

生きがい・健康・教養を高める

—老人クラブ広報紙 すこやか老友—

堺市西区老連

◆春季57号◆

会員御配布版

発行月：4月・10月

編集協力＝(株)博報社 大阪市平野区喜連西4-6-69 ☎06-6797-0212

堺市西区老連

- 浜寺石津校区老人クラブ連合会
- 浜寺校区松寿会老人クラブ連合会
- 浜寺東校区老人クラブ連合会
- 浜寺昭和校区老人クラブ連合会
- 津久野校区老人クラブ連合会
- 上野芝校区老人クラブ連合会
- 向丘校区老人クラブ連合会
- 家原寺校区老人クラブ連合会
- 平岡校区老人クラブ連合会
- 鳳南校区老人クラブ連合会
- 福泉校区老人クラブ連合会
- 福東校区老人クラブ連合会

のばそう！健康寿命 担おう！地域づくりを

平成29年度 組織図



魅力ある 老人クラブづくり

西区老人クラブ連合会
会長 西村 弘一



「いさかい」
やわらかな陽射しとともに、新緑が目にしみる好季節になりました。会員の皆様にはますます「ご健康のごことお喜び申しあげます。」
平素は当連合会に多大なるご支援ご協力をいただき、厚くお礼を申しあげます。

今、我が国の少子高齢化は、世界に類を見ないほどの早さで進んでいます。この超高齢社会を夢と希望をもって安心して暮らしていくためには、心身ともに健康で自立し身近な仲間と支え合い、社会と関わりを持ちながら過ごすことができる魅力ある老人クラブ

づくりを進めていきたいと思えます。西区老人クラブ連合会も近年、地域コミュニティの希薄化が進む中、地域での連帯や助け合い、人と人とのつながりが大切で、孤独や孤立化を防ぎ、絆を深める友愛活動をもとに、住み慣れた地域で安心して生活が続けられるよう、会員同士が声を掛け合い、話し相手など困った時の小さな助け合い活動を、老人クラブの組織力を生かした体制づくりに取り組んでいきたいと思えます。

また、抱える大きな課題として、会員増強の問題であります。団塊の世代の方が定年退職後、老人クラブに入会してくだされば問題が解決するのですが、なかなか良い返事をいただけませんが、実情であります。何か特効薬か、趣味の会など、魅力あるものがあればご指導をお願いいたします。

各校区長を中心に会員の皆様方の力をお借りしまして、一人でも多く会員増強となるように絶大なご支援をよろしくお願いいたします。

私たちは、堺市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています



人生100年時代 もうひと肌脱いで!

堺市老人クラブ連合会 会長 橋本 宜和

西区老連の皆様から力強いご支援を賜り、ありがとうございます。お陰さまで市老連も活性化に向けて女性パワーの活用や、懸案だった「若手委員会」も動き出し、魅力あるクラブを目指して精力的に推進してまいりますので、一層のご支援ご協力をお願いします。

○高齢者は75歳から

私は「健康生きがいづくリアドバイザー」(厚労省

所管)として、高齢者の健康・生きがいづくりに関しての勉強・啓発活動を、ライフワークとして永年づつけています。最近の話題で、日本老年学会と老年医学学会が提言した、高齢者の定義を75歳以上とするべきだとの記事に興味を覚えました。65〜74歳を「准高齢者」と位置づけ、この世代の元気な人に「社会を支える側として、もっと活躍してほしい」、そして活力ある超高齢社会につなげてい

ってほしいという狙いが提言のなかにあるように思われます。

日本は飛躍的に寿命が伸び、今や人生50年時代から人生100年時代となりま

した。1956年の国連の報告書で65歳以上が7%を占める社会を「高齢化社会」として以来、日本では65歳以上を高齢者として定義してきました。しかし、少子高齢化が急速に進み、日本は世界で初めての超高齢社会を迎えています。今の高

齢者は、元気で心身ともに元気な人が多く、医学的にも10歳若返っていることが立証されています。また、高齢者は何歳からかの調査(40歳以上の男女3千人・厚労省)によると、70歳以上41・1%、75歳以上16%、65歳以上は20・2%となっており、調査結果をみても「75歳からを高齢者」と呼ぶ方が一般に受け入れやすいように思います。

○10万時間どう生きる

長くなった人生、あと20年をどう生きるのか! 食事・睡眠時間を除いた自由に使える時間は、20年で10

レスパイト(休息)で介護力アップ

西副区長 森 嘉司



春暖の候、西区老人クラブ連合会の皆様方におかれましては、ますますご清栄のごことお喜び申しあげま

す。平素は、貴連合会をはじめ、各種団体の皆様に地域の福祉向上や安全・安心社会の実現に向けた様々な活動にご尽力を賜り、厚くお礼申し上げます。

本市では、堺市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画において、家族介護者等への支援の充実を主要取

組みの一つに位置づけております。その具体例の一つとして、レスパイト(介護者の休息)の重要性について、普及啓発に努めており、介護支援の担い手として「さかいお節介士」を養成するという全国初の取り組み「お節介やさかいプロジェクト」を推進しております。この取組みは、平成28年版厚生労働白書に掲載され、「さかいお節介士は、きつと行政が思いつかないような自由な発想と市民力・地域力で、様々な活動

を展開してくれるだろう」と紹介されました。全国的にも熱い視線と期待が向けられています。

また、一人暮らしの高齢者の方を狙った、特殊詐欺事件が大幅に増加していることに対して、本市と市内を管轄する各警察署とで「堺市における特殊詐欺被害防止対策に関する協定」を締結しました。特に最近の傾向として還付金詐欺が主流です。疑わしい電話がかかってきた時には、その場で対応せず、最寄りの警

察署に連絡するなど、十分な注意をお願いします。今後とも公的サービスだけでは解決できない課題に的確に対応していくため、地域の中で多様な主体が、重層的に支援する仕組みを進めていきたいと考えております。

結びに、貴連合会の更なるご発展と会員の皆様方へますますのご健勝、「ご多幸を祈念いたしました。ご挨拶とさせていただきます。

万2千時間(14時間/日)です。この10万時間は、サラリーマン時代40年間の労働時間に相当する膨大な時間なのです。この10万時間の過ごし方が大事であり、私の友人たちを見ても健康状態に個人差が目立つようになり、その人の生き方、考え方によって大きなばらつきが出ているように感じられます。幸いにも私たちは老人クラブに入会し、自分の好きな日に好きな仲間と話したり笑ったり、おしゃべりしたりする仲間がたくさんいます。たまには100歳までの人生設計を考え、また人生をどのように締めくくり旅立つかという話も、楽しみながら語り合つのもいいのではないのでしょうか。

人生100年時代! 充実した人生を夢見て老人クラブ仲間を増やし、地域で少しでもお役に立ちながら、お互いに助け合い支え合いのまちづくりに、もうひと肌脱いで、楽しみながら頑張りますよ。



私たちは、堺市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています



歌って笑って健康を祝おう!!

11/25
金

第9回 西区福祉大会

82組が美声を披露して大盛況♪

11月25日、堺市総合福祉会館において、第9回西区福祉大会が開催され、全82組の出演者が自慢の歌声を響かせました。

西村会長による開会のあいさつ、橋本市老連会長からの祝辞に続いて、いよいよカラオケ大会がスタートしました。

トップバッターを務めたのは西村会長。『サブちゃんの』博

多の女を披露し、会場からは割れんばかりの拍手と声援が飛びました。

次に橋本市老連会長が名曲『奥飛騨慕情』を情感たっぷりに歌い上げ、続いて女性部メンバーが中心となり『百歳首頭』をにぎやかに歌い踊ると、会場は大きな拍手と掛け声に包まれました。

ゴージャスなドレスや粋な着流しなど、趣向を凝らした衣装の数々がステージを華やかに彩り、観客の気分はいやが上にも盛り上がりま

す。そして、最後はお楽しみ抽選会で一喜一憂。今年も大いに沸いた福祉大会となりました。



老いて益々壮なるべし

私たちは、堺市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています



勝ち負けよりも

「ふれあい」を大切に



11/29

火

第29回 西区老連 秋季グラウンドゴルフ大会

第29回西区老連秋季グラウンドゴルフ大会が平成28年11月29日、浜寺元町グラウンドで開催されました。

気持ちよい秋晴れのもとグラウンドに集めた参加者は、開会式のあと先発と後発に分かれて8ホールを3ラウンドしました。

ボールが小石に当た

りあらゆる方向へ転がるため息がもれ、また、ホールインワンが飛び出すとバツと花が咲いたような笑顔を浮かべながら「やったー!」と喜びの声をあげていました。終始和やかなムードで試合は進み、交流を深めながらグラウンドゴルフを存分に楽しんだ一日でした。

大会結果



優勝 中間 宏 (向丘)
準優勝 大川 蔵 (上野芝)
準優勝 隅野 永二 (浜寺)

私たちは、堺市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

3/26
日

第8回 西区老連 デイスコン親睦大会

みんなの熱気で桜が咲くかも?!
チームプレーを発揮してめざせ優勝!



3月26日(日)、浜寺東小学校体育館において、第8回西区老連デイスコン親睦大会が開催され、12チームが参加し熱戦を繰り広げました。

1チーム6人編成で、4コートを舞台にトーナメント方式で競われた今大会。西村会長のあいさつで幕を開けると、選手たちは早速コートに分かれ、握手で試合をスタートしました。チーム戦とあって、仲間の好プレーには大きな歓声が飛び、最終にぎやかなムードの中で試合は進み、いよいよ迎えた決勝戦。最後までつれた試合はドローとなり、ジャンケン勝負で、運を味方に付けた浜寺昭和チームが見事優勝の栄冠を手にしました。

◇大会結果

優勝 浜寺昭和
準優勝 浜寺石津B

第3位 向丘A

第4位 上野芝A

敢闘賞 福泉



優勝・浜寺昭和チームのみなさん

仲間の応援もにぎやかで笑顔あふれる大会でした!

私たちは、堺市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

第 15 回 堺市老連 グラウンド・ゴルフ決勝大会



隅野永三さん(浜寺)が7位入賞

市老連主催「第15回グラウンド・ゴルフ決勝大会」が9月9日、金岡公園野球場で開催され、7区から総勢244名が参加。全8ホール3ラウンドの合計打数

大会となりました。なお、西区老連からは隅野永三さん(浜寺校区)が7位に入賞を果たしました。おめでとございませ

で競いました。この日は照りつける太陽の下、額の汗を拭いながらのプレーで、芝が長い箇所ではボールの転がりが悪く、苦戦する姿も。それでもホールインワンが出ると、参加者同士一緒に喜ぶなど、競技を通して交流を深める和やかな

浜寺石津Cが見事優勝! 浜寺石津Dは3位入賞



第 35 回 堺市老連
ゲートボール決勝大会

市老連主催「第35回ゲートボール決勝大会」が10月21日、秋晴れの金岡公園野球場で開催され、各区の予選を勝ち抜いた41チームが出場しました。

とか「オッケー、上等」などの快活な声飛び交っていました。結果は、浜寺石津校区が大健闘をみせ、優勝と3位に輝きました。優勝チーム

競技は8コートに分かれて、各チーム2試合ずつ行い、順位はチームの勝数、得失点差、総得点(いずれも同じ場合は、ゲート通しを行う)で決められました。相手チームのボールをはじめ飛び出すなどの熱戦が繰り広げられ、打つたびに「少し弱い」



の川端敬子さんは、「日頃から練習を重ね、一生懸命やっているからチームワークが良いんです」とにこやかに勝利の秘訣を語ってくれました。



西村市老連副会長が市民憲章を朗読

伝統を受け継ぐ堺の市民であることを誇りに

平成28年度 堺市高齢者福祉大会

功労者らに表彰状・感謝状を贈呈

平成28年度堺市高齢者福祉大会(主催/堺市・一般社団法人堺市老人クラブ連合会)が10月19日、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1部式典は、辻副会長の開式のことばで開会しました。続いて、竹山堺市長・橋本市老連会長からあいさつがあり、来賓の祝辞の後、表彰に移りました。



舞台上に華を添えたカントリーダンスウエスト

田嶋さんが登場。華やかなカントリーダンス2曲を披露しました。最後は、恒例の福引抽選

が行われました。金賞の商品券3本を含む計36本の当たりくじが準備され、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、大会は終了しました。

- 被受賞者一覽(敬称略・は故人)
- 堺市老連会長表彰
- 老人クラブ育成功労者(校区連合会長・区老連女性部会長)
- 西村 弘一(浜寺)
- 川端 敬子(浜寺石津)
- 退任校区会長
- 塙 晃(平岡)
- *山田 紀元(福泉東)

私たちは、堺市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

校区あれこれ

浜寺 第7回 浜寺松寿会文化祭



10月23日、浜寺小学校体育館で第7回浜寺松寿会文化祭を行い、地域の方々と

一緒に芸術の秋を楽しみました。

ハミング倶楽部によるコーラスをはじめ、社交ダンス、よさこい踊りなどさまざまなジャンルの演目が披露され、趣向を凝らした演出で観客を楽しませてくれました。

後半はカラオケで盛り上がり、演歌やポップスなど自慢の歌声が披露されました。身振り手振りを交えてのびのびと歌う姿に、会場は魅了されていました。

最後はみんなで輪になって、「調訪の森音頭」で盛り上がる



浜寺昭和 カラオケ発表会

カラオケ部長 鳥山 正雄



目を閉じて歌を聞いてみると、「エエ声やなあー」この妙齢のご婦人が歌っているのやろ」と思わず目を開けたら、「ありゃ」と現

実に戻る老人クラブのカラオケ発表会。

今年初めての第62回カラオケ合同発表会を3月4日(出)、浜寺元町公民館で開催いたしました。

西区老人クラブ連合会の西村会長をはじめ5名の来賓をお迎えし、会員70名(男性35名、女性35名)が、日頃の練習の成果を発表しました。日頃はスーッと

はダサイ男性も、この日はスーッと



ネクタイ、革靴を履き、見違える姿で登場。また、女性陣は特にこの日のために精いっぱいのおしゃれをして、舞台上に立ちます。

髪を染め、和服やドレス、イヤリングにネックレス。それが舞台上で照明に当たれば「ああ、あの人」と見違えるほど、きれいに？男性陣の胸をトキメかせます。

高齢者の楽しみの一つにカラオケがありますが、大きな声を出すことや、強い刺激、トキメキが健康

浜寺石津 地域ふれあい大会

高原 将祥



平成28年12月18日(日)、浜寺石津小学校校庭および体育館にて、浜寺石津地区まちづくり協議会主催の「地域ふれあい大会」が開催されました。

この行事は地域のふれあいを目的に毎年1回行っており、30年続いています。

第一部は「第30回ふれあいゲートボール大会」、第二部は「餅つき大会」が行われました。ゲートボール大会は浜石老連の主催で、



浜石小ゲートボールクラブ、浜石小児童、PTA役員、浜石町会役員、浜石町会など12チームが出場。三世代が和気あいあいと試合を楽しみ、交流を深めました。

続けていきたいと思っております。

人生80年の時代、「老後や余生」なんて言わず「人生いつても今が旬」という気持ちで、カラオケ部の会員は老人クラブの行事、地域の行事、催しには積極的に参加しています。今後も続けていきたいと思っております。

私たちは、堺市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

校区あれこれ

浜寺4校区

浜寺4校区
第9回デイスコン親睦大会

浜寺東校区 物種 唯修



春の彼岸3連休の初日午後(3月18日)、浜寺東小学校体育館において「浜寺4校区第9回デイスコン親睦大会」が開催されました。前回優勝の浜寺昭和校区A・Bチームが1回戦で敗退。決勝戦は浜寺石津校区A・Bチームで行われ、Bチームが優勝しました。仲間とともに協力しながらプレーに励み、ワイワイ、ガヤガヤの楽しい半日を過ごしました。



浜寺石津

浜寺石津老人クラブ連合会
第9回カラオケ合同発表会

浜寺石津老人クラブ連合会 監事 小林 正博



97歳・浅野幸枝さん
堂々たる歌声に
拍手喝采!

浜寺石津老人クラブ連合会カラオケ同好会会員は、A班〜F班まで(各班約20名)が毎月1回、練習日を決め長寿荘で練習しています。そして、浜石老連は恒例行事として2月建国記念の日にカラオケ合同発表会を行っています。28年度は平成29年2月12日(日)に第9回カラオケ合同発表会を開催し、90名が参加しました。その中で97歳になられる浅野幸枝さんに元氣よく歌っていたとき、観客から大喝采を受けたい感動しました。こうした活動を通じて地域のつながり、絆をさらに強めていくことにしています。



コラム

快適な眠り
のために

- 起きたら日光を取り入れて、体内時計を動かしましょう——睡眠に必要なホルモンのメラトニンは、その日に初めて光りを浴びてから、14時間後に分泌が始まるので、目覚めたら適度に日光を浴びましょう。
- 日中の眠気は、ごく短い昼寝でやり過ごしましょう——長い昼寝や夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響を及ぼします。
- 眠ろうとする意気込みは捨ててリラックス——半身浴や軽めの読書、心地よい音楽を聴くなど自分なりのリラックス法を見つけましょう。
- 睡眠時間は人それぞれ、8時間にとられない——年齢を重ねると睡眠時間は短くなるものです。長く寝床にいるよりも短い時間での熟睡を大切にしましょう。



私たちは、堺市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

投稿欄



▲石津太神社は日本最古の戎社で、孝昭天皇7年(紀元前469年)8月に建てられ、蛭子命(ひるこのみこと)戎大神を祀っています。▼ヤッサイホッサイ祭りは、蛭子命を薪を焚いて助けたという故事に則り、12月14日に行われる火渡り神事です。



石津太神社 ヤッサイホッサイまつり

いわつた
石津太神社
浜寺石津校区 坂口 嘉治

「コンニチワ」の声で出てみると、若い男性が一人「私、NHKから参りました」と名刺を出す。大阪放送局報道部ディレクターと記されている。「何かご用ですか」。

彼は石津の紀州街道沿いを歩いていると、石津太神社ヤッサイホッサイとんとまつりの幟が目についた。目的地だ。先日取材の予約をしてあった神社だ。すぐに神社の社務所へ行き、居合わせた神社の氏子総代長さんに取材の目的を伝えた。そうです。それによると「このまつりは伝統ある行事で、言い伝えなど合わせて

今日に伝わっている」との話。「詳しく知りたければ、昔のことを知っている高齢の人に尋ねたらどうか」、以上の経緯でこちらへお鉢が回ってきた次第。

話し順として彼に言ったことは、「このまつりは12月14日で、境内の中心に割木でとんとの下地を造り、上へ組み上げて夜に火をつけ、燃え終われば戎役の人が大勢の若い衆に抱がれて渡り、しがも禰一つで」。以上、私の話だけでは物足りないのが「日を改めて話を聞きたい」と。その日は「テレビのカメラ、音声など4名の人を家へ入れ

てもらえないか」と希望。これは大変なことになり、話が大きくなってきたゾー……。
当日12月11日、回ったカメラの前でプロの女性アナウンサー。さすが話の聞き出しがうまい。息子、私、かみさん、孫、失敗のないよう答えに地金が出ないように冷や汗タラタラの2時間の撮影でした。
放映は12月24日午前7時30分、ウィークエンド関西、西日本の旅「伝統の火祭り次の世代へ」。
テレビの番組が終わったとたん、電話のベル。「お前テレビに出てたゾー……」とが、「男前に見えたデー……」。家の前を通る人もええテレビ見せてもらったデ」。長い人生の中、忘れることがない、いいことで

振り込め詐欺に注意しましょう！

浜寺松寿会 副会長 鈴木ミツ子

何年も前から言われている言葉ですが、今でもまた騙される人が大勢いるそうです。自分は大丈夫と思っけていても相手はあの手この手で私たち老人を騙しにかかってくる。電話、住宅訪問(修理・点検・見積もり)、室内がたづけ手伝い、品物の買い取り等々、注意しましょう。ご近所で変わった様子に気づかれた時は、皆で声を掛け合い詐欺にからまないように注意しましょう。

1月のサロンで振り込め詐欺の替え歌を耳にしました。興味を持ちましたので、私なりに言葉を並べてみました。昔懐かしい昭和の歌姫・松山恵子の「だから言ったじゃないの」の替え歌です。歌ってみてください。そして、イザといった時に思い出しましょう。

「だから言ったじゃないの」

- 一 あんただまされたのね
だから言ったじゃないの
医療費保険金の還付金なんてありません
甘い言葉にだまされて バカね
やっぱあんたはうぶなのね
罪な奴だよ 振り込め詐欺
- 二 あんただまされたのね
だから言ったじゃないの
息子や孫の「おばあちゃんたすけて」
そんな言葉にだまされて バカね
他人がモノマネしてるのに
やっぱあんたはうぶなのね
罪な奴だよ 振り込め詐欺
- 三 あんただまされたのね
だから言ったじゃないの
お金を預けたら増えますよ
そんな言葉にだまされて バカね
本気に本気にするなんて
今持つてるお金が大事です
欲を出してはダメですよ



私たちは、堺市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

投稿欄

今年には雪の被害が多く、お年寄りの雪下ろしで大変苦勞されています。交通が寸断されている所もあり、年をとると自分の身体を守るのが精いっぱいなのに、積もった雪を下ろすことが



感謝

福泉東校区 田平 恵子

大変さは自分のことのように考えます。気をつけて頑張っていると祈ることしかできない私です。先日、老人会で三社参りに連れて行ってくださいました。足の悪い私は、バスの乗り降りが大変でしたが、助けていただき無事帰宅することができました。



手を合わせ 三社に祈る 健康を

有り難いことです。19日に足の手術をし、医者から回復が早いとびつくりされ、三社参りのおかげかな！手を合わせ祈ることは無駄なことではない、感謝することと自分に言い聞かせています。年をとるにつけ、くよくよせず悔いのない毎日を送りたいと思います。

「浜寺公園旧駅舎の試験活用」については、ほかからか堺(1月号)、校区新聞「松風」(1月号)、広報さかいふれあい西たより(2月号)、東燃ゼネラル機関紙「フェニックス」(3月号)等に掲載されており、ギャラリー、カフェ、ライブラリー等に活用、地域の交流活性化、まちづくりに役立てることが確認されています。

今後の進捗状況は、冒頭記載の広報紙等で報道されますので、関心をお持ちの方はご留意ください。去年3月オープン。

南海本線「浜寺公園旧駅舎の試験活用」開始 やや遅れる
浜寺昭和校区 平山 芳弘



タテのカギ

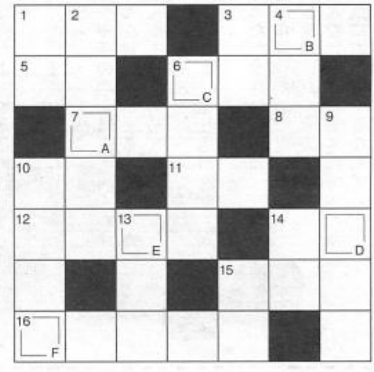
- 1 「気にかかること」や「世話」を意味する英語。___ マネジャーの資格が人気です
2 大変な苦しみのこと。仏教用語が起源だといわれています
3 夏の京料理といえばこの魚。梅肉仕立てのたれとともに食べるとおいしい
4 他に頼らず独り立ちすること。___心を養いましょう
6 めぐりあわせ。「___が尽きる」
9 東欧の国。「ドラキュラ城」のモデルといわれるブラン城があることで知られています
10 少子化対策には、___支援が重要だといわれています
13 老人クラブの春の歩こう会は___巡りで、遺跡や古墳を訪れました
14 カラオケ大会に向けて、___の猛特訓をしています
15 かつては駅前などでよく見かけた___磨きも、最近ではめっきり少なくなりました

ヨコのカギ

- 1 窓から見える___がきれいでした
3 ___の一步を踏み出そう！
5 料理の味や色をよくするため、___抜きは怠らないように
6 物差しやはかりなどの、長さや重さを示すしるし
7 業務用に着用される、主に白色の制服
8 日本を象徴する鳥。大手航空会社のマークを連想する人もいます
10 難しいことも、___をつかめば簡単にできることがよくあります
11 ___⇄下
12 物事を促し、前進すること。老人クラブへの加入___に努めましょう
14 干支の一つで、気が合うことを「___が合う」といいます
15 石川県を代表する美術工芸品の___焼は、鮮やかな色合いが特徴の色絵磁器です
16 天気予報でよく聞く言葉。これが近づくと天気は下り坂に

ちょっと一息! クロスワード

カギを解いてAからFにはいる言葉を見つけよう!



★答えは12ページにあります。

私たちは、堺市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

会 員 文 芸

俳句

どんぐりは等にそれし庭の寺
雑踏の行く人急ぐ師走かな
朝食のくるりくるりどリンゴむく
夢さめてはっこりしたる冬の朝
呼鈴は押さず菊鉢見とれをり

鳳南校区 藤井 順子



芽柳や子の糸切歯しやしやり出で
みどり子の十指ひらきて風光る
鉄棒の子の逆しまに山笑ふ
水溜り大きく光り卒業す
恋みくじ帯にたばさむ夕桜

浜寺校区 小孫 和子

果てし無きちさき思案や水温む

向丘校区 岡田 祐二

子等去りて戻るしじまや月朧

向丘校区 佐藤 俊彦

老木に芽吹きありもうひと仕事

向丘校区 斎藤 高生

余寒なほ寡黙のひと日昏れゆけり

向丘校区 渡部 唯子

臘月夜うかれ顔なる道祖神

向丘校区 高橋 寿美

啓蟄やのらりくらりと起き出でし

向丘校区 竹澤 信子



早朝の詩絵の如き臘月

向丘校区 西 覚子

湯巡りの君の春来し臘月

向丘校区 森川 友美

短歌

勝ら名のり網の気遣や手刀に

稀勢の活躍願う春場所

浜寺昭和校区 永井 智子

清らかにわが世の春と咲き誇る

いとさめきの白百合の花

浜寺昭和校区 辻 光

川柳

日当たりのグラウンドゴルフ楽しけり

年重ね夫婦円満これ一番

あれそのと言葉に出ない困ったなあ

カラオケも古い歌のみはりあげて

浜寺石津校区 矢上富美子

ドラマのような恋を夢見てひとり住む

幸せの数をかぞえて指を折る

向丘校区 小谷 武子

朝起きて腹の立つ事二つ三つ

終活のセルモーターは回さない

浜寺東校区 物種 唯修



トランプの手品のように当選し

浜寺昭和校区 橋本セイ子

雪降れど炬燵がなくて困る猫

浜寺昭和校区 平山 芳泉

書初めが雪空に舞うとんど焼き

浜寺昭和校区 田邊 静子

手抜きして今日もなんの鍋にする

浜寺昭和校区 宮崎 康子

若者の活躍できる町おこし

浜寺昭和校区 山中 綾容

ウォーキングお供に杖とスマホ持ち

浜寺昭和校区 谷 友江

腰痛にネコが教えるネコポーズ

サークルは自分をみがく場所となり

浜寺校区 西本恵美子

庭掃除枯葉散るちる根くらべ

振炬燵誰かの足が邪魔になり

火の用心拍子木ひびく星の空

浜寺校区 中谷 良江

消せぬ過去誰れにもあるよ消せる過去

匿名で人の心を苦しめる

影口は自分もきつと言われたる

この酒は俺の命の向い酒

明日からやめると言ってこれ最後

長生はしたいもんです嫌われず

浜寺石津校区 乙女 次郎

浜寺石津校区 乙女 次郎



▶▶▶ 平成 29 年度 西区老連活動事業計画 ◀◀◀

月	事業名	事業内容	開催場所
4	校区長・女性三役合同会議		西・福祉センター
	春季グラウンドゴルフ実行委員会		西・福祉センター
	春季ゲートボール実行委員会		西・福祉センター
	女性部会(総会)		西・福祉センター
5	春季グラウンドゴルフ大会	市老連予選	浜寺元町グラウンド
	ディスコン実行委員会		西・福祉センター
	春季ゲートボール大会	市老連予選	浜寺石津町グラウンド
6	校区長・女性三役合同会議		西・福祉センター
	女性部研修会		
	ディスコン大会		大池体育館
7	高齢者作品展		西文化会館ウエスティ
	女性部会		西・福祉センター
8	校区長・女性三役合同会議		西・福祉センター
	グラウンドゴルフ実行委員会		西・福祉センター
9	女性部会		西・福祉センター
	校区長・女性三役合同会議		西・福祉センター
10	秋季グラウンドゴルフ大会		西・福祉センター
	西区老連研修旅行		
11	女性部会		西・福祉センター
	囲碁・将棋大会	市老連予選	西・福祉センター
	第9回西区福祉大会	14 校区カラオケ・出演	市福祉会館大ホール
12	校区長・女性三役合同会議		西・福祉センター
	健康セミナー		西区セミナールーム
30年	新年互礼会		
1	ディスコン実行委員会		西・福祉センター
	校区長・女性三役合同会議		西・福祉センター
2	ディスコン大会		大池体育館
	女性部会		
3	校区長・女性部研修旅行		

※日程・内容等が変更になる場合があります。

◆ご協賛各位への御礼

本紙の発行にあたりご協力いただいたご協賛各位に厚く御礼申し上げます。今後も本紙は会員の生きがい・健康・教養を高める一助になるよう内容の充実に努めますので、未長のご支援を賜りますようお願い申し上げます。

☆クロスワードの答えは「ハジメマシテ」でした

大阪市平野区喜連西 4-1-6-69
 ㈱博報社「西区老連すこやか老友」編集係
 〒547-0026
 大阪市平野区喜連西 4-1-6-69
 電話 06-6797-0381
 FAX 06-6797-0481

【投稿先】

左記の宛先まで、もしくは各校区の校区長を通してお送りください。

◆編集後記
 今号もたくさんのご投稿をいただきありがとうございました。編集の都合上、省略・訂正させていただいた原稿もございます。ご了承ください。

◆原稿募集
 本紙では会員皆さまからの投稿を募集しています。クラブ活動報告の他、随想、紀行文、体験談、文芸作品(俳句・短歌・川柳)などお気軽にご投稿ください。また、写真などの資料があれば同封ください。

次号発行は10月のため、原稿締め切りは9月10日といたします。原稿には、お名前、電話番号、堺市西区○○校区と必ず明記してください。



復元された外輪汽船 瀬田川リバークルーズを満喫

西区老連「日帰り研修旅行」を平成28年11月17日(木)に実施しました。各校区から84名が参加し、バス2台で近江八幡散策と参拝、そして瀬田川外輪汽船リバークルーズに約1時間乗船し、名所、歴史など説明を受け帰阪しました。

平成28年度 西区老連日帰り研修旅行

私たちは、堺市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています