

すこやかクラブ京都

健康・友愛・奉仕

令和6年8月
120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

すこやかクラブ京都会員の皆様方におかれましては、残暑ことのほか身にこたえる日々が続いておりますが、お元気にお過ごしのこと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ありがとうございます。心からお礼申し上げます。



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

また、本年5月の第13回会員総会では、多くのご参加をいただき、誠にありがとうございました。当日は、栄えある第27代京都市長にご就任されました松井孝治様をはじめ、担当局長、区長を来賓に招き、多くの会員の皆様にご参加いただきました。新たに名誉会長として松井孝治京都市長の選任などの議案が承認されました。

さて、今年は年初から能登半島地震で未曾有の大災害に見舞われました。このたまた、海外では、台湾の花蓮でも大きな被害をもたらした地震が発生しました。今年4月に発表された花折断層帯を震源とする地震の被害想定では、府内の死者数は、約4700人、建物の被害として全壊が約11万1千棟にのぼるとされています。我々の活動方針のひとつに「担おう！地域づくりを」があります。地域の自主防災会や消防関係機関の防災訓練等に参加することが大事なことです。「しんどい」「邪魔くさい」などと思わず参加していただければと思います。

令和6年度 すこやかクラブ京都 第13回 会員総会を開催



5月27日(月)、ロームシアター京都サウスホールで、すこやかクラブ京都第13回会員総会が開催されました。

開会宣言、西村会長の挨拶、松井孝治京都市長からの来賓祝辞に続き、名誉会長の選任と報告事項と議案について審議されました。

- 〈名誉会長の選任〉
○松井孝治京都市長が当クラブの名誉会長に選任されました。
- 〈報告事項〉
○令和5年度事業報告について
○令和6年度事業計画について
○令和6年度収支予算について
- 〈決議事項〉
○第1号議案 令和5年度収支決算について
各議案は満場一致で承認され、議事が終了。

<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
TAHEDA HOSPITAL

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)

令和6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14日(水)	囲碁・将棋大会	ひと・まち交流館京都
9月12日(木)	区老連持ち回りウォーキング (左京区担当)	宝が池公園北園~高野川(北泉橋)~出町柳
9月15日(日) ~21日(土)	敬老の日・老人週間	
9月19日(木) (20日(金))	低い山を登る会	氷室
9月20日(金)	全国一斉「社会奉仕の日」	
9月27日(金)	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
10月	女性委員会秋のリーダー研修会	
10月8日(火)・9日(水) (10日(木)・11日(金))	グラウンド・ゴルフ大会	岩倉東公園 グラウンド
10月16日(水)	区老連持ち回りウォーキング(伏見区担当)	竹田公園~七条大橋 ~三条大橋
10月19日(土) ~22日(火)	ねんりんピックはばたけ鳥取2024	鳥取県
10月24日(木) (25日(金))	低い山を登る会	音羽山
10月29日(火) (30日(水))	ペタンク大会	岩倉東公園 グラウンド
11月7日(木) (8日(金))	低い山を登る会	比叡山
11月20日(水) ~21日(木)	全国老人クラブ大会	神奈川県
11月	区老連持ち回りウォーキング(下京区担当)	
11月	女性委員会秋のハイキング	
12月	区老連持ち回りウォーキング (中京区老連担当)	
12月6日(金)	ポウリング大会	MK ポウル上賀茂
令和7年1月	区老連持ち回りウォーキング (1月:上京区担当)	
	健康づくり教室 (大阪ガスグループ福祉財団共催)	
	区老連持ち回りウォーキング (2月:右京区担当)	
	健康づくり活動発表会	
	親睦・交流旅行	
3月	すこやかクラブ京都作品展(3月7日・8日)	
	区老連持ち回りウォーキング (3月:北区担当)	

※()は雨天予備日

令和6年度京都市老人クラブ連合会役員

役職	氏名	区分
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 中村 洋子	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
		北区老連会長
	理事 関 弘武	上京区老連会長
	理事 小林 次雄	左京区老連会長
	理事 村尾 典雄	中京区老連会長
	理事 粟津 昭夫	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 宮本 政義	伏見区老連会長
	理事 小森 壽子	市老連女性副委員長
	理事 大野 裕美	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 17名

監事	木村 信一	左京区老連
監事	福井 隆郎	中京区老連

監事 2名

令和6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	小林 次雄
	副委員長	村尾 典雄
体育委員会	委員長	前田 照彦
	副委員長	関 弘武
奉仕活動委員会	委員長	山崎 謙二
	副委員長	川島 康伸
福利厚生委員会	委員長	三浦 明
	副委員長	宮本 政義
広報委員会	委員長	藤川 泰
	副委員長	粟津 昭夫
女性委員会	委員長	中村 洋子
	副委員長	小森 壽子
	副委員長	大野 裕美
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

令和6年度事業計画(概要)

高齢者を取り巻く現状

①高齢化の現状と将来像

- 全国の65歳以上の高齢者人口は3,623万(令和5年9月15日)で総人口に占める割合は29.1%
- 全国の65歳以上の高齢就業者数は19年連続増加し、令和4年は912万人で就業率は25.2%(70歳から74歳までは33.5%)
- 京都市の65歳以上の高齢者人口は約41万990人(令和5年9月15日)で総人口に占める割合は28.5%

②高齢社会対策について

- 日本は、高齢化の進展により介護や支援を要する方、認知症の方が今後さらに増加
- 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「健康寿命延伸プラン」
- 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送ることができる健康長寿社会を築くことが重要

老人クラブの現状と役割

- 全国の老人クラブ会員数は平成10年が過去最高で約880万人であったが、

今年度の行動目標

- 令和4年3月には会員数が約438万人となり、25年間で約400万人減少
- 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」の取組を推進
- すこやかクラブ京都の会員数は昭和60年が過去最高8万3千人であったが、令和5年には約4万3千人となり、ピーク時から約4万人、48%減少

今年度の基本方針

- 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。
- 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。
- 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
- 身体が弱い人、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
- 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

【若手委員会】

- 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将来のクラブを担う新たなリーダー人材を発掘・育成

【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ボウリング大会の開催
- ④新たな高齢者向けの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
- ②高齢者の孤立・孤独を防ぐ仲間づくりの推進
- 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」の取組状況、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

【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

会員文集

◆俳句

朝日影万緑眩し嵐山

(北区・鷹峯学区 谷口 時恵)

入梅し柳すだれが涼しげに

(北区・鳳徳学区 池上 修)

夕風にひよつと振りむく猫じやらし

(北区・紫明学区 高橋 暉)

開き初む恥じらふさまに木瓜の花

(北区・大將軍学区 北田 和枝)

薫る風堂あけはなつ高野山

(北区・紫明学区 上田 信子)

酒樽の奥より祝詞菊香る

(北区・大將軍学区 青山 征男)

百日紅ほんのりやさし恋ごころ

(北区・大將軍学区 恩田美枝子)

うつむきし鳥と目の合う山滴る

(上京区・桃園学区 古澤夕起子)

出づる虫狙ひて一日庭の猫

(左京区・下鴨学区 玉城 綾女)

袴着を纏ひつつ結ぶ子との距離

(左京区・北白川学区 吉村紀代子)

大ミミズそつちは道路草むらへ

(左京区・下鴨学区 三好 幸子)

大文字ビルの脇より少し見え

(左京区・修学院学区 上田トミ子)

夏蝶の舞ふ川沿ひの散歩道

(中京区・明倫学区 村尾 和子)

つむじ風夜警の声に年おしむ

(中京区・明倫学区 齊尾加津子)

夏つばき小さな花咲く道が好き

(東山区・六原学区 山崎 妙子)

クラス会七十過ぎてもおいお前

(東山区・清水学区 大井 秀民)

映り見る地面に浮かぶ紅葉かな

(東山区・清水学区 大井 秀民)

初ひ孫八十路すぎでの腕の中

(山科区・百々学区 八木 政美)

小雨ふり燕飛び交う去年の軒

(山科区・鏡山学区 山元喜久子)

カエル見て今夜の宛は湯豆腐

(下京区・郁文学区 菱田 佳二)

薫風や渋滞覚悟の旅支度

(下京区・豊園学区 吉田 法子)

祇園絵や稚児のくちもと一文字

(下京区・淳風学区 戸出 瞳)

湖畔宿屋座ひときは光り持つ

(下京区・淳風学区 長谷川きよ子)

冬霞昨日の誠今日の嘘

(南区・山王学区 白川富佐子)

病葉も庭の賑わひ侘住まひ

(南区・上鳥羽学区 林田 紀子)

琵琶湖畔巡れる道に木通爆ぜ

(右京区・花園学区 青嶋としゑ)

托鉢の声かとおれば秋の雨

(右京区・嵐山学区 谷口 春子)

夏布団蹴られけられて一夜明け

(西京区・桂東学区 北 悦子)

梳る人魚の岩や三船祭

(西京区・松尾学区 新宮 照彦)

夏夜吊れば風来る季のあそび

(伏見区・醍醐学区 岡本登志子)

切り口を探すラップに西日かな

(伏見区・醍醐学区 岡本登志子)

◆短歌

公園の筋トレ続けて十余年

変わらぬ景色に米寿の健康

(北区・大將軍学区 北村 令子)

今は亡き習い掛け軸友が書く

想い出残す永遠の筆迹

(上京区・桃園学区 河井 克彦)

草むしり一寸一服見上げれば

元氣出してと新芽がのぞく

(上京区・桃園学区 佐々木弥生)

大文字の火二階に見遣りつつ

夫の御魂に手を合わせた

(左京区・下鴨学区 岩佐美恵子)

患いて食細くなる母所望

さば鮨三口「美味しかった」と

(左京区・下鴨学区 宮崎 君子)

心地よき球のひびきに足止め

ハスラーと生きん父なつかしむ

(左京区・吉田学区 林 明子)

雲ひとつ浮かばぬ空を見上ぐれば

かすかに見ゆる昼の三日月

(中京区・明倫学区 矢野 郁子)

指先のひび割れテープはがしつつ

一足早く梅の花見る

(中京区・教業学区 山口 勇夫)

身代りか家宝の紅葉突然死

これを励みに白寿をめぐす

(山科区・山階学区 大野木雅敏)

震災の映像見つつふと浮かぶ

強制疎開に壊されし家

(山科区・山階学区 西田富美代)

書き終えた絵馬に袋をかぶせたり

過ぎた願いに人目気にして

(山科区・鏡山学区 吉田 知子)

誕生日寝起きに届くコーヒーは

鬼嫁返上鬼面仏心

(下京区・郁文学区 菱田 佳二)

闘病の同志の訃報に祈りを捧ぐ

黄昏の海波は静かに

(下京区・豊園学区 吉田 法子)

肌寒き宿雨の続く休日

嫁に連れられ夫を見舞いぬ

(南区・陶化学区 梅垣 照子)

葎笛の御霊届けし哀悼歌

雄々しき姿ししみじみ慕ふ

(南区・上鳥羽学区 長谷川千恵子)

隧道を抜ければ早もたそがれの

清滝の里に螢を追ひし

(右京区・北梅津学区 宇都宮壮二)

月あかりうすれゆく人の面影を

深く心にきざみこむなり

(右京区・嵐山学区 北村 秀子)

暑き中精霊迎え墓参道

我待つごとき飛ぶ道しるべ

(西京区・松尾学区 会津 昌工)

月見草夜道に咲きて耀きし

父母の光や恋しけり

(西京区・新林学区 野原加代子)

わが胸にひそかにからむ残り糸

くれない色は今もほんのり

(西京区・新林学区 木村加代子)

町対抗少女があやつるウインドミル

変幻自在に七十九KK

(西京区・新林学区 野間 幸男)



◆山柳

スマホ持ち使いこなせば皆博士

(北区・柘野学区 田中アイ子)

自画像に娘が足した泣きぼくろ

(北区・柘野学区 荻澤 弘子)

介護施設仲間のケアが友救う

(左京区・修二学区 嶋 健之祐)

定年後早寝早起き守ってる

(左京区・下鴨学区 三好 幸子)

高々齢歩欲食欲欲張って

(中京区・明倫学区 齊尾加津子)

花壇にて自然の摂理教えられ

(中京区・明倫学区 村尾 典雄)

寝過ぎした朝の太陽まぶしすぎ

岩蔭へ河童よぎった波しぶき

(東山区・今熊野学区 武内 幸子)

四条通観光タクシー駐車場

(東山区・修道学区 西村 忠雄)

この杖は私の大事恋人よ

桜咲く何もしらずに能登の地で

(下京区・郁文学区 菱田 佳二)

カクテルや頬ほんのりとバスの旅

(南区・上鳥羽学区 高橋かほる)

耐へ忍ぶ…八十路半ばの木蔭かな

(南区・上鳥羽学区 田中千恵子)

若き頃米寿に向かうとはゆめの夢

(右京区・北梅津学区 北西 弘)

へそくりの場所を忘れて妻に聞く

(右京区・安井学区 藤谷 敏彦)

暮らす今卒寿を迎え感謝し

(西京区・桂東学区 内田 巖)

昭和時代のしい日々も今むかし

(西京区・新林学区 山本 舜二)

待つ人のこぬ賀まつ小正月

(西京区・新林学区 鈴木 嘉二)

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>

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)



すこやかクラブ京都
作品展の開催

令和6年3月16日(土)・17日(日)の両日、すこやかクラブ京都作品展をみやこめっせ地階の日図デザイン博物館において開催しました。工夫を凝らした作品が多数出品され、多岐にわたる老人クラブの活動を多くの方に知っていただく貴重な機会となりました。また、当作品展には、すこやかクラブ京都の名誉会長に新たに就任いただいた松井孝治京都市長及び吉田副市長もお越しになり、各区老連の作品をご覧いただきました。励ましの言葉をかけられた会員からは喜びの声が聞かれました。

各区老連から会員の皆様の書道、絵画、写真、手芸品など2000点を超える力作が展示され、連日多くの方にご来場いただき、盛況のうちに終了しました。

令和6年度
近畿ブロック老人クラブリーダー研修会



6月27日(木)、京都府民総合交流プラザ京都テルサにおいて令和6年度近畿ブロック老人クラブリーダー研修会が開かれ、近畿2府4県から府・県・市の10連合が参集しました。式典の後、基調報告「老人クラブの現状と課題」、講演「超高齢社会を生き抜く条件」と続き、午後は4つの分科会に分かれ、それぞれ事例発表や意見交換が行われました。

京都市老連からは、第1分科会(テーマ:健康づくりの推進)フレイル予防を目指して)で、北区老連の小森壽子副会長が健康づくりの推進活動について発表しました。閉会の式典では、京都市老連会長の西村忠雄近畿老人クラブ連絡協議会副会長が閉会あいさつをされ、研修会は幕を閉じました。

体育委員会事業報告

★すこやかクラブ京都 ボウリング大会

令和5年12月1日(金)、MKボウル上賀茂において「令和5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190名が午前・午後の2部に分かれて、和気あいあいとした中、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。

若手委員会事業報告

若手会員の活力をクラブ活動に反映させることを目的に、昨年度は区老連持ち回りウォーキング、低い山を登る会、トレッキングツアー、若手リーダー研修会を実施し、事業参加者は延べ7,650名でした。



今年度も区老連持ち回りウォーキングを年10回、低い山を登る会を年5回予定しています。また、7月24・25日と25・26日の2班に分けて行った木曾駒ヶ岳トレッキングツアーにつ



いては、次号にて詳しくお伝えします。令和6年4月5日(金)、「春の洛西ニュータウンウォーキング」(担当:西京区)を開催し、参加者は471名でした。お天気にも恵まれ、小畑川中央公園から竹の径や公園沿いの桜を楽しみながら歩きました。5月10日(金)「南山科・再発見ウォーキング」(担当:山科区)の参加者は601名。「名

大会結果

Table with 5 columns: 順位, 氏名, 区, 点数, HDCP. Rows include 優勝 (宮原 祐吉), 準優勝 (寺島 達郎), 第3位 (大垣 光), 第4位 (片木 修), 第5位 (石田 和男).

(敬称略)

女性委員会事業報告

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。

★秋「琵琶湖湖岸ハイキング」

令和5年12月6日(水)、前夜雨が降り朝方は冷え込んだものの雲一つない晴天に恵まれ、絶好のハイキング日和となりました。大津港



広場をスタートし、静かで青い琵琶湖を眺めながら膳所城跡公園まで、ゆっくり楽しんで歩く



ら昼食を取られていました。その後、参加者472名のうち100名程の方たちは石山駅まで更に歩いて帰路につかれました。

ことが出来ました。ゴール地点の膳所城跡公園の紅葉も大変きれいで、参加者の方たちは思い思いの場所で景色を眺めながら昼食を取られていました。その後、参加者472名のうち100名程の方たちは石山駅まで更に歩いて帰路につかれました。

「低い山を登る会」

は、体力づくりに、よリ力を入れるため筋力強化を目的に年5回の開催を予定しています。

今後も『めざせー健康長寿』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のうえ、是非ご参加ください。

令和6年度 低い山を登る会

- 第1回「松尾山」4月16日(火) 参加者148名
松尾公園～西芳寺(苔寺)～松尾山～阪急嵐山駅前【約6km】
○第2回「菖蒲谷池」5月22日(水) 参加者169名
嵯峨公園～大覚寺～菖蒲谷池～大覚寺【約8.5km】
～今後の開催日程～
○第3回「氷室」9月19日(木) 雨天予備日 9月20日(金)
鷹峯～京見峠～氷室口～氷室神社～盗人谷～西賀茂橋【約10km】
○第4回「音羽山」10月24日(木) 雨天予備日 10月25日(金)
蟬丸神社～音羽山～牛尾観音～小山バス停【約8.5km】
○第5回「比叡山」11月7日(木) 雨天予備日 11月8日(金)
八瀬～比叡山～大原【約10km】

★春「兵庫県立フラワーセン

ターハイキング」

女性委員会春のハイキングは2班に分けて、令和6年6月4日



は、大温室のベゴニアやストレプトカーパス、熱帯・亜熱帯地方の花や植物を楽しみました。

女性委員会では秋に宇治方面でのハイキングを予定しています。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も、是非、誘い合ってご参加ください。

健康づくり活動発表会

令和6年2月9日(金)、京都市呉竹文化センターにおいて、健康づくり活動発表会を開催しました。出演演目10種目、出演者328名、スタッフ・観客数含め合計640名と昨年より100名増え、会場は熱気に包まれていました。

午前の部はコーラスです。5つの区老連(南・中京・西京・北・東山)が出演。震災の復興や平和を願い「小さな空」、会場の皆様と一緒に口ずさめるように編曲した「わらべうたメドレー」、「ふるさと」「君をのせて」「ふれあい」など全部で15曲が披露されました。

午後の部は、フラダンス(伏見)から始まり、レクリエーションダンス(南・北・東山・下京・山科)、社交ダンス(左京・東山・右京)、三味線と唄(左京)、盆踊り(右京)、リズム体操(西京)、太極拳(下京)、銭太鼓(伏見)、フォークダンス(右京)まで、9種目が披露されました。今回は演目ごとに見所やグループ紹介も盛り込まれ、発表への熱い思いや普段の練習の様子なども伝わってきました。各区女性委員の方々には会場の準備や運営に多大なご協力を賜り、誠にありがとうございました。次回も多くの皆様のご参加、または観覧いただきますことを願っています。



区老連事業報告

下京区

◆本年度も順調にスタート

5月15日(水)、京都市下京総合福祉センターにて、下京区シルバークラブ連合会の令和6年度通常総会が、各学区長、若手並びに女性委員長が集まり開催されました。

先ず報告事項として、令和5年度の事業報告と会計決算報告が審議され、満場一致で承認。続いて令和6年度の事業計画を山崎会長から、同女性委員長(会事業計画を大野委員長から、また西川若手委員長から、若手委員会の年間計画はじめ、下京シルバークラブ「歩こう会」の年間予定表、年に50回近いグラウンドゴルフ練習



平成30年から取り組んでいる事業です。
また、永年下京区シルバークラブ連合会の発展にご尽力いただき、今年度に理事を退任された植柳学区の太田榮一様に功労者表彰を行い表彰状と記念品を贈呈しました。



日の日時と場所の一覧が提案され、原案通り承認されました。続いて本年度の事業を支える会計予算が永松会計から提案、こちらも承認されました。
5月20日(月)午後から、ひとまち交流館京都で、樹下下京区長はじめ多くのご来賓をお招きし、令和6年度下京区シルバークラブ連合会「会員の集い」を開催しました。第1部の式典の中で、下京区シルバークラブ連合会が独自に行っている、結婚40年をお祝いする「ルビー婚」の祝賀を行い、今年度表彰の13組を代表して、植柳学区の笠川様ご夫婦に祝賀状と記念品を贈呈しました。これはご夫婦揃って会員になっていただくこと
光徳学区若沙会の民謡「隠岐祝い音頭」、舞踊同好会菊の会による日本舞踊「古都逍遥」に続き、中国北京市出身ジャー・ピン氏による二胡の調べに心を奪われて、盛会の内に締めくくることがなりました。
今年度事業も始まったばかり、忙しく続く下京区シルバークラブ連合会の活動・事業計画に向けて、会員の皆さん、役員一同が心を一つにしたひと時でもありました。
(副会長 大田垣義夫)

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。

保険始期月	手続き期間(締切日厳守)	保険期間
2024年10月	2024年7月15日～9月15日まで	2024年10月1日午後4時から1年間
2025年4月	2025年1月15日～3月15日まで	2025年4月1日午後4時から1年間

- 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 法律上の賠償責任が伴う老人クラブ活動中の対人・対物事故が対象です。往復途上は対象外。

- 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(土、日、祝祭日、年末年始休) 13:00から17:00まで



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お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。

2024年2月作成 23TC-008004

北区

◆今日もグラウンド・ゴルフに興じる

健康を維持するためには、スポーツは欠かせないものだろう。しかし、若いとくると、あちこちに障害がでてきて身体の自由がうまく利かなくなり、勢い怠惰になりがちになる。若い身体に適したスポーツがいろいろと考えだされている。一世代前であれば、大きな広場を必要としないゲートボールが全盛で、高齢者があちこちで楽しんでいる風景があった。

しかし、新しくグラウンド・



ボールを駆逐した感がある。数十メートル彼方にあるホール目がけて、一打で入れる技術は、若い競技とは言い、相当の力と技量が要求される。そして、それが成就された時の達成感は何物にも代えがたい。多くの高齢者が、今日もあの長い棒を振り回している気持ちは充分理解できる。

ド・ゴルフという競技が生み出された。ペタンクのように外国生まれではなく、純粹の日本生まれの競技と言われる。その上、若くして興じたゴルフとの言葉の響きも似ており、後発ながら、今では児童株のゲート

5月24日(金)、久しぶりに宝ヶ池の打球技場で180名ばかりのメンバーが集い、技を競い合った。当日は異常な高温で熱中症との戦いでもあった。ダイヤモンド賞も出現し大会に花を添えたが、成績の良し悪し



は各自の胸に秘めて、今日一日を健康で過ごせたことに感謝し、明日への活力になればと期待しつつ家路に就いた。

(体育委員 安中 正夫)

西京区

◆☆ミニ健康づくりの集いへの誘い

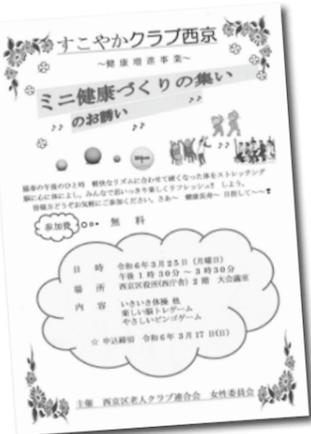


陽春の3月25日(月)西京区役所に於いて「明るく・いきいき過ごそう」をモットーに「ミニ健康づくりの集い」を開催。男女77名が集い、午後のひと時を楽しみました。

初めての方や運動に慣れない方など会場いっぱいになり、「いきいき体操」&「京都市老連の歌」の軽快な曲に合わせてストレッチングで体を慣らし、快適な雰囲気になってスタート。

続いて、10人1組が向かい合って座り、小さなボール一つを右回し・左回しに、また頭上で持ち

替えて隣人にくなど数種類のほか動物の名前をマスに書き込んで始めるビンゴゲームに挑戦。ゲーム遊びを通して、指先や全身を使うため脳が活性化。参加者同士も思わず夢中になったり、笑ったり、助け合ったり、コミュニケーションも深まり、認知症予防にうってつけ。終盤は集中力の高まりと笑いとの達成感で大盛り上がり！楽しかったよとの声も寄せられ、健康づくりの最良の策となり、ふれあいや交流の場の大切さを



実感しました。

女性委員会では、西京区役所を会場に毎月2回「いきいき体操教室」を開催。体操を通して情報交換など会話も弾み、楽しい集いの場にもなり、集大成「健康づくり活動発表会」は、舞台への大きな目標と日々の活力につながっています。

(女性委員会 中村 洋子)

伏見区

◆長浜・関ヶ原方面・日帰り旅行

伏見区老人クラブ恒例の日帰り旅行で12月12日に長浜・関ヶ原方面に行きました。前日からの雨も朝には上がり、参加者210名、バス6台にて分乗。各地から8時に出発、最初の目的地の長浜に向かいましたが、途中、彦根付近から



嫌な雲行き、早くもフロントガラスに雨粒が。嫌な予感の中。雨脚が増してきた所で、長浜に到着。傘を差しながらの思い思いの散策。

黒壁・ガラス工房・芝居小屋等を見学。早くも奥様たちのお土産の買物が始まりました。次の目的地の関ヶ原では雨も上がり、昼食は牛肉の食べ比べに飲んで食べて満足しました。ここでもお土産を沢山買物されていきました。また、今回の目玉である、お土産7種類プレゼントを頂きました。時間通り次の目的地、岐阜関ヶ原古戦場記念館にて約1時間余りの見学。関ヶ原の戦いの各武将の生きざま、スクリーンにて解説。別の場所で、兜・陣羽織・刀を着用しての記念写真コーナー。すっかり武将



の気分。皆の者 頭が高い……

お土産もそこそこバスに乗り込み各地域の帰路に着きました。「楽しい仲間との出会いに満足度100%の旅でした」とのお言葉を頂いております。皆さんの協力ありがとうございました。

(事務局長 中西 昇)

「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/>

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



左京区

◆菊花展と植物園の散策

「菊花展と植物園の散策」と題して、11月7日京都府立植物園にて菊花展の鑑賞と園内の散策を催しました。

葵シルバークラブにおいて「菊花展と植物園の散策」は、クラブ全体の行事として年に1回開催されるものです。クラブの皆様の期待も高く、ほぼ会員の80%の方が参加申し込みされていきました。当日の天気は暑くもなく、寒くもな



いとても過ごしやすい天候でした。植物園には、皆様方の寛いだ雰囲気があり、とても

のんびりとしておりました。参加された皆様も、参加記念品をいただき、園内を和気あいあいと散策しながら、少し菊花展のほうは花が堅かったのですが、鑑賞を楽しんでおられました。
コロナも第5類になり、マスクを取って、のびのびと秋の香りを菊花展とともに楽しみました。
(葵シルバークラブ 佐々木 千景)



東山区

◆驚頭様とめぐるまち歩き

研修委員会では、毎年数回、元東山区長の驚頭様とまち歩きを実施しています。今年、10月29日に「祇園

界限と祇園甲部歌舞練場」2月26日に「北野天満宮と上七軒」と題してまち歩きを2回実施しました。それぞれ、69名・47名と多くの参加がありました。

10月は、祇園石段下で八坂神社の歴史や四条通りの拡幅の話聞いた後、祇園東の花街を巡り、その後、白川的美観地区に入り、吉井勇の「かにかくに碑」で江戸時代の料亭の状況や鴨川の河原の話聞きしました。四条通に戻り、花見小路通りを下ります。現在、2026年春開業に向けて建設中の「京都帝国ホテル」の現場を見た後、いよいよ祇園甲部歌舞練場に入りました。2023年4月に耐震改修工事を終えたばかりの内部をゆっくり見学しました。舞台にも上がる事が出来



祇園石段下

床下の「奈落」も見る事が出来、そのスケールの大きさに驚きました。

2月は、北野天満宮の一ノ鳥居で北野天満宮の歴史や菅原道真公の不遇の生涯の話を聞いた後、上七軒を巡りました。京都の五花街の中で

も一番歴史が古く室町時代の足利義植公に由来します。2010年に改修工事を終えた歌舞練場の前で上七軒の歴史や内部の状況の説明を受けました。その後、北野天満宮の三光門を経て、国宝の本殿にお詣りしました。梅も見頃で天気にも恵まれました。観光客も多い中での実施でしたので、参加者にピンクのビブスを着けてもらい、安全に配慮しながら行いました。

今後、皆様にご案内できるように「まち歩き」を計画します。
(研修委員会 田中 徹也)

法務局からのお知らせ

預けて安心！ 自筆証書遺言書保管制度

- ・法務局(遺言書保管所)では、あなたの大切な遺言書を3,900円でお預かりします。
- ・遺言は、相続をめぐる紛争を防止するために有用な手段です。
- ・ご自身の財産をご家族等へ確実に託す方法の一つとして遺言を検討されるに当たっては、ぜひ自筆証書遺言書保管制度をご活用下さい。

京都地方法務局供託課
Tel 075-231-0295



詳しくはこちらから
法務省ホームページ

兵庫・有馬

有馬 瑞宝園

ARIMA ZUIHOEN

ご予約・お問い合わせは
有馬・瑞宝園まで
078-903-3800
(受付時間 9:00 ~ 18:00)



[期間限定] 特別宿泊プランのご案内

《六甲山麓の自然豊かな温泉場で「まるごとおもてなし」ステイを満喫》
ARIMA 創作会席

対象期間: ~ 2024年12月末

平日2名利用の場合
通常お一人様 19,900円~

お1人様 **3,000円**引き

ご予約時に すこやか会員とお申し出ください



中京区

◆恒例の楽しい恵方詣



今年の恵方詣は2月3日(土)分の日でした。天気は晴れ、気温10℃で暖かく感じられました。9時50分に平安神宮前に集合。それまでに本殿にお参り。全員が揃ったところで本殿をバックに186名の大集合写真を撮りました。

平安神宮から20分の所に有る岡崎神社で参拝。子玉に恵まれ安産になるとの信仰があり、若い女性が大勢お参りしていました。次に10分の所にある金戒光明寺に参拝。新選組の誕生の地としても知られています。

休憩の後、最後の真如堂に向かいました。道路は舗装され、とても歩きやすく、すぐに真如堂に着きました。お参りを済ますと、赤鬼が持っている南天で



真如堂の赤鬼

なでてもらうと、その年の厄が払われると、みんな撫でて貰っていました。今年は健康で幸せが一杯ありそうで、お顔がほころんでいました。

真如堂を後にすると、お楽しみ「恵方巻き」が待っています。馬場児童公園まで坂道を10



恵方巻を食べている人

分ほど下ると着きました。役員の方に恵方巻きを配って戴きました。お友達と楽しいお話をしながら、「東北東」の方角を向いて、おいしい恵方巻きを頂きました。とっても幸せな一時でした。

(広報委員長 小林 清)

上京区

◆令和6年度の総会を開催

令和6年5月24日(金)、来賓に小石上京区役所副区長、田中京都市老人クラブ連合会常務理事を招いて、上京区総合庁舎において区老連総会を開催しました。



93単位クラブの代表70名(委任状含む)により定刻の11時に開始。会長挨拶、来賓あいさつの後、規約により区老連副会長を議長に議案を進め、決算・活動方針・規約の変更について異議なく承認を得ました。

会長からは、「会員の減少が続く中ではありますが、会員のみなさんを笑顔にできるお手伝いをしたい。」と決意が述べられ、新しい取り組みとして、いままでも取り組めてこなかった独自の演芸大会や作品展の開催、麻雀大会や新スポーツ競技の「モルック」の普及などを盛り込んだ活動方針が説明され承認されました。

また規約の変更も行いました。主な変更点は以下のとおりです。

- ・名称変更
「京都市上京区老人クラブ連合会」の名称から京都市を削除した。
- ・会長の定年
満年齢84歳を定年とする事とした。
- ・総会・理事会成立要件
出席者3分の2以上の成立要件を削除した。
- ・会費、分担金の明記
算出係数を明記した。

以上、会員の減少が深刻ではありますが、前向きに積極的な活動が示された総会となりました。

(広報)

南区

◆南区すこやかクラブの活動紹介

新型コロナウイルス感染症が5類になって1年が経過しました。

令和5年度は、文化芸能祭を10月16日の午後に、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た。出演者はコロナ前に比べ、舞踊で4組減少の4組となりましたが、観客数は約9割とほぼ満足できる結果でした。

令和6年度になり、総会後の懇親会を5年ぶりに開催することが出来ました。コロナ前は、



令和5年 第26回文化芸能祭 南区すこやかクラブ連合会

ホテルセントノームで実施していましたが、今回は、初めてのマリージュでの実施となりました。総会の緊張もほぐれ、会話ははずみ、カラオケにて楽し

く過ごせました。また、グラウンド・ゴルフ大会では、コロナ禍では、1コート、2ゲーム、3班に時間帯を分け実施していましたが、今回は、2コート、3ゲーム、一斉の実施となりました。

次に、収入が増えない中、物価が高気になります。広報誌の印刷代(用紙、インク代)の高騰、喜寿・米寿のお祝い品の値上げ、ボウリング親睦会のゲーム代の値上げ(1ゲー

第57回通常総会

南区すこやかクラブ連合会



ム300円から500円)など。活動では、女性委員会の手芸教室を各学区に持ち帰っての手芸サークル、健康麻雀、カラオケサークルなどにて各学区が活発化しています。

(会長 三浦 明)

株式会社 公益社

ご予算に合わせた葬儀を提案します

0120-004-200 プライムホール

山科区

◆山科駅前で観光案内

「よつこそ山科へ」と春の観光案内をJR山科駅前3月30、31日と4月6、7日の4日間行いました。



この事業は、奉仕委員会が毎年春と秋の観光シーズンに山科を訪れる観光客に便宜を図ろうと実施しているもので、今春は延べ70名の会員が午前と午後に分かれて参加しました。

乗換駅で通常でも乗降客の多い山科駅は、桜満開の時期と重なり列車の到着と同時に駅前の案内デスクには花見客がひっきりなしに訪れ、観光マップと道順を記したチラシで昆沙門堂や疏水を説明。

また醍醐寺や蹴上インクラインへの交通、さらに清水寺など京都市内への



の経路を案内するなど、この事業を通して些かも京都観光のお役に立てたかなと・・・。

ご多分に漏れず外国人が多く、スマホで行先を見せて尋ねられ何とか単語を並べてコミュニケーション

ションができたたり、「ハロー」と応対すると、「いや、私は日本人です」と返答されて互いに笑い合うひとコマもあり、当世観光事情の一端をじかに触れる機会にもなりました。

(広報 渡辺 民雄)



右京区

◆車椅子を寄贈

すこやかクラブ右京・奉仕委員会では、会員様のご協力のもと新年度の4月～翌3月までの1年間を活動期間として「タオルとブルタブ」の収集と配布業務が主たる事業となっております。

「タオル」収集は、2008年から続いています。各学区でコツコツ集めたものを年1回持ち寄り、段ボール箱詰めし、現在は右京区内13ヶ所の施設に各委員が訪問寄贈



しています。

最近アンケート調査を行いました。「最初はタオルとして貸出し、最後は雑巾や小切れにして使い切っています」と、大

変喜んで頂いているようです。「ブルタブ」も、年数回集めて袋詰めして業者に売却し、収益金で老人施設に毎年車椅子1台を寄贈しています。今年で3台目になります。

今回の車椅子寄贈式は、令和6年5月21日に右京区役所会議室をお借りして、京都市御室老人デイサービスセンターに寄贈

することが出来ました。これからは会員様の協力のもと、続けていけ

る事を励みに頑張っていく決意でございます。

(奉仕委員長 増田 昌久)



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

令和5年度 健康づくり教室

令和6年1月22日(月)、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おいて「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「快適な日常生活を送るための健康づくり～運動と生活習慣～」と題して講演いただき、参加者は熱心に聞き入っておられました。

第2部では、大阪ガスグループ福祉財団健康トレーナーの堀江利恵先生に手ぬぐいを使った体操を教えていただき、参加者は自身の体力にあわせ、無理のないように取組まれていました。

