

やすらぎ

 NO.
69


大阪・関西万博・長岡天満宮・柳谷観音楊谷寺撮影

CONTENTS

02 あいさつ

03 令和 8 年度総会

04 令和 8 年度活動方針

05 新任役員紹介

令和 8 年度主な活動日程

06 部会だより総務部・組織活性部

07 // 社会奉仕部・健康スポーツ部

08 // 健康づくり部・女性部

09 ブロック紹介 長岡中学校区

10 // 長岡第二中学校区

11 // 長岡第三中学校区

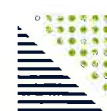
12 // 長岡第四中学校区

13 サークル・同好会紹介

14 高齢介護課だより

15 交通安全だより

16 会員優待カードなど


 かしこ暮らしっく
長岡京

会長就任あいさつ



健康は 最大の欲求

やすらぎクラブ長岡京
会長 岩永 英光

平素より、各老人クラブの皆様には、やすらぎクラブ長岡京の諸活動に対して深いご理解とご協力ご支援を賜り厚くお礼申し上げます。

今年度の総会においてご承認を賜り、会長職を拝命いたしました。

微力ではございますが、精一杯務めさせていただきますのでよろしくお願いいたします。

私達老人にとって健康は最大の欲求です。欲求を達成する為に、様々な活動が展開されています。

その一つがフレイル予防です。

フレイル予防(=健康長寿)の三大要素は「栄養」「運動」「社会参加」です。

全老連・府老連のメインテーマでもあります「のばそう!健康寿命、担おう!地域づくり」は、まさにフレイル予防(=健康長寿)そのものです。このテーマ実現の為に、先人の皆さんが築きあげて来ていただいた多彩な事業を更に発展・充実させて参ります。

やすらぎクラブ長岡京の最大の役割は、各単位クラブの活動支援にあります。

その認識のもと、各単位クラブが何を求め、何を期待しているかを探り、その解決に向けて努力して行きたいと考えます。また、各単位クラブの活動の実態把握に努めると共に、各クラブの活動が充実するよう支援をしていきます。

市長あいさつ

ともにまちづくりを

長岡京市長 中小路 健吾

やすらぎクラブ長岡京の皆さまにおかれましては、日頃より地域の発展と交流の場づくりにご尽力いただき、心より感謝申し上げます。

今年度からスタートした長岡京市の第4次総合計画第3期基本計画では、高齢福祉・障がい福祉分野において、「健康長寿を支える環境づくり」の施策を実施することとしています。この施策では、5年後の姿として、「経験や能力を活かした社会参画を通じて、高齢者が生きがいや喜びを感じ、いきいきと暮らしていること」を目指しています。この目標を実現するため、やすらぎクラブ長岡京の皆さまの存在は欠かせないものとなっています。

趣味や学びを通じた生きがいづくりや、助け合いの精神を育む活動は、地域の活力を高めるとともに、誰もが「住みたい、住み続けたい」と思い、誇りと愛着のある「悠久の都 長岡京」を目指



すうえでも非常に重要な役割を果たしています。これからも皆さまの健やかなご活躍を心より祈念するとともに、市としても、皆さまと手を携え、向き合いながら、共により良い地域づくりを進めて、誰もがいきいきと自分らしく暮らせるまちづくりに邁進してまいります。

結びに、やすらぎクラブ長岡京のさらなるご発展と皆さまのご健勝を心よりお祈り申し上げます。

会長退任あいさつ



次代へ 託す想い

やすらぎクラブ長岡京
前会長 山田 和美

2024年4月から2年間、「会長」を務めさせていただきましたが、この度退任させていただきました。この間、やすらぎクラブの役員の皆さん、事務局の皆さん、そして各単位クラブの会長さん、並びに高齢介護課をはじめ社会福祉協議会等の関係機関の皆さんにお支えを頂き、何とかその役割を無事終えることが出来ました。お支えを頂きました多くの皆さんに心から感謝申し上げます。有難う御座いました。

この2年間、やすらぎクラブの活動が単なる任意団体の自主的な活動という側面だけではなく、まさに行政と一体となった公共的な側面を担う団体としての活動であるという認識をもちながら、様々な機会を捉えて発信をして参りました。

また、やすらぎクラブの活動が地域の皆さんから「頼られる存在」として、地域課題の解決に向け更に尽力していくことが求められていると考えます。

その意味で、後任として新たに会長の任を担って頂きます4中ブロックからの岩永新会長は、やすらぎクラブの歴史を誰よりも知り尽くした人材として、また、やすらぎクラブの課題解決に向けては最適の人材であると確信致します。

新たな役員体制の元、活動の更なる発展に向け、まい進されることをお祈りし退任の挨拶いたします。

令和8年度やすらぎクラブ長岡京総会

日時：令和8年4月24日（金）

場所：長岡京市立中央公民館



山田会長



中小路市長



司会者 加藤



上村議長

新緑のシーズンを迎え長岡天満宮周辺は真っ赤に染まるキリシマツツジ満開の4月24日（金）、令和8年度総会が開催されました。加藤久子副会長の司会のもと第1部式典では、主催者を代表して山田和美会長が、来賓を代表して中小路健吾長岡京市長ならびに上村真造市議会議長があいさつを述べられた後、来賓紹介、そして、功労者に対する表彰式へと移りました。

表彰式では、市長表彰2名、会長表彰10名が表彰され、ブロックごとに代表が受賞されました。

また、今年度も会員増強運動を展開していることから、特に会員増に努められました梅寿会、中開田明友会、久寿会、友岡白寿会の4クラブに感謝状と副賞を授賞されました。

第2部の総会は、議長に中開田明友会の増山エリ子会長が選出され、右記の議案を審議しました。

◆第1号議案 令和7年度事業報告

◆第2号議案 令和7年度収支決算

◆第3号議案 令和8年度役員改選

◆第4号議案 令和8年度事業計画

◆第5号議案 令和8年度収支予算

各議案とも賛成多数の拍手をもって可決され、令和8年度総会は無事幕を閉じました。

その他、各クラブが安心して活動できるよう、長岡京市社会教育活動安全基金の概要説明がありました。



受賞者一覧 (敬称略)

◆市長表彰

○中田 正紀（井ノ内長寿クラブ） ○丸山 利恵子（馬場薙寿会）

◆会長表彰

○浅井 靖夫・三宅 祥二（馬場薙寿会）

○丸尾 柳子・真田 明美（久寿会） ○堤 美代子（友岡白寿会）

○中塚 茂（竹友会） ○藤井 昇二（奥海印寺老人クラブ福会）

○山下 省三・米川 明子・伊藤 佐智子（谷田たちばな会）

◆会員増強運動特別感謝状

○梅寿会 ○中開田明友会 ○久寿会 ○友岡白寿会



令和8年度活動方針

I. メインテーマ

「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。

II. 基本方針

やすらぎクラブ長岡京は、現在46クラブ、2,252人の会員が加入する高齢者を代表する組織です。一人ひとりの生きがいと健康長寿を目指して全国老人クラブ連合会が提唱する「健康・友愛・奉仕」の三大運動を中心に、先人の皆さんが築きあげて来ていただいた多彩な活動を更に発展・充実させて参ります。特に、「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します。

更には、「生活を豊かにする楽しい活動」と「地域を豊かにする社会活動」を目指して、地域の状況に応じた活動づくり・楽しい活動を実践し、その活動を広く知らせ、新しい仲間を迎えながら、次の世代につなげる活動に取り組みます。

III. 事業の重点

1. やすらぎクラブ長岡京の最大の役割は、各単位クラブの活動支援にある、との認識のもと、各単位クラブの活動の実態把握に努めると共に、活動の充実に向け支援をしていきます。
2. 単位クラブの解散の防止・休会クラブの復活・新しい単位クラブの立上げ・単位クラブでの新規会員獲得等の会員増強運動を継続して推進していきます。
3. 健康づくり、居場所づくり、互助・共助の取り組み、安心・安全、環境・美化の取り組み等、5つのカテゴリ毎に、先進クラブの活動内容を共有し、活用の輪を広げ、やすらぎクラブ全体の活動の参考にすると共に、「地域づくり」に寄与してまいります。
4. 各単位クラブが抱える最大の課題であります「会員の減少」「役員後継問題」等に関して、やすらぎクラブ長岡京全体として行政はじめ関係諸団体と連携・検討の場を設置し、改善策について検討してまいります。
5. 一人暮らしの高齢者の「孤立」「孤独」を防ぐ為の「見守り」「声掛け」支え合い運動を重点課題とし、地域の自治会や民生児童委員と連携しながら、安心・安全の暮らしに繋げていきます。



私たちはやすらぎクラブ長岡京の活動を応援しています

整形外科/リハビリテーション科 横関整形外科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後4:00~7:00	○	○	○	△	○	△

休診日 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

長岡京市野添2丁目12-12番地

TEL (075) 955-4700

あかかべクリニック 内科・循環器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
16:00~19:00	○	○	○	△	○	△	△

休診日: 木曜午後、土曜午後、日祝

長岡京市天神1丁目17-6 ララ・マノン1F

TEL 075-874-6407

一般財団法人療道協会

西山病院

認知症疾患医療センター

精神科・神経内科・心療内科・内科

長岡京市今里5-1-1

TEL (075) 955-2211

URL <https://www.nishiyama-hospital.or.jp>

なかじょう歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:30	●	●	●	△	●	●
午後2:00~6:00	●	●	●	△	●	●

休診日 木曜・日曜・祝日

往診も承っております

長岡京市天神3-29-4

TEL (075) 959-3100

<https://nakajo-shika.com>

(医)加藤歯科医院

歯科・小児歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 9:00~12:30	○	○	△	○	○	○
PM 2:30~7:00	○	○	△	○	○	△

休診日 水曜・土曜午後・日曜・祝日

長岡京市長岡2-2-6 (西友南側)

TEL (075) 952-7676

0120-0-7676-1

西山天王山 やまだ内科クリニック Yamada Clinic

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	△	○	○	○
13:00~16:00	☆	☆	△	☆	☆	△
16:00~19:00	○	○	△	○	○	△

【休診日】水曜、土曜午後、日曜、祝日

☆…内視鏡検査、往診 △…予約検査(内視鏡検査・健康診断)

長岡京市花山3丁目48番地2

TEL 075-754-6475

令和8年～9年度新任役員

会 長



岩永 英光
谷田たちばな会(四中)

副会長



中村 修
清風会(二中)



中田 正紀
井ノ内長寿クラブ(二中)



佐藤 善雄
笑 寿 会(二中)

常任理事



谷井 廣次
コアふれまち柴の里(二中)

令和8年度 今後の主要な日程

月	日	行事内容	開催場所
9	10	女性リーダー研修会	京都市
	25	女性部一日講習会	こらさ
10	7	創立60周年京都府老人クラブ大会	京都テルサ
	10	赤い羽根募金活動	市内スーパー
	14	社会奉仕清掃活動	こらさ
	15	会長杯ゲートボール大会	北開田公園
	21・22	親睦一泊旅行	未定
	29	すこやか交流会 (カラオケ・サークル発表・作品展示など)	中央公民館
11	20	会長杯クロリティー大会	こらさ
	29	全国老人クラブ大会	鳥取県
12	12	会長杯公式ワナゲ記念大会	神足小体育館
	18	女性部半日講習会	こらさ
	19	歳末募金活動	市内スーパー
1	15	女性部新年の集い	こらさ
2	4	四中校区ブロック会議	こらさ
	18	三中校区ブロック会議	きりしま苑
	未定	園児との交流	保育所
	25	長中校区ブロック会議	中央公民館
3	2	二中校区ブロック会議	今里自治会館
	5	女性部ひな祭り講演会・サークル発表会	中央公民館

私たちはやすらぎクラブ長岡京の活動を応援しています

今までと変わらない、ご自分らしい暮らしを
24時間、365日安心の介護体制
全室個室

介護付有料老人ホーム

オーチャード長岡京

看護職員による
24時間オンコール体制
(西山天王山駅徒歩5分)

調子2-10-21 TEL 075-959-0081

「人と地域のつながりづくり」の相談窓口

●総合生活支援センター

☎(075)963-5137

高齢者の困りごとのご相談は

●東地域包括支援センター

☎(075)963-5508

介護保険サービスのご利用は

●きりしま苑 ☎(075)956-0294

社会福祉法人

長岡京市社会福祉協議会



学問の神様

長岡天満宮

長岡京市天神2丁目15-13

TEL (075) 951-1025

FAX (075) 951-2859

かわかみ調剤薬局

処方せん受付・保険調剤

●営業時間
月・火・水・金 AM 9:00~PM 7:30
木 AM 9:00~PM 5:00
土 AM 9:00~PM 2:00
●定休日 日曜・祝日

在宅訪問によるお薬の服薬指導・管理対応

長岡京市今里西ノ口4-18

TEL 958-3263 FAX 955-2343



訪問看護 やすらぎの家
ステーション

長岡京市緑ヶ丘25-7

訪問看護 やすらぎの家東向日
ステーション

向日市寺戸町岸ノ下1-2

TEL 075-959-0833 FAX 075-959-0834



ソレイユデンタルクリニック
SOLEIL DENTAL CLINIC

長岡京市開田4-7-2 いづみショップ2階

TEL 075-957-6068

診療時間 9:30~12:30/14:30~19:00

令和8年度各部の 主な取り組み

こんな活動します!! 6つの部の活動を紹介します。

総務部

- 会長管外研修会(神戸市人と防災未来センター)
- 秋の一泊親睦旅行(10/21・22) ○単位クラブの活動支援
- すこやか交流会の開催(10/29)
- (市やシルバー人材センター等と合同開催)
- 多世代との交流



多世代との
交流



すこやか
交流会



秋の一泊
親睦旅行

組織活性部

原点回帰をスローガンとして各単位クラブの活動の活性化の支援を目標

- 中学校区ごとの情報交換会を開催
- 単位クラブ現況調査に基づき、情報共有を進めます
- 会員優待カード周知および協賛店の拡大
- 催し物一覧表の作成を目指す

情報 交換会



私たちはやすらぎクラブ長岡京の活動を応援しています

長岡京市で平日20:00まで診療をしている歯科医院

NAITO 内藤歯科医院
DENTAL CLINIC

診療時間	日	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	○
14:30~20:00	△	○	○	△	○	○	△

【休診】土曜日(午後)・日曜日・祝祭日
△…水曜日の午後は17:00までの診療になります。

訪問歯科診療(府診)も行っています。ご相談ください。

長岡京市友岡西山10-10

TEL 075-953-0102



合同会社フジメディカル

フジリハビリ

訪問看護ステーション



長岡京市長岡2丁目2-9 小池マンション南棟1A
TEL 075-959-0306

フジリハビリサポートセンター

～身体の悩みをトータルケア～

自費診療・トレーニング・健康相談

長岡京市長岡2丁目2-9 小池マンション南棟1C

大林 内科 循環器科 クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
17:30~20:00	○	○	○	△	○	△

【休診日】木曜午後、土曜午後、日曜、祝日

長岡京市神足1丁目15-5

TEL&FAX 075-954-3825

パプテスト眼科 長岡京クリニック

先進的な医療技術で (院長: 森和彦)
安心と笑顔を支えます 提携P有り

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:30~11:00	○	○	○	○	○	○
13:00~15:45	○	○	○	○	○	○

休診日 日曜・祝日

長岡京市開田2-12-15 nobless 2階

BAPTIST
EYE CLINIC

0570-01-3800 (予約専用)
075-959-5500 (代表)

鍼灸整体

TSUNAGU

つなぐ

診療時間

	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
14:00~19:00	○	○	○	△	○	△

※木・土の午後 日・祝休診

長岡京市神足2-6-13

TEL 090-8882-2447

予約制
Pあり

熱中症 にご用心を!

少しでも体調不良を感じたら無理をしない!

- 風通しのよい日陰や冷房の効いた場所に移動
- 冷えた水・タオル・ペットボトルをわきの下や足の付け根に置き体を冷やす早めに医療機関で受診



社会奉仕部

- 社会奉仕清掃活動
- 共同募金・歳末助け合い募金活動
- 園児との花植え交流会
- 清掃活動など



健康スポーツ部

スポーツで会員がますます元気になり、健康寿命が延びるよう今年も各種スポーツ大会を開催します。

- グラウンド・ゴルフ大会(長岡公園)
- ゲートボール大会(北開田ふれあい公園)
- 公式ワナゲ大会(神足小体育館)
- クロリティー大会(こらさ)
- シニア向けビデオゲーム(eスポーツ)の
さらなる普及啓発
- 歩こう会・ポールウォーキングサークルの
協力支援

ビデオゲーム
(eスポーツ体験)



グラウンド・
ゴルフ大会



クロリティー
大会



私たちはやすらぎクラブ長岡京の活動を応援しています

暮らしに、あかりを、ぬくもりを。
株式会社 **かつらぎ長岡ガスセンター**
☎0120-405-408
長岡京市友岡西畑30
TEL 075-954-4111(代)
FAX 075-954-4178

KAWAHITO
総合建設業
株式会社 **K's プランニング**
長岡京市友岡1-14-18
☎(075)951-7261

NOMA 野間ガスサービス株式会社
野間ガスサービス株式会社
大阪ガス
メンタサービス株式会社
ガス・お家のお困りごとは何んでも
お気軽にご相談ください!
TEL:0120-47-0046
〒617-0835 長岡京市城の里 11-2
受付時間 月～金 9:00～18:00/土日祝 9:00～17:00

中面税理士事務所

長岡京市神足2-1-5 アルモンドビル2F
TEL **075-956-6788**

**京都新聞
長岡京販売所**

長岡京市開田2丁目5-6
TEL 075-951-1244
FAX 075-951-1651

株式会社 三宅工務店

京都府長岡京市一里塚2-10 TEL:075-955-1234
新築・リフォーム・耐震診断・耐震リフォーム
http://www.miyake-koumuten.com/
長年の建築実績で培った建築ノウハウで
あなたの住まいづくりを
トータルにサポートさせていただきます

令和8年度各部の 主な取り組み②

健康づくり 研修会



健康づくり部

高齢者の最大の目標は健康！」を大きな柱に掲げ、一般高齢者も対象として、健康づくりの輪を広げてまいります。特にフレイル(虚弱)予防に向けて、サロン等の介護予防活動普及を推進いたします。

- 下肢筋力アップの取り組みを健康づくり部より広げていく。
- 各自毎日の自分の歩数に目標を設定し、歩数を毎日記録する。
- 座っていることや安静の害を再認識し、座る時間を減らしましょう。
- 1日3回、1分間左右の足で片足立ちをして下肢筋力アップ。(目標：体力測定で開眼片足立ちが最低20秒はできるように)

女性部

女性リーダーの育成と会員の交流をさらに深めるため健全な文化活動と教養活動の事業を展開します。

- 女性部委員会交流会
- 半日講習会
- 一日講習会
- 山城ブロック女性リーダー研修会
- 委員管外研修会
- 新年の集い
- ひな祭り学習講演会・サークル発表会



手描き 友禅スカーフ



新年の 集い



葉牡丹 寄せ植え



私たちはやすらぎクラブ長岡京の活動を応援しています

山栄ホーム株式会社

長岡京市野添1丁目11番5号
TEL 075-955-7311
FAX 075-955-3555

賃貸・売買・リフォームのご相談 何でもお気軽に！

ピタットハウス

有限会社 ハローホーム長岡
長岡京市神足2丁目1-5 アルモンドビル1階
TEL 075-955-8601

「ねたきりゼロ」10か条

- ①健康なからだをつくろう
- ②病気の早期発見と予防につとめよう
- ③事故防止に心がけよう
- ④メリハリのある毎日を送ろう
- ⑤1日1回は外に出よう
- ⑥友達や仲間をつくろう
- ⑦社会活動をすすめよう
- ⑧家族の協力で自立につとめよう
- ⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう



⑩ 私は

ができる

ブロック紹介

●長岡中学校区

ブロック長：倉原 悠一
副ブロック長：増山 エリ子

No	クラブ名	会長	会員数	男	女	副会長	社会奉仕 推進員	健康づくり 推進員	健康スポーツ 推進員	女性委員
1	馬場延寿会	今堀 正嗣	40	17	23	三宅 理夫	三宅 理夫	丸山利恵子 中尾 秀子	柴田知津子	森本 桃枝 入谷 君子
2	神足つくも会	山本 敏彦	74	46	28	山本 辰治 長谷川 昭				岩岸 良美 山内 敦美
3	開田弥生会	東小路秀明	46	25	21	福西 一夫	中嶋 節子	瀬尾 房江	瀬尾 房江	森田佐代子
4	東台自然芋会	倉原 悠一	18	7	11	井上 喜雄 笹倉 康子				西田恵美子
5	長楽会	高橋 淳夫	39	20	19	中山 次男	高橋 淳夫	中山 次男		大橋 春野
6	栗生寿クラブ	若林 昭男	34	17	17	石井 國夫	高橋 俊幸	若林 昭男	石井 國夫	春田 政子
7	北開田ふれあい会	西村 千秋	71	19	52	岡本世津子 吉岡 長子				
8	八寿会	武田 昭夫	48	21	27	福島 聖高		武田 昭夫		
9	きりしま会	斉藤 勝巳	39	10	29	柳瀬 清美 孕石恵子		奥村 初子	久田 和子	柳瀬 清美
10	七ツ池下仲よし会	篠田 智之	57	23	34	藤原日出夫 大塚 悦子				
11	中開田明友会	増山エリ子	77	35	42	小和泉忠男 片岡 磯六			小和泉忠男	
12	うぐいす台ほっこり会	清水 秀司	29	12	17	杉上 朱美	村上美枝子	向田美代子	丹上 正安	杉上 朱美
合計			572	252	320					

意見交換会日程 場所：中央公民館等

5月	2月
26日(火)	25日(木)

わが拠点紹介

うぐいす台ほっこり会
会長 清水 秀司

うぐいす台ほっこり会は現在29名の会員で活動しています。月1回の公式ワナゲ・女性麻雀、月2回の健康麻雀、隔月ごとのお誕生会・カラオケ会(のびのび苑)、納涼食事会、忘年会と様々な取り組みをしています。お誕生会では合わせて、神部先生のフレイル予防のお話を聞いたり、倉田さんのアコーディオン演奏に合わせて全員で歌うなど、楽しんでいます。また、公式ワナゲを小学生と一緒にしたり、やすらぎクラブから任天堂のゲーム機をお借りしてボウリングしたり、楽しく活動をしています。



納涼食事会(亀岡楽々荘)



神部先生の健康相談会



公式ワナゲ

私たちはやすらぎクラブ長岡京の活動を応援しています

合祀墓納骨の寺

延命山 卒台寺

長岡京市馬場1丁目2-14
TEL 075-951-0642

西山浄土宗

如圓寺

住職 日下 俊精
長岡京市友岡1丁目13-18
TEL 075-951-1357

笑顔とご縁を大切に、地域とともに歩むお寺

玉龍山 浄光寺

長岡京市井ノ内南内畑73
TEL・FAX 075-951-5854

永代供養墓(合祀墓)受付中!

宗教法人 正覚寺

京都府乙訓郡大山崎町下植野宮脇99
TEL&FAX 075-956-0322

柳谷観音による永代供養

柳谷聖苑

管理費不要で安心
ペット墓もあります
ペットと一緒に入れます
長岡京市浄土谷 TEL (075) 957-7616
<https://yanagidani.jp/>

乗願寺

長岡京市浄土谷宮ノ谷4番地
TEL・FAX 075-957-4148

ブロック紹介

●長岡第二中学校区

ブロック長：本城 要
副ブロック長：谷井 廣次

No	クラブ名	会長	会員数	男	女	副会長	社会奉仕 推進員	健康づくり 推進員	健康スポーツ 推進員	女性委員
13	田内豊寿会	白川 悦子	18	2	16	金澤 洋子	小槻富美子	八代 隆之		金澤 洋子
14	今里寿クラブ	山本 博一	44	31	13	長曾 健	竹村 重寛	小山 富三	朝日栄太郎	能勢まゆ子
15	陶寿会	宮本 華子	35	12	23	林 武志 野矢 正		野矢 正	金澤 純一	谷口 良江
16	あかねクラブ	前澤 祐一	37	21	16	久保 喜男	石田 芳三	二宮 章	馬淵 登	馬淵 和子
17	笑寿会	佐藤 善雄	35	15	20	石田美代子	木下 稔	石田美代子	佐藤 善雄	岡本 幸子
18	コアふれまち柴の里	谷井 廣次	167	60	107	河上 雪子	小田 容三	辰巳 静香	木村 健次	奈良 悦子
19	清風会	中川三千男	11	3	8	南元 健治		中川三千男		
20	小畑町健生会	野本 緑郎	21	6	15	高橋いつ子		沖 明美		五屋八寿子
21	明星水楽・遊会	安藤 宏	14	5	9	土屋 恵昭 武村 治		宇野 恵美		
22	井ノ内長寿クラブ	中田 正紀	42	13	29	野村 秀明	坂本恵美子	中田 正紀	水嶋 雍子	梶谷 清子
23	滝ノ町ときわ会	小黒 賢二	54	16	38	北村不二雄 櫻井利都子	小黒 賢二	西川美佐子	小黒 賢二	高橋 豊子
24	西の京福寿会	本城 要	23	5	18	吉田 宏美		鈴木 恵子		吉田 宏美
合計			501	189	312					

意見交換会日程

場所：今里自治会館

6月	3月
2日(火)	2日(火)

わが拠点紹介

陶寿会
会長 宮本 華子

陶寿会は会員35名(男12名・女23名)の女性上位の会で健康づくりや人と人とのふれあい交流の場として活動しています。高齢者の最大の目標である健康づくりのため、楽しい健康体操・クロリティー・公式ワナゲ・ウエルネスダンス・日帰りお食事会など多様な活動を主に陶器町自治会館で行っています。また、昨年は、やわた流れ橋交流プラザ四季彩館までお出かけしました。



月例会毎月8日



楽しい体操月2回



公式ワナゲ



出前講座
(交通安全・防災対策)



ウエルネスダンス大会1月



手習いサークル

私たちはやすらぎクラブ長岡京の活動を応援しています

ぼけ封じ観音

恵解山 勝龍寺

長岡京市勝竜寺19番25号
TEL・FAX 075-951-6906

シニアジョブ

50~70代の求人・求職に
シニア特化型求人サイト



人の募集は
こちら
採用まで
0円
その後も低コスト



お仕事探しは
こちら



あつ! 危ない!
となる前に
転倒予防

転倒と聞くと「大したことじゃない」と思う方も多いかもしれませんが、転倒した方の8割以上が、通院や入院が必要なケガをしており、介護が必要な状態になりやすいと言われています。

転倒予防にはバランス能力と筋力の向上が大切です。

まずはやっど2つの運動!

①椅子からの立ち座り運動
立ち上がり運動で、太ももの筋肉を強化しましょう。階段昇降などに不可欠な筋肉です。
●1セット10~15回
●2セット行いましょう

②片脚立ち運動
立ったまま靴下や靴の着脱がしにくくなるとバランス能力低下のサインです。片脚立ち運動でバランス能力を向上させましょう。
●片足ずつ10秒
●10~15回行いましょう



●長岡第三中学校区

ブロック長：山腰 信一

副ブロック長：福岡 昭臣

No	クラブ名	会長	会員数	男	女	副会長	社会奉仕 推進員	健康づくり 推進員	健康スポーツ 推進員	女性委員
25	友岡白寿会	坂口 林	92	32	60	吉田五十春 中山 征子	川口 武夫	吉田五十春	吉田五十春	木下 洋子
26	竹の台竹友会	前川 哲郎	32	15	17	萩尾 則文 田巻 俊子	関戸 薫	前川 哲郎	萩内 雅美	田巻 俊子
27	調子福寿会	小泉伊佐美	85	37	48	小林 絹代		堀 友和	小林 啓子 小林 絹代	
28	緑が丘常磐会	古家 嘉昭	18	5	13					
29	南浦 グリーンホーンクラブ	山田 孝二	31	20	11	穂山 年春	穂山 誠子	西江 進	西江 進	
30	久寿会	福岡 昭臣	72	33	39	坂本美代子 山本 茂喜	山本 茂喜			北村 勝子
31	城の里寿会	山腰 信一	224	101	123	近藤 慶子 工藤 裕義				
32	古市福寿会	正林 真実	61	27	34	加藤 久子	荻野 誠		坂下 雅紀	加藤 久子
33	長岡京 第3セーブクラブ	上田 俊一	20	5	15	大隅 忠雄				
合計			635	275	360					

意見交換会日程

場所：きりしま苑

5月

21日(木)

2月

18日(木)

わが拠点紹介

古市福寿会

会長 正林 真実

古市福寿会は会員61名(男27名・女34名)で自治会とも連携した取り組みをしています。福寿会としての事業は麻雀、親睦食事会、納涼祭、公式ワナゲ、グラウンド・ゴルフ等を開催しています。お誕生会には大勢の参加者が公民館に集まります。また、自治会の取り組みである530運動や小畑川クリーン作戦にも積極的に参加しています。



古市第三公民館 麻雀教室



神足公園 グラウンド・ゴルフ



歩こう会に参加

私たちはやすらぎクラブ長岡京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



※80cc～170ccの製品に該当



※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



ブロック紹介

●長岡第四中学校校区

ブロック長：岩永 英光
副ブロック長：菅井 弥生

新任会長 =

No	クラブ名	会長	会員数	男	女	副会長	社会奉仕 推進員	健康づくり 推進員	健康スポーツ 推進員	女性委員
34	花山長生会	山西 良平	19	9	10	平田 路子	橋詰 義憲	木下 幸男	中村 春実	平田 路子
35	奥海印寺 老人クラブ寿会	塩谷 和昌	59	28	31	澤田たづ子 多貝 節子				多貝 節子 澤田たづ子
36	奥海印寺 老人クラブ福会	藤井 昇二	41	18	23	藤井 武元	藤井 昇二	高橋 賢次		藤井 初代
37	下海印寺長寿会	吉嶋 仁司	40	14	26	川口 成人 木村 玲子				
38	梅寿会	菅井 弥生	25	7	18	谷口 了			岩坪 義修	菅井 弥生
39	金ヶ原美原クラブ	湯川 明	10	4	6					
40	竹友会	大日美紀子	50	20	30	松下 享代	中塚 茂	森田 幸子	林 久雄	中塚千恵子
41	谷田たちばな会	岩永 英光	68	29	39	中川 政代 瀬野 英二	岩永 英光	中川 政代	田中 邦也	
42	やすらぎ太鼓山	稲岡 利春	79	30	49	佐藤 春紀 田中 美代	稲岡 利春	佐藤 春紀		
43	高台西すこやか会	伊勢田龍雄	86	44	42	富永 勉	松方 隆	高山 直彦	横井 雅之	柳田 伸子
44	長岡京 セーブクラブ	松田 高江	32	7	25	田中 悦子 永福志津代	永福志津代	田中 悦子		松田 高江
45	長岡京 第2セーブクラブ	炭崎恵美子	20	1	19	岡 ヒロ子		高橋 久恵		岡 ヒロ子
46	長岡京 第4セーブクラブ	橋詰 義憲	15	8	7	中村 修	荒井 武男	辰巳 静香		大谷眞佐子
合計			544	219	325					

意見交換会日程

場所：長岡京こらさ

6月

4日(木)

2月

4日(木)

わが拠点紹介

谷田たちばな会
会長 岩永 英光

新会長 紹介



稲岡 利春



松田 高江



炭崎恵美子

谷田では、平日の谷田自治会館は、ほとんど当会が使用しており、サークル活動等を行っておりますが、その中で特徴のある行事を紹介します。

毎月第3木曜日は、ふれまち事業と共催で「昼カフェ」を開催、200円で月替わりメニューの軽食とコーヒーを提供しており、毎月40名前後が来店し大繁盛しています。

それ以外の木曜日は、朝10時から昼まで「喫茶たちばな」と称して100円でコーヒーとお菓子をいただき、世間話や困りごと等の情報交換をする通いの場を運営しており、こちらも大変にぎわっております。いずれも、どなたでも来場可能ですが、品切れ次第、閉店となります。



私たちはやすらぎクラブ長岡京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 (10gあたり)
100% 動物性由来
さっと溶けて混ぜやすい
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！**



やすらぎクラブ長岡京 サークル・同好会一覧表

No	サークル名	開催日	開催場所	代表者
1	市老連 GGC (グラウンド・ゴルフ)	毎週水・金曜日午前中	長岡公園グラウンド	堀 友和
2	ゲートボール	毎日9時30分～11時30分	北開田公園	吉田 里盛
3	クロリティー	月2回 月曜日	のびのび苑	馬淵 登
4	公式ワナゲ	月1回 金曜日	きりしま苑・他	古家 嘉昭
5	ペタビンゴ	月1回 金曜日	きりしま苑・他	上野 昌和
6	歩こう会	月1回	京阪神他	席若 哲夫
7	太極拳サークル	月3回 木・金曜日	産業文化会館・他	深田 孝子
8	ボールウォーキング	奇数月	市内名所旧跡巡り	馬淵 登
9	あすなる編物	月2回 第3・4木曜日	こらさ・のびのび苑	松田 高江
10	エーデルワイス フォークダンス	月3回	産業文化会館・他	炭崎恵美子
11	切り絵サークル	月1回 水曜日	こらさ	高嶋美穂子
12	大正琴椿クラブ	月2回 第2・4水曜日	こらさ	伊藤 泰代
13	手まりサークル	月2回 火曜日午前	こらさ	佐竹 幸子
14	シニアPCクラブ	月2回 第2・4火曜日	こらさ	木下 稔
15	はなすみれ歌の会	月2回 水曜日	産業文化会館	福井 悦子
16	長岡京音頭同好会	月1回 第1月曜日	馬場自治会館	丸山利恵子
17	麻雀同好会(葵倶楽部)	月2回 第2・4日曜日	フォーカル新店	加藤 久子

お問い合わせは、やすらぎクラブ事務所 (956-6166) へ

私たちはやすらぎクラブ長岡京の活動を応援しています

安否確認には

災害伝言
ダイヤル「171」

！地震などの災害時は、一時的に電話が
つながりにくくなります。

伝言の録音方法

- ①「171」にダイヤル→ガイダンスが流れる
- ②1をダイヤル→ガイダンスが流れる
- ③電話番号を市外局番からダイヤル
- ④30秒以内に録音する

伝言の再生方法

- ①「171」にダイヤル→ガイダンスが流れる
- ②2をダイヤル→ガイダンスが流れる
- ③電話番号を市外局番からダイヤル
- ④録音された伝言が聞ける
(伝言を追加録音する場合は、3をダイヤル)

地震・災害
に対する備え
できていますか？

避難は安全第一を

- ①避難カードを忘れないで
- ②非常持ち出し品を忘れないで
- ③戸締まりも忘れずに
- ④安全な道を通る。せまい近道は禁物
- ⑤大勢と一緒に
- ⑥建物やブロック塀のそばに近寄るな
- ⑦海岸、川べり、崖つぶちには近寄るな



救助隊や救援物資が来るまでに
必要最低限の物を用意しておきましょう。

思いをカタチに

句集



TEL 078-333-7707

ニチコミ

やすらぎ掲示板

(高齢介護課発行)

トピック① 口腔ケアでフレイル予防 ～美味しく食べて元気に笑おう～

「最近、食事にむせることが増えた」「硬いものが噛みにくくなった」……。そんな心当たりはありませんか？加齢とともに口口の機能が少しずつ低下することは、栄養不足を招いたり、元気がなくなったりする原因にもなりかねません。

口は、体の中にエネルギーを取り入れる「玄関口」です。しっかり噛んで、飲み込む力があれば、好きなものを美味しく食べ続けられます。また、口が健康だと、表情も豊かになり、お友達とのおしゃべりも楽しくなりますよね。さらに「しっかり噛んで、楽しく話す」こと自体が、脳への刺激になり、認知症の予防にもつながる大切な習慣です。

口腔ケアのポイント

- 口の中を清潔に
- 定期的に歯科健診を受けましょう
- 義歯などの活用を
- 心がけて口を動かしましょう



～今日からできる！「パタカラ体操」の紹介～

お家でできる、口口の筋肉を鍛える体操を紹介します。

「パ・タ・カ・ラ」を声に出す体操です。

食事の前に、少し大きな声で「パタカラ、パタカラ」と5回繰り返すだけで、口口の準備運動になります。体操について、フレイル予防についてもっと知りたい場合は、高齢介護課から保健師が健康のお話をしに各老人クラブへ伺います。令和7年度に長岡京市は株式会社ロッテと包括連携協定を結びました。そこで令和8年度口腔ケアについての健康講話では「咀嚼チェック」ガムのお土産付きです。ぜひ、ご活用ください。

- パ:** 唇をしっかり閉じ、食べこぼしを防ぐ力を鍛えます
- タ:** 舌を上あごにつけ、飲み込む力を高めます
- カ:** 喉の奥を締め、誤嚥(ごえん)を防ぎます
- ラ:** 舌を丸めて、食べ物をまとめる力をスムーズにします

トピック② 熱中症を予防しましょう

「熱中症警戒アラート」は、ご存じですか？熱中症の危険性に対する「気づき」を促すことを目的として気象庁と環境省が共同で発表する情報です。熱中症警戒アラートが発表されている日は、下記を参考にして熱中症を予防しましょう。高齢者、乳幼児等の方は熱中症にかかりやすいので特に注意し、周囲の方も声かけをしましょう。

熱中症警戒アラートを発表していない場合であっても、周辺の環境、行動の内容、体調などによっては熱中症を引き起こす可能性があります。

特に高齢者は注意が必要です。令和7年5～9月（京都府）に熱中症で搬送された方の約6割は高齢者でした。熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です。

- ◎喉が渇く前に水分補給を（1日1.2リットルが目安）
- ◎エアコンを上手に使いましょう
- ◎暑い日に無理な外出はさけましょう



長岡京市 社会福祉 協議会って？

社会福祉協議会（以下社協）は「地域福祉の推進」を図ることを目的とした、営利を目的としない住民主体の民間の団体です。

長岡京市社協の基本理念は

「一人ひとりが大切にされ、人と地域がつながる福祉のまちづくり～だれかの課題はみんなの課題～」です。

地域住民とやすらぎクラブ長岡京をはじめとした団体等の参画と支え合い（協働）により、「自分たちのまち長岡京市は自分たちでつくりあげる」という自主的な取り組みを支援するとともに、社協自らも地域福祉を推進する事業を行っています。

自転車の違反に青切符が導入

令和8年4月1日から、**16歳以上の自転車の運転者**を対象に、交通反則通告制度（青切符）が導入されました。

交通ルールを守り、相手を傷つけない、自分も傷つかない、思いやりを持った安全な運転を心掛けましょう！

<違反行為の一例>

携帯電話の使用等
(保持)



反則金 12,000 円

信号無視



車道の右側通行



反則金 6,000 円

一時不停止



無灯火



反則金 5,000 円

傘さし/イヤホン



交通安全だより

長岡京市役所
交通政策課交通対策係
☎ 955-9686

高齢者の自動車運転中の事故

約9割が第一当事者

令和7年中、市内の怪我のある交通事故の発生件数は89件（前年比9件）、死者3人（前年比3人）、負傷者は102人（前年比13人）でした。うち高齢者（65歳以上）は、死者1人（前年比1人）、負傷者17人（前年比▲2人）で全死傷者数の約2割（17・1%）を占めました。また、高齢者が関係する自動車運転中の交通事故は30件発生し、そのうち26件が第一当事者でした。

交通ルールを守りましょう！

～自転車安全利用五則～

車道が原則、左側を通行



歩道は例外、歩行者を優先



「普通自転車歩道通行可」の標識等がある場合、普通自転車は歩道を通行できます。

歩道を通行できる場合でも、歩行者の通行を妨げる時は一時停止しなければなりません。



交差点では信号と、一時停止を守り、安全確認



夜間はライトを点灯



ヘルメットを着用



飲酒運転は禁止



京都府警察

注：京都府警察本部資料から抜粋

やすらぎクラブ長岡京との連携について

やすらぎクラブ長岡京のメインテーマ「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」と地域福祉の推進と重なる部分を大切に、様々な活動を連携しながら実施しています。

令和7年度の取り組みとしては、買い物が不便と感じる高齢者が近年目立ちつつあることから、市内での移動販売や配達サービスなどを行っている店舗をまとめた「長岡京市お買い物便利ガイド」を協同作成しました。



社協きずなグループと事務局の意見交換からお買い物便利ガイドの構想がはじまりました



赤い羽根共同募金の街頭募金の協力

会員拡大・会員優待カード 協賛店募集中

について

**ステッカーのあるお店で提示すれば
お得なサービスが受けられる!**

やすらぎクラブ長岡京は、会員増強や高齢者が元気で市内のお店を利用することでフレイルの防止や地域の繋がりを拡大することを目的に、令和4年10月から地域の会員に対して会員優待カードを配布しています。このカードを提示すると一定のサービスが受けられます。(今後高齢者にやさしいお店一覧表作成予定)



やすらぎクラブ長岡京
会員優待カード

購買記名の方はやすらぎクラブ長岡京
会員であることを証明するカードです

**カードを
提示してオトク!**

**このステッカーの
お店で使える!**



編集後記

高齢者が毎日の生活で何に不便を感じますか? やはり買い物・公共交通などではないでしょうか。そんなお声を会員の方々からよく聞くことが増えました。やすらぎクラブでは昨年、社会福祉協議会との懇談会で何とか高齢者支援サポートができないか検討してきました。各スーパー・商店が各種のサービスをチラシなどで広報されていますが、アナログの高齢者には、せっかくのサービスが利用できていない現状です。そこで、「お買い物便利ガイド」をやすらぎクラブの呼びかけで社会福祉協議会が動いてくれました。このガイドを会員の皆さまにご利用いただければ幸いです。わからないことがあれば社会福祉協議会にお尋ねください。我々は今後も会員に寄り添う老人会になるよう励んでまいります。

役員一同

スポンサー様へのお礼

情報誌(やすらぎ)を発行するにあたり、広告協賛を頂いた方々に厚くお礼申し上げます。

今後とも情報発信の場として各単位クラブの活性化に寄与できる情報誌を目指してまいりますので、皆様のご支援の程宜しくお願いします。

やすらぎクラブ長岡京

やすらぎクラブ長岡京 事務局 〒617-0812 京都府長岡京市長法寺谷山13-1 長岡京市立多世代交流ふれあいセンター内
TEL/FAX075-956-6166 E-mail:shioren-nagaokakyo@oregano.ocn.ne.jp

■発行:やすらぎクラブ長岡京/編集 企画運営委員会 ■編集協力:株式会社 ニチコミ 兵庫県神戸市中央区栄通1-2-7 大同生命ビル7階
TEL078-333-7707 <https://www.nichicomi.com>

私たちはやすらぎクラブ長岡京の活動を応援しています

やすらぎクラブ様や町内会の親睦
旅行に!お気軽にご相談ください!



帝産観光バス株式会社

長岡京市神足堂ケ園1-1 TEL075-958-6530

長岡スイミングスクール



〒617-0826 長岡京市開田3丁目8-11
TEL 075-955-0213
FAX 075-955-7103

暑熱しょう症・ロコモ対策コース
新規会員募集中! swim-nagaoka.com

浄土門根元地



西山浄土宗



総本山 **光明寺**

TEL(075)955-0002(代)
FAX(075)953-2264

社会福祉法人 乙の国福祉会

特別養護 老人ホーム **旭が丘ホーム** 紅葉葵
井ノ内朝日寺23 長岡1-44-2
TEL (075) 955-9000 TEL (075) 952-0111

デイサービス **旭が丘倶楽部**
井ノ内朝日寺23
TEL (075) 955-9001 TEL (075) 955-9559

長岡京市 北地域包括支援センター
井ノ内朝日寺23
TEL (075) 955-9007

障害者 支援施設 **晨光苑**
井ノ内朝日寺27-2
TEL (075) 955-0055

一般財団法人 長岡記念財団
老人保健施設

アゼリア ガーデン

〒617-0843 京都府長岡京市友岡4丁目114

TEL 075-957-1112
FAX 075-957-0160

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

京都有機質資源株式会社で
食品廃棄物が生まれ変わる。



エコフィールド21第3期3号
食品リサイクル推進環境大臣賞受賞

産業廃棄物中間処理 一般廃棄物中間処理
ORGANIC STATION



京都有機質資源株式会社
KYOTO YUKISHITSUSHIGEN CO.,LTD.

TEL 953-6100 FAX 953-6101
<http://economori.com/>