

宇治老連

題字：松村 淳子 宇治市長

【発行】宇治市連合喜老会
宇治市宇治琵琶45 宇治市総合福祉会館内
TEL：0774-24-0187

【編集・印刷】株式会社ニチコミ
神戸市中央区栄町通1-2-7
大同生命神戸ビル7階
☎ 078-333-7707



謹賀
新年

令和八年



撮影者：古根 修司

目次

会長あいさつ	2	秋季会長杯グラウンド・ゴルフ大会	9
市長あいさつ	3	ポッチャ大会	10
第46回 京都府老人クラブ大会	4	秋の社会奉仕活動報告・会員研修会	11
京都府市町村老連リーダー研修会	5	秋の日帰り旅行	12～13
ポケットパーク研修会	6	女性部研修会	14
秋季第80回 俳句大会	7	東から西から	14～15
第48回 演芸大会	8	入会のご案内・編集後記	16

新年のご挨拶

皆さまと共に生きがいを

見つけよう！



宇治市連合喜老会

会長 武藤 守

新年あけましておめで
とついでいます。

皆さま方には、ご家族
お揃いで新年を迎えられ
たこととお慶び申し上げ
ます。

昨年の諸活動も楽しく
できました。市老連の皆
さまのお陰です。また、
担当していただいた役員
の方々を含め誠にありが
とございました。

昨年は、グラウンド・
ゴルフ大会を春と秋の2
回行いました。しかし秋
の大会は、雨のため延期

となりましたが石川委員
長をはじめとして役員
のおかげをもちまして、11
月14日に行うことができ
ました。晴天に恵まれて
皆さまに楽しんでいただ
けるすばらしい大会とな
りました。また、ポッチャ
大会は3年目になり、審
判の予行練習も行い万全
を期し、行われました。

本年も、「健康・友愛・
奉仕」の三原則をもとに
活動を展開してまいりま
す。その中でも喜老会会
員の高齢化もあり、第一

番の健康長寿をめざして
頑張らねばと考えており
ます。その中で、三種目
スポーツですが、スカッ
トボールとビーンボウリ
ングは、用具が重く、移
動と組み立てが大変で
す。将来的には、考えな
ければと思います。

楽しく、健康長寿にな
る健康的な運動を考えて
いかなければと思います。
生きがいのある楽しい競
技をみんな考えていき
たいです。これから皆
さまのためにお役に立
てるよう頑張っていきま
す。皆さまの一層のご協力を
お願い申し上げます。

皆さまと共に良き年
になりますようお願い申
上げます。

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

身体の柔軟性を高め、
けがや事故を防ぎましょう！

ストレッチの一般原則

- ①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する
- ④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦運動の前、後に行う

無理せず、
体を動かしましょう！

しょうぼうじ えいたいくようごうしほ
正法寺永代供養合祀墓

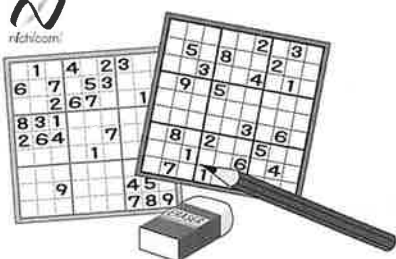
永代供養納骨

合祀納骨

「個人でお墓を持てない」
「お墓を守っていくことが出来ない」
「墓じまいを検討しているが供養は続けたい」
など どうぞお気軽にお問合せください

個別墓地分譲も受付けております

TEL.0774-21-3420

認知症に勝つ！
楽しい脳トレ

クロスワード

クイズ など

まずはクリック！

脳トレ ニチコミ

検索

遺言書作成・相続手続・不動産登記・司法書士法律相談

よしかわ 司法書士事務所

ヨシカワ マサシ
司法書士 吉川 雅史

宇治市大久保町大竹 62-22
TEL.0774-46-6336
FAX.0774-46-6337

新年のご挨拶

新年のご挨拶



宇治市長

松村 淳子

新年あけましておめで
とございます。

宇治市連合喜老会会員の
皆様におかれましては、
健やかに新年を迎えられ
ましたことと心からお慶
び申し上げます。

また、旧年中は、宇治
市政、とりわけ福祉行政
の推進に格別のご理解と
ご協力を賜り厚く御礼申
上げます。

喜老会の皆様におかれ
ましては、日頃から「健
康・友愛・奉仕」を合言
葉に、生きがいあふれる
多様な活動に、積極的か

つきめ細やかに取り組ま
れていることに、心から
敬意を表します。

さて、宇治市の高齢化
率は現在30%を超え、団
塊ジュニア世代が65歳以
上となる2040年に
は38%まで上昇し、高齢
者人口がピークを迎える
と予測しております。超
高齢社会の到来が迫る
中、高齢者の皆様が、住
み慣れた地域で生きがい
を持つて自分らしく暮ら
し続けることができるま
ちづくりがより一層重要
となっております。

宇治市におきましても、

「生涯現役社会」の実現に
向け、介護・医療・福祉
などの関係機関と連携
し、健康づくりや介護予
防、各種福祉サービスの
推進を図るだけでなく、
高齢者一人ひとりが特技
や経験を活かしながら地
域社会に参加し、活躍す
ることにより、健康で生
きがいのある日常生活を
送ることができるよう、
施策を推進してまいりま
すので、今後ともご理解、
ご協力を賜りますようお
願い申し上げます。

結びにあたり、宇治市
連合喜老会のますますの
ご発展と、会員の皆様にとりまして、この1年が
より良き年となりますこと
とを、心より祈念いたし
まして、新年の挨拶とさ
せていただきます。
本年もどうぞよろしく
お願いいたします。

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています



お任せください

句集・記念誌・自分史
「パソコン苦手」でもOK!

見積り
無料

「1冊から作成」まずはご相談を!

TEL 078-333-1106

株式会社 ニチコミ

令和7年度 第46回京都府老人クラブ大会 ～のばそう!健康寿命、担おう!地域づくりを～

健康寿命

- 健康寿命をのばし、自立した生活、生きがいのある生活の実現を目指します。
- 仲間や地域の高齢者とともに継続的な健康活動に取り組みます。



地域づくり

- 他世代や関係団体と連携し、安全・安心の住みよい地域づくりを目指します。
- 元気高齢者の知識・経験・活力を生かす場づくり・機会づくりを広げます。



第46回京都府老人クラブ大会は、京都府民総合交流プラザ(京都テルサ)で、10月8日に盛大に開催され、第1部で、宇治市連合喜老会に所属する次の皆さまが晴れの表彰を受賞されました。

▼第1部 式典 ※敬称略

- 京都府知事表彰育成功労者
松田 三良(八幡あやめクラブ)
 - 京都府知事表彰優良老人クラブ
南陵町喜楽会(会長 村田 三春)
 - 京都府老人クラブ連合会会長表彰育成功労者
入江 剛(一里塚さわらび会)
竹村 章治(菟道シニアクラブ)
高松 義昭(東岡屋喜老会)
中山 辰郎(西大久保自治喜老会)
 - 京都府老人クラブ連合会会長表彰優良老人クラブ
東半白なごみ倶楽部(会長 森川 進)
- 大会宣言の採択で第1部式典終わり。



表彰を受けられた皆さま

▼第2部 講演会

◇講演①「知らず知らずに衰える骨と筋肉～いつまでも健康で動ける身体を～」

講 師：京都府立心身障害者福祉センター附属リハビリテーション病院 院長 徳永 大作氏

◇講演②「^{こうくう}口腔の健康を維持し、健康長寿を目指そう！」

講 師：京都府立心身障害者福祉センター附属リハビリテーション病院

歯科医長 足立 哲也氏 歯科衛生士 谷川 加奈子氏

参加者：武藤会長、入江剛、井上光彦、泉敏子、村田三春、尾崎薫子、森川進、竹村章治、宇治市 2名、(事務局) 豊島和美

受賞されました皆さま、おめでとうございます。長年にわたり喜老会の育成発展に多大な尽力を賜り感謝いたします。今後とも、お体に気をつけて、ご指導賜りますとともにご活躍をお祈りいたします。

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

お汁にだけ！ 味噌をかけるだけ！

コラーゲンペプチド 10,000 mg

※大さじすりきり約2杯(10g)

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% 動物性)
さっと混ぜて混ぜやすいパウダータイプ
無香料 120g (食品)

カラダに大切なたんぱく質の一種 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。毎日の食事にスプーン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 不使用・無香料で、食事や飲み物に加えやすい！

※栄養成分表示【大さじすりきり約2杯(10gあたり)】：熱量：36kcal、たんぱく質：9.0g、脂質：0g、炭水化物：0g、食塩相当量：0.00-0.12g、コラーゲンペプチド：10,000mg

お問い合わせ
ご注文は
こちらから！

TEL 078(333)7707 FAX 078(333)7708

株式会社ニチコミ 受付時間/平日9:00～18:00 (FAXは24時間対応)

京都市町村老連リーダー研修会に参加して

副会長 井上 光彦

令和7年7月16日に京都府立総合社会福祉会館（ハートピア京都）で開催された「みんなと話そう・考えよう」会員の増やし方のコツ★クラブの強み、弱みを知る」とのテーマのもと「夢コラボ」主宰の松尾やよい氏の講演による研修会に参加しました。

先ずもって会場に入ると驚いたことに従前の講演会と違い、結婚式の披露宴同様、15のテーブルが設けられ、各テーブル6名の椅子席でした。府内各市町村の老人会の役職者や事務局職員は、研修会資料にあらかじめプリントされた座席配置に着席しました。研修会は橋本俊次府老連会長の参加者約100名への挨拶から始まりました。

京都北部と南部の市・町の会長さんと事務局員さんでしたが、自己紹介と各クラブの特徴などを語り合う中で、どのクラブも会員数が多数おられることに興味を持ち、質問して分かったことはどのクラブも年中伝統行事や祭り等老若男女が集い合う場を大事にし、次の世代へ引き継ぐ主体者として老人会が活躍していることを教えていただきました。



研修会の様子



研修会は休憩を挟みその後、講師のスクリーンを通して本題である「会員の増やし方のコツと、クラブの強み、弱みを知る」の講演でした。老人クラブに入ると良かったと言える魅力それぞれの会員が自覚していることが強みであり、弱みについては、クラブ以外の人が入会を拒んでいる理由が、クラブへの誤解と役に就きたくない人もあり、入会へのハードルが高くなっているというのが感想です。



サイコロを振りながら楽しくゲーム

と、各人が振るサイコロの目で出た枠に表示されている「老人クラブへ入らない理由はコレ？ベスト5・入って良かったベスト5」で最後に1位から5位まで別表に書き上げる楽しいゲームでした。

参加者全員が耳を傾けて一方的に講演を聞くのと違って各テーブルごとに語り合い、意見交換も出来た今回の研修会は学びとともに、大変楽しく参加させていただきまし

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

食べ物数え歌♪

1日に食べておきたい食べ物とその量を数え歌で覚えましょう。

鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。



元気に長生きするための食生活

心掛けたい10項目です。

食生活をチェックしてみましょう♪

- 毎日、朝・昼・夕の3食を食べている
- 肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを毎食食べている
- 魚にかたよらず、肉も同じように食べている
- 野菜やイモ類、海藻類は毎日食べている
- 牛乳は毎日コップ一杯以上飲んでいる
- お茶などの水分をこまめにとっている
- 食欲が無い時はおかずから食べている
- 体重を定期的に量っている
- 噛む力を維持するために歯は（義歯も）定期的に点検している
- 会食の機会や健康情報を積極的に取り入れている

活動報告

ポケットパーク
研修会

ポケットパーク委員長
村田 三春



宇治市植物公園にて

9月9日火曜日、9月に入ったというのに、今年の夏は連日猛暑記録を更新する中で、ポケットパーク委員会として、今年度初めてのイベントは宇治市植物公園にて「秋・冬苗の植え方育て方」をテーマに会員研修

会を行いました。

当日は14時開始の予定でしたが、30分前には20数名全員が勢ぞろいしました。植物公園の会議室に集まった仲間達は宇治市建設部維持課の皆さん、植物公園の先生方、そして市老連はポケットパーク委員会メンバーだけでなく、地域で花壇の管理に携わっていただいているクラブの方々です。研修会は冷房のよく効いた室内で行われました。武藤会長、松田維持課副課長からは日ごろの皆さまへの感謝と激励のお言葉があり、引き続き第一部は山田倫先生による講義のスタートです。



質疑応答の様子

第一部

①苗の選び方…冬でも開花する種類、春にならないと開花しない種類、葉色を楽しむ種類があります。②花壇の土壌改良③植え付けの仕方④維持管理⑤水やり⑥除草等々

極めて奥が深い講演と質疑応答が行われ、その後挿し木の仕方や手順の説明と会員のグループ練習と続き、実習で行った「セキヤノアキチヨウジ」の挿し木はポットごとお土産として頂戴いたしました。



挿し木の仕方や手順

第二部

何回も訪れている植物公園ですが、こうした案内をいただくとまた知らない知識や仲間との交流も生まれ暑い日差しの中でしたが、楽しく巡回をしました。そして、再び会議室に戻っての質疑応答を経て、黄檗行のバスに間に合うように丁度終わることができました。

こうした催しは各クラブの花壇ごとに実施したいとの意見もいただき、大変有意義な催しとなりました。参加者の皆さま、維持課の皆さま、公園の先生方ありがとうございました。



園内見学

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

「第23回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催

シニア川柳作品募集中

【お題】

初恋

大賞:商品券 10,000 円 (1名)

優秀賞:商品券 5,000 円 (5名)

努力賞:商品券 1,000 円 (10名)

募集期間: 2026年1月1日 ~ 3月31日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索



令和7年秋季 第80回 「俳句大会」

俳句委員長 加藤千加栄

異常な程に猛暑が続いた今年の夏二転、秋の風情を感じる間もなく、急に寒い一日となりました。

開会に当たり、武藤守会長より、いつもながらエピソードを交えた心温まる激励の挨拶をいただきました。本日の席題「山茶花」も決まり、投句・選句・披露から表彰に至るまで、滞りなく終了しました。



日時 10月21日(火)
会場 JR宇治駅前 ゆめりあうじ4F
参加者 17名(投句のみ参加6名を含む)

代表句

総合二位

青々と間引き菜香る朝餉かな

渡辺 靖子(南陵町喜楽会)

二位

むら雲の入れ替わりつつ月送る

花野 玲子(中宇治喜楽会)

三位

初物の歯ごたえ甘き富有柿

原 泰子(砂田喜老会)

席題首位

山茶花やボールの跳ねて花こぼす

高坂 恵子(個人会員)

出句

当季雑詠二句・
席題一句「山茶花」

夏選挙虎視眈々の闘ぎ合ひ

原 智夫(城南荘喜老会)

幾重にも絵馬の重なり神の留守

木村 敏子(中宇治喜楽会)

和やかにナースの集い春うらら

前川 和子(中宇治喜楽会)

秋の空体も躍動食も良し

廣瀬 進(アルスシルバー会)

大輪の菊の香清し御朱印所

徳本ミツ子(南陵町喜楽会)

笛太鼓聞えしコダマ曇り空

市村 忠夫(善法和広会)

おそき秋耐える万物命あり

吉田 欣子(砂田喜老会)

天高し大屋根リング眼に留め

加藤千加栄(名木喜老会)

笑みこらえひらく拳の猫じやらし

木下 淳子(個人会員)

ドライブで迷い迷いてススキ道

野末 剛騎(八番あやめクラブ)

稲架掛けの孫に従う祖父笑顔

吉田 明子(大和田もみじ会)

雨上がる狭庭に響く鐘たたき

古根 洋子(八番あやめクラブ)



わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

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



※80cc～170ccの製品に該当

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、尿もたいと考えています。

こ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。ウイスピーは、ぎゅーしり詰まった強力吸収体^{※2}で、安心の吸収力。いやなおいを中和する「超スピード消臭技術」で、吸水後においてもすぐに消臭し、うすくて快適な使い心地から「まるで何もつけていない」ような使用感を実現しています。日中や就寝時だけでなく、長時間の外出時などにも、より安心してお使いいただけます。

※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、UT(尿もれ)実態大規模調模調査

P&G

第48回 演芸大会

演芸委員長 岩瀬 貞徳



第48回演芸大会が、10月10日(金)宇治市文化センターで盛大に開催されました。5月頃から、企画と準備で事務局や多くの運営委員の皆さまに支えられて開催出来ました。厚くお礼申し上げます。

台風22号の接近で開催が危ぶまれ、「中止の判断をいつの時点でするか」とのご意見をいただきました。運営委員会で検討してまいりました。大会の前日には、事務所準備作業中「台風の影響は無くなつたね」という話が出るほどに、心配も無くなりました。案ずる事なく無事に大会を開催する事が出来ました。

さて、この大会のトップバッターは西大久保自治喜老会の藤井弥一郎さんです。なんと、御年95歳だそうです。張り切って「王将」を歌い上げられました。凄いですね。本当に歌が好きなん

だなー、と思いました。いつまでも歌い続けて下さい。喜老会に入つて、好きなことに打ち込み活躍される、また、それを周りの方が支えてあげることが出来るのは、クラブの皆の結束が強いからです。さらに、東岡屋喜老会の高松義昭さんが歌われた「夢一夜」です。杖を突いて歌われていましたが、歌声が素晴らしかったですね。目をつぶって聞いていたら、「南こうせつ」が目の前で歌っている様で艶やかな歌声に聞き惚れてしまいました。思わず、隣の方に「素敵やねー」「上手やねー」と声を掛けてしまいました。有り難うございました。

日本の伝統芸能「舞踊」

は、9組の方が演じられました。素晴らしい着物に身を包み、手先足先の動作のしなやかさは見事です。扇子の小道具を巧みに操り、踊りを盛り上



「舞踊」

げて表現をされています。一夜にして出来る芸ではありません。これからも、稽古に励まれて皆さんを大いに楽しませて下さい。連合喜老会は44単位クラブ18008人(4月1日時点)からの組織です。この大会に出演されたのは、20単位クラブ(45%)は146人(8%)で、演目数は37でした。出来るだけ沢山の単位クラブが参加されることを願いますが、交通の便などを考えると仕方ない面も有ります。皆様の参加率を上げるた



めには、まだまだ工夫の余地があります。来年も楽しい大会になります様に皆さまのご協力をお願い致します。

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

「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日に必要なお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はうってつけかも？

1日に必要な野菜量 350g以上

野菜

食べてますか？

TANITA CAFE

油断大敵

ルールを守って安全運転

- × 歩行者妨害
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 走行中の携帯電話使用

- × 二人乗り
- × 飛び出し
- × 無灯火

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

令和7年度 秋季会長杯 グラウンド ゴルフ 大会

グラウンド・ゴルフ委員長
石川 祐弘

雨天のため開催日が変更となり、11月14日(金)に開催へとこぎつけた令和7年度秋季会長杯グラウンド・ゴルフ大会。当日は絶好の秋晴れに恵まれ、西宇治運動公園にて無事開催することができました。

今回は、青・赤の2コートで、各コートごとの3ラウンド形式を採用いたしました。参加された皆さまには多少戸惑いもあったかと思いますが、hole in oneも多くでるなど、大いに盛り上がる大会となりました。一方で、不本意ながら

最後になりましたが、本大会に携わっていただいた多くの関係者の皆さま、また開催までご協力いただいたグラウンド・ゴルフ委員の皆さまに、改めて御礼申し上げます。なお、各コートの入賞者は以下のとおりです。

	青				赤			
	氏名	成績	所属クラブ		氏名	成績	所属クラブ	
優勝	深江 武義	53	南遊田第一		岩出 章	52	西小倉友悠会	
2位	藤牧 幸子	54	五ヶ庄南部		田中 義一	53	榎島東	
3位	石田 捨雄	55	南陵町喜楽会		渡邊 治代	53	西大久保自治	
4位	中村真寿美	56	榎島東		酒井 秀次	54	八番あやめクラブ	
5位	浅野 昭	57	西小倉睦		西村 昭吾	55	六地藏	
6位	大橋 照美	57	北木幡		田之上康子	55	五ヶ庄南部	
7位	北尾 豊	57	東広野山吹卒寿会		石原千鶴子	59	南陵町喜楽会	
8位	西川 光廣	58	南遊田第一		辻 秀子	59	榎島東	
9位	村田 巧	58	きらきらクラブ		大島 宗清	60	南陵町喜楽会	
10位	宮田二三子	59	堀池旭会		西村 勝	61	伊勢田	



ホールインワンを狙って!



表彰式の様子



プレーの様子



わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

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

EDION

電話の相手は
本物ですか?

留守番電話で詐欺対策!

詐欺の犯人は、息子や孫、区役所職員や警察官などを名乗り、嘘の電話をかけてきます。家にいるときも**留守番電話をセット**し、相手を確認してから電話に出るようにしましょう。また、**お金の話が出たら、一度電話を切ってかけ直しましょう**。「すぐに振り込んで欲しい」「還付金があります」「通帳(カード)を確認したい」「今から行く人にお金を渡して欲しい」などの言葉には要注意。電話の相手が本物か確認を!

あやしい電話があったらすぐに警察に相談を!



令和7年度 ボッチャ大会

ボッチャ委員長 早田 正男

11月27日(木) 黄檗体育館(コミュニティアリーナ)において、90名(15クラブ)の参加者が集まり、武藤会長の開会挨拶でボッチャ大会を開催いたしました。ボッチャは、今年度、3年目の新しい競技で、昨年より若干ルール変更をし、実施いたしました。今後も、ボッチャ委員会と協議を行い、より良い事業にしていけますので、皆さまのご意見をお願いいたします。

準備などお手伝いしていただいた、三役の皆さま、役員、ボッチャ委員の皆さま、参加された会員の皆さまのご協力により予定通り進行できました。ありがとうございました。



▼大会結果

順位		チーム名	成績 (勝ち点)		チーム名	成績 (勝ち点)
優勝	1 コート	北木幡喜老会	9	2 コート	南陵町喜楽会 B	12
2 位		南陵町喜楽会 A	7		きらきらクラブ A	10
3 位		五ヶ庄南部喜老会 A	7		北堀池ローマンクラブ	6
優勝	3 コート	城南荘喜老会 A	9	4 コート	きらきらクラブ B	9
2 位		中宇治喜楽会 A	6		大和田もみじ会 A	9
3 位		南陵町喜楽会 C	6		東岡屋喜老会 B	6
優勝	5 コート	中宇治喜楽会 B	9	6 コート	きらきらクラブ C	12
2 位		五ヶ庄南部喜老会 B	3		東広野山吹卒寿会 C	7
3 位		ほしの会	3		東半白なごみ倶楽部 B	4

2025年秋の社会奉仕活動の報告

社会奉仕委員長 廣瀬 進

昨年度の秋の社会奉仕

活動は、社会福祉会館の、内改装工事の為、会館倉庫内の清掃用具の持ち出しが出来ず、秋の社会奉仕活動は中止になりました。会館の改装工事も、春先に終えましたので、今年秋の社会奉仕活動は2年振りに、11月9日(日)AM9時より実施。

本来、秋の社会奉仕活動は、3力所(塔ノ島、福祉会館周辺、西宇治公園周辺)にて、清掃予定でしたが、今回、福祉会館の、外壁工事の為、福祉会館周辺の、清掃は、中止。同じく、西宇治公園も地域の演芸会開催の為、中止になりました。



春と夏と社会奉仕活動

をしている、塔ノ島にて一括して清掃活動を実施することになりました。予定通り、9日の清掃活動の為に用具(軍手、ビニール袋、お茶等)を購入、用意万端、当日を迎えることに。気になっていた、長期天気予報では、前日の8日は晴れ、9日の降水確率80%との予報です。

近年の天気予報は、気象衛星が優れ、ほとんど外れない予報ですが、それでも天気予報が絶対に間違いないとはいえないので、前日8日に福祉会館の倉庫から清掃用具を、わがワゴン車に積み込みました。9日の朝4時、空模様を確認し、その時は雨なしでしたが5時頃には小雨模様、やはり天気予報通り

雨降り間違いないを確認。後は、雨天中止の判断は降水確率50%以下であれば実施、60%以上は中止の規定です。NHKの朝の6時台の京都南の雨の降水確率は90%80%の予報を受けて、待機中の会員の皆様には残念ですが9日の7時の時点で社会奉仕活動の中止の決断を致しました。各会の皆さま方には大変お世話になっておりますが、社会奉仕活動の案内状に、降水確率60%以上は中止の規定を記していますので、中止の連絡は致しませんでした。

喜老会の武藤会長には、京都南NHK7時の降水確率80%以上ですとの規定通り清掃活動を中止の報告をし、了承を得ました。なお、ワゴン車に積み込んだ、清掃用具は9日AM9時〜10時の間に福祉会館の倉庫に戻しました。

会員研修会

総務・研修委員長 山川 雅久

令和7年9月26日(金)午後1時半より宇治市総合福祉会館にて50名の方が参加され会員研修会を行いました。高齢化社会が進む中で、我々を取り巻く生活環境は複雑怪奇なことになっています。

テレビをつければ地震、線状降水帯、土砂崩れのテロップが画面上部に流れ、突如鳴りだした電話に出れば警察官を名乗る男にお前のクレジツトカードが不正利用されているぞーといわれ、スマホに癒しを求めればマッチングアプリで甘く、切なく、哀しいロマンス詐欺でなければなしの年金を取られ、SNSでは投資詐欺の被害にあつた。

そういつことの起こるぬように私達一人ひとりが自覚と安全安心への備えを学ぶことはますます重要になってきています。

の災害に対する備えと心の準備が大事となつてきます。

研修会の第一部では宇治市危機管理室より梅永聖児氏を講師としてお招きし、最近頻発しており、まずトカラ列島群発地震に関連して、今後30年以内に20〜90パーセントの確率で起こるであろう南海トラフ巨大地震が起こつた場合の宇治市への影響とその対応を過去の関東大震災、阪神淡路大震災、東日本大震災、令和6年1月1日に発生した能登半島地震を例にとり、おのおの被害の特徴と状況を説明していただきました。宇治市におきまして平成24年8月13、14日に京都府南部地域豪雨が発生し甚大な被害をもたらしています。

第二部では宇治警察署より生活安全課の方をお招きして特殊詐欺の手口、実態をお話しいただきました。そうしたサギ電話の被害に遭わないためにも少しでも不審に感じた家族に相談する、もよりの警察署へ問い合わせる事が被害を未然に防ぐために重要だということでした。

また令和8年4月から自転車走行の罰則が強化されます。実際に取り締まりをされている警察官の方から違反行為の事例、反則金等の解説をしていただきました。自転車は車両です。くれぐれも安全運転を心がけましょう。

この研修会が会員の皆さまの今後の生活に少しでもお役に立てるようにと願っております。

秋の日帰り旅行 令和6年オープンの「神戸須磨シーワールド」

旅行委員長 古根 洋子

【実施日】令和7年12月1日(月)

【行き先】神戸方面 「神戸須磨シーワールド」

昼食・・老舗中国料理レストラン「萬寿殿」 買い物・・佃煮店「誠味屋本店」

【参加者】64名(バス2台) 企画・・名鉄観光

今回の旅行は、喜老会の令和7年最後の行事となりました。当日は、小春日和に恵まれ、行き先も近く出発は10時といつもより2時間ほど遅くなりました。

バス2台は吹田SAで合流し、渋滞もなく予定時間通り昼食場所の中国

料理レストランに到着しました。豊富なメニューと美味な料理に舌つづみをうち、1時間の予定時間を終え、次の目的地の「神戸須磨シーワールド」に向け出発しました。

明で国道1号線と2号線の間に国道174号線があり、この国道は187.1Mの日本一短い国道とのことでした。また、震災後建替えた神戸市役所が高さ132Mと聞きましたが、残念ながらバスの車窓から見上げることは出来なかったが、震災から30年間の復興エネルギーの逞しさを感じました。

大きな遅れもなく約30分で「神戸須磨シーワールド」に到着しました。そして、乗車バス毎の記念写真撮影を済ませて、



2時からの西日本唯一のシャチのパフォーマンスを観るための会場では、係員から水しぶきを浴びるから、前から9段以上に座るよう注意がありました。半信半疑でしたが早々と前列に陣取って



わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

「ねたきりゼロ」10か条

①健康なからだをつくろう

食生活に気を配り、毎日すんで運動をしよう

②病気の早期発見と予防につとめよう

健康診査や健康相談を活用し、気軽に相談できる「かかりつけ医」を持とう

③事故防止に心がけよう

交通ルールは守り、安全につとめよう

④メリハリのある毎日を送ろう

自分のことは自分で!身だしなみに気を付けよう
家庭での役割をもち、リズムある生活をこころがけよう

⑤1日1回は外に出よう

散歩をしたり趣味を見つけたりして外に出よう

⑥友達や仲間をつくろう

何でも話し合える友だちをつくろう

⑦社会活動をすすめよう

クラブ活動やボランティア活動に参加しよう

⑧家族の協力で自立につとめよう

家の中を動きやすく安全に整えよう

⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう

困ったときは相談窓口にお問い合わせみよう

⑩ 私は _____ ができる

あなたができる目標を1か条加えましょう



る子供達は皆が防水カッパを着用していました。始まる2頭の大柄なシャチは飼育員の指示通り泳ぎ、潜り、大きくジャンプし、時には飼育員を背に乗せ遊泳し、人と魚

の一体感のパフォーマンスには拍手喝采でした。水しぶきは予想以上の量でシャチが尾鰭でわざと水しぶきを浴びせ、水をあびた観衆もそれを楽しんでいました。

「神戸須磨シーワール」の後は、灘区に有る佃煮店誠味屋本店で買い物をしました。この店は昭和26年の創業で、起業された方は若い時から大阪で努力して

今日を築かれた苦勞人と記されていました。皆さんが正月を見据えて沢山の買い物をされた後、1号車と2号車に分れ帰路に就きました。帰路は事故の影響で若干遅れ気味でしたが、1号車は、入江副会長のハーマニカ演奏で懐かしい文部省唱歌、ふるさと、冬の夜、冬景色他合唱して遅れの時間を忘れさせてくれました。次回も皆さんのご意見をお聞きして、楽しい企画をしますので、多数のご参加をお待ちしています。

わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

備えて安心! 防災グッズあれこれ

いつ起こるかわからない災害。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



ギュッと握ってパツと開くだけ! 毎日1分! 脳トレに効く グーパー体操



1分
ゆっくり
繰り返す

指先をしっかり伸ばし、
そるまで大きく開く

認知症予防や血行改善などに効果大!
朝起きた時や寝る前がおすすです。
慣れてきたら足指でもトライ!

女性部研修会

女性部 中野 正子

11月25日(火) 1時30分
から社会福祉会館
203・204号室にお

身の健康維持、改善、生
活の質の向上を目的とす
る療法です。

いて女性部研修会が開催
されました。16クラブか
ら31名の参加、今年度は
講師に音楽療法士として
多方面で活躍中の鷺山
和貴子先生をお迎えして
「歌を楽しむ・・・音楽療
法」と題して研修を行いま
した。音楽療法と
は・・・音楽の生理的、
社会的効果を活用して心

平たくいえば歌を唄い、
聴き、楽器を演奏する等
により脳の活性化、認知
機能を維持し心身の安定
を図るリハビリテーショ
ンの一つだと感じました。
鷺山先生の全体から受
ける大らかさ、包容力、
声の温かさで私達はその
ご指導に気持ちが高揚し
ました。



もしもしカメよカメさ
んよ・・・の歌に合わせ
て、右手、左手、違う動
きをする。一つ一つはきち
んと出来るが同時に歌い
ながら二つ以上の動作を
することの難しさ・・・
もうおかしくてお腹の底
から大笑い！

多くの楽器(タイコ・
タンバリン・鳴子・木魚
等々)を用いて懐かしい
歌・童謡等々を合唱、合
奏。最後は先生の合図で
ビシッと決まり気持ちが
スカッとなりました。今日
はかなり免疫力がアップ
したと思います。終わりに
武藤会長のご挨拶の中
で今までにない賑やかで
笑った研修会との感想で
した。

締めは入江副会長の
ハーモニカ伴奏で、みか
んの花咲く丘・もみじ・
赤とんぼを歌い気持ちを
クールダウンさせ午後3
時過ぎ散会しました。

東から西から

西小倉友悠会の活動について

西小倉友悠会 会長 河本 哲男

西小倉友悠会の活動に
ついて紹介させていた
だきます。今年4月から
会長を務めることにな
りました。河本哲男と申
します。不慣れなもので
前会長の松村良一氏、他
先輩方のアドバイスを受
けながら、会の発展に努



めたいと思っています。
現在40名ほどの会員
数で、数年前の多い時は
70名ほど入会されてい
たそうですが、年々数が
減って現在に至っていま
す。主な活動は、年1回
遠出の日帰りバス旅行、
もしくは年2回の親睦
食事会、屋外で催す公園
で使用許可されている
グラウンド・ゴルフです。
グラウンド・ゴルフ
は週2回から3回行わ
れ、活動の大きな行事に

なっています。年々足
の状態、主に腰や膝が悪
い方が増えて参加できな
いことが残念で懸念さ
れています。従いまして
屋外で活動できない方
も含めた行動の幅を広
げた催し事が必要だと
考えています。町内の集
会所を借りて、認知症の
予防につながるゲーム
や研修会と言われるも
のに類するものがあれば
良いと思っています。そ
の他、会員の誕生日前後
の日に少額ではありま
すが、記念品を安否確認
を兼ねて各自宅に配布
しています。
数年後には入会した
いと言う方もいらつ
しゃって、順調に存続で
きる思いと希望を持つて
活動を続けるつもりで
す。そのためにもこれか
ら変わらぬご支援
とご協力、新しい情報等
を賜りたくよろしくお
願いいたします。

東から西から

志津川地域と志津川喜老会の活動について

志津川喜老会 会長 梅原 三夫

志津川地域は天ヶ瀬ダムの北に位置する山間部にあり、昔、歌人の喜撰法師が隠棲した地、また、平家の隠れ里の伝説が残る地として知られています。地域が一番栄えていた

年には約140件の民家に約600人の住民が生活をしていましたが、今では全てが約半分になっています。その志津川には大昔から2個所の守神様がおります。西に因性寺、東に神女神社です。

因性寺は天正5年10月に浄土の宗僧侶、栄伝大徳が因性寺を開創、浄土宗寺院の歴史がここから始まりました。このような歴史のある地域の中で喜老会の活動を続けています。

我がクラブは昭和38年に志津川老人クラブとして発足しました。翌、昭和39年に志津川喜老会に改め、以来、途切れることなく宇治市連合喜老会の単位クラブとして62年間の古い歴史を持つ志津川区の立派な組織です。

現在の会員数は女13名、男3名の合計16名ですが、最多時には60名で

した。当時は、よほどの事情がない限り60歳になつたら喜老会に入会するのが志津川区の決まりになつていたからです。

それでは喜老会の数多くある活動の中から2件紹介します。

1件目は「喜老会の物故者追悼法要」です。1年に1回喜老会会員が因性寺に集合して住職の念仏で亡くなられた会員全員の戒名を読み上げてもらい盛大に供養をしています。この制度は一度も休むこ

となく47年間今も続けています。

2件目はポケットパークの花植えや草引き、掃除です。この活動は平成16年に制度が出来てから21年間一度も途切れることなく今も続けています。

毎月1回、花植えの時は月2回、年12回、出られる会員が出て活動しています。

この2件に関しては志津川喜老会の誇りと思っています。



ポケットパークの草引き、掃除



土作り



ポケットパークの花植え



因性寺の本堂内



老人クラブ入会のご案内

地域の仲間と支え合い、活動に参加して、充実した毎日をすごしませんか？

あなたの仲間が待っています！



健康・友愛・奉仕

老人
クラブは

こんな活動をしています！

お問い合わせ
宇治市連合喜老会 事務局まで

★研修旅行
★健康体操
★バス旅行
★演芸大会

★俳句
★花壇整備
★各種研修会
★友愛活動

★三種目スポーツ
★グラウンドゴルフ
★ゲートボール
★ボッチャ

★囲碁・将棋
★清掃奉仕活動

などなど



スポンサーへのお礼

機関誌「宇治老連」を刊行するにあたり、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。

今後も情報発信の場として各クラブの活性化に寄与できる機関誌をめざしていきますので、みなさまのご協力のほどよろしくお願いします。

宇治市連合喜老会

編集後記

広報担当となって2回目の発行になりますが、原稿依頼から発行までの工程を体験しました中で大変なのは原稿集めです。事業計画に伴う行事は担当者が決まっているので依頼先には困らないものの、一番苦労するのは「東から西から」のコーナーの記事の原稿依頼先でした。この度、引き受けていただいた方々にはお礼申し上げます。これかも満遍なくお願いしてまいりますので、お声を掛けました際にはご協力いただきますようお願い申し上げます。

【機関誌編集委員】広報委員長：森川 進 委員：山川 雅久、泉 敏子、古根 洋子



わたしたちは 宇治市連合喜老会の活動をサポートしています

救急告示病院・開放型病院・歯科医師臨床研修指定病院
日本医療機能評価機構認定病院・人間ドック健診施設機能評価認定

宇治武田病院

宇治市宇治里尻 36-26(JR 宇治駅前)

TEL.0774-25-2500(代)

FAX.0774-25-2353

URL <http://www.takedahp.or.jp>

腰痛・肩こりを和らげるツボ
指でツボをしっかりと押さえましょう。



※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。

健康
コラム

とっても便利
お薬手帳を持ちましょう

★お薬手帳を持っていると…

複数の病院から処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます

過去の副作用なども履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます

かかりつけの薬局を持つとより効果的です

市販薬などの薬歴も記録しておくことでより適切な処方に役立ちますよ。



反射材や明るい色の服を着用して、交通事故を防ぎましょう。



夜間外出の際は
反射材
の着用を!!

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

