

やすらぎ

No.67
2024.7.15



長岡京市観光協会提供「楊谷寺あじさい傘」

CONTENTS

- | | | |
|--------------------------|------------------------|------------|
| 02 会長あいさつ・市長あいさつ・前会長あいさつ | 11 部会だより～総務部・組織活性部～ | 20 |
| 03 令和6年度理事総会 | 12 部会だより～社会奉仕部・健康づくり部～ | ） 協賛広告 |
| 04 令和6年度 活動方針と重点 | 13 部会だより～健康スポーツ部・女性部～ | 22 |
| 05 令和6年～7年度新任役員・日程表 | 14 シニア大学開校 | 23 やすらぎ掲示板 |
| 06 ブロック紹介 長岡中学校区 | 15 高齢者にやさしいお店紹介 | 24 交通安全だより |
| 07 ブロック紹介 長岡第二中学校区 | 16 高齢者にやさしいお店一覧 | |
| 08 ブロック紹介 長岡第三中学校区 | 17 高齢者にやさしいお店一覧 | |
| 09 ブロック紹介 長岡第四中学校区 | 18 各種用具の無料貸し出しご案内・社協案内 | |
| 10 サークル・同好会一覧 | 19 お食事・日帰り旅行プラン | |

会長就任あいさつ



やすらぎクラブ長岡京 会長

やまだ かずみ
山田 和美

いと考えます。

今年、やすらぎクラブ長岡京は、創立 60 周年を迎えます。会員の減少、役員のなり手不足、高齢者の孤立・孤独の問題等々、様々な課題が山積しておりますが、先人の皆様が築いて頂いた活動の歴史を更に発展・進化させるべく、又様々な課題の解決に向けて関係機関の皆様と連携しながらその解決に向けて果敢に挑戦して参りたいと考えます。

「繋がりあって・支え合って・安心の地域」を目指して、会員の皆様と共に取り組んで参りたいと思います。ご支援ご協力をよろしくお願いいたします。

「交流の促進」にむけて



長岡京市長

なかこうじ けんご
中小路 健吾

やすらぎクラブ長岡京の皆様におかれましては、健康づくり、生きがいづくり活動に積極的に取り組まれ、ふれあいと活力のある長寿社会づくりにご尽力いただいていることに対しまして、心より敬意を表します。

さて、市政の戦略方針として「定住の拡大」「交流の促進」「まちの新陳代謝」の3つを掲げ推進しているところです。

特に「交流の促進」は、3年間にわたる新型コロナウイルス感染症の拡大により最も影響を受けた部分であり、どの世代においてもつながりが希薄になりがちであったと思います。そのような中でも、やすらぎクラブ長岡京の皆様には、時期を見ながら工夫しつつできることを継続して徐々に活動を広げてもらいました。今では会長杯をはじめとする様々なスポーツ大会や発表会を着実にやることを

を通じて交流の促進を図り、皆様の生きがいづくりや健康づくりの原点となっているのだと思います。こうした様々な困難を乗り越え、本年度 10 月に 60 周年を迎えられることについて大変喜ばしいことと存じます。

やすらぎクラブ長岡京の皆様と、「交流の促進」を中心に、より良い長岡京市を一緒に作っていただければと思っております。

結びに、やすらぎクラブ長岡京の今後益々のご発展とご活躍を心からご祈念申し上げまして、挨拶といたします。

会長退任あいさつ



やすらぎクラブ長岡京 顧問

なかた まさのり
中田 正紀

この度、「やすらぎクラブ長岡京」の会長を退任させて頂く事になりました。令和 4 年度から令和 5 年度の 2 年間、皆様のご支援を賜り、お陰様をもちまして「会長」という大役を無事に終える事が出来ました。改めまして感謝申し上げます。令和 4 年 4 月に会長に就任させて頂き、「やすらぎクラブ長岡京」の更なる発展を目標にして運営して参りました。

新型コロナウイルス感染症が収束しない中ではありましたが、活動のキーワードに「情報を大切に」という言葉を掲げ、「風通しの良い組織づくり」と「情報の共有化」を基本方針としてこの 2 年間地道に活動してまいりました。また、念願でありました「会員優待制度」を多くの皆様の協力のもと、令和 4 年 10 月にスタートさせる事が出来ました。2 年間の活動を通して少しでもやすらぎクラブ

長岡京の発展にお役に立てたのであれば幸いに思います。さて、令和 6 年度は「やすらぎクラブ長岡京」の創立 60 周年を迎えます。新たに「コアふれまち柴の里」の新しい仲間を迎え、山田新会長を中心として新体制のもと更なる発展を目指し、活動して頂く事を大いに期待しています。

最後になりますが、お世話になりました高齢介護課・社会福祉協議会の皆様をはじめ関係諸機関の皆様の支援とご協力に感謝を申し上げます。私の退任のあいさつとさせていただきます。



令和6年度 理事総会

目 時：令和6年4月26日(金)
場 所：長岡京市立中央公民館



会長ごあいさつ



副市長ごあいさつ



市議会副議長ごあいさつ

長岡京市内一円の霧島つつじが満開の4月26日(金)、令和6年度理事総会が開催されました。岩永英光常任理事の司会のもと第Ⅰ部式典では、主催者を代表して中田正紀会長が、来賓を代表して松本均長岡京市副市長並びに福島和人市議会副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8名が表彰され、ブロック毎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調子福寿会、中開田明友会、友岡白寿会、北開田ふれあい会の4クラブが感謝状を授与されました。また、新たなクラブとして「コアふれまち柴の里」が加入され、大幅に会員増となりました。

第Ⅱ部の理事会は、議長に滝ノ町ときわ会の黒賢二会長が選出され、以下の議案を審議しました。

- ◆第1号議案 令和5年度事業報告
- ◆第2号議案 令和5年度収支決算
- ◆第3号議案 やすらぎクラブ長岡京規約の一部改正
- ◆第4号議案 令和6年度役員改選
- ◆第5号議案 令和6年度事業計画
- ◆第6号議案 令和6年度収支予算

各議案とも質疑応答が行われた後、賛成多数の拍手をもって可決され、令和5年度理事総会は無事幕を閉じました。



市長表彰



市長表彰



会長表彰



謝辞



◆表彰者一覧 (敬称略)

●市長表彰

黒 賢二 (滝ノ町ときわ会)
上田 俊一 (久寿会)

●会長表彰

中尾 知満 (馬場延寿会)
篠田 智之 (七ッ池下仲よし会)
片岡 磯六 (中開田明友会)
小林 久男 (久寿会)
小野原 宏 (久寿会)
高橋 賢次 (奥海印寺老人クラブ福会)
井上 明 (谷田たちばな会)
鍋島 孝則 (長岡京セーブクラブ)

●会員増強運動特別感謝状

調子福寿会
中開田明友会
友岡白寿会
北開田ふれあい会

I メインテーマ

「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」

II 基本方針

やすらぎクラブ長岡京は、令和6年4月現在48クラブ、2,567人の会員が加入する高齢者を代表する組織です。一人ひとりの生き甲斐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。

また、メインテーマを単に言葉に終わらせることなく、具体的な指標・目標を掲げながら、各单位クラブの活動の活性化につなげていきます。

更には、長岡京市が策定します「介護保険事業計画」の達成に向けた実践・推進の場がやすらぎクラブ長岡京であり、その中心テーマは介護予防、フレイル予防であります。その意味では、やすらぎクラブ長岡京の活動は行政と一体となった、行政の施策の一端を担った活動として、行政や社会福祉協議会等と連携・協力しながら、高齢者が安心して暮らせる地域づくりに向けて、社会的役割を果たしていくこととします。

III 事業の重点

1. やすらぎクラブ長岡京の最大の役割は、各单位クラブの活動支援にある、との認識のもと、各单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. メインテーマに掲げる「のばそう健康寿命」を単に言葉に終わらせるのではなく、各单位クラブにおいて様々な活動を展開した結果、健康寿命がどのように伸びたのか。類似する指標を各单位クラブで共有し、活動目的を明確にすると共に更なる活性化につなげます。
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・美化の取組み等、5つのカテゴリー毎に、各单位クラブの活動事例をまとめ、やすらぎクラブ長岡京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. やすらぎクラブ長岡京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、行政を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. お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」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。
6. やすらぎクラブ長岡京の設立60周年を記念し、「楽しくわくわく」するような記念事業を企画するために、実行委員会を設置し検討して参ります。



令和6年度役員及び女性部員



会 長		副会長		
				
山田 和美 久寿会(三中)		岩永 英光 谷田たちばな会(四中)	今藤 勝男 久寿会(三中)	藤井 昇二 奥海印寺老人クラブ福会(四中)
常任理事				
				
山本 敏彦 神足つくも会(長中)	白川 悦子 田内豊寿会(二中)	佐藤 義雄 笑寿会(二中)	坂下 雅紀 古市福寿会(三中)	



令和6年度 やすらぎクラブ長岡京 役員会議日程

校 区	場 所	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
役員会議	こらさ	11日(木) 13:30～ 15:30	1日(木) 13:30～ 15:30	5日(木) 13:30～ 15:30	3日(木) 13:30～ 15:30	7日(木) 13:30～ 15:30	5日(木) 13:30～ 15:30	9日(木) 13:30～ 15:30	6日(木) 13:30～ 15:30	6日(木) 13:30～ 15:30

企画委員会（会長・総務部・組織活性部・事務局）は必要に応じて行う

令和6年度 やすらぎクラブ長岡京 意見交換会日程

校 区	場 所	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
ブロック長	こらさ						19日(木) 13:30～			
長 中	こらさ	11日(木) 10:00～				7日(木) 10:00～			6日(木) 10:00～	
二 中	今里 自治会館			3日(火) 13:30～			3日(火) 13:30～			4日(火) 13:30～
三 中	きりしま苑	18日(木) 13:30～				21日(木) 13:30～			20日(木) 13:30～	
四 中	こらさ			5日(木) 10:00～			5日(木) 10:00～			6日(木) 10:00～



●長岡中学校校区

ブロック長・山本 敏彦 / 副ブロック長・若林 昭男 ■ 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
1	馬場薊寿会	今堀 正嗣	46	20	26	三宅 理夫	三宅 理夫 帛若 哲夫	丸山利恵子 中尾 秀子	今堀 正嗣	今堀 玉緒 入谷 君子
2	神足つくも会	山本 敏彦	71	42	29	山本 辰治 長谷川 昭		高橋 實	高橋 實	岩岸 良美 山内 敦美
3	友和会	湯川 圭造	19	11	8	野口 信行				
4	開田弥生会	東小路秀明	59	31	28	福西 一夫 田中 好	中嶋 節子	瀬尾 房江	瀬尾 房江	山下 英子
5	東台自然芋会	倉原 悠一	21	9	12	井上 喜雄 笹倉 康子				西田恵美子
6	長楽会	高橋 淳夫	40	22	18	中山 次男	高橋 淳夫	中山 次男		大橋 春野
7	栗生寿クラブ	若林 昭男	38	16	22	石井 國夫 若林恵美子	高橋 俊幸	若林 昭男	石井 國夫	若林恵美子
8	北開田ふれあい会	岡本 勉	81	22	59	岡本世津子 吉岡 長子				
9	八寿会	武田 昭夫	53	24	29	福島 聖高		武田 昭夫		
10	きりしま会	斉藤 勝巳	37	9	28	柳瀬 清美			久田 和子	柳瀬 清美
11	セツ池下仲よし会	篠田 智之	61	25	36	藤原日出夫 大塚 悦子				
12	中開田明友会	増山エリ子	70	28	42	小和泉忠男 片岡 磯六			小和泉忠男	
13	うぐいす台ほっこり会	清水 秀司	32	16	16	鹿田キヨ野	岩崎 久	向田美代子	丹上 正安	鹿田キヨ野
	合 計		628	275	353					

意見交換 会日程	場 所	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月
	こらさ	11日(木) 10:00～				7日(木) 10:00～			6日(木) 10:00～	

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、平成31年4月に活動を開始したので、まだ6年目です。隔月ごとのほっこりサロンでは、フレイル予防の話を聞いたり、落語や手品、ハーモニカ演奏の合唱などで楽しんでいます。これにお誕生会を絡ませて出席者が増えるように工夫しています。月1回の輪投げ（第2金曜日）、月2回の麻雀（第2・第4土曜日）、隔月ごとのカラオケ会（竹寿苑）、納涼食事会（去年は京都エミナースホテル）、忘年会（去年はしょうざんリゾート京都）などで楽しんでいます。現在の会員は32名です。

新会長紹介

長岡中学校校区	
栗生寿クラブ	中開田明友会
	
若林 昭男	増山エリ子



納涼食事会

ハーモニカ演奏で合唱



●長岡第二中学校区

ブロック長・長曾 健 / 副ブロック長・安藤 宏 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
14	田内豊寿会	白川 悦子	15	3	12	金澤 洋子		八代 隆之		金澤 洋子
15	今里寿クラブ	山本 博一	47	34	13	長曾 健	竹村 重寛	小山 富三	朝日栄太郎	湯川 克子
16	B・G クラブ	柴田 美子	9	4	5					
17	陶寿会	宮本 華子	36	12	24	林 武志 野矢 正		野矢 正	金澤 純一	谷口 良江
18	あかねクラブ	前澤 祐一	43	23	20	久保 喜男	石田 芳三	二宮 章	馬淵 登	馬淵 和子
19	笑寿会	佐藤 善雄	32	16	16	石田美代子	木下 稔	石田美代子	佐藤 善雄	梶原 幸子
20	コアふれまち 柴の里	河上 雪子	295	124	171	谷井 廣次	小田 容三	辰巳 静香	木村 健次	奈良 悦子
21	清風会	中川三千男	11	3	8	南元 健治		中川三千男		
22	小畑町健生会	野本 緑郎	26	9	17	高橋いつ子		沖 明美		五屋八寿子
23	明星水楽・遊会	安藤 宏	20	9	11	土屋 恵昭		宇野 恵美		
24	井ノ内長寿クラブ	中田 正紀	40	12	28	野村 秀明	坂本恵美子	中田 正紀	水嶋 雍子	梶谷 清子
25	滝ノ町ときわ会	小黒 賢二	55	16	39	北村不二雄 石原 公子	小黒 賢二	西川美佐子 小黒 賢二	北村不二雄 小黒 賢二	高橋 豊子
26	西の京福寿会	本城 要	28	10	18	吉田 宏美		鈴木 恵子		竹田 君子
	合 計		657	275	382					

意見交換 会日程	場 所	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
	今里 自治会館			3日(火) 10:00～			3日(火) 13:30～			4日(火) 13:30～

わが拠点紹介

■田内豊寿会 会長 白川 悦子

田内豊寿会は現在15名で活動しています。

毎月行われる定例会は自治会館、お花見や紅葉狩り、忘年会などは場所を変えて実施して楽しんでいます。人数は少ないですが毎回の参加率が高いのが特長で、お互いに協力しあって笑顔で過ごせるのは大切なことだと思います。

今年度は公式輪投げセットも購入したので、定例会では毎回スコアを付けて各自の得点アップを目指します。

新会長紹介

長岡第二中学校区	
コアふれまち柴の里	清風会
	
河上 雪子	中川三千男



ブロック紹介

●長岡第三中学校区

ブロック長・山田 孝二 / 副ブロック長・山腰 信一

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
27	友岡白寿会	坂口 林	88	34	54	吉田五十春 安田美佐江	川口 武夫	吉田五十春	吉田五十春	光武百合子
28	竹の台竹友会	前川 哲郎	39	16	23	入江 信義 田巻 俊子		中島 里美		
29	調子福寿会	小泉伊佐美	114	51	63	堀 友和		鷹野 義男	小林 啓子 小林 絹代	
30	西片泓常盤会	古家 嘉昭	16	4	12					
31	南浦グリーンホーン	山田 孝二	32	21	11	穂山 年春	穂山 誠子			
32	久寿会	福岡 昭臣	57	28	29	丸尾 柳子 山本 茂喜	丸尾 柳子		今藤 勝男	北村 勝子
33	城の里寿会	山腰 信一	258	122	136	近藤 慶子 工藤 裕義				
34	古市福寿会	松岡 稔	62	29	33	加藤 久子	上野 昌和 荻野 誠	上野 昌和	上野 昌和 坂下 雅紀	加藤 久子
35	第三セーブクラブ	内藤 治代	23	7	16	前田 勝	内藤 治代			
	合 計		601	278	323					

意見交換 会日程	場 所	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月
	きりしま苑	18日(木) 13:30～				21日(木) 13:30～			20日(木) 13:30～	

わが拠点紹介

■城の里寿会 会長 山腰 信一

城の里では、毎月最終土曜日に「三世代の会」子どもから高齢者まで地域に住む人が集まり、踊りやゲームを楽しみます。親同士の口コミで参加者が増えており、地域のつながり作りや地域力の向上、日常生活の安心・安全につながっています。

地域のおじいちゃんおばあちゃんと話すのが楽しい・他の世代との交流が子どもにとって良い経験・刺激になると思います。

新会長紹介

長岡第三中学校区

友岡白寿会



坂口 林



●長岡第四中学校区

ブロック長・岩永 英光 / 副ブロック長・吉嶋 仁司

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
36	花山長生会	山西 良平	24	11	13	小西 伸彌 平田 路子	小西 伸彌	木下 幸男	中村 春実	平田 路子
37	奥海印寺老人クラブ寿会	塩谷 和昌	65	30	35	澤田たづ子 多貝 節子				多貝 節子 澤田たづ子
38	奥海印寺老人クラブ福会	藤井 昇二	47	22	25	藤井 武元	藤井 昇二	高橋 賢次		藤井 初代
39	下海印寺長寿会	吉嶋 仁司	43	16	27	川口 成人 井上 澄子		井上 澄子		
40	梅が丘梅寿会	川井多喜子	20	3	17	島田 育彦		川井多喜子	岩坪 義修	
41	金ヶ原美原クラブ	湯川 明	11	4	7					
42	竹友会	大日美紀子	53	23	30	松下 享代	石川 実	中塚 茂 深田 孝子	林 久雄	中塚千恵子
43	谷田たちばな会	岩永 英光	79	34	45	濱上 幸子 中川 政代 瀬野 英二	岩永 英光	中川 政代	田中 邦也	伊藤佐智子
44	やすらぎ太鼓山	佐藤 春紀	85	31	54	稲岡 利春 田中 美代	稲岡 利春	佐藤 春紀	佐藤 春紀	
45	高台西すこやか会	伊勢田龍雄	87	46	41	横井 雅之	松方 隆	高山 直彦	中嶋 司郎	岡本 佳子
46	長岡京セーブクラブ	鍋島 孝則	42	6	36	伊藤 泰代	小林 良子	青山 恵子	大槻 利昭	関 百世
47	長岡京第2セーブクラブ	高嵩 久恵	25	3	22	岡 ヒロ子		高嵩 久恵	岡 ヒロ子	河南 一重
48	長岡京第4セーブクラブ	橋詰 義憲	12	6	6	中村 修	荒井 武男	辰巳 静香		岸本 勝子
	合 計		593	235	358					

意見交換 会日程	場 所	7 月	8 月	9 月	10 月	11 月	12 月	1 月	2 月	3 月
	こらさ			5日(木) 10:00～			5日(木) 10:00～			6日(木) 10:00～

わが拠点紹介

■第4セーブクラブ 会長 橋詰 義憲

第4セーブクラブは主に、やすらぎクラブ長岡京が毎年開催している「シニア大学」卒業生の集まりとなっています。会員は市内全域に居住され、他のクラブのように会合場所は持ってなく、「こらさ」を借用させていただいています。会員への情宣は「回覧」とはいかず、月1回のDM送付を会員個人へしています。

活動は歩こう会・ポールウォーキング・女性サークルへの参加等、実施させて頂き他クラブの方々との親睦・交流をさせていただいています。独自では、親睦会・健康教室（長岡京市役所/高齢介護課より講師派遣）・輪投げ教室開催等の活動により、会員間の親睦を深めています。



■やすらぎクラブ長岡京 サークル・同好会 一覧

No.	サークル名	開催日	開催場所	代表者	電話番号
1	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	藤田 進	954-5672
2	ゲートボール	毎日 午前中のみ	長岡公園グラウンド	佐竹 次夫	954-5251
3	クロリティー	毎月2回 原則月曜日	竹寿苑	馬淵 登	954-2524
4	公式ワナゲ	毎月1回 金曜日	きりしま苑	古家 嘉昭	957-6494
5	ペタビンゴ	毎月1回 金曜日	きりしま苑	上野 昌和	954-4194
6	歩こう会	毎月1回	京阪神・滋賀・奈良	帛若 哲夫	955-2284
7	太極拳サークル	毎月3回 木・金曜日	産業文化会館	上山 和子	956-5488
8	ポールウォーキング	奇数月	主に市内一円	馬淵 登	954-2524
9	あすなろ編物	毎月 第1・3木曜日	こらさ	松田 高江	954-9538
10	エーデルワイス フォークダンス	毎月2回 水曜日	産業文化会館	高橋 豊子	954-7136
11	切り絵サークル	毎月1回 水曜日	こらさ	高嶋美穂子	952-4625
12	椿クラブ（大正琴）	毎月 第2・4水曜日	こらさ	伊藤 泰代	954-6821
13	手まりサークル	毎月2回 火曜日	こらさ	佐竹 幸子	955-6168
14	シニア PC クラブ	毎月 第2・4火曜日	こらさ	木下 稔	954-4498
15	はなすみれ歌の会	毎月2回 水曜日(変更あり)	産業文化会館	福井 悦子	954-6539
16	歌謡曲研究会	毎月 第2火曜日	竹寿苑	今藤 勝男	955-2628
17	長岡京音頭同好会	毎月 第1月曜日	馬場自治会館	丸山利恵子	953-4418
18	麻雀同好会（葵倶楽部）	毎月第2・4日曜日	リバティ長岡2階	加藤 久子	957-3002





総務部

部長 岩永 英光



2月20日(火)に会長研修会が開催され、約50名の単位クラブ会長が参加、第一部、「老人クラブが元気になる7つのヒント」と題して、“まっすぐプランニング”代表の合田享史さんに講演していただきました。取材を通じて集めた大阪府内の老人クラブ活動事例を紹介しながら、7つのヒントを提案いただきました。

- ①いまの流行りを取り入れる
- ②オトコだけの活動があってもいい
- ③みんなの「困りごと」に目を向ける
- ④現役時代の経験と技能を生かす
- ⑤地域の資源を活用しよう
- ⑥認知症の人も参加しやすい場づくりを
- ⑦老人クラブの存在をもっとPR

「老人クラブだからできること」「老人クラブにしかできないこと」を考えながら活動することの重要性を教えていただきました。

また、第二部は市長と語る「対話のわ」が開催され、われわれ高齢者が抱える問題・提案につき各中学校区のブロックから意見要望を中小路市長にお伝えし、意見交換をしました。詳細は市のHPで確認ください。



組織活性部

部長 内藤 治代



人生100年時代フレイル・ロコモを克服して80歳でも元気に出かけよう「80GO」医学会宣言（日本医学会連合）で言われるように、われわれやすらぎクラブ長岡京も広く地域の人々に周知を図るとともに、高齢者の孤独・孤立を防ぐための活動を積極的に展開してまいります。また、健康づくり活動や支え合い活動への参加を呼びかけ、新たな仲間づくりを推進していくとともに自分自身も成長させることを意味する「自分イノベーション」をコンセプトに、高齢期を楽しく健康に過ごすために必要な知識等を各単位クラブにおいて話し合いをしていただき、いろいろな諸問題の解決につながり、できれば楽しい単位クラブになると思います。組織活性部は皆さまとともに歩んでゆきたいと考えております。



社会奉仕部

部長 藤井 昇二



社会奉仕部ではボランティアを通じて他世代交流活動を行っています。新田保育所で私たちが幼い頃遊んだことのあるコマ回しや羽根突き、すごろく等をした後、腹話術やマジックを見させていただきキャーキャー騒ぎながら園児たちは楽しんでおりました。

特別養護老人ホーム旭が丘ホームへ皆さまからお預かりした古着を推進員が毎年3回程ダンボール箱5～6個に詰めお届けしています。

園児との交流として花植え「ビオラ・パンジー」をプランター20個に土入れし、多くの園児、推進員が楽しいひとときを過ごしました。



健康づくり部

部長 丸山利恵子



毎年行っています「健康づくり推進員の会」で昨年度は元やすらぎクラブ長岡京会長の山本淳氏の講演をいただき、ご自身の体験からの貴重なメッセージは推進員への大きな指針と励みになりました。

市高齢介護課と協働し昨年度から4つの中学校区ワナゲ大会で体力測定（握力と開眼片足立ち2分間）を入れました。今年度はさらに下肢筋力アップを目指して次の取り組みを行ってまいります。

目標：体力測定で最低※20秒は開眼片足立ちができるように

※府立医大リハ医学三上靖夫教授の講演より

方法：①生活の中で何かをしながら細切れに片足立ちを行う（安全を確保して）

②3回／日左右の足1分ずつ片足立ち

以上を各自取り組むことで体力アップを目指してみませんか？ 毎日やってみることで大きな成果を上げることを願っています。

体力測定や取り組みと合わせて“わたしノート（高齢介護課作成）”も活用いたしましょう！！

いきいきクラブ体操（全老連推奨）を単位クラブで準備体操代わりにしてみませんか？

【DVD（2200円）やCD（850円）は事務局で貸し出します。希望者は購入もできます】





健康スポーツ部

部長 今藤 勝男



本年度は全ての大会が実施できることを願いつつ単位クラブの関係者の方々と連携を深めご指導とご協力を得ながら、やすらぎクラブ長岡京の行事を大いに盛り上げて進めて参りたいと思います。

- ◆スポーツを通じてたくさんの仲間を作ろう。
- ◆スポーツをすることにより健康を維持しよう。
- ◆誘い合わせ、さまざまなスポーツ行事に参加しよう。



令和6年度のスポーツ行事の日程(予定)

実施月	日	行 事 内 容	開催場所
7 月	24 日	乙老協公式ワナゲ大会	向日市体育館
10 月	20 日	障がい者スポーツフェスティバル	西山公園体育館
11 月	15 日	会長杯クロリティー大会	こらさ
	19 日	乙老協グラウンドゴルフ大会	洛西浄化センター
12 月	11 日	山城グラウンドゴルフ大会	京田辺市
毎月		歩こう会	京都・滋賀・奈良方面
奇数月		ポールウォーキング	市内・近隣市町



女性部

部長 加藤 久子



人生100年時代否、今や、110年に変わりつつあると言われています。そんな今、どうすれば元気に楽しく、毎日を過ごしていけるのでしょうか。

それには、高齢者同士が共に支え合い「仲間づくり」の輪を広げていくことではないでしょうか。女性部ではそのお手伝いをさせていただこうと思っています。その一貫として、令和5年度後半に取り組んで来た事業をご紹介します。

1月、「新年の集い」ではアコーディオンの伴奏でシャンソンの独唱を聴いていただきました。80歳代のご婦人の張りのある声に圧倒されました。その後の高齢介護課の「脳トレ体操」もしっかり手足を動かして体をほぐすことが出来ました。

2月、「通院ケース作り」の半日講習を致しました。皆さまのお役に立っているかと思えます。

3月、「ひな祭り学習講演会」。今年は会場の都合で3月半ばの開催となりました。オリンピック三大大会に出場の、松久(広中) ミユキ氏によるご講演と、椅子に座ってする体操の実技指導も、とても盛り上がりしました。

サークル発表も華やかに、賑やかに、日頃の練習成果を充分に発揮していただき、声援を送らせていただきました。令和6年度についてもいろいろ事業計画をしています。皆さん奮ってご参加下さい。



シニア大学とは？

シニア大学は生きがい・友達づくり・健康づくり・
趣味を生かす・地域で活動したいと思う方を応援し
ます。楽しいひと時を過ごしましょう！！



令和6年度 シニア大学開校



日 時	テーマ	講 師
9 月 18 日(水) 14 時～	入校式・健康講座・測定など	高齢介護課
10 月 16 日(水) 14 時～	自分サポーター養成講座予定	社会福祉協議会
11 月 13 日(水) 14 時～	高齢者のスマートフォン教室	ドコモ
12 月 4 日(水) 14 時～	交通安全講座・実技など	交通政策課など
1 月 15 日(水) 14 時～	介護予防施設「健幸すぽっと」見学予定	高齢介護課
2 月 19 日(水) 14 時～	音楽・体力測定・修了式	高齢介護課など

開講期間：令和 6 年 9 月～令和 7 年 2 月
受講会場：主にきりしま苑（JR 長岡京駅東口 5 分）
募集要件：60・70 歳代の方



やすらぎクラブ長岡京 長岡京市長法寺谷山 13-1 多世代交流ふれあいセンター 2F
TEL・FAX:956-6166



～高齢者にやさしいお店紹介～



開田茶屋 龍八（かいでんぢゃや りゅうはち）



今の場所にきたのは2013年のこと。店名も「開田茶屋 龍八」に変え、今に至ります。昔と変わらず地域の方々に愛していただけで嬉しいです。これからも地域の方々とのお付き合いを大切に、美味しいお料理を提供できたらと思っています。

店名は、八条宮智仁親王が細川幽斎から古今伝授を受けた建物で、江戸から明治の初めまで「開田御茶屋」として長岡天満宮内に建っていたことにちなんで「開田茶屋 龍八」と名付けられたそう。梅・桜・キリシマツツジ・菖蒲など、季節ごとの表情を楽しみながら、様々なお料理が楽しめるお店です。

一番人気は「れんこん饅頭うどん」。使われているお出汁はカツオよりもコクのある焼きアゴ。上に載せられたれんこん饅頭は、もちもちとした食感が癖になりますよ。「木の葉丼」も定番人気。しいたけと蒲鉾、そして海苔の風味がマッチしています。寒い時期には温かいおぜんざい、夏の時期には冷たいおぜんざいを楽しめます。

焼きアゴだしのコクがきいた
もちもちの「れんこん饅頭うどん」
が人気！



◎ お店情報

開田茶屋 龍八（かいでんぢゃや りゅうはち）

住 所 〒617-0824 京都府長岡京市天神 2-15-13 長岡天満宮境内

電話番号 075-955-7800（FAX も同じ）

営業時間 平日 9:00～16:00、土日 9:00～17:00（定休日：不定休）

【アクセス】

阪急「長岡天神駅」西口から徒歩約10分、JR「長岡京駅」西口から徒歩約20分



高齢者にやさしいお店（やすらぎクラブ会員優待店）一覧

順不同 令和6年4月末現在加盟店一覧

いっぷく亭 京料理	とんぼ 居酒屋	古都久 寿司屋
住 所 栗生川久保3	住 所 開田2丁目7-2	住 所 久貝2丁目15-17 坪内マンション
電話番号 954-7777	電話番号 953-1004	電話番号 952-0318
季節のデザートサービス(予約のみ)	1割引	本体価格の3%の割引



高齢者にやさしいお店 (やすらぎクラブ会員優待店) 一覧



順不同 令和6年4月末現在加盟店一覧

カラオケ喫茶 さくらんぼ 喫茶店 住 所 開田1丁目3-7第一ロイヤルハイツ2F 電話番号 090-9709-3388 通常セット1,700円(1ドリンク歌い放題)を1,500円	(有) やしろ屋 ぶん太 居酒屋 住 所 開田3丁目3-14 ステラ長岡2F 電話番号 954-3008 1割引	遊膳 いこい 居酒屋 住 所 神足1丁目9-13 電話番号 951-1458 精算時割引
カラオケ喫茶 すいーと 喫茶店 住 所 久貝2丁目15-5 電話番号 957-1500 ワンドリンクサービス	poco a poco カフェレストラン 住 所 天神4丁目1-1 電話番号 956-1080 ランチディナー時食後のコーヒー、紅茶お替り無料	ふじおか お好み焼き・鉄板焼き 住 所 開田2丁目14-11 電話番号 951-6733 食事代1割引
Kitchen Blue Lake 喫茶&カフェ 住 所 友岡4丁目21-13 ルピナス ヴィータ1F 電話番号 963-5742 ご利用代金10%off	はしもと うなぎ割烹 住 所 開田4丁目1-11ハシモトビルB1F 電話番号 955-1313 気持ちだけ	天輪屋 お好み焼き 住 所 天神1丁目18-2 電話番号 954-5140 気持ちだけ
FOCAL(フォーカル) ビリヤードカフェ 住 所 長岡2丁目1-23 リバティ2F 電話番号 955-2144 麻雀卓1台1時間通常1,080円を1,020円	喫茶ライラック 喫茶店 住 所 友岡3丁目11-15 電話番号 955-9125 50円引きいたします。	cafe CotoCoto カフェ 住 所 奥海印寺火ノ尾37-12 電話番号 874-3571 1,000円以上のご飲食で50円割引 ※お支払いは現金でお願いします。※会員優待カードをご提示下さい。
肉バル&ダイニング 蔵 ダイニングバー 住 所 調子1丁目23-2 電話番号 952-1058 食後のコーヒーサービス	Green Kitchen 巣箱 カフェ 住 所 今里西ノ口13-1 ラ・グラシェーズ1階 電話番号 080-4432-0464・952-0423 ハタノまで 会員優待カード提示で50円引きです	NEW BIRD クロワッサンとサンドイッチ 住 所 井ノ内下印田7-7 電話番号 952-0423 ご提示頂きましたら50円引きです
焼肉でん 長岡京店 焼肉 住 所 調子2丁目5-10 電話番号 957-2829 ソフトドリンク(1ドリンク)サービス ウーロン茶、オレンジジュース	Bar 花平 カフェ&バー 住 所 奥海印寺北垣外20 電話番号 080-3865-1122 Bar花平のみ優待可 一割引	まるか食堂 定食・食堂 住 所 一里塚2-14 電話番号 952-0686 お食事代50円引
旬菜魚 くらしま 魚介料理・海鮮料理 住 所 神足2丁目3-1 バンビオ1番館2F 電話番号 963-6212 料理代金5%引き	一楽 中国料理 住 所 長岡2丁目1-23 電話番号 954-6170 会計時1割引	ホワイトファミリーひばら カフェ食堂 住 所 栗生西条26 京都西山短期大学述誠館内 電話番号 322-9999 ランチ利用の方はホットコーヒーサービス
開田茶屋 龍八 和食 住 所 天神2丁目15-13 長岡天満宮敷地内 電話番号 955-7800 1,000円以上の飲食で50円割引 ※お支払いは現金でお願いします	ごはん屋長岡京店 手作り弁当 住 所 今里畔町15-5 電話番号 925-5631 お買い上げの方50円引き	カフェエポカ(NPO法人 乙訓障害者事業協会) オープンラウンジ 住 所 神足2丁目3-1 バンビオ1番館1F 電話番号 963-5520 2,000円以上のご利用で50円引き
神足ふれあい町家 喫茶 住 所 神足2丁目13-10 電話番号 951-5175 2,000円以上のご利用で50円引き	京・洛西ぶへい 京料理 住 所 井ノ内小西48-1 電話番号 956-0727 カード1枚で5名様コーヒーサービス	湯川酒店 酒屋 住 所 金ヶ原北裏5 電話番号 951-1429 2,000円以上お買い上げの方にソフトドリンク(500mlペットボトル)1本サービス
喜久春 和菓子処 住 所 長岡2丁目28-40 電話番号 955-8016 1,500円以上お買い上げの方、竹の子最中を1個進呈	チョコシナ パン屋、カフェ 住 所 開田3丁目3-10 ロングヒル内 電話番号 090-8825-9279 ご利用代金10%off	料理工房ホワイトファミリー ケータリング 住 所 京都市南区吉祥院前河原町33 電話番号 322-9999 仕出し弁当発注の方はサンガリアのペットボトル(500ml)のお茶1本サービス



高齢者にやさしいお店 (やすらぎクラブ会員優待店) 一覧



順不同 令和6年4月末現在加盟店一覧

リバティ長岡店 スーパー 住 所 長岡2丁目1-23 電話番号 953-2501 10円引き	株式会社 大栄建設 建築業 住 所 野添2丁目7-6 電話番号 951-1128 成約時、見積り金額の5%off 現地調査無料	ヘアーサロン かわばた 理容室 住 所 東和苑23-15 電話番号 952-7398 気持ちだけ
ギャラリー阿里伽 美術品の買取・販売 住 所 開田2丁目6-4長岡倉庫1F北 電話番号 080-2377-6951 美術品の鑑定等生前に処分を計画されている方を含めてご相談の場づくりを致しております。抹茶の活用を提案しています。退職後の居場所づくりとして美術品で楽しみます。	辻山久養堂 和菓子 住 所 滝ノ町2丁目2-6 電話番号 090-7103-489 おかき20gプレゼント	長岡京ファーマーズマーケット 農産物直売所 住 所 井ノ内北内畑12-5 電話番号 951-5756 お野菜、お米5%引 少しでも配達OK
並川表具店 住宅設備 住 所 友岡1丁目20-12 電話番号 951-5571 ふすま、障子はりかえ10%引き	株式会社 文京堂書店長岡店 書籍 住 所 開田3丁目3-14 電話番号 953-0225 メンバースカードスタンプ2倍	MINTHOUSE エステ・ネイルサロン 住 所 長岡2丁目22-27 グランドール長岡京1F 電話番号 956-3313 お肌に応じた化粧品のサンプル進呈
ポッポ長岡店 サイクルショップ 住 所 長岡1丁目27-21 電話番号 952-4007 自転車購入時に1,000円値引き (併用不可)	メガネのタツミ メガネショップ 住 所 開田3丁目3-12 電話番号 951-3711 メガネ一式お買い上げでメガネクリーナーorメガネクロス プレゼント	センチュリー21株式会社 レンタ 不動産業 住 所 開田3丁目1-15 電話番号 955-7272 不動産の資産管理、相続、お引越しのことも相談無料
カットサロン ホーク 理容室 住 所 長岡1丁目2-10 電話番号 954-9309 3000円以上のご利用時300円割引	花 珠(かじゅ) 花屋 住 所 井ノ内小西46-5 電話番号 958-6038 商品代金の5%引	有限会社 スマイルケア 福祉用具貸与 住 所 神足麦生11 電話番号 951-2340 店頭にて「杖」「シニアカー」を購入頂く際に会員証の提示で15%割引(一部商品を除く)
cocorepo もうり鍼灸院 整体・鍼灸 住 所 長岡3丁目17-3 ルミネ玉山102 電話番号 956-1230 初回500円off	有限会社 ヤスイカメラ 写真屋 住 所 今里3丁目9-2 電話番号 955-4450 マイナンバー等の証明写真撮影1割引	パソコン教室 わかるとできる 資格 住 所 開田4丁目7-1 電話番号 959-3030 テキスト代1,000円割引します
HERO ヘアーサロン 住 所 長岡2丁目2-16(開田バス停前) 電話番号 957-6102 カットとセットの時はシャンプー代無料	株式会社 カーライフ長岡 ドライブ・カー用品 住 所 馬場見場走り25-1 電話番号 955-3195 車検・点検・一般整備等の作業料金(外注除く)の10%割引 ※他の割引併用やカード支払不可	たつみや 金物店 住 所 馬場1丁目11-22 電話番号 090-3841-4984 コロナ対策用品のみ2%割引
ドリームコネクト 便利屋 住 所 伏見区桃山町正宗45-8 セジュール桃山102 電話番号 090-7499-3240 10%off	PIECE 理容室 住 所 神足3丁目13-15 電話番号 951-8666 シャンプー代無料	瀬尾時計メガネ店 時計店 住 所 長法寺川原谷33-1 電話番号 951-2736 国産電池200円引
ヤサカ石油(株)テクノピア長岡 SS ガソリンスタンド 住 所 開田1丁目18-22 電話番号 955-7087 会員価格より1円/ℓ引	(有)ベストプランニング リフォーム&おかたづけ 住 所 今里庄ノ淵33-5 電話番号 958-6899 住宅リフォーム、整理収納サポート10%引き	なかの接骨院 整骨院 住 所 開田3丁目10-31 電話番号 204-2828 初診時、当院オススメのフットマッサージ機無料
便利屋ごりき 便利屋&ヘルパー 住 所 下京区西七条部町3番地 電話番号 950-0993 介護無料相談・便利屋10%引き	ピーコック長岡京市店 サイクルショップ 住 所 開田3丁目3-12氷川ビル1F 電話番号 925-8137 自転車購入時 1,000円引き・ヘルメット購入時500円引き 現金払いに限る	里山の休日 京都・烟河(けぶりかわ) 旅館・ホテル 住 所 亀岡市本梅町平松泥ヶ淵1-1 電話番号 0771-26-2345 宿泊料金 期間限定で一人様5,000円引き

各種用具の無料貸し出しご案内

事務局では、各種用具の無料貸し出しを行っています。
ご希望の用具がありましたら、事務局までご連絡ください。

やすらぎクラブ長岡京事務局 ☎956-6166



ワナゲ公認セット

これ1つで公式大会もOK!
幅広い年齢層と、初心者でもすぐに
楽しめます。個人で運動用に、老人
会で人気ナンバーワン!



クロリティー公認セット

リングが棒に入らなくてもボード内
なら得点を獲得できます。リングが
ボード上にある場合、その位置の色
分けによって得点になります。



いきいきクラブ体操 DVD

順天堂大学名誉教授
武井 正子監修



**パワギガホンE
(手ぶら拡声器)**



**TOA ワイヤレスアンプ
CD付マイクセット**



(福) 長岡京市社会福祉協議会よりお願い

皆さんもぜひ地域福祉のサポーターになってください!

社会福祉協議会 (通称: 社協) とは?

市民の代表者で役員を構成し、地域福祉を推進する民間の社会福祉法人です。(やすらぎクラブからは、評議員を推薦いただいています) 長岡京市社協は、市民の皆さんとともに、安心して暮らせる様、「人と地域がつながるまちづくり」を目指して、活動しています。

地域敬老行事の助成金やボランティアセンターの運営事業、子どもたちへの福祉教育など地域福祉を支える活動へのご支援よろしくをお願いします。

(福) 長岡京市社会福祉協議会 電話: 955-5601



「やすらぎ掲示板（高齢介護課発行）」

問合せ先 長岡京市役所高齢介護課高齢福祉係 電話：075-955-9713

トピック① 健幸すぽっと最新情報

老人福祉センター竹寿苑が11月ごろ移転

『健幸すぽっと』 に生まれ変わります



施設概要・運営（竹寿苑との比較）

- ・栗生から井ノ内朝日寺に移転
- ・延床面積比**1.5倍**（3階建て1,279㎡）
- ・開館時間比**1.6倍**（月～土、午前8時30分～午後5時15分開館）
- ・サークル活動への貸部屋（3階）が6室に増
- ・軽トレーニングルーム（機器あり）や温水設備室（有料）を新設、健康づくりのためのトレーニング機能が充実
- ・その他の諸室は、みんなのホール、多目的ルーム、会議室、相談室など
- ・太陽光発電や昇降機設備を新設、市内初のZEB（BELS評価）認証

指定管理者による事業実施（一例）

- 生きがい・健康づくり・介護予防講座
お笑い、スマホ活用、生活筋力向上プログラム、水中介護予防教室
- 高齢者の社会参画・世代間等の交流促進支援
就業支援、ボランティアセミナー、ニューススポーツ交流会、体力測定会
- 生活、健康等の相談
専門職相談員の配置、健康・介護・福祉に関する相談会
- その他
情報発信、水着等の販売・レンタル、使用者・団体の組織化、地域との連携
自主事業（閉館時間帯の諸室の活用）
働く世代向け講座、ナイトヨガ、サーキットトレーニング

「健幸すぽっと（のびのび苑）」の運営・管理を行う指定管理者が 長岡京のびのびパートナーズ決まりました！

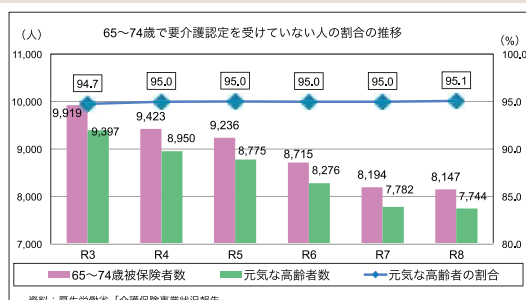
代表団体：シンコースポーツ株式会社大阪支店、構成団体：社会福祉法人 長岡京市社会福祉協議会、日本管財株式会社の3つの団体からなります。これから協議を重ね、皆様に喜ばれる施設になるよう供用開始に向けて頑張っていきます。

トピック②

長岡京市第10次高齢者福祉計画・ 長岡京市第9期介護保険事業計画 を策定しました

両計画は、団塊ジュニア世代が65歳以上となる令和22年（2040年）に念頭に置き、本市で暮らすすべての高齢者が生きがいを持って安心して生活できる環境の実現をめざし、高齢者福祉に関する施策を総合的に推進するために策定しました。計画期間は令和6年（2024年）度から令和8年（2026年）度の3か年です。

計画の成果指標には、**元気な高齢者の割合の増加（65～75歳の要介護認定率の低下）**があります。老人クラブの皆さんの日々の活動が、元気な高齢者を増やすことに繋がっています。今後も一緒に介護予防・健康づくりを行っていきましょう。



トピック③

熱中症を予防しましょう

令和6年4月から熱中症関連情報が変わりました。これまでの「熱中症警戒アラート」が、「熱中症警戒情報」として気候変動適応法等の法律に位置付けられたとともに、重大な健康被害が発生する恐れのある場合に発表する熱中症特別警戒情報が創設されました。このように法律が改正されたのは、昔に比べ大変暑くなっているためです。



特に高齢者は注意が必要です。熱中症で搬送される方（京都の猛暑日の日数は40年前の2倍以上に！）の約7割は高齢者です。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
- ◎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げましょう

救急車を呼ぶか迷ったら…
☎ #7119

24時間
年中無休

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



令和5年

交通事故が激増!

令和5年中の長岡京市内の交通事故による負傷者は142人（前年比+58人）で、その内高齢者が最も多く、約3割の41人（前年比+22人）を占めています。令和4年は交通死亡事故の発生がゼロでしたが、令和5年は2件発生し、いずれも高齢者が犠牲となっています。

◆令和5年中 高齢者の交通事故状態別死傷者数



状態別では、自転車乗車中11人（前年比+2人）、原付車乗車中11人（前年比+7人）、歩行中10人（前年比+6人）、自動車乗車中6人（前年比+5人）、自動二輪車乗車中5人（前年比+4人）といずれも増加しました。



交通事故に遭わない! 起こさない! ために

歩行者の皆さん、「合図横断」で渡りたい意思を合図で伝えましょう!



ドライバーの皆さん、歩行者優先の思いやり運転をお願いします。

横断歩道では…

- ダイヤマーク（◇）があれば、まず減速します。
- 落ち着いて、横断しようとする又は横断している歩行者の有無を確認します。
- 歩行者がいれば、停止線の直前で一時停止します。
- 歩行者が横断を終えるまで、見守ります。



編集後記

新体制でスタートして3カ月が経過しました。過日の管外研修として舞老連と交流の場がありました。双方の活動報告と計画の報告や情報交換ができ有意義な研修でした。今後の諸活動に生かしていただければと思います。

今年は、6月なのに梅雨入り宣言が遅れ、猛暑日が続くなど、異常現象が続いております。もしかしたら、日本の四季が崩れるかもしれません。何が有ってもおかしくない昨今、「明日で良いや」でなく、「今日やれることは今日やろう」と提案したいです。言い換えれば「今やれることを今やろう!!」そんな気持ちで、日々を暮らせば、きっと毎日が生き生きとしたものになると考えています。

岩永 英光

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/FAX 075-956-6166 E-mail: shioren-nagaokakyo@oregano.ocn.ne.jp/

■発行: やすらぎクラブ長岡京/会長: 山田 和美/編集: やすらぎクラブ長岡京 企画運営委員会

■編集協力: 株式会社 博報社 大阪市平野区喜連西4-6-69 電話 06-6797-0212 FAX 06-6797-0481