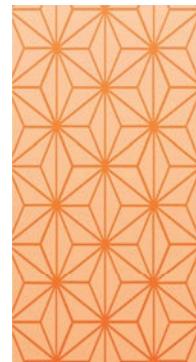


★暮らしの助け合いをひろげ、安心と輝きの高齢社会をつくろう★



紫式部



2026年

1月

No.280

ひのえうま

丙午2026年を迎えて、 おめでとうございます

理事長 後寶三郎



なりました。

「日本を強くする!」—どの様に?—と懇意い予感がします。

戦後やつと築いてきた「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ポは事業の健全化を目指し二年が経過致しました。ティサービス・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ポ

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)



午年 7回目
栗倉正江さん
(南区)

① 今度ア回田のハーデ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 共同墓の要求がかなつたのが、3独り暮らしになつて、緊急連絡先のひとつになつて貰えたらいいかなと。
③ 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。

④ 「朝食を摂る」「運動をする」「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摂る。運動では「益氣功」と「練功十八法」という中国体操を週1回ずつしています。
⑤ 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やな」と言われ自分の年齢を思い出すくらいです。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。加入のきっかけはコープの役員の方から活動内容など聞いて、自分にとつ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つても本当に安心できる取り組みなのでもつと広げてほしい。私も周りの友達に宣伝しています。

① 人から「あなたは、何年



午年 7回目
吉田典夫さん
(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」などを表していますか?」と聞かれたときに思い出し、田代さんは「私はそんな午年の影響を受けているのかも。最近はあまり外に出ず静かに過ごしています。あまり午年らしいのかも知れません。今年が駿馬のよう躍動して明るいエネルギーあふれる一年になつて欲しいです。
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ぬ。とにかく、衰える体力にさからつて、せいいいっぱい生きている。
⑤ 小説家とまではいかないが、日々、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。書くために本を書いてたのでお願いして近づけ（安全対策）を注意するところや、エンディングノートの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みます。



午年 6回目
山川智子さん
(北区)

ます。おっちょこちよいの私はそんな午年の影響を受けているのかも。最近はあまり外に出ず静かに過ごしています。あまり午年らしいのかも知れません。今年が駿馬のよう躍動して明るいエネルギーあふれる一年になつて欲しいです。
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つてたのでお願いしてはしごに登つて取り除いてもらいました。子供食堂が始まつたので一度おじやましてカレーライスを頂きました。がつぽ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。いろん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した。がつぽそろえ

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やな」と言われ自分の年齢を思い出すくらいです。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。加入のきっかけはコープの役員の方から活動内容など聞いて、自分にとつても必要なことだと感じたからです。

② 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）を注意するところや、エンディングノートの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みます。

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ぬ。とにかく、衰える体力にさからつて、せいいいっぱい生きている。
⑤ 小説家とまではいかないが、日々、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。書くために本を書いてたのでお願いして近づけ（安全対策）を注意するところや、エンディングノートの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みます。

ます。おっちょこちよいの私はそんな午年の影響を受けているのかも。最近はあまり外に出ず静かに過ごしています。あまり午年らしいのかも知れません。今年が駿馬のよう躍動して明るいエネルギーあふれる一年になつて欲しいです。
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つてたのでお願いしてはしごに登つて取り除いてもらいました。子供食堂が始まつたので一度おじやましてカレーライスを頂きました。がつぽ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。いろん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した。がつぽそろえ

- 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？

- ③この原稿依頼があったときに事務所に行つ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。外に出で歩くのが少ないので、まだ番書について知ってる人が少ないようですが、広まつたら良いなと思っています。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なります。声もあまり出さなくなつ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。出不精などでおしたいです。

- 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つた、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。（答えになつていなのは承知していますが……。）
- ②ソリデール事業（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

③この原稿依頼があったときに事務所に行つ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。

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います。

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番書というのを生んでゐたうです。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入ります。はじけにくつります。はじけたときに番りが出ます。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。まだ番書について知ってる人が少ないようですが、広まつたら良いなと思っています。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。

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番書というのを生んでゐたうです。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入ります。はじけにくつります。はじけたときに番りが出ます。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。まだ番書について知ってる人が少ないようですが、広まつたら良いなと思っています。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。

- 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つた、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。（答えになつていなのは承知していますが……。）

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番書というのを生んでゐたうです。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入ります。はじけにくつります。はじけたときに番りが出ます。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。まだ番書について知ってる人が少ないようですが、広まつたら良いなと思っています。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。

- 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。そして知り合いとの飯会をすることがあります。

組みが、世代を限定せず、



午年 5回目
吉岡一彦さん
(左京区)



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、西京区樺原に、「ほつこりサロン」いうたまり場ができ、稻葉都さんなどに紹介いただいたと思ってます。その頃から「紫式部」は興味深かったです。

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いることです。

- ⑤日々気忙しくて、人とすれ違つことが増えてきました。ようになります。しっかりと寝て、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。

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いることです。



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すが、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ッタシでした。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。こわ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す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、京北のダイヤラ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。

マージャンサークル



新年あけましておめでとうございます。

マージャンサークルです。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。マージャン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昨年は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
- ・いろいろ庵ごんを楽しむ会



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、笑顔いっぱいのかけ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府省庁が横断的して作成)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んに「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まいります。

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。

不動産に關
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靈園（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乗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月には合同慰靈祭も開催します。



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次安倍一もとい高市政権。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
ざしています。



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466 みやこビル2階
TEL(075)222-2267 FAX(075)708-2380
携帯(090)1242-1844 担当 蒲池英昭
かまち ひであき

～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11人中7人出席。
監事2人中1人参加。
(11月21日)

第7回理事会報告

理事会 委員会 だより



環境と平和の委員会

▼南相馬復興支援水プロ

11月も18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・美浜に新增設

私たち、いつになつ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。

2ヶ月新規4件見積もりです。

●終活サポートはこの

（表参照）

●組織・経営状況

監事2人中1人参加。

理事11人中7人出席。

監事2人中1人参加。

理事11人中7人出席。

監事2人中1人参加。

理事11人中7人出席。

監事2人中1人参加。

理事11人中7人出席。

監事2人中1人参加。

理事11人中7人出席。

▼環境平和のつどい11月報告

11月26日、5人。



先ごろ亡くなつた名優をしのんで
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。

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。

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

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
11月実績	
人数	口数
加入	2人
増資	4人
脱退	0人
減資	0人
増減	2人
	26口

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

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。

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



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

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系統で終野グラウンド前下車が便利。

参加申込は22日までに水口へTEL 075・4の2・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でした！気候異変でミツバツツジも咲いていましたよ！?



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年のテ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！

▼名作を読む会11月報告 19日4人。

子どもにい本は、おどなにい本、おとなにい本は子どもにい本。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

2024年／131分／日本

▼▼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

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・

版元を問い合わせません。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

▼▼『侍タイムスリッパー』 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う。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…。



▼▼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

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・

版元を問い合わせません。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



▼▼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

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・

版元を問い合わせません。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



▼▼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

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・

版元を問い合わせません。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



▼▼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

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・

版元を問い合わせません。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



▼▼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

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・

版元を問い合わせません。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



▼▼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

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・

版元を問い合わせません。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



▼▼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

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・

版元を問い合わせません。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



▼▼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

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・

版元を問い合わせません。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



▼▼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

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・

版元を問い合わせません。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



▼▼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

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・

版元を問い合わせません。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



▼▼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

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・

版元を問い合わせません。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



▼▼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

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・

版元を問い合わせません。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



▼▼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

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・

版元を問い合わせません。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



▼▼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

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・

版元を問い合わせません。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



▼▼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

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・

版元を問い合わせません。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



▼▼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

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・

版元を問い合わせません。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



▼▼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

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・

版元を問い合わせません。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



▼▼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

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・

版元を問い合わせません。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



▼▼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

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・

版元を問い合わせません。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



▼▼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

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・

版元を問い合わせません。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



▼▼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

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・

版元を問い合わせません。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



▼▼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

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・

版元を問い合わせません。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



▼▼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

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・

版元を問い合わせません。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



▼▼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

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・

版元を問い合わせません。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



▼▼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

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・

版元を問い合わせません。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



▼▼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

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・

版元を問い合わせません。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



▼▼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

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・

版元を問い合わせません。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



▼▼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

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・</

「くらしまぜ」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で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（佛教学大学 教授）



くらし

コーブの
監事（前
理事長）

「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
リーズ株 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
あつた長崎の女性は、体
重33kgで冷蔵庫も壊れた
との話だった。部屋の写
真を送つてもらうとゴミ
屋敷の状態だった。「毎
日飲食を必ず」と励まし
続け、日程を作つて冷蔵
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
替えを行つた。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。

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。

奥谷専
務は、「世
の中が変
化し、高
齢者がいくつになつても
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
で困ったときや迷つたと
きには信頼できる専門家
や周りの人に頼りまし
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、高齢者の关心が高
い内容について報告しま
した。

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。

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）」

横尾 さ
んは遺品
整理や福
祉整理の
現場を紹
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。

前半は、孤立死・孤独
の割合は年々増加してお
るが、後半では「くらしま
ぜ」が登場。この講演は、
「くらしまぜ」になつて、
「人生を楽しみましょう」
をテーマにしたものです。

「くらしまぜ」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、
ごちやまぜになつて、「人
生を楽しみましょ」、「助
け合いながら毎日を楽し
く過ごしましょ」とい
う提言にあふれた内容で
した。（くらしまぜから
約30名が参加）。



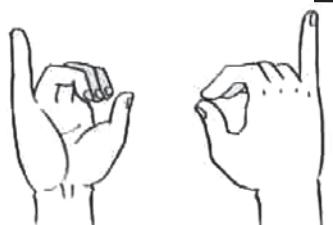
新井先生は、孤独・孤立
死の状況を報告。大阪で
の調査をもとに、誰にも
看取られず、自宅で亡く
なつた一人暮らしの方の
うち、死後8日以上経過
して発見された「孤立死」

の割合は年々増加してお
るが、後半では「くらしま
ぜ」が登場。この講演は、
「くらしまぜ」になつて、
「人生を楽しみましょう」
をテーマにしたものです。





「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。

指文字



手話クイズ



(解答 15ページ)

◆ 「午後」の手話はどれでしょう？



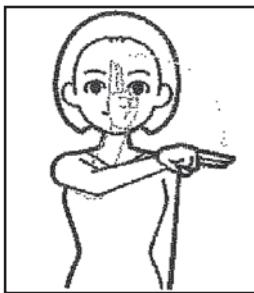
③

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。

高齢者にとっては参加し
協10の基本ケア」を紹介。
孤立予防・介護予防の「生
入した、



(名譽教授)

川口 啓子さん
（大阪健康福祉短期大学
にとつて居心地の
よいまちづくりを
ツアーノード高齢者
レはどこだ／バス

川口さ

んは最初
に全国の
生協で導
り実行委員会
委員長）

「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

高齢者
委員会は二
条駅周辺の



は、二
条駅かい
わい」で
不登校児

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。

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「じゅぢゅませでつながる」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。

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、「スーパーのゆつくりレジ」「認知症カフェ」「障害があつても働く場所を」などを紹介。



「社会とのつながり
が健康を増進する」
白井 はる奈さん（力
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。

シンポジウム「元気なときから知つて おくこと・できる」と、「じゅぢゅませでつながる二条駅かいわい」

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。世界中が待ってくれ
ていることなのになえ。
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。きっとね…。
だとすれば、
これはもうアメ
リカの大統領が
替わるまではダメ!
—ユー

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!
つて

言うことだよね。そ
う事か、なるほどね。そ
うか、民主主義・平和主
義、頑張れ・頑張れ! つ
て所だよね。…と言うこ
とは、その前に我が國の
仲間たちに今こそ、もつ



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
言つて我が国もその「戦

と頑張れって言う事が
うんそうか。
でも「そんなことより
も」戦争をやりたがって
る日本人も居るんだよ
ね。核兵器を使ってでも
ね。「スパイ防止法」と
言うコトバに守
られてドンドン
進む「防衛産業」
は、早や儲かる
産業に変りまし
た。

(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 三ツ葉少々 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、三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、三ツ葉を散らして、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 爺治す

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
づ 足さする

爺に婆 話題は足腰頭耳
四 紅坊

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

元気なら 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)

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」



何故でしよう。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。その理由がはつきりとは説明されはしないのです。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。

恐竜たちが姿を消した?
荒木昭夫の語り物
みどり・ミトクン・ミー
もちやん²⁶

スマホ教室

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)

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

最初は教えられるかどうか不安もありました。が、高齢者の皆さんのが優しく、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です」と言つてくださいました。

「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

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

cope
物件情報
第26号!

★ 京都市左京区静市市原町 532-8、他3筆

★ 鶴山電鉄鞍馬線市原駅より徒歩18分

★ 土地面積 公簿 470.68 m² 私道面積 26.2 m²

★ 建物面積 延べ 187.81 m²

1F 38.59 m² 2F 105.48 m² 3F 43.74 m²

★ 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



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を

◆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と思いました▼しかし富国強兵、軍国主義・帝国

に対し、平和憲法を制定、暮らしく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つたと考えます▼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、う今日この頃です。

主義で、侵略戦争と思想弾圧に明け暮れた戦前の80年

【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」

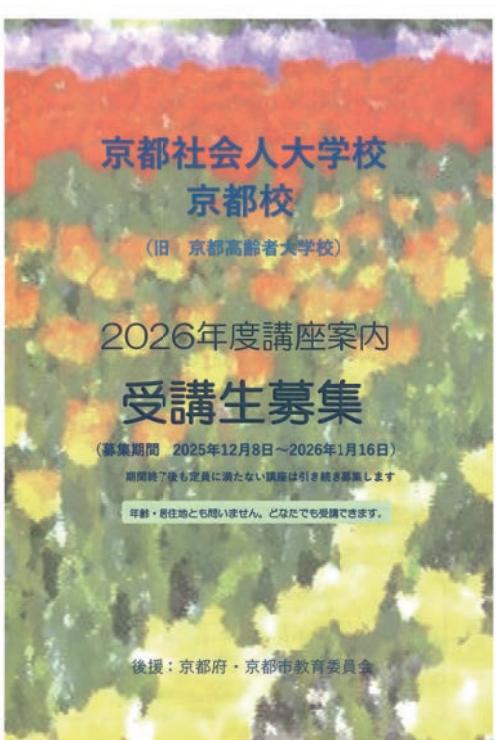
「天に星」

2026年度講座案内
京都社会人大学校

京都高齢者大学校改め
京都高齢者大学校改め

が届きました。
案内のお求め、お問合せは、
くらしコープ事
所までどうぞ。
TEL
075-432-3636

【手話ワクイズ解答】
正解は①番です。
①午後 ②午前 ③時間



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

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



ボランティア
募集中

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！

2026年1月力レンダー



12/26午後から1/4まで本部お休み

日	月	火	水	木	金	土
12/28	12/29	12/30	12/31	1/1	2	3
4	仕始め	5	6	7	8	9
11	紫式部〆切	12	13	14	15	16
18	『侍タイムスリッパ』 10:30/13:30/18:50 教育文化センター	19	20	21	22	23
25	14:00 絵手紙教室	26	27	28	29	30