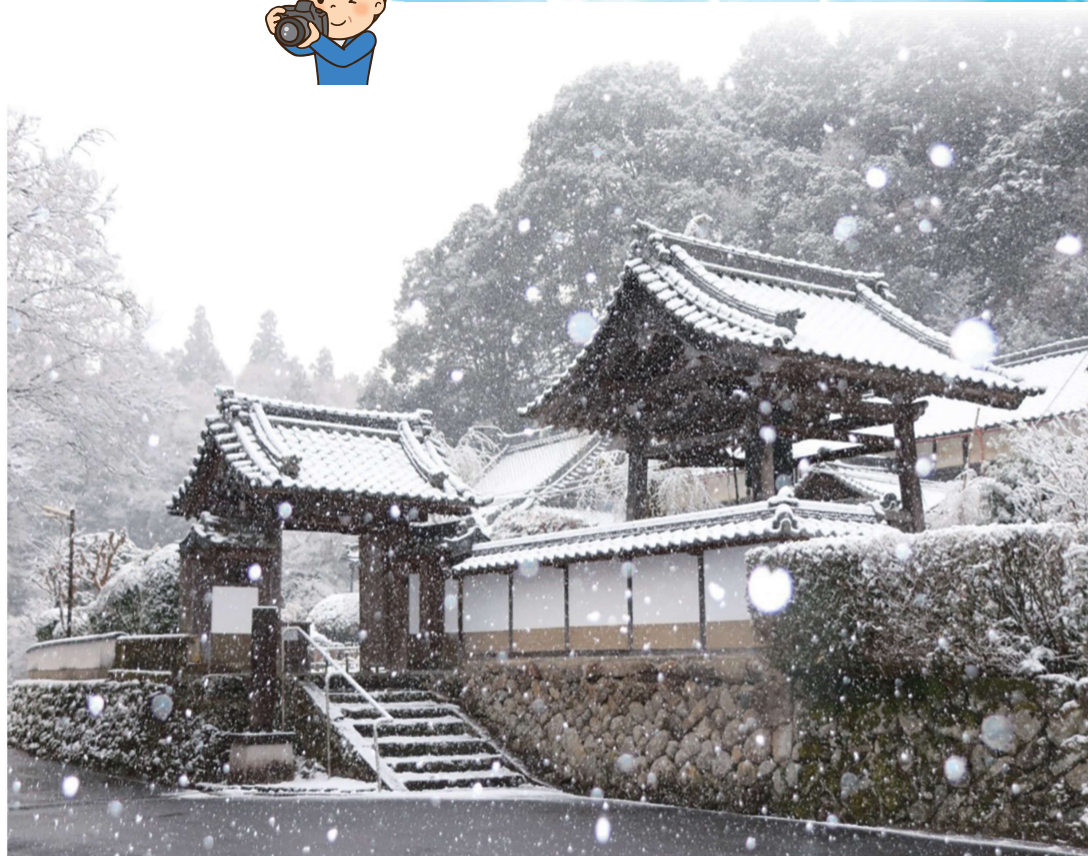


シリーズ
うだ八景



宇陀市における素晴らしい風景をこれからシリーズで掲載していきます。
ご自身の写真の八景など、皆さんの力作もお待ちしています。

No. 2
令和6年1月



宇陀市老人クラブ連合会広報紙

うだ友愛

〒633-2221
宇陀市菟田野松井 486-1
宇陀市社会福祉協議会
TEL 0745-84-4116
FAX 0745-84-3600

大野寺

真言宗室生寺派の末寺で、室生寺の西門ともいわれています。宇陀川岸の自然岩に刻まれた石仏・弥勒磨崖仏（みろくまがいぶつ）とともに境内は史跡に指定され、枝垂れ桜の名所ともなっています。寺宝には、身代わり地蔵といわれる国重要文化財などがあるほか、周囲にも多くの石仏や古跡、伝説などが残っています。

わたしたちは 宇陀市老人クラブ連合会の活動をサポートしています

たなみ工房 インテリア
たなみ 畳・襖・障子
一般量販店との違い

株式会社
たなみ工房たなみ

0120-36-2960
TEL 0745-92-2960

いい住まい・いい暮らし
介護用品レンタル・販売・住宅改修
新築・リフォームコーディネート

五果の里
(有)東和技研工業
(奈良県知事指定) 宇陀市榛原額井 1066-4 番地
ショールーム：宇陀市榛原額井 1068 番地
TEL.0745-82-4127

季節玩具・スポーツ玩具の
企画・製造卸

IKEDA KOGYOSHA

株式会社池田工業社 〒633-0253 奈良県宇陀市榛原政府 2460
TEL:0745-82-0070 FAX:0745-82-7800

ご実家・空き家・ゴミ屋敷片付け・遺品整理・不用品回収

家財整理・仕分け・ゴミの分別など
一切不要です!

丸ごとすべてお任せください
なごり屋の情報が満載! 公式LINEはこちら
さらにお友達登録でお得なクーポンGET

遺品整理士認定協会加盟店
遺品整理のなごり屋
NAGORIYA 奈良県宇陀市榛原下井足 39-4 ☎: 0120-88-7508

リフォーム ローコスト
ご提供!

住宅設備 水漏れ・給湯器
パイプの詰まりなど

リフォーム キッチン・浴室・屋根
トイレ・外壁・内装 など

家族みんなが
住みやすい家が良い

介護用品 介護用ベッド・手すり
車いす・床ずれ防止用具
などのレンタル・販売

株式会社ナガサワふらす
0745-83-2266
営業時間 / 9:00~18:00 定休日 / 日・祝日
〒633-2125 奈良県宇陀市大字陀大乗198-1
お任せください!

ねんざ 打撲 スポーツ障害
交通事故障害 その他

吉村鍼灸整骨院

受付時間	月	火	水	木	金	土
8:00~12:00	○	○	○	○	○	○
15:00~20:00	○	○	○	○	○	○

榛原下井足 8
☎0745-82-0086

編集・制作/株式会社ニチコミ 神戸市中央区元町通 4-4-8 タイムスビル10F ☎ (078) 351-3387 <http://www.nichicom.com>

会長挨拶

新年のご挨拶



宇陀市老人クラブ連合会
会長 粟谷 宗久

謹んで新春のお慶びを申し上げます。

会員皆様には新年を迎えられ、健やかに過ごされることとお慶び申し上げます。新型コロナウイルス感染症がら類に移行したとはいえ、まだ油断はできません。

そして、インフルエンザウイルスが近年にないほど流行しています。我々にできることはマスクの着用、手洗い、うがい、換気といった予防だけです。

会でも会員減少が大きな課題になっています。その理由として考えられるのは、第一に高齢者が「少数派」ではなくなったことです。第二に、地域限定の閉じた集まりであることがあげられます。そして、第三に高齢者を対象としたサービスが充実してきて、老人クラブで企画・実施されるものとはその選択肢の幅もレベルもかなり差があることです。とはいえ、老人クラブの役割は終えたとは思いません。現在、

高齢者がいる世帯のうち高齢者だけで住む世帯は6割を超えています。地域コミュニティにはなかなか頼れない状況であり、長い高齢期を自立して楽しく暮らすには高齢者同士の互助関係が非常に重要になってきているからです。その意味では老人クラブの目的や活動内容を見直し、互助関係の強化・進化に絞ったものとして再生を図るという方向はあり得ると思います。また、「地域を限定しやすい」「役割など

の上下関係や、組織運営の方法などを見直す」などとして、出入りのしやすい自由な組織に変わる必要もあります。NPO法人「老いの工学研究所」所長川口雅裕さんは言うておられます。

わたしたちは 宇陀市老人クラブ連合会の活動をサポートしています

医療法人 あかつき会
松田歯科医院
口腔インプラント科・審美歯科
歯周病科・矯正歯科・小児歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	○	○	○	△	○	○	△
13:00~18:00	○	○	○	△	○	☆	△

☆…13:00~17:00 受付終了は30分前まで
宇陀市榛原萩原 2439-2
TEL/FAX.0745-82-0395

整形外科 内科
外科 リウマチ科 **福井療院**

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30~13:00	●	●	△	●	●	●
17:00~19:00	●	△	△	●	●	△

休診日：水曜日、日曜日、祝日 **往診・訪問診療可**
宇陀市室生大野 2253(室生口大野駅前)
☎(0745)92-2006

株式会社 **上田工業**
宇陀市大宇陀大東 186
TEL: 0745-83-1023
FAX: 0745-83-1275

うだ夢創の里
「農」で繋がる豊かな里山文化の継承。
特定非営利活動法人
むそうのさと
宇陀市室生大野 2130-1
TEL.0745-88-9367

医療法人 **山本診療所**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
AM 9:00~12:00	○	○	○	△	○	○	△
PM 3:30~ 6:00	○	△	○	△	○	△	△

〈休診日〉木曜・日曜・祝日、火曜・土曜午後
宇陀市榛原ひのき坂 2-1-9
☎0745-82-6707

榛見が丘歯科クリニック
歯科・歯科口腔外科・小児歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	○	○	○	△	○	○
午後 3:00~ 7:30	○	訪問	○*	△	○	○

休診日：木曜日、日曜日、祝日
※第1・4水曜：午後訪問/最終受付は午後7時まで
宇陀市榛原榛見が丘1丁目5-16
☎0745-82-8275

(3)

宇陀市老連

令和4年度収支決算書

○ 収入の部

単位：円

科目	予算額	決算額	比較	備考
負担金	54,000	39,000	▲ 15,000	研修会参加負担金 3,000円×13人 単位老人クラブ 2,762,000円
市補助金	4,125,000	4,125,000	0	健康づくり支え合い 250,000円 市老連補助金 1,113,000円
繰越金	218,554	218,554	0	前年度決算剰余金
雑収入	2,446	1,203	▲ 1,243	老人クラブ手帳代金(2冊)・預金利息
収入合計	4,400,000	4,383,757	▲ 16,243	

○ 支出の部

単位：円

予算科目	令和4年度予算額	流用増減	決算額	比較	備考
事務費	400,000		383,962	▲ 16,038	
会議費	15,000	10,000	24,028	▲ 972	会場使用料、お茶代
交際費	10,000		6,209	▲ 3,791	県大会出場選手激励時飲み物
旅費	10,000	▲ 10,000	0	0	
需用費	65,000	▲ 15,000	43,425	▲ 6,575	封筒印刷(大小各1,000枚)
役務費	25,000	15,000	36,827	▲ 3,173	郵送料
備品購入費	275,000		273,473	▲ 1,527	事務局ノートパソコン(dynabook)
事業費	660,000		533,544	▲ 126,456	
ゲートボール費	70,000	11,000	80,456	▲ 544	10チームの選手と役員など 約90人参加
グラウンド・ゴルフ費	70,000	▲ 23,000	0	▲ 47,000	
役員研修費	220,000	2,000	221,168	▲ 832	神戸市「人と未来防災センター」ほか
保険料	5,000		0	▲ 5,000	
選手派遣費	60,000	15,000	74,000	▲ 1,000	ゲートボール・グラウンドゴルフ県大会参加費 選手派遣費用 (1,000円×参加人数)
市老連全体集会費	170,000	▲ 5,000	107,920	▲ 57,080	粗品タオルの購入(265円×400本)とリボン
女性部会活動費	50,000		50,000	0	市老連女性部への活動補助金
社会奉仕活動費	5,000		0	▲ 5,000	
リーダー養成費	10,000		0	▲ 10,000	
負担金・補助交付金	3,285,000		3,284,700	▲ 300	
県老連負担金	310,000		309,700	▲ 300	会員数(3,097人)×100円
単位クラブ補助金	2,975,000		2,975,000	0	市内80単位クラブへの補助金
予備費	55,000		0	▲ 55,000	
支出合計	4,400,000		4,202,206	▲ 197,794	

収入合計

4,383,757

支出合計

4,202,206

差引残額

181,551

残額は令和5年度会計に繰越します

わたしたちは 宇陀市老人クラブ連合会の活動をサポートしています

総合建設業

株式会社 廣隅企画

本店 宇陀市榛原母里444番地
TEL (0745)82-1788 FAX (0745)80-2155
営業所 宇陀市榛原萩原2429 三晃ビル2F
TEL (0745)80-2315 FAX (0745)80-2355

年輪を重ね、技を重ねて心を尽くす

総合建設業

松塚建設株式会社

代表取締役会長 松塚幾善
代表取締役社長 井上清利

本社 奈良県宇陀市榛原福地610番地の1
TEL 0745(82)1371(代)

総合建設業

株式会社 岡田工務店

代表取締役 岡田 満

〒633-2138 宇陀市大宇陀白鳥居44
TEL (0745)83-1573
FAX (0745)83-3382
https://www.okadacomuten.net/

ポトレート・遺影写真・証明写真、承ります

井上衣裳店

INOUE ISHO PHOTO STUDIO

営業時間 / 9:00~18:00
宇陀市榛原萩原2429-10(駅前大通り)
TEL : 0745-82-0041

○水道設備・電気工事
○土木建築・リフォーム

奥窪電気設備

〒633-2115 奈良県宇陀市大宇陀西山291番地4

TEL .0745-83-2701 (代表)
FAX.0745-83-2704

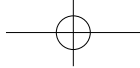
反射材や明るい色の服を着用して、交通事故を防ぎましょう。



夜間外出の際は
反射材
の着用を!!

令和5年度事業計画

月	日(曜日)	事業名称	開催場所	備考
4月	20日(木)	令和5年度定期総会・第1回理事会	菟田野地域事務所	3F 大会議室
	24日(月)	監事会	県社会福祉総合センター	3F 第2会議室
5月	10日(水)	第2回 市老連理事会	榎原総合センター	2F 研修室1・2
	11日(木)	理事会(第56回)	県社会福祉総合センター	5F 大会議室
	13日(土)	ならシニア元気フェスタ	榎原公苑および 近隣のスポーツ文化施設	不参加
	18日(木)	女性部会常任委員会	県社会福祉総合センター	6F 中会議室
	26日(金)	定時評議員会 理事会(第57回) 市町村老人クラブ連合会 正副会長会議	県社会福祉総合センター	5F 研修室B・C
6月	15日(木)	市老連グラウンド・ゴルフ大会	宇陀市総合グラウンド	約150人参加
	16日(金)	理事会(第58回)	県社会福祉総合センター	5F 研修室C
	26日(月)	女性部会手芸講習会	県社会福祉総合センター	6F 中会議室
	29日(木)	近畿ブロック老人クラブリーダー 研修会	兵庫県民会館	不参加
7月	5日(水)	市老連ゲートボール大会	ふれあい交流ドーム	10チーム66人参加
	14日(金)	女性部会常任委員会	県社会福祉総合センター	6F 中会議室
	19日(水)	第3回 市老連理事会	菟田野地域事務所	3F 大会議室
8月	30日(水)	高齢者健康マージャン大会	県社会福祉総合センター	不参加
9月	8日(金)	老人福祉功労者表彰式	県コンベンションセンター	2団体1名表彰
	15日(金)	理事会(第59回)	県社会福祉総合センター	5F 大会議室
	15日(金)~ 21日(木)	老人の日・老人週間		
	20日(水)	老人クラブ全国一斉「社会奉仕の 日」	各市町村老連	
	21日(木)	県老連ゲートボール大会	榎原公苑陸上競技場	3チーム参加
	25日(月)	第4回 市老連理事会・eスポーツ体 験	菟田野地域事務所	3F 大会議室
10月	4日(水)	ベタンク大会 【雨天時 10月10日(火)】	榎原運動公園 まほろば広場	不参加
	13日(金)	ゴルフ大会	奈良若草カントリークラブ	不参加
	20日(金)	第10回健康ウォーキング		不参加
	27日(金)	老人クラブ指導者研修会	県社会福祉総合センター	16人参加
11月	1日(水)	県老連グラウンド・ゴルフ大会	榎原公苑陸上競技場	27人参加
	17日(金)	第12回健康ウォークラリー大会	高取町	雨天中止
	22日(水)	役員県外研修	三重県桑名市(輪中の郷)	15人参加
1月	23日(火)	第5回 市老連理事会	菟田野地域事務所	3F 大会議室
2月	2月7日(水) ~ 3月8日(金)	介護予防・健康づくりリーダー養成 講座(開講式)(受講申込締切日 12月22日)	県社会福祉総合センター	5F 大会議室他 (全5回)
	9日(金)	県老連女性部会活動研修会	県社会福祉総合センター	5F 大会議室
3月	5日(火)	理事会(第60回)	県社会福祉総合センター	5F 大会議室
	8日(金)	介護予防・健康づくりリーダー養成 講座(公開講座) 軽スポーツ講習会 参加申込締切日 2月20日	県社会福祉総合センター	5F 大会議室
	15日(金)	女性部会常任委員会	県社会福祉総合センター	6F 中会議室
	調整中 下旬	パークゴルフ大会 第6回 市老連理事会・会計監査	広陵パークゴルフコース 菟田野地域事務所	3F 大会議室



(5)

宇陀市老連

令和5年度予算案

○ 収入の部

単位：円

予算科目	令和5年度予算額	前年度予算額	比較	備考
負担金	48,000	54,000	▲ 6,000	役員研修負担金 3,000 × 16人
市補助金	3,893,000	4,125,000	▲ 232,000	単位クラブ補助金 2,380,000円 健康づくり補助金 400,000円 市老連補助金 1,113,000円
繰越金	181,551	218,554	▲ 37,003	前年度決算剰余金
雑収入	449	2,446	▲ 1,997	預金利息ほか
収入合計	4,123,000	4,400,000	▲ 277,000	

○ 支出の部

単位：円

予算科目	令和5年度予算額	前年度予算額	比較	備考
事務費	485,000	400,000	85,000	
会議費	30,000	15,000	15,000	会議室使用料等
交際費	20,000	10,000	10,000	
旅費	20,000	10,000	10,000	
需用費	65,000	65,000	0	消耗品等
役務費	50,000	25,000	25,000	郵送料・役員損害保険料
備品購入費	0	275,000	▲ 275,000	
委託料	300,000	0	300,000	事務委託料（社会福祉協議会）
事業費	710,000	660,000	50,000	
ゲートボール費	100,000	70,000	30,000	
グラウンド・ゴルフ費	150,000	70,000	80,000	
役員研修費	220,000	220,000	0	
保険料	10,000	5,000	5,000	
選手派遣費	80,000	60,000	20,000	
市老連全体集会費	0	170,000	▲ 170,000	
女性部会活動費	100,000	50,000	50,000	
社会奉仕活動費	20,000	5,000	15,000	
リーダー養成費	30,000	10,000	20,000	
負担金・補助交付金	2,714,000	3,285,000	▲ 571,000	
県老連負担金	334,000	310,000	24,000	
単位クラブ補助金	2,380,000	2,975,000	▲ 595,000	大宇陀 395,639円 菟田野 264,818円 榛原 695,152円 室生 1,023,816円
予備費	214,000	55,000	159,000	
支出合計	4,123,000	4,400,000	▲ 277,000	

役員名簿

役職名	氏名	備考
会長	乗谷 宗久	榛原会長
副会長	福田 博治	大宇陀会長
副会長	吉川佳世子	榛原女性部長
女性部長		
会計	抜井 清正	室生会長
監事	沖中 襄	菟田野会長
監事	藤村 弘子	菟田野女性部長
事務局長	稲森 範良	榛原副会長

役職名	氏名	備考
女性副部長	池田奈那子	大宇陀女性部長
大宇陀	伊藤 順良	大宇陀副会長
	小谷 早苗	大宇陀女性副部長
	榛原	榛原女性副部長
菟田野	西田 義和	菟田野副会長
菟田野	藤村 孝代	菟田野女性副部長
室生	小廣 重男	室生副会長
	和佐野常子	室生女性部長
	岡本 幸美	室生女性副部長



150人が4年ぶりの熱戦!

第18回宇陀市老人クラブ連合会グラウンド・ゴルフ大会

6月15日、宇陀市総合運動場にて「第18回宇陀市老人クラブ連合会グラウンド・ゴルフ大会」を開催しました。
 新型コロナウイルス感染症の影響で令和元年以来4年ぶりの大会となり、宇陀市老人クラブ連合会主催、宇陀市グラウンド・ゴルフ協会主管で開催されました。
 当日は来賓として、金剛市長、山本市議会議長、田中県議会議員をお招きし、約150人の選手が参加しました。選手たちは、日ごろの練習の成果を競い合い、楽しんでおられました。

大会の結果 (敬称略)

順位	地域	氏名
優勝	菟田野	山本 久司
準優勝	榛原	百軒 史良
第3位	大字陀	森川 晶子
第4位	榛原	蔭木 正輝
第5位	大字陀	吉岡 幹雄
第6位	榛原	笹原 弘範



わたしたちは 宇陀市老人クラブ連合会の活動をサポートしています

一般整備・車検・钣金塗装

三和自動車株式会社

宇陀市榛原長峯321

TEL:0745-82-1521
FAX:0745-82-3412

TMC

株式会社 **栃窪建材技研**

宇陀市大字陀大熊 564 番地

TEL.(0745)83-2018

網戸1枚から増改築まで。
お家のことなら何でもご相談ください!

昭和40年創業
奈良県知事許可(般-4)第10203号

株式会社 **森田工務店**

宇陀市榛原山辺三 2276-1

☎0120-205-303

MS 各種毛皮・毛皮製品・各種バッグ製品・原革製造卸

奈良産業株式会社

宇陀市菟田野古市場 1596-10
(毛皮革工場団地内)

TEL:0745-84-4087
FAX:0745-84-3862
Email:info@narasangyo.co.jp
https://narasangyo.co.jp

K 毛皮・レザー・鹿革

鈴鹿セーム工業株式会社

住所 〒633-2227 奈良県宇陀市菟田野岩崎 330

TEL .0745(84)2852
FAX.0745(84)4122

特殊技術建具・和洋建具・フスマ
別注ドア・サッシ・オーダー家具

坂口建具工芸

第1工場: 榛原母里 209-1

TEL:0745-97-9565
FAX:0745-97-9566

坂口建具工芸 検索

eスポーツ体験

健康づくりの新たな取り組み
eスポーツにチャレンジ!

9月25日、宇陀市老人
クラブ連合会第4回理事
会終了後、菟田野地域事
務所大会議室でeスポー
ツを体験しました。

eスポーツとは、エレ
クトロニック・スポーツ
を略した言葉で、具体的
には、ビデオゲーム、コ

ンピューターゲームなどを
さします。

eスポーツには、脳の活
性化や認知機能の低下予防
などの効果があるとの研究
成果が発表されており、自
治体や介護施設での活用が
始まっています。

このようなeスポーツが
健康づくり活動や集
いの場づくり活動に
役立つと考え、広く
普及を目指したいと
考えています。

ポウリングの様子
各单位クラブなど
でも気軽に体験して
いただける機会を提
供しますので、市老
連事務局までご連絡
ください。



リズムに合わせて太鼓を叩く

コントローラーをしっかり振って・・・

わたしたちは 宇陀市老人クラブ連合会の活動をサポートしています

総合建設業
ホウ リュウ
鳳隆建設株式会社
宇陀市大宇陀五津 25-1
TEL.(0745)83-1364

私達は、地域社会に心のもった
高品質の構造物を提供する事を目指します。
株式会社ハクリュウ
HAKURYU EVER ONWARD 限りなき前進
代表取締役 笹尾 和志
奈良県宇陀市室生大野 3256 ISO 認証登録
TEL. 0745-92-2328 9001 : 2015
FAX. 0745-92-2128 14001 : 2015

NATSUKI INTERNATIONAL
ナツキインターナショナル株式会社
https://natsuki-int.com/
ものづくりと物流で健康を創出する。
社会のニーズや課題から新たな価値やソリューションを生み出し
お客様と共に成長する企業として、これからも存在価値を高めてまいります。
〒633-2102 奈良県宇陀市大宇陀平尾172-1 TEL.(0745) 96-9800 FAX.(0745) 96-9801

大工工事業
株式会社 近沢工務店
宇陀市室生向洲 3483
TEL.(0745)92-3044

電気工事・エアコン設備工事・電気器具取扱い
関西電力株式会社認定
山井電気工事店
宇陀市榛原山辺三 342
☎0745-82-0728 FAX.0745-88-9464

民間車検工場・各種新車・中古車販売
株式会社 松本自動車
宇陀市大宇陀春日 322-1
TEL:0745-83-0165



始球式



開会式

7月5日、大宇陀ふれあい交流ドームにて「第18回宇陀市老人クラブ連合会グートボール大会」を開催しました。

本大会は宇陀市老人クラブ連合会主催、宇陀グートボール協会主管で開催され、当日来賓として、鴻池副市長、山本市議会議長、田中県議会議員をお招き

チーム同士で協力して 熱戦!

第18回グートボール大会



優勝 栗谷チーム

大会の結果

順位	地域	氏名
優勝	榛原	栗谷チーム
準優勝	大宇陀	本郷 B チーム
第3位	大宇陀	本郷 A チーム

参加10チームが2つのコートに別れ、1チーム各4試合を競いました。参加された選手の間は、戦いを練り練習の成果を大いに発揮されていました。



輪中の郷で防災を学ぶ

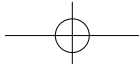
県外研修

11月22日、市老人クラブ連合会では理事役員など15人が、三重県桑名市にある輪中の郷を見学しました。輪中の郷は、木曾三川（木曾・長良・揖斐）に囲まれた細長い島です。全域が海拔0メートル以下で、周りは堤防に囲まれています。このため一度洪水が起きて堤防が切れると、大きな災害になります。また、切れた堤防が直るまで水が引かず、避難生活をしなければなりません。このため洪水から自らの生命と財産を守るために、水防共同体と呼ばれる住民が協力して堤防を守る



組織や、高い所に水屋と呼ばれる建物をつくり、避難時に必要となる大切な米や漬物、みそを備蓄し災害に備えています。

宇陀市でも土砂災害や、浸水などの自然災害の危険性は高く、日ごろから災害に備えた準備や訓練が大切であるのと、住民・行政などそれぞれの役割の分担により、防災力を高める必要があると再認識しました。



(9)

宇陀市老連

大宇陀地域女性部活動

久しぶりの挑戦

大宇陀西山 小谷 早苗

昨年の夏は特に暑いなと感じたのは、私の年のせいでしょうか？

そんな初夏の7月12日

大宇陀連合女性部11人は、7年前の女性部長に作り方を教わったティッシュの袋縫いに挑戦しました。

本場に有難いことに、布地は女性部員さんである津吾井さんが提供してくださいました。日頃めつたに針と糸を使っていないと思いますが、皆が



今年はまだ6月頃からラベンダーの花が咲いたら作る予定です。お楽しみに。

頑張つて縫い上げました。

ティッシュを入れる口の所には、紐をおおしひんがし

もぶらぶらされるように

しました。最後に角田さんに

歌を唄ってもらい、全員で各

唱し楽しんで時が経ちました。

また家でも縫えるように

縫い方を書いて渡したところ、

ある部員さんから「今

3個目縫っているの、お姉

ちゃんにあげるの」と言っ

てくれ私も嬉しかったです。

今年はまだ6月頃からラ

ベンダーの花が咲いたらラ

ベンダーを使った小物を

作る予定です。お楽しみに。

菟田野地域老連

親睦旅行について

10月23日、老人クラブ研修

旅行として、淡路鳴門の渦潮

観光にいきました。早朝より

バスは各在所を回り、参加者

35人を乗せ午前8時過ぎ菟田

野から目的地へ出発しました。

車中は会員の和気あいあいと

元気な話声が途切れなく、バ

ス旅行ならではのくつろぎが

ありました。

途中の香芝サービスエリア

で榛原老人クラブの方々に出

会いました。暖かく氣候の良い

この時期、私たち同様親睦の機

会を持たれているんだと思

いました。昼食はタコ入り釜飯

でした。その後、玉ねぎ小屋

の点在する淡路のまちを通り、

一路乗船する福良港へ向かい

ました。

記念の集合写真を撮り13時

30分過ぎ、観潮船に乗りました。

クルージング船は、幕末から

明治にかけて活躍した「感臨丸」

を模した船で、たたまれた白い

帆先が真つすべに青空に突き

船は大島門橋下を旋回して渦潮の発生する海原をゆつくりと進み、複雑に交錯する大小様々な渦を見せられました。渦はほとんどが右巻きでした。うず巻は青黒く不気味で吸い込まれるような異様感があり、引力・海流・地形・その他諸々と深く関わるこの自然現象にただ茫然と驚かされました。

帰路、「タコせんべい」の土産店では、試食をしたり、コーヒーを飲んだり、お土産を買ったりして、ホットなひと時を過ごしました。

日没が早く暗くなった帰りでしたが車中は和やかで、渋滞が進まない時間帯もあつたという間に過ぎました。

降車時には「お疲れ様、それじゃ」など言葉交わしながら家路へ向かわれました。

ちょっと疲れたが楽しい一日でした。



わたしたちは 宇陀市老人クラブ連合会の活動をサポートしています

「ニチコミ」のブログで全国の老人クラブの活動を紹介します！詳しくはホームページで！



ニチコミ

検索

http://www.nichicomi.com/

浄土真宗本願寺派

宝谷山 西法寺

宇陀市菟田野古市場 1141

TEL.0745(84)3144番

融通念佛宗 大和榛原本山

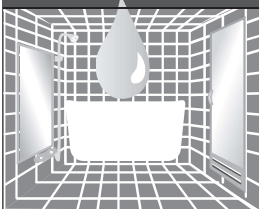
宗祐寺

宇陀市榛原萩原 2596

TEL.0745-82-0029

ご注意を！冬場の入浴

浴室って、冬は寒いですよね…
体に負担のかからない入浴を心掛けましょう！



- 家族に入ることを知らせ、途中で声を掛けてもらう。
- かけ湯、シャワーなどで体をお湯に慣らしてから入る。
- 42℃以上の熱いお湯での入浴は避ける。
- 入浴前後に水分をたっぷりとる。
- 冬場は居間との室温差があるので、脱衣所、浴室をあらかじめ温めてから入る。

日本温泉気候物理医学会が提唱する
安全な入浴のための方法より抜粋

地域活動

榛原地域老連 親睦旅行について



10月23日晴天に恵まれ、4年振りに親睦旅行を実施しました。
36人の参加者と午前8時20分総合運動場を出発しました。途中香芝サービスエリアでトイレ休憩をとると、隣は宇陀観光のバスが止まっており、どなたかなど思っているところ



ている方もおられびっくりしました。何と菟田野老人クラブの皆さんでした。
香芝を出発すると京都府亀岡市まで1時間半の移動で、大石酒造の見学と試飲を楽しみ、近くの湯の花 おもてなしの宿 渓山閣で会席料理の昼食を堪能しました。
バスの中では、ベテランガイドさんの軽妙な案内と添乗員さんの心づかいで楽しく旅行ができました。

第18回 榛原地域老連 ゲートボール大会

5月15日榛原総合ゲートボール場で開催されました。例年は地域のチーム対抗で開催されていましたが、今年は残念ながら地域のチームではなく参加者が其々に、3チームに編成して対戦しました。第一ゲートが鬼門、中々通過できず苦労していましたが、日頃練習された方はさすがに上手い。巧みにボールを操って通過、第2ゲートに戦略が有り、仲間を連れながら第3ゲート、そしてゴール、相手との駆け引きとがても興味深く感動しました。
開会式では、亡くなられた方々への黙祷から始

まり、GB協会副会長長坂口三郎さんの開会宣言、昨年度優勝トロフィーの返還が有りました。続いて老人クラブ連合会栗谷会長挨拶でゲートボール協会に対して御礼と大会の盛会を願いますと、主管榛原ゲートボール協会会長梶久子さんより「ゲートボールをより楽しく、仲間を誘い輪を広げて参りましょう。」との



天満台東 満寿会の 活動報告

昭和56年発足以来、42年間続いている満寿会です。第13代、初の女性会長として就任し、先輩方に支えられて手探りの状態ですが、1年間の活動を無事にクリアできるように頑張っています。

お話、続いて競技上の注意、GB審判委員長森田秀昭さんがルール説明し、「楽しくゲームをしてく

ださい。」と言われまし
た。選手宣誓は昨年度優勝栗谷チーム吉川佳世子さんより「日頃の成果を発揮して最後まで競技します。」とありました。
始球式は老連役員とGB会長によりゲートを通ってゲームが開始。3チーム総当たりのリーグ戦、役員西浦事務局長も選手として参加奮闘しました。
熱戦の結果Aチーム優勝、第2位Bチーム、3位Cチームでした。和気あいあい、最後其々の



チームで記念写真を撮り大会を終えました。GB協会へ協力有り難うございました。皆さんお疲れ様でした。

年間6回のイベント	5月	春のレクリエーション
	7月	みんなて歌おう
	9月	敬老の日の集い
	11月	88歳米寿祝4人
	11月	マジックの観賞
	11月	秋のレクリエーション
	11月	フォークソング観賞
	11月	みんなて合唱
	1月	新年会
	3月	総会



室生地区
料理教室
一工夫、作って、食
べて、笑顔で健康



おからといわしのハンバーグ

- 材料 (4人分)
- いわし缶 (醤油煮) ……140g 2缶
- 長ネギ ……2分の1本
- おから ……80g
- 溶き卵 ……1個分
- ブロッコリー ……2分の1株
- ごま油 ……大さじ1
- 人参 ……50g

- ①長ネギはみじん切り、ブロッコリーは小房に分ける。人参は5mmの厚さに切り、型抜きをし残りはみじん切りにする。
- ②湯を沸かし、ブロッコリーは2分位茹でる。人参は花形に切り茹でる。
- ③汁を軽く切ったいわし缶をボウルに入れほぐす。
- ④③に長ネギ、おから、溶き卵、みじん切りの人参をいれてよく混ぜ、8等分にして円型にする。
- ⑤フライパンにゴマ油を入れ中火でゆっくり焼く。
- ⑥照り焼きソースの材料を耐熱ボウルに入れてよく混ぜ、レンジで30秒くらい温める。
- ⑦お皿にハンバーグ、人参、ブロッコリーを盛り付けソースを添える。

- 砂糖 大さじ1
- 醤油 大さじ1
- みりん 大さじ1
- 水 大さじ1
- 片栗粉 小さじ1

照り焼き
ソース

ゴボウとヒジキ、豆腐の和風サラダ

- 材料 (4人分)
- ゴボウ ……1本
- ヒジキ ……10g
- 豆腐 (木綿) ……2分の1丁
- 人参 ……2分の1本
- 冷凍むぎ枝豆 ……60g
- 醤油 ……小さじ2

- ①豆腐は、ペーパータオルで包んで水切りをする。
- ②ヒジキは水で戻し、しっかり絞る。ゴボウは細切り、人参は半分の長さで細切り。
- ③鍋に湯を沸かし②を入れて中火で1~2分茹で、ザルにあげて流水で冷やして水気を絞ってボウルに入れる。
- ④冷凍枝豆を加え①の豆腐を手で大きめにくずしながら加え、Aを加えてよくあえる。

- A { だし、
- 砂糖、酢 各小さじ1

小松菜と切り干し大根しょうが和え

- 材料 (4人分)
- 小松菜 ……160g
- 切り干し大根 ……12g
- 油あげ ……20g
- 白すりごま ……大さじ2
- しょうが汁 ……大さじ2

- ①小松菜は、好みの固さに茹で2~3cmに切る
- ②切り干し大根は、洗って戻し、戻し汁で茹でて2cmに切る
- ③油あげは直火で焼き、浮いた油はペーパーで押さえて取り、縦半分に切ってから細切りにする
- ④あげ、切り干し大根、小松菜の順にAとすりごま半量で和える
- ⑤小鉢に盛り付けて、残ったすりごまを振る

- A { 味噌 ……大さじ1と3分の1
- 砂糖 ……大さじ1と3分の1



11月8日、10日、両日とも9時~12時に室生振興センター生活実習室にて料理教室を開催しました。30人以上の参加者があ

り、会場の都合上、2班に分けて実施しました。仲浦美好さん、仲佳子さんを講師に、「一工夫作って食べて笑顔で健康」をコンセプトに、4種類ほどの料理を教えてくださいました。男性も6人の参加があり、不慣れでぎこちないところもありましたが、楽しく料理作りに動しんでおられました。

室生地域単位クラブ活動の状況



スズラン山散策イベント in やまびこホール 5月13日 向友会

当日は朝から曇り空、お昼からは雨の予報で急きよやまびこホールに変更して開催。このイベントは、「コロナ禍で家に閉じこもりがちの会員に活動の場を」との小廣会長の熱い思いから実施することになりました。宇陀市から金剛市長やウッピーまでも参加をいただき、地元からはやまびこコーラスや高橋さんのサックス演奏で大いに盛り上がりました。メディアネットさんの協力を得て収録したスズラン山DVDでハイク気分も味わってもらいました。参加者は72人でした。



室生龍口 龍口老人クラブ

高齢者パワーで、集会所付近の土地を借りて花を植え、道行く人々の目を和ませようと、昨年度から女性の有志を中心に環境美化に取り組んでいます。夏の暑い中での草引き等大変ですが、無理をせず楽しく活動します。

「健康づくり」の実践 みむろ老人会

室生無山の「みむろ老人会」は、平成25年7月から宇陀市健康づくり推進員の助言のもと、自治会と共同で毎週月曜日の午前8時から「無山老人憩いの家」の前庭等を中心に、雨の日も風の日(共に室内で実施)も今日まで10年間以上ラジオ体操を実施しています。

宇陀市ウエルネス健康ポイント事業にも参加し、「今日行く所がある」(教育)、「今日する用事がある」(教養)の実践場所として、健康寿命の延伸に努力しています。なお、昨年の参加者は延べ715人(50回)でした。



コーナー

文芸作品募集の結果、次の作品が寄せられました。
ご投稿いただいた皆様ありがとうございます。

川柳

引いた手に 引かれて孫と 散歩する

見栄と欲 生きがいだから 捨てないわ

親切と 勘違いする お節介

室生西谷老人クラブ 大東美智子

川柳とクイズ・手品でボケ防止

「高いなあ」いつまで続く妻の愚痴

「おめでとう」言い難いなあ戦見て

天満台東老人クラブ 満寿会 松川輝蔵



スポンサーへのお礼

この度は「うだ友愛」の発行に対して、広告掲載のご協力を賜り、誠にありがとうございます。

今後とも何卒末永きご支援をお願い申し上げます。

宇陀市老人クラブ連合会

編集後記

宇陀市老連広報紙「うだ友愛」2号が発刊の運びとなりました。

発刊に当り、会員の皆様、編集スタッフや寄稿いただきました方々、そして関係各位のご理解、ご尽力、ご協力あつての賜物と深く感謝しております。誠にありがとうございます。

さて、新しい年を迎えるに当り、会員皆様も個々抱負をお持ちのことと存じますが、我々年を重ねて老境に達した者は、願わくば社会に対して迷惑を掛けず、邪摩にならぬよう、心掛けたいと思っています。しかし、我々にも永年培ってきた経験や知識から派生する知恵を持ち合わせています。だからあまり遠慮せず適度に自己主張、アピールするのも良いと思います。

老若世代を超えて交流し連繫することがより良き文化や伝統を育みます。親の親から子の子の孫へと永遠の精進にはげみたいものです。

副会長 福田博治

わたしたちは 宇陀市老人クラブ連合会の活動をサポートしています

ひまわり (旧高橋医院)

シルバーコートひまわり
(自立・要支援の方も利用可能)
長期入居・ショートステイあり

グループホームひまわり
看取り介護も致します

宇陀市榛原萩原 750 TEL.0745-82-0010

熊田内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:00	◎	○	○	○	◎	○	○
午後 5:00~ 7:30	○	○	○	○	○	○	○

休診日：日・祝・水、月・金・土午後 ◎13:00まで

宇陀市榛原天満台東 1丁目 10-13
TEL.0745-85-3550

信頼できる介護サービスのトータルコーディネーター
社会福祉法人 徳成会
特別養護老人ホーム

悠楽園

■ 特別養護老人ホーム ■ ショートステイ
■ 居宅介護支援センター ■ 生活支援ハウス
■ デイサービスセンター ■

宇陀市榛原檜牧 584 番地 TEL.0745(82)7771

特別養護老人ホーム・ケアハウス・ホームヘルパー
デイサービスセンター・居宅介護支援事業所

社会福祉法人 豊生会
複合老人福祉施設

ゆあほうむ榛原

宇陀市榛原長峯 200-1
TEL.0745(82)8111

緑豊かな素晴らしい
自然環境の中にある施設

社会福祉法人 恵風会
特別養護老人ホーム

やまびこ

宇陀市菟田野平井 135 番地
TEL.0745-84-9800

社会福祉法人 弘道福祉会

大宇陀ラガール

特別養護老人ホーム グループホーム(泊型) 小規模多機能施設

四季折々豊かな自然に恵まれる阿騎野の里で
利用者の方それぞれの認知状況やニーズにあわせ
最適な介護サービスが利用いただけます

宇陀市大宇陀拾生 250 番 6号
TEL.0745-83-2080