

すこやかクラブ上京

上老連だより

令和7年2月 第68号

発行所 / 上京区老人クラブ連合会 会長 関 弘武 〒602-8138 京都市上京区西橋詰町274-30 TEL.090-3057-1933 編集協力 / 俳博報社 〒547-0026 大阪市平野区喜連西 4-6-69 TEL.06-6797-0212



廬山寺
「節分会 追儺式鬼法楽」



年頭に思うこと

上京区老人クラブ連合会
会長 関 弘武

2025年の新たな年を迎え、皆様元気健康に過ごされていることを心より願っております。京都市上京区の老人クラブ連合会長として、この特別な時期に皆様に挨拶できることを大変嬉しく思います。

昨年は、さまざまな出来事がありました。特に高齢者層においては、コロナウイルスの影響が続き、社会の変化を肌で感じる一年でした。その中でも、皆様それぞれの生活を支え合い、助け合いながら乗り越えてこられたことに、心から敬意を表します。

私たちが老人クラブも、皆様の絆を大切に、新しい活動を通じて交流を深める努力を続けています。

新しい年を迎え、私たちの目標もまた新たにする機会です。上京区には、古き良き伝統と文化が息づいています。四季折々の風景や、歴史的な名所も身近にあり、私たち高齢者が地域とともに歩んでいく上での大切な資源です。これらを活かしながら、若い世代との交流を深めていくことが、私たちの使命でもあると感じています。

今後は、地域の若者たちと共に協力し、新たなプロジェクトを立ち上げていきたいと考えています。

また、健康管理や生きがいづくり活動も一層充実させていく予定です。地域の医療機関や健康センターと連携し、皆様安心して生活できる環境を整えることを目指します。生きがい教室や健康教室を開催し、心身ともに健康でいるためのサポートを強化していきます。

最後に、私たちが支えあい、助けあうことの大切さを改めて思い知らされます。高齢者同士のつながりを深めることで、孤独を感じることなく、笑顔で過ごせる環境を作っていきます。新しい年、2025年が皆様にとって素晴らしい年になることを願い、共に素敵な思い出を作っていきます。

新しい年が皆様にとって、幸多き一年となりますよう、心からお祈り申し上げます。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

私たちは、すこやかクラブ上京の活動を応援しています



健康寿命をのばし、 社会を支える一員に

上京区長 原 真弓

上京区老人クラブ連合会の皆様におかれましては、平素より京都市政並びに上京区政の様々な事業や取組に多大なる御支援、御協力を賜っておりますことに厚くお礼申し上げます。

また、昨年元日に発生した能登半島地震の際には、市老連の取組に呼応し、被災

地の復興のための救援拠金を送られるなど、幅広く活動をされておられることにご心から敬意を表します。

さて、2025年は、団塊の世代のすべての方が75歳以上の後期高齢者になられ、超高齢社会が到来するといわれています。上京区では現在、4人に1人が65歳以上の高齢者であり、今後、認知症ケアや介護制度などへのさらなる充実が課題となつてまいります。

一方、人口減少社会にとつて、元氣な高齢者の皆様には、ご自身の意欲や能力を生かし、引き続き現役として、或いは地域活動の担い手として活躍していただくことが今後ますます重要であると考えています。

そのためには、健康寿命をのばしていくことが大切であり、皆さまが日頃、率先して介護予防に取り組み、人と人のつながりや地域で支え合いの関係を築いていただいていること、大変心強く思っています。

上京区では、保健師などの専門職が地域の皆さまのもとに出向き、健康づくりに関心を持っていただくために、健康づくり出前教室をはじめ、生活習慣病予防のためのセミナーなど様々な取組を行っております。

今後、健康寿命をのばす取組に加え、誰もが役割を持ち、支え合い、個性を發揮しながらいきいきと活躍される「居場所」と「出番」のある社会の実現に向け尽力してまいりますので、皆さまのお力添えをどうぞよろしく願います。

結びに、貴連合会のますますの御発展と会員の皆様の御健勝と御多幸を祈念いたしまして私の御挨拶とさせていただきます。



高齢者による 交通死亡事故の絶無を目指して

上京警察署長 小野 利幸

令和7年という新しい年を迎え、上京区老人クラブ連合会の皆様には、平素から警察活動にご理解とご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、令和6年6月、上京署管内の主要幹線道路で、80歳代の女性が亡くなられたという大変痛ましい交通事故が発生しました。

女性には信号や横断歩道の無い道路を自転車で渡ろうとして転倒し、その直後に通行してきた車と接触されま

した。この月は京都府下において高齢者の交通死亡事故が急増した月でもありました。歩行中に事故に遭った65歳以上の死傷者の事故原因は、

◎横断歩道を渡らなかった

◎赤信号で横断した

◎通り過ぎた車のすぐ後ろを渡った などです。

歩行中のルール違反は事故のもとです。他人任せでは自分の身は守れません。ですから「自分で安全確認し、事故に遭わないこと」が大切です。道路を安全に通行する方法は、

(1)道路を横断する時は渡る場所を選びましょう

(2)夕暮れ時や夜間は自分を目立たせましょう

(3)夜は反射材をつけましょう

(4)LEDライトをつけましょう

◎道路は斜めに渡らないようにしましょう

◎「合図横断」を実践しましょう



ご挨拶

上京区社会福祉協議会
事務局長 前川 義博

平素は、上京区並びに各学区の社会(住民)福祉協議会の活動に格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

上京区老人クラブ連合会におかれましては、関会長を先頭に、会員の皆さま方

が生きがいと健康づくり、そして仲間づくりの活動を通じて、豊かな地域社会の実現に向け熱心に取り組まれておられますことに、心から敬意を表します。

さて、今回もこの紙面をお借りして、本会の事業を

一つご紹介させていただきたいと思えます。

地域で高齢者を支えていくために必要な生活支援サービスの創出や担い手の養成、ネットワークの構築を目的として、地域支援合い活動創出コーディネーターが、上京区でも平成28年に配置されました。

これまで上京区のサロン、公園体操などの情報をまとめたマップ「すこやかつむぎマップ」の作成や地

域の居場所づくりのお手伝い等、「あったらいいな」のお声から活動を行ってき

ました。

昨年、「上京フルブルームプロジェクト」という企画を立ち上げました。フルブルームは、花が満開の様子を表す英語で、区全域を対象に園芸活動をきっかけに、いろんな世代の人が関

わることを目指すプロジェクトです。昨年11月に園芸の基礎を学ぶ入門講座を

実施したところ、14名の方が参加されました。小川学区にある特別養護老人ホームの使われていないプランターを活用し、基礎を学んだあと、参加者とともに小松菜等の種を植えました。

今後、講座に参加された方を中心に園芸活動に取組んでいく予定です。途中からの参加も大歓迎です。次年度も、活動拠点を増やしな

ながら、園芸活動が外出のきっかけ、人と関わるきつ

私たちは、すこやかクラブ上京の活動を応援しています



上老連で表彰を受けられた方々(敬称略)

【永年勤続表彰】3名

竹村 清子(京極)
 松本 和巳(京極)
 大柳 忠三(聚楽)

【長寿お祝い(99歳)】13名

山本 澄子(京極)
 植木原 彰(京極)
 鈴木 チカ(京極)
 堀 君子(京極)
 石川 外次(出水)
 庄司美津子(出水)
 中村よし江(正親)
 鹿野 外子(嘉楽)
 橋本ふみ枝(翔鸞)
 佐伯つや子(翔鸞)
 川崎 庄一(翔鸞)
 白藤 久子(翔鸞)
 早瀬とし子(翔鸞)

【金婚のお祝い】36組

小川 昇・茂子(室町)
 狩野 旭弘・恵美子(室町)
 伊豆蔵良三・和代(室町)
 藤本 典之・とみ子(室町)
 青笹 哲夫・堇(室町)
 佐々木 勝・登志子(聚楽)
 森 雄士・佐和子(聚楽)
 中川 善雄・作江(仁和)
 小笹 正博・美津子(嘉楽)
 栗津 国雄・千鶴子(出水)
 亀村 重和・なつ子(出水)
 庄司 善一・和子(出水)
 北川 展之・節子(出水)
 池田 茂・由紀子(出水)
 大野 寛治・純子(出水)
 山崎 喜市・圭子(出水)
 橋田 道彦・敏子(出水)
 講殿 英雄・みさ江(出水)
 田中 栄三・美雅子(京極)

長谷川春雄・佐由子(中立)
 水谷 清信・道子(中立)
 岡田 精史・美千代(中立)
 西川 啓二・清美(中立)
 飯田 敏夫・幸子(中立)
 近藤 尚典・要子(滋野)
 勝部 孝一・マリ子(正親)
 石浦 泰昌・静子(正親)
 小西 征男・幸子(正親)
 長谷川雅英・明子(翔鸞)
 藤田 進・ヒロ子(翔鸞)
 山本 準一・紀代美(翔鸞)
 岡本 正治・タミ子(翔鸞)
 榎 昌之・けい子(西陣)
 小川 寿久・三知代(西陣)
 木戸 眞一・あい子(西陣)
 山崎喜久夫・公子(西陣)



毎年9月に開催される「すこやかクラブ京都大会」は、老人クラブの活動に尽力された方々への感謝状の贈呈や、長寿(99歳)のお祝い、金婚(結婚50年)を迎えられた御夫婦へのお祝いを行う式典です。昨年9月27日(金)、ロームシアター京都サウスホールにおいて盛大に開催されました。上京区からも17名が参加し、代表の方が壇上でお祝いのご挨拶と感謝状を受け取られました。上京区の表彰者等は別掲のとおりです。



上老連クラブ活動 すみれコーラス

“すみれコーラス”も20年程になります。メンバーは25名。65歳～91歳まで。91歳の方は20年間休まず今も来ておられます。毎年発表会が有り、岡崎(みやこメッセ)では30名程で歌いました。旧京都会館が新しくなった時も出演いたしました。良き思い出です。

練習場所はみつば幼稚園(小川通今出川下る)。広々とした遊戯室、冷暖房完備、国松英美先生のグランドピアノの伴奏で日本のなつかしい思い出の歌、世界の美しい歌、いろいろと習います。先生のピアノが素晴らしいのと何よりも明るく、楽しく教えてください。「歌った日は夜ぐっすり寝れます」、との声も聞きます。

練習日は、毎月第2・第4木曜日、午後2時30分～4時まで。会費は1カ月500円です。ぜひすみれコーラスへお越しください。お待ちいたしております。(陸野 喜久江)
 お問い合わせは 451-5889 竹澤まで

上老連「お茶会」に参加者が倍増!

昨年7月に開催した「表千家北山会館」を借り切ったお茶会。今年は生憎の小雨交じりの天候での実施となりましたが、参加者は倍増の183名。せっかく出かけたのでお仲間と植物園界隈で「お弁当」を囲んで歓談していただく狙いだったんですが、天候には逆らえず企画通りとはいかなかったようです。それでも西陣「松糸」のお弁当には満足された方も多かったのでは。

午前の部2組4班109名、午後の部2組3班74名に分かれて、呈茶、展示見学、講話に参加。昨年参加された方も初めての方も、会館の原田さんのお話にメモを取る姿が多くみられました。上老連の定番の行事になるでしょう。(広報)

日時：令和6年7月1日(月)10時～15時30分
 会場：表千家北山会館
 参加者：183名(昨年100名)
 内容：茶の湯文化にふれる講話 30分
 お茶を点てる体験 30分 展示見学 30分
 前後に北山界隈(植物園)でお仲間とお弁当
 参加費：500円



私たちは、すこやかクラブ上京の活動を応援しています

体育委員会だより



すこやかクラブ京都 ボウリング大会



令和6年12月6日(金)、195名の参加者を集めMKボウル上賀茂で開催され、昨年優勝の宮原さん(翔鸞)の連覇はならず、上京区16名の参加者の最上位は上西さん(室町)の10位でした。

優勝者のスコアは、2ゲーム合計で388点+ハンディ20点の408点でした。(広報)



上京区老連役員 新任理事の紹介

仁和学区
藤林



茂

長年仁和学区鳳寿会のために尽力されてこられました四社会長が退任され、その後を任せられることになりました。
今後は老人クラブの会員の皆様に喜んでもらえるよう一層努力してまいります。よろしくお願いたします。

すこやかクラブ京都 グラウンド・ゴルフ大会



今年度も好天に恵まれ、令和6年10月8日(火)・9日(水)の2日間、市老連のグラウンド・ゴルフ大会が「岩倉東公園グラウンド」で行われました。
市内の11行政区から1日目92チーム276名、2日目90チーム270名の参加がありました。
1日目は、前日からの雨が朝方までやまず、開催を心配しましたが、準備に携わった体育委員・事務局のグラウンド整備により、何とか開催にこぎつけました。
2日目は朝から快晴で、比叡山が目の前で青空のもと連山の美しい緑を背に高齢の選手も年令など関係なく、元氣いっぱい最高のプレーをされていました。
今年度も1日目3位に内藤久幹さん(嘉楽)51打、2日目10位に山田陽一さん(小川)54打で入賞されました。

選手の皆様は、本大会を通じて楽しい一日を過ごされたことと思います。来年も元気で大会に参加されますことを願っています。(体育委員長 田村 勝義)



1日目3位の
内藤さん(嘉楽)



2日目10位の
山田さん(小川)

すこやかクラブ京都 ペタンク大会



令和6年10月29日(火)、市内11行政区から、75チーム、227名が「岩倉東公園グラウンド」に集結。午後からの天候が下り坂になる予報を受け、第5試合まで続けて競技が進められました。
上京区からは8チーム24名が参加し、13に分けられたブロックの内3ブロックで1位の成績を収めました。(広報)

大会結果(敬称略)

チーム	氏名	学区	勝敗	順位
A	白井 稔 三階 明 藤島 信子	室町 室町 室町	2-3	
B	織田 正一 山田 寛司 堀 えつ子	桃菌 桃菌 桃菌	3-0	1
C	働 勇次 竹村 俊康 松見 安宏	出水 出水 出水	4-1	1
D	美馬 敏男 美馬 博子 関 海景	待賢 待賢 待賢	1-4	
E	村田 幸子 糸 義一 糸 安子	中立 中立 中立	3-2	
F	辻井敬三郎 澤田久美子 辻 進	中立 中立 中立	3-2	
G	沼田 孝 長谷川かおり 竹井 清美	小川 小川 小川	0-5	
H	岡田 精史 二井本澄代 関 弘武	中立 中立 待賢	5-0	1



Bブロック優勝
左から山田さん、織田さん、堀さん



Cブロック優勝
左から竹村さん、松見さん、働さん



Hブロック優勝
左から二井本さん、関さん、岡田さん

私たちは、すこやかクラブ上京の活動を応援しています

女性委員会だより



秋の宇治川 ハイキングに



令和6年11月26日(火)、紫式部「源氏物語」で、宇治十帖と称されるゆかりの地に476名が集いました。上京区は45名と少なめな参

加者でしたが、曇り空で肌寒い天候ながら、宇治橋から世界文化遺産「宇治上神社」を経由して宇治川沿いを進みました。例年なら見ごろの紅葉は、銀杏の黄色で我慢し、まだ色づかない楓を横目に散策を楽しみました。正午過ぎから小雨がぱらつき、早々と帰路についた方も多かったようです。女性委員会のハイキングは、なかなか一人では出かけられない行先が多く、ウォーキングとは違った楽しみがあります。次回も楽しみにしています。(広報)

福利厚生委員会だより

上老連 囲碁将棋大会

令和6年6月23日(日)、上京老人福祉センターを借り切って開催されました。

参加者は前年を上回り、8学区から囲碁11名、将棋6名でした。

各クラス優勝者は8月に開かれた市老連大会へ上京代表として参加されました。

なお、囲碁Aクラスの人見さんは前年の市老連優勝者のため審判長として出場が決まっているため、蒲田卓司さん(小川)が囲碁Aクラス上京代表で市老連大会に参加されました。

クラス別の優勝者は以下の通りです。(敬称略)

囲碁	氏名	学区	将棋	氏名	学区
Aクラス(3段以上)	人見 勉	翔鸞	Aクラス(3段以上)	北村 隆彦	嘉楽
Bクラス(初段・2段)	阿部 俊輔	室町	Bクラス(初段・2段)	青井 晴男	嘉楽
Cクラス(1級～3級)	井筒 隆夫	翔鸞	Cクラス(1級～3級)	鈴木 孝市	室町



すこやかクラブ京都 囲碁将棋大会



令和6年8月14日(水、)ひと・まち交流館で11行政区から囲碁35名、将棋34名が参加。それぞれクラス別に分かれてトーナメント戦で争われました。



上京区からの参加者も熱戦を繰り広げ、将棋Bクラスで青井晴男さんが見事準優勝に輝きました。

(広報)

将棋Bクラス準優勝の青井さん

若手委員会だより

すこやかウォーキング・低い山に登る会

9月から翌年6月にかけて、毎月1回のウォーキングを楽しみにされている方も多いようです。担当する行政区の知られざる名所もそれとなくコースに入っているのも、2倍の楽しみ方です。

「低い山に登る会」は昨年5回開催されました。年々体力が変化しますので、無理なトライは禁物です。しかし達成感と眺望は、何度体験しても良いものです。(広報)

◎すこやかウォーキングのコース

月日	曜	行先	担当区	上京参加者	市参加者
2024/9/12	木	宝ヶ池～高野川河川敷～出町柳	左京区	52	424
2024/10/18	水	竹田公園～鴨川河川敷～三条大橋	伏見区	64	471
2024/11/19	火	賀茂大橋(今出川)～七条大橋	下京区	72	527
2024/12/17	火	丸太町橋～北山橋～北大路橋	中京区	91	558
2025/1/22	水	丸太町橋～下鴨神社～相国寺～御所	上京区	*	*
2025/2/18	火	嵐山中之島～北嵯峨～広沢池～大覚寺	右京区	*	*

◎低い山に登る会(年5回です)

回数	月日	曜	行先	上京参加者	市参加者
第3回	2024/9/19	木	鷹峯～長坂～氷室～三幸橋～西賀茂	19	135
第4回	2024/10/24	木	蟬丸神社～音羽山～牛尾観音～山科	20	145
第5回	2024/11/7	木	ケーブル比叡～玉体杉～横川～大原	18	137

◎参加者の声

堀川健康会/町 由起子

毎日のお買い物、毎日の散歩。そして、予定のある生活のとっかかりに、すこやかウォークがおすすめです。

少し先の予定があると、体調にも気を付ける生活を過ごせます。目から耳から皮膚から、全身で風を感じ、匂いを感じ、多くの人たちと歩いて話すと、知識も仕入れ、豊かな心を持ち帰ることができます。声をかけてくれる人がいる。声をかけてあげる人がいる。

すこしづつ輪を広げましょう! 手始めに、早春のウォーキングから始めてみませんか。



私たちは、すこやかクラブ上京の活動を応援しています

元気のツラツ! 学区老連活動

室町学区

室町シニアクラブ 令和6年度研修会について

室町シニアクラブ 木村 芳子

6月16日(日)、曇天の暑い日でしたが、室町小学校体育館に大勢の会員さんが来場されました。



アド工芸 松本修一理事長



室町シニアクラブ 田村会長

今回は例年とは少し趣を変えて、「花街の歴史と文化」と題し株式会社アド・京都代表取締役松本修一氏に講演をしてもらいました。広告会社を経て京都リビング新聞社に勤められた後、京都伝統文化を紹介される活動などとして(株)アド・京都を設立されました。

「星影のワルツ」を演奏しました。お天気に恵まれました。無事終わることが出来て大変良かったと思います。

地域活動にも取り組んでおられます。この度はスクリーン映像により、日本の花街、京都の花街、舞妓、芸妓の解説、京都花街の行事、祇園小唄の秘話など詳しくされました。興味深いお話に皆さんは熱心に耳を傾けていました。

休憩の後、軽い体操をしてみんなで「茶摘み」「夏は来ぬ」を合唱しました。最後に会長田村氏が閉会の挨拶代わりにハイモニカで「糸」と

小川学区

関ヶ原古戦場・近江八幡日帰り旅行

小川すこやかクラブ 演 曙男

令和6年11月7日(日)午前8時30分、バスの待つ集合場所に向かう。すでに、参加者45名のほとんどの方が集合していた。バスは定刻の9時に出発。最初の目的地関ヶ原古戦場には約2時間とガイドさんでは、ゆっくり一眠りと思いきやガイドさんの饒舌で楽しい案内で休むことはできなかった。その内に、「関ヶ原古戦場」に到着。

関ヶ原古戦場記念館でまずは1階スクリーンで各武将の凄まじい戦いぶりをリアルに鑑賞し、2階では武器等様々な展示物を拝見し、5階展望台では当時の古戦場を見ることができた。思ったより狭い範囲で戦ったのだと分り少し興奮した。昼食は近くのお店でパフォーマンス鉄板焼近江牛などを食べた。皆さんは驚きと、美味しさで満足したのではないかと。

次は近江八幡の水郷巡りのはずだったが、強い風のため波が高く船を出すことができず、残念ながら中止となった。その代わり、近くにある皆さんご存じのバームクーヘンやカステラで有名な「ラコリーナ近江八幡」に行くことになった。そこで見たものは、何と平日なのにこの混雑ぶり。一体どうなっているのか。レジに行くまでに長蛇の列、実に30分は待ったのでは。文句は言っても皆さんたくさんのお買い物をしていた。



関ヶ原古戦場記念館で

出水学区

出水和楽会「日帰り研修旅行」

出水和楽連合会 笈田 詠司

令和6年10月19日(日)、丹波篠山方面へ。当日は朝から曇り空でしたが、42名の参加で中村公園を9時頃出発。最初の目的地・大石酒造を見学。



その後、雨上がりの「丹波ふるさと村」で黒豆狩り収穫体験。2枝分の黒枝豆をお土産に帰路に就き、5時過ぎには京都に戻り全員無事に帰宅しました。本日に久しぶりに楽しい一日が過ごせました。来期もまた素晴らしい企画を楽しみにしています。

聚楽学区

カラオケでリフレッシュ

聚楽楽友会連合会 佐伯 俊博



まず、嬉しいお知らせです。昨年当会は、京都市自治記念日の10月15日(火)、京都市長から「未来の京都市づくり推進表彰」(すこやか分野)をいただきました。先輩方、会員、地域の皆さまのおかげと感謝しています。

今年、当会の「カラオケ同好会」を紹介し、結成してから9周年を迎えました。毎月2回、元聚楽小学校会議室で毎回10名前後が参加して開催されています。年2回の楽友会懇親会では、最後に参加者一同で「川の流れるように」を斉唱するのが恒例になりました。大きな声で歌うことは、体調も良くなり、心もすっきりします。楽友会の会員には気軽にご参加くださいと呼びかけています。

私たちは、すこやかクラブ上京の活動を応援しています

元気のツラツ! 学区老連活動

翔鸞学区

翔鸞グラウンドゴルフクラブ

翔鸞老人クラブ連合会(翔寿会) 山下 清

翔鸞グラウンドゴルフクラブは約30年間活動しています。翔鸞小学校グラウンドで毎週土曜日の夕6時から8コースを4回まわり終了後のトンボかけを含めて4000〜5000歩と心地よい汗をかく良い運動となっています。

【連絡先】片岡 075-464-3695

会費は1回100円です。年に2回の大会、ホールインワンには賞品も。高齢の94歳の方も含め元気で回っております。和気あいあいとした雰囲気です。翔鸞学区外の方も歓迎ですのでぜひご参加ください。なお月曜日の同時



上老連歌壇

俳句

仁和菓女句会

冬の御所道まっすぐに潔し
おぜんざい炊いて母恋う冬至かな

新井 君江

負けん気の懐炉しのばす齡かな

織田 節子

初詣神社にぎはふ落語会

高橋 信子

笑ったら笑ってゐるね初鏡

高橋 康江

初御空無限大なる子の行く手

藤北 恵子

天空へ蝶になるまで風上がる

吉岡 孝子

臘梅や作務衣と交はす遠会釈

吉岡 孝子

コンサート両手に咳を押さえ込む

池田 敏子

桃悠会 文芸の会

春へ春へ入れ子の蓋を開けてゆく

古澤夕起子

初春の譜を奏するや西堀川

名月がそつと顔出すいわし雲

秋空にすいこまれゆく選挙の声

佐々木弥生

咲き初めの初雪かぶる紅椿

野菜苦路は老いて集まる春の道

河井 克彦

出水和楽会 俳句同好会

青光る竹屋の土間や初明り

松林 スエ

二十歳の春孫と交わせし白ワイン

堀田 房代

短歌

桃悠会 文芸の会

下宿してしみじみ知った有難さ

両手を合わす姿たのもし

ずいき茄子野菜ばかりのおみこしに

歴史を思う秋のおまつり

佐々木弥生

金閣に雪は積りし風澄みて

耀り輝く清雅の世界

窓に立ち夜空に向かう冬の夜の

月は刃の冷たさに似て

河井 克彦



シリーズ連載

上京区に近代を尋ねて 東三本木の「信楽」

桃園学区 古澤夕起子

河原町丸太町の北側を東に行くと、鴨川の手前辺りに「山紫水明処」の小さな碑があります。碑を目印に小路を曲がると道は突き当りで左右に分かれます。右が東三本木通、左が西三本木通。しばらく進めば東三本木通りは西に合流し、荒神口通へと抜けて行く静かな住宅街です。碑の示す「山紫水明処」は幕末の儒者として名高い頼山陽の書齋址で東三本木通にあり、(財)頼山陽旧跡保存会が管理なさっています。

今回ご紹介する「信楽」はそこから少し北にあったと言われる旅館で、与謝野晶子によって有名になりました。晶子が明治39年(1906年)に刊行した第五歌集『舞姫』の巻頭に「西の京の三本木のお愛様に」と献辞が記されていたからです。「お愛様」とは信楽の女主人・谷出愛。晶子の実家、堺の和菓子商・駿河屋の常宿が信楽だったと言われています。

そのような晶子の縁から、次の年、夫与謝野鉄幹が吉井勇や北原白秋といった、また二十歳そこそこの青年たちを率いて信楽に泊まったこともありました。鉄幹たち5人連れは、白秋の故郷・福岡県柳川市を訪ねた帰ります。その紀行文「五足の靴」から、その頃の三本木の様子を書き抜いてみましょう。

「三本木と言えば昔も今も京都通の喜ぶ街だ、寂れて居るから静かだ、其が第一京都らしくて佳い。山陽の詩などで名高い月波楼と水明楼は信楽の両隣に当たって、料理屋と旅館とを兼ねている」

「奥の離亭(はなれ)の御簾を捲くと、下はすくちよろちよろと加茂川の流

れ、左には糺の森、右には丸太町を越えて三条の大橋、正面には如意ヶ嶽、吉田山、黒谷の塔が見える。比叡山を初め東山三十六峰は一望の中に緑だ」

「裏から下りて河原の流れで口を漱ぐ、体を拭く。終って離亭へ帰ると膳が並び、お愛さんが給仕をしてくれた」

頼山陽の書齋も三本木通の玄関から見れば一番奥、つまり鴨川に面していたように、この辺りの旅館や料理屋には鴨川に面した部屋が設けられていたようです。川底をさらえた現在の鴨川からは想像できませんが、丸太町辺りでは部屋から川面までがそう離れてはいな

私たちは、すこやかクラブ上京の活動を応援しています

第1回 上老連演芸大会 健康いきいきフェスティバル盛大に開催!!



NPO法人
健生ネットワーク
武藤二郎理事長

司会進行役の
亀村さん



サム京都マジッククラブの皆さん



HKN76の皆さん



上老連 すみれコーラス

晴天に恵まれた11月4日(月)祝、元待賢小学校体育館に217名の上老連会員および関係者が参加し、盛大に開催されました。

市老連から西村会長、中村女性委員長、下京区山崎会長ほか来賓にも参加いただき、代表した西村会長挨拶では「第1回目を立ち上げるのは難しい。継続してほしい」とエールが送られました。

第1部は、「人生100年時代をどう生きるか」と題し、NPO法人健生ネットワークの武藤二郎理事長の講演。1992年「きんも100歳、ぎんも100歳」でTVコマーシャルに突如登場し瞬間

に話題となった「きんさん、ぎんさん」を例に出し、「栄養・運動・社会参加が健康長寿の3本柱である」と訴えられ、会場のあちこちで参加者がうなづく姿が見られました。

昼食休憩をはさんで第2部はアトラクション。上老連サークル「すみれコーラス」、マジックショー、HKN76の楽器演奏と歌。トリは長谷川永峰さん指導のもと「ドジョウすくい」を衣装を身にまとった上老連理事が壇上で披露。会場の女性参加者が「私もやりたい」と壇上へ。大変盛り上がったフェスティバルでした。(広報)



長谷川永峰さんに「ドジョウすくい」のハンドジキを受ける上老連理事と参加者の皆さん

若手委員会だより

木曾駒ヶ岳 トレッキングツアー

令和6年7月25日(休)、上京区は堀川今出川より、バス(37名)で8時45分出発。多賀SAにてバス3台(山科・南・右京・伏見)と合流、4台で木曾駒ヶ岳へと向かいました。

曇り空の中、名神高速、中央高速を通り、恵那ICで高速を降り、中山道の43番目の宿場町・馬籠宿に到着。石畳の散策コースを200m歩き、昼神温泉に16時頃到着しました。昼神温泉はph9.7強アルカリ性「美人の湯」で知られています。女性の方は美人になられて、男性はあまり変化なしでした。夕食は4階の大宴会場で。食事に会話にそしてカラオケに、大いに盛り上がりました。

翌日は朝から晴れて、登山組と千畳敷カール組に分かれてバスで駒ヶ岳に向かいました。菅の台バスセンターから路線バスで狭い道を30分。し



らび平駅(1,622m)に到着し、ロープウェイで千畳敷駅(2,612m)へ。登山班が乗越浄土へ先に出発し、ウォーキング班は千畳敷カールのお花畑を散策。天候も良く壮大な景色を満喫しました。同じルートでホテルに戻り、温泉で身体をほぐして帰路に就きました。(若手委員長 細井 隆司)

参加者の声

中立学区/芦田 敦子

バスにて一路信州駒ヶ根方面へ。わくわくドキドキの出発でした。2日目は憧れの登山(乗越浄土へ)を完遂でき感無量。路傍を彩る高山植物に応援され、辿り着いた山上で囲んだお弁当は、空気ごと美味でした。宿のトロリとした温泉に再び入らせて頂き、疲れも吹き飛ばす大感謝の旅となりました。

中立学区/谷本 博子

昨年より、公園体操、ウォーキング、そして今回初めてトレッキングツアーに参加させていただきました。馬籠宿での自由散策、美人の湯「昼神温泉」での宿泊。翌日はカールへ。千畳敷駅から見た真っ青な空。おっかなびっくりの遊歩道と想い出深い山歩きでした。また来年も参加できます様に。皆様ありがとうございました。

編集後記

このたびは「上老連だより」の発行にあたり広告のご協賛を賜わり誠にありがとうございました。本紙は高齢社会の心の糧となる情報紙をめざして内容の充実を努力してまいりますので、今後ともご後援を賜わりますようお願い申し上げます。

(上京区老人クラブ連合会)



(広報)

日本の100歳以上の人口は26年前に1万人を超え、昨年は9万5千人を超えた。これから100歳を超える人は益々増えていく。長寿は、75%が環境的要因だそうだ。ならば健康に留意して過ごせば、100歳に到達できる。「私100歳なんですよ」と言ったら「ええ！」と驚かれるのが理想なんですかね。

4月没。

世界で一番長生きしたのはフランスのジャンヌ・カルマンさん(122歳、1997年没)で、彼女が公式に120歳を超えた唯一の人類だそうだ。2番目は日本の田中力子(かね)さんで119歳(令和4年4月没)。

昨年12月29日、国内最高齢の芦屋市に住む糸岡富子さんが116歳で亡くなりました。去年8月スペインの117歳の女性が亡くなり、糸岡さんが世界最高齢とされていた。

私たちは、すこやかクラブ上京の活動を応援しています