

老人クラブ広報紙 すこやか老友

# 北区老連



vol. 65

健康 友愛 奉仕

2023年11月

- 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

堺市 SAKAI CITY

【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 〒547-0026 大阪市平野区喜連西4丁目6-69 ☎06-6797-0212



## 北区老人クラブ連合会主催 第11回ディスコン大会

ディスコン部会長 山崎 保弘

6月25日(日)、第11回ディスコン大会が光竜寺小学校体育館において開催され、各校区から参加した15チームが熱戦を繰り広げました。

今回はA～Dの4ブロックに分かれてリーグ戦を行い、各ブロックの1位チームが決勝トーナメントへ進出。決勝戦では金岡南ディスコンクラブ(金岡南)が黒土クラブB(東三国丘)を接戦の末に退け、第7回大会以来の優勝を手にしました。

一方、毎回上位入賞を果たしている光竜寺校区からは決勝進出チームがなく、チームの力差が縮まっていることを実感した大会でもあり、11月の第12回大会も熱戦が期待できそうです。



### 和気あいあいの中にも真剣勝負!

**大会結果**

- 優勝 金岡南ディスコンクラブ (金岡南)
- 準優勝 黒土クラブB (東三国丘)
- 第3位 黒土クラブA (東三国丘)
- 敢闘賞 中百舌鳥 (中百舌鳥)



選手賞状



金岡南ディスコンクラブの皆さん  
優勝おめでとうございます!



準優勝: 黒土クラブB



第3位: 黒土クラブA

私たちは、堺市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています

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)

- 北田 俊明 (五箇荘)
- 老人クラブ育成功労者  
(単位クラブ会長・役員、校区の役員)
- 曾我部剛宏 (五箇荘東)
- 渡邊 絹枝 (五箇荘東)
- 野口 和子 (五箇荘東)
- 繁田 正枝 (五箇荘東)
- 泉 薫 (新金岡)
- 遅沢 慎子 (新金岡)
- 衣川 典子 (新金岡)
- 瀬藤 みや (新金岡)
- 田中 光保 (新金岡)
- 岡本 富貴代 (新金岡東)
- 福永 三郎 (新金岡東)
- 柴田 知子 (新金岡南)
- 小寺 進 (新金岡南)
- 徳田 雅教 (金岡南)
- 小川 久志 (金岡南)
- 松 下 久志 (中舌鳥)

◆堺市老連会長感謝状  
退任校区会長

- 松川 睦 (百舌鳥)
- 増田 正裕 (西百舌鳥)

十月十三日(金)、堺市総合福祉会館六階ホールにおいて、令和5年度堺市高齢者福祉大会が開催さ

れ、表彰式とアトラクションが行われました。はじめに、主催者を代表して堺市フェニックス

区老連女性部長十二名に感謝状が送られ、第一部式典は滞りなく終了しました。



堺市フェニックスクラブ主催 令和5年度 堺市高齢者福祉大会

表彰式では、はじめに老人クラブ育成功労者として理事一名、校区会長三名、単位クラブ会長・役員、校区役員七十三名、優良老人クラブとして一クラブがフェニックスクラブ会長から表彰状が授与されました。次に、退任理事四名、退任校区会長、

スクラブ会長が開会あいさつを行いました。続いて、来賓として列席した永藤堺市長、木畑堺市議会副議長、木村堺市社会福祉協議会会長が祝辞を述べました。

式典後の休憩時間には、長寿支援課の関根主査によるフレイル予防などにも効果的な「堺あ・し・た! 体操」について説明があり、軽い脳トレ運動や市が開催している健康講座などについて話が交わりました。



「堺あ・し・た! 体操」でフレイル予防

第一部アトラクションでは、各区老連によるさまざまな演芸発表がありました。北区老連はおなじみ「喜多苦朗人クラブ」として登場。筆頭に役員が笑点形式で川柳十選を次々に披露、高齢者の



喜多苦朗人クラブ 「川柳十選〜笑点形式〜」



あるを詠みあげるたびに会場からは笑いの渦が起きました。最後は、川端堺市フェニックスクラブ副会長の開会あいさつで、令和5年度堺市高齢者福祉大会は無事終了しました。

私たちは、堺市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています

### 秋季1泊旅行 長良川温泉で親睦を深める



2023.9.24-29  
 北区老連  
 長良川温泉の旅  
 研修旅行会長 前山 正雪  
 文責・研修旅行部会委員 石田 勉



「大筒(関ヶ原古戦場博物館)」

で、静かな参道を歩くだけで、身が清められるような空気に満たされます。

#### ▼長良川温泉

十八日に到着後は、温泉を満喫したり周辺を散策したり、思い思いに旅の疲れを癒やしました。

#### ▼国宝犬山城

犬山城は織田信長の叔父である織田信康が天文六年(一五三七年)に木ノ下城を移して築城したと伝えられており、天守は天正十三年から十八年にかけて一階から四階までが一連で建設され、最も古いといわれています。

現存する日本最古の木造天守・犬山城

たことにより決戦の火蓋が切って落とされた関ヶ原の戦い。序盤は石田三成ら西軍が東軍相手に善戦したことで一進一退となり、焦った東軍の徳川家康は挑発山から本陣を前線に進めます。しかし西軍の小早川秀秋が東軍に裏返り、脇坂安治ら4将も東軍についてきたことで西軍は総崩れとなり、東軍の大勝利に終わりました。記念館では「重配」「采配」「陣鐘」「陣太鼓」「大筒」などが展示されています。

前山研修部会長の司会で始まった宴会では、辻会長のあいさつ、徳田副会長の乾杯の音頭の後、それぞれが宿自慢の料理を堪能しながら親睦を深めました。その後のカラオケ大会はとても盛り上

がり、最後は辻会長の「河内おとし節」に乗って多くの人が河内音頭を踊るなど、楽しい時間を過ごしました。

今回の研修旅行を通じて、会員相互の親睦を大きく図ることができました。次回の研修旅行にも必ず参加し、自己研鑽に努めたいと思います。

九月二十八日(月)二十九日(金)、令和五年度秋季一泊旅行を実施し、辻北区老連会長、前山研修部会長をはじめ四十名が参加。北区内の指定場所それぞれバスに乗り、一日目は関ヶ原古戦場記念館と熱田神宮を巡った後、長良川温泉を代表する老舗旅館「十八楼」で宿泊、二日目は犬山城から明治村を巡りました。

#### ▼関ヶ原古戦場記念館

一六〇〇年九月十五日、東軍の井伊直政隊が西軍の手喜多秀家隊に発砲し

#### ▼熱田神宮

三種の神器のひとつである草薙剣を祀る熱田神宮は、「熱田さた」の名で古くから崇敬を集める名社です。創建は景行天皇四十二年(一一三三)



熱田神宮にく

織飼で有名な長良川

明治村にて

私たちは、堺市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています

六月二十四日(日)、新金岡市民センター二階中会議室において第六十四回囲碁大会が開催され、総勢十二名が参加しました。総参加者は、くし引きにより六名ずつ二つのグループに分かれて二戦対局。さらに各グループの一位同士(二位同士が対局して、全参加者の中から一位、四位を決める頂上決戦を行いました。



### 第64回 囲碁大会

囲碁・将棋部会長 山本 雅市



- ▼大会結果(敬称略)
- 優勝 上田 光男 (東三国丘)
  - 準優勝 鈴木 良雄 (東三国丘)
  - 第3位 平川 知和 (五箇荘東)

と和気あいあいとした雰囲気で大会を楽しんでおられました。



- ▼大会結果(敬称略)
- 【赤組】
- 優勝 尼子 堅 (大泉)
  - 準優勝 野口 勝利 (大泉)
  - 第3位 小倉 通男 (新金岡)



- 【青組】
- 優勝 笠原 博 (百舌鳥)
  - 準優勝 古川 正夫 (百舌鳥)
  - 第3位 広瀬 政彦 (新金岡東)



- 【緑組】
- 優勝 間香 伸雄 (大泉)
  - 準優勝 川崎 裕二 (百舌鳥)
  - 第3位 吉川 長久 (中百舌鳥)



### 第64回 将棋大会

囲碁・将棋部会長 山本 雅市



表彰式では緑組の会長賞に選ばれ、参加者から大きな拍手が送られました。

六月二十五日(日)、新金岡市民センター二階中会議室において第六十四回将棋大会が開催され、総勢二十六名が参加しました。参加者は、赤組・青組・緑組に分かれてリーグ戦を実施。4対局の勝敗で順位を競いました。

今大会は、山本祥子さん(中百舌鳥)が女性棋士として初参加したことで話題となりました。「まだまだ初心者ですが、将棋は脳トレにも最適で、上手な人と対局することで勉強になる」と思っていました」と山本さん。



令和5年10月28日(土)、29日(日)に新金岡市民センターで開催されました「第65回北区老連囲碁・将棋大会」の様子は、次号「すこやか老友 第66号」でお伝えします。

私たちは、堺市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています



# 北区老連活動だより

## 金岡校区 バスハイキング を実施しました

北野 正幸

昨年に続き、今年も六月八日(木)に金岡校区バスハイキングを実施し、六甲・甲山森林公園へ行ってきました。

新型コロナウイルス感染拡大もようやく鎮まる気配になり、またまた油断はできないものの、風邪と同様の扱いとなる5類相当へ移行したことで実施しました。それでもハイキング当日は参加者八十二名がしっかりコロナ感染対策を行い、バス二台に分乗して出発、一時間余りで最初の目的地・六甲ガーデンテラスに着きました。



1号車2号車とも同じ車番でした

晴天ならばこんな感じのはずです

土産店前には可愛い花が咲いていた

2号車は総勢39名の元気いっぱいメンバーが乗車していました。

甲山森林公園で昼食の後、上り道を散策したのが息が切れそうまでアップです。最後にはフラワーフルーツパークで買物の長場路へ、昼弁当の配布をしてきました。

六甲ガーデンテラスは日本でも有数の眺望スポットで知られますが、当日は朝から曇り空で、景色が霞んで見えるなど少し残念でした。しばらく庭園内を散策し、全員で記念撮影しました。次は、甲山森林公園へ。六甲山の東方面に位置する甲山(標高約三〇〇メートル)の山麓に広がる森林公園で、園内にはシンボルゾーン(愛の像・彫刻の道)など自然豊かな公園です。昼食は、皆さん思い思いの場所で弁当に舌鼓を打ちながら、歓談のひとときを楽しみ、その後ハイキングコースを散策しました。しばらく歩を進めると、六甲自然観察池に到着。水生植物や野鳥、昆虫などの宝庫で、自然豊かで心が洗われるように感じました。彫刻の道の両側には、大理石に彫刻されたいろいろな像が制作されています。森林の香りを全身に浴びながら、初夏の一日にちよっと汗をかき、日頃のストレスを発散することができました。最後は、神戸フルツラフパークに立ち寄り、買物を楽しみ、帰路につきましました。バスハイキングに参加していただいた皆さま、本当にありがとうございました。お疲れさまでした。

### 皆さまの投稿をお待ちしています!

#### ◆原稿募集

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。

#### ◆原稿の注意点

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。

#### ◆原稿締め切り

すこやか老友 第66号は、令和6年5月発行予定です。原稿送付の締め切りは、令和6年3月25日(月)です。

**投稿先** 〒547-0026 大阪市平野区喜連西4丁目6番69号  
『すこやか老友・堺市北区老連』編集  
株式会社博報社 編集部 ☎06(6797)0381

### 東三国丘校区発信クイズ その⑩

#### ★語句悪人 ~ごくいたずら~

( ) にことばを入れて完成させてください。

- ① おこ ( ) がい
- ② アホ ( ) ド
- ③ UNI ( ) LO
- ④ 吉野 ( )
- ⑤ ビツ ( ) カメラ
- ⑥ Mi ( ) KaN
- ⑦ 藤岡弘 ( )
- ⑧ 宥 ( ) 晋三
- ⑨ 濡れ手 ( ) あわ
- ⑩ 雪や ( ) あられや ( )

こたえは7面だよ



私たちは、堺市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています

# 堺市北区老連 会員のひろば

## 一日一日を大切に

五箇荘校区 中谷 吉雄

まず、私の故郷を紹介します。  
私の故郷は愛媛県予讃線の終着駅である宇和島です。その故郷を離れたのが二十五歳の時、昭和二十四年でした。その後、六十歳で定年退職し、それから今年で二十九年になります。故郷を出発してからすと六十四年になり、その間は様々ないろいろなことので多かつた歳月でした。

ここで、中谷家の昔の家族を紹介します。  
男八人・女二人の十人兄弟でしたが、今では兄弟八人が他界しました。貧乏人の子だくさん、という言葉がありますが、多かつた兄弟も次女と私だけが生き残っており、次女は一〇〇歳になります。杖はついているけど、杖に助けられて元気な歩いでいます。

一方、私は二年前から週一回デイサービスに通っております。皆さんと話せる場所が大切かなと思ひ、皆さんの中に入っているいろいろな話を聞いています。とにかく語り合ひ、励まし合ひ、助け合ひを大切にして生きていきたいと思ひます。

特に、これからは食事や排泄など生活のあらゆることに介助が必要にならないよう、いつも心掛けておりますが、いつ身体が変格するかわかりません。今年のようにいつまでも残暑が厳しい年は寒暖差に注意しながら、そして体調管理と夏の疲れを取りながら、健康第一で一日一日を大切に歩いていきたいと思ひます。

### 利休のこぼれ話 10

五箇荘東校区 繁田 幸男

利休は静かな部屋でしつぽりとお客様とお茶を飲んで楽しむ「侘茶」を完成させますが、どんなお茶を利休は飲んでいたのでしょうか。

お茶の歴史は古く、奈良・平安時代初期に中国から持ち込まれたもの、はじめは医薬品・健康飲料という感覚だったのではないのでしょうか。当時のお茶は、茶葉を蒸してすりつぶし、固形状にして乾燥させたもの、飲む時は火をあぶってから粉にして、湯の中に入れてという「団茶」でした。

当時のお茶はとも貴重で、皇族・有力僧侶・貴族階級しか飲むことはできませんでした。その後、禪寺を中心にお茶の風習が広がりをみせ、次第に武士にも普及していきます。「碾茶」「挽茶」と呼ばれるもので、茶葉を粉末状にして、湯にとかして飲む現在の抹茶のようなもの、これを利休は飲んでいたのでないのでしょうか。当時のお茶は保存方法も悪く、まだまだ緑色には程遠い茶色のお茶でした。味はどうでしょう、特有のうま味より渋味が勝っていたと私は思います。

お茶の栽培は、京都宇治・伊賀・駿河・武蔵などに広がりをみせました。私も驚いたのですが、室町時代の後期から堺市北区黒土町がお茶の栽培をしていたのです。お茶を育てるに適切な鉄分やマンガンを含む「黒ぼこ」といわれる土質が黒土町にはあり、良質のお茶が作られていました。竹内街道沿

いで、茶の商いをする者が黒土町に住んでいました。屋号で「茶部」といわれていました。利休もこの茶葉を使って、茶の湯をしたのかもしれない。秀吉・家康も飲んだかもしれない。江戸時代に入ると、黒土町はお茶の栽培から商品価値のある綿の栽培に変化していきました。

江戸中期に、現在の「煎茶」の基礎ができあがります。宇治の農民で茶業であった永谷宗円が十五年の歳月をかけて考案された「青製煎茶製法」、当時は富裕層が抹茶を嗜し、一般庶民は粗末な煎茶を飲んでいましたが、茶色だつたお茶を美しい緑色に変えただけでなく、香りも味も圧倒的に優れた高品質の煎茶を作りだします。

この製茶法をきっかけに、日本全国にお茶文化が組み入れられるようになります。江戸後期に山本嘉兵衛が玉露の製茶法を考案し、煎いて飲むお茶は広まっています。現在のように、お茶が日常的に飲まれるようになったのは、機械化により量産が可能になった大正・昭和前期の時代で、急須の登場で家庭でもお茶が楽しめるようになりました。

私の父は、存命中よく「おかいさん」を食べていました。茶粥のことで、茶袋に「ほうじ茶」を入れて、お米を炊いていました。私もその時、食べてみましたが、そんなにおいしいものではありませんでした。しかし今日、自分が年をとると懐かしく、父の味でもありました。

(つづく)

### 万博と聞くと

五箇荘東校区 西尾糸穂子

関西万博の話題を聞く  
と、数十年前の花の万博  
工事を思い出す。「ラフ  
レシア」という世界一大  
きい臭い花が呼び物のど  
こな博覧会。そこで催  
すミュージカルのオーブ  
ンセットの外観づくりの  
ペンキ塗りの仕事をした。  
朝一番、京橋駅前から中  
高年の土建作業おじさん  
に混じってトラックの荷  
台に乗り現場入り。「給

料の交渉も自分で」と言  
われ、空き地にボツンの  
プレハブ事務所へ。強面  
画家志望の後輩に声をか  
けていく。雇い主は「う  
ち、こんな小切手切つて  
るね」と、一徳田小切  
手を見せる。「一度は手  
にしたいですね」と連れ  
当たり前だが、人は見た  
だけでは分からない。  
ある日、土建軍団がう  
れしそうなので、リーダ  
ーに聞くと「早  
めに仕事を切り  
上げて焼肉パ  
ーティーや。現場  
が引き締まる」  
と酒の手配も  
「お強いです  
か?」と聞くと  
「あんな不味  
いもん飲まん  
俺は昔アル中で兄を2階  
の窓から投げたんだ。あ  
んないい兄を殺すところ  
だった。それから二度と  
飲んでない」と言つた。  
普通に仕事に戻つていっ  
た。

### すこやかに生きている

五箇荘東校区 大黒 清

「ヤッター!」キヤー!」  
「惜しい!」:グラウンド  
のあちこちから元気な声  
が飛び交う。私は今クラ  
ウンドゴルフを楽しんで  
います。クラブに入って  
三年目、部員も増えまし  
た。近くの公園のグラウ  
ウンドなので、高齢者には  
参加しやすい条件かも。  
休憩時には大きなクスノ  
キの下で楽しい会話が弾  
んで笑いがいっぱい、心  
地よいやすさを感じま  
す。私にとつてもうれし  
い居心地を見つめました。



人はどうしても、地域  
での交わりが少なくなり  
ます。私も少し老いを感  
じます。人生の最終章、  
最期の一歩にして一日一  
日生かされていることに  
対し、ありがたみをかみ  
しめるまじこの頃です。  
社会、老人クラブ、グ  
ラウンドゴルフの仲間、  
ホールインワンで皆さん  
に感謝したいです。

### 5面

#### 東三国丘校区発信クイズ その12

#### 「語句悪人〜こくいたすら〜」の答え

- ① おこ(づ)がい
- ② アホ(カ)ト
- ③ UNI(Q)LO
- ④ 吉野(家)
- ⑤ ヒツ(ク)カメラ
- ⑥ MI(Z)KAN
- ⑦ 腰岡弘(、)
- ⑧ 岸(倍)晋三
- ⑨ 濡れ手(て)あわ
- ⑩ 雪や(こんご)あられや(こんご)



### 会員文芸

#### 俳句

「食べんさい」八十路のよそう寒余子飯  
薄暗き鏡台の裏ななかもど  
幾何学の刺子一針秋の昼  
ジュビターのこと更白く星月夜  
吾亦紅古墳を巡ぐる歩こう会



東三国丘校区 板倉 道子

侘び寂びの茶湯の香りホトトギス  
西百舌鳥校区 水主川亜矢子

大ききを見定めて抜く大根かな  
大根を抜きたる跡を手で戻す  
五箇荘校区 奥野佐代子

手作りの旗なびあつる運動会  
新米の甘き香りの夕餉前  
流れゆく窓の景色の秋びより  
夕空の延長戦に秋の月  
秋祭ふとん太鼓の勇ましさ  
中百舌鳥校区 坂本 茂子



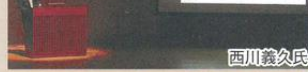
漸くに待ちし安堵の扇置く  
温暖化高値続きの秋野菜  
水仙の球根土を持ち上げて  
新春に「寿山福海」額仕あげ  
長き夜良き日の想ひめぐり来る  
中百舌鳥校区 山本三智子



#### 川柳

いいにおいごちらを向いてもパン屋さん  
中百舌鳥校区 佐熊美喜子  
この暑き草木もついにへとへとに  
赤トンボ久しぶりだにとらめっこ  
中百舌鳥校区 佐々木武夫

私たちは、堺市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています



**北区老人クラブ連合会主催 第4回女性部講演会**  
女性部会長 中川 祐子

10月6日(金)、サンスクエア堺(堺市立勤労者総合福祉センター)B棟・サンスクエアホールにおいて女性部主催の第4回講演会が開催されました。  
 今回の講演テーマは「楽しい防災講座」で、まずは天神亭笑華さんによる「防災落語」からスタート。何気ない日常に潜む災害の危険性や震災に対する普段の心がけなど、随所に笑いの要素を取り入れながら一席ご披露いただきました。次に、元緊急消防援助隊員で現在は新金岡市民センター所長を務める西川義久氏による講演が行われ、東日本大震災の被災地を訪れた時の体験談をベースに、地震や火事などさまざまな災害に対する危機管理の重要性について説いていただきました。  
 休憩後のアトラクションでは、琉球グループの與那城康雄さん、與那城悦子さんが登場。沖縄三線とエイサー太鼓の心和む音色に乗って、琉球民謡や誰もが口ずさめる昔懐かしい曲などを披露していただきました。

**堺市フェニックスクラブ主催 第46回 堺市高齢者作品展**



堺市フェニックスクラブ主催の「第46回堺市高齢者作品展」が6月23日(金)~27日(火)の5日間にわたり堺市立東文化会館2階ギャラリーで開催され、北区老連からは手芸・写真・絵画・写真・水墨画など創意あふれる33作品が展覧されました。  
 期間中には多くの方が訪れ、作品のひとつひとつをじっくり鑑賞。「私もいつか手芸に挑戦してみよう!」「干支をモチーフに何か制作しようかな…」といった声があちらこちらから聞かれるなど、来場者の目と感性を刺激する素敵な作品展となりました。

私たちは、堺市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています