

あやべ老人連



公式ワナゲ研修会

何よりうれしい みんなの笑顔



目次

市老連会長あいさつ	1
綾部市長ごあいさつ	2
2022(令和4)年度事業報告並びに市老連役員名簿	3
綾部市老連実施事業	4
・令和4年度 総会	4
・公式ワナゲ大会	5
・フレイル予防 体成分測定	5
・コーラス部「やまびこ」市民合唱祭参加	5
京都府老人クラブ行事参加	7
・京都府老人クラブ大会（第43回）	7
・全国老人クラブ連合会創立60周年大会	8
社会奉仕の日 市内各単位クラブの活動状況	9
会員投稿欄	10
ご協賛広告一覧	15
会員優待割引提携店の積極的ご利用を	20
基本理念	21
市民憲章	21
編集後記	21

題字 山崎善也 市長

「創立六〇周年の節目」

更に前進の年に！



綾部市老人クラブ連合会
会長 田中丈夫

令和五年の新春を迎え、心からお祝い申し上げます。

平素は、綾部市を始め、関連諸団体のご指導ご支援に厚くお礼申し上げますと共に、会員の皆様のご協力に、心よりお礼申し上げます。

さて、令和二年世界的に蔓延しました新型コロナウイルス、変異株の感染は、既に三ヶ年、いまだ終息には程遠い感じがしています。

令和四年度を振り返つてみますと、

計画していました事業につきましては、グラウンドゴルフ例大会は、悪天候のために中止致しましたが、全国老人クラブ提唱の『健康・友愛・奉仕』の三大目標に沿い、フレイル予防対策の一環としての体成分測定、公式ワナゲ研修

会や、第六回大会の開催、社会奉仕の日にちなんだ各クラブの懸命の奉仕活動、女性合唱部「やまびこ」の定例練習会や市民合唱祭参加等々、コロナ禍での厳しい情勢の中、感染予防対策を講じながら無事消化する事ができました。会員各位のご協力に、改めて感謝とお礼を申し上げます。令和五年度、創立六〇周年の記念すべき年に当り、

永年会の発展に寄与いただいた功労者に対する表彰を企画しています。

また、令和五年度は、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、当会二一〇〇名会員各位と共に団結し、健康づくり、生きがいづくり、仲間づくり、など高齢化社会における地域に即応した責務を

共有しながら前進の年と捉え、一層のご協力を願い申し上げたく思っています。

後になりましたが、本紙発行に際しまして、コロナ禍、また物価高騰、円安による経済情勢混迷の中にもかかわりませずご理解いただき、ご協賛下さいました各位に対し、会員共々心からのお礼を申し上げます。

コロナウイルス感染の一刻も早い終息を祈りつつ、本年、皆様に幸せな年となりますよう祈念申し上げ、粗辞ながら本紙四二号発行に当たつてのごあいさつとさせていただきます。

ごあいさつ

綾部市老人クラブ連合会機関誌「あやべ老連」第42号の発行にあたり、ご挨拶申し上げます。

綾部市老人クラブ連合会におかれましては、長年にわたり役員と会員の皆様が一丸となって、健康・友愛・奉仕の全国三大運動に基づく健康づくりや生きがいづくり、支え合う地域社会の形成に努められていることに心から敬意を表します。

また昨年は、田中会長、佐堀顧問、西田副会長がそれぞれ育成功労者として厚生労働大臣、京都府知事、京都府老人クラブ連合会会长から表彰を受けられました。心よりお祝いを申し上げます。

さて、ロシアのウクライナ侵攻、台湾を巡る米中関係の緊張、北朝鮮のミサイル発射実験の頻発など、国際情勢は非常に不安定な状況であります。とりわけコロナ感染症が収束しない中で

始まつたウクライナ侵攻はエネルギーや食料の高騰を招き、遠い地の出来事でなく、日本にも大きな影響を及ぼし、市民生活への波及を懸念するところであります。

市制施行後間もなく日本で初めて世界連邦都市宣言を行つた本市は、これまで平和を市是として歩んでもまいりました。老人クラブ連合会の会員には戦後の荒廃を乗り越えて、高度経済成長を支えてこられた人が多いのではないかでしょうか。心穏やかな暮らしは、平和の上に成り立つていることを改めて認識した次第であります。

ところで本市においては現在、JR綾部駅北側に待望の新図書館、地域交流センター、子育て支援施設の3つの機能を持つ複合施設を建設中で、今秋に完成する予定です。綾部駅周辺には保健センターや市民センター（あやべ・日東精工アリーナ）をはじめ、様々

な都市機能が集積しています。新たに加わる施設が、まちなかの賑わいと発展の礎の一つとなると期待しているところであります。

少子高齢化、過疎化の進行、環境問題、デジタル社会への対応など、行政課題は山積していますが、時代の流れを的確に捉え、その時々で最善の方策を見出しながら、先人が繋いできた「ふるさと綾部」をさらに飛躍発展するよう努めてまいります。会員の皆様には長年の貴重な見識をもつて、ご指導とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、綾部市老人クラブ連合会のますますのご発展と、会員の皆様のご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げます。



綾部市長
山崎 善也

2022年度 事業報告

月 日	事 業 内 容	場 所
2022年4月4日(月)	綾部市老連女性部長会	市民ホール
7日(木)	交通安全運動サポートカー試乗体験会	物部営農指導センター
5月2日(月)	女性部いきいきクラブ体操練習会	市民ホール
13日(金)	2021年(令和3年)度 決算監査会	市民ホール
30日(金)	令和4年度 綾部市老連総会	I・Tビル
6月20日(月)	公式ワナゲ研修会	あやべ日東精工・アリーナ
7月20日(水)	府老連市町村老連リーダー研修会	京都市
9月~11月	フレイル予防、体成分測定(151名参加)	鶴水夢
10月4日(火)	府老連丹波ブロック女性リーダー研修会	亀岡市
13日(木)	府老連第43回京都府老人クラブ大会参加	京都市
11月8日(火)	第60回全国老人クラブ大会参加	東京都
14日(月)	第16回市老連グラウンドゴルフ大会 ~雨天~	中止
12月4日(日)	市民合唱祭 市老連コーラス部「やまびこ」参加	中丹文化会館
12月16日(金)	男女合同役員会	あやべ温泉
12月21日(水)	機関紙あやべ老連 第1回 編集委員会	市民ホール
2023年1月18日(水)	機関紙あやべ老連 第2回 編集委員会	市民ホール
2月8日(水)	市老連 第6回公式ワナゲ大会	あやべ日東精工・アリーナ
2月9日(水)	機関紙あやべ老連 第3回 編集委員会	市民ホール
3月8日(水)	機関紙あやべ老連 第4回 編集委員会	市民ホール
※4月~毎月市老連定例理事会開催		市民ホール 他

2022年度

地区女性部長	顧問	理事兼着手委員長	理事監事	副会長兼女性部長	副会長	役員名簿
長谷川	森 泉 出 四吉 渡 牧 仲 森 佐 上 塩 由 大 大 廣 西 岸 横 塩 大 熊 辻 西 田					
田	口 方 崎 辺 江 永 堀 原 見 良 道 梶 瀬 神 本 田 見 梶 内 井 田 中					
都	満 美 光 昭 英 敏 佐 総 美 幸 つ 禮 由 俊 雄 泰 義 芳 繁 光 洋 邦 昌 文					
子	幸 子 子 子 子 恵 子 代 枝 茂 子 子 樹 香 千 作 德 昭 雄 夫 子 一 夫					
綾	綾 綾 綾 綾 綾 西 東 中 物 奥 中 中 物 吉 中 山 綾 中 豊 西 物 奥 東 奥 綾					
部	部 部 部 部 部 田 田 林 部 林 筋 筋 部 美 筋 家 部 林 里 田 部 林 部					

綾部市老人クラブ連合会

2022年度の主な市老連実施事業

～新型コロナウイルスなどの感染防止対策に心掛けて～

令和4年度 総会

■2022年5月30日(月)



第16回グラウンドゴルフ交流大会

■2022年11月14日(月)

■綾部市民グラウンド

雨天中止



公式ワナゲ研修会開催

■2022年6月20日(月)

■あやべ日東精工・アリーナ



2023/02/08

公式ワナゲ大会第6回大会開催

■2023年2月8日(水)

■あやべ日東精工・アリーナ ■参加数70名



令和5年2月8日(水)市老連公式ワナゲ新春大会を開催。会員、個人会員等70名が参加して盛大に開くことができました。競技は7チームに分かれ、各4ゲームとし単独投輪方式で個人競技としました。成績は10位まで別表の通りです。



2023/02/08

順位	氏 名	地区	得点
優勝	吉田 均	天神町	462
準優勝	井田 幸代	味方町	430
3位	大槻 道和	白道路町	371
4位	森永 幸代	西坂町	341
5位	平田 荘一	白道路町	330
6位	宇野 壽高	田野町	257
7位	塩見 嘉明	高津町	227
8位	小畠 ヤエ子	上野町	186
9位	井田 克彦	味方町	181
10位	高橋 徹而	上野町	179

フレイル予防 体成分測定 計151名受検

■2022年9月6日【初日】～
11月29日【最終日】



測定の様子



2022/09/08



市老連コーラス部「やまびこ」

綾部市民合唱祭

■2022年12月4日(日)

■中丹文化会館

■参加者29名

各クラブ女性部長

第1回会議

■2022年4月4日 ■綾部市民ホール



役員選考会議



いきいきクラブ体操練習会

■2022年5月2日



2022/05/02



迎春

綾部市老連合同会議

■2022年12月16日

■あやべ温泉



～地域環境美化活動とふれあい活動～

“ひまわり”
ウクライナに平和を！



綾部地区 東神宮寺老人クラブ



物部地区 西坂老人クラブ

= 京都府老連実施事業 =

第43回京都府老人クラブ大会

■2022年10月13日(木)

■ホテルルビノ京都堀川

京都府知事表彰受賞

綾部市老連顧問 佐堀 つぎ枝さん

京都府老人クラブ会長表彰受賞

綾部市老連副会長 西田 昌一さん



会場にて右から3人目佐堀つぎ枝さん、4人目西田昌一さん

府老連丹波ブロック女性リーダー研修会参加（亀岡市）

■2022年10月4日



丹波亀山城址にて(大本)



大本にて



京都サンガスタジアムにて



会場ガレリアにて

全国老人クラブ連合会創立60周年大会

田中会長が厚生労働大臣 育成功労表彰受章

■2022年11月8日(火)

■東京両国国技館



会場にて



両陛下ご臨席



天皇陛下ごあいさつ



全老連会長あいさつ



会場の様子



京丹波市岡本勇さん(右)と会長

宣言

老人クラブの発展向上と高齢者保健福祉の増進に寄与することを目的に結成された全国老人クラブ連合会は、創立60周年の記念の年を迎ました。

戦後の混乱と激動の世相のなかにあって、「高齢期の幸せは高齢者自身の手で創り出そう」を合言葉に誕生した、私たち老人クラブは、会員の意欲と行動、住民の励ましと協力、国や地方自治体の理解と支援のもと、全国にネットワークを有する高齢者組織に至るまで発展してきました。

この間、老人クラブでは、同世代の人々に参加を呼びかけながら、「健康づくり」「支え合いづくり」「生きがいづくり」「地域づくり」をめざして、多彩な活動を展開するとともに、年金、保健、医療、介護、福祉など、高齢者を支える制度や施策の充実発展に向けた取り組みを進めてきました。

少子高齢化と人口減少が進行していくなかで、わが国の活力を維持し、すべての世代が輝ける地域共生社会を築きあげていくためには、私たち高齢者もその一翼を担っていかなければなりません。

よって、本日ここに集う全国の老人クラブ代表者は、これまでの先人たちの歩みに思いを寄せ、新たな一步を踏み出すことを誓い、次の取り組みを実践していくことを宣言します。

- 一、健康長寿をめざす「健康活動」の推進
- 一、暮らしを見守る「支え合い活動」の展開
- 一、高齢期を豊かにする「生きがい活動」の充実
- 一、あらゆる世代と連携した「地域貢献活動」の推進
- 一、高齢者の尊厳が守られる「社会保障制度」の確立

令和4年11月8日

全国老人クラブ連合会創立60周年記念 全国老人クラブ大会



国技館前にて京都府参加者と

各単位クラブの活動ニュース

全国老人クラブ連合会～全国一斉社会奉仕の日～

高津町老人クラブ



〔中筋地区〕高津駅前清掃作業

田野町老人クラブ



〔綾部地区〕コミセン障子貼り作業

幸通り老人クラブ



〔綾部地区〕氏神神社清掃作業

北西町老人クラブ



〔綾部地区〕商店街中央ポケットパーク清掃作業

上野町老人クラブ



〔綾部地区〕公会堂樹木剪定作業

高槻町老人クラブ



〔東八田地区〕氏神神社境内清掃作業

五区老人クラブ



〔中上林地区〕氏神神社樹木伐採あと整理

老富・光野老人クラブ



〔奥上林地区〕氏神神社境内清掃作業

東神宮寺老人クラブ



〔綾部地区〕子どもと会員のふれあい「やきいも大会」

中筋老人クラブ



〔中筋地区〕安国寺見学研修

四区老人クラブ



〔中上林地区〕氏神神社境内清掃作業

睦寄東部老人クラブ



〔奥上林地区〕公共道路側溝掃除作業

クラブ会員ふれあい活動



合同
研修会
(清山荘)



新庄老人クラブ
脳トレ折り紙グループ
毎月一回開催

戦争と私

豊里地区老人クラブ

館町内田保

私は昭和十一年一月一日生まれで五才の時、アメリカ海軍基地ハワイの真珠湾に通告せざ、日本軍が空母を使い奇襲爆撃を行い、甚大な被害を与えた。この奇襲爆撃の報を本土に伝え戦勝にわきましたが、喜びもつかのま、戦況が次第に悪化、アメリカ軍は取り返した島を利用、B-1九九を使用して日本に向けて、空爆を開始。度重なる空爆で日本国内は焦土と化した。広島、長崎の原子爆弾投下によりボツダム宣言を受諾して終戦を迎えました。

……“空”といふこと
でしょーな。

高津町
憲
ム
七

本土に伝え戦勝にわきましたが、喜びもつかのま、戦況が次第に悪化、アメリカ軍は取り返した島を利用、B-二十九を使用して日本に向けて、空爆を開始。度重なる空爆で日本国内は焦土と化した。広島、長崎の原子爆弾投下により、ボツダム宣言を受諾して終戦を迎えました。

資源の少ない小さな島国が
大国アメリカを相手に戦争を
しかけるとは不思議でなりません。
せんが、終戦後のあの悲惨な
状態から、回復発展した日本
も不思議でなりません。

私は38年間勤めた国の大學生事務の内、学内異動で18部局（学部5、病院や研究所等6、本部2）に所属したので他人よりは少し多く、そして実に様々な学問分野の表面（おもてづら）を見詰めてきた。又、教官（教授等）とは自然に接して人間的な側面にも興味関心を抱いてきたものである。

ら（前から一度聞いてみたい
と思っていた）「…先生、大
変に難しい人間関係の学問
(法律) でもある民法学をずつ
と研究されてきておられるけ
れど、その（民法学の）頂点
といふか突き詰めた行き着く
所は、どういう事になるんで
すか…？」と世間話的な乗
りと軽い気持ちで尋ねた事が

事である。「頃覗さん、」『ね
読んでくれますか…』と書いた
「法律時報」だったかに書
かれた大学？学部？改革に
いての考察で、4頁くらいの
論文冊子（試論）を、わざわざ
事務机まで持つてきて頂い
た抜き刷りは今も同じ方に仕
舞つてこぬはずだ。そして
『君とこういふことでしょーな』

コロナ禍での活動 を振り返って

物部地区老人クラブ

令和三年～令和四年度の役員をコロナ禍の為総会も開催出来ないなかで役員を引き受けたままの任期もあと少しの時期となってしましました。役員を受けて活動を開始するもコロナの収束もみられず老人クラブやその他の活動も開催出来ず日々のみ進んでいきました。

あつた。ある日、寸の間、間
合いを取られた先生は「…
(否)といふよりでしょーなあ!」
と全く私の予期せぬ言葉をお
っしゃったものだつた。私は
公平な人間社会とか平和な世
界、公正、自由、真・善・美…
などの言葉が出てくるのかな
と思っていたものである。先
生は僧籍の方ではなかつたが
(大学には実に多くの神職や
僧籍のある教授達がおられ、
S u 教授は有名神社の神職で
る。)
のあの一言はその後私の頭か
らはずりと離れずに、解つた
ようでいて、しかし未だに咀
嚼仕切れていない。

心的に感じているのが独居2年そして82歳現在の疑惑である。)

コロナ禍での活動 を振り返って

役員会（幹事会）の会合はなんとか行い年間行事を計画したものの会食を伴う行事はなかなか行う事ができず会員の皆さんには奉仕活動の公民館の清掃作業をしてもらいました。

三年度の秋になんとか行動制限の解除があり講師の方二名に依頼して「講話会」が開催でき終了後は昼食をしながらの久しぶりの懇親会を行なうことができました。

しかし年度末の総会は予定するもコロナで開催できずにつぶつとしまいました。

令和四年度は収束に向かうと思つていきましたので、例年のように年間の行事計画を見て四年度をスタートし、幸いにこの頃はコロナも収束とはならないがなんとか以前のように年一回の旅行もできるかもと楽しみにしていました。幸いにも初夏の頃久美浜へのメロン狩り旅行も実施できて久しぶりに皆さんと楽しい旅行となりました。

物部老連の高齢者学級も計画通り年五回実施ができ、また、GG大会や公式ワナゲ大

会も中止することなく実施できて地域の皆さんと交流を深めることができました。

年一回の公民館清掃の奉仕作業は実施するが、作業後の懇親会は実施できずにつぶつと終わりました。

行動制限の解除はされまし

たがコロナの状況は集まっての会食等は相変わらず実施できない状況であり、今年も総会ができずに終わつてしまいそ

うです。

集まる機会が少なかつた二年間でしたが早くコロナが収束をして以前の活動ができる普通の生活になつてもらいたいと思つこの頃です。

緩和されつつある今思つことがある。

今では感染メカニズムが解明され制限解除も進み、三年ぶりという言葉が報道されるのを良く聞くようになつてはいるが、第八波という言葉も

聞き、また知り合いも感染したと聞いており、まだ注意が必要だなど、思つこの頃である。

感染防止をし健康で生活でものよること願つている。

コロナ禍で思うこと

白道路町 上原信行

令和二年度一月より新型コロナウイルスが経験したこと無い急速な感染拡大を見せ全世界がこれまでの日常の生活が出来なくなつた。

今から思えばその当時は、

新型ウイルスの知識も浅く、イベントにしても三月の実施を八月に延期すれば実施出来ると、その程度知識の報道がされていたのを思い出す今日

この頃であるが、当時はそれを聞いてあまりその変更を疑問にも思わなかつたものだ。

それから早いもので三年が経過し、その間全てのイベントが中止を余儀なくされた。

令和一年当時にこのような状況を誰が想像しただらうかといふこと

緩和されつつある今思つことがある。

今では感染メカニズムが解明され制限解除も進み、三年ぶりという言葉が報道されるのを良く聞くようになつてはいるが、第八波という言葉も

聞き、また知り合いも感染したと聞いており、まだ注

意が必要だなど、思つこの頃である。

感染防止をし健康で生活で

コロナ禍での 私達のあゆみ

綾部地区老人クラブ
北西町 藤山幸男

お蔭さまで一人の孫に一人づつ子供が産まれ、曾孫を見ることができます。

いれば、嬉しく、ありがたく思つています。「これからもう元気で週一で行きたいと願つている」ところです。

綾部市老人クラブの行事として、令和4年度の体成分測定が、10月にあやべ健康プラザ水夢に於いて実施され、受診いたしました。その結果一昨日と昨日とを比べると、今回非常に数値が低下していました。特に左足と左腕が弱つてきていることをインストラクターの方に指摘されました。確かに左膝が弱くなつて歩くことが辛く感じておりました。そこで、家族と相談

をして筋力のトレーニングを始める事と致しました。

市役所にて手続きを行つた後、あやべ健康プラザ水夢に入会させて頂きました。スタッフの方やトレーナーの方々に器具の扱い方等を親切に指導

して頂きました。最初のうちには普段使わない筋肉が痛みましたが、筋肉トレーニングを続けるにつれ徐々に痛みも和らいで来ました。それに、ブルにおいて歩行を行つてみると、

今から、次回の測定の成果を楽しみにしながら、無理を泳げるよう利用させて頂いております。

今から、次回の測定の成果を楽しみにしながら、無理をせずに続けたいと思つてこな、今日この頃です。

みんなが元気な頃、平成二十七年大阪アベノハルカスへの研修旅行に行つた。已感づ

綾部地区老人クラブ 田野町 西岡伸 健康長寿をめざし 生き甲斐のある 活動を!!

綾部地区老人クラブ
田野町 西岡伸

みんなが元気な頃、平成二十七年大阪アベノハルカスへの研修旅行に行つた。已感づ



京都スタジアムにて

人もあつたが田的場に着くや
ハルカスの偉大さと素晴らし
さにあ然としていた。よい思
い出ができた。しかし、時が
経つにつれ、活動を不安に感
じる人が現われ始めた。そこ
で「老いを無視して残された
自分の為に歩んでいこう」と
年間目標を立てた。疲れの出
奈良の落語館など研修旅行に
行つてきた。また毎年行つて
いる奉仕作業も室内を重点に
考え、コミュニケーションを
図つてきた。「ロナも低迷し
てきた昨年、雰囲気を変え
「めつたに行けない研修旅行」
と題して呼びかけ、龜岡のサッ
カースタジアム見学を行つた。
テレビで見ると実際のスタ

富士登山の思い出

綾部地区老人クラブ

野田町朝子政司

ジアムを見て、あまりにもの
広さに感動していた。中には
「良い旅行をさせてもらい、
よい死にみやげができた」と
満足げに語つてくれる人もあ
りました。しかし近頃、病氣
になつたり他界する人があつ
たり、減りゆく現状に、身を
案じ、外出すらためらう人も
ある。こんな時こそ、残され
た人生を共に楽しみながら生
き甲斐のある明日の為に健康
長寿を目指し、皆ができる活
動を考えていかなければなら
ないと思つています。

「めつたに行けない研修旅行」
と題して呼びかけ、龜岡のサッ
カースタジアム見学を行つた。
テレビで見ると実際のスタ

京都スタジアムにて
と同じ会社に勤めていた先輩
と毎年二、三回丹沢の山に登つ
ていて何気なく富士山に登り
たいねと言つたのをきっかけ
にそれぞれの還暦の年に富士
登山を計画しました。平成17
年の夏に富士登山ツアーに参
加しましたが、8合目の山小
屋を出てすぐに高山病になり

ゆつくりのんびり 楽しく

綾部地区老人クラブ

川糸町大槻輝夫

事頂上で「来光が見れました。
2回目は平成19年の夏に登
り、山頂で「来光を見た後剣
ヶ峰まで登りました。3回目
は平成20年に登りました。私
だけ山頂で「来光を見た後、
山小屋で休んでいた友人と一
緒に下山できました。平成21
年に定年を機に神奈川県から
単身赴任で帰り母親の介護を
していましたが、令和元年に
亡くなりました。私も70歳の
節目だったので京都駅からの
富士登山ツアーに参加、若い
方達のパワーを頂き無事に頂
上で「来光が見れました。次
なる目標は元気に過ごし80歳
でも富士登山に挑戦したい
と思つています。

大賞で「キーワード」「てまえど
り」などは何のことか分かり
ません。これは知らなくても
生活に関係ありませんが、身
もつていけません。すべて
をスマホで片づけられる人に
は「こんな便利なもの」はあ
りませんが、私には誤操作の
画面を消したり、次に進む手
順の無理解で、だんだんイラ
イラが高まります。こんな物
でも手元から離せない自分に
ピックリしています。JRの
綾部駅でも切符を買うのに時
間がかかり、待つている人に
「お先に」と言つたり、「お先に」と言つたり、
若い人が「ドラマは倍速で見
ていろ」と話しているのを横
で聞いたり、「こんな中で、私
はついて行けなくとも、時代
遅れと言わなくても気にせず、
これからも「ゆつくり」「の
んびり」「楽しく」をモットー
に生きていきたいと思つてい
ます。



時代の流れについていけな
いと思つているのは私だけで
しょうか?今年の新語、流行語
登場を計画しました。平成17
年の夏に富士登山ツアーリーに参
加しましたが、8合目の山小
屋を出てすぐに高山病になり

百才まで!」と可愛い激励を
受け寿命が伸びた。先日の新
聞に8才の佐伯さんという女
性スキーヤーが、来春の世界
大会に出場するため「体力が
落ちた分、技術を磨きたい」
との意欲的な記事。私の同級
生である当会の田中会長さん
の東奔西走の「活躍ぶり」。こ
の意欲やパワーにあやかりた
いものである。決して歳の数

苦しい思いをしましたが、無
事頂上で「来光が見れました。
2回目は平成19年の夏に登
り、山頂で「来光を見た後剣
ヶ峰まで登りました。3回目
は平成20年に登りました。私
だけ山頂で「来光を見た後、
山小屋で休んでいた友人と一
緒に下山できました。平成21
年に定年を機に神奈川県から
単身赴任で帰り母親の介護を
していましたが、令和元年に
亡くなりました。私も70歳の
節目だったので京都駅からの
富士登山ツアーに参加、若い
方達のパワーを頂き無事に頂
上で「来光が見れました。次
なる目標は元気に過ごし80歳
でも富士登山に挑戦したい
と思つています。

大賞で「キーワード」「てまえど
り」などは何のことか分かり
ません。これは知らなくても
生活に関係ありませんが、身
もつていけません。すべて
をスマートで片づけられる人に
は「こんな便利なもの」はあ
りませんが、私には誤操作の
画面を消したり、次に進む手
順の無理解で、だんだんイラ
イラが高まります。こんな物
でも手元から離せない自分に
ピックリしています。JRの
綾部駅でも切符を買うのに時
間がかかり、待つている人に
「お先に」と言つたり、「お先に」と言つたり、
若い人が「ドラマは倍速で見
ていろ」と話しているのを横
で聞いたり、「こんな中で、私
はついて行けなくとも、時代
遅れと言わなくても気にせず、
これからも「ゆつくり」「の
んびり」「楽しく」をモットー
に生きていきたいと思つてい
ます。

綾部地区老人クラブ

上町田所 須

なんでも経験というが、年
をとるということは実にうつ
とうしいものである。卒寿と
いう皆さんから祝福される年
令になつて余計にそう感じる
のもなんとも皮肉である。
身体が思うように動いてく
れないということは実に残念
で気が悪い。そして悲しいこ
とに、周りの方々から年寄り
へのやさしさを頼いて、感謝
は当然ながら、それに甘んじ
て氣が悪い。そして悲しいこ
とに、周りの方々から年寄り
へのやさしさを頼いて、感謝

は自然ながら、それに甘んじ
て氣が悪い。そして悲しいこ
とに、周りの方々から年寄り
へのやさしさを頼いて、感謝
は自然ながら、それに甘んじ
て氣が悪い。そして悲しいこ
とに、周りの方々から年寄り
へのやさしさを頼いて、感謝

としは取りともない

に負けないよいこ。

元旦に思う

奥上林地区老人クラブ

故屋岡町 木 船 富士子

令和五年元旦、家族揃つてコロナの終息を願い、健康を祈念し、手造りおせちで祝いました。

主人が元気だった頃は、年

末から兄弟らが大勢集まり、おせちどころではありませんでしたがそれは脳やかでした。

脳やかといえば、十数年前から田植えの日、息子等の友人がどこからともなく来て手伝つて下さいました。夕食時になると毎回よりも人数が増えていて苦笑したことありました。コロナが流行してからお断りし、今は近所の方にお世話をになって手伝いもなく、機械の音だけが響く淋しい田植えとなりましたが、稻作りは頑張つてみようと思つ。わたしの軽トラには農作業に使う道具何でも乗つています。すべてに使ってとても便利です。

四十才のある田、綾部自動車学校に連れて行かれ、免許を得るようになりました。

突然のことびっくりでした。思ひもしなかつたことなので最初は渋々通つていましたが免許習得でき、今はほんとに良かつたと感謝しています。

最近、高齢者の免許証返納を取りざたされています。わたしも何かあってからでは遅いと考えざるを得ませんが今は大切な頼りになる足です。で

きるなり、もう少し仕事も続けたいし、それには健康が第一です。

食事はもちろんだけど、毎日でなくとも30分は歩く。もう少し早く日付が変るまでには床に入ろうと、のんびりとひとりとめのない思いを馳せた元旦でした。

取組の経過

平成十八年四月、四方元市長を座長に、有識者、自治会長で（水源を考える会）

設立、全国の先進地視察や討議が始まり、地元では役員会、全員集会、全住民アンケート等協議を重ね立ち

上げる、（高齢者ばかりで大変だが）①今、言って貰える時にやつてみよう、②役員は期限を決めずにやつ

て行く③全員参加の活動とし、活動の足引っぱりはない。

平成十九年四月、市の水源の里条例設立（老富の活動内容）

①栎餅の製造販売

②都市交流（休憩所開設・

えた

③光ケーブルを敷設してもらつたお陰でパソコン、携帯電話がスマートになつた

④合併浄化槽が約半数の世帯で設置された

⑤コ・ターン者が大幅に増えた

⑥二回会の「ミーティング」

廃状態。

稻作中心だが、過疎高齢化が進み荒廃農地の拡大と、鳥獣害による農林産物の被害拡大。

綾部の市街地から三十五キロ程離れている事から就業の場が無い。

冬季の雪で身動きがどれなる。

（過疎高齢化＝限界集落）

活動の実績

①栎餅を中心とした加工、販売

加工品（栎餅とち大福三色あられ、栎の実入りクッキー、梅干し他）

販売先（各種イベント、あやべ温泉、綾部観光案内所、特産館他）

②ミスマタ・シャガ見学に京阪神からバスで来て貰えるようになつた

③光ケーブルを敷設してもらつたお陰でパソコン、携帯電話がスマートになつた

④合併浄化槽が約半数の世帯で設置された

⑤コ・ターン者が大幅に増えた

⑥二回会の「ミーティング」

「栎の里味」

都市住民との交流会（ミツマタ、シャガの群生地の開設）

空き家の紹介

新住民の受け入れ交流会

④生活基盤整備（合併浄化槽の設置、通信設備の充実）

ンが高まつた

都市住民との交流会（ミツマタ、シャガの群生地の開設）

今後の課題

やはり高齢化には歯止めがかかるず大変です。

近況

東八田地区老人クラブ
高槻町 新川 誠

原稿依頼が舞い込んできた。「クラブ員の誰かに依頼して下さい」という主旨ではあつたが、依頼するのも気が引けて、自分でやつてみるとした。とはい、普段書き慣れないで筆が進まず、時間がかりが進んでいつた。

そうはいつても、今更投げ出すわけにもいかないので、最近のことを思い起こしてみることにした。

3年前、2010年3月に現役を引退した。と同時に、自治会長を受けることになつた。時を同じくして、新型コ

ロナウイルス感染症流行の拡大が始まり、通常の集会や各種行事等の開催が難しくなつ

た。特に、皆が集まつての集会や行事の開催ができなくなり、意見の集約方法に苦慮したことなどが思い起こされる。それでも、自治会員の皆さんのが理解と協力を得て、大過なく役を務めることができた。

新型コロナウイルスの影響で、多くの不都合や不便があり、一日も早く終息することを願っている。それでも、障害を克服するために考え出された知恵も色々とある。そのひとつが、リモートワークに代表されるリモート対応の普及である。自治会関連でも、例年多くの研修会や講演会があるが、これらのリモート受講化が進んだ。おかげで、自分のタイムスケジュールに合わせた参加が可能になり時間を有効に利用することができるようにになった。新型コロナウイルスが終息した後も、継続してほしいシステムである。

今年度は、老人クラブの会長を務めている。依然として、新型コロナウイルスが終息せず、クラブ員全員が集まつての行事開催は難しい状況にある。それでも、毎月の声掛け

運動や夏休みの子供達との「」ジオ体操など、密にならないない屋外での行事参加を呼び掛け、少しでもクラブ員同士が顔を合わせ、会話を交わす機会を作っている。また、クラブ活動ではないが、町内を散策する人も多く、出会った時の何気ない会話に、心のふれあいを感じる。

一日も早く新型コロナウイルスが終息し、町内に明るい会話が戻ってくることを願う

今日の「」の頃である。

産業は国家的事業として発展し、特に生糸は外貨獲得の重要な輸出品でありました。当時の郡是は、朝鮮半島を除く北は山形県から南は宮崎県まで蚕糸業に適した土地に工場を設置し、綾部から多くの社員が全国各地の工場に赴任していました。そんな一人が父で、前橋、津山、梁瀬、山崎、沼津等の工場勤務の経験がありましたが、今日はその中で沼津の思ひ出をお話しさせて頂きます。

父の職場は狩野川^{かの}が駿河湾に流れ込む河口^{かわぐち}にあり、工場、社宅、食堂等がバランスよく配置され、まるで一つの村の様でした。社宅の窓を開けると、正面に富士山の雄姿が目に飛び込みます。近所の漁港で開かれる朝市で新鮮な魚を買い求め、家族全員で食卓を囲みました。早朝には、とうふ屋と納豆売りが埠外を自転車でラップ^{ラップ}を吹きながら売り歩きますが、当初は音色が同じに聞こえよく間違つたもの

のは、子供時代の沼津での体験がその後の生き方に大きな影響を与えたと思います。そんな父は、私が37歳の時、71歳で鬼籍に入りましたが、齡を重ねるにつれ、父母への感謝の念が年々募ります。学校での思い出は特別ありませんが、幼少期の体験や子供同士の遊びが、その後の社会生活を円滑に進む上で基盤になると感じますが、皆様は如何でしょうか。

沼津の思い出

安國寺町 大 櫻

分のダイレクションに合わせた参加が可能になり時間と効率的に利用することができるようにになった。新型コロナウイルスが終息した後も、継続してほしいシステムである。

長を務めている。依然として、新型コロナウイルスが終息せず、クラブ員全員が集まつての行事開催は難しい状況にある。それでも、毎月の声掛け

東山城の歴史
安国寺町 大 横 勉

毎年夏休みには母と姉妹5人で沼津の父の下に行くことが何よりの楽しみでした。全員のおにぎりを母が準備し、朝一番の梅迫駅発の蒸気機関車に乗り、東海道線を乗降客の方言や車窓の風景を楽しみながら、沼津駅には夜7時頃到着したと記憶しています。駅頭で待つ遅い日焼けした父を見た途端、長旅の疲れが一気に吹き飛んだのです。

しか知らなかつた当時の私は別天地に思え、子供心に強烈な印象を残しました。父の休みには、伊豆半島、富士五湖、東京タワー等の観光地を訪れることで、未知の世界に目を奪われ、好奇心を掻き立てられました。

今振り返れば、18歳で綾部を出て、57歳に帰郷するまで様々な土地を巡りましたが、何とか無難に乗り切れた

世界には戦争や紛争で悲惨な境遇にある人々がいる一方、日々穏やかな暮らししが出来てゐる日常に感謝する反面、政治・経済的に著しい劣化が進む日本の現状に憂慮せざるを得ません。

毎年夏休みには母と姉妹5人で沼津の父の下に行くことが何よりの楽しみでした。全員のおにぎりを母が準備し、朝一番の梅迫駅発の蒸気機関車に乗り、東海道線を乗降客の方言や車窓の風景を楽しみながら、沼津駅には夜7時頃到

しか知らなかつた当時の私は別天地に思え、子供心に強烈な印象を残しました。父の休みには、伊豆半島、富士五湖、東京タワー等の観光地を訪れることで、未知の世界に目を奪われ、好奇心を掻き立てられました。

世界には戦争や紛争で悲惨な境遇にある人々がいる一方、日々穏やかな暮らししが出来てゐる日常に感謝する反面、政治・経済的に著しい劣化が進む日本の現状に憂慮せざるを得ません。

着したと記憶しています。駄
頭で待つ遅しく日焼けした父
を見た途端、長旅の疲れが一
気に吹き飛んだものです。

今振り返れば、18歳で綾部を出て、57歳に帰郷するまで様々な土地を巡りました



雑感

東八田地区老人クラブ

梅迫町 池田 敬二

今年度もコロナの影響で老人クラブ活動も制約を受け、屋外での奉仕作業を実施しただけとなりました。この度、東八田老連からの作文依頼ですが、少しだけ日頃の思いを書きます。さて、昨今の新聞やテレビ、新聞折込みですが、老人相手に目、耳、口、肩、膝、そして脂肪云々とか身体の心配ばかりさせる内容の宣伝です。初回は半額、売上げNo.1とか言って、正直うんざりしています。しかしながら私も実の処、今から20数年前瀬戸内寂静さんの言葉ではないですが「試練」を受けることになり、妻と二人共倒れ、息子達の将来を安げる出来事がありました。その頃テレビ番組で御法川法男こと、みのもんたが「うつきょう」が血液を綺麗にするといつてそれを信じて今も食べ続けていたり、アミノ酸が体に良いと云ふことで10年程黒酢を飲

んでいる次第です。うんざりする宣伝ですが、森山良子の歌ではないですが「まいいか」と思いながら日々過ごしてゐる所です。ところが、昨年十一月中旬頃でしたか、ブーチンロシア大統領が真意は不明ですが、軍人の母親や家族を集め人間は死んでいくものと、ウクライナ戦争の正当化を理解させようとしていた報道番組がありました。戦争で尊い命を落とすこと程ばかりたものはないと思う。やはり健康で長生きし幸せなこと、時に悲しいことも色々あるけれど、感じながら一生を全うしたいものです。日本国も戦争経験国として憲法に則り戦争をしない国に進めてほしいと願っています。

ご協賛広告

本紙広告掲載にご協賛いただいた各位に心から厚くお礼申し上げます。
今後共ご指導下さいますようよろしくお願い申し上げます。

五十音順

“自律神経失調症”って何？

やる気がない、不安感、不眠、イライラ、めまい、頭痛、耳鳴、動悸、胸苦しい、急に熱くなったり汗が出るなど、体調や気分がスッキリしない！

こんな時は、漢方が効く！

創業明治42年



お気軽にご相談下さい

綾部市本町2丁目3

赤尾漢方薬局 TEL 0773(42)0429

※ 店内の展示スペースは無料でご利用頂けます

〒623-0012 綾部市川糸町南古屋敷5番地の1
社会福祉法人 綾部市社会福祉協議会 TEL (0773) 43-2881 FAX (0773) 43-2882

一つながりあいを地域の中にー

住民一人ひとりができるで参加し、助け合い支えあって、

「だれもが安心して暮らすことができるまち」をつくっていきましょう

檜木製品 薪販売 広葉樹製材

(株) 安達

〒623-0103 綾部市梅迫町中町39
TEL 0773-44-0067

おかげさまで4月に
創刊40周年を迎えます！

願いは一つ、
郷土の発展



あやべ市民新聞

あづ木

〒623-0064
綾部市中ノ町2-32

綾部市老人クラブ連合会会員様ご優待
入浴料 100円引き (4名まで)
10名以上のご宴会 総額から10%OFF

※料理単価3,000円以上のご宴会に限ります

～ご利用の際は会員証をご提示ください～

あやべ温泉

京都府綾部市睦寄町在ノ向10

TEL 0773-55-0262

毎月第2、第4月曜日休館(祝日の場合は翌日)

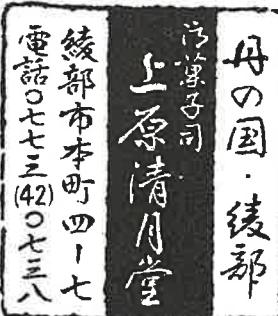
あやべ印刷 株式会社

印刷のことなら何でも
ご相談ください

〒623-0064 綾部市中ノ町1丁目20

TEL 0773-42-0069代

FAX 0773-42-8069代



いこいの村
聴覚言語障害センター
きこえの問題、介護の問題
ご相談ください

綾部市十倉名畠町久瀬谷2番地

TEL 0773-46-0101

FAX 0773-46-0610



綾部市高津町長瀬2-3
綾部店 TEL 42-7030 福知山店 TEL 23-5777

一級石工技能士の店 墓石・灯籠・記念碑・彫り入れ・移転
※ご予算に合わせて、ご相談に応じます(見積無料)
ーお宅の繁栄は正しい墓相でー
株式会社 よ田石材
綾部市鷹栖町(山家) ☎ (0773) 46-0148(代)

アルミ網戸・窓格子 製造販売
(有)エイト
綾部市豊里町 TEL 48-1123
FAX 48-1134

⊕ 株式会社 岡田組

総合建設業(綾部市上下水道指定業者)

代表取締役会長 岡田 良

代表取締役社長 岡田 宗一

福祉、地域社会に貢献する

事務所 綾部市味方町幕師谷442
TEL (0773) 42-2064
FAX (0773) 43-0783
携帯 090-8570-8104

生活インフラに欠かせない
電気・水道・土木工事
を担っています
岡山電設株式会社
綾部市里町大坂 33-2
TEL 0773-42-6601



good for all people
TAIHEI
突発故障お急ぎの方は
在庫力と技術で
最短復旧 ☎ (0773) 42-0888
株式会社 大平電機

いらっしゃいませ
拍屋/かしわや二王公園店
綾部市睦寄町今飼1/睦寄町和上50
TEL/FAX 0773-55-0043

やさい・くだもの
綾部市西町二丁目80-1
かどや青果店
TEL・FAX (0773) 42-2113

墓石工事 設計施工
河内屋石材株式会社

京都府綾部市味方町アミダジ29-28
TEL 0773-42-8113
FAX 0773-42-9140

人にやさしく快適な住環境を創造する

総合建設業

北原建設株式会社

綾部市味方町石風呂29番地
電話 42-6901代
FAX 42-8961

キタホーム事業部
電話 40-2021
FAX 40-2025

料理 旅館 魚 甲 寿

掘りごたつ席、和風の机椅子席
ご用意致します。

綾部市本町3-8 ☎ 42-0016
<http://www.kikkouya.com/>

うれしい特典をたくさんご用意！

夢彦ドーム俱楽部

JA京都にのくに年金友の会

ただ今、会員募集中！

JAは「安心」「安全」をお届けします

京都丹の国農業協同組合

〒623-0053 京都府綾部市宮代町前田20
TEL(0773)42-2092 FAX(0773)43-2092



地域元気宣言の

京都北都信用金庫



特典をご用意し、お待ちしております。
詳しくは、お取引店舗または
営業係にお問い合わせください。

綾部中央支店：42-0380

西町支店：42-1080

中筋支店：42-7788

あらゆる税の申告とご相談は…

熊内輝夫税理士事務所

綾部市陸寄町今飼下14番地

TEL・FAX (0773) 55-0383

おかげ様で地政登記68年!!

ことぶき産業有限会社

ガス・給排水設備の会社
自主保安と顧客満足を
実現します！



京都府綾部市青野町館ノ後56
営業時間 8:30~17:30(日・祝定休)
お申込みご相談は TEL 0773-42-0195

水道・下水排水・浄化槽工事

株式会社 斎藤管工

綾部市渕垣町 TEL 42-4629

Asahi アサヒビール特約店

いらっしゃい
(有)佐々木酒店 です。

〒623-0016 京都府綾部市西町2-98
TEL (0773) 42-0213
FAX (0773) 42-0307

快適な暮らしをサポート
店舗・ハウスクリーニング

サンキュー

39 京都

代表 西村洋一

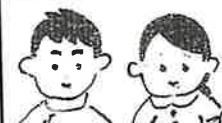
綾部市味方町鴨の堂37番地の3
TEL&FAX 0773-40-2515
H.P. 090-4130-5464



サンク理容室

☎ 090-8790-2714

京都北都
信用金庫



どの医療機関の処方せん
も受付けています。
ご相談下さい。

当店

松田紙店

仁丹堂薬局 TEL 42-0708
FAX 42-0896



社会福祉法人

松寿苑

ホームページアドレス <http://www.asjn.jp>
TEL(0773)42-5236 FAX(0773)43-1160
特別養護老人ホーム たのやま
TEL(0773)40-1237 FAX(0773)43-1160
特定施設ケアハウス たのやま
TEL(0773)40-1185 FAX(0773)43-3505
小規模多機能型介護施設 そらいろ
TEL(0773)44-8100 FAX(0773)44-8105
介護予防施設 さくら
TEL(0773)44-8007 FAX(0773)44-3005
高齢者支援センター 松寿苑
TEL(0773)54-9036 FAX(0773)54-9012
小規模特養 あたか
TEL(0773)54-0202 FAX(0773)54-0617

楽しい時間、真心こめて



新福亭

御料理・仕出し・会席・御弁当
四季の味覚でおもてなし。

☎ 42-1017

シルバー人材センターは、 さまざまな仕事をお引き受けします。

お引き受けしている仕事の例

- ・福祉家事援助サービス
- ・賞状筆耕、宛名書き
- ・庭木剪定、障子張り替え
- ・屋内外の一般作業（清掃、除草、草引き）

- ・建物管理、駐車場・駐輪場の管理
- ・刃物研ぎ、大工仕事、縫製
- ・不用品等運搬作業

その他ご相談に応じます。

仕事にトライ

入会をお待ちしております

公益社団法人
綾部市シルバー人材センター
綾部市宮代町明知11番地4
TEL 42-9030 FAX 42-9029



建設コンサルタント
測量・調査

美しく安全で住みよい綾部を次世代へ

(株)滝下測量設計事務所

綾部市上野町藤山12-3
TEL 0773-42-3764

老人クラブ出張指導受付中

費用は一切かかりません。【無料】

お気軽にご連絡下さい!!



綾部市青野町西馬場下27-2
TEL.0773-40-1788

『市の運動指導派遣事業の適用』

尾酒屋

駄々
DA-DA

綾部市味方町アミダジ8-2
TEL 0773-43-1721

住宅リフォームのお手伝い

バリアフリー・手すり・介護保険住宅改修など

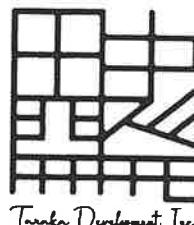


自由設計リフォーム
Refine あやべ

ツバメ瓦斯株式会社
綾部市井倉町樋ノ元14-1

電話 42-5577 リファイン専用 42-8177

もっといい街 住みたい街へ。



田中開発有限会社

〒623-0052 綾部市幸通り34番地1
0773-43-2330

社会福祉法人 どんぐりの家

TEL 42-6957

○介護保険法指定

通所介護事業 居宅介護支援事業

地域密着型 認知症対応型通所介護事業

すこやかシニア教室

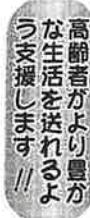
○配食サービス事業



西岡社会保険 労務士事務所

綾部市駅前通り28番地
TEL 0773-42-7851

福祉の総合施設です



- 介護支援、相談窓口 在宅介護支援センター あやべ西 TEL(0773)48-0186
- 在宅復帰へ向けたリハビリを 介護老人保健施設 あやべ TEL(0773)48-0186
- 日帰りでリハビリを受ける 通所リハビリテーションセンター TEL(0773)48-0186
- 在宅に訪問します 訪問リハビリテーション TEL(0773)48-0186
- 重度の介護が必要な方に 介護老人福祉施設 丹の国荘 TEL(0773)48-0701
- 在宅生活で介護が必要な方なら 訪問介護（ヘルパーステーションあやべ西） TEL(0773)48-0666
- ケアのついた快適な自立生活を送れる ケアハウス日向館 TEL(0773)48-0661

職員募集中 看護師・介護職

●まずはお電話にて
お問い合わせ下さい。**社会福祉法人 丹の国福祉会** 〒623-0236
綾部市小畠町うすいの98-1

DAIHATSU AYABE

ダイハツショップ 有限会社野間モータース

綾部市井倉町樋ノ元13-1

TEL 0773-42-1055

貴方の大切な作品を飾る

額縁

いろいろ取扱っております

お気軽にご相談下さい お待ちしております

プリンター・インク・書道・画材・額縁・印鑑

(有)はとや文具店

綾部市西町一丁目 西町アピタウン1番街 TEL42-0038

和風料理

ひがし山

綾部市大島町

☎ 42-0735番

御食事・珈琲
地産地消 **ひと粒**

営業時間 11時~22時
年中無休

綾部店 綾部市味方町アミダジ82 電話0773-43-2244

皆様にアットホームサービスを
心がけています。

社会福祉法人 ふきのとう

ふきのとう 訪問介護事業所 あやべ

ふきのとう居宅介護支援事業所

山家 小規模多機能型居宅介護施設 やまぶき

中筋 小規模多機能型居宅介護施設 丹都

海鮮居酒屋・仕出し

ふじ田

藤田 隆康

綾部市岡町弓場4-5

TEL 42-1518(代)

FAX 42-7455

料理旅館
ふしみや

京都府綾部市並松町39
TEL(0773)42-0314(代) FAX(0773)40-2438

お申し込みはフリーダイヤルで 0120-25-2438

since 1902

ふしみや厨房

TEL 0773-42-1300
FAX 0773-40-2438

丹波茶屋
ゆらり

京都府綾部市並松町寺下1
TEL(0773)40-2777 FAX(0773)43-3221

●10名様以上はマイクロバスで送迎サービス



ギフト館

株式会社 権善

☎ 0120-390-627

TEL(0773)42-5001(代) FAX(0773)42-5080

綾部市青野町東青野59

美容を通じてしあわせのあてつだい…

美容室

フミ

定休日：毎週月曜日、毎月第3日・月曜日

綾部市物部町六地蔵10-4

TEL 49-1782

旅行のことならおまかせください！

バスや食事・ホテルのみの手配も承ります。

PTプラスツーリスト 株式会社
PLUS-TOURIST

綾部市幸通り11

TEL 42-2055

<http://plus-tourist.co.jp>

- LPガス・第1種高圧ガス・灯油・設備機器・家電
- 設備工事・電気工事・合併処理浄化槽工事
- 上下水道指定業者

 株式会社 

TEL 42-1145 FAX 42-2954

わが家の耐震診断しませんか？

皆さんにご負担いただく耐震診断料は3千円です。

耐震診断の結果耐震改修工事を行う場合

最高 100万円の補助金がもらえます。

所得税控除の減税等もあります。

(昭和56年5月以前の木造住宅が対象です)

家。
家族。
守る。

一級建築士・耐震診断士があなたのお悩みにお答えします

お問い合わせ先 42-3267

村上建設有限会社



美味和菓子

月波菓匠

宮代屋

綾部市宮代町宮代29 ☎ 42-0309

一畳入魂！心をこめてお造り致します

南田畠店

綾部市物部町 ☎ 49-0886

ゆう月
料亭 YUZUKI

完全予約制 TEL 0773-44-0818
FAX 0773-21-4609 京都府綾部市七百石町由里16-1

一般貨物運送事業
飲食店事業／
麺 FACTORY JAWS ZERO



新社屋にて
心機一転
頑張ります！

株式会社 村上運送

代表取締役 村上和也

〒623-0031 京都府綾部市味方町雨宮10番3
TEL 0773-40-1330 FAX 0773-40-1331
Mail : murakami@murakami-u.co.jp

御料理・仕出し

森 本 店

綾部市八津合町 ☎ 54-0009(代)
FAX 54-0040

会席料理 鍋物料理
パック詰料理 お弁当

バイク＆サイクル

ヨモギオート小林

綾部市物部町金屋34-4

電話(0773)49-0786

綾部の地酒

緩の月

京都府綾部市味方町薬師前4番地
若宮酒造株式会社

tel:0773-42-0268 fax:0773-43-0268

渡辺歯科医院

☎(0773)49-0022

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前9:00~12:00	●	●	●	-	●	●	-
午後2:00~ 6:00	●	●	●	-	●	-	-

綾部市物部町濁瀬20-1

引き続いて

会員証

会員番号 010-3840

氏名 _____

上記の方は、綾部市老人クラブ連合会の会員であることを証します。

京都府綾部市老人クラブ連合会
有効期間 平成26年8月1日より
令和6年7月31日まで

あやべ温泉

所在地：綾部市陸寄町
電話：0773-55-0262

栄温泉 うし乃湯

所在地：綾部市駅前
電話：0773-40-1126

(有)はとや文具

所在地：綾部市西町一丁目
電話：0773-42-0038

ギフト館(株)藤善
あやべ店

所在地：綾部市青野町東青野
電話：0773-42-5001

元気センター 清山荘

所在地：綾部市里町潜り
電話：0773-42-4601

仁丹堂薬局

所在地：綾部市相生町
(府道沿い)
電話：0773-42-0708

綾部

みやこ寿司

所在地：綾部市幸通り14
(綾部郵便局西隣り)
電話：0773-42-2001
ミヤコ
0120-272-385

パーマ・カット・お染め・着付
サロン・ド・フォレ

所在地：綾部市陸合町真野
電話：0773-54-0811

会員優待割引提携店の
積極的ご利用を!!



※必ず「会員証」を提示して下さい。 ※特定日の割引は、該当しない場合があります。
※発行 平成26年8月1日より。会員有効期間、令和6年7月31日まで。

基本理念

(昭和38年制定)

老人福祉法

=老人は、多年にわたり社会の進展に寄与してきた者として、知識、経験を有するものとして敬愛されると共に、生きがいをもてる健全で安らかな生活を保障される。その知識と経験を活用して、社会的活動に参加すべく努める。

国、地方公共団体は老人の福祉を増進する責務を有する。

又、老人の福祉増進を目的とする事業振興を図ると共に、適当な援助に努める。

老人クラブ

=高齢者の自主的組織

地域を基盤とする高齢者の自主的な組織・高齢者主体の介護予防、相互の生活支援の観点から活動、役割が期待される。

府・市の対応

=老人クラブに対して

老人クラブ連合会との連携を図ると共に支援に努め助言、指導を行う。

助成事業

綾部市市民憲章

編集後記

綾部市老人クラブ連合会機関誌、第
四十二号が発行できました。
これもひとえに山崎市長をはじめ、

私たち綾部市民は、丹波の美しい山河と
豊かな伝統をもつぶるさとを誇りとし、
郷土愛に燃え、自然と人間が真に調和する
新しい田園都市の実現をめざして、ここに
市民憲章を定め、これを守り実行することを
誓います。

一、平和をねがい、祈りのあるまちにしよう。

一、自治を高め、心のつながりのあるまちにしよう。

一、教育をたいせつにし、文化のかあるまちにしよう。

一、環境をととのえ、健康のあふれるまちにしよう。

一、産業をおこし、豊かな暮らしのあるまちにしよう。

一、計画を定め、輝かしいあしたをひらくまちにしよう。

新型コロナ第八波が実感として収まらないなか、感染者が減少するという状況があるにもかかわらず高齢者の割合のきわめて高い死者ができるという状況にあり、隠れコロナの存在が言われています。早い終息を願うばかりです。このような困難な中で、会誌には会員の皆様の活発なご意見・活動が生き生きと表現されております。今後の私たちの活動や生き方のエネルギーになれば幸いです。

編集委員長 塩見 繁雄
委員 佐堀 つぎ枝

大槻 熊内 森永 幸代
田中 雄香 洋子 幸代

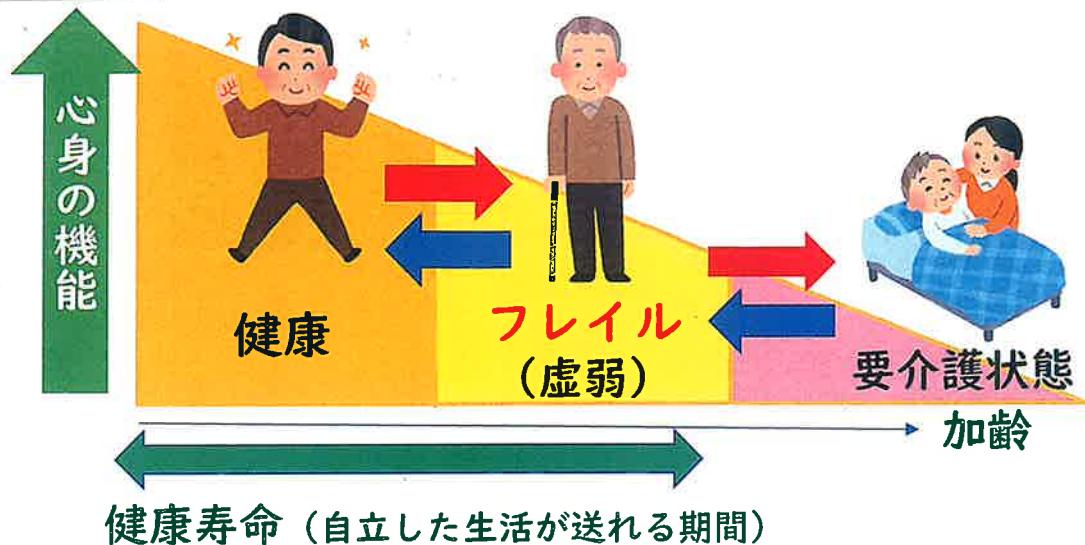
一九七四（昭和四十九）年十一月三日制定

協力員 会長

フレイル予防でめざそう！健康長寿

「フレイル」をご存知ですか？

フレイルとは、年をとって体や心のはたらき、社会とのつながりが弱くなった状態のことです。そのまま放置すると要介護状態になる可能性がありますが、“早めに気づいて、適切な取り組みを行うこと”で健康な状態に戻ることができると言われています。



フレイル予防 3本の柱

運動

ウォーキング・ストレッチ等で
今より10分多く体を動かしましょう。
家事や畠仕事も立派な運動です。



栄養

食事は活力の源です。
バランスのとれた食事を
3食しっかりとりましょう。
お口の健康も大切です。

社会参加

趣味、ボランティア、就労など、
外出することはフレイル予防にも
効果的です。
自分に合った活動を見つけましょう。

皆さまのサロンや老人クラブで「フレイル予防講座」を開催しませんか
フレイルの予防方法について、綾部市の保健師・管理栄養士・歯科衛生士・
リハビリ専門職が楽しくお話しします。(全2回シリーズ・講師派遣料無料)
お問い合わせ：綾部市保健福祉センター 電話（0773）42-0111