

(1)

老人クラブ広報紙 すこやか老友

北区老連

堺市 SAKAI CITY



令和8年（2026年）6月発行

【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 5-4-11
KADOMA BUILDING 201
☎ 06-6797-0212

本年度も北区老連をよろしくお願い申し上げます

堺市北区老人クラブ連合会

令和8年度役員紹介



会計
演芸部会長
喜楽会会長
小野 美恵子



北区老連副会長
グラウンドゴルフ部会長
金岡校区
徳田 進



北区老連会長
辻 洋児



相談役
東三国丘校区
森田 勉



相談役
グラウンドゴルフ部副会長
金岡南校区
内堀 賢治



委員
東浅香山校区長
曾我 誠一



ハイキング部会長
グラウンドゴルフ部副会長
東三国丘校区長
一本 文男



研修旅行部会長
新金岡東校区長
前山 正雪



囲碁・将棋部会長
会計監査
中百舌鳥校区長
山本 雅市



ディスコン部会長
金岡南校区長
山崎 保弘



女性部会長
ディスコン部副会長
光電寺校区長
中川 祐子



健康麻雀部会長
五箇荘東校区長
山田 俊昭



委員
西百舌鳥校区長
安井まり子



委員
新金岡校区長
広渡 とし



委員
百舌鳥校区長
楠本 恵一



健康麻雀部副会長
金岡校区長
川西 政雄



演芸部副会長
北八下校区長
山口 慶子



ハイキング部副会長
金岡校区
北野 正幸



研修旅行部副会長
女性部会員
光電寺校区
佐藤 恵美子



女性部会員
新金岡東校区
臺 夢津美



市老連健康部会
西百舌鳥校区
辻中 美佐雄



市老連文化部会
北八下校区
松岡 鉄男



各部会 発表内容

グラウンドゴルフ部会

5 月 21 日(木)に金岡公園野球場にて第 19 回大会を開催。すでに 156 名の申し込みがあり、組み合わせや担当も決定。

研修旅行部会

未定である。

囲碁・将棋部会

6 月 27 日(土)に第 70 回囲碁大会、6 月 28 日(日)に第 70 回将棋大会、10 月に第 71 回囲碁・将棋大会を開催予定。会場はいずれも市民センター。

演芸部会

7 月 4 日(土)の部会で詳細を決める。大会は 11 月にサンスクエア大ホールで開催予定。

ハイキング部会

11 月を予定。6 月の部会にて詳細を決める（行き先候補として長居公園）。

ディスコン部会

第 16 回ディスコン大会を 10 月 25 日(日)に光竜寺小学校体育館で開催予定。

女性部会

10 月 22 日(木)に講演会を予定。テーマの候補としては「おいしく楽しく食べる」。

健康麻雀部会

9 月 15 日(火)に光竜寺 3 丁 3 番集会所にて通常練習に参加している方を対象に大会を実施予定。

今年度も明るく楽しく元気よく過ごしましょう！

令和 8 年度堺市北区老人クラブ連合会 合同委員会を開催

4 月 28 日(火)、サンスクエア大会議室にて開催されました。北区各校区の会長と部会員の総勢 78 名が出席。午前 10 時から辻北区老連会長のあいさつで始まり、徳田副会長の司会により各校区長・役員の紹介がありました。その後、8 部会ごとで今年度の事業計画を審議し、午前 11 時から発表まで協議し、各部会の会長より発表がありました。発表順で事業明細は左記の通りです。

囲碁大 第69回 囲碁大会・将棋大会

堺市北区老人クラブ連合会 囲碁部 第69回将棋大会 堺市北区老人クラブ連合会 将棋部

囲碁・将棋部会長 山本 雅市



囲碁部



昨年10月26日(日)、新金岡市民センター2階において、第69回囲碁大会・将棋大会を同時開催しました。囲碁部は8名、将棋部は赤組8名・青組8名・緑組8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。

優勝	矢島 誠	西百舌鳥
準優勝	上田 光男	東三国ヶ丘
第3位	濱田 吉雄	新金岡東
会長賞	田村 典子	西百舌鳥

和気あいあいとした雰囲気の中、上位入賞を狙って熱い戦いが繰り広げられました。最後は入賞者に大きな拍手が送られ、大盛り上がりの1日となりました。

将棋部



赤組	優勝	川端 勉	百舌鳥
	準優勝	鈴木 良雄	東三国ヶ丘
	第3位	小倉 通男	新金岡

青組	優勝	荒木 則之	百舌鳥
	準優勝	垂水 豊身	五箇荘
	第3位	奈良 正満	西百舌鳥

緑組	優勝	芝野 和雄	百舌鳥
	準優勝	石田 義巳	百舌鳥
	第3位	柴原 吉信	百舌鳥



ヤクルト 兵庫三木工場見学会

金岡校区 川西 政雄

日頃、ヤクルトの愛飲者の一人として工場見学会を楽しみにしていて、昨年8月28日（休）にその機会を得ることができました。金岡校区18名の参加で地元まで迎えに来ていただき元気に出発しました。途中、中国自動車道・名塩SAで参加者各自それぞれ昼食を食べ、午後1時頃に三木ヤクルト工場に到着しました。

工場は風光明媚な緑の森に囲まれた素晴らしい環境の地でした。工場の案内係の方々に歓迎をしていただき、早速見学会がスタートしました。最初にビデオを活用して、会社の歴史の概要やヤクルト製品を紹介、製造工程等机上の学習を行なったのち製造現場に向かい、製品のできる工程を一つ一つ説明を聞きながら進行していきました。

製造工程において、どれほど神経を使い雑菌が入らないよう注意を払いながらオートメーションで製造されていることに感銘を受けました。理解が難しいところでは、質疑応答を踏まえて丁寧に説明をしていただき、分かりやすい工場見学となりました。

最後に参加者一同記念撮影をして、お土産まで頂き工場を後にしました。往路・復路ともに職員さんの当意即妙の技術で製品紹介をはじめ、クイズやゲーム等をしていただき、4時間あまりの道中、居眠りすることもなく楽しいひと時を演出してくださいました。直販販売員の宮埜優子さん、丸山博資さん、ありがとうの一言で心から参加の御礼を申し上げます。私たち老人クラブとしては、健康に留意してこれからも頑張っています。

会員のひろば

静子は決心した

五箇荘東校区 長楽会 西尾糸穂子

あの阪神淡路大震災から30年以上たった。

当時、私は神戸の美術学校で教師助手をしていた。電車が動く所までの駅で降り、芦屋川をぞろぞろ歩き港に出て、モーターボートで出勤。帰りはホテル発のフカフカ絨毯にシャンデリアのリムジンバスで駅へ。これがひと月以上無料で続くが(電車は有料)、損壊と死別にまつわるあらゆる思いが神戸を包み込んでいた。

ある日、JR大阪からギューギュー詰めにされ、入り口ドア横の壁に顔を押しつけられ首を背けると、視点の下に座る男が胸元から一通の手紙を取り出した。私に読ませるかのごとく一枚一枚めくっていく。愛する貴男、これは別れの手紙です。で始まる。貴男ときたもんだと続きを追う。要するに不倫だが、相手の家庭に波風立てたくない女性が、男がさらにもう一人と付き合い出したので、貴男の部屋にあった彼女の手紙ショックでした。もう逢うことはありません。



せん。さようなら。と、封筒には「静子」という名が読み取れた。
尼崎で降りた男は、雪舞う宙を見つめていた。浸っているなと、職場で見てきたことを話すと独身の女性教員が「で、どんな男だった?」と。「根津甚八(当時、恋多き芸能人で有名)の労務省風というか」「それなら私だって!」と、意外な欲望を露出させる教師も人間。生は偶然、死は必然。さよならだけが人生だ。有名な一節が頭によぎる。70歳を超えたであらう、それぞれの今に幸あれ。



毎日心がけよう!

フレイル予防

フレイルとは、加齢とともに、心と体の動きが弱くなってきた状態のこと。早めの対策で予防や改善ができ、健康寿命を延ばします。

社会参加 をして人や地域とつながろう!

社会とのつながりを保ち続けることは、外出のきっかけや気分転換にもなり、身体的にも精神的にもフレイル予防につながります。趣味の集まりやボランティア活動、スポーツ、友人とおしゃべり、仕事など、人と関わる機会をたくさん持ちましょう。家庭の中で役割を持って暮らすことも社会参加の一つです。

閉じこもりを防ぐために

こまめに外出しよう

目安: 1日1回以上



フレイル予防には、「運動」「栄養」「社会参加」をバランスよく実践することが大切です。

孤立しないために

友人・知人などと交流しよう

目安: 週1回以上



運動

筋力の低下を防ぎましょう



健康効果を出すために

楽しさ・やりがいのある活動に参加しよう

目安: 月1回以上



栄養

低栄養を防ぎましょう



元気の秘訣

健康的な生活に必要な

「きょういく」「きょうよう」「ちよきん」

「きょういく」… 今日行くべきところ

「きょうよう」… 今日やるべき用事がある

「ちよきん」… 健康的な身体を維持(貯筋)

利休のこぼれ話 15

五箇荘東校区 繁田 幸男



今回は利休の茶の湯を伝える書で有名な「南方録」についてお話をします。南方録の著者とされる南坊宗啓は堺の商人・淡路屋で生まれて、堺の禅通寺で得度し、堺の南宗寺の塔頭（子院）集雲庵の住職でした。禅の修行の傍ら、利休にお茶を学びました。宗啓は禅のお坊さんでしたので、貧しい暮らしは何とも思っていないかもしれません。立派なお茶の道具もなく、露路もない集雲庵の3畳の茶室にたびたび利休を招いてお茶についていろいろな話を聞きました。利休もまた静かで侘しいこの茶室へ暇があると訪ねたそうです。



宗啓は、このような時に利休の話したことを丁寧にメモをし、それを清書して第1巻から第6巻まで（覚書・会・棚・書院・台子・墨引）まとめ、利休に誤りがないかを調べてもらい、各巻の終わりに利休が話したことに違いないと説明をもらいました。これが今、お茶の手本として大切にされている南方録です。

道の位置を曲尺で寸法を測っています。利休の緻密さがわかります。第1巻の覚書に、利休が言うには小座敷の茶の湯は第一の仏法をもって修行し、道を得ることです。住居の構え、食事の珍味を楽しむとするのは俗世間のことです。家は雨が漏らないほど、食事は飢えないほどで十分なことです。これこそが仏の教えであり、茶の湯の本来の意義なのです。水を運び、薪を取り、湯を沸かし、茶を立てて、仏に供え、人に差し上げ、自分も飲む、花を立て香を焚く、これはすべて仏祖の行いの後を学ぶことだと書いてあります。利休の「わび茶」の真髄を書いていると思いました。

文禄2年（1592年）2月28日、利休3回忌を行った宗啓は、この南方録を持って集雲庵を後にして出かけ、行方知れずになりました。ところがこの後、約100年たってから博多（福岡）の立花実山が偶然にも南方録に巡りあつて広めたということです。

集雲庵は宗啓よりずっと昔、とんちの休さんの時、その子孫の岐翁がこの集雲庵を建て住んでいました。この跡地には現在、堺市立第三幼稚園（堺区南旅籠町東3丁）となっています。（つづく）

健康づくり！

仲間づくり！

趣味を広げる！

老人クラブに入会しませんか？



堺市北区老人クラブ連合会では、健康づくり・スポーツ・趣味・文化・レクリエーションといった活動や社会奉仕活動を行なっています！ 関心のある方は下記事務局までお問い合わせください。

【堺市老人クラブ連合会事務局】 ☎ 072-223-0220

大勢の仲間が待っていますよ！

「老人クラブ？ まだ早い」と思っている皆さん、おおむね60歳以上の方ならどなたでも入会できます。知識や技術を持たれている方ならぜひ地域のために役立ててみませんか？ 仲間たちと新しい一歩踏み出しましょう！

老人クラブでは、地域で活動する自主的な組織として…

- ①仲間づくりを通して、生きがいと健康づくり・生活を豊かにする楽しい活動を行う
- ②その知識や経験を生かして地域の諸団体と共同し、地域を豊かにする社会活動に取り組む
- ③明るい長寿社会づくり、保健福祉の向上に努める

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必要があることをご了承ください。

すこやか老友第71号は令和8年12月発行予定です。
原稿送付の締め切りは令和8年9月25日(金)です。

〒546-0026

大阪市東住吉区駒川 5-4-11 201

『すこやか老友・堺市北区老連』編集

(株)博報社 ☎ 06(6797)0212



雪解けの川面の流れ春を待つ
バット咲き散り際美しきさくらかな
夏祭り浴衣姿の家族連れ
山辺を真つ赤に染めし彼岸花
静寂を床の一輪キアラの香

西百舌校区 水主川亜矢子

俳句



対流を感ずる湯舟春立てり
春光を纏い滑り台降り来
うららかや御朱印の列伸び縮み
また少し背の縮みたる更衣
夕焼や妻は黄泉路のどのあたり

五箇荘東校区 曾我部剛宏

雑煮碗納める能登を想ひつつ
駆け寄りつつ歯で手袋を脱ぐ握手
蒔き終へし種袋折り栗とす
ビストロの黒板メニュー若葉風
床下の梅酒に積もる月日かな

金岡校区 板谷智恵子

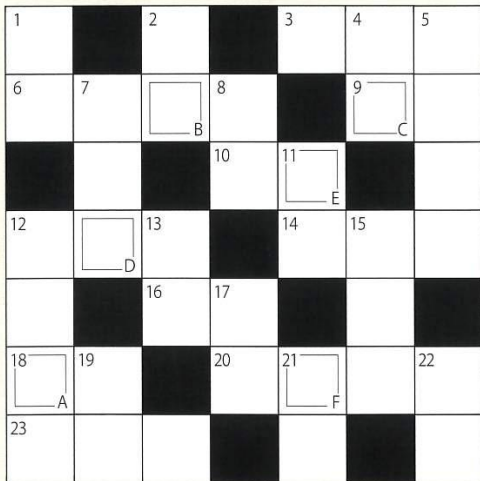


挑戦!

クロスワードパズル

答えは最終ページに掲載

◆問題 タテとヨコのカギを解いて
ABCDEFに入ることを見つけてください。



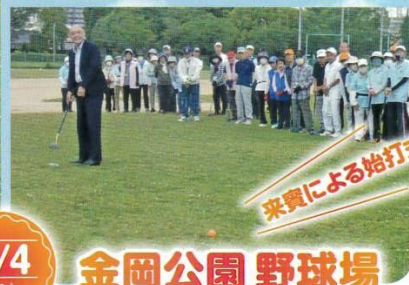
タテのカギ

- 1 元吉本新喜劇の芸人、チャーリー○○
- 2 漢字は音読みと何読みがある?
- 4 野球ファンにはたまらない○○交流戦
- 5 地理的に近接している他国のこと
- 7 万年筆や羽根ペンなどで、字を書き記すために使われる液体
- 8 「お金を○○に捨てるようなものだ」
- 11 文字を記して表す造形芸術。○○道
- 12 議題について賛成と何に分かれた?
- 13 国語辞典で○○を調べよう
- 15 ごみなどを捨てること。○○○処分
- 17 剣道の防具の一つで手を守るもの。一本の対象にもなります
- 19 母国から他国の国籍に変わること
- 21 運が悪いことを何に見放されたと言う?
- 22 対局にあるもの。陰と○○



ヨコのカギ

- 3 サラダなどにつく木を小さくしたような形の細い緑色の食物
- 6 他者を心理的にあやつること
○○○○・コントロール
- 9 フライ○○、コッペ○○、○○タロン
- 10 「○○は食わねど高楊枝」
- 12 医者・学者などが主に着る作業着
- 14 デザインやレイアウトなどで、空きスペースなどを指します
- 16 キリスト教におけるイエス・キリストや、日本の天皇の子を指す呼び名
- 18 修行の定番。何に打たれる?
- 20 建物や施設などの設備・備品を取り去ること、取り除くことを言います
- 23 船が港に着いたときや海上にとどまるとき、流されないよう下ろす物は?



第 19 回 北区老連

6/4
木

金岡公園 野球場

グラウンド・ゴルフ大会

雨で順延となった 6 月 4 日(木)、台風直後のグラウンド状態が心配されましたが、各校区役員が早朝からグラウンド整備とコース設定をして無事開催されました。127 名が参加され、秋の市老連決勝大会北区出場枠 41 名をかけて競いました。

ご協賛いただいた皆さまへ

この度は「すこやか老友 北区老連」の発刊にあたり広告掲載のご協賛を賜り、誠にありがとうございました。本紙は会員相互の情報交換や仲間づくりの推進を願って発刊するものであります。以上の趣旨をご理解いただき、今後とも何卒末長きご厚誼、ご支援をよろしくお願い申し上げます。

堺市北区老人クラブ連合会

◆ 7 頁クロスワードパズルの答え「たんぱくしつ」でした。



大会結果
(敬称略)

優勝	菊池 利喜	(東三国ヶ丘)	スコア 48
準優勝	松谷 清治	(新 金 岡)	スコア 55
第 3 位	西坂 貞美	(東三国ヶ丘)	スコア 58
第 4 位	柳谷 治	(金 岡)	スコア 59
第 5 位	山本 雅市	(中百舌鳥)	スコア 59
第 6 位	城内 一夫	(東三国ヶ丘)	スコア 60
第 7 位	養老 慶二	(新 金 岡)	スコア 60
第 8 位	今井 彬人	(金 岡)	スコア 60
第 9 位	淡島 勝弘	(新 金 岡)	スコア 61
第 10 位	田川 善雄	(東三国ヶ丘)	スコア 62