

会員ふれあいの広報紙

第27号

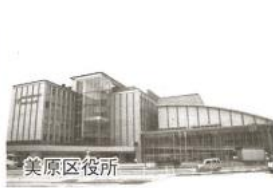
堺市美原区老連だより



M・Cみはら



美原総合福祉会館



美原区役所

堺市美原区老連

黒山校区老人クラブ連合会
 美原西校区老人クラブ連合会
 平尾校区老人クラブ連合会
 さつき野校区老人クラブ連合会
 美原北校区老人クラブ連合会
 八上校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



平成29年 新年役員会を開催

1月20日(金)、美原総合福祉会館会議室において美原区老人クラブ連合会の平成29年新年役員会が開催され、添田会長はじめ7名の役員が出席しました。

議題として、広報紙「堺市美原区老連だより」第27号の紙面内容の確認および、8月発行予定の第28号における内容充実に向けた活発な意見交換が行われ、続いて、昨年12月に開催予定だったものの、荒天のため中止となった美原区老連主催グラウンドゴルフ大会に関して、日程など開催概要が討議されました。



美原区老連主催 グラウンドゴルフ大会 5月開催予定!!

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

地域の皆さま、いつもご協力ありがとうございます。わが国は人口減少社会の中で、百寿者といわれる超高齢者も最近では珍しくない時代となってきました。われわれ日本人の平均寿命は男性が八十二歳、女性が八十六歳で世界でもトップレベルにありますが、「日常生活に支障のない、いわゆる「健康寿命」は、まだ七十歳を少し超えたばかりであります。高齢者の中には、車椅子や杖を頼りに歩行する人たちが、町を徘徊する認知症患者などを見かけます。また、転倒骨折などで寝たきりになり、介護認定を受ける人が年齢とともに増加することが予想されます。

厚生労働省の推計では、認知症の高齢者は現在のところ全国で三〇〇万人を超え、二〇三〇年には六〇〇万人にまで増加するといわれています。多くの高齢者自らが認知症予防の意識を持って、健康寿命を伸ばす取り組みを始めていただきたいと思えます。健康で長生きするためには、「日常生活で「生きがい」や「目標」を持つことが大切で、一人ひとりがその達成に努力することが心身の活性化や健康寿命



健康寿命を伸ばそう!

美原区老人クラブ連合会
 会長 添田 豊司

の維持につながります。高齢化が進んでも心身とも健康であれば、これ以上の「幸せ」はありませんが、心身機能の衰えとともに、家に引きこもり、人との対話に背を向けるようになってしまう、運動器(筋肉・骨・関節など)に害が及び、日常生活に支障が出てきます。美原区老連では、グラウンドゴルフ、チューブ体操、デイスコン、ウォーキング、体力測定、カラオケなどいろいろなか活動で人々との交流を呼びかけております。

最後になりましたが、会員の皆さまのますますのご健康とご多幸を祈念して、ごあいさつといたします。



美原区老連主催・平成 28 年度健康講座

「元気な生活は口の中から」



九月十四日(水)

美原保健センター

二階会議室で、美

原区老連主催の平成二十八

年度健康講座が開催され、

約六十名が出席しました。



《講師》

美原田中歯科院長 田中 章平氏

めには、日常
生活動作(A
D・L)を向上

させ、日々の生活の質(Q

OL)を高めることが重要

です。口の機能には「食べ

物を噛む」「言葉を話す」「呼

吸をする」「表情をつくる」

「摂食」「嚥下機能」などが

あり、それらが日常生活で

普遍にできてこそ健康寿命

につながります。この説かれ、

いかに歯の役割が大切かを

スライドを使って説明され

ました。

続いて、歯周病について

の話に入り、日頃のケアを

怠ると糖尿病や誤嚥性肺炎

など重大な疾患にかかる可

能性があることを、実例を

もとに紹介。また、歯周病

は歯を失う原因の第一位で

あり、自分で

は分かりにく

い歯ぐきの中

で進行するた

め、「痛くなっ

てからではな

く、ケア目的

で普段から歯

科に通う意識

を持ってほし



添田会長のあいさつからスタート



質問にも丁寧に答える田中院長

次に、噛む力を維持する
ことの大切さについて話が
あり、「虫歯になると自然
治癒力がなく進行しやすい
ので、虫歯の原因となる歯
垢を付着させないよう日頃
から丁寧なブラッシングを
心掛けましょう」と呼びか
けられました。
講演後は質疑
応答が行われ、
一つ一つの質問
に分かりやすく
答える田中氏。
関心の高いテ
ーマとあって、参
加者も熱心に学
んでいました。

高齢期の 口腔ケア

8020運動の推進

噛むことでいきいき生活を送りましょう！

～バランスのとれた食生活を心掛け、よく噛んで食べましょう～

◎残った歯を大切に「お口のケア」を続けましょう
歯の本数が減ったとしても、失った歯に入れ歯を入れ、残った歯を大切に「お口のケア」を続けようという意識が大切です。

◎健康な生活はよく噛んで食べることから
お口やその周辺から脳に伝わる感覚は全体の3分の1。それらの情報が脳に入力され、身体活動の重要な役割を果たしています。よく噛んで味わうことは、健康な生活を続けるためにとても重要です。

◎よく噛んで脳の老化を防止
よく噛むことによってあごの骨や筋肉が動いて血液の循環が良くなり、脳細胞の動きが活発になり、脳の老化を防ぎます。

◎お口を清潔にして誤嚥性肺炎を防ぎましょう
誤嚥性肺炎とは、食べ物やだ液が誤って気管に入ること(誤嚥)で起こる肺炎のことです。この肺炎を引き起こす細菌には、歯周病を起こす菌や入れ歯についている菌が多く見られます。誤嚥があっても肺炎を起こさないために、普段から日常生活の中でお口を清潔に保ちましょう。

◎寝たきりになっても
寝たきりの人の歯の健康や治療には、多くの専門家が連絡を取りながら携わっています。介護保険制度で要支援・要介護の認定を受けると、歯科医師や歯科衛生士から介護に必要なお口のケアの訪問指導を受けることができ、自宅での訪問歯科診療も実施しています。

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

◎うす切り肉でロール酢豚

〈材料6人分〉

豚もも肉	240g
塩、酒	少々
片栗粉	適量
長ネギ	30g
しょうが	12g
にんじん	120g
ピーマン	80g
玉ねぎ	120g
竹の子	120g
しめじ	60g
砂糖	大2・2/3
しょうゆ	大2
酢	大2
水	200ml
片栗粉	小4
ごま油	小2

〈作り方〉

- ①豚肉は塩、酒で下味をつけ、肉を広げて片栗粉を振る。肉の上のみじん切りにした長ネギとしょうがを置き、ロール状に巻いて半分に切る。
- ②にんじん、竹の子は食べやすく切り、茹でる。玉ねぎ、ピーマンも大きさを揃えて切る。
- ③フライパンにごま油を熱し、①の肉を転がしながら焼く。②の野菜と、合わせておいた④の調味料を加え、よくからめながら炒める。



◎野菜スープ

〈材料6人分〉

じゃがいも	180g
にんじん	120g
ブロッコリー	120g
玉ねぎ	180g
水	1200ml
コンソメ(顆粒)	12g
塩、こしょう	少々

〈作り方〉

- ①野菜は食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは茹でておく。
- ②鍋に水とコンソメを入れ、野菜を入れて柔らかくなるまで煮る。塩、こしょうで味を整える。

◎トマトと玉ねぎのサラダ

〈材料6人分〉

トマト	3個
玉ねぎ	小1個
ゆで卵	2個
マヨネーズ	大2
牛乳	大2
すりごま	適量

〈作り方〉

- ①トマトは湯むきして6切れの輪切りにする。玉ねぎはスライサーで輪切りにして水にさらす。ゆで卵も輪切りにする。
- ②Aのドレッシングを合わせておく。
- ③お皿に①を盛り付け、②のドレッシングをかける。



◎フルーツのヨーグルトがけ

〈材料6人分〉

バナナ	180g
イチゴ	12~18個
ヨーグルト	300g
ミント	適量

〈作り方〉

- ①バナナ、イチゴを食べやすい大きさに切る。
- ②器に①のフルーツを盛り、ヨーグルトをかけ、ミントを飾る。



約三十分の「栄養改善教室」の後、いよいよ調理実習に入ります。今回は「うす切り肉でロール酢豚」「野菜スープ」「トマトと玉ねぎのサラダ」「フルーツのヨーグルトがけ」の四種類。さすが日頃から料理づくりに慣れた皆さんとあって、それぞれ役割を決め、手際よく完成させました。

なお、レシピを掲載しましたので、皆さんもぜひ挑戦してみてください！

女性部活動報告



みはらヘルスマイト 料理講習会



みはらヘルスマイト 森 知子 会長

二月二十三日(月)、美原保健センター二階栄養指導室において、食生活改善ボランティアグループ「みはらヘルスマイト」の森知子会長を講師に迎え、美原区老連女性部料理講習会が開催されました。

調理実習の前に、美原保健センターの管理栄養士・長谷川さんによる「栄養改善教室」が会議室で行われ、低栄養状態を防いで元気な体を維持するためのお話がありました。

高齢期になると生活機能の低下が進み、低栄養状態に陥



真剣に耳を傾ける参加者

りやすくなります。それにより、筋肉が減って体力や免疫力も低下し、衰弱が進みますが、特に高齢者に多い理由として、歯が弱って噛みにくい、胃腸の調子が良くないなどの「身体的な理由」、身近な人が亡くなって落ち込んでいる、食べたいと思うものがないなどの「精神的な理由」、一人暮らしであまり料理をし

ない、人と一緒に食べる機会が少ないなどの「環境的な理由」が挙げられます。

高齢期になると気になるのは、人がはたらつと活動するために不可欠な栄養素となる「タンパク質」などのエネルギー不足で、その分を補うために筋肉や脂肪が減り、やがて身体機能が低下していきま

す。そこで重要となるのが、食事にまつわる「楽しみ」をいかに増やすかということです。例えば、献立を考えて買い物に出かけたり、豊富な食材を眺める楽しみ、新たなレシピに挑戦したり、調理器具や食器に凝る楽しみ、自分好みの料理を好きなお酒などを飲みながら味わう楽しみ、家族や友人と一緒に作ったり食べた



見事な手さばき!

りする楽しみ—これらが不足した栄養素を補う要因になるというものです。また、起床・就寝時間を一定にする、食事の時間を決める、活動や運動の量を増やす、体重測定を定期的に行うなど、「安定した生活習慣が健康を保つ秘訣です」と長谷川さんは話してくれました。

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



十月十九日(水)、平成二十八年度堺市高齢者福祉大会が国際障害者交流センタービッグ・アイで開催されました。

第一部式典は、辻市老連副会長の開式のことばで開幕。国歌斉唱、市民憲章朗読、竹山堺市長および橋本市老連会長のあいさつがあり、来賓から祝辞をいただいた後、表彰へと移りました。



美原区からは、喫茶ひまわりボランティアチームが「老人福祉活動協力者」として市長から表彰されました。おめでとございます。

その後、添田市老連理事の万歳三唱で会場が一体となり、杉村市老連副会長の閉式のことばをもって、式典は滞りなく終了しました。

第二部アトラクションでは、市内七区の代表が日頃の活動の成果を披露。美原区からは「くちなし民謡愛好会」が「花姿ちゃんしんさん首領」を発表しました。最後は恒例の福引抽選が行われ、来場者の皆さんは番号が読み上げられるたびに一喜一憂。大盛況のうちに大会は幕を閉じました。

堺市老連主催 高齢者健康づくり支援活動

堺市老人クラブ連合会では、クラブ会員を対象に堺市が推奨する「堺コックラ体操」の普及・啓発を行う高齢者健康づくり活動支援を展開しています。

美原区老連でも、平尾会館で八月から十二月の計四回、堺市が実施する「老人福祉センター型けんきあつぷ教室」のプログラムに準じたメニューを実施。「堺コックラ体操」はもちろん、健康チェックやストレッチ、筋力トレーニングなど楽しく汗を流しました。

十一月九日(水)、十日(木)の二日間にわたり、富山市芸術文化ホール(オーパード・ホール)をメイン会場に第四十五回全国老人クラブ大会が開催され、美原区老連からは添田会長と鶴谷女性部長が参加しました。

第一日目は、富山市内の三会場で「活動交流部会」が行われ、第一部会(活動発表)では、会員のみならず広く地域の高齢者に呼びかけて実施されている健康づくり・介護予防の取り組みについての事例発表が、第二部会(活動発表)では、未設置地域へクラブをつくるための取り組みについて

十一月十九日(水)、平成二十八年度堺市高齢者福祉大会が国際障害者交流センタービッグ・アイで開催されました。

第二部式典は、森雅志富山市長を講師に迎え、「健康寿命の延伸を目指して」と題した講演でスタート。続

による「越中五箇山民謡」が披露されました。休憩をはさんで行われた式典では、島田祐三富山県老連会長より歓迎の言葉が述べられ、国歌斉唱、物故者への黙とう、斉藤十朗全老連会長のあいさつと続き、表彰へと移りました。表彰後は来賓各位から祝辞をいただき、大会宣言が読み上げられ、満場一致で採択されました。続いて、次回開催地の香月芳雄京都府老連会長よりあいさつが述べられ、武山萬全老連副会長の閉会の言葉をもって、二日間にわたる大会が幕を閉じました。

堺市老連主催 平成28年度「老人クラブ高齢消費者被害防止キャンペーン」見守りサポーター養成講座

十二月十日(水)、美原区文化館五階研修室にて、堺市老連主催の見守りサポーター養成講座が開催され、美原区と東区の会員が集いました。

吉田万壽子相談員の話に耳を傾ける参加者

悪徳商法や振り込め詐欺など、その手口は巧妙になっていきます。また、消費者被害における高齢者の相談件数は年々増えており、大きな社会問題になっていきます。そこで、単位クラブごとに「見守りサポーター」を設置し、クラブの仲間同士や地域の高齢者に情報を提供したり声かけを行うことで、高齢者の被害防止に向けた取り組みを関係団体と連携しながら展開しようという主旨のもと、堺市立消費生活センターの吉田万壽子相談員を講師に迎え、「仲間を支えよう！地域の高齢者を守ろう！消費者被害を防ぐために私たちができることを」との標題で講演を行っていただきました。実話をもとにしたDVD鑑賞では、複雑化する手口の巧妙さに驚きの表情を浮かべる人も。

講演後は、ハンドブック「見守りサポーターの心得」についての説明があり、参加者を代表して美原区老連の鶴谷女性部長が橋本市老連会長より、サポーター証を授与されました。

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



十一月六日(日)、美原区役所・美原文化会館および美原区役所別館北側広場で、第十二回みはら区民まつりが開催されました。各団体によるステーション発表や模擬店に加え、今回は新たにミニSしや美原地車連合会による「たんじり」の展示・パレードなど、盛りだくさんの内容となりました。会場には子供から高齢者まで多くの方が訪れ、秋の一日を満喫しました。

美原文化会館ホールでは開会式典が行われた後、各地区で活動するサークル・グループが登場。吹奏楽、ダンス、コーラス、太鼓などを華麗に披露し、会場を大いに盛り上げました。また、区役所別館横ロータリーでは「美原地車連合会」によるたんじりの展示およびパレードが実施されました。美原区の四地区(菅生・菅生新田・太井・大保)のたんじりが集結するのはとても貴重で、夕暮れから迫力ある勇壮なパレードが行われました。

一方、区役所別館北側広場では、あらゆる団体が模擬店を出店。たこ焼きやラーメンといった食べ物はもちろん、パターゴルフや射的といったゲームコーナー、啓発コーナーなど、各ブースでさまざまな催しが行われました。美原区老連からは今回も女性部が参加し、手作りの手芸品をメインにバッグや毛布、洋服、小物雑貨などを販売。オープン前から来場者がひっきりなしに訪れ、販売を心待ちにする様子も見られました。



結するのはとても貴重で、夕暮れから迫力ある勇壮なパレードが行われました。



肌寒い中でも元気いっぱいの女性部の皆さん

ここでちょっと頭の体操 クロスワードパズル

◎問題 タテとヨコのカギを解いて、ABCDEに入ることばを見つけてください。

1	2	3	4	5	6
7			8		9
10			11	12	
	13				
15			16	17	
		18	19		
20				21	

タテのカギ

- 女性が手紙の終わりに添えるあいさつの語
- 邪心のない、ひたむきな愛。昭和39年公開の「愛と死をみつめて」は、___映画の原点にして金字塔といわれている
- 染色などの加工を施していない布地。また、縫製の材料としての布地
- 写真を撮影するための道具
- 節分に太巻きを恵方に向かい食べる関西の習慣では、無言で___する
- 都会から離れた地方。最近では、芸能人が___暮らしを体験するテレビ番組が人気
- 気温の高い冬
- わずかな差
- 幕末に___藩と長州藩の間で、同盟が締結された
- 老人クラブは「健康・友愛・奉仕」をスローガンに、___と手を携えて活動中
- ___⇨静

ヨコのカギ

- 温暖な海を高速で遊泳する大型肉食魚。マグロに似ているという理由で「___マグロ」とも呼ばれる
- 和服の一種。腰から下に着るもの
- かかりつけの医者
- 電子メールのやり取りを通じてできた友達を略して「___友」と呼ぶ
- 濃い青色。濃い藍色。___碧、紫___
- 傾斜の度合いがゆるやかなさま
- 老人クラブの奉仕活動の一環として、___やペットボトルを拾う
- 有名人が名前を色紙などに書くこと
- 何でも他人のものはよく見える。「___の花は赤い」「___の芝生は青い」
- 日本伝統の茶を振る舞う行為や様式などの芸道を究める人
- ___づくりがカギを握る、地域の活性化
- 大泉逸郎のヒット曲

答えは8ページにあるよ!



美原区老連 校区活動だより

美原西校区
北余部地区

子供たちと笑顔で交流!!

8月24日(水) 北余部ふれあい会館



北余部老人クラブでは、地域の子供たちと高齢者がゲームを通じて楽しくふれあう交流会を、夏休み期間中に開催しました。

ダーツ、わなげ、玉入れ、パターゴルフ、囲碁、はしあそびのほか、昔なつかしい遊びとして和紙でロケットを作ったり、パルーンアートに挑戦したりと、普段ふれることのできない遊びに子供たちも興味津々。和気あいの時間はあっという間に過ぎました。



さつき野校区
さつき野地区

秋の恒例お月見会!!

9月18日(日) さつき野コミュニティセンター

老人クラブさつき野会主催の平成28年度「お月見会」が盛大に催されました。最初に宮之前会長のあいさつがあり、全員参加のビンゴゲームで盛り上がった後、4組による新舞踊が披露され、昼食タイムへ。

午後は、千里亭だし吉さんの落語からスタート。名作「時うどん」を披露し、最後は腹話術も飛び出すなど、会場は爆笑の渦に包まれました。その後もカラオケや日本舞踊、ハーモニカ演奏など日頃の練習の成果を発揮する出演者に、会場から大きな声援と拍手が送られました。



平尾校区
平尾地区

社会奉仕月間 清掃活動

9月30日(金) 平尾会館周辺

毎年9月に実施される社会奉仕月間の一環として、平尾老人クラブでは「高齢者健康づくり支援活動(4ページ参照)」終了後、会員がほうきやちりとりを手に、平尾会館周辺で清掃活動を行いました。



八上校区
小寺地区

四季折々の催しを開催!!

小寺地区では毎年の行事として、「お花見会」「敬老の日のお祝い会」「クリスマス会」を開催しており、役員さんが先頭に立って、とても和気あいで楽しいパーティーとなります。

「お花見会」は大池公園で満開の桜を見ながらお弁当をいただき、心穏ひと時を過ごします。「敬老の日のお祝い会」はビンゴゲーム、チューブ体操、カラオケなどを楽しみ、お弁当やコーヒータムもあります。「クリスマス会」はシングルベルの曲からスタートし、役員さんが赤い帽子をかぶり、ビンゴゲームやカラオケなどを楽しんでクリスマスケーキをいただきます。

毎年、会員が増えて小寺地区は堺市老連より表彰されました。これからも会員が一丸となって発展していくことを願っています。

(小寺地区老人クラブ会長 田中 清一)

- ① 冷え込みやすい脱衣所や浴室、トイレに暖房器具を設置するとういでしょう。
- ② 高い位置のシャワーから浴槽へお湯をはること、浴室全体を暖めましょう。
- ③ 夕食前、できれば日没前に入浴するのがよいでしょう。
- ④ 温度設定は四十一℃以下にしましょう。
- ⑤ 家族による見守りや公衆浴場をなるべく活用し、一人での入浴を控えましょう。
- ⑥ 食後一時間以内や飲酒時は血圧が下がりやすくなるので、入浴を控えましょう。



美原区老連 校区活動だより

平尾校区
平尾地区

年の瀬の一大イベント!!

12月11日(日) 平尾会館

平尾老人クラブでは、昨年までの「カラオケ大会」から装いも新たに「おたのしみ大会」を開催。

添田会長、竹山堺市長、大保自治会会長、米谷堺市議会議員のあいさつで始まり、まずは威勢よく鳴り響く和太鼓、口上、すずめ踊りで幕開け。その後もマジックショーや舞踊、太極拳にパイオリン演奏など、カラオケの他に盛りだくさんな内容となりました。最後は大抽選会も行われ、当たった人も当たらなかった人もニコニコ顔で幕を閉じました。とても楽しい1日でした。

(平尾老人クラブ会長 添田 豊司)



老人クラブ改め、シニアクラブさつき野会として初めての「新年懇親会」が開催されました。宮之前会長の新年あいさつの後は、おなじみビンゴゲームでスタート。新舞踊、カラオケなど練習の成果を披露する出演者に場内は大喝采。

昼食を挟んでの後半も、大正琴や日本舞踊、「青い山脈」ならぬ「健康山脈」、「お座敷小唄」ならぬ「ぼけます小唄・ぼけない小唄」を全員で替え歌合唱。最後はじゃんけん大会で華やかな新年の宴が幕を下ろしました。

さつき野校区
さつき野地区

新年を祝う華やかな宴

1月15日(日) さつき野コミュニティセンター



◆株式会社博報社編集部
〒547-0026
大阪市平野区喜連西4丁目6番69号
電話 (06)6797-1038
FAX (06)6797-1048
季節の催しや奉仕活動など各種イベント行事、随筆や文芸などの個人投稿がございましたら、左記までお問い合わせ下さい。

美原西校区
北余部地区

介護保険のしくみを改めて勉強

1月20日(金) 北余部ふれあい会館



介護保険に関して、どんな時にどんなサービスが受けられるのかを改めて勉強しようと、北余部老人クラブでは美原第1地域包括支援センターをはじめ専門家を迎えて講習会を開きました。

スライドを使っての説明のほか、事例に基づいた演劇ではユーモアを織り交ぜながらの熱演で、参加者も笑顔を浮かべつつ真剣な表情で見入っていました。



堺市老人クラブ活動に思う

美原北校区今井地区 馬場 志朗

堺市老人クラブ連合会の一員となり、三年の月日が流れました。初年度は新しいことばかりで、先輩方の意見を聞きながらの一年でした。二年目は部会などで少し意見が言えるようになり、市老連行事に参加すること、その忙しさに大変な思いを覚えました。美原区は堺市の東にあって、交通アクセスが不便です。バス・電車に乗り継ぐと、大変さがよくわかります。八十九地区あるクラブを統括する堺市老連の役員方も、さぞ苦労されていることと思います。私は思うに、校区代表者会議は年一回にし、あとは校区に委嘱することで、七区独自の活動をしていきたいと思います。

美原町時代の町長杯では、十七の各種団体がそれぞれ二カ月間、優勝を目指して頑張っていました。今の堺市では、みんな良い子ばかりで小学校の運動会のようにです。日本一、世界一を目指す人が育たないと思うのは、私だけでしょうか？

会員文芸

八上校区西大饗地区 江藤 政子

俳句

えべっさん 笹持ち乗る人 降りる人
宮の森 いちようどふり来る 鳥の声
これ程で 若き昔に 戻る酒
あと少し 花もどかしや 冴え返る

健康 友愛 奉仕

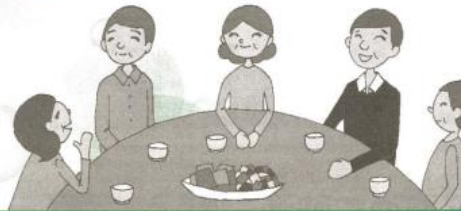
人とつながる！未来がひろがる！

老人クラブに入会すれば…

- ★いろいろな事業に参加できます
- ★新しい仲間ができます
- ★知識・経験が生かれます
- ★新しい能力が発揮できます
- ★趣味・興味が広がります
- ★健康の保持・増進につながります
- ★心のやすらぎ、充実感が得られます
- ★社会活動への参画と貢献ができます



老人クラブは、地域で活動する自主的な組織として…



- ①仲間づくりを通して、生きがいと健康づくり・生活を豊かにする楽しい活動を行うこと
- ②その知識や経験を生かして地域の諸団体と共同し、地域を豊かにする社会活動に取り組むこと
- ③明るい長寿社会づくり、保健福祉の向上に努めること

を目的としています。

入会に関心をお持ちの方は、各校区または単位クラブ会長までご連絡ください

5 ページ クロスワードパズルの答え

答えは

A	B	C	D	E
ゆ	き	だ	る	ま

でした。

◎原稿締切
六月二十一日(水)

◎投稿先
所属単位老人クラブの会長までお届けください。

◎投稿内容
市販の四〇〇字詰め原稿用紙二枚程度まで。俳句、短歌、川柳については一人三句(首)程度。

◎投稿分量
市販の四〇〇字詰め原稿用紙二枚程度まで。俳句、短歌、川柳については一人三句(首)程度。

◎投稿内容
市販の四〇〇字詰め原稿用紙二枚程度まで。俳句、短歌、川柳については一人三句(首)程度。

◎投稿分量
市販の四〇〇字詰め原稿用紙二枚程度まで。俳句、短歌、川柳については一人三句(首)程度。

◎投稿内容
市販の四〇〇字詰め原稿用紙二枚程度まで。俳句、短歌、川柳については一人三句(首)程度。

◎投稿分量
市販の四〇〇字詰め原稿用紙二枚程度まで。俳句、短歌、川柳については一人三句(首)程度。

◎投稿内容
市販の四〇〇字詰め原稿用紙二枚程度まで。俳句、短歌、川柳については一人三句(首)程度。

◎投稿分量
市販の四〇〇字詰め原稿用紙二枚程度まで。俳句、短歌、川柳については一人三句(首)程度。

◎投稿内容
市販の四〇〇字詰め原稿用紙二枚程度まで。俳句、短歌、川柳については一人三句(首)程度。

◎投稿分量
市販の四〇〇字詰め原稿用紙二枚程度まで。俳句、短歌、川柳については一人三句(首)程度。

◎投稿内容
市販の四〇〇字詰め原稿用紙二枚程度まで。俳句、短歌、川柳については一人三句(首)程度。

◎投稿分量
市販の四〇〇字詰め原稿用紙二枚程度まで。俳句、短歌、川柳については一人三句(首)程度。

◎投稿内容
市販の四〇〇字詰め原稿用紙二枚程度まで。俳句、短歌、川柳については一人三句(首)程度。

「健康・友愛・奉仕」の実現をめざし、「高齢者の健康づくり、生きがいづくり、仲間づくり」を主な活動内容に掲げ、高齢者福祉の向上に資することを目的に、地域に根ざした活動を続けています。

あなたの入会をお待ちしています！

老人クラブは住み慣れた地域で、親しい仲間と共に生きがいのある毎日を過ごせるよう楽しく語り、健康づくりの運動、お互いの助け合い活動、趣味や教養学習活動、スポーツ、旅行や、世代間交流活動などを行っている身近なグループです。

60歳以上の方は加入を推奨します！

「老人クラブ？ まだ早すぎる」と思っている皆さん、地域で仲間と一緒に活動を始めるのに、早過ぎることはありません。

できることから少しずつ、今お持ちの知識や技術を地域のために役立ててみませんか？おおむね 60 歳以上の方ならどなたでも入会できます。

原稿募集

「堺市美原区老連だより」第二十八号に、皆さまからの原稿を募集しています。