向日市老人クラブ連合会広報誌　令和8年9月発行　第48号

市老連

目　次

会長あいさつ…… 2
市老連役員一覧…… 2
市長あいさつ…… 3
令和8年度行事予定… 3
老人クラブ大会…… 4
被表彰者名簿…… 5
市老連事業報告…… 6
定期役員総会…… 10
単位クラブ一覧…… 11
歳入・歳出予算書…… 12
会員の投稿……13～16

《発行》向日市老人クラブ連合会
向日市寺戸町小佃5番地の1向日市役所高齢介護課内　☎075-874-2576

〈編集協力〉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











わたしたちは 向日市老人クラブ連合会の活動を応援しています

ずっと、元気に。
誰もがいつまでも活躍できる社会へ

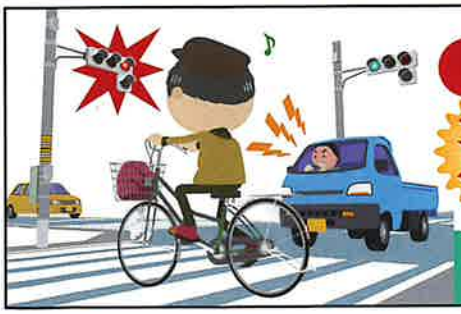


nich/com/ ニチコミ

毎日1分！脳トレに効く！
グーパー体操



1分ほどゆっくりとグーパーを繰り返しましょう。
朝起きた時や寝る前がおすすめですよ。



ルールを守って安全運転！
油断大敵

× 歩行者妨害　× 二人乗り
× 傘さし運転　× 飛び出し
× 一時不停止　× 無灯火
× 走行中の携帯電話使用

自転車で信号無視などの危険な走行はやめましょう



ごあいさつ

向日市老人クラブ連合会会長
橋本　正治

日ごとに秋めいてまいりましたが、朝晩の気温差も大きい今日この頃、会員の皆様におかれましては、お互いに健康管理に留意され、お元気にお過ごしのことと心よりお慶び申し上げます。

振り返りますと、本年は冬のミラノ・コルティナ五輪での日本人選手の感動的な躍進をはじめ、世界的なスポーツの祭典や多岐にわたる社会の大きな動きなど、日本そして世界中で多くの出来事や熱気があふれる一年となっております。めまぐるしく変化する社会情勢の中でも、地域社会における人と人との温かい繋がりや、健康で穏やかに暮らせる環境の尊さを改めて実感させられます。

今年度も向日市老人クラブ連合会の行事予定をもとに、役員並びに会員の皆様のご協力をいただきながら、多種多様な事業を進めております。日頃のご理解とご協力に厚く御礼申し上げます。

今年度からの新たな試みといたしまして、数多くの会員の皆様に楽しんでいただけますよう、各大会での入賞を1位から5位までとし、「ラッキー賞」を数多くご用意いたしました。さらに今後は、新たなイベントとなる「モルック交流会」「歌を楽しむ研修会」「自転車交通安全教室」などの開催を予定しております。

会員の皆様が健康寿命を延ばし、地域の仲間とともに生き生きとした毎日を送っていただけるよう願っております。ぜひ市老連の行事に積極的にご参加いただき、多くのお友達との交流を楽しんでいただければ幸いです。

結びにあたり、事務局である向日市高齢介護課の皆様には、日頃より大変お世話になっておりますことを感謝申し上げます。また、各単位クラブにおかれましては、会員の増強に向けた取組にご協力くださいますようお願い申し上げます。

会員並びにご家族の皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げ、ご挨拶とさせていただきます。

令和8年度 向日市老人クラブ連合会　役員一覧

役　職	氏　名	役　職	氏　名
会　長	橋本　正治	会　計	橋本　榮
副会長	松村　幸雄	監　査	杉本　信夫
	大橋 勢津子		生嶋　弘
	植田　守	顧　問	浅野　哲男
	小林　幸男		杉本　雅子
	菊池 みどり		

わたしたちは 向日市老人クラブ連合会の活動を応援しています

河村司法書士事務所
不動産売買・相続・贈与・遺言
お気軽にご相談ください
司法書士　河村慈高
司法書士　河村祐三子
TEL 075-934-0600
向日市鶏冠井町大極殿65番地22

不動産・商業登記・売買・相続・贈与等 役員変更等
山田茂事務所 司法書士・行政書士 山田　茂
土地・建物　調査・測量・登記等
大橋一隆事務所 土地家屋調査士 大橋　一隆
向日市鶏冠井町大極殿 66-10
☎075-931-1551
FAX075-931-7197

解決に向かって一歩踏み出してみませんか？
成年後見
相続・遺言・不動産登記
会社登記・債務整理
笠尾寛司法書士事務所
秘密厳守
簡裁訴訟代理関係業務認定
向日市寺戸町東野辺 35-11
☎075-924-2543

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！



ごあいさつ

向日市長　安田守

厳しい残暑もようやく和らぎ始め、朝夕の風に秋の訪れを感じられるようになりました。

向日市老人クラブ連合会の皆様におかれましては、グラウンドゴルフ大会やペタンク大会、公式ワナゲ大会、スポーツ大会といった健康づくりの催しをはじめ、研修会による学びの機会、さらには道路や公園の清掃などの社会奉仕活動に至るまで、地域に根ざした多彩な活動に積極的に取り組んでいただいておりますことに、敬意を表するとともに、深く感謝申し上げます。

さて、秋はスポーツや文化活動、地域の催しなどを通じて、人と人との交流が一層深まる季節です。今年度もさまざまな催しが企画されていると伺っており、会場で皆様のお元気な姿を拝見できることを楽しみにしております。

皆様が仲間とともに活動し、笑顔で語り合い、支え合う姿は、ご自身の健康や生きがいにつながるだけでなく、地域全体の活力を高めるものであり、本市にとりましても大変心強いものです。

本市では、「誰もが住み慣れた地域で安心して、自分らしく暮らし続けられるまち」の実現を目指し、健康寿命の延伸に向けた取組をはじめ、地域で支え合う共生社会づくりなど、さまざまな事業を進めています。

こうしたまちづくりを着実に進めていく上で、長年にわたり地域を支えてこられた皆様の豊かな経験と知恵は、かけがえのない財産です。また、人と人とのつながりを育み、ともに支え合う社会を築いていくためにも、老人クラブの果たす役割は、今後ますます重要になるものと考えております。

これからも、高齢者の皆様が生涯にわたり生きがいを持って活躍できる環境づくりに努めるとともに、老人クラブの活動をしっかりと応援し、誰もが笑顔で暮らせる向日市を目指して取り組んでまいります。

結びに、向日市老人クラブ連合会のますますのご発展と、皆様のご健勝を心より祈念申し上げ、私の挨拶といたします。

令和8年度 向日市老人クラブ連合会 行事予定（令和8年10月1日～令和9年3月31日）

主　催	日　程	事業名	場　所
市老連	10月 2日(金)	秋季グラウンドゴルフ大会	市民ふれあい広場
府老連	10月 7日(水)	第47回 京都府老人クラブ大会	京都テルサ
市老連	11月 6日(金)	スポーツ大会	向日市民体育館
市老連	11月26日(木)	ゲートボール交流会	老人福祉センター桜の径
市老連	12月15日(火)	冬季公式ワナゲ大会	向日市民体育館
市老連	12月18日(金)	研修会「歌を楽しむ・音楽療法」	向日市福祉会館
市老連	1月21日(木)	モルック交流会	向日市民体育館
市老連	2月18日(木)	第48回 向日市老人クラブ大会 【第2部】自転車交通安全教室	永守重信市民会館

市老連：向日市老人クラブ連合会　　府老連：京都府老人クラブ連合会

わたしたちは 向日市老人クラブ連合会の活動を応援しています

UEKAKU ARCHITECT STUDIO
建築工房 うえかく株式会社
注文住宅　リフォーム　リノベーション
向日市寺戸町大牧1-184 TEL 075-935-2140

快適空気 しっかり省エネ
冷暖房設備・給気排気設備 設計・施工
フロン類回収業
有限会社 洛西設備工業所
営業所　向日市上植野町堂ノ前 5-1
TEL 935-5388 FAX 935-5389

「護（ごみ）美」を心に。
株式会社 タカノ
TAKANO
［本社］ 向日市上植野町南淀井 17 番地
TEL 075-921-8120 FAX 075-921-8121
京都支店（京都市）　長岡京支店（長岡京市）　大山崎支店（大山崎町）

Nestlé HealthScience
見逃さないで!!
他人事ではない
フレイル、予防の要に
栄養あり!
なんだか疲れやすい　体重が減った
そんなあなたは
フレイル予備軍かも!?
フレイルって?どんな栄養をとればいいの?
こちらで学び、いざ!フレイル予防!

令和７年度向日市 第47回 老人クラブ大会

長年の活動と功績をたたえる



大会宣言

一、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。
一、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。
一、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。
一、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。

令和8年2月20日、永守重信市民会館で第47回向日市老人クラブ大会が開催されました。式典では、橋本正治会長のあいさつに続いて表彰が行われ、長年にわたり老人クラブ活動や地域活動に尽力してきた皆さんの功績がたたえられました。



謝辞　上﨑勝彦 氏



来賓の方々の紹介の後、安田守市長から祝辞が贈られ、受賞者への祝福と今後のさらなるご活躍を祈るお言葉が述べられました。式典後には、向日市高齢介護課による研修会「3本の矢でフレイル予防～年齢を重ねても元気で過ごすために～」と「やってみよう！脳トレ体操」が行われ、参加者は楽しみながら健康づくりについて学びました。

大会を通じて、これまで地域を支えてきた会員の功績をたたえるとともに、これからも元気に活動を続けていく思いを共有する機会となりました。

わたしたちは 向日市老人クラブ連合会の活動を応援しています

日蓮宗
御祈祷・永代供養
北眞経寺
〒617-0004　向日市鶏冠井町御屋敷 28
☎075-933-7563

夜間外出の際は
反射材
の着用を!!
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。



「ねたきりゼロ」10か条



❶健康なからだをつくろう
❷病気の早期発見と予防につとめよう
❸事故防止に心がけよう
❹メリハリのある毎日を送ろう
❺1日1回は外に出よう
❻友達や仲間をつくろう
❼社会活動をすすめよう
❽家族の協力で自立につとめよう
❾保健・福祉サービスを上手に利用しよう
❿私は　　ができる



令和7年度 向日市老人クラブ連合会 被表彰者名簿（敬称略）



市長表彰

上﨑　勝彦氏
（イトーピアシニアクラブC）

市長表彰（育成功労者表彰）　5名

小林いと子	上植野東長寿クラブ
山本　啓子	上植野南長寿クラブ
植田　節子	上植野南長寿クラブ
林　　佳美	イトーピアシニアクラブB
上﨑　勝彦	イトーピアシニアクラブC



会長表彰

杉本　信夫氏
（上植野東長寿クラブ）



敬老表彰

米津　　惟氏
（寺戸町第３東寿クラブ）

会長表彰（功労表彰）　10名

安田　　悟	物集女町更寿クラブ
東山　京子	寺戸町第３東寿クラブ
橋本　　榮	寺戸町西白寿第１クラブ
向井　仁子	鶏冠井町第１寿クラブ
田村　邦子	鶏冠井町第１寿クラブ
杉本　信夫	上植野東長寿クラブ
藤田　和男	上植野北長寿クラブ
伊藤　信正	上植野北長寿クラブ
河合　幸子	イトーピアシニアクラブA
松本　明生	イトーピアシニアクラブA

会長表彰（敬老表彰）35名

森　　貞三	寺戸町第１東寿クラブ
下田　昌宏	寺戸町第１東寿クラブ
田中　寛美	寺戸町第１東寿クラブ
布村　憲治	寺戸町第１東寿クラブ
納谷　克美	寺戸町第２東寿クラブ
米津　　惟	寺戸町第３東寿クラブ
吉川八榮子	寺戸町第３東寿クラブ
三浦　　勝	寺戸町第３東寿クラブ
藤原まさ子	寺戸町第３東寿クラブ
中村　トヨ	寺戸町第４東寿クラブ
福井　共子	寺戸町西白寿第１クラブ
中島　冨枝	寺戸町西白寿第１クラブ
籔内　幸子	寺戸町西白寿第１クラブ
目片　明子	寺戸町西白寿第２クラブ
松本　福恵	寺戸町西白寿第２クラブ
田中　敦子	寺戸町南第１楽寿クラブ
村山　庚枝	森本町長寿会
杉本　忠男	森本町長寿会
田中千代子	森本町長寿会
五十棲恵美子	鶏冠井町第２寿クラブ
藤田　逸子	上植野東長寿クラブ
磯野由利子	上植野西長寿クラブ
永井　貞子	上植野南長寿クラブ
小川　政之	上植野北長寿クラブ
小野　梅子	上植野北長寿クラブ
松村美代子	上植野町東寿クラブ
小川　　宏	イトーピアシニアクラブA
伊藤　博子	イトーピアシニアクラブC
楠　　修	イトーピアシニアクラブC
水野　敬一	イトーピアシニアクラブC
藤原　恒子	さくら西向日
小田　照巳	さくら西向日
小野寺榮子	上植野団地洛友会
山脇　繁子	上植野団地洛友会
曽根タマ江	上植野団地洛友会

わたしたちは 向日市老人クラブ連合会の活動を応援しています



とっておきの作品を **句集** にしませんか？

あなたが見た景色や感じた季節の情景…
それらを詠ったとっておきの俳句を、一冊の本にしませんか？
初めての方でも安心、担当者がご要望をおうかがいし一貫してお手伝いいたします。

予算に合わせて各種装丁をご提案いたします。お気軽にお問合せください。

自分史　**写真集**　**イラスト集**　など

印刷物のことならなんでもおまかせください。
ご希望に添った一冊をお作りいたします！　**見積無料**



安心してお任せ下さい！
制作の流れです。
3つのステップで終始弊社が担当します！

ご相談（ご希望の装丁や部数をお伺いし見積します）→ 制作・校正（制作はお任せ下さい 途中の校正で内容をご確認頂けます）→ 印刷・お届け（ご指定の納品先にお送りさせて頂きます）

私たち編集のプロが一貫してサポートいたします！

お気軽にお問合せ下さい　Tel 078-333-7707　Fax 078-333-7708　株式会社 ニチコミ　http://www.nichicomi.com

令和7年度 向日市老人クラブ連合会 事業報告

令和7年度も各競技で楽しく健康づくりに励みました。次回も多くの方のご参加をお待ちしています。

秋季ペタンク大会

令和7年11月12日（水）
ふれあい広場





大会結果

順　位	チーム名
優　勝	イトーピアシニアA
準優勝	上植野長寿A
第3位	イトーピアシニアB

冬季公式ワナゲ大会

令和7年12月15日（月）
向日市民体育館





大会結果（敬称略）

順　位	氏　名	所属クラブ
優　勝	千葉　忠夫	イトーピアシニア
準優勝	坂本　壽子	寺戸町東寿
第3位	山口　勝利	寺戸町東寿
第4位	芳賀　信三	寺戸町南楽寿
第5位	佐藤まさ子	イトーピアシニア

秋季グラウンド・ゴルフ大会

令和7年10月2日（木）
ふれあい広場





大会結果（敬称略）

順　位	氏　名	所属クラブ
優　勝	福森　　章	上植野長寿
準優勝	藤田　雄三	森本町長寿会
第3位	谷口　　弘	森本町長寿会
第4位	小山　重隆	寺戸町東寿
第5位	小林　幸男	森本町長寿会

第46回 京都府老人クラブ大会

令和7年10月8日、京都テルサで第46回京都府老人クラブ大会が開催され、老人クラブ活動に尽力された方々への表彰が行われました。







◆表彰者一覧（敬称略）

知事表彰	
上﨑　勝彦	イトーピアシニアクラブC
会長表彰	
米津　　惟	寺戸町第3東寿クラブ
千葉　忠夫	イトーピアシニアクラブB
山田 恵美子	イトーピアシニアクラブA



令和7年11月7日（金）、向日市民体育館で第43回向日市老人クラブスポーツ大会を開催しました。開会式では、橋本正治会長と来賓の安田守市長からあいさつがあり、準備体操でしっかり体をほぐして競技がスタートしました。

ワナゲを皮切りに、スプーンレース、ざる引きリレー、ボール送り、玉入れと、バラエティー豊かな競技が次々に登場。「がんばれー！」「あと少し！」と応援にも熱が入り、会場は笑顔と歓声に包まれました。

お昼にはみんなで「向日ふるさと音頭」を踊り、自由に楽しめるモルックコーナーも設けられるなど、勝負だけではない楽しみも盛りだくさん。


ざる引きリレー


ボール送り


玉入れ

走って、投げて、送って、踊って。仲間と力を合わせるうちに、自然と笑顔も会話も広がります。心地よい汗を流しながら、会員同士の親睦を深める、元気いっぱいの一日となりました。



令和8年度　春季グラウンド・ゴルフ大会







狙うは好スコア！笑顔で熱戦！



皆で一打一打に一喜一憂！

令和8年6月12日（金）、令和8年度向日市老人クラブ春季グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。開会式では、橋本正治会長と、来賓の安田守市長からあいさつがあり、競技説明を終えると、いよいよ熱戦のスタートです。

参加者の皆さんは日頃の練習の成果を発揮し、一打一打に集中。思い通りのショットには「ナイス！」の声が飛び交い、惜しいプレーには「あ～、もう少し！」と笑顔がこぼれるなど、会場は終始にぎやかな雰囲気に包まれました。競技終了後の表彰では、参加者みんなで健闘をたたえ合いました。

スコアに一喜一憂しながら、仲間とのおしゃべりも楽しめるのがグラウンド・ゴルフの魅力。心も体もリフレッシュする、笑顔いっぱいの一日となりました。









上位入賞者の皆さん

大会結果（敬称略）

順　位	氏　名	クラブ名
優　勝	柏原　幸子	寺戸町西白寿
準優勝	小林　幸男	森本町長寿会
第3位	山田　佳子	森本町長寿会
第4位	小島　昭彦	寺戸町南楽寿
第5位	中島　忠勝	森本町長寿会

令和8年度　夏季公式ワナゲ大会



令和8年7月1日（水）、向日市民体育館大体育室で、令和8年度夏季公式ワナゲ大会を開催しました。

開会式では、橋本正治会長と、来賓の安田守市長からあいさつがあり、競技説明の後、安田市長と橋本会長による始球式で大会が幕を開けました。


市長による始球式


会長による始球式

輪を手にしたら、あとは狙いを定めて「えいっ！」見事に入れば拍手が起こり、あと少しのところで外れると「あ～、惜しい！」簡単そうに見えて、力加減や狙いどころが得点を左右するワナゲに、参加者の表情も真剣そのものです。

最後まで得点の行方に目が離せない大会となりました。

広い会場を歩き回る必要がなく、足腰に不安のある方も気軽に楽しめるのがワナゲの魅力。輪が入っても外れても、そこから会話が弾みます。心地よく体を動かしながら、仲間と楽しいひとときを過ごしました。

上位入賞者の皆さん


大橋 勢津子さん


井上 はつ子さん


田中 のり子さん

大会結果（敬称略）

順　位	氏　名	クラブ名
優　勝	大橋　勢津子	寺戸町東寿
準優勝	井上　はつ子	寺戸町東寿
第3位	田中　のり子	寺戸町東寿



令和8年度 定期役員総会

仲間の輪を広げ、地域とのつながりを深めよう

誰もが気軽に楽しめるクラブを目指して!











令和8年5月22日（金）、永守重信市民会館で令和8年度定期役員総会を開催しました。

総会では、令和7年度の事業・決算・会計監査報告に続き、令和8年度の事業計画や予算などについて審議しました。

令和8年度は、新たな会員の加入促進を図るとともに、健康・友愛・奉仕活動を通じて、組織の活性化と地域とのつながりを深めていきます。

スポーツ大会をはじめ、今年度から新たにモルック交流会を実施するほか、子どもの見守りや地域の清掃、世代間交流にも取り組みます。

これからも仲間とのふれあいを大切に、誰もが気軽に参加して楽しめる老人クラブを目指して活動していきます。

・会長　橋本　正治

・各部の担当

総務部	松村　幸雄
	橋本　榮
スポーツ部	中尾　文太郎
	植田　守
	小林　幸男
女性部	大橋　勢津子
	菊池　みどり
	山崎　末美

わたしたちは 向日市老人クラブ連合会の活動を応援しています

弱った足腰を転ばない足腰に。

座ったままできる 貯筋体操 足腰を強くする

首や肩から下肢まで、椅子に座ってゆったりストレッチ！

1 指先の曲げ伸ばし

①第2関節を軸に力を入れながら指の曲げ、伸ばしを繰り返す。
※いつでもどこでも日常的に行えます。

指の力がアップする



2 腕の内転と外転

①腕を伸ばす
②腕全体を内へ外へ交互にゆっくりひねる。

腕の筋を刺激する



3 肘の上げ下げ

①両手の親指を肩に軽くつける。
②肘を大きく上げ、ゆっくり下げる。この動作を繰り返す。
※肘を肩よりやや高く上げると刺激が大きくなる。

肩がすっきり軽くなる



4 腕の上げと横曲げ

①胸の前で指を組んで頭の上へゆっくり上げる。
②右へ真横に少し曲げ脇を伸ばし、3秒くらい静止しゆっくり戻す。
※左右繰り返し行う。このとき反動はつけない。

脇腹を柔らかくする



5 腰の前後曲げ

①両手を腰に当てたまま、上体をゆっくり後ろに曲げたあと、前に曲げる動作を繰り返す。

腹筋と背筋を柔らかくする



令和８年度 向日市老人クラブ連合会
単位クラブ一覧

地区名	クラブ名	会長名	副会長名	人数
物集女地区	物集女町更寿クラブ	加藤　雄一	安田　悟	17
寺戸地区	寺戸町第1東寿クラブ	浅野　哲男	勝見　佐世	26
	寺戸町第2東寿クラブ	大橋勢津子	納谷　玲子	42
	寺戸町第3東寿クラブ	米津　惟	山口　勝利	24
	寺戸町第4東寿クラブ	寺奥シズ子	田中　静子	12
	寺戸町西白寿第1クラブ	橋本　榮	福井　共子	28
	寺戸町西白寿第2クラブ	井月喜八郎	尾本　明美	46
	寺戸町南第1楽寿クラブ	別所喜美代	梅地　洋子	29
	寺戸町南第2楽寿クラブ	芳賀　信三	西川庄三郎	19
森本地区	森本町長寿会	小林　幸男	井上　孝男	68
鶏冠井地区	鶏冠井町第1寿クラブ	生嶋　弘	五十棲文子・杉原　征子	24
	鶏冠井町第2寿クラブ	橋本　正治	五十棲和子	21
	鶏冠井町第3寿クラブ	福永　成樹	吉田　悦子	25
上植野地区	上植野東長寿クラブ	杉本　信夫	中村美矢子	17
	上植野西長寿クラブ	植田　守	福森　章	50
	上植野南長寿クラブ	木ノ山高久	山本　茂	33
	上植野北長寿クラブ	伊藤　信正	藤田　和男	19
	上植野町東寿クラブ	寺田　昇	村田　靖子	24
	イトーピアシニアクラブA	東條ますみ	河合　幸子	75
	イトーピアシニアクラブB	西井　雄二	千葉　忠夫	52
	イトーピアシニアクラブC	杉谷　伸夫	野村　権	47
	さくら西向日	三好　達男	西村　勲・木原　信子	70
	上植野団地洛友会	菊池みどり	伊藤　行夫	36
向日地区	向日町長寿会	塩崎　光義		31

（令和8年4月1日現在）　24クラブ・会員835名

わたしたちは 向日市老人クラブ連合会の活動を応援しています

外出が楽しみになる 筋力づくり、はじめましょう

⑥ 背中伸ばし
①手を両膝の上に当て、背中を伸ばす。
②息を吐きながら、おじぎをするようにゆっくり前に曲げたあと、上体を起こす。
※最初は腕の力で、慣れてきたら背中の力で上体を起こす。

背中の筋力をきたえる



⑦ 足の裏側伸ばし
①足のつけ根部分に手を添え、片足を伸ばす。
②背中を伸ばしたまま上体をゆっくり前に倒す。
③股、膝、ふくらはぎの後ろ側が伸びたところで静止、ゆっくり上体を起こす。



⑧ 腕の開き閉じ
①肘を90度くらいに曲げ、腕を開く、閉じる動作をゆっくり繰り返す。
※開くとき肩甲骨を寄せるように意識する。

胸と背中をほぐす



体操を始めるその前に!

続けるコツと注意したいこと

- 毎日コツコツ「ちょっとがんばったかな」と思える程度に行いましょう。
- 事前にかかりつけの医師に相談を。
- 体調の悪い日は無理せずお休みを。
- 体操時は水分の補給を十分に、体操後は十分な休養をとりましょう。
- 体操は広く、明るい場所で行いましょう。

※体操で動いたり、ひっくり返ったりしないように、椅子は重くて丈夫なものを選んで行いましょう。

令和8年度 向日市老人クラブ連合会 歳入・歳出予算書

【歳入の部】期間（令和8年4月1日～令和9年3月31日）　（単位：円）

科　目	現年予算額（A）	前年度予算額（B）	比較（A）－（B）	摘　要
会　費	216,000	216,000	0	9,000円×クラブ数
補助金	2,016,400	2,021,200	△ 4,800	
市補助金	1,716,400	1,721,200	△ 4,800	57,600円×クラブ数＋400円×会員数
府老連補助金	0	0	0	補助対象新競技のみ
市社協補助金	300,000	300,000	0	
雑収入	35,500	45,000	△ 9,500	激励金、預金利息
繰越金	545,912	815,882	△ 269,970	前年度繰越金
合　計	**2,813,812**	**3,098,082**	**△ 284,270**	

【歳出の部】期間（令和8年4月1日～令和9年3月31日）　（単位：円）

科　目	現年予算額（A）	前年度予算額（B）	比較（A）－（B）	摘　要
定期役員総会	9,000	10,000	△ 1,000	来賓用飲料水、消耗品等
事務諸費	133,800	131,632	2,168	役員保険、振込手数料、役員会活動費、事務消耗品、印刷費等
旅費研修費	35,000	35,000	0	旅費、日当
活動費	740,800	841,000	△ 100,200	
広報誌発行	11,000	8,000	3,000	事務消耗品、郵送料
スポーツ関連費	545,300	654,000	△ 108,700	各種スポーツ事業
老人クラブ大会	140,000	156,000	△ 16,000	表彰副賞、施設利用料等
友愛訪問活動費	19,500	18,000	1,500	ゴミ袋、軍手等
女性部活動費	10,000	1,000	9,000	
新規事業部活動	0	0	0	
研修会費	15,000	4,000	11,000	
助成金	1,444,250	1,448,450	△ 4,200	
単位クラブ助成金	1,152,000	1,152,000	0	48,000円×クラブ数
会員活動助成金	292,250	296,450	△ 4,200	350円×会員数
分担金	132,000	132,000	0	
府老連分担金	132,000	132,000	0	5,500円×クラブ数
乙老協分担金	0	0	0	
雑費	0	0	0	
予備費	318,962	500,000	△ 181,038	次年度運営金
合　計	**2,813,812**	**3,098,082**	**△ 284,270**	

わたしたちは 向日市老人クラブ連合会の活動を応援しています

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

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。

ウィスパーは、〝ぎゅっ〟と詰まった強力吸収体で、安心の吸収力。いやなにおいを中和する〝超スピード消臭技術〟で、吸水後のにおいもすぐに消臭し、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。

尿もれを仕方のないことと諦めて、行動を制限するのではなく、ウィスパーを取り入れていただくことで、快適な生活をお送りいただきたいと考えています。



※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

P&G

市老連 会員投稿ひろば

福を呼ぶ七つの布袋さん

向日町長寿会　塩﨑 倫子



七つの布袋さん

子どものころ、台所のかまどの棚に煤にまみれた布袋さんが七つ並べられ、「愛宕古祀符火迺要慎」のお札が貼ってありました。台所も便利で使いやすくなり、かまどで薪を使っての煮炊きはなくなりましたが、水屋の上には七つの布袋さん「七福神」が今も鎮座しています。この布袋さんもそろそろ断捨離するころかと考えていましたが、なぜか気になりました。

古くから京都では、2月の初午には伏見稲荷にお参りして「火伏せの布袋さん」を伏見人形の老舗で買って帰ります。布袋さんはかまどの神「荒神さん」の使いとされ、毎年小さいものから順に買い足し、七年かけて七つ揃うと縁起が良く、家内安全の守り神と聞かされてきました。今までわが家を、あの七つの布袋さんが、守ってくれていたのです。布袋さんのあの優しいふくよかな笑いが、「福」をよんでいたことに今更ながら気付きました。

古いしきたりの残る京都では、今も守り伝えられている風習がたくさんあります。洛中には程遠い京都の郊外、向日町に生まれ育ち、今も住み続けていますが、やっぱり縁起を担ぐのは京都人、家族の幸せを願う気持ちの表れと、布袋さんには今少し私たちを見守ってもらうことにしました。

日帰りバス旅行に初デビュー

寺戸町西白寿第１クラブ　福井　共子

家庭の都合で長い間、西白寿に席を置きながら参加できなかった秋の日帰り旅行に、令和７年から初デビューしました。参加された皆さまにお世話になりながら楽しい一日を過ごすことができ、ありがたく嬉しい旅となりました。

早朝８時30分、バスは35名を乗せ大原野インターから名古屋方面に向かって出発しました。

秋たけなわ、木々の紅葉に目を見張り、お友達同士のおしゃべりタイム、いつも毎日のように顔を合わせている者同士でも、積もる話があるのか、お話しの途切れることはありませんでした。

トヨタ博物館は世界の自動車とクルマ文化の歴史を紹介する博物館で、日・米・欧の約150台の車の歴史が一望でき、昔懐かしい見たことのあるような車がたくさん陳列され、100年も前に走っていた車かと思うと時の流れに感じ入りました。

昼食はミュージアムレストランでおいしくいただきました。

午後からノリタケミュージアムへ。そこでは創業当時から先の戦争終結までに作られた作品や時代とともに移り変わるデザインの紹介、ノリタケの歴史を物語る名品の数々をゆっくり鑑賞することができました。

帰りは三重県の湯の山街道（国道477号）沿いにあるアクアイグニスという温泉あり、宿泊施設あり、レストランやケーキ店、石窯パンなどの店のある広大な施設で思うようなお土産も買えず帰途につきました。

今日は思ったより暖かく好天に恵まれ、楽しい一日でした。



富士登山

上植野西長寿クラブ　植田　守

これは10年前の山旅です。

私は「こもれび」山岳会に入って3年目になりますが、入る以前Kさんに一回富士山に登ろうと言っていました。その願いが今回かなえられ天候もよく大変満足しました。

7月30日7人でAM5時30分高槻を出発しAM11時富士宮登山口に到着しました。道中は曇り空であったが、スカイラインに入るとぽつりぽつりと降りだし五合目付近まで本降りとなり、「ああまたか」と過去のことを思い浮かべながら駐車場（2,400m）に着きました。

幸いにも小雨にかわりガス、もやの中登り始めると六合目までは樹木等があったが、それ以降緑は消え目に入るのは富士山を征服しようとする登山者と赤黒茶けた溶岩のかたまりと噴石に足をとられ滑らしながらPM4時、元祖七合目（3,010m）の山小屋着きここでこの日を終えました。すれ違う登山客を見ると他国の人も多く、さすが日本一の山「富士山」だなぁと改めて実感しました。





翌朝2時、暗闇の中ヘッドライトをつけ山頂へとめざしました。途中上下を見ますとヘッドライトの明かりが、蛇行しながら流れていく光景がすばらしくご来光を見るため噴石に足をとられながら山頂に5時頃着きましたがご来光には間に合わず残念であったが一応カメラに収めましたが、何よりも山頂においてもお天気に恵まれ剣が峰（3,776m）にて写真をとってもらい「世は満足じゃ」でした。

またお鉢めぐりにおいては二つの噴火口をながめながら残雪をあとにし、AM7時下山となり前文にも書きましたが登りは暗くて周りが見えず前の人の足ばかり見ていたが、下山時に山を見上げるとよくもまぁこんな長くて高い足元の悪い噴石道を登ってきたなぁとつくづく私なりに顧みながら「もうええわ」とつぶやきながらAM10時五合目駐車場に着き帰路となりました。

最後に今回日程調整をしてくださったリーダーの方にお礼申し上げます。私は以前から富士山に一度は登ってみたいという願望はあったのですが、もうすこし気楽な登山という印象をもっていました。［日本一の山富士山をなめるなよ …］でした。



山多し
そびえる山の
その中で
心に残る
名峰の富士

ー富士山一句ー



虎は死して皮をとどめ、人は死して名を残す

向日町長寿会　塩崎　光義

子どもの頃、こんな格言に後押しされて、偉人伝を読んだ。野口英世、ワシントン、ガンジー、果ては太閤記まで、その足跡から不屈、誠実、非暴力、機略など人としての“在り方”を教えられた。そして数多くの先人たちの知恵と努力の積み重ねで、今の平和で便利な生活があることを学んだ。

「向日市民会館」に「永守重信」さんの名が冠せられた。永守さんは誰もが知る経済界の雄である。そして向日市への32億円もの私財の寄贈は、普通の人にできることではない。永守さんの経営哲学をまちづくりの精神的支柱とするのなら、その心を学びたい。巨額の寄贈に対しても記念碑を立て永く感謝の気持ちを表したい。だが市民会館から“向日市”の名が消えるのは、なんとも寂しい。



「個人名を冠した市民会館」をネットで検索すると、「永守重信市民会館」が唯一出てくる。日本中で初めての試みなのだろうか。大倉山記念館（横浜市）や谷崎潤一郎記念館（芦屋市）など実業家や著名作家などの個人名を冠した公共施設は多くある。邸宅や文化資産を寄贈され、個人名はそのままに○○記念館と称されている。他方ネーミングライツを活用して公共施設を広告塔にして、増収を図ろうというのも増えている。サービスの提供とその対価の支払いという対等の商行為である。

新市民会館が今後100年間利用されるとしたら、今日生まれた私のひ孫世代の、その又ひ孫世代まで、市民は“向日市民会館”と呼ぶことができない。後世の人たちはどう理解し、納得してくれるのだろう。

私自身、退職したその日からテレビを相手に閉じこもりの日々が続いた。そんな時、旧市民会館のサークル活動に誘われ、料理教室、活け花、語学学習などの社会参加の輪が広がった。仕事人間から地域の仲間との交流を楽しむ市民に再生してくれた旧市民会館は、私にとって老後の人生の再出発点でもあった。市民が“名・実”ともに躍動する向日市民会館になることを心から願っている。

ふるさと

上植野町東寿クラブ　長谷　篤

数十年ぶりに私のふるさと、愛媛県伊予西条市に墓参りのために帰ってきました。先祖供養をしていると小さい頃が思い出されます。父は戦争で亡くなり今は甥っ子と妹2人がそれぞれに暮らしています。ずいぶん寂しくなりました。両親もしずかに眠っています。

本年は5月で結婚60周年を迎えます。妻は足腰が少し弱くなりましたが、体調はしっかりしています。デイサービスに週4回楽しく行っています。

人生百年時代、楽しく過ごしたいと思っています。若い頃から楽しみは登山です。今も西山三山を楽しみながら歩いています。



四世代で歩いた、バージンロード

寺戸町第３東寿クラブ　米津 惟



今年の１月末に大阪の梅田の教会で孫娘の結婚式に出席しました。孫娘は２年前に結婚して１歳半の歩き始めた娘がいます。私にはかわいい初ひ孫です。孫娘がいうには父親がいないので式には一緒にバージンロードを歩いてほしいと頼まれました。私には無理やなと言うと、爺ちゃんの米寿の記念にぜひ頼むと言いました。爺ちゃんと私とお母さんと歩き始めた長女も一緒に歩くのが前から私の夢やったと言い目に涙……。時代も変わって行くんやなーと私は思いました。

当日は寒波の襲来で雪の舞う寒い日でした。式の事前に教会堂で歩き、足の運び方、新婦との手のつなぎ方などを教わり実際に歩いてみました。初めてなので戸惑いました。教会の入口から祭壇へ続くバージンロードとは花嫁のこれまでの人生の「過去」「現在」「未来」をあらわす神聖な道だそうです。

新婦の右に私。左に母親とともに歩き祭壇で待っている新郎に送りとどけました。その後、新郎の甥っ子と姪っ子と歩き始めたひ孫と３人で婚約指輪の入った花かごと花束を持って祭壇までバージンロードを手をつないで歩き、新郎新婦の手に渡しました。

両家合わせて大勢のお客様の拍手をいただき、ひ孫も皆さんと同じように手をたたき目を輝かせていました。私もひ孫の所作にはビックリしました。

式も終わり披露宴が開催されました。ひ孫は疲れたのか寝入ってしまいました。また私も若い時の知人２人に出会う思わぬハプニングがありました。

後日、孫娘が言うには私の結婚式には四世代が揃って歩いたことに感激したわと涙をうかべて笑っていました。私もひ孫の成長を楽しみに元気で長生きするよう頑張ります。

ご協賛各位への御礼

このたびは「市老連」の発行にご協力いただき誠にありがとうございます。今後も情報発信の場として各クラブの活性化に寄与する広報誌をめざしてまいりますので、皆様のご協力のほどよろしくお願いいたします。

向日市老人クラブ連合会

会員募集

向日市老人クラブでは、各種スポーツ大会や研修会、交流イベントなど、**仲間づくり**や**健康づくり**につながるさまざまな活動を行っています。

楽しく健康に、地域の仲間と一緒に活動してみませんか？

見学もできますので、ぜひお気軽にご参加ください。

連絡はこちらまで

向日市老人クラブ事務局 向日市役所高齢介護課内

☎ 874-2576

わたしたちは 向日市老人クラブ連合会の活動を応援しています

