舞老連

舞鶴市老人クラブ連合会広報紙　110号　秋号
令和8年10月1日　発行

【発行】舞鶴市老人クラブ連合会
京都府舞鶴市溝尻150－11
多世代交流施設 まなびあむ
☎0773-77-8155

【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









仲間とともに 活動の輪を広げて！







舞老連には、仲間と楽しめる活動がたくさん。ぜひ一緒に活動しましょう！

特集はP.6から！

目次

老人クラブ活動 …… 1
会長あいさつ …… 2
老人クラブを知ってもらおう … 3
健康福祉講座 …… 4
調理教室 …… 5
舞老連活動紹介 …… 6～7
単位クラブ活動紹介 … 8～10
私のクラブの自慢行事 … 11
ご長寿さんインタビュー … 12～13
多世代交流 …… 14
舞老連俳句会 …… 15
今後の行事予定 …… 16

わたしたちは 舞鶴市老連の活動をサポートしています

地域とともに、あなたと生きる。
私たち"正峰会"は
地域のみなさまの安心を
サポートします。
どんなことでもご相談ください。
社会福祉法人 正峰会
介護老人保健施設 アザレア舞鶴
0773-66-6680

かめい内科クリニック
診療科目：内科・循環器内科・小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00 16:00~19:00	●	●	●	●	休		休
9:00~15:00						●	

休診日　金曜日・日曜日・祝日
※往診・在宅診療など御相談ください ※ペースメーカー外来は完全予約制です
☎0773-77-8680

貸切バスから国内旅行、海外旅行まで…
ゆうさいくんツアー
LOOK JTB　エースJTB　日本旅行
株式会社 コスモ観光
京都府舞鶴市字公文名 70-1
☎0773-77-1555
http://www.cosmo-kanko.com



会長あいさつ

凄く楽しくて生きがいが持てる活動



舞鶴市老人クラブ連合会
会長 新谷 一幸

生きがいってなに？生きがいを感じる活動ってなに!!

そこの貴方！現役を退いたら自分は気楽で楽しい老後を過ごそう！と思っている皆さん、では何をすれば楽しくてかつ生きがいを感じる生活ができるか具体的に言える人はそれほどいないのでは？

人はみな楽して生きたい、でも毎日家でゴロゴロしていて楽しいですか？やっぱり人間は、色々な環境や考え方の異なる人たちと交流することで、日々楽しくて生きがいを感じるのではないでしょうか。何かに没頭し、その成果が見え、完成しできた時に、やって良かった！あの人と会えて良かった！と感じるのではないでしょうか。人は孤独になったらおしまいです。「人」という文字もお互いに支え合い助け合うという意味を表しています。お互いに気づかい、関係し合うことこそが、私たち「老人会」活動の主な役割でもあります。グラウンド・ゴルフやゲートボールのように仲間と体を動かして交流を深め、成績が良ければ仲間と笑い合い、悪ければお互いに励まし合いながら支え合う。また、体を動かすのはあまり得意ではないという方は手芸や絵画、俳句やカラオケで楽しむ。人に褒められたり、展示会に出展することもやりがいに繋がる活動だと思います。

皆さん！もう一歩前に踏み出してみませんか!!いろいろな人と話すことで自分の世界が広がり、やりがいを覚え、生きがいを感じる生活になり、そして楽しさに繋がると思います。

とにかく一人で悩まず、孤独を愛さず、一歩前に踏み出してみてください。必ずあなたの人生が変わり、生きがいが見つかります。そして楽しく充実した人生が必ずやってきます。

私たち「舞老連」の仲間たちは、そんな貴方たちを見捨てません。一緒に楽しいことをしませんか?!待っています！

話したくても、行動を起こしたくても受け皿となる「老人会」がない場合は、その思いをもつ仲間と「老人会」を作ってください。その時は「舞老連」が相談にのります。また、どうしても老人会としてまとまらなかったら「ひとり会員」という制度もあります。一歩踏み出そうかと迷っている方、「舞老連」に連絡ください。

人生を変える方法はいくらでもあります。これからの人生を一緒に楽しみましょう！一度しかない人生だから!!

わたしたちは 舞鶴市老連の活動をサポートしています

(一社)全国警備業協会会員
(一社)京都府警備業協会会員
京都府公安委員会認定第24号
日本海警備保障 株式会社
舞鶴市大字小倉小字宮ノ前 4-5
TEL:0773-63-4567

一般貨物自動車運送事業
HIROTA SHOJI
有限会社 廣田商事
本社 〒624-0823
京都府舞鶴市字京田小字古茶屋860
TEL 0773-78-3152
FAX 0773-78-3153

お車でお悩みの方はぜひ
株式会社 キャロット
舞鶴市字倉谷 26-1
TEL 0773-76-8900
FAX 0773-76-8903

株式会社 翔陽
舞鶴市字今田722-4
TEL 0773-76-0722

総合建設 IT コンサルタント
株式会社 京都イングス 舞鶴本店
舞鶴市字溝尻越行 1110 番地
TEL.0773-62-1067

NISHIMURA
株式会社 ニシムラ
舞鶴市字喜多小字新宮1048-15
0773-75-1588

老人クラブの魅力を再確認し、多くの人に老人クラブを知ってもらおう！

舞老連事務局長
岡安　昇

全国老人クラブ連合会では政策委員会・幹事会において、令和7年度にこれからの老人クラブ活動の活性化に向けた協議を重ね、中間報告として**「わくわく元気！明日をつくる老人クラブ仲間への呼びかけ」**（以下、「仲間への呼びかけ」）がまとめられました。

「仲間への呼びかけ」は老人クラブの会員自身が、老人クラブの魅力を改めて確認するとともに、多くの人々に老人クラブを知ってもらうことで新たな仲間を迎え、さらに地域のさまざまな団体や行政と連携・協働していくためのヒントとして作成された、会員同士が話し合いをするための資料です。

今年の9月まで各都道府県・指定都市老連、市区町村老連、単位クラブにおける意見交換の機会や感想・意見、最終報告に向けた事例募集が行われます。

「老人クラブがあるからこの町は元気だ」と言われる活動を！

老人クラブは、「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」をメインテーマに高齢者が身近な仲間と支え合い、安心で暮らしやすい地域づくりの取り組みを進めています。

また、地域における孤独・孤立への対応や認知症への理解と共生が重要な課題となる今、仲間と集い、笑い、互いに支え合う老人クラブの活動は、誰もが住みやすい地域づくり、地域共生社会の実現に向けた意義ある活動となっています。

一方、私たち老人クラブでは会員の高齢化や後継者不足などにより、会員数やクラブ数の減少が続いています。

次の世代に老人クラブ活動を引き継ぐためにも、老人クラブの存在や楽しい活動を地域の高齢者に伝え、参加を広げていくことが求められています。

老人クラブの楽しさと魅力を伝えよう！
～単位クラブ仲間・リーダーの皆さんへ～

「仲間への呼びかけ」は「第1章老人クラブの仲間・リーダーの皆さんへ」と「第2章老人クラブを支える市区町村老連の皆さんへ」の2つに分かれています。

第1章では、7つのポイントで各単位クラブの活動について出し合い、今後どのような活動ができるかをみんなで考えてみましょう。第2章においては、市老連が単位クラブと地域をつなぐ要としての役割を認識し、どのようなお手伝いや手助けができるのかを論議し、老人クラブの未来について語り合うことが大切です。

仲間の皆さん、「わくわく元気！明日をつくる老人クラブ」のための意見を出し合いましょう！

わたしたちは 舞鶴市老連の活動をサポートしています

京都・舞鶴 さかなや
さかなや 水嶋鮮魚店
さしみは1番
0120-343001
京都府舞鶴市字引土湯の口104
TEL (0773)75-1346
FAX (0773)76-8386
facebook Instagram YouTube

株式会社 マシモ工務店
舞鶴市字宮津口7番地1
TEL 0773-75-5250

電気工事
株式会社 技電
舞鶴市字安岡 1065 番地
TEL.0773-63-9226

SUNNY REFORM
水まわりのリフォーム
株式会社 みずの
〒625-0086 京都府舞鶴市大字長浜小字加津良27-3
TEL 0773-62-1901
FAX 0773-62-4111
https://www.sunny-reform.com

有限会社
ニューライフショップ
ミズタニ
舞鶴市字松陰5-3
TEL 0773-75-0732

設備機器管理業
電気工事業
警備保障業全般
近畿環境サービス株式会社
舞鶴市字伊佐津 200-15
TEL.0773-76-0985

「身体を動かすことを大切に!」

健康福祉講座を開催





9月17日（木）13時30分から「健康福祉講座・健康長寿の身体づくり～いつまでも自分の足でトイレに行くために～」を開催しました。当日は、会員以外の方が7名も参加され、全体で30名の参加で、関心の高さを示していました。

伊藤先生から資料をプロジェクターで上映しながら、高齢者の寿命や死亡原因、副題の「いつまでも自分の足でトイレに行くために」の意味について説明していただきました。副題の「いつまでも」というのは「百歳まで」ということです。百歳以上の高齢者は全国で10万人を超え、40年前と比べ大幅に増えています。

「トイレに行くために」ということですが、トイレに行くためにはさまざまな複雑な動作を行います。また、排泄は「人の尊厳」にも関わるため、可能な限りトイレに座ることが大切です。トイレに行くのには「脚の筋肉」が必要です。特にふくらはぎの筋肉が大切ですので、トイレに行くために脚の筋肉を鍛えましょう。日ごろ使うことのない脚の筋肉を鍛える「もも上げ」体操をしましょう。

歩けなくなる原因の多くが「転倒」です。特に「転倒による骨折」は、治療中の身体能力低下や介護状態につながる大きなリスクとなります。健康長寿の身体づくりのためには、まずは自分の今を知って、弱点を知り、リスクを回避する取り組みが必要です。健康に対する意識を高め、毎日身体を動かしていきましょう！転倒をしても意欲的な生活・気力を維持しましょう！

今の自分の身体の状態を知るためには、「握力」「片脚立位」「骨密度」「体組成計検査」などの検査があります。握力は最低でも10できれば15以上あることを確認してください。「片脚立位」は70歳代で平均18秒ほどです。また、「踵落とし」「ゆるスクワット」「片足立ち」も有効な体操です。また、「姿勢」も大事です。ほとんどの方が左右前後どちらかにゆがんでいます。これらを実際に参加者でお互いに検証してみました。

今回は楽しく、分かりやすいお話で参加者の皆さんから大好評でした。今回の参加者アンケートでも「毎日身体を動かすことを大切にしようと思う」といった感想が数多く寄せられました。参加された皆さん、お疲れさまでした。

わたしたちは 舞鶴市老連の活動をサポートしています

コネクトワーク株式会社
●各種プラント配管工事 ●給排水設備工事
●空気調和設備工事 ●機械器具設置工事
〒625-0085 舞鶴市字和田1077
[TEL]0773-77-8187

三和工業用品株式会社
横浜ゴム高圧ホースアッセンブリステーション
KES ステップ2認証
舞鶴市福来問屋町 17-12
TEL(0773)75-1805
FAX(0773)75-4931

まちのでんきやさん
ソニックマイヅル
〒624-0841 舞鶴市字引土178-2
TEL 0773-75-4735

御協賛
高福寺

Y.R
株式会社 大和ルーフ
舞鶴市福来問屋町 17-56
☎0773-77-8311

★お客様の信頼と満足を得る住まいづくり★
新築から増改築まで設計・施工
有限会社
JK JYUUKOU 住幸工務店
〒624-0825 舞鶴市字十倉 33 番地
TEL 0773-76-4569
FAX 0773-76-1885

いつもの食事にプラスワン
適塩を学ぶ調理教室開催




講師の飯田さん


小山良光氏

9月9日（水）10時から毎年恒例の「舞老連調理教室」を開催しました。

場所は舞鶴市西公民館料理室で、今年も「はまなす会」の皆さんにお世話になりました。参加者は16名（内役員参加2名）で「はまなす会」からは7名の方に来ていただき指導を受けました。

最初に、主催者を代表して舞老連・社会福祉部長の小山良光より、「医食同源という言葉があるが、医療と食事はどちらも命を養い健康を維持するためには欠かせないものであり、その源は同じという意味です。日頃からバランスの良い食事をとることで、病気を予防し、健康を保つということです。今日は特に適塩習慣について教えてもらいます。食事は健康の基ということで今日はしっかりと学んで、おいしい料理を覚えて帰ってください」とのあいさつがありました。

その後、「はまなす会」より「ナトカリ比で始める適塩習慣」ということで、なぜ適塩が必要なのかについて説明がありました。

食塩の過剰摂取による健康への影響についての説明やナトリウム（塩）とカリウムの摂取バランスについて説明を受けました。減塩調味料の利用、加工食品を食べすぎない、野菜を1日350g以上、果物を1日200g以上摂ることなどを教わりました。また、いつもの食事にカリウムを多く含む食品を1品追加すること（プラスワンでカリウムチャージ！）がポイントだと教わりました。資料の中に「身近な食材のカリウム表」が添付されており、この表を参考にしてほしいとの説明がありました。お話の後、それぞれのグループに分かれ、調理に移りました。



皆さん手慣れた様子で、レシピを参考に、はまなす会の方から教えてもらいながら料理を作られていました。

今回は、「はまなす会」と「舞老連」から男性の参加者があり、それぞれ1名の参加でした。舞老連の男性参加者は「もっとたくさんの男性の方が参加されていると思っていました。これからは男性も調理は必要になってくるので、もっとこうした教室に参加しないといけませんね」とおっしゃっていました。

当日は大雨の日で、参加者が減らないかと心配していましたが、1名の欠席のみでほっとしました。外は雨と風で大変な天気でしたが、部屋の中はにぎやかな声があふれ、料理の後は楽しく皆さんでおいしくいただきました。

（※当日の資料やレシピが舞老連事務所にありますので、興味のある方はお越しください。）

わたしたちは 舞鶴市老連の活動をサポートしています

日蓮宗
日宗寺
舞鶴市字浜683
TEL.0773-62-5566

臨済宗 東福寺派
安産で知られた
白雲山 善福寺
舞鶴市京田 152
Tel.0773-75-4183
http://zempuku-ji.com
舞鶴 善福寺 検索

臨済宗 天龍寺派
神龍山 雲門寺
舞鶴市字余部上 45 番地
☎0773-62-5313

活動アルバム

令和8年前半もさまざまな行事を行いました。その活動を写真で振り返ります。仲間と学び、楽しみ、交流を深めた一つひとつの経験を力に、下半期も元気に活動の輪を広げていきましょう。



5月 舞老連総会開催

総会では、昨年度の活動を振り返るとともに、新年度の事業計画などについて話し合いました。これからの活動に向け、気持ちを新たにする機会となりました。



気持ち新たに 新年度スタート!



6月 舞老連 俳句会・吟行会

青い空と海、豊かな緑に囲まれながら吟行を楽しみました。目の前に広がる景色や季節の移ろいを感じ、それぞれの心に浮かんだ情景を一句に詠みました。





6月 ワナゲ大会

52名参加のもと開催。輪が入るたびに歓声や拍手が起こり、会場は大盛り上がり。参加者の皆さんは一投一投に集中しながら、笑顔でワナゲ大会を楽しみました。



わたしたちは 舞鶴市老連の活動をサポートしています

土木工事一式
吉田土建 株式会社
舞鶴市字上福井 581 番地
TEL/FAX.0773-68-9159
HP:https://www.yoshida-doken.com/

大正建材 株式会社
舞鶴市字伊佐津65番地
TEL 0773-75-0002

KOYO KOGYO CO.,LTD
光陽工業 株式会社
舞鶴市浜47-1ESビル1F
舞鶴工場
舞鶴市字余部上小字奥山992番地13
TEL.0773-63-6667

KOTOBUKI INSURANCE SERVICE
有限会社 寿保険サービス
舞鶴市浜町 8-14
TEL.0773-62-4533

塗料・鈑金工具・看板資材
MAIZURU
アドバンス 株式会社
京都府舞鶴市字京田687-3
TEL 0773-76-7830

東洋テック 株式会社
京都府舞鶴市字倉谷1716
TEL 0773-77-1608
FAX 0773-75-5200

「楽しい」に時代も世代も関係なし♪







6月 まなびあむ・初夏フェス

子どもたちと一緒に昔遊びを楽しみました。遊び方を教えたり、一緒に挑戦したりと、世代を超えて笑顔が広がる楽しいひとときとなりました。

7月 女性委員研修会

中総合会館で防災研修会を開催しました。風呂敷を使ったリュックや新聞紙での防災用品づくりを参加者全員で体験しました。非常持出品についても学び、いざという時に備え、日頃から準備しておくことの大切さを再確認しました。



もしもの時に役立つ知恵を実践



知恵を絞って言葉を交わし、未来へのヒント見つけよう

7月 府老連リーダー研修会

「魅力的な体験プログラム」をテーマに、グループに分かれてアイデアを出し合いました。各地域の取り組みや意見を交わしながら、これからの活動につながるヒントを探りました。

わたしたちは 舞鶴市老連の活動をサポートしています

シニア川柳 作品募集中

募集期間:2026年10月1日~12月31日まで



【お題】 秘密

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)

まずはクリック!
nich comi 川柳　ニチコミ 検索

HMK
有限会社 北都松下急便
舞鶴市字引土平田184の2
TEL0773-76-6288

～年間12棟限定の家づくり～
株式会社 ヤマモト工務店
舞鶴市字公文名 160-1
☎0773-77-8827

INOUE AIR SYSTEM
株式会社 井上空調システム
舞鶴市字上福井70番地2
TEL.0773-75-2394
FAX.0773-76-5820

総合建設業／一級建築士事務所
株式会社 西工舎
舞鶴市字引土59番地
TEL 0773-76-7575



福来団地シニアクラブ

多くの方の参加で、楽しいクラブづくりを目指しています！

会長：小和田 宏子
会員 86名（男性40名・女性46名）





福来団地シニアクラブでは、毎週「サロンdeストレッチ」で集会所に集まり、健康体操、輪投げやおしゃべりをしながら健康づくりを続けて10年になります。この場で顔を合わせることで仲が良くなり、老人会行事にも誘い合って参加しています。

また、7月には日星高校看護科の生徒さんも看護実習の一環として健康体操やワナゲに参加し、会員の皆さんも若い人たちとの触れ合いで楽しい時間となりました。

また、日々の子どもたちの登下校時の見守りも大変ですが行っており、会員の皆さんの協力もあってできているように思います。

今年のクラブ行事としては、次のような行事を行いました。

4月に総会を兼ねた「春の集い」として、総会終了後にワナゲ大会、昼食会、ビンゴゲームで楽しみました。

6月には、町内資源ごみ回収・一斉清掃で暑い中作業を行いました。町内が綺麗になり、気持ちよくなりました。

6月末には、久美浜温泉まで日帰り旅行に行き、その時に「森の中の家 安野光雅館」で「イソップ物語・昔のこどもたち」を鑑賞し、子どもの頃を思い出し、とても懐かしい時間を過ごしました。温泉と懐かしい絵本鑑賞で楽しく過ごした1日でした。





7月には、健康講座「生活習慣病と予防する食事について」と題し、舞鶴赤十字病院にお世話になり、貴重なお話を聞かせていただきました。

8月末には「茶話会」を予定しています。今から楽しみです。

これからも楽しいクラブづくりを目指して、年齢に合った行事を考え、多くの方が参加できる行事に取り組みます。会員の皆さんの参加で明るい笑顔が広がることを期待しています。

わたしたちは 舞鶴市老連の活動をサポートしています

～見えないことが見える会社～
舞鶴厚生株式会社
舞鶴市字朝来中 815-6
舞鶴厚生 検索
https://www.kosei-m.co.jp

仏壇・墓石・遺品整理
EIKO
栄興社
舞鶴市字森 492 番地
0120-55-7891

学校法人 朝来学園
幼保連携型認定こども園
朝来幼稚園
あせくキッズキャンパス
舞鶴市字吉野 499 番地 3
電話 (0773)63-3426
FAX (0773)63-9055



東引土友愛クラブ

地域の子どもたちと地蔵盆で交流！

会長：岡安　昇
会員：51名（男性25名、女性26名）

8月23日（日）に恒例の地蔵盆が行われました。今年も地域委員（子供会）を中心に町内会、友愛クラブが力を合わせ、子どもたちのために取り組みました。

前日に町内会組長、友愛クラブ有志、地域委員が集まり、テント建て、地蔵盆の飾り立て、ビンゴゲーム準備等を行いました。

祭壇の組み立てや地蔵盆行事について分からないという町内会組長や地域委員も多く、友愛クラブの役員が教えながらの作業でした。

翌日の本番は、午前中にビンゴゲーム、午後にはマジックショーが行われ、子どもたちの歓声が上がりました。ビンゴゲームでは友愛クラブ副会長の進行で大変すばらしい景品が渡されました。

午後は、マジックショーが行われ、友愛クラブが招いた堀江さん夫妻の見事なマジックで、子どもたちは目を白黒。中にはマジックの種を明かしてしまう子どももいましたよ。

マジックの後に、風船バルーンで「犬づくり」を教えてもらいました。

なかなかユニークな「風船犬」もありましたが、皆さん見よう見まねで熱心に作っていました。友愛クラブの会員も子どもたちに交じって風船バルーンに挑戦していました。みんな、大盛り上がり!!









わたしたちは 舞鶴市老連の活動をサポートしています

誠実と信用を大切に
セレモニーホール
かがやき
どなた様でもお電話ください
☎0773-62-2121
365日・年中無休・24時間受付
お迎えに伺います　ご安心ください
舞鶴市字堂奥29番地

株式会社舞鶴葬祭センター
セレモニーホール
やすらぎ
24時間受付
舞鶴ホール：舞鶴市字森小字峠 55-4 番地
TEL.0773-62-1700
綾部ホール：綾部市井倉町上ノ切 4-5
TEL.0773-42-9186

慎み深く、心を込めて…
有限会社 三星社
24時間電話受付
葬儀式場
家族葬から一般葬までお世話させていただきます
三星社セレモニーホール　TEL 0773-78-3232
舞鶴市字境谷 129-2　FAX 0773-78-3210
三星社ゆらりホール　TEL 0773-83-9000
舞鶴市字志高 112-1　FAX 0773-83-9010

河辺亀楽会

地域をきれいに 笑顔をつなぐ 私たちの老人会活動

会長：平野 輝夫
会員：47名（男性24名・女性23名）



私たち河辺亀楽会は現在47名の仲間で活動しています。住み慣れた地域をいつまでもきれいに、住みやすくという思いを大切にして、忠魂碑の清掃活動、花壇の整備（8月1日実施）など地域の環境美化に取り組んでいます。

また、地域ボランティア活動にも積極的に参加し、少しでも地域のお役に立てるよう、仲間と力を合わせて活動しています。

ボランティア活動だけでなく、会員同士の親睦を深めることも大切にしています。新年会（1月25日）を開催したり、年に1度はみんなで研修旅行（6月19日）に出かけたりと楽しく交流する機会を設けています。研修旅行では久美浜温泉と豪商稲葉本家を見学し、江戸時代の豪商の歴史を学びました。

一緒に汗を流したり、笑ったり、おしゃべりしたり、活動を通して自然と仲間の輪が広がっています。そうした仲間の輪を広げるために、勧誘チラシを作成し、亀楽会の活動紹介を行い、加入の呼びかけをしています。

地域のために何かしたい、家にいるだけでなく、仲間と楽しく過ごしたい、無理なくできるボランティア活動に参加していきたい、そんな方は私たちの仲間になりませんか！できることをできる人が、無理なく楽しくが私たちのモットーです。

これからも仲間と一緒に地域をきれいにしながら、笑顔と交流の場を広げていきます。

引き続き「楽しい活動」「ボランティア活動」「友愛活動」の3つの柱で地域を、クラブを盛り上げます！

寿町長寿会

介護サービスの講演とお楽しみ会を開催！

会長：村尾 昌治
会員：27名（男性9名・女性18名）



7月4日に「お楽しみ会」を開催しました。午前中は「介護サービスとお金」について、養護老人ホーム「安岡園」園長の柴田崇晴さんからご講演をいただきました。

介護に関する相談や手続き、負担割合、平成18年の介護法改正から現在に至る介護保険制度、サービスの内容や料金について詳しく教えていただきました。また、小規模多機能型居宅介護施設や舞鶴の老人ホームの種類と特徴、経費、介護認定がなくても利用できる舞鶴市の運動・配食サービスなどについても紹介いただきました。



講演は大変興味のある内容で、参加の会員の皆さんは役に立ったと喜んでおられました。

講演の後は、皆さんで昼食をいただき、歓談をしながら懇親を深めました。最後に、ビンゴゲームを楽しみ、お楽しみ会を終えました。

わたしたちは 舞鶴市老連の活動をサポートしています

土木事業・建築事業・不動産事業
株式会社 総進建設工業
☎0773-63-7878
～永く住める丈夫な家をご提供します～
クレバリーホーム北京都
☎0120-638-780

買いたい 売りたい 借りたい 貸したい 建てたい 直したい
あなたの住まいの事を考える 売却 不動産 求む
アクティヴホーム
㈲Jアクティヴ
お気軽にご相談ください
LIXIL リフォームネット
TEL (0773) 65-0170
舞鶴市倉梯町9番地1
建設業 京都府知事(般-27)第33052号
宅地建物取引業 京都府知事(5)第12063号

居宅介護支援センター・通所リハビリテーション
訪問看護・訪問診療・訪問リハビリテーション
荒木クリニックケアセンター
☎0773-77-1700
ARAKI CLINIC CARE CENTER
MEDICAL & HOME CARE SERVICES

私のクラブの自慢行事
多門院長生会

稲を守れ！松明を担いで害虫駆除！



舞鶴市の多門院地区で7月4日に伝統行事「稲の虫送り」が行われました。この行事は1953年の台風13号の被害で途絶えたのですが、地元の老人クラブ「多門院長生会」が復活させました。この台風の被害などは舞老連・新谷会長の説明や当時の写真で舞老連の皆さんはご存知ですよね。

当日の行事に向けて、27日に老人会を中心に「大たいまつ作り」が行われ、約40本の大たいまつや女性や子ども用のたいまつも作られました。

大たいまつは長さ約3m、重さは約10kgになり、伐採した竹を割り、枯れた杉の枝葉を取り付け、わら縄で縛ったものです。重さ約1kgの女性や子ども用たいまつも準備されました。

地区外からも虫送りに参加される方もおられるそうです。子どもの数も地域で減少しており、伝統行事の存続に地元では心配もされています。









世話役を務める、多門院長生会・舞老連会長の新谷一幸さんは「地区の人口が毎年減少する中で地区に伝わる伝統行事で、せっかく復活したこともあり、伝統を絶やさないように地域の皆さんと頑張って存続していきたい。今も多くの方がたいまつ作りを始め、行事に参加してもらっているが、これからも地区外の人もたくさん来てくれると嬉しいです。」と話されていました。

この行事は夜に行われることから地区外からはなかなか参加しにくいですが、地元の皆さんは大歓迎ですよ。今年は、舞鶴市が記録に残したいとのことでたいまつ作りから取材に来ておられたようですよ。

わたしたちは 舞鶴市老連の活動をサポートしています

きらくハウス
塩見工務店
京都府舞鶴市南田辺90-2
TEL:0773-75-3774
■新築住宅 ■古民家再生 ■リフォーム

これまでも、これからも
技術力で地域に貢献
株式会社 田中工務店
■土木 ■鉄道土木
■舗装 ■建築
[本社] 舞鶴市字倉谷1016番地
TEL (0773)75-2227
http://www.tanakamy.co.jp

5方よし
売り手よし・買い手よし・働き手よし・地域よし・未来よし
江守石油 株式会社
舞鶴市字浜158番地
TEL.0773-62-2590

「生きがいを創る」介護を提供します
てとて

デイサービスセンター てとて
TEL 0773-77-8050
ケアプランセンター てとて
TEL 0773-77-8007
舞鶴市字七日市349-1 有限会社てとて

総合建設業
株式会社 京舞開発
Kyobu Kaihatsu
代表取締役 倉橋 裕貴
□本社 舞鶴市字市場223-1
□事業所 舞鶴市字森291-1
☎0773-64-1405
FAX0773-64-2135
携帯 090-3351-6890
E-mail kurahashi@kyobu.co.jp
URL https://www.kyobu.co.jp

心療内科・神経内科・精神科
いいだクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
16:00~19:00	●	／	●	／	●	／

休診日／日曜日、祝日、火曜日午後、木曜日午後、土曜日午後
舞鶴市字堀上185-3
☎0773-78-5101

（下仲）老人会に入ってもらうのは難しいです。声を掛けましたが入ってもらえないことが多かったです。当時の敬老会で私が水戸黄門様になって町内を歩いて回って写真を撮ってもらったり、楽しい思い出があります。

Q. 趣味や楽しみにしていることを聞かせてください。

A. **（柴山）**グラウンド・ゴルフは楽しみにしていて、村尾さんや下仲さんよりも先輩です。私は家で「菊づくり」をしていて、綾部の「菊をつくる会」の皆さんにいろいろと教えてもらいました。今年は鹿に菊の花を食べられて困っています。家の周りに網を張らないといけなくなっています。他にはダイコンや馬鈴薯など野菜をつくっています。

（村尾）正月には柴山さんに公民館の前に菊を飾ってもらっています。鹿が多く出ており、皆さん困っています。

（下仲）カラオケが大好きです。高校生の頃から近くのカラオケ屋さんに友達に連れて行ってもらいました。土曜日なんかは4時間ぐらい歌いました。そのおかげで、今でも人前で歌ってやろうかという気になります。今はデイサービスでも静かにしていないので、大きな画面のカラオケで前に出て歌っていますが、その後誰も歌わないので寂しいです。カラオケは好きなので、どこでも歌っています。それとクラブの行事には必ず参加しています。学校時代はソフトボールやバレーボールもしていました。身体を動かすのが好きでした。

Q. 長生きの秘訣は何ですか？

A. **（柴山）**自分でしようと思ってできることではありませんが、牛乳を毎日飲むようにしています。それに毎日散歩しています。

（下仲）私も牛乳を1週間に2本、3日に1本、1000cc飲んでいます。

Q. 老人会は楽しく過ごすために必要な組織ですが、老人会のために今後頑張っていただける方の育成が大切です。いろいろな行事を行うなかで感じたことなどを教えてください。

A. **（下仲）**7年ほど老人会をしてきましたが、10人程の会長さんと一緒にやってきました。食事会にも連れて行ってもらったことが記憶にあります。

（村尾）先日は介護について講師のお話を聞いたあと、食事会で雑談して、最後にビンゴ大会をして終わりました。昨年は旅行をして懇親を深めました。

（下仲）次は誰が会長をするのかと思いますが、今の60代の方は役員をしてもらえる方や入会してもらえる方が少ないです。

（柴山）町内ができた時から役員さんにはいろいろ苦労してもらい、最近では村尾さんにお世話になり、旅行や食事会など行ってもらい楽しい会になっています。いろいろ企画してもらわないと活動できません。若い人に参加してもらうようになればうれしいと思います。「老人会」という名前にも抵抗があるのではないでしょうか。老人会の名称も考えてはどうでしょうか。それと提案ですが町内で散歩しているとベンチなどがなく休憩できません。企業や市の協力を得て設置ができないかと思います。

いろいろなお話をしていただき、ありがとうございました。





※この他、特に田中さんからは終戦当時の寿町での生活の様子や現在までの苦労した経験をたくさん語っていただきました。参加の皆さんに話してもらったことすべては紙面の都合で掲載できませんでした。申し訳ありません。

わたしたちは 舞鶴市老連の活動をサポートしています

活魚 魚福
舞鶴市字京田876-2
TEL 0773-77-0040

本折鉄工
京都府舞鶴市大波下957
TEL 0773-62-0235

総合建築製作金物工事、設計、施工
株式会社 テクノメタル
舞鶴市今田 361-4
TEL.0773-76-6308
FAX.0773-76-6301

影井鉄工 株式会社
舞鶴市字東吉原 1-67
TEL.(0773)75-1912

株式会社 松翔不動産
(公社) 京都府宅地建物取引業協会会員
京都府知事免許 (9) 第8960号
京都府舞鶴市字上安久221番地4
TEL0773-75-8001

割烹 嘉門
舞鶴市字浜1116-7
TEL0773-64-7767

ご長寿さんインタビュー

三人三様、元気の秘訣や いろいろなお話が聞けました！

寿町長寿会 柴山　要さん（94歳） 田中雪子さん（92歳） 下仲和子さん（89歳）


（左から）下仲さん、田中さん、村尾会長、柴山さん

今回の「ご長寿さん」は寿町長寿会の柴山さん（94）、田中さん（92）、下仲さん（89）のご長寿3人トリオです。村尾会長にも同席いただき、元気の秘訣を伺いました。

Q. 最初に自己紹介を兼ねて老人会に入ったきっかけや、その時のクラブの様子などを聞かせてください。

A. **（柴山）** 地元企業に就職してこの地に住まいを構えました。会社を退職して、刺繍業を始め、近くの企業からの下請けの仕事をしていました。老人会には80歳を超えてから入会させてもらいました。

（村尾） 柴山さんは94歳になった今もグラウンド・ゴルフをされており、協会から表彰を受けられました。10月の丹後ブロックグラウンド・ゴルフ大会にも参加されます。

（下仲） 中舞鶴から25歳の時にこちらへ移り、64歳の時に以前市役所に勤めておられた方の奥さんが老人会の役をされており勧められ、入会しました。その方がおられなかったら入会していません。当時80代の会員さんからいろんな話を聞きました。「小さい地域なので仲良くしないといけない」と言われて、「カラオケをしよう」となりました。当時家でカラオケをしている人が多くいました。年齢の高い方に甘えるようにして寿町の良さをいろいろ聞かせてもらいました。当時は11軒だけでした。寂しいと思っていたら5～6年で100軒以上になりました。住みやすい所です。2年ほど前には会長をしていました。みんな優しい人が多い町内です。

（田中） 70歳になった時に老人会に入ろうと決め、69歳までは働いてきました。市の介護の仕事をしていて一段落したのが70歳の時で、老人会に入らせてもらいました。敬老会では皆で踊りをしたりしていましたが、主人が区長をしている時は老人会がなくなり、その復活のため一生懸命考えてもらい「サザエさん」の劇をしたりして老人会の活動を行ってきました。「おばちゃん、もうちょっと頑張って」と村尾さんが言ってくれるので、「もうちょっと、もうちょっと」という思いでこの歳まで頑張ってきました。地区の運動会では青年団が「優勝」と書いたゴザの旗を持って高野小学校まで歩いたこともあります。私がこの地区に来たのは終戦の翌年で、堀上にいましたが一家5人で移ってきました。皆に仲良くさせてもらっていることが幸せです。

Q. 当時の思い出などはありますか。

A. **（田中）** 当時は車もない中で、婦人会で物資を一軒ずつ持って回って売って資金にしました。当時の区長に協力してもらって助かりました。これからどうするか婦人会で相談した結果、翌年から町内会からお金が出るようになりました。

わたしたちは 舞鶴市老連の活動をサポートしています

みぢかなデイサービス 田園
TEL 0773-60-1020
ケアプランセンター 田園
TEL 0773-60-1841
舞鶴市字志高553番地の5

一般建設業
土木工事・とび・土工・塗装 工事業
有限会社 菱田組
HISHIDAGUMI Co., Ltd
舞鶴市字志高661-1
TEL 0773-83-1036

株式会社 磯のや
京都府舞鶴市北田辺112-13
TEL 0773-75-0169

IKEKUMO 池雲 いけくも
まいづるの酒
池田酒造株式会社
舞鶴市字中山32番地
TEL 0773-82-0005

TSUCHIDA
株式会社 土田設備
舞鶴市北吸243-2
Tel:0773-60-1031

パートナー
よくしたいをカタチにする伴走者
大滝工務店
〒624-0853
京都府舞鶴市字南田辺126番地の5
TEL：0773-75-3241

【日星高校看護実習報告】

河辺亀楽会 清掃でつながる世代の輪

地域の公園の草刈り、清掃作業の後、木陰で分かれて交流を行いました。若い生徒さんとの交流で大いに若返りました。





匂崎乙礁会 笑顔を届ける訪問活動

みんなで手書きの「お食事会の案内チラシ」を作り、この後「風船バルーン」を作成し、地域の高齢者宅を訪問し、チラシとバルーンを手渡しました。皆さんに喜んでいただきました。バルーンづくりは、生徒も教員も大いに楽しんでいました。





わたしたちは 舞鶴市老連の活動をサポートしています

相続・贈与に関するご相談は
竹原正人税理士事務所
舞鶴市字福来 144-4
☎0773-76-4424

阿波司法書士事務所
京都府舞鶴市字引土334番地1
TEL0773-77-8160

ご相談は
髙橋行雄法律事務所
弁護士　髙橋 行雄
舞鶴市北田辺４１番地２
TEL:0773-75-1958

お客様の「ご発展」を応援します。
丸山税理士事務所
相続・贈与サポート
お気軽にご相談ください。
舞鶴市字余部上255番の3 Tel.0773-62-0144

税に関するご相談は
迫田政之会計事務所
公認会計士・税理士 迫田 政之
舞鶴市字魚屋 226 番地
☎0773-75-0789

内藤利行税理士事務所
税理士 内 藤 利 行
【事務所】
〒624-0946 舞鶴市字下福井1番地の15
TEL0773-75-7088
FAX0773-75-7131






毎回楽しく
面白い！

舞老連俳句会

「舞老連俳句会」は昨年10月に発足して今年の9月で9回目の俳句会となります。会員は10名から9名に減りましたが、毎回皆さん熱心に参加され、毎月一人三句を持ち寄り披露しています。

披露された句をみんなで批評し合い、それぞれの句に込められた詠者の思いを汲み取り、情景を浮かべながらいろいろと論じています。

今年の7月には、初めて野外に出て吟じました。これが「吟行」です。

当日は、「ふるるファーム」に行って、素晴らしい景色を眺め、おいしいバイキングをいただきながら、思い思いに俳句を吟じました。

8月にそれぞれ吟じた俳句を発表し、批評し合いました。それぞれが良い句だと思ったものを選び、森先生からの批評をいただきました。

季語重ねや字余り、字足らずなど、まだまだ未熟な点が多いのですが、そうは言いながら素晴らしい句を皆さん詠んでいます。

森先生からは、「この間の俳句会を振り返ると皆さん大変な進歩です。回を追うごとに見事な句を詠まれています」とお褒めの言葉をいただきました。

7月の「吟行」で詠まれた参加者の俳句をいくつか紹介します。これらの句はもう少し推敲すれば、さらによい句になると森先生が言われていました。

第八回　舞老連俳句会
【お題】吟行にて

ウツギ咲くブランコ揺られ一句ひねる　まさこ
万緑の眼下連なるバイク何処へ　ひさこ
長休憩工事現場の猛暑日は　かずゆき
七夕の小笹にたくす夢ひとつ　かずお
新緑に青空映えて深呼吸　のぼる
炎天に辛抱強き牧場ヤギ　まつお
清々しラジオ体操今朝も行く　はるお




わたしたちは 舞鶴市老連の活動をサポートしています

保険のトータルアドバイス
株式会社 みよし保険事務所
京都府舞鶴市字伊佐津485番地の2
TEL 0773-76-5088
FAX 0773-76-6760

株式会社 新成実業
京都府舞鶴市天台新町23番地6
TEL 0773-68-9521

株式会社
仲野工業
衛生・空調・防災・プラント・配管工事一式
TEL・FAX／0773-60-4267

【舞老連の今後の行事予定】

開催日	開催時間	行事名
10月 7日（水）	10:45	創立60周年記念　京都府老人クラブ大会（場所：京都テルサ）
10月10日（土）	13:30	舞鶴市　引揚記念式典（場所：引揚記念公園）
10月15日（木）	9:00	舞老連　グラウンド・ゴルフ大会（場所：伊佐津川運動公園多目的グラウンド） ※雨天予備日　10月23日（金）
10月17日（土）	9:30	舞老連　第2回理事会（場所：舞鶴市中総合会館）
10月24日（土）	9:45	舞鶴ユネスコ協会創立50周年記念式典・講演会（場所：舞鶴市商工観光センター）
11月 5日（木）	9:00	舞老連　舞パック交流大会（場所：東体育館アリーナ）
11月 8日（日）	13:00	みんなの集い　演芸大会（場所：舞鶴市中総合会館）
11月12日（木）	13:00	京都府老連　若手リーダー研修会（場所：ハートピア京都（予定））
11月20日（金）	13:00	福知山市老連　創立60周年記念大会（場所：ハピネスふくちやま市民ホール）
11月25日（水）	13:30	舞老連　単位クラブ交流研修会　～福知山市老連の取り組みに学ぶ～ （場所：舞鶴市中総合会館）
12月10日（木）	9:30	舞老連　女性委員会　寄せ植え教室 （場所：勤労者福祉センター2Fホール（予定））
12月11日（金）	9:00	日星高校看護科主催　看護実習受入お礼の会（場所：舞鶴市西公民館4Fホール）

スポンサーへのお礼

広報紙「舞老連」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広報紙をめざしていきますので、皆様のご協力のほどよろしくお願いします。

舞鶴市老人クラブ連合会

編集後記

暑い日が続いたと思ったら全国で大雨被害が続いています。また、熊本では大きな地震が発生し、10年前の地震の傷跡が残るなか、新たな被害が出ました。被害に遭われた方にお悔やみとお見舞いを申し上げます。

全老連では熊本地震の被害に対しての救援募金について、単位クラブや市老連に対して自主的な募金を呼び掛けています。すでにいただいているクラブもありますが、皆さまの温かいご協力をお願いします。舞老連も事務所に募金箱を設置し、また各種行事において募金を呼び掛けさせていただきます。ご協力をよろしくお願いします。

今回の広報紙では、各クラブの活動の紹介、ご長寿インタビュー、今季前半の舞老連行事について写真を中心に報告させていただきました。お読みいただいた感想などお寄せいただければ嬉しいです。

（広報部・編集委員　　岡安昇、村尾昌治、金森典子）

わたしたちは 舞鶴市老連の活動をサポートしています

社会福祉法人　成光苑
地域密着型介護老人福祉施設
ライフ・ステージ 舞夢
介護のことから日々のお困りごとまで
お気軽にご相談下さい。介護補助募集中！
舞鶴市字桑飼上小字深田1088-1
詳しくはHPで！
☎0773-83-0221

親子4代110年お墓、仏事は…
樹木葬・墓地紹介・墓石・戒名彫刻
仏壇・仏具・位牌・寺院用品
辻石材店
西舞鶴　日赤病院前
0120-148327（いしやさんにな）

旨い魚ならここにある
舞鶴 かね和
鮮魚 一夜干し 活カニ かまぼこ
舞鶴市字京田555-1
0120-75-0586

住みよい安心のまちづくりを応援！
不動産に関すること、トータルにサポートいたします！
株式会社 住建ネット
●売買・仲介・宅地開発・物件買取
不動産売却相談 お任せください
0120-932-522
営業時間／9:00～18:00　定休日／水曜・祝日
http://www.jyuuken.net　舞鶴市字七日市387番地6

atlas
総合建設業
株式会社 アトラス
本社／〒625-0062
京都府舞鶴市大字森小字大谷160番地
TEL 0773-75-1313
FAX 0773-75-1216

舞鶴市の不動産の事なら
HOUSE 丸榮住販
不動産全般取扱店
0120-213-200

■「舞老連」この広報紙は、地域のスポンサー各位のご協力により発行されております