

SAKAI CITY
堺市

西区老連

編集協力 株式会社 博報社 大阪市平野区喜連西 4-6-69 ☎ 06-6797-0212

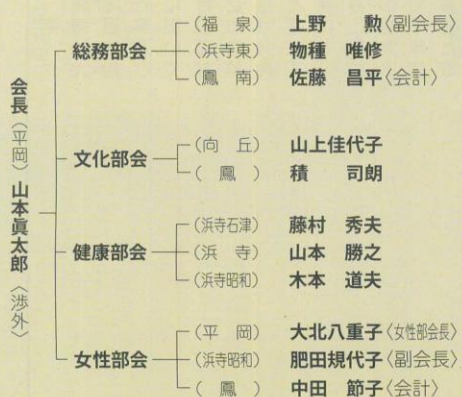
第 73 号

浜寺石津校区老人クラブ連合会
浜寺校区松寿老人クラブ連合会
浜寺東校区老人クラブ連合会
浜寺昭和校区老人クラブ連合会
向丘校区老人クラブ連合会
平岡校区老人クラブ連合会
鳳校区老人クラブ連合会
鳳南校区老人クラブ連合会
福泉校区高齢者クラブ連合会



プロオペラ歌手の堀口莉絵さん

令和7年度 組織図



西区老連健康セミナーを開催して

健康部会 山本 勝之



参加者全員で発声練習！



正しい息の吐き方、

歌手が教える主な発声練習の内容は、(1)

と胸が躍りました。

そこで現役オペラ

歌手が教える主な発

声練習の内容は、(1)

としての歌唱力を少

すはビックリです。プロ

講師は現役プロのオペラ

歌手の堀口莉絵さんです。

マイクはいい声量に、

まずはビックリです。プロ

としての歌唱力を少

すはビックリです。プロ

講師は現役プロのオペラ

歌手の堀口莉絵さんです。

マイクはいい声量に、

まずはビックリです。プロ

としての歌唱力を少

すはビックリです。プロ

講師は現役プロのオペラ

歌手の堀口莉絵さんです。

最後の練習成果を発表

しました。課題曲はふるさと、

さくらさくら、荒城の月の

3曲。室内は熱気に溢れ大

声が響き渡りました。

(2)腹式呼吸法、(3)歌う口の

形、(4)スタカートなどで、

全員が懸命になって頑張っ

ていました。

最後の練習成果を発表

しました。課題曲はふるさと、

さくらさくら、荒城の月の

3曲。室内は熱気に溢れ大

声が響き渡りました。



会長のあいさつ

堺市西区老人クラブ連合会
会長 山本眞太郎



西区会長をお引き受けさせていただき任期2年の最終において、過去からの行事であります西区老連関係役員の研修旅行が私自身コロナ感染症に感染し長期にわたり熱と後遺症に悩まされ、結果として実施できなかったことを申し訳なかったと反省しています。

その他の行事として、西区福祉大会(カラオケ)は以前の福祉会館では高齢者にとって遠方は無理と判断して西文化センターに変更した。音響設備及び舞台等は出演者にとって満足していただいたと思います。今後さらにも努力して会場の80%、90%の方々にご来場いた

だけの努力をしていきたいと思っています。

また一方では、老人クラブを取り巻く環境は大変厳しく、財政問題を始めとする様々な行事及び市老連等の関係において解決していかねばならない諸問題もこれを維持して最大の目標は会員の増強に尽きると考えています。西区老連においてもその取り組みに努力されている校区の協力と指導を受けて令和7年度の西区老連の最重要と取り組みます。

心もからだも健やかに
生涯にわたって
輝き続けるために

堺市西区役所
西区長 松本 ゆり



春暖の候、西区老人クラブ連合会の皆様におかれましては、ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

康寿命の延伸「が求められています。年齢を重ねると誰しも、食欲や筋力、認知機能などが低下し、健康な状態から「フレイル」という段階を経て要介護状態に近づきます。

平素は、貴会の皆様には地域の福祉向上や安全安心な社会のために様々な活動にご尽力を賜り、厚くお礼申し上げます。

健康寿命を延ばすには、この「フレイル」をいかに予防するかが重要で、適度な運動、バランスのとれた食事、歯を大切にすること、口腔ケア、地域活動などの社会参加が不可欠です。

人生100年時代と言われる昨今、介護など健康上の問題で日常生活が制限されることなく、生涯にわたり心身ともに健やかで充実した生活を送れること、いわゆる「健

他の要素を誘引し、心の工

ネルギー源にもなる最も大切な要素だと考えます。西区役所でもフレイルや介護予防のため、「お口と体幹のトレーニング講座」や「減塩チャレンジ」、「お口の渇き・ムセ予防教室」、「転倒予防トレーニング教室」など様々な事業を実施していますのでぜひご参加ください。

更に、堺市立総合医療センターと連携し、西区役所で実施する「転倒予防トレーニング教室」の参加者を対象に、採血や握力、体組成を測定し、自らの現状値を把握してもらい、一定期間経過後に再度測定・評価することで、継続的なフレイル予防につなげます。

また、皆様の安全安心な生活を脅かす「特殊詐欺」の被害が全国的に深刻化しています。堺市では昨年12月、高齢者の大切な財産を狙う犯罪を許さないという決意で「特殊詐欺撲滅宣言」を行いました。西区役所でも被害を防ぐため積極的な啓発活動を進めています。皆様におかれましては、電話が鳴ったらまず、さ(詐欺と疑う)、か(確認・相談する)、い(119電話を切る)の「さいかい」3か条で被害にあわれないうちにお気をつけください。

今後も、皆様が地域のつながりの中で生き生きと笑顔で暮らせるよう注力してまいりますので、引き続きご協力をよろしくお願い致します。

結びにあたり、貴会の益々のご発展と会員の皆様のご健康、ご多幸を祈念し、ご挨拶いたします。



平岡

カラオケ沼にハマる②

カラオケの曲は、プロ歌手の音程に合わせてあり、素人が歌うと高音がかすれたり、裏声になったりして歌いにくいのですが、カラオケマシンのキーを下げると無理なく歌えるようになります。

キーというのは、ドレミファソラシドの音階（これが1オクターブ）が半音12個分構成されており、その半音1個をキーといいます。

ドレミファソラシドの1オクターブは8音階で構成されており、ピアノの鍵盤の白い鍵盤に対応していますが、白い鍵盤の間に黒い鍵盤があり、例えば「ド」の横の黒い鍵盤は「ド」を半音上げた音が出ます。ところが「ミ」の横には黒い鍵盤がなく、「ミ」を半音上げると「ファ」になり、「シ」も同様で、半音上げると「ド」になるので、黒い鍵盤は5個しかなく「ド」から順に弾いていくと、半音が12個並んでいることが分かります。このため、カラオケマシンでは一般的にマイナス6からプラス6まで、半音で12段階調整できるようになっています。

私は地声が低いので、男性歌手の曲はキーをマイナス2か3にして歌っていますが、女性歌手の曲はキーをマイナス6にしても高音が出しづらいので、もっと下げたいのですが、なぜカラオケマシンではキーをマイナス6より下げることができないのでしょうか。

か。

これは、人の音感の不思議な能力に関係しており、人特に男性は高音が出しにくいときは、無意識に1オクターブ下げて（キーはマイナス12）発声しているのです。すなわち、カラオケの伴奏メロディに対して、キーはそのままで1オクターブ下げて歌うことができるので、山本会長も、川中美幸の曲をキーを気にせずに歌うことができるのです。

しかし、1オクターブ下げて歌うと、低い音が超低音になり、発声しにくくなるので、キーを上げると歌いやすくなります。

私の場合は、女性歌手の曲を歌うとき、キーをプラス3にして1オクターブ下げ、プラス3マイナス12で結果的にマイナス9に下げていることになる。したがって、マイナス7・12に下げたときは、キーをプラス1・6に上げて、1オクターブ下げて歌えばよく、カラオケマシンのキーはマイナス6までしかないのです。

また、キーをプラスにすることで、伴奏の曲調も華やかになります。このため私は、男性歌手で比較的曲の音程が高い男石宣隆さんや、松原健之さんの曲を歌うときは、キーをマイナス6ではなくてプラス6にして、1オクターブ下げて歌っています。

（平岡校区 永井 一正）

浜寺石津

「生き方上手教室」を開講して3年目…

当フエニックスクラブでは、会員数の年次減少が急速に進み、その対応策が急務でありました。その一つとして、人生100年時代に魅力あるクラブづくりを重要課題として位置づけて、令和4年1月に「生き方上手教室」を企画しました。毎月第3火曜日に長寿荘で午前10時から約1時間、参加料は1人100

円頂いており、参加者は平均18名です。その後教室は現在も続いており、今年1月で3年目を迎えました。内容は、特集テーマをメインに体験を通して脳トレ集です。

具体的には、今会員さんが知りたいテーマを厳選しています。1月は、まずNHKのトリセツショーより100歳×100人・1万円の健康パワーを取り上げました（約20分）。毎回資料作りに労力を要していますが、これも自身の勉強のためと頑張っています。

次に、軽い運動をします（今回はきくち体操の隙間時間運動）でした。そして後半は、脳トレアラカルトと題して①川柳研究と作句②マスマルめクイズ③動画を映しての歌声喫茶（3曲歌唱）を実施しました。終了後には毎回アンケートを取っており、感想・要望は次の教室に反映しています。

これからも生き方上手教室は会員さんの要望がある限り、私は続けようと思います。なぜなら、教室には人と人との「つながり」が生まれます。このつながりを持つことが、専門的にはなりませんが体内炎症を抑えフレイルを予防するからです。ひいては健康長寿には絶対欠かせることができません。

最後に自分の人生にとって、いくつになっても生きがいを持っている人は、ものすごいパワーがあります。私の生きがいは「生き方上手教室」です。会員の皆さんも夢や目標に向かって歩み続けることです。さて、あなたの「生きがいは何でしょうか？」

（浜寺石津校区 藤村 秀夫）

向丘

クスッ！

みつつ

・娘に「この年になると、目も耳も頭まで悪くなってきた、良い所は顔だけや」

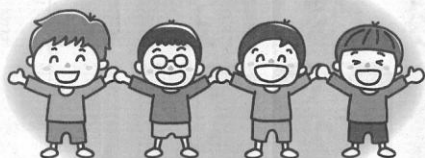
・おチビの小5の孫「僕一年生うーと聞かれたと。慰めのつもりで私「中学生と思ったのかな？」

・電車好きの孫3才と電気科学館（現閉館）の帰り、車内アナウンスが「これより先、電車が揺れますので足元にご注意ください」と。

孫「それはないわ。黄色の帽子にランドセルしょった中学生なんていると思う？」と。

孫「ばあちゃん、きつと運転

（向丘校区 二宮八重子）





平岡

新春、初詣

令和 7 年元旦から寒い日が続きましたが、校区老人会の恒例行事の新春初詣の 1 月 14 日(火)、朝から風もなく天気良

く暖かい日に恵まれました。総勢 41 人は午前 8 時 30 分、今年の方位西南西の淡路島方面に出発。阪和自動車道太平寺インターより阪神高速道路湾岸線で神戸市を経て垂水バ

ーキングでトイレ休憩し、明石海峡大橋を渡ります。風もなく、右に瀬戸内海左に大阪湾の海は穏やかで素晴らしい絶景でした。

最初にお参りする伊弉諾神宮へ西神門で一礼して正門より拝殿前へ、拝殿の屋根を

「仙客来り遊ぶ 雲外の巖神 龍棲み老ゆ 洞中の淵 雪は純素の如く 煙は柄の如し 白扇倒に懸る 東海の天」

最後に緑住宅会長の森田氏による乾杯の発声後、料理に舌鼓を打つ和やかな食事となりました。

食事も終わり隣接する土産店で少々買い物をし、次の神社である八淨寺に向かいます。八淨寺では参拝前に

神々の伝承が生き続ける聖なる杜として、1 日でも早く次にお参りできることを願い、神宮をあとにしました。

次は食事処に移動しました。海鮮料理きくら津名店に到着。大広間に案内され、1 年の節目を迎え日頃のご厚情に対して謝意を表し、会員の皆さまと共に新年を祝いたい



蓮臺山八淨寺
瑜祇七福宝塔

浜寺

新春バスツアー



2 月 4 日(火)、寒く、曇天、33 名を乗せたバスは一路、播州の高砂市へと向かいました。お天気はだんだんと良くなり、冬としては最高の天気。

1700 年も続けられている竜山石の探石、宮本武蔵の生誕地、丈夫な船の帆布を開発した工寮松右衛門など、歴史的にも興味深い所でし

ついで記述すると、兵庫県淡路市にある高野山真言宗の寺院で、本尊は阿彌陀如来です。その歴史は応永年間に開山・心了法師により阿彌陀如

来像が作られ、それを本尊にして当寺は創建されたとい

ます。その後、一時衰退をしますが、平松山八幡寺と合併し、蓮台山八淨寺に改称しました。今は淡路島七

福神霊場の総本山として我国唯一の宝塔、瑜祇が建立されてい

ます。この宝塔は平成 11 年 11 月 11 日 11 時 11 分の大吉祥日に落成。その他境内には、平成元年 9 月に再建された本堂に安置さ

れている、日本一大きい木造の 2m 以上ある大黒天像があり

ます。参拝を済ませ、最後の土産店の淡路ハイウェイオアシスで皆さまお楽しみの



皆さまお楽しみの

皆さまお楽しみの

(平岡校区 山本眞太郎)

第28回西区 ふれあいまつりに参加して

令和6年11月9日、浜寺石津フエニックスクラブは、昨年度に続き連合町会の依頼を受けて、フリーマーケット(バザー)を担当することになりました。当日は快晴に恵まれ子どもから大人まで沢山の方が来場され、まさに会場内は熱気に溢れ返っていました。

品物の仕分け・整理作業、値付けなどの労力を知りまし

た。当日の感想は、まず早朝から集合、狭いスペース内で品物の仕分けと配置作業が大変でした。開店まであわただしかったです。

私は初めて販売要員を担当させていただきました。感想として、その前に下準備の大変さを知りました。集まった

次に販売要員として、お客さんとの値段の交渉・掛け合いは経験を積んでいくと要領を得て上手になっていくことを学びました。

そして偶然にも店前いでいと



このお姉さんとバツタリ！嬉しく感動ものでした。

今回初めての体験でしたがこれからも機会があればぜひ、参加したいと思いました。

(浜寺石津校区 柿本八重子)

久々の温泉ツアー



CS 鳳中町長生会 日帰り温泉旅行

な笑顔がいっぱい。朝10時前の集合に合わせて、地元までの送迎バスが予定時刻に到着。16名を乗せたバスは一路、岸和田の奥座敷、牛滝温泉「四季まつり」に向かって出発する。

久々の車中は賑やかな会話が始まるも、バスが温泉地に近くなると、車窓からは遅き紅葉が常緑樹を背に「層紅く映え、見事なコントラストで私たちを迎えてくれた。到着するや記念撮影のあとは、お待ちかねの温泉にまっしぐら。内外の大きな浴槽はまさに温泉。外風呂は冷たい風が肌の体温を奪うも、湯船の中は心地よいお湯が身体を包んでくれる。その後は「あゝあ

着するや記念撮影のあとは、お待ちかねの温泉にまっしぐら。内外の大きな浴槽はまさに温泉。外風呂は冷たい風が肌の体温を奪うも、湯船の中は心地よいお湯が身体を包んでくれる。その後は「あゝあ

冬を告げる北風が吹き荒れていた翌日の12月10日、参加者の素行もあいまって一転、小春日和となる。

コロナ後の初めての温泉ツアーとあって、集ってくる皆の顔は、小学生の遠足のように

久しぶりの温泉ツアー、皆満足な笑顔で次回もよろしくと言いつつ帰路に就いた。

(鳳校区 積 司朗)

身障者・こもりがち高齢者に声をかけての健康増進と親睦活動 を兼ねたカラオケ大会を開催



だが、熱唱者は肩の力を抜き前向きな意識で横隔膜を使った男女合わせて38名の熱唱者一人一人が98名の来場者から大拍手を受けるという、実に歌う熱唱者も聴く来場者も共に楽しく満足できた大会となりました。

本校区では毎年1回同大会を開催していましたが、一昨年末はコロナ禍で中止、昨年は中身を一部縮小しての開催だったため、この単位地区も参加する熱唱者は同じ方が多く見受けられたため、今年度は会場までの送迎を伴う身障者やこもりがち高齢者にも声を掛けて誘い出した結果、前年とはかなり異なる熱唱者が多数参加となり、初めて参加された高齢者から「楽しかった、また参加したい」という満足感と感謝の言葉が多く寄せられました。

(福泉校区会長 上野 勲)

火事で実家と弟を失う

昨年3月、隣家からの失火で実家と弟を失いました。この日は仕事で休みで、お嫁さんを見送って、お嫁さんのお母さんを病院に連れていく約束で、時間になっても来ないで連絡した時にはすでに煙にまかれていたそうです。側に可愛がっていた猫も一緒に死にました。

弟は4人姉弟の一番下で、

(浜寺校区 岡山美智子)

会 員 文 芸

今年の「干支」は「巳(蛇?)」



今年は、12支でいえば「巳年」。巳といえば「蛇」。思い起こすのが奈良「山の辺の道」。関西のハイカーなら必ず歩いたことがある道と思われるが、またの方、ハイキングを趣味にしている方なら歩かれては?

この「山の辺の道」は奈良県桜井市と天理市に続いている道で、車の交通量が少なく、ハイキングに打って付けののんびり歩ける道で、小生が歩いたハイキングコースでは金剛山の次に多く歩いているコースでもある。最近では桜井と天理間18kmは少々きついので、半分ずつ歩いている。何

故「山の辺の道」と「巳年」なのかといえば、桜井市にある「大神(おおみわ)神社」を通じているからで、この神社の「大物主大神(おおものぬしのおおかみ)」が他ならぬ「蛇神(じゃしん)」といわれ、本殿はなく、ご神体は「三輪山」で、拝殿から「三輪山」のご神体拝む。農業、厄除けなど生活の守護神として信仰されており「アルコー」好きの方はよくご存じの「酒造り」の神としても知られ、誰しもが忌み嫌う「蛇」をご神体にして、しかも日本最古の神社であることから、これほど偉い神様が「蛇」というのはどういことなのか?

また、このあたり一帯は「大和王権」発生の地でもあるともしわれている。お参りを済ませ、横にある病氣と健康に「ご利益のある」摂社「狭井神社」に湧き出る「ご神水」を求め、拝殿の裏手に行き「ご神水」を飲み健康で過ごせるよう祈る。

右手に三輪山から続く「みかん山、かき山」を見ながら2kmほど歩くと「摂社 檜原神社」へ。ご祭神は「天照大御神」。こもごもご神体はなく、伊勢神宮から移設された三ツ鳥居だけが建っている。なお、横の休憩処でこの地の名物「三輪どうめん」を食するのとも一考か。

神社を後に、北に「山の辺の道」を行くと、大鳥神社と関係のある「大和武尊」の父として有名な天皇の古墳「景行天皇陵」があり(西に行く)と大和朝廷発祥の地とされる



俳句

立春の日溜りを猫ひとり占め

向丘校区 斎藤 高生

通所介護見送る夫の春コート

向丘校区 高橋 寿美

若草山焼かれて古都は目覚めゆく

向丘校区 竹澤 信子

立春の友の葬儀に鳥なく

向丘校区 横山 芳子

行く人の誰かが笑い花野道

浜寺昭校区 宇佐美茂子

短歌

孫四人春になったら皆上がる

大四大二大高一

18の孫と一緒に行く選挙

明日の日本を確とまかせた

浜寺東校区 物種 唯修

うららかな春を彩る菜の花は

野原を染めて輝やひている

浜寺昭校区 辻 光

健やかな年を願いて七草に

新年度にも意気込みこめる

浜寺昭校区 山中 敏子

スーパードで見知らぬ人と話弾む

一期一会の午後ひととき

冬の朝うす紅色の梅の花

澄んだ空気に凛としており

真白なるカサランカが好きだった

親しき友の面影しのぶ

便りなき妹達に届けた

幼き頃の思い出話を

浜寺石津校区 篠内 豊美

勢よく火が出るこくづつかりて

車椅子ラグビー三人が笑む

噴水に打たれてずぶぬれ子等の声

親の声はじける浜寺公園

鳳校区 上田 雅子

川柳

見守の学童達から元氣受く

浜寺昭校区 若竹 泰司

老人と言われたくない高齢者

浜寺昭校区 木本 道夫

読びつつも夫おだてて扱き使う

夫に書く短き文は「感謝状」

毛染めやめ富士の冠雪マイヘアー

衣替え号数増えてお金減り

浜寺石津校区 手嶋喜代子

今日もまた命の充電しに行こう

浜寺石津校区 谷原美佐子

土手やなぎおいでおいでと手招きを

浜寺石津校区 浜川スズ子

絵手紙やふと思ひ出す友の顔

浜寺石津校区 露口 智子

人間ておもしろいなあ好き嫌い

浜寺石津校区 矢上富美子

電話鳴る友達いそぎかいとりや

浜寺石津校区 月本富士子

感謝するただ居てくれる喜寿の妻

浜寺石津校区 藤村 秀夫

我が庭は虫のアパート地下もある

歳だからもう転ぶなど骨が泣く

浜寺東校区 岸 千紗子

飲む量も食べれる量も減ってきた

終活のまだ一割も出てない

浜寺東校区 物種 唯修

西区老連受賞者

(敬称略)

◆堺市老連会長表彰状
老人クラブ育成功労者
(単位クラブ会長・役員・校区の役員)

尾北 敏明 (浜寺石津)
阿部 正子 (浜寺石津)
深井 文子 (浜寺石津)
前田 信子 (浜寺石津)
谷原美 佐子 (浜寺石津)
山本 幸由 (浜寺昭和)
中野多 佳子 (浜寺昭和)
小出 裕司 (浜寺昭和)
谷川 久子 (浜寺昭和)
櫻井 孝彦 (浜寺昭和)
岸川 修一 (浜寺昭和)
坂本 健一 (平岡)

◆堺市老連会長感謝状

退任理事
川端 敬子 (浜寺石津)
退任校区会長・区老連女性部会長
山本 康夫 (浜寺昭和)
川端 敬子 (浜寺石津)
多大な貢献をされた会員
鳥山 正雄 (浜寺昭和)
有村 明士 (平岡)



令和6年度堺市高齢者福祉大会



10月11日(金)、堺市総合福祉会館6階ホールにおいて、令和6年度堺市高齢者福祉大会が開催され、表彰式と講演会が行われました。

西区老連 第18回 ディスカン大会

☆大会結果

優勝 鳳 A
準優勝 浜寺石津 A
第3位 浜寺昭和 B

おめでとうございます!



11月26日、家原大池体育館小アリーナにて、第18回西区老連ディスカン大会を開催しました。20チームが参加し、熱戦を繰り広げました。



◆原稿募集

本紙では会員皆さまからの投稿を募集しています。クラブ活動報告の他、随想、紀行文、体験談、文芸作品(俳句・短歌・川柳)などお気軽にご投稿ください。また、写真などの資料があれば同封ください。

次号発行は10月のため、原稿締め切りは9月10日といたします。原稿には、お名前、電話番号、堺市西区〇〇校区と必ず明記してください。

【投稿先】

左記の宛先まで、もしくは各校区の校区長を通じてお送りください。

〒547-0026

大阪市平野区喜連西4-6-69
(株)博報社『西区老連すこやか老友』編集係

☎06-6797-0212

FAX 06-6797-0481

◆ご協賛各位への御礼

本紙の発行にあたりご協力いただいたご協賛各位に厚く御礼申し上げます。今後も本紙は会員の生きがい・健康・教養を高める一助になるよう内容の充実に努めますので、末長いご支援を賜りますようお願い申し上げます。西区老人クラブ連合会