

福老連

第108号

(令和8年1月1日発行)

福知山市老人クラブ連合会
(愛称 ゆらがわクラブ福知山)

発行 福知山市老人クラブ連合会

福知山市内記10-18 福知山市総合福祉会館内 TEL 0773-23-0186

編集・制作 株式会社ニチコミ <https://www.nichicomi.com>

神戸市中央区栄町通1-2-7 大同生命神戸ビル7階 TEL 078-333-7707

新年のあいさつ

創立60周年の節目を祝い

健康と福祉のまちづくりに挑戦



福知山市老人クラブ連合会

会長 松本 和徳

新年明けましておめでとうございます。ご家族お揃いで良いお正月をお迎えのこととお慶び申し上げます。新春にあたり年頭のご挨拶を申し上げます。

新年は福知山市も暑さ日本一が3回と酷暑に始まり、生活面では米騒動や物価の高騰が続ぎ、最後はクマによる人身被害も発生して、シニアには厳しい1年でありました。

を駆け、大きな成果を得ました。特に会員拡大には三和支部や新生クラブが誕生し新しい息吹を感じる年でもありました。

新年はその実績を支えとして「創立60周年」の節目を祝い、先輩が築かれた健康・生きがいと社会貢献等、歴史と伝統を学び一層の楽しみを増やし、健康づくり「日本一」3万ポイントに挑戦してまいります。

健康づくりではフレイル予防やグラウンド・ゴルフ・フナゲ・ゲートボールを中心に、誰でも出来るラジオ体操、新スポーツを加え、春秋の健康ウォーク等、事業内容の充実を図

り、広範な共生社会の実現に努めてまいります。福祉では2040年を見据え、高齢化社会の課題追求と、サロンに根ざした地域の輪を関係機関と協力して、共に声掛け・支え合い「憩う場」の拡大に、健康づくりの両輪として市民の皆様と共に推進してまいります。

その中にも世代間交流を幼小中高大と全ての層に拡大し、サロンも地域に根ざす憩いの場づくりの拡大や文化面も映画観賞をプラスし、万博研修にも参加しなら国際交流の輪

新年もクラブの皆様、そして地域の皆様と一緒におき活動を進め、健康と福祉のまちづくりに挑戦します。

皆様のご健康とご家族のご多幸をお祈りして新年のご挨拶とします。

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

桐村眼科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前10時～午後1時	○	○	○	○	○	○
午後3時～午後6時	○	○	○	○	○	○
■日曜・祝日は休診						
■火・水・金 日帰り手術(オルソケラトロジー実施)						

福知山市駅北正面通アオイ通角

☎(0773)22-5044



小規模多機能型居宅介護事業所

Arriate - アリアーテ -

株式会社リネスアソシエイト 京都府福知山市中町4-32-1

TEL 0773-24-0948

介護付有料老人ホーム

メゾンパルテール福知山

お問い合わせ 京都府福知山市字天田107-1

☎0120-88-7273

新車・中古車販売・整備全般・板金塗装
DRESS UP・買取・オーディオ取付
事故対応・トラック買取・重機買取

AUTO SHOP

S.K-STYLE

オートサービス北京都株式会社

〒620-0803

福知山市観音寺 340 番地の 2

TEL 0773-20-2992 FAX 0773-20-3003

お電話ください!!

出張買取

少しでもお金に変えます!

古着 着物 家じまい

ジャンフル福知山店

京都府福知山市土師宮町一丁目96

TEL 0773-45-3952

環境にやさしい会社



福知山市夜久野町額田 51-1

TEL 0773-37-0304

株式会社
中垣石材

墓石・庭灯籠・その他石工事一式

お見積りは無料です

お墓に関する御相談お聞かせください!

福知山市字岩井48の11番地

☎0120-29-9148

フリーダイヤル

新年のあいさつ

「令和8年を迎えて」

「老人クラブの皆様とともに」



福知山市長

大橋 一夫

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

長年にわたり地域を支えてこられた皆様には、健やかな新年をお迎えのことと心よりお喜び申し上げます。

日頃は、老人クラブ活動を通じて地域の活性化に御尽力いただいておりますことに、厚くお礼申し上げます。

さて、昨年はいわゆる「団塊の世代」が75歳以上となる2025年を迎え、さらにその先を展望すると「団塊ジュニア世代」が65歳以上となる

る2040年に向け、今後さらなる少子高齢化の進展や医療・介護需要の高まりが予想されています。

そのような中、福知山市老人クラブ連合会様におかれましては、松本和徳会長を先頭に、毎年アクシヨンプランのポイント目標を伸ばし続け、「健康づくり日本一」をめざし、各種地域活動の参加の定着や孤独・孤立予防としてのサロン活動の推進等高齢化率30%を超える本市においても重要な健康寿命の延命に大

きな役割を担っていただいておりますことを心より御礼申し上げます。

本市では支え合い、共に幸せを生きていくことがで

きる福知山らしい「地域包括ケアシステム」の深化・推進に向け、とりわけ昨年は、オレンジのまちづくりとして、地域の誰もが疾患や障害を正しく理解して協力し合える、地域共生社会をめざして様々なイベントや取組を推進してまいりました。

本年も、引き続き介護予防や認知症対策の充

実、災害対策、デジタル化等、市民の皆様の暮らしを守りつつ未来に向かう取組を進めてまいります所存です。

結びに、福知山市老人クラブ連合会様のますますのご発展と、皆様方のご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げ、新年のご挨拶といたします。

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

なみかわ歯科クリニック
https://namikawa-shika.com

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
AM9:00~PM1:00	○	○	○	○	○	○	○
PM3:00~PM6:30	○	○	○	○	○	○	○

福知山市字前田1616-1
TEL.0773-27-5888

在宅でお困りの方
おひとりの生活に不安がある方
＼お気軽にご相談ください／

居宅介護支援 訪問介護事業所

株式会社 **栄光サービスセンター**
福知山市内記48-7
TEL 0773-22-1272

いなば内科クリニック
内科・消化器内科・肝臓内科
院長 稲葉 弘二(肝臓専門医・消化器病専門医)
福知山市駅南町1-278 ☎0773-24-5136

いなば眼科クリニック
眼科(コンタクトレンズ取扱い)
院長 稲葉 純子(眼科専門医) 日曜日白内障手術ご相談下さい
福知山市駅南町1-277 ☎0773-24-5137

医療法人 正仁会 内科・消化器内科

土佐医院

診療時間 午前8:30~12:00
午後4:00~7:00(木曜、土曜は午後休診)
休診日 日曜日・祭日

福知山市西本町154の2
TEL0773-23-6115

医療法人 修和会 **かやの医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	△
午後4:00~6:30	○	○	○	○	○	△

休診日/火曜日・木曜日・土曜日の午後、日曜日、祝祭日
△第1・3土曜日 休診

福知山市前田新町33番地
☎(0773)27-8020

藤田歯科

福知山市西羽合 21-2
☎(0773)22-5350

新年のあいさつ

「つながり続ける」力で築く 安心と活力ある地域社会



福知山市社会福祉協議会

会長 夜久 豊基

新年あけましておめでとうございます。

福知山市老人クラブ連合会の皆様におかれましては、輝かしい新春を健やかに迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。また、皆様には平素より、本会が推進する地域福祉活動に多大なるご支援とご協力をいただき、心より厚く御礼申し上げます。

貴連合会におかれましては、松本和徳会長の力強いリーダーシップのもと、「健康づくり日本」をスローガンに掲げ、は

つらつと活動されていきます。グラウンド・ゴルフや公式フナゲといったスポーツを通じた健康増進や、地域の居場所としてのサロン活動など、そのきめ細やかな実践は、地域社会にとってかけがえない財産です。

福祉とは決して「誰かのための特別なこと」ではありません。人生において誰もが「支える側」になり、また「支えられる側」にもなり得る、私たち自身の暮らしを支える「土台」そのものです。そして、その土台

を強くするのは、一度きりの関わりではなく、日々の活動を通じて地域の中で「つながり続けること」です。貴連合会の皆様が、長年にわたる地域で積み重ねてこられた日々の活動こそが、まさにこの「つながり続ける力」の実践であり、深く敬意を表するところでございます。

複雑化する地域課題や災害への備えに対応するためには、組織の枠を超えてつながり、強固なセーフティネットを編み上げることが不可欠です。皆様が培ってこられた知識や経験、そして地域におけるネットワークと、私も社協の専門性を掛け合わせ、最強のパートナーとして手を携えていきたいと強く願っております。本年も、誰もが安心して暮らせる「おたがいさま」のまちづくりに向け、変わらぬご支援とご協力をいただきますようお願い申し上げます。

福知山市老人クラブ連合会の益々のご発展と、会員の皆様のご健勝、ご多幸を心より祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

コンピューター会計・電子申告

衣川憲治税理士事務所

税理士 衣川 憲治

福知山市昭和新町206-2 I&Iビル2F
(自宅 福知山市夜久野町額田1030-3)

TEL 25-3711/FAX 25-3708

車のことならご相談下さい！

行政書士玉井雄大事務所

京都府福知山市字内記11番地の16

TEL 0773-22-2508

**田淵完一
税理士事務所**

福知山市駅南町3丁目110

TEL.0773-25-0835

FAX.0773-45-6600

携帯 090-9625-2283

お墓じまい 永代供養 など

ご相談 承ります

お見積り無料

足立石材工業(株)

0120-704-123

福知山市内記1丁目102 駅前店 福知山市駒場町1-8

◎不在の場合もございますので、まずはご連絡お待ちしております。

TKC コンピュータ会計

岡田税理士事務所

税理士 岡田 博

福知山市内記6丁目北85の2

TEL (0773) 22-4713

FAX (0773) 22-1896

すぐそばに
あなたの身近なパートナー

相続・贈与

細見税務会計事務所

公認会計士 細見祐介 税理士 細見 均
税務士 細見 均

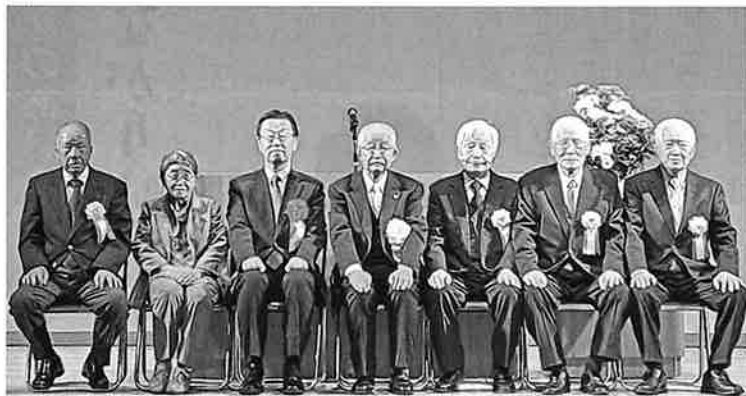
事務所／福知山市北栄町51-8 (細見産業ビル3F)

TEL.0773-22-2524 FAX.0773-22-0705

http://hosomi.zei-mu.com/

令和7年度シルバーリーダー研修会

健康づくり日本一を目指して



表彰された皆さん、おめでとうございます

■個人表彰者

【京都府知事表彰】
佐竹 守(育成功労者)
【府老連会長表彰】
福井 浩二(育成功労者)

■団体表彰

【京都府知事表彰】
観音寺寿老会(大槻 紀子)
【府老連会長表彰】
正明寺さわやか会(梅原 信和)
小倉幸福会(関口 修)

地域の繋がりを
11月22日(土) ハピネスふくちやまにおいて「令和7年度シルバーリーダー研修会」を京都SKY生きがいづくり推進員との共催、両丹日日新聞社後援で、150名が参加し開催しました。
松本会長は開会にあたり「健康づくり日本一を目指してつなぐの輪を広げよう」「高齢化が進む中、老化を防止するには人との繋がりの機会をふやすことが大事、自分の楽しみを作り笑顔ある生活が一番の効果」ともに行動しようと呼びかけました。
式典では個人表彰2名、団体表彰3団体を表彰しました。

2部 (1) 『サロン活動報告』



★北親会ふれあいいきいきサロンの紹介 代表 足立 麗子さん

北山自治会は63名、34世帯、高齢化率50.7%。自然豊かな美しい風景の地域です。「活動の原点」は自治会の皆さんが「親」しくなるように、老人会と地域ぐるみで盛り上げていこう!と立ち上がりしました。

2016年よりバトンを引継ぎ、活動は駐在署員さんの防犯教室、包括支援センター職員さんのお話等、スカットボールも行っています。年々サロンの内容は変化をさせながら、みんなで楽しむ方法を考えています。

「情報は皆で共有し積極的に参加し、楽しむ」～活動の想いのバトンを繋いでいく～

★戸田シルバー会の紹介 代表 根垣 万里子さん

平成26年に一人暮らしの集いから始まり、平成28年に高齢者の集い「シルバー会」に発展しました。月1回、2時間程度、公会堂や多目的ホールでおやつ、おしゃべりの時間を入れて楽しんでいます。

4月は外でお花見、5月と6月がワナグとスカットボール、7月は貯筋体操と笑いヨガ、8月と9月はリースづくり、10月は「作品展」の作品づくり、11月はワナグと大型バランスボールなどを行いました。

活動は声かけを大切に、自治会ははじめ多くの皆さんに協力頂いて実施しています。

～集まって楽しんでつながりを～



報告する根垣万里子さん

2部 (2) 講演 『冬場の事故について学ぶ』～こんなに怖いヒートショック～

福知山消防署 警防課 救急担当課長 稲垣 鎮 様
福知山市地域包括ケア推進課課長補佐 上原 亜弥様

お二人には、自分を守るヒートショック対策!をお願いしました。高齢者は特に急激な気温には注意!入浴前後の水分補給をとることの大切さを時にはジョークを交え、丁寧に分かり易く解説して頂きました。質問コーナーもあり会場の皆さんも頷いたり笑ったりしながらしっかり学んでいました。

…休憩を入れて、みんなでラジオ体操を…



3部アトラクション

★さわやか二胡アンサンブル(インタオワンズ) ♪♪

前回好評であったことから公演をお願いしました。会場には心地よい演奏が流れる。童謡～流行歌など、みな知っている懐かしいメロディーばかりでした。最後はみんなで演奏に合わせての大合唱となりました。

少し押し気味の進行でしたが、それを感じさせないほどの充実感がありました。

閉会にあたり大江市老連副会長からは会場の皆様に御礼と共に健康・福祉への活動を進める市老連事業への支援をお願いし皆様の健康を祈念し閉会とした。



「知事表彰」を受けて

京都府知事表彰（育成功労者）
修善地区 笑和会 会長 佐竹 守



を得てきました。

それから10数年の年月が経過すると、世の中は大きく様変わりしてきました。

「知事表彰」という栄誉ある機会を与えていただいたことにお礼を申し上げます。ありがとうございます。

老人クラブとの出会いは、地域での自治会や公民館などの役職を一通り終え、区切りがついたころ加入を申し出たことに始まります。

以来、もともと人付き合いが気にならない性格で、機会があればどこにでも出かけていました。諸先輩の皆さんに導かれるままに今日に至っています。地域での付き合いは永年の多方面にわたる付き合いでのつながりが大きく、多くの協力

象者は増えてきましたが、自ら仲間に加わろうという人は少なく、声をかけても断られる場合が多くなりました。価値観の違いだけでは片付けられない一面が、私たちの組織運営にもあるのではないかと考えさせられます。

しかし、声をかける方法によっては、喜んで仲間に加わってもらえる例もいくつかあります。

「健康で、生き生きと暮らす」ことをテーマにして、積極的に声をかけて仲間を増やしていくことにさらに頑張る決意を固めて、受賞の喜びと感謝の気持ちいたします。

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

ROHAKU 建築設計
LIXILリフォームショップ 大立工業

DAIKITSU 大立工業株式会社

本社 福知山市立原 43 番地の 1
TEL 0773-33-3150

未来の水環境を美しく残すために。

K 株式会社 かんと→す



福知山市字牧小字狭間 228-27

TEL.22-3384-23-7686

FAX.23-6673

管のつまり 110番!!!

URL <http://kanto-su.co.jp/>

空家のお片づけ、不要品の撤去など
スリーエスにお任せください

THREE 株式会社 スリーエス



福知山市牧神谷 285-41

TEL.0773-25-9777

FAX.0773-25-9888

優良認定産廃処理業者

一般廃棄物収集運搬業務
福知山市指定ごみ袋指定販売事業所



エコノスジャパン株式会社

福知山市字樽水 1992 番地の 1
Tel 0773-34-1991 Fax 0773-34-1992

野菜育種業・採種販売

有限会社
夜久野育種農場



福知山市夜久野町
板生 2910

TEL/FAX 0773-38-1235

株式会社
e-commit
イーコミット

福知山市字今安 971-7

TEL.0773-21-9029



「趣味の作品展」開催

文化教養部



戦後80年をテーマとして10月11日(土)午後から12日(日)午後3時の間、第55回「趣味の作品展」を社会福祉会館3Fにおいて開催しました。各方面からお寄せいただいた300点、180名の出品作品は力作、優秀作品がずらりと並びます。



特に、旧市街地の街並みや旧福知山駅とSL、万博写真などを展示。訪れた人は当時の様子を思い浮かべては会話が弾みます。趣味や特技をいかした絵画、編み物、陶工芸品のお宝コーナー等、今年も福知山幼稚園児の可愛い作品が会場に明るい彩りを添えてくれました。



懐かしい地図や写真

来場者の中には何度も周回しては鑑賞する人もあり充分に楽しまれていました。特設のお譲りコーナー（囲碁、将棋、手作り容器）では早々と予約済みとなりました。ご提供ありがとうございました。



★作品作りではサロンの中で行っているグループもあります。皆さんいろいろと工夫されている様子が伺えました。出展に際しご協力いただいた関係者の皆さんありがとうございました。

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

ヘアサロン 舞田

AM8:30 ~ PM6:00

福知山市内記2丁目48

TEL 0773-22-4471

自動車販売・修理・保険取扱店

GAJI AUTO

福知山市厚中町50番地

mobile: 090-8930-0944

tel/fax: 0773-22-2227

緑の山づくりから住まい造りまで

株式会社 いとう 伊東木材 株式会社

福知山市字立原 10 番地

TEL.0773-33-2200

FAX.0773-33-2027



GIFT SHOP

贈り物ならお任せください

サラダ館 福知山前田店

☎27-3399

NISHII Inc. 福知山市前田新町 3-9

各種伐採・樹木調査

株式会社 夜久林業

福知山市夜久野町小倉 1135 番地の 2

TEL 0773-38-0757



株式会社 ミノベ

福知山市荒河新町103

TEL 0773-23-1621

何としても入れるぞ



早朝、寒さも気にせず市内各地から220名が参加、福知山市長、社会福祉協議会会長から激励のあいさつを受け、恒例のラジオ体操を全員で行いプレー開始の合図で

福知山市老人クラブ連合会は11月13日(木)三段池ラビハウスフィールドで第27回グラウンド・ゴルフ大会を開催。

市老連グラウンド・ゴルフ大会

朝の寒さも熱気で吹き飛ばす!

保健体育部



いけるぞ~よい感じだよ



ホールインワン狙って

各ホールで一斉にスタートしました。直後、いきなりホールインワンも。会場は終日まで熱気であふれました。表彰式では入賞者に暖かい拍手で健闘を称え、皆さん熱戦の余韻に浸りながら笑顔で会場を後にしました。

大会結果

上位入賞者【男子】(敬称略)

1位	濱田 実 (かしの木会)	47 打
2位	岡村 吉郎 (芦洲自由クラブ)	52 打
3位	衣川 嘉明 (梅谷長寿会)	54 打

上位入賞者【女子】(敬称略)

1位	衣川多美子 (猪崎喜楽会)	55 打
2位	飯尾 愛子 (宝クラブ)	56 打
3位	安田千恵乃 (段老人クラブ)	59 打



入賞者の皆さん
おめでとうございます

優勝は仲間のおかげ

男子の部 優勝 濱田 実(かしの木会)



分でも驚いた47打で上がり栄えある優勝をさせていただきました。

福知山市老人クラブ連合会のグラウンド・ゴルフ大会が三段池のラビハウスフィールドで行われ、我が「かしの木会チーム」(修斉地区)は11名の会員の一人として参加しました。

今回の参加者は214名だったと思いますが、3ゲームで自

実は、10月10日に北部多目的競技場で開催された修斉老連の大会でも準優勝させていた

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

社会福祉法人 上豊富福祉会

上豊富保育園

福知山市字樽水小字辻2399-1

TEL (0773) 34-0007 FAX (0773) 34-0121

社会福祉法人 土師福祉会

土師保育園

福知山市土師新町3丁目87番地

TEL (0773) 27-4334

社会福祉法人 みのり福祉会

理事長 芦田 主樹

みのりこども園

福知山市字拝師789-1 TEL 23-3445

みのり修斉こども園

福知山市字新庄111 TEL 22-4653

ちいさなこどもの ちいさなほいくえん



なないろえん

京都府福知山市昭和新町123

TEL 0773-25-1020



なないろえん

そらいろのおうち

京都府福知山市昭和新町28

TEL/FAX 0773-21-5623

おとのもり保育園

あいのもり保育園

福知山市長田大野下2737-12

TEL 0773-48-9022 FAX 0773-48-9023

E-mail otonomori0615@gmail.com(おとのもり保育園)
ainomori0615@gmail.com(あいのもり保育園)



たんぽぽ 乳児保育園

TEL 0773-24-0932

絆 保育園

福知山市字篠尾1276-1

TEL/FAX 0773-52-0212

市老連グラウンド・ゴルフ大会

初のホールインワン3回！

女子の部 優勝

衣川 多美子（猪崎喜楽会）



★優勝の感想をお聞かせ下さい

優勝と聞き、「ウアッビックリ」が正直な気持ちです。練習の甲斐があり少しは上達してましたが55打数もホールインワン3回もビックリです。初めてつくしでまぐれです。

★G・Gのきっかけは...

同好会のメンバーに入って18年になります。きっかけは主人がメンバーで、薦めもありそこから始めました。1週間に数回練習しています。昔ママさんバレーをしたので体力はあると思います。練習後はお茶をしたり、おしゃべりして皆で楽しんでいます。

★今後の抱負など

スコアはUPしたいですが奥が深いと思います。それより、これからも健康にため農作業をしながら主人と共通の趣味として楽しみたいとおもいます。優勝は猪崎のメンバーさんのお陰と感謝しています。ありがとうございました。

★楽しいお話を伺いました（広報川本）

優勝は1点差！

第2回 惺明地区ワナゲ大会

11月22日（土）南陵中学

体育館をお借りし惺明地区老人クラブ第2回ワナゲ大会を開催しました。昨年初めて惺明地区での開催が好評であったことで開催を決めました。

10時の競技開始前には全員でラジオ体操で体をほぐし、競技開始。スムーズに進行していきま

一方で得点の記入前に投輪など中断することもありましたがプレーにハンディーはなく、最高齢の山下さん（92歳）は高得点連発。お見事でした。



まあまあかな〜。こんどはもっと！



やったー！ピンゴ！もっとやるでー！

大会結果 男子（4ゲーム）		
第1位	荒河 道啓	282点
第2位	山下 雄生	281点
第3位	秋山 登	151点

大会結果 女子（4ゲーム）		
第1位	河波 敦子	239点
第2位	塩見 けい子	197点
第3位	井野 幸子	167点

（敬称略）

競技は上位入賞を狙って白熱したナイスゲームでした。皆さん互いの健闘をたたえ、笑顔で散会しました。（広報川本）

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

各種・車輛販売整備・钣金塗装

井上自動車工業株式会社

京都府福知山市昭和町97

TEL 0773-22-3535



車の買取ご相談下さい

株式会社 Duat（ドゥアト）

福知山市野花 784-5

TEL(0773)45-8806

由良川水系の環境保全を担う

一般産業廃棄物収集運搬業務
貯水槽清掃・排水管つまり修繕
浄化槽設置工事、給排水衛生設備工事

株式会社 アクアテック

本社 福知山市字西 7-1

営業所 福知山市字猪崎 3412

☎0120-25-3416

最愛の人に
最高の「ありがとう」
を伝えたい。

葬儀のことで分からないこと、
不安に思われていることなど、
どんなことでもお気軽にいつでもご相談下さい。



綾部での家族葬は 福知山での家族葬は
いかるがホール 天寿庵
リニューアルオープン！

☎0120-15-5969



株式会社

T.A.K. 総合保険事務所

京都府福知山市末広町1丁目1-1

中川ビル 2F

TEL 0773-22-3778

サガ工業株式会社

福知山市字報恩寺小字東黒田12番地

TEL 0773-32-9065

秋の天橋立健康ウォーキング

保健体育部



11月27日(木)秋の天橋立健康ウォーキングに65名が参加。バス2台に分乗し、8時30分市役所前出発。朝から好天に恵まれ、目的地の文殊〜籠神社まで全員元気にウォーキングができました。

今日でお仲間ができた人、お話ができた人など、道中は楽しい会話と笑顔がたくさんあふれたそんな一日となりました。



さあ〜出発



楽しい昼食



バス移動



ラジオ体操

今回の
ウォーキング工程



ミニワナグ大会



ビンゴ



松並木道

この後、有名な日本三景松並木を愛でながら、杖を手にする人、小型の車椅子利用の方も、皆さん初対面ながら友達のように話が弾んでいた。途中でビンゴ、クイズなどした後、籠神社前に到着。この後橋立シーサイドセンターにバスで移動しお楽しみみの昼食タイム。他の団体さんメニューのカニ料理を横

目でチラリとみながら奥のテーブルへ、我らも生エビ付きのご馳走で大満足。昼食後、庭園と海をバックに全員で記念写真、ハイチーズ。このあとバスは魚屋店に立ち寄りお土産の買い物。家内も干し物や名物の宮津イワシ竹輪など買ったようだ。夕食は竹輪で晩酌が楽しみだね!!

本日は天候にも恵まれ、素晴らしい一日であった。万歩計は9321歩を記録。お世話になった関係者の皆様ありがとうございました。

ソフソフ、寒いかな?

天気はどうかと気になる。大型バスでゆつたりと。目的地天橋立回旋橋側に到着。少し歩き、まずはラジオ体操で体をほぐし、早速ワナグ大会?開始。但し二人1回限りですと説明「えー?(輪を1個と勘違いしていた)。何と私が入賞し豪華賞品までもらいました。

天橋立ウォーキング
日本三景を満喫!

東寿会 藤岡 孝



全員で記念写真

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています



株式会社 **タカミ**

福知山市字天田31番地の1
TEL 0773-24-6100

有限会社 **オートブルージュ**

福知山市字拝師横町185-1
TEL 0773-25-4540



こころ接骨院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	●	●	★	●	●	★
午後 13:00~18:00	●	●	休	●	●	休

★水曜・土曜午前は13:00迄

※日・祝 休み

福知山市篠尾新町2丁目29-2 キクヤビル1階
TEL 090-1715-5561



電力設備工事
電気設備工事
消防設備工事

久世電気工業(株)

福知山市字牧1340番地の5
TEL 0773-33-3762



タジマモーターズ

京都府福知山市荒河東町5-2
TEL 0773-22-5536



大洋金属株式会社

京都府福知山市篠尾新町2丁目27番地
TEL 0773-22-5135

高齢者のためのスマホ教室 楽しく学んで、上手に使う

文化教養部

①ケータイの達人に学ぶ

8月22日（金）福祉会館に25名が参加して高齢者のためのスマホ教室を開催しました。

講師は、「ケータイの達人」の店長の稲垣元浩さんに依頼。基本的な操作、よくある操作間違い等、また今回は個別指導にも重点を置いて指導し



講師は説明も達人でした～

ていただきました。

熱が入り時間も押し気味に、受講者が互いに助け合いながら操作、知識を吸収し合っていました。

講師の巧みな話術で和やかな雰囲気の中での講習会でした。

参加は初級、中級の別はありません。参加して有意義なスマホ操作で快適な生活を送りましょう。



こんな時、どないすんの～

②学生との世代間交流

10月31日（金）福祉会館において25名が集まり公立大生との交流を行いました。

「語り&スマホで繋ぐ学生サロン」学生さんとのホットなお話で皆さん元気をもらいました（田中かず子さん談）。

スマホは苦手な人も、学生さんが丁寧に上手く教えてくれます。基本操作からラインの入れ方、グループ作成等、後半には皆さん操作も少し慣れてきたようです。



リラックスして聞いてくださいな



私の趣味はね、聞いて～

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

総合室内装飾 設計・施工

株式会社 インテリア松下

福知山市駒場新町1丁目23番地
TEL 0773-20-1066



株式会社 シービル

京都府福知山市字半田 699 番地 1
TEL:0773-25-1400

M's Motors

福知山市石原1丁目175番地
TEL 0773-27-5023

事業 土木工事業・外構工事業・水道施設工事業
案内 解体工事業・産業廃棄物の収集運搬業

SHINSEI Inc.

京都府知事許可（般-5）第43925号
福知山市字今安1607番地
TEL 0773-45-4130

株式会社 柏原工務店
一級建築士事務所

京都府福知山市字観音寺304番地の16
TEL 0773-27-3148

株式会社 アルマ

福知山市字今安小字株子971番地1
TEL 0773-23-2860

夜久野支部

【活動報告】

楽しかった親睦日帰りバス旅行

10月23日(木)に43名で滋賀県のマキノピククランドと福井県の三方五湖へ行きました。

当日はいい天気で、500本のメタセコイアの並木道を見たあと、日本海さかな街で昼食をとり買い物をし、三方五湖をつなぐ運河を見学しました。



好天に恵まれた日帰りバス旅行



行き帰りのバスの中では、初めて会った人とも交流を深めたり、懐かしい歌を合唱したりしました。有意義で楽しいバス旅行でした。

盛り上がった「うたのつどい」

11月12日(水)午後1時半から中地区公民館で夜久野支部主催の「うたのつどい」を行いました。初めての取り組みで参加人数が心配でしたが、会場いっぱいになる54名の方が参加しました。

内容は、夜久野支部のオカリナサークル8名による息のあった演奏、川口信子さんの美しい声の詩吟、芦田照男さんの素晴らしいハーモニカ演奏、夜久正子さんによる福知山を歌った「福知山叙情」の独唱。最後に芦田さんの迫力あるハーモニカとギターの伴奏で、懐かしい歌を5曲、参加者全員で大合唱しました。ちょうど予定時刻の3時10分に終わりました。短い時間でしたが、内容がぎっしり詰まった素晴らしい「うたのつどい」になりました。



美しい音色にうっとり

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

由良産婦人科 綾部本院 石原分院
眼科診療始めました
(木曜午前 0773-27-7198)

社会福祉法人 福知山学園
地域密着型 介護老人福祉施設 橘
■入所者生活介護
■短期入所生活介護 (介護予防)
福知山市三和町千束824番地
TEL0773-58-3339 FAX0773-58-3360

社会福祉法人 希望の丘福祉会
特別養護老人ホーム ショートステイ デイサービスセンター 居宅介護支援センター
福知山市字大門900番地
TEL(0773)23-4072 FAX(0773)23-4073
豊の郷



ルールを守って安全運転！

油断大敵

- × 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

自転車で信号無視などの危険な走行はやめましょう

大江支部

【活動報告】

第7回

親睦公式ワナゲ大会

10月21日（火）新町コ
ミュニティー会館で会員
22名が参加。少人数でも
コート内は熱戦で盛り上
がり皆さん充分親睦が図
れました。

成績は左記のとおり

【優勝】

廉屋 幸代 256点

【二位】

和田 莊 159点

【三位】

梅原 均 158点



同じところは何本もはいつてるよ

第11回親睦

グラウンド・ゴルフ大会



狙いをさだめて

成績は左記のとおり

11月20日（木）川西グ
ラウンドで17名が参加。

前日雨天も当日は好天に
恵まれ、コンディション
も良く、ホールインワン
が12回と昨年を上回り、
うち3人は2回も。賞品
は特別賞など設け少し豪
華に（?）。上位は大接
戦でした。笑顔でプレー
する姿は最高!でした。

成績は左記のとおり

【優勝】岩松 英昭 54打

【二位】桐村 文子 58打

【三位】荒賀 克巳 59打

笑い楽しんだ

いきいき大会

12月9日（火）新町コ
ミュニティー会館で開催。

「講演と演芸」を楽しみ
ながら交流と親睦を図
り、会員増になればとの
目的で隔年ごとに実施し
ています。チラシでPR
し参加を呼びかけ、市老
連から会員も駆けつけて
会場は満席でした。

プログラムは

①講演「老いじたく、
すつきり片づけ術」

（社会福祉協議会）

②大江の昔話2題



講演：皆さんの
片づけ診断は?



昔話：そんな話
もあるのか?

③落語3題

の構成です。

軽快なお囃子ではじ
まった落語、それぞれの
お題に会場からは笑いが
起こります。

笑いとともに楽しい時
間をみなさんと共に過ご
した「いきいき大会」大盛
会でした。



落語：宿替え



落語：あくび指南



落語：厩火事

巧みな話術は芸術です 話につられてあくびが出そう 高座で動きが大きく心配

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

浄土真宗本願寺派 明覚寺

福知山市字呉服77

TEL 0773-22-2325

HP <http://myoukakuji.or.jp>

前田宝蔵山霊園 永代供養墓

曹洞宗 東林寺

住職 尾垣 徹禅

福知山市字前田1750-1

TEL27-2376 FAX27-2698

法鷲寺

福知山市下紺屋86

TEL 0773-22-2432

曹洞宗

正眼寺

福知山市字寺 30

TEL 0773-22-3093



曹洞宗

慧日山 光明寺

福知山市大江町北有路 1759

TEL 0773-57-0017



白椿

花言葉「完全なる美び」

三和支部

笑顔で楽しく

グラウンドゴルフ大会

10月23日(木)35名が参加して三和荘運動公園で開催しました。

16日開催の予定でしたが、雨のため1週間ずらして実施。天候にも恵まれて良かったです。

プレーは8ホール3ラウンドで行い、ホールイ



一打が勝負、セッとも慎重に



よく狙って!

【活動報告】

ンワンが出るたびに歓声が聞こえてきます。プレーを通して皆さん楽しい交流ができました。

成績は、1位から5位のほか、ホールインワン賞9名、チーム賞8名を表彰しました。



老人クラブで作品展に出席

11月8(土)～9日(日)

三和ふれあいフェスティバルが三和荘周辺で開催され、老人クラブコーナー作品展に64名が出展し、絵画・編み物・ハンガーモップ・アクリルタ



愛情あふれる作品が並びました

ワシ・山野草の盆栽・ステンドグラス・カレンダー作品など150点余りの作品が展示されました。多くの会員も見学に見え、交流ができて良かったです。

ねんりんサロンに
おじゃまして～す

12月17日(水)大江高校視聴覚教室で京都SKYとの共催で行われました。満席で立ち見も。ConcertはXmas songを生徒、先生の共演で大盛り上がり。移動し茶道部ではお茶とお菓子のおもてなし。一足早いXmasにみなさん大満足でした。(広報川本)



私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

曹洞宗

遊源山 洞楽寺

福知山市字大内665 住職 星野 光寛
TEL(0773)27-4624



永代供養土師観音

曹洞宗
圓覚寺

福知山市土師町1777
☎0773-27-4447

ホームページは
こちら



本尊十一面観世音菩薩
近畿楽寿観音第20番札所

室尾谷山 観音寺

福知山市大江町南山995-1
☎0773-56-0357

宝の道七福神霊場
第8番札所(布袋尊)

曹洞宗 常光寺

福知山市大江町天田内539
TEL&FAX
0773-56-0540

曹洞宗
圓浄寺

住職 塩見 芳徳
福知山市堀1413番地
TEL/FAX (0773)22-7324



浄土真宗本願寺派
龍華山 専福寺

福知山市夜久野町直見371-2
TEL (0773) 38-0335

みんなの広場 No.1

楽しかった日帰り旅行

菟原下第一老人クラブ会長 藤田 洋嗣

11月18日（火）、神戸 方面に旅行に行ってきた。いかにとなあ。そんな話が飛び交った数日後、旅行の日が来まして。

もうすぐ「老人クラブ 旅行やでー」「楽しみやなあ」「風邪ひかんよう 調に出発できました。



みんな笑顔でハイポーズ

最初、会長さんの「田の谷に大勢集まった話」や「薬や医者のお話をしながら、楽しい旅行にしましょう」のあいさつ

どおり、会員40名を乗せたバスは、おやつ・お茶・ビールを配布しても

らい、おだやかな雰囲気です。つみ峠を越え、高速道路を神戸に向けて。マ

スクをしながらでしたが、久しぶりに会って楽しく会話も弾んでいるうちに波止場に到着しまし

た。記念写真を撮り「ロイヤルプリンセス」という船で神戸湾内巡り、山の子が海の香りに引き寄せられ、カモメに見送られて45分の航行。バスとは異なつたメンバーとも会話が弾みました。

がんこ寿司での昼食、温かいちらし寿司は初めてでした。昼食後、バスでとうとうし



ている間に六甲山頂上。外は真冬、寒くて！寒くて！でも空気が澄んでいて、神戸市や大阪湾が手に取るようにはっきりと見え、雲と晴れの部分がくつきり浮き出て印象的でした。

最後は「めんたいパーク三田」の見学。みんな保冷用の赤いバッグにお土産を満載し、今夜のおかずは「明太子」と赤松P Aの「コロッケ」と決め、食後は「神戸クッキー」とふんだんに取れた自家の「柿」のデザートで、土産話に花が咲いているでしょう。楽しい旅行でした。

詩

球根の思い出

戸田老人クラブ 女性 (98歳)

ずっとおかしなこと

お花屋さんに行きました

九個の球根を買いました

持ち帰り

九個の鉢に植えました

肥料も十分やりました

日中はたっぷり太陽の光

夜はビニールをかけて寒さ対策

心を込めて育てました

二・三年

待つて待つて待ちわびて

やっと

真っ赤な花が咲きました

九個揃って咲きました

嬉しくて 可愛くて

それから 毎日声を掛けました

携帯電話に保存し楽しみました

それからまた数年

いつしか花は消えてしまいました

九鉢ともに消えました

あの頃の思い出

あの花の思い出が

今も心に残っています

いつまでも

いつまでも私の心に



みんなの広場 No.2

短 歌

◆上篠尾長寿会

いいかな飲んでる薬朝十三
昼は四粒で夜の十粒は
米寿過ぐ次は卒寿と生かされて
畑は楽し今日は種まく

竹下 正博

◆前田老人クラブ

吾在所山の向うのまた向う
空高々とブツセの空へ

畑 慶子

◆上豊富短歌

山鳩のアルトの声が聞こえくる
木立の間から朝日さす頃
達磨忌に集う人皆なごみいで
新そばの味たんのうの笑み

平出 千里

手のひらは星のかたちと思いたり
孫の未来に想い巡らせ

満開の花実ゆらゆら花梨の木
深紅の実がひとときわ目立つ

赤井美代子

戦いに行く父の顔記憶なく
命長らえ八十路半ばに

秋の空日足短かく物静か
重ね行く日々人恋しくて

足立 初子

三年ぶり亡父母ねむる墓参り
高き石段杖にすがりて

献花して手を合わせれば亡父母の
面影顕ちてしばしたたずむ

足立 満子

曼珠沙華柿栗みのる峽の秋
一大パノラマ里に見ており

心地よく大鼓の音鳴る宮の森
豊作祝い氏子の集う

塩見 操

俳 句

◆シニア俳句会

龍の下法堂に満つ除夜の鐘

芦田美津子

年玉を受くる側なる淋しさよ

土師新町南寿会 四方登美代

小春日や亥の子の集い喚声聞こゆ

観音寺寿老会 玉井 保

大鍋や家族ふうふう年忘れ

観音寺寿老会 牧田美代子

初日なか濯みもの千平寿なる

前田老人クラブ 蘆田千代子

◆かしの木会俳句会

牡蠣鍋や黙し箸のみ急ぎおり
人並みに老いもせかせか年の暮れ

桐村 博之

急がばや枯野に入り日早かりし
車降り余寒に襟の立てなおし

白波瀬裕二

仰ぎ見て皆よき顔や梅一輪
鉄橋の鉄の匂いや冬電車

宮前 淳一

ランナーは老若男女競う秋
声揃え十歳の誓い春さぞす

牧 孝年

丹波霧部活に急ぐ影ふたつ
梅ふふむ下り列車の足軽く

宮崎 勝雄

◆夜久野俳句会

秋風や両手に受けて深呼吸

石原 直美

又一つよはひを重ね新酒酌む

大江 弥生

野に老ひし我が夫妻にも勤労感謝の日

的場 正徹

川 柳

◆中だるま会

ぴったりのこう薬凝りと毛も抜け痛ッ！
ハツ橋をコーヒーミルで砕く爺

塩見 政美

◆川柳六人部会

題「高い」 荒田 直 選

ステージの高ぶり抑え笑みつくる

市田 眞一

晴れた日は空を眺めてリラックス

田中きぬゑ

ひまわりの高さに夏の暑さ知る

大槻知津代

望高く日の丸背負い立ち向かう

飛田きよ子

高値でもチョット張り込む好きな服

吉良 啓子

句に悩み高枕では寝られない

吉良 郁江

この高さつまずきこけて情けない

田中 一郎

高機能使いこなせぬいいスマホ

荒田 直

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

お汁にだけ！
味噌かけるだけ！

コラーゲン
ペプチド
10,000 mg*

※大さじすりきり約2杯(10g)



Nestlé HealthScience

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杯程度(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)

インフルエンザに ご注意を!!

全国的にインフルエンザが流行し、福知山市でもインフルエンザ患者数が増えています。感染をできるだけ広げないために下記のことを守りましょう。



◆習慣・心がけ◆

- ◎手洗い、うがいを励行しましょう。
- ◎室内では換気をしっかりし、乾燥を防ぎましょう。
- ◎爪は短く切っておき、手を洗うときは、時計や指輪をはずしましょう。
- ◎布タオルの共同使用はやめましょう。
- ◎栄養のある食事を心がけ、十分な睡眠をとり、体力と抵抗力をつけておきましょう。
- ◎不要・不急の人ごみへの外出は、できるだけ避けましょう。
- ◎発熱・咳・くしゃみなどの症状で医療機関に受診するときは必ずマスクをしましょう。

「咳エチケット」を守りましょう

- ◆熱、咳、くしゃみなどの症状があるときは、マスクを着用し、感染防止に努めましょう。
- ◆咳をしている人にはマスクの着用を促しましょう。
- ◆咳、くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ他の人から顔をそむけ、できるだけ離れましょう。
- ◆鼻水、痰（たん）などを含んだ使用後のティッシュは蓋つきのゴミ箱に捨て、手洗いをしましょう。

「咳エチケット」を守りましょう

- ①口と鼻の両方とも覆う
- ②鼻当てワイヤを曲げ、鼻にフィットさせる
- ③あごの下まで伸ばす
- ④口ヒモを引っ張り、できるだけスキ間ができないように調節する



事務局だより

事務所には多くの会員様が見えます。千客万来と喜んでます。

要件はワナゲ、ペットボトル収集、組織運営から幹旋品、困り事、イベント、生活相談等々、会長がしっかり面談し対応しています。

スタッフも対応します。ご利用お待ちしております。

福知山市老人クラブ連合会
(Tel.0773-23-0186)

編集後記
編集部では頂いた原稿を短時間の中で議論をしながらまとめました。一部、未掲載がでるなど大変申し訳ありません。頂戴した原稿は会員の情報共有として大きな活力になると思います。今後も情報取材源をお待ちしています。寒さに向かいます。健康に留意され良いお年をお迎えください。(編集部)

市老連ゴルフサークル発足検討中!! サークル員募集!

若い時にゴルフを始めたことはあるがあまりやっていない人。最近やり始めたがコースに行く相手がいない人。天気の良い日に元気にどうですか。老人クラブのメインテーマ「のぼそう!健康寿命、担おう!地域づくりと」。地域のクラブの枠を超えて、市老連内の親睦と交流を深め(情報交換場として)お互いに切磋琢磨し、いつまでも若さと元気を保ち、健康的にスポーツで汗を流しましょう。

【年齢不問、入会自由、会費なし(無料)】
楽しく明るく笑いのある仲間づくりと健康づくりを!

《発起人》惇明1区 長町長寿会 福井 浩二
TEL 090-8532-2717

私たちは福知山市老人クラブ連合会の活動を応援しています

瓦・板金・雨樋工事 各種施工販売

瓦・板金・雨樋工事 各種 施工販売

安心保証 10年 リフォームローン可 見積無料 無料点検 丁寧安心施工

株式会社 桐山瓦

TEL 0773-45-3032 (本社)福知山市宇荒河1505 FAX 0773-23-5723 建設業許可 京都知事許可第40783号

お売り下さい!

金・プラチナ 商品券 株主優待券

メイク・ワン 福知山店

水曜定休日

福知山市和久市町309

Tel.0773-24-9900

お気軽にご相談下さい

新築・リフォームをご検討の方
ぜひお気軽にご相談ください。

道下工務店。

0120-80-3190

福知山市荒河東町17番地

格別ヤ

建築リフォーム 専門店

モデルハウス 公開中

不動産買い取り店

0120-27-6406

建築・不動産・不動産賃貸・ガス・飲食店・コインランドリー

広瀬産業株式会社 Tel.0773-27-3858

本社/〒620-0804 福知山市石原二丁目38番地

初めての方大歓迎! お気軽にお持ち込みください

金属全般 持込現金高価買取

リフト・重機

農機具 買取価格に自信あり!!

工業用機械

TEL:0773-45-3891 携帯:080-4017-8773 FAX:0773-45-3892

大和産業

〒620-0913 福知山市宇牧小字狭間1352-1

管工事業 合同会社

EIKEN

福知山市土師新町四丁目6番地

TEL-FAX 0773-45-3535