

堺市美原区 2023.11 38 老連だより

【発行】堺市美原区老人クラブ連合会 【編集協力】株博報社 大阪市平野区喜連西4-6-69 TEL(06)6797-0212 FAX(06)6797-0479

堺市美原区老人クラブ連合会 令和5年度役員紹介



副会長 兼 書記
景山 花子(美原西)



副会長
門崎 真澄(平尾)



会長
添田 豊司(平尾)



役員
古賀 久美(黒山)



会計監査
柴田 隆雄(美原西)



会計
松岡 政巳(黒山)



役員
徳岡 康子(平尾)



役員
奥野たえ子(平尾)



役員
慶田 晴巳(黒山)



役員
松永十美子(黒山)



役員
川口加代子(黒山)

本年度も
美原区老連を
よろしくお願
い申し上げます。

いあいさつ
美原区老人クラブ連合会会長 添田 豊司

皆さまにおかれましては、ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。平素は、美原区老人クラブ連合会にご理解ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

私自身はや傘寿となり、手書き原稿は控え目になり、年々字が下手になり、

で、新聞記事と同じフォーマットを作ってスマホでやり取りしています。このように「紙」ではなく「原稿用紙」というわけでスマホのLINEを使って書き、手書きのチャットが減少しました。もちろん字が下手になったのは、コラムのデザインだけのせいではなく、さまざまなか場紙を使わず、データ化して方向へと進んだからだと思います。

私事ですが、5月に2社、11月には3社から原稿用紙が送られてきますので、とても頭が痛いです。そんな中で、スマホのLINEは私にとって便利がな思っています。

最後に、皆さまのご健勝とご多幸をお祈りすること、間もなく迎える新年を笑顔で元氣にお過ごしください。



私たちは、堺市美原区老人クラブ連合会の活動を応援しています

美原区老連受賞者
(敬称略)

◆堺市老連会長表彰状
・老人クラブ育成功労者
(単位クラブ会長、役員、校区役員)

長辻 勲(黒山)
野原 好正(平尾)

表彰式では、はじめに老人クラブ育成功労者として理事1名、校区会長3名、単位クラブ会長、役員、校区役員73名、優良

10月13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。

表して辻堺市フェニック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。



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

老人クラブとして1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4名、退任校区会長・区老連女性部長12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。

式典後の休憩時間には、長寿支援課の関根圭章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ありました。



第二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。美原区老連からは景山副会長を代表とする「美原パブリカ」が登場。「美原音頭」「きよしのブンドコ節」の盆踊りを披露しました。

最後は、川端堺市フェニックスクラブ副会長の閉会あいさつで、令和5年度堺市高齢者福祉大会は無事終了しました。



盆踊りを披露した「美原パブリカ」の皆さん

令和5年度 近畿ブロック老人クラブリーダー研修会

関係の親密度をあげる効果があるといわれるアイスブレーキングについて説明があり、参加者同士で握手や自己紹介フリップなどを使得って、さまざまなコミュニケーションの方法を実践しました。

分科会の研究討議では、それぞれのテーマを軸に事例発表と活発な意見交換が行われました。

6月29日(木)、兵庫県民会館にて令和5年度近畿ブロック老人クラブリーダー研修会が開催されました。

物故者への黙とう、主催者あいさつならびに来賓祝辞の後、全国老人クラブ連合会常任理事の笹尾孝氏による「老人クラブの現状と課題」と題した基調報告がありました。

次に、人材養成コーディネーターの浅見真一氏による人とかかわる人と出会う老人クラブのこれまで・これからと題した講演がありました。人間



堺市フェニックスクラブから参加した皆さん

- ◆第1分科会
〈老人クラブの基本的な活動事例〉「友愛活動などの顕著な活動事例」
 - ◆第2分科会
〈組織維持・活性化活動事例〉「会員増強・加入促進などの顕著な事例」
 - ◆第3分科会
〈他団体等との交流事例〉「地域団体等の交流で顕著な成果を挙げている事例」
 - ◆第4分科会
〈デジタル社会への適応事例〉「高齢者が取り残されないためのデジタル社会への適応事例」
- 閉会式では、近畿老人クラブ連絡協議会の野口一郎副会長がいさつを述べ、研修会は滞りなく終了しました。

私たちは、堺市美原区老人クラブ連合会の活動を応援しています

堺市フェニックスクラブ主催 女性部会施設見学研修会を開催

6月2日(金)、堺市フェニックスクラブ主催の女性部会施設見学研修会が開催され、私にとつて忘れられない一日になりました。

西日本には台風2号と梅雨前線の活発化で大雨警報が出ていました。どうなるのだろうと気をもみましたが、当日は予定通り決行ということで総勢43名が集合場所の福祉会館に集い、バスに乗って「京セラフアインセラミック館」へと向かいました。稲盛和夫ライブフリーでは、人生哲学や経営哲学をはじめ、さまざまな素晴らしい社会活動の足跡の説明を受け、セラミック館では、創業以来の技術の数々が館内に展示されていて、車のエンジンやリチウムイオン端子のほか、小惑星探査機はやぶさにも最新の技術が導入されていることを知りまし

た。また、ウォッシュレットの水が、一瞬で湯になるなど驚きの技術も紹介されており、難しいことは分かりませんが、とても勉強になりました。

他では、ギャラリーでもとても素晴らしい

ULTIKD



美原区老連の参加者で記念撮影

らしく、私の好きな上村松篁や平山郁夫の絵画、ピカソの銅版画などを鑑賞できて感動しました。石山寺門の食事処で昼食をとった後は、石山寺を散策する予定でしたが、雨が強くなってきたため中止となり帰路へ。ノロノロ運転だった上、大和川第2トンネル内では増水の影響で渋滞、普段は20分ほどで抜ける道のを1時間以上かかっても出られず、無事に帰れるか不安な時間を過ごしました。ようやくバスがトンネルを抜けた時は、車内から思わず歓声が上がりました。

（平尾校区 徳岡 康子）

ともかくにも、無事に堺市までたどり着くことができ、安堵した一日でした。皆さま、おつかれさまでした。

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、美原区老連からは陶磁器・写真・手芸・絵画・書道など創意あふれる創意あふれる15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、堺市美原区老人クラブ連合会の活動を応援しています

美原区老連 校区活動だより

平尾校区

卓球クラブ 会員募集中!

皆さまも「平尾卓球クラブ」に参加してみませんか?
公式戦でも使える卓球台が3台あり、皆さまと楽しくラリーをできるようになればと思います。上手な方がやさしい球を打ってくれるので、初心者の方も大丈夫です。
入会は随時受け付けていますので、興味のある方は気軽にご連絡ください。皆さまの参加をお待ちしています。
(平尾老人クラブ 徳井 春美)



平尾卓球クラブ 会員募集中!

卓球クラブのお問い合わせは、
平尾老人クラブ 添田まで
☎090-1908-1044

皆さまからの投稿を募集しています!

校区あるいは単位老人クラブで開催される季節の催しや奉仕活動などのイベント行事をはじめ、随筆や文芸などの個人投稿がございましたら、各校区の会長あるいは左記までお問い合わせください。

◆株式会社博報社 編集部
〒547-1002
大阪市平野区喜連西4丁目6番6号
電話 (0)6-707-0600-1

第19回 みはら区民まつり

今年 は バルーンアート & クロリティー でお出迎え



は、南河内交流フェスや健康のつどい、MIHARAパークでは、ミニ消防車の乗車体験などさまざまな催しがあり、多くの来場者でにぎわいました。
美原区老連は本館5階でバルーンアートとクロリティー体験のブースを出店、開始時間前からは、南河内交流フェスや健康のつどい、MIHARAパークでは、ミニ消防車の乗車体験などさまざまな催しがあり、多くの来場者でにぎわいました。
美原区老連は本館5階でバルーンアートとクロリティー体験のブースを出店、開始時間前か

いろいろな動物のバルーンアートも大好評で、美原区民の皆さんと笑顔の絶えない有意義なひとときを過ごしました。



◆◆◆ 美原区老連 校区活動だより ◆◆◆

美原西校区

健康教室を開催しました



を開催しました。
1回目は健康を維持するために、お口と呼吸の運動を、2回目と3回目はお口と呼吸の運動がうま

今年も9月の健康調査へ向け、6月から8月にかけて3回にわたり大阪歯科大学歯科衛生士研修センターの頭山教授、大阪和大学の赤経准教授を講師に迎え、健康教室



第14回 北余部まつり



去る10月1日(日)、北余部区民会館において第14回北余部まつりが開催され、多くの人でにぎわいました。

が並び、北余部老人クラブ女性部もポップコーンのブースを出店しました。一方、ホールでは演芸発表会が行われ、景山会長が代表を務めるたんぼの銭太鼓で華やかに幕を開けました。その後モフラダンスや詩吟、腹話術、コント・ダンスな



が並び、北余部老人クラブ女性部もポップコーンのブースを出店しました。一方、ホールでは演芸発表会が行われ、景山会長が代表を務めるたんぼの銭太鼓で華やかに幕を開けました。その後モフラダンスや詩吟、腹話術、コント・ダンスな

健康長寿のための12か条

- 1 食生活 いろいろ食べて、やせと(便秘)を避こう!
- 2 口の健康 口の健康を守り、(むち)を維持しよう!
- 3 歩く・身体活動 筋力・歩行力で、(生活)をキープしよう!
- 4 社会参加 外出・交流・活動)で、人やまちとつながろう!
- 5 ころころ ぬさそう(エルピーイング)、百病の心臓に学びよう!
- 6 夢や希望 夢を思いながら進め、(夢)を実現しよう!
- 7 正しい 正しい(利用)の目的)を知ろう!
- 8 地域力 広げよう地域の(地)でみんなを元気に!
- 9 フレイル 「健康・体力・社会参加」3本の柱で、(フレイル)を避こう!
- 10 認知症 よく食べ、よく歩き、よくしゃべり、(認知)を避こう!
- 11 生活習慣病 (生活習慣)を改善してコントロールする知識を持とう!
- 12 介護・終末期 (事前)の備え)で、最後まで自分らしく暮らそう!

くできているかを確かめ、そして「健康長寿のための12か条」いつまでも幸せに、健やかに過ごすためには「これ!」と題してお話を聞きました。9月23日(日)の健康調査の日には、歯科衛生士さんによるお口の機能評価、景山 花子



ど日頃の練習の成果をいかななく発揮する出演者に、会場から大きな拍手が送られました。当日は



松岡 政巳 (阿弥若葉会)

若葉会カラオケの集い

去る7月6日(日)、新型コロナウイルス感染症拡大のため中止していた「カラオケの集い」を3年ぶりに阿弥自治会館において開催することができました。



から新しい曲まで皆さんに楽しんでいただきました。

黒山校区

黒山校区 サークル活動のご案内

◆阿弥若葉会 チューブ体操クラブ

毎週月曜日(祝日は休み)午後1時30分から3時まで、阿弥自治会館で行っています。準備体操から始まり、チューブ体操、お口の体操、リズム体操などプログラムも様々です。



年会費は1,000円、途中スポット参加は月100円です。見学大歓迎です。皆さまのお越しをお待ちしています。(吉原 浩美)

◆阿弥若葉会 ディスククラブ

毎週火曜日・木曜日の午後1時から3時まで、阿弥公民館で練習しています。現在は18名が3チームに分かれ、笑い声が絶えない和やかな雰囲気なのが楽しくゲームをしています。



興味のある方は見学を兼ねて参加されてはいかがでしょう? やみつきになるかもしれませんよ! いつでもどうぞ覗いてください。お待ちしております。(松永十美子)

◆阿弥若葉会 カラオケクラブ

阿弥若葉会カラオケクラブは、昔から昼の部と夜の部があって長年にわたり活動していましたが、コロナや高齢化に加えてカラオケ機材の古さなどがあり、ここ数年は活動を休止していました。



昨年、新たに夜の部として午後7時から9時のカラオケクラブを立ち上げ、少人数ですが毎週火曜日に活動しています。これから少しずつ人数が増えていけばと思っています。仲間づくりは楽しいですよ!(古賀百合子)

◆上黒山チューブ体操部

毎週日曜日の午前10時から正午まで上黒山公民館で行っています。フレイル予防に、健康維持に最適ですよ! 皆さまのご参加をお待ちしています。(田守てい子)



◆上黒山ディスクチーム

ディスク競技は年齢、性別、体力にかかわらずどなたでも楽しめるスポーツです。上黒山ディスクチームは、毎週金曜日午前10時から正午まで上黒山総合会館で楽しく練習しています。どうぞ気軽に見学にお越しください。皆さまのご参加をお待ちしております。(片岡みずす)



理想人生、道成り進行

美原西校区 柴田 隆雄

趣味のひとつとして、ラリーを23歳より7年ほどしました。60年前、府庁の前大坂城は大広場で木も堀割に少した。そこへラリー同好会が毎週日曜日の朝4時〜5時に200台ほど集まり競走します。参加の多少により5時スタート、30秒に1台〜2台になります。スタート時にガリ版(現在のコピー)2部をもらいます。

1部はスタート時点より3つ目の信号を左折、「三和銀行」の看板を右折、郵便ポストを見たら左折などの書類です。あの1部は、3つ目の信号までは25キロ、そこから郵便ポストまでは27キロ、その先は次の目標まで3キロ(27)〜4キロ増し。

さらに、次は「富士山の高さは何」(「板錦は何代構構か?」)と問題を出されて、答えのスピードで走れと、そのためいつも百科事典を積んでいきます。一番難しいのは、Y字型に合って標識(矢印)が示されていない時です。道路から来れば、狭い道なら当然狭い方へ、コンクリート(現在はアスファルト)ならコンクリート、登ってくれば登り、下ってくれば下り、地道なら地道へ、カブリしてれば自然体、すべて瞬間に判断しなければなりません。私は一度間違えて、気付いた

場所からキロ数をメモし、Y字路まで来たタイム(12分)を計り、取り戻す道でも田舎の本道を走らなくても、道なき道は斜めにどんどんと頑張っても走れません。競技は減点制で、一日中走って力尽きるのチェックポイントがあり、そこで大きなラリーラッグが振り下された時が私のタイムです。モデル車(最初はタツトサン、後にコロナまたはフルバードが多かった)が走っており、空気が圧し、バスコントロ

ール(20キロ)まで自分の車と比べ(20・1)または(19・2)とかの誤差も計算しながら走ります。点数は1分単位で、60分が正解であれば60分50秒は減点ゼロです。61分または59分は減点1です。5力所の合計点で争い、良い時は減点ゼロの車が10台以上あり、その場合は秒単位の争いになります。午後3時〜4時に走り着きますが、発表するまで2時間かかります。

終着点は奈良が多く、京都や兵庫など遠い場所ばかりで、そこで解散して「人生、泰然自若くに行動しなければ...」と思うようになりました。私自身、ラリーによつて「人生、泰然自若くに行動しなければ...」と思

私たちは、堺市美原区老人クラブ連合会の活動を応援しています

美原老人福祉センターからのお知らせ クラブ活動・会員募集

美原老人福祉センターで活動しているクラブ・同好会の会員募集です。地域のお年寄りの活動拠点として、さまざまなクラブ活動に多くの方々が参加されています。ぜひ、見学から始めてみませんか？ 堺市在住で満60歳以上の皆さん、奮ってご参加ください。

◆クラブ紹介

※令和5年11月現在

ご興味のある方は美原老人福祉センターまでお問い合わせください。

クラブ名	活動日	時間帯	活動内容
チームなでしこ	毎週月曜日	13:15~15:15	ラインダンス・ヨガ
健康太極拳 さざなみ	毎週月曜日	9:30~11:30	太極拳
十六拳(太極拳)	第1月曜日・第3木曜日	10:00~11:30	太極拳
書道クラブ	第1・第3水曜日	9:00~11:00 13:30~15:30	書道
歌謡舞踊 吉昭花の会	第2・第4水曜日	13:00~15:00	歌謡舞踊
ヘルシー体操美原	第2月曜日	10:00~12:00	鳴子・ストレッチ体操
明空クラブ	毎週火曜日	13:30~15:30	操骨たいぞう・いすを使った体操
美原ディスコクラブ	第2・第3火曜日	10:00~12:00	ディスコ
カントリーハッピースマイル	第1火曜日 第4土曜日	10:00~12:00 13:30~15:30	カントリーラインダンス
みはらギタークラブ	第2・第4火曜日	14:00~16:00	ギター
フラサークルブルメリア	第1・第5水曜日 第3火曜日	10:00~12:00	フラダンス
ワルツ	月4回水曜日	10:00~11:30	チューブ体操 ラジオ体操・歌体操
ピオラ	月4回水曜日	13:00~15:00	チューブ体操 ラジオ体操・歌体操
美原パソコン同好会	第1・第2・第3水曜日	13:00~17:00	パソコン
ピノキオ	第2・第5木曜日	10:00~12:00	重い体操
カラオケクラブ	第1・第4木曜日 第2・第4土曜日	9:00~16:00 9:00~12:00	カラオケ
ほっこりヨガ	第2土曜日・第3木曜日	13:30~14:30	ヨガ
美原麻雀同好会	毎週木・土曜日	9:00~16:00	麻雀
生花クラブ「広友会」	第1・第3木曜日	9:00~12:00	生花
大正琴クラブ	第2・第4木曜日	13:00~17:00	大正琴
美原長寿囲碁クラブ	月4回金曜日	13:00~17:00	囲碁
健康増進詩吟道場	月1回金曜日	10:00~12:00	詩吟
キルトやぐるま草	第1・第3金曜日	9:00~12:00	パッチワーク
筋力アップフェニックス	毎週金曜日	10:00~12:00	リズム体操・チューブ体操
桐民踊会	第1・第3土曜日	14:00~16:00	民踊
美原健康太極拳	第1・第3・第5土曜日	9:30~11:30	太極拳
美原文化芸能クラブ	第4金曜日	10:00~12:00	踊り・着付けを中心とする日本文化に関する芸能活動の練習
美原バンパール同好会	毎日	13:00~17:00	バンパール

寄り道 cafe	毎月第3土曜日	10:00~14:00	家族や友人と散歩の途中に気軽に立ち寄れる交流の場。障がいのある方が作業所で作ったおいしい手作りパン、焼き菓子などを販売しています。
	毎月第1金曜日	10:30~11:30	認知症のことや介護の相談会を予約制で開催しています。お気軽にお申し込みください。
認知症カフェ・オレンジティ	第1・第3水曜日	10:00~11:00	月4回金曜日 13:30~14:30
いきいきかみかみ百歳体操	おもりをを使った体操やお口の体操で筋力維持・筋力増強でフレイル予防		

◆老人福祉センターって、どんな施設？

- ◎開館時間：午前9時～午後5時15分
- ・浴室利用時間：午前10時～午後3時
- ・利用料は無料
- ・囲碁、将棋、卓球、バンパールなどレクリエーションの設備
- ・クラブ・サークル活動に利用する部屋の貸し出し
- ・講座や教室などの行事の開催

◆利用できる人は？

- ・満60歳以上で、堺市内にお住まいの方です。
- ・利用するためには、利用証の交付が必要です。
- ・利用証発行の手続きには、年齢と住所が確認できるもの(運転免許証や健康保険証など)をご持参ください。

◆休館日は？

- ・日曜日・国民の祝日・年末年始
- ※暴風警報などにより休館することがあります。

お知らせ

◎センターで卓球を楽しみませんか？

令和5年10月からセンターに【卓球部屋】を設けました。利用証をお持ちの方なら、どなたでも利用できます。ラケット・ピン球は、貸し出し致します。自分のラケット・ピン球持ち込みも可能。詳細は、1階事務所まで。

◎11月から新しいクラブが仲間入りしました

【ほっこりヨガ】
第2土曜日・第3木曜日
13:30～14:30

共用スペース【卓球部屋】



多世代交流事業【Let's yoga!】



ワイワイ散歩

元気で長生きするための健康づくりと介護予防事業
・脳トレミニ講座・遊びりテーション・堺コッカラ体操等 開催中!!

お問い合わせは、美原老人福祉センターまで
美原区黒山782-10 TEL. 072-362-3939

令和5年度 第8回健康ウォークツアーを開催
兵庫県加西市・兵庫県立フラワーセンターを散策しました!



★黒山校区
 5月26日(金)、黒山校区36名で兵庫県加西市の県立フラワーセンターに行ってきました。
 J A 大阪南黒山支店の駐車場を8時30分に出発し、目的地には時刻の10時40分に到着。すぐ亀ノ倉池外周ウォーク(総距離約1.5km)をスタートしました。季節の変わり目とあって花々は少なく感じましたが、亀ノ倉池上空や芝生広場などパーク内各所に約200匹の鯉のぼりが春の空を泳ぐ姿に、皆さんスマホ撮影を楽しんでおられました。

ゴール地点の芝生広場前のレストランにて昼食。昼食時はグループ別に校区間の交流を図ることができ、とても有意義であったと思います。
 食後は自由行動にて亀ノ倉池周辺を散策し、「ウイ
 (阿弥若葉会 古賀 久美)



★平尾校区
 コロナ禍の行動ガイドラインが変わった5月20日(月)、平尾校区32名で健康ウォークツアーに参加しました。
 当日はあいにくの雨模様でしたが、「晴れてカンカン照りより雨でかえって良かったかも!」などと言いつつも亀ノ倉池1周(約1.5km)のウォーキングを楽しみました。季節の美しい花々や、池の上空を横切る鯉のぼりなどを眺めながら歩くつちに無事ゴール。
 大温室にも素晴らしいバラ園、珍しい南国の花々や

食虫植物など見どころたっぷり。写真を撮るのにスマホも大活躍でした。
 昼食は天候を気にせず利用できるレストランでおいしくいたたき、美原西校区の皆さんとも交流を深めました。
 アクリル板のないテーブルで顔を合わせての食事は格別でした。
 帰りは道の駅みきに立ち寄り、もうひとつのお楽しみのお菓子もたっぷり済ませ、大満足でバスに乗り込みました。



ずっと笑っておしゃべりして、皆さん多少の雨はものともしないパワーで、楽しく過ごした一日でした。
 (平尾老人クラブ 徳井 春美)

★美原西校区
 5月20日(月)、美原西校区から33名が参加しました。
 今回は加西市の県立フラワーセンターで、小雨模様でしたが、それはそれで風情があり、亀ノ倉池上空を泳ぐ鯉のぼり、色とりどりのバラに足を止め、「雨に咲くバラも美しいね」って話しながらのウォーク。
 大温室では、日頃は見ることでできない珍しい花々を観賞し、昼食は平尾校区の皆さんと一緒にゆつくり食事を楽しみました。
 帰りの目当ては、や



はり買い物です。皆さんが一段と元気が出る時がなつて思えるほど、いっぱいのおみやげを手に帰路につきました。
 (北余部老人クラブ 景山 花子)

ご協賛いただきました皆様へ御礼

このたびは、広報紙「堺市美原区老連だより」に広告のご掲載を賜り、誠にありがとうございました。本紙はきたる超高齢社会に向けて会員の生きがい・健康・教養を高めるとともに、会員相互の親睦交流を願って発行するものです。以上の趣旨をご理解いただき、何卒、末永きご厚誼、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

堺市美原区老人クラブ連合会

私たちは、堺市美原区老人クラブ連合会の活動を応援しています