

久御山町シニアクラブ連合会機関誌

第89号

年輪

令和5年9月発行
久御山町シニアクラブ連合会

発行人
会長 恵 達男



平成30年11月4日 久御山町 文化祭 出展記念 photo by kerji ohight



74 GUN・SHIP イングランド 1813年



平成30年11月4日 久御山町 文化祭 出展記念 photo by kerji ohight

東佐山団地 東佐山青空会 向田 須磨男

令和5年度はわたしたちがサポートします!

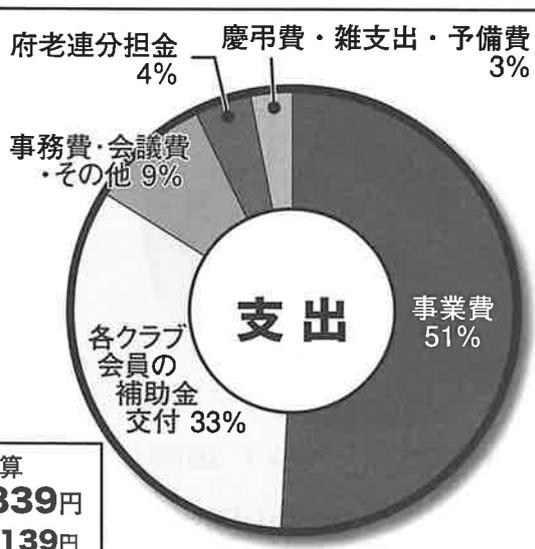
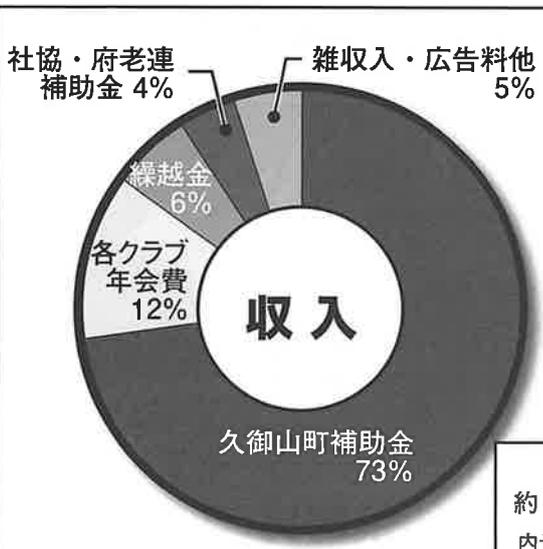
久御山町シニアクラブ連合会・理事



- | | | | | |
|----------------------|--------------------------------|------------------------------|-------------------------|----------------------|
| ★西武西林シニアクラブ
村田 靖志 | ★久御山シルバークラブ
東佐山青空会
高木 優子 | ★長寿シニアクラブ
さくらクラブ
椿森 光義 | ★森老人クラブ
老寿会
西村 清和 | ★委員長
敬友会
村田 靖志 |
| ★西武西林シニアクラブ
岡 孝昭 | ★久御山シルバークラブ
東佐山青空会
一瀬ひとみ | ★長寿シニアクラブ
若草クラブ
林沼 修 | ★森老人クラブ
老寿会
恵 達男 | ★委員
藤寿会
寺内 一郎 |
| ★西武西林シニアクラブ
村田 靖志 | ★久御山シルバークラブ
東佐山青空会
高木 優子 | ★長寿シニアクラブ
さくらクラブ
椿森 光義 | ★森老人クラブ
老寿会
西村 清和 | ★委員
藤寿会
寺内 一郎 |
| ★西武西林シニアクラブ
村田 靖志 | ★久御山シルバークラブ
東佐山青空会
高木 優子 | ★長寿シニアクラブ
さくらクラブ
椿森 光義 | ★森老人クラブ
老寿会
西村 清和 | ★委員
藤寿会
寺内 一郎 |

【体育委員】

- | | | | | |
|---------------------|-------------------------------|-----------------------------|------------------------|----------------------|
| 西武西林シニアクラブ
松浦正次郎 | 久御山シルバークラブ
東佐山青空会
原口 典子 | 長寿シニアクラブ
さくらクラブ
中西 文夫 | 森老人クラブ
老寿会
小森 道晴 | ★委員長
敬友会
村田 靖志 |
| 西武西林シニアクラブ
松浦正次郎 | 久御山シルバークラブ
東佐山青空会
原口 典子 | 長寿シニアクラブ
若草クラブ
清水江津子 | 森老人クラブ
老寿会
小森 道晴 | ★委員
藤寿会
寺内 一郎 |
| 西武西林シニアクラブ
松浦正次郎 | 久御山シルバークラブ
東佐山青空会
原口 典子 | 長寿シニアクラブ
さくらクラブ
椿森 光義 | 森老人クラブ
老寿会
小森 道晴 | ★委員
藤寿会
寺内 一郎 |
| 西武西林シニアクラブ
松浦正次郎 | 久御山シルバークラブ
東佐山青空会
原口 典子 | 長寿シニアクラブ
若草クラブ
清水江津子 | 森老人クラブ
老寿会
小森 道晴 | ★委員
藤寿会
寺内 一郎 |



本年度予算
約 **3,734,839円**
内予備費 **121,139円**

今年度の予算収支のあらまし

令和5年度 事業計画



メインテーマ 「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」

21世紀は高齢者の時代であり、老人クラブは、21世紀が「ゆとり」「うるおい」「やすらぎ」に満ちた。心豊かな社会となるようその担い手として、新しい時代にふさわしい活動の歩みを進めなければなりません。

いつまでも元気で実りある人生を目指し、ともに健康で・学び・支え合ひましょう。

事業の重点

全国三大運動である「健康・友愛・奉仕」の活動を基本として、引き続き「心とからだの健康づくり・生きがいづくり・仲間づくり・地域づくり」の活動を積極的に推進する。

フレイル予防教室・自然環境等の講演会など学びを中心に活動を広げていきます。

事業実施計画

◆健康づくり及び介護予防の推進

グラウンドゴルフ、輪投げ、健康ウォーキングなど
フレイル（虚弱）予防教室の開催・認知症予防講演会の開催



きらっ都くん
(町名をマスコットキャラクター)

◆高齢者相互支援及び地域支え合い活動等、暮らしの安心・安全の推進

友愛活動「特別養護老人ホーム楽生苑」「子育て支援センターあいあいホール」
地域（高齢者・子ども）見守りパトロールの推進・ボランティアの強化（荒見苑周辺奉仕活動）
町内一斉清掃の参加、公共施設や公園、神社仏閣などの清掃奉仕と環境美化活動の実施
災害や交通事故防止対策、振り込め詐欺、悪質商法などによる被害の防止、呼びかけ

◆レクリエーションの実施（仲間づくり）

研修会の実施 ・新しいゲームやスポーツレクリエーション
世界の絶景DVD鑑賞会（世界遺産）
日帰り旅行・研修会など
全国・京都府老人クラブ連合会の大会やリーダー研修会への参加



◆クラブ発展のための啓発広報事業

機関誌「年輪」と「でんごんぼん」の発行
全国・京都府老人クラブ連合会「きょうと」などの広報誌配布

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
持続可能な開発目標



◆文化事業

文化講演会（音楽鑑賞・芸術家講演会など）
作品の出展募集と展示会（2～3月頃）



※各事業や催しは、中止・変更する可能性があります。
お問合せ：事務局「荒見苑」0774-44-3405まで

事業のアルバム



文化講演会 中国琵琶 葉衛陽氏



グラウンドゴルフ大会



文化講演会
大道芸



認知症サポーター養成講座



フレイル予防教室



あいあいホール 花植えボランティア (女性委員)



健康ウォーキング



清掃奉仕活動 若手委員・女性委員・理事

今年度の文化講演会はコンサートがメインです♪
アーティストさんのトークなど珍しい講演会です。お楽しみに。

久御山町シニアクラブ連合会 事業予定表 (7月～2月)



開催日	事業・会議等内容	開催場所等
7月12日(水)	第4回 役員会	10時～ 荒見苑大広間
7月20日(木)	府老連 市町村リーダー研修会	ハートピア京都
7月26日(水)	第2回 理事会	10時～ 荒見苑大広間
8月30日(水)	ビンゴゲーム&世界の絶景 DVD 鑑賞会	13時30分～ 役場5階
9月1日(金)	府老連 山城ブロック女性リーダー研修会	京田辺市
9月13日(水)	清掃奉仕活動 理事・女性委員自由参加	9時30分～ 荒見苑集合
	第5回 役員会	10時過ぎ～ 大広間
9月21日(木)	文化講演会 四重奏 秋のコンサート トロンボーン・サクソ・マリンバ・ピアノ 滋賀音楽振興会	午後～ ゆうホール
9月21日(木)	知事杯山城ブロック老連グラウンドゴルフ大会	長岡京市 10時開会式
9月29日(金)	フレイル予防教室「こけんとこ体操」	午前中 役場5階
10月3日(火)	町長杯・会長杯グラウンドゴルフ大会	午前 中央公園野球場
10月11日(水)	京都府老人クラブ大会 式典	京都市内 役員他
10月中	第6回 役員会	10時 荒見苑大広間
11月1日(水)	文化講演会 知路雅文氏 トーク&似顔絵プレゼント	時間未定 ゆうホール
11月8日(水)	第7回 役員会	10時 荒見苑大広間
11月15日(水)	親睦日帰り旅行	御在所岳・伊勢内宮ほか
11月21日(火)	府老連若手リーダー研修会公式ワナゲ大会	八幡市民体育館
12月8日(金)	輪投げ大会	13時30分～ 役場5階
	清掃奉仕活動 自由参加	9時30分～ 荒見苑集合
12月13日(水)	第8回 役員会	10時15分～ 大広間
	世界の絶景 DVD 鑑賞会 午後～	時間未定 役場5階集合
2月9日(金)	文化講演会 Lunare コンサート 津軽三味線・ピアノ・打楽器ユニット	午後～ ゆうホール

予定が変更される場合がございます。ご了承ください。

★キラめキターワ★



平山 光一郎さん

(栄1・2丁目・栄楽会)

昭和11年生まれ。 86歳。

自治会行事やシニアクラブの活動に積極的に参加され、役なども前向きに取り組まれています。

小さい頃はどんな子どもでしたか？

佐賀県生まれで、久御山町に似た農村地域で育ちました。

子供の頃は、授業中もウロウロ動き回って落ち着きがなく、通知表にも「落ち着きがない」と書かれていました。大きくなったら軍人さんになるのが当たり前の時代でしたが、終

戦とともに世の中の考え方も変化し、子供心に混乱したのを覚えています。

戦時中、私の通っていた小学校に焼夷弾(しょういだん)が落ち、校舎は一つ残らず全焼してしまいました。子供だったこともあり「花火みたいにきれいだなあ」と思ったことが今も思い出されます。その後しばらくは、お寺で勉強をしていました。戦時中ではありましたが、先生は「どんな人に対してもやさしい気持ちを持ちなさい」と教えてくれたことを、今も忘れずに生きてきました。

京都にはいつ来られましたか？

大学(同志社)に入学することが決まり、京都市内で下宿することになりました。大学を卒業し一度は会社員になったのですが、教師になるきっかけがあり、同志社女子(中・高校)の教師となりました。子供たちには理科を教えていました。

また、中学の時にバスケットボールをしていたこともあり、バスケット

ボールクラブの顧問を引き受けることになり、久御山町にも交流試合に来たこともありましたよ。

久御山町は、故郷に似たのどかで、静かなところもあり、とても住みやすいところですが、唯一の不満は交通の便が悪く通勤には苦勞をしました。

お見合い結婚ですか？

佐賀県でお見合いをして結婚をしました。ふたりで話している時、よく佐賀の言葉が出たりしますよ。

退職するまでは、すべて奥さんが自治会のことや近所付き合いなどを引き受けてくれていましたので、奥さんには大変感謝をしています。これからは助け合い、支え合い、夫婦仲良く生きていきたいと思っています。

趣味や楽しみは何ですか？

今は漢字ドリルや四字熟語にはまっています。頭の体操にもなるのでとても楽しんでいきます。

以前は、体を動かすことも好きで、グランドゴルフを続けていました。が、足を怪我してからは控えています。が、輪投げは今も続けています。また、小さい頃から音楽も好きで、

どのジャンルの音楽も聞いています。今は麻雀をしています。麻雀はボケ防止にもつながり、4人でパイを使って遊ぶゲームで、共通の趣味を楽しめることや、仲間との交流を深めることができるのが魅力です。週に2回ある荒見苑でのシニアクラブサークルや自治会でのサークルの皆さんと楽しく過ごして脳トレをしています。

今までで印象に残っていることはありますか？

旅行ですね。一番印象に残っているのはベルギー、オランダ、ルクセンブルグです。小さな町ですが歴史を感じられ、本当に美しく素敵な所でした。ベルギーに住む友人に案内してもらったのですが、今でも思い出されます。

お話を伺い、とても緊張してしまいました。うまく聞き取ることができませんでしたが、ひとつひとつ丁寧にお答えいただきました。

帰りは、ご夫婦で見送っていただきました。ありがとうございました。

機関誌編集委員長

松尾清子(東栄会・野村村東)

読者のページ



終括

長寿シニアクラブ

長岡 幸夫

今年9月で満88歳になります。平均年齢より生き過ぎました。

(耳) 難聴、補聴器のおかげ。(目) 乱視、眼鏡に頼る。(鼻) 利いてるのかな?。(口) 総入れ歯。・・・女房、脑梗塞で倒れ施設にお世話になってます。厄介な独居老人! 毎日、食べて、飲んで、暮らせているのが不思議です。

久御山に移住してから地域ボランティアを呼称して威張ってます。暮らしやすい久御山町。です。周りの人たち親切。

☆久御山良いとこ♪一度はおいで!

30歳で結婚して、精密鋳金業に転身。経営を任せられ独学で鋳金なるものに挑戦。新設備を導入して業界の先端を走る。

KDUの経営。(勘と度胸と運の経営) 幸せでした。24時間運転の毎日でした。休みなしが楽しい毎日でした。

久御山町の「ふるさとフェア」に初回から参加。良い時代を過ごさせていただいた。社用族の生活も堪

能。60歳できつぱりと引退。地域ボランティアの生活に没頭。現在に至る。

運転もやめ「のってこタクシー」のお世話になる、毎日です。

久御山の情報発信基地「クロスピア・くみやま」で現役時代の産物「水耕栽培装置」で新鮮野菜の栽培?を楽しんでいきます。サニーレタス、クレソン、サラダ水菜、小松菜、イタリアンパセリ、バジル。そして「機能性野菜」の研究。☆【アボガド】。花咲くまで成功。ここまですが限度でした。

水耕栽培装置は現在LEDです。将来は太陽の光を集約して、最も自然に近い装置に発展を夢見ています。命ある間に日の目を見るか?心配です。現在製造現場を持つてない!、ものづくりの仲間も世代交代!、夢ばかり追い、命を全うするのが、現状かも。

年寄りはいくどどと? (老兵は消え去るのみ) 失礼します。

座右の銘

「為せば成る テフ言の葉をむねにきざみて生きてこし吾」
なせない毎日です。

常夏の国ハワイと熱中症アラート

シニアクラブ

赤いちょうちよ

毎年、ハワイ、グアム、サイパン、バリ島、オーストラリアなど、海外で子供の夏休みや正月を過ごしていました。夏でも暑い、常夏の国ハワイへと向かい、気分ウキウキで出発を繰り返して行きました。それが今では、暑い国へ行くなぞもつてのほか、日本においても常夏ではないでしょうか。

熱中症アラート?どういう意味?と新しい言葉に謎がいつぱいになりながらも、テレビで繰り返されるうちに、何となく意味が分かかってきました。そんな熱中症アラートが出る夏に、それより暑い国へ行くなんて、今の私の体力ではあり得ない事になりました。

地球温暖化、SDGs・地球環境問題と言われますが、テレビでアナウンサーさんが言っていました。「百年かかり地球温暖化へ進んだんだから、百年かかって元にもどすんだ。時間がかかる事だ」と。

そうだな、と思いました。
コロナで世界中が一変し、何もか

もが高騰され年金暮らしの私には到底海外旅行なんぞは、夢となってしまいました。年々歳もしわも重なり十年パスポートを取ることも無謀のようになってきました。

海外旅行へ行かせていただいた、思い出をアルバムを見ながら思いだして楽しもうと思います。

海外でも熱中症アラートなどはあるんですが、世界中がコロナウイルスと熱波、地球温暖化に脅かされながらも、地球を守りウイルスと共に共存しながら、未来に向けて進まなくてはいけないと思います。日本だけじゃ無い、世界中の問題を私ひとり良いじゃんではなく、私だけでも考え行動を省みようと思いません。

ハワイの思い出は若かりし頃の私の幸せな笑顔で、ああ楽しかった私だ、若かった頃の私だと昔を樂しみながら、そろそろ国内での旅行へも行ってみたいなと考えています。

まずは体力や健康を維持して、人生100歳を目指すためシニアクラブの大会や旅行へどんどん参加してみようと思います。久しぶりの文章のため乱文失礼いたしました。

春夏秋冬、熱中症

シニアクラブ

コーヒー大豆夫

春になると別れが来る

卒業式だ

先生の異動だ

人事異動だ

新しい出会いもある

異動してきた人

転校生に新入社員

草花も新芽が出たり

さくらも咲く

春のイメージは桃色

夏になると蚊が出る

梅雨前には刺される

虫除けスプレーに

蚊取り線香

かゆみ止め

セミもなき

日傘が出る

熱中症アラートも出る

かき氷に冷麺そうめん

ひやむぎが好きだ

スイカも食べ頃

ひやしあめにわらびもち

冷房を我慢して節約したら

熱中症で病院へ

病院代もかかり体も変になり

ふんだりけつたり

今年は冷房に頼り

夏を乗り切ろう

夏のイメージはスカイブルー

秋になると枯れ葉が出る

紅葉にいちよう

焼き芋に焼き栗

クラシックにジャズ

芸術の秋

秋のイメージは赤茶色

冬になると寒くなる

ダウンジャケット

ヒートテックにマフラー

改良された衣類が凄い

鍋料理は最高だ

コロナから鍋料理を

つつくの抵抗がある

新年会に忘年会

歓送迎会

飲み会も増える

冬のイメージは真っ白

一年間今年も春夏秋冬を感じたい

私の旅日記

「旧中山道を歩く」九

長寿シニアクラブ

四戸 清

今回は伊吹山麓特産のもぐさで賑わった近江（滋賀県）から、天智天皇の後継を巡って起きた「壬申の乱」や関ヶ原合戦など中山道岐阜十七宿に入ります。寝物語の里碑から東海道本線、国道を横断すると、右のなだらかな坂が「車返し坂」で頂上には「車返地藏尊」がある。今須宿の街並みを歩くと右に文化五年（一八〇五）の金比羅常夜燈や永楽通宝の軒丸瓦屋根は問屋場（美濃宿で、当時のまま現存はここだけ）である。少し歩くと左トンネルの奥に妙応寺があり、関ヶ原の戦いに勝利した徳川家康が腰掛けたと言われる石がある。今須橋の袂に木造の常夜灯を見る。国道と合流すると駐車場には復元された今須一里塚（塚の上には榎が植えてある）がある。国道を渡ると街道は木々に覆われた薄暗い道である。今須峠を過ぎ三十分程歩くと左の小路には、常盤御前の墓（五輪塔）と芭蕉の句碑がある。山中川に沿って歩き鶯の



流を眼下に見る。少し歩くと、黒地川があり壬申の乱で戦った大友皇子軍と大海人皇子（のちの天武天皇）軍の両軍の兵士の流血が川底の岩石を黒く染めたことから、この名が付いた。藤古川を渡ると



御茶屋敷



永業通宝の軒丸瓦



桃配山



赤坂港跡

最も戦いの激しかった関ヶ原古戦場決戦地には二五分程歩きます。石碑の周りに両軍の旗が立っている。六〇〇メートル程歩くと、石田三成陣跡・笹尾山展望台から関ヶ原全景が見渡せます。（参考に

右に不破関西城門跡・不破関跡（日本の三関の一つ）。左に中仙道の道標を見る。不破関資料館で関所復元模型や、壬申乱の伝承を見学する。街道の電柱には「このまち、まるごと、古戦場」と各武将の紹介があるので楽しいです。国道左に西首塚があり。関ヶ原駅前観光交流館では、徳川家康や石田三成、等の武將家紋入り手荷物ロッカーがあるのが古戦場巡りが楽に出来ます。交流館から五分程で東首塚、井伊直政陣跡、歴史民俗資料館の西側には、徳川家康最後陣跡（大きな公園）がある。

この泉は県指定の天然記念物である大ケヤキの根本から湧き出ていて、地名垂井の由来であるが、大ケヤキは見あたらない。「垂井の泉と垂井の大ケヤキ」の説明板の

J R京都駅から関ヶ原駅まで一時間二〇分で行けます）まだまだ見学したいですが、J R関ヶ原駅に戻り街道を三十分程歩き一ツ軒交差点から国道を少し行くと、右に「桃配山」があります。この山は壬申の乱の勝者大海人皇子が陣を置き兵士の士気を上げようと山桃を配った縁起の良い山で、家康は最初にこの場所に陣を置いた。街道に（一ツ軒交差点まで）戻り、美濃地に残る唯一の松並木を歩く。少し歩くと右に石で囲まれた「垂井の一里塚（国指定史跡）」があります。南側のみほぼ完全に残っています。日守交差点で国道を歩道橋で渡り、J R東海道本線出屋敷踏切を横切る。二〇分程で前川橋を渡ると「八尺堂地藏尊道」の道標と垂井宿西見付跡があります。歌川広重作「木曾街道六十九次垂井の宿」はこの付近から西側を描いているとのこと。少し歩き、交差点に南宮大社の石鳥居があり、鳥居をくぐり一〇〇メートル程で、垂井の泉に着きます。この泉は県指定の天然記念物である大ケヤキの根本から湧き出ていて、地名垂井の由来であるが、大ケヤキは見あたらない。「垂井の泉と垂井の大ケヤキ」の説明板の

最後に平成二十七年に倒木しました。と書いてありました。今でも泉は出ており、小さい魚が人影を避けていました。南宮大門の石鳥居に戻り街道を歩くと、左に常夜燈と青野ヶ原一里塚跡を見つけました。しばらく歩くと右に昼飯大塚古墳（前方後円墳）があるので古墳に上がり、見渡すが判断がつかない。下に降り離れて見ると成程と判断する事が出来た。右に兜塚と赤坂宿御使者場跡の石柱があり、ここから赤坂宿は坂を下っていきます。右に脇本陣跡（榎屋旅館）を見てみると、近所の婦人が中山道で唯一残る「御茶屋敷跡」を見なさいと脇本陣の横道を指さして頂いた。竹垣に囲まれている門を入ると建物はないが、家康が將軍専用の休泊所として建てた御茶屋敷跡は現在三千株のボタン園（無料）となっており、是非ともボタンの開花期に来て見る価値はあります。

本陣跡は公園となつています。西濃鉄道市橋線を渡ると大きな火の見櫓が眼につきまます。左には赤坂警察署の建物を復元した赤坂港会館や赤坂漁跡と川灯台は宿場の風情を漂わせています。

タオル・布寄付のお願い

雑巾や手作り小物を小学校や施設に贈る取り組みを続けています。
ご自宅で不要になったタオルや布などございましたら寄付してください。

(物 品) タオル全般・はぎれ・布 ※使用済みは洗濯後にお届けをお願いします。

(収 集) 年中受付

(お届け先) 事務局荒見苑 久御山町田井新荒見 11

【大空に夢のせて翔る】紙飛行機サークル 会員募集!

元気な高齢者・夢ある子ども達と親3世代交流も期待して企画!! 《S・H・R》

【内容】 広い場所で紙飛行機を飛ばし、飛行距離や飛行経路を楽しめる。

紙の材質や組み立てによつての飛行の変化を楽しめる。

童心に戻ることができる。

紙飛行機を通して個性を発揮することができる。

3世代交流ができる。昭和、平成、令和世代の仲間作りができる。

将来は、飛行コンテストを開催する。



問合せ先 : 久御山町シニアクラブ連合会 事務局 荒見苑 0774-44-3405

ユニバーサルスポーツとして注目されている ゲートボール を始めてみませんか?



ゲートボールとは、体力の消耗が少なく、幅広い年代の人たちが一緒に楽しめる、1チーム5人制の団体球技です。ボールが7.5センチと大きく、打つ面積が広く、ゴルフのように力いっぱい叩く必要がありません。

そのうえルールが簡単で、直ぐに覚えられ初心者の方でも参加できます。

とはいえ、戦略をチームで考える場面もあり、ゲーム展開があり飽きることはないといわれています。現在参加者が減少し参加者を募集しております。

以前やっていた方、初めての方も興味がありましたら、下記の事務局荒見苑へお問合せください。

荒見苑 コーラスサークルメンバー募集 男性急募!

毎月第2・4木曜日の13時45分～15時45分まで、荒見苑2階大広間で楽しく練習しています。メンバーを募集しており、特に男性の方を急募中です。

歌が好きな方なら、楽譜が読めなくても未経験者でも大歓迎!リズムに合わせて懐かしい歌を歌って、体と脳を活発に動かしましょう。

見学や体験だけでもOK! お問合せは、下記の荒見苑まで。

お問合せ先 福祉センター 荒見苑 ☎0774-44-3405

荒見苑 サークル・同好会のご紹介



みなさん いきいき わいわい
楽しく活動されています



サークル名	活動日	サークルからひとこと
コーラス	毎月第2・4木曜日 13:45~15:45	みんなそろって歌えば、心晴ればれ体もすっきりしますよ。男性募集中!
藤の会	毎月第1・3火曜日 13:45~15:45	演歌歌謡曲を教えてください。 みんなで楽しく歌いましょう。
歌あざみ	毎月第1・3金曜日 13:30~15:30	みんなと一緒に童謡などを中心に楽しく歌っています。腹式呼吸で体内から健康に!
フラダンス	毎月第2・4金曜日 10:00~11:30	歌謡フラダンスを中心にゆっくりわかりやすく学べます。初心者歓迎。
新舞踊	毎月第2・4水曜日 13:45~15:45	カラオケのメロディーに合わせてみんなでたのしく踊りましょう。
フォークダンス	毎月第2・4月曜日 13:45~15:45	楽しく愉快地に踊ってみませんか。 色々な踊りを教えてください。
健康体操	毎月第1・3水曜日 13:00~14:30	自分ひとりでは出来ないけど、みんなと楽しい時間を過ごしたい方は参加ください。
気功	毎月第1・3水曜日 10:00~11:30	なごやかな雰囲気の中、自分のペースで体力増進が出来ますよ。
くみひも	毎月第1・3火曜日 12:30~15:30	数本の絹糸を組んでオリジナルの帯締めやアクセサリー作り等を楽しんでみませんか。
手芸	毎月第1・3水曜日 13:45~15:45	編み物・洋裁・ビーズ等いろんなことをしています。
華道	毎月第2・4水曜日 13:45~15:30	楽しくおけいこして、部屋を飾ってみては? 流派は未生流です。
大正琴	毎月第1・3木曜日 13:45~15:45	古典音楽の一つで独特の音色のする大正琴を楽しみませんか。
習字	毎月第2・4水曜日 13:45~15:45	精神を整えてゆっくりとみんなで楽しくおけいこしています。
リメイク同好会	毎月第2月曜日 13:00~15:30	古い着物や洋服をリメイクして、小物や衣服などを創っています。

見学をご希望される方は事前に荒見苑へお問い合わせください。

※駐車場と駐輪場が荒見苑北側へ移動しました。ご注意ください。

老人福祉センター 荒見苑

久御山町田井新荒見 11 番地 TEL 0774-44-3405

訪問看護師さんと健康・薬・食事の事など ちょっと気になることを気軽にお話ししましょう

健康相談 毎月1回

- ★時 間:9時30分～11時30分 ★場 所:荒見苑1階
 ★予約制:1人 約15分間 ★対 象:町内在住者
 ★担 当:訪問看護ステーション月 看護師2名
 ★申込先:事務局 荒見苑 0774-44-3405



開催日

9月20日(水) ・ 10月17日(火)
 11月13日(月) ・ 12月15日(金)
 1月18日(木) ・ 2月14日(水) ・ 3月12日(火)

第46回 輪投げ大会結果表

開催日 令和5年7月10日(月) 会場 役場5階 参加者 96人

大変申し訳ございません。得点集計に誤りがあり順位が変わりました。

次回の大会から1試合ごとにご本人様へ合計点のご確認をさせていただきます。

順位	氏名(敬称略)	クラブ名	得点
優勝	中村 修三	敬友会	186
準優勝	岡 孝昭	西武西林 シニアクラブ	168
3位	山中 史郎	たんぼぼ シニアクラブ	167
4位	早川 政代	栄楽会	158
5位	津田 俱子	ハイツ西宇治 シニアクラブ	149
6位	吉田 直美	田井喜楽会	147
7位	寺西 栄	たんぼぼ シニアクラブ	142
8位	藤本由喜子	島田 シニアクラブ	142
9位	町尾 孝子	ハイツ西宇治 シニアクラブ	140
10位	松井 久枝	島田 シニアクラブ	136

順位	氏名(敬称略)	クラブ名	得点
11位	藤本 秀和	島田 シニアクラブ	136
12位	鷲見 治男	栄楽会	130
13位	松原 利信	林シニアクラブ	128
14位	藪内 義雄	敬友会	128
15位	大橋 功	敬友会	123
16位	原口 典子	久御山 シルバークラブ	120
17位	大西美佐子	田井喜楽会	116
18位	田井 陽子	田井喜楽会	116
19位	田口千代子	老友会	114
20位	横井 茂	さくらクラブ	113
21位	谷口 征子	シニアクラブ 西ノ会	112

年輪クイズ!

クイズに答えて景品をもらおう!
正解者の中から抽選で5名の方にプレゼント!

SDGs・地球環境問題の3択クイズだよ! ①②③の番号で答えてね。

1 問目

世界で食べ物に困っている人の割合は次のうちどれでしょう?

- ① 90 人に 1 人
- ② 9 人に 1 人
- ③ 900 人に 1 人

2 問目

世界で生産されている食品はどのくらい捨てられているでしょう?

- ① 3 分の 1
- ② 7 分の 2
- ③ 15 分の 1

3 問目

私たちが使っているペットボトルやプラスチックゴミが年間どれくらい海に流れているでしょう?

- ① 8 万トン
- ② 80 万トン
- ③ 800 万トン



応募
方法

クイズの答え、住所、氏名、電話番号、機関誌の感想、こんなことしたいあんなことしたいなどを明記し、官製はがきまたは FAX でご応募ください。
応募締切：9月25日(月) 消印有効

発表

プレゼントの当選者は商品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

宛先

〒613-0036 久御山町田井新荒見 11
「久御山町シニアクラブ連合会 クイズ係」宛
FAX：0774-44-7801 (番号のお掛け間違いの無いようご注意ください)



自宅でフレイル予防を 5行日記で脳がよみがえる!

「5行日記」とは、脳神経内科医の長谷川嘉哉氏が考案した、1日5行の日記で、脳の働きを回復させる方法です。ノートに、たった5行書いただけ!

①~⑤のテーマを事前に決めておき、それに沿って書くだけで効果があります。

書き方の(例)

- ①天 気 晴れ☀
- ②服 装 ポロシャツ、ズボン
- ③食 事 (朝)パン (昼)うどん (夜)焼き魚、冷や奴、ご飯、みそ汁
- ④何をしたか スーパーへ買い物へ行った
- ⑤今日の感想 スーパーで特売をしていたのでラッキーだった



1. 記憶力を取り戻してくれる

自分の手を動かして日記を書く行為は、脳の記憶力を底上げするのに有効です。

2. 自律神経を整えてくれる

日記を書くことには、自律神経のバランスを整える効果があります。究極の方法が、寝る前に日記を手書きでつけることなのだそう。

**5行日記を書く習慣が身につくと ⇒ 自律神経と脳の働きが整う
3日坊主でもOK! まず、やってみましょう!**

みなさまの健康づくりのお手伝いをいたします

特定健診・がん検診・人間ドックのお問い合わせは健診センターまで

- ・地域がん診療連携拠点病院 ・救急告示病院 ・地域医療支援病院
- ・災害拠点病院 ・山城北圏域 地域リハビリテーション支援センター



大切にします
こころとからだ やすらぎを

社会医療法人 岡本病院(財団)

京都岡本記念病院

近鉄「大久保駅」より無料送迎バスを運行しております



TEL.0774-48-5611(健診センター)

TEL.0774-48-5500(代表)
京都府久世郡久御山町佐山西ノ口 100 番地

救急病院 労災指定 往診

医療法人 八 仁 会

久御山 南 病 院

院 長 南 八 王

内科 外科 眼科 整形外科 消化器科
耳鼻咽喉科 循環器科 小児科 皮膚科
呼吸器科 リハビリテーション科

〒613-0042 久御山町坊之池坊村中28
(久御山中学校近く)

電話 075-631-2261
FAX 075-631-2581

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前9時~12時	○	○	○	○	○	○
午後2時~4時	○		○	○		○
午後6時~8時	○	○	○	○	○	

* 医療法人 八仁会 ケアリビングくみやま

(小規模多機能型居宅介護) 管理者 北澤

ケアモール 1階
TEL 075-633-5621
FAX 075-633-5627

* 医療法人 八仁会 「あおぞら」
訪問看護ステーション

ケアモール 2階
TEL 075-631-8960
FAX 075-631-8986

* 〒613-0043 京都府久世郡久御山町島田
堤外31番地の24 ケアモール(役場近く)



社会福祉法人 八康会

特別養護老人ホーム 楽 生 苑

理事長 南 八王

- ・特別養護老人ホーム ・ケアハウス
- ・デイサービスセンター ・ショートステイ

〒613-0042 久世郡久御山町坊之池坊村中66
TEL : 075-632-1094 FAX : 075-632-1097

- ・居宅介護支援事業所 ・ヘルパーステーション
- 東楽生苑 楽生苑

〒613-0033 久世郡久御山町林北畑105
久御山団地17棟103号/104号
TEL : 0774-41-1470・7780 FAX : 0774-41-1471



医療法人 啓信会グループ

MEDICAL CORPORATION
KEISHINKAI/KYOTO JAPAN

この町でいつまでも暮らせるあんしんを...
介護保険サービスのご利用についてはお気軽にご相談下さい。



介護老人保健施設 ひしの里

〒613-0031 京都府久世郡久御山町佐古内屋敷 81-1
TEL : 0774-43-2626 FAX : 0774-43-2627

- ・介護老人保健施設 ・通所リハビリテーション
- ・短期入所療養介護(ショートステイ)・訪問リハビリテーション



・ケアプランセンターリエゾン久御山 ひしの里
TEL : 0774-43-3970 FAX : 0774-43-2627

リエゾン久御山 ひしの里

・デイサービスセンターリエゾン久御山 ひしの里
〒613-0031 京都府久世郡久御山町佐古内屋敷 91-4
TEL : 0774-43-2688 FAX : 0774-43-2603

・小規模多機能ホームリエゾン久御山 ひしの里
〒613-0031 京都府久世郡久御山町佐古内屋敷 91-5
TEL : 0774-43-2633 FAX : 0774-43-2603

・認知症デイサービスセンターリエゾン久御山 ひしの里
〒613-0031 京都府久世郡久御山町佐古内屋敷 91-1
TEL : 0774-80-2900 FAX : 0774-43-2603

グループホームリエゾン くみやま

〒613-0033 京都府久世郡久御山町林中垣内 38-1
TEL : 0774-45-5100 FAX : 0774-45-5101

24時間365日 安心を支える訪問看護を提供します

訪問看護・介護予防訪問看護

合同会社 傍樂

訪問看護ステーション

Tsuki elderly care center



〒613-0032

京都府久世郡久御山町栄三丁目1-20

電話：0774-94-6349

FAX：0774-34-0866

内科・小児科・アレルギー科
くわはら内科

kuwahara clinic

— 禁煙外来・訪問診療 —

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	/
午後4:00~ 7:00	○	○	○	/	○	/	/

回6台

久世郡久御山町北川顔村西 6-2
http://www.kuwahara-naika.com **TEL 075-874-6222**

田村医院

京都府久世郡久御山町佐山双置87

TEL 0774(41)6730

慶成整骨院

美顔鍼・メディカルエステ

捻挫、筋肉痛、骨折、脱臼

久御山高校前 久御山町林北畑 92-1

TEL 0774-46-5681

あなたは健康ですか？
健康第一！健康は宝物です。

シンキ接骨院・鍼灸院

午前 9:00~12:00

午後 4:00~ 8:00

土曜 午後2:00迄

院長 信貴 裕典

久世郡久御山町佐山双置47

TEL 0774-41-6511

佐山(大久保行き)バス停前ミヤビビル1F

一般歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科

いそざき歯科医院

〒613-0034 京都府久世郡久御山町佐山双置 2-11

TEL 0774-45-3500

http://www.isozaiki-shika.jp



一般歯科・口腔外科・矯正歯科・訪問診療

医療法人 **弘部歯科医院**

〒613-0044 京都府久世郡久御山町藤和田村西 7-11

TEL(075)632-1363

URL hirobe-dental.com

見守り付き洗濯代行サービス

地域の暮らしは地域のお店が支えます。京都府社会福祉協議会との共同事業として、福祉と企業の新たな協働へ取り組んでいます。見守り付き洗濯代行サービスは、高齢者が住みなれた地域で安心して暮らし続けられるように、定期的に訪問する洗濯代行サービスを通じて見守りを行います。

株式会社 アグティ

本社／京都府久世郡久御山町森村東232-1
TEL : 075-633-6655 / FAX : 075-633-6657

魚佐商店

久御山町田井荒見58
TEL 0774-43-0878 FAX 0774-43-0844

日替わり弁当、日替わりお持ち帰りシチュー(各500円)
行楽弁当やオードブルなどご予算に応じて承ります。
お気軽にお問い合わせください。
instagram @uosabentoにてお弁当写真更新してます
<https://www.instagram.com/uosabento>

赤飯・餅・上用饅頭・四季の和菓子
御菓お司

光栄堂

京都府久世郡久御山町佐山東代4-28
TEL・FAX 0774-44-7205
営業時間：朝9時～夜7時(水曜 定休)

食と地域のパートナー

あなたの町のJA (農協)

農業資材、生活用品、営農相談、給与振込、年金の受取り
ローンの相談、共済(生命・建物・火災) 税務、法律相談はJAへ



久御山町支店 TEL.075-631-3354 FAX.075-632-2615



★美容室ペーハーセブン ファイブ店(順番予約)

営業時間 平日9:00~17:00
(日・祝のみ9:00~17:00)

休 日 毎週月・火曜日
第3のみ月・火・水曜日

久御山町栄3丁目1-116
髪、美しく。TEL 0774-43-6468

地元の繁栄にご奉仕する

久御山金融会

京都銀行久御山町支店
京都中央信用金庫久御山支店
京都中央信用金庫久御山中央支店
京都信用金庫久御山支店

広告協賛各位

本誌の発行に際し、広告の掲載へご協賛いただきましたみなさまに厚くお礼申し上げます。
今後ともよろしくお願い申し上げます。



不動産のトータルクリエイター



賃貸・管理
資産の有効活用

株式会社 エスレック

〒613-0034 京都府久世郡久御山町佐山双置47

TEL 0774-41-6755
FAX 0774-41-6754

これからの高齢化社会に向けて活用を考えてみませんか？

〔 南山グループは、さらなる地域貢献を目指し、高齢者住宅だけでなく医療施設や介護施設、土地活用などオーナー様に合わせて様々なご相談を受け付けております。 〕

・介護保険に係る住宅改修事業者 認定

株式会社 南山建設

京都市伏見区淀生津町 115 番地 1
TEL 075-631-3987

新築・増改築・住宅設備・省エネルギー設備・自然派住宅等

株式会社 マウンテン

久御山町田井向野44-2 ファーストビル1階
TEL 0774-44-5877

こどもたちのおもちゃの修理をします！



Hospital of Toy

ボランティアグループ

おもちゃ病院

院長 長岡幸夫 副院長 奥田幸男

久御山町社会福祉協議会 TEL 075-631-0022

壊れたら捨てる。という…「使い捨て文化」を見直すとともに、子育て支援の一環として壊れたおもちゃの修理を行うことで、子どもたちに*「ものを大切に作る心」と「科学への興味心」「思いやりの心」を育ててもらい、ボランティアとして地域をつなぎ、シニア世代の「生きがい」となることを目的に、壊れてしまい、遊べなくなり、物入れの片隅に忘れられたおもちゃの修理をします。☆毎月一回・常設：開院。(新会員)ドクター募集中です。興味のある方は！ご連絡を…お待ちいたしております。

ムラタ オート サービス

Murata Auto Service



熱中症が 増えています

予防のためのポイント



熱中症警戒アラートを活用しましょう

アラート発表時には、

- のどが渇く前に水分・塩分を補給しましょう
- エアコンを適切に使用しましょう
- 高齢者等に声を掛けましょう
- 不要不急の外出は避けましょう
- 暑さ指数に応じて、外での運動は、原則、中止/延期をしましょう



「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます。

友達追加はこちら➡



エアコンをしっかりと使いましょう

熱中症は室内でも夜でも発生し、命に関わる問題です

- 無理な節電をせず、夜もしっかり使用しましょう
- 日中はすだれなどで日差しを和らげるなど上手に使いましょう



注意! 停電時など、どうしても エアコンが使えないときには

- 日光を遮り、風通しをよくしましょう
- 濡れたタオル等を肌に当て、うちわであおぎましょう
- できる限り、冷房設備が稼働しているところへ避難しましょう
- 停電時の断水に備え、飲み水を備蓄しましょう
- 電力需給ひっ迫時には、浴槽やバケツに水を貯めておきましょう



政府の熱中症対策
熱中症予防情報サイト



くみ爺
(久シ運マスコットキャラクター)

ガマンは禁物じゃ!

◆ 編集後記 ◆

機関誌「年輪」を最後までご覧いただきありがとうございます。

活動への理解を深め、人と人とのつながりを広げ、楽しい過ごし方に手助けでき、シニアクラブの活動がおもしろそうと、思っていただけから嬉しいです。

次号は来年発行予定です。写真や絵画、習字作品など、匿名、ペンネームでも投稿できます。ご投稿お待ちしております。

広告に協賛いただきましたみなさま、ご投稿にご協力いただきましたみなさまに心より感謝申し上げます。

機関誌編集委員会