

北区老連



vol. 69

健康 友愛 奉仕

2025年12月

堺市 SAKAI CITY

東三国丘校区老人クラブ連合会
五箇荘校区老人クラブ連合会
五箇荘東校区老人クラブ連合会
東浅香山校区老人クラブ連合会
新金岡校区老人クラブ連合会
新金岡東校区老人クラブ連合会
大泉校区老人クラブ連合会

光竜寺校区老人クラブ連合会
北八下校区老人クラブ連合会
金岡校区老人クラブ連合会
金岡南校区老人クラブ連合会
百舌鳥校区老人クラブ連合会
西百舌鳥校区老人クラブ連合会
中百舌鳥校区老人クラブ連合会

【発行】堺市北区老人クラブ連合会

【編集協力】株式会社博報社 〒546-0043 大阪市東住吉区駒川5丁目4-11 2F ☎06-6797-0212

第64回 お楽しみ演芸大会

※詳細は2ページをご覧ください。



第64回 お楽しみ演芸大会

演芸部会長 小野美恵子



昨年11月11日(火)、サンスクエア堺西館において第64回お楽しみ演芸大会が開催されました。

今大会は62組の出演者が午前と午後に分かれて出場。最高齢93歳の熱唱などで盛り上がったカラオケ、新舞踊、銭太鼓、詩吟、アルトサククス、沖縄三線などの多彩なジャンルの演目で楽しい演芸大会となりました。

開会式には鈴木敏文北区長・天野隆次北区自治連合会会長・山本かなえ前参議院議員などが駆けつけてくださり、激励の言葉を頂きました。その後、辻北区老人クラブ連合会会長がお礼の言葉と演芸大会の開始を宣言しました。会場は長丁場にもかかわらず、終始笑顔と拍手が続く大会となり大成功のうちに幕を閉じました。

北区老連女性部 第6回講演会を開催！

女性部会長 中川 裕子



①119番の電話のかけ方。固定電話での対応は、自宅の位置を早くキャッチして出動できること。②電話した側は、あわてずに、救急隊の話をよく聞き、質問されたことをはっきり答えること。この大切さを学び、とても勉強になりました。質問コーナーでは、一人住まいの方は、親しい友人などに病気のことを伝えておくことなど、誰でも起きることに、皆さん真剣に耳を傾けていました。



10月24日(金)、北区老連女性部の第6回講演会がサンスクエア堺B棟において開催されました。

当日は秋空のもと220名の方が参加。一部で消防局・通信指令課より、お二人の方に講演をしていただきました。

阪・関西万博の大屋根リング、なつかしい歌を歌いながらの玉すだれ、いろいろ工夫していただいた、場内を和ませていただき、楽しい講演会でした。参加者の皆さまに、心より感謝します。

堺市フェニックスクラブ主催

令和7年度 堺市高齢者福祉大会



感謝状を代表で受ける森田さん(東三国丘)

く持続可能な地域づくり、三方よし型フレイル予防の「ススメ」と題し、フレイル予防は役割づくり、これからの地域づくりと多様な通いの場、社会参加のキーワードは多世代共創について、説明されました。

高齢期において生きがいにつながる活動に有償無償の貢献活動があり、藤原先生の研究で就労やボランティアを紹介して若い世代と交流すること、心身の健康にメリットが得られることが分かりました。また、先生は「老人クラブの活動を介して多世代が交流することにより超高齢社会を支える次世代・若年世代にも寄与する三方よしを目指しましょう」と述べられました。

10月10日(金)、堺市総合福祉会館6階ホールにおいて、令和7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。

はじめに主催者を代表して辻堺市フェニックスクラブ会長があいさつ。

続いて、来賓祝辞を永藤堺市長、西田堺市議会議長、木村堺市社会福祉協議会会長が述べました。

表彰式では、老人クラブ

第2部の講演会では、講師に藤原佳典先生



講師の藤原佳典先生

京都健康長寿医療センター研究所副所長)を迎えて、「老人クラブが導

最後は添田堺市フェニックスクラブ副会長の閉会のあいさつで、無事終了しました。

北区老連受賞者(敬称略)

◆堺市老連会長表彰状

老人クラブ育成功労者(校区会長)

山田 俊昭(五箇荘東)

老人クラブ育成功労者

(単位クラブ会長・役員、校区の役員)

笠野 正彦(五箇荘東)

浅香 典子(五箇荘東)

岡本 英子(五箇荘東)

中嶋 幸子(五箇荘東)

小田百合子(新金岡東)

澤田亜紀子(金岡南)

松田 勇(金岡南)

山中 芳子(金岡南)

◆堺市老連会長感謝状

退任理事、退任監事

森田 勉(東三国丘)

退任校区会長、退任区老連女性部会長

北野 正幸(金岡)

小川 哲也(百舌鳥)

辻中美佐雄(西百舌鳥)

退任単位会長または役員、退任校区役員

徳永 俊(東三国丘)

南野比呂子(五箇荘東)

受賞おめでとうございます!

令和7年度

近畿ブロック老人クラブ

リーダー研修会



令和7年度 近畿ブロック老人クラブリーダー研修会

主催 全近畿老人クラブ連合会 近畿老人クラブ連合会 近畿老人クラブ連合会 近畿老人クラブ連合会

後援 神戸市 全近畿老人クラブ連合会 近畿老人クラブ連合会 近畿老人クラブ連合会

明がありました。

最後に、健康で幸せな人生を送るためのキーワードとして、人とのつながり、仲間や友人との交流はなにより重要であることを述べました。

6月26日(木)、神戸市産業振興センターにおいて令和7年度近畿ブロック老人クラブリーダー研修会が開かれ、近畿2府4県から府・県・市の10連合が参集しました。

はじめに主催者を代表して近畿老人クラブ連絡協議会の中村美津子会長があいさつを行いました。

次に来賓として列席した神戸市役所の八乙女悦範福祉局長が祝辞を述べました。

全老連の松島紀由常務理事から基調報告があり、続いて神戸市シルバークレッシェの前田潔学長を講師に迎え「高齢期をどう生きるかー良好な人間関係がkeyー」と題した講演がスタート。

神戸市シルバークレッシェの活動や神戸市の認知症診断助成制度、認知症予防・治療などについて説

閉会は全員参加の「いきいき体操」で体をほぐした後、神戸市老連の近藤宣宣会長がお礼のあいさつを述べ、滋賀県老連の西澤基治会長が次回開催地のあいさつを行いました。

午後の分科会は4部屋に分かれ、事例発表が行われました。北区老連は第一分科会で光竜寺校区めばえ会会長の関田悦子さんが「会長・役員の後継者育成と会員増強について」事例発表をされました。

最後は東住吉区老連会長も務める近老連の野口一郎副会長の閉会のあいさつで令和7年度の近畿ブロック老人クラブリーダー研修会は幕を閉じました。

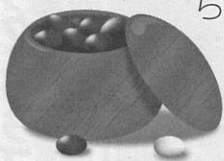


関田悦子さんの事例発表

今年7月26日(土)、新金岡市民センター2階において、第68回囲碁大会が開催され、10名が参加しました。

参加者は1グループ内で4回対局する変則のリーグ戦で対戦。和気あいあいと対局を楽しみ、上位入賞を狙って熱い戦いが繰り広げられました。

最後に入賞者には大きな拍手が送られました。最後まで大盛り上がる1日となりました。



囲碁・将棋部会長 山本 雅市



囲碁・将棋部会長 山本 雅市

大会結果(敬称略)

優勝 矢島 誠
(西百舌鳥)

準優勝 濱田 吉雄
(新金岡東)

三位 原田 俊
(西百舌鳥)



囲碁・将棋部会長 山本 雅市



赤組 入賞者

大会結果(敬称略)

優勝 野口 勝利
(大泉)

準優勝 吉田 義明
(北八下)

三位 尼子 堅
(大泉)

【青組】

優勝 古川 正夫
(百舌鳥)

準優勝 広瀬 政彦
(新金岡東)

三位 荒木 則之
(百舌鳥)

会長賞 石田 義巳
(百舌鳥)

【緑組】

優勝 川端 強
(百舌鳥)

準優勝 高田 利通
(金岡南)

三位 西村 剛
(百舌鳥)

会長賞 濱田 吉雄
(新金岡東)



緑組 入賞者



青組 入賞者



今年7月27日(日)、新金岡市民センター2階において、第68回将棋大会が開催され、28名が参加しました。

今回も段位・級位によって赤組(8名)・青組(10名)・緑組(10名)の3グループに分かれて各グループ内で4回対局する変則のリーグ戦形式で上位入賞を競いました。勝負の最中は真剣な表情で、決着がつくと笑顔になりました。

最後に入賞者には大きな拍手が送られました。最後まで大盛り上がる1日となりました。

今年は暑い夏が続く、出発の9月17日も秋どころか30℃を超えていましたが、参加者35名全員元気に出発！

研修旅行には堺市自治連合協議会天野会長、堺市老連(フエニックスクラブ)辻会長が参加されました。

始めの立寄り地湯浅ワイナリーへ10時40分頃到着。盛大な出迎えを受け、ワイナリーへ。いろいろなワインが製造販売されており、もちろん試飲もあり。見学を済ませ昼食の場所、鉄筋コンクリートの湯浅城へ。釜揚げシラス御膳



を堪能し、天守から湯浅の街を見渡す。絶景かな、絶景かな。そして、湯浅といえは湯浅醤油の丸新本家醸造元見学等。醤油の始まりは金山寺味噌の上澄みを舐めたらしい。そこから醤油文化が始まったとのこと。この醤油ソフトクリームはおいしかった！

次に稲むらの火の館(濱口梧陵記念館・津波防災教育センター)へ。9月1日は「防災の日」また11月5日は「世界津波の日」と制定され、その始まりはここ稲むらの火から。

1854年(安正元年) 広川町で起きた大津波の際に濱口梧陵が稲むらに火をつけることで早期に警報を発し、避難させたことにより村民の命を救ったことにより村の復興に尽力した。日本国内でも11月5日は「津波防災の日」と定められている。近年日本を取り巻く自然災害は度を増し、予想されている南海トラフ巨大地震もいつ起こるか分からない。その時どういう行動をすればよいか、研修見学を通して皆さんに感じていただけたと思います。

湯浅を後に一路白浜へ。皆さんが行った三段壁へ。海は変わらず大海原をたえ私たちを迎えてくれた。

今晚の宿ホテルシーモアへ16時過ぎに到着。それぞれの部屋へ温泉へ。目の前の海の眺望は最高。今夜の宴を楽しみにしながら。いよいよ宴会が始まり天野会長、辻会長のあいさつに続き森田相談役の乾杯の音頭でスタート。おいしい料理に舌つみを打ちながら、日頃鍛えた喉を使いカラオケで熱唱される面々。手品を披露された濱さんの腕切手品には一同驚きと歓声があがった。宴の時間はあっという間に過ぎ、佐藤副会長よりお開きのあいさつ。楽しい宴も終わり、それぞれの部屋で有意義な時を過ごされたと思います。

翌18日、朝食をしつかりと取り、ホテル従業員さんに見送られて皆さん元気にホテルを出発。

千畳敷に寄り、円月島を車窓より眺め紀州梅の里なかつたへ。梅干し製造工程を見学。梅干しにもいろいろあり、昔ながらのすっぱいもの、甘いもの、フルーツ味のものなどいろいろな商品があり、目移りしながら品定め。苦労しながら購入。

海鮮せんべい南紀に寄り、昼食はとれとれ市場で鯛づくし御膳をいただき、市場ではお土産を買い放題、払いたい放題で大満足。一路、堺に向けて出発。堺には予定通りの時間に到着。2日間無事故で過ごせた感謝を乗務員さんたちにお伝えし、参加していただいた皆さんにも感謝し、今回の旅は無事終了。

最後に全ての皆さまお疲れさまでした。

第15回 ディスコン大会

ディスコン部会長
山崎 保弘



梅寿会Aの皆さん、優勝おめでとうございます!!



優勝 梅寿会 A(中百舌鳥)
準優勝 桔梗(新金岡)
第3位 長曾根(金岡)
敢闘賞 梅鶯会 B(中百舌鳥)



準優勝：桔梗



第3位：長曾根

10月19日(日)、光竜寺小学校体育館において第15回ディスコン大会が、16チーム112名が参加し開催されました。

今回は前参議院議員山本かねえさんも「飛び入り参加」され、大会が大いに盛り上がりました。結果は、前年優勝、準優勝を争った新金岡東チーム、光竜寺チームが予選リーグで敗退と言う番狂わせの中、決勝トーナメントをプレイオフで勝ち残った梅寿会A(中百舌鳥)が桔梗(新金岡)を僅差で破り優勝いたしました。

予選リーグ、決勝トーナメントにおいても、実力伯仲の戦いが多くみられ、各チームの実力がアップし、どのチームも優勝狙えるほど各区のレベルも上がってきました。

来年の第16回大会が楽しみになりました。

健康づくりの3原則

● バランスのよい食事をとる



食事は時間を決めるなどして1日3回規則正しくとりましょう。



● 十分な睡眠・休養をとる

質の高い睡眠や十分な休養は体の疲れをとり、ストレスの緩和など心を癒します。



● 適度に体を動かす

ラジオ体操やストレッチなど家で気軽にできる運動を取り入れましょう。

令和7年10月9日(木)、「歯つぴー栄養クラブ」で行ってきました。発足して22年の、栄養士と歯科衛生士が共同で堺中に

工場見学、品質の良さを勉強、歯磨剤の効果も聞き、広めていきたいと思っています。ありがとうございました。

新金岡東校区



ヤクルト兵庫三木工場を見学

出向き、地域の子育て、老人クラブでの講演、堺市の食育パネル展などで活動しています。

令和4年10月12日(水)、サンスクエアにて、「高齢者が簡単に作れるメニュー」と「口腔ケア」について講演させていただきました。そのご縁で再度の見学が実現でき、15名がまるで子ども時代の遠足気分でした。

北区老連活動だより

利休のこぼれ話 秀長の巻⑭ 14

五箇荘東校区 繁田 幸男

信長様のお考えを継続するべきです」と言って秀吉に諫言しました。秀吉も我慢をしていました。秀長は大和国(奈良)郡山城主となりますが、なぜ郡山城主か？大和郡山は大坂を守る戦略的な要衝であり、しかも奈良の興福寺をはじめ、東大

寺や春日大社など大きな寺社、石山本願寺など宗教勢力が根を張っていたので、一言でいえば統治ににくい。難しい環境の大和郡山で秀長は優れた政治手腕を発揮して、寛政巧みに使い分け、良く統治していました。

秀長は僧兵たちから武器を取り上げ、奈良の地場産業や、農民と商人の保全を図って民政に尽力したと言います。入城してから6年後の天正19年(1591年)1月22日に秀長は亡くなりました。享年52歳でした。



豊臣秀長像

は、秀長が心配していた無謀な朝鮮出兵を行って、自ら弱体化していきます。さらに文禄4年(1595年)には、秀次が謀叛の罪で一族とも皆殺しとなりました。秀長が死んだことで、豊臣家は既に滅びの道を歩み始めていたのでありました。



郡山城

大阪人である私は、残念で仕方がない。大和郡山城跡では、春に秀長を偲んでか、「しだれ桜」がきれいに咲き誇ります。来春には必ず行くと思うこの頃です。

(つづく)

会員のひるば

会員の皆さまからの

投稿を紹介します！

会員文芸

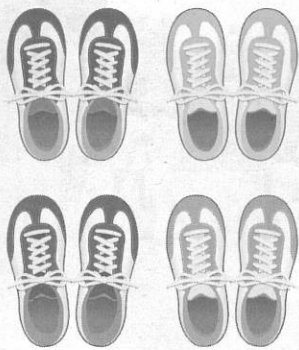
俳句

落武者の像の灼ける賤ヶ岳
風鈴を残し空家となりけり
夏館野島断層内に秘め
迷路めく原爆資料館暑し
夏雲や十年の錆のペダル踏む

五箇荘東校区 曾我部剛宏

祭ゆかた糊ふれ合ふてゆく二人
どこからとなく解けさうな鰯雲
「新米」と言葉を添へて供へけり
秋の虹消えゆくまを仰ぎをり
並べ千す運動靴や秋うらら

金岡校区 板谷智恵子



朝靄にかたくりの花りんと咲く
雨上がりかみきり虫のこの葉舟
かつば橋穂高連峰雲幾重

西百舌鳥校区 水主川亜矢子

根室産夕餉に二匹や初秋刀魚
振聴に息をすい込む薄暑かな
ステントに血液流る秋茜
厨事仕舞いチチ口は母のもの
栗飯やおの娘五十路になりけり

東三国丘校区 板倉 道子



皆さまの投稿を
お待ちしております!

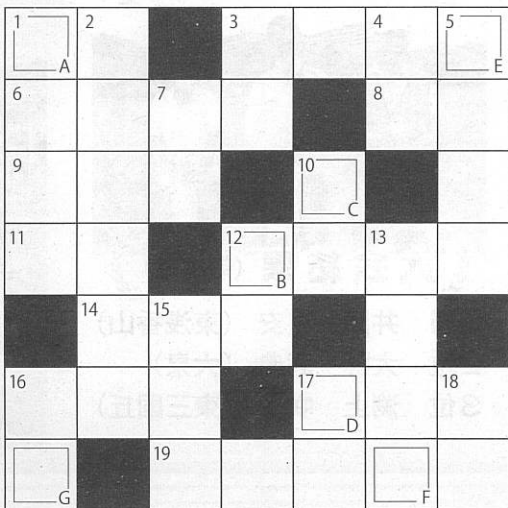
単位クラブの活動報告やサークルでの体験談、随想・紀行文。日々雑感のほか、俳句・短歌・川柳・写真・絵画(絵手紙)などを募集しています。ふるってご投稿ください。

原稿には住所・氏名・電話番号・所属校区名を明記の上、関連写真や資料などがあれば添付してください。なお、原稿や資料などは返却できません。また、編集の都合上、多少の修正や長文などはカットする場合がありますことをご了承ください。

すこやか老友第70号は令和8年6月発行予定です。

原稿送付の締め切りは令和8年4月15日(水)です。

〒546-0026
大阪市東住吉区駒川5-4-11 2F
『すこやか老友・堺市北区老連』編集
(株)博報社 ☎06(6797)0212



頭の体操

クロスワードパズル
コーナー

《できるかな?》



◎問題
タテとヨコのカギを解いて
ABCDEFGGに入ることばを見つけてください

↓ タテのカギ

- ミツバチの巣からとれる甘〜い蜜
- 大きく息を吸って〜吐いて〜
- 日本最大の半島は、近畿地方の____半島
- どんな____を着て出かけようかな?
- ひらがなで読み方を変えると、文字の上につける点々
- 王さまは、多くの____のため政治を行う
- 江戸っ子は____越しの銭を持たない
- 物置のひとつで、主に仕事道具など入れてあります
- 何かが起こったときに、状況や物事を静かに見つめること
- パリと言え、花の____
- ブランドや会社のシンボル、____マーク
- 国語、算数、社会、あとひとつは?
- 昔はこれを掘って水を汲み上げていました

➡ ヨコのカギ

- 中国から伝わった道具のひとつで、食事の時に使う二本の棒
- 奥の手。最後の____
- このマンションは分譲ではありません
- 掛け算の基本。小学校で習います
- なかなか____がある若者だ
- ____が出た出た〜♪____が出た♪
- 社内の連絡などには電話の____を使います
- 西洋・東洋どちらにも昔からある、弦を引いて飛ばす武器
- 悪いことをしたら、捕まってここに入られます
- 話し合っ、相手を____すること
- あの人に好かれるために____をアップさせよう!

答えは8頁下に掲載(鏡に映すと分かります)

第18回 北区老連 グラウンド・ゴルフ大会



狙いを定めて...



ナイスショット!

5月15日(木)、金岡公園野球場で北区14校区から163名が参加しました。開会式では、辻区老連会長および来賓の挨拶・紹介の後、前年度優勝者の選手宣誓、ルール説明を経て会長・来賓による始打式を行いました。全員でラジオ体操を行い、いよいよ競技開始。



今大会は11月のフェニックスクラブ決勝大会出場者選考の予選も兼ねて、北区の枠41名の出場権をかけスコアが接近の戦いが続きました。ケガもなく早朝から役員さんの準備に感謝し無事終了しました。

入賞
おめでとうございます



大会結果 (敬称略)

優勝 井岡 裕安 (東浅香山)
2位 大野 武典 (大泉)
3位 淵上 咲子 (東三国丘)



元気ハツラツ!

第48回 堺市高齢者作品展

6月13日(金)から17日(火)の5日間にかけて
堺市立東文化会館2階ギャラリーで開催されました。
北区からは72点の作品が出展されました。

