

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 中区老連

第52号

- 【堺市中区老連】
- 土 校区老人クラブ連合会
  - 高田校区老人クラブ連合会
  - 深井 西校区老人クラブ連合会
  - 深井 井校区老人クラブ連合会
  - 東深井 井校区老人クラブ連合会
  - 宮 西校区老人クラブ連合会
  - 八田 井校区老人クラブ連合会
  - 八田 井校区老人クラブ連合会
  - 久 校区老人クラブ連合会
  - 西陶 校区老人クラブ連合会
  - 東陶 校区老人クラブ連合会
  - 福 校区老人クラブ連合会

発行月：5月・11月

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



## 会員増強で 中区老連の活性化を

中区老人クラブ連合会  
会長 玉山 正一

平成二十九年度が途半ばに  
なりました。

事業は当連合会に多大なる  
ご支援ご協力をいただき厚く  
お礼申し上げます。

中区老人クラブ連合会が地  
域を中心とする高齢者が社会  
とかわりを持ちながら、心  
身共に健康で生きがいを持っ  
て過ごすことができるよう地  
域づくりをすることが所望で  
す。

それには、六十歳代の若手  
会員の人数増強が課題となっ  
ています。

地域の絆が薄れてきている  
昨今、孤独や孤立化を防ぎ、  
絆を深める友交活動をもとに  
住み慣れた地域で安心して生  
活が続けられるよう、地域に  
おいて高齢者相互の支え合い  
がますます重要になってきて  
います。

この高齢社会を明るく活力  
のある社会とするためには  
高齢者の知識や経験を生かす  
る社会を構築しなければなり  
ません。

新しい魅力ある老人クラブ  
の活性化を図り、魅力ある活  
動を続けるため当クラブの充  
実を図っていかねばなりません。

当クラブにおいても、各入  
会者大会、日帰り旅行、一  
泊旅行(暖房温泉長良川温泉)も  
終わり、すべての行事を無  
事終了することができました。  
これからの場を通じ、会員  
相互のコミュニケーションに  
よって強い一体感が生じて  
新会員加入促進への輪が広が  
り、一層の会員増強となり、  
力強いクラブに成長されます  
ことを期待いたします。

今年度を迎え、前年度の行  
事報告、新年度の行事計画、  
その他関連した報告を例年通  
り紙面に掲載いたしますので、  
ご参考にさせていただきます。  
より一層、中区老人クラブ連  
合会



## ごあいさつ

中区長 田代扶美雄

中区老人クラブ連合会の皆  
さまには、ますますご健勝の  
こととお慶び申し上げます。

また平素は中区のまちづくり  
のさまざまな面で、ご理解と  
ご協力をいただいております  
こと、この場をお借りして、  
厚くお礼申し上げます。

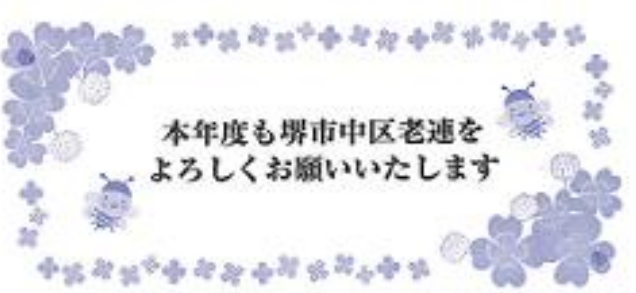
貴重な紙面を頂戴しました  
ので、日常生活の中で気を付  
けていただけたらいいとお願  
い申し上げます。一つは通  
付金詐欺などの、特殊詐欺に  
ついての注意です。区役所の

職員を名乗り、保険料や医療  
費の過払い金を還付するの  
で、銀行のATMで手続きを  
するよう誘う手口です。し  
かし、区役所がATMを使っ  
て公金を還付することはあり  
ませんし、そもそもATMに  
はそんな機能はありません。  
そんな電話はすべて詐欺で  
す。絶対にそんな甘い誘いに  
は乗らないでください。

それからもう一つは、交通  
事故への注意です。中区を管  
轄する西界警察管内が、府

下でも一番多く発生していま  
す。特に、高齢者の事故、自  
転車の事故、夜間の事故が多  
いのが特徴だそうです。自転  
車に乗る時はヘルメットを普  
用する、暗くなったら早め  
にライトをつける、衣類に  
は目立つものをつけるなどの  
注意をお願いします。堺市で  
は、六十五歳以上を対象にし  
た自転車安全利用講習会を実  
施し、受講者にはヘルメット  
の購入補助制度も設けていま  
す。詳しくは、区役所へお問  
い合わせください。

最後になりましたが、皆様  
のますますのご健康とご繁  
栄をお祈り申し上げます。思  
いさつに代えさせていただきます。  
さます。



本年度も堺市中区老連を  
よろしくお願いたします

合意発展のために力強い支  
援ご協力を賜りますようお願い  
申し上げます。

私たちは、堺市中区老人クラブ連合会の活動を応援しています



### 高齢化社会に向けて 生きがいづくりを

堺市社会福祉協議会  
中区事務所長 藤原 計子

平素は、共同募金や賛助会費等、社会福祉協議会に何かとご理解、ご協力をいただきまして誠にありがとうございます。  
この度、堺市社会福祉協議会  
会中区事務所へ赴任すること  
となり、皆様のご協力、ご支援をいただきながら、事業を進めてまいりたいと思っておりますのでよろしくお願ひします。  
さて、社会福祉協議会は、地域福祉を推進し、ひとりひとりが「住み続けたい」と思える地域づくりを目指しています。  
高齢者人口が増え続けている現在、健康、生きがいづくりが大きな課題となっている中、健康寿命も男女とも七十代に延びてきています。これからの高齢化社会を乗り切っていくためには、各々が興味をもったり、仲間たちとのコミュニケーションをとったり、ご自分が培ってきた知恵

や技術を活かすことで大きな生きがいにもつながることと存じます。  
介護保険制度の見直しにより、高齢者の在宅生活を支える支援の取り組みが求められています。  
社会福祉協議会では、そのような社会参加の場作りも含めて介護予防や生活支援のサービスマスとなる活動を促進していきたいと考えております。

最後に、会員の皆様のご健勝とご活躍をお祈り申し上げます。ご挨拶とさせていただきます。



## 平成29年度 中区老人クラブ連合会 総会を開催 4/17 中区役所会議室 クラブ活動の推進と団結を図る



田代中区長

四月十七日、平成二十九年  
度中区老人クラブ連合会総会  
が堺市中区役所会議室で開催  
され、十九名が参加しました。  
阪田副会長による開会のこと  
ばに続き、土山会長よりあ  
いさつが述べられ、「平素は  
中区老人クラブ連合会の活動  
にご理解いただき、感謝申し  
上げます。今年もいろいろと  
行事がありますが、皆さんの  
お力を借りて円滑に遂行して  
いきたいと思ひます。特に今



年は堺市が近畿ブロック老人  
クラブリーダー研修会の開催  
地であり、中区老人クラブ連  
合会からも相応の動員を予定  
しています。何とぞご協力お  
願ひ申し上げます」と呼びか  
けました。  
続いて来賓で出席いただいた  
田代中区長からお話があり  
ました。その中で、中区が現  
在進めている①中消防署前  
にベッド数三百以上の病院  
の建設と予想される付近  
の交通問題に対する取り  
組み、②高齢者を中心と  
した特殊詐欺被害の深刻  
化と被害防止の取り組み  
について触れ、改めて中  
区老人クラブ連合会に理  
解と協力を求められまし  
た。

その後、会則に基づ  
き土山会長を議長とし  
て阪田副会長の進行のも  
と各議案の審議に移りま  
した。まず「平成二十八  
年度行事報告」「平成二  
十八年度会計決算報告」



「会計監査報告」があり、拍  
手をもって承認されました。  
また、「平成二十九年行事  
計画(案)」「平成二十九年  
度会計予算(案)」が審議され、  
質疑応答の後、一部事業内容  
や日程を調整の上、満場一致  
の拍手で承認を受け、全ての  
審議が終了。  
最後に平成二十九年新役  
員全員が自己紹介をして新年  
度がスタートしました。

私たちは、堺市中区老人クラブ連合会の活動を応援しています

◆平成29年度 中区老連 事業計画

Table with 3 columns: 月 (Month), 事業内容 (Business Content), 開催場所 (Venue). Rows include activities like 役員会議, 総会, 単位クラブ会長研修会, etc., spanning from April to March.

◆平成29年度 中区老連 役員・校区会長

Table with 4 columns: 校区名 (District Name), 氏名 (Name), 部会名 (Department Name), 備考 (Remarks). Lists names and roles for various departments like 区老連会長, 副会長, etc.



◆平成28年度 中区老連 行事報告

Table with 4 columns: 月 (Month), 日 (Date), 行事内容 (Event Content), 開催場所 (Venue). Reports on events from April to October of the previous year.

Table with 4 columns: 月 (Month), 日 (Date), 行事内容 (Event Content), 開催場所 (Venue). Reports on events from October to March of the current year.

私たちは、堺市中区老人クラブ連合会の活動を応援しています



### 第28回 中区老連演芸大会

十一月二十日、深井水池会館にて、中区老連演芸大会が開催されました。

開会のあいさつで玉山会長は「本日はたくさんの方に参加していただきましてありがとうございます。日頃の練習の成果をいかに発揮し、大いに盛り上げていただきたい。客席の皆さんもご声援よろしくお願いいたします」と呼び掛けました。

種目は、カラオケを中心に舞踊などが披露され、思い思いの衣装に身を包んだ出演者たちがステージを華やかに彩り、熱演を繰り広げました。また、観客も掛け声や手拍子で出演者たちを応援、いやおうなしに会場は盛り上がりました。



## 老人クラブ会員向けに 3つの保険で安心補償

ご自分のケガ

傷害保険

① 総合型 ② 活動型

自分自身のための保険です!

- ◆ 団体割引が適用されています。
- ◆ ケガで1日だけの入院・通院でも補償
- ◆ 老人クラブ会員なら、年齢制限もなく誰でも加入できます。

補償範囲：総合型と活動型の2種類

掛 金：① 総合型 お一人年間掛金3,500円、5,000円、10,000円  
 ② 活動型 お一人年間掛金500円、1,000円、2,000円

保険期間：掛金払い込み日の翌月1日から1年間

中途加入 所属の老人クラブを通して、お一人でも、1年中いつでも加入できます。

ご自分のケガ

賠償責任保険

③ クラブ全員型

相手の損害を補償する保険です!

誰かをケガさせてしまった、誰かのモノを壊してしまった。

補償範囲：老人クラブ活動中のみ(往復途上を含む)

掛 金：お一人年間掛金100円(1クラブ全員一括加入)

保険期間：10月1日(午前0時)～翌年10月1日(午後4時)

申込締切：9月15日まで(申込書類必着のこと)

中途加入 所属クラブ全会員一括で加入の場合のみ中途加入可

## 公益財団法人 全国老人クラブ連合会 保険係

加入申込書等、資料請求先

専用FAX 03-3597-8767

お問い合わせ先

03-3597-8770

受付時間 9:30から17:00まで (土、日、祝祭日、年末年始休)

(取扱代理店) 有限会社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8769 (引受保険会社) 東京海上日動火災保険株式会社 (担当課) 医療・福祉法人部 法人第二課 TEL.03-3515-4144

この広告は、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、老人クラブ団体傷害保険特約付帯普通傷害保険の老人クラブ活動中賠償責任危険担保特約の概要についてご紹介したものです。ご加入にあたっては、必ず「重要事項説明書」をよくお読みください。ご不明な点等がある場合には、代理店までお問い合わせください。 14-T-08867 平成26年11月作成

私たちは、堺市中区老人クラブ連合会の活動を応援しています

会員投稿

私は現在年金暮らしで、毎日「日曜日」という生活ですが、平日の昼間に車でスーパーに買い物に行くと、走っている車は仕事をしている車ばかり。たまに昔取り引きをしていた熱処理屋さん・鋼材屋さん・工具屋さん等の車が信号待ちで前に止まっていたりすると、ふと現役時代を思い出し、苦勞したこと、楽しかったことなどが、つい先日のように思い出されます。



私は中学校卒業後、大手電機メーカーで働きながら定時制高校に行きました。高校卒業を機に兄が工場長をしている六十人ほどの町工場に転職。人数が少ないので、さまざまな作業をしなければいけません。最近、近所さんに「川本さん、現役時代どんな仕事をされていたのですか?」と聞かれて、返事に困るくらいさまざまな作業をしました。でも、メインは「いかに人手を省くか」で、今でいう「省力化」に取り組んで四十年、大会社の省力化部門ではありませんが、器用な部下と二人で手作り、電気・油圧・空

圧。「さまざまな技術を使つて」と言えば格好が良いのですが、もともとそんな知識も講習も師匠も無しで、手探りの四十年でした。「手が三本あったらな」とか、「この切断機、夜も切ってくれたら三倍切れるのに」「熟練工が年取って引退されて、素人ではできない」等々。省力化見本市に行けば素晴らしい機械が並んでいますが、町工場では高価で手が出ません。

西陶器校区 星和台むつみ会 川本 武志

「子供のときに模型飛行機を作った」、または「少年雑誌『冒険王』の七犬付録に付いてくる厚紙の模型を組み立てた」ときの感動と同じ。「これは、俺のおもちゃや」とこの年になって仕事でお金をもらいながら「おもちゃ作りができる。『ラッキー』と心の中でニヤニヤしながら、次の『おもちゃ作り』を考えたなア」と、前の車を見ながら信号待ちをするこの頃です。

コラム

身の回りには危険がいっぱい! 家庭内事故に備えよう



高齢になると、筋力低下や骨・内臓の衰えが原因で、さまざまな事故に遭いやすくなります。事故防止に努めましょう。

【対策】

- ◎住宅設備による転倒・転落をなくしましょう。家の中は段差が多く危険です。階段・廊下などには手すりをつけたり、明るい照明をつけることよいでしょう。
- ◎浴室での事故を回避しましょう。入浴する際は、心臓などに負担をかけないよう、あらかじめ浴室を温めて脱衣場との温度差を減らしましょう。
- ◎衣類着火を防ぎましょう。火がついても気付にくい服は要注意! 防災性の高いものを着用しましょう。
- ◎嚥下機能が低下してくるため、窒息事故がおきやすくなります。食事の際は水分を摂って十分にのを潤し、よく噛んで食べましょう。

また散歩などの運動したり、日頃から身体機能高めめる訓練をするのも効果的。一人ひとりが意識を持って、積極的に健康増進を図りましょう。

最初に老人クラブ名の紹介ですが、「壮熟老会」、ちょっと珍しいクラブ名です。「そじろかい」と読みます。壮年と老年と老年が一緒になった会員六十名の老人クラブです。その中にグラウンドゴルフ部、旅行部、毎月一回のカラオケ部(定例会)等があります。

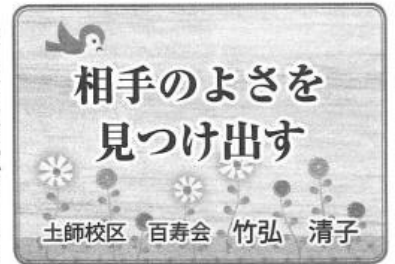
グラウンドゴルフ部は発足してもうすぐ十周年になります。生涯スポーツとして全国に普及していますが、発足当初は経験のない人がほとんどで、道具もすべて新調しました。今では堺市フェスティバルイン堺や市老連大会、堺市民オリピック等にも参加しています。昨年は、堺市民オリピックで優勝もしました。日頃は週三回活動しています。健康増進につながり、健康寿命が全国平均より延びています。秋には、一泊二日のグラウンドゴルフ旅行も毎年実施しております。春の観光旅行と合わせて、年二回の宿泊旅行があります。夜の宴会は宴会グッズを持ち込んで、旅館の仲居さんも一緒に踊りだすほどのすごい盛り上がりです。疲れもストレスも発散して、二日目も元気にプレーします。宴会の様子は、後日定例会の日に宴会の動画を觀賞し、都合で旅行に参加できなかった方も一緒に楽しんでいきます。グラウンドゴルフ



は、日帰りパックで年に二、三回、近隣のグラウンドゴルフ場に出かけます。グラウンドゴルフが健康寿命増進に大きく寄与しています。また、堺市の中老人福祉センターの各種クラブで壮熟老会会員が大勢活動しており、民謡、詩吟、カラオケ、コーラス、パソコン、卓球等、これらの活動も健康寿命増進に寄与しております。地域の環境美化、花壇作り、自治会行事への参加等「これからも」の「地域づくり」を「スロージョー」健康寿命、担おうに、会員一同活動を展開していきます。

私たちは、堺市中区老人クラブ連合会の活動を応援しています

会員投稿



相手のよさを見つけ出す

土師校区 百寿会 竹弘 清子

庭の木の枝に雪がちらちら降っている景色は美しいですが、今年は一、二月の気温の差が激しくて、大雪の被害にあわれた方たちは本当に大変だったと思います。春の訪れが待ち遠しいですね。

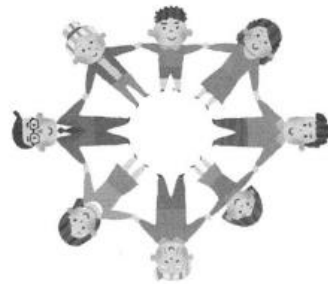
「雪」といえば、悲しい出来事がありました。輝く未来を雪に奪われた学生さんたち

は、本当に残念です。お悔やみ申し上げます。

ようやく新緑の爽やかな季節を迎えることになりました。良い気候は長くは続かず、また暑い夏がやってきます。何事もなく過ごしたいですね。

「相手のよさを見つけ出す」  
相手を悪く言ったり、思ったりしてはいけません。それは相手のためでなく、自分自身をいやしいものにしてしまうから。それよりも相手のよさを見つけ出すこと。それは相手にお世辞を言うことではなく、相手の人格を尊重すること。それが自分の人格を高めることになる。

この言葉は、何かで読んだことがありました。この言葉のような気持ちになればいい



いのですが、人とのつき合い方はなかなか難しいことだと思います。

私には私にあえられた道があると思います。この先何年生きられるか分かりませんが、でも、今が一番幸せです。今の健康を維持して過ごしたいと思っております。皆さまも幸せにお過ごしください。

韓国ドラマ鑑賞のすすめ

福田校区 米川 誠

今日も画面にハンゲル文字が映る。私の楽しみの時間だ。当初、妻が見る韓国ドラマにあきれていた。しかし、「冬のソナタ」に胸キュン。イイじゃん。それ以降ハマってし

歴史ドラマからは①創作だが重厚感がある②宗教思想のわが国への影響が見える③服装・髪形が興味深い。実際、画面で見ると色鮮やかな衣装であり、日本の草履・袴の

て髪を飾った」と呼ばれる髪形は日本の乙姫様、大監(朝鮮王朝時代の高級官僚の呼称)の帽子はまるで閩風様に見える。少なからずわが国への影響が、こちらのドラマ

にも、日本の俳優に似た人が登場し親近感が湧くのも人気の要因の一つ。

まった。

現代・歴史ドラマどちらも面白く、現代ドラマは④女優がきれいな展開は⑤曲調が引き込まれる⑥歌がうまく旋律も美しい。

時代は⑦コスプレをはめているのには驚かされる。男性の帽子の上品さ、女性の髪形のユニークさは目を惹き、クンモリ(朝鮮王朝時代は髪が豊かな女性こそ美しく、競っ

マに魅せられる。少し歴史本で学んだことに触れよう。六世紀(高句麗)新羅「百濟」の三国支配が行われ、日本の古墳・奈良時代



文化の先達の隣国のドラマは、妻と共通の会話を持つて、朝鮮王朝三大悪女の一人、張禧嬪を描いたドラマ「チャン・オクチョン」をもじって「ハイ奥ちゃん」と呼び、夫婦の融和に一役買っている。

野菜の保存法

昨日買った野菜が、今日はもうしおれていて！ そんな経験はありませんか？ 気温が高くなる夏ならなおのこと、ちょっとした保存のコツを覚えて野菜をおいしく、無駄なく使いきりましょう。

- ①野菜の生い立ちごぞんじごぞんじ
 

野菜を保存するときには、野菜が育った環境を思い浮かべるのもポイント。バナナやさつまいも、なすなど、原産地が熱帯や亜熱帯の場合は、寒いところが苦手。冷やしすぎると低温障害をおこして、表面がへこんだり、すじが入ったりします。
- ②野菜はちゃんと生きています
 

活発に呼吸する野菜は自分の出したガスで蒸れて、傷みやすくなります。空気を出してびったりつみ、低温で保存すれば呼吸をおさえられます。
- ③未熟ものは煮て食べる
 

まだ未熟な青みの残るトマトは、しばらく常温で熟すのを待ってから、冷蔵庫へ。

私たちは、堺市中区老人クラブ連合会の活動を応援しています

会員投稿

会員文芸

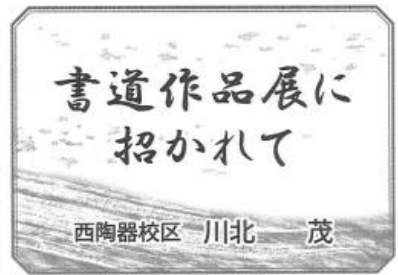
俳句

未だ上手く鳴けないうぐいす春を告げ  
土帽子よせて顔を出す土筆かな  
御坊山静かに散り吹く山ざくら

西陶器校区 山本 壽菊



生前の娘の友人から送られたその手紙には、「私事ですが、二月末まで京都で書道の作品展(個展)をすることにになりました。寒い時期ですが、お越しいただけましたら嬉しい限りです」と書かれていました。  
娘は平成二十二年、駅から通勤用バイクでの仕事の帰り道、乗用車に追突され、帰らぬ人となり、未だ悔やんでも悔やみきれない思い、涙がこみ上げてくる日々です。  
娘の友人からの招待

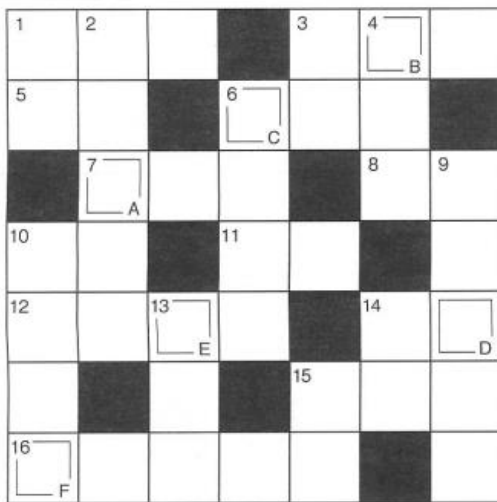


寒風吹きすさぶ二月の中旬、私宅に一通の封書が届いた。

を受け、私と妻は喜び勇んで書道展「初春 書のある風景」を観に出かけました。さすが京都祇園のギャラリーを借り切った個展をするだけのことがあり、すばらしい作品ばかりで感動しました。  
私の娘も書道が好きで、勤めの合間を縫って書道教室に通い生前勤めていた病院のエントランスホールには、今でも娘の書「ようこそ、ようこそ」が飾られています。  
私と妻は、作品をじっくりと鑑賞していたり、友人の姿を拝見するとそこに娘がいるかのような錯覚をする一面もあり、心が癒される思いで楽しい至福の時を過ごさせていただきました。

クロスワードパズル

タテとヨコのカギを解いて、A B C D E Fに入ることをばを見つけてください。



答えは8ページに掲載

タテのカギ

- 「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
- 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
- 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
- 他に頼らず立ちすること。\_\_\_心を養いましょう
- めぐりあわせ。「\_\_\_が尽きる」
- 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
- 少子化対策には、\_\_\_支援が重要だといわれています
- 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
- カラオケ大会に向けて、\_\_\_の猛特訓をしています
- かつては駅前などでよく見かけた\_\_\_磨きも、最近はめっきり少なくなりました

ヨコのカギ

- 窓から見える\_\_\_がきれいでした
- \_\_\_の一步を踏み出そう!
- 料理の味や色をよくするため、\_\_\_抜きは怠らないように
- 物差しやはかりなどの、長さや重さを示すしるし
- 業務用に着用される、主に白色の制服
- 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るはず
- 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
- \_\_\_⇄下
- 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
- 干支の一つで、気が合うことを「\_\_\_が合う」といいます
- 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
- 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

# 100 歳超えても、鍛えれば筋力は向上! 毎日歩いて 5 歳若返ろう!

中保健センター 保健師 芦原 和美



新緑がまぶしい頃になって参りましたが、会員の皆様には健康にお過ごしのことと存じます。平素は、保健センターの活動にご協力をいただき、誠にありがとうございます。今回は、老人クラブの皆様へ「歩くこと」を提案します。

江戸時代の日本人は 1 日に 2~3 万歩歩いていたと考えられていますが、自動車などの交通手段の発達により歩数はどんどん減り、厚生労働省の調査 (平成 22 年) では 75 歳以上の男性の平均歩数は 4,000 歩、女性は 3,000 歩という調査結果が出ています。高齢期の健康を守るためには 1 日あたり男性は 7,000 歩、女性は 6,000 歩の歩行を目標にしています。

必要なら杖を使う、歩行補助車などの安全策をとり、無理せず自分のペースで、まずは今より 1,000 歩多く歩くことを目標にしましょう。一度に長く歩く必要はありません。10 分間長く歩く時間を 1 日に 3 回作れば、30 分間の歩行になります。

## ◆歩く機会を増やす工夫

- ① 散歩を習慣にする。
- ② 買い物に出た時、少し足を伸ばして違う店ものぞく。
- ③ バスを使う時、停留所一つ分歩いてみる。
- ④ 友人の家など、積極的に訪ねてみる。

中保健センターでは、自主的に活動しているウォーキンググループがあります。どなたでも参加できます。ぜひ一緒に歩きましょう。

## ◆高齢期のフレイル (虚弱) に注意



フレイルとは 2014 年に日本老年学会が提唱した概念で「高齢期の虚弱」のことです。介護が必要な状態になる大きな原因として、病气やけがなどのほかに、筋力の低下、活動の低下、食欲の低下 (低栄養状態) など、老年症候群と呼ばれる虚弱があげられます。このような筋力や活動の低下による高齢者の虚弱に注意を呼びかけるため「フレイル」という言葉が使われています。

参考) 元気高齢者のための健康長寿ガイドブック (大阪府後期高齢者医療法域連合)



◆問い合わせ先 中保健センター  
☎ 270-8100 FAX 270-8104

## クロスワードパズルの答え



答えは

は じ め ま し て  
でした。



## ◆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、末長いご支援を賜りますようお願い申し上げます。

堺市中区老人クラブ連合会

◆原稿募集  
本紙では会員皆さまの原稿を募集しています。クラブの活動報告はもちろん、体験談、随想、紀行文、俳句などの文芸、写真や絵 (モノクロで掲載)



◆編集後記  
いつもすこやか老友にたくさんのご投稿をいただき、ありがとうございます。投稿をいただいたとき、ありがとうございます。編集の都合上、省略・訂正させていただきます。ご了承ください。次号にもたくさんの方の原稿をご投稿ください。

◆投稿先  
樹博報社「すこやか老友」編集  
〒547-0026  
大阪市平野区喜連西 4-6-69  
☎ 06-6797-0388 1  
など、左記の宛先までお気軽にご投稿ください。  
次号発行は十一月末となります。原稿締め切りは十月十日とさせていただきます。お名前、電話番号、所属校名 (堺市中区〇〇校区) を必ず明記してください。文芸作品を投稿される場合は、その種別 (短歌・俳句など) を必ず明記ください。多くの皆さまのご投稿をお待ちしております。



私たちは、堺市中区老人クラブ連合会の活動を応援しています