# 長岡京のきらり

いいひと・もの・こと
み～つけたっ

長岡京のきらり
過去の記事は
市HPに掲載中！

長岡京市のことが大好きな市民ライターが、市内できらりと輝く、ステキなひと・もの・ことを紹介するコーナーです。今回は、高齢者がいきいきと過ごすための場を作っている“きらりさん”を紹介します♪

【今月の担当】 下河原（しもがわら） 健（たけし）（ライターネーム：スィモガ）
市民ライターとして、さまざまな活動の場があることにとても感謝しています。私も“きらりさん”の１人になれるよう、頑張っていきたいです。

## vol.17 高齢者に、毎日気軽に通える体づくりや地域のしゃべり場として活用してほしい

奥海印寺で38年間、パン屋を営む山口さん。ある“アツイ”思いから、５年前にスポーツクラブ「BASE 1」をオープン。会員のほとんどが高齢者です。

スポーツクラブを始めたきっかけは、近所の高齢者にいつまでも健康に過ごしてほしい、会員同士のコミュニケーションを通して地域を活性化したい、という思いです。「家にこもらず外に歩いて出かけることや、人と接してしゃべることが介護予防になり、コミュニケーションを取ることで、皆さんの顔色もよくなるんです」と山口さんは話します。会員の中にはみんなと話せるのが楽しいからと、長時間おしゃべりするだけで帰る人や、意気投合して食事や旅行をする人もいるそう。「オープンからずっと来てくれている会員の存在や、“ここが居場所になっている”という声が励みになっています。これからも続けていきたいです」と語る山口さん。「今後は動体視力を競う大会を開き、もっと地域を活性化したいです」と話してくれました。

今月のきらりさん
山口（やまぐち） 清和（きよかず）さん

◀動体視力を鍛える装置と一緒に写る山口さん

▲トレーニングや会話を楽しむ会員たち

▲機材も充実していて、自分のペースで利用できます

## きらりさん自慢のお店

山口さんが営むお店のオススメポイントを聞きました！

**ベーカリーショップ ヤマグチ**

一番人気の「レーズン食パン」は、自家製ラム酒漬けレーズンを使用。30年間変わらない味です。長岡京産のタケノコを使用した「竹の子あんぱん（のこのっこ）」もオススメです。

奥海印寺森ノ下４　☎956-1217
㊊～㊎：午前7時～午後5時（㊎は午後3時）
モーニングは10時まで
喫茶コーナーは午後4時（㊎は午後3時）まで

市商工会HP

### お店からのプレゼント

「レーズン食パン 1本」

応募方法は19ページへ

お買い物は長岡京市で
―まちのお店を応援しよう―


令和６年９月１日発行（1284号）◇発行元 長岡京市役所 〒617-8501 京都府長岡京市開田一丁目1-1 ☎951-2121(代)
（開庁時間 平日午前８時30分～午後５時。閉庁時の緊急連絡は上記へ）◇編集 広報発信課 ☎955-9660 FAX955-9703