

堺市東区老人クラブ連合会広報紙

すこやかひがし

59

〔発行〕堺市東区老人クラブ連合会 〔編集協力〕(株)博報社 大阪市東住吉区駒川 5-4-11 2F ☎06-6797-0212

2026.6

第11回 東区老連 ディスコン大会 ※詳細は8ページ。



◎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

新年度のごあいさつ

東区老人クラブ連合会
会長 高落 俊次



梅雨明けが待ち遠しいこの頃ですが、会員の皆さまにおかれましては、壮健にてお過ごしのことと存じます。日頃より東区老人クラブ連合会に多大なるご理解とご協力をいただき感謝を申し上げます。

「人生50年時代」は数十年前に見聞きをしました。長寿社会になった現在は人生100年時代を迎え

るにあたり、全国共通のメインターマ「伸ばそう!健康寿命!担おう!地域づくりを」の活動に努めていきたいと思ひます。
①健康寿命を伸ばし自立した健康な生活、生きがいのある生活の実現を目指す。
②仲間や地域の高齢者と共に趣味やサークルでの生きがいづくり

③高齢者の知識や経験、そして活力を次世代につなぐ場所づくり、機会づくりの拡充を図ることを老人クラブの合言葉である「健康・友愛・奉仕」のもと進めてまいります。
そしてなによりも大切な会員増強運動。各単位クラブの元気で勇ましい活動が必ずや会員増強につながると信じております。どうか引き続きのご支援とご協力をお願い申し上げます。新年度のごあいさつとさせていただきます。

世代を超えて人がつながる

「住んでみたい、住み続けたい」
東区をめざして



東区長 立花 尚子

こんにちは。高落会長をはじめ東区老人クラブ連合会の皆様には、日頃より、区政の推進にあたり、温かいご理解とご支援、そして多大なるご協力を賜り、心より感謝申し上げます。

東区は、先人が築いてきた豊かな歴史や伝統文化、水・緑に恵まれた自然環境、そして、活発な

地域活動など、特色ある文化が根付くまちです。そのような東区を支えてこられたのが、健康づくりや交流活動をはじめ、地域行事への参加、見守り活動、防災や環境美化への取り組みなどに「ご尽力いただいている老人クラブ連合会の皆様です。皆様の活動は、地域の安全と安心を支える大

きな力となっています。豊かな経験と知恵を生かした皆様の活動は、若い世代にとっても良き手本となり、世代を超えた交流と信頼関係を育むことにつながっているものと考えています。
東区では今年3月に、「堺市東区まちが好き!ひとが好き!」ビジョン」を策定しました。このビジョンは、東区で「暮らし」「働く」「学ぶ」皆様が思いを一つにし、東区をめざす将来像「世代を超えて人がつながる」「住

んでみたい、住み続けたい」「まち」の実現に向けて取り組むための共通の指針となるものです。地域に根付く特色ある文化や、活発な地域活動を通じて培われてきた「つながり」や「交流の輪」は、東区にとってかけがえのない財産です。特に、顔の見える関係や日常の声かけは、誰もが安心して暮らし続けるための大切な基盤となります。こうした財産を大切にしながら、地域をはじめ関係機関・関係団体の皆様と

ともに、めざす将来像の実現に向けて着実に歩みを進めてまいります。引き続き、皆様のお力添えを賜りますようお願い申し上げます。
結びにあたり、これから徐々に暑さが増してくる時期となります。健康管理や熱中症対策が大切です。皆様におかれましては、どうぞお体にお気をつけいただき、引き続きお元氣にお過ごしください。

人生100年時代!! 健康長寿を目指そう!

新しい仲間

会 員 募 集

皆さまのご入会をお待ちしております!!



堺市東区老人クラブ連合会

令和8年度 東区老人クラブ連合会 役員名簿

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 (市老連文化部会長)	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 女性部会副部会長 (市老連女性部会)	川端 清子	白 鷺
幹事 女性部会会計 (市老連女性部会)	若友 恵子	八下西

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	日置荘
副部会長	川端 清子	白 鷺
会 計	若友 恵子	八下西
	谷川 文子	登美丘南
	寺崎 美紀	白 鷺
	松本 恵子	八下西
	高橋 宮子	野 田
	川田ヒロ子	野 田

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:寺崎美紀	
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1班(北引野)	高落 初男
千寿会西第2班(南海住宅)	大岡 幸子
千寿会西第3班(南引野)	馬未野民也
千寿会西第4班(西南海)	川口 智治
千寿会西第5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
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	城岡キヌ子
西町日置里会	米田 繁夫
初芝自治会老人部	伊東 公二

皆様、初めまして。東区老人クラブ連合会の皆様には、日頃より地域活動ならびに区政へのご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。新年度を迎え、皆様におきましては、ますますご清祥のこととお慶び申し上げます。

また日頃より会員相互の親睦や健康増進、地域における活動などにご尽力いただいております。その継続的な取り組みは、地域社会の安定と活性化に大きく寄与しております。深く敬意を表します。

3月に策定しました「堺市東区まちが好き!ひとが好き!」ビジョンには、健康や福祉、子育てについての記載があります。皆様は住み慣れた地域で安心して暮らすために、健康寿命の延伸や社会とのつながりなど多岐にわたって取り組まれています。特に、健康寿命の延伸については喫緊の課題となっております。

「フレイル」という言葉をお聞きになったことはありますか?フレイルは健康な状態と要介護状態の中間の状態をさしています。しかし、この状態に気づいたときに予防に取組むことで健康に過ごしていた状態に戻すことができます。健康に長生きするために「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)」をつまぐ循環させ取組むことが大切ですが、日頃の老人クラブ連合会における活動は

まさに「あ・し・た」を実践いただいている状況です。今後も会の活動においての「あ・し・た」によって、フレイル予防ひいては健康寿命の延伸につながることを期待されます。最後に、今後も老人クラブ連合会の皆様はじめ関係団体と連携しながら地域活動等の取組みを充実するよう努めてまいります。たいと思しますので、変わらぬご協力をお願い申し上げます。



「あ・し・た」からの健康寿命の延伸にむけて
東保健福祉総合センター所長
速水 真紀

令和7年度 東区老人クラブ連合会 決算書

収入の部

(単位:円)

科 目	決算額	摘 要
前年度繰越金	38,472	現金 8,396 大阪シティ信用金庫初芝支店 30,076
校区分担金	50,000	10,000×5校区
市老連区域活動助成金	300,000	
バス旅行参加費	3,755,000	7/30関西万博 1,297,200(13,800× 94名) 10/22信 楽 1,273,300(11,900×107名) 1/20三社詣 1,184,500(11,500×103名)
ディスコン、演芸大会 祝儀	35,000	登美丘南、八下西校区連合自治会各 10,000 前登美丘東老人クラブ会長 5,000 登美丘南校区自治連合会 10,000
バス旅行キャンセル	84,260	10/22信 楽 8,360 1名 1/20三社詣 75,900 7名
バス旅行補助金戻り	2,260	信 楽 1名 280 三社詣 7名 1980
雑収入	9,231	
受取利息	122	
合 計	4,274,345	

支出の部

(単位:円)

科 目	決算額	摘 要
グラウンドゴルフ大会	10,386	賞品代(商品券 7,500 ティッシュ 2,886)
	12,131	参加賞(お茶 5,101 ウェットティッシュ 3,773) グラウンド使用料 1,500 備品 1,757
ディスコン大会	27,892	賞品代(お菓子 8,309) 謝礼 2,890 参加賞(箱入ポリ袋 16,192) テープ(501)
演芸大会	20,000	日置荘西町 東部会館使用料
	26,865	来場者(ティッシュペーパー 16,940) 出演者(ゴミ袋 9,925)
	37,625	役員 弁当 33,609 お茶 4,016
	10,899	プログラム 5,499 来賓お土産代 5,400
女性部会活動費	71,443	
役員活動費	68,000	
バス旅行(1)	3,755,000	7/30関西万博 1,297,200(13,800× 94名) 10/22信 楽 1,273,300(11,900×107名) 1/20三社詣 1,184,500(11,500×103名)
バス旅行(2)	84,260	キャンセル料金(信楽 8,360 三社詣 75,900)
補助金	70,200	信 楽 40,800(400×102名) 三社詣 29,400(300× 98名)
単位クラブ役員研修会	20,499	プロジェクター・スクリーン借代 2,000 講師車代 15,000 お茶 3,499
交通費	7,000	市老連互礼会交通費 1,000×7名
会議費	8,663	会館使用料他 5,676 事務用品 2,987
小 計	4,230,863	
次年度繰越金	43,482	現金 23,284 大阪シティ信用金庫初芝支店 20,198
合 計	4,274,345	

令和7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	1	定例会
	6	定例会
5	11	区民祭りパネル展示
	15	歓送迎会 屋台寿司
	20	すこやかひがし編集会議
6	2	親睦会 屋台寿司
	3	定例会
	29	区老連研修会
7	1	定例会
	30	大阪万博バス旅行
9	2	定例会
	17	すこやかひがし編集会議
	1	東区グラウンドゴルフ大会
10	2	共同募金(初芝、白鷺、北野田、萩原天神)
	7	定例会
	22	信楽方面バス旅行
11	3	演芸大会
	4	定例会
	25	すこやかひがし編集会議
12	2	定例会

令和8年

1	20	和歌山方面初詣バス旅行
	22	親睦会 屋台寿司
2	3	定例会
	14	東区ディスコン大会
3	3	定例会

市老連

月	日	行事名
4	22	理事会
5	30	定期総会
	6	女性部会施設見学会
		神戸税関 神戸どうぶつ王国
6	13 17	高齢者作品展
	20	理事会
	26	近畿ブロック研修会(神戸市産業振興センター)
7	3	ボイストレーニングスタート
		理事会
8	21	ヤクルト神戸工場見学
	26	インターバル速歩スタート
	28	理事会
9	2 4	映画のつどい
	3	理事会
10	10	高齢者福祉大会
	31	女性部リーダーセミナー
	5 5 6	第54回全老連大会(茨木県)
11	11	理事会
	13	グラウンドゴルフ大会
12	9	理事会

令和8年

1	15	新年互礼会
2	20	理事会
3	3	女性部リーダーセミナー
	24	理事会

登美丘南校区

枚岡神社梅林と
石切神社へ

3月11日、枚岡神社梅林と石切神社へ出掛けました。未だ寒さも抜けず寒い一日でしたが、19名の参加で楽しく元気に一日を過ごしました。

境内に入ると、雰囲気のある参道や石の鳥居が並び、散策するだけでも楽しめました。

★枚岡神社は神武天皇が国土平定を祈願したとされる、神話の時代にさかのぼる極めて歴史のある神社です。

★石切神社は生駒山の山麓に位置し、参道にはレトロな商店街が並び、地域に根付いたパワースポットです。

(西野つばきクラブ歩こう会 豊島 幹生)



石切神社



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。
※P7に詳細あり

八下西校区

新春のつどい

～オカリナ・フルートコンサート～

今年は60年に1度の丙午に当たり、千寿会も人間万事塞翁が馬の精神で何事も前向きに進み楽しんでいきたいと思います。

1月30日(金)新春の集い、オカリナ・フルートコンサートと題して新年会を開催。食事が終わり、1月生まれの方へお誕生日のプレゼントと皆でハッピー



バースデーを歌ってお祝い、その後、小林会員の素朴で温かい音色のオカリナと、嶋会員の明るく澄んだ高音が魅力的なフルートの素晴らしい演奏に大拍手。アンコールにも応じてもらい大喜び。香ばしいコーヒーと生演奏を楽しみ、至福のひとつときでした。
(千寿会西第2班 大岡 幸子)



令和7年度堺市老連活動報告

健康ボイス

トレーニング発表会

令和8年2月12日(木)、午後1時30分から健康部

会の行事として、受講生33名による歌唱発表と、講師堀口莉絵先生によるミニオペラの会が開催されました。

女性部
リーダーセミナー

令和8年3月3日(火)、午後1時30分から総合福祉会館で女性部リーダーセミナーが開催されました。

に、あちらこちらから笑い声が聞こえました。笑うことは心身の健康に良いですね。

第2部のアトラクションでは、東区の女性部会が「新花笠おどり唄」、八下西校区のレッドク

イーンズ8名が「真赤な太陽」の歌と踊りで出演しました。レッドクイーンズは手作り衣装で太陽の面とパフォーマンズが好評でした。

第1部は、はじめに大阪ガスグループ福祉財団によるタオル体操が行われました。身近にあるタオルを使って、普段使っていない筋肉を伸ばすことで、体の機能低下を防ぐことができます。

その後、林屋染吉さんの落語が行われ、扇子を使っの身振り手振りの会話



会員投稿 ～思いつくまま、心に浮かんだものを書きとめる～

初めての経験

八下西校区

若友 恵子
松本 恵子

「女性部の役員になってほしい」と、昨年の老人クラブの新年会で声を掛けられました。何も分らない2人は断ったのですが、「2年間たけやから」との強い要請に、「2人でやるなら、2年間だけなら」とお受けしました。第1回の5月17日の女性部

の会合の折、女性部の役割とは、11月の演芸会の運営進行と、必ず女性部で踊ることが重要であると知らされました。

つこの行事には、多くの方の影の苦労があるのを知りました。そして、私たち高齢者にご必要な学びの場であることも感じさせてもらいました。元気で仲良く、もう1年がんばろうと、2人で決意しました。



振り返ってみれば

白鷺校区 中林 佳子

緑の風が戦ぎ、花々は咲き乱れる季節に生まれたわたし。桜が咲き緑の風が戦く頃になると、誕生日が来るのが嬉しい訳ではないのに、何か心がワクワクしてしまふ。堺のこの地に暮らす様になり早50年以上経ち、今は色々なことが走馬灯の様に浮かんでくる。

若い頃、自転車の前後に子供を乗せて、スイスイと走って居た子育ての期、今そんなヤングママに出会ったと懐かしく眩しく思い、心の中で「頑張ってるね」とエールを送っている私がいる。

今は、子育ても終え夫の両親も見送り、また少しは違う血肉を付けた私が生きている様に思う。長い日々の中大切な人との別れなどを経験し、そして人に癒され泣き笑い魔法の様な時の流れに助けられ

てここに居る。

世界中こんな不安定な情勢の中、趣味を楽しみながら暮らして居られる今の環境に心より感謝するばかりです。

趣味のひとつの川柳

(拙句ですが)

吹える事多くてもがく変声期青春を回顧キラキラ里の海今更に母の日言葉を手繰る日々負けて勝つ今頃分かる歳になる知らせたい喜びたいと墓参り

千寿会西第3班

八下西校区

馬来野民也

クラブの活動は25日会を中心に、歴史を語る会・囲碁・レコードサロン・映画鑑賞・カラオケ・ディスコンなどです。

歴史を語る会は歴史愛好家の方がいまして、歴史を訪ねて、楠木正行を訪ねて四條畷から飯盛山の戦場の跡を検証して、野崎の観音様をお参りしてきました。

囲碁クラブは碁盤を作ろうと材料を買い、8面作りしました。

レコードサロンは会員の方のお亡くなりになったご主人のレコードを頂きました。幸いレコードプレーヤーとアンプは私が持っていましたので間に合いました。

カラオケは潰れていましたので買い替え、現在に至っています。

小さい集会所ですが、目いっぱいがんばっています。

編集後記

令和 8 年 4 月から自転車事故を減らすため交通ルールが変わり、車と同じ違反に対して反則切符が発行されます。

16 歳以上で、自転車での飲酒、酒気帯び、携帯電話使用運転、妨害運転などは赤切符、逆走・右側通行などは青切符、違反に対して反則金の支払いを、自転車違反で車の運転中止(免停)におよぶこともありとか。今まで自転車を好き勝手に乗ってききましたが、これからの変化に対応していけるかなあと不安です…。行動範囲を保つためにがんばります。

「すこやかひがし」が今号から A4 サイズ・オールカラーになりました。取り扱いはやすく、読みやすく、また、投稿いただくお写真など映えるかなと思えます。皆さま今後とも協力よろしくお願いします。(楠本 忠行)

会員文芸

俳句

日置荘校区 小北 三沙

小高きに瀬戸橋浮かぶ夏霞

登美丘南校区 木本 順一

今日と明日間違えて若返り

登美丘南校区 坂上 淳二

女性より女性玉三郎の舞い

登美丘南校区 木本 幸恵

山里の一本桜新種とは



登美丘南校区 大黒かよ子

ねらえども思ひかなわぬ針の穴

登美丘南校区 柳原なるみ

乗り切るも今日の後には明日が来る

川柳

野田校区 まこと上野

湯たつぷり使える銭湯ホツとする

野田校区 みやこ高橋

朝夕にやかんのえくぼ愛らしく

野田校区 みちこ北井

いさかいの心しずめる初湯かな

野田校区 よしかず橋本

湯上りの妻もにつこり缶ビール



野田校区 あきお中島

湯煙の向こうに映える白き富士

野田校区 きくよ津田

湯の街に初めて行った伊豆の宿

野田校区 えみこ岡村

銭湯と今は懐かしコーヒー牛乳

野田校区 とよかず西岡

深酒に北野田過ぎて極楽橋

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！

【宛先】

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いただいた方々に厚くお礼申し上げます。

本紙は今後も内容の充実に努めますので、未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



新春！ 恵方三社詣

1月20日(火)、5 校区 96 名(日置荘 26 名・八下西 39 名・野田 13 名・登美丘南 14 名・白鷺 4 名) が3台のバスに分乗し、今年の恵方(南南東)、和歌山方面へ向かいました。

五十猛命(いたけるのみこと)を祀る伊太祈曽神社、西国第3番札所の粉河寺、弘法大師が建立されたといわれる世界遺産 丹生官省符神社を巡り、今年の午年にあやかって、飛躍の年、平安な年になるよう祈念して、日帰り旅を楽しく過ごしました。



第11回 東区老連 ディスコン大会



【大会結果】

- ◆優勝／楽遊会（野田）
- ◆準優勝／日置里会 B（日置荘）
- ◆第3位／竹組（八下西）
- ◆コート優勝／松組（八下西）
のだあみ A（野田）
白鷺 B（白鷺）



2月14日(土)、選手役員約130名が参加して、八下西小学校体育館において第11回東区老連ディスコン大会を開催しました。

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。