

すこやかクラブ京都

健康・友愛・奉仕

令和5年1月
117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

多くの仲間と一緒に楽しく健康づくり・地域づくり!



すこやかクラブ京都では、昨年もコロナ禍ではありましたが、定例のウォーキングや低い山に登る会、6月にはハイキング、7月にはトレッキングツアー、8月の囲碁・将棋大会、9月のすこやかクラブ京都大会、10月はグラウンド・ゴルフ大会、ペタンク大会など楽しい活動や組織強化を図るためのリーダー研修会など、予定していた事業はコロナ感染予防に努めながら、全て開催することができました。今後も多くの仲間と一緒に楽しみながら、健康づくりや地域づくりに取り組んでいきましょう。



<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)



新年のごあいさつ

すこやかクラブ京都
京都府老人クラブ連合会
会長 西村 忠雄

新年明けましておめでと
うございます。すこやかク
ラブ会員の皆様方におかれ
ましては穏やかに新春をお
迎えのことと心からお慶び
申し上げます。昨年中はす
こやかクラブ京都の活動、
発展にご協力・ご尽力いた
だきましてありがとうございます。本年もよろしくご
指導、ご鞭撻を賜りますよ
う心からお願ひ申し上げます。

昨年モコロナ禍の中、事
業の遂行には支障がありま
したが、すこやかクラブ京
都の事業は何とか予定どお
り開催することができまし
た。しかし、総会も大会と
も出席は自重された方々も
おられました。今後は、今
以上に改善されることを
祈っています。

フレイル(虚弱体質)予
防の観点から体を動かかし
身ともに健康な体を維持し
ていただけるよう種々の事
業を展開し、皆様のお役に
立てるよう頑張つて参りま
す。



新年のごあいさつ

京都市長 門川 大作

新年あけましておめでと
うございます。
すこやかクラブ京都の皆
様におかれましては、つつが
なく新年を迎えておられる
こととお慶び申し上げます。

貴会では、西村忠雄会長
を先頭に、会員の皆様によ
る生きがいづくりや健康つ
くり活動を御展開。友愛訪
問や児童見守り活動をはじめ
めとする社会奉仕にも取り
組んでおられます。日頃か
らそれぞれの地域の発展に
御尽力いただいている皆様

に深く敬意を表します。
長引くコロナ禍において
も皆様は、「コロナに負け
ない楽しく元気な仲間づく
り・健康づくり」を合言葉
に、感染防止対策の下、工
夫を凝らして活動を御継
続。会員増強や組織活性化
にも力を入れておられると
ころです。また、昨年は「ウ
クライナ避難者受け入れ生
活支援」のため、多大な御
寄付を賜りました。貴会の
皆様の温かいお気持ちと行
動に、この場をお借りして、

ます。今までの人類の進化
にウイルスの存在がなけれ
ば人類の存在は無かったと
いわれています。菌もしか
り、特に真菌の中には我々
の生活の中で大いに役立っ
ているのです。特に、いつ
もお世話になっているお酒
(麹菌)、漬物、納豆等発酵
食品は生活には欠かせない
ものとなっております。除菌
99%といわれる機器や清掃
用具がありますが、本当に
我々の存在に必要なものま
でなくしているのでは、免
疫機能まで奪われているの
です。何事も常に一方的に
物事を判断するのではなく
色々な面から物事を捉えな
くてはなりません。

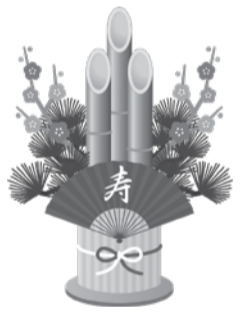
すこやかクラブ京都大会
で、健康長寿社会の実現に
資する「健康・友愛・奉仕」
の老人クラブ全国三大運動

改めて感謝申し上げます。
笑顔でいきいきと活躍さ
れる皆様のお姿は頼もしい
限りであり、いつも元気を
いただいております。皆様
には引き続き、健康づくり、
より良い地域づくりの御活
動はもとより、基本的な感
染対策の徹底やワクチン接
種はじめ感染症対策への御
協力、そして、「健康長寿
のまち・京都」の実現に向
けたお力添えをお願い申し
上げます。

さて昨年は、祇園祭の山
鉾巡行、時代祭の行列が3
年ぶりに実施されるなど明
るい兆しも見られました。
本年は、感染防止と社会経
済・地域コミュニティの両
方を積極的に進めようと挨拶
しましたが、特に他の団体
からあまり聞くことの少な
い「奉仕」活動を進めてま
いります。地域づくり等
我々の団体で色々事業を展
開しておりますが、もっと
共有し新しい事業の提案等
をしていきましょ。我々
の生きがいの糧となります
よう願っています。

また、地道な会員加入の
声かけをはじめ各種の事業
を推進することで引き続
き、会員増強の取組に邁進
していきますので、ご理解
ご協力をよろしく願ひい
たします。

新しい年が皆様にとりま
して健やかで幸多き年とな
りますよう心からお祈り申
し上げ、新年のご挨拶とさ
せていただきます。



し、令和3年度決算と令和
4年度予算の2年間で、計
画を大きく上回る収支改
善(447億円)を達成す
ることができました。これ
も全て、市民の皆様の御理
解と御協力のおかげと心か
ら感謝申し上げます。依然
厳しい財政状況にはありま
すが、魅力と活力あふれる
京都を未来につなぐため、
「京都ならではの改革と成
長」を弛まず進めてまいり
ます。貴会の皆様の、一層
の御理解、御協力をお願い
申し上げます。

結びに、会員の皆様のご
一年の御健勝と御多幸を
御祈念申し上げ、挨拶に代
えさせていただきます。

立に、引き続き力を尽くし
てまいります。そのように
考えている次第です。

そのような折、本市では
オミクロン株対応ワクチン
の接種をはじめ、スピード感
を持って進めてきた対策を
更に前へ。市民の皆様のいの
ちと健康、暮らしを徹底して
守り抜き、市民の皆様へ寄り
添った支援を迅速かつ着実
に実行してまいります。

一方、収支不均衡の構造
が続く中、コロナ禍が追い
打ちをかけ、本市の財政状
況は非常に厳しい状況に。
持続可能な行財政を確立す
べく令和3年8月に「行財
政改革計画」を策定し、全
庁挙げて行財政改革を推進

し、令和3年度決算と令和
4年度予算の2年間で、計
画を大きく上回る収支改
善(447億円)を達成す
ることができました。これ
も全て、市民の皆様の御理
解と御協力のおかげと心か
ら感謝申し上げます。依然
厳しい財政状況にはありま
すが、魅力と活力あふれる
京都を未来につなぐため、
「京都ならではの改革と成
長」を弛まず進めてまいり
ます。貴会の皆様の、一層
の御理解、御協力をお願い
申し上げます。

区老連会長より新年のごあいさつ



北区すこやかクラブ連合会
会長 萩原 正己

新年あけましておめでと
うございます。
会員の皆様へ、ご家族お
揃いで新年をお迎えのこと
と、お慶び申し上げます。
健康で楽しい1年でありま
すように、心からご祈念致
します。

新型コロナウイルス感染
症により、令和2年・3年
度の2年間は活動が制限さ
れ、大変ご苦労がありまし
たが、令和4年度がスター
トを切りました。4月には
補助金申請の受付が始ま
り、5月には岐阜再発見の
旅(日帰り旅行)を久々に
行いました。6月にはスマ
ホの研修会に悪戦苦闘。7
月は北区囲碁将棋大会があ
りました。今年参加者
が少なかつたです。8月に
補助金支給があり、会員が
減少しました。9月は北区
健康ウォーキングに多くの
参加いただき、11月は日帰
り旅行で、紅葉の名所、伽
耶院へ。3月には、みやこ
めっせにて「京都作品展」
が控えています。皆様の多
くの作品の出展を期待して
います。
皆様と互いに手を取り

合って、互いに助け合い、
いつまでも応援支え合え
る、すこやかクラブの仲間
でありたいと思います。そ
して、私達、高齢者は健康
が一番です。今まで通り、
うがい、手洗い、密を避け
て、めりはりのあるマスク
の着用、換気に十分気配り
をお願いします。
最後になりましたが、会
員およびご家族様のご健
康、ご多幸、ご活躍を願
いまして、新年のご挨拶とさ
せていただきます。



すこやかクラブ上京
(上京区老人クラブ連合会)
会長 四辻 亮司

新年明けましておめでと
うございます。
会員の皆様、元気に新し
い年をお迎えのこととお慶
び申し上げます。

昨年は新しいコロナ、6
波、7波、8波と続き、老
人クラブの事業も自粛せざる
を得ない状況もありまし
た。感染対策を行いな
がら、少しずつ活動を再開し
たものもありました。

そんな折柄に全国旅行
支援割引対象のツアーも
行くことができました。
11800円の費用が最終
的には4080円とお得な
ものになる、これはクラブ
活動の活性化にも寄与する
ものと考えています。

昨年は、全老連創立60周
年となり、東京の国技館で
全国老人クラブ大会が開催
され、参加してきました。
今年は、これまでの活動
の歴史を振り返り、高齢者
保健福祉向上を目指すこと
を改めて確認し、飛躍の年
となるよう願ってやみませ
ん。

結びにあたり、すこやか
クラブ上京が、普通に活動
ができるようになる事を
願っています。

会員の皆様のご健勝とご
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
(左京区老人クラブ連合会)
会長 小林 次雄

新年あけましておめでと
うございます。

会員の皆様にはお健やか
に新年を、お迎えになら
れた事とお慶び申し上げます。
皆様にとって昨年ほど
のようない年だったでしょ
うか。やはり引き続きコロ
ナウイルス感染症拡大に翻
弄された1年だったと言え
るのではないのでしょうか。

7月頃は感染力の強いオミ
クロン株の感染者が急激に
増え、第7波の到来となり
ました。特に働き世代や学
生といった若者の間で感染
が広がり、第3回目のワク
チン接種の推奨が話題とな
りました。

しかし一方で、令和4年
度はコロナ感染者数の減少
傾向で蔓延防止も解除とな
り今年度計画の事業活動を
スタートする事ができまし
た。活動に関しては、感染
防止に努めながら、行動規
制をなくした形で、年内の
事業活動を遂行することが
出来、大変喜ばしく思いま
す。少しずつ日常生活が戻
り、日々の当たり前の生活
の有り難さを実感します。
次から次へとウイルスが変

異する中、早く普通の生活
にもどる事を願っていま
す。

感染予防による「命を守
る」一取り組みは、身体的な
健康が保持されますが、社
会的な孤立を防ぎ、精神的
健康の増進に焦点を当て対
策をしていく必要があります。
こうした社会の孤立を
防ぎ「生活を守る」という
点において、人と人の繋が
りを創っていく地域の活動
は重要性が増しているのだ
はないでしょうか。このよ
うな時こそ、すこやかクラ
ブの活動や地域活動などを
通じて仲間や隣近所の方々
との顔が見える関係づくり
を心掛け、お互いの支えあ
い、助け合いの絆を深めて
いただくことが大切です。
老人クラブの活動をより多
くの方々に告知し、会員増
強につなげていくことを努
めます。これからも魅力あ
るクラブ活動を提供し、会
員拡大に繋げたいと存じま
す。今後、老人クラブのさ
らなる発展のため会員増強
に是非皆様のご協力をお願
い致します。

結ぶに、会員の皆様のご
健勝とご多幸を祈念致しま
して、新年のご挨拶といた
します。



区老連会長より新年のごあいさつ



すこやかクラブ中京
(中京区老人クラブ連合会)

会長 田中祐二郎

(3ページのつづき)

新年あけましておめでと
うございます。

皆様にはお健やかに新春
をお迎えのこと心よりお
慶び申し上げます。

今年も願うことは一日で
も長く健康に日常生活を送
り、健康寿命の延伸に努め、
医療や介護費用の削減で国
や自治体の財政が改善され
ることを願います。

人生百年時代と言われる
中、心身ともに自立して健
やかに暮らせる健康寿命80
年の壁は思いの外高いよう
(男性約72歳、女性75歳)
に思います。今一度年齢と
健康に関心の高さが必要で
は。好きなものを食べ、気
楽に生きることで、ストレ
スも少なく免疫力を高め
る。老いを受け入れ「幸せ」
を感じ取る生き方は「意欲
をもって意欲を使い続け
る」ことではないでしょう
か。

人生を山登りに例えら
れ、一生懸命に頂上をめざ
し見渡せた私たちは爽快な
気分定年を迎え、下山は
足元に咲く可憐な花々を楽
しみながら、残りの人生を

気遣い健康づくりを邁進し
よう。

中京区老連「新会員拡大」
マスク一箱(50枚入)進呈
運動を新年も継続し、毎月
全会員さんに配布する「こ
案内紙」の充実に努め、行
事や活動の参加増を単位会
長さん、会員の皆様と共に
仲良く楽しくをモットーに
励んでまいります。

結びに、老いの分岐点に
なる転倒には気を配り、健
康づくりの幅が広がります
ように。

本年もよろしくお願い申
し上げます。



すこやか山科
(山科区老人クラブ連合会)

会長 柳生 勝儀

新年あけましておめでと
うございます。

すこやかクラブ京都の皆
様方におかれましては、穏
やかに新春をお迎えの事と
心からお慶び申し上げます。
令和4年度の終りに当り、

1年間をふり返りますと、
前年は、コロナウイルス感
染の関係で、全般的に活動
中止となり、誠に残念な結
果となりましたが、近日の
京都市の情報では、著しく
減少傾向とのことにより、
事業計画を基に再開される
ことになって来ました。

令和4年度のすこやかク
ラブ京都大会が、9月21日
に、ROOMシアター京都(サ
ウスホール)で開催され、
金婚のお祝、長寿のお祝
(99歳)や、功労表彰、功
績表彰、永年勤続表彰、会
員拡大表彰等が盛大に行わ
れました。

お受けの皆様方には、誠
におめでとうございます。
心よりお祝申し上げます。

この大会を終えて、ふと
感じた事は、長寿者表彰を
受けられた方が66名、金婚
表彰の方が379組と多数
い現状を踏まえた時、丈夫
で長生は良いのですが、会
員の高齢化を強く身近に感
じました。

今後の最重要課題として
は、会員増強と共に、若い
人達の勧誘を主として、会
全体の若返りを図ることが
特に望まれる事より、今後
の活動主要課題としておし
進めてまいりたいと思っ
ております。

令和5年度には、親睦旅
行やその他の事業も再開さ
れ、活発な活動が出来るよ

うに、一日も早くコロナウ
イルス感染の収束を願いま
す。

最後になりましたが、会
員皆様方のご健康とご多幸
を祈念致しまして、新年の
ご挨拶とさせていただきます
す。



下京区シルバークラブ連合会

会長 山崎 謙二

新年あけましておめでと
うございます。

会員の皆様方におかれま
しては、お健やかに新春を
お迎えのこと心よりお慶
び申し上げます。

さて、昨年も新型コロナウイルス
の変異株による感染拡大が
続きましたが、下京区シル
バークラブにおいては、6
月14日に「コロナに負けな
い」をスローガンにして、
感染防止に留意しながらフ
レイル(心身の虚弱)予防
を取り入れた「健康体操」
と「体力測定」を実施し
150名ほどの参加者があ
りました。なお体力測定の
結果は個人別に記録するこ
とで、次回の結果と比較で
きるようになりました。

また、10月27日には化粧
品メーカー資生堂様の協力
を得て「フレイル予防のた
めのいきいき美容教室」を

開催しました。フレイル予
防には運動、交流、食事等
が大切ですがまずは明るく
美しく化粧し、外に出て気
の合う仲間と楽しむことで
元気になれることを学びま
した。講座内容は美体操
スキンケア、メイクアップ、
ヘアケア等で講師の指導に
より参加者自身が実習する
形式で行いました。合せて
50名が参加し、とても好評
でした。

このように現在では、フ
レイル予防はコロナ時期に
拘わらず高齢者にとって、
とても大切な要件となつて
います。当クラブとしても
フレイル予防のための様々
な事業を企画し実施して行
きたいと考えております。

結びにあたり、会員皆様
の益々のご健勝とご活躍を
祈念いたしまして、年頭の
挨拶とさせていただきます
す。

さて、私事ですが、60歳



南区すこやかクラブ連合会

会長 三浦 明

新年あけましておめでと
うございます。

会員の皆様方におかれま
しては、穏やかに新春をお
迎えのこと心よりお慶び
申し上げます。

さて、私事ですが、60歳

で南区老連の会長に就任し
てから早いもので11年目を
迎えております。就任当初
は、「日本一若い会長」、「若
いからなんでもできる」と
言われていましたが、今で
は体力、思考力なども低下
し、普通の会長です。

就任前は、毎年20万円の
赤字でした。主な原因は、
京都市よりの特別事業費で
実施している文化芸能祭へ
の補填と南区独自で実施し
ている喜寿・米寿のお祝い
の経費でした。

就任後まず取りかかった
のは、財務を見直し年間収
支の黒字化を行いました。
また、新規事業の取り組み
や会員拡大にも努めて参り
ました。しかし、コロナウ
イルス感染症の影響で、一
大イベントの文化芸能祭や
研修会、懇親会などが実施
できず、皮肉なことに年間
収支は、大幅な赤字となり

ました。
今後は、単位クラブ・会
員の減少による収入減、物
価高騰、特に自作作成の広
報誌の印刷代のアップ等に
よる経費増、担い手の高齢
化等問題山積です。そのた
めにも新しい視点で物事を
見られる方、特に若手の
方々を募っています。
結びにあたり、コロナウ
イルスの一日も早い終息と
会員様のご健康を祈念致し
まして、年頭の挨拶とさせ
ていただきます。



(5ページへつづく)

区老連会長より新年のごあいさつ

(4ページのつづき)



新年おめでとございます。皆様にはお健やかに新春をお迎えの事とお慶び申し上げます。長引くコロナ禍の中、昨年は2年振りに再開出来た行事もあり徐々に通常の活動に戻りつつあります。また、少グループでの早朝ラジオ体操や体育系の行事に参加しにくい方を対象にした対話懇談会の開催も増えつつあり、会員同士の安否確認や情報交換が今まで以上に出来つつあります。昨年の右京社会福祉大会で奉仕委員会が長年の社会福祉活動協力者として感謝状を授与されました。会員の皆さんの社会貢献活動へのご尽力にお礼申し上げます。

さて、高齢化の加速で右老連会員構成も75歳以上が80%の状況です。人生100年時代を迎えて誰もが健康で幸せな人生を送るために老人クラブの存在意義は大きいと思っております。今後も諸団体、地域社会、個人にこれまで以上に積極的にPRし、一人でも多くの会員増を目指し会員

減少に歯止めをかける努力をしたいと思っております。また、同時に活動内容も高齢化社会に対応し得る内容に見直ししていくことも求められます。会員の皆さんの知恵、ご提言をよろしくお願ひいたします。本年が皆様にとって良い年でありますよう祈念致します。



新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひします。皆様方におかれましては健やかで穏やかな年をお迎えの事と思ひます。旧年中は3年続くコロナ禍の中、各種規制が解除され、すこやかクラブ西京も予防対策を実践しつつ行事を再開し、規模縮小ながらも開催にこぎつけています。日々粛々とした社会生活を送る中、健康を保ち元気で居られる毎日において、行事に参加できる喜びは何事にも代えられませんが、また、行事を準備し運営して頂いた各専門部の方々の、努力を惜しまず、すこやかクラブ活動継続のため、縁の下で率先して動いて頂く意気込みに対して

も感謝とお礼を申し上げます。何れのクラブも同じと思われませんが、高齢化に伴い体力・体調の限界、バトンの引継ぎも出来ず、止む終えなく会を終うクラブもあれば、30人に満たなくとも細々でも行事への参加を頂く少数会もあります。社会を取り巻く、物価高、極度の円安、コロナ、インフルエンザをものともせず、「元気に生きる」を目標にし、80年を有に培った、健やかさの維持と、規則正しい生活で、未永く続く素晴らしい老後をすこやかクラブと一緒に「継続は力」をモットーに輝き続けましょう。



新年明けましておめでとうございます。

すこやかクラブ京都の皆様方におかれましては健やかに新年をお迎えの事と心よりお慶び申し上げます。



令和4年度も新型コロナウイルス感染症問題で色々ありましたが、体温測定や消毒をしながら行事の開催をされた事と思ひます。伏見区老連の研修委員会の開催で研修会を9月27日(火)に区役所の大ホールで110名の多くの参加で実施しました。

テーマは、NHK大河ドラマでお馴染みの「鎌倉殿の13人」・北条義時らがみた洛中洛外という講演を2時間程の時間でした。講師は、京都女子大学文学部の中村武雄先生です。俳優さんや物語における物の見方や裏話・人間関係など、又、ドラマの後半における見どころ等もお話があり、あつという間の2時間でした。

伏見区老連の9月度の理事会で決定をしましたが、11月18日(金)に区老連主催の日帰りレクリエーションを開催する事になりました。コロナ禍で2年間は、開催することが出来ませんでした。が、本年は、役員の皆様方のご意見を聞いた上での開催としました。行先は、和歌山「温州みかん狩り・食べ放題」と黒潮市

場・道成寺・紀州日帰りのプランでした。参加者の皆様には、みかんのお土産プレゼントがありました。全国旅行支援がありました。1万円が、6千円で参加する事ができました。参加者の皆様は、大変喜んで戴けたと思ひます。昼食は、「鯛釜めしと熊野牛すきやき御膳」で美味しく食べて戴けたと思ひます。令和5年度も4年度と同様のやり方で行事を運営する事になるかと思ひますが、役員の皆様や会員の皆様のご協力を頂きながら進めて行きたいと思ひますのでよろしくお願ひ致します。

結びに会員皆様方のご多幸とご健勝を祈願し、まして、新年のご挨拶とさせていただきます。

Advertisement for 'Life Workshop' (生活工房) featuring home services, cleaning, and repairs. Contact: 0120-8419-32.



令和4年9月21日(水)、すこやかクラブ京都大会が、2年ぶりにロームシアター京都サウスホールにおいて開催いたしました。

まず、第1部の式典冒頭には市老連の三浦明副会長より力強い開会のことばがあり、国歌および市老連歌斉唱(テープのみ)の後、物故会員への黙祷がありました。



主催者を代表して、西村忠雄会長から会員の方への

ねぎらいとお祝いを受けられる方への祝福と「少しでも会員減少に歯止めをかける取組、そして「すこやかクラブ京都」の発展に向け、「健康・友愛・奉仕」の老人クラブ全国三大運動を引き続き、積極的に進めてまいります」とのごあいさつがありました。

さらに来賓の門川大作市長、田中明秀市会議長、小石玖三主社会福祉協議会



長より祝辞をいただき、高齢者の社会的な意義やこれからの「すこやかクラブ京都」についてのおことばを頂戴しました。

続いて、金婚の佳節を迎えられる379組のご夫婦の紹介があり、11区の各代表のご夫婦がそれぞれお受け取りになりました。長寿(99歳)のお祝いを受けられた方は全市で66名おられました(こちらはすでに府老連の役員がご自宅に訪問し、お祝い状などを渡しています)。その後、金婚ご夫婦と長寿会員を代表して、東山区の浅井國和・雅子夫妻が「目まぐるしい社会の変化に追われ、気がついていたら50年の年月が経っておりまして。今日という日を迎えられることは、非常に感慨深いものがありま



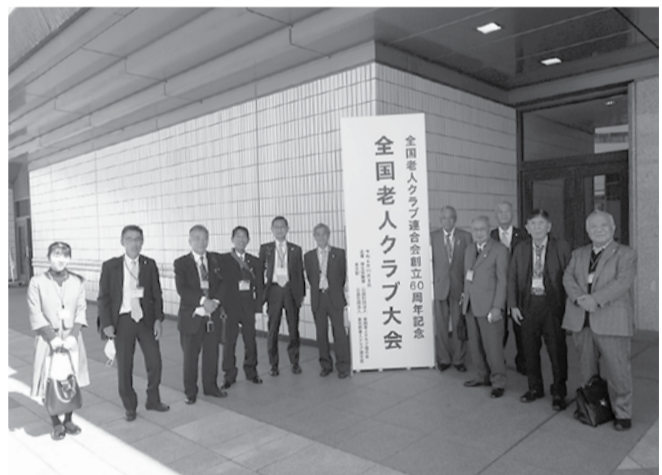
す」と感謝のことばを述べられました。そして、全員の来賓者の紹介が行われ、式典は無事終了しました。

その後、第2部の表彰式では、まず、すこやかクラブの発展にご尽力された方々に、感謝状の贈呈(1名)、功労表彰(2名)の授与を行いました。さらに、長年にわたり区老連において老人クラブの発展に貢献された方々に、功績表彰(9名)、永年勤続表彰(43名、各区老連代表者が授与)、各區老連代表者が授与)、活動表彰(15名4団体、各區老連代表者が授与)、会員拡大表彰(25名4団体、各区老連代表者が授与)を行いました。会場からは各受賞者への温かい拍手が送られました。



そして、すこやかクラブ京都の役員紹介があり、閉会のことばとして藤川泰副会長から受賞者へお祝いのことばと会員の皆さまへクラブ発展の協力の呼びかけがあり、大会は大盛況のうちに幕を閉じました。

全国老人クラブ連合会創立60周年記念 全国老人クラブ大会



さんの経験と知恵を若い世代に伝えつつ、老人クラブが我が国における高齢者の社会参加や明るい地域づくりのために、重要な役割を果たしていくことを期待しております。」とおことばを賜りました。続いて、全老連創立60周年記念表彰が行われ、厚生労働大臣表彰、全国老人クラブ連

11月8日(火)、国技館(東京都墨田区)に天皇、皇后両陛下をお迎えし、各都道府県・政令指定都市の老人クラブ連合会役員が参加して、全老連創立60周年記念「全国老人クラブ大会」が開催されました。すこやかクラブ京都からは西村会長をはじめ、12名が参加しました。

第1部式典では、清家篤全老連会長の式辞の後、ご臨席いただいた天皇陛下より「老人クラブの皆さんが創意や工夫をこらし、子どもたちや若い世代とも交流しながら、積極的に社会参加を進められていることを、頼もしく思います。皆

会員増強・組織活性化プラン推進委員会報告

令和4年1月に策定した「会員増強・組織活性化プラン」を総合的に点検し、同プランを推進するために、令和4年6月に第1回の同プランの推進委員会を開催しました。

委員会は、市老連会長を委員長とし、各区老連の代表11名と女性委員会、若手委員会からそれぞれ1名ずつで構成しています。

委員会では、老人クラブの現状などを情報共有するとともに、各区老連の現状や会員増強の取組などの報告がありました。コロナ禍でクラブ活動が制約を受け、クラブの魅力を知ってもらう機会が減少していることなど、新規会員への呼びかけがしにくい状況となっていました。今後、地道な声かけ運動や掲示板によるクラブ活動の周知など、更に推進していくこととしました。



健康づくりの新たなプロジェクト始動！！

プラスせんぼ 「+1,000歩」

京都市及び「健康長寿のまち・京都市民会議」(以下「市民会議」という。)では、市民の活力ある「人生100年時代」の実現に向け、市域での健康寿命の延伸に向けた健康づくり活動の奨励、普及、推進を図り、継続的な活動につなげていくことを目的としており、この度、市民会議において、「歩行」をテーマに市民ぐるみ運動を実施することを決定いたしました。

「プラス1,000歩」を合言葉に、取り組みましょう！



生活上の困りごと、心配ごと

お気軽に民生児童委員・老人福祉員にご相談ください

～地域の笑顔、安心、安全のために～

医療・介護の不安

新しい生活様式に配慮した活動を行っています

生活上の様々な相談

子育てに関する悩み

民生児童委員・老人福祉員は、地域の課題に「気づき」、適切な関係機関に「つなぎ」、住民の立場から安心安全な生活を「支える」、国や市から委嘱を受けた「ボランティア」です。民生児童委員は、子育てや医療・介護に関する不安など生活上の様々な相談をお聞きするとともに、サロン活動などの地域活動を行っています。老人福祉員は、ひとり暮らしのご高齢の方を中心に、地域で見守り活動や相談支援を行っています。個人の秘密は固く守られますので、安心してご相談ください。

京都市・京都市民生児童委員連盟
 発行：京都市健康福祉局 健康長寿のまち・京都推進課 健康長寿推進課
 電話：075-746-7713 FAX：075-222-3416
 令和4年5月発行 京都市印刷物第000000号

「健康長寿のまち」のシンボルマーク
 市民のみなさまが持つ誇りのシンボルマークに、健康長寿のまちの文字と民生児童委員や老人福祉員が活躍する姿をデザインしています。

民生児童委員・老人福祉員にご相談ください

民生児童委員は、子育てや医療・介護に関する不安など、地域住民の生活上の相談をお聞きし、関係機関へのつなぎ役を担っています。老人福祉員は、ひとり暮らしのご高齢の方を中心に、地域で見守り活動や相談支援を行っています。相談内容の秘密は固く守られますので、安心してご相談ください。

民生児童委員・老人福祉員の活動

民生児童委員は、生活の困りごとに関する相談をお聞きするほか、高齢者等の見守り活動や、子育て世帯を対象とした赤ちゃん訪問・子育てサロン等の居場所づくり活動など、地域に合わせた様々な取組を行っています。老人福祉員は、ひとり暮らしのご高齢の方を対象に、各戸訪問による安否確認や、福祉サービスの情報提供などに取り組んでいます。各地域においては、民生児童委員と老人福祉員が連携・協力しながら活動することで、地域住民の皆さんが安心して生活できる一助となっています。

令和4年12月1日付けで民生児童委員の一斉改選を行いました

民生児童委員について、令和4年12月1日に改選しました。これにより、お住まいの地域の民生児童委員が新たな委員へバトンタッチしている場合があります。老人福祉員は、令和4年4月1日に改選を行っています。任期はともに3年です。お住まいの地域を担当する民生児童委員・老人福祉員をお知りになりたい場合は、お住まいの区役所(支所)健康長寿推進課へお問い合わせください。

令和4年度民生児童委員・老人福祉員活動周知ポスター
 地域住民の皆さんに、広く民生児童委員と老人福祉員の役割を知っていただくため、京都市民生児童委員連盟と京都市が協働して、年1回、「民生児童委員・老人福祉員活動周知ポスター」を作成し、周知啓発を行っています。

DVは若い人の問題だと思われていませんか??

※DVとは、配偶者や恋人など親密な関係のなかで起こる暴力です。

DV(ドメスティック・バイオレンス)と聞くと殴る蹴るの身体的暴力をイメージされますが、無視をする、大声で怒鳴る、生活費を渡さないなどもDVに含まれます。京都市DV相談支援センターの相談者の8人に1人は60歳以上の方で、近年増加傾向にあります。

ひとりでお悩みの方はいらっしゃいませんか? お話をお聞きしながら、本来の自分を取り戻し、自分らしい人生を歩んでいけるよう相談員がサポートします。お電話お待ちしております。

パープルリボン
女性に対する暴力根絶のシンボルです。

「パートナーとの関係は対等ですか？」

「殴る」「蹴る」などの身体的な暴力だけがDVではありません

1人で悩まないで、相談してください。

京都市DV相談支援センター(女性被害者専用)
 ☎075-874-4971 月～土曜(祝日・12/29～1/3を除く) 9:00～17:15
 緊急ホットライン(相談受付時間外はこちらの番号へ) ☎075-874-7051

男性のためのDV電話相談
 ☎075-277-1326
 第2・第4火曜(祝日・12/29～1/3を除く) 19:00～21:00(受付は20:30まで)

若手委員会報告

若手委員会は、これからの老人クラブを担う若手高齢者が積極的にクラブ活動に参加し、若手高齢者の意見を活かし活動を促進すること、さまざまな事業を通して若手リーダーの育成に力を入れ、各区老連や学区老連においてもリーダー的役割を担っていく存在となることを目的に活動しています。

また、ウォーキングや低い山に登る会など「めざせ！健康長寿」を合言葉に歩くことを中心とした活動を行ない、京都市が提唱する「健康長寿のまち・京都」への取り組みにも大きな役割を担っています。

楽しみにしていたいている方の多いトレッキングツアーは、新型コロナウイルス感染症のため3年ぶりの開催となりました。今年度は「乗鞍高原」を7月26日(火)～28日(木)にかけて2班に分けて開催



7月トレッキングツアー

し、延べ252名が参加されました。

会員の皆さまにも定着している区老連持ち回りウォーキングは、新型コロナウイルス感染症への感染対策を徹底して、参加される会員の皆様に検温やマスクの着用など「うつらない・うつさない行動」をお願いし、7月～9月前半の猛暑日 avoidance、年11回開催を予定しています。

また、ウォーキングや低い山に登る会など「めざせ！健康長寿」を合言葉に歩くことを中心とした活動を行ない、京都市が提唱する「健康長寿のまち・京都」への取り組みにも大きな役割を担っています。



9月下京ウォーキング

9月13日(火)「京都御所から祇園白川せせらぎウォーキング」(下京区担当)の参加者は、654名。京都御所を通って、平安神宮を眺めてから、祇園白川まで歩きました。残暑の暑い中でしたので、途中で歩くのをやめて帰られる方もおられますが、無理をしないで



10月中京ウォーキング

参加することが大事なことです。10月11日(火)「二条城と京都御所をたどるウォーキング」(中京区担当)の参加者は、638名。秋晴れの中、二条城から京都御所を通り、鴨川沿いを三条大橋まで歩きました。その後11月25日(金)「晩秋の賀茂川から堀川をめぐるウォーキング」(上京区担当)、12月8日(木)「嵐山から嵯峨野池めぐりウォーキング」(右京区担当)を開催しました。

ウォーキングは、人数制限を設けていないため、誰でも参加しやすい事業です。ご自身の健康づくりにも、そして新しい仲間を誘って新規会員加入に繋げていただきたいと思います。

また、ウォーキングより負荷のかかる「低い山を登る会」は、9月29日(木)「松尾山」の参加者は139名。松尾橋河川敷に集合して、参加者みんなで体操を



9月松尾山

してから出発しました。晴天で蒸し暑い気候と上り下りの険しい勾配が参加者への負担となりましたが、皆さんで登頂し、元気に下山しました。10月20日(木)「金毘羅山」の参加者は155名。草生児童公園に集合し、

江文峠を通って、まずは昼食場所の琴平新宮を目指して歩きました。琴平新宮から琴平宮(山頂付近)までの道は、険しい急な上りでしたが、琴平宮からの景色は、京都市内を一望でき、お天気が良かったこともあってあべのハルカスまで眺めることができました。琴平宮から琴平新宮までは険しい急な下りとなりましたが、琴平新宮からはなだらかな下り坂を江文神社を通って、下山しました。



10月金毘羅山

その後には、集大成として11月17日(木)「ポンポン山」(参加者164名)を開催しました。

今後、新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策を取りながら、コロナに負けない健康づくり「めざせ！健康長寿」を合言葉に活動を続けていきますので、新しい仲間もお待ちしております。是非ご参加ください。

京都市の「ウクライナ避難者受け入れ生活支援」に寄付

すこやかクラブ京都では、京都市のウクライナから非難された方々の受け入れ生活支援のため、クラブ会員の皆様のご理解とご協力のもと、各区の老人クラブの連携により寄付金を取りまとめることができました。誠にありがとうございました。

寄付金は9月26日に西村忠雄すこやかクラブ会長より、門川大作京都市長に寄付目録を贈呈(金1,344,850円)しました。門川大作京都市長からは当クラブに対し、感謝状をいただきました。

当日は、西村会長、三浦副会長、藤川副会長、田中常務理事が京都市役所を訪問し、門川市長と懇談しました。西村会長からは「各区老連に7月、8月に募金活動呼びかけ、多くの会員の皆様から協力が得られたこと」などを報告されました。



門川市長からは、「ウクライナから避難された方々に対する支援に賛同いただき、大変感謝申し上げます。また、ウクライナキーウとは、姉妹都市でキーウ市長とは面識もある中、京都市に避難された方々に対し、京都市として支援していること。」など、ウクライナから避難された方々の現状と当クラブ活動への感謝の言葉がありました。



女性委員会報告

◆女性リーダー研修会開催

例年、年2回開催している女性リーダー研修会のうち、夏の研修会を7月21日(木)と・まち交流館の会議室において開催いたしました。



夏の研修会

各区老連から女性委員のリーダー65名が参加し、京都市保健福祉局健康長寿

のまち・京都推進室 介護ケア推進課 資格・認定給付担当課長 菅野周二氏による『安心して暮らせる長寿社会』と題した講演が行われました。その後、すこやかクラブ京都 田中均常務理事兼事務局長が『リーダーの役割について』と題し、お話ししました。

参加者は、介護保険制度の最新情報を知る機会となり、熱心に聴かれていました。また、研修会後、桃園亭へ場所を移して、懇親会を行いました。

秋の研修会(北区老連担当)は10月17日(月)しよざんリゾート京都において開催いたしました。



秋の研修会

催いたしました。『老人クラブとは』と題して、川島康伸すこやかクラブ京都副会長・若手委員長に講演いただきました。当日は79名の参加があり、すこやかクラブについての理解を深め、今後のクラブ活動の運営に生かしていける機会となりました。研修会後は懇親会や庭園見学を行い、交流を深めました。

◆秋のハイキング

女性委員会では、6月に実施した「淡路島公園ハイキング」に引き続き、11月



1日(火)に秋の旧伏見市界隈ハイキングを実施いたしました。雨がしとしとと降る中でしたが、各区老連から376名の参加をいただき、昭和4年から2年間存在した伏見市の街並みに触れながらハイキングをしました。



女性委員会の皆さんの見守る中、伏見港公園を出発して、宇治川派流沿いから御香宮、大手筋、竜馬通りなどを歩いて、城下町でもある旧伏見市界隈をゆっくり楽しみながら、ゴールまで向かいました。

体育委員会報告

すこやかクラブ京都 グラウンドゴルフ大会



令和4年10月4日(火)・5日(水)の両日、左京区岩倉東グラウンドに於いて、すこやかクラブ京都グラウンド・ゴルフ大会(後援 京都市)を開催いたしました。両日とも天候が心配されましたが、無事に、各区老



連から選ばれた566名の参加者(4日280名、5日286名)が、日ごろの実力を発揮し、熱戦を繰り広げました。市・区老連体育委員会の皆さんのテキパキとした運営により、左記の通り入賞者等が決まりました。今回の優勝者は、4日が右京区の村上恒子さん、5日は右京区の澤井昌夫さんでした。

◆10月4日(火) グラウンドゴルフ大会結果(敬称略)

- 優勝 村上 恒子(右京)
- 準優勝 永田多喜雄(上京)
- 第3位 田原 葵(東山)
- 第4位 岩田 勉(下京)
- 第5位 畑 加代子(下京)
- 第6位 中井 喜義(右京)
- 第7位 小立 賢宏(伏見)
- 第8位 柳 隆(北)
- 第9位 高倉新之助(伏見)
- 第10位 福島 和正(右京)
- ホールインワン賞 27名

◆10月5日(水) グラウンドゴルフ大会結果(敬称略)

- 優勝 澤井 昌夫(右京)
- 準優勝 船越 博美(中京)
- 第3位 西田由美子(山科)
- 第4位 加藤三重子(北)
- 第5位 中川 勉(上京)
- 第6位 西村 邦恵(西京)
- 第7位 安田 實(西京)
- 第8位 高橋 洋子(北)
- 第9位 和田 宣和(北)
- 第10位 石角 節子(下京)
- ホールインワン賞 28名

すこやかクラブ京都 ペタンク大会



フランス発祥の国際スポーツであるペタンク。令和4年10月25日(火)、左京区岩倉東グラウンドに於いて、すこやかクラブ京都ペタンク大会(後援 京都市)を開催いたしました。秋晴れの好天のもと、各区老連から選ばれた222名の選手が3名1チームとなり、区老連役員、市・区老連体育委員会の皆さんが見守る中、72チームが12フ



ロックに分かれて熱戦を繰り広げ、左記の方々が入賞されました。

すこやかクラブ京都 ボウリング大会

令和4年12月2日(金) MKボウル上賀茂において、すこやかクラブ京都ボウリング大会を開催いたしました。各区代表の218名の選手が熱戦を繰り広げました。詳細は、次号でお知らせします。

◆ブロック優勝チーム

- 第1ブロック 右京B (仲江・石黒・斉藤)
- 第2ブロック 右京D (富永・八木・木村)
- 第3ブロック 中京B (八田・辻倉・折戸)
- 第4ブロック 東山B (土田・浜崎・佐藤)
- 第5ブロック 南C (高橋・久世・岩崎)
- 第6ブロック 北E (林・鈴木・大久保)
- 第7ブロック 南H (佐古・沼澤・大垣)
- 第8ブロック 伏見C (井口・西田・高木)
- 第9ブロック 中京E (中嶋・北川・齊藤)
- 第10ブロック 西京A (河合・長谷川・野田)
- 第11ブロック 伏見A (須佐美・長谷川・強)
- 第12ブロック 山科C (宮澤・中江・吉見)

◆大会結果 (敬称略)

囲碁の結果

Table with 4 columns: Rank, Winner (Name, District), Runner-up (Name, District), 3rd Place (Name, District). Rows A-D.

将棋の結果

Table with 4 columns: Rank, Winner (Name, District), Runner-up (Name, District), 3rd Place (Name, District). Rows A-D.

大会の参加者は、囲碁33名、将棋31名で、それぞれAクラスからDクラスまで4クラスに分かれて、終日熱戦を繰り広げました。



令和4年8月9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。

対戦の結果、囲碁・将棋のそれぞれクラスの優勝者、準優勝者及び第3位の方には、盾を贈呈し栄誉を讃えました。

囲碁・将棋大会

福利厚生委員会報告

事務局からのお知らせ

(親睦・交流旅行)

例年、大好評の親睦・交流旅行!! 今年度は、昨年度コロナ禍で中止となった「下呂温泉」(岐阜県)へ令和5年2月21日(火)~22日(水)の一泊二日の日程で実施いたします。

(老人クラブ保険)

老人クラブ活動のケガへの補償など、「老人クラブ傷害保険」を薦めています。次の加入月は令和5年4月で、3月15日までに申込みと掛金の払込みが必要です。

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: Insurance Start Month, Procedure Period (Deadline), Insurance Period. Rows for 10月 and 4月.

- 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 法律上の賠償責任が伴う対人・対物事故が対象です。

- 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

受付時間 9:30から12:00まで 13:00から17:00まで (土、日、祝祭日、年末年始休)

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/ 老人クラブ保険 検索 メールアドレス hoken@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

会員文芸

◆俳句

初卯してエンジン碑にも立ち寄りぬ
(上京区・桃園学区) 古澤夕起子

孫五人淑気まとひて訪ねくる
(上京区・桃園学区) 浅野 一恵

丹波路は墨絵ぼかしの霧しぐれ
(上京区・出水学区) 堀田 房代

ひと部屋は時計遅らす青夜かな
(左京区・北白川学区) 吉村紀代子

陋屋に老婆の気配百日紅
(左京区・下鴨学区) 玉城 綾女

片隅に揺る一本芥子の花
(中京区・明倫学区) 村尾 和子

こもれ日の障子に遊ぶ初雀
(東山区・六原学区) 山崎 妙子

お降りやむかう郷里家族連
(山科区・安朱学区) 宮川 晃子

燃ゆる鯉鏡み池だよ堂る舞
(下京区・郁文学区) 菱田 佳一

岩清水鏡池なり月二つ
(下京区・郁文学区) 菱田 佳一

朝な朝な富士拝みして年賀状
(南区・上鳥羽学区) 林田 紀子

目出度さが色に出てをり実南天
(南区・元山王学区) 白川富佐子



温暖化災害続く嫌な世だ
(右京区・南太秦学区) 小泉 利晴

天を突く五重塔や赤とんぼ
(右京区・花園学区) 青嶋 とし彥

大寒や両手で包む缶コーヒー
(西京区・桂東学区) 北 悦子

離宮なか月見台より池の月
(西京区・福西学区) 松崎 始

暑気払い飲み放題に足とられ
宿題はまだかまだかと法師蟬
(西京区・福西学区) 土肥 晃

友からの藤袴に蝶(アサギマタラ)外
来蝶(動画届く)
(西京区・福西学区) 松崎 淑子

お盆の日客でにぎわう夕餉
(伏見区・桃山南学区) 松尾系み子

道端に元気な草や秋の風
(伏見区・桃山南学区) 津呂 弘巳

水澄や退院祝いりモートで
(伏見区・桃山南学区) 吉田 琴路

北山も比叡の山も真白な
今朝の京都の初雪うれし
(上京区・桃園学区) 元持 完二

嫁ぎ来て義父より授く文鎮は
菊の花芯に「御賜」と光る
(左京区・下鴨学区) 宮崎 君子

◆短歌

広島に平和の鐘のなりひびき
令和に生きる子誓いの言葉
(中京区・明倫学区) 矢野 都子

京空に宝のお蔵紅葉傘
老い羽やすめ錦の衣
(中京区・明倫学区) 齋尾加津子

築山で陣取りゲームひ孫守り
白髪の頭上をからすが帰る
ねね様の遠忌を告げる駒札や
先に鐘楼青もみじ映り
(東山区・清水学区) 杉原 和之

涼しげにうす紅色のねむの花
真夏の川辺で風にゆられて
(山科区・陵ヶ岡学区) 木原 泰子

御手洗の満ちて溢る龍吐水
音冴えわたる杜の静寂に
(山科区・大塚学区) 木下 龍美

このところちよこつとずばらまあいいか
頑張らなくても明日があるさ
(山科区・音羽学区) 土田 絹枝

お雛さま同じ衣装で五十年
お澄し顔で見つめてる
ひもじいと残りしスープを子の口に
妻れし母が神に見え
(下京区・郁文学区) 菱田 佳一

喜寿も越え老いを知りつつ時折は
派手なスーツで心励ます
(南区・久世学区) 村上 武

入院の夫を案じた面談も
元気でいてと我を励ます
(南区・陶化学区) 梅垣 照子

初夢は二十歳に戻り若水に
月の桂で瘦する吾
(右京区・葛野学区) 八田 宗高



北の果て竜飛岬に立ち降りて
幸せ貰い命のぶなり
(右京区・嵐山学区) 北村 秀子

我が家前通学路で賑やかだ
帰りは児童元気浚刺
(西京区・桂東学区) 内田 巖

いにしえより月の名所や大沢池
大覚寺の鐘と月みて至福
(西京区・福西学区) 松崎 始

藤はかまに蝶が舞い飛ぶ大原野
畑いち面の花友と見る
(西京区・福西学区) 松崎 淑子

農法の進化冬のハウスの中は春
変装はしてもバレてる歩き癖
(東山区・清水学区) 武内 幸子

娘孫帰省と聞いて大掃除
(山科区・小野学区) 渡辺 民雄

コロナ禍で御無沙汰事由一つ増し
(山科区・百々学区) 荒川 正次

鬼嫁のお出番は二月三日です
怪段がお岩さんより怖くなり
(下京区・郁文学区) 菱田 佳一

千支バズル八十路半ばの一〇〇ピース
(南区・上鳥羽学区) 田中千恵子

平穩を願い護摩木を奉納す
(南区・唐橋学区) 大藪真佐子

お相撲さん髻にまわしにテーピング
(右京区・花園学区) 井坪 フミ

この痛みタダでいからクレテヤル
(右京区・葛野学区) 八田 宗高

大迷惑主人好みの服とパンツ
(西京区・福西学区) 松崎 始



◆山柳

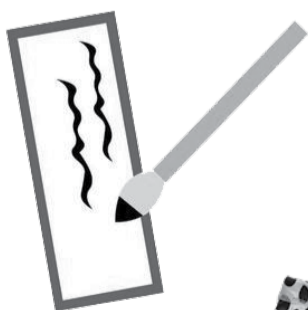
年忘れ無理しているぞ釣り仲間
年金から子への援助親心
(左京区・修二学区) 嶋 健之祐

気合なら生まれた時から入ってる
サービスをし過ぎたかもと雨が去り
(左京区・高野学区) 杉浦多津子

一人笑み余韻残して句は走る
(中京区・明倫学区) 村尾 典雄

コロナ禍とともに訪問し物価高
(中京区・明倫学区) 齋尾加津子

ノンステップ停める位置ずれツイステ
ップ
(東山区・修道学区) 西村 忠雄



区老連事業報告

左京区

◆研修旅行 伏見十石舟遊 覧と宇治平等院拝観

9月28日、研修委員会の日帰り旅行が朝8時15分に開始されました。4か所の集合場所、皆さま時間厳守で集まり、計画通りにスタートしました。旅行会社のサービスマンで、お茶とスナック菓子を用意してもらい、委員長のあいさつ、暑くも無く寒くもなく雨も降らずに快適な日和で、皆さま方の

日ごろの行いの良さが反映する一日でした。

最初に平等院鳳凰堂により、本堂にお参りして本尊阿彌陀如来坐像、雲中供養菩薩像52軀9通りの来迎を画いた壁屏風など、極楽浄土に入り気分に入りました。平等院の前で記念写真を一枚。

お昼には黄桜カットパカントリーで昼食

を頂き、せっかく黄桜のレストラ

ンに来てい

るのに、一杯もななく後ろ髪を引かれながらも、十石船の乗船場まで徒歩で行き、船を待ちながら疎水の異空間を感じていました。

十石船は豊臣秀吉が伏見城を築城の時伏見に港を造り大阪からの流通を盛んにして、城下町を作った。乗船中の途中に坂本龍馬とその妻おりの日本を最初



の新婚旅行に霧島に行く姿銅像があり、また高瀬川の終点の河口があり、地上からでは見えないものがたくさんありました。

三栖閣門の博物館を見学して閣門の仕組みを小さな模型の船を使って解りやすく説明をされていました。

1日楽しい時間と地上からは見えなかったものに気づかされて、勉強になりました。また来年も研修委員会で企画をさせていただきます。

(葵学区研修委員長 佐々木 千景)

南区

◆行ってきました！ 古代中国と中世ヨーロッパを巡るバスツアー

陽春の晴れやかな空のもと、南区老連の日帰りバスツアーを計画しました。太陽公園から姫路城のコースです。昨年度の行



事でしたがコロナの影響で中止となり、改めて今回の見学ツアーに選ばれました。久々のバスツアーとあり、参加者全員楽しみに胸躍らせていました。小高い丘の上に建つドイツの古城(ノイシュバンシュタイン)をモデルに縮小建築された建物は、想像以上のスケールに皆さん驚き感嘆していました。内部にはトリックアートの部屋もたくさんあり楽しませてくれました。城のエリアから続いて石のエリアといわれる所には秦の始皇帝の死去に際しての副葬として数千体も埋葬されたと言われる兵馬俑が再現されていました。木や陶器で作られた

ものであるが、当時は活人俑という物もあり、それは人間の死体を布でくるみ、その上から粘土を塗ってそのまま窯で焼く中に死体の詰まった陶器の像ができる、この像に彩色して活人俑ができて上がる。活人俑は外見は陶器ですが中身は死体であり誰かを殺して仕上げたもので殺殉というべきである、しかしこのことにより殉葬の事実を隠蔽したとの説もあります。日本でも同様に殉死として何人もの人が時の権力者の死と共に殉死した・させられたこともあったようです。考えれば恐ろしいことですね。

しかし太陽公園に陳列されている兵馬俑には死体など入っていないのでどうか安心



を。 広大な敷地内を半日ゆっくり体験後、姫路城を見学して帰宅の途につきました。(広報委員長 今道 信男)

税務署からのお知らせ

各税務署の確定申告会場は大変混雑します。

申告書の作成は、**スマホ**が大変便利です。(60歳以上の方も、申告会場ですまほ申告された方の約4割は翌年自宅等から申告されています。)

各税務署の確定申告会場は、次のとおりです。

上京・左京・中京・下京・右京税務署は「西陣織会館」各税務署内では確定申告会場は開設していません。

東山税務署は「大阪国税局京都分室」(東山税務署隣り)

伏見税務署は「税務署内」

- 確定申告会場の開設期間は、いずれも**2月16日(木)から3月15日(水)**です(土・日・祝日は開設していません)
- 相談の受付時間は**9時から16時**まで

医療費控除を受けられる方は、領収書に代えて「医療費控除の明細書」の添付が必要です。

- ※ 会場の入場には「入場整理券」が必要です。
- ※ 来署者数によっては、**早めに相談受付を終了する**場合があります。

東山区

◆健康講話 研修委員会

研修委員会では、2022年7月28日、東山泉西学舎にて健康セミナーが開催されました。近畿中央ヤクルト販売KK管理栄養士・香林美紅氏を講師に迎え、今回は「血管」にかかわる講座をいただきました。歳を重ねると多くなってくる高血圧。特に大きな症状が無く放つてしまいがちな「コワイお話し」でした。高齢者に見られる三大症状、①高血圧、②動脈硬化、③脳



卒中・心臓病です。日本人の死亡原因のベスト3は、がん29.5%、心不全15.8%、脳血管損傷10.3%と上位データが出ています。「放っておけないサイレントキラー」は常に私たちの身の回りに潜んでいます。隙あらば牙をむきだし襲いかかってくるのです。怖いキラーからわが身を守るのはわが身しかないことを肝に銘じて下さい。では、襲い来るキラー

に対処するすべはないのでしょうか? そんなことはありません。自分を守るすべはあります。以下に概要を取りまとめてみました。その1は食事の注意。バランスよく食べること。野菜、果物、魚類(魚油)の摂取に努め、脂肪を減らし、減塩に努める。外食は一般的に食塩の含有量が多く、注意を欲しい。その2は節酒。アルコールは一日20mgを目安とする、これを換算すると、ビール500ml一本、酎ハイ50

ml、日本酒1合、ワイン12mlと一つの目安が示されました。その他、運動を欠かさず努力すること、有酸素運動として効果の高いウォーキング、ストレッチが効果的とのこと。でも、実行するのはあなた自身です。これらの努力を継続していただけますか? 講義開始に先立ち、血管年齢・血管点数の測定を受けました。要は血管の老化度をチェックするのです。血管年齢は実年齢と比較するもの。血管点数は0点から100点を5段階で評価



し、40から60点を平均とするものです。日常生活で、血管年齢や点数を測定する機会のない私たちに自分のカラダを意識する貴重な体験でした。(研修委員長 濱田 滋子)



右京区

◆健康講座開催される

すこやかクラブ右京区では介護にならないよう、適切な運動器機能向上をめざすため第一回健康講座を右京区ふれあい文化会館をお借りし秋雨の降る中、コロナ感染予防として区内学区からの参加者を限定しての開催で会場は椅子が不足するほど多くの参加者がありました。

今回は「フレイル・サルコペニア・ロコモティブ症候群との関係」と題して、洛西ニュータウン病院泌尿器科顧問、野々村光生先生をお招きしての開催でした。講演では、介護にならない

ためにはどうしたらよいかのお話しがあり、フレイルとは、加齢に伴い知力・体力の余力が減少して負荷にたいする対応が劣化した状態、サルコペニアは筋肉量が減少して筋力低下が、身体機能低下をきたした状態、ロコモティブ症候群(運動器症候群)は運動器の障害により要介護になるリスクの高い状態と定義され、適切な食事や運動をすることにより介護予防効果があると言われていきます。



講演中、先生のお話しの中で笑いが起こるなど和やかな雰囲気もあり、また参加者がメモをとるなど熱心に聞き入られておられました。これからも、コロナ感染予防に励み、健康を保つための努力を続けることが大切と感じました。(広報委員 藤谷 敏彦)

伏見区

◆令和4年度 伏見区老人クラブ連合会 研修会について

この度、左京区老人クラブのご協力を賜り、3年ぶりとなる研修会を9月27日に伏見区役所において開催することができました。宮本政義事務局長はじめ尽力くださった皆さまに改めてお礼申し上げます。

今日まで平成31年には某病院の副院長を迎え「健康講座」を開催。令和元年には京都市ヘルスピアの課長を迎え「いきいき健康体操」。京都府警伏見警察署より「あなたの町の交通安全」と題し、講演をしていただきました。



今回の研修会は北条義時らが見た「洛中、洛外」NHK大河ドラマ「鎌倉殿の13人」と題して、中村先生に講演していただきました。当日は各クラブ

の努力により、100名を超える参加があり、先生のユーモアあふれる講演に大きな拍手が寄せられました。今、世界は様々な困難に直面し、先の見えない状況が続いています。一日も早い平和を願いながら、私達高齢者が生き生きと健康長寿の人生を歩んでいきましよう。(研修委員長 芦田 正治)



西京区

◆洛西ニュータウンウオーク(大原野)

9月中頃、まだまだ暑いさなか、コロナ禍の中、少しずつ行事も開かれてい



私も久しぶりにウオークに参加しました。小畑川を北方向に進み、秋を感じるススキ、ヒガンバナ、雑草が多い中、清く流れる川に

も小魚が泳いでいます。気持ちウキウキしてきまし



洛西の西側は久しぶりに歩きました。道幅も狭いが、歩くコースは歩きやすく、多くの樹木が並びます。「池公園」で休憩。旅する蝶として知られる「アサキマダラ」が生息しています。春から夏にかけて、南西諸島まで飛んでいきます。

次の休憩は「大蛇が池公園」です。大きな池ですが、昔は周囲の農家の「ため池」の役割を果たしていました。すみきった水面にカモが泳ぎ、ハスの葉が多く浮かんでいます。



(広報委員 中山 正紀)

周囲を半周して東に下っていきます。洛西も高齢化が進み、中間層も増えず、人口は減少が進み、学校が統廃合されます。それでも街路樹も草木も多く緑豊かで散策するのが楽しいです。

普段はよく歩いているですが、さすが歩数計が13000歩になりますと、出発点に戻り、参加賞をもらい、「ご苦労さんと帰りに、途端に膝がぐくぐく、ふらつきます。10キロも歩く高齢にはきついです。やっとのことで家路につき

総勢95名、若手委員長はじめ若手委員の皆さんお世話さまで。ありがとう。

下京区

◆3年ぶりに体力測定会開催

6月14日(火)、元安寧小学校体育館において下京区シルバークラブ連合会会員の皆さまの体力測定会を開催いたしました。

当日は、雨曇りで出足を懸念していましたが、150名ほどの出席でホッとしました。初めに女性委員会による「いきいきクラブ体操」を指導して、いよいよ測定開始。

測定項目は、①身長・体重測定、②血圧・脈拍測定、③握力(左右2回)、④長座体前屈、⑤上体起し、⑥



開眼片足立ち、⑦体脂肪測定、⑧10メートル障害物歩行、⑨6

分間歩行の九項目でした。2年間のプランクで測定する側もされる側も多少の戸惑いがありましたが、ほんのりとしてスムーズに測定することができました。

高齢者の体力測定の目的は、まず自分の体力を知ることです。体力測定の結果は自分に適した運動を見つ



指針となります。健康で生き生きとした生活を送るためには、一人ひとりが自分の体力を知り自分に合った適切な運動を生活に取り入れていくことが大切です。

シルバークラブでは、一年を通して歩こう会を始めとしてグラウンドゴルフや太极拳、レクダンスなどのクラブ活動を行っています。

これらの中から自分の体力に合ったクラブを見つけたい、ご参加いただければ幸いです。いつまでも元気で「自分のことは自分でできる体力」、「自分でやろうとする気力」を持ち続け、生き甲斐のある健康な生活を送りたいものです。

(シルバークラブ連合会女性委員会委員長 大野 裕美)

山科区

◆美化ウオーキング

「社会奉仕の日」にあたる9月20日に美化ウオーキングを3年ぶりに行いました。

各学区から約100名が山科区役所に集合、山科川両岸と外環状線の3コースに分かれて山科中央公園まで約2キロを歩き、ゴミ袋を手にたばこの吸い殻やプラスチック包装紙、また、マスクや骨の折れた傘な



ど次々と拾い集め、少しばかり社会奉仕ができました。

◆1泊親睦旅行

コロナ感染症に落ち着きがみられてきた9月30日から10月1日に、岐阜・長良川温泉へバスツアーを久しぶりに実施し、59名が参加。初日は大垣城、美濃市の和紙とうだつの町並散策。2日目はうかいミュージアム、フラワーパーク江南など、近くて遠い岐阜県のおちを巡りました。

宿泊したホテルは、長良川のすぐ横、岐阜城にも近い立地にあり、展望露天風呂からは岐阜城が望め、また夜には篝火を焚いた鵜舟数隻がゆったりと川を流れる光景をホテルから見ることができました。



2日間、好天に恵まれた岐阜方面への親睦旅行。「風情あるうだつの町並」と「伝統の長良川鵜飼」など歴史の一端に触れることができました。 (広報委員 渡辺)

北区

◆「歴史サークル」の誕生

「歴史をなぜ学ぶのか」(本郷和人・SB新書)を読んだ。歴史は年代や事件の名を覚える、いわゆる暗記を主とした教科だと多くの人が思っていたことに対して、歴史資料を批判的にみることや事件の背景を広い視野で合理的に考察する方法を、一般の人にも分かりやすく解説した本である。偶然たろうか、北区すこやかクラブの理事会で「歴史サークル」を立ち上げたいという話が出た。会員の中の4名の有志が提案



したものであった。まだ具体化されたものではないが、発案者の意欲が感じられた。第1回の会合が11月26日開催されることとなった。歴史の好きな人たちが寄り集まり、会員の親睦と交流、ひいては会員拡大に寄与するのが狙いである。ひょっとしたら、会員拡大や財政問題解決の方策は歴史の中にそのヒントがあるかもしれない。「歴史サークル」の実現に強く期待したい。

「やってみなはれ、やらなわれりまへんで」とサントリー創始者が言い、「迷わず行けよ」と昨年逝去されたアントニオ猪木氏が名言を残し、テレビでは「バットは振らなければ、ボールにあたりませ



第1回歴史サークル (西陣の町家・古武にて)

せんか。 (広報委員 安中 正夫)

「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樺木町 55
TEL (075) 621-8117 FAX (075) 602-9067
https://www.lions-tp.co.jp/



**家族葬は
公益社へ**

家族葬向けの小さな式場があります

北フライトホール / 中央フライトホール / 南フライトホール
西フライトホール / 山科フライトホール / 伏見フライトホール
向島宇治フライトホール / 大津フライトホール
[貸切型家族葬ホール] 別邸 向島宇治 / 別邸 大津 / 守山ホール

☎ 0120-004-200 フライトホール

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♪

[URL] <http://kc-roren.sakura.ne.jp> すこやかクラブ京都 検索

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

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。

中京区

◆仲間づくりと健康づくり



◇令和4年度すこやかクラブ中京の八委員会(体育・若手・女性・奉仕・研修・福祉)

利厚生・事務局・広報)の委員長と各委員のリーダー研修会を7月5日~11日のうちの5日間、元教業小学校会議室で行いました。152名の参加をいただきました。

田中祐二郎会長の「健康長寿・担おう地域づくり」と「会員増強・組織の活性化の懇親会を持ちましよう」のあいさつのあと、自己紹介と各学区内での活動や

上京区

上老連の独自活動「お茶会」は、学区を越えて会員が集うビッグイベントですが、今年もコロナ禍を憂慮し見送りとなりました。

そんな中、学区から元気な報告が届きましたので紹介します。

【出水和楽連合会日帰り研修会】

10月15日(出)、和楽会日帰り研修会が実施された。

朝8時半中村公園を出発し、会員35名は一路マキノの、セタメコイヤ並木道へ。秋の連休の悪天候を一度に押し返すようなすばらしい天気恵まれて、早くも気持ちはずきずき...

取組などを、ユーモアたっぷりのスピーチがあり、委員会の雰囲気が一気に和み、活発の意見や感想が飛び交いました。有意義な委員会でした。

◇世界遺産二条城内の清掃を年間5回行っています。

5月雨で中止。6月環境美化月間啓発活動として、区役所、中京警察署、中京消防署など多数参加頂き、城内外の一斉清掃活動を行いました。9月・10月は



草刈りです。

11月は枯葉の清掃です。毎回約108名の参加ありがとうございませう。季節の訪れの気配を感じながら、また木々の色づきを見ながら清掃を楽しんでいます。草の背丈が膝くらいある草刈りは、「やるぞー」の気構えでがんばって、きれいになった満足感がうれしい。

◇毎週月曜日はペタンク。毎週水曜日・金曜日はグラウンドゴルフ。腕と技を鍛えながら、仲間づくり・健康づくりを楽しんでいます。会員の皆さまの参加をお待ちしております。



(広報委員長 小林 清)

観光地ピクニックランドは、2.4キロメートル一直線の並木道で一躍有名になり、当たり一面にリンゴ園、栗園が広がっている。都会とは確かに異なる爽やかな空気の中、栗園の一角に案内され、それ！

収穫開始。熟して落ちた栗を集める。歩き回り、しゃがんで拾っているうち、汗ばんでくる。気温はそれほど高くないのに暑いのは、空気が澄み、日差しが強いせいだろう。袋いっぱい栗をバスに持って帰り、おなかをすかした後は大広間での昼食。その後、酒造の見学と試飲もあり、土産物店を經由して帰路に

ち、汗ばんでくる。気温はそれほど高くないのに暑いのは、空気が澄み、日差しが強いせいだろう。袋いっぱい栗をバスに持って帰り、おなかをすかした後は大広間での昼食。その後、酒造の見学と試飲もあり、土産物店を經由して帰路に

出水和楽会は、上老連で最大の会員数です。これからも先陣を切った活動を続けていたきたいものです。

(広報委員)



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す。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



京都・亀岡 湯の花温泉 里山の休日 京都・畑河

お問合せ先：0771-26-2345 〒621-1051 京都府亀岡市本柳町平松泥ヶ淵 1-1 担当：西田 (080-6227-7909)

20名以上の団体様は、こちらがお得!!

◆お一人様 3,900円以上の料理ご注文の方◆

◆ご予約特典◆

- その1 無料送迎サービス (1台) ※ 亀岡駅またはトロッコ亀岡駅より
- その2 カラオケ無料サービス!!
- その3 温泉入浴料割引

すこやかクラブ京都会員様 平日限定 特別宿泊プラン

~京都府内旅行を楽しんで、京都を応援しましょう!!~

◆1泊2食付 (夕食時のフリードリンク付)

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)

お一人様 (1室定員利用、最安値期間の場合)

14,950円~ → 11,950円~

すこやかクラブ京都会員様は お一人様あたり 3,000円お得です

会員様同泊の場合は、非会員様も対象となります。ぜひ皆様お誘いあわせの上、ご利用ください。

ご予約時に すこやか会員とお申し出ください

2023年3月末までの期間限定