

泉北老友

発行所
堺市南区老人クラブ連合会
発行責任者 丸木利明
御池台1-24-1
TEL.(072)297-6247

編集・印刷
シルバー新聞社
TEL.(06)6762-3746

*次回発行は2024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お願いいたします。

高齢者の健康と生きがいを守る活動

堺市南区老人クラブ連合会会長 丸木利明



の皆様には、日頃より老人クラブ活動にご理解とご協力を賜りありがとうございます。

このたび南区老人クラブ連合会長に就任致しました丸木利明と申します。どうぞ宜しくお願い致します。会員

私は、南区老人クラブ連合会が健康で生き生きと、そして楽しく過ごせる場所になることを願い活動を進める所存です。そのため

日々楽しく社会参加を

気持ちの良い秋風が吹きわたる頃となりました。今年度、4月1日より南区長に就任いたしました中山真裕美と申します。

感染症の世界的流行もようやく収まり、日本では感染症法上の分類が2類から5類に移行、三密の忌避や不急の外出の禁止など、約

と申します。さて堺市ではさまざまな健康づくりの取組を行っています。その一つに、介護予防の「あ・し・たプロジェクト

健康で長生きできるまちづくりを

堺市南区長 中山真裕美



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。

3年間に及ぶさまざまな活動の自粛が解除されました。

新型コロナウイルス

今回の健康であることの大切さを実感する体験はなかったこと

「あ・し・た」とは、「あるく」「しゃべる」「たべる」の頭文字です。健康で元気に過ごす

を「たべる」をうまく循環させて、楽しむことが大切です。皆様におかれては、元気の秘訣「あ・し・た」に積極的に取り組

まで波が静まれば活動を再開し、大波が来れば活動を中止する大変苦勞した3年間でした。令和5年5月8日、新型コロナウイルスも「季節性インフルエンザ」と同じ第5類に移行致しました。日常の生活は平時に戻りつつあります

が、この感染症は高齢者の方々にとって特に危険なため、皆様には十分な注意を払っていただきたいと思えます。老人クラブの目的は、高齢者の健康増進、生きがいづくり、社会参加の促進です。

南区老人クラブ連合会では、さまざまな活動を行っています。ゲートボール、グラウンドゴルフ、ディスコン、旅行、演芸大会、囲碁将棋、泉北老友発行、女性部活動等、高齢者の生活を豊かにするために、重要な役割を果たしています。これらの活動はコロナによる制約がなくなり、全ての事業計画を遂行する年度になりました。しかし3年間のブランクは大きく、事業によって3年前の活動を思い出しながら進めるものも出てきました。役員一同力を合わせて活動を遂行いたします。皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

わたしたちは堺市南区老人クラブ連合会の活動をサポートしております

新型コロナウイルス感染防止対策実施中。皆様のご協力よろしくお願いいたします。

おかだ歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00 (最終受付12:30)	●	●	●	●	●	●	×
15:00~19:00 (最終受付18:30)	●	●	×	●	▲	×	×

休診日/木曜午後・日曜・祝祭日 ▲---14:30~17:30

〒590-0121 大阪府堺市南区片蔵45-1 ムシバセロ

072-205-6480

往診こばやし歯科

072-296-4180

http://www.koba-dc.com/

〒590-0134 大阪府堺市南区御池台3-8-12 HPはこちら

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30~12:30	●	●	●	●	●	●	△
14:00~20:00	●	●	●	△	●	●	△

DON デンタルクリニック

歯科全般・往診 休診日:水曜・祝日・第一・第三・第五日曜

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00~13:00	○	○	/	○	○	●	▲
15:00~20:00	○	○	/	○	○	/	/

●---9:00~13:00、▲---第二、第四日曜のみ9:00~13:00

堺市南区 御池台2丁目11-17 DONデンタルクリニック 検索

072-295-7911 有

医療法人 彰生会

中野クリニック

整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科

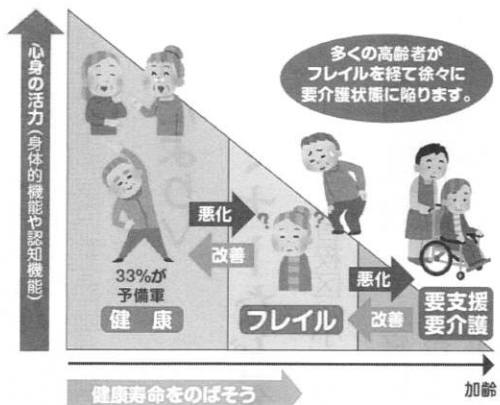
診察時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	/
PM5:00~7:30	○	/	○	/	○	/	/

堺市南区若松台3丁目34-22 有南隣

TEL 072-295-7007

南区健康長寿推進プロジェクト

知らず知らずに「低栄養」



多くの高齢者がフレイルを経て徐々に要介護状態に陥ります。

33%が予備軍

健康 → フレイル → 要支援・要介護

悪化 ← 改善 →

加齢

健康寿命をのばそう

「フレイル」は、これからの生活の仕方によつては改善できる状態です。

「フレイル」を予防し、健康寿

おいしい料理勉強会(予約制)

11月28日(火)午前10時〜12時

南区役所4階

詳しくはHPから

食生活でお困りのこと・気になることがある方は、ぜひご相談ください。

平均寿命は、0歳の乳幼児が平均的に生きる年数です。健康寿命は、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間です。

平均寿命と健康寿命

ロコモティブシンドローム・低栄養・体重減少・口腔機能低下など、加齢とともに心身の活力(身体的機能や認知機能など)の低下がみられる状態のことを「フレイル」といいます。

「フレイル」とい、健康な状態と要介護状態の中間的な段階です。

「フレイル」は、これからの生活の仕方によつては改善できる状態です。

「フレイル」を予防し、健康寿

「おいしい料理勉強会」を開催

南保健センターでは、高齢期の食生活をテーマに、講話・実習を伴う講習会を行っております。また月に一度、食生活に関する相談日を設けています。

食生活でお困りのこと・気になることがある方は、ぜひご相談ください。

あなたは
大丈夫ですか

堺市南保健センター

平均寿命と健康寿命。皆さんはこの違いがわかりますでしょうか。

平均寿命は、0歳の乳幼児が平均的に生きる年数です。健康寿命は、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間です。

平均寿命と健康寿命

ロコモティブシンドローム・低栄養・体重減少・口腔機能低下など、加齢とともに心身の活力(身体的機能や認知機能など)の低下がみられる状態のことを「フレイル」といいます。

「フレイル」とい、健康な状態と要介護状態の中間的な段階です。

「フレイル」は、これからの生活の仕方によつては改善できる状態です。

「フレイル」を予防し、健康寿



68名が熱戦をくりひろげた

参加68名 新たな運営方式も軌道に 南区老連デイスコン大会

5月12日(金)、鴨谷体育館で令和5年度第1回南区老連デイスコン大会を行い、18組68名が参加しました。

昨年度より大会運営方式として、4コート

ごことにコート責任・成績管理チーム、コート設営・片付チーム、道具器具準備・片付チームを設けて実行していますが、上手く機能し軌道に乗ってきています。

参加者は一所懸命競技し、勝つても負けても和やかに楽しいひとときを過ごしました。優勝は晴美台B、準優勝は美木多Dチームでした。

本年度は10月と2月に予定していますので、奮ってご参加ください。

毎日食べたい10食品群

肉	魚	卵	大豆製品	牛乳・乳製品
緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ご飯・パン・めん	いも

▼主食・主菜・副菜を組み合わせる

主食(ごはん、パン、麺類など)、主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)、副菜(野菜、きのこ、海藻など)を揃えると、食事のバランスが整います。

また筋肉量を減らさないために魚・肉・卵・大豆製品・乳製品などのたんぱく質を積極的にとりましょう。

1回で十分な量を食えることができない時は、1日の食事の回数を増やすのも、おすすめです。

▼いろいろな食材を食べる

食品にはさまざまな栄養素が含まれています。食品を組み合わせることで、まんべんなく必要な栄養素を摂ることができます。

校
区
リ
ポ
ー
ト

△宮山台長寿会活動だより▽

登校見守りやセミナーなど多彩

宮山台校区 小寺清市



認知症予防や特殊詐欺の手口など学んだ有意義なセミナー



宮山台小学校の登校見守り活動

と声かけ、子どもさんからも「おはよう」と返事が返ってきます。当分の間、見守り活動を続けていきます。7月27日(木)には「こ

宮山台長寿会では宮山台小学校見守り活動を毎週月曜日と金曜日の2回、朝の登校時に参加しています。子どもさんに「おはよう」

大変暑い中、25名が参加され、地域包括支援センターの藪中さんによる認知症予防の10カ条、特殊詐欺のよくある手口、介護保険認定の問題等、色々と分かりやすく説明をして頂き、大変勉強になりました。

厳しかったイスラエルの入出国
思わず失笑の恥ずかしい事態に

城山台校区 垣ヶ良彦

がもっとも厳しいと感じたのはイスラエルでした。イスラエルにはパレスチナ問題、中東問題があり、至る所に機関銃を持った警備兵が立ち、厳しい警戒をしています。

中東諸国もイスラエル入国者の入国を禁じていました。そのため、イスラエルの入出国では、ビジネスマンは係員に「入国のスタンプを押すな」と頼みます。そこから審査が始まります。一人一人に入国目的、宿泊先、訪問先などを聞いてきます。それも形式的なものではありません。出国に際しても同様の検査があります。

最近では海外旅行はもう珍しくありません。それでも到着国の入国審査に始まる一連の手続きは緊張します。これはもう25年も前の事です。その手続き

いってくれた。それでホッとして3人に有り難うと何回もお礼を言って、名前と学校名を書いてもらった。堺東高校2年生と美木多中学2年生の3人の学生とわかった。学生なのに寝転んで下にもぐりこむとは、なんと正義感の強い人だなと思った。3人の学生さんに感謝します。

女子学生に助けられ感謝
電動カート下に寝転んでまで…

美木多校区 檜本 隆

女子学生3人に助けてもらいました。電動カートですぐ近くへ出かけて「高橋」のバス停まで行ったところで、なんとブルーシートを下に引きずっていたのを知らずに走っていて、そのシートが車輪と軸にからみついて前も後も動けなくなりました。

どうしようかとおろおろしていると、帰宅学生が、それぞれの知恵を出してあれこれとシートを取ろうとした

そのうちの1人が寝転がって下にもぐりこんでシートをはずそう

京都 東寺 五重塔内部を鑑賞

日頃の邪心雨に流すツアー

泉ヶ丘東校区 鴨田俊彦

美やま会では、活発な交流をはかる一環として、5月19日(金)に日帰りバス旅行を実施し



日帰りバスツアーで京都・東寺の五重塔内部を鑑賞

ました。

京都のシンボルである東寺の五重塔内部が特別公開されるのを機会に、生憎の雨でした。が会員約20名が「雨にも負けず」寺参りをし、日頃の邪心を流してもらおう機会となりました。

ご存じのように、東寺の五重塔は高さ54・8メートルある日本一の高さを誇る木造建築です。883年に完成したのですが、その後4度も焼失し、その度に修復されて、現在の五重塔は1644年に江戸幕府第3代将軍徳川家光の寄進によって再

建されたものです。五重塔以外にも金堂・講堂を拝観することができました。みなさんが仏像の前で佇み、あるいは座して瞑目・合掌され、外に出た時

恐怖の裏山火事に人情知る

みなさんに感謝の気持ちいっぱい!

美木多校区 檜本三重子

今年の3月初めの夕方の事です。

風呂の準備をしようとした時、パカッパカッパカッとけたたましい音に何事かと思つて隙間から覗くと、裏で天高く炎が上がっているのを見て、何でこんな所が燃えているんや? 火事や! と夫に知らせ、すぐ消防に電話するも「ただ今この番号は使われていま

には清々しい表情になられたようでした。昼食は、ロイヤルパークホテル梅小路でバイキング形式の豪華な食事を堪能することも、大いにコミュニケーション

ーションをとることができました。このような企画を今後も継続し、多くの人と交流をもてるようにしたいと願う日帰り旅行でした。

常日頃から何かあったら言つてね、と声掛けしてくれていたMちゃん宅の番号が見えず、とっさにKさん宅に「うちの裏で火事してる、早く救急車呼んで」と口走っていました。2人の男の子が火事です、逃げてくださいます。消防に連絡した? もう来ています。裏庭にホースが置か

た。木彫りの6年目、講師が退職ということに、助手を頼まれたのに、半年後は講師を依頼された。ダメとは言えないので、なんと健老大学の木彫講師ということになってしまいました。よくぞ家に移らなかつたものだと、改めていち早く知らせてくれた人や消防の方に感謝の気持ちでいっぱいです。たくさんの方々に心配をかけ、お世話になりました。

その間中、Kさんは私の背中をさすつてくれてとても気持ちよく落ち着き、Mちゃんも夫の文字表やジャンパー等運んで、Hさんはクツをはかせてくれたり、人の温もりを肌身に感じました。本当に有難うございました。翌朝、警察の方が裏の写真を撮らせてくださいと。私も初めて焼跡を見てゾォーと身ぶるいました。

庭代台校区 木村昭夫

ビッグ・ケンで人生満開

木彫り、太極拳と趣味も多彩に

庭代台校区 木村昭夫

「ビッグ・ケン」とは「いづみ健老大学」の愛称で、昨春秋に出来ました。私が64歳の時、いつも朝早くから魚釣りに出かけ、昼前に帰ってきて昼食後、昼寝してから畑仕事という生活。妻はそんな生活を見かねてか「何かやってみたら? 近所のFさんは木彫りしているし、その木彫りの先生はうちのピアノの調律をしている方です」と。

木彫りなら面白いと早速健老大学へ入学申込みに行きましたが、先着5人で木彫りは締切。ほかにやることは

ないですか? ということで太極拳部に入学。簡化24式太極拳の練習ですが、やってみ

知り、入部して太極拳との生活が始まりました。太極拳部は4年で卒業して木彫芸部に転

部。木彫芸では授業で分からないところを教えてください。ひたすら自宅で木彫りをします。彫り始めると時間を忘れ、朝から晩まで彫る始末。おかげで魚釣りもしなくなり、たばこも吸わなくなりまし

昭和40年代から、山と田畑が多い美木多村を開発し、泉北ニュータウンができました。美木多村上北地区には「役場」「農協」「診療所」「小学校」「中学校」があり、小学校の横に美多彌神社の社務所もありました。放光寺さんの南側に中学校

がありました。泉北ニュータウン美木多地区開発から56年になり、周りの環境が変わりました。消えゆく自然

家から見えていた東側と西側の山がなくなり団地が建っています。東の山(原山・中山地区)には御大師様が祀られていて、子ども頃には毎年4月3日にお参りしました。今は檜尾地区の總福寺さんにお参りしています。

旧美木多小学校の場所は現在、上北公園となっていて、その横に新たに地域会館が建設

す。昔は牛石の横の道に牛石古墳があり、大きな石が鎮座しています。今は光明池駅になっています。

美木多地区は大きく変わりました。

変わりゆく美木多地区

美木多校区 北條 節子

泉北ニュータウン開発から56年



「長野オリンピック・ブドウ狩り」開会式の様子

1998冬季長野オリンピック

生涯の思い出「真冬の巨峰ブドウ狩り」開催

1998年冬季長野オリンピック(2月7日〜22日)開催直前の2月5日、IOC(国際オリンピック委員会)委員・同夫人ら約80人余を招聘し「真冬の巨峰ブドウ狩り」を楽しくていただいた。雪が真っ白に大地を覆い裸木が並ぶブドウ畑の中、巨峰ハウスには6200余房の巨峰がたわわに実り、ハウスに入った途端、口々に「信じられない」「見事だ」「感激」と驚きの喚声が上がった。

感動・感激のなか、(令和5年3月)されました。大森地区にはお寺がありました。別所地区には美多彌神社の分祠があります。美木多小学校、中学校も新しくなり、東の山には原山公園プール、警察署、区役所、文化会館、銀行、スーパーもあり、電車も通り(泉北高速鉄道)柵・美木多駅ができました。

区役所横の西原公園に牛石古墳があり、大きな石が鎮座しています。昔は牛石の横の道

人工補光技術を開発 冬季収穫に全力傾注

竹城台校区 洞口 公俊

1998年冬季長野オリンピック(2月7日〜22日)開催直前の2月5日、IOC(国際オリンピック委員会)委員・同夫人ら約80人余を招聘し「真冬の巨峰ブドウ狩り」を楽しくていただいた。雪が真っ白に大地を覆い裸木が並ぶブドウ畑の中、巨峰ハウスには6200余房の巨峰がたわわに実り、ハウスに入った途端、口々に「信じられない」「見事だ」「感激」と驚きの喚声が上がった。

を必要とする他、短日環境を打破する人工補光が欠かせない。3年間に亘る予備実験、本実験を重ね新梢生長、果粒重、糖度、酸度、糖酸比、着色、収量、目視状態など、いずれも通常時期の成熟状況と遜色がないものを栽培できるまでに到達できた。

ブドウは落葉樹のため新梢の木化(登熟)後から徐々に休眠状態が深くなる。このため冬季収穫には、休眠打破剤の散布と冬季加温を通じて、桜井神社に鉢ヶ峯寺由来の「上神谷のおどり」を見に行きました。西の山には美多彌神社、いっちゃん保育園、總福寺さんの上がったところに行者堂があります。美多彌神社の横の道を西へ行くと甲斐田橋があって、ここを過ぎると私の畑地があり、野菜を作って堺の市場に出荷をしています。今は光明池駅になっています。

神戸でクルージング満喫

福泉中央校区春季旅行を実施

福泉中央校区 谷 口 光 男

5月24日(水)、校区老人会66名で神戸ベイエリアクルージングの旅に行きました。当日は絶好の天気恵まれて、最高の旅行日和でした。神戸は阪神高速工事

閉鎖の影響で、道路は渋滞気味でした。魚崎の浜福鶴吟醸工房で、お酒の造り方を説明され、その後待望の試飲。工房のお酒はなんともまろやかで、本当は一合ぐらい欲しいものです。

その後、



三宮に向かいますが、渋滞があり、「がんこ寿司」には少し遅れました。この遅れによりベイエリアクルージングの船に乗るために食事時間が1時間短縮された。私の郷里、徳島県の旧松坂村には瓦工場がたくさんあった。瓦を焼く燃料には「てくら」(方言＝松葉が付いたままの松の枝)を使っている。どこの瓦屋さんにも「てくら」を山のように積んであった。私が小学校4年生ころだったと思う。学校から帰宅途中、瓦屋の「てくら」の間に子猫



神戸でベイエリアクルージングを楽しむ

これは猫の恩返しか!?

元ノラ猫「玉ちゃん」のお話

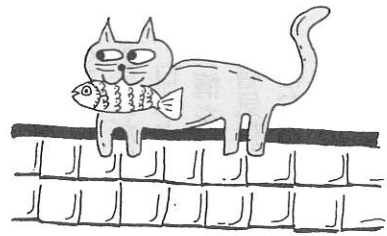
新檜尾台校区 黒川 和平

全員満足でした。中突堤から約1時間のクルージングは天気よしお腹満腹、申し分なし。バスは最後の土産物店、甲南漬けの店、ここで全員2000円のクーポンを使うため、このお店は一時で15万円のお買い物で賑わいました。大きな土産をバスに積み、早々と帰路につきました。朝9時過ぎ出発、帰りは4時、余裕ある一日を楽しみ、交流を深め「また来ましよう」と約束し合う楽しい一日でした。

「玉」と名付け「玉ちゃん、玉ちゃん」とかわいがられて大きく育った。それから、数カ月が経ったある日、親戚筋の秀さんが自転車にト口箱を積んで魚の行商に来た。庭先に並べたト口箱を見てアジを10尾ほど買い、母が代金を払うため家の中に入った。秀さんもついて入った。

そのスキに盗ったと思われるが、秀さんが帰るのを見届け、玉が縁の下から「ニヤオ」といって、大きな夕チウオを1尾くわえて出て来た。母と私はこのことを黙ってはいけないうちと悪い、後を追いかけて、裏の家で商いをしていた秀さんに「猫がこうこうで」と話すと「金はいいいから食べてください」ということになった。そしてその晩、玉にもやり、家族で賞味した。

が一匹いて、私を見るなり走り寄ってきた。白い毛に黒と茶色の混じったきれいな子猫だ。あまりにもかわいいので連れて帰った。ところが、畑から帰ってきた父に「元のところへ連れて行って来い」と言って叱られた。私は、暗い夜道を子猫を抱いて泣き泣き歩いて元の場所に置いて帰った。かわいそうだった。その後も子猫のことが気になり、学校帰りに子猫の様子をみたり、お菓子などを与えたりしていた。それから1カ月余り過ぎたころ、元に戻しに行ったときに道を覚えていたのか、あるいは私が学校から帰ると



きて人懐っこい所作を見せた。そこへ父も外から帰り、今度はいとおしく思い「かわいいな、うちで飼おう」といい、うちで飼うことになった。子猫は「玉」と名付け「玉ちゃん、玉ちゃん」とかわいがられて大きく育った。それから、数カ月が経ったある日、親戚筋の秀さんが自転車にト口箱を積んで魚の行商に来た。庭先に並べたト口箱を見てアジを10尾ほど買い、母が代金を払うため家の中に入った。秀さんもついて入った。

日本昔話に「鶴の恩返し」というのがある。玉ちゃんのことでは、それほど高尚なものではないが、あれは飼主主人に捨てられてひとりぼっちになった自分を助けてくれた猫の恩返しだったのかな、と思っている。

楽しく集いフレイイル撃退

若気の至り、老齡の引越し

おかげで出不精も解消

新檜尾台校区 坂 幸夫

約40年前の40歳代前半に、社宅を出て終の棲家を探す時が来た。

それまでの経済環境から、当然の如く対象は戸建てはなく集合住宅となる。さらに月々のエレベーター管理費負担を考慮すると中層団地となる。

公団の団地生活が長かった経験から、1階と最上階を除けば階段なんか何の障害にもならないと思えた。ましてや学生時代は陸上競技をやっていた足には自信があった。

まさしく若気の至りの過信であった。膝の痛みは人工関節手術で解消したが、閉塞性動脈硬化症からくる足への負担は、80歳を超え

ると急激にやってくる。結果、老後資金の持ち出しは予定額の倍以上で、1000万円超となってしまう。

勝手なつもりだが、短くても後10年の余命を階段の上り下りの苦痛と共生するのは耐えられないと、4階から下層階への住み替えを決断した。

同団地内の約1000坪離れた1階部分に空きが出た。不動産会社、引っ越し会社、不要品処分代等との交渉

の結果、老後資金の持ち出しは予定額の倍以上で、1000万円超となってしまう。

経済的なリターンがないのだから「消費」ともいえるが、余生を階段から解放される身体的心理的余裕が得られることを思えば立派な「投資」ともいえる。

若い時には転勤に伴う引越で、大阪

東京を2往復して慣れていたつもりが、時代が変れば煩雑な手間は想像を絶するものである。その原因は箱詰め作業とリステイングを安易に業者任せにしてしまう事と、団体の役員を引き受けた時の公文書の整理管理不足や、私物の断捨離を怠って、80個を超える段ボールの山の整理に2カ月もかかるも、必要品がタイムリーに発見できず、ダブル購入も発生した。

やはり引越前後の段取りと機能的な配置処理は、コツコツマイペースで自己管理するしかないと遅まきながら気づいた次第だ。紆余曲折を経て転居3カ月にして階段に煩わされて出不精になることなく、週2回の高齢者テニス(ひまわり

目は口ほどにものを言う

マスクはずした今は…

御池台校区 田村 みのる

マスクで口が閉ざされると目の動きが特に気にかかるし、今度は急にマスクがはずされると、口もとの動きが顔の表情を鮮明にして、一層気持ちが通じることになる。暫く気にも留めていなかった

赤い唇や薄く色ついた頬の風情も心を感めてくれる。チンパンジーやゴリラ等の類人猿の目は白目がなくて、ギョロとした黒目だけである。彼らは危険から身を如何に守るかが第一であり、大きな黒目で反応する。人は白目の中に黒目(瞳)があつて、ひとみの動きこそが、考えや行動の意図を読むことができる。脳に直結して思いを表現する人間は、瞬き一つで気持ちを表すことが出来るし、また黒目(瞳)の上下左右の動きで怖い顔、やさしい顔、ずるい顔、まじめ顔と変化することになる。目と目で語ることも出来るのは、全く

猛暑に負けず頑張った!

夏を謳歌した蝉さんたち

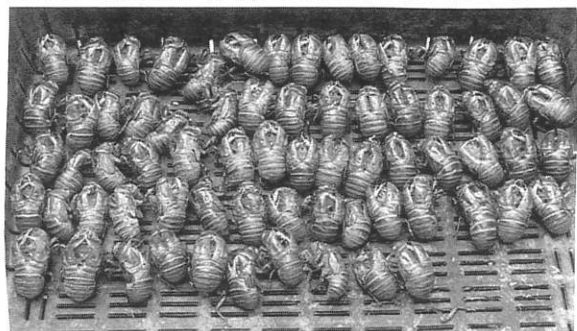
城山台校区 野中大成

今年の夏は温暖化の言われます。そんな猛暑、酷暑でも早朝から我が家の庭木や街路樹では、蝉さん達にぎやかに一生懸命鳴き続けていました。

庭木や柵、壁に脱け殻があり、80匹ほどにもなりました。蝉の一生は、土の中で幼虫時は7年ぐら

我が家で誕生した蝉さん達の脱け殻は、庭の蝉さん墓地に埋蔵して、ご冥福を祈念しています。

毎年50匹ほどが我が庭で深夜に羽化しています。



わが家で毎年羽化する蝉たちの脱け殻

て何こともできるようになる、さらに人間を超えることもすると話題になっているが、果たして、嗅覚(匂いと鼻) 味覚(舌) 触覚(皮膚)をどのように吸収してロクを得ることが出来るのか?

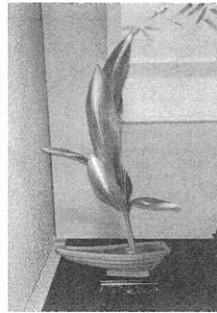
最近では人と、顔や眼も合わないスマホ族がどうなるものやら?

泉北老友文芸サロン



短歌

福泉中央校区 辻田 尚美
雨もほしい日照りもほしい夏野菜
洪水・猛暑「すぎたるは…」なり
みどり濃き葉欄九本女関に
茎を揃えて涼しさを呼ぶ



辻田直美さんが生けられた葉欄

福泉中央校区 山本喜恵子
ココロとすいか並べて早よ喰えと
今は横かし父のいた頃
早よ食べなもものなるよと言っ
亡母に

福泉中央校区 田中 高子
生涯の友の御霊のきえゆきて
さびしさつのりじつとなみだす
すず虫の京都のお寺願いこめ
姉妹でまいり気持なごんで

福泉中央校区 横道シゲ子
いつの日も愛犬二ひきマルチーズ
可愛い家族にいやさねなごむ
同世代あの人この人逢ふたびに
元気でいてね声かけ祈る

福泉中央校区 辻本 利子
朝トフマ子役上手で久しぶりに
見入るなー毎日楽しみだ

福泉中央校区 大仲美智子
道の辺の紫ふかきつゆ草の
小さきをそとノートに挟みぬ
善光寺の戒壇院の間に佇ち
内なる暗きを炙り出さるる

赤坂台校区 吉村雷貴子
寝苦しき夜更けに目をやる窓に見ゆ
まんまるい月明々と照る

赤坂台校区 井元 愛子
待ちわびしカサブランカの花開く
昨年よりも一日遅れて

赤坂台校区 羽田 壮治
ペルー沖のエルニーニョが釜を焚く
五年も続く気温上昇

赤坂台校区 津谷眞知子
一・五センチまでも縮みしが身長
ナースは笑みてさらりと言いぬ

赤坂台校区 及川 礼
清流と木立の中の貴船神社
川床料理の味わい深し

赤坂台校区 相澤 まち
約束は「暑いと言ったら罰金よ」
流れる汗を黙して拭う

赤坂台校区 森 勝子
この梅雨は雨も少なく蒸し暑し
時早くして蝉時雨聞く

赤坂台校区 矢野 公子
久々にワイン開ければ香り立ち
無事に過ぎたる一日に乾杯

赤坂台校区 賀本 操
3年ぶり級友と集いし紀の国や
温泉会食おしゃべり三昧

赤坂台校区 門脇 恭子
初めての指のネイルが剥げぬよう
しゃもじを持って今日は米研ぐ



谷口光男さん提供



俳句

御池台校区 伊藤 基治
老いてなほ胸の高鳴り運動会

御池台校区 小引 忠彦
夜なべすること久しかる八十路かな

御池台校区 中川チエ子
秋簾巻きて遠景比良青く

御池台校区 楠本 恵子
稲穂波刈り手を待ちつ香り立つ

御池台校区 池澤 睦子
願事の選べぬままに星流る

御池台校区 市岡 昌子
ばったんこ青き匂ひの水をはく

御池台校区 田岡 文
合掌の孫の手つぶらや魂祭り

御池台校区 小吹 洋子
艶艶の秋茄子もぎて盛り上がり

福泉中央校区 井上喜代子
休校の子等の声高野分あと

福泉中央校区 谷口 光男
棚田見て夏草刈りの苦勞跡

上神谷校区 向井佐和子
二羽三羽田の面掠めて飛ぶつばめ

上神谷校区 片山 茂
晴れもよし雨もまたよし縁映え

福泉中央校区 八十路の節
満月よ餅つくうさぎ今どこに

庭代台校区 小田 健一
また増えた移行したは誤類かな
泉北は天災少なく天国か

泉ヶ丘東校区 芝辻 昭子
黄八丈かれんに踊る町娘
ラッタッタ手振り足あげ皆八十路

泉ヶ丘東校区 嶋田 俊彦
ブラの日にあわてて剥がす値引き札
歳の差を髪の薄さで競う皆八十路
chatGPTなど横文字
見るたび思ふ世の移り

御池台校区 小吹 洋子
艶艶の秋茄子もぎて盛り上がり

御池台校区 田岡 文
合掌の孫の手つぶらや魂祭り

御池台校区 小吹 洋子
艶艶の秋茄子もぎて盛り上がり

福泉中央校区 井上喜代子
休校の子等の声高野分あと



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

人生100年時代！
あなたも老人クラブへ
参加しませんか
老人クラブでは趣味を通じた生
きがい活動や高齢者が相互に支え
合う友愛活動、子供たちの見守り
や交流活動、さらに高齢者ならで
はの伝承活動や美化活動など、地
域を豊かにする社会貢献活動にも
取り組んでいます。

私たちは、一人でも多くの皆さ
んに「老人クラブ」を知って頂
き、活動の輪に参加して頂くた
めに会員増強運動を推進していま
す。

低栄養予防を心がけましょう

堺市南保健センター
(3面の記事参照)



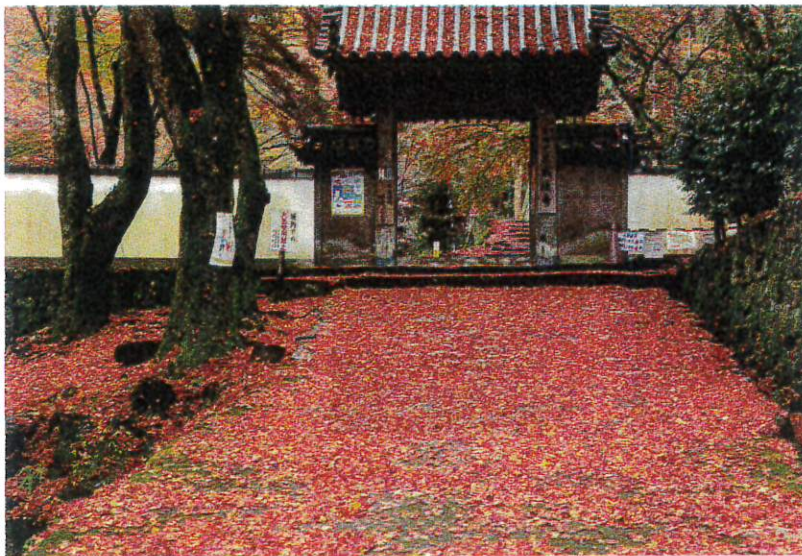
ほうれん草のこま和え

ツナ缶

うどん

油揚げや厚揚げ

ちょい足して手軽に
たんぱく質を



<暮 秋> 岸和田市・大威徳寺
庭代台校区 橋本 秀雄

△大山、蒜山三座▽ 蒜山SA(下り)より

美木多校区 西上 義次



区最多 45点の力作並ぶ

堺市高齢者作品展

文化部 八田 忠 敬

堺市高齢者作品展が今年度は東区文化会館で開催されました。6月22日午後、区ごとに搬入と展示作業が行われ、23日〜27日正



南区老連の出展コーナー



南区老連は絵画や手芸品、写真、書など45点を
出展

午まで公開・展示されました。

南区からは絵画22点、写真6点、手芸品10点、木工2点、書4点、陶芸1点など、区では一番多い45点の出展数でした。



趣き深い多数の作品群



<夕 照> 和泉リサイクル環境公園

庭代台校区 橋本 秀雄

編集後記

「コロナ禍」というのが、何を
するのにも枕言葉になってしま
った4年間でした。
行動制限が緩和された途端、
多くの人がさまざまな場所に
どっと押しよせる様子などに、
ニュースで知らされるたびに、
一抹の不安を感じるのには私だけ
でしょうか。
老人会の活動も徐々に動き出
しています。昨年度はミシガン
クルーズツアー、演芸大会など
大きなイベントも再開され、待
ちわびてくださっていたかのよ

うに盛大でした。
ただ、コロナ禍の最中でも
「泉北老友」への会員の方々の
投稿が途切れることなく、毎号
発行され続けました。会員の皆
様のご協力を有難く思っており
ます。
私達編集部に携わる者にとって
嬉しい限りです。
これからも日々の暮らしや経
験、ふとした気付き、人生の思
い出などを掲載していきたいと
思います。
「泉北老友」を心の友として
隔々までお楽しみください。
(庭代台校区・峯近和子)