

生きがい・健康・教養を高める

— 東区老連広報紙 —

堺市
東区老連

すこやかひがし

すこやか老友

第41号

発行：堺市東区老人クラブ連合会

編集協力：(株)博報社 大阪市平野区普通西4-6-69 ☎06-6797-0212

- ◇白置荘校区老人クラブ連合会
- ◇八下西校区老人クラブ連合会
- ◇白鷺校区老人クラブ連合会
- ◇登美丘東校区老人クラブ連合会
- ◇登美丘南校区老人クラブ連合会
- ◇登美丘西校区老人クラブ連合会
- ◇野田校区老人クラブ連合会

東区老連

新役員が選出されました

任期満了に伴い役員が改選され、下表のように新役員が選出されました。今後2年間、役員一同東区老連発展のため全力を尽くす所存でございます。何卒よろしくご支援ご協力をお願いいたします。

東区老人クラブ連合会会長 藤森 金剛
役員一同

役職	氏名	校区	市老連担当
 会長	藤森 金剛	白置荘	理事
 副会長	馬場野民也	八下西	健康厚生部会
 会計	木原 剛	登美丘南	総務部会
 監査	星野 収	白鷺	教養研修部会
 理事長 (市老連会長)	藤本 寛和	野田	
 総務部会	幸田 勝春	登美丘西	
 社会福祉部会	川本 徹	登美丘東	
 女性部会長	大岡 幸子	八下西	広報委員会

第4回東区老人クラブ連合会 リーダー研修会



「第4回東区老人クラブ連合会 リーダー研修会」が三月七日(日)、白置荘町町会会館で開催され、七校区から約九十人が参加しました。

午前中は、本会会長のあいさつに続き「七校区代表発表発表」が行われ、大岡幸子(八下西)は、「人生100年時代を迎える」と、八十歳からの二十一年間の自由時間は十時間、人の生のあり方が多様化している

と、自分自身で人生を築き、「楽しく、生きがいをもちながら充実した人生を送りましょう」と呼びかけました。

また、高齢者施策の先進国であるオランダ・アムステルダムでの高齢者の暮らしをスライドで紹介し、「これまでは、福祉先進国の北欧がお手本でした。これからは、世界に先駆けて超高齢社会を迎えた日本の皆さんが、高齢者の生き方を世界に向けて発信しなければいけません」と述べました。

午後からは、「人生いろいろ笑ってPPK」(PPKは「Pension(年金)」「K」は「健康」)と題し、健康生きがいづくり協議会会長・橋本寛和さん(野田校区会長)の講演が行われました。

リーダーの心算として、①指導者は「始動者」になる②違いを認め合う③傾聴(人の話をよく聴く)④楽しむ⑤人と人とのネットワークを築く⑥の五つのポイントを掲げ、参加者の皆さんは熱心に書き留めていました。





東区老連新春恵方初詣を実施

恒例の新春初詣は一月二日、恵方の「北北西」の清荒神清澄寺(火の神様・台所の神様)、廣田神社(阪神タイガース必勝祈願)、塩田八幡宮(北摂道場鎮座)の三社初詣をしました。快晴で無風という天候にも恵まれ、区内七校区から合計

百四十六人が四台のバスで楽しい一日をすごしました。午前八時ごろ区内四カ所から出発、まず清荒神清澄寺に参拝、そのあと西宮市の塩田八幡宮に参拝、今年の安全祈願をしました。昼食は東条湖畔で招福ご勝を楽しましました。午後はめんたいパーク神戸三田工場、灘の甲南演資料館、神戸佃煮工房を見学、ショッピングを楽しみました。最後に西宮市の廣田神社を参拝、家内安全、阪神タイガース(他の十一球団も)の優勝祈願をして初詣を締めくくりました。各校区の参加者は日置庄四十三人、野田三十八



登美丘南二十八人、八下西十三人、白鷺十人、登美丘西九人、登美丘東五人の合計百四十六人でした。



老人クラブの発展とともに

東区長 深田 仁志

向夏の候、東区老人クラブ連合会の皆さまにおかれましては、益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。今年四月一日に東区長を拝命いたしました、深田仁志と申します。区民の皆さまとともに東区を「水・緑と調和し、安全・安心な暮らしをともにつくるまち」となるよう、次世代につながるよりよいまちづくりに取り組んでまいりたいと考えておりますので、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。私は平成二十一年度から二年間、高齢福祉課長として老人クラブの皆さまには大変お世話に

なりまして、皆さまの活動が地域で果たされている役割の重要性は存じております。特に東区老人クラブ連合会の皆さまにおかれましては、グラウンドゴルフやディスコン、カラオケや各種集いなど、活発な活動を展開されており、またそれはかりでなく、日頃の地域行事への参加、子ども安全見守り隊、美化清掃など多岐に渡る地域活動に参加され、さまざまな形で地域貢献に取り組んでいただいておりますこと、心から敬意を表しますとともに、

感謝申し上げます。さて、東区では、平成二十七年より区民評議会と区教育・健全育成会議を設置しております。これまで区民評議会ではまちづくりビジョンの見直しや健康づくりについて、また区教育・健全育成会議では家庭・地域における教育力の向上や、子ども健全育成についてなどさまざまな分野についてご審議をいただいたとき、区のまちづくり事業などに反映させていただいております。また、区役所では、「住民自治

「総合行政サービス」の拠点として、行政サービスの質のさらなる向上に努め、区民の皆さまに信頼される区役所をめざしてまいりますので、どうぞご支援・ご協力をいただきますようよろしくお願い申し上げます。結びといたしまして、東区老人クラブ連合会の益々の発展と、皆さまのご健勝を祈念いたしましてご挨拶とさせていただきます。



市老連囲碁将棋大会で田岡さん優勝

市老連主催の「新春囲碁将棋大会」が1月20日(金)、堺市総合福祉会館で開催されました。囲碁の部に13人、将棋の部に16人が出場し、日頃の腕前を競いました。囲碁「有段上位者」の部で、日置庄校区・東初芝春秋会の田岡良正さんが4戦全勝で、みごと優勝を飾りました。また将棋「有段者」の部では登美丘東校区・鳳泉会の飯村和夫さんが準優勝しました。



みごと優勝を飾りました。また将棋「有段者」の部では登美丘東校区・鳳泉会の飯村和夫さんが準優勝しました。

平成29年度 女性部会

役職	氏名	校区
会長	大岡 幸子	八下西
副会長	若生 操子	登美丘南
会計	鷗沢 由子	白鷺
	野村 和子	日置庄
	辻 允美	日置庄
	池本奈良子	野田
	岩畑 純子	野田
	阪下 陽子	登美丘南
	柳原 静子	登美丘東
	川本 光子	登美丘東
	原田 文子	白鷺
	渡部 富子	八下西

7 校区代表体験発表

今回のテーマは自由。各校区の代表者が、単位クラブの活動報告・会員増強運動の取り組み等を発表しました。

日置 荘



北町寿会 佐々木勝廣

活動報告

活動内容
活動ごとに担当者を配置しています。

研修・講演会等を立案・実施。昨年は認知症の講演会を行いました。

その他、歩こう会・グラウンドゴルフ・カラオケ等を実施しています。

年間行事

敬老祝賀会(九月)・新

八下 西



千寿会第三班 馬末野民也

女性の活躍に期待!

国会に占める女性議員の割合を調査した結果、女性議員の割合が一番高かったのはルワンダでした(64%)。また、裁判官60%、大臣34%と、女性の参政率が世界一位です。ルワンダ紛争終結後、新憲法下ではクオータ制(一定の比率で

年会(一月)・校区の演芸大会(三月)・誕生会(隔月)を実施。隔年、一泊旅行を行っています。その他、校区・東区の行事にも積極的に参加しています。

ボランティア活動

盆踊り・秋祭り等の町会の行事に参加。防災訓練・美化運動等の町の行事にも積極的に参加しています。

課題

会員募集の案内を町内の回覧・掲示板を活用して行いました。会員増強運動に積極的に取り組んでいます。が、なかなか成果につながっていません。

会員募集の案内を町内の回覧・掲示板を活用して行いました。会員増強運動に積極的に取り組んでいます。が、なかなか成果につながっていません。

白 鷺



白鷺7クラブ 猪野 萌子

地域の力に

地域のみなさん全員が老人クラブに参加し、地域で第二の人生を楽しく元気に暮らすことが理想です。地域の高齢化が進み、高

野 田



東ことぶき会 池本 衛裕

会員増強運動について

勧誘活動は会員増強の基本だといわれています。人との交流を絶やさず、声かけをすることが大切です。私たちが「誘う」ことから取り組みたいと決意し、行動しました。知り合い・



タワーズ倶楽部 木本 順一

まず自分が動く!

マンシヨンの老人クラブを創立して十二年。会員数は三十五人です。老人クラブ勧誘のポスターやチラシは効果ゼロ。三十五人の会員で一軒ずつ訪問しました。

登美丘 東



鳳泉会 飯村 和夫

活動報告

鳳泉会の活動として、登校の見守り・グラウンドゴルフ・カラオケ等を行っています。中でもカラオケが活発です。

また、自治会が行っている防犯活動に参加協力しています。その他、毎月二十日に公園・バス停等の清掃活動を行っています。

登美丘 西



中茶屋老人会 柴田 正己

がんを乗り越えて

がんの手術を受け、二月まで入院していました。高齢になるとがんの進行は遅いという話もあり、手術を受けないでどうと考えるべきでしたが、医師の勧め、セカンドオピニオン、年齢を考慮した結果、手術を受けることにしました。

闘病中は、何を見ても涙ばかりの日々でした。その時に気付いた「生きていくことの素晴らしさ」を皆さんに少しでも伝えられたらと思います。これからは、生かされた命を大切に、人のために生きてい、尽くしたいと思っています。

校区だより

各校区・単位クラブの活動報告を掲載するコーナーです。季節にちなんだ行事・地域での取り組み・人気のサークル活動等、皆さんの日頃の活動の様子を、ご投稿ください。



登美丘西 中茶屋老人会の活動紹介

幸田 勝春

登美丘西

堺市老連・東区老連に入会して丸二年が経過しました。現在、会員数五十六人(男性二十三人、女性三十三人)です。主な活動の一つに、社会福祉活動で地域の公園や広場の草取り清掃を年四回実施しています。朝七時、最寄りの公園に集まり清



掃作業を行い、終了後自治会館に集まりモーニングを食べながら懇談しています。その後はカラオケ(時にはディスコ・ビンゴゲーム等)を十二時ごろまで行い、会員の親睦を図っています。参加者は毎回約三十人前後です。

日置荘

初詣雑感

原寺町長寿会 土井鐵二郎

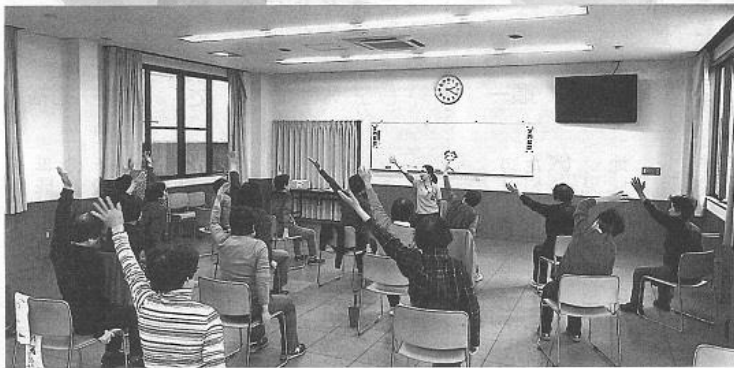
前四十号で、九年前の初詣を載せていただいた。今年の初詣も、塩田八幡宮への参拝が含まれていた。九年前は、百四十四段の石段を、フーフーと息を弾ませながら上り、参拝した。八十四歳の今年は、ゆっくりと息を弾ませることなく石

段を上った。九年前と違って、両側にコンクリートのスロープができており、そこから参拝された方々もいた。問題は下りる時である。手すりのないスロープは、勢いが付いたとき、脚が弱いと滑り落ちる危険性がある。私は途中で

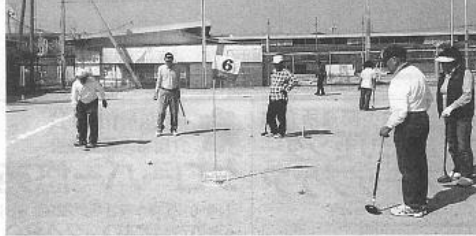
から石段で下りてバスに戻った。九年前は、バス六台で行ったのに、今年は四台と参加者が減っているのは超高齢化の一端かもしれない。七十歳代前半の方にも、働いている方がおられる。政府もそう願っているようだ。さすがに「老人増えても老人会員減る」も、おかしくない。会員増強運動実施中ではあるが、多くの会員の皆さま方の英知をお借りし



日置荘 西町東部町会老人クラブが「げんきあっぷ教室」



日置荘西町の西町東部町会老人クラブでは昨年一環として、堺市(地域包括ケア推進課)が実施する「地域出前型げんきあっぷ教室」を西町東部会館において行っています。年間八回実施し、それぞれ三十から四十人程度の会員が参加しています。これを始めてから、参加したいから老人クラブに加入したという会員もあり、役員一同大いに張り切っています。



さらに昨年から西町東部町会グラウンドにおいてグラウンドゴルフ部を創設しました。月一回、十

数人が参加し、市老連大会出場を目指し練習に励んでいます。また、日置荘校区では東初芝会館で日置荘校区老人クラブ連合会が数年前から同様に年四回実施しています。

八下西

大田原高校山岳部の雪崩に思う

馬来野氏也

いままでは、このよう
なことは思ったこともな
かったのですが、最近例
えばこんなことを思った
りします。

臓器移植で心臓を提供
したとき、心臓がなくな
ると魂も消滅するのか、
それとも心臓と共に共存
するのか。はたまた魂自
体あるのかないのか。

一人のお母さんが亡くな
った息子さんの角膜炎を臓
器提供なさるとおっしゃ
っておられました。その
中で、もうなにも見られ
ないと思ったあなたに、
これから先のいろいろな
ことを見ていただきたい
と語られたことに、最愛
の息子さんを亡くされた
お母さんの気持ちがたま
りませんでした。息子さ
まのご冥福をお祈り申し
上げます。

登美丘南

初めてのグラウンドゴルフ

藤村富佐子

私は平成二十八年五月
に「近所の方のお誘いで
グラウンドゴルフに入会
させていただきました。
今は平均寿命も高くな
り、何かしないといけな
いという気を持ちながら
過ごしていました。「い
つやるの?」今でしょ
!!」というきつかけをも
らって、始めることにな
りました。やはりはじめた
ものの、「誰でも初めか
らうまくできなくて当た
り前!!」という気持ちで
したが、いつまでもそれ
じゃダメでしょうから、
少しずつでもみんなにつ
いていけるように頑張っ
ております。

これから残された人生
の日々を有意義に過ご
し、健康寿命を延ばせる
ように心掛けていくこと
が、私のこれからの課題
だと思っております。ど
うぞよろしくお願いいた
します。

登美丘南



歩こう会

平成二十八年十一月
九度山・真田ミュージアム

永六輔の『大往生』について

登美丘南校区 木原 剛

近所の古本屋で本棚を眺
めていたら「大往生」の文
字が目に入った。十数年前
にベストセラーとなった永
六輔著の本だと気づく。価
格が百五十円だったので即
買った。目次は簡単に次の
ようになっている。
まえがき I 老い II 病い
III 死 IV 仲間 V 父 弔辞
― 私自身のために

永六輔は浄土真宗の寺に
生まれ育ったそうだが、目
次は釈迦の「生老病死(四
苦)」に従っている。苦は
釈迦の出发点であり終着駅
ではない。苦をいかに棄
転するかが釈迦の教えであ
るらしい。案の極みが極楽
浄土であろう。俳句や川柳
はこの世を浄土とするため
にある。「I 老い」は川柳

から始まる。ただ、川柳は
「病院関係者がつくった川
柳であることを念頭ににお
いて」読んでいただきたい。
福祉より薬が生んだ
長寿国
古稀という語が死語
になる長寿国
無理矢理に生かされて
いる薬漬け
死ぬ人がいなくなり
そうな健康誌
百薬を飲み過ぎ方病で
入院中
持合室患者同士が
診察し

見舞客みんな医学
の解説者
糖尿の話ではずむ
クラス会
フルコース食後の
薬飲んですみ
人生は紙おむつから
紙おむつ
こうした句にひそむ実感
こそが、この本の姿勢です。
…笑いながら本質をついて
いる点を学びたい。
私にも実感する句は多
い。しかしその中でもつ
ともショックを受けたのは
「紙おむつ」の句であった。

明治生まれの父が口癖のよ
うに言っていたのは「六十
過ぎたらいつ死んでもおか
しくない」「人間は年をと
ると子供にかえる」等と言
っていた。確かに父の友達
近所のおじさんたちは七十
になる前にほとんど亡くな
ってしまっただけでなく、
いた父は脳内出血を患い種
物人間となり、生命維持装
置を外してもじぶんとく一年
近く生き、八十八で亡くな
った。父は赤子として死ん
だ。この様子から学ぶこと
は、自分の体は自分のもの

であって自分のものではな
い。体は私の内なる大自然
であり、脳内出血は河川の
決壊、洪水であろうと思わ
れる。そして、今、父の教
えが身に染みてきた。「八
十になったらいつ死んでも
おかしくない」と。
死後、父の枕もとから小
水に汚れたお経が出てき
た。父の死は大往生だった
のか? 「往生には大小な
し」と思うのだが…。
うらを見せ表を見せて散る紅葉
良寛

健康・生きがい講座 34

高齢者の「おしゃれ」と健康

健康生きがいづくりアドバイザー
橋本 宜和 (YHライフデザイン研究所)



女性部リーダー研修会
— 野村西法人 堺市老人クラブ連合会

前回本稿の No33 で、今の高齢者は心身ともに十歳若返り、意識も大きく変わっていることを書きました。が、今年の初めに老年学会と老年医学会が、「高齢者の定義を七十五歳以上とすべきた」と提言され話題になりました。そして六十五歳から七十四歳を「准高齢者」と位置づけ、この世代の元気な人に対して「社会を支える側」としてもっと活躍して欲しい、そして活力ある超高齢社会につなげて欲しいという思いが込められています。

高齢者の健康について、WHO (世界保健機関) は「疾病の有無ではなく、生活機能の自立の度合いで評価すべきである」とされています。人は誰でも老化によって体力・機能が低下することとは避けられない問題ですが、私たちは健康寿命を少しでも延ばすように常日頃から心がけていかなければなりません。

・おしゃれで健康に
笑いと健康について相関関係にあることは広く知られていますが、高齢者にとって「おしゃれをする」とことで心と体が元気になり、ストレスの解消にもつながることが注目されています。例えば毎日同じ服装で家に閉じこもっていたら、マンネリ化し気分的にも老け込んでいきます。そこで意識的に服の色やデザインを変えたり、簡単な装飾品を身につけると気分も変わり、ちょっと散歩に出かけたり、人に会いたくなったリして、すっきりストレスも解消します。こういった

ことは誰でも経験済みだと思いますが、これを日常生活の中で習慣化するように心がけることが大切なのです。
三月の女性リーダー研修会で「おしゃれセミナー」を開催した際、会場は満員でその関心の高さが改めて理解できました。女性会員のモデルたちが舞台上上がり、先生が個々の服装をみて色合いや、ネックチーフ、帽子、カバンなどちょっと手を加えることでガラッと感じが変わり、すてきな笑顔になるのを見て、会場から驚きの声があがっていました。

お金をかけずに身の回りにあるものを活用すること、かっこよく華やかに、上品でエレガントに、元気でスポーティーに、リッチで小粋なおばあさんたちにそれぞれが早変わりします。
「おしゃれ」したさまざまなモデルたちと、会場とが一体となって盛り上がり、本人はもちろんのこと満員の皆さんも、健康感あふれる明るいムードに包まれてきます。モデルたちの豊かな表情や、背筋を伸ばして歩く姿まで変わるという、まさに心と体全体が

いきいきとして元気になる、本人もビックリするほど、その「おしゃれ」の効果に驚かされました。
健康の保持増進のために、月に一度くらいは友人たちと「おしゃれの日」を設けて、お茶を飲みながら楽しくおしゃべりし、心身ともにリフレッシュしてみたいかがででしょうか。

「おしゃれ」したさまざまなモデルたちと、会場とが一体となって盛り上がり、本人はもちろんのこと満員の皆さんも、健康感あふれる明るいムードに包まれてきます。モデルたちの豊かな表情や、背筋を伸ばして歩く姿まで変わるという、まさに心と体全体が



命放談③
日置荘校区 藤森 金嗣



鹿児島県鶴島へ



白鷺校区 鶴島 由子

「山陽新幹線さくら」に初めて乗り、熊本駅で下車。震災で被害を受けた熊本城は天守閣や城の中への立ち入りが禁止で、私たちは西側にある二の丸広場からお城を眺めました。奥に見える

を失った姿でした。被害が最も大きかった益城町は車窓から。そして人吉温泉へ。人よし、温泉よし、おかみよしでゆつくり温泉につかりました。

二日目は青井阿蘇神社へ。ここは国宝かやぶき屋根の楼門があり「日本の宝」となっています。串木野港からフェリーで七分ほど乗り、東シナ海に浮かぶ鶴島へ。あじくの小雨で鶴島へ。大明神橋・鹿の子大橋展望所・木の口展望所・トンボ口はかすんでよく見えませんが、晴天ならすばらしい景色だったと思います。

リゾートホテル鶴島館へ。この島の名産は「キビナ」らしく、いろいろな料理に使われていました。帰りは鹿児島中央駅から九州新幹線に乗り、四時間三十分ほどで新大阪へ。名前も知らなかった鶴島へ関西からはなかなか行けない土地でしたので良い思い出になりました。



会員文芸

俳句

- 登美丘南校区 久保 晴子
吹きすさぶ寒風に身のよめめきめ
- 新成人の振袖の娘に見惚れみし
登美丘南校区 木原 木坊
- 退院の朝の大空花吹雪
野田校区 田中 重夫
- 街路樹の若葉赤色美しく
野田校区 北井 道子
- 若葉風身をのり出してロープウェイ
野田校区 西井 照子
- 青葉風新入社員駅急ぎ
野田校区 橋本 宣和
- 吹く風に若葉おどりて生命燃ゆ
野田校区 中島 明雄
- 山燃ゆるかおる若葉の山の道
野田校区 川合 節子
- 鈴の音境内若葉とりどりに
野田校区 土岐 久美
- 新緑のいのち輝く薫りかな

- ◎白鷺校区 白鷺句会
寝ころびてみたり駆けたり野に遊ぶ
工藤美奈子
- 紺碧の静かに揺らぐ春の海
小更アイ子
- せせらぎも流れる川も水温む
上阪 早苗
- 春泥を一人で踏みし靴の跡
岡本 光子
- 卒業季未来めざして夢を追う
寺崎 美紀
- 春めくや和菓子ほんのりさくらいろ
日置荘校区 土井鐵二郎
- 湯豆腐や家族で囲み心とむ
日置荘校区 小北 三沙
- 雨粒を含むかのごと木の芽吹く
白鷺校区 星野 收

- ◎日置荘校区 萩原さくら会
入る金減って解った無駄使い
岡田三四人
- 信号は点滅で人走らせる
堀居 三郎
- この寒さ友の来立ちおおくなり
安西 久子
- 今年また満開桜共に見る
中村眞知子
- 節分に年の数だけ豆食えず
高藤美知子
- ミサイルの射程で暮す平和
米田マサ子
- 友よれば皆それぞれに葉持ち
中西 きよ
- 宅配にすぐに出れないもどかし
石戸 寛明
- 野良ねこの専用トイレか植木鉢
安西 武
- すれ違う相手の歳を読み返す

いきいき健康コラム

12

健康で元気な老後のために

東保健康福祉総合センター長 松本 望



少し汗ばむ日も多くなってきました。皆さんゴルフデニウィークはどこか出かけられましたか。今年五月五日が「立夏」だそうで、暦の上ではすでに夏に入っています。新緑が眩しく、さわやかな晴天が続いて、どこへ出かけるにももってこいの季節なんですけどね。

ただ、これから夏場にかけて

て気温も上がり、食中毒に気を付けたいといけない季節でもあります。特に高齢の方にとっては、要注意です。保健センターでは日頃から管理栄養士さんが栄養指導なんかもしてもらっています。が、あらためて高齢の方の食事について気を付けることなどを聞いてみました。

◆楽しんで食べる

食事をするときは、家族や友人、仲間などとともに会話をしながら楽しむこと。自分の好きなもの(好物)を食べる。そして旬のもの、彩を考へて食べることが大切とのこと。楽しんで食べること、身体の栄養とともに心の栄養にもなります。

◆栄養のバランスを考える

特に高齢者で不足しがちな栄養素はタンパク質・ビタミン・ミネラル・食物繊維です。食事では「主食」「主菜」「副菜」をそろえるように心がけること。主食はご飯、パン、種類など(炭水化物の多いも

◆適切な食事の量

最近体重計に乗ったのはいつか覚えていますが、体重の増減が食事の量が十分か、体調はどうかを見る目安になります。

◆食欲のない時の食事

これから夏場にかけて、体調不良や夏バテで食欲がない時もあるかも知れません。そんなときは、食べられそうなものを食べる。少量の食事を三回以上に分けて食べてもいいそうです。そして水分

◆食事の時の姿勢

食事の際には姿勢も大事です。椅子に座って食べる時はかかとが床につく低めの椅子と座った時にテーブルが胸より下に来る高さがいいそうです。少し前かがみになり、顎を引いて食べると食べやすい、おせたりしません。

何歳になっても食事を美味しくいただけることはうれしいことですね。



東区
老連



第3回ディスコン大会

「第3回ディスコン大会」が2月12日(日)、野田小学校で開催されました。30チーム・96人の参加者が、ディスコンを通して親睦を図りました。

優勝
すみれ会A (野田校区)



準優勝
白鷺第4クラブ (白鷺校区)



第3位
西野つばき会1 (登美丘南校区)



ナイス!

ある中学校の卒業式
平成二十九年度を迎え、今年も老人クラブ発展のため、よろしくお願ひします。
「クラブ会員増強五カ年計画全国100万人」を目指し、三年経過しました。「堺市老連クラブ会員純増7000人」は、ご承知の通りであり、残り二年となりまして。

編集後記

でのひとこと、樹木は冬も枯れることなく太い幹に立派な枝葉が伸び花を咲かせます。大地に根を張って年齢を重ねることが重要です。樹木が土から栄養をもらって大地に育つごとく、われわれの社会にも先人の築いた足跡を生かすため、区老連の内に若手委員会が発足してほしいです。もう一度見直し、クラブ会員を増やしていきたいましよう。
(星野 収)

●ご協賛いただいた方々への御礼●

このたび本紙の発行にあたりご協力戴いた方々に厚く御礼申し上げます。本紙は今後も会員の生きがい・健康・教養を高めるよう内容の充実に努めますので、未長いご支援を賜りますようお願い申し上げます。

堺市東区老人クラブ連合会

平成29年度 東区老連・堺市老連事業計画

○東区老連定例役員会 毎月第1火曜日 9:30～11:30

メンバー：校区代表7名 女性部会三役 合計10名

場所：東区老人福祉センター会議室

○東区老連女性部会 6校区部会員12名 隔月開催

○市老連 校区代表者会議 4・5・6・8・11・12・2・3月(年間8回開催)

月	日	事業名	事業内容
5	9	東区老連健康ウォーク	京都・世界遺産「宇治上神社」 京都御所参観
	30	市老連総会	
6	1	「すこやかひがし」第41号発行(今号)	
	8～9	全老連近畿ブロック老人クラブリーダー研修会	ホテル・アゴラリージェンシー堺
7	1	「ほがらか堺」発行	
	6～11	堺市高齢者作品展	
	18・21	市老連体力測定	金岡体育館
8	2	市老連単位老人クラブ会長研修会	
9	14	市老連グラウンド・ゴルフ大会	金岡競技場
	20	社会奉仕の日	
	未定	区老連親睦バス旅行	
10	4 11 17 25 31	高齢者教養大学	総合福祉会館ホール
	4	街頭共同募金	北野田・萩原天神・初芝・白鷺駅
	22	東区主催・区老連協賛 第1回東区ディスコン大会	野田小学校
	23	高齢者福祉大会	泉ヶ丘 ビッグ・アイ
	27	市老連ウォーキング大会	
11	3	区老連演芸大会	日置荘原寺町 大口会館
	7	金婚者の集い	旧じばしん
	8 15 21 29	高齢者教養大学	総合福祉会館ホール
	10	市老連ゲートボール大会	金岡競技場
	17	体力測定	金岡体育館
12	1	「すこやかひがし」第42号発行	
	6	高齢者教養大学	総合福祉会館ホール
1	未定	区老連恵方三社参り	
	19	市老連新春囲碁将棋大会	
	2	11 区老連第4回ディスコン大会	野田小学校
3	2	市老連女性リーダー研修会	総合福祉会館ホール