

舞老連

舞鶴市老人クラブ連合会広報紙

109号 春号 令和8年4月1日 発行

【発行】舞鶴市老人クラブ連合会
京都府舞鶴市溝尻150-11
多世代交流施設 まなびあむ
☎0773-77-8155

【編集・印刷】株式会社ニチコミ
神戸市中央区栄町通1-2-7 大同生命神戸ビル7階
☎078-333-7707



舞老連、楽しく歩んだ一年



8年度も楽しく前進!

目次

老人クラブ活動 …… 1
会長あいさつ …… 2
舞老連の発展に向けて …… 3
みんなの集い演芸大会 4~5

舞老連活動紹介 …… 6~7
単位クラブ紹介 …… 8~11
ニュースポーツ講習会 …… 12
舞老連俳句会 …… 13

市町村老連会長事務局会議 …… 14
日星高校とのスポーツ交流 …… 15
令和8年度事業計画案 …… 16

わたしたちは 舞鶴市老連の活動をサポートしています

地域とともに、あなたと生きる。

私たち「正峰会」は
地域のみなさまの安心を
サポートします。
どんなことでもご相談ください。



アザレア舞鶴
介護老人保健施設

☎0773-66-6680

かめい内科クリニック

診療科目：内科・循環器内科・小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	●	●	●	●	休		休
16:00~19:00	●	●	●	●	休		休
9:00~15:00						●	

休診日 金曜日・日曜日・祝日

※住診・在宅診療など御相談ください ※ペースメーカー外来は完全予約制です

☎0773-77-8680

株式会社 成英工業

舞鶴市田中町 34-9

☎0773-63-6669

<https://seiei-inc.com/>

会長あいさつ

令和8年度に向けて、皆様へお願い



舞鶴市 老人クラブ連合会 会長 新谷 一幸

日頃から舞老連の活動にご協力を頂きありがとうございます。

舞老連では、5年前から副会長や各委員会の会長で構成する「企画運営会議」を毎月開催し、各事業部からの提案行事開催の検討と問題点の掘下げを行い、年4回行われる「理事会」で承認をもらって実行する方法を取っています。それにより各事業部が責任をもって行事を企画し、実施して行くことになり組織の活性化が進みました。しかしながら最近では、行事もマンネリ化し、事業部を含む舞老連の組織の活動が鈍ってきたのではないかと心配しています。原因は色々あると思いますが、まず目新しい催しが少ない点、毎年同じような行事や取り組みで会員にも「飽き」が来ているの

ではないか。また事業部内や私を含めた舞老連本部役員の中でも気の緩みが出始めたのではないか。現体制が成立した時はもっと活気があり、新しい組織を作り「舞老連」をもっと元気にするぞ！という意気込みがあったと思う。

しかしそんな弱気ではいけない!!

これだけ会員対象の高齢者が増加しているのに「単位クラブ」の会員が激減しているのはなぜか？老人会の活動が楽しくないからか、その地域での活動意義がないからか、それとも活動そのものに参加することが煩わしいのか、原因は色々あると思う。が、手を拱いてばかりではいけない。老人会をなくすわけにはいかなのです。老人会

は、その地区にはなくてはならない組織なのです。地域に関わり、仲間を見守り助け合う、絶対必要な組織が老人会なのです。現役を退いてからの「健康寿命」の期間は10年もないのですから、その期間を無意味に過ごすことは人生での大きな損失です。家に閉じ籠るのではなく多くの人と関わり、地域に貢献することが今まで地域に育ててもらった恩返しになるのです。

周りの人達一人ひとりに声をかけて仲間づくりをして今の老人クラブを活性化させ、老後を有意義に過ごすではありませんか。舞老連は不滅です!!8年度は、これまでの活動を反省し、楽しく生き生きと活動できる組織作りと行事を行っていきます。その為には、激減する流れを食い止め、活力のある組織になるよう皆さんと一緒に頑張ってくださいではありませんか。

老人会に入って本当に良かった。そして楽しくて有意義な人生だったと思えるように!!

わたしたちは 舞鶴市老連の活動をサポートしています

日本海警備保障 株式会社
(一社)全国警備業協会会員
(一社)京都府警備業協会会員
京都府公安委員会認定第24号
舞鶴市大字小倉小字宮ノ前 4-5
TEL:0773-63-4567

Y.R
株式会社 大和ルーフ
舞鶴市福來問屋町 17-56
TEL:0773-77-8311

総合建設業
ツバサ工業株式会社
舞鶴市字市場 26
TEL:0773-66-0414
FAX:0773-66-0403

SUNNY REFORM 水まわりのリフォーム
株式会社 みずの
〒625-0086 京都府舞鶴市大字長浜小字加津良27-3
TEL:0773-62-1901
FAX:0773-62-4111
https://www.sunny-reform.com

舞鶴厚生株式会社
~見えないことが見える会社~
舞鶴市字朝来中 815-6
舞鶴厚生 検索
https://www.kosei-m.co.jp

株式会社 土田設備
TSUCHIDA
舞鶴市北吸243-2
Tel:0773-60-1031

舞老連の発展に向けて

事務局長 岡安 昇

令和8年度は、舞老連にとって大きな転機になるかもしれないという予感があります。新谷会長を先頭にこの6年間舞老連組織の育成とその発展に向けて取り組みを進めてきました。

しかしながら、役員の高齢化が進み、今後継続できる役員も少なくなってきました。これは単位クラブにおいても同様で、役員の育成や会員減少が続く、クラブの存続そのものが危ういクラブもあります。

地域になくはならないのが老人クラブであり、その連合体である舞老連の役割もより大きくなっています。地域での居場所づくりや地域での高齢者のつなぐりの確保はフレイル対策においても重要で、独居の高齢者や高齢者夫婦が増えている中、地域の支えあいが大切になっています。

会員の皆さんが楽しく集え、

元気に語り合える環境をつくるために、新しい視点も加え、舞老連の取り組みを強化したいと思います。

1. 単位クラブを軸にした舞老連の活性化を！

会員は一挙には増えませんが、会員拡大は粘り強い働きかけと参加したいと思える行事の開催が必要です。クラブ活性化のため「やってみたい」「やってみよう」と思えることを会員と一緒に考えてみましょう。



2. 地域でのつながりを深め、地域の伝統継承や防災対策の先頭に立とう！

各地域で継承してきた伝統行事が消滅の危機に瀕しています。そつした地域でのつながりが消えることで防災対策においても影響が出てくると思われます。

地域に住んでいる人の把握、とりわけ高齢者や障がい者などの避難困難者の把握のためにも、こつした地域でのつながりが大切です。

3. 何よりも楽しく、参加したいと思える舞老連行事を実施しよう！

行事がマンネリになっていなか、開催にあたってもっと工夫することはないので、会員の要望に合っているのか、といったことを考え、今年度も引き続き「楽しい行事を！」を基本にして取り組みを進めることにします。

(事業計画は16ページに掲載)
(事業計画は変更する場合があります。)

わたしたちは 舞鶴市老連の活動をサポートしています


株式会社 井上空調システム
舞鶴市字上福井70番地2
TEL.0773-75-2394
FAX.0773-76-5820

鷹・鉄骨・仮設・土工工事一式
 株式会社 瀬野工業
舞鶴市字福来 1002 番 1
☎0773-75-2783

電気工事
株式会社
 技 電
舞鶴市字安岡 1065 番地
TEL.0773-63-9226

METALRECYCLE
SUGIMOTO 金属リサイクル業
有限会社 杉本商店
舞鶴市字真倉小字サミ田 24
☎0773-76-8068
FAX0773-75-1902

 NISHIMURA
株式会社 ニシムラ
舞鶴市字喜多小字新宮 1048-15
☎0773-75-1588

設備機器管理業
電気工事業
警備保障業全般
近畿環境サービス 株式会社
舞鶴市字伊佐津 200-15
TEL.0773-76-0985

広がる演芸大会



鴨田市長



新谷会長



荻野社協会長



みんなのオープニングセレモニー

社堂奥和太鼓会

色々な道具で
楽しそう!



素敵な着物としっかりとした踊りでした



手拍子に
乗ってみんなで
楽しみました



心を一つにした舞が、美しく響きました



全身をつかってダイナミックに表現!



息ぴったりでした



力強い4人の声に引き込まれました



回ずさむ人も、
皆さん聞き
入っていました



さすが会長!
素敵な歌声でした



余韻にも想いこめ、歌う!

会場に響きわたる素敵な声

お手玉って難しい!

溢れる色気が会場を魅了!

令和8年3月21日(土)、中総
会館において「みんなの集い演
芸大会」が開催されました。出演
者の皆さんは、日頃の練習の成
果を十分に発揮し、会場は大い
に盛り上がりました。観客も手
拍子をしたり、手を振ったりし
ながら一体となって楽しみ、温か
い雰囲気になりました。
恒例となっている本部役員によ
る寸劇では、新谷会長が水戸黄門
に扮して登場。令和の時代にタイ
ムスリップするというユニークな
設定で、詐欺被害防止をテーマに
した内容が披露され、会場からは
笑いと拍手が送られました。

手拍子と笑顔が



大好評の
恒例企画

水戸黄門

～ 詐欺被害防止の章 ～



見事演じきった役員の皆様に拍手!



最後はみんなで合唱!

作品展

会場後方では作品展も実施され、来場者はさまざまな展示作品にも足を止めながら、楽しいひとときを過ごしていました。



落ち着いた声が沁みます!

コブシを利かせ、パワフルに!

難曲を軽やかに歌い上げる!

情景が目に浮かびます

悲恋歌を情感たっぷりに...

御年87歳。力強い歌声でした。

1年のあゆみ アルバム

この1年の活動を、月ごとの写真で振り返ります。
思い出のひとコマをどうぞご覧ください。



賛成多数で可決!

令和7年度
通常総会

5月

まなびあむ
初夏フェス



素敵な演奏を聞けず

6月



舞老連
輪投げ大会

先生の動きを確認



舞老連 女性
リーダー研修会

7月



60年の思いをこめて

舞老連創立60周年
記念式典



舞老連
調理教室



美味しい料理が完成!

8月

9月

府老連女性委員会
30周年の集い



40周年に向けてスタート!

わたしたちは 舞鶴市老連の活動をサポートしています

相続・贈与 に関するご相談は

上原正夫税理士事務所

舞鶴市字上安 40 番地 2

☎0773-76-0096

内藤利行税理士事務所

税理士 内藤 利行

【事務所】

〒624-0946 舞鶴市字下福井1番地の15

TEL0773-75-7088

FAX0773-75-7131

お車でお悩みの方はぜひ
株式会社

キャロット

舞鶴市字倉谷 26-1

TEL 0773-76-8900

FAX 0773-76-8903



西村工務店

舞鶴市小倉 690

TEL.0773-64-7153

FAX.0773-77-6373

建築・エクステリア・土木工事一式
株式会社 赤星工業

Architecture Exterior Engineering

安心と信頼の施工 癒しの空間をご提案 豊富な経験と技術力

〒624-0822 舞鶴市字七日市10番地

TEL:0773-78-3700

FAX:0773-78-3800

<http://www.akaboshi-k.co.jp>

株式会社 翔陽

舞鶴市字今田722-4

TEL 0773-76-0722



ボールの行方は?

舞老連
グラウンド・
ゴルフ大会

10月



案外難しい...

舞老連
舞バック大会

11月



真面目に研修を受けました

舞老連
若手委員会
研修ツアー



素敵な寄せ植えが完成!

舞老連
寄せ植え教室

12月



日星高校看護実習
感謝交流会
(スマイルフェス)



施設訪問

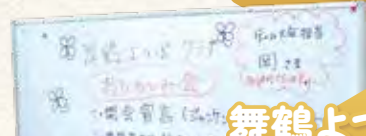


今年も大変喜ばれました

2月



素敵なメッセージカードをいただきました!



舞鶴よつ葉クラブ
お楽しみ会



話に花が咲きます♪

わたしたちは 舞鶴市老連の活動をサポートしています

不動産売買・仲介・管理
株式会社
Estate NOBORU
エステートのぼる
代表取締役 真下 昇
舞鶴市満尻中町 2-2
☎0773-64-0221 FAX0773-77-7020
お気軽にご相談下さい

一般貨物自動車運送事業
HIROTA SHOJI
有限会社 廣田商事
本社 〒624-0823
京都府舞鶴市宇京田小字古茶屋860
TEL 0773-78-3152
FAX 0773-78-3153

溶接・配管・鍛冶工事・
製缶・鉄骨・プラント工事一式
富田工業
舞鶴市伊佐津463-1
携帯:090-7104-7933
工場:舞鶴市字久田美452-1

地域の発展のために。
M 株式会社ミライテック
京都府舞鶴市字真倉 172-9
TEL.0773-78-1112
FAX.0773-78-1113
URL : <https://miraitech.net>

躍動の新世界を切り拓く
Yasaka
弥栄電設工業 株式会社
【本社】舞鶴市字引土 275 番地の 1
☎0773-75-3180
<http://www.yd-net.co.jp>

土木工事一式
吉田土建 株式会社
舞鶴市字上福井 581 番地
TEL/FAX.0773-68-9159
HP:<https://www.yoshida-doken.com/>

単位クラブ紹介

匂崎乙礁会

ワクワクする活動で
地域に愛される
乙礁会に!!

会長 太田とし子
会員数 26名
(男性10名、女性16名)



クリスマスリースで繋がる笑顔の輪!

朝来中むつみ会

まなびあむ主催
団体研修報告
「多禰寺参拝」

会長 永野 俊顕

歴史に触れ、
懐かしき日々を想う



令和7年度は匂崎町内会の皆さんに参加していただきたいとの思いから7月に七夕祭りを企画しました。短冊と折り紙(こよひ)をセツトにして町内会に配布し、参加を呼び掛け、笹を集会所に立てて短冊を持って来て下さる方を待ちました。写真のように立派な七夕飾りになりました。



12月にはクリスマスリース作りを企画し案内チラシを回覧板で回しました。準備をしながらも当日の参加人数が不安でした

が、たくさんの方にご参加いただき賑やかに開催できました。

参加された方々は自分だけのクリスマスリースを作ることができたので、とても満足そうに大切に持って帰られました。楽しかったとの感想をたくさんいただきました。

令和8年度も誰でも参加できて楽しかったと言っていただけの企画をワクワクしながら乙礁会メンバーで考えています。

「匂崎乙礁会会員は地域の一員として、地域で愛される団体として成長していくよう会員一同努力していきます」感謝!!

昨日11月17日(月)に「まなびあむ主催団体研修・多禰寺参拝」に参加してきました。

当日は少し寒い朝でしたが、バスが多禰寺についた時はすっかりいい天気になりました。朝来中むつみ会、大波上寿和会、大波下寿会のメンバー27名が参加され、和やかな雰囲気です。手続きをした後、和尚の「ガイド講話」が始まりました。和尚の分かりやすい、さわやかな案内とお話で本殿の薬師如来像や宝物殿の金剛力士像(重要文化財)を見学し、その歴史を感じました。特に、金剛力士像については、小学校4年生頃

だったか、学校帰りに2、3人で赤野から山門まで登って遊んだことを思い出しながら、立派に修復されていることに大変うれしく思いました。重要文化財ではありますが、まさに国宝級で「舞鶴のパワースポット」のように感じました。駐車場前の広場からは、クレインブリッジや海上自衛隊棧橋、自衛隊ヘリ基地など東舞鶴湾の景色はとても美しく、心が和んだ日でした。

わたしたちは 舞鶴市老連の活動をサポートしています

学校法人 朝来学園
幼保連携型認定こども園
朝来幼稚園
あせくキッズキャンパス
舞鶴市字吉野 499 番地 3
電話 (0773)63-3426
FAX (0773)63-9055

居宅介護支援センター
ホームヘルパーステーション
通所リハビリテーション・通所介護
訪問看護・訪問診療・訪問リハビリテーション
**荒木クリニック
ケアセンター**
☎0773-77-1700
ARAKI CLINIC CARE CENTER
MEDICAL & HOME CARE SERVICES

バリアフリー構造となっており、車椅子の方もそのままお入りいただけます。地域に根ざしたかかりつけ医として患者様にやさしい診療をめざします。

馬場歯科医院 歯と歯茎の健康相談
BABA DENTAL CLINIC

歯科用CT	診療時間	月	火	水	木	金	土
	8:45~12:30	○	○	△	○	○	△
	14:30~18:30	○	○	○	○	○	○

休診日/第2・4水曜日、日・祝日
△9:00~13:00 急患随時、予約制

駐車場あり
舞鶴市伊佐津 66-8 (バザールタウン前) ☎0773-78-4075

単位クラブ紹介

「会員相互の交流と親睦」を軸に、みんなで集まりわいわいと楽しんでいます。新年会では、楽しいお話を聞き、その後カラオケや

運動を進めています。地域に根ざした会として着実にその活動を進めています。

河辺亀楽会は結成以来、草刈りや花壇の手入れといった地域への奉仕活動だけでなく、親睦旅行や新年会など会員相互の親睦を図る活動にも力を入れながら進めています。地域に根ざした会として着実にその活動を進めています。

河辺亀楽会

地域に根ざした活動で楽しくやっています!

会長 平野 輝夫



ビンゴゲーム、輪投げなど賞品も用意して行っています。

また、行先は毎年違います。親睦旅行を企画し、日頃の憂さを晴らし、大いに盛り上がります。総会の開催とそ

の後の親睦会、年間に数回の食事会の開催など、皆で集まり一緒にいろいろな話をするので楽しい時間を過ごしています。いずれも笑顔あふれる行事ばかりとなっています。

河辺亀楽会は、各種レク行など会員相互の交流と親睦を図り、楽しむことは会員一人ひとりが日常生活をエンジョイし、会員自身の人生を豊かで潤いあるものになるものと考えています。

会員の増強については、河辺亀楽会の活動の紹介や各種情報の提供に努めるなど会に対する理解を深めていただき、入会勧奨を継続していくこととします。

野村寺年輪会

少ない会員で他団体と協力して活動!!

◆今年度後半の主な活動

- 12月 2日 高野老人クラブ (3クラブ) として高野小学校子どもまつりに参加
- 12月 18日 氏神である日吉神社への参拝と清掃
- 12月 24日 会員で米寿以上の高齢者4名へのお宅訪問活動
- 1月 20日 高野小学校一年生とこままわし等の昔遊び体験 (写真参照)
- 1月 24日 クラブでの「ビンゴ大会」開催

◆クラブの現状

会員数が少なく、女性は全員が米寿以上で活動が難しい状況ですが、男性会員で舞老連行事に参加するなどスポーツ関連の活動を中心に取り組んでいます。

クラブ単独で活動することが難しく、他の単位クラブや自治会、小学校などの団体と協力しての活動が必要になっています。この状況を克服するために会員拡大が必要ですが、会の活動に魅力がないのか拡大はなかなか難しい状況です。



会長 亀井 弘邦
会員数 12名(男性8名女性4名)

引土福寿会

クラブ行事のほか、舞老連行事にも積極参加!!

会長 臼井知史 / 会員数 28名

引土福寿会の活動としては、年度始めに総会、年2回(6月、2月)のお楽しみ会、秋の日帰り研修旅行、若宮神社・八幡神社の清掃(7月、10月)、独居老人慰問(12月)があります。また、舞老連やその他の団体の行事にも多くの方が積極



的に参加されています。サークル活動として、「カラオケ(月1回)」、「公式輪投げ(月1回)」、「グラウンド・ゴルフ(週2回)」、「詩吟(週1回)」と盛んに活動しています。新規会員の入会促進に取り組んでいます。なかなか思うようには進みませんが、来年こそは…との思いで、頑張ります!

わたしたちは 舞鶴市老連の活動をサポートしています

めまいを和らげるツボ

手の甲と手首のシワから指3本分の場所にあるツボをしっかりと押さえます。

外関(がいかん)



疲れや頭痛の軽減にも!

※食後30分位・お酒を飲む前は避けましょう。異常を感じたら止めてください。

一般建築・設計・施工請負



〒625-0066 舞鶴市丸山口町32-3番地

TEL 0773-63-1824

FAX 0773-63-7168(工場)



塗装工事一式請負

ティーエス合同会社

〒624-0835 京都府舞鶴市字高野由里232

TEL 0773-77-5815

FAX 0773-77-5816

単位クラブ紹介

舞鶴よつ葉クラブ

今年一番笑えた日！

会長 井原 美津子

2月27日(金)13時より「まなびあむ」にて、ひとり会員の単位クラブ「舞鶴よつ葉クラブ」のお楽しみ会がありました。新年会の予定が大雪のせいで日程が遅れて開催されました。14名の会員が参加し、事務局準備もお菓子と軽食、コーヒーなどで懇親とゲームを楽しみました。

じゃんけんで開会挨拶する人を決め、安本さんが見



紙のリンゴ、誰が一番長くむけたかな？

事開会宣言を、閉会挨拶は安本さんの指名で森さんにしていただきました。

ゲームでは岡さんの発案で、紙のリンゴの皮むきに挑戦。1分20秒の間に紙のリンゴを手で破り、「誰が一番長いか！」を競いました。(写真を見てね！)

皆さん一生懸命でしたよ！皆さん頑張って挑戦していました。

参加者から今回の会が「今年で一番笑えた日」と題して、当日の感想をいただきました。

当日の感想

まだ50代の頃、敬老の日が近づく地域での婦人会の仲間と一緒に志楽小学校の体育館で歌ったり踊ったりして高齢者の皆さんに楽しんでいただきました。

でも自分が高齢者になった今、老人会も敬老会もなくなってしまいました。

舞老連のひとり会員にさせていただき、今日は延び延びになっていた新年会でした。参加者は少なかったのですが、ゲームをしたり、笑いの絶えない良い時間でした。同じ九州出身の方にも出会えて、地元舞鶴の出身ではない私は、なんだか同級生に出会えたような嬉しい一日でした。

よつ葉クラブの皆さん、また一緒に楽しみましょうね！
(和田 法子)

今日は楽しい新年会を開催していただき、ありがとうございました。事務局にはいろいろと準備いただき、感謝してしています。よつ葉クラブはあちこちの地区の方がおられて、地域の単位クラブにないホットな面があり、とても素敵なクラブだと思います。
(岡 茂子)

上安久「相生の会」

上安久地区の迎春
神様の準備会長 兼弘
会 鍋師 廉弘

上安久地区の氏神様は熊野神社ですが、上安久「相生の会」も地域住民の一員として、しめ縄づくり等神社の諸行事に深く関わっています。

6月田植えのころ、稲わ

らを確保するため、布敷常磐会(老人クラブ)の会員さんに稲わらを予約します。この稲わらがなかなか手に入りになくなっていきます。

7月中旬には、夏祭り神事「直会」に町内会と共催で参加します。

10月中旬には、秋祭り神事「子供会の太鼓櫓巡行」に共催で参加します。

10月に稲の刈り取りの頃に稲わらをもらいに行き、

相生の会の会員宅の物置で陰干しします。

12月8日、上安久公会堂

において会員総出で、しめ縄の大小をあわせて15本作成しました。12月14日に

神社境内で迎春準備の境内清掃としめ縄の取り替えをしました。神社本殿と鳥居の太注連縄、小宮と手水鉢および狛犬や燈籠に新しく付け替えました。

12月31日大晦日に除夜の鐘を遠くに聞きながら、毎

年、年が明ければ御神酒をいただき、新年のあいさつを交わします。

こうした年末年始の伝統行事が各地で年々減ってきており、しめ縄を作る集落も少なくなってきました。こうして伝統を何とか後世に伝えていきたいと思っています。

下安久「相生の会」は末永く地域の穏やかな日々が続くことを願って、現在活動しています。

わたしたちは 舞鶴市老連の活動をサポートしています

誠実と信用を大切に

セレモニーホール

かがやき

どなた様でもお電話ください

☎0773-62-2121

365日・年中無休・24時間受付

お迎えに伺います ご安心ください

舞鶴市宇堂奥29番地

株式会社舞鶴葬祭センター

セレモニーホール

やすらぎ 24時間受付

舞鶴ホール：舞鶴市字森小字峠 55-4 番地

TEL.0773-62-1700

綾部ホール：綾部市井倉町上ノ切 4-5

TEL.0773-42-9186

慎み深く、心を込めて…

有限 三星社

24時間電話受付

葬儀式場

家族葬から一般葬までお世話させていただきます

三星社セレモニーホール TEL.0773-78-3232

舞鶴市宇境谷 129-2 FAX.0773-78-3210

三星社ゆら川ホール TEL.0773-83-9000

舞鶴市宇志高 112-1 FAX.0773-83-9010

令和8年の新年会は、「マジックシヨール」で始まりました。会員である堀江役員補佐の弟さん夫妻を招き、15種類のマジックを披露していただきました。素人マジックと言われていましたが、なかなか見事な手際で様々なマジックを披露していただきました。マジックの細部はここでは掲載できませんが、見事でした。「前列で目を凝らしてもマジックの種は見抜けませんでした」と参加した会員さんも驚きの感想をもらっていました。

東引土友愛クラブ
マジックで、カラオケで大盛り上がり!!
会長 岡安 昇



今回も女性役員の方々の準備で大変お世話になりました。ありがとうございました。

食事はおいしいお弁当とお酒とおつまみで皆さん大満足でした。岡安会長あいさつの後、堀江役員補佐の乾杯で始まり、辻副会長の司会により宴が進みました。その後、新しく新町内会長になられた古田さん（友愛クラブ会員）から寄贈されたカラオケで恒例の「のど自慢」が始まりました。新しい機械で少し慣れないこともあり、うまく音楽に合わないこともありましたが、皆さん自慢の喉を披露されていました。

集まった会員は「楽しい一日でした！」と大喜びでした。

さるよう呼びかけています。清尻町親和会としては、地域のゴミ拾いのボランティア活動に取り組んでいます。会員みなで和気あいあいと頑張っています。



ゴミ拾いで地域に貢献!

清尻町親和会

会長 小山 良光
会員 29名(男性8名・女性21名)

高齢化が進み、行事に参加できない方が増えてきました。少し寂しい思いですが、舞老連の行事にはできるだけ参加してください。



ごま回し、けん玉、メロンゴ、あやとり、だるま落とし等の昔の遊びを2時間くらい楽しく過ごさせていただきました。

高野地区老人クラブ

**地域の子ども達と昔の遊び体験
「子供たちは大喜び!」**

会長 村尾 昌治

高野地区老人クラブ連絡協議会と高野小学校1年生、永福こども園年長組も一諸に参加して、

わたしたちは 舞鶴市老連の活動をサポートしています

5方よし
売り手よし・買い手よし・働き手よし・地域よし・未来よし

江守石油株式会社

舞鶴市字浜 158 番地
TEL.0773-62-2590

土木事業・建築事業・不動産事業

株式会社 総進建設工業
☎ 0773-63-7878

～永く住める丈夫な家をご提供します～

クレバリーホーム 北京都
☎ 0120-638-780

SDK

株式会社エスディーケー

舞鶴市余部下1180番地11
TEL(0773)63-9911

きらくハウス
塩見工務店

京都府舞鶴市南田辺90-2
TEL:0773-75-3774

■新築住宅 ■古民家再生 ■リフォーム

総合建設業
株式会社 京舞開発
Kyobu Kaihatsu

代表取締役 倉橋 裕貴

☎0773-64-1405
☎0773-64-2135

☐本社 舞鶴市字市場 223-1
☐事業所 舞鶴市字森 291-1

携帯 090-3351-6890
E-mail kurahashi@kyobu.co.jp
URL https://www.kyobu.co.jp

「生きがいを創る」介護を提供します

☎0773-77-8050
☎0773-77-8007

舞鶴市字七日市 349-1 有限会社ととて

ニュースポーツ講習会



面白かった！
うちのクラブでもやりたいね！

舞老連若手委員会 委員長 小和田清二

3月12日（木）9時より、東体育館で「ニュースポーツ講習会」を開催しました。12クラブ23名の会員さんが集まり、舞老連役員さんの指導の下、「ボッチャ」と「モルック」の2つのスポーツを楽しみました。

参加者みんなで競技会場の設営から始めました。「ボッチャ」については経験者が多かったのですが、「モルック」については初めてという方が多

かったように思います。

「モルック」は本来屋外のグラウンドで行うスポーツで10m×5mのコート内で競技するのですが、屋内では床が傷んだりする場合があります。今回はビニールシートの上にマットを置き、その枠内での競技実施としました。これが思わぬ楽しい効果を生みました。

A～Fチームに分かれ、1チーム3名でそれぞれ順番に役員の指導で行いました。

「モルック」というスポーツは、「モルック」という木の棒をボウリングのような木製の点数の書かれた「スキットル」という木製のピンに当てて倒し、その点数で競うものです。「モルッカー」という木の枠から「モルック」を投げます。どちらかのチームがちょうど50点に達すると勝ちとなりますが、50点を超えると25点に減点されます。

今回はマットを敷いたせいで、棒が思わぬ方向に弾み、どのピンに当たらず、なかなか点数が伸びないということになり皆さん大盛り上がりでした。

「ボッチャ」は舞老連でも毎年行っていることもあり、皆さんよく知っておられるスポーツで、「なかなか思うところに行かない」と言いながら、一回で6点も上げるチームもありました。

今回は講習会ということで大会ではありませんでしたが、時間いっぱい皆さん楽しまれ、大興奮でした。「うちのクラブでもやりたいね。ボッチャならできそう。」という声も上がりました。「ボッチャ」も「モルック」も舞老連に用具がありますので、貸し出しも受け付けています。「モルック」は屋外競技なので、近くにグラウンドがあればどこでもできますし、「ボッチャ」なら屋内でも実施可能です。ご要望があれば、役員がゲーム指導にお伺いすることも可能ですので、お声がけください。

高齢者でも手軽にできるスポーツで、フレイル予防には最適です。身体を動かかし、仲間と一緒に和気あいあいと楽しくできますので、ぜひ皆さんも楽しんでみませんか。

わたしたちは 舞鶴市老連の活動をサポートしています

健康
コラムとってまべんり
お薬手帳を持ちましょう！

お薬手帳を持っていると…

- 複数の病院にかかっている、それぞれに処方された薬を1冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
- 過去の副作用等も履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
- 災害時や緊急時の治療継続にも役立ちます
- かかりつけの薬局を持つとより効果的です

市販薬などの薬歴も記録しておくにより快適な処方に役立ちますよ。





舞老連俳句会
講師 森 まつお氏

「延ばそう健康長寿」をスローガンにして、「舞老連俳句会」を始めて早や6回目を迎えます。

初心者を中心に10名の会員で楽しくやっています。

俳句とは、健康維持のために必要な「右脳・左脳」「交感神経・副交感神経」をバランスよく駆使するものです。

俳句は「ひねる」ことで特に「右脳・副交感神経」を駆使するので、高齢者の趣味としては最善の選択だと思えます。

四季折々の囁目や情景、日常生活の感情などを十七文字に表現し、発表し合い推敲し合うのが楽しくもあり、教養の向上につながります。作品を発表することで句会の皆さま

んどの「社会的つながり」や交流が生まれ、楽しさが埋められます。写真同様、瞬間的な感動の記録を筆一本で表現する安上がりな生きがい対策です。

今後は室内だけでなく、外に出て神社仏閣や風光明媚な場所で行行して大いに楽しみ

たいと思います。

俳句の目的は上手下手うんぬんより大人の交流の場でもありますので、ぜひ気軽に参加して下さい。

「舞老連俳句会」一同お待ちしています。

これまでの俳句会で披露された優秀句を紹介します。

◆優秀句

蝶々を待ち焦がれたる藤袴
名月や木々の間をかくれんぼ
大山崎天下分け目の秋の旅
青空に天つく気概赤オクラ
夜長にてネイル楽しむ老いた手に
情熱のタンゴ踊るか彼岸花
散る紅葉古しいしえのふ無縁塔
座してみる紅葉の帳とほり三千院
金木犀何処から香る我が家まで

除夜の鐘途切れ途切れに運ぶ風
年の暮れ不安膨らむ大ナマズ
一切を腹におさめて晦日そぼ
裁縫に専念の妻秋灯とよし
いつの間に旅立つ友や秋の暮
張り付いて生きる他なし葛つた紅葉
美濃柿を寝たきり母のすする口
日記買う白きページに五七五
鏡餅真空パック無粋かな

※詠まれた方の氏名は掲載しませんでした。

誰が詠んだかより、俳句の情景やその思いをお楽しみ下さい。

皆さんはどの句がお好みですか？

わたしたちは 舞鶴市老連の活動をサポートしています



お任せください

句集・記念誌・自分史
「パソコン苦手」でもOK!

見積り
無料

「1冊から作成」まずはご相談を!

TEL 078-333-7708

株式会社 二チコミ

京都府老連・市町村老連会長・事務局会議報告

舞老連事務局長 岡安 昇

2月17日(火)に、ハートピア京都において「市町村老連会長事務局会議」が開催され、新谷会長と私が参加してきました。

最初に橋本会長から「今年度事業報告は後ほど事務局長から報告しますが、機関誌『府老連』で報告しておりますのでご覧ください。次年度は多くの課題が山積していますが、皆さんとご相談し進めたいと思います。」とのおあいさつがありました。

続いて、事務局長から令和7年度の府老連主要事業についての報告がありました。

府老連の支援事業として、①スポーツ交流支援事業、②健康・生きがいづくり支援事業、③高齢者相互支援推進啓発事業に各ブロック、市町村老連などで取り組みが進められています。

リーダー育成のための各種研修事業としては、①京都府老人クラブ大会、②市町村老連リーダー研修会、③女性委員会設立

30周年のつどい・10年小史の発行、④若手リーダー研修会「ビデオゲーム体験」⑤近畿ブロック老人クラブリーダー研修会などの取り組みが報告されました。

組織強化事業については、会員増強運動の推進、基本調査の実施、行政懇談会の開催などが府老連、および各市町村老連で取り組まれています。

続いて、「令和8年度事業計画(案)」について提案がありました。

メインテーマは「のびぞろー！健康寿命、担おう！地域づくり」であり、基本方針として、

特に次のことが提案されました。「人生100年時代」を迎える中、高齢者同士が共に支え合う「友愛活動」を一層推進するとともに、「会員増強運動」を展開し「仲間づくり」の輪を広げる。行政や関係団体と連携・協力し、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す、とついています。

事業の重点としては、府老連

創立60周年を記念し、さらに仲間の輪を広げ、住み慣れた地域で生きがいをもって暮らし、ともに支え合う地域共生社会の実現に向けて記念大会の開催、記念誌の発行等の記念事業を実施するとしています。引き続き、「健康づくり・生きがいづくり・仲間づくり・地域づくり」の活動を積極的に推進することとしています。

府老連創立60周年記念事業として、以下の取り組みを行います。

◆創立60周年記念第47回

京都府老人クラブ大会の開催

開催日 令和8年10月7日(水)

10時45分～14時30分

場 所 京都府民総合交流プラザ

(京都アルサ)

◆府老連創立60周年記念誌

編集・発行

発行 令和9年1月

部数：1000部60ページ

府老連、各市町村老連の

この10年のあゆみ(H29～R8)

わたしたちは 舞鶴市老連の活動をサポートしています

御協賛

高福寺

関西花の寺第三番霊場

真言宗 金剛院

舞鶴市字鹿原595番地

TEL0773-62-1180

浄土真宗 本願寺派

西法寺

舞鶴市字行永2651

TEL0773-62-3715

臨濟宗 常楽寺

東福寺宗務総長 沖 泰隆

舞鶴市田中 942-1

TEL:0773-62-0642

浄土宗

見海寺

舞鶴市字西町 71

TEL.0773-75-0184

日蓮宗

本告寺

舞鶴市余部下871

TEL0773-62-3039

若い仲間と楽しい交流!!

舞老連若手委員長
小和田 清二



3月12日(木) 9時30分から
中総合会館4階ホールにて、日
星高校看護科と舞老連のスポー
ツ交流会を開催しました。日星
高校24名、舞老連24名が参加し、
楽しい交流の場となりました。

日星高校看護科の一年生の皆
さんは単位クラブの行事に参加
し、地域の高齢者と一緒に作業
し、舞老連の会員と交流を深め
てきました。今年で5年目にな
りますが、毎年、年度の終わりに
「ポッチャ」と「輪投げ」で
スポーツ交流を行い、その年度
最後の交流行事としてきました。

3人ずつのメンバーがA〜H
チームに分かれ、対戦形式で点
数を競いました。日星高校チ
ムは事前にポッチャの練習を重
ね、今日に備えてきました。(今
年は手強いぞ?) 舞老連チ
ムは競技になれた皆さんが多いこ
とで、接戦が予想されました。
A〜Hチームの得点を合計した
ところ、なんと「20対19」の大
接戦で、日星高校看護科チ
ムが見事優勝!!おめでとう!

輪投げでも輪が棒にかかるた
びに大きな歓声が上がっていま
した。なかなか思う所に行かず、
皆さん大苦戦でした。単純な競
技ですが、大いに盛り上がりま
した。

最後に、「輪投げ版ホームラン
競争」を行い、会場は熱気に包
まれました。舞老連と日星高校



いつかまた会える日まで!

がとうござ
いまして。」
とのごあい
さつを受け、
参加された
皆さんから
温かい拍手
が送られま
した。

のメンバーが一緒になって、輪
投げの1〜9の棒に全部入れる
速さを競うものです。これが毎
年大盛り上がりで今回も大いに
盛り上がる!

最初に全部入れたチームは大
喜び、最後に1チームが残り、
参加者の声援の中で、看護科の
唯一の男性、野球部の田村君が
見事に最後の一投!

大盛況の中、スポーツ交流会
は終了となりました。

最後に日星高校看護科の代表
から、「一年間大変お世話になり
ました。地域看護を学ぶ上で皆
さんとの交流が大変勉強になり
ました。またいつか皆さんとお
会いできる日を楽しみにしてい
ます。あり
がとうござ
いまして。」
とのごあい
さつを受け、
参加された
皆さんから
温かい拍手
が送られま
した。

わたしたちは 舞鶴市老連の活動をサポートしています

浄土宗
瀧谷山 **松林寺**
舞鶴市字西 74 番地
☎0773-75-2403

臨済宗南禅寺派
日圓山 **龍興院**
舞鶴市字泉源寺 670
☎(0773)62-5796

日蓮宗
日宗寺
舞鶴市字浜683
TEL.0773-62-5566

臨済宗 東福寺派
倉谷山 **東光寺**
舞鶴市朝来中 428
☎0773-62-5827

顕本法華宗
法光寺
舞鶴市北浜町 3-5
TEL.0773-62-2147

臨済宗 天龍寺派
神龍山 **雲門寺**
舞鶴市字余部上 45 番地
☎0773-62-5313

令和8年度 事業計画 (案)

令和8年		
月	日	舞老連事業
4	1日(水)	機関誌「舞老連」発行
	14日(火)	第12回企画運営会議
	未定	春の交通安全運動スタート式
	24日(金)	第5回理事会 (R7年度事業報告・決算、R8年度事業計画・予算案、役員人事)
5	1日(金)	監事会 (R7年度会計監査)
	12日(火)	第13回企画運営会議
	16日(土)	R8年度舞老連総会 (まなびあむ) 第1回企画運営会議
		各部会・委員会開催(5月中に開催)
6	7日(日)	まなびあむ・夏フェス
	9日(火)	第2回企画運営会議
	11日(木)	舞老連ワナゲ大会 (東体育館)
	16日(火)	日星高校看護科看護実習説明会
	25日(木)	第1回理事会 (年間活動計画・部会活動)
7	7日(火)	第3回企画運営会議
	10日(金)	女性委員会 (女性リーダー研修・予定)
	23日(木)	福祉部・福祉健康講座 (まなびあむ)
	30日(木)	福祉部・調理教室 (中総合会館4階)
	未定	多世代交流事業
8	4日(火)	第4回企画運営会議
	下旬	高齢者支援課との意見交換会
9	1日(火)	第5回企画運営会議
	11日(金)	総務広報部会 (編集会議・10月号)
	15日(火)	「老人の日」「老人週間(～21日) 20日:全国一斉社会奉仕の日
	27日(日)	舞老連単位クラブ交流研修会

令和8年		
月	日	舞老連事業
10	1日(木)	機関誌「舞老連」発行
	6日(火)	第6回企画運営会議
	15日(木)	舞老連グラウンド・ゴルフ大会 (伊佐津運動公園)
	23日(金)	舞老連グラウンド・ゴルフ大会 (予備日)
11	29日(木)	第2回理事会 (第2四半期実績報告)
	5日(木)	舞老連舞バック交流大会 (東体育館)
	10日(火)	第7回企画運営会議
	14日(土)	みんなの集い・演芸大会(予定)(中総合会館)
12	8日(火)	第8回企画運営会議
	10日(木)	福祉部会 (友愛活動・施設訪問) 女性委員会・寄せ植え教室 (予)
	年末年始	独居・高齢者世帯訪問活動

令和9年		
1	8日(金)	舞鶴市への年頭挨拶 (予定)
	12日(火)	第9回企画運営会議
	21日(木)	第3回理事会 (第3四半期実績報告)
	28日(木)	総務広報部会 (4月号編集会議)
2	2日(火)	第10回企画運営会議
	11日(木)	舞老連ニューススポーツ講習会 (東体育館)
	19日(金)	若手委員研修旅行 (予定)
3	未定	高齢者支援課との意見交換会
	9日(火)	第11回企画運営会議
	12日(金)	多世代交流行事 (日星高校との交流)
	25日(木)	第4回理事会 (令和9年度予算・事業計画・ 会員数・役員異動確認) 相互支援活動報告締切
	31日(水)	令和8年度補助金使用報告・令和9年度補助金申請

※単位クラブ会長交流研修会の開催 / ※会員増強運動の展開 単位クラブ会員拡大運動、ひとり会員の拡大、他 / 単位クラブへの舞老連役員・推進員の訪問活動
※ 高齢者支援課との意見交換会の開催 舞鶴市の高齢者対策についての研修会 / ※多世代交流事業の推進 中学・高校のクラブ活動の交流 (スポーツ、文化)

スポンサーへのお礼

広報紙「舞老連」を刊行するにあたり、協賛・ご協力いただきました方々に厚くお礼申し上げます。

今後も情報発信の場として各クラブの活性化に寄与できる広報紙をめざしていきますので、皆様のご協力のほどよろしくお願ひします。

舞鶴市老人クラブ連合会

編集後記

今回の機関誌「舞老連」は、年度末の大変忙しい時期であり、日星高校看護科とのスポーツ交流会や、会場の都合で3月になってしまった「みんなの集い・演芸大会」が開催されたこともあり、事務局は大忙しでした。

本文に掲載した令和8年度の行事予定も十分な検討が不足しており、若干変更になるかもしれません。4月以降の理事会で十分に検討し、各単位クラブの皆さんにお知らせしたいと思います。正式には、令和8年度通常総会で提案したいと思います。通常総会は5月に開催を予定しております。

令和7年度は各クラブや会員の皆さまに大変お世話になりました。単位クラブの解散や休会などが増加しており、舞老連も大変厳しい状況にあります。引き続き皆さまのより一層のご協力をよろしくお願ひ致します。

(広報部会 部長：岡安昇 部員：鍋師廉弘、村尾昌治、金森典子)

わたしたちは 舞鶴市老連の活動をサポートしています

社会福祉法人 成光苑
地域密着型介護老人福祉施設

ライフ・ステージ 舞老

介護のことから日々のお困りごとまで
お気軽にご相談下さい。介護補助募集中!

舞鶴市字桑飼上小字深田 1088-1 (詳しくはHPで!)

☎0773-83-0221

親子4代110年お墓、仏事は…

墓地紹介・墓石・戒名彫刻・お墓の移転
仏壇・仏具・位牌・寺院用品

辻石林店

西舞鶴 日赤病院前
いしやさんにな

☎0120-148327

残される家族の為に
家族想いの家族葬

(株)セレマ

西舞鶴シティホール・舞鶴ホテル
東舞鶴シティホール・白鳥シティホール

☎0773-75-4444

あんさんぶる 株式会社セレマ

住みよい安心のまちづくりを応援!
不動産に関すること、トータルにサポートいたします!

株式会社 **住建 ネット**

●売買・仲介・宅地開発・物件買取

不動産売却相談 お任せください

☎0120-932-522

営業時間/9:00～18:00 定休日/水曜・祝日
http://www.jyuuken.net 舞鶴市字七日市387番地6

白鳥生コン株式会社

舞鶴市大字森小字大谷160番地

TEL 0773-64-2288
FAX 0773-63-1174

総合建設業

株式会社 アトラス

本社/〒625-0062
京都府舞鶴市大字森小字大谷160番地

TEL 0773-75-1313
FAX 0773-75-1216