

SAKAI CITY
堺市

西区老連

第70号

編集協力 株式会社 博報社 大阪市平野区喜連西 4-6-69 ☎ 06-6797-0212

浜寺石津校区老人クラブ連合会
 浜寺校区松寿会老人クラブ連合会
 浜寺東校区老人クラブ連合会
 浜寺昭和学校区老人クラブ連合会
 向 丘校区老人クラブ連合会
 平 岡校区老人クラブ連合会
 鳳 校区老人クラブ連合会
 鳳 南校区老人クラブ連合会
 福泉校区高齢者クラブ連合会
 福泉 東校区老人クラブ連合会

9/27
 浜寺公園
 第2球技広場
 107名参加

西区老連秋季グラウンドゴルフ大会

秋晴れの下でさわやかに



おめでとうございます!

ホールインワン続出!!
おつかれさまで〜す!!



大会結果 ※敬称略
 優勝 福田 紀正 (平岡)
 準優勝 一森 隆 (鳳南)
 第3位 南 知孝 (福泉)
 ※南さんは完走されましたので、左の競技員専員を置かせています。

第3位 南さん

私たちは、堺市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

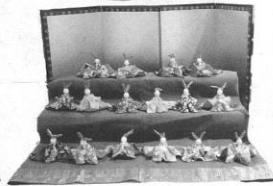
令和5年度 西区老人クラブ連合会作品展



7月7日(金)～7月9日(日)、西区文化ホールにおきまして老連主催の高齢者作品展が開催されました。各校区から合わせて約80点もの作品が出展され、見学の方がたくさん訪れていました。
校区ごとに配置された作品は、見事な作品ばかりです。来場者は一つ一つ丁寧に見て回り、「かわいいね」「よくできてるね」などと声をあげていました。



作品の一部をご紹介します



堺市老人クラブ連合会主催第46回堺市高齢者作品展が6月23日(金)～27日(火)午前



第46回堺市高齢者作品展

まで、市立東文化会館2階ギャラリーで開催されました。
西区からは手芸・絵画・パッチワーク・書道など創意あふれる33作品が出展されました。
会期中は「素敵な洋服。私も今年は手芸に挑戦してみる」「干支を使っても何か制作しようかな」といったさまざまな声が聞かれ、来場者の目と感性を刺激する素晴らしい作品展となりました。

私たちは、堺市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

7月27日 蒜山高原ハイク

コロナも落ち着き、久しぶりの遠出、酷暑の大阪からの脱出だ。会員の皆さんの要望が多かった「岡山蒜山高原」を歩くことに。

出発前、旅行会社より岡山県の「観光旅行」に使える「クーポン券」を買い、参加者23人を乗せたバスで7時30分「大鳥神社」を出発するも、阪神高速は通勤時間と重なり中国道は工事のため渋滞にあり、当初予定していた「大山」の裏側の絶景が望める「鬼女台」に立ち寄る時間がなくなり、「蒜山3山」の1つ「上蒜山」の裾野に広がる広大な「牧場」を見ながらちよちよと昼前に「ひるぜんシャワーランド」に到着。気温も堺より幾分低く、高原にきたという感じだった。休憩所で昼食タイムの後売店で、早速朝買った「クーポン券」を使い「シャワー」を買った「お土産」を買ったり、「ソフトクリーム」「ヨーグルト」を買う。売店の裏側に回り込み「上蒜山」「中蒜山」と裾野に広がる「牧場」の雄大な景色をバックに記念撮影（牧場にシャワー牛がいないのが残念）後、今日の目的「歩き」を始める。こ

この良い所は「車道」のすぐ傍に「サイクリング道」が完備されており、何の心配もなく木立の中を歩けるのが最高。

しかし「山の天気」は怖い。休憩所に予定していた「東屋」付近まで来たとき、にわかには曇ったかと思うと「雨」が降り出し足止め。雨が上がったので歩き出すも、今度は「雷」が鳴り出す。目の前に2本の縦筋。これにはビックリ。「山の天気は変わりやすい」というのがこれには参った。バスの待つ「ヒルゼン高原センター」ジョイフルパークに向け、急ぎ足で歩き、バスに乗り込み出発。蒜山PKの手前の「道の駅」に立ち寄り帰途につく。行き、帰りの交通渋滞と歩こう会始まって以来の雨、雷と話題満載のハイキングだった。

(鳳校区 土居 通昆)



浜寺石津

歩こう会に参加して



7月28日(金)、盛夏のもと恒例の浜寺公園の歩こう会に参加しました。まずは新装された中央エントランスの噴水前で集合写真。次に10時開園にあわせてバラ庭園の各コースを散策しました。湖沼では赤や黄色のスイレンが咲き誇っていました(写真)。「山の景」「山間の景」「里の景」などはどこか懐かし

うとした時、多数のミニズ群が生きているために渡ろうとしたのであろう。この炎天下で干上がり、さぞかし無念であったろうと死骸を避け

て通りました。南門を出ると、子ども汽車の車掌さんが手を振ってくれました。「汽車に乗りたくない」と同伴者から聞

こえてきました。最終は水路の側を木陰に沿ってタコさん公園まで、約5m幅の樹木道は涼しく歩きや



約5m幅の樹木道は涼しく歩きやすかった。



すかったです。約1時間、23名全員が無事集合場所まで戻ってきました。冷えたお茶が格別でした。(浜寺石津校区 阿部 正子)

浜寺石津

日帰りバス旅行に参加して

6月23日(金)、総勢58名の日帰りバス旅行に参加しました。行程は和歌山県海南市を始め近隣地を巡る、ゆたたりコースでした。

まず国指定名勝庭園「夢ノ浦温泉荘園」では、ベルトメーカ創業者新田長次郎翁が遺した日本庭園に心安らぐ景観美に癒され、次に自然博物館では展示物に子ども心が魅了、そして酒

蔵見学では試飲を楽しまし



この旅行の目玉は何といっても黒潮市場での「特上マグロづくし御膳」の賞味でした。貧乏所帯のわが家では出せないような

豪華な食卓で皆さん大満足でした(写真)。

今回バス二台に分かれたの旅でしたが、それぞれのバスの中では話が盛り上がり、じゃんけんゲームで商品が当たるのでみんな子どものようにはしゃぎ、必死になっていました。誰一人調子を悪くする人もなく、無事故で帰れて何よりでした。旅行好きの私はこれからもいろんな所へ参加したいと思っています。(浜寺石津校区 谷原美佐子)

私たちは、堺市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

平岡 平岡校区老人クラブ メロン狩り体験と歴史文化に触れる旅



令和5年7月24日(月)大暑の中、平岡校区老人クラブは「メロン狩り体験研修および歴史文化に触れる」日帰り旅行を学びも目的として、会員39名が午前8時35分、目的地の御坊市にある「農園紀ノ國」へ出発。



阪和道紀ノ川サービスエリアでトイレ休憩し、一路印南ICで下車、10時40分に到着。同時に責任者の田中氏の迎えを受け、個人それぞれ番号札を受け取り、「メロンは、はさみを使い収穫してください」とメロン狩りの指導を受ける。作業終了後はお土産用の箱に

入れますとの説明。バスはメロン畑前に駐車し、畑前に用意された試食「一切れを食した(美味であった)。作業が終わる農園経営のお店ではメロン他果物を会員さんが購入した。



次に昼食場所に移動、南紀有田民宿「松林」の二階で昼食。緑住宅会永井副会長による乾杯の後、料理に舌鼓を打つ和やかな食事となりま

した。社長の松林様とは料理の打ち合わせをしました。が、「料理はすべて任せてくれ」という信念のある方でした(高校時代には夏の甲子園に二度出場したそうです。男気のある方で信頼してよかったです)。結果として、料理は女性会員の高評価を得られました。

午後2時前に次のお土産の買物「浜のうたせ」で、魚介類とビンゴゲーム用の商品を購入。そして最後の歴史文化の学びの「道成寺」へ、午後3時20分頃到着した。夏場は道成寺巡りが少ないので無料駐車場を利用できた。境内へは3分程度。拝殿入口受付で拝観料を支払い、御坊の案内で宝物殿では御仏像を間近で拝め、説明を受け拝観。隣接の縁起堂では絵巻を使う「絵とき説法」を受けた。言葉巧みに現代人にこんな愛をしたことがありませんかと、笑いを誘う。会員の皆さんもこれには反応を示さなかった。30分の説法も終わり、今回の旅行の目的であった学びがで

た。最後に宝仏殿前で集合写真を撮り、今回の研修旅行のすべてが終わり、川辺インターより堺への帰路についた。車中では会員さんが楽しみにしているビンゴゲームで楽しんだ。

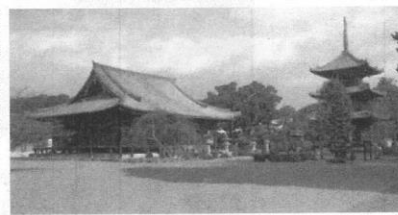
堺インターでの鞍野副会長のあいさつには全員が拍手で、大変良かった、いい旅行であったと感謝され、役員一同また来年も会員皆さまのために頑張る意を強くしたことでしよう。



最後に、大阪コンヒナー(株)の運転手さん、また添乗員さん、安全に無事に終えていたことに感謝したい。

今年のメロンは小振りですが少々心配でした。10日後、持ち帰りのメロンがどうか美味でありますよう祈るばかりです。

例年、平岡校区老人クラブでは、新春には三社初詣を、初夏には歴史文化に触れる日帰りバスツアーを行っています。会員の親睦と健康を確かめ合うとともに、教養を高めることをめざしています。令和5年度の初夏のバスツアーは和歌山県の「道成寺」と決まりました。



境内の風景、本堂・三重塔

道成寺について
大宝元(701)年、文武天皇の勅願により、義淵僧正を開山として、紀大田道成なる者が建立したという。別の伝承では、文武天皇の夫人・聖武天皇の母にあたる藤原宮子の願いにより文武天皇が創建したともいう(後述)。この伝承では宮子は紀伊国の海女であったとする考証もある。これらの伝承をそのまま信じるわけにはいかないが、本寺境内

私たちは、堺市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

の発掘調査の結果、古代の伽藍跡が検出されており、出土した瓦の年代から 8 世紀初頭には寺院が存在したことは確認されている。昭和 60 (1985) 年に着手した、本堂解体修理の際に発見された千手観音像も奈良時代にさかのぼる作品である。

寺に残る仏像群は、大半が平安時代初期から中期のもので、この頃は寺勢さかんであったと推定される。現存する本堂は正平 12 (1357) 年頃の竣工であるが、寺はその後衰微し、天正 13 (1585) 年には羽柴秀吉による紀州征伐にあつて諸堂が焼失し、二代目の梵鐘を奪われている。

天正 16 (1588) 年の文書によれば、当時は本堂と鎮守社が残るのみであった。明暦元 (1655) 年、紀州藩主徳川頼宣の援助で本堂の屋根葺き替え等の修理が行われ、仁王門、三重塔などの諸堂塔は近世を通じて徐々に整備されていった。創建時は法相宗だったが後に真言宗となり、承応年間 (1652 年、1655 年) に天台宗に改宗している。『本尊』道成寺本堂には南向き本尊と北向き本尊の二体の千手観音像を安置していた。

○木造千手観音立像一躯・

木造菩薩立像二躯 (伝日光・月光菩薩)・国宝
○木造千手観音立像及び
木心乾漆千手観音立像・
重要文化財



宝佛殿の内部 本尊千手観音、脇侍日光、月光菩薩

延長 6 (928) 年、道成寺では寺の性格を一変する事件が起こります。それが『安珍と清姫』の物語です。伝説のあらまは、おむね次のようなものです。

『奥州白河 (現福島県白河市) より安珍という僧 (山伏) が熊野に参詣に来た。この僧は大変な美形であった。紀伊国牟婁郡 (現在の和歌山県田辺市中辺路、熊

野街道沿い) 真砂 (まなご、まさご) の庄司清治 / 清次の娘、清姫は宿を借りた安珍を見て一目惚れし、女だてらに夜這いをかけて迫る。安珍は僧の身ゆえに当惑し、必ず帰りに立ち寄ると口約束だけをしてそのまま去っていった。

欺かれたと知った清姫は怒って追跡をはじめますが、安珍は神仙 (熊野権現・観音) を念じて逃げのびる。安珍は日高川を渡るが、清姫も河川に身を投じて追いかける大場面となる。蛇体となりかわり日高川を泳ぎ渡った清姫は、日高郡の道成寺に逃げ込んだ安珍に迫る。梵鐘を下ろしてもらいその中に逃げ込む安珍。しかし清姫は許さず鐘に巻き付く。因果応報、哀れ安珍は鐘の中で焼き殺されてしまうのであった。安珍を滅ぼした後、本望を遂げた清姫はもとの方へ帰っていき、道成寺と八幡山の間の入江のあるあたりで入水自殺したといわれる。(『出典…フリー百科事典『ウィキペディア (Wikipedia)』

以来、能楽、浄瑠璃、歌舞伎などあらゆる芸術分野のテーマになりました。(平岡校区老人クラブ 連合会会長 山本真太郎)

平岡

紀州白崎海洋公園のバス旅行



全国旅行支援適用の和歌山に焦点を合わせ、皆で参加者を募り、27名の参加を得て実施できた。当日、どんより曇りの中、8時30分に平岡町を出発。参加者の日頃の行いがよく、白崎海洋公園では雨も降らず、全員展望台まで上がり、絶景を楽しんだ。近くにパンガローなどが見えたが「屋根は赤で壁を白にしたもともとエーゲ海風だなく」との声も。

白崎海洋公園の石灰岩の絶景と湯浅ワイナリーと有田でお買い物計画を検討した。

今回のバス旅行はコロナ感染の影響もあり、何と4年ぶりの実施である。この実施にあたり、女性班長さんから「みんなコロナでどこにも行っていないし、何とかやろう」との強い要望で実施にこぎつけた。まさにウーマンパワーである。行先もさることながら、実施することに意義があった。ただし、実態として参加者数は料金に影響する。

(平岡親和会会長 鞍野 謙)



私たちは、堺市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

投稿欄

御誕生会

鳳校区 日谷 暢宏



年中行事の中の1つ御誕生会を行いました。年に3回、6月と10月、来年の2月に行います。今年の第1回目は6月21日(水)に野田会館で行いました。希望者は、自分の若いときの写真を数枚持ち寄って、スクリーンに写してもらい、それぞれに説明をしてその時代のことを話して、楽しく時間を過ごしました。

勝手に私の好きな大谷翔平君

浜寺東校区 岸 千紗子

今まで野球の試合をテレビで観戦することはまれなことだったのに、大谷翔平君をテレビで見たら彼が出てくる試合をよく見るようになった。試合を観戦するといふより大谷君を見ているという方が中している。テレビ局も大谷君のファンの多さを知ってか彼を大寫しにしてサービスしていた。彼の雰囲気は何となく愛くるしく実力を偉そぶることもなくいつも笑顔でさっばりしている。ホーム



ランを飛ばした後のセレブレーションのキャプテン姿も漂々しい。エンゼルスも打つ、キャプテンの使い過ぎで壊れたこともあったらしい。昨年はカウボーイハットだったが、今年は日本製のキャプテン。来年は何になるのでしょうかね? 引き続き大谷翔平君を応援したいと思います。

健康麻雀教室

向丘校区 二宮八重子

老人クラブ会員の間に、麻雀クラブの立ち上げ要望が強かったが、当時はギャンブル性があるとの偏見から無理ではとあきらめていたのですが、当時の会長齋藤さんが「賭けない!! 飲まない!! 吸わない!!」の「三ない」を規則に挙げ、市と交渉し、初めて公認され、市の施設利用許可も受け「健康麻雀教室」が誕生し、今年で7年目になりました。当時の会員は男性は微マン経験者等で、女性は家庭麻雀で覚えたという人たちでスタートしました。最近では認知症予防にと、麻雀を見たことも触れたこともない人たちの加入で麻雀のイロハから入門までの新人クラスを設け、毎回ゲームをしながらルールを分かりやすく説明し理解してもらっています。週2回でも半年も経つと皆の仲間入りができ、「ボン」「チー」と発しながらゲームを楽しんでいます。麻雀は、囲碁、将棋と違って次の一手を熟考しても、次何を引いてくるかで手の内が変わってくるので瞬時の判断が必要になります。その日ツキがあれば、新人でもベテランさんに勝てることもあり、負けてばかりでないところが妙味の1つではと思えます。

高齢者の交通事故防止 「まみむめも」

- も もしかして☆常に危険予測☆
- め 目立つ☆明るい服装や反射材☆
- む 無理しない☆安全第一☆
- み 見る☆よく見ることも安全の基本☆
- ま 待つ☆待つことは安全の基本☆止まって待つ



「新しい生活様式」を實踐して、クラブ活動を楽しみましょう!



距離をとろう



マスクの着用



手洗い、手指の消毒



こまめに換気

私たちは、堺市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

会 員 文 芸

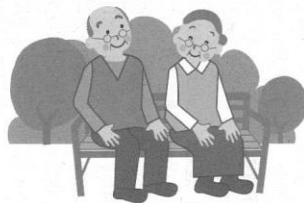
投稿欄

元気で過すぞう

浜寺校区 岡山美智子

私たちは来年、結婚60年を迎えます。夫85歳、私80歳。しかし、5年前次女が突然亡くなりました。ちょうど主人が80歳の私の誕生日を兼ねて祝いを計画してくれていました。親との別れも辛かったが、子どもの別れがどんなに辛いことが...

以前は、旅行計画を立て、この日に行くからと隣の娘に言っていました。植木、ペットのことで、本当にいろいろ世話をかけました。昨年、今年計画していた鹿兒島の墓参りをあきらめました。石川県の墓参りと、名古屋への帰省をいかに短い日程で行けるか計画中で



す。主人には、あと2、3年車の運転を頑張ってもらい、私も浜寺松寿会の行事に参加したいと思っています。

書道教室入会

向丘校区 舟尾美津代

私の老人クラブとの出会いは、回覧板にあった「書道教室会員募集」のチラシでした。当時入会年齢に達したばかりだったので、参加条件の老人クラブ入会にはためらいがありました。思い切って飛び込んでみてよかったです。今の時代、字を書くことが少なく



なり、とつさに書けなかったこともあり。脳トレのためにもお稽古に励みたいと思います。

俳句



さわさわと田の波打ちて秋彼岸
浜寺昭和校区 宇佐見茂子

網頼り仏像拭ふ秋彼岸
向丘校区 高橋 寿美

日々変はる雲の就演秋の空
向丘校区 竹澤 信子

逆縁のたより届く夜梨をむく
向丘校区 横山 芳子

鈴虫の鳴き声長し人こひし
向丘校区 西本 和子

なつかしき顔の描ひし盃蘭盆会
向丘校区 森川 友美

短歌



新しいくつでお出かけ何から
良いできごとに気分も軽く
浜寺昭和校区 山中 敏子

海浜に続くこの道連らなれる
海ほおずきを売る人有りし
沢ガニを取りし日焼けの児らの上
土手のカンナの柿色乱る
浜寺校区 真鍋 泰子

家計など気にも止めずいた夫も
値上げ対策店舗を廻る
贅沢は出来ないけれど平凡が
いと話せる今が最高
自分より先に逝くと言ふ夫は
小言聞けぬは寂しいからと
浜寺石津校区 手嶋喜代子

久さびさに孫達の来て幼なさの
きえゆく顔にて抱きしめられぬ
パンの餌を放りくれるか鴨たちは
寄り来て見わけ向きを替えたり
鳳校区 上田 雅子

ガラケイりスマホに変えてとまどいぬ
着信鳴るたびあわてふためく
愛犬逝く十六年の思い出を
部屋に腕にとぬくもりさがす
向丘校区 中西 博子

川柳



底辺を支える人に光あれ
流す汗こそ世の要なり
浜寺昭和校区 辻 光

湯に浸かり溢れるお湯で目方知る
野良仕事マスクに残る汗のあと
魚跳ねて声勇ましく競の朝
浜寺石津校区 手嶋喜代子

願わくば保健証のもと秋死なむ
マイナンバーカードに切り換わる頃
丁寧に説明をしてご理解を
訳誠心誠意有言実行
列国に後れをとったデジタル化
焦るお上の策は後手ごと
(落首) 浜寺石津校区 橋本 光弘

宇宙から眺める地球赤かった
秋の蚊が末期の水と刺しに来る
浜寺東校区 岸 千紗子

秋が来てもビール枝豆冷やっこ
ダンジリにクラー要るてこの秋は
浜寺東校区 物種 唯修

八十路からネイルにはまり生き生きと
浜寺石津校区 谷原美佐子

喜寿になり続けた趣味で生きている
浜寺石津校区 藤村 秀夫

笑ったらほとんど口の嫌がある
浜寺石津校区 矢上富美子

婆ちゃん歌て人生語る人
浜寺石津校区 坂口とし子

今日も話はずむ散歩道
浜寺石津校区 西川美恵子

共に笑い共に歩こういつまでも
浜寺石津校区 大川内和美

おはようどみんなが笑顔朝の道
浜寺石津校区 月本富士子

痩せたいのあれこれ着ても二段履
浜寺石津校区 岡 幹野

音頭取り今年はガマン倍返した
浜寺石津校区 川口八重子

私たちは、堺市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

第14回 浜寺4校区カラオケ大会 6月6日(火)浜寺船尾会館大ホールで開催



6月6日(火)第14回浜寺4校区カラオケ大会を浜寺船尾会館大ホールで開催し、総勢85名の歌手を迎えて美声を響かせました。

総合同会は浜寺校区の田中潤さんが務め、はじめに4校区代表者の紹介や司会者紹介、主催者あいさつのおと、9時15分には浜寺校区の山本勝之会長が五木ひろしの「細雪」で美声を披露しカラオケがスタートしました。

途中の休憩では浜寺石津校区の牧園義幸氏による体操で体をほぐしながら、声援・手拍子・足拍子と会場が一体となって盛り上がり、賑やかな一日となりました。



◆原稿募集

本紙では会員皆さまからの投稿を募集しています。クラブ活動報告の他、随想、紀行文、体験談、文芸作品(俳句・短歌・川柳など)お気軽にご投稿ください。また、写真などの資料があれば同封ください。次号発行は4月のため、原稿締め切りは**3月8日**といたします。原稿には、お名前、電話番号、堺市西区〇〇校区と必ず明記してください。

【投稿先】

左記の宛先まで、もしくは各校区の校区長を通じてお送りください。

〒547-0026
 大阪市平野区喜連西4-6-69
 (株)博報社『西区老連すこやか老友』編集係
 ☎06-6797-0381
 FAX 06-6797-0481

私たちは、堺市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

◆ご協賛各位への御礼
 本紙の発行にあたりご協力いただいたご協賛各位に厚く御礼申し上げます。今後も本紙は会員の生きがい・健康・教養を高める一助になるよう内容の充実に努めますので、末長いご支援を賜りますようお願い申し上げます。

西区老人クラブ連合会