

# すこやかクラブ京都

健康・友愛・奉仕

令和4年8月  
**116**号

発行所/一般社団法人 京都市老人クラブ連合会 〒600-8127 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  
編集協力/株博報社 〒547-0026 大阪市平野区喜連西 4-6-69 TEL.06-6797-0212 FAX.06-6797-0479

<http://kc-roren.sakura.ne.jp>

すこやかクラブ京都

検索



## 令和4年度 すこやかクラブ京都 第11回 会員総会を開催しました

5月31日(火)、ロームシアター京都サウスホールにおいて「第11回すこやかクラブ京都会員総会」を開催しました。

三浦副会長の開会宣言で幕を開けた今総会、「国歌」「市老連歌」演奏、物故者への黙祷に続き、西村会長が主催者を代表して挨拶を述べました。次に、来賓を代表して門川大伴京都市長から心のもった激励の祝辞を頂戴し、日頃からお世話になっている各区役所の幹部職員を紹介が行われました。

議事では、まず議決を有する総会員数873名(単位クラブ総数)のうち、出席者および委任状の合計が696名で、今総会が成立している旨を報告した後、3つの報告事項と2つの議案の説明を行いました。

### 〈報告事項〉

- 令和3年度事業報告について
- 令和4年度事業計画について
- 令和4年度収支予算について

### 〈決議事項〉

第1号議案

令和3年度収支決算について

- ① 貸借対照表
  - ② 正味財産増減計算書
  - ③ 財務諸表に対する注記
  - ④ 附属明細書
  - ⑤ 監査報告書
- 第2号議案  
役員を選任について  
理事2名

2議案とも「異議なし」の声により決議され、最後は藤川副会長の閉会挨拶で「第11回すこやかクラブ京都会員総会」は終了いたしました。

<https://www.takedahp.or.jp/>



～心がかよう、心が安らぐ、環境づくり～  
**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	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)
社会福祉法人 京都悠仁福祉会	075-708-2825 (代)



### コロナに負けな 多くの仲間づくりを推進

すこやかクラブ京都(京都市老人クラブ連合会)  
会長 西村 忠雄

すこやかクラブ京都会員の皆様方におかれましては、残暑がひとしお身にこたえる日が続いておりますが、お元気にお過ごしのことと存じます。心からお慶びを申し上げます。すこやかクラブ京都の活動並びに発展にご協力、ご尽力いただきまして誠にありがとうございます。

我々に噛んだ犬の状況を観察するように依頼されました。2週間以内に犬が死んだらその方は助からないそうです。犬はいたって元気に生きていましたので関係者は胸をなで下ろしました。

コロナに熱中症と注意を怠らないようにと身を引き締めておられることだと思いますが、最近新たな感染症「サル痘」の患者の発生がヨーロッパや北アメリカから相次いで報告されています。

狂犬病は病名に「犬」が入っていますが、犬だけでなく猫等の小動物もウイルスを持っています。これから海外旅行も可能になりませんが、絶対に日本と同様に「かわいい、かわいい」と小動物に触れることがないようご注意ください。また、我々のグループの方が原因不明の病気になりました。

コロナに熱中症と注意を怠らないようにと身を引き締めておられることだと思いますが、最近新たな感染症「サル痘」の患者の発生がヨーロッパや北アメリカから相次いで報告されています。

現在、コロナ感染症も減少傾向になり、ワクチン接種が進む中、当クラブ事業もだんだん再開することができています。何とか今年度は無事に全事業が実施できることを祈るばかりでございます。この2年間、コロナ禍でクラブ活動の減少も相まって、残念ながら会員数は年々、減少しております。

### 新任理事からの ごあいさつ



下京区シルバークラブ連合会  
会長 山崎 謙一

この度、すこやかクラブ京都の総会で理事に選任していただきました。下京区シルバークラブ連合会会長の山崎謙一でございます。

福田祝詞前会長の勇退の後、重責を担うことになり、皆様のご支援、ご協力を何卒よろしくお願い申し上げます。

しかしながら、このような困難な時にこそ時間をかけて、高齢者のフレイルを予防する活動や、独居高齢者の見守り活動を継続することで、健康の維持増進および安心安全の確保につながるということが大切だと考えます。

下京区においてもコロナ禍により2年を超える長い期間で、多くの事業の中止を余儀なくされ、会員間のコミュニケーションを十分に取る事ができませんでした。また同時に会員増強活動にも影響を及ぼし、会員減少の大きな要因にもなっています。

なお、今後の課題としては、地域の自治連合会等の各種団体や行政機関との連携を緊密にすることが挙げられます。例えば異なる組織間で同じ高齢者に対し、

同じような活動もありますので、連携することで広がり生まれ、質の向上にも寄与すると思えます。最後になりましたが、これを機会に区老連と市老連との連携を更に深めることで、時代に合わせた新規事業の開発など、老人クラブの発展に取り組んで参りたいと思えます。今後とも皆様方のご理解、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

ます。

このような中、すこやかクラブ京都におきましては、会員減少に歯止めをかけるべく「会員増強・組織活性化プラン」を今年の1月に策定いたしました。このプランに掲げた地道な会員加入の声かけ運動をはじめ、多くの仲間づくりにつながる活動を推進してまいります。と考えております。

会員の皆様には「すこやかクラブ京都」の発展に向け、引き続きご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。私のご挨拶とさせていただきます。

**コロナに負けな！**  
**楽しく元気な仲間づくり・健康づくり！**

★仲間を増やしてクラブの活力を維持するとともに  
**魅力あるクラブづくりを目指しましょう**

★コロナ禍においても、身近な場所での健康体操をはじめ、  
**高齢者の孤立やフレイル防止に取り組みましょう**

令和4年度市老連行事予定(8月~3月)

月日	行事名	開催場所等
8月9日(火)	囲碁・将棋大会	ひと・まち交流館京都
9月13日(火)	区老連持ち回りウォーキング	御所~平安神宮~弁財天広場
9月15日(木)~21日(水)	敬老の日・老人週間	
9月20日(火)	全国一斉「社会奉仕の日」	
9月21日(水)	すこやかクラブ京都大会(金婚・長寿のお祝い、その他各種表彰)	ロームシアター京都 サウスホール
9月28日(水) 雨天予備日:9月29日(木)	低い山を登る会	松尾山コース
10月4日(火)・5日(水) 雨天予備日:6日(木)・7日(金)	グラウンド・ゴルフ大会	岩倉東公園グラウンド
10月11日(火)	区老連持ち回りウォーキング	二条城~京都御所~三条大橋
10月17日(月)	女性委員会秋のリーダー研修会	しょうざんリゾート京都
10月20日(木) 雨天予備日:21日(金)	低い山を登る会	金毘羅山コース
10月25日(火) 雨天予備日:26日(水)	ペタンク大会	岩倉東公園グラウンド
11月2日(水)	女性委員会秋のハイキング	
11月8日(火)	創立60周年全国老人クラブ大会	東京都
11月12日(土)~15日(火)	ねんりんピックかながわ大会	神奈川県
11月	区老連持ち回りウォーキング	
11月17日(木) 雨天予備日:18日(金)	低い山を登る会	集大成 ポンポン山コース
12月	区老連持ち回りウォーキング	
12月2日(金)	ボウリング大会	MKボウル上賀茂
令和5年1月	区老連持ち回りウォーキング	
1月24日(火)	健康づくり教室(大阪ガスグループ福祉財団共催)	ひと・まち交流館京都
2月	区老連持ち回りウォーキング	
3月	健康づくり活動発表会	
	すこやかクラブ京都作品展	
	区老連持ち回りウォーキング	

令和4年度京都市老人クラブ連合会役員

役職名	氏名	
会長	代表理事 西村 忠雄	東山区老連会長
副会長	理事 三浦 明	南区老連会長
副会長	理事 藤川 泰	右京区老連会長
副会長	理事 鉄尾紀美子	市老連女性委員長
副会長	理事 川島 康伸	市老連若手委員長
	理事 萩原 正己	北区老連会長
	理事 四辻 亮司	上京区老連会長
	理事 小林 次雄	左京区老連会長
	理事 田中祐二郎	中京区老連会長
	理事 柳生 勝儀	山科区老連会長
	理事 山崎 謙二	下京区老連会長
	理事 前田 照彦	西京区老連会長
	理事 平居 利夫	伏見区老連会長
	理事 小森 壽子	市老連女性副委員長
	理事 中村 洋子	市老連女性副委員長
	理事 橋本 雅充	市老連若手副委員長
	理事 岡 克彦	京都市健康長寿推進担当課長
	常務理事 田中 均	市老連事務局長

理事 18名

監事	牧野 正俊	北区老連
監事	八木 正紀	上京区老連

監事 2名

令和4年度市老連事業推進委員会正副委員長

区分	役職	氏名
研修委員会	委員長	四辻 亮司
	副委員長	小林 次雄
体育委員会	委員長	田中祐二郎
	副委員長	前田 照彦
奉仕活動委員会	委員長	萩原 正己
	副委員長	山崎 謙二
福利厚生委員会	委員長	三浦 明
	副委員長	平居 利夫
広報委員会	委員長	藤川 泰
	副委員長	柳生 勝儀
女性委員会	委員長	鉄尾紀美子
	副委員長	小森 壽子
	副委員長	中村 洋子
若手委員会	委員長	川島 康伸
	副委員長	橋本 雅充

◆特別委員会

会員増強、組織の活性化 プラン推進委員会	委員長	西村 忠雄
	副委員長	田中 均

# すこやかクラブ京都 令和4年度 事業計画

## 1. 高齢者を取り巻く現状

### (1) 高齢化の現状と将来像

日本の総人口が減少する中で、令和3年9月15日現在、65歳以上の高齢者人口は3,640万人、総人口に占める割合は29.1%と過去最高となっています。また、将来推計において、高齢化率は上昇を続け、令和18年に33.3%で3人に1人となり、第2次ベビーブーム期(昭和46〜昭和49年)に生まれた世代が65歳以上となる令和22年には35.3%になるとされています。65歳以上の高齢就業者数は17年連続増加し、令和2年は906万人となっており、就業率は25.1%で65歳から69歳までの就業率は49.6%、また、60歳から64歳までの就業率は71.0%と年々上昇しています。京都市では、令和3年9月15日現在、65歳以上の高齢者人口は約41万人、総人口に占める割合は28.4%で、市内の3.5人に1人は65歳以上となっています。また、総人口は6年前から減少に転じていますが、高齢者人口は今後も増加し続けます。

### (2) 高齢社会対策について

日本は世界有数の長寿国であるのみならず、高齢者には高い就業意欲が見られ、体力や運動能力も一貫して向上傾向が示されています。人生100年時代といわれる現在、誰もが健康で安心して、生きがいのある生活を

を送ることができると健康長寿社会を築くことが重要となります。高齢社会対策の基本的考え方として、

- ・年齢による画一化を見直し、全ての年代の人々が希望に応じて意欲・能力をいかして活躍できるエイジレス社会を目指す
- ・地域における生活基盤を整備し、人生のどの段階でも高齢期の暮らしを具体的に描ける地域コミュニティを作る
- ・技術革新の成果が可能にする新しい高齢社会対策を志向する

ことが掲げられています。また、2040年までに健康寿命を2016年と比べて3年以上伸ばし、75歳以上とするという目標「健康寿命延伸プラン」が掲げられました。

更に、世界中で大流行をもたらしている新型コロナウイルス感染症に対し、ウイズコロナ時代に対応した保健・医療・介護の構築が進められています。地域社会における様々な実践により、高齢者の孤立やフレイル防止に継続的に取り組むことが求められています。

## 2 老人クラブの現状と役割

全国の老人クラブ会員数が約880万人と過去最多であった平成10年から、年々会員数が減少し、令和元年には会員数が約

499万人となり、20年で約381万人減少するという非常に厳しい状況が続いています。

このような状況の中、全老連では、平成22年から平成24年までの3年間、「老人クラブ活性化3か年計画」を更に、平成26年から平成30年までの5年間、「100万人会員増強運動」の取組を行うなど、会員増強の取組を推進してきました。

すこやかクラブ京都の会員数においても、過去最多であった昭和58年に8万3千人で平成4年度まで約8万の会員数を維持していましたが、令和3年には約4万8千人となり、ピーク時から約3万5千人、42%減少しています。

このため、すこやかクラブ京都においても、「老人クラブ活性化3か年計画」、「100万人会員増強運動」をはじめ、各区老連、学区老連、単位クラブにおきまして、地域での声掛けや生活支援などの友愛活動に地道に取り組んでまいりました。更に令和4年1月には「会員増強・組織活性化プラン」を策定し、会員減少に歯止めをかける取組を進めていきます。

また、新型コロナウイルス感染症の予防対策、感染防止のため、「新しい生活様式」を日常生活で実践しつつ、高齢者の孤立やフレイル防止の取組が求められており、老人クラブ活動は、この役割の一翼を担うものでもあります。

## 3. 今年度の基本方針と行動目標

全国老人クラブでは「のびそく 健康寿命 担おう 地域づくりを」をメインテーマのもと、取組を推進しています。

すこやかクラブ京都においては、「会員増強・組織活性化プラン」に掲げる次の方針のもと、会員減少に歯止めをかける取組を推進していきます。

- ①市老連、区老連、単位クラブをあげて、地域団体との連携を密にするなど、入会の声かけなどの勧誘活動を行うとともに、そのためのクラブ活動のPRを積極的に進めましょう。
- ②継続的な役員成り手を生み出すためのクラブリーダーの育成などにより、クラブ組織の活性化や解散クラブの防止に努めましょう。

(次頁に続く)



### すこやかクラブ京都 新会員募集

## あなたも楽しい仲間づくり、素敵な時間づくりに参加しませんか？

すこやかクラブ京都は、健康づくり活動、高齢者が相互に支える友愛活動、楽しい趣味活動、地域に貢献する社会奉仕活動などさまざまな活動を行っています。あなたの入会をみんなで待っています♪  
 活動内容、年間行事、活動報告や各区老連事業などの最新情報がパソコンやスマートフォンからご覧になれます！  
 また、リンクからは健康づくりに関する情報もご確認いただけますのでぜひご利用ください♪

下記のQRコードを読み取ってホームページをチェックできます。



【URL】 <http://kc-roren.sakura.ne.jp>

お問い合わせは、  
**すこやかクラブ京都 事務局 (☎ 075-354-8744)**

**行動目標① 自治会、町内会との連携による会員の加入促進**

- 会員募集ポスターやチラシ、入会案内、機関紙などを作成し、町内回覧や対象者への配布などによる周知の推進
- 空白地帯の自治連との連携によるクラブ活動や入会案内の周知
- 見守り活動や清掃活動などの地域活動との連携
- 区役所などの行政機関や地域団体との連携

**行動目標② 地道な「声かけ」運動**

〈2月、3月は未加入者への「声かけ」運動強化期間〉

- 学区単位などで、複数のリーダーによる未加入者への勧誘
- 入会案内チラシや機関紙を作成し、魅力ある活動内容の周知徹底
- 会費について、入会しやすいようできる限り安価に設定
- 未加入者への体験参加を推進

**行動目標③ クラブリーダーの育成・確保**

- 役員の役割分担による後継者の育成
- 会員増強及び広報活動強化に向けた研修会やリーダー研修会の実施
- クラブリーダーの後継者難による解散クラブを防止

**行動目標④ 魅力あるクラブ活動の創出**

- 会員ニーズに沿った魅力あるクラブ活動の実施
- 身体の弱い人、外出しにくい人でも参加できる居場所づくり
- 気軽な会食懇談会の開催による情報交換
- コロナ禍においても身近な公園での健康体操などの実施



**【女性委員会】**

- ①ハイキング(春季・秋季)の開催
- ②女性リーダー研修会(夏季・秋季)の開催
- ③「健康づくり活動発表会」の開催(新規)

**【若手委員会事業】**

- ①区老連持ち回りウォーキングの毎月開催(夏季を除く。)
- ②「低い山を登る会」(年5回)の開催
- ③トレッキングツアー(夏季)の開催
- ④夏山ハイキングの開催(新規)
- ⑤若手リーダー研修会の開催(新規)
- ⑥区老連若手委員会間の交流の促進

**【体育委員会】**

- ①グラウンド・ゴルフ大会の開催
- ②ペタンク大会の開催
- ③ポウリング大会の開催
- ④新たな高齢者向けニュースポーツの調査・検討

**【広報委員会】**

- ①市老連、区老連で発行している広報紙の紙面内容の充実
- ②会員内外へ活動情報を掲示し発信する「すこやかクラブ京都広報板」の設置拡大
- ③クラブの活動情報を広く発信し、老人クラブへの関心を高めるためのホームページ内容の充実
- ④未加入者への入会案内チラシの充実

**【福利厚生委員会】**

- ①囲碁・将棋大会の開催
- ②親睦・交流旅行の開催
- ③老人クラブ保険への加入促進

**【研修委員会】**

- ①委員会での情報交換や意見交換をもとに各区老連での研修を推進
- ②区老連が企画開催する研修等を支援

**【奉仕活動委員会】**

- ①コロナ禍における在宅高齢者やその家族を支援する友愛活動の推進
- ②安心・安全の住みよい「まちづくり」を目指す地域づくり活動の推進
- ③地域単位で高齢者の暮らしを支援していく健康づくり活動、友愛活動の充実

**【会員増強、組織の活性化プラン推進委員会】**

令和4年1月に策定した「会員増強・組織の活性化プラン～会員減少に歯止めをかける～」について、「会員増強、組織の活性化プラン推進委員会」を新たに設置して、取組状況、プランのブラッシュアップや情報交換を行うことで会員減少に歯止めをかける取組を推進していきます。

**【その他重要な取組】**

- ①すこやかクラブ京都会員総会の開催
- ②すこやかクラブ京都大会の開催
- ③すこやかクラブ京都作品展の開催
- ④すこやかクラブ京都「健康づくり教室」の開催
- ⑤全老連、近老協との連携した取組

令和4年度 近畿ブロック老人クラブリーダー研修会



6月30日(木)、大阪府社会福祉会館の3階〜5階で、令和4年度近畿ブロック老人クラブリーダー研修会が開催され、近畿2府4県から各老人クラブ連合会の会長および役員が参集しました。すこやかクラブ京都からは西村会長はじめ16名が参加しました。



右京区老連・細川副会長

研修会は参加者一同による物故者への黙とうで開会し、近畿老人クラブ連絡協議会の大辻正忠会長のあいさつへと続きました。その後、来賓の大阪府福祉部高齢介護室長の片伯部真由氏と大阪府社会福祉協議会常務理事の田中進氏が祝辞を述べ、全国老人クラブ連合会参事の河野敦子氏による「老人クラブの現状と課題」と題した基調報告が行われました。

次に、テレビでも活躍した『おもしろ旅企画ヒラタ歴史代表の平田進也氏による「生涯青春、いくつになっても人生楽しもう」の講演がありました。平田氏が考案されたさまざまな旅行プランやツアーの出来事、旅を通じた人とのつながりや愛情の大切さを熱弁し、大きな拍手を受けました。



西京区老連・前田会長

分科会終了後は、府老連女性部会のいきいきクラブ体操で体をほぐして閉会へと移りました。大阪府老人クラブ連合会の杉本茂会長のお礼のあいさつから兵庫県老人クラブ連合会の中村美津子会長による次回開催地のあいさつへと続き、最後は近畿老人クラブ連絡協議会の野口一郎副会長が閉会のあいさつを述べ、無事終了しました。



すこやかクラブ京都から参加した皆さん

いきいき活動を支える

老人クラブ会員向けに 傷害保険・賠償責任保険で安心補償

- ◆この保険の対象は、全国老人クラブ連合会に連なる都道府県・指定都市老連および市区町村老連に加入している単位老人クラブです。
◆全国老人クラブ連合会が契約者となり、各単位老人クラブで取りまとめて申し込む団体保険です。個人での加入手続きはできません。
◆新規加入をご希望、ご検討の際は、クラブで担当者を決めて全老連「保険係」まで資料をご請求ください。
<資料請求受付期間>【傷害保険】4月始期⇒1/4から2月末頃まで、10月始期⇒7/1から8月末頃まで
【賠償責任保険】随時受付中

傷害保険 自分がケガをした時の保険です。(病気は対象外)

- ①対象: 老人クラブ会員に限ります。1人1口加入で年齢制限はありません。
②保険始期月および保険期間: 年に2回の募集となります。

Table with 3 columns: 保険始期月, 手続き期間(締切日厳守), 保険期間. Rows include 10月 and 4月 options.

- ③補償範囲・掛金タイプ: ◆24時間型...日常生活全般のケガを補償(新型コロナを含む※特定感染症危険補償特約付)。自転車事故を含む個人賠償責任補償や地震・噴火・津波補償、熱中症危険補償が付いたタイプもあります。
◆活動型...老人クラブ活動中のケガを補償

賠償責任保険 他人の物を壊したり、ケガをさせた時\*1の保険。(自分のケガは対象になりません。)

- ①対象: 単位老人クラブ(全員加入が条件となります)
②保険期間: 毎年10月から1年間(中途加入可)
③掛金: 1人年額100円(最低引受保険料3,000円)
④補償: 支払限度額1億円

公益財団法人全国老人クラブ連合会 保険係
〒100-8822 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階
加入申込書等、資料請求先 専用FAX 03-3597-8767
お問い合わせ先 03-3597-8770
ホームページ http://www.senior-ltd.com/
(取扱代理店) 有限会社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8768
(引受幹事保険会社) 東京海上日動火災保険株式会社 医療・福祉法人部 TEL.03-3515-4143

※この広告は、以下の商品についてご紹介したものです。
【老人クラブ傷害保険】
老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険・総合生活保険(傷害補償)
【老人クラブ団体賠償責任保険】
施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険
ご加入にあたっては、必ず「パンフレット」「概要」「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は、ご契約者である団体の代表者にお渡ししてあります保険約款によりますが、ご不明な点は、代理店までお問い合わせください。
2022年3月作成 21-TC11211

# 新しい住まい方や、持ち家の今後について考えてみませんか？

京都市老人クラブ連合会のみなさまへ

## 次世代下宿「京都ソリテール」しませんか？

### 次世代下宿「京都ソリテール」とは？

自宅（借家を除く）の空き室を活かして、大学生へ低廉な家賃等で提供し、気の合う大学生と同居・交流するアクティブシニアのみなさまの新しい住まい方です。

●以前は京都でも多く見られた「下宿」のように、朝夕のあいさつや、リビングでともに時間を過ごしたり、共通の趣味を楽しんだり、地藏盆など地域のイベントと一緒に参加したりと、大学生と高齢者（地域の方含む）の交流を大切にす住まい方です。

●収入を目的とする「下宿」との違いは、①気の合う大学生とのマッチングや同居後のアフターケアをマッチング事業者が手伝えること、②食事提供の有無など同居のルールは自分たちで決められることなどです。

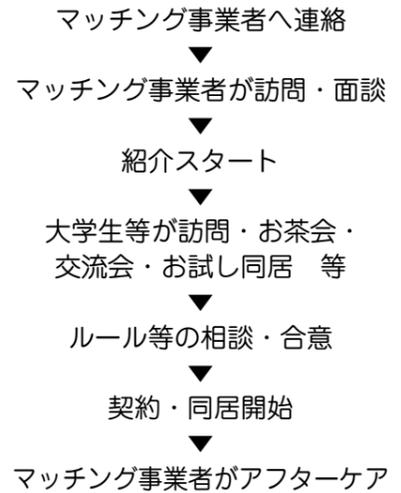
●この住まい方は、お互いを知ることが大事です。まずは、大学生との交流会参加や大学生の訪問を受け、楽しくお茶やおしゃべりをしてみませんか。

家族じゃないけど同居して  
「ただいまあ〜」「おかえりい♪」  
「今日なにしたん?」「あんなあ...」  
懐かしくて新しい住まい方をご提案



京都府

### 〈例〉手続き等の流れ



### 問い合わせ先

マッチング事業者

- (株)応用芸術研究所  
TEL 050-1276-1376
- NPO法人フリーダム  
TEL 075-241-0110

-----

京都府建設交通部住宅課  
TEL 075-414-5358  
FAX 075-414-5359

## 専門家が地域等の集まりに訪問！ 相続など空き家の発生予防につながる「おしかけ講座」

費用無料

皆さんのお住まいを誰が受け継ぐか、家族で話し合ったことはありますか？  
受け継ぐためには、これからどんな準備が必要なのでしょう？  
京都市では、司法書士やファイナンシャル・プランナーといった専門家が空き家にしないために必要なことや気をつけることをお話する「おしかけ講座」を実施しています。  
概ね5名以上の集まりであればお申込みいただけます。  
大切な住まいを相続によるトラブルから未然に防ぐため、是非講座をご活用ください。



- 講座テーマ ( ) は所要時間の目安。御希望の時間に合わせて開催します。
  - 1 入門編「住まいの将来を考える基礎講座」(約30分)
  - 2 実践編(1)「基本の登記簿講座」(約20分)
  - 3 実践編(2)「遺言書・エンディングノート作成のススメ」(約30~60分)
  - 4 応用編「ライフプランセミナー ~あなたの未来と住まいを知る~」(約30分)
- 開催日時：御希望日をもとに決定
- 開催場所：京都市内であれば可能（オンラインによる実施も調整可能）



講座の開催風景

### 申込み・問い合わせ先

空き家相談窓口  
〈京都市都市計画局 住宅室  
住宅政策課内〉  
TEL 075-231-2323  
FAX 075-222-3526  
[受付時間] 9:00~11:30 /  
13:30~17:00  
(土・日・祝日・年末年始を除く)

# 若手委員会事業報告

若手委員会では、各区老連若手委員会組織の確立、若手リーダーの育成に力を入れて活動しています。若手委員会設立当初より、格段に若手リーダーが積極的に事業に参加するなど、活躍する場が増えてきています。今後も「若手リーダー研修会」、「区老連持ち回りウォーキング」や、毎年恒例の「トレッキングツアー」、そして「低い山を登る会」を開催し、「めざせ！健康長寿」を合言葉に活動してまいります。



若手リーダー研修会

京都で開催しました。各区の新たな若手リーダーや役員の手を担い手となられる方が36名参加。川島若手委員長を講師に「クラブ運営の在り方とリーダーの役割について」をテーマにした講演が行われました。その後の懇親会では区老連の垣根を越えて親睦と交流が深められました。

今年のトレッキングツアーは、乗鞍高原の大自然を満喫するツアーを開催します。1日目には、新穂高ロープウェイで標高2,156mへ、西穂高口駅屋上にある山頂展望台からは、雄大な自然の絶景が目の前に広がります。2日目は乗鞍高原トレッキング、滝見台から見る乗鞍岳を背景に流れ落ちる善五郎滝は絶景です。

恒例の「区老連持ち回りウォーキング」は、熱中症の危険が伴う真夏を除いて開催し、11区老連が年1回の担当で、コースの設定・下見、当日の運営・案内をおこなっています。会員にもすっきり定着し、約5〜7kmのコースを50代〜90代の方が自身の体力に合わせてウォーキングされています。

今年度に入り、4月20日(休)には、「春暖の東山社寺を巡るウォーキング」(担当…東

春暖の東山社寺を巡るウォーキング



山区)が開催され、758名が参加されました。ウォーキング当日は晴天に恵まれ、13ヶ所の社寺を巡るコースをゴールの伏見稲荷までをウォーキングしました。5月16日(月)「出町柳から宝ヶ池ウォーキング」(左京区)の参加者は、637名。出町橋西詰から賀茂川沿いの整備された歩きやすいコースを北山大橋を経由して、北山通りを通って宝ヶ池公園までウォーキングしました。6月22日(水)「くいな橋から勸進橋へ鴨川ウォーキング」の参加者は、409名。くいな橋から京川橋を経由して勸進橋まで鴨川沿いをウォーキングしました。

区老連持ち回りウォーキン

グは、ご自身の体力に合わせて途中リタイヤも可能です。無理に歩き続けるのは怪我につながるため、水分補給と休憩をとることが重要です。団体行動でするのでゴールまで歩かれる場合は、列から離れすぎないように歩いて下さい。

「低い山を登る会」

は、「体力づくり」により力を入れるため筋力強化を目的に開催しています。今年度の第1回「沢ノ池」は、天気予報の降水確率50%以上のため中止となりました。5月25日(水)第2回「東山山頂」の参加者は199名。今熊野宝蔵公園に集合して、参加者みんな体操をして出発しました。東山山頂公園で昼食をとり、最高の景色を眺めてから元気に下山しました。

★令和4年度

「低い山を登る会」開催予定

▼4月25日(月)(中止)

第1回「沢ノ池」

低い山を登る会「東山山頂」



鷹ヶ峯児童公園〜上ノ水峠  
〜沢ノ池〜高雄

▼5月25日(水)

第2回「東山山頂」

今熊野宝蔵公園〜清水山  
東山山頂公園〜栗田神社  
参加者199名

▼9月28日(水)

第3回「松尾山」

西芳寺〜松尾山〜嵐山

▼10月20日(木)

第4回「金毘羅山」

大原〜寂光院〜金毘羅山  
江文神社〜大原

▼11月17日(木)

集大成「ボンボン山」

西境谷公園〜善峯寺  
〜ボンボン山〜善峯寺  
〜西境谷公園

今年度新たなコースを選定しています。日頃から体力強化に取り組む、その成果として「低い山を登る会」にご参加ください。



春暖の東山社寺を巡るウォーキング

くいな橋から勸進橋へ鴨川ウォーキング



出町柳から宝ヶ池ウォーキング

低い山を登る会「東山山頂」



# 女性委員会事業報告 淡路島公園ハイキング

女性委員会では春と秋の年2回、健康づくりのためのハイキングを企画しています。6月10日(金)お天気に恵まれ、春の淡路島公園ハイキングを開催いたしました。これまでの女性委員会ハイキングで一番多くの参加をいただき、各区から952名、バス23台で明石海峡大橋を渡り、淡路島公園へ向かいました。国生み神話ゆかりの場所が数多く存在する淡路島。その北部の丘陵地帯にある兵庫県立淡路島公園は、東京ドーム約28個分の敷地面積を誇る花の名所です。

スタート地点のオアシス館前ひろばからゴールの大きな芝生広場まで片道約2kmのコースを歩き、芝生広場でお弁当をひろげ昼休憩をとりました。その後、芝生広場から約20分坂道を歩くと瀬戸内海、明石海峡大橋、神戸の街並みや青い海のパノラマが広がる展望デッキがあり、多くの方で賑わっていました。季節の花を愛でながら歩いたり、特産品の淡路島たまねぎなどのお買い物も楽しまれ、帰路に着きました。

秋の女性委員会ハイキングは、11月2日(水)に予定しています。詳細が決まりましたら、各区老連女性委員会を通してお知らせいたします。自然の中を歩くことは、身体だけでなく心にも良い効果が得られます。心身の健康のために、是非、誘い合ってお参加ください。



# 体育委員会事業報告 ボウリング大会

体育委員会では、毎年10月にグラウンド・ゴルフ大会、ペタンク大会、12月にボウリング大会を開催しています。

昨年度のペタンク大会

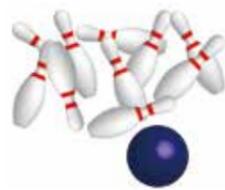


グラウンド・ゴルフ大会



大会結果(敬称略)

優勝	女坂 侑三(左京)	464点(ハンディキャップ 30点)
準優勝	大垣 絹子(南)	433点(ハンディキャップ 40点)
第3位	片木 修(中京)	431点(ハンディキャップ 20点)
第4位	大垣 光(南)	426点(ハンディキャップ 20点)
第5位	寺島 達郎(南)	418点(ハンディキャップ 20点)
第6位	和田 和彦(右京)	416点(ハンディキャップ 30点)
第7位	高橋 明(北)	396点(ハンディキャップ 30点)



令和3年12月3日(金)MKホテル上賀茂において「令和3年度すこやかクラブ京都ボウリング大会」を開催しました。各区老連から選抜された選手230名が午前・午後の2部に分かれて、コロナ禍の影響を感じさせることなく、皆さん熱戦を繰り広げました。第1位から第3位にはトロフィーを授与し、飛び賞、BBM賞等賞品を贈呈しました。



# 9月21日は「世界アルツハイマーデー」、9月は「世界アルツハイマー月間」です。

国際アルツハイマー病協会(ADI)と世界保健機関(WHO)が、1994年に9月21日を「世界アルツハイマーデー」と制定したことから、毎年この日を中心に9月を「世界アルツハイマー月間」として、各地で認知症に関する啓発が行われています。

認知症の多くの場合、長い年月をかけ時間の経過とともに徐々に状態が変化していきます。できることは自分でしながら、苦手になった部分は手伝ってもらうーそうやって住み慣れた地域で楽しくいきいきと生活されている方がたくさんいらっしゃいます。また地域には写真のように、認知症のあるなしに関わらずいろんな人が集い、ともにいきいきと活動する場があります。

地域に認知症について正しく理解する人が増えていけば、認知症とともに希望をもって生活できる人がもっともって増えていくはず！  
そんな「認知症とともに生きるまち・京都」を、皆さんも一緒に目指していきませんか？



## たくさんあります！ 認知症に関する「本」

認知症のご本人が執筆された本をはじめ、認知症に関する本が多数出版されています。そしてそれらの本は図書館にもたくさんあります。京都市図書館では世界アルツハイマー月間に、認知症に関する特別展示が開催されます。この機会にお近くの図書館で、認知症に関する本を手にとられてはいかがでしょうか。



## ご参加ください！ 「京都オレンジ色プロジェクト」

世界アルツハイマーデーの夜は、京都市内の様々な場所が認知症とともに生きる人を象徴する「オレンジ色」にライトアップされます。それに併せて、世界アルツハイマー月間に街なかをオレンジ色の物で彩る「京都オレンジ色プロジェクト」を実施いたします。

皆さんのお宅の玄関先にオレンジ色の物を飾る、お庭にオレンジ色の花を植える…などなど方法は問いません。皆さんの力で京都の街をオレンジ色で埋め尽くしましょう！！

世界アルツハイマー月間の取組について、詳しくはこちらを検索→ [京都市 世界アルツハイマー月間](#)

“京都市発行の「気づき・つながり・ともに生きる認知症ガイドブック」もご覧ください” QRコードはこちら→

京都市保健福祉局 健康長寿のまち・京都推進室 健康長寿企画課 (TEL: 075-746-7734)



サービス拒否  
虐待

# 一人で悩まず、まずはご相談ください。

名誉棄損  
差別

人権イメージ  
キャラクター  
人KEN まる君



電話でのご相談も受け付けています  
人権についての相談はなんでも



人権イメージ  
キャラクター  
人KEN あゆちゃん

みんなの人権 110 番	(ナビダイヤル) ゼロゼロみんなのひやくとおぼん <b>0570-003-110</b>
子どもの人権 110 番	(フリーダイヤル) ゼロゼロナナのひやくとおぼん <b>0120-007-110</b>
女性の人権 ホットライン	(ナビダイヤル) ゼロナナゼロのハートライン <b>0570-070-810</b>

この電話はおかけになった場所の最寄りの法務局・地方法務局につながります。

- 受付時間 平日8時30分から17時15分まで(全国共通)
- 一部のIP電話等からはご利用できない場合があります。

京都地方法務局



## 人権擁護委員とは

人権擁護委員は、国民の基本的人権を守り、また、人権が大切なものであることを知ってもらうため、法務大臣から委嘱されて活動する、民間のボランティアの方々です。  
現在、約1万4千名の人権擁護委員が全国の各市町村に配置され、積極的な活動を行っています。京都市には、55名の人権擁護委員がいます。

## 人権擁護委員の活動

- ① 人権相談  
面談、電話、インターネット、手紙により、人権に関する相談に応じています。
- ② 調査救済  
「人権を侵害された」という被害者からの申告や人権相談などを受け、法務局職員と協力して、調査処理に当たります。  
必要に応じて、事案に応じた適切な措置を講じるなどの、救済手続を行います。
- ③ 人権啓発  
人権の大切さを多くの方々に知っていただき、また、考えていただくために、様々な人権啓発活動を行っています。



(問合せ)  
文化市民局共生社会推進室  
☎ 075-222-3096  
FAX 075-366-0139

# 会員文芸

## 俳句

川遊びはしゃぐ子供に母の笑み

爽やかな青葉の陰で寝る子かな

(北区・大將軍学区) 上出 健治

子燕の軒の賑わい骨董屋

流燈や渡来の民の月の池

(北区・大將軍学区) 青山 征男

初夏の風母と仕立る夏ぶとん

三密をさけて食すコロナゆえ

(北区・紫竹学区) 道端 初子

白椿一つ落ちたる静けさよ

(北区・紫明学区) 上田 信子

しぐれ傘たたみて軒をかりにけり

(北区・紫明学区) 高橋 輝

八重桜絵のこまやかに杉ふすま

(上京区・正親学区) 小池 令子

若葉風歩こう会の回覧板

(上京区・桃園学区) 浅野 一恵

異国語の飛び交ふ怪や花の下

(左京区・下鴨学区) 玉城 綾乃

コロナ禍も元気に泳ぐこいのぼり

(中京区・明倫学区) 村尾 和子

ヒロシマ忌朝に手向ける花一輪

青竹の菜箸の涼し朝の茶事

(東山区・六原学区) 山崎 好子

しぐるるに行者が森の月にじむ

(山科区・山階学区) 奥田不美男

緑はゆ凜と一本山ざくら

(山科区・百々学区) 胡内 悦子

子のねむり蓮の花咲く水しづか

(山科区・百々学区) 田中 盈子

箱根路に彩もあざやか花あじさい

(山科区・小野学区) 廣田 正子

鯛雲手水鉢で澄ねている

(下京区・郁文学区) 菱田 圭一

夕月や水面に落ち老の影

(下京区・郁文学区) 辻井 鈴子

頼る子がみて孫七人いわし雲

(南区・東和学区) 角 さか糸

躑躅みち黄昏となほ照り映えし

(南区・唐橋学区) 松本美喜子

生欠伸孫よりうつり春休み

(右京区・嵐山学区) 谷口 春子

じー爺と蟬啼く如く孫吠える

(右京区・葛野学区) 宗 八

春寒や点灯長き「手術中」

名も知らぬ虫の声聞く安けさよ

(西京区・桂東学区) 北 悦子

嵯峨野立ち橋をまたぐか冬の虹

雨の口ケ橋げためぐる花筏

突き抜ける青き目にしむ暮の春

(西京区・桂東学区) 石澤 貞男

夕餉の皿サシミを食みし春の蠅

(西京区・福西学区) 松崎 始

句友遊ぎ遅れおくれの更衣

(西京区・福西学区) 土肥 晃

## 短歌

集まると腰痛膝痛頭痛

イタイイタイの花が咲く

みかんの花白いいお花に蝶が寄り

黄色の実に人が寄る

京都弁の自販機ありと友の言う

マスク掛けて話すか見たし

(北区・大將軍学区) 北村 令子

桃の花吾が誕生日を祝うごと

首途神社に赤々と咲く

(上京区・桃園学区) 元持 完二

窓枠に踏ん張る矢守静かにて

獲物はまだか外は五月雨

(左京区・下鴨学区) 宮崎 君子

念願の「紙飛行機」といふ歌集成り

手向け読みあぐ夫のみたまに

(左京区・下鴨学区) 岩佐美枝子

大空に櫻花びら大画描く

たたえる叫びマスクの内

(中京区・明倫学区) 齋尾加津子

大原の田の畦散歩若菜摘む

酢味噌と天婦羅初春の卓飾る

「火の用心」子どもの声にはやしの音

響く坂道花灯路もやる

(東山区・清水学区) 杉原 和之

亡き友に待っているよと言いながら

長寿に励む己が傍

(山科区・山階学区) 大野木雅敏

ただひとつ吾に寄りくる螢あり

父の霊かとそっと手にのす

(山科区・小野学区) 廣田 正子

歳ふりて蠅き言葉聞し日の

今悟りつつ母の面影

(下京区・郁文学区) 菱田 圭一

一文字が抜けてるでもね通じてる

流行画(面)まあいいか

(下京区・郁文学区) 辻井 鈴子

遠ざかる愛しき日々を思いいる

ひとり葉月の冷し酒飲む

(南区・祥栄学区) 木野 柳子

若鮎の遡上の性に魅せられて

竿の手入れに解禁を待つ

(南区・山王学区) 小山信一郎

山みどり日に日に深く眼にしみる

生きる英気の養えるなり

(右京区・嵐山学区) 北村 秀子

清盛と歴史の女神白拍子

曲水巡り新緑を舞う

(右京区・葛野学区) 宗 八

連れ合いの亡妻へ感謝暮らす今

残る寂しき多忙の日々が

(西京区・桂東学区) 内田 巖

窓よりの初夏のひかりを纏いつつ

小鳥くる庭木眺めおり

窓辺から初夏の光を纏いつつ

庭木の小鳥眺めおりける

(西京区・福西学区) 松崎 始

水無月の冷気みなぎる早朝の

ケリの鳴き声甲高く聞こゆ

(西京区・福西学区) 竹内恵美子

公文書電子化されて便利なり

簿冊管理の在職中思ふ

(西京区・福西学区) 樫原 幸子

参観日代理で行きし我を見て

すぐに抱きつきありがたうを言う

(西京区・福西学区) 竹内 京子

## 山柳

果物デー奉仕の裏は傷みかけ

(左京区・修学院第2学区) 嶋 健之祐

マスク取り素顔を見ると人違い

(中京区・明倫学区) 村尾 典雄

まだ疲れ見せぬ八十路の心意気

くつきりと沈む夕日へ感謝の意

(東山区・今熊野学区) 武内 幸子

増えました観光客は日本語のみ

(東山区・修道学区) 西村 忠雄

マスク外り真顔で会話いつの日か

(山科区・百々学区) 三木千榮子

幽霊に相談しろよダイエツト

(下京区・郁文学区) 菱田 圭一

はずれると思ついても夢を見る

(下京区・郁文学区) 辻井 鈴子

落日と人待ら顔や青仁会

(南区・上鳥羽学区) 長谷川千恵子

資源ごみ一晩まえのフライング

(南区・九条弘道学区) 山本葉山人

探し物やつと捜して置き忘れ

(右京区・嵐山学区) 北村 秀子

抜け毛より記憶の欠片が気にかかる

(右京区・葛野学区) 宗 八

援助としてウクライナ母かいに行く

(西京区・福西学区) 松崎 始



# 区老連事業報告

## 下京区

★会員の集いに参加して



工事の為、使用できなくな  
り、ひと・まち交流館京都  
にて、感染予防の観点から、  
規模を縮小しての開催とな  
りました。

午後1時、第1部式  
典が、下京シルバーク  
ラブ副会長の開会宣言  
により、開始。下京区  
シルバークラブ連合会  
会長の挨拶。来賓とし  
て、下京区社会福祉協  
議会事務局長様、すこ  
やかクラブ京都常務理  
事様の御挨拶がありま  
した。

令和4年5月18日(水)ひ  
と・まち交流館京都に於い  
て、令和4年度「下京区シ  
ルバークラブ連合会会員の  
集い」が開催されました。

この行事は、下京シル  
バークラブ会員大会として  
毎年、テルサホールで開催  
されていましたが、昨年は  
コロナ感染防止のため、余  
儀なく中止をされました。  
今年度は、テルサホールが



次に、退任された前  
会長、全奉仕活動委員  
長、お二人の功労者表彰が  
ありました。長年の活動、  
有り難うございました。  
次に、今年、御結婚され  
て40年(シルバークラブ)を迎え  
られた会員様に対して、下



京区シルバークラブ連合会  
から、3組様を代表招待し、  
お祝いを差し上げました。

休憩の後、第2部アトラ  
クション開始。13学区代表  
のカラオケから始まりまし  
た。それぞれ個性のある選  
曲で、皆さん、会場をも巻  
き込んで大いに楽しく歌っ  
ておられました。

次に、太極拳、レクリエー  
ションダンス、日舞、ハワ  
イアンダンス、剣仕舞等、  
学区、サークルなどで日頃  
練習している成果を発表し  
ていただきました。

最後に、司会者のゲスト  
出演にて、「会員の集い」  
を楽しく終わりました。  
運営に協力頂きました役員  
の皆様方、ありがとうございました。

(広報委員 宇野 昭夫)

## 東山区

★スカイクロス・クリケッ  
トゴルフを楽しもう!

東山区シニアクラブ連合  
会体育委員会の年間行事と  
して、グラウンド・ゴルフ  
の他に、スカイクロス・ク  
リケットゴルフを毎月1  
回、楽しんでいます。この  
2つのニュースポーツはど  
ちらも京都市が発祥の地の  
ようです。

まず、スカイクロスは、  
栗田学区の西沢様・藤井様  
が中心になって第2水曜日  
に行っています。会場は岡  
崎グラウンド西側の芝生公  
園で、公園内の樹木や噴水  
を生かし、仮設の池も作り  
複雑なコースにしていま  
す。布製のリングをカラー  
コーンに向けて投げ入れ得  
点を競うゲームですが、だ  
いご味は、コーン付近での  
「ノルナーの規則」という  
独特のルールです。簡単に



説明すると、リングが重な  
った時に乗せた人に1打ブ  
ラス、乗られた人に1打マ  
イナスするのです。最後ま  
で誰が勝つか分からないの  
で、ハラハラドキドキ楽し  
めます。老若男女問わず、  
誰もがハンディ無しに楽し  
めることも特徴です。



一方、クリケットゴルフ  
は、六原学区の今江様が中  
心になって第1月曜日に、  
東山区役所南館のコンクリ  
ートの球技場で行っていま  
す。コース上に6つのゲー  
トを設けて、フラットな円  
形の球をステッキで打っ  
て、ゲートをくぐらしゴー  
ルを目指します。試合では、  
2チームに分かれて、打数  
を競いますが、ゲート付近  
での位置取りや、どの角度  
からゲートを狙うかなど、  
脳トレにもなります。ここ  
らも老若男女問わず、誰も  
が楽しめるニュースポーツ  
です。

(体育委員会 副委員長  
田中 徹也)

# 南区

## ★健康麻雀同好会

健康麻雀同好会(サロ  
ン)は、平成30年4月、京  
都市健康長寿サロン補助金  
と南区すこやかクラブから  
の助成金を元に立ち上げま  
した。

当初は、上鳥羽北部いき  
いき市民活動センターに  
て、毎週水曜日の午前10時  
から昼食をはさみ午後3時  
30分まで実施していまし  
た。昼食は、各自弁当持参  
し、デザートなどの差し入  
れもあり、ワイワイ騒ぎな  
がらの楽しいひと時でし  
た。しかし、「コロナ流行に  
より、感染防止対策として、



昼食ができなくなり、人数  
も1日12名に制限されまし  
た。開催日を水曜日の他に  
月2回土曜日を増やしまし  
たが、参加者は、月に1、  
2回しか参加できなくなり  
ました。また、京都市の財

政見直しにて3月末をもつ  
て上鳥羽北部いきいき市民  
活動センターの利用もでき  
なくなりました。

4月からは、南大内福祉  
会館に移転し、月曜日から水  
曜日のどちらかの午後1時  
から4時30分まで予約制  
で、1日につき6卓24名ま  
での参加者で開催していま  
す。参加者は、月に2、3  
回の参加となり、また、区  
を超えての参加者も加わ  
り、徐々に同好会の会員も  
増えつつあります。

今後は、コロナ感染防止  
対策を充分に行い、制限も  
徐々に解除して多くの方に  
参加して頂き楽しんで頂き  
たいと思っています。

(会長 三浦 明)

# 左京区

## ★東山社寺を巡るウォーキング

「今度で行けるよ」と楽  
しみにしていた「蹴上から  
山科疏水ウォーキング」が  
雨天のため中止。50名参加  
申し込み、「何日か行こう」  
と話していた時に社寺巡り  
の計画が、歩く習慣を少し  
ずつ昨年の9月からウォー  
キング、トレッキングと続  
きました。がなれて、新緑を  
令和4年4月20日、東  
山区担当で天気も良く、  
700名参加、左京区50名  
前後で実施されました。豊  
国神社境内に集合し、準備  
体操後、東山区先頭で出発。



(大原学区 西澤勇太郎)

# 西京区

## ★第30回グラウンド・ゴルフ大会開催



第30回グラウンド・ゴル  
フ大会が5月19日(木)、小畑  
川中央公園グラウンドにお  
いて開催され、119名が  
大会に参加しました。

開会時に前田会長から  
「今日は暑くなる模様です  
ので水分補給をしながら1  
日を楽しんでください」と  
参加者にエールが送られ、  
いよいよ競技がスタート。  
晴天のもと各ホールで軽快  
な打球音とともに「わー、  
入った!」「あー、また右  
に行ったわ」など、悲喜こ  
もごもの声がグラウンド上  
で聞こえ、皆さんプレーを  
存分に楽しんでいました。

### ◎大会結果

#### 【男性の部】※敬称略

優勝 大住 秀八

(松 尾) 50点

準優勝 田和 弘次

(桂 東) 51点

第3位 前川 正春

(松 尾) 52点

【女性の部】※敬称略

優勝 竹中喜美子

(櫻 原) 51点

準優勝 植松 明子

(大原野) 53点

第3位 小林 弘子

(新 林) 54点

(広報委員長

中山 正紀)



家事代行 **なんでもやります** 遺品整理

お買物 不要品回収

病院付き添い 部屋の掃除・片付け 家具の移動

お気軽にお問い合わせください **0120-8419-32**

生活工房 〒613-0905 京都市伏見区淀下津町44-1  
https://r.goope.jp/0120841932  
ハウスクリーニング・水のトラブル 有限会社 エムアンドシー

# 右京区

## ★星のブランコ

すこやかクラブ右京若手委員会のウォーキングは日常生活の歩きや散歩と異なり、「健康のため」という目的をもち、ウォーキングに必要な道具や環境を必要とせず、「いつでも」「どこでも」「誰でも」行う手軽な運動を事業のコンセプトとしています。

また、ウォーキングは有酸素運動の代表的な運動として挙げられ、主に体脂肪燃焼や、生活習慣病予防に効果的な運動といわれています。その効果を得



るため区老連独自事業として計画された、大阪府交野市にある大阪府民の森ほしだ園地「星のブランコ」のウォーキングに行っていました。

参加者52名は京阪電車私市駅前に集合し星のブランコを目指し元気よく出発です。星のブランコはほしだ園地にある延長280m、最大地上高50m、幅1.2mの木床版人道吊り橋としては国内最大級です。何故、つり橋をブランコと呼ぶのか調べてみると、その地は七夕伝説の里であり、星降る里のシンボルという意味合いで「星のブランコ」という愛称がつけられたとのこと

です。一行は、よく整備された、川沿いの道を40分ほどで園地案内所「ピトンの小屋」に到着。小休止。また、お天気も良く途中で上着を脱ぐほどの陽気でした。



**「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幡木町 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

「星のブランコ」へは、急な坂道を登って行くのですが登り口に「転ばぬ先の杖」として竹製の杖が沢山そなえてありました。

後でわかったことですが、杖があるほどの急坂で体力をそこで使い切り到着です。やはり現地へ行ってみた景色はすばらしいもの

でした。つり橋ではほしだ園地の森が眼下に望め、大人数で渡るため相当揺れ、高所恐怖症の私は大変です。スリルを味わいながらの空中散歩を楽しみ、昼食場所である「やまびこ広場」へは15分程で到着です。「やまびこ広場」から更に京都方面まで眺望できる

# 山科区

## ★コロナ禍での事業活動

5月の通常総会ではコロナ禍での事業の実施状況の報告があり、会員の感染リスクの考慮や会場、施設の使用制限などにより、多くの事業の中止を余儀なくされました。

それでも、緊急事態措置解除の期間中には、グラウンド・ゴルフやペタンクの大会、体力測定・健康教室



の実施、持ち回りウォーキングへの参加、また、単身高齢者約600名への対応

などの事業を行いました。また、各学区連ではコロナ禍でもできる事業をと、工夫をこらしながら、さまざまな地域活動を実施、殆どの学区が学童の見守りももとより、お宮やお寺、公園、道路の清掃にこれまでより回数を増やし、近場での合同散歩会、小学校への手作り雑巾の寄贈、感染対



策を施しての食事を開くなど、学区の実情に合わせて、力を注いできました。

今年には区老連として主たる事業である芸能祭や作品展、講演会、1泊親善旅行そして各種スポーツ大会などの実施を見込み、目下準備を進めています。

(広報委員長 渡辺 民雄)



# 上京区

## ★久々の上京独自行事



皆さんこんにちは。上京老人クラブでいろいろな行事を計画しましたが、緊急事態宣言がだされ、自粛、自粛で大変でしたが少しずつ自粛がとれ、一番最初の事業として、上京安全点検日活動の実施の案内がきましたので参加してきました。参加者に、上京区署長、上七軒の舞妓さんも一緒にパレードに参加されました。



また、自粛解除後、私たち老人クラブで最初の総会を西陣老人クラブ連合会で開催しましたので、会長として参加させてもらいました。会場を見てビックリした事が、お茶席も3密にならないように考えてやっておられた事で、我が老人クラブも考えて開催したいと思いました。



北野天満宮の近辺を車で移動し、啓発活動を行いました。

また、自粛解除後、私たち老人クラブで最初の総会を西陣老人クラブ連合会で開催しましたので、会長として参加させてもらいました。会場を見てビックリした事が、お茶席も3密にならないように考えてやっておられた事で、我が老人クラブも考えて開催したいと思いました。

体育委員会としては、コロナの関係で中止していましたが、開催して良いと了解を得ましたので、上京中学校でグラウンドゴルフ予選会を、感染対策を徹底し実施致しました。

これからも気が抜けない状況が続くと思いますが、皆様の益々のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。

(上京区老人クラブ連合会 四辻 亮司)

# 中京区

## ★2年ぶりに親睦会開催

3月5日(土)「ルビノ京都堀川」に於いて、「すこやかクラブ中京」の親睦会が感染症対策の徹底等、万全の態勢を図る中で行い、ご来賓として中京区長 松田晃郎様、すこやかクラブ京都事務局局長 田中均様をお迎えし、総勢76名の参加、笑顔が弾ける雰囲気の中で盛大に開催致しました。

開会の前に、会員の中で他界された諸先輩や同僚を悼み、全員で黙祷を捧げました。

親睦会は、田中会長の開会の挨拶で、2年間のコロナ禍で日常の生活や中老連の活動が思うように出来なかったことで、会員の「ふれ合い」や「支え合い」が、活発に出来なかった等の思いが伝わってきました。今回はコロナ禍の自粛で活



動が出来にくい状況下のもと、会員増強や活動等、特にクラブに貢献頂いた会員の皆様に「会員拡大表彰」「活動表彰」が贈られました。表彰された方は12名です。

昼食はパンとソフトドリンクの軽食。続いて小林広報委員長制作による、1年間の活動が一目で分かるビデオの鑑賞が行われました。皆さんの表情がとても明るくほっこりしました。



最後は、恒例の「大ビンゴゲーム大会」で盛り上がりました。テーブル別対抗では、皆さんが闘志丸出しで頑張る姿もあり……。

閉会の挨拶を、初音学区長 浜辺友三郎様より頂きました。最後にお弁当を参加者全員に配り、盛會裡の内に無事終了致しました。

来年も、会員の皆さんと親睦会が出来ます様に。

(広報委員長 小林 清)

## 熱中症の予防対策

こまめな水分補給と適度な塩分補給



外出時には日傘や帽子を着用



エアコンや扇風機を上手に使用



暑い場所を避けて日陰を利用



十分な睡眠とバランスの良い食事



人との間隔を開けてマスクを外す



## 広告にご協賛いただいた皆さまへ

この度は、広報紙「すこやかクラブ京都」に広告のご協賛を賜り、誠にありがとうございました。今後もよりよい紙面づくりを目指し頑張っておりますので、末永きご支援のほどよろしくお願い致します。

すこやかクラブ京都

## 家族葬は公益社へ

家族葬向けの小さな式場があります

北プライトホール / 中央プライトホール / 南プライトホール / 西プライトホール / 山科プライトホール / 伏見プライトホール / 向島宇治プライトホール / 大津プライトホール / 守山ホール [家族葬専用] 別邸 向島宇治 / 別邸 大津

☎0120-004-200 プライトホール

## 「新しい生活様式」を実践して、クラブ活動を楽しみましょう!



距離をとろう



マスクの着用



手洗い、手指の消毒



こまめに換気

# 伏見区

★令和4年第55回  
伏見区老連定期総会



副区長・後藤天平様、深草支所副区長・和田幸司様、醍醐支所・池部宏行様、伏見区社会福祉協議会事務局長・石田雅也様、伏見区老人福祉センター長・日名隆吉様、すこやかクラブ京都常務理事・田中均様の6名の来賓をお招きして開催をいたしました。

この2年間は、コロナ禍であり区老連行事が思うように出来ませんでした。令和4年5月27日(金)に京都市呉竹文化センターにて伏見区老人クラブ連合会の総会を開催しました。来賓には、業務ご多忙の中、伏見区役所



①令和3年度 事業報告  
②令和3年度 収支決算報告・会計監査報告  
③令和4年度 事業計画  
④令和4年度 収支予算  
⑤令和4年度 役員選任  
平居会長の挨拶では、4月13日に令和4年度の補助金申請があり、25日に区役所から申請クラブの報告で前年度は、84クラブの4803名の会員数でしたが、本年は、72クラブの4030名となり、12クラブの773名の会員減少となりました。

していただきました【100万人会員増強運動】を展開していましたが、ここに来て会員の減少となりました。今一度、会員増強運動に力を貸してほしいと要望されておりました。事業報告では、宮本事務局長から、コロナ禍で色々な行事が出来ない事が多くありましたが、令和4年度は、感染予防に万全を期して行事を実施して参りますので多くのご参加をお願いいたします。最後に芦田正治副会長の閉会の挨拶で閉会となりました。

多くの理事のご参加を戴きまして有難うございました。  
(伏見区老人クラブ連合会 事務局)

# 北区

★春の北区すこやかクラブの取組

今年度もこれまででの経験を活かし、コロナ感染拡大防止に最大限努めながら「出来る範囲で、出来ること」を進めてまいります。



5月19日、青空日本晴れの下、北区すこやかグラウンド・ゴルフ大会を宝ヶ池球技場にて実施しました。215名集まり、日頃の練習成果を十二分に発揮して、和気あいあいと和やかに交流を深めました。参加賞は宝くじでした。

マスク着用の運用も変わり、プレイ中はマスクを外してよいと伝えま



したが、誰もマスクを外す人はいませんでした。

次に、5月24日、天候にも恵まれ、参加者98名、バス2台にて、岐阜再発見の日帰り旅行を実施しました。

まず、胡麻の郷で、ごまの起源、ごまの調理方法、歴史を勉強しました。また、千代保稲荷神社のとても長い参道にびっくりしましたが、まだコロナ禍で、観光客は半分以下とのことでした。昼食は目の前の実演らしく、近江牛鉄板ランチをいただきました。

自粛疲れの中、すこやかパワーで元気はつらつ、グラウンド・ゴルフ大会と日帰り旅行を楽しみました。

(会長 萩原 正巳)



京都・亀岡 湯の花温泉  
里山の休日 京都・烟河

お問合せ先 ☎0771-26-2345  
〒621-0251 京都府亀岡市本橋町平松塚ヶ瀬1-1  
担当 西田(080-6227-7909)

すこやかクラブ京都会員様限定 平日 宿泊特別プラン

～コロナ自粛疲れを京の奥座敷亀岡・湯の花温泉でリフレッシュ!～

★1泊2食付き(夕食時アルコール含むフリードリンク付き) 予約時に すこやか会員とお申し出ください

石窯ダイニングはなり 里山馳走料理 夕餉 カジュアルコース漸(ぜん) 2022年9月末までの期間限定

お一人様 14,950円～⇒ 11,950円～ (1室4名利用、最安値期間の場合)

すこやかクラブ京都会員様は お一人様3,000円お得!!  
【会員様同泊の場合は、非会員様も対象です】

★府民割及びGo Toキャンペーン実施の場合は併用も可能★

団体日帰り宴会プラン  
○20名様以上、3,900円以上の料理注文の方○

～予約特典～

- ① 無料送迎サービス(1台)  
注)亀岡駅、トロッコ亀岡駅より
- ② カラオケ使用料(5,500円)サービス
- ③ 温泉入浴割引