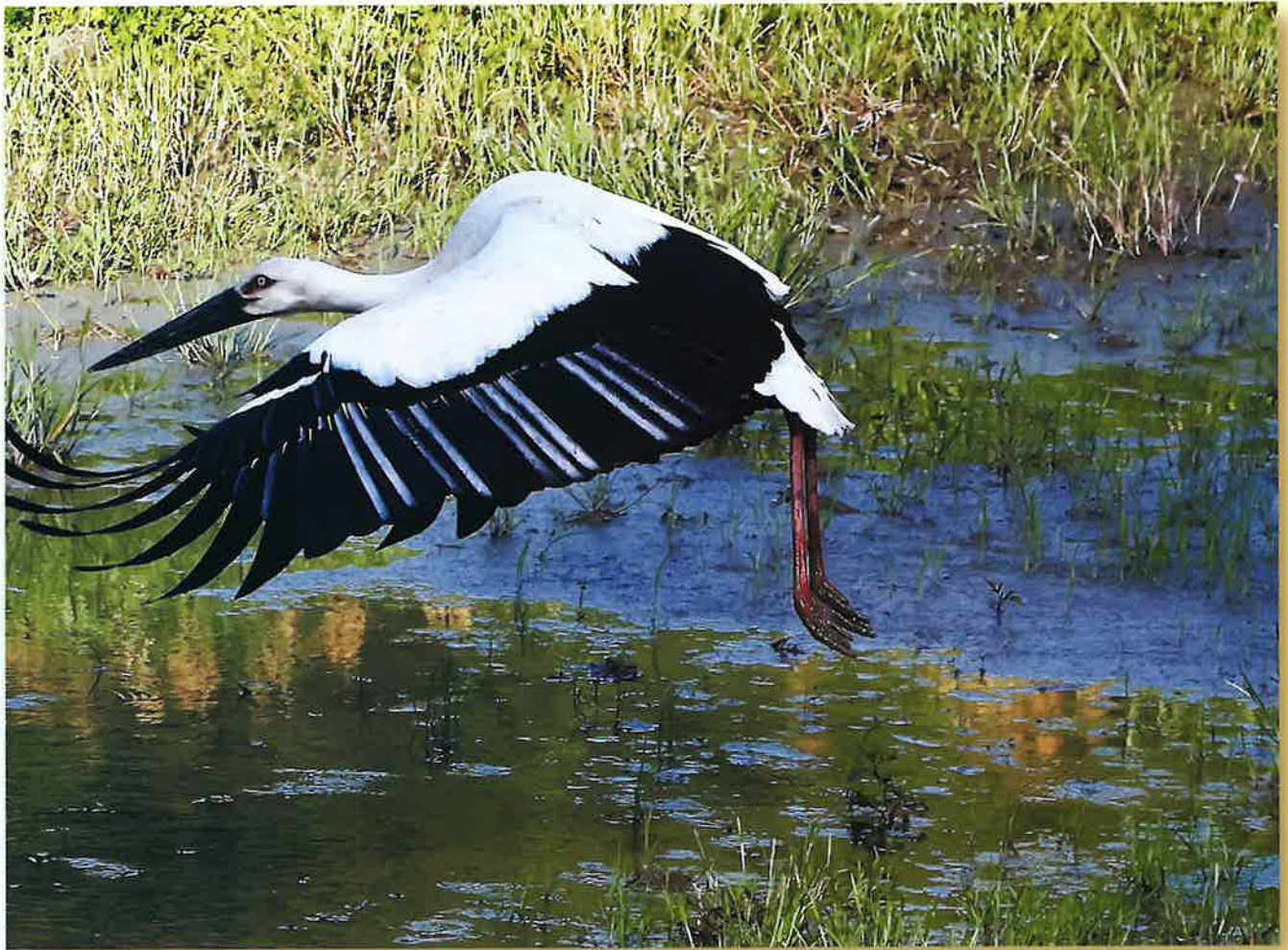


あじろ老連

vol.45



奥上林地区 睦寄東部老人クラブ 岩見修一氏 提供

目次

市老連会長あいさつ	1
綾部市長ごあいさつ	2
2025(令和7)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7年度 総会	4
・公式ワナゲ大会	4
・市老連女性部設立30年のあゆみ	5
・綾部市民合唱祭 コーラス部「やまびこ」参加	5
・理事・女性部長合同会議	6
・フレイル予防 体成分測定	6
・春の親睦旅行	6
京都府老人クラブ行事参加	7
・府老連リーダー研修会	7
・府老連女性委員会発足30周年記念大会	7
・府老連第46回大会に参加	7
社会奉仕の日 市内各単位クラブの活動状況	8
会員投稿欄	11
ご協賛広告一覧	16
基本理念	21
お知らせ	21
編集後記	21

ごあいさつ

令和8年の新春を迎え、心からお祝いを申し上げます。

平素は、綾部市をはじめ、関連諸団体のご指導、ご鞭撻を賜っており、理事、厚く御礼申し上げますと共に、会員の皆様のご協力に感謝いたします。

令和7年度を振り返って見ますと、計画していた事業につきましては、お陰様ですべて実施出来ましたと言いたるところですが、残念ながらグラウンドゴルフが雨天の為中止となりました。全国老人クラブ提唱の『健康、友愛、奉仕』の三大目標に沿い、公式ワナゲ大会2回実施、ニュースポーツは令和7年度末にスタートの予定。

先に述べましたが、グラウンドゴルフ大会については、課題でもあった競技場を前年に引き続き、綾部市総合運動公園グラウンドに移し実施計画予定していましたが中止と致しました。

フレイル予防対策の一環として体成分測定もすっかり定着し、年間103名の方が参加して頂いております。

筋肉量の減少が顕著に表れたこの結果を見せつけられ運動しなくてはと、その時だけ反省しているのが現状であります。

社会奉仕の日になんだ各クラブの懸命の奉仕活動、また市老連コーラス部「やまびこ」の定例練習会や市民合唱祭参加等々頑張っており、改めて会員各位のご協力に感謝とお礼を申し上げます。

『のぼそう！健康寿命。担おう！地域づくりを』のもと、当会は1、455名の会員各位と、ともに団結し、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前進の年と捉え、一層のご協力をお願い致します。



綾部市老人クラブ連合会
会長 辻井邦夫

市老連事務所が綾部市ハート交流センターへ令和7年4月1日から無事移転しました。環境も一新、心機一転と思つて頑張つて行きたいと思つております。

後になりましたが、本誌発行に際しまして、物価高騰、円安など経済情勢が混乱の中にも関わりませず、ご理解いただき、ご協賛くださいました各位、及び業者様に対し、会員共々心から感謝申し上げます。

本年は、皆様におかれましては幸多き年になりますよう祈念申し上げ、粗辞ながら本誌45号発刊に当たつての御礼の挨拶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45号の発行、誠におめでとうございます。

綾部市老人クラブ連合会におかれましては、辻井邦夫会長を中心に、会員の交流や社会奉仕、健康づくり、高齢者の孤立防止など、支え合う地域社会の形成にご尽力いただいております、心より感謝申し上げます。

私は27年前に、高齢者の通院や買い物支援する福祉有償運送サービスを立ち上げました。

今では、この活動において年間延べ3万7千回超の方々を送迎しており、これは国内で福祉有償運送を行っている団体では最大規模となっています。

この活動は高齢者の方々の利便性の向上だけでなく、ボランティアをしていただいている方々も高齢の方が多いですが、「自分が役立つ」という充足感を得られ、それが支援する側の心身の健康にも寄与していると考えています。

また、私は「医学を基礎としたまちづくり」を構想しており、医大の研究や最新のICT、AI等を駆使して健康、医療、見守りの質を高め、健康寿命を延ばす取り組みも検討しています。

綾部市の高齢化率は高いですが、それは「高齢化の先進地」であるとも言えます。ここで豊かな高齢社会を創ることができれば、同じ悩みを抱える全



綾部市長

四方源太郎

国の地方都市のモデルになれると思っています。

何事にも果敢にチャレンジします。綾部市老人クラブ連合会の皆様も一緒にチャレンジしてください。どうぞよろしく願いたします。

結びに、綾部市老人クラブ連合会のおますますのご発展と、会員の皆様がお元気にてお過ごしになることを心からお祈り申し上げます。

2025年度 事業報告

月 日	事 業 内 容	場 所
2025年 4月2日(水)	綾部市老連女性部役員会	ハート交流センター
4日(金)	初回市老連理事会	ハート交流センター
18日(金)	第2回市老連理事会	ハート交流センター
5月12日(月)	2024年度 決算監査会	ハート交流センター
19日(月)	第3回市老連理事会	ハート交流センター
30日(金)	令和7年度 市老連総会	I・Tビル
6月16日(月)	日帰り旅行 (33名参加)	大津「びわこ座」
18日(水)	第4回市老連理事会・男女合同会議	ふしみや
25日(水)	第12回公式フナゲ大会 (55名参加)	あやべ日東精工・アリーナ
7月16日(水)	府老連リーダー研修会 (4名参加)	ハートピア京都
18日(金)	第5回市老連理事会	ハート交流センター
8月18日(月)	第6回市老連理事会	ハート交流センター
9月～11月	フレイル予防、体成分測定	雫水夢
9月10日(水)	府老連女性委員会創設30周年記念大会 コーラス部「やまびこ」オープニング出演 (32名参加)	ハートピア京都
19日(金)	第7回市老連理事会	ハート交流センター
10月8日(水)	府老連第46回老人クラブ大会 (13名参加)	京都テルサ
10日(金)	第13回公式フナゲ大会 (51名参加)	あやべ日東精工・アリーナ
17日(金)	第8回市老連理事会	ハート交流センター
11月17日(月)	第9回市老連理事会	ハート交流センター
12月7日(金)	第46回市民合唱祭 コーラス部「やまびこ」(25名参加)	中丹文化会館
19日(金)	第10回市老連理事会・男女合同会議	ふしみや
2026年 1月19日(月)	第11回市老連理事会	ハート交流センター
2月20日(金)	第12回市老連理事会	ハート交流センター
※年間通して月2回程度市老連コーラス部「やまびこ」活動		
※10月～2月 5回程度編集委員会開催		

役員名簿

綾部市老人クラブ連合会

2025年度

事 務 局 辻 三 穂	地区 女性 部長	顧 問	理事 兼 女性 部 副 部長	理 事	監 事	副 会 長 兼 女性 部 長	副 会 長	会 長
松由長吉出仲田林森佐	宮良川崎口江和永堀	信律満敏千代野美代恵勢津子幸代	志賀郷	中筋	志賀郷	奥上林	山家	綾部
志賀郷	綾部	綾部	綾部	中上林	物部	物部	山家	綾部
志賀郷	綾部	綾部	綾部	中上林	物部	物部	山家	綾部

2025年度 市老連の主な実施事業



令和7年度 総会(第62回)

■ 2025年5月30日(金)

■ I・Tビル

第12回公式ワナゲ大会

■ 2025年6月25日(水)

■ あやべ日東精工・アリーナ

順位	氏名
優勝	平田 莊一
準優勝	四方 昊
3位	赤松 ちえ子
4位	井田 幸代
5位	森永 幸代
6位	荻野 喜代子
7位	井田 稔
8位	川渕 三郎
9位	西村 洋平
10位	大槻 道和



第13回公式ワナゲ大会

■ 2025年10月10日(金)

■ あやべ日東精工・アリーナ

順位	氏名
優勝	水野 保春
準優勝	吉田 均
3位	森永 幸代
4位	川渕 三郎
5位	大槻 道和
6位	井田 幸代
7位	平田 莊一
8位	赤松 ちえ子
9位	四方 昊
10位	井田 克彦



～市老連女性部設立30年のあゆみ～

市老連女性部は、平成7年に設立し、この度栄えある30周年迎えることができました。この間の先輩役員の方々のご指導と、会員の皆様のご協力に対して、深く感謝申し上げます。多くの活動の中でも、特に、市老連コーラス部「やまびこ」の活動はすばらしく、よき先生に恵まれ、「歌で、健康と仲間づくり」をスローガンに楽しく活動しています。

♪主な活動

- ・高齢者施設友愛訪問（通年）
- ・市老連総会に出演（通年）
- ・綾部市民合唱祭に出演（通年）
- ・丹波ブロック女性リーダー研修会に参加（通年）
- ・認知症予防講演会を開催
- ・全老連推奨の「いきいきクラブ体操」舞台発表・普及活動（寝たきり0が目標）
- ・東日本大震災復興支援 元気袋の取り組み
- ・s k y文化交流フェスティバルinあやべに出演
- ・白いうた青いうたフェスティバルin綾部に出演
- ・第56回全綾部市人権教育研究集会 オープニングに出演
- ・綾部地区公民館人権教育研究集会 オープニングに出演（2回）
- ・京都府老連創立50周年大会 オープニングに出演（京都市）
- ・全国合唱コンクール・東日本大震災・熊本地震復興支援・こうべ長寿祭に出演
4回出演 2年連続 審査委員特別賞・受賞
- ・女性委員会設立30周年のつどい オープニングに出演（京都市）

年間を通して部員募集中です。いっしょに楽しく歌いましょう。

市老連女性部 佐堀 つぎ枝

第46回綾部市民合唱祭

市老連コーラス部「やまびこ」参加

■2025年12月7日(日)

■中丹文化会館



市老連理事・女性部長 合同会議

- 2025年12月19日(金)
- ふしみや



“フレイル予防” 体成分測定

- 2025年9月～11月 (103名参加)
- 綾部健康プラザ水夢

親睦旅行

- 2025年6月16日(月)
- 滋賀県大津市
“びわこ座”



＝ 京都府老連実施事業 ＝

府老連リーダー研修会

- 2025年7月16日(水)
- 於 京都市
- 4名参加



府老連女性委員会 発足30周年記念大会

- 2025年9月10日(水)
- 於 京都市

綾部市老連コーラス部
「やまびこ」32名が
オープニングに出演



府老連第46回京都府 老人クラブ大会

- 2025年10月8日(水)
- 於 京都市



健康・友愛・奉仕
全国社会奉仕の日

田野町老人クラブ



〔綾部地区〕 児童公園清掃作業

東神宮寺老人クラブ



〔綾部地区〕 児童公園除草作業

味方町老人クラブ



〔綾部地区〕 斎神社境内清掃

野田町老人クラブ



〔綾部地区〕 公会堂周辺除草作業

東本町老人クラブ



〔綾部地区〕 氏神境内清掃

上町老人クラブ



〔綾部地区〕 氏神境内除草

幸通り老人クラブ



〔綾部地区〕 町内美化作業と廃品回収

上野町老人クラブ



〔綾部地区〕 剪定作業

上延町老人クラブ



〔中筋地区〕 美化作業

志賀郷シニアクラブ



〔志賀郷地区〕 小学校のPTAと合同清掃

七百石町老人クラブ



〔西八田地区〕 グラウンド美化作業

睦寄東部老人クラブ



〔奥上林地区〕 伐採作業

西坂老人クラブ



〔物部地区〕 公民館周辺除草

下市老人クラブ



〔物部地区〕 環境美化作業

梅迫老人クラブ



〔東八田地区〕三柱神社美化作業

梅迫老人クラブ



〔東八田地区〕除草作業

高槻老人クラブ



〔東八田地区〕篠神社境内

弓削シニアクラブ



〔中上林地区〕除草作業

川東シニアクラブ



〔中上林地区〕氏神境内清掃

大町シニアクラブ



〔中上林地区〕公民館清掃作業

5区シニアクラブ



〔中上林地区〕八幡宮掃除

4区シニアクラブ



〔中上林地区〕除草作業

女性委員会設立30周年のつどいに

市老連女性部長

四方英子

9月10日朝9時半、市のバスで市役所前、出発です。

「府老連女性委員会設立30周年のつどいの会」のオープニングに、市老連コーラス部「やまびこ」が出演させていただく事になったのです。コロナ禍前までは、神戸での「全国シルバークンクール合唱祭」に参加していましたが、久しぶりの事で皆さんバスに乗るや否やお話が弾み、賑やかで楽しく、歌の練習もしながら、会場のハートピア京都に着きました。

そして、いよいよオープニングです。「花いちもんめ」「鞠と殿さま」「証城寺の狸ばやし」の3曲を歌い、会場が明るく良い雰囲気になったと言っていました。第一歩として、府老連副会長柳田正廣様、女性委員長宇治タカ子様の挨拶のあと、女性委員長をされた方に感謝状の贈呈、そして来賓の方の祝辞30年の歩みの報告と続きました。午後からの第二部は、「歌って踊れる気象キャスター」の広瀬駿氏の「地域家族の安全と健康のためになる気象情報の見方」と題しての講演がありました。皆さんお元気で参加していただき、楽しい一日を過ごせた事

に感謝して帰路に着きました。

市老連コーラス部「やまびこ」は設立20周年を迎えましたが、これからも「歌で仲間と健康づくり」をスローガンに、楽しく活動をして行きたいと思えます。

納涼祭に出店して

中筋地区

上延町老人クラブ 齋藤 礼子

今年は、例年以上に暑く、身体が溶けるのではないかと思われるほどでした。

そんな中、上延町の納涼祭（八月二日土曜日）が催されるに当たり、老人クラブとして何をするかについて話し合いました。

今年こそバザーをして多少は粗利を出したいと思っていました。自治会から食べ物をするグループが少ないので、できれば食べ物を買って欲しいと言われ、それではあまり難しいくない焼きそばをやるとういう事になりました。少しは儲けを出したいと思っていたら、百円で売ってほしいと要請があり、「えっ！そんな値段では赤字になるわ」と気持ち引いてしまいました。材料は全部用意するから売上げもこちらに渡して欲しいとの事。なんだボランティアか...でも、安くて美味しいから飛ぶように売れて一時間で完売しま

した。

来年は倍の二百食を用意した方がいと報告しました。

売る楽しさを味わい、気持ちのいい汗を流して充実した時間を過ごせました。

あとから自治会から感謝礼を頂き、労力が報われたと目じりを下げたのでした。

大変だったけど、連帯感が生まれたこと言うまでもありません。

何故か来年もやりたいと思いました。

老い

奥上林地区

老雷野老人クラブ 酒井千恵子

人生百年時代。50年代と比べれば随分長くなった。いつも思いつく事に、小学生の時に先生に聞いた話。ハワイでは田んぼへ行くのは車で、その間にご飯は炊けている。映画も家で見ることができると、そんな所はあるかも知れないと思っていたが、自分がそれに似た生活をするなど予想もしていなかった。

周囲に遠慮する気持ちを持ちながら車の運転をし、パソコンやスマホをいじる世の中。百年が長いような短いような気がする。

幼い頃住んでいた所、近所の女の子はおばあさんと二人暮し

で、白い布をかけた祭壇に赤いトマトが供えてあった。近所の床屋さんの待ち合い室の畳にひざをつけて、貼つてある新聞のルーズベルトとチャーチルの顔写真を何度も見に行った。字は読めなかったと思うが愉快な床屋のおじさんに教えてもらったのだらう。近所のお姉さんの家でいただいたレモンティ（多分と思つ）の味も忘れられない。

「サライネンガツコウニイク」と学校の固有名詞のようにいつて同年代の子と楽しみにしていた時代だ。

その後、高市総理ではないが、働いて、働いて...。何よりも健康に恵まれ、職場の人達にも恵まれ、働く事が楽しくて、楽しい人生だったな、と思えるようになっていた。

ところが、こんな金のかかる高齢者がごったがえしているのだから、何となく冷たさを感じる事があっても無理もないと思える。

習い事の場合は、「若い人を」といわれ、気になる事があり病院へ行くと、「八十何才にもなっていて、どうして欲しい？」と医師からの言葉。同年代の人の「早く迎えに来て欲しい。」という言葉がわからなくもない。

でも、私はまだこの世の中を見ていたい。何十年もの間会いたいと思っていた友達に会い、家にも迎えた。少しの希望を持っていけば生きられるそう。遊び疲れ、食事中に箸を落とした日

のように、「ああ面白かった。」と暮をおろす事が出来れば最高と思つ。

雑感

山家地区

戸奈瀬町老人クラブ 山本美千代

小さな集落で山家地区から市老連加盟は、我が戸奈瀬町のみですが老人クラブ活動に少しでも参加し交流を広めようと70歳を期に入会しました。年度初めの総会では一年間の事業計画表を頂き、日程を会員で相談の上決定します。行事日程が近づくと、有難いことに会長さんから内容の詳細連絡を頂き意義ある集いと嬉しく思います。

「久しぶりやなあ、元氣やったかい。」のひと声から始まる会話が花が咲きます。この様な出合いを大切に清山狂行、クリーン作戦、フレイル体成分測定、バス旅行等楽しむ事が出来ましたが、今年の夏は異常気候で梅雨時期が無く猛暑日が続く自分の身体を管理するのも大変でした。小さいハウス畑の内外の温度差の激しいことで体調不良回避の策をとったりもし、御身第一と自分に言い聞かせ子供達の仰せの通り「ハウス畑には絶対一人では行かない、家に居る昼間は必ずクーラーをつけること」を肝に命じて過ごした毎日

でした。今後モ家族に迷惑をかけるまいよう、健康第一で「やりたいこと」が出来る喜びを味わいながら生活していきたいと思えます。

人生いろいろ

物部地区

西坂町花添会 大規 律子

人生いろいろは、ある時突然にやってきました。80年をもつすぐ迎える私のいろいろです。

朝しんどく、我慢出来ずに病院へ。そのまま入院となりました。検査の結果手術でした。経尿道的尿管結石砕石術。その後の入院生活は、タッタッと可愛い足音が近づいてきて、ドアから3才の孫がニコッと笑顔を見せてくれそのまま私のベッドに乗ってくる、何とも幸せな気持ちです。夕食を二人で分けあいながら完食。心身共に良くなる環境でした。今では考えられない、ココナの前病院生活でした。

ある時小さな小包が届き、あまりにも小さな送り状なので、真剣に読んでたら、深い側溝に落ちてしまい、病院へ。圧迫骨折でした。その時看護師さんのひとりで救われました。「このコルセット着けてみたら。」着けてみると、さっきの痛みがなくなりました。入院せずに自宅

療養する事に。それから、夫に料理、洗濯家事全てお世話になる事になりました。

ベッドに運ばれてくる食事が、何が出来るのか楽しみながら、感謝しながらの2ヶ月でした。何が起きるか分からない現在、ブランドゴルフで足を鍛えながら、毎日を大切に過ごしたいと思っています。

寿クラブ(味方町老人クラブ)の仲間入り

綾部地区

味方町老人クラブ 高木 絹代

今年の夏は今まで経験した事のない程の酷暑と雨不足。我が家のプランターの花々は朝夕の水やりにもかかわらず、ほぼほぼ枯れてしまった。特に残念だったのが、秋の七草のひとつフジバカマも枯れてしまい、アサギマダラが花を求めて今年もやって来たが、はねを休める花もなく早々に姿を消した。残念！10月半ばまで暑かったが、下旬になると一気に朝晩気温が下がり、北の方からは木枯し一番や初冠雪の便りが聞かれるようになった。寒がりの私にとっては、苦手な季節がそこまでやって来ている。

さて、私は喜寿を迎えた。70歳までは子供相手の仕事をしてきたが、「もつそろそろ自分の

時間を楽しみたい」と仕事を辞めた途端、身体のおちこち不調をきたし、寄る年波には勝てなくなってきた。

そんな中、『高木さん、仕事やめたんやってなあ。寿クラブに入っていないか?』と誘っていた。

「あゝ老人会かあ...まだ早いなあ。サロンや市の女性講座、それに手芸教室にも行ってるし。」と、内心、心の中で呟く。

「一度考えてみます。」と返事をしたものの、今まで仕事、仕事で地域の中での交流が無かったので入会させていた。

入会して二年余り経つが、年間行事はいろいろあり、新年例会や夏季例会は和気あいあいの雰囲気の中、食事をしたり、歌あり笑いありのアトラクションや、清山荘ではフレイル予防や防犯のお話を聞いたり体操で身体を動かしたり、いろんなメニューで一日楽しませていただく。笑いと学びの一日を過ごす。

また秋祭り前には神社の境内の奉仕作業やバスでの研修旅行。今年には福井県の三方五湖方面に出かけた。バスの中も会話が弾む。

年間を通していろんな行事を計画して下さる会長様や三役の皆様、お世話になり、ありがとうございました。

中上林高齢者学級、社会見学について

中上林地区

4区シニアクラブ 葛目 光男

秋晴れの良い日となりました。10月下旬、中上林高齢者学級の社会見学で楞厳寺に参加者20数名で行って来ました。楞厳寺は別名、丹波のカラス寺として有名で新潟県出身で永井一禾(いっか)の作品がある。

昭和12年から翌年にかけて滞在し春夏秋冬のカラスの絵を描き、お寺の大切な宝物として守られている。関西花の寺、第2番札所で、綾部西国観音霊場にもなっていて、桜、つつじ、蓮、紅葉と四季を通じて楽しめる魅力あるお寺であることを実感しました。

ご住職の法話のなかでソワカの法則のお話があり、三つのことを実行することで元気の基になる事を学びました。ソ(掃除)ワ(笑)カ(感謝)、知らない事を知る、喜びを感じる一日で、今後も神社仏閣めぐりを楽しみに行きたいと思わせる社会見学でした。

薩婆訶(ソワカ)とは願いの成就を祈って、呪文の最後に唱える秘密の言葉とされている。

ひとり言

志賀郷地区

志賀郷シニアクラブ 松宮 信子

今年も残り一ヶ月になってしまった。忙しく動き回ったなと思いついて今年も予定表を見返してみたら、我ながらよく歩いたものだと、家にいたのはなんと月に4日5日、何をしていたのかな。頭の中に浮かんでくるのは行く先々で会う人達(共に時間を過ごす人)の顔と声、大勢の方達と関わっていたんだなと。忙しくしんどかった事が今思うと心地よくいい思い出となっている。多くの方に支えられ、引っ張ってもらい、押しもらい本当に感謝の気持ちでいっぱいです。私は一人バタバタしていたように思っていたけれど、考えてみれば荷車の舵に手を添えていてくれるだけでその両側で右や左やと声かけてもらい、後ろからは押したり、転がりすぎると引っ張ったり、また横では荷物が落ちたり歪んだりしないようにと見ていてくれる。そんな人達といっしょに過ごして来たんだよな。何も言わず自由に出かけさせてくれている家族、特に毎日色々なメニューで食事を作ってくれたりお昼帰れない時はおにぎりを作ってくれます。しつかり者のR子ちゃん「ご飯できました。」お風呂空きました。「と声をかけてくれる。家族の事、

お勤めの事、私より忙しくしていると思つ。本当にありがたつ感謝します。私が出かけているのにはもうひとつ訳があります。七十才になった時八十才までにしたい事と、いくつか書き上げてみました。出来る、出来ないは別として①電子ピアノ②筆文字③洋裁④歌⑤太鼓。思いつくままに書き上げた。脳トレピアノ講座に通つてみた。左手は情けないほど動かない、ついていけない。三ヶ月で断念。それで

も弾いてみたい気持ちは収まらず右手だけで日々知つた曲を弾いて満足している。今年になって思いつき太鼓を叩いてみたくなり挑戦。リズムが覚えられない。なんで？必死で覚え、中丹の舞台に立つ事ができた。したい事が色々忙しい日々は続きそうです。忙しいという字は「心を亡くす」と書く。余裕がなく大切なことを見失つてしまふ事がある。ほどほどに言い聞かせて終わりにします。

もの忘れ

東八田地区

梅迫老人クラブ 澤田 満

「認知症外来へ行こかあ」と妻がいつ。

「今度連れて行ってあげる」と娘が追い立てる。
私はまだ車の運転が出来るし、

パソコンも打つことが出来る。しかし、今年の夏、グラウンドゴルフを終えて家に帰り、自動車の鍵を玄関内の下駄箱の上に置いた。下駄箱の上に置いたのは覚えていたが、鍵が見当たらない。下に落ちていないか捜しても出てこない。あちこち捜し二週間経つても見つからない。諦めて一ヶ月が過ぎた頃、妻が生協のカゴの袋下から出てきたと鍵を渡してくれた。上から落ちて入つたらしい。

最近、もの忘れをすることが増えたようである。メガネも二部屋に置いていたが置き場所を忘れ、見つけることが難しい。部屋から外に出て、何の用事で出たのか迷う時、また部屋に帰り思い出して用を済ませることもある。

1月が誕生日なので9月頃に運転免許証・高齢者講習の通知書が届いた。本で勉強し試験の内容は理解できた。数字を消すのや、4枚の絵を覚えるのは、妻から絵を見て絵による短文を作れば、スムーズに物の名前が出てくると助言され、例題集「運転免許認知機能検査合格対策ドリル」を見ながら短文を作り挑戦した。試験が始まった時刻を覚え、年月日、曜日を確認して臨んだ。4コマの絵図は、例題集と同じで、家で勉強していた4コマが出題された。大砲・オルガン・耳・携帯ラジオなど例題集と同じですらすると答が書けた。あと一つの4コマが、

家で予習したのと頭の中でゴチャゴチャになり思い出せなかつたが、何とか自動車学校から終了証書がもらえ、運転免許更新手続きに行く準備が整つた。昨日の夕食は、何であつたか食べた物はしっかりと記憶している。

私はまだまだ大丈夫？

中筋地区高齢者学級の活動

中筋地区

上延町老人クラブ 村上 芳雄

中筋は現在上延町だけになってしまひ、会員も減少になつています。新会員は中々入会してくれない現状です。

今年度は5回の活動で、中筋地区全体に呼びかけて活動しました。

①「平和を守れ」

舞鶴引揚記念館 長嶺睦 様

②九鬼と綾部藩よもやま話 綾部資料館

③健康運動 あやペクロスロ―

④社会見学 山家城めぐり

石原信明 様

⑤ユニセフの活動

京都ユニセフ協会会長

野間由紀 様

中筋地区全体の活動となり多くの人の参加、又上延町以外の参加があり、大変充実した会になり嬉しく思っています。

これからも上延町として出来る限り活動していきたいと思つています。

又自治会様、民生委員様、他の中筋地区の皆さんの力を借りながら、これからも活動を続けていけたらと考えています。皆様のご協力、ご理解よろしくお願いいたします。

老人クラブの良いところです。これからも、これからも、仲良〜元気に活動を続けていきたいと思ひます。

健康づくり

物部地区

下市老人クラブ 水野 信道

無理なく楽しく

綾部地区

野田町老人クラブ 朝子 政司

野田町老人クラブはこじんまりとしたあつまりですが、その分、顔の見えるあたたかい雰囲気

気が自慢です。毎月1回4月から11月まで第一土曜日に宮さん周辺と年に1回奉仕活動を行っています。できる事を無理なく続けています。「体を動かすと気持ちがあえなあ」「きれいなると気持ちも晴れるなあ」とそんな会話をしながら、笑顔で取り組んでいます。そして今年の研修旅行は養父神社と出石の永楽館へ出かけました。歴史のある建物の佇まいに触れながら、ゆつたりとした時間も楽しむことができました。食事やお土産選びも賑やかで、笑い声の絶えない一日でした。これが私たち

令和7年7月「西部地域振興支援センター」通称「西部いきいきセンター」の開設に伴い、集落支援員とコミュニティナースが配置されました。住み慣れた地域で安心安全に暮らすことのできる仕組みづくりを進める第一歩を踏み出しました。コミュニティナース通称「ミナス」は、「健康寿命の延伸」と「地域のつながり」を目的とし、綾部市の事業として取り組みが始められています。9月に自治会主催による「ミナスの部屋」が、人とつながり、まちを元気にし、地域の人の暮らしの身近な存在として毎日の嬉しいや楽しいを一緒に作り、「心と身体の健康と安心」を実現することを目的として開催されました。看護師資格を持つておられる「ミナス」さんが、地域に入られることは、住民の日々の暮らしに寄り添いながらその人らしい健康づくりや地域「コミュニティ」活動を支援していただくのに、身近にすぐ出会える看護師として

心強さを感じます。

そこで、11月に下市老人クラブのお楽しみ会にコミナスさんに来ていただき、さらに健康についてのお話を聞く機会を設けました。当日は、脳トレ、ゲーム、座ってできる簡単な体操等楽しい時間を過ごしました。参加された方々は、「家から歩いて行ける距離だから行きやすい」「一人暮らしで話し相手もないけれど、ここに来ることでみんなと話ができ、楽しく笑うことができる」「座ってできる簡単な体操なので家でやってみよう」「健康についていろいろなことを教えられて、勉強になる」などととても意義なひと時となりました。今後、コミナスさんとの交流を深め、地域の皆さんとふれあい、自分自身の身体や心の健康について、安心で楽しく暮らせるように一緒に取り組んでいこうと思っています。

抱らず高齢者が減少傾向にある中で、過去には市老連に加入し、活発に活動をされた経緯もあると聞いています。

そういつた中、一昨年市老連への再加入は、正直なところ多少のリスクも覚悟した上での決断でしたが、役員の方々と交流や行事に参加することで自身の生活の場が広がり知りも深まり、まだまだ未熟ながら3年目を迎えるようになっているとこです。

地元志賀郷においては、「ほっこりサロン」を月1回のペースで開催しています。誰でも参加していただけるサロンですが、水曜日の昼間でもあり、高齢者の集まりの場として春のお花見ラウンチ会や「水夢」による健康体操、「ホコリット」さんのハーモニカ演奏など、スタッフ共々毎回楽しい時間を過ごしています。

市老連への加入と 振興協議会の取り組み

志賀郷地区

前田 拓己

志賀郷地区内の単一老人クラブは現在5自治会にまで減少しました。このことは、会員の高齢化によるものが大きな理由として挙げられますが、高齢化率はどんどん高くなっているにも

がとてつれしく感じています。

また月に一度の「カルチャー講座」は、地元の「先生」や志賀郷にゆかりのある方々を講師にお迎えし、料理教室や音楽会、また秋には志賀小のグラウンドでの星空観望会など多岐にわたっています。終われば次は何をしようかと頭を悩ますところですが、「里に人材」と謳われた志賀郷ならではの、増えつつある移住者の方にも力をお借りしてみんなが集い、元気で心豊かな志賀郷を互いに実感できる。そんな街づくりの想いを馳せるこの頃です。

安納芋

奥上林地区

長尾 和義

何か老連の機関紙にコラムを書いて欲しいとの要請があり、考えていました。何か良いことも思いつかず悩んでいました。悩んだ末、この春に安納芋を初めて植えたのでその事を書いてみました。

田植えが終わった頃、苗の販売店で普通のさつま芋ではなく安納芋という苗が並んで売ってありましたので20本ほど買って帰りました。そうして12メートル程の長さの畝に植え付けました。今年夏は特に酷い猛暑というか酷暑で他にはトマトやキュウリ、ナスなど植えました。が、

全て育たず茎から葉っぱに枯れてしまい失敗しました。ところが安納芋だけは葉っぱが青々としてグングンと順調に伸びてきました。そうしてツルや葉っぱは勢良く伸び、植え付けた畝から左右横の空いた畝全体にも広がって3本の畝に植え付けたようにツルや葉っぱが覆いました。それから楽しみにして、10月の中頃に様子見て数本の根を掘ってみました。すると根のどこにも芋はできていません。ツルと根ばかりで、もう卵ぐらいのものが出来ていると思っていましたが途中で化成肥料をやったのでツルと茎ばかりに栄養が行き芋は出来なかつたのかと思

い、難しいものだと思います。又安納芋は初めて作る芋でしたので失敗したと思ひ苗を植え付けた畝は残して左右両隣りへ出てきた畝のツルや葉っぱは草刈り機で刈ってしまい、植え付けた1本の畝だけにしました。そして11月中旬になりました。そうすると「意外や意外」出来て

いるではないですか。大きなもので30センチぐらいの10個程、20センチぐらいのものが10個程、握り拳ぐらい30個程出来ていました。大きなものはまるでカボチャのような形の芋もありました。

ネットで調べてみると安納芋は鹿児島県の種子島が古くから栽培されている芋で、甘味の強い芋らしいです。品種は「安納

紅」と「安納黄金」とあります。

加熱するとねっとりとした触感になり、他特徴として芋としては低カロリーでありビタミンが多くて植物繊維が野菜の中では豊富で、食すると小腸や大腸の活動を刺激して便秘でお悩みの方には嬉しい植物らしいです。又カリウムの含有料が多くあり、むくみの解消や利尿効果があり、デトックス効果が高くさらに高血圧の改善する効果もある健康的な食物らしいです。

なぜ11月中旬頃に大きな物が出ていたのか、あるいは見間違っていたのか分かりませんが書いたように効能も良いようなので興味がありました。また来季は形の良い芋を作ってみたいと思います。

老人クラブに参加して

東八田地区

梅迫老人クラブ 吉田 恭代

気候変動の激しかった一年が終わろうとしている。野菜もこの猛暑には堪えられなかった。その影響を受けてか野菜の高値が私たちの生活を直撃した。この歳になってこんな事態になろうとは想像もつかなかったことでした。

さて、私のこの一年は老人クラブの会員の皆様や役員の皆様にご指導いただきばかりの一年

で御座いました。春の梅迫老人クラブの総会では、琴城流大正琴の皆さんにお越しいただき懐かしいメロディをお聞かせ願ひ、歌詞カードを配布してもらひ全員で歌って新年度の、心地良いスタートをきる事が出来ました。秋には地域のお守りである三柱神社の掃除を今年も行いました。例年のごとくお喋り交えてお茶の時間を楽しみにしながら神殿の掃除や周辺の草引き等を頑張っていました。また、会員の研修としては、今年も他地区の方々との交流の場でもある清山荘での研修会に2回参加しました。「フレイル予防」や「交通安全」の講座を受け、老化防止の体操や日常生活の交通マナー教えていただきました。また、年末のお楽しみである梅老懇親会ではゲームのほか過去30年前ぐらいからの活動の映像を映していただき、映される仲間の様子に笑ったり、懐かしい先輩の方々の姿には涙して心に残る懇親会となりました。更に東八田地区老人クラブでは、研修会として年間3回の高齢者学級が開催されました。第1回は、講師として舞鶴の引き揚げ記念館よりお越しいただき、旧日本軍の厳しいシベリア抑留のお話しをお聞きし、戦争は、やっつてはならないことである。ことを改めて心に誓いました。第2回は、綾部市消防本部からお越しいただきAR技術を活用しての「消火体験」で、参加者の代表

が前に出て家庭に備えてある消火器を操作し画面の火に向かって消火活動を行う実体験をする指導を行ってもらいました。私たちも、緊急事態にスムーズに同じ行動がとれるのが今後の大きな課題である。第3回は、日東精工よりお越しいただき、綾部が発祥の地であり、今、世界の中で羽ばたく企業としてのお話しをお聞きした。お話しの中で、人を大切に作る経営、更には「答えのない問いに答えていくのが経営」との心に残るお話しをお聞きし研修会は終了しました。私は我に返り、あの、小さな「ネジ」に素晴らしい心が詰まっていることに気付かせてもらいました。

日々の暮らしの中で、各行事への参加は、歳を重ねるほど、つつい参加を控えがちになりやすい毎日ですが、どんな行事も参加すれば仲間がいます！明るい笑顔があります！社会の動きも見えてきます。これからもお互いに誘い合って老人クラブ活動に参加しましょう。

老人クラブに参加して

山家地区

戸奈瀬町老人クラブ 廣瀬 泰千

山家は12町区ありますが、市老連に加入しているのは戸奈瀬町老人クラブのみです。しかし、単位クラブはあり活動していません。なぜでしょうか？答えは一つ。役員はしたくない、町区だけで楽しく活動したいが入会要請に対する答えです。対策を考えたいものです。

私達のクラブは、毎年福祉バスで日帰り旅行をしています。今年も、伊根町の伊根湾遊覧船灣巡り&丹後半島巡りを実施しました。毎年雨や台風余波にあいりましたが、今年は快晴にめぐり合わせました。特に日本海を一望できる、大成古墳群はとても印象に残る一望でした。

しかし、クラブの中には体調が優れず参加出来ない事が検討課題です。輪投げ大会等参加出来ない事は啓蒙すべき事と、反省しています。フレイル体成分測定は自分の事で進んで参加し、お互い話し合い、健康管理しています。

今年の府老連若手委員会では、ニュースポーツとして検討され、11月19日、京都府ハートピアで研修会も開かれ、老連単位2名までの参加者で研修会が行われました。このスポーツとは、ゲーム機によるボーリングゲームで、

少人数対象で行うゲームです。だから老連全体でプレーすることとは大変かと思えます。各単位クラブでは可能なものでぼちぼち始めることが必要です。これは任天堂のゲーム機とボーリングソフトが必要です。私は昨年参加した綾部市クロスロー大会には参加したいと思えます。これは大勢の人が楽しく出来るスポーツだと思えます。

みんなが楽しく体を動かし、健康で社会貢献に参加し、令和8年度元気で集いましょう。

明智光秀公

綾部地区

幸通り老人クラブ 宝壁 一夫

明智光秀公は、室町時代の美濃国の守護土岐氏の一門で、可児郡明智城を本拠とする明智氏の出身とされています。

弘治二年の内乱で国を追われ、越前の朝倉義景を頼り、その縁で將軍足利義昭に仕え、將軍義昭が尾張の織田信長を頼ったため、そこで初めて信長との縁ができた。朝廷・幕府との折衝など信長の代行としての地位を確立。一方で織田軍団の主要メンバーとして、各地を転戦。比叡山の焼き討ちなんかは、実質、明智勢によるものとされています。

この丹波地方もかつては明智

勢と戦ったわけで、いわば被害者としての側面もあるわけですが、そういった話はさほど聞かない。

むしろ、戦で荒廃した城郭や街並みを復興整備し、荒れ果てた田畑の修復・税金の免除、時に大きな災害をもちたらず由良川の治水工事の数々などが知られている。

これらに感謝した人々は光秀公を神として祀り、その徳を慕ったという。その思いは今日でも御霊さんとして市民に親しまれています。

天正二年六月二日 本能寺の変。事実だろうが、詳細は不明。

光秀公と信長公との世界観のズレが、本能寺の変を引き起こしたのでしょうか。光秀公に、心に描いた世界観をお聞きしたいと思います。



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

原酒蔵
あず本

〒623-0064
綾部市中ノ町2-32

綾部のことならなんでも載ってる!



願いは一つ、
郷土の発展

あやべ市民新聞

保険代理店
アイプラン24

法人・個人 保険のことなら
何でもお問い合わせ下さい!

〒623-0066
綾部市駅前通33番地ピースビル
TEL 0773-21-7502

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

一つながりあいを地域の中に一

住民一人ひとりができることで参加し、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



あやべ石材
Ayabe Seki-zai

由良川源流に位置する上林地区あやべ温泉
日頃の疲れを癒してリラックス

あやべ温泉

NO.10111

綾部市陸寄町在ノ向10
TEL 0773-55-0262
毎週月曜日休館(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 0773-0069代
FAX 0773-8069代

**いこいの村
聴覚言語障害センター**

きこえの問題、介護の悩み
ご相談ください

綾部市十倉名畑町久瀬谷2番地
TEL 0773-46-0101
FAX 0773-46-0610

季節料理
宴会・ふぐ・仕出し



あわの

綾部市高津町長瀬1-1
綾部店 TEL 42-7030 福知山店 TEL 23-5777



山のことなら

綾部市森林組合

ホームページ開設しました。是非ご覧ください。
〒623-0053 綾部市宮代町前田20-5
TEL (0773) 42-1035 (代) FAX (0773) 42-3382

株式会社 岡田組

総合建設業 (綾部市上下水道指定業者)

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 綾部市味方町薬師谷442
TEL (0773) 42-2064
FAX (0773) 43-0783
携帯 090-8570-8104

綾部駅から徒歩5分のワンルーム
綾部協立診療所の向かい側

駅前ハイム

問い合わせ先 マルエム 番43-2787

一般石工技能士の店 墓石・灯笼・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)

— お宅の繁栄は正しい墓相で —

株式会社 上田石材

綾部市鷹栖町(山家) ☎(0773) 46-0148(代)

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

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

〒623-0362
京都府綾部市物部町北馬場6



TEL.0773-21-2292 FAX.0773-21-4256



オートセレクト・タナカ
各種新車・中古車・車検・板金・保険



年金のお受け取りは「ほくとしんきん」へ

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。



地域元気宣言の
京都北都信用金庫



綾部中央支店：42-0380
西町支店：42-1080
中筋支店：42-7788

亀甲漆

掘りごたつ席、和風の机椅子席
をご用意致します。

綾部市本町3丁目8 ☎42-0016
<https://kikkouya.net>

Asahi アサヒビール特約店

いらっしやい
(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

水道・下水排水・浄化槽工事

株式会社 齊藤管工

綾部市淵垣町 TEL 42-4629

おかげ様で地域密着71年!
ことぶき産業株式会社

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

うれしい特典をたくさんご用意!



JA京都にのくに年金友の会
ただ今、会員募集中!

JAI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



梅迫駅前

サルク理容室

☎090-8790-2714

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

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。

● 松田紙店
● 駐車場あり
● 当店

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.asin.jp>

〒623-0034 京都府綾部市田野町田野山2番地163
養護老人ホーム 松寿苑
 特別養護老人ホーム 松寿苑
 ケアハウス ウォータービルズ松寿苑
 TEL(0773)42-0386 FAX(0773)42-1310

〒623-0034 京都府綾部市田野町田野山2番地169
特別養護老人ホーム 第2松寿苑
 高齢者サービスセンター・松寿特別住宅介護事業所・松寿特別介護事業所
 高齢者介護支援センター
 TEL(0773)43-1123 FAX(0773)42-5236
 TEL(0773)42-0130

〒623-1122 京都府綾部市八津合町寺町1番地1・25番地
高齢者支援センター 松寿苑
 生活支援ハウス・デイサービスセンター・居宅介護支援事業所
 小規模特養 あたご
 TEL(0773)54-9030 FAX(0773)54-9012
 TEL(0773)54-0202 FAX(0773)54-0617

〒623-0034 京都府綾部市田野町田野山2番地183
グループホーム たのやま
 TEL(0773)40-1237 FAX(0773)43-1160

〒623-0102 京都府綾部市上杉町花ノ木2番地3
特定施設ケアハウス たのやま
 うえすぎ
 TEL(0773)40-1185 FAX(0773)43-3505
 TEL(0773)44-8100 FAX(0773)44-8105

〒623-0114 京都府綾部市岡安町大道16番地
にしゃた松寿苑
 小規模特養 おおやだ
 コミュニティサービス&カフェ
 TEL(0773)44-8007 FAX(0773)44-1305

〒623-0222 京都府綾部市栗土屋ノ内31番地
綾部市西部地域包括支援センター (綾部市ふれあいの家)
 TEL(0773)21-5011 FAX(0773)21-5106

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

地域のインフラを整えることが、地域発展の一翼を担う。我々は、そんな地域発展のために、あらゆる土木、建築業務を行っています。時には災害復旧に関わる河川の工事を、時には各地で拡張される高速道路を、時にはあらゆる橋梁を、その幅は多岐にわたりますが、仕事への想いはただ一つだけです。

株式会社 渋谷組 [総合建設業]
 Shibutani-Gumi Inc.



TEL.0773-44-0090 FAX.0773-44-0985

〒623-0114 綾部市岡安町大道11番地の1

渋谷組 代表 <https://www.shibutanigumi.com/business/index.html>

[渋谷組グループ企業]
 有限会社 インフォメーションセンター 京都府綾部市上野町藤山12-3 TEL 0773-44-0244
 有限会社 電気サポートセンター
 [設備工事・有付井受入れ(生コンクリート地)]
 綾部市岡安町大道11-1 TEL 0773-44-0090

居酒屋 **駄々**
 DA-DA

綾部市味方町アミダジ8-2
 TEL 0773-43-1721

**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。

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

**仕事にトライ
 入会をお待ちしております**

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

ツバメガス 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

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!!

健康プラザ

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』

**西岡社会保険
 労務士事務所**

綾部市大島町岡ノ段12番地7
 TEL 0773-42-7851

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

〒623-0051 京都府綾部市井倉新町南大橋17番地の2 株式会社 **大平電機**



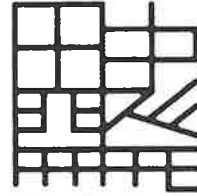
DAIHATSU AYABE

ダイハツショップ 野間モータース

綾部市井倉町樋ノ元13-1

TEL 0773-42-1055

もっというい街



住みたい街へ。

Tanaka Development Inc.



株式会社田中開発

〒623-0052 綾部市幸通り 34 番地 1

0773-43-2330

福祉の総合施設です

高齢者がより豊かな生活を送れるよう支援します!!

- 在宅復帰へ向けたリハビリを.....介護老人保険施設 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
- 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 綾部市小畑町うずいの98-1

洗車・オイル・タイヤ

ENEOS特約店

中村石油株式会社

綾部市味方町石風呂10
TEL 0773-42-1099

一般土木工事業

菱田工業(有)

取締役 菱田将一

綾部市味方町薬師谷371番地

☎0773-42-7770

✉hishida-kk@vega.ocn.ne.jp



和風料理

ひがし山

綾部市大島町

☎42-0735番

貴方の大切な作品を飾る

額縁

いろいろ取揃えております
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

綾部市活字一丁目 西町アイタウン1番街 TEL42-0038

海鮮居酒屋・仕出し

ふじ田

藤田 剛

綾部市岡町弓場4-5
TEL 42-1518(代)
FAX 42-7455

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

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8-2 電話0773-43-2244



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

FUSHIMIYA CHUBO FUSHIMIYA & YURARI GROUP

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

綾部が一望できるお墓



永代貸与

15区画 有り

味方下墓地管理組合

綾部市味方町アマダジ8003他

(連絡先) 090-4905-3619 西村

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

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

綾部市幸通り11

TEL 42-2055

- LPガス・第1種高压ガス・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



TEL 42-1145 FAX 42-2954

家。

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無料です。

耐震診断の結果耐震改修工事を行う場合

最高150万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)

家族。

守る。

今できること!

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

丹波菜匠

宮代屋

綾部市宮代町宮代29 ☎42-0309

一般貨物運送事業
飲食店事業/
麵 FACTORY JAWS ZERO



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



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

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

御料理・仕出し

森本屋

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



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	●	●	●	-	●	-	-

綾部市物部町濁洲20-1



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。

老人クラブ活動の一層の活性化。高齢者の生きがい健康づくりを推進し、明るい長寿社会実現と保健福祉の向上に資する。

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

お知らせ

綾部市老連事務局移転しました



2025年4月1日より綾部市市民ホールから綾部市ハート交流センターへ事務所を移転しました。

所在地 綾部市新宮町91番地
電話 45-3505
FAX 45-3595

編集後記

綾部市老人クラブ機関誌「あやべ老連」は区切りの第45号の発刊となりました。

これもひとえに皆様方の熱き思いが込められた成果のたまものと深く感謝申し上げます。

機関誌「あやべ老連」の最終ページに基本理念として老人福祉法が掲載されています。老人は知識・経験を有するものとして敬愛され、生きがいを持てる健全でやすらかな生活を保障される、とあります。

まさに権利と義務をかけた内容となっており、老人クラブ組織の基本的な位置付けであると考えます。

老人クラブの活性化と円滑な運営を図るため、私達会員一同が身をこにして取り組まなければならない事として

- 一、老人クラブ組織の意識付けと会員の結束
 - 二、地区老人クラブの運営
 - 三、市老連を軸とした各種事業の取組み
 - 四、強靱なリーダーの確立
- を掲げました。

長寿社会の実現と保健福祉の向上に努めるべく本機関誌がとりなす一助になることを念じてやみません。

令和8年2月吉日

編集委員長 稲子 和夫
委員 田中 丈夫
牧 一行

四方 英子
佐堀つぎ枝
森永 幸代

多くの皆様のご参加をお待ちしております

綾部市老人クラブ連合会 初夏の親睦旅行 団体企画書

北淡震災記念公園と伊弉諾神宮の旅



■ 日 時 / 2026年6月19日(金) ■ 旅行代金 / 13,000円
 ■ 最少催行人員 / 40名 / 最大45名 ※満員になり次第締め切ります。 ■ 行 程 / 全行程添乗員がお世話致します

日時	最終行程でバス停の時間をご案内します (京都交通：ガイド付)	食事条件
6/19 (金)	綾部各地 = 福知山IC = 赤松PA(休憩) = 淡路IC = 北淡 7:30~8:30 9:30 9:45	朝 ×
	震災記念公園(入場) = きたら津名店(昼食) = 赤い屋根 = 10:50 11:40 12:05 13:05 13:10	昼 ○
	たこせんべいの里(お買い物) = 伊弉諾神宮(参拝) = 14:05 14:15 14:45	夜 ×
	北淡IC = 赤松PA(休憩) = 福知山IC = 綾部各地 15:55 16:05 17:10~17:50	

※ 交通事情により時間等は変更になる場合があります。 ※ 最終参加者の状況で発着バス停をご案内させていただきます。
 記号 — 貸切バス

「のばそう!健康寿命、担おう!地域づくりを」



世代をつなぐコミュニケーション誌

あやべ老連

発行/令和8年(2026)2月
 編集/綾部市老人クラブ連合会

印刷/あやべ印刷株式会社