

すこやかクラブ京都

健康・友愛・奉仕

令和7年8月
122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

検索

厳しい暑さが続いており、すこやかクラブ京都の会員の皆様お健やかに過ごしの事と存じます。

この度の第十四回すこやかクラブ京都会員総会・理事会において、西村忠雄前会長の勇退(退任)に伴い会長という大変な重責を担うことになりました。誠に微力ではございますが経験豊かな諸先輩の方々の指導、ご鞭撻を頂きながら会の発展のために職務の遂行に尽力する所存でございます。何卒宜しくご支援をお願い申し上げます。

さて、本格的な超高齢化社会を迎え、誰もが住み慣れた地域で生きがいをもって暮らし、共に支え合う「地域共生社会」の実現に向けた取り組みがますます強く求められています。こうした社会目標は、私達すこやかクラブの活動と軌を一にするものと言えます。高齢化による体力の衰えと高齢者が労働力需要として求められる時代になり、クラブ会員の減少傾向の一要因ともなっておりますが一人でも多くの仲間に入会して頂きクラブ活動の三大目標であります。



ご挨拶

すこやかクラブ京都
(京都市老人クラブ連合会)
会長 藤川 泰

泰



令和7年度 すこやかクラブ京都 第14回 会員総会を開催



5月30日(金)、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14回会員総会が開催されました。開会宣言、西村会長のあいさつ、松井孝治京都市長からの来賓祝辞に続き、報告事項と議案について審議されました。

〈報告事項〉

- 令和6年度事業報告について
- 令和7年度事業計画について
- 令和7年度収支予算について

〈決議事項〉

- 第1号議案 令和6年度収支決算について
 - 第2号議案 役員の選任について
- 各議案は承認され、議事が終了。
任期満了に伴う役員の改選があり、17名の理事候補と2名の監事候補が提案され、承認の拍手により候補者全員が選任されました。



す「健康・友愛・奉仕」活動を共に推進していきたいと思えます。活動内容も皆さんと共に知恵を出し合い社会環境変化に対応し得るものに見直しつつ、参加して楽しい活動と思われる行事を展開していきたいと念願しております。皆様の引き続きのご理解、ご協力をよろしくお願い致します。

最後に会員の皆様のご健勝、ご多幸を祈念申し上げます。任のご挨拶とさせていただきます。

<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)
ヴィラ稲荷山 075-561-6550 (代)	ヴィラ山科 075-572-6677 (代)

令和7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5日(火)	囲碁・将棋大会	ひと・まち交流館京都
8月26日(火)～27日(水) 27日(水)～28日(木)	トレッキングツアー	八ヶ岳山麓
9月17日(水)	区老連持ち回りウォーキング(東山区担当)	新日吉神宮～今熊野観音寺～伏見稻荷
9月15日(月) ～21日(日)	敬老の日・老人週間	
9月20日(土)	全国一斉「社会奉仕の日」	
9月24日(水)	すこやかクラブ京都大会 (金婚・長寿のお祝い、その他各種表彰)	ロームシアター京都 サウスホール
9月30日(火) (10月1日(水))	低い山を登る会	日野岳
10月3日(金)	女性委員会秋季リーダー研修会	
10月7日(火)・8日(水) (9日(木)・10日(金))	グラウンド・ゴルフ大会	岩倉東公園グラウンド
10月15日(水)	区老連持ち回りウォーキング(左京区担当)	
10月18日(土) ～21日(火)	ねんりんピック岐阜2025	岐阜県
10月23日(木) (24日(金))	低い山を登る会	薬王坂
10月28日(火) (29日(水))	ペタンク大会	岩倉東公園グラウンド
11月5日(水) ～6日(木)	全国老人クラブ大会	茨城県
11月	区老連持ち回りウォーキング(伏見区担当)	
11月12日(水) (13日(木))	低い山を登る会	大文字山
11月～12月	女性委員会秋のハイキング	滋賀県琵琶湖湖岸
12月5日(金)	ポウリング大会	MK ポウル上賀茂
12月	区老連持ち回りウォーキング(下京区担当)	
令和8年1月 ～ 3月	区老連持ち回りウォーキング (1 月：中京区担当)	
	区老連持ち回りウォーキング (2 月：上京区担当)	
	健康づくり活動発表会	
	親睦交流旅行	
	すこやかクラブ京都作品展 3月7日(土)・8 日(日)	
	区老連持ち回りウォーキング (3 月：右京区担当)	

※()は雨天予備日

令和7年度 京都市老人クラブ連合会役員

役 職		氏 名	区 分
顧問		西村 忠雄	東山区老連顧問
会 長	代表理事	藤川 泰	右京区老連会長
副会長	理 事	三浦 明	南区老連会長
副会長	理 事	山崎 謙二	下京区老連会長
副会長	理 事	中村 洋子	市老連女性委員長
	理 事	川島 康伸	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	吉田 重信	中京区老連会長
	理 事	田中 徹也	東山区老連会長
	理 事	粟津 昭夫	山科区老連会長
	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	澤江ゆきえ	市老連女性副委員長
	理 事	辻 進	市老連若手委員長
	理 事	森下 壽久	市老連若手副委員長
	理 事	多川 宏	京都市健康長寿推進担当課長
	常務理事	中山 英之	市老連事務局長

理 事 17 名

監 事	高橋 利幸	東山区老連
監 事	杉山 良夫	山科区老連

監 事 2 名

令和7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	吉田 重信
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	粟津 昭夫
	副委員長	田中 徹也
女 性 委 員 会	委 員 長	中村 洋子
	副委員長	澤江ゆきえ
若 手 委 員 会	委 員 長	辻 進
	副委員長	森下 壽久

◆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	藤川 泰
	副委員長	中山 英之

令和7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3,625万（令和6年9月15日）で総人口に占める割合は29.3%
- 全国の65歳以上の高齢就業者数は19年連続増加し、令和5年は914万人で就業率は25.2%（70歳から74歳までは34.0%）
- 京都市の65歳以上の高齢者人口は約40万8,761人（令和6年10月1日）で総人口に占める割合は28.4%

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年以上延ばし、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、令和5年3月には会員数が約405万人となり、25年間で約

475万人減少

- 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6年には約4万1千人となり、ピーク時から約4万2千人、51%減少

今年度の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。
- 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

新任理事からの
「ごあいさつ」

市老連副会長
（下京区シニアクラブ連合会）



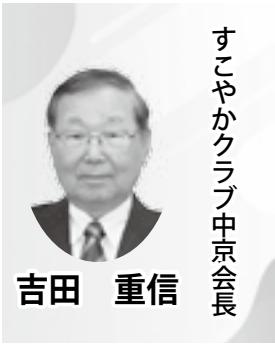
山崎 謙二

この度、市老連副会長の任を仰せつかりました下京区老連の山崎謙二でございます。重責を賜り、身が引き締まる思いですが、精一杯、努めさせて頂きます。

ご承知の通り、老人クラブは全国的にも会員減少が続いており会員の増強が、どの地域にとっても課題となっております。これから各事業の質を高めることも必要ですが、時代のニーズに合わせた新しい事業の開発が求められます。各行政区でこのような事業が実施されていれば、他の行政区にも展開できるような体制づくりをお手伝いしたいと考えております。

皆様方のご指導とご支援をお願いいたしまして、新任のご挨拶とさせていただきます。

すこやかクラブ中京会長



吉田 重信

今期より、すこやかクラブ中京の会長に就任し、5月の市老連総会で理事に選

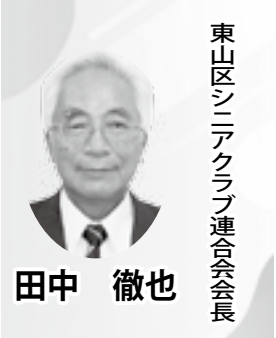
任されました吉田重信です。

以前は中京若手委員長として、会員の皆様と共にウォーキングを楽しく過ごし、低い山に登る会に参加してしんどい目に合って大変でしたが、とても良い思い出です。今期から、中京の会員の皆様のために、誠心誠意お仕えしたいと思

います。まずは、市老連と密に交流、中老連の学区長、単位会長と共に活動していきたいと思っています。また、地域の自治会との連帯と奉仕活動、クラブ活動での仲間づくり、地道な声掛け、励まし合いが一番大事だと思います。

もう年やし、は禁句。何もしないとすぐに動けなくなり。健康長寿といきがいのある生活作りには、やる気、元氣、勇氣、そして陽気、明るくが目標です。会員の皆様と共に活動していきますので、どうかお力添えをお願いします。

東山区シニアクラブ連合会会長



田中 徹也

この度、「すこやかクラブ京都」の会員総会で理事に選任されました東山区シニアクラブ連合会会長の田中徹也でございます。前任の西村会長の後の大きな重責を担うことになりました。

た。微力ではございますが、諸先輩の皆様のご支援、ご協力を賜りながら与えられた職務に誠心誠意邁進する所存でございます。

東山区シニアクラブ連合会では今年度は、昨年度に比べて二つの単位クラブの解散がありました。会員数も百五十名が減少しています。東山区の人口も常に減少しています。空き家の増加や民泊やホテルの新築が目立ち、インバウンドの影響を著しく受け、住みづらく生活しづらい現状が見受けられます。

さてコロナ禍に長らく苦しめられてきましたが、ようやく昨年から以前の我々の活動が9割近く戻ってきました。今秋には、6年ぶりに「歌舞練場での演芸大会」を実施します。私も6年前に宮川町歌舞練場で拝見しましたが、素晴らしい舞台での演技は言葉では言い尽くせないほどの感動を覚えたと記憶しています。このような地域特性を生かした活動を継続することによってシニアクラブの価値が向上し、会員の皆様のモチベーションアップにつながり会員数の減少を抑えることになると思います。

最後になりますが、これからも区老連と市老連との連携を深めるとともに、区老連の名委員会の事業を積極的にを行い、皆様のご期待にそえるシニアクラブにしていきたいと思っています。

市老連女性副委員長
（すこやかクラブ中京）



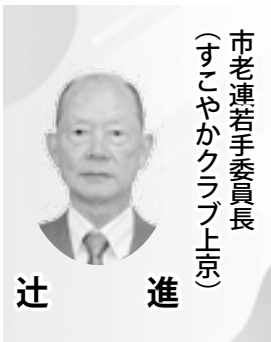
澤江ゆきえ

このたび、市老連女性副委員長を務めさせていただきました事になりました。すこやかクラブ中京の澤江でございます。

女性委員会の行事として、春・秋のハイキング、健康づくり活動発表会を通じて、多くの会員の皆様の参加を得て、女性のくばりや社交性を大切に、活発に活動していけたらと思っています。

女性委員研修会では、教養を高め、親睦を図りながら、楽しく活動していければと思いますので、これからは先輩方のご支援、ご指導をお願いいたします。どうぞよろしく申し上げます。

市老連若手委員長
（すこやかクラブ上京）



辻 進

この度、市老連若手委員長に就任し、「すこやかクラブ京都」会員総会において理事に選任されました上京区老人クラブ連合会若手委員長の辻進です。大役を仰せつかり、微力ですが、気を引き締めて努めたいと思っています。

若手委員会の事業は、回数、参加人数において市老連事業の中心となっています。

長野県へのトレッキングツアーや、「低い山に登る会」に参加したいと、50代後半から70代前半の方で当会に加入された方を、何人も見てきました。間違いなく次代を担う可能性がある方々の興味を引いているのだと感じます。会員数の減少に歯止めがかからない状況で、若手委員会事業にかける期待は少なくはないのです。

「健康、友愛、奉仕」の当会理念は維持しつつ、これから高齢者に向かう人たちにとって、達成感の感じられる組織や活動を展開することが重要であり、そのための仲間づくりに励んでいます。

経験も浅く簡単に達せられるとは思いませんが、皆様のご指導ご協力を得て奮闘したいと思っています。どうぞよろしく願いいたします。

市老連若手副委員長
（山科区老人クラブ連合会）



森下 壽久

ふり返れば4年前、72歳で仕事をリタイア後、健康づくりを目的に老人クラブに入会致しました。当時は行事に参加する気楽な立場でありましたが、3年目に

は区老連若手委員長に就任し、この度、市老連若手副委員長を受け賜わり、その重責を感じております。

若手委員会の活動は、老人クラブ活動の原動力であり、期待も背負っています。恒例の持回りウォーキング・低い山に登る会やトレッキングツアー等の行事を各区若手委員長と情報を交わし、これ迄に築かれた基盤の上に、如何に参加者の輪を広げられるかを常に考えながら努めて参ります。

最近、高齢者に関わる事件が多く、火事で逃げ遅れたり、高速道路での逆走やブレーキの踏み間違い、さらには特殊詐欺や悪質な勧誘被害等々、これらは高齢になると運動能力低下に加え認知機能の低下が要因と言われています。

我々高齢者を狙うのは病気と詐欺と認識し、老人クラブの各種活動を通して心

身健康を努めれば、これらを防ぐ一助となり、更に多くの会員と交流を図ることで社会的孤立も解消できるものと思います。

若手委員会は皆様の健康維持の場を提供致します。友人・知人を誘って積極的な参加をお待ちします。

市老連事務局長



中山 英之

この度、第14回会員総会及び理事会におきまして、常務理事・事務局長に新たに選任いただきました中山英之と申します。どうぞよろしくお願い申し上げます。



（5ページへつづく）



令和7年2月27日(木)～28日(金)、参加者187名は5台のバスで、石川県山代温泉へ出発しました。

まず、福井県越前市の「レストラン瀧雅」で昼食をいただき、福井県歴史博物館へ向かいました。「福井県歴史博物館」は、本物の資料や原寸大ジオラマなど目で見て楽しめる展示で福井の歴史をたどる「歴史ゾーン」、なつかしい昭和30～40年代の福井の人々の暮らしを音や明かりまで忠実に再現した「昭和のくらし」コーナー

令和6年度 親睦・交流旅行 石川県山代温泉 1泊2日の旅

このよう状況の中で「すこやかクラブ京都」は、これまでから長年にわたり高齢者が地域で共に支え合いながら健康で生きがいのある暮らしを送れるよう、健康づくりや地域づくり、仲間づくりなどの活動に積極的に取り組んでおり、まさしくこれからの地域社会の一翼を担うかけがえのない存在になると考えています。

そのためには、皆様のニーズをしっかりと踏まえた活動を推進し、会員の減少傾向が続く厳しい状況ではあります。より多くの方にすこやかクラブ京都の活動を知っていただくための取組等を通じてひとりでも仲間を増やし、参加して良かったと感じていただけるよう、これから皆様と共に取り組んでまいりますので、ご指導・ご協力いただきますようお願い申し上げます。

一方で、近年の度重なる大規模地震や集中豪雨などの自然災害の発生、新型コロナウイルス感染症の蔓延により、住み慣れた地域で安心して暮らしていくためには、改めて地域の絆や支え合いの重要性が見直されています。

(4ページのつづき)

現在、急速に進行する少子・高齢化や人口減少社会を迎え「人生100年時代」とも言われている中で、健康寿命を延ばすすこやかな人生を送ることが、1人ひとりにとっては社会全体にとってもますます重要になってきています。

そのためには、皆様のニーズをしっかりと踏まえた活動を推進し、会員の減少傾向が続く厳しい状況ではあります。より多くの方にすこやかクラブ京都の活動を知っていただくための取組等を通じてひとりでも仲間を増やし、参加して良かったと感じていただけるよう、これから皆様と共に取り組んでまいりますので、ご指導・ご協力いただきますようお願い申し上げます。



山中座

などがあります。「昭和のくらし」コーナーでは、若い頃の思い出に思いを馳せながら、展示を見入っておられました。次に、40文字に込めた心揺さぶる思いやりの手紙の数々が展示されている「一筆啓上日本一短い手紙の館」を鑑賞しました。

1日目を終えて、少し早めの午後4時頃に宿泊先「ゆのくに天祥」へ到着しました。バスを降りた皆様は、温泉卵の手作り体験やセルフリンク、温泉まんじゅうの振る舞いなどの充実したゆのくに天祥のおもてなしサービスを楽しまれていました。

ゆのくに天祥には、自然の奥深い幻想的な佇まいに浸る「悠幻の湯殿」、滝の流れに日本の原風景を感じる「滝見の湯屋」、加賀の伝統にゆったり潤う「九谷の湯処」の3つの大浴場があり、湯巡りして、ゆっくり休んで、日頃の疲れも癒されました。

午後6時30分、西村忠雄 市老連会長のご挨拶、続いて区老連会長や福利厚生委員長などこの旅をお世話されている各区の役員の方々のご紹介、そして三浦明 市老連福利厚生委員長の乾杯のご発声で、待ちわびた夕食の宴会が始まりました。目の前に並んだ料理に舌鼓、カラオケが始まると、沢山の方が自慢のものを披露されて大変盛り上がりしました。宴たけなわとなり、川島康伸 市老連副会長の中締め挨拶で、宴会はお開きとなりました。

翌日は、北陸加賀の伝統芸能、山中節の歌と踊りが愉しめる「山中座」と伝統工芸・アート巡り、お買物が楽しめる13万坪の加賀伝統工芸のテーマパーク「加賀伝統工芸村ゆのくにの森」へ行き、地元文化や歴史に触れました。「月つさぎの里」で昼食をいただき、「日本海さかな街」で最後のお買い物を買わせてすべての日程を終えて、午後5時30分頃には無事京都に戻り、沢山の思い出とお土産を抱えてそれぞれの家路に就かれました。



令和6年度健康づくり教室

令和7年1月20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「認知症を予防する生活習慣」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。



「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/

会員文芸

◆俳句

やおら見る苔に褥の沙羅の花
（北区・鷹峯学区）谷口 時恵

谷汲の山深く鳴く蟬の声
（北区・紫竹学区）森谷 良子

砂山に埋もれサングラ夏の後
（北区・鳳徳学区）池上 修

清滝や川瀬を包む蟬時雨
（北区・大將軍学区）青山 征男

涼風に小さき倅せもらいけり
（北区・大將軍学区）北田 和枝

月明かり浮かぶアジサイ色淡く
（北区・大將軍学区）恩田美枝子

長寿会いぶし銀芸汗光る
（北区・大將軍学区）原野喜美子

富士山の姿美し露天ぶろ
（上京区・桃園学区）山本 成子

新緑の光の中の父の顔
（上京区・仁和学区）新井 君枝

炎帝の怒り心頭四十度
（上京区・仁和学区）藤北 恵子

店先の青い林檎も色づいて
（上京区・仁和学区）吉田 鮎子

解体屋去りてひらたき路地の秋
（上京区・仁和学区）織田 節子

葛切や娘の言葉なめらかに
（上京区・仁和学区）高橋 信子

白日傘女の口の軽きかな
（上京区・仁和学区）高橋 康江

歌よみ鳥スマホの歌にうたひ出す
（上京区・仁和学区）池田 敏子

風そよがぬ盆地の底や鰻道中
（上京区・桃園学区）古澤夕起子

昼寝の子足裏のみは白きこと
（上京区・出水学区）久保 崇子

薫る風孫誕生の知らせ来る
（上京区・出水学区）堀田 房代

蟬取りの一步届かぬ捕虫網
（上京区・出水学区）松林 スエ

赤とんぼ4人のひ孫皆男
平安の京の御所知る今日の月
（左京区・下鴨学区）玉城 綾乃

茅花流し袋にしのはす薄荷鈴
（左京区・北白川学区）吉村紀代子

焼きたてのパンの香りや秋うらら
（中京区・明倫学区）村尾 和子

「見てー見てー！」と逆上がりの子
あきつ飛ぶ
（東山区・六原学区）山崎 妙子

古民家の小さき花展石路日和
（東山区・六原学区）山崎 妙子

梅雨空に咲く紫陽花が目にしみる
（山科区・百々学区）辻 和一郎

廃校は褪せたつつじに蜘蛛の宿
（下京区・淳風学区）鈴木美佐子

純白のあじさい路地を晴れやかに
（下京区・淳風学区）福本すみ子

◆短歌

衣更へ四季がはみでるクロゼット
（下京区・淳風学区）鈴木 邦直

極寒の近水の鯉凍りつく
（下京区・郁文学区）菱田 佳一

月明りつばめの父さん仮眠中
（南区・東和学区）明石美穂子

再度山キビタキ鳴きて初夏告げる
（南区・南大内学区）臼井 郁雄

寝待月赤子に聞かす子守唄
（右京区・宇多野学区）嶋倉 光子

秋の雨我が晩景を写す窓
（右京区・北梅津学区）柴田 初枝

み上げれば山はもこもこ若葉色
（西京区・松尾学区）会津 昌工

ランドセル跳ねてやうれし見守隊
（西京区・川岡東学区）川東 一宇

母の日や母の知らない老ひを生く
（西京区・桂東学区）北 悦子

夏博やこれが最後と満を持す
水無月の川に流れる星ひとつ
仰ぐたび色つばくなる桜かな
（伏見区・醍醐学区）岡本登志子

故郷を離れて古都に十余年
友と語りし日々が懐かし
（北区・大將軍学区）上出 健治

わが春を迎える日々はいつの日か
哀しき冬はわれ耐える日々
（上京区・桃園学区）河井 克彦

式終えて境内移動はさつえい会
幸多かれと祝福の声
（上京区・桃園学区）佐々木弥生

新盆や狭庭に揚げ羽舞いくれし
大きくゆるく吾癒しかに
（左京区・下鴨学区）宮崎 君子

唐崎のプラットフォームで電車待つ
暮れゆく琵琶湖月は高きに
（左京区・下鴨学区）正木 英子

いつしかに五十年忌の近づきて
かの人知らぬ孫ひ孫居て
（中京区・明倫学区）矢野 都子

朝朝の速足歩きと体操を
吾が一日の活気につなぐ
（中京区・朱二学区）平野 清享

知らぬ間に秋通り越し冬が来る
暑さ寒さも知らぬ間になかな
青き空 飛行機雲が落書きを
すぐに消えたら明日は雨かな
（東山区・清水学区）大井 秀民

兄逝きてトリは末子の我なれど
お呼びかかるは何時のことやら
（山科区・山階学区）大野木雅敏

それぞれ父親偲び睦みたる
遺児巡拝もはるかとなれり
（山科区・小野学区）廣田 正子

夕立や家内と逃る軒下は
私ら以外は 外国の人
（下京区・郁文学区）菱田 佳一

日々新たなアプリが増えるスマートフォン
寄る年なみにもはやお手あげ
（南区・久世学区）植松 美早

◆山柳

デイサービス九十才で最年少
（北区・大將軍学区）北村 令子

世界地図指を動かし夢の旅
（左京区・修二学区）嶋 健之祐

浮き沈み面影を追うクラス会
祝米寿刺繍袋の名が光る
（左京区・静原学区）橋本 靖弘



集い日に久方ぶりの友に会う
しわの深かさに月日重ねん
（南区・祥豊学区）久米 陽子

穏やかに大きくなれと子供らの
未来祈りて平和な世界
（右京区・嵯峨学区）尾畑 則子

紫陽花の匂いうつろぐ雨の音
心うばわれ夢かなうまで
（右京区・嵐山学区）北村 秀子

一言の重みに堪えし日を重ね
九十の吾の影も小さく
（西京区・新林学区）木村加代子

八十路過ぎジーンズ履いて春の野に
気持ちだけでも背筋伸ばして
（西京区・福西学区）大隅万佐子

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】<https://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)

◆山柳

見下ろせば雲のジュータン間に海も

(左京区・下鴨学区) 三好 幸子

物価高店舗巡りで自己防衛

(中京区・明倫学区) 村尾 典雄

ジュエリーの箱で飾り上げを待つ中身

餅肌も今は米寿のしわ我慢

(東山区・今熊野学区) 武内 幸子

ドラマではどこでも駐車かまわない

観光で儲けるあなた恩返し？

(東山区・修道学区) 西村 忠雄

訃報欄自分の年齢と比べ見る

(山科区・小野学区) 渡辺 民雄

マイク持ちリズムにのるは歌手気分

(山科区・百々学区) 三木千榮子

鬼嫁は巨人ファンもトラパンツ

(下京区・郁文学区) 菱田 佳一

遺影にと花回廊でハイチーズ

(下京区・豊園学区) 吉田 法子

父母に今日も元気よありがとう

(南区・唐橋学区) 大藪真左子

空を見る背中のかりがゆるみます

(南区・上鳥羽学区) たなかけいこ

誕生日ロースク吹いて立ちくらみ

(右京区・嵐山学区) 北村 秀子

スマホ首つらさ必死にこらえつつ

(右京区・嵯峨学区) 尾畑 則子

備蓄米裏でにぎにぎ農林族

(西京区・川岡東学区) 田村大三朗

置きみやげ思い出満載玉手箱

(西京区・桂東学区) 大久保勝枝

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。

※保険担当者とは…加入者の取りまとめ、加入申込書の記入、申込内容確認の窓口等をしてくださる方です。会長様は特に登録いたしませんので実務をしてくださる方をご登録ください。全老連保険係や保険会社から照会の連絡が入る場合があります。

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
2025年10月	2025年7月15日～9月15日まで	2025年10月1日午後4時から1年間
2026年 4月	2026年1月15日～3月15日まで	2026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*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 東京都千代田区有明3-3-2 新有明ビル5階

加入申込書等、資料請求先

専用FAX03-3597-8767

お問い合わせ先

03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ld.com/> メールアドレス hoken@senior-ld.com

(取扱代理店) 有限会社 シニアサービス社 TEL 03-3597-8768

(元)愛知生命保険会社(株) 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

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、
年末年始を除く

※この広告には、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24時間型・活動型付帯賠償責任・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話ししてあります保険約款によりませんが、ご不明な点は、代理店までお問い合わせください。

2025年2月作成 24TC-006926

若手委員会事業報告

若手委員会は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。

昨年度の事業参加者は延べ6,700名でした。昨年度の令和7年1月から3月は区老連持ち回りウォーキングを開催し、1月22日(水)「冬の下鴨神社・相国寺ウォーキング」(上京区担当・参加者634名)、2月18日(火)「春を見つげに嵯峨野ウォーキング」(右京区担当・参加者622名)、3月26日(水)「春の高野疏水ベリウォーキング」(北区担当・参加者669名)と多くの方に参加いただきました。

今年度も区老連持ち回りウォーキングを年10回、低い山に登る会を年5回予定しています。また、8月26・27日と27・28日の2班に分けて開催予定の八ヶ岳山麓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。

第1回ウォーキングは、4月15日(火)「鳥羽街道ウォーキング」(担当：南区)。参加者は531名でした。お天気にも恵まれ、西九条児童公園から鳥羽街道(旧千本通)を南下し、城南宮近くを通って竹田駅まで歩きました。

5月20日(火)「初夏の桂川ウォーキング」(西京区)の参加者は607名。嵐山河川広場

から京奈和自転車歩行者専用道を利用して、桂川河川敷を西京極総合運動公園まで歩きました。適度に風があり、爽やかなウォーキングとなりました。

6月17日(火)「新緑の山科疏水ウォーキング」(山科区)の参加者は655名。天智天皇陵から疏水沿いに山麓に行む毘沙門堂を見ながら、四ノ宮地藏(徳林庵)を経由し山科駅まで歩きました。

「低い山に登る会」は、体力づくりにより力を入れるため、筋力強化を目的に開催しています。

今後も『めざせ！健康長寿』を合言葉に活動をしていきますので、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7年度 低い山に登る会
○第1回「東山山頂」4月24日(木) 参加者 175名
今熊野宝蔵公園～清水山～東山山頂公園～栗田神社 【約8km】
○第2回「沢ノ池」5月13日(火) 参加者 135名
鷹峯児童公園～上ノ水峠～沢の池～京見峠～鷹峯小学校 【約13km】
～今後の開催日程(予定)～
○第3回「日野岳」9月30日(火) 雨天予備日 10月1日(水)
○第4回「薬王坂」10月23日(木) 雨天予備日 10月24日(金)
○第5回「大文字山」11月12日(水) 雨天予備日 11月13日(木)

健康づくり活動発表会

令和7年2月21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21演目、出演者323名、スタッフ・観客数含め合計573名が参加し、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。7つの区老連(南・中京・北・西京・左京・上京・東山)が出演。会場の皆様も一緒に口ずさめるように「昭和ヒット歌謡メドレー」、「ふるさと」、「浜辺の歌」、「おお牧場は緑」、「切手のないおくりもの」、「花は咲く」、「ふるさ

とメドレー」など全部で19曲が披露されました。

午後の部は、三味線と唄(左京)から始まり、レクリエーションダンス(北・下京・山科・東山・南)、フォークダンス(右京)、リズム体操(西京)、新舞踊(伏見)、社交ダンス(東山・左京)、民舞(右京)、ハワイアンフラ(伏見)、太極拳(下京)まで、9種目が披露されました。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。次回も多くの方々のご参加、または観覧いただきますことを願っています。

南区 コーラス



中京区 コーラス



北区 コーラス



西京区 コーラス



左京区 コーラス



上京区 コーラス



東山区 コーラス



左京区 三味線と唄



北区 レクダンス



右京区 フォークダンス



西京区 リズム体操



下京区 レクダンス



伏見区 新舞踊



東山区 社交ダンス



山科区 レクダンス



左京区 社交ダンス



右京区 民舞



東山区 レクダンス



伏見区 ハワイアンフラ



下京区 太極拳



南区 レクダンス



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6年12月6日(金)、MKボウル上賀茂において「令和6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195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。

令和7年度 開催日程

- ・10月7日(火)・8日(水) (雨天予備日 9日(木)・10日(金)) グラウンド・ゴルフ大会
 - ・10月28日(火) (雨天予備日 29日(水)) ペタンク大会
 - ・12月5日(金) ボウリング大会
- 多くの方々のご参加をお待ちしています。



■大会結果

順位	氏名	区	点数	HDCP
優勝	村上 藤男	中京	388	20
準優勝	折戸 英夫	中京	374	30
第3位	篠田ひろみ	右京	349	50
第4位	赤澤 純二	中京	372	20
第5位	堀田 勇	山科	361	30

(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『秋の宇治川ハイキング』

令和6年11月26日(火)、曇り空の天気でしたが、参加者476名が区老連ごとに宇治川太閤堤を出発し、まずは世界文化遺産の宇治上神社の紅葉を楽しんだ後、悠久の歴史を感じる街並みに触れながら、宇治川沿いを進み、天ヶ瀬ダムを眺めてからゴールの宇治公園まで歩きました。

ゴール後は、思い思いの場所で昼食を取ったり、世界文化遺産の平等院を参拝される方もおられたり、ハイキング後も楽しみました。



秋の宇治川ハイキング



★春『岐阜県養老公園ハイキング』

令和7年6月11日(水)と13日(金)に2班に分けて、岐阜県養老公園へ向かいました。各区から817名(1班435名バス11台、2班382名・バス9台)と多くのご参加をいただきました。

全国都市緑化フェア開催中の養老公園では、濃尾平野や養老山地の雄大な景色が一望できる芝生広場に、約8000本の風車アート作品の展示を、ハイキングコースの養老孝子坂には地元の小学生在が中心となり、特産のひょうたんを種から育て、孝子坂を演出するひょうたんと竹灯籠のアート展示を観賞できました。

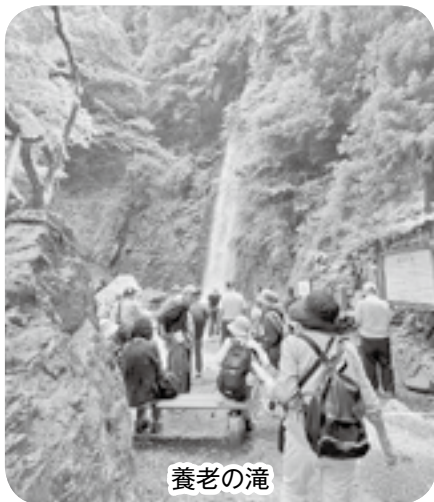
園内のハイキングは、展望テラスから上り坂を養老の滝まで目指して歩き、養老の滝から養老孝子坂を通って松風橋までを下る約3.5kmのコースで、自然の情緒あふれる中、雨で水量が増した迫力のある養老の滝を楽しむハイキングとなりました。

なりました。

ゴール後は、養老孝子坂でのお買物や全国から集まった作家による工芸、絵画、写真、陶芸などの作品展示イベント養老芸術祭などを楽しみました。

女性委員会では秋に滋賀県琵琶湖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。



養老の滝



岐阜県養老公園ハイキング

すこやかクラブ京都 作品展の開催



令和7年3月8日(土)・9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回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々に知って

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2,000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7年度 近畿ブロック老人クラブリーダー研修会



Ⅲ全国的な取り組みの重点

Ⅳ老人クラブ活動の振興に資する取り組みの検討

Ⅴこれからの老人クラブ活動に向けて

Ⅵ老人クラブ保険の沿革・ご加入案内
― 会員のための保険制度 ―

の6つについて報告がありました。

続いて神戸市シルバークレッシジの前田潔学長を講師に迎えて「高齢期をどう生きたか―良好な人間関係がkey―」と題した講演がスタート。神戸市シルバークレッシジの活動や神戸市の認知症診断助成制度、認知症予防・治療などについて説明がありました。

最後に、健康で幸せな人生を送るためのキーワードとして、人とのつながり、仲間や友人との交流はなにより重要であることを述べました。

午後5時の分科会は4部屋に分かれ、以下について事例発表が行われました。

●第1分科会
会長・役員の後継者育成と会員増強について



第3分科会の座長を務める上京区老連・関会長

●第2分科会
一人暮らし高齢者や認知症高齢者を見守る地域の連携について

●第3分科会
高齢者の消費者被害防止の取り組みについて

●第4分科会
フレイル予防のためのユニークな文化・スポーツ活動について

すこやかクラブ京都からは上京区老連会長の関弘武氏が第3分科会の座長を務めました。事例発表が終わると、質疑応答にくわえ参加者からも独自の取り組みや実例が発表され、各分科会場は大いに盛り上がりました。

閉会は全員参加の「いきいき体操」で体をほぐした後、神戸市老連の近藤豊宣会長がお礼のあいさつを述べ、滋賀県老連の西澤基治会長が次回開催地のあいさつを行いました。

最後は東住吉区老連会長も務める近老連の野口一郎副会長の閉会あいさつで令和7年度の近畿ブロック老人クラブリーダー研修会は幕を閉じました。



すこやかクラブ京都から参加した皆さん

私たちは、すこやかクラブ京都の活動を応援しています



ご予算に合わせた葬儀を提案します

0120-004-200 プライベートホール

区老連事業報告

北区

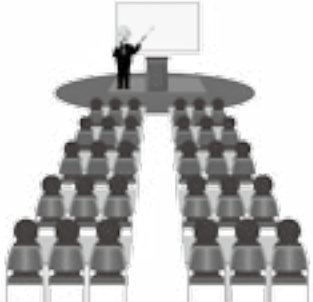
◆高齢者詐欺防止学習会に 85名の会員が参加！

去る2月25日(火)午後1時30分より、北区役所3階大会議室において「高齢者がサギの被害に遭わない為に」というタイトルで学習会が開催され、参加者が85名で満席になりました。

最初に、独り住まいの高齢者宅の防犯対策として「ALSOOKの緊急通報システム」の説明が行われたあと、「高齢者がサギの被害に遭わない為に」と題して、およそ2時間にわたり、紫明学区の津田会長の講演が行われました。講演は、最近多発しているサギの被害と、警察で解明されている、特に手の込んだ手口が次々と紹介されました。続いてサギの被害に遭わないための防止対策や方法について詳しい説明がありました。講師の津田会長は、予兆を感じる怪しい電話があった際の対応には、本日学習した内容や幾つかの大事なキーワードを思い出して、事を未然に防ぐことが最も大切であることを強調されました。

講演は長丁場ではありましたが、講師の懇切丁寧な話や資料の説明に、途中で席を立つ会員も無く、皆さん熱心に話に聞き入っておられました。講師の津田さんは、まだまだ話し足りなかったようですが、今後は各学区においても適宜取り組むことが必要ではないかと痛感しました。

（研修委員長 荻下 芳夫）



左京区

5月26日午後1時30分から左京区合同福祉センターにて、中村武生先生をお呼びして『NHKの大河ドラマ「べらぼう」の時代の京都―近代の胎動』との演題でのご講演をしていただきました。当日は薄曇りでしたが、却って暑くなく過ごしやすい日でした。

参加者は60名弱と、昨年より減りはしましたが、講演に楽しく参加されていました。

薦屋重三郎が生まれたのは、寛延3年（1750年）正月7日。皇統譜116代天子遐仁（のちに桃園天皇）、徳川將軍は9代家重、翌年宝暦元年6月、大御所

吉宗死去。

重三郎が生きた時代の70年後には明治維新。この時から明治の胎動が始まっていた。きっかけは宝暦事件にはじまる。竹内式部の登場。大徳家に仕え、山崎闇斎（垂加神道）を学祖とする崎門学派（垂加神道）を学ぶ。公家が武芸のけいこを始める。宝暦6年、関白一条道香が徳大寺公城（きんむら）に武芸稽古の禁止を申し渡す。宝暦7年（1757年）3月、天子遐仁（追号桃園院、桃園天皇）が大徳寺公城から『日本書紀』の講義を受ける。関白近衛内前らが反対をして、8月中止。同8年（1758年）3月再開、6月中止。このことより、公家の体制の崩壊を恐れて天皇の摂政や関白の地位が下位の者に脅かされることを感じて、同月、所司代が竹内式部を取り調べ。7月正親町三条公積・裏松光世（固禪）ら公家17人を罷免・処罰（宝暦事件）。宝暦9年（1759年）5月、竹内式部追放。このことで、明治維新の下位の公家が政治の中心になっていく兆しが出てきた。「べらぼう」には直接関りがなくても明治維新の兆しはこの時から始まっていたといえます。



今回も2時間たっぷり講演をいただき、この時代の天皇制の在り方や、周りの尊重の仕方を勉強させていただきました。これからの女性天皇の歴史から見るあり方や、天皇制を考えさせられる、とても良い機会になりました。中村先生ありがとうございました。

（研修委員長 佐々木千景）



山科区

◆レク・ダンスサークルについて

令和3年に女性委員長をやめてから、忘年会で山本先生とお会いし、レク・ダンスサークル・レインボーに入会しました。

サークルは、25年前に宇佐美さまと愛子さまのふたりで立ち上げられ、今に至っています。

人数は年々増えて、現在20名となりました。

練習日は毎月第4火曜日



で、山本先生のご指導の下、足腰をいたわりながらレッスンに励み、笑いもあり、

和気あいあいと若い人に負けずに毎回楽しく踊っています。

そして、年1回は呉竹文化センターでのすこやかクラブ京都の健康づくり発表会に参加し、山本先生の京都レク・ダンス仲間の方々の集いにも出席しています。

また、山科区老連主催の芸能演芸大会にも毎年出演し、日頃の練習の成果を披露して、会員の皆さま



(副会長 土田 絹枝)

まの熱い声援をいただいております。私はレク・ダンスの役員を2年勤めていますが、これからも皆さんが楽しく元気に、また和やかに練習できるようにと、お仕事をさせていただきま



西京区

◆お節付き旅行

令和2年から始めました「お節付き旅行」。名鉄観光の担当者で西京区の福利厚生委員との雑談の中から偶然生まれました。

5年を経て、昨年12月9日、メタセコイアを目玉に、敦賀の日本海さかな街を謳い文句に参加者を募った結果、95人の申込がありました。観光バス2台にびっしりと詰め込み、一路、氣比神宮に立ち寄り、今日1日の旅の安全を祈願し、日本海さかな街に到着しました。

敦賀のさかな街は、皆様方はよくご存知ですが、広

くて暖房が許されない所で、各店の食事のテーブル近くは暖房が少しは効く程度。寒い中、仲間達5人で海鮮丼を頂いたので、店員さんに「丼にしないで、御飯と魚は別々にして」と申し入れました。店員さんはそんな面倒なこととは出来ませんと。

私は「お刺身定食で食べたいのだ」と主張しましたが、聞き入れてもらえませんでした。トホホホ。

お土産は新鮮な魚にせず、鯖の干物を買って、バスの中で、3匹1000円で安く値切ったと自慢気に言ったら、私



は何も値切らなくても3匹1000円だったよと。

メタセコイアの並木路に到着した時は、風が少しきつく寒いので、近くの喫茶

店でコーヒーとケーキで、帰路につきました。

1日楽しい旅を企画・実施いただきました名鉄さん、すこやかクラブ西京の

役員の方々にお礼申し上げます。ありがとうございました。

(福利厚生副委員長 坂井久和)

東山区

◆観光道案内

東山区老連では、毎年、春のゴールデンウィーク期間中と秋の紅葉の時期に5日間ずつ観光道案内をしています。東山区は、ご存じのように名所旧跡がたくさんありますが、三十三間堂前・五条坂交差点・清水寺仁王門前・祇園石段の4か所で、1か所あたり常時3名が午前と午後交代して道案内をしています。年間で延べ240名の会員が参加します。

特別に作った東山区及び京都市の散策マップや市バス・地下鉄経路図などを使って、次に訪問される場所への交通手段等のご案内をします。日本語版・英語版・中国語版・韓国語版と4言語を用意しています。お客様からは様々な質問が来ます。難しい質問にも苦勞しながらも笑顔で応対しています。

しかし、最近ではインバウンドの影響で多くの海外からのお客様が来られます。特に清水寺では90%以上です。私たちシニア層には困った問題です。そんな中、



この春に東山区役所からポータブル翻訳機の貸与がありました。慣れるまでは苦勞しましたが、使っていくうちに段々と強力な助っ人になってくる事と思っています。

この観光道案内も始めて20年以上になります。「おもてなしの精神」で少しでも京都を好きになって帰ってもらいたいと心掛けています。なお、写真は区長が激励にいられた様子です。

(会長 田中 徹也)



南区

◆南区すこやかクラブのバスツアー

5月1日（木）、南区恒例のウォーキングを兼ねた日帰りバスツアーで、「マキノメタセコイア並木」と「びわこ箱館山」に行ってきた。

南区バスツアーの良いところ

は、自宅の近くからバスに乗り目的地まで行けることです。「歩くの大変だから」と躊躇されている方も「これならば」と参加してくださいませ。今回は、バス3台104名の参加がありました。

当日は天気恵まれ、キラキラ光る新緑のメタセコイア並木を散策した後、高島が一番大きい料亭で食事をしました。

昼食後、ゴンドラやリフトを乗り継ぎ、箱館山の山頂にも行きました。展望台からは琵琶湖が一望でき、胸いっぱいおいしい空気を吸って、気分爽快になりました。子供に戻った気分です。巨体プランコに乗り、空を飛んでいる気分にもなりました。

花壇には、ピオラの花、カラフルな風鈴や「高島ちぢみ」を使った虹のカーテン等で色と音と風を感じました。もう一つ良かったのは「い



たわりの心」です。リフトの乗り降りの際に、杖を持った方がいると、一旦止めていただき「大丈夫ですよ、ゆっくり降りて下さい」と声をかけてくださったのはありがたかったです。

（若手副委員長 三浦ゆきみ）



右京区

◆「けいはんな記念公園」ウォーキング

すこやかクラブ右京若手委員会が年間の大きな事業の一つである遠出のウォーキングを4月3日（木）、京都府相楽郡精華町にあります京都府立関西化学術研究都市記念公園「けいはんな記念公園」にお花見を兼ねて実施をされました。

ウォーキングの健康効果は、過度に負担をかけることなく酸素を取り込み、「歩」くという全身運動によって代謝が改善できることが最大の魅力です。肥満の解消はもちろん、肩こりや腰痛、便秘など、からだの体調を改善させる効果



が期待できるとあって注目されています。

そんな効果をj得るため、参加者76名はお弁当持参で近鉄京都駅に集合し出発です。京都駅から急行電車で移動時間31分、新祝園駅前にて点呼後、約2.5km先の公園へ移動です。目的地まではゆるやかな登り坂で、お天気もよく、すこし汗ばみ、休憩をはさみながら到着です。

公園は、有料区域と無料区域があり、有料区域は現代の回遊式庭園の「水景園」、緑豊かな自然の里山林「芽ぶきの森」があり、参加者はそれぞれ広い園内の自然を感じられる風景に出会えるところで昼食を食べ、満開にち



かい桜をたのしみながら散策をさせていただきました。

また、木枠で組まれた観月橋から御影石の巨石が500個つらなる150mの景観をみて「すごいねー」と言いながらのウォーキング。一周約1.2kmの森の散策が楽しめる「芽ぶきの森」を30分かけてのウォーキングと自然を満喫しながらのたのしい1日でした。ちなみに私の万歩計は13,480歩でした。

（広報委員長 藤谷敏彦）



伏見区

◆第1回伏見区すこやかフェスティバル

令和7年3月21日、伏見区すこやかフェスティバル(後援 伏見区役所、主催 伏見区老人クラブ連合会)を京都競馬場内みどりの広場にて開催しました。

はじめに開会宣言で幕を開け、会長の挨拶、来賓祝辞・紹介と続き・オープニングに移りました。

第1部

若きジョッキーが語る『夢・挑戦・そして絆』と題して、京都出身の菱田裕二騎手/今村聖奈騎手をお迎えして、特別対談。伊藤司会者のもとで、若き二人の体験談、エピソード・これか



らの挑戦。20分間、競馬ファンには堪らない対談でした。最後に競馬ファンにプレゼントとして、競馬場場長から贈られた蹄鉄を菱田騎手/今村騎手お2人から希望の方にプレゼントされました。

第2部

和太鼓(藤森太鼓保存会)から始まり、大太鼓・中太鼓・小太鼓と、10数名の見事なパチさばき。ドン・ドンとお腹に響き、凄じい迫力でした。会場一同、拍手喝さい。また余韻が残る中で、みんなで踊ろう伏見音頭、目指せホールインワン大会、健康チェック、フリーマーケット。舞台ではコーラス/社交ダンス/ハワイアン・フラ/マジック

／銭太鼓／歌謡ショー(日本クラウン歌手 山本和恵さん)の締めで午後2時に閉会の幕となりました。

開催について協賛頂きました各企業様、各クラブ、個人、又ご支援ご協力を賜りました皆様にご感謝と御礼申し上げます。特別にお世話になりました京都競馬場場長 甲田啓様へ厚く御礼申し上げます。(会場みどりの広場の使用許可がなければ伏見区フェスティバルは開催不可能でした。)

昨年6月頃から実行委員会を立ち上げて、幾度か会合を重ね、プログラムが出来上がりました。開催日は天気も良く、当初の予想を遥かに上回る1,016名の来場者、大成功の内無事に閉会式となりました。来場者の皆様ありがとうございました。

(事務局長 中西 昇)



中京区

昨年11月7日、すこやかクラブ中京が主催する恒例の『菊花展』が開催されました。開園100周年を迎える植物園では、多くの菊花の鉢が展示され、見る人は口々に、きれい、本当にきれいと賞賛の言葉。丹精込めて作られた菊花の美、また、菊のオブジェと共に目を楽しませてくれました。まず、植物園に着くと、中京の役員が、広場中央に大きなブルーシートを引き、荷物を置くなど準備。次に、植物園の菊花展を鑑賞しに行きました。また、その間、2班に分かれ、植物園のボランティアガイドさんから園内の案内もあ

りました。それが終わり、いよいよお楽しみのビンゴゲームです。やったー、ビンゴ! 次々に喜びの声が聞こえ、大盛況に終わりました。それから、美味しいお弁当、大満足の1日でした。

また、11月13日は丸太町病院杯のグラウンド・ゴルフがありました。メンバーは、皆さん、楽しく・真剣に頑張りました。

10月10日と11月14日は、世界遺産 一条城の草刈りを実施しました。いずれも清々しい気候で、皆様、一生懸命汗を流してくださいました。

中京としては、各学区の活動と元教業小学校に集ま



り、ペタンク(月曜)・グラウンド・ゴルフ(水・金曜)を楽しんでいます。今後も積極的に行事参加、また健康づくりに励んでいきます。

(広報 山下 豊)



下京区

◆「下京シニアクラブ会員作品展」の「下京まちなかアート」への参加・出展

「下京まちなかアート」は、学生や区民の作品展示や演奏などを通じて新たな出会いや区民相互の交流を



場は地下1階の小ぢんまりしたオープンスペースでしたが、階上通路からも見下ろせる作品映える場所です。これに先立ち前週に開

促すと共に、性別、年齢、障害の有無に関わらず、多様な人達や団体の活動の発表機会とされており、下京シニアクラブはこれに参画して令和7年3月12日～16日の5日間、ひと・まち交流館京都にて「下京シニアクラブ会員作品展」を開催しました。会



催の「すこやかクラブ京都作品展」において、ひと・まち会場に見合った作品70点を事前に選定できたので、当日の作品搬入から展示の作業負担はかなり軽減

催の「すこやかクラブ京都作品展」において、ひと・まち会場に見合った作品70点を事前に選定できたので、当日の作品搬入から展示の作業負担はかなり軽減

できたと思います。さて5日間の作品展を終えて、来場数は混雑する事なく平均27名/日、同時開催の賞品が当たるデジタルポイントサービスが目的の方もありました。来場の半数はシニア以外の現役世代と思われる。来場のきっかけは、通りかかった



は出来栄をほめて頂くこともありました。このことから現状を一言申せば、シニアクラブの作品展が十分に認知されているとは言いません。仲間内だけの作品展に終わるだけでなく、外に向けての情報発信も忘れてはならないと改めて思います。（広報担当 永松 潤二）

上京区

◆第1回健康いきいきフェスティバルを盛大に開催

上老連は、コロナ禍でほとんど活動できなかった3年間の後、積極的に新規事業に取り組んできました。

令和6年度は「第1回健康いきいきフェスティバル」を実施し、217名（会員及び関係者）の出席の下、盛大に行うことができました。



た。11月4日（月・祝）、元待賢小学校体育館を会場として、多数の来賓をお迎えしました。代表してご挨拶



をいただいた西村市老連会長から「第1回目の立ち上げをお祝いし、今後も継続してほしい」とエールをいただきました。

第1部は、「人生100年時代をどう生きるか」と題し、NPO法人厚生ネットワーク理事長・武藤二郎氏の講演。100歳の双子で有名だった「きんさん・ぎんさん」を例に、栄養・運動・社会参加が健康長寿の三本柱であるとお話に、皆うなずいていました。

昼食休憩をはさんで、第2部はアトラクション。上老連サークル「すみれコーラス」の合唱、

マジックショー、歌&楽器演奏など。最後に即興の「ドジョウすくい」（長谷川永峰氏指導）。上老連理事が出演しましたが、会場から飛入り参加もあり、大いに盛り上がりしました。（広報）

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