

すこやかひがし

57

〔発行〕堺市東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 ☎ 06-6797-0212

2025.6

- ◎日置荘校区老人クラブ連合会
- ◎八下西校区老人クラブ連合会
- ◎白鷺校区老人クラブ連合会
- ◎登美丘南校区老人クラブ連合会
- ◎野田校区老人クラブ連合会



新任のご挨拶

東区老人クラブ連合会
会長 高落 俊次

初夏の爽やかな風が心地よい季節となりました。日頃より東区老人クラブ連合会の活動の諸事業に対し、ご理解とご協力をいただき感謝を申し上げます。

このたび、藤森金嗣会長の後任として就任しました。微力ではございますが東区老人クラブ連合会の更なる発展のため尽力してまいりますのでよろしくお願い申し上げます。

堺市でも二〇四〇年には六十五歳以上の高齢者が三十三%を超えると予測され、高齢化に対する対応が

求められています。その中で老人クラブが地域を支える大きな役割を果たさなければならぬと思います。

そして会員の皆さんが趣味やクラブ、サークルなどを通して自分で自分らしさを生かしていけるようになってくると思われます。ぜひご協力をお願いいたします。

当老人クラブとしても、目標である「健康、友愛、奉仕」のもと、会員の増強と単位クラブの脱会防止に向けて役員一同全力で取り組んでまいりますので、今



退任のご挨拶

「カキケケコ」
堺市東区区长
三井 節子

こんにちは。東区老人クラブ連合会の皆様には、日頃より区政運営にご協力を賜り誠にありがとうございました。

さて、前任の山下区長からバトンを受け取り全力で走ってきましたが、いよいよ立花区長にバトンを引き継ぐ時がやってきました。皆様にはこの二年間、大変

お世話になりました。ありがとうございました。グラウンドゴルフや演芸大会、様々な地域行事でお会いする皆様はいつも元氣と優しさにあふれ、輝いておられました。私もこんなふうに年を重ねたいと思うことができました。

先日区役所で、気づきのボランティア講座「食事は

会員募集中

老人クラブではさまざまな活動を通し「健康で元気」を目指しています

- ◎グラウンド・ゴルフ大会
- ◎ディスコン大会

- ◎演芸大会
- ◎女性部活動
- ◎バス旅行



皆さまのご参加お待ちしております
(年齢は問いません)

後ともご指導・ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

蒸し暑い日が続きますが体調には十分ご留意ください。



体の栄養・笑いは心の栄養に参加し、管理栄養士でお笑い福祉士でもある食育亭卯舞さんから、脳を若く保つための「カキケケコ」を教えていただきました。

「カ」は噛む力。
「キ」は聞く力。
「ク」は口を動かす(食べる・笑う・歌う)。
「ケ」は血流(血管の老化を防ぐ)。

「コ」は交流。
中でも「交流」がとっても大切なんだそうです。これを聞いて真っ先に皆様のことを思い浮かべました。

皆様の活動は「カキケケコ」の実践の場なんだと。より多くの方に老人クラブの活動に参加し、いつまでも健康でいきいきと暮らしていただきたいと思っています。

私は、この二年間で東区のまちやひとが大好きになり、区長として務められたことにこの上ない幸せを感じています。心より感謝いたします。

東区老人クラブ連合会の今後ますますのご発展と皆様のご健勝・ご多幸を心よりお祈りしています。皆様どうぞお元氣で！

令和6年度
東区・堺市老人クラブ連合会 活動報告

東区老連

月	日	行事名
4	2	定例会
	17	監査
5	7	定例会
	14	すこやか東 編集委員会
6	4	定例会
	9	研修会 (講師・高落俊次様)
7	2	定例会
	30	役員懇親会 やたい寿司
9	3	定例会
10	1	グラウンドゴルフ大会
	2	定例会 西町憩いの家
	2	共同募金 (北野田、萩点、初芝、白鷺駅)
	7	すこやか東編集会議
	16	バス旅行
11	4	演芸大会 (西町会館)
	13	定例会
	25	すこやか東編集会議
令和 7 年		
1	9	定例会 (懇親会や台ずし PM4 時)
	16	バス旅行初詣
2	4	定例会
	23	ディスコン大会 (日置荘中学校体育館)
3	5	定例会 (さくらの間)

市老連

月	日	行事名
4	28	新任校区会長・単位クラブ会長研修会
5	30	総会 (堺市総合福祉会館)
6	7	女性部会施設見学会 (キッコーマン)
	21	高齢者作品展 (東文化会館)
	25	(搬入は 20 日、午後 1 時から)
	27	近畿ブロック研修会 (野村、大岡、高落)
8	28	定例会
9	2	映画のつどい (産業振興センター)
	3	〃 (西文化ホール)
	5	〃 (東文化会館)「老後の資金がありません！」
10	4	理事会
	11	高齢者福祉大会
	29	女性部リーダーセミナー①
11	7	グラウンドゴルフ大会 (予備 14 日)
	12	理事会
	20	全老連大会 (横浜市)
	21	
	28	紅葉ウォーク 大仙公園
	29	〃 浜寺公園
12	3	ボイストレーニング
	13	理事会 懇親会
	19	長寿支援課 映画「明日に生きる」
令和 7 年		
1	17	新年互礼会 (アゴーラリージェンシー)
2	21	理事会
3	3	女性部リーダーセミナー②
	14	実態調査報告会 単位・校区会長
	26	理事会

令和7年度 東区老人クラブ連合会
役員名簿

※敬称略

理事

役職	氏 名	校 区
理事・会長	高落 俊次	八下 西
理事・副会長・会計 八下西校区会長 (市老連文化部会)	大岡 幸子	八下 西
幹事・副会長 (市老連総務部会)	米田 繁夫	日置 荘
理事・監事 白鷺校区会長 (市老連文化部会)	楠本 忠行	白 鷺
理事 登美丘南校区会長 (市老連総務部会)	豊島 幹生	登美丘南
理事 女性部会長 日置荘校区会長 (市老連副会長)	野村 和子	日置 荘
理事 (野田校区会長)	橋本 宜和	野 田
幹事	藤森 金嗣	日置 荘
幹事 (市老連健康部会)	森田 孝枝	日置 荘
	城岡キヌ子	日置 荘
	山岡富士子	八下 西
幹事 女性部会副部会長 (市老連女性部会)	安井 佳子	日置 荘
幹事 女性部会会計 (市老連女性部会)	川端 清子	白 鷺

東区女性部会 (校区より2名選出)

役 職	氏 名	校 区
部 会 長	野村 和子	日 置 荘
副部会長	安井 佳子	
会 計	川端 清子	白 鷺
	寺崎 美紀	
	谷川 文子	登美丘南
	武富 洋江	
	松本 恵子	八 下 西
	若友 恵子	
	高橋 宮子	野 田
	川田ヒロ子	

校区役員、単位クラブ会長

白鷺校区	
会長: 楠本忠行 副会長: 川端清子 会計: 猪野萌子	
やわらぎ会第2クラブ	川端 清子
やわらぎ会第7クラブ	楠本 忠行
八下西校区	
会長: 大岡幸子 副会長: 高落初男 会計: 川口智治	
千寿会西第一班 (北引野)	高落 初男
千寿会西第二班 (南海住宅)	大岡 幸子
千寿会西第三班 (南引野)	馬未野民也
千寿会西第四班 (西南海)	川口 智治
千寿会西第五班 (東白鷺)	太西 正勝
登美丘南校区	
会長: 豊島幹生 副会長: 若生操子 会計: 松原孝子	
西野つばきクラブ	豊島 幹生
三軒屋シニアクラブすみれ会	一瀬 一良
タワーズ倶楽部	太田 倫子
野田校区	
会長: 橋本宜和 副会長: 西岡豊一 会計: 高橋宮子	
すみれ会	西岡 豊一
緑風ことぶき会	橋本 宜和
北野田東ことぶき会	岡村恵美子
南野田東むつみ会	上野 眞
日置荘校区	
会長: 野村和子 副会長: 米田繁夫 会計: 森田孝枝 佐々木勝廣	
北町寿会	佐々木勝廣
きらく会	山根 憲二
原寺町長寿会	北田 良隆
東初芝春秋会	藤森 金嗣
西町日置里会	米田 繁夫
初芝自治会老人部	伊東 公二
※登美丘東校区老連(鳳泉会)が 市老連を退会 3月31日をもって活動を停止したた め、市老連・区老連を退会しました。 近い将来の復帰をお待ちしています。	

皆さま、こんにちは。東保健福祉総合センター所長の水谷です。

東区老人クラブ連合会の皆さまには、日頃より保健福祉行政にご協力を賜り誠にありがとうございます。

新緑が美しく、お出かけにも良い季節になりました。一方で湿度の高いこの時期から夏にかけて、熱中症のリスクが高まります。普段からこまめな水分補給や規則正しい食事、十分な休息を心掛けていただき、暑い季節を乗り切りましょう。



東保健福祉総合センター所長
水谷真紀子

これからも
生きがいと健康の輪を

すでに行かれた方もあるかもしれませんが、この四月、萩原天神駅の近くに天神公園がオープンしました。複合遊具や多目的広場、ひと休みしながら楽しくおしゃべりできるような日陰のベンチもあります。健康維持や体力向上に役立つ背伸ばしベンチやツイスト(腰ひねり)などの健康遊具も設置されています。通路の花木を眺めながらお散歩するだけでも気分転換になりそうです。

さて、またかと思われるかもしれませんが、これからも

長く元気に過ごしていただくため、医療機関や保健センターで実施している検診や健康相談をご紹介させていただきます。

堺市国民健康保険の方は堺市から、後期高齢者医療の方は広域連合から年一回、健康診査の受診券が送付されていると思います。ご自身の健康状態を確認し、生活習慣病などの予防や早期発見に役立つ健診です。健診結果で気になることがあれば、食事や生活習慣の改善の指導・相談を、医療機関や保健センターで受けられます。保健センターで実施している生活習慣病予防相談や食生活相談では、保健師や管理栄養士などから、食事や運動など生活上のアドバイスを受けていただけます。

「私の食事の量やバランス、これで大丈夫かしら?」「減塩はしたいけど、おいしく食べられるコツはないかしら?」など、気軽に相談できます。

それと一つひとつ。がん検診(査)について、堺市では令和七年度も胃がん・肺がん・大腸がん・子宮頸がん・乳がん検診、胃がんリスク・前立腺がん検査が無料で受けられます。年齢や条件があつてややこしいのでは?という方は「堺市けんしん総合サイト」をご活用ください。ご自身の性別、生年月日を入れると、受けていただける検診が検索でき、実施医療機関も調べられます。

また、乳がん検診は東保健センターでの集団検診も実施します。

なかなか煩わしくてという方もあるかもしれませんが、がんの初期は、自覚症状がないことがほとんどです。ご自身のため、大切な人のために長く元気に過ごせるよう、ぜひ受診してください。

最後になりましたが、老人クラブの活動は、以前ご紹介した健康長寿のために大切な「あ・し・た」(あるく(身体活動)・しゃべる(社会参加)・たべる(食生活・口腔機能))を楽しみながら実践できる活動だと思っております。

皆さまにおかれましては、これからも生きがいと健康の輪を広げていただき、活動を通じて、元気に生き活きと過ごされるよう祈念いたします。

令和6年度
東区老人クラブ連合会 決算書

収入の部 (単位:円)

費目	決算額	内 訳
前年度繰越金	38,644	現金 20,644 大阪シティ信用金庫初芝支店 18,000
校区分担金	60,000	10,000 × 6 校区
市老連区域活動補助金	300,000	
初詣他 バス旅行参加料	1,981,300	10/16 @ 11,500 × 99 = 1,138,500 1/16 @ 9,800 × 86 = 842,800
演芸大会祝儀	40,000	登美丘南、野田、登美丘東、 八下西校区連合自治会各 10,000
能登半島震災義援金校区分担金	30,000	一校区 5,000 × 6 校区
寄付金	20,000	匿名寄付
受取利息	76	
雑収入	1,590	
小 計	2,432,966	
合 計	2,471,610	

支出の部 (単位:円)

費目	決算額	内 訳
グラウンドゴルフ大会	11,180	賞品代 (クオカード 8,910 ティッシュペーパー 2,270)
	6,999	参加賞 (お茶 3,499 ウェットティッシュ 3,500)
ディスコン大会	24,236	賞品・参加賞 (クオカード 12,480 ドリンク 10,494 他)
演芸大会	20,000	西町東部会館使用料 15,000 カラオケ機材使用料 5,000
	8,640	来賓お土産
	29,678	参加賞他 (洗剤 15,488 ティッシュペーパー 14,190)
	31,885	役員弁当、お茶
	759	プログラム用紙代
	3,000	音響操作お礼
女性部会活動費	72,100	
役員活動費	73,000	
初詣他 バス旅行代金支払い	1,981,300	10/16 @ 11,500 × 99 = 1,138,500 1/16 @ 9,800 × 86 = 842,800
補助金	29,700	10/16 丹波篠山方面バス旅行 @ 300 × 99 人
	25,800	1/16 高砂神社他初詣 @ 300 × 86 人
事務用品費	10,663	パソコンインキ他
市老連高齢者作品展	360	駐車料
単位クラブ役員研修会	8,198	参加者ティッシュペーパー、ポリ袋、模造紙
退任役員交通費 その他需要費精算	23,000	理事 2 人、幹事 1 人
能登半島震災義援金	30,000	市老連経由
交通費	8,000	市老連新年互礼会交通費 8 人
女性部会 リーダーセミナー費用	34,640	3/3 交通費 8 女性部会を除く (58 人) アトラクション出場諸費用 5,000 (登美丘南)
小 計	2,433,138	
次年度繰越金	38,472	現金 8,396 大阪シティ信用金庫 初芝支店普通預金 30,076
合 計	2,471,610	

八下西校区

災害時に役立つ袋調理

大岡 幸子



災害はいつ発生するか分からない。
地震、台風、最近の下水道劣化による道路陥没などで大きな被害が起きています。
当クラブでは3月7日、東区ボランティアグループ“すずらん会”が推奨している「災害時に活用できる袋調理」の出前講座を聞きました。
食材、調味料を耐熱性ポリ袋に入れて混ぜ、湯煎する方法で、一つの鍋で同時にいろいろな料理ができます。他にやかん、ポットでも可能。
当日のメニューはだし巻き卵、むしパン、炊き込みご飯、切り干し大根煮の4種。皆さんに食材の入った袋を手でもんで混ぜ、空気を抜いてしぼる体験をしてもらいました。
4種の料理が出来上がり、さあ試食タイム。湯煎でもこんなにおいしくできるとビックリ。あっという間に完食して、みんなでごちそうさまでした。



校区だより

校区や単位クラブの活動について、原稿をお寄せください。(詳細は6ページ掲載原稿募集欄をご覧ください)

日置荘校区

演芸大会

3月23日(日)、日置荘西町東部会館において開催されました。36人(組)が出演、応援組も含め会場は満員。カラオケが主流でしたが、各人のそれぞれパフォーマンスで会場を沸かせ、拍手喝采大盛況でした。



第6回グラウンドゴルフ大会

令和7年3月7日(金)、北町東池グラウンドにおいて37人が参加して開催されました。
待ち望んでいた大会で、参加者の顔に、よろこびとボールを打つ力強さが表れていました。成績は以下のとおり。

順位	氏名	スコア
優勝	上野 敏夫	54
準優勝	津田 礼子	58
第3位	加藤 博	60

※敬称略

- ★12月3日の参加者(校区別)★ ※敬称略
- 【日置荘校区】野村和子・辻允美・米田繁夫・米田世津子・河内幾代・大林朝美
北田文栄・若林千鶴子・成山太美子・米澤喜美代・坂井洋子・太田紀子・升井直枝
藤森金嗣・森田孝枝・城岡キヌ子・田岡良正・安井佳子・中野ヤエ子・錦織幸子
船阪満子・前田照美
- 【登美丘東校区】辻本利子・塩谷恵美子・宮崎久子・橋本寿子・寺田明子・村上和子
川端真澄・谷田秀春・芝本清司・川本光子
- 【登美丘南校区】武富洋江・松原孝子・宮下彰子・池坂春夫・太田倫子・黒川良夫
- 【八下西校区】山岡富士子・山家邦江・高橋茂子・本多洋子・松本恵子・中島公子
- 【野田校区】福元アヤ子・前田美代子・飯島キヨミ・本田キクエ・大川宮子・田中繁美
- 【白鷺校区】小林久美子・川端清子・神戸喜久子・柏原和子・寺崎美紀
- ★3月3日の参加者(校区別)★
- 【日置荘校区】野村和子・辻允美・米田繁夫・米田世津子・大林朝美・若林千鶴子
米澤喜美代・坂井洋子・太田紀子・升井直枝・藤森金嗣・森田孝枝・城岡キヌ子
森田正隆・上窪輝二・谷原好香・別府博美・安井佳子・中野ヤエ子・船阪満子
前田照美・田中貴美子・東憲子・荒木洋子・錦織幸子・中野ツギエ・高岡幸子
- 【登美丘東校区】辻本利子・塩谷恵美子・寺田明子・村上和子・川端真澄・谷田秀春
川本光子
- 【登美丘南校区】武富洋江・松原孝子・若生操子・池坂春夫・豊島幹生・小森シズエ
中井千代子・吉川弘子
- 【八下西校区】早崎弘美・正保一枝・大岡幸子・婦木明子・山家邦江・吉田壽子
熊谷房子・亀村容子・出口タキ・渡部富子・村上広子・渡邊福子・甲元千鶴子
- 【野田校区】前田美代子・福元アヤ子・大川宮子・本田キクエ・田中繁美・高橋宮子
- 【白鷺校区】神戸喜久子・柏原和子・寺崎美紀・川端清子・奥野みさお・古澤民子

令和六年十二月三日(日)に健康部会の行事として第一回、三月三日に女性部会の行事として第二回を著名なオペラ歌手の堀口莉絵さんの講演、指導による「健康ボイストレーニング」を受講しました(堀口さんは大阪音楽大学、スイス国立ベルン音楽大学卒業、現役のオペラ歌手でありながら堺、枚方、泉南などの各地でボイストレーニング事業を実施)。
本格的なオペラを楽しんだあと、腹式呼吸を伴った発声法などを学び、参加者全員で重謡などを歌いました。貴重な体験でした。

ボイストレーニング

令和6年度堺市老連活動報告

登美丘南校区西野つばきクラブ
が出演

三月三日開催の、女性部リーダーセミナーのボイストレーニングのあとの市内六区の出演によるアトラクションに東区を代表して出演し、「河内男節」「浪花節だよ人生は」を熱演、満場の拍手喝采を浴びました。

出演者…若生操子、松原孝子
吉川弘子、小森シズエ
中井千代子、池坂晴夫
武富洋江 ※敬称略

8 老いと歩む

昭和100年
88歳米寿に思う

健康生きがいづくりアドバイザー
橋本 宜和(野田校区)

昭和元年から数えてちょうど一〇〇年。昭和は六十四年で終わり、続いての平成は三十二年と短く、現在は年号も新しく令和となつて昭和一〇〇年の節目の年を迎えております。

節目の年といつてよく考えてみると戦後八十年となり、あの阪神淡路大震災からの三十年も忘れられません。私的なことでは、「ダイヤモンド婚」結婚六十周年を夫婦そろって迎えることができました。

また、現役時代に仕事で関係した、プロ野球球団である日本ハムファイターズの創設五十周年でもあります。そして一月十七日は、私の誕生日で、元気に「米寿」を迎えることができました。

昭和一〇〇年の節目に際していろいろと考えているうちに、自分の人生にふと

立ち返るのでした。
○ヨタヘロ期

平日の午後に時々図書館に行きますが、周りには高齢の男性が多く新聞を読んだりソファにぼんやりと座っていたり、そして皆さんがおひとり様。家の中でも居場所がなく、あつちでヨタヨタ・ヘロヘロの人が多いのかなと感じたりしました。

私自身は八十五歳を過ぎても、まだまだ気力・体力には自信があつたのですが、この頃は急に体力の衰えが気になったり、家の中をあつちでヨタヨタ、こつちへヘロヘロの状態が増えた感じがします。そんなとき樋口恵子先生の「ヨタヘロ期」の言葉が頭に浮かんで、なるほどと納得したりしています。

この三月に初めて、ピーポー・ピーポの救急車に乗せられワイフの同乗で総合病院へ直行となつたのです。立つとフラフラして力が入らない状態になり、近くの病院で診てもらつと「不整脈がでている。すぐ総合病院で検査するように」と勧められ、救急車ですぐ総合病院へ移送され、循環器内科であちこち検査で振り回されて結果が気になったが一過性の不整脈。そのまま薬をもらつて、一週間後にまた検査して大丈夫となり一安心したのです。
米寿の八十八歳を迎えて

感じることは、八十歳は老人の仲間に入ったと自覚をして、いつの間にか八十五歳も過ぎていたように思うのですが、この頃は急に足腰が弱り何をするにもおつくで動きが悪くなつたのが自分でもわかるようになってきました。米寿・卒寿は「ヨタヘロ期」と称してヨタヨタを受け入れ、これからはワイフの笑顔だけを頼りに、品よく楽しい居場所を求めてゆつたりと歩んでいければと考えています。

○長男からのプレゼント
新年早々の一月三日、国立文楽劇場の初日に長男夫婦が結婚六十周年記念として、私たち老夫婦を人形浄瑠璃の観劇に誘ってくれました。帰りには、道頓堀で久しぶりに親子四人で食事をしてよいお正月を過ごしました。

「人形浄瑠璃文楽」は、太夫(たゆう)が語る物語と、三味線の演奏と人形を三人で操って芝居をする、日本が世界に誇る伝統芸術



会員投稿

博覧会と私

登美丘南校区 井上裕史

今年は大阪・関西万博が大阪市夢洲で開催されます。私は一九七〇年に大阪千里万博で仕事をしていた関係で、今回の万博には大変期待し、この日が来ることを楽しみに生きてきました。

ところで万博とは世界各国が参加して技術や芸術の粋を展示公開する国際的な博覧会です。一八五一年ロンドンで最初に開かれ、

は見てえがりました。何かの機会がないと、なかなか観賞できないものであり、この度の長男夫婦から私たち老親への「ダイヤモンド婚」祝いは、嬉しいよい思い出となりました。

一九二八年にパリで国際博覧会条約が締結されて以来テーマを設定して開かれています。

日本は一八六七年のパリ万国博覧会に初参加、一九七〇年に大阪でアジア最初の日本万国博覧会を開催しました。万博には特別博覧会と一般博覧会があります。

その後、千里万博以降、国内では以下の博覧会(下図)が開かれました。

なお、明治時代には日本独自の内国勸業博覧会が五回行われました。最後の第五回は大阪・天王寺公園で開催されて跡地に通天閣等が出来ました。

このように博覧会は時代の変化による課題(経済成長・自然環境問題等)をテーマとして最大半年間開催されました。

博覧会終了後は元の公園に戻すほか、新たに公園緑地に整備して市民の憩いの場や災害の避難場所として利用されています。
私は前回の千里万博

に十二回行って、全てのパビリオンを見学しました。今回も体の許す限り多くのパビリオンに行ってみたいと思っています。皆さんも夢洲の万博に参加しましょう！

関西万博・大阪は四月十三日から十月十三日まで開催されています。

1970年	日本万国博覧会	EXPO70・大阪府
1975年	沖縄国際海洋博覧会	沖縄県
1985年	国際科学技術博覧会	つくば 85・茨城県
1990年	国際花と緑の博覧会	EXPO90・大阪府
2005年	愛知万博 愛・地球博	愛知県



名称
2025年日本国際博覧会
(略称：大阪・関西万博)
開催期間
2025年4月13日～10月13日
会場
夢洲 (大阪市東淀川区)

爺放談 19

日置荘校区 藤森 金嗣

老人クラブの会員の平均年齢は八十歳をかなり超えていると思われる。高齢になっても働き続ける人が多くなり、なかなか新しい会員(若い会員)を増やすことが難しい状態だ。老人クラブの高齢化がどんどん進んでいる。単位クラブ、校区老連、区老連、あるいは市老連の各種行事に参加するのから参加できない。そのため、それらの行事に参加するのが一部の会員に限られる、といった悩みも深刻だ。

さらに深刻なのは、全国的に、堺市においても老人クラブの役員へのなり手がいないためにクラブの解散、あるいは校区老連が解散するという事態が多くおきている。まさに危機的な状態だと言わざるを得ない。



とも会もドンドン減っている、老人クラブの会員が減っている、それらは地域の連帯が希薄化している顕著な現象だ。特効薬はないのか。

お世話になりました

原点に立ち返ると、どうすれば老人クラブを魅力あるものにするのか、ということに尽きる。自治会に入らない人が増えている、子

私も八十四歳になり、気力、根気、体力の衰えを痛切に感じています。東区老連の会長を八年間務めさせていただきましたが、三月

をもって退任させていただきました。長期間にわたり皆さまには力強いご支援をいただきました。本当にありがとうございました。この爺放談も今回の十九回をもって終わらせていただきます。ご愛読くださいましてありがとうございます。最後に、最近の選挙や討論で何人かの政治家が現役世代と高齢者を対立させるような主張をしている。社会保険料の軽減、その一つとして高齢者の医療費の窓口負担を引き上げる、と多くの年金生活者の窓口負担を倍増させるということだ(一・二割負担→一・三割負担)。残念だ。

会員文芸

俳句

早春の渚に光る貝拾う

登美丘南校区 大黒かよ子

川柳

卒寿です百歳目ごし方歩計

登美丘南校区 大黒かよ子

外は雪啓蟄の穴ふさいでる

登美丘南校区 木本 順一

猛暑です路上で出来る目玉焼

登美丘南校区 坂上 淳二

シリアルをボリボリ妻は一人旅

登美丘南校区 柳原なるみ

奉賛の琴の音満ちて花まつり

日置荘北町 小北 三沙

キャンプ場近くで見た大谷くん

野田校区 みちこ北井

うらやまし学校向かいの朝寝坊

野田校区 みやこ高橋

近未来眠ずかしくない服で寝る

野田校区 えみこ岡村

試験日が近づく今も自信なし

野田校区 よしかず橋本

声かけて近づいてみたら人違い

野田校区 あきお中島

秋さんま口にできないあの値段

野田校区 まこと上野

短歌

おしゃべりのさんは焼いても

食べねえや

野田校区 かずとよ西岡

値上がりのさんま食べたし

サイフノ

野田校区 きくよ津田

掃除終えホームに帰るロボットの

一途な仕草が人様に似て

日置荘校区 真栄田米子

編集後記

毎日新聞の記事に、堺市のお医者さんが多くの患者に接して、元気な高齢者に共通のポイントを見つけたとありました。それは人とつながりがあり、そのつながりの中で何らかの役割をもっているということだそうです。つながりを持つには、まず出かけること。老人クラブの催しに参加するもよし、地域の行事に参加するもよし。群の中に入っていくことだと思えます。

高齢化するほどに行動範囲は狭くなっていきます。そうになると、ご近所さんとのつながりは心強いものです。助け合い、話し合い、心豊かに生きることが生き

原稿募集

年間を通して投稿を受け付けます

すこやかひがしは6月、12月の年2回発行しています。投稿は年間を通して随時募集しております。原稿は、単位クラブ会長にお渡しいただくか、東区老連会長あてに郵送をお願いします。

皆さまの投稿をお待ちしております！

◆あて先◆

東区引野町2丁49 高落俊次

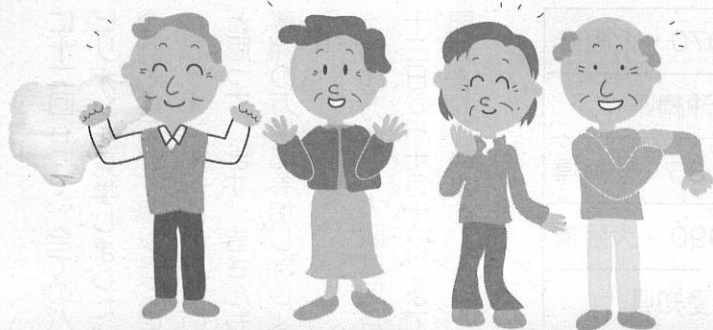
☎ 072-285-1970

までお願いします。

ご協賛いただいた方々へ

このたび本紙の発行にあたりご協力頂いた方々に厚く御礼申し上げます。本紙は今後も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。

堺市東区老人クラブ連合会



いきいき活動を
支える

老人クラブ会員向けに **傷害保険・賠償責任保険で安心補償**

- ◆この保険の対象は、全国老人クラブ連合会に連なる都道府県・指定都市老連および市区町村老連に加入している単位老人クラブです。
 - ◆全国老人クラブ連合会が契約者となり、各単位老人クラブで取りまとめて申し込む団体保険です。個人での加入手続きはできません。
 - ◆新規加入をご希望、ご検討の際は、クラブで担当者を決めて全老連「保険係」まで資料をご請求ください。
- ※保険担当者とは・・・加入者の取りまとめ、加入申込書の記入、申込内容確認の窓口等をしてくださる方です。会長様は特に登録いたしませんので実務をしてくださる方をご登録ください。全老連保険係や保険会社から照会の連絡が入る場合があります。

老人クラブ 傷害保険 自分がケガをした時の保険です。(病気は対象外)

- ①対象: 老人クラブ会員に限ります。1人1口加入で年齢制限はありません。
- ②保険始期月および保険期間: 年に2回の募集となります。

保険始期月	手続き期間(締切日厳守)	保険期間
2025年10月	2025年7月15日～9月15日まで	2025年10月1日午後4時から1年間
2026年 4月	2026年1月15日～3月15日まで	2026年 4月1日午後4時から1年間

- ③補償範囲・掛金タイプ: ◆24時間型…日常生活全般のケガを補償。
自転車事故を含む個人賠償責任補償や地震・噴火・津波補償、熱中症危険補償が付いたタイプもあります。
- ◆活動型…老人クラブ活動中のケガを補償

老人クラブ 賠償責任保険 他人の物を壊したり、ケガをさせた時^{*1}の保険。(自分のケガは対象になりません。)

^{*1} 法律上の賠償責任が伴う老人クラブ活動中の対人・対物事故が対象です。往復途上は対象外。

- ①対象: 単位老人クラブ(全員加入が条件となります)
- ②保険期間: 毎年10月から1年間(中途加入可)
- ③掛金: 1人年額100円(最低引受保険料3,000円)
- ④補償: 支払限度額1億円



公益財団法人 全国老人クラブ連合会 保険係

〒100-0013 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階

加入申込書等、
資料請求先

専用FAX03-3597-8767

お問い合わせ
ご相談先

03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> メールアドレス hoken@senior-ltd.com

〈取扱代理店〉有限会社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8768

〈引受幹事保険会社〉東京海上日動火災保険株式会社 医療・福祉法人部 TEL.03-3515-4143

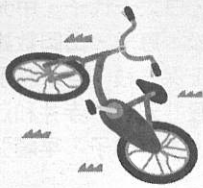
受付時間 9:30から12:00まで
13:00から17:00まで

土、日、祝祭日、
年末年始休

※この広告は、以下の商品についてご紹介したものです。
【老人クラブ傷害保険】
老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険・総合生活保険(傷害補償)
【老人クラブ賠償責任保険】
施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険
ご加入にあたっては、必ず「パンフレット」「概要」「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は、ご契約者である団体の代表者にお渡ししてあります保険約款によりますが、ご不明な点は、代理店までお問い合わせください。

2025年2月作成 24TC-006926

**自転車の
事故**



自転車側が「加害者」になるケースが増えている



自転車事故の約7割が
交差点で発生

自転車事故で亡くなった人の
7割以上がルール違反



・「止まれ」の標識のあるところは必ず止まる
・携帯電話操作などによる片手運転の禁止など
ルールを知っているだけでなく
きちんと守る事が大事です!

万が一の事故に備えて



あの時注意していれば...

軽く考えていると自分
が犯罪者になって
数千円という高額
な損害賠償金を支払
わなければならない
ことになるかもしれ
ません。



**損害賠償責任保険などに
加入することも大切です**

新春!恵方三社詣

1月16日、6校区・86人が好天のもと3台のバスに分乗、兵庫県方面の高砂神社(根がひとつで雌雄の幹が左右に分かれた相生の松)、鹿嶋神社(一願成就の神様)、生石神社(石の宝殿と呼ばれる巨大な石造物があり、日本三奇の一つ)に初詣をしました。

参加者全員の今年の無事、安寧を祈願し、バス旅行の一日を和やかに楽しみました。校区別の参加者数は以下のとおり。



【参加者】 ※敬称略

【登美丘東校区】 塩谷笑子・浜田孝子・眞田和子・永野間さくの・寺田明子・辻本利子・佐藤澄子・川本光子

【野田校区】 本田キクエ・乾恵美子・遠藤恵・梅井勲・橋本宜和・石橋信子・近藤芳子・川崎春代・長尾輝子・岡村恵美子・森紀美子・岩畑純子・中村哲也
岸野康子・高橋宮子

【登美丘南校区】 中村定美・豊島幹生・前田正照・岩崎一男・井上裕史・石原末松・木村和喜子・北里洋子・友尾慶子・鈴木睦子・北村弘子・光田妙子・渋谷房子
保田富美子・保田和弘・一瀬一良・橋本修一・天野春美

【白鷺校区】 岸本世津子・池田茂雄・川端清子・半田悦子

【日置荘校区】 佐々木勝廣・高岡幸子・安井佳子・荒木洋子・中野ヤエ子・船阪満子・前田照美・野村和子・河内幾代・大林朝美・八田豊子・大畑元二・若林千鶴子
若林和光・藤森金嗣・長谷川昇三・城岡キヌ子・田岡良正・森田孝枝・升井直枝・米澤喜美代・谷原好香・小塩美穂子・上窪輝二・上窪政枝
片岡恵美子・奥谷一子・伊藤禮子・生月義國・川澤孝子・河合栄子・足立淳子・石井さわみ・岡田弘美・前川禎三

【八下西校区】 高落俊次・松本千代枝・小山千代・斎田浩・小郷千穂子・荻輪悦子

★出場選手(校区別)★ ※敬称略

【日置荘校区】 上窪輝二・河上良明・長谷川昇三

米澤喜美代・上窪政枝・小塩美穂子・城岡キヌ子・坂井洋子
別府博美・太田紀子・中村君子・升井直枝・東野武久
井上幹雄・辻允美・成山太美子・米田世津子・中尾真次
梶原龍治・北田文栄・東野知与・野村和子・大畑元二
河内幾代・大林朝美・飯田陽子・若林千鶴子・中橋洋子
名和田道子・上野敏夫・安西武・明星とき子・山根憲二
佐々木勝廣・錦織幸子・錦織英夫・安井佳子・中塚良子
稲毛裕子・西川美代子・三木ミキ子・小北洋子・小北三沙

【野田校区】 東美幸・北川千恵子・太西良美・芹川信子
貝川千鶴子・米田和三・西野末雄・松野登美・武田美波
沖友恵・鳴川由美子・石橋睦子・中田和代・福元アヤ子
川崎春代・片岡好広・橋本宜和・岩畑純子・天野淑子
藤原静子・持井敬子・岡本節子

【八下西校区】 早崎佳任・婦木明子・菅原文彦・遠州美幸
吉田壽子・中山喜美子・白太千代子・甲元千鶴子・浅尾良江
松井清子・本多洋子・松本恵子・山岡敷雄・大野妙子
中村宗弘・山家邦江・正保一枝・吉永雅子・岡本正彦
松尾澄子・植松茂子・藤井宏豊・寺井和江・赤松栄
上野都紀子・村上広子・渡邊福子・早崎弘美・山岡ハルコ
高落光子

【登美丘南校区】 若生操子・松原孝子・武富洋江・吉川弘子
池坂晴夫・中井千代子・小森シズエ・宮下彰子・岩崎一男

【白鷺校区】 大山眞壽美・神戸喜久子・古澤民子
奥野みさお・安福とし子・楠本忠行・柏原和子・寺崎美紀
川端清子

【登美丘東校区】 川本光子・寺田明子・芝本清司・辻本利子
塩谷笑子・川端真澄・谷田秀春・松田勝彦・坂口三根子

第10回 東区老連 ディスコン大会を開催



大会結果

- ◇優勝 / 西野つばきクラブ A
- ◇準優勝 / 日置里会 C
- ◇3位 / のだ楽遊 B
- ◇コート優勝 / 西野つばきクラブ B
北野田東、日置里会 A
- ◇特別賞 / 北町寿会、原寺長寿会、乙女、鳳泉会 A、
鳳泉会 B、東初芝春秋会 B

2月23日、選手役員約150人が参加して、日置荘中学校体育館において開催しました。24チームが6コート各4チームに分かれリーグ戦で行われました。各選手は日ごろ鍛えた力を存分に発揮し、寒さも吹き飛ばす熱戦を繰り広げました。成績は左記のとおりです。