

すこやかクラブ京都

健康・友愛・奉仕

令和7年1月
121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 <https://kc-roren.sakura.ne.jp>

すこやかクラブ京都



多くの仲間と楽しい活動・憩いの場づくり!

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を登る会、6月はハイキング、7月は木曾駒ヶ岳へトレッキングツアー、8月は囲碁・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1月には健康づくり教室、2月には健康づくり活動発表会、親睦交流旅行、3月には作品展を開催するなど、多くの仲間と一緒に楽しみながら、クラブ活動を積極的に推進していきましょう。

1月 健康づくり教室



2月 健康づくり活動発表会



ウォーキング(月1回(7月・8月除く))



3月 すこやかクラブ京都作品展



5月 すこやかクラブ京都会員総会



6月 ハイキング



7月 トレッキングツアー



女性リーダー研修会(夏・秋)



低い山を登る会(年5回)



8月 囲碁・将棋大会



9月 すこやかクラブ京都大会



10月 グラウンド・ゴルフ大会



10月 ペタンク大会



12月 ボウリング大会



<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
迎えのこと心からお慶び
申し上げます。旧年中は、
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。
心からお礼申
し上げます。

よる甚大な被害に見舞われ
た方々に心からお見舞い申
し上げます。想定外、記録
的等の言い訳ばかりしてい
る場合ではありません。京
都市では「健康長寿のま
ち・京都」が提唱されてい
ます。やっとコロナ禍の縛
りから抜け出せた感があり
ますがまだまだ注意を怠ら
ずに日々をすごしていきま
しょう。昨今の状況を鑑み
れば、もっと基本的な自分

の「命」を守るといふ命題
がつきつけられている感が
してなりません。京都市は
どうか無事に過ぎ去った
ようですが、明日はわが身
と真剣に心に刻まなければ
ならない近況です。頭の片
隅に、人ごとだとの思いが
占有しているのではないで
しょうか。

京都市は地形的に三方が山
に囲われています。太古は
湖であったようです。鴨川
は以前川幅が今の二倍以上
あり、地名に残る「河原
町」まで広がっていたそう
です。南海トラフの前兆の
ような地震も発生していま
す。当該地で地震が発震す

れば当然津波も発生しま
す。過去の地層に津波の発
生状況が発見され、高さが
最大二百メートルであるこ
とが発見されています。京
都市の中心地は海拔約五十
メートルです。津波とは波
でなく海面の上昇であり、
狭い大阪湾に入ると高さが
増し、京都タワーも水没す
る予測が囁かれています。
想像の世界ですが、いつか
やってくる驚異的な自然災
害に何らかの対応を考えて
いかななくてはなりません。
老人クラブの高齢化？
が進んでいます。新会員の
獲得には皆さんもがんばっ
ておられますが、選肢肢の



新年のごあいさつ

京都市長 西村 忠雄

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、穏や
かに新年をお迎えのこと
心からお慶び申し上げます。

昨年は年明け早々の能登
半島地震など災害への備え
の大切さを改めて実感する
1年となりました。そうし
た中、貴会の皆様には、「能
登半島地震災害救援拠金」
への御協力など、心温まる
御支援をいただきました。
また、平素から様々な社
会貢献や地域の清掃美化な
ど熱心な活動に取り組ま

れ、市民の皆様が安心して
暮らせる地域社会の実現に
大きな役割を果たしてくだ
さっています。西村忠雄会
長をはじめ、すべての会員
の皆様にご深く敬意を表し、
感謝を申し上げます。
さて、今年の干支は「巳
(きのとみ)」です。努力を
重ねながら物事を安定させ
ていく意味が込められてい
ます。
市長就任から、間もなく
1年が経とうとしていま
す。この間、すべての区役
所・支所で実施してきた「市
民対話会議」や有識者の
方々との意見交換などを踏

まえ、市政を総点検してき
ました。
京都の特性とも言える
「まち柄」を確認する中で
見えてきたのは、京都の課
題と大きな可能性です。
地域コミュニティや文
化、伝統など、京都を支え
てくださっている担い手の
減少や、人と人のつながり
の希薄化、一部の観光地で
の混雑やマナーなどの観光
課題、更にはオフィス空間
の不足等といったまちの課
題を改めて認識しました。
一方で、京都が受け継ぐ
文化や価値観を魅力に感
じ、多彩な人々が訪れてい
ることや、発展に向けたポ
テンシャルのあるエリアの
存在、そして、まちづくり
の現場で活躍する大学生な
どの若者の姿などに大きな
可能性を感じています。こ

うした京都で育まれてきた
自治の伝統と心意気を生か
し、まちを次代に繋いでい
くためには、人と人の垣
根を低くし、多彩な担い手
を結び付けていく仕組みが
必要です。
昨年は、京都市の最大の
課題である人口流出を抑制
するため、若者・子育て世
帯の定住を促進する「京都
安心すまい応援金」の創設
や、観光混雑対策として全
国初の「観光特急バス」の
運行開始など、これからの
まちづくりの芽出しとなる
事業を展開しました。
更には、京都の「まち柄」
など本質的な価値や強みを
継承・発展し、令和9年度
までに取り組む政策や今後
の方針となる「新京都戦略
(案)」をお示したところ
です。

多い中での魅力づくりは大
変な作業になってきていま
す。我々の目標である「地
域を担う」方向へ、今以上
に力を注いでいくべきでは
ないでしょうか。
すこやかクラブ京都にお
きまして、引き続き、各
種の事業を推進すること
で、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。

今年はこうした芽吹きを
大きく育てていく年です。
市長として初のフルスペッ
クとなる令和7年度の予算
編成では、新京都戦略に基
づき、市民生活第一に、命
と暮らしを守るとともに、
都市の活力の創出など、更
なる成長に向けた取組を進
めてまいります。そして、
多彩な人々が集い、誰もが
個性を生かして活躍できる
すべての人々に「居場所」
と「出番」のある社会の実
現に全力で取り組んでまい
ります。
結び、本年がすこやか
クラブ京都の皆様にとって
実り多き1年となること
を祈念申し上げ、私からの
新年の御挨拶
とさせていただきます。



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。

年頭にあたり一言ご挨拶
申し上げます。

先ず、挨拶と言つより、
今年取り組むべき課題を申
上げたいと思います。

課題とは、当然、全国の
老人クラブが抱えている組
織の拡大、会員増強です。

「すこやかクラブ」(老人
クラブ)は、広く高齢福祉
に寄与する事を目的に活動
しています。

「高齢福祉に寄与する」
とは、広く高齢者がこの高
齢期を元気で楽しく生活す
る、日常を送れるよう活動
する事です。

活動とは何か、具体的に
は「全国三大運動」(健康
づくり活動、友愛活動、社
会福祉活動)を進めていく
事です。

しかし「すこやかクラブ」
に対する社会的認識が薄
く、高齢者の中でも知られ
る事が少なく、一般の高齢
者もさることながら、会員
の中でもなかなかクラブの
内容を知られていません。

こんな状況では、会員増
強などありえません。この

現実から始めるとするべく、
先ず会員に「すこやかクラ
ブ」を知ってもらい、認識
を改めてもらう、高めても
らうなどの会員の意識改革
です。そのうえで、一般高
齢者の中に広めてもらう、
会員増強に結び付けていき
ます。そんな思いを持って
います。

詳しくは、またの機会に
話したいと思いますが、そ
んな思いでいますので、今
年も皆様方のご協力・ご尽
力をいただき、「すこやか
クラブ」の発展に取り組み
たいと思います。

年頭からお願いはかりで
すが、まずもって、皆様方
におかれまして幸多い年と
なりますよう祈念いたしま
す。



すこやかクラブ上京
(上京区老人クラブ連合会)
会長 関 弘武

新年明けましておめでと
うございます。2025年
の新しい年を迎え、上京区
老人クラブ連合会長とし
て、皆様に心よりご挨拶申
し上げます。

昨年はさまざまな挑戦が
ありましたが、皆様が健康
で過ごされ、地域を支え合
う姿勢を示してくださいた
ことに感謝いたします。高
齢者同士のつながりや助け
合いが、私たちの生活の中
でどれだけ大切なものであ
るか、改めて実感させられ
る一年でもありました。

上京区は歴史と文化が深
く息づく場所であり、私た
ちもその一部を担っている
ことに誇りを持っています
。地域における交流活動、
文化行事、健康管理の取り
組みを通して、皆様がより
充実した日々を送れるよう
努めてまいります。特に、
新たに企画するイベントや
活動には、自分自身の意見
やアイデアをしっかりと反
映させていきたいと考えて
います。世代間の交流を深
めることが、地域に豊かさ
をもたらし、私たちの絆を
強くしていくと信じていま
す。

本年は、連携と協力とい
うスローガンのもと他の行
政区との連携、協力、共有
をなして幅広い活動を目指
していきます。良い部分は
取り入れ柔軟な姿勢で歩ん
でいきたいと思い、皆様が
心身ともに元気でいていた
だけるよう、努力していま
います。また、仲間同士で
の支え合いを大切に、共
に楽しむ場を増やしてい

所存です。

最後に、私たち上京区老
人クラブ連合会は、皆様と
ともに歩む存在でありたい
と考えています。それぞれ
の人生経験を尊重し合い、
支え合っていくことで、地
域社会に居場所を感じ、お
互いを助け合う大切さを広
めていきましょう。

新しい年が皆様にとって
素晴らしいものとなりま
すよう、お祈り申し上げます。
本年もどうぞよろしく
お願い申し上げます。健康
で幸せな一年となりますよ
うに。



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。

すこやかクラブ京都の皆
様におかれましては、お健
やかに新年をお迎えのこと
とお慶び申し上げます。

昨年は新年早々に能登半
島地震、8月には南海トラ
フの予兆地震かと思われる
日向灘地震、また東北地方
や能登地方での豪雨等、多

大な災害で家を失くされ、
また、かけがえのない命が
失われた年でもありまし
た。

現地の方々はどれだけ不
安だったでしょうか。

老人クラブ活動は一人一
人が大切な存在です。

お互いに声を掛け合い、
健康を喜び、より仲間の繋
がりを創っていく地域の活
動は「生活を守る」視点に
おいて、重要性が増してい
るのではないのでしょうか。
すこやかクラブ京都の活動
を通じて仲間やご近所の
方々と顔の見える関係づく
りを心掛け、お互いに支え
合い、助け合いを深め、老
人クラブの活動目標「健康」
「友愛」「奉仕」を実践し、
皆様の取り組みを、多くの
人に知らせて、会員の増強
に繋げていきましょう。

健康であってこそ我々は
より充実した日々を過ごす
ことが出来ると言つことを
忘れずに、日々の生活に於
いて健康管理に心がけま
しょう。

結びに、皆様の健康とこ
多幸を祈念いたしまして新
年のごあいさつとします。



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。会員の皆様
方におかれましては、お健
やかに新春をお迎えのこと
とお慶び申し上げます。

振り返ってみますと、こ
こ3年〜4年間はコロナ禍
に、また、今年の夏は「熱
中症対策」へと、再び自粛
生活に陥り、日々の活動も
制限される傾向にありまし
た。

そんな中、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
「御案内とご報告紙」(4.
500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。

併せて、新規入会者に「マ
スク一箱」から「家庭用「
み袋」へ変えて進呈する、
会員拡大運動を本年も継続
して推し進めています。

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、役員会
・理事会で共通理解を深め
た上で、各学区長が単位ク
ラブへ持ち帰ります。各単
位クラブでは伝達事項や毎
月の「御案内とご報告紙」

を単位の全ての会員にお届
けしています。

「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、元氣溢れる
魅力ある「老人クラブ」を
目指しています。



会長 粟津 昭夫

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、昨年度に
引き続き計画した各委員会
の事業は、順調に進めてお
ります。

ただ、7月に予定してい
た今年度2回目のグラウン

ド・ゴルフ大会は、異常な
暑さによる高温のため、会
員の健康を守るために中止
せざるを得ませんでした。

今年度も山科区独自の地
域活動に取り組んでおり、
洛和会音羽病院とは「フレ
イル予防」のための会員研
修会を実施し、京都橋大学
とは「体力測定会」や「美
化ウォーキング」等、若い
学生連との交流を深めてお
ります。

昨年度は単位クラブ会長
の尽力もあり、今まで続け
ていたクラブの減少に歯止
めがかげられました。今年
度も単位クラブの会長と密
接に連携を深めてまいりま
す。

これからも「作品展」「会
員研修会」「春の親睦旅行」
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。

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。



新年あけましておめでと
うございます。



会長 山崎 謙二

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

さて、近頃は世界的な温
暖化の影響もあり昨年の7
月から9月にかけて、数多
くの熱中症警戒アラートが
発令されました。下京区
においても、この期間に多く
の事業がありますが、今後
は実施時期の変更も含め
て、より一層、高齢者の健
康を考えた計画が大切にな
ると考えています。

なお、下京区シルバーク
ラブは令和8年度に創立60
周年を迎えます。この間に
私たちは「歩こう会」を始
めとする多くの健康づくり
事業や、「会員の集い」な
どの文化的事業を諸先輩か
ら引き継ぎ、その時代に合
わせて改良しながら継承し
てきました。来年度からは
60周年に向けて記念事業を
計画し、多くの高齢者に参
加頂くことで、併せて会員
の増強も図っていきたく
思います。

また、これからの各地域

におけるボランティア活動
は各種団体間の連携が大切
です。特に、これから増え
ていく独居高齢者に対する
見守りは、とても重要にな
ります。現在は、いくつ
かの福祉団体で並行して行っ
ていますが、対象者に何か
異変を感じた場合は、互
いに情報を共有して地域で
守っていく体制を構築して
いくことが必要になりま
す。

このように、地域団体間
での活動の連携を継続する
ことで、安心・安全なまち
づくりの支援にもなり、ひ
いては地域の活性化にもつ
ながります。今後は、この
ように地域に密着した活動
も大切にしたしたいと思います。

最後になりましたが、会
員皆様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。

新年あけましておめでと
うございます。



会長 三浦 明

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

さて、会員数ですが全
国、京都市で減少しており
ます。南区すこやかクラブ
連合会でも私が会長になる
前は、毎年約200名減少
していました。

2013年に4273名
と過去最低になり、その後
歯止めがかかったと思いま
す。ちなみに2024年は、
4384名となり過去最低
より約100名以上上回っ
ております。が会長になっ
て1、2年で前々会長、前
会長、事務局、会計の方が
退任され、何故減少に歯止
めがかかったか不明です。

しいて言えば、全老連の
「活性化三か年計画」の時
に、新規事業に取り組んだ
事と、私が率先して単位ク
ラブを立ち上げた事かな？
単位クラブを立ち上げてか
ら、私と妻とで毎年10名以
上の方に会員になっていた
だいております。現在は約

200名の会員の方のお世
話をしています。
また、単位クラブ会長及
び役員の皆さまが会員を減
らさないように努力して来
た事が一番だと思います。
そして、女性の単位クラブ
会長(全77クラブ中、38ク
ラブが女性会長)及び女性
役員が多いのも一因だと思
います。これからもよろし
くお願いいたします。

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
うございます。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。昨
年の夏は異常な猛暑続きで
高齢者には堪えましたが暑
さに負けず各事業委員会の
行事も計画通り遂行する事
が出来ました。

高齢化の加速で段々と行
事参加者も減少しているよ
うに思います。外出が減る
と当然運動不足になり人と
の関わりも少なくなりま
す。日本だけでなく世界的
に見ても人々の運動不足は
深刻であるというデータが
あります。WHOの記事で
はヨーロッパ地域の成人の
3分の1と若者の3分の2
が運動不足であると報告さ
れています。現代人の運動
不足の害は筋量低下にあり
フレイルやサルコペニア
(加齢性の筋肉減弱症)も
現れます。右老連は毎月の
ウォーキング参加者がいつ
も上位で健康づくりへの関
心の高さを表れと喜んでい
ます。今後も体を動かして元
気で生活したいものです。
最近、老人クラブ活動内

容についての問い合わせ
も、これまで以上に多くあ
ります。まだまだPR不足
であると感じています。今
後も諸団体、地域社会、個
人に、更に積極的にPRし、
老人クラブの存在意義を高
め、会員減少傾向に歯止め
をかけたいと思います。会
員の皆様のご支援・ご協力
をよろしくお願い致しま
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。



会長 前田 照彦

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。

会員減少が止まらない
「すこやかクラブ西京」の
現状は、殆どが役員のパト
ンを引き継ぐ人が無く、学
区消滅を含め単位クラブも
毎年解散に追い込まれてい
ます。しかしある学区では
復活して欲しいと言つ仲間
の声を受け、自分がやろう
と言つ人材が現れ、数年間
消滅していた学区と単位ク
ラブを復活させたクラブも

あり、拍手で迎える事が出
来ました。
昨年の地球温暖化による
猛暑は、これでもかと言わ
んばかりに全国の猛暑日の
記録を伸ばしました。今夏
も続くことだと思ひます。
高齢者は人生100年時代
を目標に、健やかな日々を
過ごすため、老人会屋内外
の活動を始め、高齢者同士
が協力し合う事で、自分自
身も健康でいられる社会を
目指しています。共に、日々
元気に過ごしましょう。



会長 宮本 政義

新年あけましておめでと
うございます。

会員の皆様におかれまし
ては、お健やかに新春をお
迎へのことと心よりお慶び
申し上げます。令和6年度
の事業を振り返り、9月27
日「すこやかクラブ京都大
会」で、金婚のお祝いを受
けられたご夫婦・長寿(99
歳)のお祝い・功績・永年
勤続・会員拡大の表彰の皆
様、心よりおめでとござ
いました。

金婚のお祝いを受けられ
たご夫婦から、「こんな形
で、夫婦のことを表彰して

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
新会員募集

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♪



右の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)

いただき、心からありがと
うございました」との感謝
の言葉を頂きました。

すこやかクラブ伏見の新
たな事業として、令和6年
度より結婚60周年のご夫婦
に「ダイヤモンド婚」の表
彰をして、その素晴らしい
ご夫婦を称えようと思ひ、
秋の大会のも一つの花が
出来ました。本年度は、28
組のダイヤモンド婚のご夫
婦を表彰しました。

人と人とのコミュニケー
ションが減少していく時代
に追い打ちをかけたのが、
感染症でした。百年に一度
の災害が、最近頻りに起
こる時に生きています。こ
んな時代だから、老人ク
ラブのメインテーマである

【のばそつ!健康寿命、担
おう!地域づくりを】が、
大切になるのではと思ひま
す。

地域の絆・地域コミュニ
ティの活性化が大切と言わ
れています。私達には、日々
の時間はあります。元気な
声があります。まずは身近
な会員同士から声を掛け合
い、活動しやすく、親しみ
やすいクラブを作りあげて
いきましよう。そして、ク
ラブでの楽しい行事や地域
貢献の充実感を周囲の人に
伝え広めていきたいと思ひ
ます。

皆様とともに手を取り
あつて、仲良く励まし合い、
本年もどうぞよろしくお願
い申し上げます。

令和6年度
すこやかクラブ京都大会



次いで、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264組のご夫婦が紹介されました。各区の代表が壇上に上がり、お祝い状と記念品が渡されました。

9月27日(金)、令和6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ご挨拶で始まり、国歌および市老連歌を斉唱、物故会員に黙祷をささげました。続いて、主催者挨拶として西村会長が金婚ご夫婦・長寿者・被表彰者への祝福と、会員に対する日頃の感謝を述べました。その後、松井孝治市長、西村義直市議会議員、高屋宏章市



主催者挨拶

表彰式に移り、すこやかクラブの発展にご尽力された皆さまに、功労表彰(3名)、功績表彰(7名)、永年勤続表彰(32名、各区老連代表者が授与)、活動表彰(16名6団体、各区老連代表者が授与)、会員拡大表彰(28名2団体、各区老

れしました。長寿(99歳)のお祝いを受けられた方は60名。大会以前に区老連役員がご自宅を訪問して、お祝い状と記念品が渡されました。金婚ご夫婦と長寿者を代表して、下京区の樋口清士・早苗ご夫妻が、長年支え合い苦労を乗り越えてきたことを振り返り、感謝のことを述べられ式典は終了。



感謝のごとば



金婚のお祝い

連代表者が授与)の授与を行い、会場全体が拍手で受賞者をたたえました。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ご挨拶があり、今年度のすこやかクラブ京都大会は幕を閉じました。



会員拡大表彰



活動表彰



永年勤続表彰



功績表彰



功労表彰

第53回 全国老人クラブ大会

11月20日(水)・21日(木)に「第53回全国老人クラブ大会」が、神奈川県民大ホールで各都道府県・政令指定都市の老人クラブ連合会役員等、約1,200人が参加して、全老連、神奈川県老連、川崎市老連の主催で開催されました。すこやかクラブ京都からは西村会長をはじめ、5名が参加しました。

初日は、老人クラブの各地域の多様な関係者とともに取り組む3つのクラブ活動について、活動発表(パネルディスカッション)が行われました。

1つ目の発表は、「おしゃれて集う みんなのニコニコディ」と題し、一人暮らしや高齢世帯のみの方を対象に何でも話せる語らいの場づくりの取り組み成果として、会を重ねるごとに参加者が増え、参加者から喜びの声も頂いているという活動報告がありました。

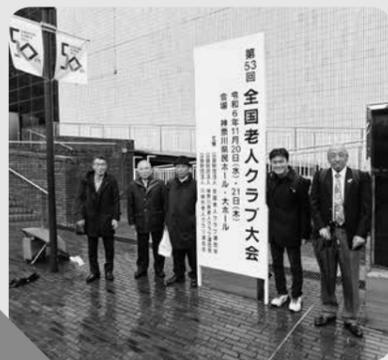
2つ目の発表は、「『もとき健康道場』で話・輪・和」と題し、町内会等と連携し、ウォーキングをはじめ、各種の事業を開催するとともに、介護、リフォーム、草むしりなどの相談応援隊を設けるなどの会員拡大につながる活動報告がありました。

3つ目の発表は、「いきいき百歳体操と北サロンの取り組み」

と題し、健康づくりにつながる独自の体操などの活動や「わいわいおしゃべり」する北サロンの新たな取り組みにより、44人のクラブ会員が5年間で216人になるなどの活動報告がありました。

2日目は、まず、アトラクションとして、平均年齢70歳の地元のアマチュア・ビッグバンドによるジャズ演奏があり、続いて「健康寿命の延伸と栄養・食事」と題し、神奈川県立保健福祉大学名誉学長の中村丁次氏による講演がありました。「健康寿命の延伸とは、病気になったとしても、障害を持ったとしても住み慣れた環境の中で、残された機能的能力を発揮して、自立した生活のもとに幸福感を感じながら生きていくことを目指す」ことなどのお話がありました。

そして、式典では、安藤正義神奈川県老人クラブ連合会理事長から歓迎の言葉、村木厚子全国老人クラブ連合会会長の挨拶の後、会長表彰が行われ、各種表彰の代表が表彰状を受け取りました。当クラブからは、川島康伸副会長(北区すこやかクラブ連合会会長)、藤川泰副会長(すこやかクラブ右京会長)が全国老人クラブ連合会会長育成功労表彰を受賞しました。最後に大会宣言が満場の拍手で採択されました。



フレイル対策で健康長寿！

～ポイントは「運動」「栄養・口腔」「社会参加」～

フレイルとは？

年齢を重ねることにより、からだやところが弱った状態で、健康と要介護の中間の状態のことです。フレイルは適切な対策に取り組めば、健康な状態を取り戻すことが十分に可能です。早めに気づき、生活習慣を改善していくことが重要です。

対策としては、適度な運動、バランスの取れた食事やお口のお手入れ、社会参加の3本柱が効果的と言われています。こうしたフレイル対策は、介護予防の取組としても重要であり、要介護状態の軽減や悪化の防止にもつながります。

地域介護予防推進センターをご存じですか？

京都市では、市内12か所に地域介護予防推進センター（以下、「推進センター」という）を設置し、専門スタッフが運動、栄養やお口の機能を改善するための介護予防教室を行っています。

また、身近な場所で仲間と一緒に運動などに取り組んでみたい方への支援も行っています。ぜひご活用ください。



教室などのご利用のお問い合わせは、お住まいの地域の推進センターまで☎



京都市地域介護予防推進センター	電話番号
北区	494-0323
上京区	417-4707
左京区	707-2730
中京区	801-0389
東山区	551-2448
山科区	585-3092
下京区	361-1060
南区	693-6135
右京区	881-0404
西京区	392-7874
伏見	612-8156
深草・醍醐	641-2543

※利用対象者は、京都市内在住の65歳以上の方です（運動制限を受けている場合や、教室等の参加に個別の介助が必要な場合など、事業内容等により利用できない場合があります）。

※利用料は無料ですが、一部教材費等実費相当分の負担がある場合があります。

京都市スポーツ協会いきいきクラブ トレーニング動画等を無料配信中！

いきいきクラブでは、65歳からのいきいき生活&健康づくりのため、いつでもどこでも自分のペースで効果的な運動ができるトレーニング動画等を無料配信しています。

会員登録（無料）特典

- ◆ 筋トレ教室体験
- ◆ 健康度測定
- ◆ 栄養バランスチェック
- ◆ メルマガ発行 など

さらに会員登録（無料）をしていただくと、特典をご用意していますので、ぜひご登録ください。→

【お問い合わせ先】

公益財団法人 京都市スポーツ協会

☎ 315-4581（受付時間：平日 8:30～17:00）

※いきいきクラブは、高齢者筋力トレーニング普及推進事業として、京都市から委託を受け、公益財団法人京都市スポーツ協会が実施しています。



若手委員会報告

若手委員会は若手リーダーの育成に力を入れ、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活動しています。

毎年好評の1泊2日トレッキングツアーは、7月24日(水)～25日(木)、25日(木)～26日(金)の2班に分けて木曾駒ヶ岳で行いました。1班163名、2班162名、合計325名と多くのご参加をいただきました。1日目は中山道「馬籠宿」の自由散策を楽しんだあと、昼神温泉「湯多利の里 伊那

華」に宿泊しました。2日目はバスとロープウェイを乗り継ぎ、木曾駒ヶ岳へ。日本最高所駅の千畳敷駅から雄大な千畳敷カールを歩くコースと、八丁坂分岐点から乗越浄土を登山するコースに分かれて、トレッキングを楽しみました。1班は時々霧がかかる天候となりましたが、山野草を愛でたり、霧の合間から見える緑豊かな山々を眺めながら歩きました。2班は天候に恵まれ、美しい山岳パノラマを見ることができまし

た。来年度は、山梨県北杜市・八ヶ岳連峰の南麓に位置する清里高原をトレッキングする予定です。詳細については来年度、各区老連若手委員会を通じてご案内しますので、たくさんのご参加お待ちしております。

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回の開催予定です。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、毎回500名前後～700名程度の参加申込があります。9月12日(木)「早秋の高野

川ウォーキング」(左京区担当)は残暑の暑さが増したこともあり、参加者は424名でした。宝が池公園北園を出発して、松ヶ崎橋西詰から左京区役所を経て高野川沿いを出町柳まで歩きました。暑さが厳しい中でのウォーキングとなりましたので、途中で歩くのをやめて帰られる方もおられますが、無理をしないで参加することが継続の秘訣です。10月16日(水)「鴨川花の回廊ウォーキング」(伏見区担当)の参加者は471名でした。鴨川沿いに七条大橋～三条

トレッキング



木曾駒ヶ岳



馬籠宿

大橋まで桜並木の散策路に整備された花の回廊があります。今回は参加人数が多いため、河川敷を歩きました。曇り空の中、くいな橋駅すくの竹田公園を出発し、鴨川東岸を七条大橋から三条大橋付近まで歩きました。その後も11月19日(火)「秋彩鴨川河川敷ウォー



音羽山

キング」(下京区担当)、12月17日(火)「年の瀬の鴨川ウォーキング」(中京区担当)を開催しました。「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。山道を歩きますので、

これからも多くの仲間と共に楽しみながら、健康づくり活動が続いていきますので、新しい仲間もお誘い合わせの上、是非ご参加ください。



比叡山



9月ウォーキング



10月ウォーキング

トレッキングシューズなど、山用の準備が必要です。9月19日(木)第3回「氷室」の参加者は135名。鷹峯児童公園を出発し、氷室神社付近で昼食です。天気がよく、水分補給をしても、暑さがこたえる山登りとなりました。10月24日(木)第4回「音羽山」の参加者は145名。滋賀県大谷駅付近の蟬丸神社に集合し、音羽山で昼食。鎌とき橋から牛尾観音を通り、皆さんで声掛けあって下山しました。11月7日(木)第5回「比叡山」には137名のご参加をいただきました。

女性委員会報告

女性リーダー研修会開催



夏季女性リーダー研修会



よう。2つ目は1日2回以上、主食・主菜・副菜を組み合わせて食べましょう。3つ目はいろいろな食品を食べましょう。バランスよく食べるアイデアや1食分の目安量など分かりやすく教えていただき、現状をチェックするワークでは自身の食生活を見直す機会にもなりました。

夏季女性リーダー研修会を7月22日(月)、各区老連から女性委員のリーダー70名が参加し、ひと・まち交流館京都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 健康長寿企画課 管理栄養士 上野真紀氏による『いろいろ食べていきいき元気で食事からはじめるフレイル予防』と題した講演が行われ、フレイルを予防するための食事のとり方について3つの要素と対策を学びました。1つ目は1日しっかりと3食食べま

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、講演しました。

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。

秋季女性リーダー研修会(左京区老連担当)は10月1日(火)、各区老連から75名が参加し、ホテル平安の森京都において開催しました。

左京区公園体操リーダー 中川 長重氏より、『健康アラカルト』



秋季女性リーダー研修会

と題した講演をしていただきました。健康についての様々な内容を笑いを交えてお話しくださり、楽しく知識を深めることができました。その後、福祉施設などにボランティアで回られたりと幅広い活動をされている京都熱愛会より「南京玉すだれ」をご披露いただきました。陽気な歌に合わせた見事な技の数々に会場は大いに盛り上がりました。研修会後は懇親会を行い、中川 長重氏から紹介のあつた唄をみなさんと披露されるグループもあり、区老連の垣根を越えて交流を深めることができました。

体育委員会報告

グラウンドゴルフ大会

令和6年10月8日(火)・9日(水)の両日、左京区岩倉東グラウンドにおいて、すこやかクラブ京都主催(後援 京都市)のグラウンドゴルフ大会を開催しました。天気予報では雨の可能性があり、開催が危ぶまれましたが、両日も雨の影響により、グラウンドコンディションは万全とは言えないものの、無事に開催できました。各区老連から選抜された535名の参加者が、日頃の實力を発揮し、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。



パタンク大会

フランス発祥の国際スポーツであるパタンク。令和6年10月29日(火)、左京区岩倉東グラウンドにおいて、すこやかクラブ京都へタンク大会(後援 京都市)を開催しました。ぐずついた天気の中、各区老連から選抜された227名の選手が、区老連役員、市・区老連体育委員会の皆さんが見守る中、75チーム・13ブ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。



グラウンドゴルフ大会結果(敬称略)

- ◆10月8日(火)
 - 優勝 長野 武夫(中京)
 - 準優勝 吉田父佐男(北)
 - 第3位 内藤 久幹(上京)
 - 第4位 塩川与志夫(伏見)
 - 第5位 佛淵 文男(伏見)
 - 第6位 三河 正和(右京)
 - 第7位 柳田 時雄(左京)
 - 第8位 井谷 増美(伏見)
 - 第9位 伊藤 誠司(北)
 - 第10位 万木 武(右京)
 - ホールインワン賞 22名
- ◆10月9日(水)
 - 優勝 山村 博(右京)
 - 準優勝 山本 彦和(下京)
 - 第3位 江尾 義春(山科)
 - 第4位 五條 力(伏見)
 - 第5位 石原 鐵朗(伏見)
 - 第6位 大住 秀八(西京)
 - 第7位 船越 秀一(中京)
 - 第8位 中川 昭治(南)
 - 第9位 久我 昭喜(伏見)
 - 第10位 山田 陽一(上京)
 - ホールインワン賞 14名

パタンク大会結果(敬称略)

- ◆ブロック優勝チーム
 - 第1ブロック 左京B (小田島・奥田・大平)
 - 第2ブロック 中京B (西田・南茂・吉田)
 - 第3ブロック 東山B (菅浪・菅浪・豊田)
 - 第4ブロック 上京H (関・岡田・二井本)
 - 第5ブロック 中京F (北川・西田・久保田)
 - 第6ブロック 南B (岸田・大垣・村上)
 - 第7ブロック 伏見C (安田・垣内・塚田)
 - 第8ブロック 右京I (木村・八木・北川)
 - 第9ブロック 右京A (永岡・万木・波多野)
 - 第10ブロック 西京A (長岡・森・森)
 - 第11ブロック 上京C (松見・働・竹村)
 - 第12ブロック 西京E (長岡・中村・宮原)
 - 第13ブロック 上京B (織田・山田・堀)

◆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.



令和6年8月14日(水)に「ひとまち交流館京都」において、囲碁・将棋大会を開催しました。大会の参加者は、囲碁35名、

将棋34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、囲碁・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。

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7年2月27日(木)~28日(金)の一泊二日の日程で実施します。途中、福井県歴史博物館、一筆啓上 日本一短い手紙の館を見学し、宿では、引湯源泉2つの湯と自家源泉1つの天然温泉にて至福のひとときをお楽しみいただけます。帰りには、加賀伝統工芸村を見学し、日本海さかな街でお買い物ができます。

参加申込の締め切りは、令和7年1月16日(木)です。各区老連を通じてお申込ください。(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7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 2024年10月 and 2025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 (土、日、祝祭日、年末年始休)
13:00から17:00まで

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。

2024年2月作成 23TC-008004

会員文集

◆俳句

盧山寺に今和咲き継ぐ桔梗かな

(北区・柵野学区) 田中アイ子

復興の夢まで奪う雨の帯

(北区・鳳徳学区) 池上 修

秋天やただ一本の飛行雲

(北区・楽只学区) 中俣美恵子

あちこちと牛撫で参る初天神

(北区・大将軍学区) 原野喜美子

参道は木間隠れや小雀鳴く

(北区・大将軍学区) 北田 和枝

団栗でおはじき遊び幼き日

(北区・大将軍学区) 恩田美枝子

一病のあるがまま生き冬菫

(北区・大将軍学区) 青山 征男

表紙絵は富士の山なり新年号

(上京区・仁和学区) 高橋 康江

晚酌の一本ふゆるおでんかな

(上京区・仁和学区) 池田 敏子

氏神の絵馬の迎える初詣

(上京区・出水学区) 久保 崇子



(左京区・下鴨学区) 宮崎 君子

院涼し和泉式部の思ひやり

(左京区・皆川学区) 吉村紀代子

梅日和こもれ日下で友と添い

(左京区・修二学区) 上田トミ子

道路脇列る人もなく萱伸びる

(中京区・朱八学区) 福井貴美栄

バスの席ゆずりゆずられ春うらら

(中京区・明倫学区) 村尾 和子

振り炬燵深夜ラジオの昭和歌

(東山区・六原学区) 山崎 妙子

秋灯や恋の行方は下巻へと

(東山区・清水学区) 大井 秀民

いわし雲夕日に染まりおいしそう

(東山区・清水学区) 大井 秀民

校庭に花火のような百日草

(山科区・音羽学区) 加藤千代子

春暑し筒掘りの道すがら

(山科区・百々学区) 角南たか子

ヴィジュアルデイ流れ茶房の初暦

(下京区・西大路学区) 永田 幸子

石臼も苔を生して金魚鉢

(下京区・郁文学区) 菱田 佳一

曇天に雷雨山打ち岩転ぶ

(南区・陶化学区) 木下 勝行

福笑ひ指す指先に福のあり

(南区・南大内学区) 梅垣 通代

ほのかなる香に包まるる柚子湯かな

(右京区・花園学区) 高屋喜美子

林泉の鯉の背に落つ冬もみじ

(右京区・花園学区) 青嶋としゑ

木守柿すこやか今日も吾の五体

(西京区・新林学区) 野間 幸男

コスモスや生きよのぞみ捨てないで

(西京区・竹の里学区) 岨中 幸男

◆短歌

病室に母が指差し共に視し

(北区・鷹峯学区) 徳田 幸枝

秋の川せせらぎの音に水澄し

(北区・柏野学区) 福富 保之

山女魚飛び跳ね枯葉が舞うや

(北区・大将軍学区) 北村 令子

恵み雨白髪に静かに降りかかる

(北区・大将軍学区) 北村 令子

「コスモス」に青く輝く星なれど

(左京区・下鴨学区) 宮崎 君子

吾の弟最愛の妻と御子残し

(左京区・下鴨学区) 岩佐美恵子

秋風の中小径に咲いてる花々に

(左京区・市原野学区) 宮本チエ

心癒され散歩する

(左京区・市原野学区) 宮本チエ

床の間に孫が描きし千支の絵は

(中京区・教業学区) 山口 勇夫

変わりなき声の聞こえてよみがえる

(中京区・明倫学区) 矢野 都子

流れ星思う願いに手を合わせ

(東山区・清水学区) 大井 秀民

呆け防止かずかずあれど我が術は

(山科区・山階学区) 大野木雅敏

傘寿なり今宵ながむる中秋の

(山科区・音羽学区) 浅瀬きよこ

月にぞ祈らん人の世の幸

(山科区・音羽学区) 浅瀬きよこ

こんにはは古口マンの吉野ケ里

(山科区・百々学区) 荒川 正次

世に流れ苦楽を共に丸く成り

(下京区・郁文学区) 菱田 佳一

ぜいたくな一人の時間楽しむも

(南区・祥豊学区) 久米 陽子

施設での夫の卒寿のお祝いを

(南区・陶化学区) 梅垣 照子

齊宮の伊勢の館にたちよりて

(右京区・嵐山学区) 北村 秀子

清女のくらしいにしえのぶ

(右京区・嵐山学区) 北村 秀子

秋晴れにリレー応援むねはずむ

(右京区・嵐山学区) 北村 秀子

清流で弁当開く幼児の

(西京区・松尾学区) 会津 昌工

帽子にトンボうれしはずかし

(西京区・福西学区) 榎原 幸子

甲子園に韓国語校歌響かせる

(西京区・福西学区) 榎原 幸子

球児の姿に歴史よみがえる

(西京区・福西学区) 榎原 幸子

来世も一緒にしろと犬に言い

(北区・柵野学区) 森 正則

正直に生きた証だ祝卒寿

(左京区・修二学区) 嶋 健之祐

友が又当たり馬券を見せたがる

(左京区・養徳学区) 杉浦多津子

お正月今年もひとり賀状見る

(左京区・下鴨学区) 三好 幸子

日常の生活見なおすドックなり

(中京区・明倫学区) 村尾 典雄

あの日にはもう戻れない風の音

(東山区・今熊野学区) 武内 幸子

尻もちの痛さこらえて笑っとく

(東山区・今熊野学区) 武内 幸子

ワンステップへたな運動ツーステップ

(東山区・修道学区) 西村 忠雄

ウイルスはすべてが悪ではありません

(東山区・修道学区) 西村 忠雄

雑草も力強さで美しき

(山科区・百々学区) 三木千栄子

柏手をお寺で叩き赤っ恥

(下京区・郁文学区) 菱田 佳一

一年の抱負が長し冷え雑煮

(南区・南大内学区) 豊田 夕紀

正月娘や孫を首長くして待ちわびる

(南区・塔南学区) 西尾 康孝

八代節レコードテープいまCD

(右京区・北梅津学区) 今西 弘

目薬をさすのになぜか口開け

(右京区・嵐山学区) 北村 秀子

老いた今笑顔の暮らし追いかける

(西京区・桂東学区) 内田 巖

部長職いまだがすが骨は古希

(西京区・川岡東学区) 田村大三朗

◆山柳

区老連事業報告

山科区

◆本年度の事業、順調に

◇グラウンド・ゴルフ大会
5月15日 180名

◇ペタンク大会
6月12日 46名

◇囲碁・将棋大会
6月29日 19名

◇牛尾道ミニハイキング
7月18日 52名

◇京都橘大学体力測定会
7月31日・8月1日
108名

◇美化ウォーキング
9月20日 130名

「社会奉仕活動の日」に
合わせて、京都橘大学の学
生30名と共に区役所から中
央公園までの主要道路で実
施。

◇石山寺ウォーキング
10月31日 70名

◇神戸どうぶつ王国
癒しのウォーキング
11月27日

◇秋の会員親睦旅行
9月24～25日 58名

◇第48回芸能演芸大会
10月10日

毎年多くの観客で人気の
この催しには今回も多数の
会員が来場、30演目、延
130名が約3時間半にわ
たり熱演。

◇単位クラブ会長研修会
10月25日 45名

◇石山寺ウォーキング
10月31日 70名

◇神戸どうぶつ王国
癒しのウォーキング
11月27日

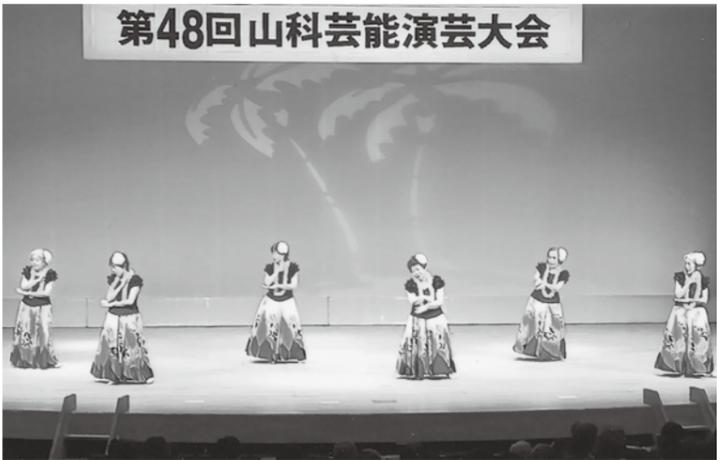
◇秋の会員親睦旅行
9月24～25日 58名

◇第48回芸能演芸大会
10月10日

毎年多くの観客で人気の
この催しには今回も多数の
会員が来場、30演目、延
130名が約3時間半にわ
たり熱演。



美化ウォーキング



第48回山科芸能演芸大会

下京区

◆菊浜菊寿会健康麻雀の開催

何か新しい行事を始めたいという思いから、少しイメージが悪いが大変人気のある健康麻雀を始めめる事になりました。当初は無いに尽くして、麻雀台はコーナンで材料を仕入れて、我流で2台手作りしました。麻雀の牌は、各家庭で使っていないのがあれば寄付して欲しい旨、町内回覧で募集したところ、10セットが集まりました。当初は8人の会員でスタートしましたが、会員も少しずつ増え、3年目に業者より一番安い麻雀台を1台購入して、14人で麻雀台3台となりました。今年で6年目になりますが、他地区から麻雀に参加希望の連絡が入ってきます。すこやかクラブ広報紙の掲載記事を見たこのことですが、さて、台を1台増やすか迷うところです。また、会員増で難聴の人も増えており、メンバー組み合わせを工夫して、ゲーム進行を計っております。平均年齢82才。

開催日、毎土曜日、13:30～15:30
場所、菊浜区民会館
(菊浜菊寿会会長 津田 實)



左京区

◆「文化の集い」について

令和6年10月5日(土)、京都教育文化センターにて、「第26回 文化の集い」を開催いたしました。

ご来賓の方々にもご臨席いただいた、午前10時から「第1部 式典」が始まり、午前10時30分から「第2部 演芸」が開催しました。

今回は45組の参加があり、カラオケや舞踊、ダンス、詩吟、コーラスなど、日頃の練習の成果を披露いただきました。毎回のことですが、カラオケの方々の唄いっぷり、舞踊やダンスの方々の所作など、本

にプロ顔負けで、いつも感心させられてしまいます。観覧のお客様も最後まで途切れることがなく、出演者の方々の熱演に、声援と拍手を送っておられました。



第26回 文化の集い

(文化委員長 吉田 孝男)

上京区

◆昨年度に続き「お茶会」を開催

日時	令和6年7月1日(月) 10時～15時30分
会場	表千家北山会館
参加者	183名
内容	茶の湯文化にふれる講話 30分 お茶を点てる体験 30分 展示見学 30分 前後に北山界限(植物園)でお仲間とお弁当
参加費	500円



会場の多数の参加者

昨年度開催した「表千家北山会館」でのお茶点て体験が好評であったので、今年度も企画。

午前、午後各100名の募集に対しほぼ定員通りの応募がありました。

内容は別掲の通りですが、当日は朝から小雨がぱらつく生憎の天候ではあったのですが、応募された方はほぼ全員参加されました。

昨年度と同様、一気に全員がお茶点てを体験できないため、約26名を7組に分け、「お茶点て」「展示見学」「講話」を順次体験していただきました。生憎の天候で狙い通りとはならなかったかもしれませんが、今年度は「お弁当」をお渡しし、同伴された仲間と団欒していただくことも企画しました。



お茶点て

「特別な時間と空間を体験できて、すごく良かった」との感想もいただきました。また今年度は、施設内に呈茶体験ができる「茶室」が登場と期待してはいたのですが、残念ながら次回のお楽しみとなりました。

(広報)

北山会館での体験は、昨年度参加された方も多かったのですが、会館の原田茂弘さんの「お茶の歴史」「流派の変遷」「お茶の楽しみ方」等、資料を基にした丁寧な講話に、皆さん聞き入っておられました。初めて参加された人から



展示見学



東山区

◆京都市民防災センターでの防災学習体験

9月は防災月間、8/30から9/5は防災週間、9月1日は防災の日です。令和6年度は、1/1の能登半島地震に始まり、記録的な猛暑・台風等の大雨被害が続いています。東山区シニアクラブ連合会研修委員会では、会員の防災意識の向上を目指し、9月3日に京都市市民防災センターでの防災学習体験を実施しました。当日は、暑い中にも関わらず25名が参加し、2班に分かれて数々の体験をしました。



オリエンテーション

オリエンテーションに始まり、震度7の体験(リビングでの初動訓練)・避難所への避難訓練映像・火災により煙が充満する中での室内避難訓練・地下街での水害体験・消火器の実消

火訓練など、日頃体験できない事を2時間余り、時間の経つのも忘れるくらい楽しく過ごせました。今後とも参加者を変えながら毎年実施していきたいと思っています。

各学区では、避難訓練・総合防災訓練等、実施されますが、シニアクラブの会員も積極的に参加していきたいと思えます。東山区は特に高齢化が進んでいますし、独居会員も多くおられます。日頃の友愛声掛け活動に、今回体験できた防災意識を加えて、「会員の皆様の安心安全」に努めていきたいと思えます。

(研修委員会 副委員長 田中 徹也)



消火器訓練

税務署からのお知らせ

確定申告書はおうちで e-Tax !

◆ e-Tax 申告に必要なもの

- ①マイナンバーカード
読取対応のスマホ



- ②マイナンバーカード



- ③マイナンバーカードの
2種類のパスワード

署名用パスワード
(英数字6～16文字)

利用者証明用パスワード
(数字4桁)

◆確定申告書等作成コーナー

金額等を入力するだけで
自動計算で申告書が完成!

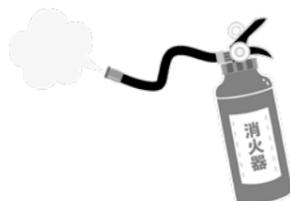
スマホ申告はこちらから



確定申告書等
作成コーナー



税務職員ふたば



南区

◆南区すこやかクラブの活動紹介

(健康麻雀同好会)

平成30年に区老連で健康麻雀同好会を立ち上げて今年で7年目になります。

南区では、5学区で健康麻雀同好会を実施しています。

最近では、「老人福祉センター」や「いきいきセンター」などにて健康麻雀をされています。

当初は、「上鳥羽北部いきいきセンター」で実施していましたが、最近「南大内福祉会館」で実施して

います。毎週月曜日から水曜日の午後1時から4時30分まで、6卓から8卓で実施しています。南区以外の行政区の方も参加しています。参加希望の方は、私(三浦)まで電話(672-2231)してください。



昨年8月に、上京区老連関会長の音頭にて「区老連親睦健康麻雀大会」を南区

で行いました。参加者は、北区1名、上京区10名、左京区4名、下京区3名、南

区11名、伏見区3名の計32名で、8卓で実施いたしました。午前2回、午後2回計4回行い、表彰式を行い、後日成績を参加者全員に配布致しました。次回は、もっと多くの区老連の方に参加していただきたいと思います。

将来は、各区老連での健康麻雀同好会の立ち上げや、市老連で「健康麻雀大会」の実施、ねりんピックにも参加したいと思っています。



葬儀・告別式 貨物・装飾
株式会社 **公益社** 電話 22-4111 5111
〒600-0001 京都市東山区大船場1-1-1

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

右京区

◆恒例の講演会

令和6年9月5日、秋の



研修委員会の恒例の講演会(健康、特殊詐欺、交通安全)を右京区役所5階大会議室において開催いたしました。

14時開演、右京区老連会長 藤川泰、研修委員長 岩佐光夫の挨拶によりスタートしました。

第一部では元京都先端科学大学教授 吉中康子先生より「新しい筋肉造成はすべてを変えらる」と題して、運動による筋肉増加でホルモン

の分泌が促進され認知症の改善、その他さまざまな健康増進に通じるユーモア溢れるお話を頂きました。また会場では毎日家庭で出来る体操の実演を具体的に指導頂き、動いていなかった筋肉を動かして健康の予防ができるようになると思

いました。

第二部では「オット!! 貴方はネラワレているかも」と題して、近年巧妙になってきている特殊詐欺の実態を、パンフレットを頂き実際あった手口を元にお話を頂きました。聞いて本当に良かったです。

第三部では右京警察署交通課様より「交通マナー」



について、お話を頂きました。特に高齢者の自転車(自動車と同じ車両となる)走行について、片側一車線道

可車両との事です。会場では知らなかったとの声も多数聞こえ、笑いあふれる中、16時閉会。総評として、

路において、自転車は左端1メートル位を走行となっています。ただし、70歳を超える高齢者は車両の走る道路左側の歩道を走行しても良いのと、また歩道を左進行している自転車の向かい側からの自転車も許

第一部50分、休憩10分、第二部30分、第三部25分の約2時間、各参加者は100名限定の予定が120名の名参加で20名オーバーでしたが、全員にお茶とお席と6部の配布資料を区内13学区の研修委員で準備を行い、満足していただけたと自負致しております。右京区老連の皆様有難うございました。

(研修委員会委員長

岩佐 光夫)



中京区

6月13日、5月に引き続き、2回目の世界遺産二条城の清掃を行いました。125名の参加でした。毎年6月は、環境月間であり、美化活動の一環としての二条城の草刈りでした。皆さん、一生懸命にやっていた、いい汗をかきました。見違える程、きれいになったのを見て、何かうれしい思いになります。次の9月も頑張りました。

次に令和6年度のすこやかクラブ中京の8委員会【奉仕・福利厚生・研修・体育・若手・事務局・女性・広報】のリーダー研修会を7月18日〜27日の間、元教業小学校会議室で行いました。132名の参加でした。各委員会では、自己紹介



や各学区の紹介、そして令和6年度の各委員会事業計画を発表しました。また、令和5年度の活動を映していただき、皆さん、懐かしさと感動をもって鑑賞いたしました。

中京としての日常活動は、各学区の活動と各学区から、元教業小学校に集まり、月曜日はペタンク、水曜日と金曜日は、グラウンド・ゴルフを楽しみ、そして中京全体として学区を越え、楽しんでいきます。



また、洛和会丸太町病院杯のグラウンド・ゴルフも予定されており、中京区の会員は、積極的に行事参加、健康づくりに励んでおります。

(中京広報委員長 山下 豊)



北区

◆真夏のビアパーティー

昨年8月20日(火)、暑さ真つ盛りの正午から、河原町四条で創業75年の歴史を誇るピアホールの2階フロアを借り切って、北区すこやかクラブの「会員懇親ビアパーティー」が開催されました。当日は参加した100名の会員が、溢れんばかりにホールを埋めつくし、夏のリラックスした気分も手伝って、開始を告げる前からワイワイガヤガヤと騒がしさが止まらず、冷房もきかないくらい会員の熱気が肌で感じられる状態でした。

開演の合図があったものの、一時に100名のビールを準備する店のスタッフも額に汗して大変でしたが、ジョッキが運ばれてくるのを待ち構えている会員の皆さんの忍耐力も大変でした。ジョッキが運ばれてくると、乾いた喉を潤す「飲む」という一点に集中するあまり、乾杯の首頭を待たず、先に飲み始める席もあるといった状況でした。北区は16学区あり、「いささか広つござんす」ということもあって、テーブル席の一部では初顔合わせの場面もあり、始めのうちはお互いの会話も控え気味でありました。しかし、時間

が経つにつれて、皆さんはジョッキを空けるごとに酔いも手伝い、知らず知らずのうちに段々とおしゃべりに熱が入って、お互いに打ち解け合い、お友達のようなおしゃべりが続くようになりまし



た。そうした中から、一見ただけでは分からない、その人なりの素顔をお互いにかつて思えます。こうして2時間半余りの間、これまで遠い存在と思っていた人が近くの人に、お互いの近況や人生に関わることも語り合えるようになり取り

に、会員がお互いに仲良くなり、絆をより深められる絶好の機会となる「ビアパーティー」を今後も継続されることを願わずにはいられません。 (若手委員 津田 正美)

このよう

「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/

西京区

◆すこやかクラブ西京

第32回文化作品展開催

第32回文化作品展を左記により開催しました。

日時

令和6年9月7日(土)

午前10時～午後4時

場所

京都市西文化会館ウエ
ステイ「創造活動室」

気温が35・6度の猛暑でしたが、展示場内は強めの冷房が効いており、快適な環境で観覧して頂けたと思います。
書・絵画・写真・手芸



小学生の作品

工芸品などなど会員の力作135点を展示しました。多くの出展者が作品を通じて交流し、会員の

絆が深まれば嬉しい限りです。

この暑さの中、小学生から後期高齢の方々まで426名の来場がありました。

例年通り、区内11学区の小学生の絵77点(各学年1枚)も展示しました。小学生や両親、祖父母の姿も見受けられました。

当日は、議員4名から文化作品展のお祝いメッセージを頂きました。他に、議員2名と副区長が来場されましたことを付記します。

(文化委員長
藤田喜代二)



展示場内の風景

伏見区

◆全国老人クラブ連合会

活動賞表彰

伏見区羽束師老人クラブ

この度全国老人クラブ連合会の活動賞をいただき、感謝と御礼申し上げます。



私達、羽束師老人クラブ(ハッピー会)は常に地域住民に密着した活動を心がけています。7年前から、月1回、憩いのルームとして取り組んでいる日本の伝統文化の一つである茶道 お茶(抹茶を飲む)の教室を開催。お点前・所作を学び、書道・生け花・焼き物など、見て・触れて抹茶を一品。お菓子を頂き、日頃の疲れを癒して、又お友達と楽しい会話。さらに友達仲間作り(友愛活動)と地元羽束師学区のみならず、近



隣学区の方々にも参加の輪を広げ、毎月40名から50名の多くの参加を頂いております。老人クラブハッピー会におきましては、地域住民との交流により、老人福祉の向上と健康増進を図ることを目標とし、会員一同目標に

向かって日々努力いたし、地域の皆様に愛される老人クラブを目指しています。尚、5年前に京都市教育委員会を通じて羽束師小学校校長先生より、日本の伝統文化である茶道を体験授業の一貫として取り入れるので、6年生対象に講師としての依頼があり、毎年、小学校に赴き生徒達と茶道を通じて文化を学び、地域貢献になればと思っています。

(ハッピー会

会長 中西 昇)

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、末永い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



強盗事件が増加しています。
あなたのお家は大丈夫ですか？



お問い合わせ 0120-39-2413