



堺市老人クラブ連合会

広報紙 第76号
年2回(1月・7月)発行

ほがらか堺

一般社団法人
堺市老人クラブ連合会堺市堺区南瓦町2番1号
堺市総合福祉会館4F
TEL. 072-223-0220編集協力 シルバー新聞社
大阪市天王寺区空堀町1-17
TEL. 06-6764-6089

一般社団法人 堺市老人クラブ連合会

第6回「定時社員総会」を開催



去る、5月31日(火)午後1時30分から、平成28年度「一般社団法人堺市老人クラブ連合会定時社員総会」が堺市総合福祉会館6階ホールで開催されました。

【第一部】

橋本市老連会長の挨拶の後、ご来賓の狭間恵三堺市副市長、静又三堺市福祉協議会会長からご祝辞をいただきました。

このあと、定時社員総会の議事に入り、以下の報告事項、議案が審議され、満場一致で承認可決されました。

【報告事項】

①平成27年度事業報告及び決算書類ならびに監査結果報告の件

【決議報告】

①平成28年度事業計画及び収支予算書(案)承認の件

②役人選任の件

【第二部】

国内外での浪曲公演や堺市広報番組のレポーターとして活躍中の浪曲師春野恵子さんによる「春野恵子の浪曲一直線!」と題した記念講演が行われました。

楽しく魅力ある市老連をめざして

一般社団法人
堺市老人クラブ連合会 会長

橋本 宜和

わが国では、高齢化が急速に進み65歳以上の高齢者が総人口の4人に1人という超高齢社会を迎えています。また、2025年には、団塊の世代が75歳に達し、高齢者の5人に3人が後期高齢者になると予測されています。

一方、私たち老人クラブは、団塊の世代をはじめとする若い入会者が少なく、会員や役員の高齢化が進み、会員減少に歯止めがかからないのが現状であります。そのような中において、いま「100万人会員増強運動」が

ラフは、団塊の世代をはじめとする若い入会者が少なく、会員や役員の高齢化が進み、会員減少に歯止めがかからないのが現状であります。そのような中において、いま「100万人会員増強運動」が

全国で展開されており、堺市老連としても会員増強推進本部を設けて、積極的に取り組んでいるところであります。

さて、健康長寿社会の実現をめざす我が国において、健康寿命の延伸とともに、高齢者自身も担い手となって様々な形で支え合う地域づくりがますます重要になってまいります。

いま堺市では、介護保険制度の改正に伴って、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、地域団体や住民参加による支え合いの新しい体制づくりに取り組んでいます。

老人クラブにおいては、自らの生きがいづくり・健康づくりとともに、閉じこもりの防止や心のつながりを深める友愛活動を実践してきました。これらの活動経験をもとに、老人クラブの組織力を生かした見守りや生活支援の取り組みに期待が寄せられています。

本年度は、若い団塊の世代を意識しながら、「仲はそう!健康寿命、担おう!地域づくりを」のメインテーマのもと、多様化した価値観や意識の変化に対応しながら、楽しく魅力ある「堺市老人クラブ連合会」をめざして役員一同精力的に取り組んでまいります。

最後になりましたが、過日発生した熊本地震の一日も早い復興をお祈りするとともに、皆様方のより一層のご支援とご協力をお願いいたします。私の挨拶といたします。



【祝 辞】

堺市長 竹 山 修 身



本日、堺市老人クラブ連合会の平成28年度総会が盛大に開催されますことを心からお慶び申し上げます。

貴連合会におかれましては、平素から高齢者の健康増進活動や生きがいづくりをはじめ、友愛訪問や社会奉仕など幅広い活動を展開され、本市の高齢者

福祉の増進に多大なご貢献をいただいております。

ご尽力いただいております役員の方々は、心より敬意と感謝の意を表します。

我が国では、少子高齢化が進む中、本市におきましても4人1人が65歳以上という「超高齢社会」を迎えております。

本市では、平成27年3月に第6期の「堺市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」を

策定し、今後団塊の世代が75歳以上になる平成37年を見据え、高齢者が、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられることができる社会の構築に向けて、福祉や医療、介護、生活支援サービスなどが一体的に提供される仕組みづくりに取り組んでおります。

また、この計画の推進にあたりましては、高齢者の皆様にも参画していただき、高齢者の生活を様々な形で支えあう地域づくりが重要になってまいりました。

貴連合会では、平成30年度までに7000人以上の会員増加をめ

ざし、積極的に取り組まれていくと聞いております。多くの方々に地域の老人クラブ活動にご参加いただくことで、地域での支え合いの活動がより一層充実していくものと期待しております。

どうか、皆様方におかれましては、今後とも本市の高齢者福祉の推進に、より一層のお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

結びにあたりまして、堺市老人クラブ連合会の益々のご発展と会員皆様のご健康とご多幸を心からお祈り申し上げます。

【祝 辞】

社会福祉法人堺市社会福祉協議会 会長



静 又 三

本日(7月1日)、平成28年度堺市老人クラブ連合会総会が、盛大に開催されますことを、心よりお祝い申し上げます。

皆様方には平素から共同募金運動をはじめ、堺市社会福祉協議会の諸活動に暖かいご支援とご協力を賜り、

さらには会員会費制度の取り組みにつきましても、深いご理解とご協力を賜っておりますことに厚くお礼を申し上げます。

貴連合会におかれましては、強い団結力のもと、長年にわたりますべての高齢者が、地域で生き生きと豊かに暮らせるよう、高齢者の健康促進や、声かけ見守り活動など、地域に根ざした様々な活動に取り組まれ、高齢者福祉に大きな役割を果

たしておられることに、深く敬意を表しますとともに、心より感謝申し上げます。

堺市では来たる平成29年度より、介護保険サービスを利用する要支援者等の高齢者の多様な生活支援のニーズに地域全体で応えていくため、全国一律の基準に基づくサービスから地域の実情に応じた効果的かつ効率的に実施することができるよう新しい総合事業への移行が予定されています。

高齢者が住み慣れた地域で生活を継続できるように生活支援・介護予防が注目されており、日々の暮らしのな

かで「地域の支えあい」に期待が寄せられています。

私も堺市社協として、行政や貴連合会をはじめ各種関係機関・団体、地域住民とともに、高齢者の生活支援・介護予防サービスの提供体制の構築を目的とした高齢者に関する地域での支えあいの体制づくりの推進を図って参ります。

最後になりましたが、堺市老人クラブ連合会の更なるご発展と、橋本会長をはじめ会員皆様方のご健勝とご多幸を祈念申し上げます。お祝いの言葉といたします。

平成28年度 市老連役員名簿

役 名	職 名	氏 名
会 長	堺区老連会長	橋本 宜和
副会長	北区老連会長	杉村 俊昭
副会長	西区老連会長	辻 洋児
副会長	中区老連会長	西村 弘一
理 事	東区老連会長	土山 正一
理 事	南区老連会長	木原 剛
理 事	美原区老連会長	小寺 清市
理 事	総務部会長	添田 豊司
理 事	教養研修部会長	井上 善吾
理 事	社会福祉部会長	高田貴美子
理 事	健康厚生部会長	対馬 勇
理 事	女性部会長	酒井 捷彦(新任)
理 事	女性部副会長	鶴谷 衣江
理 事	高齡施策推進課長	服部 恒子
理 事	市老連事務局長	神原 富雄
監 事		上坂 豊治
監 事		金井 辰男
相談役		岸田百合子(新任)
相談役		西野喜代司

平成28年度 新校区会長名簿

区	校区名	新会長名
堺	大仙西	松井 良一
西	湊西	木寺 千代枝
中	平岡	山本 眞太郎
東	深井	山中 徹
	西陶器	浦野 清
	登美丘西	幸田 勝春
	福泉中央	植野 治
	美木多	北條 精作
南	上神谷	加藤 弘
	楓塚台	横井 光男
	竹城台	洞口 公俊
	原山台	高橋 徳蔵
	庭代台	山本 善雄
	赤坂台	山口 昶
	城山台	高谷 千代子

平成28年度7月以降の行事予定

日 時	行事名	場 所
7月8日(金)	高齢者作品展(12日まで)	東文化会館2階ギャラリー
9月6日(火)	大阪ガス男性向け料理講習会	大阪ガススクッキングスクール
9月9日(金)	グラウンドゴルフ大会	金岡公園野球場
9月20日(火)	全国一斉「社会奉仕の日」	市内各所
9月28日(水)	高齢者教養大学	堺市総合福祉会館
9月29日(木)	高齢者教養大学	堺市総合福祉会館
10月5日(水)	高齢者教養大学	堺市総合福祉会館
10月6日(木)	高齢者教養大学	堺市総合福祉会館
10月12日(水)	高齢者教養大学	堺市総合福祉会館
10月13日(木)	高齢者教養大学	堺市総合福祉会館
10月17日(月)	高齢者教養大学	堺市総合福祉会館
10月18日(火)	高齢者教養大学	堺市総合福祉会館
10月19日(水)	高齢者福祉大会	ビッグ・アイ(泉ヶ丘駅前)
10月21日(金)	ゲートボール決勝大会	金岡公園野球場
10月26日(水)	高齢者教養大学	堺市総合福祉会館
10月27日(木)	高齢者教養大学	堺市総合福祉会館
11月1日(火)	結婚者の集い	産業振興センターホール (中百舌鳥駅前)
11月2日(水)	高齢者教養大学	堺市総合福祉会館
11月4日(金)	高齢者教養大学	堺市総合福祉会館
11月11日(金)	ウォーキング大会	金岡公園体育館周辺
11月15日(火)	体力測定	金岡公園体育館
11月18日(金)	体力測定	金岡公園体育館
12月19日(月)	女性部リーダーセミナー(大)	堺市総合福祉会館

「春野恵子の浪曲一直線！」

総会2部講演



定時総会「第2部」記念講演は「春野恵子の浪曲一直線！」と題して、浪曲師春野恵子さんに講演と浪曲を披露していただきました。

高齢者作品展開催

場所／市立東文化会館2階ギャラリー
(南海高野線 北野田駅前)

日時／7月8日(金)～12日(火)10時～17時
(但し7月12日(火)の展示は13時まで)

老人クラブの会員の
日頃の趣味活動の発表
と会員相互の親睦と交
流の場として、「堺市
老人クラブ連合会高齢

平成27年度
リーダー実践講座

高齢者被害防止について

シルバー世代の地域
交流や世代間交流を通
じてボランティア活動
の推進を図ることを目
的に、リーダー実践講
座を開催しました。
老人クラブ活動の事

例発表および講座内容
は以下のとおりです。
▼1月29日(金)
「堺コッカラ体操でめ
ざせ!健康長寿」

「市老連事例発表」
中区久世校区
中 條 会 長
東区日置荘校区
藤 森 会 長
南区新櫛尾校区
井上 会 長
(場所II堺市総合福祉
会館5階大研修室)

「近畿ブロック研修会
事例発表」
堺区女性部
米 山 智恵子

▼2月5日(金)
「高齢消費者被害防止
について」
▼2月12日(金)
「食と健康」
▼2月19日(金)
「近畿ブロック研修会
事例発表」



高齢になると日常生活
で笑うことがだんだ
ん少なくなってきた
が、笑いは人間関係を
豊かなものにしてく
れ、何より笑っている
と気分がよくなり、
元気になります。そこ
で、関西大学人間健康
学部の森下伸也教授を
講師に迎え「笑いは百

単位老人クラブ会長研修会

平成28年4月28日
堺市総合福祉会館6階ホール

者作品展」を開催しま
す。会員の皆さんの各
種絵画、書道、写真、
手芸、工芸など約40
(入場無料)

0点の力作を展示しま
す。皆さんお誘いあわ
せの上ご来場ください

薬の長」と題して講演
をお願いしました。
森下教授は、笑いの
健康効果について、笑
うことにより関節の痛
みが和らぐこと、体の
免疫力が高まること、
脳の血流がよくなりボ
ケ防止につながるこ
など、笑いの医学的な
効果を具体的な事例を
交えて話され、「笑い
は、即効性のある、安
く、副作用のない薬で
す」とまとめ、講演を
終えました。
続いて、橋本会長か
ら「人生90年代 新
しい市老連をめざし
て」と題し、校区老人
クラブへの期待を述べ
ました。

高齢者の詐欺被害が年々増加しています。加害者は、家族や役所の職員などをかたり現金を振込させたうえで、言葉巧みに投資話や儲け話を持ち掛けお金をだまし取るなど、あなたの大切な財産を狙っています。

「まさか私のとこに電話がかかってくるなんて」、「私はいじょうぶ」と多くの人がそう思っています。しかし、口は年々巧妙になり、誰もが被害者になる可能性があります。もし、ご自身にそのようなことがあった場合には、

●すぐに振り込まない。すぐには決めない。

●一人で振り込まない。一人で決めない。

心を掛け、まず家族や友人、警察などに相談するなど被害にあわないよう十分に注意してください。

また、ご友人やご近所からご相談を受けた時には、「ご家族や警察、消費センターなどに相談するようアドバイスをお願いします」。

平成27年中の、大阪府内の特殊詐欺の認知件数は1170件（前年比プラス3799件）、被害金額は約4億4200万円（前年比プラス約5億8400万円）となっています。特殊詐欺は、不特定多数の人に、電話等通信手段を使って対面しないので、金品をだまし取る詐欺の総称で、高齢者が被害に遭いやすい特殊詐欺の「手口」オレオレ詐欺（イラスト1）、「還付金詐欺」（イラスト2）、などがあります。また、最近、マイナンバー制度や臨時福祉給付金（年金生活者等支援）を悪用して、お金をだまし取るうとし、個人情報等を不正に得ようとする事案が発生しています。

次は、あなたが狙われるかもしれません。

オレオレ詐欺(イラスト1)

息子や孫をかたり、トラブル解決の弁済や借金返済の肩代わりなどの名目でこのままでは犯罪者になってしまうと主張して「心配」する親心と「役に立ちたい」という純粋な心を利用します。人の心理を巧みに誘導し、今日中なら間に合うと慌てさせ、現金を口座に振り込ませたり、指定場所に郵送させたりして、現金をだまし取るものです。



ATMに行く前に、一度電話を切って
公的機関の窓口で事実を確認するなど、
必ず誰かに相談してください。

お金を要求する電話があれば、必ず家族や友人、警察に相談してください。

狙われています

ピンポイント



勧誘業者

高齢者は「お金」「健康」「孤独」の3つの大きな不安を持っているといわれています。悪質業者は言葉巧みにこれらの不安をあおり、親切にしているように見せ、年金や貯蓄などの大切な財産を狙っています。高齢者は自宅にいたことが多く、電話勧誘販売や家庭訪問販売による被害にあいやすいのも特徴です。消防署・水道局などを装い高価な商品やサービス（例えば点検サービス）を無料で点検すると家上りの込み込み強引に屋根や外壁の修理やシ

高齢者を狙う悪質業者にご注意！

悪質商法の手口

・親切丁寧に、高齢者のよき話し相手になつてくれます。
・家族や知人に相談する時間的な余裕を与えず契約を急がせます。
・契約を拒むと、泣き落としや威圧的な態度で契約を迫ります。
・契約後は、工事の開始を急がせます。

・一度契約すると、同一業者や他社が次から次へと契約を迫ります。
・代金の支払いを受け取るため自動車や銀行まで案内し、預金の引き出しを手伝います。また現金の支払いが受けられない場合は、クレジットカード契約を迫ります。

たなどの商品・サービスの契約トラブル、悪質商法による被害、訪問販売や通信販売などの事業者のトラブルが起きる時、相談を受ける市の窓口が消費生活センターです。来所や電話などで

消費生活専門相談員の資格を持った相談員が相談内容を詳しくお聞きし、内容に応じて問題解決のため、相談させていただきます。

気になることがあれば
早めに消費生活センターへ
ご相談ください。

(FAXでも受けています)
TEL 072-221-7146 (相談専用)
FAX 072-221-2796

【相談受付時間】午前9時から午後5時
【休所日】土曜・日曜・祝日および年末年始

堺市立消費生活センター

〒590-0076
堺市堺区北瓦町2丁4番16号 堺富士ビル6階

(イラスト1)



(イラスト2)



イラスト提供 消費者庁

「大阪府警察からのお知らせ」

「還付金、ATMに行って！」は詐欺！

「ATM」を操作して、返金の手続きはできません！

注意ポイント

- ☆ スーパーやドラッグストア等の無人ATMに誘導する。
- ☆ 「今日が期限」と言って焦らせる。
- ☆ 偽市役所員と偽銀行員等、複数人の登場人物による犯行も増加している。

「留守番電話」を活用して「知らない電話」には出ない！

～犯人の手口～

市(区)役所職員を騙り「保険料の還付金が2～3万円返ってきます」と伝え、被害者を近くのスーパーやコンビニ設置のATMに誘い出し、携帯電話を使って「だまし取る金額」を「登録番号」等と偽り入力させ、犯人の口座に知らず知らずのうちに現金を振り込ませ、証拠隠滅のため利用明細を廃棄させます。

「大阪府警察からのお知らせ」

これが犯人の手口です！ ～架空請求詐欺～

犯人は、「老人ホームの入居権」や「社債の購入権」等の権利があると電話をかけてきます。「いりません」と断ると「では、名義だけ貸して下さい。迷惑はかけません」と伝えてきます。その後、犯人は弁護士を名乗り「あなた、名義を貸したでしょ。名義貸しは犯罪ですよ」「あなた逮捕されますよ」等と言って不安にさせて「解決金」を請求してきて「宅配便」等で現金を送金させます。

注意ポイント

『名義だけ貸して下さい』

『名義貸しは犯罪です』

『宅配便で現金送れ』は全て詐欺！

★『留守番電話』を活用して『知らない電話』には出ない！



いきいき活動

東区老連

東区リーダー交流
研修会を開催

3月4日、日置荘原
寺町の大口会館におい
て第3回東区リーダ

ー交流研修会が開催さ
れました。
今回は約90名の単位



クラブ役員が参加し、東区連7校区の代表者が「会員増強の取り組みと現状」をテーマに日頃の体験を発表しました。

「一単位クラブが一年で2人の会員を増、5年計画の最終年の平成31年3月末に堺市老連全体で7,000人の増強」この大きな目標に向かって、悪戦苦闘しながら頑張っている1人がその状況を訴えました。

藤森金剛日置荘校区会長の司会のもと、木原剛東区老連会長のあいさつにつづき、次の



アトラクションでは、各校区代表による歌や踊りの発表です。

日頃の練習の成果を、自信を持って楽しく発表されていました。私達女性部もこの日のために一年をかけて踊りの練習をしてきました。

踊りは覚えるのに時間を要し、せっかく覚えたものを次の稽古の時にはすっかり忘れてしまいます。それを何度もくり返してきました。正直、このままでは発表の日間に合うの

か不安を感じましたが、みんなを信じなんとか当日を迎えホッとしました。

全員一丸となり努力をした結果です。女性部も頑張れば出来る自信を持ちました。

福祉大会も終盤を迎え、最後に校区会長のコーラス「北国の春」を会場のみなさんといっしょに合唱をし、無事閉会のはじとなりました。

来年も楽しい福祉大会となることを期待致します。

(女性部・服部恒子)

泉ヶ丘東校区

盛会だった演芸大会



快晴にも恵まれまして平成27年11月12日(火)に、泉ヶ丘市民センター「松の間」で、泉ヶ丘東老人クラブ連合会の主催による演芸大会が久保会長のあいさつに続き、午前10時よりスタートしました。

開始から4時間半、歌謡曲をはじめ、詩吟あり、民謡あり、フラダンスあり、さらに、お師匠さん方の日本舞踊まで、全36曲の芸能に酔いしれました。その上、会場の各クラブ応援団の盛大なる声援もあり、舞台上のみなさんも非常に張り切って演技を披露されていました。

例年11月に恒例行事として開催されるようになってからは、随分と演技力や歌唱力がレベルアップされたように感じます。先輩方の演技について評価させ

ていたいて失礼ですが、アマチュアの域をとうくに超えているように思われます。

一方、山口会長、原会長によるユーモア溢れる司会も花を添えてくれました。演者の呼び出し、雑用もこなし長時間にわたりありがとうございました。

本日出演された皆さんは次回には、この大会に出ようと一生懸命歌唱力向上のため練習に励んでいる後輩諸氏に力を貸していただきたいと思ひます。

演芸大会の最大の目的は、芸能披露と並び、日頃、顔を合わせる事が少ない老人会の皆さんとの交流・親睦を図ることです。また来年度この演芸大会で会えることを期待しています。

(ひばりクラブ
山本 隆)

堺区老連

堺区福祉大会
今年も頑張りました！

3月19日、第35回堺区福祉大会が開催されました。



式典には来賓の方々の臨席を賜り、ご祝辞を頂戴致しました。

式典には来賓の方々の臨席を賜り、ご祝辞を頂戴致しました。



健康コラム

食中毒は毎年2万人、12万5千人が感染しており、その原因には夏場は細菌が、冬場にはウイルスが多くみられます。



カンピロバクター、サルモネラ、病原性大腸菌は、家畜やペットや人の腸管内に生んでい

食中毒の話

堺市医師会 理事 藤 森 次 勝

る細菌で、広く自然界に住んでいるものもあります。カンピロバクターは鶏肉に感染しやすい、サルモネラは汚染した鶏卵による自家製マヨネーズや生卵から、病原性大腸菌は肉の生食で感染することが多いです。調理時の包丁やまな板などの消毒や十分な加熱が重要で、食事中にはベットの接触しない注意も必要です。

腸炎ヒパリオは塩分を好み、夏の海産物や生鮮魚介類から感染し、低温での管理と魚介類を水道水で十分に洗い加熱することが大切です。ブドウ球菌による食中毒は、菌が出す毒素により発生しますが、この毒素は加熱しても壊れず、化膿した傷のある手指で調理すれば、毒素で嘔吐や下痢を起します。

食中毒は、特に12月と1月の冬場に流行します。ノロウイルスによる食中毒は、特に12月と1月の冬場に流行します。ノロウイルスによる食中毒は、特に12月と1月の冬場に流行します。

す。感染源は、二枚貝や井戸水から、感染した調理人を介して、患者の下痢便や吐物を処理した時に、そして家庭のドアノブ・蛇口等の環境からも感染します。

少数のウイルスでも腸管内で増殖し、下痢や嘔吐の症状が改善後も、糞便中からウイルスが数日間排出されるため、他人にも感染させない注意が必要です。

料理をするときの注意は、手洗いや食品に細菌を「付けない」「増やさない」「殺す」事が大切です。食品は消費期限の長いものを購入し、肉と魚を分けて保冷し、早く帰宅しましょう。

北八下校区
八重桜に魅せられて

4月17日(日)、町内唯一の八重桜が満開。最高のチャンスでした。70人余りの人達を観桜会に招き、今年こそ

を久し振りに体験出来ました。残り福の八重桜、地域の福の神です。次に新浅香山校区の人達の支援で銭太鼓。とても素晴らしい。すごく迫力があり、りっぱでした。高齢者にとりまして大きな刺激になり、いっそう絆を深めたと思っております。横のつながりの大切さを痛感しました。

直近の熊本地震での痛ましい報道に心が痛みます。一日も早く復興を願うばかりです。そして、亡くなられた方々に、心より御冥福をお祈り申し上げます。(岸田百合子)

新桧尾台校区
楽しいお花見会

新桧尾台校区老人クラブ連合会の行事は、毎年4月のお花見会から始まります。今年も65名の参加者がありました。

今年は例年より少し寒い日が続き、桜の開花も少し遅れました。前日は雨が降り、天気が心配でしたが、当日(2日)は晴天に恵ま

れ、今年も春から縁起がよいワイワイと皆で喜びました。井上会長の挨拶、黒川相談役の乾杯の音頭により食事会が始まりました。桜の開花は6分咲き位で少し早めでしたが、皆さん花より団子と美味しい弁当、お菓子、お酒に満足で楽しいお花見が出来、米本副会長の閉会の辞でお開きとなりました。

読者の
ひろば

昔の話と・

昔の遊び

錦旗区 田中重彦

今年も1月の末と2月の初めに、錦小学校から一年生と三年生の児童に昔の遊び・昔の話の授業をと、錦老人クラブ連合会に依頼をいただいた。

役員男女10人ほどが学校へ「お手玉・あやとり・コマ回し・紙ヒコーキ・傘袋でロケット遊び」の指導へ。三年生の児童には、70年ほど前の終戦後、物がなく、貧しかった時代の話。他に、昔の教科書の読み方のお話。昔のいろんな道具のお話、火鉢、カンテキ、お釜、おくどつさん、黒電話、水で冷やす冷蔵庫などのお話をさせてもらいました。

次は昔の遊びで、紙ヒコーキを沢山折って用意したり、傘袋に空気をいっぱい張って羽根を付けたりの準備。当日はそれぞれの遊びで、特にコマ回しでコツを教えて、できるとみんなで大喜び。我々

高齢者も童心に帰り、一緒に楽しい授業でした。



としを重ねて

少林寺校区 大塚 美英子

堺で生まれ育った私。

堺は、東に徳天皇陵、また三陵に見守られて、災害にも大きな被害にあつたことなく、本当に感謝、とても暮らしやすい所と思っています。

小学校の時に習った歌「東に叩く三陵の高き御心たてとして。いしづえ高くたてなせる。理想の都我が堺」が記憶に残っています。

た。一週間ほど後に児童の皆さんからお礼の絵手紙をもらい、こちらも感激、核家族が進み、われわれ老人会のみならず、子供たちと接触する機会が減っているだけに、年に一回の授業で多くの児童と触れ合えて、我々高齢者のほうが大きな元気をもらいました。

来年も楽しみに。

桜

新金岡校区

貝塚 百合子



日本を象徴する桜、厳しい冬を乗り切り「待つてました」とばかりにパッと咲く桜。ピンクのドレスをまとったその美しい姿を一目見たいと、はるばる外国からの観光客も増えている。

この季節、ちょっと気まぐれな天候に泣かされることもある。春雷、桜雨、花しぐれ。

今年もあと2、3日で満開というときに無情の雨に見舞われた。そして風が吹いた。枝も折れんばかりに吹き荒れる春の嵐でも桜は負けてはいなかった。花びらが散らないように、お互いが支え合い、寄り添い、あらしのあとは満開となったのである。

おかげさまでわたしたち寿会恒例のお花見は、満開の桜の木の下で宴を催し、ゲームを楽しんだ。

みんなが一つの輪になり「あんたがたどこサビサ」と歌いながらボールを廻す。チョットしたことが可笑しくて笑いこぼれ、コッカラ体操の一つ「膝タッチ」運動では、チグハクな動きが可笑しいとまた笑った。

笑いが心や体に良いといふことは医学的にも裏証されつつある。でも顔のしわがふえたかな？

す。昭和9年の室戸台風、また戦中戦後の苦しい目にもあいました。忘れぬことができません。今は平穏に静かな老後を送らせていただいています。

人生90歳ともなれば「山あり」「谷あり」「まさかあり」いろいろの苦難も味わってきた。友人も近所の方も少なからず天国に召され

淋しくなってきました。同窓生とも連絡をとり合って1年に2、3回の食事会を楽しんでいます。

「あした命が尽きても、いいよ」……百まで命が頂けるかもしれないこの頃、生ある限り意義ある老後を歩んでゆきたいと思っています。愛する家族達

に、また世間様に見まもられながらゆきたいと望んでいます。

今は「グレース堺デイスピス」でみんなと仲良く日々を送っています。

戦争のない平和な世界を心から祈っています。感謝



年齢とスポーツ

金岡校区 池野 和雄

近年、時代の流れにつれ自転車・自動車とその他交通機関の発達により歩くことが少なくなり、体力は減退するばかり、昔に比べて弱い身体になりがちです。

まして高齢者には交通の激しい道路は危険が多く、歩く機会が少なくなり、といっても外に出て運動をせねばなりません。

私も定年後はなるべく歩くこと外に出ることに専念しておりましたが、年々とも困難になりました。

最近が高齢者用のスポーツとしてクラウンゴルフ、ゲートボールその他いろいろのスポーツが出来ております。

私もスポーツが好きで若い時代には町内の野球部に入り、壮年期にはゴルフもやりました。定年後は近畿一円のドライブ、温泉めぐりで余暇を楽しんできました。でも高齢のため危険度が高いので免許返納、最近ではゲートボールと少しの畑で楽しんでおります。

ゲートボールだけは約15～16年通い続けても、めげずに頑張っています。

おります。でもメンバーが段々と高齢になり寂しく、後輩がなく、なおさら頑張らなくては……。

でもゲートボールとは、まず運動、次に頭の活性化、そのうえ認知症には最高の予防になりますから、体力の続く限り頑張ります。

役員の方々にはいろいろとお世話になりませんが、今後とも永く続くようをお願い致します。

『地域包括ケアシステム』

つてご存知ですか？

浜寺昭和校区 平山 芳弘

『少子高齢化』という言葉は、最近、耳がタコになるほど聞きます。

60歳以上の高齢者が4人に1人、それが2025年には3人に1人になるという。そして団塊の世代が全員後期高齢者に入るの、75歳以上が4人に1人という超高齢化社会を迎える。

わが国は、今でもそうだが、さらに群を抜いた世界一の長寿国と

なります。

わが国は、ヨーロッパやアメリカの進んだ点を見習いながら歩んできたが、高齢化対策では諸外国が日本の取り組みをお手並み拝見しています。

厚生労働省ではこのような状況を踏まえ、2025年に『地域包括ケアシステム』の実現を目指して、2000年に介護保険制度創設、2010年に介護予防構想の導入、20

教 育

福泉東校区 田 平 恵 子

花が咲き鳥が鳴き暖かい季節がやって来て、気持ちも明るくなり子供達も入学や進学と夢をいっていて、心ときめかせていることでしょう。

挫折しないように大人達は見守らなければなりません。

命の大切さ、思いやり、人への感謝、それには子供の時からの教育が大切だと思います。

昔の教育が良いとは思いませんが、私達の時代は、親が食べずとも必死で子供を育てたものです。

時代が変わったとはいえ、横文字ばかり先に行き、心が通じ合えず、犯罪が増えていると思えます。今はどうでしょう、親が子を殺し、子が親を殺す事件はどうあれ悲しすぎる。

人の犠牲の上には何にも生まれません。親に孝行、兄弟仲よくと教えられたものです。

先日、中学生が両親の暴力から逃げ児童相

談所に自分から救いを求めに行き、虐待と認定されながら、養護施設に行きたいと繰り返して訴えていたにもかかわらず、保護は見送られ自殺をしたそうです。

人道的に子供を守るものが出来なかったのでしょうか、更に残念です。問題が起きてから

春の日に寄せて

福泉東校区 横山 由紀子

厳しい冬の寒さにもじいっとこの時が来るのを待ち望むのは、人間だけではない。生きとし生ける動物植物すべてが春を待ちわびていた。道端に小さな芽を出した。可憐な草花や散歩中に庭に咲いている色とりどりの花が人々の目を惹きつけてくれる。

心も和み、同時に春のやさしい風とともに重い服も脱ぎ軽い服になる、なんだか身軽になり外へ飛び出たくなる。

とりわけ「櫻」は春の訪れの代名詞。人生初めての入園、入学式

……櫻はその晴れの日々に咲いて出迎えてくれる。最高の舞台、また新たな旅立ちでもある。櫻はそんなひとりのドラマを、ずっと見守って……。

春が来る。私達はいく度なく櫻の花を見て、そのたびにいろいろな楽しみを味わったことだろうなあ、と思いをはせました。

花は素直に人の心を和ませてくれる。人をやさしくもしてくれる。素敵な心のビタミンでもある。

人も年を重ねると、その人その人なりの豊かな経験に彩られている。



花の様に見える、花を見ていられるように、元氣よく明るく笑って輝いていたいと思う、としよりのひとりのことです。

京都「五山の送り火」 観賞に招かれて

竹城台校区
洞口 公俊

京都百万遍・賀茂川大橋近くの高層マンションを別邸に持つ知友から京都「五山の送り火」(8月16日)の招待をいただいた。

当日は日和にも恵まれ、女性奏者二人によるミニハープ・ライアの演奏を優雅な気持で聞きながら、京都の夏の名残りを惜しむ五山の送り火鑑賞ができ、心酔いしれる庄巻のひとときを味わった。

京都の夏は、祇園祭に始まり「送り火」で終わる。

点灯時刻の夜8時が近づくと街の灯りがす



寮の大火字の一画は80m、二画は160m、三画は120mもある。壮大な炎の舞は約1時間で終了した。

お盆に帰って来ない先祖、両親のお精霊に冥福を念じ、重に木上へ送り届けることができた。よい供養となった。

うちのネコ

東百舌鳥校区

阪田 治子

猫の名前はミリーちゃん。わが家にやってきたのが10年前の8月でした。

私が庭で草取りをしていた時、怖そうに横にきたり隠れたり。人間なら何か話をしような素振りでした。

生後一年ぐらいたったでしょうか。毛色は茶と白のトウでした。家の中の私達を見て濡れ縁の上まで近づいてきました。

主人が「このネコ、何か訴えているように思うよ。何日も来て」と云っているうちに、3日して近所の方に話



したので「そのネコなら時々私の家にきてるよ。捕まえてあげよう」と云ってくださった。我家で飼うことになりました。

動物病院で10日入院し、病気の有無、シャンプー、避妊の手術等を受けたところ、先生が「卵管が腫んでいました。よく助けてあげましたね」と云ってくださった。

食事・トイレ・ブラッシングと日常の世話は大変ですが、それも私達の楽しみになっています。

言葉もオハヨウ、オイデ、ヤッホー等他にもいくつか話しました。

ヴェニス商人

錦校区 竹村 周

「ユダヤ人には目がないのか。お前たち(キリスト教徒)と違う物を食べているのか? 同じ動物で切られても傷つかないと言ったのか? 同じ病気になるのか? 同じ薬で治らないのか? 同じ季節の暑さ寒さがお前たちと違

す。

びっくりするのは、朝時に枕元で私を起こし、夜9時に風呂に入る時間を知らせにきて、10時に寝る時間を知らせにきます。私達

つながり

五箇荘校区
新保 多七

老人クラブは、高齢者の意識が変わり、入会者が減り続けています。最近はこのクラブも若手の参加が、ほとんどありません。

私は「60歳になったら老人クラブに入るものや」という感覚でした。

老人クラブは、高齢者の意識が変わり、入会者が減り続けています。最近はこのクラブも若手の参加が、ほとんどありません。

お前らが針で刺しても我々の血が出ないか? お前たちがくすぐっても我々は笑わないか? お前らが毒を盛っても我々は死なないか? お前らに迫害されても我々は復讐しないか?

もし「うしろ」とがの行動を見ていたのでしょうか。

時々家出します。30分くらいで帰ってきます。

いろんな仕草が可愛くて、私達も気持ちよく解って、今ではなかなかなない家族の一員になっています。

ネコに健康と幸せをもらい、感謝している毎日です。



「どうしてもなくはない」というものではないが、老人クラブは大切な存在だったと私は思います。

会長は、会員を引っ張り、公的な会合にたびたび出席します。連合会長はさらに職務です。地域の絆が徐々に薄れ、先細りになっていくのが現実ですが、

老人クラブは高齢者の生きがいづくりの一つとして評価できるのではないのでしょうか。

高齢社会で、クラブが果たす役割は「心身の健康維持増進を図る」と私は考えます。

何事も与えられることを待つには駄目です。どんな小さなことでも問題意識をもって自分から探し求め、そうして試行錯誤して得ることが喜びも大きく、大切なことだと思います。

「解散から間もなく寂しくなった」という声で復帰したクラブもあります。

年寄りが集まっていただけのものだけれど、クラブがあったからこそ、同世代や世代を超えた人たちの「つながり」が生まれた。

私は単に長生きをするだけではなく、仕事や趣味を持って充実した毎日を送っていくことが、より良い人生だと考えます。

お前らと同じなら、我々は全部お前らと同じだ。もしお前らがユダヤ人に迫害されたらお前らはどうする? 復讐か?」

「ヴェニスの商人」の中で、キリスト教徒から唾を吐きかけられ、犬のふちに蹴られたユダヤ人・シャイロックが、ついに我慢できず、怒りを爆発させ、金を借りて来たキリスト教徒に向って復讐を誓う場面の台詞である。

の門に鍵がかけられる。日中ゲットから出るときは、ユダヤ人であることを明示する赤い帽子をかぶらねばならない。

なんと、ヒットラーがしたことは、そっくりそのまま、何世紀にもわたって同じ白人がしてきたことであり、隠れなくジェノサイド(集団大量殺戮)されたユダヤ人の数は、今日まで膨大な人数だったのである。

私の散歩道

三原公園周辺の緑道

西陶器校区 西川和子

昨年10月、突然の入
院、すっかり落着きを
なくしておりました。
時間の経過とともに、
後悔してもどうなるわ
けでもなく、逆にこれ
をバネにして健康管理
しよう。

医師の指示と主人の
介助を受けながら、私
なりに散歩で頑張り5
カ月過ぎ、現在では身
のまわりのことは出来
るようになりました。

散歩道にはいろんな
出会いがあります。小
鳥達のさえずりや四季
の移ろい、学校の授業
開始の音楽、緑道には
沢山の「高齢者」の方々が
散歩され、馴染みの
方々も増え声かけ合い
お互い切磋琢磨しなが
ら。

三原公園から高倉公
園を経て晴美公園へ。
周辺の緑道は梅や桜の
花々が迎えてくれま
す。

また高架をくぐるこ
急に視界が開け、日当
たりが良い晴美台セン
ターへ出ます。その一

角に木漏れ日が射す喫
茶店があり、コーヒー
の香りに誘われてちょ
っと寄り道。そこだけ
がゆっくりと時間が流
れてはっとします。

お隣の金物店の店
長さんが、昭和レトロ
な木製の五玉ソロバン
を巧みに使いこなし、
つい見とれてしまいま
す。

これからも朝の散歩
で一喜一憂し、夫の励
ましに応えながら一歩
ずつ前へ前へ。

さのけなく
夫の愛
笑顔でかえす

高齢者の「就労促進を
制度化」すべきである！

原山台校区

一井 昭典

現在の、我が国の労働市場をみると、景気の低迷による売り手市場から買い手市場へと転換している事が如実である。

少子高齢化の波は、否応なしに労働環境を大きく揺すり続けている。このなかで、若年労働者の就労が減少し、高齢者が甚にあふれ、わが国の将来像を象徴している現実を見るにつけ、深く考えさせられる。

政府の施策を見ても高齢者に対する政治的配慮は、まったく見えないうえ、各企業

においても一部では60歳定年を65歳定年まで引き上げているものの、大方の企業では60歳定年制を固定化している。

高齢者に対する政府の扱いは、冷徹極まりないものが見られるのである。高齢者切捨て政策が見え隠れするのである。

後期高齢者医療制度の改変、保健医療の見直しなどが政治の裏側で進行中であるが、高齢者即認知症対策とながって行くのは何故なのか？
なぜ高齢者の長年培



が出来ないのか？

豊かなノウハウと労働意欲を持ち続けて生きている高齢者は、もっと評価されるべきではないだろうか。

政府の政策に対して一言も意見具申でできないような老人クラブ連合会であれば現実問題として、存在価値のない不要な組織と言わざるを得ないのである。

政府（厚労省）からの活動補助金の獲得が前提にあって、意見の出しようがないという現状があるとするならば、老人クラブのなかで取り組む意味合いは薄れてくると思う。

またまだ働きたい高齢者は多く存在すると考えられるが、そうした高齢者に与えられる職場は、駐輪場の管理

業務が草むしりと言った程度のものではない現状を踏まえ、わたしは政府による「高齢者就労促進法」の制定と言いつ施策を懇願するものである。

高齢者が職場を与えられたら、生き甲斐を満喫できるうえ認知症予防には最も有効な手立てとなるばかりか、国は所得税を徴収でき高齢者の医療関係にも好影響をもたらすものと考えている。

高齢化の一本道を邁進中の我が国の人口問題解決の鍵となることは疑いのないところである。

高齢世代が夢を持って生きていける道筋を、国の施策として真摯に熟慮すべきである。

PHOTOサロン

真夏へ芽吹く

美木多校区 檜 本 隆



この～木なんの木になる木

私の健康

東百舌鳥校区

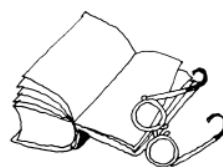
北 野 神都子

新家町老人会のラジ
オ体操に参加。朝8時
より週2回、20名くら
いの参加ですが、気持
よい一日を過ごしてい
ます。

私も80歳を過ぎまし
たが、足腰の痛み知ら
ず、シブ不要の日を
過ごしております。週4
日～5日、約1時間ぐ
ら

らい四季の移り変わ
りを楽しみながら白鷺公
園やらを20年歩いてい
ます。太極拳も今年で
18年目、教室に通って
います。

若い人と一緒に今ま
た新しい武術に挑戦し
ております。なかなか
おぼえられませんが、
身体を動かすことが気
持のよいものです。

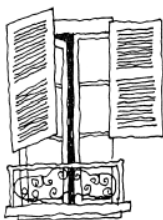


老人ホームに「はな
みずきチーム」として
ボランティアにも参
加、一緒に体操したり
童謡を唄ったり、銭太
鼓したり、河内音頭を
踊ったり、赤い扇を持
って演武しあげたり
。皆様、大喜びして
くれます。「また来て
ね」の声に元気をもら
って帰ります。

JA女性会の役員と
して、10年あまり行事
等のお手伝いをしてお
ります。月2回ですが、
一時間位楽しい音楽で
リズムに乗って身体を
動かしています。

身体を動かすという
ことは元気の素です
よ。みなさんも、何か
一つと云わず何個でも
いろいろなことに挑戦
してみましようよ。

自分の健康の為に
頭の体操の為に



光明池駅から歩いて
10分、新松尾台商店街
の中に文化喫茶「結」
がある。町内唯一の喫
茶店でリタイヤ組の憩
いの場となっている。
私も、何も予定のな
い日はここに付き、朝
1時間か1時間半ほ
ど、常連の人たちとカ
ウンターでコーヒーを
飲んでいろいろ談笑し
て帰るのを楽しみにし
ている。

私の「ほがらか堺」
の原稿もこの店でベテ
ランのFさんに朗読し
てもらい、それを聞いて
から提出することが
多い。

ある日、帰る時間が
きて代金を払う段にな
り財布を忘れていたの
に気づき「しまった、
財布を忘れていた」と
隣の席の野島写真家T
さんに話した。そして
Tさんにお金を借りて
コーヒー代を払い「結」
を出た。

その日はスーパ
ー「サンエイ」の土曜朝
市で店の前に食料品が
陳列され多くの買い物
客で賑わっていた。
そこに通りかかり、
いつもより安いと思
い、パンとアボガドを
選んで持ち、みかんに
手を伸ばそうとした
とき、一足先に「結」を
出たFさんに数メート
ル向うから黒川さ
んのお金持っていない
と運つたといわれた。
ああそうだとフーマ
ネに気づき、一瞬、
認知症に疑われるの
ではないかと不安がよ
ぎったが、どきまさせ
ず素知らぬ顔してこ
そり品物を一つひとつ
元に戻した。冷や汗三
斗の思いはしたものの
、もしFさんが言っ
てくれなかったらレジ
に行つて大恥をかき
ころだった。

品物を返してから、
自転車とどうへ行き
スポンのポケットから
キーホルダーを取り出
した。そしたら中から
万が一に備え入れてあ
る「サンエイ」の土曜朝
市で店の前に食料品が
陳列され多くの買い物
客で賑わっていた。
そこに通りかかり、
いつもより安いと思
い、パンとアボガドを
選んで持ち、みかんに
手を伸ばそうとした
とき、一足先に「結」を
出たFさんに数メート
ル向うから黒川さ
んのお金持っていない
と運つたといわれた。
ああそうだとフーマ
ネに気づき、一瞬、
認知症に疑われるの
ではないかと不安がよ
ぎったが、どきまさせ
ず素知らぬ顔してこ
そり品物を一つひとつ
元に戻した。冷や汗三
斗の思いはしたものの
、もしFさんが言っ
てくれなかったらレジ
に行つて大恥をかき
ころだった。

サイケイティ・ハンチリ・ホットキーキー

新松尾台校区 黒川 和平



た千円札が出て来た。
それでまた朝市で買
物をした家に帰った。
このときの失敗に懲
り、二度とそういうこ
とのないよう、ちょっ
と出かけるときにも携
帯すべき持ち物の原機
表をまとめることにし
た。

いろいろ考えた末、
それぞれの品の頭文字
をとってサイ(財布)
ケー(携帯)ティ(定
期乗車カード)・ハ
ン(ハンカチ)チリ(チ
リ紙)・ホット(補聴
器+時計)キー(家の
鍵+キー(自転車の鍵))
というイスパニヤ語か
何語かわからない暗号
文をつくった。

大方の皆さんには愛
わったお人々と思わ
れるかもしれないが
自分のためなんだ
からと割り切って、そ
れ以来出かけるときは
この暗号文サイケイテ
ィ...を暗唱して忘れ物
をしないように気をつ
けている。

老人クラブへ
あなたも参加しませんか

クラブ入会
人生は大きく広がります
五つの魅力

- ◇地域に新しい仲間ができます
- ◇健康の保持・増進になります
- ◇知識や経験を生かし、新しい能力の発
揮ができます
- ◇社会活動への参加と貢献ができます
- ◇心の安らぎ、充実感が得られます

【お問い合わせ先】

堺市老人クラブ連合会 事務局
〒592-2233 072-231-0200
(堺市総合福祉会館4階)

よき助言者に

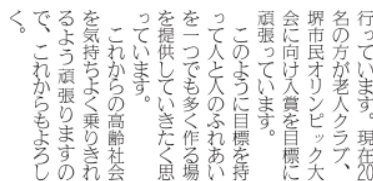
美木多校区 風 信子



ある医院の待合室に
次の様な教訓が貼って
あった。
「子どももの時に
よき節度を学び
青年時代には感情を
コントロールする事を
学び
中年には
正義を学び
老年になつては
よき助言者に
なる事を学ぶ。
分かち合う事によって
物惜しみにうち勝て
真実によつて
虚言にうち勝て
この事を信じていない人は
進んだ境地に
至る事がない」

今、会員増強活動が
進められています
未入会者に対しては
この教訓のように
自分自身の心を
正しく律した上で
決して
上から目線ではなく
ざつとぼろに
自信を持って話して
いく事が大事と
思いますが
いかがでしょうか？

淺香山校区 藪 内 寛 之



行ったという。現在20
名の方が老人クラブ、
堺市民オリリンピック大
会に向け入賞を目標に
頑張っています。
このように目標を持
って人と人のふれあい
を一つでも多く作る場
を提供していきたいと思
っています。
これからの高齢社会
を気持ちよく乗りきれ
るよう頑張りますので
これからますますし
く。

遊就館見学

森本 正

坂戸・澁谷の各校区老人クラブ連合会の香北ゴールドクラブは、阪神高速度の「厚意」により毎週水曜日後半5時から5時までは、建設部現場事務所で多目的集合同としてお借りすることになりました。

現在、将棋教室、大正算教室、折り紙教室、文芸あそび教室等が行われています。

なかから、毎週水曜日の午後5時から、いっしょにやうな遊び事に励み、おやつを食べながらおしゃべりに興じ、笑い声が絶えません。

これからの高齢社会、地域でこのような取り組みをして一人住まいの人たちと連携し、認知症予防、犯罪予防、健康増進の情報発信基地として、今後さらに

今後は踊りや尺八、カラオケ教室等も予定しております。

す頑張っていきたいと思えます。

4月から11月まで、

「元氣あっぷ教室」
堺市長寿社会部よりインストラクター3名が来ていただき、体力測定、個人に合った体操を適にわたって指導してくださいました。

こういった集会所ができて初めてこのような活動ができます。

老人クラブの会員さ

4月から11月まで、体力増強で6時30分より大和川河川公園にてラジオ体操を行っています。毎回20から30人の人が参加し足腰の筋力増強に頑張っています。

靖国神社に一度参拝してみたいと思っていました。4月27日、東京在住の次女夫婦の案内で実現した。

拝殿に参拝、三々五々と参拝される人がいる。日本人のみならず、朝鮮台湾の方々も祀られているとのことでした。

日清、日露、大東亜の戦争の記録や実機展示である。

特攻機、回天、大発、大和、片道の燃料しか与えないのは、作戦ではない。効率のみを考えたのか、立案者大西龍次郎中將は終戦の翌日、凄絶な割腹自殺をしたという。

遊就館には、入り口内すく左にゼロ戦の実機が展示されている。写真撮っている人が大勢いた。なぜかSLも展示されている。知覧ほど遺物は展示されていない。

下関条約で朝鮮の独立の為に日清戦争（今年の高校選抜で一試合目どこのチームが忘れてたが野球部のモットーに臥新嘗胆の熟語が出ましたが）臥新嘗胆の日露戦争、A B C D包

久世校区 大町 浩康

農を生活の糧としてきた久世校区では、湧き水や溜池、川、かけそ、井戸など、多様な水との関わりが水争いや人々の絆を生み出しました。

野井戸に落ちて命を落とす人も多々ありました。

はんだやま（東山地区）は、松山を開墾したので水の便が悪く、畑には野井戸があって、はねぎが乱立し、井戸さらえや井戸掘りは隣近所の共同作業でした。

風呂場への水運びと牛の世話とは子供の仕事で、学校へ行く前の牛の世話と、かえってから釣瓶で汲んだ水をバケツで何杯も風呂桶へ運ぶのがしんどかった記憶があります。

3 賠償責任保險

他人の物を壊したり、ケガをさせた時の保険です。

例えば
こんな地

公民館の清掃中、
玄関の電灯交換
中に誤って、電灯カ
バーを壊してしまった。

審査項目：○本人及び家族の本人・対人・財産(債権)の損害賠償(特等)の事故は、対象外
○賠償一時金の取得、紛争等
○初診時応急費、手術費、治療費用等：支払限度額500万円(事故)付傷
類し、往復通院に要する自己負担額7万円は超過しない。

審査：クラブの会員数4,100円 ※平均70歳未満の会員数が30未満の場合は、男性は年保障料1,000円、女性は年保障料1,200円

支払保障額：1億円 ※お支払いは毎月お預け金、事故の発生に応じてお支払いは終了、お支払いは終了したお預け金に引当り、毎月10日(午前0時)～翌年10月1日(午後4時)までの1年間

申込方法：毎年10月15日までに前年度保障者の審査申込用紙(払込取扱票)で審査申し込みください。

※お支払いは、お預け金の増減は発生しません。

◆新加入
 ・「新規加入のクラブ」および「会員の追加加入」は可能です。
 ・「新規加入クラブ」：毎月15日までに会費の払込みで翌月1日からの加入となります。
 但し、保険期間が直前の10月1日までとなります。
 ・「会員追加加入」：届出は不要です。会費は加入年に限り必要ありません。

保險係

資料時間: 2005.12.01(土、日、祝祭日、年末年始除く)

13-3597-8770

800-333-6770
E: baker@copier.ltd.com

カブト博士 token@senior-ita.com

※専用賠償責任保険(施設賠償責任保
の注意事項)を必ず加入してください。

この広告は、「老人クラブ傷害保険(老人クラブ団体傷害保険特約付帯普通傷害保険)」、「普通傷害保険」、「老人クラブ活動専用賠償責任保険(施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険)」についてご紹介したものです。ご加入にあたっては、必ず「老人クラブ」の保険ご案内「フレック」欄裏・ご加入の際の注意事項等をよくお読みください。ご不明な点等がありました場合には、全老連保険係または取扱代理店、引当係先までお問い合わせください。

15_1701155 2017年2月6日作成

10/10/100 TARGET POSITIONING

15-T01155 平成27年6月作成/2

短歌

ひ孫から九十二才お目出と
長生きしてむつれしい手紙

子希望叶えてやらず悔残る
素振りをしてる孫の姿見て

「ぼけきたね」言われる方がまだまし
妻がぼけたら真から困る

春あらしびわ湖クルーズお預けに
見渡すかきり水墨画の世界

誕生日去年の喜寿からもう一年
時の流れの速きことかな

親・子・孫 組子細工の工藝士
建具に映ゆる秘伝の技が

高速道夜の湾岸ドライブす
海に浮遊の光の世界

ゲートボール満足のいく球を打つ
三年余りの試練なりしか

子育てを楽しむか孫は眠る子に
眼鏡をかけし写メール届ける



ほがらか堺 ◆ 文芸サロン

「待ちかねしうぐいすの初音聞きました」
久しく逢わぬ義妹に文書く

十二支を外されし猫日溜まりに
目を細め抱く真白き仔猫

五十年変わらぬ友の声を聞く
同窓会の誘いの電話

この年も来てくれたのかつぐいすの
呼ぶ声聞いて春を待つふ

街行くと眼鏡をかける人多し
老眼よりもおしゃれが目立つ

ひらくまで夢みていたか日傘が
売り場で目を覚ます夏

お百度を踏み終へはと玉の汗
錦綾校区 野村 榮一

白日傘木橋を渡る水鏡
錦綾校区 山口 喜代子

夕すげの惜しむ別れの手を解く
錦綾校区 今井 綾子

あめんばや水面の雲を滑走し
錦綾校区 海田 敏子

サンクラス ファッションかねてお買物
花水木曾孫生れし知らせ受く

万緑のほか何もなき峠かな
英彰校区 井上 良実

夕立に足もとみだれひびきまつく
神石校区 安見 明子

風薫る春の小道を散歩する
鳳南校区 山野 明

俳句

醍醐寺の反り身を受ける春の風
向丘校区 岡田 祐二

漣におどる朝日や春の川
向丘校区 佐藤 俊彦

縄飛びの弧の中に吹く春の風
向丘校区 渡部 唯子

太古より続く噴火や月曜
向丘校区 高橋 寿美

長閑なる吉野の里に入集ふ
向丘校区 竹澤 信子

野も山も命の息吹イースター
向丘校区 三好 充子

草原や春駒跳ねて風をよぐ
向丘校区 西 覚子

そっと手に花びら乗せし子の花見
金岡校区 森川 友美

結果良し病院帰りの春日和
金岡校区 池野 和雄

咲き満ちて清く散りゆく櫻かな
中百舌鳥校区 古下 美恵子

鯉のぼりハワイの空を泳ぎけり
中百舌鳥校区 山本 三智子

城跡の石垣崩れ花の散る
中百舌鳥校区 中村 徳子

山淡はこの世の花を一人占め
中百舌鳥校区 油田 三枝

ひな菊のどじて野原は暮れにけり
中百舌鳥校区 濱村 増弥

ご協賛各位への御礼

堺市老連の広報紙『ほがらか堺』の発行に際しまして、多大なるご支援・ご協力を賜りましたこと、ここに心より御礼を申し上げます。これからも福祉の充実、住みよい地域社会づくりをめざして活動してまいります。今後とも、末長くご厚誼を賜りますようお願い申し上げます。

堺市老人クラブ連合会

ホームページを開設しました

市老連の広報活動の一環として、市老連ホームページを開設しました。

ホームページでは、市老連や区老連の活動を紹介するとともに、市老連の年間・月間スケジュールやお知らせなど会員の皆さまに役立つ情報をタイムリーに発信します。

ホームページをご覧ください。ご質問やお気づきの点がございましたら市老連事務局までご連絡をお願いします。

YahooやGoogleなどの検索サイトで「堺市老人クラブ連合会」で検索してください。

【問い合わせ先】

堺市老人クラブ連合会事務局

☎072-223-0220

原稿募集

「老人クラブ活動」の記事強化を図っています。

○他の老人クラブの参考となる活動などを簡単にまとめて、(写真添付)ください。

○したがって随筆エッセイ等の分量制限は、左記のとおりです。紙面の都合上、掲載できない場合がありますが、悪しからずご了承ください。

○随筆は500字程度、一人一作品に限ります。

○短歌・俳句・川柳等も一人一作品に限ります。

○次号(7月号)の原稿締切は、10月下旬の予定です。

原稿は、必ず校区老人クラブ会長に提出してください。

今日ロスは一日がかり衣更
東白舌鳥校区 坂本茂子
八十路までひとせとたり草の花
八田荘校区 中居 曉子
風鈴の間遠の風の音色かな
八田荘校区 上野 幸夫
つくばいに小鳥さえずる梅雨の空
八田荘校区 山内 良治
原爆忌瀬戸内よりのきのこ雲
八田荘校区 森スミエ
一輪の山百合咲きて山静か
八田荘校区 前田 ハズエ
水色無尾瀬を黙して歩きけり
八田荘校区 浅尾 周子
千人でよく正信偈夏講座
日置荘校区 小北 三沙
春光や仰ぎ見る空青一色
登美丘南校区 久保 晴子
花冷えや雨に濡れゆくランドセル
登美丘南校区 木原 剛
美しき縁に食欲胡瓜もみ
野田校区 西井 照子
胡瓜もみ色あざやかで食すむ
野田校区 田中 重夫
胡瓜もみこの一品で食すむ
野田校区 川合 節子
朝採りを胡瓜もみして冷蔵庫
野田校区 橋本 宜和
平凡を願う暮らしてや胡瓜もみ
野田校区 北井 道子
晩酌のつまみに言い胡瓜もみ
野田校区 野田校区 中島 明雄
野田校区 土岐 久美



胡瓜もみ疲れた体をなくさめる
野田校区 高橋 嘉津子
胡瓜もみ歯でたえなくて厚く切り
野田校区 田井 末子
母の香のほかに匂う胡瓜もみ
上神谷校区 井守 たかし
春つらら杖を頼りに立ち上がる
泉ヶ丘東校区 原つや子
若草に幼な子と天絵の如く
泉ヶ丘東校区 梅下 千代
手作りの色紙の雛にさくら餅
泉ヶ丘東校区 平島 久美子
黄みどりのお茶の香りと春の風
泉ヶ丘東校区 福田 洋子
やわらかな陽ざしと風に桜待つ
白鷺校区 立花 敏子
乗船の人に手を振り土手のどか
白鷺校区 工藤 美奈子
人去りぬ小雨降りつき花は葉に
白鷺校区 上阪 早苗
爛漫の頃をしのびぬ花は葉に
白鷺校区 小更 アイ子
タイマーに任す炊飯大朝寝
白鷺校区 岡本 光子
菜の花の畑を黄色に染めにけり
白鷺校区 岡本 光子

川柳

空青し家族揃って花の宴
白鷺校区 寺崎 美紀
母恋うはいつもこの頃筍の飯
城山台校区 中西 篤哉

浅香山校区 内野 忠義
浜寺東校区 物種 唯修
判官島岡お荷物チーム好きになる
福泉東校区 田平 恵子
年老いて挨拶すれど名前出ず
新金岡校区 新金 陸
追い越されうれしく思ふ孫の丈
西白舌鳥校区 山本 幸男
孫婚活 俺終活の仕度する
日置荘校区 井本 敏雄
ここのだけの話に悪いトゲがある
美木多校区 森中 久子
よい愛を早く見よう床に就く

【お詫びと訂正】
前号(第75号)15面の当「川柳」欄において左記の誤りがありました。
2句目の作者名、杉永庄三は誤り、正しくは《松永庄三》様です。
同じく3句目の作者名、安友江は誤り、正しくは《谷友江》様です。
ここに訂正致しますとともに、ご迷惑をおかけしましたことを謹んでお詫び申し上げます。

女性会員活躍中



堺区



東区



中区



西区



北区



美原区



南区

女性部リーダー研修会

3月22日(水)午後、総合福祉会館6階ホールで行われました。イメージ&カラーアナリストの中村京可さんによる講演と7区老連の皆さんによる踊りや歌が披露されました。

アトラクション

市老連会員のうち女性会員は6割を超え、様々な場面で大きな役割を果たしています。女性部会の皆さんが中心となって、料理講習会・バルーンアートなどの交流活動、いきいきクラブ体操等の体力づくり、リーダー研修会など様々な活動を行っています。その活動のいくつかを紹介します。



6月8日(水)、大阪ガスッキングスクール堺で、「健康づくり料理講習会」を開催しました。健康を維持するためには、バランスの良い食事をとることが大切です。今回は、「美味しくヘルシーな和風料理」をテーマに食材の選び方や調理方法などを学びました。



12月18日(金)総合福祉会館5階大研修室で、風船を使って動物を作る「バルーンアート講習会」を開催しました。ボランティアサークル「はっぴ〜ばる〜んず」の会員の指導によって約50人が風船を使った「犬」を製作しました。地域での交流活動などの場面に活用しています。



2月23日(火)金岡体育館で開催しました。年齢が進むにつれ、体力が低下し、けつまづいたり、よろけたりすることが多くなります。日々の運動が非常に大切です。約100人の女性会員が、順天堂大学の武井正子名誉教授からいきいきクラブ体操の指導を受けました。

編集後記

読み易くて楽しい「ほがらか堺」づくりはまだ未熟です。39,787人の持つニュースやトピックスの宝の山をもっと吸い上げれば、いきいき活動や読者の広場のページはさらに充実されます。読む広報誌から見る広報誌へ、もっと写真を活用すれば躍動感や楽しさも増えるでしょう。「ほがらか堺」は市老連広報誌ですが作るのはいずれも会員自身のものなのです。楽しかったこと、云いたいことなどをどんどん寄稿して欲しいと思います。

(広報委員長
尾崎武彦)

料理講習会

バルーンアート

いきいきクラブ体操