍学区) 北田 和枝

冬紅葉四方の藩戸開け放つ

(北区・大将軍学区) 青山 征男

敬老日孫からもらったリッブ紅

(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

風の一番二番木戸叩く

(左京区・修学院第一学区) 上田トミ子

黄落の図書館の庭坂きつし
鶏頭の種くろずみて空あおく

(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
日曜版クイズの答に『竹の春』

(東山区・六原学区) 樋口 正子

秋雨空に咲きほこるきんもく花

(山科区・百々学区) 辻 和一郎

車窓より川面にうつる薄もみぢ

(山科区・小野学区) 外池 滋子

晩秋の紅葉あざやか通天橋

(山科区・小野学区) 衣川 博信

轟々と養老の滝青葉雨

(下京区・淳風学区) 鈴木 邦直

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

我迎る老いの道標年新た

(南区・南大内学区) 豊田 夕紀

寒暖の激しき日々に気になれる

(右京区・北梅津学区) 大塚 次男

夜も更けてチ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 悦子

短夜や眠れぬ窓の遠明かり

(伏見区・日野学区) 甲斐 梅子

夏雲やおとき話の世界へと

(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) 弓溪登代子

お詫び

第122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。
〈第122号制作・株式会社博報社〉

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

◆ 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) 宮崎 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 千工

夕暮れに自転車飛ばしスパーへ
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

我が家にも戦で逝った人がいて
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だ少し
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」ロザさむ母想い出す
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

回廊へ出でて寒さの長谷寺に
菰被りたり冬牡丹咲く

(南区・上鳥羽学区) 田中 詔夫

万博の会場内はキャッシュレス
感覚狂ひ無駄使ひせり

養老の考子の教へは忘れられ
老人集ひて滝道のぼる

(右京区・北梅津学区) 宇都宮壮一

我が短歌見ているからね。その方に
頑張りますと、力一杯

(西京区・桂東学区) 内田 巖

新年をたやすく得たる功労は
人々とバリヤフリー

(西京区・新林学区) 野間 幸男

◆ 川 柳

少子化で保護猫ワン子が孫曾孫
(北区・楽只学区) 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
行つてきて言われて行つたがさて何処へ
(東山区・六原学区) 今江 道夫

夏野菜漬物食べて祖母想う
(山科区・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・吉祥院学区) 米村 健治

立ち尽くす老いの下りやたそがれて
(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

祭り太鼓法被の子らの頼もしさ
(右京区・高雄学区) 森地 豊子

受診日は足取り重く判決の日
(西京区・松尾学区) 西村 津子

雑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리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、これから更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、落ち葉を集めるなど、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。



私たちは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

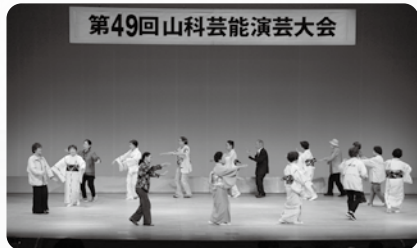
全国老人クラブ社会奉仕の日(9月20日)にあわせて、山科区では9月19日に美化ウォーキングを京都橘大学の学生さんと世代間交流を兼ねて実施しました。山科区役所前に会員と学生約120名が集合。外環状線と山科川沿いを3組に分かれて中央公園まで歩道周辺の環境美化に努めました。



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。

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ス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。アース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してもらいました。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とのこと。

例えば“ふかひれ”の料理は、もともとフカではなく、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、ストーリーを作って、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、教室をしまいました。

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まに見守られ発表でき、

満足されていました。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しました。

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、



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。

私たちは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（小畑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。「こんなんで良いの？」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。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

タコ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。

相談・見積
無料

お葬式・家族葬は公益社にお任せください

24時間
受付

ブライツホール



0120-004-200



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いいたします。 株式会社ニチコミ

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

◆ 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

私たちは京都市老人クラブ連合会の活動を応援しています