

ワークショップで交流や意見交換

市老連は、令和6年7月8日に夢ころば主宰の松尾先生をお招きし、会長交流会を開催しました。当日は、約40名が参加し、ワークショップ形式での講演で、活発な意見交換を行いました。参加者からは、「今後の老人クラブ活動に活かしていきたい」などの感想が聞けました。



目次

●会長あいさつ……………	2
●ゲートボール&グラウンド・ゴルフ大会 女性部交流会と研修旅行……………	3
●令和6年度事業報告……………	4
●令和7年度事業計画……………	5

●単位クラブ紹介……………	6～7
●令和6年度京田辺市老人クラブ連合会収支決算書……………	8
●令和7年度京田辺市老人クラブ連合会収支予算書……………	9
●熱中症にご注意ください……………	10
●クイズコーナー・原稿募集……………	11
●老人クラブ会員募集・編集後記……………	12

私たちは京田辺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

新築好評分議中

オーダーメイドハウス 学研 京田辺

分譲住宅 設計 施工 土地建物 売買 仲介

小林商事 株式会社

京田辺市草内沢 29-1(山城大橋西詰信号南 600m)

TEL:(0774)62-1256 FAX:(0774)63-5417

小林商事 京田辺

墓地 墓石 石材

石幸 江守石材店

明治元年創業

京田辺市田辺南里 2-1

TEL.0774-62-0450

展示場: TEL.0774-62-3966

我が心
形に表す
思いやり

だまされるな! 電話の相手はニセモノだ!

振り込め詐欺にご注意を

▼その電話、大丈夫? チェックしてみましょう

- ☐ 最近「電話番号が変わった」という連絡があった
- ☐ 振込を子供や孫から電話で頼まれた
- ☐ 今日中に振り込んでほしいと言われた
- ☐ 振込先の口座名は知らない人である
- ☐ 現金を知り合いに渡してほしいと言われた

1つでも☑があったら、警察に連絡しましょう!!

会長あいさつ

令和7年度スタートに寄せて

活性化に向けた新たな一歩



京田辺市老人クラブ連合会
会長 柳田 正廣

広報誌「市老連ひとやすみ」第5号を発行するにあたり、ひと言ごあいさつ申し上げます。会員の皆様、日頃から市老連の活動にご協力いただき心から厚くお礼申し上げます。

お礼申し上げます。

今年度は、市老連の本部役員並びに理事等の改選がありました。役員一同微力ながら会員の皆様のご期待に添えることができるよう頑張りたいと考えております。また、

また、先日開催しました令和7年度の総会においては、多くの単位クラブの会長並びに女性部長の方にご参加いただき盛大に開催することができましたことを心より厚く

退任された役員・理事の方々におかれましては、今後とも変わらぬご支援を賜りますようお願いいたします。

さて、本市の老人クラブ連合会では、以前から

会員減少の抑制、活性化を図るため、会員増強運動をはじめ、様々な活動を実施してきましたが、

昨年度、各地域の単位クラブの会長及び女性部長の皆様に対しまして、初の試みとして、ワークショップの開催や女性部を中心に、亀岡市の老人クラブとの交流会などを実施しました。参加された皆様からは、非常に良かったとの声を多数いただきましたので、今後

引き続き同様の事業を展開したいと考えております。

各単位クラブの皆様におかれましては、これらの事業活動をご参考にしいただき、今後、皆様方の地域の老人クラブの活動に活かしていただければと思っております。結びにあたり、会員の皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げます。ごあいさつとさせていただきます。

私たちは京田辺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

きはら薬局

【営業時間】 月～金曜日 9:00～19:00 日曜日・祝日 9:00～14:00
【定休日】

京田辺市三山木中央一丁目5番地2

TEL.0774-62-0227
FAX.0774-62-2876



いのくま歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00～13:00	○	○	○	○	○	○	/	/
14:30～19:00	○	○	○	○	○	/	/	/

【休診日】第1.3.5土曜、日曜、祝日

京田辺市三山木野神 56-7

☎0774-62-1182



医療法人 優志会

ちゅうしょクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:30～12:30	○	○	○	※	○	○
午後4:30～7:30	○	※	○	×	○	×

○は内科（予約可） ※は心療内科（完全予約制）

【休診日】木曜・土曜午後/日曜・祝日

京田辺市山手西 2-2-10 日東センタービル 2F

TEL.0774-68-1002

1日に食べておきたい食べ物とその量を
覚え歌で覚えましょう。
鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。

食べ物

数え歌



西正縫製(有)

京田辺市飯岡権田 92

☎0774-66-6071



クローバー薬局

★薬剤師の在宅訪問★

薬の服用・管理をお手伝いします
お気軽にご相談ください

☎本店: TEL0774-65-3700
京田辺市山手西 2-2-2

☎東店: TEL0774-94-6767
京田辺市山手西 2-2-10 日東センタービル1階

有意義な一日に！

女性部交流会と研修旅行

令和6年9月12日の女性部で、亀岡市を訪れ、亀岡市と本市の老人クラブ女性部の交流会を開催しました。当日は、有機農法の見学をはじめ、両市の老人クラブの概要、活動内容などの紹介を行い、食事をいただきながら意見交換を行い、大変有意義な一日となりました。

11月6日の市老連研修旅行に211



名が参加。今回の研修旅行は、福井県小浜市でお箸づくり体験、昼食は会席に舌鼓、若狭歴史博物館を見学、日本海さかな街で買い物と、盛りだくさんの内容でした。前回の研修旅行と比べ参加者が増え、にぎやかな研修旅行となりました。今年度は11月11日に和歌山方面に行く予定です。多くの方のご参加をお待ちしています。



ゲートボール&グラウンドゴルフ大会



真剣勝負で大盛り上がり！



令和6年7月10日に第42回市老連ゲートボール大会、12月4日には、第21回老人クラブ連合会グラウンド・ゴルフ大会、12月11日には、第11回京都府知事杯山城ブロック老人ク

ラブ連合会親善グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。
市老連ゲートボール大会は、田辺混成チームが優勝し、グラウンド・ゴルフ大会では、大住ケ丘チームが優勝、また、親善グラウンド・ゴルフ大会では、ク御山町Aチームが優勝しました。いずれの大会も、参加者は真剣な眼差しで、熱戦を繰り広げ、大会を盛り上げました。

私たちは京田辺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

排水の詰まりや、匂いでお困りでしたら解消できます
産業廃棄物・収集・運搬 排水管洗浄清掃・下水工事

平安衛生開発株式会社

京田辺市多々羅中垣内 7

TEL.0774-62-1732
FAX.0774-63-5520



信頼と実績の企業経営相談

京都社会保険労務士事務所

京田辺市薪西窪 21 番地

TEL.0774-62-2471

堀井精工

京田辺市河原里ノ内 66

TEL 0774-64-8815

FAX 0774-64-8816

株式会社 小野木鉄工

京田辺市打田埜田野 48-1

TEL.0774-68-0111



パイ工業株式会社

京田辺市大住池嶋 25

TEL.0774-63-7247

食事のヒント

高血圧予防

ポイント
減塩は

- 1、だしを効かせる
- 2、香りを利用する
- 3、酸味を利用する
- 4、油を利用する
- 5、食材本来の持ち味を生かす



令和6年度事業報告

月	日	事業内容
(R6) 4	8	第1回本部役員会
	15	第1回女性部役員会・第1回全体理事会
	25	女性委員会総会・若手委員会総会
5	13	令和6年度市老連総会・第1回健康推進理事会
	16	第185回府老連理事会
	27	第1回旅行理事会・第2回女性部役員会
	28	市老連ゲートボール大会役員会
	30	第76回府老連評議員会・第186回府老連理事会
6	17	第2回本部役員会
	27	近畿ブロック老人クラブリーダー研修会(4名)
7	1	第2回旅行理事会
	8	交流会(40名)
	10	第42回市老連ゲートボール大会(25名)
8	26	市老連グラウンド・ゴルフ大会役員会
9	5	山城ブロック女性リーダー研修会(15名)
	12	女性部管外研修(16名)
10	7	第3回本部役員会
	9	第45回京都府老人クラブ大会(8名)
	29	市長要望及び懇談

月	日	事業内容
11	6	管外研修旅行(参加者211名)
	22	体力測定会(16名)
	25	女性部雑巾等整理(3,327枚)
12	2	第4回本部役員会 女性部雑巾贈呈・配布(田辺東小、他16施設)
	4	市老連グラウンド・ゴルフ大会(89名)
	11	山城ブロックGG大会(11市町村28チーム)
	12	第187回府老連理事会
		市老連会長表彰状授与(18名)
(R7) 1	15	新年懇親会(33名)
	31	第1回ウォーキング大会(11名)
2	14	第2回ウォーキング大会(9名)
	18	市町村老連会長・事務局会議
3	3	第5回本部役員会
	10	第2回全体理事会
	18	第188回府老連理事会
	25	会計監査

※太字は、府または府老連事業



私たちは京田辺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

P & G の調査^{※1}では、20代から60代の日本人女性の2人に1人は尿もれの経験があり、尿もれは年齢や出産経験の有無にかかわらず、誰にでも起こりうる現象であることがわかっています。

特に60代以上の女性は尿もれを防ぐために水分の摂取量を減らしたり、外出を控えるなど、尿もれのお悩みが行動に制限を与えていることがわかりました。



※80cc～170ccの製品に該当

ウイスパーは、「ぎゅしり詰まった強力吸収体」で、安心の吸収力。いやなにおいを中和する「超スピード消臭技術」で、吸水後のおい



※1 2019年P&G調べ
出典:日本女性20代から60代40,000人に聞く、UI(尿もれ)実態大規模調査

長時間の外出時も、モレ安心！
自分らしく
生き生きと過ごす
全ての女性へ



●● 令和7年度事業計画 ●●

月	日	事業内容	月	日	事業内容
(R7) 4	14	女性部長会	10	2	市老連グラウンド・ゴルフ大会（予備11/13）
		第1回本部役員会		6	第3回本部役員会
	24	女性・若手委員会総会		8	第46回京都府老人クラブ大会
	28	第1回全体理事会		下旬	市長要望及び懇談
5	14	第189回府老連理事会	11	上旬	市老連研修旅行
	21	市老連総会		19	女性部雑巾等収集
		第1回健康推進理事会		28	若手委員会リーダー研修会
	26	第2回本部役員会		下旬	体力測定会
		第1回旅行理事会		12	女性部雑巾等整理
	27	市老連ゲートボール大会役員会		1	第4回本部役員会
	29	第77回府老連評議員会			第3回旅行理事会
6	9	市老連交流会	(R8) 1	上旬	女性部雑巾等贈呈・配布
	18	市町村老連新任会長・事務局研修会		17	第190回府老連理事会
	26	近畿ブロック老人クラブリーダー研修会（神戸市）	2	中旬	市老連新年懇親会
7	7	第2回旅行理事会		下旬	第1回ウォーキング大会
	9	市老連ゲートボール大会	3	上旬	第2回ウォーキング大会
	16	市町村老連リーダー研修会		17	市町村老連会長・事務局長会議
	30	市老連つながり講座	3	2	第5回本部役員会
8	上旬	市老連グラウンド・ゴルフ大会役員会		9	全体理事会
9	10	女性委員会リーダー研修会（設立30周年集い）		中旬	第191回府老連理事会
	下旬	洛南寮交歓会		下旬	会計監査

※太字は、府または府老連事業

私たちは京田辺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

お味噌汁にだけ！
かけるだけ！



**VITAL PROTEINS®
COLLAGEN PEPTIDES**
バイタルプロテインズ
コラーゲンペプチド



コラーゲンペプチド 10,000mg (100%純度)
さっと溶けて混ぜやすい
パウダータイプ
無香料
120g (4.2oz)

カラダに大切な **Nestlé® HealthScience**
たんぱく質の一種
**コラーゲンを
手軽に摂取！**

「バイタルプロテインズ」は、
体内で吸収されやすいコラー
ゲンペプチドを配合。毎朝の
お味噌汁にスプーン1杯加える
だけで、無理なくコラーゲンを
補給できます。

**砂糖・香料不使用で、
食事や飲み物に加えやすい！**

単位クラブ紹介

自然とともに、地域とともに

新老人クラブ第一和泉会

会長 加藤 晴男

当会は、昭和58年に設立し、現在に至っています。新地域は、一休寺や甘南備山があり、のどかな田園風景が広がっている中でも、昭和40年代から住宅開発が進み、新旧住民が混在する地域です。

新和泉会は、第一から第四までありますが、会員と細かなコミュニケーションがとれるよう活動は一緒に行っています。



活動としては、昭和63年京都国体を契機に、田辺町や一休寺、甘南備山を訪れる人を美しい環境と心で迎えようと、老人クラブのメンバーで通称「一休寺道の沿道に花の植栽を始め、毎年「花の一休寺道づくり」を続けてきました。

平成20年山手幹線新工区の開通に合わせて、一休寺道との交差点に花壇が設置されたことから、市の協力もいただき、花壇の整備と環境美化に努めています。

また、甘南備山に登る人が自然に親しみ、気持ちよく山歩きを楽しめるよう、定期的に甘南備山芝生広場の除草整備も行っています。

12月には新区民文化産業祭が開催され、各種団体や委員会、農家組合などが作品や活動紹介パネルの展示、採れたて農作物や



物品の販売などを行い、当クラブでも他団体と協力して、子どもを楽しみコーナーを設け、高齢者や地域の子ども、大人が交流をできる場を目指し、一緒に紙ヒコーキやどんぐりのヤジロベエづくりなどに取り組んできました。

そのほか、毎月4つのクラブが交代で地元の新神社の清掃活動を行っています。

近年は働く年代の高齢化が進み、60代70代でも多くの人が現役就業者であり、老人クラブへの加入が進まず、会員の減少や加入率の低下が続いています。

今後も高齢者同士や地域の人たちとの交流につとめ、地域に必要とされる老人クラブ活動に励んでいきたいと思っています。

私たちは京田辺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

まちがい探し

左と右の絵には5つの違いがあります。まちがい探しは、脳に適度な刺激を与えるので、注意力・集中力・記憶力アップに最適ですよ！



答え: ①子供たちの位置 ②真ん中の子の世の持ち手 ③女の子の持ち物 ④眼鏡の子の持つ短冊の数 ⑤眼鏡の子の岸の橋

単位クラブ紹介



田辺中央
図書館前
秋には、
顔展を開
催していま
す。



田辺朗寿会は、昭和41年に設
立し、今年で創立58年を迎えま
す。現在、第一朗寿会から第八朗
寿会まで6つのクラブ、154名
の会員で運営しています。活動
は合同で行っております。

四季折々の活動が充実!

田辺朗寿会

小西 俊明

を起点に、社会奉仕

活動として、区内地域の清掃活動
を行っています。3年に一度の活
動として、会員で永眠になられた
方を偲んで、合同慰霊法要式典を
実施しています。冬の12月には、
会員の親睦及び健康増進を図る
ため、グラウンド・ゴルフ大会を
開催しています。

また、地元の小学5年生を対象
に、日本の伝統文化を後世に残し
てもらうため、田辺区の役員と合
同で、しめ縄の製作活動を行い、



社会奉仕活動

お正月に
は、田辺小
学校の校
庭をお借
りして、同
じく、田辺
区の役員
と合同で、
どんど祭



を開催しております。その際、毎
年、多くの区民の皆様も見学に
訪れ、楽しんでおられる様子を見
ると、やりがいを感じており、ま
た、両行事とも、子供さんや区民
の方々との交流の機会を持つこ
とができ、嬉しく思います。

その他、市の連合会が主催す
る事業にも積極的に参加してい
ます。

このように、色々と活動内容を
述べさせていただきましたが、一
方で、現在、田辺朗寿会では、ご
不幸等で会員数が減少しており、
会員の増員があまりできていな
い状況です。

今後、老人クラブ活動におい
て、課題もあると思いますが、会
員の皆様と共に、継続的に、事業
活動を協力し合いながら、前進し
て行きたいと考えています。

私たちは京田辺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

株式会社エディオンは、社会貢献活動の一環として

全国約480拠点で

クリーン活動

を実施しています!

全店一斉

「タニタって血圧計と
か体組成計のメーカー
?」「いえいえ、それだけ
ではありません。あの
有名な「タニタ食堂」
をはじめ、食事・運動・
休養のベストバランス
を提案する、健康総合
企業でもあるんです。

そんなタニタが展開
するコンセプトカフェ
「タニタカフェ」では、
1日に必要な野菜の
約半分以上が手軽に
摂れるメニューや噛む
力に配慮したヘルシー
な料理を気軽に楽し
むことができます。

「五感で感じる癒やし
の空間」をコンセプト
に、木材を多く使った
温もりのある空間でリ
ラックスしつつ、健康づ
くりができる色々な仕
掛けもあるのだとか。

健康寿命に注目した
取り組みが魅力の「タ
ニタカフェ」。気軽にフ
レイル予防を始めるの
にはうってつけかも?

野菜
食べて
ますか?

1日に必要な
野菜量
350g以上

TANITA CAFE

令和6年度 京田辺市老人クラブ連合会収支決算書 (単位:円)

収入の部				
科 目	予算額	収入金額	比較増減	摘 要
1. 分担金収入	955,800	955,800	0	市老連分担金 10,700円×59=631,300円 府老連分担金 5,500円×59=324,500円
2. 補助金	1,249,200	1,235,680	△13,520	連合会運営費補助金(市) 88円×2,860人+194,000円+250,000円 =695,680円 友愛活動補助金480,000円 社協補助金40,000円 府老連補助金20,000円
3. 寄付金	30,000	49,000	19,000	総会10,000円、新年会15,000円 災害寄付金預かり単位老人クラブ8件 24,000円
4. 雑収入	2,500,000	2,831,725	331,725	利息225円 GG大会参加費(113名)22,600円 女性部管外研修(16名)64,000円 研修旅行(211名)2,532,000円 新年会会費(29名)203,000円 広報誌広告収入9,900円
5. 繰越金	532,598	532,598	0	前年度繰越金
収入合計	5,267,598	5,604,803	337,205	
支出の部				
科 目	予算額	支出金額	比較増減	摘 要
1. 会議費	420,000	300,744	△119,256	
(1) 総会費	400,000	286,283	△113,717	総会・新年懇親会
(2) 役員会費	20,000	14,461	△5,539	全体理事会
2. 運営費	320,000	167,440	△152,560	
(1) 報償費	30,000	21,000	△9,000	講師謝礼等
(2) 旅費	100,000	65,400	△34,600	研修等旅費
(3) 交際費	30,000	55,000	25,000	会長交際費
(4) 手数料	10,000	1,540	△8,460	振込手数料
(5) 需用費	150,000	24,500	△125,500	消耗品、印刷製本費等
3. 事業費	4,170,000	3,852,382	△317,618	
(1) 表彰費	60,000	68,793	8,793	記念品等
(2) 保養保健費	300,000	202,703	△97,297	市老連GB大会・GG大会、体力測定会、ウォーキング大会、南山城ブロックGG大会
(3) 老人福祉推進費	480,000	480,000	0	友愛訪問活動
(4) 研修会費	80,000	48,202	△31,798	府老連リーダー研修会等、山城ブロック等
(5) 視察研修費	3,200,000	3,012,684	△187,316	女性部長管外研修費、管外研修旅行費
(6) 学習会費	50,000	40,000	△10,000	会長学習会等
4. 補助金	10,000	0	△10,000	
5. 寄付金	0	24,000	24,000	災害寄付金(単位クラブ8件)
6. 分担金	327,500	327,500	0	府老連分担金、京たなべを美しくする会会費
7. 予備費	20,098	0	△20,098	
支出合計	5,267,598	4,672,066	△595,532	

次年度繰越 5,604,803円-4,672,066 円=932,737円

私たちは京田辺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

毎日、ぐっすり眠れていますか？

日本人の5人に1人が「睡眠」に関する悩みを抱えているそうです。

不眠だけでなく、寝言やいびきも「睡眠障害」のシグナル。

おかしいと思ったら、心の声を聞いてストレスのないように過ごしましょう。

枕

枕の役割は、頭と首をバランスよく支えることです。朝起きて肩が凝っていたりしていませんか？

合わない枕は

それだけでストレスの元。さまざまなタイプの身体に対応した枕があります。専門店へ行ってみましょう。



風呂

疲れが溜まっていませんか？1日の終わりに入るお風呂は気持ちがいいものです。忙しいかもしれませんが、たまには38℃ぐらいのぬるめのお湯にゆーっくり浸かって、身体を温めましょう。

香り

最近ではいろんなタイプの商品が出ています。その中心はお香やアロマオイル。安眠効果を期待するならラベンダーの香りがおすすめ。さまざまな香りがあるので、自分好みの香りを探すのも楽しいかもしれません。



令和7年度 京田辺市老人クラブ連合会収支予算書 (単位:円)

収入の部				
科 目	本年度予算額	前年度予算額	比較	摘 要
1.分担金収入	907,200	955,800	△ 48,600	単位クラブ市老連分担金 10,700円×56=599,200円 単位クラブ府老連分担金 5,500円×56=308,000円
2.補助金	901,600	1,249,200	△ 347,600	連合会運営費補助金(市) 88円×2,700人+194,000円=431,600円 市追加補助金410,000円、社協補助金40,000円、 府老連補助金20,000円
3.寄付金	30,000	30,000	0	各事業での来賓祝金等、総会、 新年懇親会、新年懇親会
4.雑収入	3,000,000	2,500,000	500,000	研修参加費、グラウンド・ゴルフ参加費、 新年懇親会参加費、貯金利息等
5.繰越金	932,737	532,598	400,139	前年度繰越金
収入合計	5,771,537	5,267,598	503,939	
支出の部				
科 目	本年度予算額	前年度予算額	比較	摘 要
1.会議費	420,000	420,000	0	
(1)総会費	400,000	400,000	0	総会・新年懇親会
(2)役員会費	20,000	20,000	0	役員会・各理事会
2.運営費	300,000	320,000	△20,000	
(1)報償費	30,000	30,000	0	講師謝礼等
(2)旅費	100,000	100,000	0	会長会議等
(3)交際費	60,000	30,000	30,000	会長交際費
(4)手数料	10,000	10,000	0	振込手数料
(5)需用費	100,000	150,000	△50,000	消耗品、印刷製本費等
3.事業費	4,660,000	4,170,000	490,000	
(1)表彰費	80,000	60,000	20,000	記念品等
(2)保健保養費	300,000	300,000	0	体力測定会、市老連GB・GG大会、山城GG大会
(3)老人福祉推進費	0	480,000	△480,000	
(4)研修会費	80,000	80,000	0	府老連、山城ブロック等、研修会参加費等
(5)視察研修費	4,100,000	3,200,000	900,000	管外研修旅行費
(6)学習会費	100,000	50,000	50,000	交流会・つながり講座費
4.補助金	0	10,000	△10,000	
5.分担金	327,500	327,500	0	府老連分担金、京たなべを美しくする会費
6.予備費	64,037	20,098	43,939	
支出合計	5,771,537	5,267,598	503,939	

私たちは京田辺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

脳のトレーニング

あるなしクイズ

「ある」に共通する要素を考えてみましょう。

答え 「ある」の文字に「紙をつける」と別の単語になる。

ある	ない
油 手 壁 折 新聞	水 足 屋根 曲 雑誌

備えて安心! 防災グッズあれこれ

いつ起こるか分からない災害。
いざという時、慌てないためにも、必需品をリュックなどにまとめておきましょう。

<基本グッズ>
貴重品(現金・保険証など)
救急セット(常備薬または処方箋も)
飲料水(最低でも水500ml)
非常食(ナイフ・缶切り・栓抜きも)
懐中電灯・ロウソク
携帯ラジオ(予備乾電池)
ポケットティッシュ(ウェットティッシュ)
手袋(軍手)
タオル
ライター
雨具
予備の着替え

紙おむつ
生理用品
メガネ・コンタクトレンズなどの日用品
※家族写真もあると、探す際に役立ちます。

<あると役立つグッズ>
折りたたみポリタンク
アルミ保温シート(体温の低下を防ぐ)
カイロ
おしりふき(大判で、体ふきに便利)
裁縫セット
帽子
ランタン
キャンプ用品



熱中症患者の**高齢者**です！ およそ半数が

なぜ高齢者は熱中症になりやすい？

1. 体内の水分が不足しやすい

体内の水分量が若者より少ないため、すぐ脱水状態になり回復しにくいです。

2. 暑さやのどの渇きを感じにくい

加齢により暑さや喉の渇きに対する感覚が鈍くなるため、涼しい場所へ移動する、水分補給するなど暑さへの対処がうまくできません。

3. 汗をかきにくい

汗をかくななどの体から熱を逃がす機能も低下するため、体内に熱がこもりやすいです。

自覚症状に気づかず、知らないうちに脱水から熱中症になってしまいます！

今日からできる熱中症対策

暑さに負けない体作りをしましょう



バランスの
良い食事



適度な
運動



十分な
睡眠

日頃から規則正しい生活習慣を意識しましょう

エアコンを 上手に使いましょう

温度計を用意して、実際の室温を見ながら設定温度調整しましょう。エアコンを使うと体が冷えるというかたは、風が直接当たらないようにすれば、体が冷えすぎずに使うことができます。

寝ている間も室温が高くないように注意してください。



屋内や夜間でも 注意が必要です

外出する時は、帽子や日傘などで暑さ対策を実施しましょう。

畑仕事などは、熱くなる時間を避け、早朝などの時間を選ぶことで熱中症になるリスクを下げることができます。



こまめに水分を とりましょう

のどの乾きを感じにくくなっているの、こまめに水分をとりましょう。

夜のトイレが面倒で避けがちな「寝る前の水分摂取」も意識しましょう

※持病等により医師から水分摂取を控えるよう言われている方は、主治医に相談してください。



頭の体操

ことわざクイズ

食物編



□の中に食物を入れてことわざを完成させましょう。



- ① □ が赤くなると医者が青くなる ⑥ □ の頭も信心から
 ② 鴨が □ を背負ってやってくる ⑦ □ に塩
 ③ 花見過ぎたら □ 食うな ⑧ 薦に □ をさらわれる
 ④ □ は小粒でぴりりと辛い ⑨ □ の長持ち
 ⑤ □ に鋤(かすがい) ⑩ □ の大木

ことわざ ①トマト ②葱 ③牡蠣 ④山椒 ⑤豆腐 ⑥鰯 ⑦青菜 ⑧油揚げ ⑨渋柿 ⑩独活(うど)

広報誌『市老連ひとやすみ』

募集内容

- ・単位クラブ紹介、随想、文芸
(俳句・短歌・川柳など)、絵画、写真等々。
- ・文章は400字詰め原稿用紙2枚程度。
文芸作品は1人2句(首)まででお願いします。
なお、投稿の際は、単位クラブ名、氏名、連絡先をご明記ください。
- ・紙面の都合により一部割愛または次号掲載になる場合がありますのでご了承ください。
- ・たくさんのご応募をお待ちしております。

原稿募集



次回発行予定

令和8年6月

原稿締め切り日

令和8年3月31日

原稿送り先

京田辺市老人クラブ連合会
 京田辺市草内五ノ坪6番地
 ☎0774-62-3643

老人クラブに入会して 生きがいを見つけましょう

老人クラブ会員募集

仲間づくりと健康づくりをご一緒に

京田辺市老人クラブをご存知ですか？私たちは「健康・友愛・奉仕」に基づき活動をしています。

概ね 60 歳以上なら誰でも仲間になれます。

あなたのお知り合いをご紹介ください

【主な活動内容】

- ◆グラウンド・ゴルフ大会
- ◆ゲートボール大会 ◆研修旅行
- ◆体力測定会 ◆他世代との交流



入会に関するお問い合わせは

お知り合いの会員、役員または連合会事務局へ

京田辺市老人クラブ連合会事務局 ☎ 0774-62-3643

編集後記



連日厳しい暑さが続いておりますが、会員の皆様いかがお過ごしでしょうか。今月号では、皆さんのいきいきとした活動の様子をご紹介します。これからはますます暑さが本格的になりますので体調に気をつけながら、それぞれのペースでクラブの時間を楽しめたらと思います。仲間とのひとときが、暮らしに明るさを添えてくれますように。

これからも、日常の中にある小さな喜びを分かち合いながら、元気に過ごしていきたいですね。

次号も、日々に寄り添う一冊をお届けできれば幸いです。



スポンサーへのお礼

広報誌「市老連ひとやすみ」を刊行するにあたり、ご協賛・ご協力いただきました方々に厚くお礼申し上げます。

今後情報発信の場として各クラブの活性化に寄与できる広報誌をめざしてまいりますので、皆様方のご協力のほどよろしくお願いいたします。

京田辺市老人クラブ連合会

私たちは京田辺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

美容に効果のあるツボ

指でツボをしっかりと押さえましょう。



ツヤのあるお肌やむくみの解消に

血流が良くなり髪の毛が健やかに生える

※食後30分位・お酒を飲む前は避けましょう。異常を感じたら止めてください。

はるか 遥の家族葬

シンプル 会員価格 39万円～ 税込42.9万円

故人葬 社葬 寺葬 法要

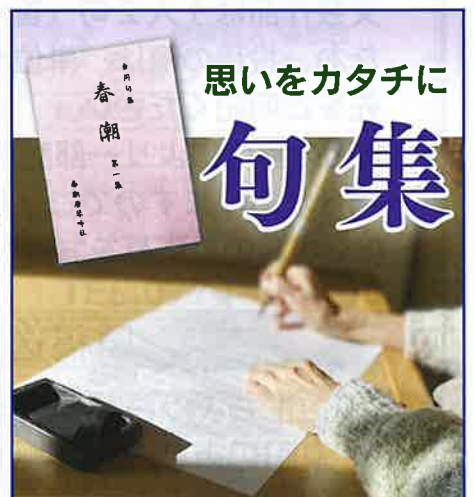
誠心堂グループ セレモニー 遙

ご相談・もしもの時は… 24 時間体制

☎ 0774-63-0009 (代)

思いをカタチに

句集



TEL 078-333-7707

ニチコミ

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ



ニチコミ