

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。



弥勒磨崖仏（大野寺石仏）

- ・像高：11.5メートル
- ・時代：鎌倉時代
- ・所蔵：大野寺
- ・指定：国史跡（登録名称=大野寺石仏）

奈良・大野寺の川向こうの岩壁に彫り込まれた巨大な弥勒菩薩像。鎌倉時代に誕生した日本最大の磨崖仏で、室生の山里を訪れる人々を今も優しく見守り続ける。

No.4
令和8年1月

うだ友愛

宇陀市老人クラブ連合会広報紙

〒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



市老連 HP

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

ストレッチの一般原則

- ①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する

- ④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦運動の前、後に行う

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう！

無理せず、体を動かしましょう！



油
大
断
敵

ルールを守って
安全運転

- ×歩行者妨害
- ×二人乗り
- ×傘さし運転
- ×飛び出し
- ×一時不停止
- ×無灯火
- ×走行中の携帯電話使用

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

新年のご挨拶



宇陀市老人クラブ連合会



しかしながら、老人クラブの活動は、レクリエーションやスポーツを楽しみ、会員の健康づくりや仲間つくりができるまでの、高齢者が孤立するのではなく、地域で支え合の関係をつくる礎の活動となるものですね。

これから高齢社会に

「令和8年の年頭にあたり、会員の皆様に謹んで新年のご挨拶をいたします。

宇陀市が町村合併した平成18年に、宇陀市老人クラブ連合会が結成して20年となりました。合併後も旧町村ごとに老人クラブ連合会を有し、活発な活動を展開しておりますが、それをまとめた市老人クラブ連合会では、

す。一方、宇陀市の高齢化率は今年の4月には45%となりました。役員の高齢化等による後継者問題でウソツクの解散が増えてくるのも現実です。

係を深めることがますます重要になつてくるでしょう。

これからも、多くの方に老人クラブの活動に加わっていただけることを願い、新年のご挨拶とさせていただきます。

備 考 (敬称略)

大宇陀女性部副会長
菟田野副会長
菟田野女性部副会長

3	樺原老連庶務
4	樺原女性部長
5	樺原女性部副会長
6	宮生副会長

令和7年度理事名簿

(敬称略)

役職名or地区名	氏名	備考
女性部副会長	藤村 孝代	菟田野女性部長
理事	池田奈那子	大宇陀女性部副会長
菟田野	倉窪 努	菟田野副会長
	藤村 弘子	菟田野女性部副会長
榛原	上田太一郎	榛原老連庶務
	坪本由紀美	榛原女性部長
	奥田 安子	榛原女性部副会長
室生	川口 博巳	室生副会長
	田中都貴子	室生女性部副会長

令和7年度役員名簿

(敬称略)

役職名	氏名	備考
会長	伊藤順良	大宇陀会長
副会長	西田義和	菟田野会長
副会長 女性部長	小谷早苗	大宇陀女性部長
会計	在路文雄	榛原会長
監事	岡崎義泉	室生会長
監事	岡本留美子	室生女性部長
事務局長	的場正徳	大宇陀副会長

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

みんな健やか美味しい幸せ
宇陀の里で作る伝統の美味手延べ三輪素麺

三輪そうめん芳岡
株式会社 芳岡

宇陀市大宇陀白鳥居 21 番地

TEL 0745-83-1906

平井老人クラブ

松葉会

- 会長 倉澤努
- 会員数 34人
- 活動紹介

平井地区集会所を拠点に、交流の場を作り親睦を深めています。

また、民生児童委員さんと連携して会員相互の見守り活動を実施しています。その他集会所の草刈りの清掃など地域貢献活動にも力を入れています。



向済 向友会

- 会長 福井紀夫
- 会員数 144人
- 活動紹介

向済向友会では、コーラス活動、ハイキングを毎年実施し、会員の親睦を深めるとともに、園児



との親（若い世代）と
の交流にも取り組んでいます。やまびこホールの
花植え等、地域奉仕活動
にも取り組んでいます。

奈良県老連 感謝状
稟谷宗久さん

- 奈良県老連役員歴
2年間
- 活動紹介

令和5年度および令和
6年度に、宇陀市老人ク
ラブ連合会会長および奈
良県老人クラブ連合会役

員を務めて頂
きました。

宇陀市老人
クラブ連合会
では、コロナ禍
から、中断して
いた「会員の
つどい」の開催など会員
の活動と絆を深めていた
だきました。



稟谷 宗久さん

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

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

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

総合建設業

株式会社 大國

宇陀市大宇陀守道958

TEL 0745-87-2122



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

M.S. 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

宇陀市菟田野吉市場 1596-10
(毛皮革工場隣内)TEL:0745-84-4087
FAX:0745-84-3862
Email:info@narasangyo.co.jp
<https://narasangyo.co.jp>

株式会社 栄窪建材技研

宇陀市大宇陀大熊 564 番地
TEL.(0745)83-2018

天満台東 満寿会

全国老人クラブ連合会 活動賞受賞

- 会長 吉川佳世子
- 会員数 31人

○活動紹介

天満台は、昭和50年代に開発された新興住宅で、町ができた当初から老人クラブを結成し、会員相互の友愛や協調を目指し活動しています。各種同好会、多世代交流や奉仕活動等会員同士のつながりを深めるとともに地域全体の見守りに繋がる活動を展開しています。



宇陀市社会福祉功労者表彰（老人クラブ関係）

令和7年10月3日（金）宇陀市文化会館かぎろひホールで、宇陀市社会福祉大会が開催され、長年、社会福祉分野において功績があつた方に「社会福祉功労者表彰」が授与されました。

老人クラブ関係の方を紹介します。



藤村 孝代さん

○宇陀市老人クラブ連合会
理事（長年）

功 績

- ・菟田野老人クラブ連合会 副会長
- ・高齢者の引きこもりをなくすために季節の行事を計画し、高齢者が出かける機会をつくっている。



吉川 佳世子さん

○宇陀市老人クラブ連合会
女性部長（R5.R6）

功 績

- ・天満台東満寿会の会長として理事会を頻回に開催し、会報も作成されてい。その活動が評価され、令和7年度全国老人クラブ連合会活動賞が授与される。



西浦 靖明さん

○榛原老人クラブ連合会
役員・理事（長年）

功 績

- ・榛原老人クラブ連合会の支部長および役員を長年務められた。
- ・令和5年、地元の老人クラブが解散したが「志クラブ」を立ち上げ、会員を増加させた。

暑さに負けず、ファインプレー

第20回宇陀市老人クラブ連合会グラウンド・ゴルフ大会



（木）宇陀市総合運動場にて「第20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、133名が参加しました。

本大会は、宇陀市老人クラブ連合会が主催、宇陀市グラウンド・ゴルフ協会の主管の大会です。

来賓として、宇陀市介護福祉課高台課長、西岡市議会議長、田中県議員をお招きしました。

（木）宇陀市総合運動場にて「第20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、133名が参加しました。

令和7年6月19日を競う、誰もが簡単に始められるスポーツです。

猛暑のなか、グラウンド・ゴルフ協会から、熱中症予防対策として体を冷やす氷を準備していただきましたが、体調を崩す方もなく、日頃の練習の成果を競い合いました。最後は、勝ち負けに



関係なく、ホールインワンの挑戦に汗を流しました。



宇陀市老連大会表彰式

宇陀市老連大会の上位入賞者が参加した、11月21日開催の奈良県老連グラウンド・ゴルフ大会では、山田章さんが優勝し、横山三一さんが8位に入賞しました。



右左
奈良県老連大会
横山三一さん
山田章さん

▼宇陀市大会の結果

(敬称略)

順位	男性	女性
優勝	東浦辰次	織芳子
準優勝	吉岡幹雄	森川綾子
第3位	魚田雅秀	阪口泰子
第4位	福田和巳	藤本彩子
第5位	和久井義道	森井貞枝

チームワークで挑む熱き戦い

第20回宇陀市老人クラブ連合会 ゲートボール大会

令和7年7月2日

(水)宇陀市大宇陀ふれ
あい交流ドームにて「第

20回宇陀市老人クラブ連
合会ゲートボール大会」
を開催し、10チーム52人

が参加しました。

主催する宇陀市老人ク

ラブ連合会伊藤会長およ

び主管の宇陀ゲートボ

ル協会城井会長のあいさ

つの後、来賓の宇陀市鴻
池副市長、西岡市議会議
長のごあいさつと始球式
をしました。ゲートボ

ルは、5～6人1チーム
で戦う団体スポーツで
相手チームとの駆け引
きを読んで頭脳戦で戦い
ました。7チームが、11
月26日開催の県老連ゲー

トボール大会に出場しま
した。



始球式

▼大会の結果

順位	地域	チーム名
優勝	大宇陀	本郷Bチーム
準優勝	榛原	栗谷チーム
第3位	大宇陀	守道チーム
第4位	室生	田口チーム
第5位	大宇陀	下出チーム



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



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)

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



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
TEL. 0120-205-303

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

坂口建工具芸
第1工場: 榛原母里 209-1
TEL: 0745-97-9565
FAX: 0745-97-9566
坂口建工具芸 検索

eスポーツ体験

コンピューターゲームで
健康づくりに挑戦

令和7年5月27日(火)、宇陀市老人クラブ連合会理事会終了後、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スポーツは、電子機器を使って行うコンピューターゲームで、高齢者の介護予防や健康増進、社会参加の促進が期待されています。

奈良県老人クラブ連合会では、機器の貸出と指導されています。



導員の派遣（無料）が行かれています。各単位クラブでも気軽に取り組んでいただけます。宇陀市老人クラブ連合会事務局までご連絡ください。

女性部活動

かわいいリボン手提げいかがですか

奈良県老人クラブ連合会女性部常任委員会手芸講習会があり、「フェルトのバッグ」の作品を作りました。

フェルトを型紙のとおり裁断して、結ぶだけで、糸や針を使わずかわいい手提げバッグができました。

軽いので、お財布と携帯を入れてちょっとしたお出かけに重宝します。

ブローチをアクセントにしています。各単位クラブでもぜひ取り組んでみてください。

お気に入りのフェルトバッグが完成し、ニッコリ!



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

黄檗宗

大光山 蓮昇寺

宇陀市榛原池上254

TEL 0745-82-1706

wakakusa
CONSTRUCTION WORKS

若草建設

宇陀市榛原桧牧451

TEL 0745-82-6067

H 大工工事業

株式会社 近沢工務店

宇陀市室生向渕 3483

TEL.(0745)92-3044



株式会社エディオンは、社会貢献活動の一環として

全国約480拠点で

クリーン活動
を実施しています!



榛原老人クラブ連合会 地域活動

元気と笑顔で楽しむ湯の旅、仲間とともに健康長寿



おいしいし、楽しいし最高!



はまぐり釜めし膳もおいしいし、刺身もぜん~ぶおいしい!



大満足の親睦会、
ハイ・チーズ!



このような親睦会ができるのも、何よりも元気で楽しく会員相互が健康であることを喜び合い、確かめながら明日も元気でお互いが楽しく過ごせるることを念じながら帰路につきました。

榛原老人クラブ連合会では、年間行事として取り組んでいる会員親睦会を令和7年10月22日に開催いたしました。

今回は三重県桑名市にある「長島温泉、湯あみの島」への日帰り旅行で、参加者は34名でした。各支部会員の人たちは各地域2か所に集合していただき、乗り合いのうえバスは目的地に向け出発する事ができました。

高速道路を走行し、途中に休憩時間も得ながらにぎやかなバス車内旅でちょうどお腹が空いてきたごろのお風に「長島温泉、湯あみの島」に到着しました。昼食会は、名物の「はまぐり釜めし膳」に舌つづみをした後、それを入浴される方々がおられ、最後には、歌手「西崎みどり」さんの歌謡ショーが始まり、歌手デビューした当時の姿と若かりし頃の自分を思い出して鑑賞ができたのではないか。どうでしょうか。

このように親睦会ができるのも、何よりも元気で楽しく会員相互が健康であることを喜び合い、確かめながら明日も元気でお互いが楽しく過ごせるることを念じながら帰路につきました。

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

お味噌汁にかけ!

コラーゲンペプチド 10,000 mg*

※大きさにより約2杯(10g)



お問い合わせ
ご注文は
こちらから!

TEL 078(333)7707 FAX 078(333)7708

株式会社ニチコミ 受付時間／平日9:00~18:00 (FAXは24時間対応)

Nestle
HealthScience
カラダに大切な
たんぱく質の一種
コラーゲンを
手軽に摂取!

「バイタルプロテインズ」は、体内で吸収されやすいコラーゲンペプチドを配合。毎日の食事にスプーン1杯加えるだけで、無理なくコラーゲンを補給できます。

砂糖不使用・無香料で、
食事や飲み物に加えやすい!

*※栄養成分表示 [大さじすりきり約2杯程度(10gあたり)]: 热量: 36kcal, たんぱく質: 9.0g, 脂质: 0g, 碳水化合物: 0g, 食塩相当量: 0.00~0.12g, コラーゲンペプチド: 10,000mg

秋空の下、親睦と健康づくりの輪を広げる



競技となりましたが、い
前々日の雨模様でグラ
ウンドの状態が良くな
かつたため、例年とはコ一
スの位置を少し変えての
だきました。

前々日の雨模様でグラ
ウンドの状態が良くな
かつたため、例年とはコ一
スの位置を少し変えての
だきました。

いつもと違った感覚の元で
楽しみました。

▼大会の結果

(敬称略)

順位	氏名	スコア
優勝	尾崎 佳治	51
準優勝	井上 基	55
第3位	澤岡 初子	57



入賞の皆さん



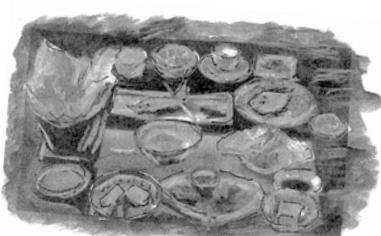
令和7年10月21日
(火)午後1時より、菅田野健民グラウンドにおいて、グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。

この大会は、菅田野老人クラブ会員の健康と親睦を深めることとともに体力の増強を図ることを目的として実施しており、宇陀市グラウンド・ゴルフ協会菅田野支部と菅田野まちづくり協議会福祉健康部の協力をいただいています。

来賓として菅田野地域から選出された市会議員お二人と、菅田野地域事務所長、菅田野まちづくり協議会福祉健康部会長のご臨席を賜りごあいさつをいただきました後、始球式を和やかに行っていた



大宇陀老人クラブ親睦会



向瀬老人クラブ向友会

スズラン山ハイキング



宇陀市室生向瀬にある「向瀬スズラン群落地」は、二ホンスズランの自生の南限地帯として国の天然記念物に指定されています。

向瀬老人クラブ向友会では、毎年、スズラン山ハイキングを企画し、本年も6月16日（月）にハ

イギングを実施しました。前日までの雨も上がり快晴ですがすがしい最高のハイキング日和になりました。お日当のスズランは開花には少し早く小さなつぼみがやっと膨らんだ状態で残念でした。

保存対策委員会の的場さんの説明の後、思い参加者は37人でした。

で「故郷」の歌を合唱してハイキングを終えました。



大宇陀地域では、「単位老人クラブ」が、それに計画を立てて活動を行っていますが、大宇陀老人クラブ連合会は、大宇陀地域で活動している「単位老人クラブ」の集まりです。

大宇陀老人クラブ連合会では、会員同士の親睦を深めるため春と秋に日本帰りのバス旅行を実施し

親交を深め、たくさんの思い出が残る計画を実施していくたいと

思います。これからも会員同士の食、その後はカラオケを楽しみました。

年度の春には「伊勢方面」へ行きました。バスの中では、景色を愛でながら、現地でおいしい昼食、その後はカラオケを楽しみました。

で、その後の旅行

です。和歌山、伊勢、滋賀方面ですが、皆樂し

みにしています。令和7

年春には「伊勢方

面」へ行きました。バス

の中では、景色を愛でな

がら、現地でおいしい昼

食、その後はカラオケを

楽しみました。

宇陀市老連の歌

4 7

1. やまなみはるか
2. はるなつあきふ
3. あえばえがおと
5
ほこるぶんかの
ふるきれきしを
こえかけあ一つ
9
じだいのなみも
へいわのかねを
すがたもきよき
12
ひとつのみちたか
ぬくもりのなな
まもりつと
16
れん

歌譜



宇陀市老連の歌

作詞
角田 本子
作曲
藤村 直子

一、山波はるか 霧晴れて
誇る文化の 華薫る
時代の波も 悠然と
けなげに生きむ 人の道
高めて集う 宇陀市老連

二、春夏秋冬 わが宇陀の
古き歴史を 語りつづ
平和の鐘を いざ鳴らせ
豊かに生きむ むくもりの
和みて集う 宇陀市老連

三、逢えば笑顔と まごころの
声かけ合つて 共々に
姿も清き 模範たれ
変わらぬ伝統 守りつづ
永遠に幸あれ 宇陀市老連

宇陀市老人クラブ連合会
ホームページ→



音楽の再生→



老人クラブ入会のご案内

新たな楽しみ
探していませんか?

人の役に立ちたい

友人がほしい

趣味を楽しみたい

健康でいたい

老人クラブは地域で活動する自主的な組織

私達老人クラブは、仲間づくりを通じて、生きがいと健康づくり・生活を豊かにする楽しい活動を行うこと、その知識や経験を活かして地域の諸団体と共同し、地域を豊かにする社会活動に取り組むこと、明るい長寿社会づくり、保健福祉の向上に努めることを目的としています。



宇陀市老人クラブ連合会広報紙「うだ友愛」No.4号の発刊の運びとなりました。この発刊にあたり、会員の皆様、編集スタッフ、ご寄稿いただいた皆様、また、ご賛同いただいた各企業の皆様に厚くお礼申し上げます。

本連合会も東谷宗久会長から伊藤順良会長にバトンタッチをし、新体制で活動しています。

連合会の役割は、各老人会の相互交流を図るとともに、本連合会から様々な情報等を提供し、各老人会活動の活性化を支援することだと思います。

今や我が国は、少子高齢化社会となり、「人生100年時代」に入ってます。これに加えて核家族化が進み、それぞれ家族が離ればなれに暮らすようになり、高齢者夫婦や一人暮らしが増えつつあるのが現状です。このようななかでどうしても外出が減り、それに伴い人との接触や話をする機会も少なくなっています。そのことが認知症の原因の一つであるとも言われています。

よって今こそ老人会等の団体に積極的に参画し、人々との交流を図り、充実した老後生活を送られることを期待します。

最後に、会員の皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします。

理事 倉窪 努

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した。

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

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・要介護・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 慶風会
特別養護老人ホーム

悠樂園

■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

ゆめぼうむ榛原

社会福祉法人豊生会
複合老人福祉施設

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

水野設備

宅地建物取引業者免許証 奈良県知事(1)第4580号

本社: 宇陀市榛原笠間2182
TEL: 0745-82-0406 FAX: 0745-82-6678
MAIL: info@mizunosetsubi.jp

修理ご依頼LINE QRコード



文芸作品募集の結果、次の作品が
寄せられました。ご投稿ありがとうございました。

川柳
文芸
コーナー