

すこやかクラブ京都

健康・友愛・奉仕

令和6年1月
119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

楽しい活動を新しい仲間を広めましょう!

すこやかクラブ京都では、「のぼそう健康寿命 担おう地域づくりを」を合言葉に仲間づくりにつながる取組を推進しています。昨年も各事業に多くのご参加がありました。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、8月は上高地へのトレッキングツアー、囲碁・将棋大会、9月は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、開催しました。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。



9/21 すこやかクラブ京都大会



ウォーキング(月1回(7月、8月除く))



低い山に登る会(年5回)



6/16 若手委員会研修会



10/3,4 グラウンド・ゴルフ大会



8/22~24 トレッキング(上高地)



7/24 夏の女性リーダー研修会



10/24 ペタンク大会



8/3 囲碁・将棋大会



6/20,22 ハイキング(神戸)



<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
(京都市老人クラブ連合会)
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
ラブ京都会員の皆様方にお
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
いただきまして誠にありが
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。

さて、前年5月からはコ
ロナ感染症対応も緩和さ
れ、すこやかクラブ京都の
事業をはじめ各区老連等に
おかれても、ほぼ従前通り
実施されたのではないかと
思っています。今年は昨年
以上に充実した事業の構築
を目指して取組んでいきま
しょう。

我々高齢者は体力的に病
気に罹る確率が高いのと治
癒する体力の減少でなかな
か完治しにくくなっていま
す。2020年から始まっ
た新型コロナウイルス感染
症の流行は、がん検診にも

大きな影響を及ぼしまし
た。検診会場の「3密」
を回避するため、換気やマ
スクの着用、消毒や、ひと
との距離を取るといった基
本的な対応をしっかりと行
なっていました。人々は
がんをはじめ各種の検査を
控える傾向にあり、感染予
防のため検診率が激減しま
した。普段の通院でかかり
つけ医に体調を相談する機
会も減少しました。私の経
験談ですが、がんは「まさ
か私か」というまれな病気
でなく、だれもがかかる病
気であり、同時に発見が早
期であればあるほど治る確
率が高い病気です。国立が
ん研究センターがん予防・

検診センターがまとめた
「がんを防ぐための新12か
条」です。1. たばこはす
わない。2. 他人のたばこ
の煙を避ける。3. お酒は
ほどほどに。4. バランス
のとれた食生活を。5. 塩
辛い食品は控えめに。6.
野菜や果物は不足にならない
ように。7. 適度に運動。
8. 適切な体重維持。9. ウ
イルスや細菌の感染予防と
治療。10. 定期的ながん検
診を。11. 身体異常に気が
ついたら、すぐに受診を。
12. 正しいがん情報でがん
を知ることから。早期の発
見によって苦痛のない治療
をして、また日常生活に
戻るといふ社会環境になる

よう、検診をきちんと受け
ましょう。健康長寿を目指
して日々精進していきま
しょう。

すこやかクラブ京都で
は、「のばそう健康寿命担
おう地域づくり」を合言
葉に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
員減少に歯止めをかける取
組を進めてまいりますの
で、ご理解、ご協力をよろ
しくお願いいたします。

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



新年のごあいさつ

京都市長 門川 大作

あけまして、おめでと
うございます。
この一年の皆様の御多幸
を、心からお祈り申し上げ
ます。

行や孤独・孤立などの懸念
が高まりました。そんな中
でも貴会の皆様は、感染症
対策を徹底するとともに、
様々な工夫を凝らしなが
ら、クラブ活動を継続して
こられました。西村忠雄会
長はじめすべての会員の皆
様に、改めて深く敬意を表
します。豊かな知識や経験
を存分に発揮され、地域社
会の大切な担い手として一
層活躍されますことを願っ
ています。

さて、市長の任期も残す
ところ2箇月となりまし
た。この4期16年間、京都
のまちづくりが大きく前進

したのも、貴会をはじめ市
民、事業者の皆様との深い御
理解と御協力があればこ
そ。誠に有り難く存してい
ます。

振り返ると、2008年、
リーマンショックからのス
タートでしたが、市民の皆
様そして、職員一丸となっ
て行財政改革を断行。この
間、全国トップ水準の福祉、
教育、子育て支援、景観、
文化政策等を充実させ、京
都の都市格は大いに向上し
ました。

そして、私の4期目の最
大の責務は「抜本的な財政
改革」。想定外の「コロナ
危機」にも直面する中、不
退転の覚悟の下、フルオー
プンの場で徹底した議論を
重ね、更なる改革を断行。
その結果、10年以上かかる

とされた収支均衡を僅か2
年で達成することができま
した。これは、国・京都府
との緊密な連携による徹底
した市民・事業者の皆様の
下支え、長年の都市の成長
戦略による担税力の強化が
市税収入の増加(過去最高)
に繋がったこと。さらには、
徹底した効率化等による人
件費の削減、理念を大切に
した本市独自施策の見直し
による歳出削減など、様々
な要素が相まって実現した
ものです。これらもすべて
の市民、事業者の皆様が京
都への愛情、日々の弛まぬ
お取組の賜物。改めて感謝
申し上げます。

しかし、これからが大切
な時期。更なる子育て支援
をはじめとする人口減少対
策、景気変動のリスク等へ

すこやかクラブ京都の皆
様は、長く続いたコロナ禍
を乗り越え、生きがいと健
康づくり、さらには環境美
化、友愛訪問・児童見守り
をはじめとする社会奉仕活
動など、地域づくりにも御
尽力を賜っております。こ
の場をお借りして、厚く御
礼申し上げます。

さて、市長の任期も残す
ところ2箇月となりまし
た。この4期16年間、京都
のまちづくりが大きく前進

の対応も念頭に、引き続き
改革を続けながら、足腰の
強い財政へ。同時に、「新
文化庁」や京都駅東部エリ
ア・崇仁地域に移転・開校
した京都芸大・美術芸高
校等を起点に、文化を基軸
とした都市経営を一層推
進。与えられた任期の最後
の瞬間まで、京都の最大の
宝である「地域力」「文化力」
をいかしたまちづくりに力
を注いでまいります。

本年は辰年。明るく未来
に通じる難しい関門を「登
竜門」と言いますが、これ
からも、皆様と共に魅力と
活力ある京都を未来へ。
変わらぬお力添えお願ひ申
し上げますとともに、すこ
やかクラブ京都の益々の御
発展を心から祈念致しま
す。

の対応も念頭に、引き続き
改革を続けながら、足腰の
強い財政へ。同時に、「新
文化庁」や京都駅東部エリ
ア・崇仁地域に移転・開校
した京都芸大・美術芸高
校等を起点に、文化を基軸
とした都市経営を一層推
進。与えられた任期の最後
の瞬間まで、京都の最大の
宝である「地域力」「文化力」
をいかしたまちづくりに力
を注いでまいります。

本年は辰年。明るく未来
に通じる難しい関門を「登
竜門」と言いますが、これ
からも、皆様と共に魅力と
活力ある京都を未来へ。
変わらぬお力添えお願ひ申
し上げますとともに、すこ
やかクラブ京都の益々の御
発展を心から祈念致しま
す。

の対応も念頭に、引き続き
改革を続けながら、足腰の
強い財政へ。同時に、「新
文化庁」や京都駅東部エリ
ア・崇仁地域に移転・開校
した京都芸大・美術芸高
校等を起点に、文化を基軸
とした都市経営を一層推
進。与えられた任期の最後
の瞬間まで、京都の最大の
宝である「地域力」「文化力」
をいかしたまちづくりに力
を注いでまいります。

本年は辰年。明るく未来
に通じる難しい関門を「登
竜門」と言いますが、これ
からも、皆様と共に魅力と
活力ある京都を未来へ。
変わらぬお力添えお願ひ申
し上げますとともに、すこ
やかクラブ京都の益々の御
発展を心から祈念致しま
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 川島 康伸

新年あけましておめでと
うございます。

この3年間コロナ禍の中
で高齢者の動きが抑えられ
健康維持、健康づくりとい
う点でマイナスとなってい
ます。

コロナが弱毒化となり、
基本的な注意は必要です
が、ある意味、高齢者の外
での行動が解禁されまし
た。これからが今までのマ
イナスを取り返す時期と
なっています。

高齢者の関心は、体力が
衰えてくる、頭脳において
も衰えてくることを感じて
います。健康であり続ける
事への関心が高いように思
います。

このような高齢者の関心
を叶えていく、いろいろな
事業を実施するのが「すこ
やかクラブ」です。

先般、クラブの掲示板を
見て低い山に参加したい、
比良山系(蓬萊山)への山
行へ参加したいとの問い合わせ
がきました。

この状況から低い山、
ウォーキング事業が高齢者
の要望にかなっていると思
いますし、掲示板の設置も

一般の高齢者とクラブとを
結ぶ役割を果たしている
と思います。

又、初めて夏に納涼ビア
パーティーを開催しまし
たが、80名強の会員が参加
されました。皆さんの要望に
合致するなら参加者も増え
る事が分かります。故に、

「すこやかクラブ」の発展
には「高齢者の希望、要望
に沿った事業」を展開して
いく事が必然ですと、年頭
に思っています。是非、皆
さんのご協力をお願いして
年頭の挨拶とさせていただきます。



すこやかクラブ上京
（左京区老人クラブ連合会）
会長 関 弘武

尊敬する会員の皆様、新
年明けましておめでとござ
います。2024年のす
こやかクラブの新年の挨拶
を申し上げることを光栄に
思います。

まずは、皆様におかれま
しては、健康で、幸せな新
年を迎えられたことを心か
らお祝い申し上げます。こ
の場を借りて、皆様のご健
康とご多幸を心より願って
おります。

本年は、すこやかクラブ
の新たな時代の幕開けとな

る大切な1年となります。
その意味でも、私たち会長
の責任も一層重大であるこ
とを自覚しております。こ
れからのすこやかクラブの
発展と繁栄に向けて、精一
杯尽力してまいりますこと
をお約束いたします。

まず、私たちのすこやか
クラブは、会員同士が連帯
感を持ち、互いに支え合い
ながら、健康で充実した
日々を過ごし、人生の豊
かさを追求する場であると
考えています。本年も、各
分野での活動の充実を目指
し、さまざまなイベントや
講演会を企画してまいりま
す。皆様のご意見やご要望
も積極的に取り入れ、充実
した活動ができるよう努め
て参ります。

また、すこやかクラブの
一員として、地域社会への
貢献も大切な使命であると
考えています。人生の経験
と知識を生かし、地域のイ
ベントやボランティア活動
に積極的に参加してまいり
ます。若い世代への情熱と
経験を伝えることで、より
良い社会を築く一助となり
たいと思っております。

老いることは、人間とし
て避けて通れない道の一つ
ですが、それを恐れずに、
前向きな心で人生の最後の
ステージを迎えられるよう
に、努力を重ねてまいりま
す。そして、すこやかクラ

ブの仲間たちがお互いを助
け合い、支え合い、共に学
び合いながら、それぞれの
人生を豊かに生きることが
できる場所でありたいと
願っています。

最後になりますが、私
たちのすこやかクラブは、皆
様方のご協力やご支援に
よって成り立っています。
心より感謝申し上げます。
2024年も、皆様のご意
見やご要望をお聞きしなが
ら、より良いすこやかクラ
ブを形成してまいります。
どうぞ、ご支援とご協力を
よろしくお願いいたしま
す。

新しい一年のスタートを
迎えるにあたり、皆様と共
に幸せなひとときを過ごせ
ることを心より願っており
ます。皆様のご健康とご多
幸をお祈り申し上げます。
また、新年の挨拶とさせてい
ただきたいと思えます。あ
りがとございました。



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

皆様におかれましては、
健やかな新年をお迎えのこ
と心よりお慶び申し上げます。

5類に移行したコロナ感

染症も終息したかのような
行動をとるようになりまし
た。

私たち老人クラブの活
動も通常の年間予定行事
を行っています。私たち老
人クラブは「仲間づくり」
「健康づくり」「生きがいづ
くり」を目標にさまざまな
活動に取り組んでおりま
す。人と人の関わりをな
くして社会は成り立ちませ
ん。世間を騒がせる特殊詐
欺も我々老人が狙われてお
り、防犯活動も私たち老人
クラブ活動にとって人との
ふれあいこそが本来の使命
であります。社会的な孤立
を防ぎ、精神的健康の増進
に老人クラブの魅力を改め
アピールし多くの高齢者に
加入していただけるよう会
員増強運動に繋げていくこ
とに努めたいと思っていま
す。

昭和39年12月に5クラブ
で発足した左老連も今年60
周年を迎える節目の年とな
りました。平成12年には
139クラブ・約9000
人の会員数がピークに年々
減少し昨年度は84クラブ・
約4500名と半分になっ
た現状です。皆様と共に会
員増強に益々のご協力をよ
ろしくお願いいたします。

結びにあたり老人クラブの
会員の皆様のご健康を心か
らご祈念申し上げます。

(4ページへつづく)

区老連会長より新年のごあいさつ

(3ページのつづき)



会長 村尾 典雄

新年明けましておめでと
うございます。

皆様におかれましては、
お健やかに新春をお迎えの
こととお慶び申しあげま
す。

中京区では、全ての会員
さんや関係機関諸団体に、
毎月発行する「御案内」と
報告紙(4500部)を
発行し、会員を繋ぐ一つの
ツールとして活動を続けて
います。

合わせて、新規入会者に
「マスク50枚入り」一箱進
呈運動を令和3年1月から
始め、本年も継続して推進
しています。効果もあり新
会員も増えてきています。

毎月の役員会・理事会は
市老連理事会の情報や伝達
事項等を持ち帰り、区老連
の学区長や各部会委員長が
一堂に会する役員会・理事
会で共通理解を深めた上
で、学区長が単位クラブへ



持ち帰り「御案内」と報告
紙」と情報を全ての会員に
お届けしています。

この4年間はコロナ禍で
対人関係が制限されたこと
で、人と人の繋がり希薄
な状態にあったと思いま
す。さあ再出発です。

「老人クラブ」に所属し
ていることの意義を考えな
がら、仲間と繋がり、地域
を支え、「生きがいづくり」
「仲間づくり」「地域づくり」
の主人公として、高齢者パ
ワーを結集し誰にも喜んで
頂けるよう、元気が溢れる
魅力ある「老人クラブ」を
目指します。



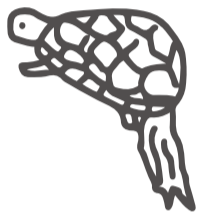
会長 栗津 昭夫

新年あけまし
ておめでとござ
います。

すこやかクラ
ブ京都の皆様方
におかれまして

は、穏やかな新
春をお迎えの事と心からお
慶び申し上げます。

今年度に入り、コロナ禍
の落ち着きと共に山科区老
人クラブ連合会では、計画
した各委員会の事業も順調
に進めております。



特に今年度は地域活動に
密着した事業に力を入れて
おり、洛和会音羽病院は山
科区の緊急病院・総合病院
として活躍されており、積
極的に同病院の行事に参加
し、同病院から講師を招き
会員研修などを行っており
ます。また、山科区にある
京都橋大学とは、体力測定
会、美化ウォーキング、世
代間交流事業等で、まるで
孫のような学生を相手に世
代間交流を楽しんでおりま
す。

秋に実施した「皆生温泉
一泊旅行」や「高野山日帰
リトレッキング」にも多く
の参加者のもと盛況に行い
ました。

これからも「作品展」「会
員研修会」等も計画してお
り、会員の皆様の積極的な
ご参加をお待ちしておりま
す。

当区の課題でもある「会
員減少の歯止
め」も、10月に
行いました「会
長研修会」で各
単位クラブの会
長と話をさせて
いただき、問題
点の解決に結び付けたいと
思っております。

結びにあたり、会員皆様
方のご健康とご多幸を祈念
いたしまして、新年のごあ
いさつとさせていただきます
ます。



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
お迎えのことと心よりお慶
び申し上げます。

さて、今年度の新型コロナ
の感染状況は昨年度と比
べてかなり改善され、コロ
ナ以前の活動状況に戻りつ
つあります。しかしながら
完全に収束した訳ではあり
ませんので、引き続き注意
を怠らないようにしましょ
う。

なお、下京シルバークラ
ブでは、8月29日に下京消
防署と下京区役所のご協力
により「防火・防災セミ
ナー」を実施することがで
きました。高齢者の原因に
よる火災発生が多いことが
ら特別に「電気火災の実験」
を行い注意を喚起しまし
た。併せて、自然災害時を
想定した事前の準備や避難
方法等も学習しました。高
齢者は火災や災害時に罹災
する可能性が高いので日頃
から意識しておくことが大
切です。

また、10月27日には区役
所と化粧品メーカーのご協
力を得て「ヘルス&ビュー
ティーセミナー」を開催し
ました。高齢による運動機
能の低下を防ぎ改善させる
ことと、化粧の持つ、交流
を広げる力を合わせ、健康
寿命の延伸を目指す試みを
行いました。



今後、高齢者に合わせ
た事業を開催し、併せて広
報機能を更に充実させるこ
とで、これらの活動を会員
でない方にも、お知らせし
ていきたいと思えます。

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

やかクラブ連合
会(以下、南区
老連)の活動の
特徴などについ
て、1番目は、
南区老連の一大
イベントの文化
芸能祭の4年ぶ
りの実施でし
た。私自身大変
楽しみでしたが、出演者や
来客の参加者数に不安が有
りました。前回の約8割強
の方に参加して頂き安心し
ました。次回は、もっと沢
山の方の参加をお待ちして
おります。



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、お健やかに新春を
お迎えのことと心よりお慶
び申し上げます。



2番目は、コロナ禍での
自粛生活や感染によるフレ
イル(からだやこころ)が
弱った状態で、健康と要介
護の中間の状態)化が進ん
だ事です。老人クラブの活
動を通じて、フレイル予防
に寄与していきたいと思
います。

3番目は、
物価高です。
特に、自主作
成の広報誌の
印刷代(用紙
代・インク
代)の高騰な
どです。南区
老連の活動に
支障が出てき
ます。

4番目は、来年度の南区
老連の役員改選です。クラ
ブの活性化、会員増強のた
め若い方、女性の方の登用
を期待しています。自薦、
他薦(紹介)をお願い致し
ます。また、学区や単位ク
ラブの会長、役員も若い方、
女性の方の登用をお願い致
します。

結びにあたり、会員様の
ご健康とご多幸を祈念致し
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)



会長 藤川 泰

新年あけましておめでと... 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。...



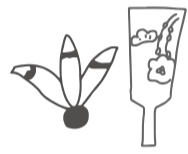
会長 前田 照彦

今日こそ老人クラブの存在意義は益々大きくなっています。今後とも諸団体、地域社会、個人にこれまで以上に積極的にPRし、...



会長 宮本 政義

新年あけましておめでと... 皆様方におかれましては、歳を重ねますが健やかで穏やかな年をお迎えの事と思っております。...



急遽少しでも若い3名の新役員を選出し、体制運営を乗り切る事が出来ました。またコロナ禍において地球温暖化によるものでしょう、...

昨年春より、コロナの規制も緩和されて以前の様に、行事が再開しました。新体制でスタートして直ぐに、6月区役所にて「特殊詐欺とフレイル防止」の研究会を開催しました。...

Advertisement for Ryuzen Ryugawa Ryokan featuring a special stay plan for 3,000 yen per person. Includes contact information and a photo of the hotel room.

こやかクラブにどのように入会をして貰うかがこれからの共通の課題だと思います。仲良く・元気に・皆様と一緒に、より良いクラブをつくっていきましょう。...

令和5年度
すこやかクラブ京都大会



次に、金婚ご夫婦と長寿者のお祝いが行われ、今年度めでたく金婚を迎えた275組のご夫婦が紹介されました。各区の代表が増上に上がり、お祝い状と記念品が渡されました。長寿(99歳)のお祝いを受けた方もお祝い状が渡されました。金婚ご夫婦と長寿会員を代表して、山科区の井上治美・真理子夫妻が、長年の夫婦生活の中で乗り越えてきた出来事を振り返るとともに、感謝のことばを述べられ式典は終了。

9月21日(木)、令和5年度すこやかクラブ京都大会をロームシアター京都サウスホールにて開催しました。式典は、三浦副会長の開会のことばで始まり、国歌および市老連歌斉唱、物故会員に黙祷がささげられました。続いて、主催者挨拶として西村会長が金婚と長寿のお祝いと表彰を受けられた方への祝福と、会員に対する日頃の感謝を述べました。そして、会員増強に対する取り組みの必要性を示し、引き続き対策への協力を求めました。

その後、門川大作市長、西村義直市議会議長、小石玖三主市社会福祉協議会会長から来賓祝辞として温かいお祝いの言葉をいただきました。



金婚のお祝い



感謝状の贈呈

最後に、市老連役員紹介が行われた後、藤川副会長から閉会のことばがあり、今年度のすこやかクラブ京都大会は幕を閉じました。



金婚のお祝い



会員拡大表彰



活動表彰



永年勤続表彰



功績表彰



功労表彰

「すこやかクラブ京都」会員増強・組織活性化プラン(概要)
～会員減少に歯止めをかける!～

基本方針と行動目標

全国老人クラブのメインテーマ「のばそう!健康寿命、担おう!地域づくりを」のもと、年々減少する老人クラブ会員数に歯止めをかける。

- 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継続的な役員の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。



- 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

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？

なつかしくあたたかい 住まい方

次世代下宿「京都ソリデール」しませんか？

次世代下宿「京都ソリデール」とは？

自宅（借家を除く）の空き室を大学生等へ提供し、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。

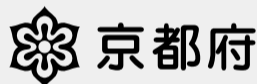
●収入を目的とする「下宿」との違いは、①気の合う大学生等とのマッチング（同居）、②同居後のアフターケアをマッチング事業者が行うこと、③同居のルールは自分たちで決めることです。

●同居する大学生等と朝夕のあいさつを交わしたり、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、交流を大切にしています。

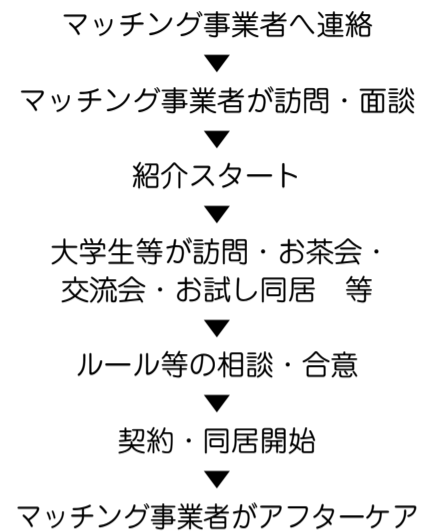
●京都ソリデールの経験者からは、「安心感がある」「生活の張りが出る」「文化や知識の交流ができる」などの声が届いています。

●この住まい方は、お互いを知ることが大事です。まずは、大学生等との交流会参加や訪問を受け、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



同居までの流れ〈例〉



問い合わせ先

詳しく知りたい方はご連絡ください。

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

京都府から委託された私たちが
マッチングをお手伝いします。

マッチング事業者（府委託）

- (株)応用芸術研究所
TEL 050-1276-1376
- NPO 法人くらしコープ
TEL 075-205-5512
- NPO 法人フリーダム
TEL 075-241-0110

専門家が訪問します！ 空き家になる前に学ぶ「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しする「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・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の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を登る会など「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」への取組みにも大きな役割を担っています。

楽しみにしていただいている方の多い1泊2日のトレッキングツアーは、今年度は8月22日(火)〜24日(木)の間に2班に分けて上高地で実施しました。各班約200名、延べ387名と多くのご参加をいただきました。

1日目は、白川郷荻町合掌造り集落の自由散策を楽しんだあと、飛騨高山温泉のひだホテルプ



上高地

ラザに宿泊、2日目は、ひだホテルプラザからバスで約80分の標高1500mの上高地を明神池を目指すコースと自由散策コースに分かれ、美しい山岳パノラマ、高山植物を楽しみながら歩きました。河童橋からの雄大な穂高連峰、そして足元には梓川の景



白川郷

色は、写真で見るより遙かに素晴らしく、息をのむほどの美しさに足が止まりました。その素晴らしさを仲間みんなで共有できて何よりの思い出となりました。来年度は長野県の駒ヶ岳をトレッキングする予定です。詳細については来年度にちらしにてご案内しますので、参加希望の方はお住いの区老連若手委員会までお問い合わせください。

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、7月〜9月前半の猛暑日避け、年10回開催を予定しています。担当区老連の

若手委員会が工夫を凝らしたコース設定で参加者も今年度は1回あたりで最大747名にも上り、市老連の中でも大変人気のある事業です。

9月12日(火)「山科川から随心院・醍醐寺をめぐるウォーキング」(伏見区担当)の参加者は、550名。地下鉄醍醐駅に隣接する折戸公園を出発して、山科川沿いを歩いてから、小野小町



伏見区担当ウォーキング

ゆかりの随心院、世界文化遺産の醍醐寺を通って、地下鉄醍醐駅前まで歩きました。残暑の暑い中ででしたが、途中で歩くのをやめて帰られる方もおられますが、無理をしないが、参加することが大事なことです。10月17日(火)「白川・疏水・鴨川沿いぶらりウォーキング」(下京区担当)の参加者は、647名。秋晴れの中、円山公園から白川沿いを、平安遷都1100年を記念して創建され



下京区担当ウォーキング

た「平安神宮」まで歩き、疏水沿い、鴨川沿いを京都御所まで歩きました。最後の京都御所内の砂利道に苦戦しましたが、皆さん元気にゴールされました。その後11月28日(火)「晩秋の妙心寺から仁和寺ウォーキング」(中京区担当)、12月13日(水)「宝ヶ池から鴨川ウォーキング」(上京区担当)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、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27日(水)第3回「大文字山」の参加者は178名。蹴上インクライ

ン上広場に集合して、参加者みんなで体操をしてから出発しました。晴天で蒸し暑い気候が参加者への負担となりましたが、五山送り火・火床からの素晴らしい景色を眺めながら元気に下山しました。10月12日(木)第4回「瓜生山」の参加者は160名。上終公園に集合し、瓜生山を登って、上り坂が続く道を石鳥居まで歩きました。石鳥居から雲母坂までの道は、険しい急な下りでしたが、皆さんで声を掛け合い、ゆっくり下山しました。

その後には、11月16日(木)に第5回「沢ノ池」を143名のご参加をいただき開催しました。

今後も、健康づくりに役立て、健康寿命を伸ばすことを目的にして『めざせ！健康長寿』を合言葉に活動を続けていきますので、新しい仲間もお誘いあわせうえ、是非ご参加ください。



大文字山



沢ノ池



瓜生山

女性委員会報告

◆女性リーダー研修会開催



ました。1つ目は歯の数の維持。虫歯や歯周病を予防し、歯が無くなっても入れ歯などを使用。2つ目はお口周り(頬・唇・舌など)の筋肉の維持。3つ目は唾液の分泌。お口の体操を体験しながら、これからも毎日おいしく食べられる、お口と歯を目指す学びの機会になりました。

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」老人クラブ必携より「と題し、お話ししました。



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(上京区老連担当)は11月21日(火)、各区老連から77名が参加し、KKR京都くに荘において開催しました。

株式会社アド・京都代表取締役松本修一氏より、「花街と女性」と題した講演をしていただきました。

京都花街の行事や舞妓、芸妓の解説、祇園小唄の秘

夏の研修会を7月24日(月)、各区老連から女性委員のリーダー71名が参加し、ひと・まち交流館の会議室にて開催しました。

京都市保健福祉局 健康

長寿のまち・京都推進室健

康長寿推進課歯科衛生士堀

内祐希氏による「お口の健

康から全身の健康へ」今日

からはじめるフレイル予防

」と題した講演が行われ、

オールフレイル(歯や口

の機能が衰えた状態)を防

ぐ3つの要素と対策を学び



話などを伺い、京都の歴史についての理解を深める機会となりました。

研修会後は懇親会を行い、交流を深めました。



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5年10月3日(火)・4日(水)の両日、左京区岩倉東グラウンドに於いて、主催すこやかクラブ京都・後援京都市のグラウンド・ゴルフ大会を開催いたしました。3日は秋晴れのもと、



4日は少し天候が心配されましたが、無事に開催し、各区老連から選抜された537名の参加者が、日頃の實力を發揮し、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。

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5年10月24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、各区老連から選抜された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ブロックにわかれて熱戦を繰り広げ、左記の方々が入賞されました。



◆10月3日(火) グラウンド・ゴルフ大会結果(敬称略)

- 優勝 川内 光夫(東山)
- 準優勝 植村 公勇(伏見)
- 第3位 梅田 多代(山科)
- 第4位 今井喜代一(上京)
- 第5位 小南 久義(伏見)
- 第6位 塩川与志夫(伏見)
- 第7位 柴垣 隆雄(上京)
- 第8位 坂田 和平(伏見)
- 第9位 丹羽 護(下京)
- 第10位 平井 正巳(北)
- ホールインワン賞 21名

◆10月4日(水)

- 優勝 山田 陽一(上京)
- 準優勝 勝見 正義(伏見)
- 第3位 大野美智子(上京)
- 第4位 船越 博美(中京)
- 第5位 河原きよみ(西京)
- 第6位 西澤 光照(東山)
- 第7位 柳田 時雄(左京)
- 第8位 重政 勇(南)
- 第9位 林 豊秀(右京)
- 第10位 猪坂さとみ(山科)
- ホールインワン賞 22名

◆ペタンク大会結果(敬称略)

- ◆ブロック優勝チーム
- 第1ブロック 北 A (山野・中津・石田)
- 第2ブロック 中京 E (川船・西田・安田)
- 第3ブロック 上京 B (関・働・竹村)
- 第4ブロック 下京 D (河本・向井・藤ノ井)
- 第5ブロック 東山 B (菅浪・菅浪・豊田)
- 第6ブロック 北 F (大久保・林・鈴木)
- 第7ブロック 上京 F (村田・糸・糸)
- 第8ブロック 右京 A (平山・仲江・倉橋)
- 第9ブロック 山科 B (江尾・伊藤・佐野)
- 第10ブロック 伏見 D (松本・服部・東)
- 第11ブロック 中京 B (橋長・萩野・坂田)
- 第12ブロック 伏見 F (梅村・安田・川村)

◆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、碁碁31名、将棋38名で、それぞれAクラスからDクラスの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、碁碁・将棋のそれぞれのクラスの優勝者、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。

令和5年8月3日(木)に「ひと・まち交流館京都」において、碁碁・将棋大会を開催いたしました。

囲碁・将棋大会の開催

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、「山代温泉」(石川県)へ令和6年2月27日(火)~28日(水)の1泊2日の日程で実施いたします。途中、福井県立歴史博物館、一筆啓上 日本一短い手紙の館で見学し、宿では、引湯源泉2つの湯と自家源泉1つの天然温泉と至福のひとつときをお楽しみいただけます。帰りには、加賀伝統工芸村 ゆのくにの森を見学し、日本海さかなの街でお買い物ができます。

参加申込の締め切りは、令和6年1月16日(火)です。各区老連を通してお申込みをしてください。(募集定員は180名)

(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6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。加入手続きについては、各クラブの役員にお尋ねください。

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

老人クラブ 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 for 2023年10月 and 2024年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。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

老人クラブ賠償責任保険 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

〒100-0013 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/ 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。

2023年3月作成 22TC-102744

会員文集

◆俳句

地頭の声引締まる初謡

(上京区・出水学区) 松林 スエ

初鏡米寿それなりに紅を引く

(上京区・正親学区) 森 幸子

どここのう家族似となる福笑い

(上京区・桃園学区) 古澤夕起子



ハミングの小学唱歌藤寝椅子

(上京区・桃園学区) 浅野 一恵

大寒の天使の梯子朱の鳥居

(左京区・北白川学区) 吉村紀代子

猫の蟬すぐ取りあげて大空へ

38度エアコンよありがどう

(左京区・下鴨学区) 玉城 綾女

虎落笛答えを出せと我身さす

(左京区・八瀬学区) 森 祐子

かぎす手に年のねんりんものがたる

(左京区・花脊学区) 橋本 律子

落ち葉踏む子等に吾子の重なりぬ

(中京区・明倫学区) 村尾 和子

見つめてた華ぐ路へ秋日和

(中京区・明倫学区) 齋尾加津子

首傾ぐしぐさも晴れて初雀

(東山区・六原学区) 山崎 妙子

蔓草のどこまでつたふ素十の忌

(東山区・六原学区) 樋口 正子

フラミンゴタやけ染めて郡舞翔ぶ

(山科区・鏡山学区) 山元喜久子

コスモスややさしくゆれるさわやかに

(山科区・西野学区) 西井 眞弓



心急ぐ家路は遠し秋しぐれ

(山科区・山階学区) 菅森 和子

孫は姫坊主私しではつとずる

彼の人も妻れし鳩に豆を投げ

(下京区・郁文学区) 菱田 佳一

秋のやま色づく紅葉カラフルに

(南区・九条学区) 西川 紘司

初詣好きおみくじや顔ゆるむ

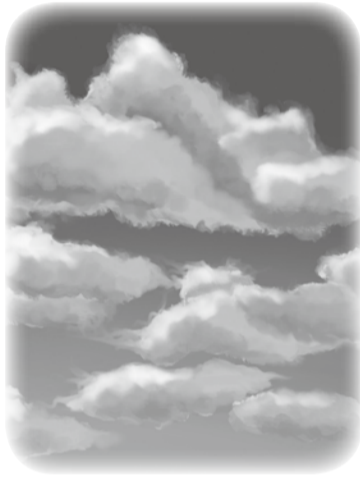
(南区・唐橋学区) 大藪眞左子

のどぐろに原酒一献除夜の鐘

(右京区・花園学区) 青嶋としゑ

大空を包むが如し雲の峰

(右京区・花園学区) 高屋喜美子



◆短歌

会えたネと懐かしそうに手を合わせ

野染苦路人は衰え知らず

(上京区・桃園学区) 河井 克彦

大輪の三本立てに思い出す

二人楽しく世話した日々を

(上京区・桃園学区) 佐々木弥生

長き年コーラス励みし夫にして

孫との合唱楽しみたりき

(左京区・下鴨学区) 岩佐美恵子

郷里は月遅れなる雛まつり

男雛女雛につつじ満開

(左京区・下鴨学区) 宮崎 君子



よき友や子らに恵まれひとり居の

今のくらしを母につげたき

(中京区・明倫学区) 矢野 都子

足指をはずませ吾子はママのひび

むかしの姿思いはめぐる

(中京区・明倫学区) 齋尾加津子

移りゆく季節を感じ紅葉狩り

杖のかわりにパートナーの手をとる

(東山区・清水学区) 大井 秀民

築山のトップに立ちて塔仰ぐ

曾孫の背に聞く蟬しぐれも良し

(東山区・清水学区) 杉原 和之

短冊に願いをこめて書きあげる

多くの人が平和な世界を

(山科区・陵ヶ岡学区) 木原 泰子

夏の世の道に迷いしリスボンで

香気の紳士我を案内す

(山科区・鏡山学区) 吉田 知子

情けなや健康長寿唱えつつ

気力無くしたテレビ転た寝

(山科区・山階学区) 大野木雅敏

名園に優雅に泳ぎし鯉なれど

木々に光りし鷹の目怖し

牡丹雪笹に積もりて鶴に見え

椿木一片頭にそつと

(下京区・郁文学区) 菱田 佳一

待つ人の賀状届かず松も明け

恙があらすなただ祈る日々

(南区・祥栄学区) 木野 柳子

藤窓越しの比叡はもはや雪模様

長き廊下にリハビリ重ね

(南区・上鳥羽学区) 田中 詔二

うす紅の産毛のやうな合歡の花

色褪せ消えて葉が繁るのみ

(右京区・北梅津学区) 宇都宮壮一

由良川と大堰の川の分水嶺

海に向かうはふるさとの川

(右京区・北梅津学区) 北西 弘



◆山柳

大ファン選手に感謝AREだよ

公園体操やれば筋肉どこに付く

(左京区・修二学区) 嶋 健之祐

神棚をどこにすればとマンションで

減ったのはコロナが明けてへそくりが

(左京区・高野学区) 杉浦多津子

電柱の鳥の僕糞スルナ

うらうらと花の筏と旅気分

(左京区・北白川学区) 中西 茂子

もう捨てよ捨ててもよいかまだ着るか

耳たぶにマスクの掛け蹟痕りたり

(中京区・明倫学区) 齋尾加津子

敬老バス満員通過で乗れません

(東山区・修道学区) 西村 忠雄

我が想い届かぬ理由は片思い

(山科区・百々学区) 辻 和一郎

鉄人も生身か故障二刀流

(山科区・大宅学区) 森重 勝

柿に栗松茸だけはなんぼやろ

鬼嫁も老いて金棒杖代わり

(下京区・郁文学区) 菱田 佳一

耐へ忍ぶ八十路半ばの木陰かな

(南区・上鳥羽学区) 田中千恵子

積年の備忘のメモや一面に

一言でいいつくせぬは人の恩

(右京区・嵐山学区) 北村 秀子

老眼鏡入歯補聴器三種の神器

(右京区・北梅津学区) 北西 弘



区老連事業報告

中京区

◆仲間づくりと健康づくり

6月8日(休)梅雨の合間の青空の下、2回目の清掃を行いました。

145名の参加でした。

今回は、二条城内外と環境美化の啓発運動を実施しました。この取り組みは毎年6月に「環境月間及び世界一安心安全・おもてなしのまち京都市民ぐるみ推進運動」の一環として類するものです。



令和5年度のすこやかクラブ中京の八委員会(体育・若手・女性・奉仕・研修・福利厚生・事務局・広報)のリーダー研修会を7月18日(火)22日(土)の5日間、元教業小学校第2会議室で行いました。131名が参加



洛和会の伊藤課長の「激励の言葉」と中京警察署・交通課の宇畑巡査部長より「高齢者の交通安全」のお話を頂きました。

選手は優勝を目指して、最後まで頑張りました。

中京区の会員は、いろいろな行事に積極的に参加して、健康づくりに楽しんでいます。

(広報委員長 小林 清)



「誰か役員なのか解らない」との意見がでました。次回から「名札」を付けるようにしました。

さわやかな秋空の下、9月15日(金)洛和会丸太町病院長のグラウンドゴルフを元教業小学校のグラウンドで行ないました。男女総勢68名が集まり、2班に分かれ3ゲームの合計点で普段鍛えている腕前を競いました。

東山区

◆岡崎地区の

敬老ウォーキング

東山区老連では、毎年9月15日に「敬老ウォーキング」を実施しています。

今年も、平安神宮の【大鳥居前】に集合・出発し、【疏水沿いの遊歩道】を東へ行き蹴上駅から【ねじりまんぼ】をくぐり南禅寺の【水路閣】で小休憩。東天王町、【岡崎神社】から【金戒光明寺】で小休憩。【真如堂】がゴールでした。

岡崎の美観地区を毎年少しずつコースを変えながら続けています。

今年も、西澤リーダーのもと、9月15日に元気で「敬老ウォーキング」を実施します。多くの皆様の参加を願っています。

(体育委員会副委員長 田中 徹也)

今年も、例年にならない異常気象(暑い夏)の締めくくりのような好天。例年以上に途中の休憩を増やし、水分補給も呼びかけ、熱中症対策に努めました。

真如堂にゴールできた17名は、笑顔いっぱいでした。

今年も、西澤リーダーのもと、9月15日に元気で「敬老ウォーキング」を実施します。多くの皆様の参加を願っています。

今年も、西澤リーダーのもと、9月15日に元気で「敬老ウォーキング」を実施します。多くの皆様の参加を願っています。

今年も、西澤リーダーのもと、9月15日に元気で「敬老ウォーキング」を実施します。多くの皆様の参加を願っています。

今年も、西澤リーダーのもと、9月15日に元気で「敬老ウォーキング」を実施します。多くの皆様の参加を願っています。

今年も、西澤リーダーのもと、9月15日に元気で「敬老ウォーキング」を実施します。多くの皆様の参加を願っています。

山科区

◆京都橋大学で体力測定会

自分の体力を知って日々の生活に生かしてほしいと

当測定会は京都橋大学の地域貢献活動の一環として毎年実施されているもので、高齢者を対象とした同大学独自の安全にできる体力測定が設定されています。

事前に健康状態の問診や血圧測定、柔軟体操があり、開眼片足立ち、握力、10m障害歩行、起立能力、血管年齢の5項目の測定に、参加者一人一人の看護学部1回生の付き添いがあり、スムーズに終了しました。

測定結果を見て「去年とほぼ同じくらいの数値でひと安心」と80代の男性、「初めて参加、よく歩いているけど数値は低い、来年も来ます」と70代の女性、一喜一憂の測定会でした。

今回は、「認知症予防」の講話もあり、特に毎日の食事に何が有効かの説明にメモをとったりして熱心に聴き入り、高齢者にとって関心の高さがうかがえました。

(広報 渡辺 民雄)



◆「イキイキ美容教室」の開催



皆さん、「サクセスフルエイジング」ってご存じですか? 「美しく年を重ねる」ってことです。シルバーにとって、「美しく年を重ねる」ってとても必要で大切なことですね。外面の美しさ・内面の美しさ...その考え方、生き方、過ごし方はもちろんシルバーとしての美容、整容...下京区では、令和5年度から、新事業として「イキイキ美容教室」を立ち上げました。

で開催し、とても好評だったので、学区内でも言う運びになり、コロナも一段落した6月に七三学区で実施しました。皆さん、マスク生活が長かったので、最近あまり化粧をしたことがなくて心配、きちんと手入れをしていないので肌が荒れている?、ファンデーションや口紅も本当にご無沙汰、髪や手の手入れも怠りがちと少し引き気味の戸惑いの声が多かったのですが、本番では全くそんな心配も杞憂に終わり、おしゃべりと笑いあいのあつという時間の楽しいそして有意義な時間が過ぎました。学区では、午前・午後の2回で計37名の方が参加され、また受けたい、毎年1回くらいは定期的に開催して欲しい、今日来れなかった人にもぜひ声をかけを、とやはりいくつになっても(失礼です)女性でした。家に閉じこもっていたり、どこにも外出しないだったり、また入院や家で臥せていたりすると、ともすれば、身だしなみや化粧もおさないますね。いつまでも若々しく、イキイキと過ごすことの大切さを改めて痛感しました。皆さんも頑張りましょう。

下京区七条第三学区

富田 義憲



◆女性サークル活動

当委員会の4サークルとお世話係りを皆さまにご紹介したいと思います。(1)皆さんこんにちは、あじさいフォーカダンスは、毎月第1・第3金曜日10時~10時30分迄、右京老人福祉センターホールで楽しく音楽に合わせてステップを踏んでおります。終わる頃にはほんのりと汗をかき足元軽く心弾ませて帰ります。モットーは参加して頂きお互いに元気な姿を確認し少しの時間でも日頃の煩わしさを忘れて楽しく笑顔で身体を動かすことです。和気あいあいのサークルです。日々の生活にメリハリをつけて楽しみませんか? 見学だけでも大丈夫です。一度見に来てください、お待ちしております。

世話係 高田佳代子

(2)右京社交ダンスクラブは石川加代子先生、斉田先生に愛深いご指導のもとに和気あいあい楽しんでいきます。やる気のある方、是非入会なさってください。

世話係 藤澤 千代

(3)右京踊りの会いつもご支援有難うございます。第2土曜日9時30分~12時迄、月1回右京老人福祉セン

ターで練習しています。今行っている練習は右京すこやか音頭と心は360度です。コロナのため長い間発表がありませんでしたが、令和5年2月10日京都呉竹文化センターと9月16日ラポール京都で発表させて頂きました。現在会員は17名

ですが、全員都合によりなかなか揃いませんが藤沢先生にご指導いただき右京すこやか音頭を皆さんに広めたく思います。平均年齢80歳位踊り好きな人達が集まり、にこやかに楽しくリズムにのって頑張っています、皆様の参加をお待ちしています。

世話係 加藤 衣代



(4)本合唱団は平成13年8月に誕生しました。百名近い団員が右京中央老人福祉センターを会場に、月3回(第1・3・4土曜日)楽しく練習をしています。2年目からは指導者様とピアノ伴奏者様が揃い安定した体制で活動が出来るようになりました。名前も「サンコーラス右京」と

決定し、みやこメッセでの発表会や右京中央老人センターの成果発表会に毎年出演してきました。コロナにより一時休止していましたが昨年秋より再開いたしました。しかし活動は密を避けて2部体制としました。今年(令和5年)は早いもので22年目に入り気持ちも新たに合唱活動を楽しんでいきます。現在60名の団員が30名ずつに分かれて活動を行っています。歌は一人ひとりの心の栄養、また元気の源です。これからも健康長寿を目指して歌っていきたくと願っています。

山口陽子先生記
世話係 柳坂真澄美
女性委員会 谷口すえ子



税務署からのお知らせ

確定申告書は、マイナンバーカードとe-Tax でさらに便利!

- ・スマホやパソコンで「確定申告書等作成コーナー」から作成
- ・マイナンバーカードを使ってe-Tax で提出

◆確定申告書等作成コーナーで自動計算で申告書を作成! 画面の案内に沿って金額等を入力



◆マイナンバーカードを利用すると公的年金の源泉徴収票や控除証明書等のデータを自動入力できるので、集計や入力の手間が不要(ご利用には事前準備が必要です) ※マイナンバーカード発行時に設定した2種類のパスワードが必要です。

○確定申告会場 (2月16日金)から3月15日(金) ※相談受付時間は9時から16時まで

- ・上京・左京・中京・下京・右京税務署 ⇒「西陣織会館」(税務署内には開設していません)
- ・東山税務署 ⇒「大阪国税局京都分室」(東山税務署隣り)
- ・伏見税務署 ⇒「伏見税務署内」

※会場の入場には、「入場整理券」が必要です。混雑状況によっては、早めに相談受付を終了する場合があります。 ※土・日・祝日は開設していません。

左京区

◆すこやかクラブ京都左京第25回文化の集い

2020年よりコロナ禍の為に休止していましたが「文化の集い」を令和5年10月7日(日)、左京区教育文化センターにて開催する事が出来ました。



※第1部 式典(行政より)
左京区長 森元 正純様
左京副区長 松本 行代様

左京区社会福祉協議会
会長 藤田徳治郎様
すこやかクラブ京都常務理事 事務局長 田中 均様
左京区老人福祉センター 所長 藤中 良二様
左京区社会福祉協議会 事務局長 木俣 紀子様
各氏ご臨席賜わり、厚く御礼申し上げます。

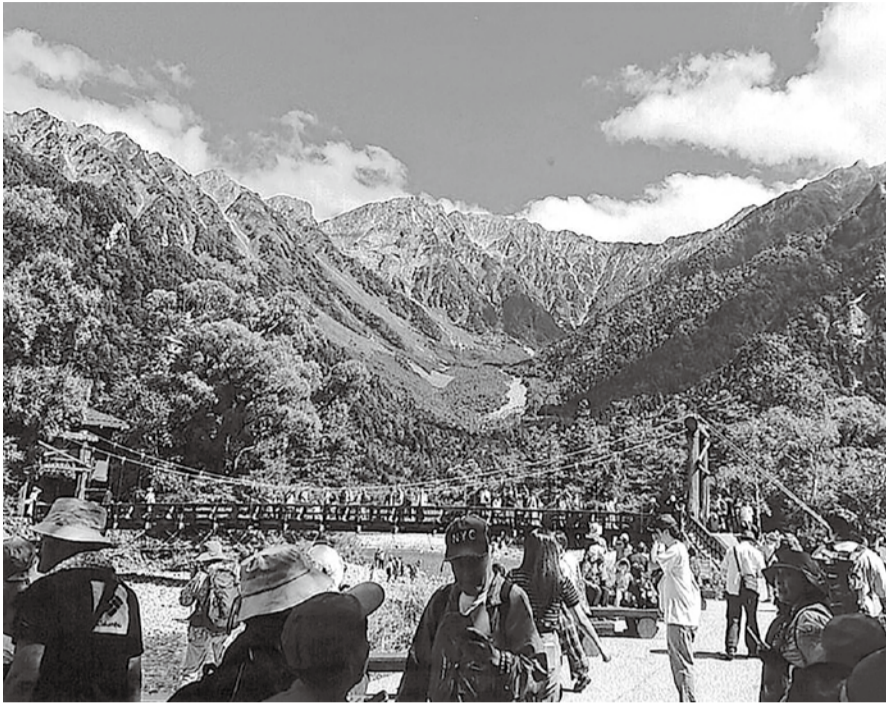
三味線 尺八演奏、そして詩吟 木村昭子様(93歳)感動しました。来年もよろしく♡
53組92名の参加を頂き、出演者の皆様、観覧の皆様、共に楽しんで頂けたと思います。会員の皆様のご協力、ありがとうございました。
(文化委員長 富井 笑子)



Family Burial Public Welfare Society advertisement with QR code and phone number 0120-004-200.

北区

◆特望の上高地トレッキングツアーに参加して



8月23日午前10時、上高地のシンボルでもある「河童橋」に立ちました。その眼前に、梓川の上流に向

かつては、超雄大な穂高連峰(標高3190メートル)がやや白っぽく緑色がかって輝く絶景が、大パノラマとなって眼に迫りました。下流に向かっては、焼岳(2455メートル)を望むという、いずれも大迫力の自然を体感しました。正に上高地を代表する山岳景勝地です。

では、今回ツアー行程等の概略を振り返ります。日程は、第1班として8月22日から23日の2日間です。北区すこやかクラブ会員42名は他の5つの区会員と共に先発しました。

初日は、日本の原風景でもあるとされ、世界文化遺産登録の合掌造り集落(100軒余り)の「白川郷」を散策したあと、小京都とも呼ばれる高山市内の「ひだホテルプラザ」(9階建)に宿泊しました。

2日目は、待ちに待った上高地へ。猛暑のためかやや水量の少ない梓川に架かる河童橋に到着しました。その最初に観て感じた印象は、冒頭で短く述べたとおりです。

河童橋は、下流の大正池、上流の明神橋との中間にある。カラマツ製の吊り橋で長さ36・6メートル、幅3・1メートル、渡る時に人達の重さや動きでよく揺れました。同橋の架け替えは現在で5代目になります。

実は、昨年7月すこやか乗鞍高原トレッキングツアーで、乗鞍岳(3026メートル)から焼岳とその山麓を流れる梓川、白樺の枯れ木が残る大正池を眺望しました。それ以来、一度は訪れてみたい希望を持っていた上高地ですから、今回念願が叶ったこともあって、その絶景はなお一層目に焼き付き、強く印象に残った次第です。

同橋は、1927年芥川龍之介の小説「河童」の舞台として登場したことで特に知られるようになったものです。

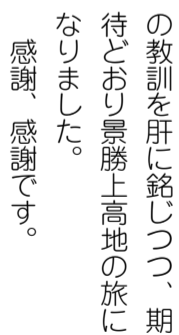
私達北区すこやか会員は、先ず同橋から梓川左岸の緩やかな坂道を上流に向かい、約1時間で明神橋を渡り切りました。明神池とほとりの穂高神社参拝を経て、右岸下流の河童橋へと進みました。

ところが、途中から空模様様が怪しくなり、小雨がぱらつくようになつたので、この時私は横着にも折

り畳み傘をバスに置いており、案の定河童橋の2キロ程手前あたりから本降りとなつて全身がずぶ濡れになり惨めな姿になりました。そんなとき天の助けか運よく女性会員から折り畳み傘の提供を受け、あとは雨を凌ぎながら、河童橋に戻る事ができた次第です。

「備えあれば憂いなし」の教訓を肝に銘じつつ、期待どおり景勝上高地の旅になりました。

感謝、感謝です。
(北区すこやか若手委員 津田 正美)



河童橋は、下流の大正池、上流の明神橋との中間にある。カラマツ製の吊り橋で長さ36・6メートル、幅3・1メートル、渡る時に人達の重さや動きでよく揺れました。同橋の架け替えは現在で5代目になります。

同橋は、1927年芥川龍之介の小説「河童」の舞台として登場したことで特に知られるようになったものです。

私達北区すこやか会員は、先ず同橋から梓川左岸の緩やかな坂道を上流に向かい、約1時間で明神橋を渡り切りました。明神池とほとりの穂高神社参拝を経て、右岸下流の河童橋へと進みました。

ところが、途中から空模様様が怪しくなり、小雨がぱらつくようになつたので、この時私は横着にも折

上京区

◆表千家北山会館の「茶の湯体験」に100名参加

記録的な暑さとなった昨年9月、京都府立植物園北側に位置する「表千家北山会館」を借り切って「茶の湯体験」を開いた。

上老連では、恒例行事として5月にお茶会を開催していたが、コロナ禍の影響で中止を余儀なくされた。昨年何とか復活をと検討したが、失われたノーハウの回復には時間が必要であった。



表千家北山会館は今から30年前の平成6年に開館さ



れた文化会館で、一般市民が気軽に茶の湯文化に触れる事が出来る施設として、展示や市民講座が定期に開催されている。茶道の関係者なら周知の施設である。



昨年上老連の会長に就任した関会長の提案でトントンと企画が進み、約3週間の募集期間ではあったが100名を超える申込があった。



会場の席数の制限もあり、さすがに100名が一齐にお茶点で体験は出来ないの、約20名を午前と午後の5グループに分け、お茶点で、展示見学、講話をそれぞれ30分間交代で体験した。

講話では、茶の文化の始まりから今日の流派の歴史まで分かりやすく解説があり、展示では、表千家家元庵内にある「不審菴」の模型の入室もでき、大変有意義な体験となった、と参加した会員は喜ばれていた。

今年はお野点、をこの話も出ており、この経験がどのように広がっていくか見守ってきたい。

(広報)

伏見区

◆山科川から随心院・醍醐寺をめぐるウォーキング

地下鉄醍醐駅に隣接する折戸公園を出発して、山科川沿いを歩いてから、小野小町ゆかりの随心院・世界遺産の醍醐寺をめぐるコースとなっています。

令和5年9月12日(火)参加人数550名・伏見区参加人数約80名。伏見区担当の過去最多参加人数です。軽い準備体操をして折戸公園を午前9時45分に出発して山科川左岸から大源橋を右折・山科川右岸から東出橋右折して随心院の境内を散策・休憩をしながら、次は、醍醐天皇陵を左側に見



ながら、醍醐寺北門・黒門から石畳道の境内を休みながら、醍醐寺総門をウォーキングしました。

所要時間は約2時間・約5.5kmで心配していた天候にも恵まれリタイヤの人もなく12時30分には解散し、それぞれ家路に着いて行きました。

本当にお疲れ様でした。当日までの役員及び関係者準備、又、実施日には、池田東真栄会・池田東老友・醍醐悠友会の皆様のご協力に心より感謝申し上げます。

(伏見区若手委員長 中谷 公二)



「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/

名鉄観光サービス株式会社京都支店
TEL (075) 255-2211
FAX (075) 255-8511
住所 京都市下京区月鉾町 6 2
住友生命ビル 6階

名鉄観光

南区

◆お待たせしました文化芸能祭

文化芸能祭を10月16日の午後、アバンティ9階のホールで4年ぶりに開催する事が出来まし...

西京区

◆医療出前講座の報告



9月28日研修委員会で、二度目の医療出前講座を開かせて戴きました。講師は京都桂病院の言語聴覚士の久保陽介様で、テーマは「嚥下機能を保つために」でした。

ケ、コーラスなどカラオケ大会と合わせて懐かしい方が多く、永い間自慢の演技を披露する事が出...

約60人の出席者がありました。案内の前書きに「最近では老人の嚥下障害による誤嚥性肺炎の発症が増えていると世間でも問題にな...



広報部 合道 信男

さて、先生の講演が始まると先ず皆さんは「嚥下って食べ物を飲み込むことなんか」と納得してお...

結論としては、歳を重ねて嚥下能力が低下して来たら、食べ物は堅い物や大きな物は避けて、場合によつてはトロミのある物にした...



最後に、私としてはこの講座を開いて良かったと思えました。(西京区老連研修委員長 大久保正博)

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。

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。