

新年あけましておめでとうございます

会員の皆様には、健やかに新春をお迎えになられたこととお喜び申し上げます。

日頃から、当会の事業推進にご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

令和7年度は、府老連女性委員会が出来て30周年という年であり、昨年9月に記念のつどいや記念誌の発行を行いました。これまでの女性委員会の活動



府老連創立60周年を 迎えて

(一財)京都府老人クラブ連合会
会長 橋本 俊次

を振り返るとともに、今後の方向性を考える良い機会となりました。

今年、令和8年度は、府老連創立60周年を迎える節目の年です。これまで老人クラブ活動に尽力された先人たちに感謝と敬意を表しながら、毎年10月に開催しておりますクラブ大会を記念大会と位置付け、盛大に開催したいと思っております。皆様のご協力をよろしくお願い致します。

さて、私たち老人クラブには「会員の減少とクラブの解散」という大きな課題があります。会員増強運動等の取り組みを一生懸命行っていますが、うまくいかないことが続くと少し落ち込んだりもします。増強運動の成果はすぐには出ないかもしれませんが、今は土を肥やし、種蒔きをしている時期かもしれません。すぐに芽は出なくても、後になって会員が増えてくるケースはよくあることです。

老人クラブでの活動は、孤独・孤立を防いだり、認知症予防やフレイル予防に効果があるなど、健康長寿にプラスの影響を与えることは、様々な調査研究結果からも明らかになっています。そのことを忘れず私たちの活動に自信を持って、会員が積極的に活動に参加し、老人クラブを「仲間と笑い合い楽しい時間を過ごす場所」にしていくことが大切です。そのような老人クラブの姿をみてもらうことが、新しい会員の加入にも繋がっていくのではないのでしょうか。府老連としても、府老連の様々な研修や事業が、会員のみならず地域の方々も楽しく参加できる活動につながっていくよう、引き続き取り組んでいく所存です。

結びに、皆様の益々のご健康とご活躍を心からお祈り申し上げます。新年のごあいさつといたします。

あけましておめでとうございます。

府民の皆さまにおかれましては、つつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は、「大阪・関西万博」の開催を通じて、多くの方に京都の伝統から革新までさまざまな魅力に触れていただきました。また同時に、文化庁の京都移転から3年目を迎え、国と協力して新しい文化政策を京都から創り上げ、世界に向けて発信できたこと



未来に向けて輝き続ける 京都づくりに挑戦

京都府知事 西脇隆俊

により、改めて、京都の文化力の奥深さを再認識する機会となりました。

「美しい花を咲かせ続けるには、停滞することなく変化し続けなければならない」。これは、室町時代に能を大成した世阿弥が「風姿花伝」に残した後人への心得です。当時の大衆芸能であった猿楽を磨き上げ、日本が世界に誇れる芸術である能へと昇華させていった世阿弥は、常に変化を恐れず進化していく努力の大切さを花に例えて説きました。千年の京

都の歴史と文化も、そのときどきの先人たちが絶え間なく変化を繰り返して育てあげてきた、かけがえない財産であり、国内外から多くの方が訪れる京都の魅力の源泉です。そして、時代の変化を柔軟に受け容れ、常に技術の進歩を人々の幸せにしながらに結び付ける文化と心根が、今も昔も京都でイノベーションを生み出し続ける原動力となっています。

本年は、こうした先人たちからの「贈りもの」を活かして、人と人との絆や京都府と府民の皆さまとの信頼関係を大切にしながら取り組んできた、京都府総合計画の最終年度を迎えます。全ての営みの土台となる安心を確かなものとし、府民の皆さまが、未来を担う子どもたちをあたたく育みながら、将来に向かって夢を抱いていける、「あたたかい京都づくり」を実感いただけるよう、取り組んでまいります。

私たちが生きる現代は、人口減少・少子高齢化に加え、気候変動やAIによる技術革新など、大きな変革期にあります。先行きを見通せない今こそ、京都の魅力を支える府民の皆さまや京都を訪れる多彩な人材と共に、先人から引き継いだ京都の魅力の源泉を磨き上げてまいります。そして、今年の干支「午」が象徴する、飛躍し、力強く前進する馬の如く、直面する課題を一つずつ乗り越えながら、前へ前へと絶えず成長を続ける、輝き続ける京都を実現してまいりたいと考えております。

今年一年の皆さまのご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げます、新年のごあいさついたします。

謹賀新年

(一財)京都府老人クラブ連合会(きらりクラブ京都)

会長		副会長		常務理事		理事		監事	
橋本	俊次(宮津市)	柳田	正廣(京田辺市)	田中美奈子(事務局長)		橋本	正治(向日市)	上村	卓三(精華町)
		松本	和徳(福知山市)			安田	行雄(城陽市)	井手口	温美(亀岡市)
		井上	尋彰(与謝野町)			内藤	暁(八幡市)	岩本	正明(与謝野町)
		宇治タカ子(城陽市)				中森	啓之(木津川市)		
		岩永	英光(長岡京市)			林	昭(亀岡市)		
						岡本	勇(京丹波町)		
						渋谷スミ子(京田辺市)			
						柳田	珠江(木津川市)		
						笠浪	信江(南丹市)		
						小和田宏子(舞鶴市)			
						西林千代美(八幡市)			
						村山	一彦(和束町)		
						廣瀬	泰千(綾部市)		
						井上	正則(与謝野町)		

第54回 全国老人クラブ大会



11月5日・6日に茨城県水戸市で「第54回全国老人クラブ大会」が開催されました。参加者は全国から約1200名、府老連からは柳田・松本副会長はじめ9名(男性5名、女性4名)が参加しました。

第1日目 活動発表

●発表テーマ

「老人クラブが取り組む

地域高齢者のための活動

―地域共生社会の

実現を目指して―

日頃の取り組みを通じて地域で暮らす高齢者の課題の解決に取り組んでいる、茨城県、大分県、岩手県の各老人クラブから活動発表が行われました。その後、コーディネーターの金井敏氏から、様々な活動を通じて老人クラブが地域共生社会の担い手になっていると講評がありました。LIFEには①「命(健康)」②「生活(暮らし)」③「人生(歩み)」という意味があり、老人クラブ活動は、これまでの歩みを深め、自分らしい毎日を味わう貴重な時間であり、これからも実り多い実践となるようとの、激励のメッセージをいただきました。

第2日目 講演・式典

2日目は茨城県、水戸市を紹介する映像が始まりました。

●講演

「あなたの知らない名字の世界」名字には隠れた日本文化がある」と題して、苗字研究家の高信幸男氏による講演がありました。全国で名字は13万ぐらいあるなど、名字に関する雑学や、珍名・難読名字をご紹介いただきました。

2025年5月から「改正戸籍法」が施行され、戸籍にふりがなが記載されています。本籍地の市区町村から登録予定のふりがなが書面で通知されているので、確認してくださいと締めくくられました。



令和7年度 全老連会長表彰 ～受賞の皆様 おめでとうございます～



永年勤続表彰

南丹市老連
竹内 恵美



優良老人クラブ

東畑長寿会(精華町)
代表者 植西 孝一



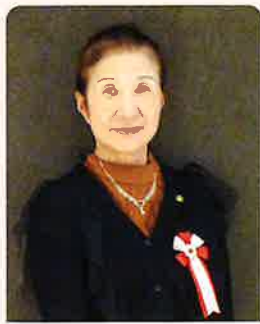
若手リーダー育成功労者

相浦 清市郎
(南山城村)



女性リーダー育成功労者

渋谷 スミ子
(京田辺市)



育成功労者

西林 千代美
(八幡市)

第46回 京都府老人クラブ大会

第46回京都府老人クラブ大会を、10月8日(水)、京都テルサで、府内市町村老連から200名が参加して開催しました。

式典

午前の「式典」では、橋本府老連会長のあいさつの後、知事から「知事表彰」が、会長から「会長表彰」が授与されました。続いて、「ご来賓の西協京都府知事、荒巻府議会議長から、地域共生社会の実現に重要な役割を担っ

ている老人クラブへの温かい激励のお言葉をいただきました。受賞者を代表して小林駿氏(城陽市高連)が謝辞を述べた後、宇治副会長が「大会宣言」を提案し、満場の拍手で承認され式典を終了しました。



荒巻府議会議長



西協知事



橋本会長

大会宣言

私たちは、会員それぞれがこれまで培ってきた経験を踏まえて、文化から教養、体操やスポーツ、見守り、環境美化、詐欺被害防止に関する活動など多岐に渡る幅広い活動に取り組んできました。

これらの活動を通じて、健康を維持し、人生を豊かにし、地域の支え合いの輪を広げてきました。このことは、誰もが住み慣れた地域で、生きがいを持って暮らし、共に支えあう地域共生社会を実現するための役割を担うことにつながっています。

私たち高齢者が暮らしやすい地域は、あらゆる世代の人にとっても優しく暮らしやすい地域です。私たち老人クラブ会員は、活動に誇りをもち、「のぼそう! 健康寿命、担おう! 地域づくりを」のメインテーマのもと、次の事項の実践を誓い、ここに宣言します。

- 1、健康長寿をめざす「健康づくり活動」の推進
- 1、暮らしを見守る「支え合い活動」の展開
- 1、高齢期を豊かにする「生きがい活動」の充実
- 1、あらゆる世代や団体と連携した「地域貢献活動」の推進
- 1、すべての世代が輝ける「地域共生社会」の実現



知事表彰の授与



謝 辞



大会宣言

京都府知事表彰

●育成功労者(12名)

松田 三良	(宇治市)
小林 駿	(城陽市)
上崎 勝彦	(向日市)
小山 文明	(八幡市)
黒田 敏明	(京田辺市)
中森 啓之	(木津川市)
岡 孝昭	(久御山町)
佐竹 守	(福知山市)
日下部九州男	(亀岡市)
岩本 修子	(亀岡市)
仲村 哲	(南丹市)
川崎 武	(宮津市)

●優良老人クラブ(5クラブ)

南陵町喜楽会	(宇治市)
安居塚・きつつきクラブ	(八幡市)
栄 楽 会	(久御山町)
馬淵オパールクラブ	(精華町)
観音寺寿老会	(福知山市)

京都府老人クラブ連合会会長表彰

●育成功労者(46名)

●優良老人クラブ(7クラブ)

●会員増強運動特別賞

・市町村老連(1老連)

伊根町老人クラブ連合会

・単位老人クラブ(1クラブ)

高屋シニアくらぶ (舞鶴市)

講演

午後は、府立心身障害者福祉センター附属リハビリテーション病院の徳永院長から、「知らず知らずに衰える骨と筋肉、いつまでも健康で動ける身体を」と題して講演があり、院長のユーモラスな語り口に会場からの笑い声が響いていました。続いて、歯科医長の足立哲也氏から「口腔の健康を維持し、健康寿命を指そう」と題したお話の後、歯科衛生士の谷川加奈子氏から、お口の体操などの指導をしていただきました。あまり日頃聞かない骨と筋肉と歯のお話でしたが、これからの生活をより健康的に送るためのヒントがたくさんありました。

最後は会場みなさんで「青い山脈」を合唱し、大会は成功裏に終了しました。



徳永院長

【井手町老連】 新事業で「ひまわり」が咲きました

井手町老人クラブ連絡協議会では、これまで「生きがいづくり事業」として、ジャガイモを栽培し社会福祉施設へ寄贈していました。しかし、近年の天候不良等の影響で生育不良が目立ってきたため、令和7年度よりひまわりを育てることにしました。

初めての挑戦で、うまく咲いてくれるのか不安でいっぱいでしたが、ひまわりを植える前の土壌改良から丁寧に行うことで畑一面のひまわりが咲いてくれました。この取り組みは地方紙にも取り上げられ、井手町内だけでなく町外からも見物に来ていただき、広く井手町老連の活動をアピールすることができました。



女性委員会設立 30 周年のつどい

府老連女性委員会が、令和7年度で設立30年になったことを記念して、9月10日、ハートピア京都で女性委員をはじめ166名が参加して、「女性委員会設立30周年のつどい」を開催しました。

オープニングは、綾部市老連コーラス部「やまびこ」30名の皆さんが練習の成果を発揮して、息の合った素晴らしいコーラスで始まりました。

第1部 つどい

柳田副会長、宇治女性委員長のあいさつの後、委員会の発展にご尽力いただいた第7代委員長栗林幸子さん、第8代委員長の福本淳子さん、第9代委員長の井手口温美さんに感謝状と記念品を贈呈しました。



歴代女性委員長の皆様

京都府健康福祉部の安原副部長の祝辞の後、柳田女性副委員長から「女性委員会30年のあゆみとこれから」が報告され、参加者一同の大きな拍手で賛同されました。

第2部 記念講演

気象予報士・防災士の広瀬駿氏から「地域・家族の安全と健康のためになる気象情報の見方」と題して講演をいただきました。

気象に関するクイズなどを随所に織り込み、参加した皆さんも楽しまれていました。天気予報は誰でも見るもので身近なものです、気象キャスターの皆さんが毎回とても工夫して予報を組み立てていることがよくわかり、「警戒レベル」のことや「キキクル」のこと等、改めて勉強になった講演でした。

近年は3つの地域に分けて研修会を開催してきたので、久しぶりの再会を喜ぶ会員同士もおられるなど、それぞれ市町村・ブロックを越えた交流で盛り上がりました。あらためて、生き生きとした元気いっぱい女性パワーが感じられた場となりました。



京都府老連女性委員会 10年小史 (平成27年度～令和6年度)を発刊

女性委員会では、10年の節目ごとに「10年小史」を作ってきました。30周年にあたる今回も、平成27年度から10年間の活動をまとめた小史を作りました。

10周年・20周年にも掲載している歴代委員長からのメッセージや府老連・各市町村老連の「あゆみ」以外に、今回は、未来のことも目を向けたという想いから、テーマを「女性がいいきと輝く府老連へ」とした紙面座談会や、関係データも掲載しています。

府老連事務局にまだ若干部数がありますので、お読みになりたい方は事務局までご連絡ください。



全老連「高齢者の健康づくり・生活支援セミナー」に参加して



12月1日～2日に開催された全老連主催のセミナーに、府老連から参加した村田靖志若手委員(久御山町シニア)から、参加報告がありました。

私は、全老連のセミナーで、高齢化が進む地域社会において、高齢者が健康でいきいきと生活できるための効果的な活動や支援方法を習得し、府老連の活動に還元することを目的として参加させていただきました。

老人クラブの三大運動の一つである「健康づくり」活動をさらに充実させるため、グループ学習で情報交換を行い、他府県の取り組み方や活動方法を学びました。カラオケや人気がある事業開催で会員増強に工夫されながらも、会員を増やすことに苦戦されており、どの地域でも課題になっていると実感しました。

基調説明では、副会長 古都賢一氏の解説が分かりやすく、「老人クラブ活動」がもたらす多様な効果が、仲間、社会、自身、家族にも影響されているなど具体的に学べました。

地域組織やサロンに参加し運動は仲間と行う事により、人との交流で笑いのある生活が健康に繋がります。地域で役割を担い支え合う仕組みづくりの必要性を感じました。

特に印象に残ったのは、オーラルフレイル対策で、少なくとも1年に1～2回の歯科検診を推奨され、食の大切さと「歯は命」である事を再認識しました。

簡単にまとめると

- ① 歌やカラオケは多くの方を集めやすい。集まりやすい
- ② 声かけ、お誘いの大切さと事業に参加し交流することの大切さ
- ③ 食に通じる歯、歯科検診の大切さです。

このセミナーで知識と学ぶ機会を与えていただき、北海道から九州までの役員の方々と交流できました。貴重な経験をさせていただき誠にありがとうございました。

今回の知見を活かし、老人クラブの発展向上に努めてまいります。



11月19日、ハートピア京都において「令和7年度 若手リーダー研修会」を開催しました。各市町村老連の若手委員をはじめ40名が参加しました。



はじめに、府老連 岩永若手委員長から「これまで

では健康ウォーキング、公式ワナゲ、ニュースポーツなどを実施してきましたが、今回は初めてビデオゲーム体験説明会を行います。本日この研修会で体験したことを各老連に持ち帰り活用してください。」とあいさつ。

あいさつの後は、Nintendo Switchを使ったゲームを体験しました。

まず、参加者全員で『東北大学加齢医学研究所川島隆太教授監修 脳を鍛える大人のNintendo Switchトレーニング』を体験。スクリーンに映し出されるジャンケンに「勝つてく



ださい」「負けてください」の指示でこちらが正確に後出しジャンケンできる確率と速さを脳年齢で示されたり（実年齢より脳年齢が若いと出ると嬉しいですね）、「箱数え」では画面に一瞬だけ映し出される箱の数を覚えて、り、会場の皆さんは真剣に、楽しんで参加しました。

次に8人ずつ3か所に分かれて、24人で『Nintendo Switch Sports』の「ボウリング」を体験しました。

8人はそれぞれ別の市町村の会員で、初対面の皆さんです。自分が体験した後は次の方へ教える役となり、だんだんと打ち解けることができました。



Joy-Con（コントローラー）の使い方など、初めて触る方がほとんどで、最初は扱いが難しかった方も、数回繰り返すうちにコツがつかめてきました。ストライクなどができると歓声があがり、楽しい時間を過ごすことができました。



最後に、府老連の田中事務局長より、ビデオゲームを市町村老連で行う際の注意事項の説明があり、研修会を終了しました。



京都府老人クラブ連合会
(きらりクラブ京都)
No.180 (令和8年1月発行)

きょうと

発行人 / 橋本俊次

発行 / (一財) 京都府老人クラブ連合会

(愛称: きらりクラブ京都)



きらっ都くん