



# 紫式部



2026 年

# 1 月

No.280

ひのえうま

## 丙午2026年を迎えまして、 おめでとうございます

理事長 後寶三郎



総理大臣が新しく変わりましたが経済情勢は増々厳しくなりました。

「日本を強くする!」どの様にと空恐しい予感がします。戦後やっと築いてきた「平和」と「民主主義」そして「憲法九条」を国民みんなで守っていかねばならないと思います。高齢者生協くらしコープは事業の健全化を目指し二年が経過致しました。デイサービス・介護支援(ケアマネ)を主力事業とし、共同墓の二基目の完成で「平和の風」を組合員みんなのものとし、更に終活サポート、住まい作り事業・不動産部門等、情勢に応じて進めております。

組合員の皆様  
が仲間と「生き  
甲斐」を語り合  
える場所とし  
て、各サークル・  
サロンや懇談会  
等を通じて組合  
へのご要望、ご  
意見を出してい  
ただいて、組合  
をみんなのもの  
として共に歩ん  
で行きたいと存  
じます。どうぞ  
宜敷くお願い申  
し上げます。  
令和八年 一月



(スケッチも筆者)

### 目次

理事長 ご挨拶	1	手話「午後」・指文字「数字 1000」	11
《恒例》年男・年女インタビュー	2 ~ 3	風光明媚 / 清少納言「我が国核兵器禁止条約への加入は…?」	12
サロン・サークル福袋	4 ~ 5	レシピ「牛肉の柳川風」 / 川柳	13
今年も頑張ります! 委員会・事業所	6 ~ 7	スマホ教室 / 物件情報	14
理事会委員会だより	8	京都社会人大学校 2026 年度講座案内 / 編集室の窓	15
サロンサークルだより	9	1 月カレンダー	16
転ばぬ先の講演会 2	10 ~ 11		



京都高齢者生活協同組合くらしコープ

# 午年 年男・年女 インタビュー



午年 7 回目  
横山光廣さん  
(西京区)

- ① 今度 7 回目のハードルを越える姿ですが、スマートな競走馬でなく、足首の太い馬車馬。
- ② 共同墓の要求がなかったのが。
- ③ 独り暮らしになって、緊急連絡先のひとつになって貰えたらいいかなと。
- ④ 歩き続けられることを目標に今は健康ゴルフを楽しんでいる。課題は多い、肥満・頻尿・睡眠。



午年 7 回目  
栗倉正江さん  
(南区)

- ⑤ 身体の動ける今のうちに思い出づくり。(国内で行ってみたいところ、会ってみたい人など)
- ① 80代になって、まわりの友達と話しているときに「あんたもまもなく年女かな」と言われ自分の年齢を思い出すくらいです。
- ② 引っ越しのときに住まい探しなどでお世話になりました。加入のきつかけはコープの役員の方から活動内容など聞いて、自分にとっても必要なことだと感じたからです。
- ③ 共同墓の活動に賛同して申し込みました。一人暮らしの女性などにとっても本当に安心できる取り組みなのでもっと広げてほしい。私も周りの友達に宣伝しています。
- ④ 「朝食を摂る」「運動をす



午年 7 回目  
吉田典夫さん  
(北区)

- ① 人から「あなたは、何年
- ⑤ 今まで健康でしたが昨年は体調を崩し入院しました。また家の中で転倒することもありました。それをきっかけに家の中の片づけ(安全対策)を注意するとともに、エンディングノートを作成や古い衣服の整理などを開始しました。今年はそれらの「終活」活動に本格的に取り組めます。
- ② 「社会参加する」の3つを心がけています。食事は動植物性のたんぱく質をしっかりと摂る。運動では「益気功」と「練功十八法」という中国体操を週1回ずつしています。社会参加では健康友の会のサロンや南区のバザーのお手伝いなどで、積極的に外出しています。



午年 6 回目  
山川智子さん  
(北区)

- ① 午年の特長を調べたら「躍動する、勢い、エネルギー、情熱、スピード、明るさ」などを表している
- ② 仕事を紹介してもらおうと、入会した。
- ③ 仕事を紹介してほしい。
- ④ 自分が健康かどうかは分からない。とにかく、衰える体力にさからって、せいっぱい生きている。
- ⑤ 小説家とまではいかないが、日ごろ、小説を書いている。書くために本を読み、あちこちに出かけている。長い作品を書くと思うたら、一年、二年は勉強のときとなる。それが、楽しい。

- ② 数年前に引越してきて近くに高齢者生協というのがあったので入会。ガレージの雨どいに葉がつまっていたのでお願いしてはしごに登って取り除いてもらいました。子供食堂が始まったので一度おじゃましてカレーライスを頂きました。がコロナで中止になりました。その後は接点がなくて静かに家にいます。いろいろなサークルがあるようですがどうやって入るのかわからなくて。コロナもあったので。マージャンサークルに少し興味がありません。が3つそろえ



- 問①どんな時に自分は午年  
だと感じますか？  
問②くらしコープとの接点  
は？  
問③くらしコープへの期  
待・要望は？  
問④健康の秘訣は？  
問⑤今年の抱負をどうぞ？

るのしかわかりません。  
読書もジョージオーウェ  
ルの本とあったので興味  
ありましたが、目が老眼  
で最近は読書も遠ざかっ  
てます。

③この原稿依頼があつた  
ときに事務所に行ったら  
ちょうど書道サークルを  
されてました。下手くそ  
なのでコンプレックスで  
したが入れてもらうこと  
にしました。他のサーク  
ルも機会があればのぞい  
てみたいです。

④健康法ひけつはあまり  
守っていません。外に出  
て歩くのが少ないのが

気になります。洗たく  
の洗剤については気にし  
ています。合成洗剤や柔  
軟剤がとても身体に良く  
ないらしく香害というの  
を生んでるそうです。頭

痛など良くないことが起  
きてるそうです。柔軟剤  
はマイクロカプセルの中  
に香りがはいっていて服  
にくっつきます。はじけ  
たときに香りが出ます。  
が頭痛、めまい、吐き  
気、皮膚のかゆみなどを  
回りの人にも起こすそう  
です。まだ香害について  
知ってる人が少ないよう  
で広まったら良いなと思  
います。私は洗たくには  
「セスキ」を使っていま  
す。洗たく機の中も汚れ  
なくて良いですよ。  
⑤今年は足が弱らないよ  
うにしたいです。声もあ  
まり出さなくなったので  
声を出すようにしたいで  
す。どこかへ旅行に行き  
たいですね。出不精なの  
でなりたいです。



午年 5 回目  
吉岡一彦さん  
(左京区)

①生まれた年や血液型など  
と人の性格を結びつけら  
れるような迷信に出会  
うと、複雑な気持ちにな  
ります。60年前の「ひのえ  
うま」で行われた生み控  
えとかほんとうにやめた  
方がいい。(答えになっ  
ていないのは承知してい  
ますが……)

②ソリテール事業(高齢者  
の下宿提供希望者と下宿  
人とのマッチング事業)。  
円山の集会には参加しま  
した。

③組合員や地域住民の福利  
厚生を通じて、幸せを作  
り出す活動をひきつづき  
お願いしたい。

④まだまだ若いので、秘訣  
とか言われてもピンとき  
ませんが、適度な運動は  
大切です。

⑤昨年からシルバー劇団へ

加入し、楽しく活動して  
います。40年近いブラン  
クがありますが、俳優業  
をがんばりたい。  
お酒を飲み過ぎないよう  
にしたい。無理か。



午年 4 回目  
榎本史香さん  
(向日市)

①「丙午」という言葉を聞  
くときです。

②20年ほど前に、西京区榎  
原に、「ほっこりサロン  
榎原」というたまり場が  
でき、稲葉都さんなどに  
紹介いただいたと思っ  
ています。その頃から「紫  
式部」は興味深かったで  
す。

③高齢期向けの取り組みは  
まだ我が事ではありませ  
んが、ミドル世代(35〜  
54歳)の私たちも知って  
おいたほうが良いことや、  
親のことで相談したいと  
きが来ると思います。  
これまでされている取り

組みが、世代を限定せず、  
間口広く参加でき、気負  
わない運営で続いて欲し  
いです。

④一人で気の向くままに出  
かけ、パン屋めぐりなど  
をすることです。そして  
知り合いとご飯会をする  
ことです。

⑤日々気忙しくて、人とす  
れ違つことが増えてきた  
ように思います。しっか  
り寝て、心もからだも元  
気に過ごして、人とのコ  
ミュニケーションを大切  
にしたいです。平和づく  
りもここからですね。



# サロン・サークル 福袋

## きらくに歌おう会



毎月第3土曜 6:30から歌好きが集まってそれぞれリクエストを持ち寄り歌っています。場所柄15~6人で満杯になってしまいましたが、唱歌・フォーク・童謡・

何でも来いで健康増進とばかりに響かせています。やっぱり平和を願う曲が多いかな?!

クラリネット独奏も楽しみで、11月は♪森のくまさんの替え歌が時宜を得てピタシでした。楽しい時間、一緒に過ごしませんか

## 読書サークル

二刀流が続きます。

【社会問題】

第1水曜『日本領サイパン島の一万日』

【名作を読む会】

第3水曜『マザーグース②』に入る前に

ちょっと寄り道。宮沢賢治の世界へ!!

4、5人で読み合う楽しみは、格別です。面白い話も乗りこえられました!



## ほっこりサロン西賀茂・大宮



サロンをスタートして11年目を迎えました。この1月で93回目になります。

開催場所も水野様宅に固定し映画の時以外は必ずうたう会を入れ、可能な限りゲストをお呼びして皆さんに楽しんでいただいています。今年もどうぞご期待下さい。

年の始めは、京大落研の落語会からスタートです!

## 絵手紙教室

毎月第4月曜日2時からしています。

季節の花や事柄を絵手紙にして楽しんでいます。

どなたでも参加できます。一度覗いてみませんか。



## 映画サークル

今は映画館や映画サークルで映画を観る人がだんだん減っています。大きいスクリーンで観てこそ面白いので、映画館に観に行くことで脳が活性化されると言われています。

是非今年も映画サークルで上映会を楽しんで下さい。





## グラウンドゴルフ



学校や公園のグラウンドとは違って、京北のダイヤモンドは自然豊かで山あり谷ありの6つのコースはスリル満点。プレーにも力が入ります。

最高齢は90歳。高齢になってもできるのがグラウンドゴルフの魅力の一つです。

初心者も大歓迎です!!  
ホールインワン賞など景品もありますよ!!

## 書道教室



あけましておめでとうございます。

今年も穏やかに新年を迎える事が出来ました。  
なかなか思うように筆運びの方はいきませんがおしゃべりアリ、お茶タイムアリ、充実した時間を過ごしています。

「元気で楽しく」そして「継続は力なり」です。  
本年もよろしくお願い致します。

部員募集しています。いつでも大歓迎です。

## 筍サークル



タケノコ山は毎年のようにイノシシに荒らされています。

近頃は、嵐山に熊がでた、高野

川上流で熊を見たと、情報を聞いて恐ろしくなります。

今年も事故なく、タケノコ掘りがうまくできますように祈ります。

## マーじゃんサークル



新年あけましておめでとうございます。

マーじゃんサークルです。毎週土曜日おこなっています。

高齢者が家にとじこもっていたらあきません。マーじゃんをおぼえて一緒にあそびませんか? たのしい仲間がまっています。

## 上賀茂地域



上賀茂地域のくらしコープの催しは去年は3回開きましたが、最後の映画会には上賀茂憲法9条の会と力を合わせて合計39名の参加になりました。

こちらの都合もあり、毎月例会を開くことは困難ですので本部主導で持ち回りの会議を開いて行っていただきたいと思います。

他団体との協力共同も大切だと思っています。

残念ながら休活中

- ・ほっこりサロン紫野
- ・ほっこりサロン中京

- ・れんげの里
- ・健康体操

悔まれつつ解散

- ・手話サークル
- ・いろり庵ごんを楽しむ会



## きらく庵 デイサービスセンター西陣



えんま堂の向かい側、千本蘆山寺の角にある地域密着型の通所介護施設「きらく庵デイサービスセンター西陣」です。月曜～土曜まで毎日十人の利用者さんと、体操したり、手先を動かし季節感のある壁面飾りを作ったり、ゲームをしたりして楽しく過ごしています。皆で一緒に食べるお昼ご飯等、笑顔いっぱいのかげがえのない時間です。今年もたくさん笑って過ごせますように☆

## 終活サポート



あけましておめでとうございます。  
高齢者に関連する様々な事業が「無監督」「規制の曖昧さ」で運営されてきましたが、令和6年6月に「高齢者等終身サポート事業者ガイドライン」（政府関係8府省庁が横断的に作成）が公表されました。これを受けて、令和7年8月に「全国高齢者等終身サポート事業者協会（全終協）」が設立されました。非常に厳しい加入条件ですが、当組合も加入できるように準備をしています。  
引き続き、皆様のサポートができるように頑張ります。

# 今年も 頑張ります！ 委員会・事業所

## 介護支援センター紫野きらく庵



あけましておめでとうございます。  
近年、介護職やケアマネジャーの担い手が減り続けており、人材の確保と育成が大きなテーマとなっています。私たちも、働きやすい環境づくりに努めながら、組合員や利用者の皆さまに「ひとりぼっちの高齢者をなくそう」という思いを胸に、日々の支援に向き合っています。  
今年は午年。馬のように軽やかで力強い歩みを大切にしながら、また成長につながる一年にしていきたいと思います。

## 不動産部



あけましておめでとうございます。  
不動産に関する相談をお待ちしています。  
ご期待に鍛えるように頑張ります。



## 共同墓平和の風 管理運営委員会

2016 年にスタートした京都霊園（西京区）の共同墓 **平和の風** に続けて 2025 年、念願の 2 基目が左京区下鴨の大乘寺墓地に完成しました！

2 基目ができたことでどちらかを選べることになり、問い合わせや申し込みが増えてきました。4 月には合同慰霊祭も開催します。



## 環境と平和の委員会

外には第 2 次トランプ政権、内には第 3 次安倍一もと高市政権。自然災害、差別・貧困・暴力の支配する非人間的人類社会。私たちは、人が人として生を全うできるため行動します。微力ですが非力ではないと確信しています。



## 事務局

気持ちも新たに組合員の皆さんと飛躍の 1 年にしましょう！！



## 紫式部編集部

見て食べたくなり、食べておいしく、消化して体にいい、そんなお弁当のような機関誌を目指しています。



**保険のことならなんでもご相談下さい！**

**（有）関西総合保険事務所京滋店**

〒604-8222 中京区四条通室町西入上る  
観音堂町 4 6 6 みやこビル 2 階

TEL(075) 222-2267 FAX(075)708-2380  
携帯(090)1242-1844

かまち ひであき  
担当 蒲池 英昭

～エイコンズ 1 月予定～

☆エイコンズ 25 周年飛び入りデー☆  
1 月末予定

問い合わせ  
(075) 493-2983



# 理事会 委員会 だより



## 第7回理事会報告

(11月21日)

理事11人中7人出席。  
監事2人中1人参加。

### ▼報告事項

●組織・経営状況  
(表参照)

●終活サポートはこの  
2ヶ月新規4件見積もり  
中です。

### ▼承認事項

●コンシューマーズ京  
都(京都消団連)団体加入  
について全員一致で承認  
されました。

## 環境と平和の委員会

### ▼南相馬復興支援水プロ

11月も18人の方から合計  
1万8000円のご支援  
をいただきました。累計  
402万4000円となり  
ました。

●新潟・柏崎刈羽 北海道・  
泊に再稼働 そして 福  
井・美浜に新増設

私たち、いつになったら  
原発に頼らない再生可能エ  
ネルギーで安心して電気が  
使えるの!! その地の住民  
だけではなく、そして地震  
国日本だけではなく世界か  
ら原発はやめようとの声が  
広がっているのに、日本の  
政府が原発推進路線を続け  
ているのは、それほど原発  
関連企業にとって儲かる事  
業だからなのですね。

フィンランドで取り組ま  
れている核のゴミ最終処分  
物を地下400mへ埋める  
計画も進んでいるそうです  
が、まだまだ懸案事項があ

### 組織状況 (2025年11月30現在)

組合員総数	1,154	
出資金残高（千円）	18,896口	
11月実績		
	人数	口数
加入	2人	7口
増資	4人	19口
脱退	0人	0口
減資	0人	0口
増減	2人	26口

ること。

核のゴミは 現在43万ト  
ン、毎年1万トン増えるこ  
のこと。

今、世界で原発を無くす  
方向の国はスイス、カナダ、  
フィンランド、スウェーデ  
ン、フランスと聞きます。

日本は? 高市首相が先  
月 福島双葉町と大熊町を  
視察し復興支援をとの思い  
のようですが、これも「そ  
んなことより」柏崎刈羽、  
泊の再稼働を!! 美浜増設を

!! のような気がして怖いで  
す。

▼環境平和のつどい11月報告  
11月26日、5人。



先ごろ亡くなった名優を  
しので  
DVD「仲代達矢、役者  
を生きる」を観賞。  
仲代さんは、ことある毎  
に平和の尊さを訴えられて  
おり、「一同、すごい人やつ  
たねー」と冥福を祈りまし  
た。

### 2025年度 10月度経営状況 (千円)

	前年実績	本年実績	前年差異
売上合計	5,688	5,722	34
経費合計	6,429	5,042	▲1,387
事業剰余	▲741	680	1,421
経常剰余	▲653	710	1,363

### 4月～10月度累計

	前年実績	本年実績	前年差異
売上合計	48,389	31,205	▲17,184
経費合計	51,169	39,121	▲12,048
事業剰余	▲2,780	▲7,916	▲5,136
経常剰余	▲2,360	▲7,276	▲4,916

## くらしコープへの御寄付

10月1日～31日(敬称略)

片野福子、川原利夫、杉浦勝代、畠山タカネ、  
山本忠生、A・O、D・J、H・I、T・O、Y・S、

匿名5名、計15人の方から

総額83000円の御寄付をいただきました。

ありがとうございました。





▼11月の報告  
22日、22人  
楊雪元さんの素敵なテ  
ノールの歌声と、お手製の

## ほっこりサロン 西賀茂大宮

## サロン サークル だより



管楽器やオカリナの演奏を  
皆で楽しみました。

▼1月の予定

京大落研による落語会

1月24日(土) 14時から

会場：北区西賀茂・水野様宅

交通：市バス西賀茂車庫前9

時28分発の特37系統で柵野グ

ラウンド前下車が便利。

参加申込は22日までに水口ハ

Tel 075・492・7264

参加費500円。

## グラウンドゴルフ

▼11月の報告

8日13人

22日14人

紅葉の真っ只中！ゴルフ  
場内もさることながら、道  
中の高雄辺りも見事とし  
た！気候異変でミツバツツ  
ジも咲いていましたよ!!

▼1月の予定9日と23日  
京北ダイヤランドが冬季閉鎖  
のため、会場は滋賀県です。

## 読書サークル

▼社会問題読書会12月報告

ジョージ・オーウェル

『1984(年)』最終回

3日、4人。

1950年代はじめに、

1984年のディストピアを

文章化したジョージ・オー

ウェルの予言。今日21世紀半

ばの世界に、残念ながらマッ

チする点の何と多いことか！

また読書会をして深まる理解

にサークルのよさを実感。

▼社会問題読書会1月予定

野村進著中公文庫『日本領

サイパン島の一万日』第1回

7日(水)1時半、本部

ホール



▼名作を読む会11月報告

19日4人。

子どもによい本は、おと  
なによい本、おとなによい  
本は子どもによい本。ゆり  
かごから墓場までマザー

グース(の歌)。

▼名作を読む会1月予定

宮沢賢治作品

21日(水)1時半、本部ホール

★テキストについて

社会問題・名作とも訳・

版元を問いません。各自持

ち込みですが、調達できな

い方はご相談ください↓

090・7762・3806



## 映画サークル

▼『侍タイムスリッパ』

1月18日(日) ①10時半、

②1時半、③6時50分、

教育文化センター(左京区)

幕末の京都。会津藩士の

高坂新左衛門は家老から長

州藩士を討つよう密命を受

けるが、標的の男と刃を交

えた瞬間、落雷によって気

を失ってしまふ。目を覚ま

すと、そこは現代の時代劇

撮影所だった。新左衛門は

行く先々で騒動を起こしな

がら、江戸幕府が140年

前に滅んだことを知り、が

く然とする…

2024年/131分/日本



# 「ごちゃまぜになつて。人生を楽しみましょう」

11月15日「老いる前の整理・準備は  
じめます！ 転ばぬ先の講演会2」報告



死の現状と高齢者の暮らしの基礎知識を中心に3名の方が講演されました。

「終わりを考えることと今の生き方を考えることができる」

講演①「日本の超高齢化社会のいま、これから」

新井 康友 さん（佛教大学 教授）



くらし  
コープの  
監事（前  
理事長）  
でもある

くらしコープが取り組んだ講演会が11月15日に立命館大学朱雀キャンパスで開催されました。孤独・孤立死を防ぐために、「ごちゃまぜになつて、人生を楽しみましょう」「助け合いながら毎日を楽しく過ごしましょう」という提言にあふれた内容でした。（くらしコープから約30名が参加）。

新井先生は、孤独・孤立死の状況を報告。大阪での調査をもとに、誰にも看取られず、自宅で亡くなった一人暮らしの方のうち、死後8日以上経過して発見された「孤立死」の割合は年々増加してお

り、生前に他者とのつながりが乏しいことが推察されるといふ。先生は、「孤立死する以前の生活状態の改善が大切。社会的孤立を作らず、生きること注目し、生き続けるために住んでいる地域では何が必要か、一緒に考えていきましょう」と問題提起されました。

「助けて」で長崎へ、  
「毎日飲食を必ず」  
で翌日化粧して登場

講演②「福祉整理・孤独死の現場から」

横尾 将臣 さん（メモリーズ棟 代表取締役社長）



横尾さんは遺品整理や福祉整理の現場を紹介

介しながら、住環境の整理と周辺のサポートの大切さを呼びかけました。

「助けて」と直接連絡のあった長崎の女性は、体重33kgで冷蔵庫も壊れたとの話だった。部屋の写真を送ってもらうとゴミ屋敷の状態だった。「毎日飲食を必ず」と励まし続け、日程を作って冷蔵庫・洗濯機・布団などをトラックに積んで向かい、片づけと家具の入れ替えを行った。翌日残りの片づけで訪問したところ、女性は洗濯して化粧して現れた。よく生きていてくれたと思った。

これからも人に頼りましょう。そして、人生を楽しみましょう。

講演③「高齢者のくらし基礎知識（片づけ・お墓・遺産）」

奥谷 和隆 さん（くらしコープ専務理事）



奥谷専務は、「世の中が変化し、高

齢者がいくつになっても働き、活躍できる場所や選択肢が増えたので、本人の意思で生き方を選びながら、人生を楽しみましょう」「そのうえで困ったときや迷ったときには信頼できる専門家や周りの人に頼りましょう」と呼びかけました。また、家の片づけや、葬儀・お墓・納骨・遺言書など、高齢者の関心が高い内容について報告しました。







## 指文字

### 「数字 1000」



4 本の指の指先を付け合わせ、小指を伸ばす。0 が 3 つで 1000。



## 手話クイズ



(解答 15 ページ)

### ◆ 「午後」の手話はどれでしょう？



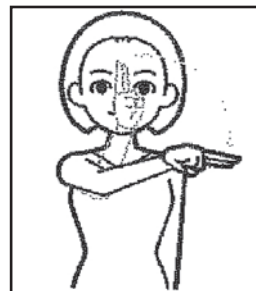
③

右手親指を手首につけ、伸ばした人差指を右へ半回転する。



②

2 指を伸ばした右手を顔の右から額の中央にあてる。



①

2 指を伸ばした右手を額の中央から顔の左下へ回し落とす。

孤立予防・介護予防の「生協10の基本ケア」を紹介。高齢者にとっては参加し



川口さんは最初に全国の生協で導入した、

「名所より／トイレはどこだ／バスツアー」～高齢者にとって居心地のよいまちづくりを川口 啓子さん（大阪健康福祉短期大学名誉教授）

講演会の後半は二条駅かいわい実行委員会参加者によるシンポジウムで、さまざまな団体が協力し合う「ごちゃまぜでつながる」活動が紹介され、高齢者の暮らし方に関わる提言もありました。

シンポジウム「元気なときから知っておくこと・できること、ごちゃまぜでつながる二条駅かいわい」



二条駅かいわいまちづくり実行委員会委員会は二条駅周辺の

「自分のやりたいこと、楽しいと思うことを、他の人にも声かけし、場を作り出し、共に楽しむ」小林 啓子さん（二条駅かいわいまちづくり実行委員会委員長）

にくく居心地の悪い世間だが、それでも負けずにつながって「おでかけしやすいまちづくり、居場所がある孤立しないまちづくり」を呼びかけました。具体的な事例として、「スーパリーのゆっくりレジ」「認知症カフェ」「障害があっても働く場所を」などを紹介。



白井さんは、「二条駅かいわい」で不登校児

「社会とのつながりが健康を増進する」白井 はる奈さん（カンガルーハウス、佛教大学准教授）

店舗や保育所、保育園、学童、大学など幅広い団体が活動に参加。「場づくり、仲間づくり」を大切にしながら活動していることが語られました。

児童生徒の居場所（フリースクール）「カンガルーハウス」の活動を紹介。また佛教大学の学生とともに乳幼児や高齢者向けのイベント交流の活動を報告。「年齢を問わず、好きなこと、得意なことを活かして助け合いながら、毎日を楽しく過ごしましょう」と語りました。

# 風光明媚

## 大寒の伊吹山 — 三島池から —

高間登志男さん  
(伏見区)

三島池は滋賀県米原市池下にある貯水池。  
農林水産省の“ため池百選”に選定されている。



我が国の核兵器禁止条約への加入は、…？

いつ？ なんでしょうか。世界中が待っていることなのにねえ。うんそうか。

ああ…。そうか。アメリカさんが「いいよ」と、言ってくれたら入れるんだよね。きつとね…。でも「そんなことよりも」戦争をやりたいがってる日本人も居るんだよね。核兵器を使ってもね。「スパイ防止法」と

だとすれば、

言うコトバに守

これはもうアメ

リカの大統領が

替わるまではダ

メ！ ニュー

ヨークの市長さ

ん一人ぐらいの

変化ではまだ駄

目らしいから

ね。でも、でも。可能性

は…なくもない！ って

言うことだよ。そういう

う事か、なるほどね。そ

うか、民主主義・平和主

義、頑張り・頑張り！っ

て所だよ。…と言うこ

とは、その前に我が国の

仲間たちこそ、もっ

### 清少納言

百四十五の段

進む「防衛産業」は、早や儲かる産業に変わりました。

国連のグティレス事務総長は「昨年の世界

の軍事費は過去最高の

397兆円を超えた」と

指摘したとのことでした。「もうかるから」と

言って我が国もその「戦

争」に加担するのですか。

ちがうでしょ、方向が。

(荒)



## 私のレシピ

佐竹輝子  
(北区鷹峯)



### 牛肉の柳川風

4人前

【材料】

牛うす切り肉 250 g ごぼう1本 卵 4 個 ミツ葉少々 煮汁だし2カップ しょうゆ大さじ6  
みりん大さじ6 砂糖少々 酒少々 粉ざんしょう少々

作り方

- ①ごぼうは皮をこそげて洗い、縦に数本包丁目を入れてささがきにして水に放し、アクを抜いて水気を切る
- ②牛肉は一口大に切り、ミツ葉はざく切りにする
- ③土鍋にささがきごぼうを敷いて煮汁を張り、煮立ちさせて、浮いてくるアクをすくい、火を止める
- ④③に牛肉を並べ入れ、再び火をつける。肉の色が変わり始めたら溶き卵を流し入れ、ミツ葉を散らして、ふたをし、半熟状態で火を止め粉ざんしょうを振る



川柳

輝子

ばあちゃんと 看護師の  
孫 爺 活す

起きたけど 目覚し鳴  
らず 早や過ぎた

辛いよね 鼻からチュー  
ブ 足さする

四紅坊

爺に婆 話題は足腰頭耳

還暦も 結婚もあり甥と姪

十代の孫 かくれんぼ

屋敷中

肌冷えに 薪が嬉しい

古農家

元氣なら また会える  
とも 平和ゆえ

(三姉妹の嫁ぎ先の、御  
三家14人、平野のど真  
ん中の秋日和の半日)

荒木昭夫の語り物  
みどり・ミトクン・ミ  
もちゃん<sup>②6</sup>

恐竜たちが姿を消した？

何故でしょう。約  
2億3千万年前に出現した  
恐竜が、約6600万年前  
に、ふと死んでしまった。  
何故なのでしょう。その理  
由がはっきりとは説明され  
てはいないのです。きっと  
「地上での食べ物」としてい  
たものが、急に姿を変えて  
しまった…のでしょうか。



でも…恐竜は完全に絶  
滅した訳ではないのです。  
現代の鳥類は羽毛恐竜か  
ら進化したと言われてい  
ます。喜んだのは、小さ  
な哺乳類。ウサギや野ネ  
ズミたち。猛禽類(もう  
きんるい)(ヒョウや、  
ライオン)。好機到来(チャ  
ンス、来た来た!)とな  
りました! 「企画広告」

# スマホ教室

私たちはボランティア研究会の活動の一環として、スマホ教室に参加させていただきました。



▲前回の様子(11月28日)

最初は教えられるかどうか不安もありましたが、高齢者の皆さんが優しく、会話を楽しみながら活動できました。  
「今日は本当に来てよかった」と言ってくくださる方もおり、私たち自身も大きな励ましをいただきました。  
ぜひ次回も参加したいと思っています。  
所属・佛教大学社会福祉学部1年生  
クラブ名・ボランティア研究会

## くらしコープ スマホ教室

スマホの「？」解消したい

大学生が教えてくれます！

1月23日(金) 16時30分～

くらしコープ 本部1階ホール

講師:佛教大学ボランティア研究会

ご自分のスマホを持ってきてください。

使い方やわからないことを教えてください。



どなたでもご参加いただけます

◆◆◆ 申し込み お問合せ ◆◆◆

電話 075-432-3636 FAX 075-451-6350

## 間取り多し 眺望・通風良好

左京区静市市原 中古一戸建

価格(総額) 2200万円

コープ  
物件情報  
第26号!

- ☆ 京都市左京区静市市原町 532-8、他3筆
- ☆ 叡山電鉄鞍馬線市原駅より徒歩18分
- ☆ 土地面積 公簿 470.68㎡ 私道面積 26.2㎡
- ☆ 建物面積 延べ 187.81㎡  
1F 38.59㎡ 2F 105.48㎡ 3F 43.74㎡
- ☆ 建築構造材質等  
木造8SLDK 地上3階
- ☆ 築年数 平成1年5月 駐車場 有
- ☆ 特記事項 上水道、  
下水道、プロパン、給湯



1階



2階



3階

お問い合わせ先  
くらしコープ不動産部  
TEL 075・432・3636

※現状渡し  
※前面道路は非道路です  
※契約締結後、3ヶ月の明け渡し猶予要



## ◆編集室の窓◆

2025年は昭和百年でした。「元号」は、象徴個人の任期による不規則な時代区分ですが、明治初年世の中が大きく変わり、大正期に民主主義への期待がふくらみ、昭和期に国ぐるみの戦争に国民が巻き込まれたという歴史に思いを致すとき、結果として、それなりの区切りとして使えるなあと思いました▼しかし昭和より、同時に言われた戦後80年の方が、歴史的に意味が大きかったと思えます。簡単に言ってしまうと、富国強兵、軍国主義・帝国

主義で、侵略戦争と思想弾圧に明け暮れた戦前の80年に対し、平和憲法を制定、暮らしに生かそうとしてきた戦後の80年は、日本歴史にもさらには世界人類史的にみても光り輝くものであったと考えます▼もちろん「月にむら雲」。煌々と冴えわたる月の夜ばかりではありませんでした。が、欠けても再び甦る満月、むら雲が飛び去り笑顔を見せるお月様。戦後の80年は、そんな年月だったかなあと、戦後81年、これからの歳月、明るいつながり続くことを願う今日この頃です。

(赤染益輝)

望む人みんなが  
マイホームを  
持てるように

高価買取  
いたします!

☆新築分譲  
☆注文住宅  
☆リフォーム  
☆中古住宅売買  
☆店舗  
☆賃貸 etc.



(株) 京都建設センター

(京都高齢者生協くらしコープ近く)

〒603-8232

京都市北区紫野東野町16番地エムティビル1階

TEL075-495-6306 FAX075-495-2009

メールアドレス kyoto.kc16@adagio.ocn.ne.jp

ホームページ http://kyoto-kc.co.jp

【正誤表】

12月号「編集室の窓」

本分2行目

「くのは」

←

「くのが」

2段目後から3行目

「人に星」

←

「天に星」

京都高齢者大学校改め

京都社会人大学校

2026年度講座案内

が届きました。

案内のお求め、お問い合わせは、

くらしコープ事

務所までどうぞ。

【手話クイズ解答】  
正解は ①番です。  
①午後 ②午前 ③時間

京都社会人大学校  
京都校

(旧 京都高齢者大学校)

2026年度講座案内

受講生募集

(募集期間 2025年12月8日～2026年1月16日)

開校後7年も定員に満たない講座は引き続き募集します

年齢・居住地とも問いません。どなたでも受講できます。

後援：京都府・京都市教育委員会

本づくり手伝います

句・歌集、自分史、小説、論文

携帯080-4987-9577 (吉田)

Email:atomical@dream.com

印刷・出版支援クラブ



1月 27日(火)

9:00 ~

本部ホール

紫式部丁合、発送作業

短時間でもいいのでご協力お願いします。

※紫式部を配達してくださる方も募集中!

京都高齢者生活協同組合くらしコープ

〒603-8232 京都市北区紫野東野町1-5

TEL 075(432)3636 FAX075(451)6350

https://kyotoelder.coop/

honbu@kyotoelder.coop

郵便振替 00910-2-234479




2026 年 1 月 1 日発行



# 2026年1月カレンダー

『紫式部』2026年1月号



日	月	火	水	木	金	土
12/28	12/29	12/30	12/31	1/1	2	3
12/26 午後から 1/4 まで本部お休み						
4	5	6	7	8	9	10
	仕事始め 		13:30 社会問題読書会 『日本領サイパン島の 一万日』 	12:30 書道教室 	9:00 グラウンドゴルフ 本部出発  16:45 常任理事会	12:45 マージャンサークル 
11	12	13	14	15	16	17
	成人の日 		13:30 共同墓平和の風 管理運営委員会			12:45 マージャンサークル 18:30 きらくに歌おう会
18	19	20	21	22	23	24
映画サークル 『侍タイムスリッパ〜』 10:30/13:30/18:50 教育文化センター 			13:30 名作を読む会 『宮沢賢治作品』	12:30 書道教室	9:00 グラウンドゴルフ 本部出発 16:30 スマホ教室 10:00 理事会	12:45 マージャンサークル 14:00 ほっこりサロン西賀茂・大宮
25	26	27	28	29	30	31
	14:00 絵手紙教室 	13:30 入門講座 「トラブルだらけの遺言書」 くらしコープ本部1階 16:45 経営委員会 紫式部発送	13:30 環境平和のつどい 			12:45 マージャンサークル