

あけましておめでとうございます

寒さに負けず、元気にクラブ活動！
インフルなんて吹き飛ばせ！〔広報部会〕



秋の日帰り研修旅行 淡路島方面（2025年9月30日・火曜日）

令和7年9月30日、夏の暑さもやわらぎ良い天気に恵まれ、午前8時、淡路島の野島断層保存館、北淡震災記念公園に向け出発しました。明石海峡大橋を渡り、10時40分着、震災記念公園（今は国指定の天然記念物）で集合写真を写しました。人物の脇に写つてある、三角のピラミッド型は、異例のモニメントで、北淡町の犠牲者の名前が刻まれています。野島断層を見学、逆断層と正断層があり、日本では正断層が珍しいそうで、世界各地から地層を調べに



市老連日帰り研修旅行

来るそうです。3年前
た、阪神・淡路大震災時、高速道路から落ちかけているバスや国道の高架が倒れ、壊れた家屋等の写真を見、地震時断層が横切つて壊れた家の台所が、そのまま残されているのを見学し、別館のセミナーハウスで「語りべ」さんのが生き埋めに、当日朝は39名、重軽傷者は870名、約300名が助け出されたそうです。現消防団員とOBも合わせて、住民の約一割の1000人が活動、大正、昭和と昔からの顔みしりで、どの家に何人住んでいてどの部屋に誰が寝ているのかも知り、近所中の人も声をかけ合った

能登半島の大地震や豪雨、日本各地で災害が多く、南海トラフも必ず来るとか云われ、とても他人事とは思われず、自分の事は自分で守れるように、近所の人とのコミュニケーション、又、地域の防災訓練や講習等への参加の大切さを勉強しました。約2時間の研修を終え、午後1時、州本の大正時代、カネボウの紡績工場だつた赤レンガ造りの建物、みけづくに、という食事処で、やわらかくおいしい淡路牛や、刺身の魚料理と、いつもよりぜいたくな昼食をいたしました。たこせんべいと、赤い屋根といふやげ所で買い物をして、予定より1時間位の遅れで、午後6時頃、無事四條畷に帰つて来ました。いろいろ勉強になり、又、おいらしい旅行でした。



四條畷市老人クラブ連合会
会報誌「くすのき」63号ご挨拶

明けましておめでとうございます。

四條畷市老人クラブ連合会の皆様方におかれましては、健やかに令和8年の新春をお迎えのことと、心からお慶び申し上げます。

貴会におかれましては、長きにわたり、健康・友愛・奉仕の精神のもと、健康増進に向けた事業だけでなく、地域社会の活性化に大きな貢献をいただき心から感謝申し上げます。

さて、全国的に高齢化が急速に進む中、本市においても、高齢者のみの世帯やひとり暮らし。

らしの高齢者が年々増加しており、高齢者福祉の充実はもとより健康寿命の延伸に向けた取り組みがますます重要な一つとなっています。

健康には、からだ

こころ、つながりの三つの要素があります

からだが元気であることはもちろん、ここでも元気であること、また孤立してしまわないように、社会や人とつながりがあることでも健康でいるために欠かせない要素です。

皆様が地域社会の一員として、豊富な知識や経験を活かしながら、心身ともに健康で楽しみや生きがいを持ちながら生涯を送ることは、誰しもの願いであります。福祉サービスがめざすべきところです

とりわけ本市では

健康寿命の延伸を図ることを目的とし、四條畷市健康プログラム事業「なわぽ」を開始いたしました。このプログラムを通じて、市民一人ひとりが積極的に健康活動に取り組むことで、市民の皆様が健 康で、地域全体の健康水準が向上することをめざしています。

今後とも、皆様のこれまでの経験と知恵を活かしつつ、誰もが安心して暮らせるまちをめざしてまいりますので、本市における健康寿命の延伸及び高齢者福祉の充実に向け、変わらぬご支援を賜りきわすようお願い申し上げ、新年のご挨拶とさせていただきます。

結びに、四條畷市老人クラブ連合会の今後益々のご発展と会員皆様方のご健勝とご多幸を祈念申し上げ、新 年のご挨拶とさせていただきます。

会員の皆様 新年あ
けましておめでとうご
ざいます。



希望に満ちた新年を迎える クラブ活動の未来を拓く

は ご家族の温かい笑
顔に囲まれ、希望に満
ちた健やかな新春を迎
えのことと、心よりお

慶ひ申し上げます。
旧年中は、当クラブ
活動全般にわたり、ひ
とかたならぬご支援と

す地域社会は、急速な少子高齢化やデジタル化の進展など、大きな変化の波に直面してい

て、会員の皆様がテジタル社会から取り残されず、より豊かな生活を送るサポート。

など、私達が地域の一員としてできることを積極的に行い、住み上りまちづくりに貢献する取り組み。

で、他にもいろいろと
アイデアはあると思いま
すが、私たちの生活
がより豊かになるよう
に、そして地域全体が
元気になるような活動
を、今年はさらに積
極的に企画してまい
りたいと考えております。
「健康・友愛・奉仕」とい
うクラブの基本理念は大
切に守りつつも、皆様一人ひとり
の「やつてみたい」とい
う気持ちやアイデア
を大切にし、誰でもが
主役になれるような運

當を目指します。皆様と共に考え、共に汗を流し、笑顔あふれるクラブ活動を築いていはたら、これに勝る喜びはありません。結びになりますが本年が会員のみなさきにとつて、実り多き素晴らしい一年となりますよう、そして皆様のさらなるご健勝をご多幸を心よりお祈り申し上げます。本年も、何卒よろしくお願ひ申し上げます。

A vertical banner with a repeating green floral pattern. In the center, the characters 'すの木' (sunoki) are written in large, bold, black calligraphy.

第63号
発行所
岐阜市老人クラブ連合会
岐阜市北出町3番1号
岐阜市社会福祉協議会 内
TEL (072) 878-1210
会員クラブ 9クラブ
総数 354名(325世帯)
印刷
式会社 共イ印別印刷所
TEL (072) 878-2231



開会式の様子

12月2日に市老連で一番大きな事業「カラオケ発表会」を市民総合センター市民ホールにて盛大に開催しました。錢谷市長、議員の皆さんは残念ながら公務多様の為、ご来場いただけませんでしたが、

さんは「歌の練習」「衣装」を考えたり「緊張」と「ワクワク」の時間をお過ごされたのではありませんか？ 昨年はプロジェクトを導入し主演者の

終盤に藤本議長が駆け付けてくださいました。各地区老人クラブより歌大好きな11組・総勢16名の方々により元気に美しい歌声を披露してくださいました。

当日まで出場者の皆

カラオケ発表会のご報告

総務部会長 福嶋 邦子



司会の鶴岡さんも出場！



今回は推し活グッズを用意してみました！



競技前のラジオ体操の様子

グラウンド・ゴルフ体験してみませんか

とっても楽しいです
気が付くといっぱい歩いていて健康になれます！
笑顔がたくさん出ます！仲間がたくさんできます！

グラウンド・ゴルフの練習日について

日 時 …… 基本毎週月曜日（2月の予定 2・9・16日）
午後1時10分集合（チーム分け・時間厳守）
プレー 午後1時30分～午後3時ごろまで
場 所 …… 南中学校跡地グラウンド（駐車場あります）
参 加 費 …… 無料・道具もお貸します
参 加 条 件 …… 個人で傷害保険に加入していること
用意・かたづけは参加者が行うこと
老人クラブの会員ではない方も参加できます

※天候が悪い場合は中止することがあります

私たち、四條畷市老人クラブ連合会の活動を見守り、応援しています。



岡山老人クラブ
(万年青会)
いろいろ教えたい方、
習いたい方
お気軽に万年青会に
入会して下さい。

認知症高齢者ご家族支援
ショートステイ 短期入所

毎日介護をされているご家族の負担軽減・リフレッシュや、用事で家を空けなければならない場合などにご利用ください。

医療法人 和幸会 介護老人保健施設
パークヒルズ田原苑 TEL 0743(78)9499
〒575-0014 大阪府四條畷市上田原613番地

長寿会
(田原台老人クラブ)
楽しく活動しています
各種行事にご参加を
お待ちしています



歩こう会 野崎観音 令和7年11月1日

令和5年9月、長寿会に入会して、早や2年が過ぎました。傘寿が目前のいささか遅い年齢で、なぜ入ったのか? コロナの大流行で、3年余りの「巣ごもり生活」が続き、体力と気力が落ち込んでいるのではないか? このままでは、ダメだと思い、アウトドアで楽しめる『歩こう会』で、心身ともりフレッシュしようとしたのが大きな理由です。

歩きデビューは「飯盛山コース」、健脚揃いに混じつづいてゆ

田原台・長寿会
会員 脇本 昌弘

長寿会 入ってよかつた

き頂上展望台で、大阪平野を見下ろしながらの「おにぎり」は格別美味しく感じました。これならいると、自信になり、月2回の殆どに参加して、行く先々の思い出が増えていきます。職場と家の往復の会社人間だったの

で、自然豊かな田原台周辺は新鮮でとつても素晴らしい景色を見ることが出来ました。

楠風荘での春の茶話会、暮れの忘年会は、全員が集うビッグイベントです。カラオケ、踊り、ビンゴゲーム、そして食事をしながらの歓談で、大盛り上がりの、力強い長寿会パワーが伝わってきました。開催準備、運営のスタッフの方々には感謝です。

思いがけないことがありました。「くすのき中央地区の幹事」の声がかかり、入会と一緒に役員会メンバーへ入りました。『歩こう会』で、心身ともりフレッシュしようとしたのが大きな理由です。

「長寿会様、これからも、ゆるーく! おつきあい」よろしくお願ひします。

いつも明るく元気な「長寿会に入つてよかつた!」

りをしました。活動を通じてほんの少しだけ皆様のお役に立てているので、最近老人クラブの会員減少を感じています。

この会での活動は有益

と実感しました。居住

の近くで安心して、気

楽にサークルや、行事

に参加して交流を深め

優しい仲間づくりもで

きました。新しい知識

や経験も増え、世界が

広がりました。つらい

ことがあつても気分転

換でき元気を貰えるこ

とも、とつても嬉しい

です。

今は、子どもたちに

花の里親さんと、田原

小学校6年生の生活委

員の子どもたちと一緒に

花壇に花を植えま

した。

今は、子どもたちに

花の里親さんと、田原

小学校6年生の生活委

員の子どもたちと一緒に

花壇に花を植えま

した。

今は、子どもたちに

花を植える事を指導し

ておりますが、今後で

きたら、種まきから一

緒に行い、花の成長を

なと思います。

花を植える事を指導し

ておりますが、今後で

きたら、種まきから一

緒に行い、花の成長を

なと思います。

田原台・長寿会
会員 野川 有子田原台・長寿会
会員 石井 政彦

田原小学校で 花植え作業

11月26日午後2時から田原小学校の花壇で、田原台長寿会(老人クラブ)の会員と、

小学校6年生の生活委員の子どもたちと一緒に

花壇に花を植えました。

今は、子どもたちに

花の里親さんと、田原

小学校6年生の生活委

員の子どもたちと一緒に

花壇に花を植えま

した。

今は、子どもたちに

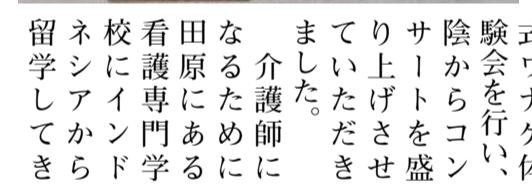
花を植える事を指導し

ておりますが、今後で

きたら、種まきから一

緒に行い、花の成長を

なと思います。



12月21日(日)にクリスマス・キャロル・コンサートin田原

リーンホール田原なる

なるホテル他にて、音

樂が結ぶ地域の輪とし

てクリスマス・キャロ

ル・コンサートを開か

れました。歌はもちろんのこと、いろいろな模擬店や体験会などが

ある中で、田原台長寿

会(老人クラブ)は公式ワナゲ体

験会を行い、点目指

して一緒に遊びまし

たよかったです!

陰からコン

サートを盛り上げさせました。

介護師に

看護専門学校に

在籍するためには

田原にある老人

クラブは公

式ワナゲ体

験会を行いました。

満点の300名ほど

の方に名ほど

だけました。

体验していただきました。

名ほど

に遊びました。

たよかったです!

名ほど

に遊びました。

