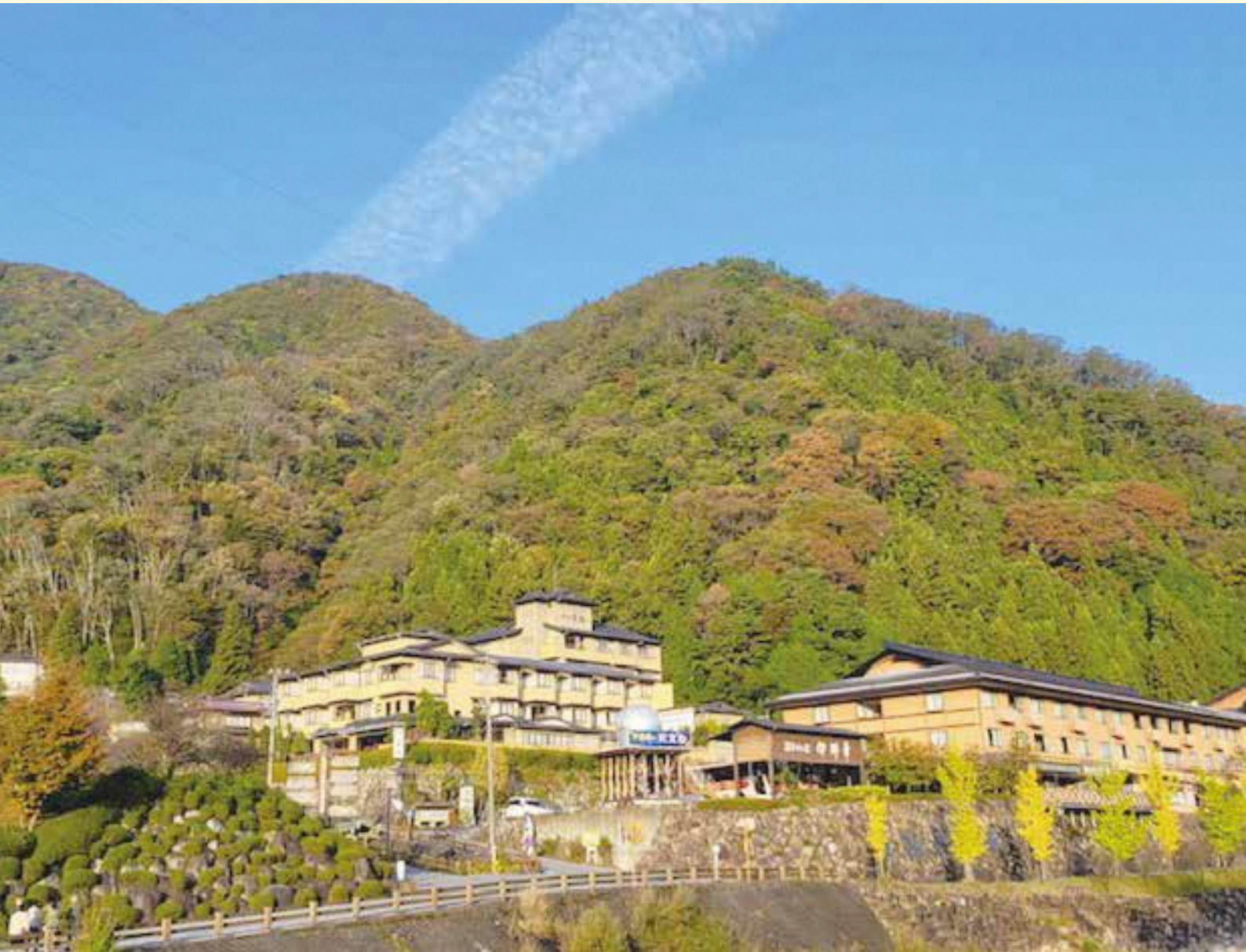


やすらぎ

No.66
2024.1.15



親睦旅行 南信州 昼神温泉 湯多利の郷 いな「伊那華」

CONTENTS

- | | | |
|----------------------------|------------------------|-------------------|
| 02 新年のごあいさつ | 09 部会だより～総務部・組織活性部～ | 16 協賛広告 |
| 03 令和5年度第44回京都府老人クラブ大会 | 10 部会だより～社会奉仕部・健康づくり部～ | 17 協賛広告 |
| 04 全国老人クラブ大会・近畿ブロックリーダー研修会 | 11 部会だより～健康スポーツ部・女性部～ | 18 協賛広告 |
| 05 高齢者にやさしいお店紹介・一覧 | 12 交流発表会 | 19 交通安全だより |
| 06 高齢者にやさしいお店一覧 | 13 1泊親睦旅行 | 20 高齢介護課お知らせ・編集後記 |
| 07 高齢者にやさしいお店一覧 | 14 高齢介護課お知らせ・社協の紹介 | |
| 08 令和5年度第5期シニア大学講座 | 15 日帰り旅行・送迎プラン | |



新年のごあいさつ



やすらぎクラブ長岡京 会長
なかた まさのり
中田 正紀

新年、あけましておめでとうございます。会員の皆様におかれましては健やかに新年を迎えられましたことと心よりお慶び申し上げます。

昨年、5月に「コロナウィルス感染症」が2類から5類への移行を受けまして、私達の暮らしもようやく落ち着きを取り戻して来た年であったと思います。

「やすらぎクラブ長岡京」の活動におきましても、活動のキーワードである「情報」と「環境づくり」を基本理念として、様々な行事を実施して参りました。

5月にはFMおとくにへの生出演、6月の近畿ブロック老人リーダー研修会及び7月の市町村老連リーダー研修会での京都府老連を代表しての「やすらぎクラブ長岡京」の活動の「事例発表」をはじめ、府老連、山城・乙老協での各種スポーツ大会、6月には交流発表会、10月には府老人クラブ大会・一泊親睦旅行の実施、12月には恒例となりました「公式ワナゲ会長杯」の開催、また、11月には秋田県で開催されました「全国老人クラブ大会」において、元会長の谷田たちばな会の山本 淳氏が「全老連会長表彰」を受賞されました。誠に喜ばしいことであり、会員の皆様にご報告させていただきます。

その他にも多種多様な行事を実施する事が出来た年であったと思います。令和6年度は「やすらぎクラブ長岡京」創立60年を迎える年でもあります。創立60年を迎えるにあたりまして、先人の皆様が築いて来られた由緒あるこの「やすらぎクラブ長岡京」を更に発展させるためにも基本理念に沿って活動をして参ります。

「人生百年時代」を迎えた今、“健康であること”を最大の目標として、その為に出来ることを一つずつ確実に実施して行く事が求められます。今後におきましても行政を始めとする関係諸機関との連携を強化し、安全なまちづくりと憩いの場づくりを通じて「やすらぎクラブ長岡京」に与えられた役割を果たすべく活動をして参ります。

会員の皆様と歩みを共にして、“明るく・元気に・楽しく”を合言葉に活動して行きたいと思っています。「チャレンジ」あるのみです。

今年も昨年同様に会員の皆様の更なるご支援を賜りますよう宜しくお願い申し上げます、年頭のご挨拶といたします。



長岡京市長
なかこうじ けんご
中小路 健吾

あけましておめでとうございます。やすらぎクラブ長岡京会員の皆様におかれましては、良い年を迎えられたこととお慶び申し上げます。また、市政の推進におきましても格別のご高配を賜り、厚く御礼を申し上げます。

昨年は、山城ブロック親善グラウンド・ゴルフ大会をはじめ、各種スポーツ大会が開催されました。新型コロナウイルス感染症の5類感染症移行に伴い、様々な場所において活動が活発になってきていることが伺える年となりました。また4年ぶりに開催されました交流発表会においては、日頃の成果を発揮する場であるとともに、参加者同士の交流を図り、有意義な時間を過ごすことができたのではないのでしょうか。本年も引き続き積極的な活動に取り組んでいただきたいと思います。

本市におきましては、昨年1月に『助け合いとつながりのまちづくり条例』が制定されました。助け合い（共助）とつながり（協力・連携）を身近に感じ、「より多くの方が長岡京市でいきいきと楽しく安心・安全に暮らしてほしい」と願って作られた条例です。

まずは、周りを見渡して、無理のない範囲で気になることや興味があることにチャレンジしていただくことが、「助け合い」「つながり」のまちづくりにつながります。本市には、多くの市民、地縁団体、市民活動団体・非営利団体、事業者等が活発な活動を展開し、市と連携したまちづくりを進めてきた歴史があります。また、近年では、必ずしも組織・団体に属することなく、その時々々の活動テーマに共感した人たちが自由に参加するコミュニティ活動も展開される等、未来のまちづくりを担う新しい息吹が芽生えつつあります。地域における助け合いとつながりの必要性について認識を深め、「安心・安全で住みよい、いきいきと暮らせるまちづくり」を進めるとともに、より便利で心豊かに暮らせる「かしこ暮らしっく」なまちづくりを行ってまいりますので、何卒お力添えをいただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

結びに、やすらぎクラブ長岡京のますますのご発展と、会員の皆様、ご家族様にとりまして、今年一年が明るく幸多き年となりますことを心から祈念申し上げます、年頭のご挨拶といたします。

令和6年 元旦

第44回京都府老人クラブ大会

のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを



令和5年度 第44回京都府老人クラブ大会



橋本府連会長

10月11日(水)、京都テルサ（京都府民総合交流プラザ）において第44回京都府老人クラブ大会が開催され、式典として個人・団体表彰式と講演会が開催されました。

第1部の式典は橋本府連会長が主催者あいさつされ、表彰式にうつりました。



西脇京都府知事

京都府知事表彰として西脇知事より育成功労者16名、長岡京市からは内藤治代さんが受賞されました。また、優良老人クラブ6クラブが表彰されました。続く京都府老連会長表彰では、長岡京市から安田俊雄さん、丸山利恵子さん、能勢守さん、斎藤勝巳さん4名を初め、育成功労者38名が受賞され、優良老人クラブ6クラブ、会員増強運動「特別賞」に2老連、1クラブが表彰されました。また、全国老人クラブ連合会会長表彰の活動賞として2団体が受賞されました。

当日はご来賓として西脇隆俊京都府知事及び石田宗久京都府議会議長から祝辞をいただいた後、受賞者の代表者が謝辞が述べられ、大会宣言が読み上げられ、式典は終了しました。



久志 則行氏

第2部は、雲迎寺住職で落語家の久志則行氏（高座名 てんご堂我楽）による「人生100年時代 笑いの効能で長生きしましょう」と題した講演会が行われました。そして、「青い山脈」を合唱し、当大会は盛会のうちに終了しました。



第44回京都府老人クラブ大会
のぼそう！健康寿命、担おう



◆受賞者一覧（敬称略・現職）

◎京都府知事表彰 育成功労者
内藤 治代（市老連副会長）

◎京都府老人クラブ連合会会長表彰
育成功労者
安田 俊雄（副会長）
丸山利恵子（副会長）
能勢 守（前今里寿クラブ会長）
斎藤 勝巳（きりしま会会長）



第52回全国老人クラブ大会にて受賞しました “おめでとうございます”



11月8～9日(木)に老人福祉法制定60周年記念第52回全国老人クラブ大会が秋田県において厚生労働省を始め、各都道府県から多くの

方々が出席され盛大に開催されました。

当日は式典及び開催地活動発表が行われ、式典の部で「やすらぎクラブ長岡京」の元会長 山本 淳(きよし)氏(谷田たちばな会)が健康づくり活動や組織改革に尽力された功績が認められ**育成成功労表彰**を受賞されました。

山本氏は健康上の都合で欠席されましたが、代理として中田会長に出席いただき受賞式に参加いたしました。

近畿ブロック 老人クラブリーダー研修会に参加

近畿ブロックリーダー研修会が去る6月29日(木)、兵庫県民会館で開催されました。

当日は近畿地区185名が参加され、やすらぎクラブ長岡京から中田会長がプレゼンターとして第3分科会で「地域団体との連携で組織を活性化」と題して事例発表を行いました。

また、京都府下の市町村老連リーダー研修会が7月20日(木)ハートピア京都で開催され、同様のテーマで事例発表をいたしました。

発表では昨年度取り組みました会員優待制度などについて説明し、各地から興味を持ってもらい大いに参考になったものと考えています。





～高齢者にやさしいお店紹介～



いっぷく亭 光明寺門前

紅葉の名所、光明寺の門前に位置する「いっぷく亭」は、数寄屋風の造りの一軒家料亭。
 京都らしい和の空間で、京懐石やとうふ料理、たけのこ料理が楽しめます。
 手軽に楽しめる京料理のランチ、特に「胡麻豆腐」が評判です。
 予約者には季節のデザートをサービスいたします。



ピーコック 長岡京店

長岡京市の市役所前にある店舗です。
 幼児から本格的なスポーツ車まで幅広く展示しています。
 自転車購入時に 1000 円割引・ヘルメット購入時に 500 円割引。
 現金払いに限りますがサービスいたします。



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5年12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 粟生川久保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5年12月末現在加盟店一覧

カラオケ喫茶 さくらんぼ <small>喫茶店</small> 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 <small>居酒屋</small> 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 <small>居酒屋</small> 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 <small>喫茶店</small> 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 <small>カフェレストラン</small> 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 <small>お好み焼き・鉄板焼き</small> 住所 開田2丁目14-11 電話番号 951-6733 食事代1割引
Kitchen Blue Lake <small>喫茶&カフェ</small> 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 <small>うなぎ割烹</small> 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 <small>お好み焼き</small> 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) <small>ビリヤードカフェ</small> 住所 長岡2丁目1-23 リパティ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 <small>喫茶店</small> 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 <small>カフェ</small> 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 <small>ダイニングバー</small> 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 <small>カフェ</small> 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 <small>クロワッサンとサンドイッチ</small> 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 <small>焼肉</small> 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 <small>カフェ&バー</small> 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 <small>定食・食堂</small> 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 <small>魚介料理・海鮮料理</small> 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 <small>中国料理</small> 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 <small>カフェ食堂</small> 住所 粟生西条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 <small>和食</small> 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		カフェエポカ (NPO法人 乙訓障害者事業協会) <small>オープンラウンジ</small> 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 <small>喫茶</small> 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 <small>京料理</small> 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 <small>酒屋</small> 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 <small>和菓子処</small> 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 <small>パン屋、カフェ</small> 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 <small>ケータリング</small> 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5年12月末現在加盟店一覧

リバティ長岡店 <small>スーパー</small> 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 <small>建築業</small> 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	ヘアサロン かわばた <small>理容室</small> 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 <small>美術品の買取・販売</small> 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。抹茶の活用を提案いたします。退職後の居場所づくりとして美術品で楽しめます。		長岡京ファーマーズマーケット <small>農産物直売所</small> 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 <small>住宅設備</small> 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 <small>書籍</small> 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 <small>エステ・ネイルサロン</small> 住所 長岡2丁目22-27 グラウンドール長岡京1F 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 <small>サイクルショップ</small> 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 <small>メガネショップ</small> 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 <small>不動産業</small> 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 <small>理容室</small> 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) <small>花屋</small> 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 <small>福祉用具貸与</small> 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 <small>整体・鍼灸</small> 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 <small>写真屋</small> 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 <small>資格</small> 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 <small>ヘアサロン</small> 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一代無料	株式会社 カーライフ長岡 <small>ドライブ・カー用品</small> 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 <small>金物店</small> 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 <small>便利屋</small> 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 <small>理容室</small> 住所 神足3丁目13-15 電話番号 951-8666 シャンプー一代無料	瀬尾時計メガネ店 <small>時計店</small> 住所 長法寺川原谷33-1 電話番号 951-2736 国産電池200円引
ヤサカ石油株式会社テクノピア長岡SS <small>ガソリンスタンド</small> 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 <small>リフォーム&おかたづけ</small> 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 <small>整骨院</small> 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 <small>便利屋&ヘルパー</small> 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 <small>サイクルショップ</small> 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) <small>旅館・ホテル</small> 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

令和5年 第5期 シニア大学講座

やすらぎクラブ長岡京が主催するシニア大学とは、60代・70代の方で老人会に加入されていない方々に対して、やすらぎクラブの活動や自分自身を変え、成長させていくことを合言葉に始めた事業であります。今年度もさまざまな講座を開講していますので、紹介させていただきます。

◆1回目7月19日(水) 開校式及び健康講座(フレイル予防)

講師:高齡介護課保健師



◆2回目8月23日(水) 消費生活講座「消費者トラブルにご用心」

講師:市消費生活センター相談員 クーリング・オフなどについてグループ討議方式で



◆3回目9月27日(水) 交通安全講座「交通安全知識の習得・交通事故防止のための実技体験」

講師:向日町警察交通課・市交通教育指導員 安全運転講座・反射神経測定等



◆4回目10月13日(水) やさしい仏教入門

京都西山短期大学で仏教について授業 加藤善朗学長より「ほとけの教え(食)」



◆5回目11月15日(水) 恵解山古墳公園・サントリー

講師:長岡京市埋蔵文化財センター職員 サントリー工場見学



◆6回目12月13日(水) 京友禅染体験 などを開催しました。

総務部

部長 山田 和美



「人生100年時代」をどう生きるか。そのことは決して優しいことではないように思われます。誰もが健康でそして生涯を通して社会の支え手として、目的を持った人生を走り抜ける、そうした覚悟と気概が求められます。

さまざまな価値観と人生観を持った地域に住む隣人が、「健康で長生き」という共通の想いを共有しながら、繋がりあい、支え合う地域社会の形成を目指して「やすらぎクラブ長岡京」はその活動を進化させなければと考えています。歴代の先人の皆さんが築いて頂いた組織体制と活動の積み重ねをベースにしながら、時代と共に変化するさまざまな課題に単位クラブの皆さん、行政機関の皆さんをはじめ、関係諸団体の皆さんと共に、正面から取り組んで参りたいと思います。

昨年6月に交流発表会、そして7月に同好会情報交換会を開催しました。交流発表会は30組の方によるカラオケと3つの同好会の皆さんの発表がありました。日頃の歌い込みやお稽古の成果がいかんなく発揮されると共に、沢山の応援もあり、地域での繋がり合いの絆が感じられる発表会でした。また、同好会情報交換会では、それぞれの現状報告と課題について情報共有が図られました。そこで感じたことは、同好会の皆さんと単位クラブとの連携・協同があってもいいのではないか、という思いをいたしました。2月には「市長との対話のわ」を予定しています、実効性のある対話にしたいと考えています。

やすらぎクラブ長岡京が抱える課題、関わる多くの皆さんに共通して課題視する事項について議論し、将来に向かっての安定・成長の年にして参りたいと考えます。



組織活性部

部長 内藤 治代



やすらぎクラブ長岡京は昭和39年の創設以来、60年を迎えることになりました。この間、組織活性部は会員の皆さまに多大なご理解とご支援を頂きながら、各地域での活動を積極的に支援していくことを目的に、「助け合いとつながり」の理念のもと、ブロック会議を続けてまいりました。改めまして厚くお礼を申し上げます。

本会は令和4年12月15日(金)でのブロック長会議においてブロック会議の名称を「意見交換会」と変更し、令和5年度より「テーマ」を決めての会議といたしました。今年度の各ブロックでのテーマは「会員増強について」「会員増強の手段」「70歳以下の会員を集めるには」「行事内容、場所」「役員の後継者がいない」「女性役員の選出するには」でのテーマで会議を行ってまいりました。今回このようなテーマを決めて会議をすることにより各単位クラブにおいて共感していただくことによりいろいろな諸問題の解決につながりができればありがたいと、われわれやすらぎクラブ長岡京そして組織活性部としては感謝するとともに各単位クラブが益々発展していただければありがたいと考えます。



部会だより

社会奉仕部

部長 安田 俊雄



令和5年度も社会奉仕部推進員は社会に少しでも貢献しようとボランティア活動に熱く燃えています。9月11日(月)、世代間交流を深める事業として、滝ノ町保育所において、滝ノ町ときわ会の会員と保育所の年長、年中組の園児が一緒になってアコーディオン演奏で童謡を歌い、楽しみました。最後には「手のひらを太陽に」を一緒に合唱し、先生や園児から感謝の言葉をいただき楽しいひと時を過ごしました。

また、10月3日(火)、全国一斉「社会奉仕の日」に合わせて、クリーンキャンペーン活動としてこらさ周辺の清掃活動を展開しました。

10月14日(土)、社会福祉協議会の呼びかけに応じ、赤い羽根共同募金活動を実施し、多くの方々に呼びかけ募金を集めました。

これからも社会奉仕部はさまざまな世代や団体と連携した「地域貢献活動」を推進してまいります。



健康づくり部

部長 丸山利恵子



今年度、市高齢介護課と協働し中学校区4つのワナゲ大会で、体力測定を入れることになりました。体力測定は、握力と開眼片足立ち2分間です。毎年行うことで体力の推移を確認し、フレイル予防に関心を持っていただくことが目的です。

ワナゲをする前に測定を入れましたが、1時間以内に完了し競技に入れました。握力は全身の筋力の反映であるということの周知が出来つつあり、興味を持っていただけているようです。片足立ちの結果の良いかたは毎日の運動にしています、という声も聞かれ積み重ねると運動への意欲が大事と感じました。

今年度の校区の体力測定はワナゲ大会出場者だけですので、ワナゲをされない方にも地域で体力測定のを設け、輪が広がり健康への意識が高まることを願っています。



健康スポーツ部



部長 上田 俊一

コロナ禍の中、小休止状態でありましたが、5類への移行に伴い各種スポーツ行事は活発に計画通り実施しています。私たちは動くことによって健康を維持する(健康年齢を引き上げる)ことに努めましょう。今年度は知事杯山城ブロックグラウンド・ゴルフ大会や健康づくり部と連携した健康測定をワナゲ大会の前に実施する等多忙な年でありました。

各大会の結果は次の通りです。また、各单位クラブでの行事が盛んになってきたことは頼もしい限りです。

大会名	種目	開催日	開催場所	優勝	2位	3位
会長杯	グラウンド・ゴルフ	5月17日	スポーツセンター	森山 和子	高橋 秀夫	堀 友和
山城大会	グラウンド・ゴルフ	9月21日	アクワパルコ洛西	久御山町 A	長岡京市 B	八幡市 A
会長杯	ゲートボール	9月22日	長岡公園	ふれあい	長寿会	きりしま会
乙老協	ゲートボール	10月16日	長岡公園	ふれあい	きりしま	長寿会
会長杯	クロリティー	11月17日	こらさ	岩坪 美香	金澤 純一	岩坪 義修
府老連	公式ワナゲ大会	11月21日	八幡市民体育館	団体第4位 長岡京 B	個人第6位 衣川 幸夫	
乙老協	グラウンド・ゴルフ	11月28日	アクワパルコ洛西	中開田明友会	城の里 B	城の里 A

◎公式ワナゲ大会として府大会(八幡市)・会長杯(神足小)・乙老協(向日市体育館)も実施。



乙老協ゲートボール大会(長岡公園)



山城大会グラウンド・ゴルフ上位三チーム

女性部



部長 加藤 久子

長い夏の猛暑がやっと過ぎ好季の秋を飛ばしてしまいそうです。

コロナで3年吹っ飛んだ委員さんの管外研修を7月に実施できました。

築約120年現役最古の官公庁建物「京都府庁旧本館」で歴史とレトロな内装を学んで参りました。

お昼は京都御苑「檜垣茶寮」平安時代の宮中の様式とエコ・クッキングの知恵を取り入れた「御所の華弁当」を頂き楽しいひと時を過ごさせていただきました。ただ、真夏の盛りに歩行距離が少々負担だったようです。

8月平和フォーラムでの昔の食べ物「はったい粉」は美味しいと大好評でした。

半日講習会では、手描き友禅の「ランチョンマット」干支「辰」のちぎり絵色紙、共にたくさんのご参加ありがとうございました。新年度も楽しい事業を企画しますので、積極的にご参加下さい。



令和5年度やすらぎクラブ長岡京 交流発表会

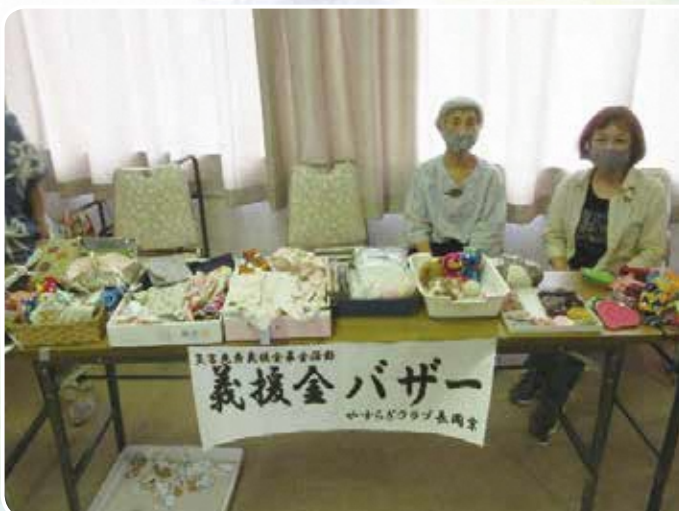
カラオケ大会・各種サークルの発表会が6月28日(水)に中央公民館市民ホールにて3年ぶりに開催いたしました。

当日はカラオケの部に各単位老人クラブから30人がエントリー、交流発表会にはラララ太鼓山、太極拳サークル、エーデルワイスフォークダンスに参加いただきました。会場はほぼ満室状態で一曲ごとに大きな拍手が送られました。日頃の練習の成果か、皆さんお上手ですね。

また、ホワイエ ロビーでは女性部がバザー・義援金コーナーを設置いたしました。



義援金・バザーコーナー



審査員の皆さま





やすらぎクラブ長岡京1泊親睦旅行

「コロナに負けるな 感動溢れる 大自然の旅」として「南信州 昼神温泉」を企画し、64名バス2台で会員相互の親睦を図る親睦旅行に行ってきました。



【行程】

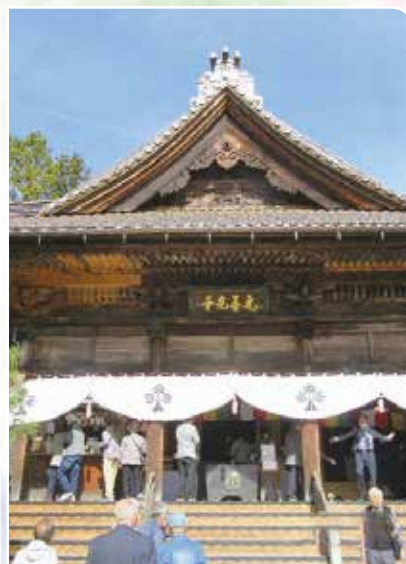
(1日目)

長岡京(各集合場所) = 恵那峡山菜園(昼食) = ちごり村・焼酎蔵 = 妻籠宿 = “南信州秘湯! 昼神温泉”

宿泊地 湯多利の郷 「伊那華」 天皇皇后ご宿泊の名旅館

(2日目)

昼神朝市ホテル = 元善光寺 = 信州りんご狩(三和観光農園) = 飯田酒蔵(昼食) = 一路長岡京へ



楽しい2日間もあっという間に過ぎ帰路につく、お土産と思い出満載の楽しいバス旅行でした。来年も参加できるようにみんな元気で過ごしましょう!

高齢者の「きこえ」について

パート②

パート1では、きこえに関する相談先をお知らせしました。

では、きこえにくいと感じたり、指摘されたらどうしたらよいのでしょうか？

①耳鼻咽喉科のある病院やクリニックにて原因を探ろう

- ・他の耳の病気（耳垢の詰まり、中耳炎）がないかどうか
- ・実際に難聴があるのかどうか、あるならどの程度なのか



②補聴器購入を選択することも

- ・医師により補聴器が必要と診断された場合、認定補聴器技能士のいる販売店（※）にて購入し装着することで聴力を補うことができます。

※認定補聴器専門店：テクノエイド協会ホームページ

<https://www5.techno-aids.or.jp/shop/map.php>



③補聴器購入したら自分にあうまで調整しよう

補聴器は眼鏡のように、すぐに不自由なく使える機器ではないので、自分にあったものにしていくため、必要に応じて調整を繰り返していきます。

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

長岡京市社会福祉協議会

総合生活支援センター（きずなグループ）

高齢になっても住み慣れた地域で安心して暮らし続けられる「地域づくり」を目指し、地域の皆さんが主体となって取り組む「支えあい活動」の相談やサポートを行っています。

【担当生活支援コーディネーター】



西野 寛子 長岡中学校区



今村 里佳 長岡第2中学校区



山田 日和 長岡第3中学校区



中林 三郎 長岡第4中学校区



細平 陽子 市内全域

お問合せ先 電話：075-963-5137



地域での支えあい活動や日々の生活上での困りごとなど、お気軽に相談ください。

高齢者の相談窓口 地域包括支援センター

保健師（看護師）、社会福祉士、主任ケアマネジャーが連携をとりながら、総合的に高齢者をサポートします。「ちょっとした困りごと」の相談や「元気で過ごすため」の介護予防の講座などを行っています。いつでもお気軽にご相談ください。

長岡京市東地域包括支援センター（概ね長中校区）
電話：075-963-5508

長岡京市北地域包括支援センター（概ね2中校区）
電話：075-955-9007

長岡京市南地域包括支援センター（概ね3中校区）
電話：075-957-1119

長岡京市南地域包括支援センター（概ね4中校区）
電話：075-323-7889

日帰り旅行・送迎プラン

京都・亀岡 湯の花温泉

里山の休日 京都・烟河

お問合せ先:0771-26-2345
担当:西田(080-6227-7909)

お得な日帰り宴会プラン

- ◆お一人3,900円以上の料理をご注文の方(20名以上の団体様)
- 1 無料送迎サービス(1台)※JR亀岡駅又はトロッコ亀岡駅
- 2 カラオケ無料サービス!!
- 3 温泉入浴料割引

[期間限定] 特別宿泊プランのご案内

対象期間:~2024年6月末

里山馳走料理 夕餉
カジュアルコース漸(ぜん)
当会員様は、期間限定で

お1人様 **3,000** 円引き

会員様同泊の場合、非会員様もプランの対象

ご予約時に やすらぎ会員とお申し出ください

※ 日程詳細は、直接お問い合わせください。



 <p>桜蘭 本格中国料理を緑の風景の中で - チャイニーズレストラン 桜蘭 -</p>	 <p>千寿閣 四季の庭園を眺めながらの京会席 - 京の料亭 千寿閣 -</p>
 <p>わかどり 京町屋の空間でこだわりの料理を - 鳥料理と和食 わかどり -</p>	 <p>紙屋川 旬の素材の数々を小粋なお弁当で - 京料理 紙屋川 -</p>

[2024. しょうざん春のイベントのご案内]

梅見の宴

2024年/3月2日(土) ≫ 3月10日(日)

【プラン内容】
梅見御膳 / 抹茶・和菓子 / 庭園入場

京料理 紙屋川
梅見御膳
お一人様 **5,500** 円 (税込)

無料マイクロバス
「予約制」28名乗り

お問合せ / 〒603-8451 京都市北区衣笠鏡石町 47
しょうざんリゾート京都 TEL 075-491-5101

名鉄観光 サービス 株式会社 京都支店

〒600-8492 京都市下京区四条通新町東入月鉾町 62 TEL 075-255-2211

旅行のご用命、よろしくお願ひ致します。 担当: 中井 一博

明るく! 楽しく! 心に残る旅行を!

株式会社 明 楽

しもくがき
代表取締役 下工垣 和明

〒566-0012 大阪府摂津市庄屋1-13-13-5
携帯 090-9055-1433 TEL 06-7176-0805



【日帰り旅行案内】 日程 1月18日(木)
~2024年新春三社初詣・恵方東北東~
近江一宮&近江富士 伝統格式ある神社

嬉しい! 辰年置物付です!

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



昨年から交通事故が急増！

昨年（令和5年）市内で1月から8月末までに交通事故が89件発生し、この件数は、前年（令和4年）に1年間で発生した78件を11件も越える著しい増加となりました。また、6月中には、二輪車運転中の高齢者の交通死亡事故が2件連続発生しました。

今年は、目立って、照らして、早めの備えで交通事故を防ぎましょう！

ライトアップ よんまるまる 400

京都府では、京都府域内の薄暮時間帯（日没前後1時間）の交通事故が日の入りの最も早い12月に増加する傾向があるため、11月から今年の1月までの間、「ライトアップ400」と銘打ち、早め（午後4時）のライト点灯の取り組みを推進しています。

ハイビームを活用しましょう！

午後4時にはライトを点灯し、歩行者等の早期発見に努め交通事故を防ぎましょう。



ドライバーの皆さん

ロービームとは、

夜間に前方40mの距離にある交通上の障害物を確認できる性能を有するもの。



ハイビームとは、

夜間に前方100mの距離にある交通上の障害物を確認できる性能を有するもの。



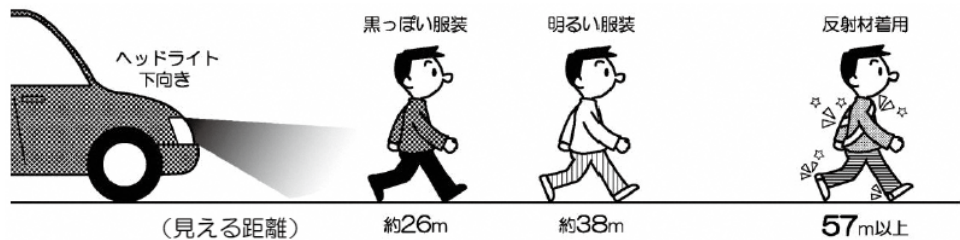
- ・ 暗い道で、対向車や先行車がないときは、ハイビームを活用しましょう。
- ・ 交通量の多い市街地などや対向車（自転車も含む）や先行車がいる場合は、ロービームで走行しましょう。

反射材を身に付けましょう！

反射材は、車のライトを受けて光ります。暗い道でも目立つよう、かばんや靴などに反射材を付けましょう。



歩行者の皆さん



自転車のヘルメット忘れていませんか？

令和5年4月1日より、道路交通法の改正で、全ての年齢層に対する自転車乗用時のヘルメット着用が義務（努力義務）付けられました。昨年7月に全国の警察がヘルメット調査を実施したところ、着用率は全国平均で13.5%で、京都府は、10.5%でした。京都府では、義務化前の調査結果4.2%と比べると2倍強になったものの、全国平均に及ばない結果でした。自転車乗車中の交通事故で亡くなられた人の約6割が頭部にけがをしています。自転車に乗るときは、ヘルメットで頭部を守りましょう。

「竹寿苑」が「健幸すぽっと(愛称:のびのび苑)」

に生まれ変わります!

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

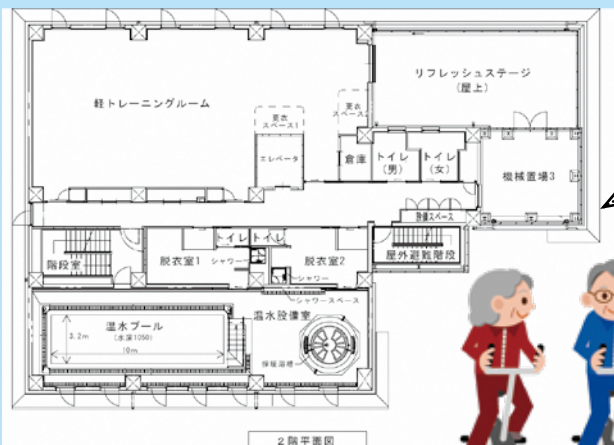


粟生にある老人福祉センター竹寿苑は、京都府から譲り受けた京都府立向日が丘支援学校敷地の一部に移転し、介護予防機能を新たに付加した施設として再整備し、現在、建築工事を進めています。この「健幸すぽっと」を運営、管理する指定管理者と使用される皆さまとともに、より良い施設にしていきたいと考えています。

具体的にどんな施設になるの?



- ◎サークル等の活動のための場は、おおむね新施設へも引き継がれます
- ◎2階には、健康づくりのためのトレーニング機能が充実します
- ◎竹寿苑よりも1日の利用者数を増やしていきます
- ◎主な利用者層を竹寿苑よりも広げ、各利用者に合わせた事業も検討しています



「健幸すぽっと」注目の2階はこんな感じです

軽トレーニングルームでは、体操教室やトレーニングマシンの利用を予定。
温水プールでは、水中エアロビクス、水中ウォーキングでの利用を予定

【その他の階では…】

- 1階は、多目的ルームでは、指定管理者主催の講演会や健康教室、地域団体の利用を予定
- 3階は、サークル・団体活動などへの貸部屋(6つ)

編集後記

やすらぎクラブ長岡京は本年10月に60周年を迎えることとなります。

昭和39年10月1日に当時すでに発足していた各地域の老人会を統合する形で長岡町老人クラブ協議会が結成されたのが始まりと過去の記録に記されています。

人間にたとえますと丁度「還暦」を迎える年ということになります。「還暦」とは、ちょうど生まれた年に還る、そして第2の人生の始まりの年とあります。原点を大切にしながら直面する課題に果敢に挑戦する年にしたいと思います。

山田 和美

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: shiroren-nagaokakyo@oregano.ocn.ne.jp/

■発行: やすらぎクラブ長岡京/会長: 中田 正紀/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