



【発行】堺市美原区老人クラブ連合会

【編集協力】株博報社

大阪市平野区喜連西4-6-69

TEL(06)6797-0212

FAX(06)6797-0479



美原区老人クラブ連合会 主催

第1回ディスコン親睦大会を開催!



8面にも第1回ディスコン親睦大会の様子を掲載しています。

2月21日(水)、平尾会館大会議室において「第1回ディスコン親睦大会」が開催されました。1チーム6人編成で8チーム参加し、関係者などを含め50人強が集いました。添田会長によるルール説明の後、「美原区老連初のディスコン親睦大会ですので、勝敗よりも楽しんでプレーしてもらえればと思います」とあいさつがあり、門崎副会長の大会宣言でゲームスタート。4チームずつ2グループに分かれてトーナメント戦を楽しみました。ゲームが終了すると全チームに賞品が手渡され、参加者同士が互

●参加チーム
阿弥若葉会
黒山老人クラブ
青南台老人クラブ
平尾老人クラブA
平尾老人クラブB
北余部老人クラブA
北余部老人クラブB
南余部老人クラブ

いに拍手で健闘を称えました。その後トーナメントとは関係なく3ゲームをプレーし、勝敗を忘れた親睦大会らしいディスコンで交流を深めました。



4月15日（月）、美原総合福祉会館会議室において美原区老人クラブ連合会の令和6年度総会が開催されました。

冒頭で、添田会長からあいさつが述べられ、「2月のディスコン親睦大会は大いに盛り上がりました。参加された方の笑顔を見えますと、開催した意義はとても大きいと感じましたので、期間をあけることなく第2回大会を8月に開催します。これからも美原区老連ならではの行事を模索し、会員同士の親睦を深める努力をしてまいりますので、ご協力をよろしくお願いいたします」と呼びかけました。



堺市美原区老人クラブ連合会 令和6年度総会を開催

会員の皆さまにおかれましては、日頃より美原区老人クラブ連合会の活動に何かとご参加いただき、ありがとうございました。

令和6年4月より、新年度行事がスタートしました。5月13日（月）に第9回美原区老連健康ウォークを開催。109人の会員がバス3台に分乗し、けいはんな記念公園で楽しく1日を過ごしました。

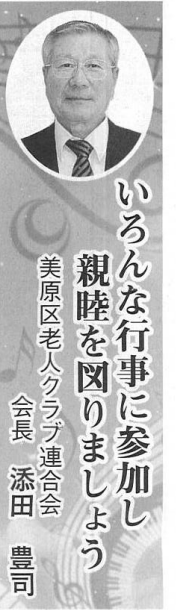
今号の表紙にもなりました美原区老連ディスコン親睦大会ですが、参加された方々からとても好評だったため、8月2日（金）に黒山小学校体育館で第2回大会の開催が決定しました。参加申し込みの締め切りは6月17日（月）までによりしくお願いいたします。また、問い合わせなどは各校区老人クラブ役員まで気軽にどうぞ。

今年で20回目の開催となる「みはら区民まつり」は、11月3日（日）に開催予定で、美原区老連も模擬店を出す予定です。

堺市フェニックスクラブの行事としては、6月21日（金）～25日（火）、東文化会館において高齢者作品展が開催予定です。美原区からも40点近い作品展示をする予定です。ぜひ鑑賞に行かれてはいかがでしょうか。また、9月2日（月）（産業振興センター）、3日（火）（西文化会館）、5日（木）（東文化会館）には、毎年好評の映画のつどいが開催予定です。

11月7日（木）は金岡公園野球場で堺市グラウンドゴルフ決勝大会を280名の参加で開催予定、11月には他にも健康ウォークを白鷺公園などで行う予定です。

女性部会の行事は6月7日（金）に施設見学研修会を、10月29日（火）と令和7年3月3日（月）に女性部リーダーセミナーの開催を予定しています。今年も皆さんと楽しいひとときを過ごしたいと思っております。

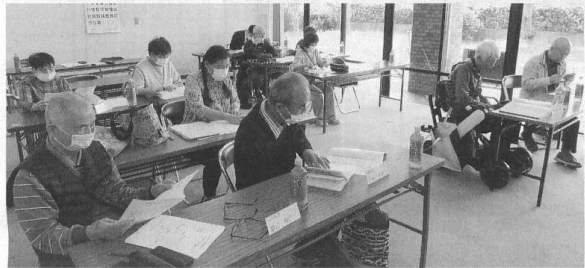


いろんな行事に参加し
親睦を図りましょう
美原区老人クラブ連合会
会長 添田 豊司

続いて、会則に基づき添田会長が議長に選出され、各議案の審議へと移りました。

第1号議案では、「令和5年度事業実績報告」「令和5年度区内活動事業収支決算報告」「令和5年度区内会計監査報告」が、第2号議案では、「令和6年度区内活動事業計画（案）」「令和6年度予算（案）」が提出され、どの案件も満場一致の拍手をもって承認されました。

最後は、景山副会長のあいさつで滞りなく総会は終了、平尾・黒山・美原西の3校区（6クラブ）が力を合わせて、力強く新年度のスタートを切りました。



令和6年度 美原区老連役員名簿

美原区老連役職	氏名	校区名	堺市老連役職
会長	添田 豊司	平 尾	副会長・理事
副会長 兼 書記	景山 花子	美原西	総務部会長・理事
副 会 長	門崎 真澄	平 尾	健康部会長
会 計	松岡 政巳	黒 山	総務部会長
会 計 監 査	柴田 隆雄	美原西	文化部会長
役 員	古賀 久美	黒 山	総務部会長
役 員	慶田 晴巳	黒 山	健康部会長
役 員	川口加代子	黒 山	女性部会長
役 員	奥野たゑ子	平 尾	女性部会長
役 員	徳岡 康子	平 尾	女性部会長
役 員	松永十美子	黒 山	文化部会長
役 員	今城久美恵	美原西	文化部会長

本年度も堺市美原区老連を
よろしくお願いいたします



思います。

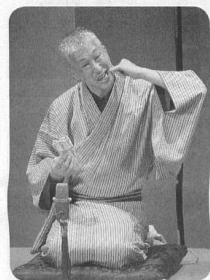
年を重ねることに会員減少に歯止めがかからない状況ではありますが、一人でも多くの方を老人クラブにお誘いいただきますよう、皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。

令和6年度 区内活動事業計画

月	日	事業名	事業内容
令和6年			
4	15	美原区老連 定例会	美原総合福祉会館
	15	美原区老連 総会	美原総合福祉会館
5	13	美原区老連 第9回健康ウォーク	けいはんな記念公園
	20	美原区老連 定例会	美原総合福祉会館
6	7	女性部会施設見学研修会(堺市主催)	行先未定
	17	美原区老連 定例会	美原総合福祉会館
	21~25	堺市高齢者作品展(堺市主催)	東文化会館
	27	近畿ブロック老人クラブリーダー研修会	京都府
7	22	美原区老連 定例会	美原総合福祉会館
8	2	美原区老連 第2回ディスコン親睦大会	黒山小学校体育館
9	2~5	映画のつどい(堺市主催)	市内3カ所
	12	美原区老連 定例会	美原総合福祉会館
10	11	堺市高齢者福祉大会(堺市主催)	堺市総合福祉会館
	21	美原区老連 定例会	美原総合福祉会館
	29	女性部リーダーセミナー(堺市主催)	

月	日	事業名	事業内容
11	3	第20回みはら区民まつり	美原区役所前広場
	7	グラウンドゴルフ決勝大会(堺市主催)	金岡公園野球場
	18	美原区老連 定例会	美原総合福祉会館
	20・21	全国老人クラブ大会	神奈川県
		健康ウォーキング(堺市主催)	行先未定
12	18	美原区老連 定例会	美原総合福祉会館
		美原区老連 第10回健康ウォーク	行先未定
令和7年			
1	17	新年互礼会(堺市主催)	ホテルアゴーラ
	20	美原区老連 定例会	美原総合福祉会館
2	17	美原区老連 定例会	美原総合福祉会館
3	3	女性部リーダーセミナー(堺市主催)	堺市総合福祉会館
	17	美原区老連 定例会	美原総合福祉会館

※文化部会の料理教室は参加月未定。
※健康部会のインターバル速歩は現在のところ未定。
※その他、変更がありましたら随時お知らせします。



3月1日(金)、堺市総合福祉会館6階ホールにおいて、堺市フェニックスクラブ主催「令和5年度・女性部リーダーセミナー2」が開催されました。

辻洋児堺市フェニックスクラブ会長ならびに川端敬子女性部会長のあいさつの後、第1部は大阪ガスグループ福祉財団による「笑いと健康体操」と題した講演が行われ、まず落語家の林家染左さんが登場。小噺で

物園」を披露、会場を爆笑の渦に巻き込みました。続いて、健康トレーナーの堀江利恵先生を講師に迎え、和手ぬぐいを使ったオリジナルのタオル体操で体をほぐすなど、皆さん心身ともにリフレッシュした様子でした。

休憩をはさんで行われた第2部アトラクションでは、舞踊や太極剣、笑いヨガなど、各区の女性部会員が日頃の練習の成果を存分に披露。美原区老連からは3名が登場し、大正琴で「真つ赤な太陽」「千曲川」「浪花節だよ人生は」を演奏し、会場から大きな拍手が起



堺市フェニックスクラブ主催
女性部リーダーセミナー2に参加

美原区老連 校区活動だより

黒山校区

阿弥若葉会 新年の集いを開催

去る1月7日(日)、阿弥自治会館にて阿弥若葉会新年の集いを開催いたしました。今年度は60名の参加者があり、午前の部は事前にカラオケを申し込まれた21名の方々が歌声を披露されました。昼食後は参加者全員で記念撮影を行って午後の部へ。自由参加の歌あり踊りありで、沖縄楽器の三線を披露される方もありました。



り、大いに盛り上がりました。最後に恒例の抽選会も行い、ほとんどの方が何かに参加されたようでした。楽しい1日となりました。(古賀 久美)



春の訪れを実感できる喜び



春といえばもうひとつ、つくしが顔を出すと、本格的に春を実感できますね。来年の春もキレイな草花を愛でるのが今から楽しみです。(松永十美子)

近所のKさん宅の畑の河津桜が、今年も見事に咲きました。いつもきれいにお手入れされていて、見頃になるとベンチを置いてくださり、シーズン中は毎日

たくさんの方ににぎわい、憩いの場になっています。Kさん、いつもありがとうございます。



平尾校区

喜べばー

喜べば、喜び事が喜ぶことで、喜び連れて、喜びにくる。いつも笑顔で、たいがいのは気に



喜べば、喜ぶ事がない！ あとどのくらい生きられるか誰も分らないから、今日を、今を楽しもう！

とも忘れてしまおう。あしたも、いい事がありますように……。 (徳岡 康子)

いつの間にか後期高齢者

私は来年、後期高齢者のひとりとなります。そこで、これまでの人生を振り返ってみると、結婚から40歳までは仕事と遊興に走り、40歳から60歳までは仕事に頑張るのマイホームを持ち、一応落ち着いた生活をしてきました。60歳から現在、木材団地との関わりを持って校区・地区会、そして老人クラブと楽しく動いています。

私のモットーは、「何事も勉強、経験」です。しかし年齢を重ねると覚えることが難しく、今日聞いたことは明日忘れてしまいます。だから毎日が勉強です。また、体力が資本ですから心身を整えることも大切です。そして地域の輪の中に入って、動いて食べて、おしゃべりする。これってすごく良いことだと思います。

人生、まだまだ先は長



いす。これからも皆さんと手をつなぎ、楽しく頑張って過ごしていきたいと思っております。(鹿庭美代子)

皆さまからの投稿を募集しています！

各校区または単位老人クラブで開催される、季節の催しや奉仕活動などのイベント行事、随筆や文芸などの個人投稿がございましたら、各校区の会長あるいは左記までお問い合わせください。

◆株式会社博報社編集部

〒547-0026

大阪市平野区喜連西4丁目6番69号

電話 (06)6797-1038

美原西校区

◎問題 タテとヨコのカギを解いて、A B C D E Fに入ることを見つけてください。

健康づくりのキーワードはフレイル予防 ～みなさんも健康維持のために実践してみましょう～

●フレイル セルフチェック●

あなたは
はいじゃうか?

✔ひとつでも当てはまればフレイル予防に取り組みましょう!

□ 6カ月で体重が
2～3kg減った



□ ペットボトルの
ふたが開けにくく
なった



□ 以前より、
疲れやすくなった



□ 横断歩道を
青信号の間に
渡りきるのが
難しくなった



□ 外出が減った・
人と話すことが
減った



3項目以上はフレイル状態に該当します。

フレイル状態になると、身体能力の低下が顕著にあらわれます。健康な人であれば数日で治るような風邪も、こじらせて肺炎を発症するなど、状況をより悪化させるケースが起こりやすくなります。

家族などがフレイル状態に早く気づき、対策を行うことで、回復が可能です。

※予防接種も重症化予防に効果的です。自治体によって接種費用の一部が助成される場合があります。

■社会参加：人と地域とつながろう

友人やご近所の人との食事や旅行、趣味の集まりやボランティア活動など、いろいろな会に積極的に参加し、つながりをつくりましょう。目的ができれば、外出の回数や人との交流が自然と増えていきます。



☞人や地域とつながるために、
老人クラブで一緒に活動しませんか?

老人クラブは3つのテーマで活動しています。例えば…

●健康づくり

- ・ウォーキング
- ・グラウンド・ゴルフ
- ・ボウリング
- ・わなげ
- ・体力測定
- ・健康体操
- ・ニュースポーツの普及

など

●生きがいづくり

- ・コーラス
- ・カラオケ
- ・絵画
- ・囲碁・将棋
- ・手芸
- ・日舞
- ・社交ダンス
- ・カメラ

など

●地域づくり

- ・サロン活動
- ・支え合い活動
- ・子ども見守り
- ・地域パトロール
- ・環境美化
- ・世代間交流
- ・伝承活動

など

「フレイル」とは、病気ではないけれど、年齢とともに筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい、健康と要介護の間の虚弱な状態のことです。しかし、フレイルであることに早めに気づき、フレイル対策の3つの柱である「栄養(食・口腔)・運動・社会参加」に取り組みれば、元の状態に戻ることもでき、介護予防にもなります。現在、各自治体で「介護予防」とあわせて「フレイル予防」のさまざまな取り組みが推進されています。

フレイル対策「3つの柱」

■栄養：よく噛んでバランスの良い食事を

たんぱく質と水分をしっかり摂って、バランスよく食べましょう。「噛む力」を維持するために定期的に歯科受診しましょう。



☞食事の前には「舌の体操」で口の周りの筋力アップ!

※口の周りの筋肉を刺激することで、噛んだり飲み込みやすくなります。

①前後に動かす
舌をできるだけ前に出したり、ひっこめたりする(5回)

②左右に動かす・ぐるっと回す
舌をできるだけ前に出して左右に動かす(5回)
口の周りをなめるように回す(左右それぞれ1回)

③上下に動かす
舌を出して鼻の頭やあごにつけるような感じで上下に動かす(5回)

■運動：積極的に動いて筋力・バランス力をつけよう

運動により筋力・バランス力をつけることで、転倒・骨折を防ぐことができます。



今の生活にプラス10分の運動を!

- ・いつもより遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く。
- ・エスカレーターなどではなく、なるべく階段を使う。
- ・テレビを観ながらストレッチをする。
- ・近所の公園やスポーツ施設を利用する。
- ・歩幅を広くして、速く歩く。
- ・ひと手前の駅やバス停から歩いて帰る。

☞足腰の筋肉を鍛えましょう!

※1日3回、それぞれ5～10回を目標に、痛みのない範囲で行いましょう。

●スクワット(ひざの屈伸)

- ①背筋を伸ばして立つ。両足は床につけて並行に保つ。
- ②腰を上げ下げするイメージで、ひざが半分ほど曲がる位置まで腰を落とす。
- ③もとの位置までゆっくりと戻す。



●ひざ伸ばし

- ①いすに座り、片方のひざをできるだけまっすぐ伸ばす。
- ②ひざを伸ばしたら、つま先を上げる。
- ③もとの位置までゆっくりと戻す。片脚づつ交互に行う。



健康長寿は日々の積み重ねが大切です。ぜひ参考にしてください。

美原老人福祉センターからのお知らせ

クラブ活動・会員募集

美原老人福祉センターで活動しているクラブ・同好会の会員募集です。地域のお年寄りの活動拠点として、さまざまなクラブ活動に多くの方々が参加されています。

ぜひ、見学から始めてみませんか? 堺市在住で満60歳以上の皆さん、奮ってご参加ください。

◆クラブ紹介

※令和6年5月現在

ご興味のある方は美原老人福祉センターまでお問い合わせください。

クラブ名	活動日	時間帯	活動内容
チームなでしこ	毎週月曜日	13:15~15:15	ラインダンス・ヨガ
健康太極拳 さざなみ	毎週月曜日	10:00~11:30	太極拳
十六拳(太極拳)	第2・第3・第4木曜日	10:00~11:30	太極拳
書道クラブ	第1・第3月曜日	9:00~11:00 13:30~15:30	書道
歌謡舞踊 吉昭花の会	第2・第4月曜日	13:00~15:00	歌謡舞踊
ヘルシー体操美原	第2月曜日	10:00~12:00	鳴子・ストレッチ体操
明空クラブ	毎週火曜日	14:00~15:00	操骨たいそう・ いすを使った体操
美原ディスコクラブ	第2・第3火曜日	10:00~12:00	ディスコ
カントリーハッピースマイル	第1火曜日 第4土曜日	10:00~12:00 13:30~15:30	カントリーラインダンス
みはらギタークラブ	第2・第4火曜日	14:00~16:00	ギター
フラサークルブルメリア	第2月曜日 第1・第5水曜日	10:00~12:00	フラダンス
ワルツ	月4回水曜日	10:00~11:30	チューブ体操 ラジオ体操・歌体操
ピオラ	月4回水曜日	13:00~14:30	チューブ体操 ラジオ体操・歌体操
美原パソコン同好会	第1・第2・第3水曜日	13:00~17:00	パソコン
ピノキオ	第2・第5木曜日	10:00~12:00	重り体操
カラオケクラブ	第1・第4木曜日 第2・第4土曜日	9:00~16:00 9:00~12:00	カラオケ
ほっこりヨガ	第2・第3木曜日 第2土曜日	13:30~14:30	ヨガ
美原麻雀同好会	毎週木曜日・土曜日	9:00~16:00	麻雀
生花クラブ「広友会」	第1・第3木曜日	9:00~12:00	生花
大正琴クラブ	第2・第4木曜日	13:00~17:00	大正琴
美原長寿囲碁クラブ	月4回金曜日	13:00~17:00	囲碁
健康増進詩吟道場	月1回金曜日	10:00~12:00	詩吟
キルトやぐるま草	第1・第3金曜日	9:30~12:00	パッチワーク
筋力アップ フェニックス	毎週金曜日	10:00~12:00	リズム体操・チューブ体操
楠民謡会	第1・第3土曜日	14:00~16:00	民謡
美原健康太極拳	第1・第3・第5土曜日	9:00~12:00	太極拳
美原文化芸能クラブ	第4金曜日	10:00~12:00	踊り・着付けを中心とする日本文化に関する芸能活動の練習
美原バンパースポーツ同好会	毎日	13:00~17:00	バンパースポーツ

◆老人福祉センターって、どんな施設?

◎開館時間: 午前9時~午後5時15分

・浴室利用時間: 午前10時~午後3時
利用料は無料

・囲碁、将棋、卓球、バンパースポーツなどのレクリエーション設備

・クラブ・サークル活動に利用する部屋の貸し出し

・介護予防に資する各種講座・教室等の開催

◆利用できる人は?

・満60歳以上で、堺市内にお住まいの方です。

*利用するためには、利用証の交付が必要です。

*利用証発行の手続きには、年齢と住所が確認できるもの(運転免許証や健康保険証など)をご持参ください。

◆休館日は?

・日曜日・国民の祝日・年末年始

※暴風警報などにより休館することがあります。



卓球



バンパースポーツ

お知らせ

◆『新規登録推進キャンペーン』

7月1日から開催 まもなく始まります

堺市在住60歳以上の方で、未登録の方はお急ぎください。ささやかなプレゼントを進呈いたします。

この機会にぜひ、ご家族やご友人と一緒にセンターへお越しください。

【元気で長生きするための健康づくりと介護予防事業】

・脳トレミニ講座・遊びりセッション・いきいきかみかみ百歳体操・堺コッカラ体操等 開催中!!

【喫茶コーナー(軽食・飲み物)】

・グリーンディ(月曜日~金曜日/営業時間10:30~15:30)

・認知症カフェ オレンジディ(第1金曜日/営業時間10:30~15:30)

相談会(予約制/予約時間10:30~11:30)

認知症のことや介護の相談を承ります。お気軽にお申し込み下さい。

・寄り道cafe(第3土曜日/営業時間9:30~14:00)

家族や友人と散歩の途中に気軽に立ち寄れる交流の場。

美原朝市採れたての旬野菜、手作りパンなど販売。毎月イベントを開催!

◇寄り道cafe 限定メニュー始めました ※メニューによっては、金額が変わる場合もあります。

モーニングセット(200円/9:30~11:00)

月替わりランチセット(250円/11:30~14:00)



寄り道cafe



寄り道cafe

お問い合わせは、美原老人福祉センターまで
美原区黒山782-10 TEL.072-362-3939



第9回 健康ウォークツアー

けいはんな記念公園を散策しました!

5月13日(月)、美原区老連主催の日帰り研修を開催し、各校区から109人(平尾校区39人・黒山校区40人・美原西校区30人)が参加し、けいはんな記念公園へ行ってきました。

当日はあいにくの雨でしたが、けいはんな記念公園へは定刻時間に到着し、雨と20度を切る肌寒い気候の中、往復1.5キロの距離を皆さん元気に完走しました。数名の方は、観月橋や水景園まで足を延ばし、スマホで記念写真を撮っておられました。

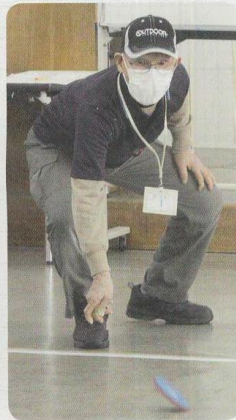
奈良市内のホテルで3校区そろって昼食を済ませ、午前中にバスの中で注文した柿の葉寿司店に向かい、買い物を楽しみ、次の店でも大勢の方が袋いっぱいになるほどいろいろな買い物をして帰路へ。定刻時間に美原区各所に到着しました。



(黒山校区
古賀久美)

美原区老人クラブ連合会 主催

第1回 ディスコン親睦大会



8月2日、黒山小学校体育館で「第2回 ディスコン親睦大会」を開催！
みなさんお誘い合わせの上、ぜひご参加ください！

ご協賛いただきました皆様へ御礼

このたびは、広報紙「堺市美原区老連だより」に広告のご掲載を賜り、誠にありがとうございました。本紙はきたる超高齢社会に向けて会員の生きがい・健康・教養を高めるとともに、会員相互の親睦交流を願って発行するものです。以上の趣旨をご理解いただき、何卒、末永きご厚誼、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

堺市美原区老人クラブ連合会

あなたも老人クラブに入会しませんか?

老人クラブの一番の魅力は、仲間がいる(見つかる)ことです。外出機会が少なくなる高齢期に声をかけて誘ってくれる、情報を届けしてくれる仲間がいることは大きな安心です。

また、健康ウォーキングや各単位クラブのサークル活動など、いくつになっても参加できる活動があり、退職後の活躍の場としても培った知識や経験が生かれます。

