

泉北老友

発行所
堺市南区老人クラブ連合会
発行責任者 米本 清行
新樽尾台 4-14-15
TEL.(072)298-7920
編集・印刷
シルバー新聞社
TEL.(06)6762-3746

*次回発行は2026年 4月
1日です。原稿は1月31
日頃までに各校区編集委
員まで提出してください。
期日に遅れないように
お願いいたします。

南区老人クラブ連合会 単位老人クラブの設置

堺市南区老人クラブ連合会会長 米本 清行



本年の厳しく長かつた暑さも漸く峠を越えて、本格的な秋の時期を迎えることになりました。会員の皆様におかれましては、お健やかにお過ごしのことと

拝察いたします。皆様には日頃より、老人クラブの運営、活動にご支援、ご協力をいただきまして有難うございます。

お陰様を持ちまして、南区老連では2025年度もグラウンドゴルフ、デイスコン、旅行、演芸大会、泉北老友発行、女性部活動等、さまざまなスポー

ツ・文化活動を実施しております。ところで、南区老人クラブ連合会では数年来、会員の高齢化、会員数の減少、若手会員の加入や役員の後継者不足等が懸案となっており、堺市フェニックスクラブによる「老人クラブ実態調査報告書」においても、これらの現状が反映されておりました。

1、設置の背景

(1)南区老連では、ここ数年来、解散する校区(堺市老連・南区老連から退会する校区)が増え続けている。10年前には14校区あったが、5校区(原山台、桃山台、宮山台、御池台、城山台)が退会して現在9校区となっており、南区老連全体の

取る方法、アイコンタクトなど、選手がどのようにコミュニケーションを取り競技を行うかが見どころの一つです。

南区老人クラブ連合会におかれましては、さまざまなスポーツ大会や催しを行われていますが、コミュニケーションを円滑に行うための工夫などをご参考にされてはいかがでしょうか。

東京 2025 デフリンピック開催

堺市南区長 中山真裕美



厳しい残暑が続いていましたが、ようやく朝夕には秋の気配を感じる頃となりました。

南区老人クラブ連合会の皆様におかれましては、平素より区政の進展にご理解、ご協力をいただき心からお礼申し上げます。

さて今年の11月に「東京2025デフリ



南区イメージキャラクター・みみちゃん

手話や口の動きを読み

最後にになりましたが、貴連合会の益々のご発展と皆様のご健勝、ご多幸をお祈り申し上げます、ご挨拶とさせていただきます。

南区老連といたしましては、役員一同連携して、この提案に取り組んでいきたいと考えています。会員の皆様のご理解、お力添えをよろしくお願い申し上げます。

ンピック」が開催されます。デフリンピックとは、デフ(耳が聞こえない)・オリンピックのことで、国際的な「きこえない・きこえない人のためのオリンピック」です。

障害に応じたクラス分けや競技ルールの変更があるパラリンピックに対し、デフリンピックのルールはオリンピックとほぼ同じです。そして、音の代わりにスタートや審判の合図をランプや旗で知らせるなど、視覚による情報保障が特徴となっています。

南区老人クラブ連合会におかれましては、さまざまなスポーツ大会や催しを行われていますが、コミュニケーションを円滑に行うための工夫などをご参考にされてはいかがでしょうか。

最後にになりましたが、貴連合会の益々のご発展と皆様のご健勝、ご多幸をお祈り申し上げます、ご挨拶とさせていただきます。

令和7年度 南区老人クラブ連合会役員・部会別実行委員

役 員	氏 名	部 会	市老連	校 区
会長	米本 清行	泉北老友・演芸・GG	理事	新檜尾台
副会長・会計	服部 洋和	旅行・囲碁・DC	健康部会	泉ヶ丘東
副会長	酒井 基司	演芸・GG	健康部会	美木多
役員	山本 善雄	DC・旅行	文化部会	庭代台
役員	稲垣 彰	囲碁・GG	健康部会	赤坂台
役員	石崎 芳宏		総務部会	槇塚台
役員	河野 敏彦	DC・旅行	文化部会	竹城台
役員	山崎 圭一	演芸・旅行	文化部会	福泉中央
役員	八田 忠敬	泉北老友	文化部会	上神谷
女性部長	濱口 邦子	女性部会・泉北老友	女性部会	竹城台
会計監査	井上 善吾			新檜尾台
会計監査	山本 善雄		監事	庭代台

(GG:グラウンドゴルフ DC:ディスコン)



4月16日、令和7年度定期総会を開催し、提案通り全議案が可決された

4月16日(水)午前10時から令和7年度の定期総会が、各校区2名の参加を基準にビッグアイで開催されました。令和6年度活動報告、監査報告、令和7

年度役員及び部会役員の選出と承認、令和7年度予算、活動方針が審議され、提案の通り承認されました。最後に会員減少が続

上神谷校区 八田 忠 敬

区老連活性化へ今後も議論継続

全議案 提案通り承認

令和7年度定期総会を開催

約70人が熱い闘い

応援も熱帯びるディスコン大会

ディスコン部長 山 本 善 雄

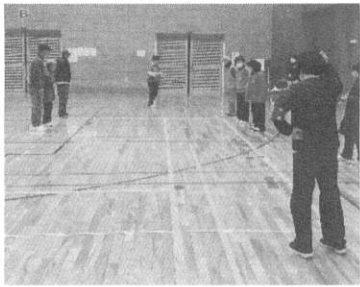
5月1日(水)、鴨谷体育館で6校区約70人が参加して、南区フエニックスクラブ・ディスコン大会が行われました。優勝したのは福泉中央の桃山台3丁チーム、2位・庭代台Bチーム、3位・庭代台Aチームで、いずれも3戦全勝でした。試合は和やかな雰囲気の中で



約70人が参加して熱い闘いを繰り広げたディスコン大会

思わずガッツポーズやため息、ハラハラドキドキ。

行われ、刻々と変わる試合展開に歓声やため息、応援者も熱を帯びていました。ディスコン競技はドoramティックで楽しくできるスポーツで、体に負担をかけることが少なく、適度な運動ができるので、健康づくり、仲間づくりなど、高齢者の中で広がっているニュースポーツです。



老人会活動を
楽しみ
社会貢献しよう

堺市南保健センター

ご存知ですか「MCI」(軽度認知障害)
認知症への移行を予防へ

まず生活習慣病の撃退から始めよう

みなさんは「軽度認知障害MCI」をご存知でしょうか。

軽度認知障害MCI
とは、健康な状態と認
知症の間の段階です。

認知機能が年相応よりも低下している状態ですが、日常生活に大きな支障はありません。

軽度認知障害MCIを
早い段階で気づき、生
活の工夫をすることで
認知症への移行を予防
することも期待できま
す。

大切なことは、軽度

★栄養バランスの整った食事

偏った食事は糖尿
病、高血圧などの生活
習慣病になりやすく、

認知症とも深い関わりがあるといわれている

作品

作品

文化部 八田 忠 敬

堺市高齢者作品展を開催

南区から
45点の多彩な作品

第48回高齢者作品展
は6月13日～17日の5
日間、東文化会館で開
催され、南区からは45
点の作品（絵画・写真
・手芸・工芸・書・折
紙など多彩）が出展さ
れました。
雨の日もありました。

服、机上に展示された折り紙、手芸品を時間をかけて熱心に鑑賞されている姿が心に残っています。

来年も、より多くの作品の出版を心からお待ちしております。

緊急時のお守りに
安心連絡シート、カード

堺市社会福祉協議会南区事務所

急な体

調不良や
事故など
の緊急事
態に備え
て、緊急
安心連絡シート

先やかかりつけの病

で、いざというときの速やかな対応につながります！

ご希望の方には、堺市社協南区事務所で説明・お渡しができません。

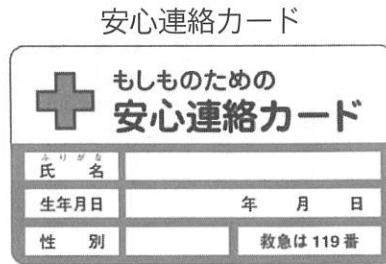
す。
は、脳梗塞を発症する

塩分・脂質、糖分の摂りすぎを避け、主食・主菜・副菜など、バランスよく摂取するようにしましょう。

★人との交流

危険性を高めます。喫煙している方は禁煙、お酒を飲む方は飲酒量に気をつけましょう。

★禁煙と適正飲酒
喫煙や大量の飲酒は、人との会話や交流、認知症の発症や進



▽安心連絡シート

（自宅用）電話機の横や冷蔵庫の扉に貼っておく

▽安心連絡カード（外出用）財布などに入れて持ち歩く

校
区
リ
ポ
ー
ト

おいしい料理と目の保養も

福泉中央老人会が春の旅満喫

福泉中央校区 谷 口 光 男

5月19日(月)曇天、季節外れの暑さの中で、各4地区を大型バスが回り、46名を乗せて一



津館の薔薇園」に着。快い香りが漂うきれいな……46名が参加春の旅を存分に楽しんだ



美しい料理で満腹、後はお土産だけ。すぐ近くの「ラコリーナ近江八幡」

でバームクーヘンをはじめ、いろいろ買い揃え、食後のコーヒーを

出会う人の親切に 元気もらいう日々

美木多校区 檜 本 三 重 子

5月3日の午前中、玄関先に装いも新たに白と黒の柄の蛇が悠々とやって来て一瞬ひっくり返りました。今年

は初めてで不思議に思っています。義母が植えてくれたシャクヤクの花が、例年より遅く6月に30個咲きました。

「立てばシャクヤク座ればボタン、歩く姿は百合の花」。白百合の株を数えながら、9月にはいっぱい咲くだろうと楽しみにしています。

義父の植えてくれた赤いサツキも6月に入

って咲き出し、ホッと出もいっぱいあり、大切にしています。今年3種の花の種をまきました。早咲きコスモスは5月に赤・白・黄色、千日紅はピンク、百日草は黄・白・赤と楽しみです。

美木多校区 檜 本 隆

身に滲み入る人の情

日頃は何も感じなかったが、わが身が病に冒され、他人のお世話になることが多くなっ

てしまった今は、他人の親切を身にしみて感じます。昔から「情けは人の為ならず」とよく言わ

れていますが、まった

くそのようになってきたと思います。まだまだ、他人への思いやりが足りないと思ひ、もっとよく話を聞いてあげたい

と思っていますが、中々そうはいかないものです。一計を案じて老人ク

ラブのことで何が何でも、家前には張り出してみたところ、それを読んで何と書いてあるのかと聞いてくる人が何人かありました。そこで、これはうちの老人クラブで何人かの活動をしている人の

飲み、至福の時を過ごした後、もう一軒、「明太パーク琵琶湖」に寄り、最後の買い物

を済ませてバスは一路堺まで。皆さん家族友人にたくさんのお土産を用意

して明日から仕事、グラウンドゴルフ、カラオケ、好きなことを楽し

しみ、また秋の旅行まで元気に過ごしましうと言って別れました。楽しい一日でした。

人生って思い通りにならなくて、つらい時もあるけど、勇気をだして出かけると、出会う人々の親切に元気をもらい嬉しく楽しいし、生きる張り合いがあります。

毎日、感謝の連続です。

怖い
歯周病

日々の歯磨き適切に

南区老連女性部会 お口の健康講座開く 25名参加

南区老連女性部会は7月24日(木)、いきいきと暮らしつつけるために口腔機能を高めようと、お口の健康講座を区役所で開催しました。

今回は、堺市南保健センター・中山歯科衛生士による「おいしく食べて元気に話すために」をテーマに講演していただき、25名(男性3名)が参加しました。

研修が始まる前に、参加者全員が「か…」を1秒間に何回発声す



歯の状態が悪くなると全身の機能が低下する

噛む力、飲み込む力鍛える 歯ブラシの使い方も楽しく学ぶ

定期的な歯科検診忘れずに

定期的な歯科検診を受けることが、口の機能の測定を受けやすくなります。その結果が各自に示されて、講演が始まりました。

次が講演いただいた

第21回南区ふれあいスポーツ大会(グラウンドゴルフの部)が6月29日(日)に西原公園グ



南区ふれあいスポーツ大会GGの部優勝、藤田敏子さん

毎年梅雨の真ただ中この時期に予定されるため雨天中止が多くなり、3年ぶりの開催になり148名の男女が参加し、女子の部で上北地区(美木多)の藤田敏子さんが優勝の栄誉を勝ち取りました。

3ゲーム、トータルスコア55、2位には同スコアの方がいました。スコアの方がいました。

日ごろの練習成果発揮 南区GG大会で見事優勝

藤田敏子さん

美木多校区 西上義次

が、ホールインワン(3回)の回数の差で見事に優勝です。

男子の部では、上北地区の二階堂妙一さんが3位に入賞しました。今回優勝の藤田さんは美木多老連女性部の役員で、何事にも積極的でイベントなどでは机上に生け花・小さな手作りの人形等を飾り、雰囲気盛り上げるなど欠かさない存在です。

美木多老連では「楽しく・明るく」をモットーに会員の健康維持(認知症予防等)のため、グラウンドゴルフ

(GG)・デイスコン(DC)を推奨・応援しています。

GGは堺市大会・南区大会では常に誰かが上位に入賞しています。昨年は堺市民オリピックで金メダルを獲得。DCは経験が浅いですが、昨年は南区大会で初優勝、堺市大会では総合優勝はできませんでしたがコート優勝と、着実に成果を上げてきています。

今後GG・DCとも常時入賞目指して「楽しく」普段の練習に励んでいきます。

と、噛む機能が低下し、食欲の低下から低栄養となり、全身の機能が低下することになる。そのために

★噛む力を鍛える口腔体操

30回噛むトレーニング
グ▼咀嚼に必要筋肉と舌の筋肉を鍛えること

★飲み込む力を鍛える口腔体操
ブクブク、ガラガラうがいを意識的に▼パ・タ・カ・ラの発音を10回繰り返すこと

唾液腺マッサージで唾液の分泌を促すことなど、講演いただいた内容は大変わかりやすく、実際には歯ブラシを使ってのブラッシング方法など楽しく学ぶことが出来ました。

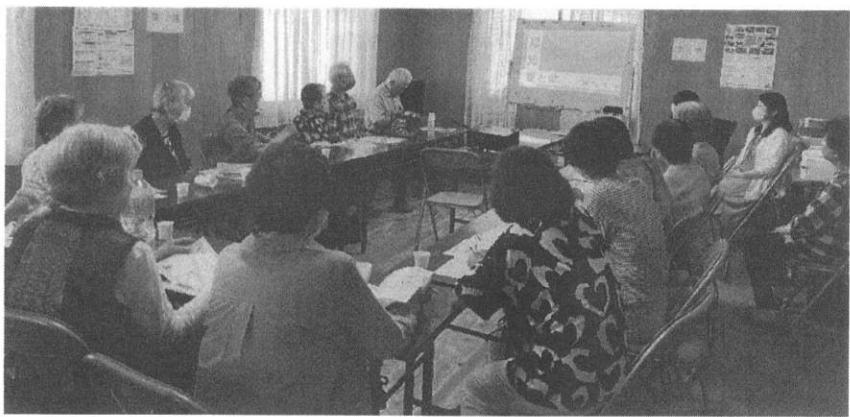
研修会の終わりにあたって女性部会長から、これからの取り組みについて案内があり、参加の要請のなかで男性会員の参加について呼びかけがありました。

あらためて、健やかに暮らすために歯や口の健康づくりが大切であることを学ぶことができた一日となりました。

ご注意

警察官をかたる
特殊詐欺が激増中

②オーラルフレイル対策
お口の機能が衰える



6月13日に開かれた認知症学習会。18名が熱心に聴講した

した。

認知症の一般的な症状である
「見当識障害」「記憶障害」「言語」「不安感の増幅」などに加えて、精神的な疾患と思われる「もの盗られ妄想」「被害妄想」といった症状が現

学習会の内容は、① 認知症への対応として「認知症サポーターの果たす役割」について。②「家族や地域住民としてできる認知症者への対応」について。③「対応に限界が生じたとき、どのようにすべきか」などを中心としたものでした。

①の「認知症サポーターの果たす役割」については、認知症らしき人に出会ったとき、「認知症サポーター」であることを言って声をかけるのですが、そ

が、頻度が増してくるとやはりストレスが高まり、対応に限界を感じるようになり、民生委員の方への相談となりました。

なことでも先ずは相談してください。いい知恵をお互いに出し合って、住みよい地域をつくっていきましよう」と温かい声をいだだき、今回の学習会を終えることができました。

した。
認知症の
一般的な症
状である
「見当識障
害」「記憶
障害」「不
眠」「反復
言語」「不

中、先ず相談したのは 講師は、第四地域旬
老人会を通じての地域 括支援センターの岡部
担当の民生委員さんで ・高橋ご両名と民生委
員。民生委員さんは 員の遠藤さんでした。

認知症への対応の仕方は…

まわりに多くの理解者が
いることを忘れずに…

者への対応」については、今回の事例は初めての体験でもあり、どうしたらよいか戸惑いもありましたが、近所づきあいが長いこともあり、どなたも声を荒げることなく親身になって辛抱強く対応を

よいか。まわりにたくさんさんの理解者がいることを念頭に置いて、「いざ」というときに備えておきたいものです。

が、今回実施の学習会は2年になったのに、切実な問題意識せざる次のような事例が見られたことが背景にありま

そのような行為が頻繁に行われたにも関わらず、誰もが親身になつて辛抱強く対応をされていたのですが、やがて個別に対応することに限界が生じてきたのは自然な成り行きでした。

このような状況の

とができました。

この事例が大きな要因の一つとなつて「身近な認知症者へ家族や地域住民として、どのようにに対応したらよいか」について学習の必要性を強く感じ、学習会の開催にいたりました。

ポイントとしては、様子を見守る、穏やかなやさしい口調で話しかける、後ろから声をかけない、相手の言葉に耳を傾けることが、大事であることを学びました。

②の「家族や地域住民としてできる認知症

は、自分自身が認知症になり、また身内に認知症を抱えることも多くなるかと思われる（現状は80歳以上であれば男性の35%、女性の44%が認知症）。大事にしたいのは、一人で問題を抱え込まないことではないで

「美やま会」(112名)で年度の活動計画をまとめた【健

してきました。加えて「不安感」から、ご近所の親しくされていた方に頻繁に電話をする、訪ねて行ってチャームを鳴らすなどの行為が顕著になってきて、これらの行為をされる方に大きなストレスがかかるようになったのです。

地域包括支援センターの方と協力して、ご家族への連絡と相談、担当のケアマネージャーさんとの打ち合わせに献身的に動いていただきました。

その成果もあり、ご本人とご家族の方の納得のもとに、適切な対応をとっていただくこ

のときは、驚かせない、急がせない、自尊心を傷つけないことに留意して対応すると。また具体的な対応

③「対応に限界が生じたときにどのようなべきか」については、「認知症サポート」の講座を受けた後では、「対応の仕方」は理屈ではわかるものの、感情的には難しい問題である」との声も多くありました。

身近で起きた具体的事例に
触発され学ぶ



堺市の認知症サポーター
証明書

ではありますが、家族を含めた近所の方々が親身になって対応を続けられたことについては、民生委員からも高く評価されました。

③「対応に限界が生じたときにどのようなべきか」については、「認知症サポート」の講座を受けた後では、「対応の仕方は理屈ではわかるものの、感情的には難しい問題である」との声も多くありました。

おそろくこれからは、自分自身が認知症になり、また身内に認知症を抱えることも多くなるかと思われる（現状は80歳以上であれば男性の35%、女性の44%が認知症）。

大事にしたいのは、一人で問題を抱え込まないことではないでしょうか。まわりにたくさんさんの理解者がいることを念頭に置いて、「いざというとき」に備えておきたいものです。

民生委員さんと地域
包括支援センターさん
からは、「認知症者へ
の対応に限らず、どん

恵をお互いに出し合っ
て、住みよい地域をつ
くっていきましよう」

と温かい声をいただき、今回の学習会を終えることができました。

泉北老友文芸サロン

短歌

福泉中央 田中 高子
大阪のいいところらぬなにわ人
阪神野田の藤だなみごと
ほほづえをついて歌声ききほれて
ストレスとかして
つれさるカラオケ

川柳

庭代台校区 小田 健一
コメ騒動「米穀通帳」懐かしや
玄米を一升ビンで精米し
福泉中央校区 黄昏親爺
実る穂やすぐめ集いて朝餉食む

五行歌

竹城台校区 濱口 邦子
死の直前まで
友との会話
他人に融合せず
愛して楽しんで
生ききった人

豆知識

ラップがロール
に貼りついたら
食品用のラップの端
がロールに貼りついて
取りにくいときは、ラ
ップ本体を箱から取り
出して、冷蔵庫に5分
ほど入れておくと、簡
単に剥がせるようにな
ります。
低温はポリエチレン
を分子レベルで変化さ
せ、静電気や粘着性を
除去するのに役立つそ
うです。

福泉中央 山本喜恵子
今日行くと今日用ありて我もまた
生かされしこと悔いなく歩みたし
祖父知らぬ息子に見せたし
在りし日に
スイカ並べてはよ喰えという父
ミヤクミヤクと記念撮影表・裏も

福泉中央 辻田 尚美
茶畑ですげ笠かぶり茶つみする
廻わす石臼抹茶の香り充つ
カラオケで「浪花魂」歌う時
八十路の坂を登る心意気

美木多校区 山崎 正子
山登り山笑わず膝笑う
できるかな油断させて裏をかく
美木多校区 山崎 正子
ミヤクミヤクと記念撮影表・裏も

ご協賛各位への御礼

「泉北老友」の発刊につきま
して多大なるご支援、ご協力を
賜りましたことを、心より厚く
御礼申し上げます。
堺市南区老人クラブ連合会

福泉中央 横道シゲ子
孫たちと遊んだ昔思い出し
手を差しのべて見上げる私

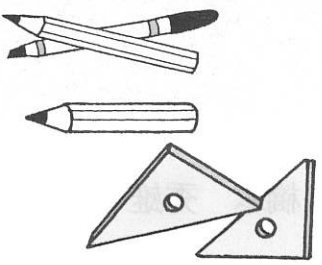
俳句

福泉中央 谷口 光男
仙人掌の花久しくの出会いかな
浴衣着て笑顔はじける中学生

泉ヶ丘東 徳澤南風子
着水の瞬間なりし桐一葉

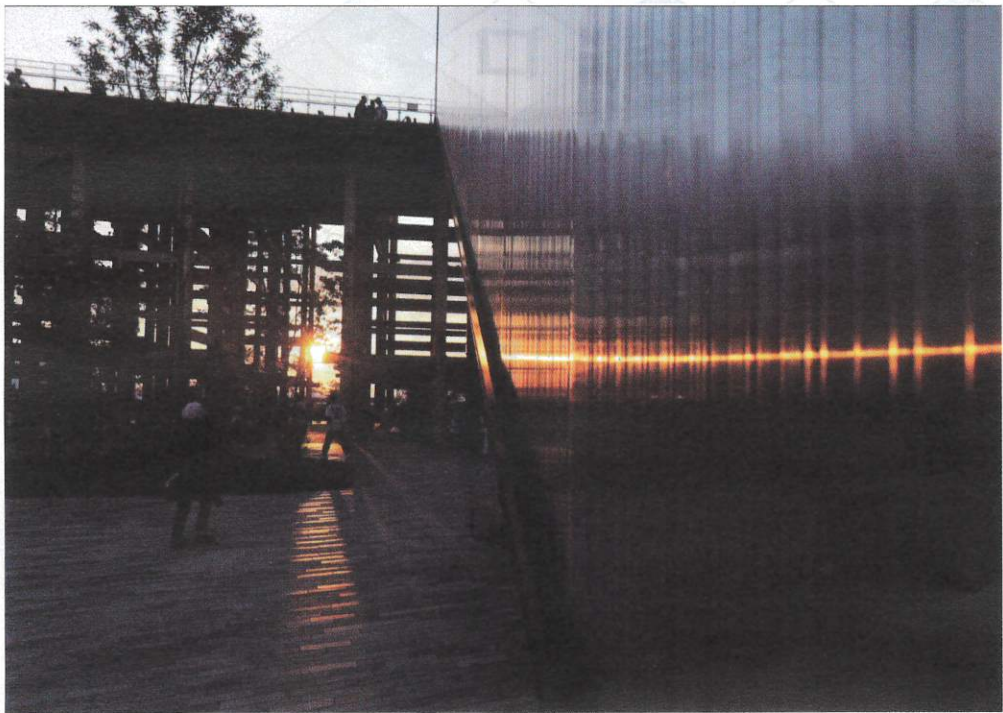
泉ヶ丘東 徳澤 彰子
広島祈りをつなぎ星月夜

美木多校区 山崎 正子
万博会場笑顔で闊歩す小学生
里道横断雉の目鋭利



編集後記

「泉北老友」の編集の鋭い指摘(校正者) す。私の経験ですと
委員に加わり2年を経るに、改めて『校正おそ
るべき』(岩波新書) 正者の集まり)は、変
出版社の書籍編集者 を読んで編集者として
代から現代の「デジタ 出しました。
ル」時代まで60年の経 「編集者」と「校正
験を積んだものとし 者」は本来別の役目を
て、このような新聞の 担っているもので、大
編集に携わるのは初め 雑把に言うところ、
の経験でしたが、校 者」は、ど
正段階で各委員の意見 のような内
を拝聴していると、紙 容のものを
面構成に対する意見 書籍あるい
(編集者)、誤植・文 は紙誌としてつくりあ
脈の不自然さ等に対す げるか、といった企画
を担当します。
一方「校正者」は原 稿あるいは校正用紙面
稿あるいは校正用紙面 方の任務を担っている
の内容のファクトチェ ック、文字校正・文脈
チェック、などを担う 各校区の編集委員に
もので、最も神経を使 による記事集め段階での
う立場にあるもので うな話を聞きました。彦



大阪・関西万博 大屋根リング
に差し込む夕陽
美木多校区 西上 義次

あきいろの街に
こころ癒やされ



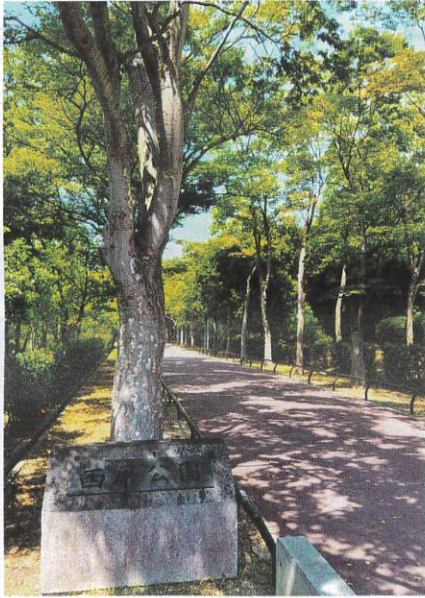
授乳中
(奈良公園) 庭代台校区 橋本 秀雄



大津館の薔薇園
福泉中央校区 谷口 光男



堺市南区役所



南区西原公園あれこれ