

堺区フェニックスクラブ

だより

発行所：堺市堺区老人クラブ連合会

編集・制作：株式会社ニチコミ 神戸市中央区元町通4-4-8 タイムスビル9階・10階 ☎078(351)3387



摂津、河内、和泉の三国の境にあり、方位のない清地とされ、方除祈願で知られています。古くから遠方へ出かける時その方向がよくない場合に、一度別方向に向かってから出かける風習がありました。方違神社はそのような時にお参りする全国でも珍しい神社で、遠くへ旅する時や家をもつる時などに、ここに参れば災難にあわないという言い伝えがあり、新築や転居等の方災除けで各地からたくさんの人々が参詣に来ます。清めの御砂、方災除の粽(チマキ)は大変御利益があるそうで、5月31日のちまき祭は故事にならない、菰(こも)の葉で包んだ粽が参詣者に分けられます。「ほうちがい」と呼ばれて親しまれています。

参照：<https://www.sakai-tcb.or.jp>

わたしたちは 堺区フェニックスクラブの活動をサポートしています

ディスコン大会

力合わせて大成功

少林寺校区

山本 恵子



多くの方が参加しました



6月20日、ディスコン大会が湊体育館でありました。
優勝…英彰校区
2位…市校区
3位…市校区
ブリービー賞…少林寺校区
以上の結果となりました。みなさん日頃の成果は出せたでしょうか。

大会の3週間前から抽選会、組み合わせ表の作成、印刷、景品の準備等々ありがとうございました。そして当日のコート作り、イス並べなど、皆で力をあわせ予定時間どおりの進行でした。次回の優勝めざして練習頑張りましょう。

わたしたちは 堺区フェニックスクラブの活動をサポートしています

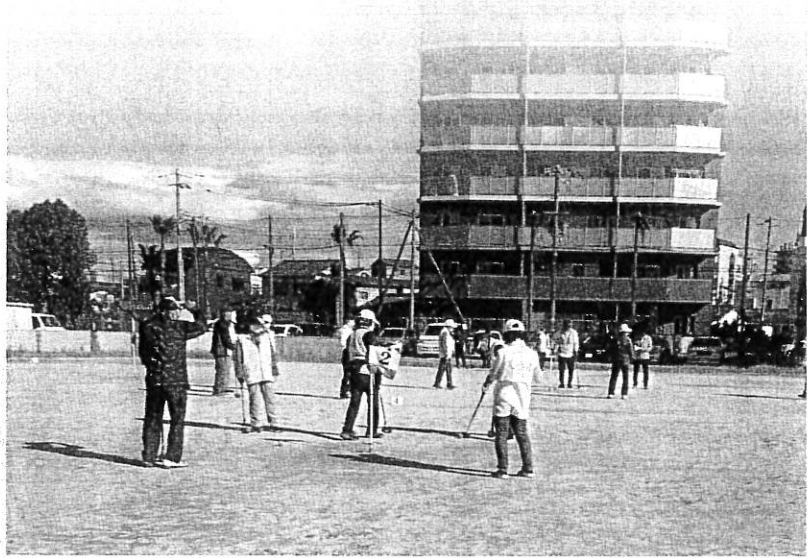
大会結果

結果	校区名	氏名	スコア
総合優勝	神石校区	山西義秀	55打

男性の部	校区名	氏名	スコア
優勝	神石校区	山西義秀	55打
2位	大仙校区	湯佐利昭	57打
3位	三宝校区	梅田治男	57打

女性の部	校区名	氏名	スコア
優勝	大仙校区	奥トメ子	60打
2位	大仙校区	木下佳子	60打
3位	錦西校区	南川洋子	62打

日頃の練習があつて今日の成績がある。到底得られるものではありません。ゴルファーのみなさん次回も頂点をめざして毎日精進されることを願っております。



晴天に恵まれました

第27回 グラウンド・ゴルフ大会

熱気と興奮

英彰校区

杉村 俊昭

令和5年10月21日

(土)、堺区主催第27回グラウンド・ゴルフ大会が開催され各校区の精鋭が参加し3Rで順位を決定する総数81名8校区の選



手が参加しました。今度こそ入選入賞をめざして参加。熱気と興奮で会長も自らリーダーを務め盛り上げてくださいました。定刻の開会式後のプリーの合図で一斉に打ち始めました。
健康部会の担当者役員もホールインワンをめざしたプレーを目のあたりにし思わず拍手、声援を送り、共に楽しんでおりました。

わたしたちは 堺区フェニックスクラブの活動をサポートしています

防犯研修会

被害を未然に防ぐ



約50名が参加しました

令和5年11月10日（金）、湊フェニックスクラブ主催により、湊校区地域会館にて防犯研修会が開かれました。

講師として堺警察署の生活安全課防犯係の皆様が特殊詐欺の被害防止策をテーマに講演と寸劇による研修が行われました。

あいやすく、お金が戻ってこない場合もある」と特殊詐欺被害の現状についてや詐欺の種類について講演いただきました。

より理解を深めるために、警察署職員の劇団「おまわり」による特殊詐欺発生の現場を模した寸劇が披露され、参加者の皆様もコミカルな演技を楽しみながら内容に耳を傾けていました。

寸劇の最後には、電話を留守番設定にして相手が分かるようにしたり、



ATMで還付金は絶対に戻ってこないことを念頭に置くことで被害を回避できると今後の対策についてまとめられました。

目と耳で楽しみながら身になる研修会でとても有意義な時間を過ごせました。



わたしたちは 堺区フェニックスクラブの活動をサポートしています

研修旅行

楽しさ絶えぬ2日間

湊校区

米山 智恵子

こちらで「美味しいな」という声も聞きました。

野島断層保存館見学では地震の凄まじさを目の当たりにしました。(怖い)。

伊弉諾神社参拝の後早めに洲本温泉サンプラザへ到着。温泉に入り、乾杯から始まりテーブルの上には食べ切れない程の料理が運ばれ、最高でした。カフオケも上手な人、下手な人でこれぞ宴会！

15日は魚市、靈山寺の後道の駅へ。いつの間にか皆んなの手には土産がいっぱい！

定刻に堺区に帰りまして。今回は参加者が少人数だっただけに絆を深め、各地でバスを降りる度に別れを惜しみ、再会が楽しみにになりました。

お世話になった数内会長、名鉄さん、運転手さんありがとうございました。次回も健康で参加したいです。

堺区フェニックスクラブ連合会は恒例行事として令和5年11月14日、15日と二泊二日で淡路島と徳島へ行きました。

前日までの雨はすっきり止み、寒さも緩み旅行日和。堺校区の参加者の集合場所をまわり、淡路島に到着しました。酒蔵「浜福鶴」で酒が出来上がるまでの工程の説明を聞きながらほのかな香りに酔いました。

次は待望の昼食。海の幸がいっぱい並び、あち

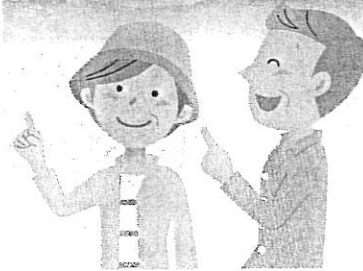
洲本温泉サンプラザ



温泉も食事も満足！

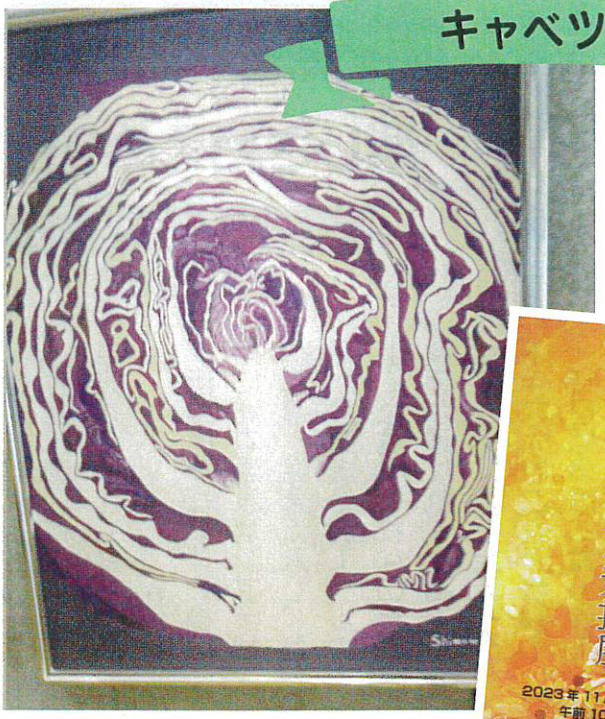


靈山寺



わたしたちは 堺区フェニックスクラブの活動をサポートしています

キャベツ



作者：下野悦子
(アトリエ赤い箱選抜展にて出展)



写真
コーナー



会員皆様が撮った
お気に入りの
スナップショット集

金木犀



撮影者：米山智恵子



わたしたちは 堺区フェニックスクラブの活動をサポートしています



敬老の日の集い

好きな踊りを続けることによって元気をもらっています。(稲嶺ひろみ)

お待ちしております

ぜひ皆さんの
お気に入りの一枚を
ご投稿ください!



水掛不動尊

昭和通りにて
撮影者：米山智恵子



伊弉諾神社にて
撮影者：米山智恵子

鯉



堺市一丸で会員増強に努めます



近畿ブロック 老人クラブリーダー研修会

近畿全体で会員増へ

浅香山校区

安藤 和子

6月29日(木)兵庫県民会館で令和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、私も久しぶりに阪神電車に乗り出席いたしました。分科会は第1から第4に分かれ、第1分科会は「友愛活動などの活動事例」ウォーキングを行い、安否確認や声掛け、手芸講習会の参加呼びかけ。第2分科会は「会員増強の事例」自治会に依頼し

て回覧で老人会の加入呼びかけ、月1回「集いの日」を決め運動やゲーム、各種講座を行っている。第3分科会は「地域団体との交流事例」社会福祉協議会に協力を依頼し体力測定、健康体操、健康づくり講座。第4分科会は「デジタル社会への適応事例」スマホ、パソコン、ラインを活用する。会員への連絡方法としてスマホの導入。コロナ禍で三密をさけるためリモートで会議をしている。

最後に、私も皆さんの事例発表を聞きどの地域の方も会員の増強に大変ご苦労されている思いでいっぱいでした。



兵庫県老連中村会長

わたしたちは 堺区フェニックスクラブの活動をサポートしています

会員投稿

宰相吉田茂 の眞実

錦校区 竹村 周

吉田の養父健三は幕末にイギリス軍艦で密航して、2年間イギリスで西洋の新知識を習得し、明治元年に帰国した、ウィリアム・ケズウィックが率いるジャーディン・マセソン商会横浜支店長（英一番館）の支店長に主任し、日本政府相手の取引でめざましい業績をあげた。

その後、実業家として独立して成功を収め、横浜有数の富豪となる。健三は自由民権運動と国会開設運動の牙城、東京日日新聞への経営参画を通じて、板垣退助、後藤象二郎、竹内綱たち自由党メンバーとの関係を深

め、同党を経済的に支援した。特に竹内とは昵懇（じつねん）になり、明治十四年に竹内の五男茂を養嗣子（ようしし）とした。これが吉田茂です。しかし健三は40歳の若さで亡くなる。11歳の茂は莫大な遺産を相続した。吉田は戦前は外交官として、外務次官、駐英大使を務めた。岳父は明治の元勳大久保利通の次男で、重要閣僚を務めた牧野伸（のぶ）顕（あき）である。敗戦日本を独立へ導いた吉田は、占領下で首相としてリーダーシップを破棄した、GHQのマッカーサー司令官と向き合い、その意向と国際政治の状況を見渡しつつ、独立のタイミングを探っていた。

サンフランシスコ講和条約は昭和27年4月28日午後10時半に発効した。

吉田茂の側近 白洲治郎

白洲次郎の祖父退蔵

は、横浜正金銀行の創設

に関わり頭取となる。ケ

ズウィック家と親しい香

港上海銀行の協力を得た

経緯から、彼とケズウィッ

ク家との付き合いが始ま

る。彼は神戸周辺の不動産

投資で莫大な財を成す。退

蔵の長男、次郎の父文平

は、ハーバード大学とボン

大学に留学後、ジャーディ

ン・マセソン商会の支援で

投資会社白洲商店を起こ

す。次郎は神戸一中を卒業

後、ケンブリッジ大学に留

学。次郎は父の経営する白

洲商店が昭和恐慌の煽り

で倒産したために、8年間

のイギリス生活を中止し

帰国する。大正洋会議第3

回大会に参加した松本重

治によって樺山愛輔の娘

正子と引き合わされ結婚

する。吉田茂の親友、樺山

愛輔は海軍大将樺山資紀

の長男で、アマースト大

学、ボン大学で学び千代田

火災、日本製鋼所重役、貴

族院議員。次郎はセール・

フレイザー商会に勤務し

た後、日本食糧工業（のち

の日本水産）の取締役とな

る。セール・フレイザー

商会のバックにはジャー

ディン・マセソン商会がい

る。ケズウィック家を中心

に吉田、松本、白洲とい

繋がりができていた。だか

ら白洲は、イギリスで吉田

茂がいる日本大使館を自

分の定宿にすることがで

きた。幼馴染の牛場友彦の

紹介で近藤文磨のブレー

ンになる。次郎ととりわけ

親しかったケズウィック

兄弟の二男ジョンは、ロン

ドンに拠点を置くハンブ

ローズ銀行の会長であり、

イギリスが支那に送った

情報省極東局のトップに

して大物工作員でした。

会員投稿

高齢者の夏休み

錦校区 田中 重彦

令和5年7月20日から小学校の終了式が近づいて来ました。私、小学校の生徒さん・中学校の生徒さんの見守り活動を毎朝7時30分頃から約1時間程度ですが、いつも同じ場所です。私「おはようございます」と元気な声で声掛けすると、お子さんの方から、「行ってきます」と元気な声が返ってきます。その元気な声毎日、私たち逆に生徒さんから元気をもらっています。

7月21日から学校が夏休み、私、明日からゆつくり寝ようと色々考えてみたり？、朝からの一日の時間の過ごし方ですが、今までどおりで、過ごそうと決めました。夏休みに入ってから毎日ラジオ体操が小学校の運動場であり、ボランティアアビュローさんの行事で私の予定に追加して一日の行事が楽しみ。運動場で子どもさんと大人も交えて毎日一緒にラジオ体操いいですね。皆さんも早朝から出席で健康が一番ですね。ラジオ体操のお世話係さん毎日ありがとうございます。

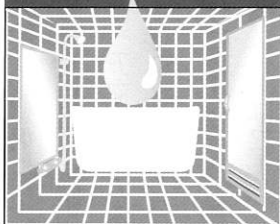
ラジオ体操から帰って、今年の気温がなんと高く毎日が猛暑続きで植木の水やりが大変、沢山の鉢に植えた月下美人今年は咲いてくれそうです。つぼみがちらほら、我が家のランも植え替えて呼び名はツマランと呼んでいますが毎年見事に沢山咲いて長らくの間楽しませてくれます。

9月に入り毎日が登校日です、私健康で見守り続けます、毎日の健康が一番でいいですね。



ご注意を！冬場の入浴

浴室って、冬は寒いですよね…
体に負担のかからない入浴を心掛けましょう！



- 家族に入ることを知らせ、途中で声を掛けてもらう。
- かけ湯、シャワーなどで体をお湯に慣らしてから入る。
- 42℃以上の熱いお湯での入浴は避ける。
- 入浴前後に水分をたっぷりとる。
- 冬場は居間との室温差があるので、脱衣所、浴室をあらかじめ温めてから入る。

日本温泉気候物理医学会が提唱する
安全な入浴のための方法より抜粋

ロコモティブシンドロームの予防



「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。

症候群（シンドローム）とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い | <input type="checkbox"/> 片足立ちの状態でも靴下を履くことが出来ない |
| <input type="checkbox"/> 手すりがないと階段の上り下りが困難 | <input type="checkbox"/> 2kg程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい |
| <input type="checkbox"/> 15分以上連続して歩き続けられない | <input type="checkbox"/> 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難 |
| <input type="checkbox"/> 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない | |

※上記の症状にひとつでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。スクワットやウォーキングなど運動をすることで予防しましょう。

会員投稿

小集団のリーダーに関する考察

大仙校区 下野 耕生

うにねじ曲げ、相手のことを考えないのでつい攻撃的になっている。そう考えている自分自身もいかに反リーダー的性格かと苦笑いしてしまします。

しかし世の中には、本来リーダーに向かない器量の間でも、年の功や、他に人材がないためにそのポストについている人も珍しくない。たぶんその人たちも同様にリーダーを受けると『貧乏クジを引いてしまった』と嘆いていると思う。でも一度はその任についてこそ大人への道とも言う。

リーダーはたいいの場合、感謝されることなく、かえって恨みの対象になったりする事も多いが、立派で尊敬できる会長さんにお会いする機会を得て多くのことを学ぶことができた。また、女性会長でも熱心で思いを感じる頑張り屋の人を知ることができました。このリーダーの元で堺フェニックスクラブが存在した。高齢者は増えても私たちの活動はもっと厳しくなるが次のリーダーとともに頑張りたいと思う。

責任と消耗のみあつて一利なし。割の合わないのが小集団のリーダーだと思う。もつとも、リーダーに推されるくらいの人、なんのメリットもないことをよく知っているはずだ。

普通の人は、まず損得を考える。他人の欠点や落度はよく目につくが、自分の失敗には寛容である。事あるごとに不平や不満を言い、危機にあらと誰より先に安全な場所に避難する。自分かわいさのために都合のよいよ



川柳ヨリーナー

ベンツから乗りかえたのは車椅子

米山智恵子 (湊校区)



1つでも当てはまるとロコモの危険信号！



※ロコモティブシンドロームとは、「運動器障害」「要介護」になるリスクが高い状態のことです。

1. 片足立ちで靴下がはけない
2. 家の中で躓いたり滑ったりすることがある
3. 階段を上がる時、手すりが必要
4. 15分ほど続けて歩くことができない
5. 横断歩道を青信号で渡りきれない
6. 掃除機の使用や布団の上げ下げ等の家事が困難
7. 2Kg程度(1リットルの牛乳パック2本)の荷物を持ちかえるのが困難



～ いつまでもお口を健康に保つために～

知っていますか？ パタカラ体操

パタカラ体操とは…？

加齢に伴い、筋力が弱ってくると、口周りの筋肉や舌の動きが衰えてきます。「パ・タ・カ・ラ」と発音し、食べたり話したりするときに必要な筋肉を鍛えることができるトレーニングです。

- ◆ 飲み込む力や嚙む力の維持・向上
- ◆ 発音をはっきりする
- ◆ 誤嚥(ごえん)性肺炎の予防
- ◆ だ液分泌の促進
- ◆ 表情が豊かになる
- ◆ いびきや歯ぎしりの改善
- ◆ 口の渇きの改善



パタカラ体操には
こんな効果があります

老人クラブ会員募集

仲間づくりと健康づくりを一緒に



老人クラブをご存じですか？私たちは「健康・友愛・奉仕」に基づき活動をしています。概ね65歳以上なら誰でも仲間になれます。

健康・友愛・奉仕



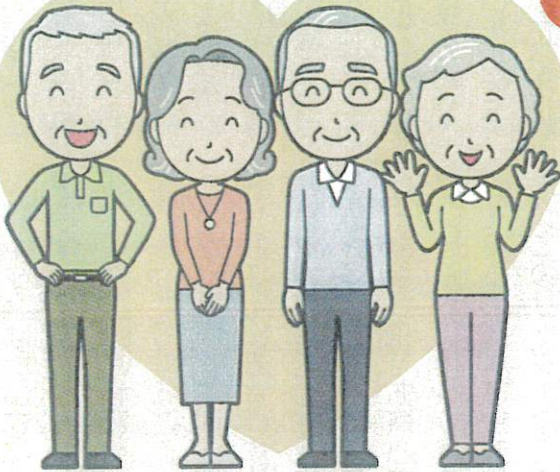
入会に関するお問い合わせは

お知り合いの会員、
役員へご相談を！

堺区老連 会長 藪内 寛之まで

【主な活動内容】

- ◆グラウンド・ゴルフ大会 ◆ゴルフ大会
- ◆親睦旅行 ◆健康講座 ◆他世代との交流



スポンサーへのお礼

広報誌「堺区フェニックスクラブだより」を刊行するにあたり、協賛・協力いただきました方々に厚くお礼申し上げます。

今後も情報発信の場として各クラブの活性化に寄与できる広報誌をめざしていきますので、皆様のご協力のほどよろしくお願ひします。

堺区老人クラブ連合会

編集後記

寒い時期が続いておりますが皆さまいかがお過ごしでしょうか。

「堺区フェニックスクラブだより」4号をお届けします。

11月には防犯研修会として、堺警察署のみなさんにお越しいただきました。詐欺被害は年々増えているらしく、特に高齢者がターゲットにされています。研修会の内容をおさらいし、令和6年も心と身体どちらも健康的に過ごしていきたいと思います。