

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53号

- 【堺市中区老連】
- 土 師校区老人クラブ連合会
  - 東百舌鳥校区老人クラブ連合会
  - 深井 西校区老人クラブ連合会
  - 深 井校区老人クラブ連合会
  - 東深 井校区老人クラブ連合会
  - 宮 園校区老人クラブ連合会
  - 八田 荘校区老人クラブ連合会
  - 八田 荘西校区老人クラブ連合会
  - 久 世校区老人クラブ連合会
  - 西陶 器校区老人クラブ連合会
  - 東陶 器校区老人クラブ連合会
  - 福 田校区老人クラブ連合会

発行月：5月・11月

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



## 元気で楽しい 老人クラブの強化

中区老人クラブ連合会  
会長 玉山 正一

暑い夏も過ぎて爽やかな季節になりました。会員の皆さまいかがお過ごしでしょうか。

平素は当連合会に、ご支援ご協力賜り厚く御礼申し上げます。

中区老人クラブ連合会は地域を中心とする高齢者の自主的な活動組織として、地域のニーズに応じたさまざまな活動を積極的にを行っています。

誰もが安全・安心・心豊かに暮らし、社会と関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推進しています。また、会員の皆さまには、これまで培ってこられた経験や知識を生かされ、数多くの地域活動にご尽力いただいております。

当会においても高齢化が進み、若い人たちに加入して

いただくことが必然となつていきます。魅力ある老人クラブとは何かを考えると、六十歳代の若い会員を意識した改革に取り組むことが肝要であります。

これからは各地域の秋祭りや賑やかな町の活気に元気づけられます。

私たちが会員の親睦を図るため、秋季は中区主催の日帰り旅行、演芸大会を開催し、カラオケ、民謡踊りなど多種にわたり日頃の練習をお披露目していただいています。

老後の幸せは自分たちの手で、多くの仲間と一緒に生きがいと健康づくりに努め、互いに支え合い、人と人との

し、介護が必要にもなりかねません。足腰を鍛え、筋力の低下を予防しましょう。

次に「しゃべる」。友だちと楽しくしゃべりしたり、趣味などを通して社会とつながることが大切です。自治会や老人会など、地域の活動に積極的に参加してください。

そしてもう一つが「食べる」。バランスよくしっかりと食べる、そのためには歯磨きと定期的な歯科受診をすること、口腔機能を維持するようにつとめてください。

加齢に伴う身体機能の低下は、日頃の生活を少し工夫することで防ぐことができます。「健康は、自分でつくる・宝物」です。「大切な明

つなかりの輪を一層広げていただきたいと思います。健康づくりでは各スポーツがあり、ゲートボール・グラウンドゴルフ・テニスコンなどで各自が健康に留意され、楽しいクラブづくりと、会員皆さまの友人・知人の未加入者の方々に会員になっていただきたく、各校区、力を合わせて力強い楽しい老人クラブ連合会にするための勲褒をお願いたします。

最後になりましたが、校長はじめ会員皆さまのご健康をお祈りいたします。



日」のために、今日からできることをはじめましょう。中保健センター(☎二七〇八二〇〇)は、皆さんの健康づくりを応援します。是非ご利用ください。



## 「あいさつ

中区長 田代扶雄

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。また平素は地域のさまざまな活動に、ご理解とご協力をいただき厚くお礼申し上げます。

百歳を迎えられる方に、内閣総理大臣から長寿を寿ぐ祝詞が贈られます。今年は二十五人の方に、記念の銀杯を添えてお届けしました。その中のお一人は、九十六歳まで堺シティマラソンに参加さ

れたそうです。そこで皆さまも、今後ますます元氣にお歳を重ねられるように、健康長寿についてお話をさせてもらいます。

健康寿命をのばすには、「歩く」、「しゃべる」、「食べる」の三つがポイントです。まず「歩く」ですが、日常生活の適度な活動で、筋肉と骨、関節の衰えを予防することが必要です。骨折すると、立つ・座る・歩くなどに支障をきた

内科・循環器科

診療時間  
午前9時～12時  
午後5時半～8時

休診日  
木曜日午後  
土曜日午後  
日曜・祝日

近藤医院

堺市西区堀上緑町3丁3-30

☎278-8281

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

堺市 中保健センターからのお知らせです

# 結核は、過去の病気ではありません!!

堺市中保健センター 主査 土屋 茜

大阪府の結核り患率 (結核り患率: 人口 10 万人対の患者発見数)

## 27 年間連続で 全国 1 位 !!



堺市は患者の 6 割以上が  
高 齢 者

### なぜ高齢者の結核が多い?

高齢者は、むかし結核がまん延していた時代に多くの方が感染を受けています。何十年も経ってから、加齢や病気によって体の抵抗力(免疫)が落ちると、眠っていた結核菌が目覚め、再び活動を始め発病しやすくなるといわれています。

### 高齢者の結核の症状

一般に、肺結核では、咳・たん・発熱などが症状として現れます。しかし、高齢者はこのような症状がはっきりと出ないことがあります。高齢者ご自身や身近な方が早く症状や変化に気づいて、早期に受診することが大切です。

### 高齢者に多い変化



全身のだるさ  
元気がない



体重減少



微熱

### 症状がなくても健康診断を受けましょう

症状がなく、元気に過ごしていても、すでに発病していることがあります。特に 65 歳以上の方は、年 1 回「胸部エックス線検査」を含めた健康診断を受けましょう。堺市では肺がん・結核検診を実施しています。検診のお問い合わせは中保健センターへ ☎ 072-270-8100



健康診断  
を受けよう!

結核に関するご相談は 堺市保健所 感染症対策課 ☎072-222-9933

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

老人クラブの皆さま方には、日頃より心身の健康保持に積極的に活動されておられることを大変うれしく思っております。



これからの「老人クラブ」

堺市社会福祉協議会  
中区事務所長 藤原 計子

さて、そのような老人クラブも、会員数が年々減少してきているとお聞きしております。全国的にみても、六十五歳以上の人口は、この十五年前で一千万人以上増加しているにもかかわらず「老人クラブ」の会員数は平成十年をピークに減少の一途をたどっているようです。

これは、自治会・こども会とも例外に漏れず、社会環境の変化に伴い、同じような現象が起こっています。このことは、どの組織にしろ今までのやり方とは違う、一定の見直しを迫られる時期がやってきたということかもしれません。

今後、高齢化がますます進んでいきますが、現在の六十歳前半は、まだまだ現役で働いておられる方がたくさんおられます。そして、八十歳前後となるとお元気な方も介護を必要とされておられる方もいらっしゃるようです。

お元気な方が地域コミュニティに関わって、積極的な「生きがいづくり」、「健康づくり」、「仲間づくり」、「地域づくり」を推進していく必要性が求められてきます。



そんな中で老人クラブは、地域コミュニティを支えていくとても重要な団体として、その役割を果たしていくことを期待しています。

第36回 堺市老連ゲートボール決勝大会

各区の代表が頂点をねらう!



声高らかに選手宣誓

11月10日(金)、堺市金岡公園陸上競技場で市老連主催の第三十八回ゲートボール決勝大会が開催されました。今大会には、各区の予選大会を突破した四十二チームが参加。各チーム二回ずつ対戦し、最後まで入賞を競う接戦が繰り広げられました。



青空のもと



白球を追う



八田荘チームが3位入賞!  
～よろこびのコメント～



◆八田荘チーム (主将:松崎美八代さん)  
男性メンバーを率いる女性キャプテンの松崎さん。「初戦の中盤に起死回生の一発が出て、そこから勢いに乗れました」



- 〔大会結果〕
- ◆優勝 百舌鳥梅町
  - ◆準優勝 泉田中B
  - ◆第三位 八田荘
  - ◆コート優勝 深井中町西
  - ◆ 梅林寺
  - ◆ 宮園
  - ◆ 東浅香山

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41回 堺市高齢者作品展

中区からは42作品が出品



七月七日(金)から十一日(火)の五日間にわたり、堺市立東文化会館二階ギャラリーで、堺市老人クラブ連合会主催「第四十一回堺市高齢者作品展」が開催されました。  
中区からは絵画や書道、パッチワーク、手芸品など四十二作品が出品されました。中でもひときわ目をひいたのが、結婚式のお色直し用ロングドレスで、その完成度の高さに、感嘆の表情を浮かべる来場者の姿が多く見られました。



今年も力作が並びました



老人クラブ「100万人会員増強運動」

仲間ふやそう!

【運動スローガン】「総力を結集して全国100万人会員増強を達成しよう！」



全国老人クラブ連合会では、5カ年計画(平成26～30年度)で「老人クラブ100万人会員増強運動」を提唱しました。  
中区老人クラブ連合会も組織を挙げて会員増強運動に取り組んでいます。引き続き会員皆さまのご協力をお願いいたします。

老人クラブが目指すもの  
(基本理念)

- ◇生きがいづくり (高齢期の充実)
- ◇健康づくり (健康寿命を伸ばす)
- ◇仲間づくり (同世代の連帯・支え合い)
- ◇地域づくり (社会貢献)

三つの会員増強運動

- 運動① 勧誘から始めよう! ~会員1人ひとりが担い手です~
- 運動② クラブをPRしよう! ~知られてますか、あなたのクラブ~
- 運動③ クラブをつくろう! ~すべての地域にクラブの設置を~



※全国老人クラブ連合会 老人クラブ「100万人会員増強運動」資料より抜粋

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



## 近畿ブロック老人クラブリーダー研修会

### 平成29年度は堺市で開催

ホテル「アゴラ リージェンシー堺」を会場に285名が集う

六月八日(木)、九日(金)の二日間、平成二十九年度近畿ブロック老人クラブリーダー研修会がホテル・アゴラ リージェンシー堺において開催され、「のはそうー健康寿命、抱おうー地域づくりを」をメインテーマに、講演や各老連の事例発表を通して知識を深めました。

▼1日目  
河野敦子全老連参事から「老人クラブ組織の発展に向けてー全国運動、行動提案等」と題した基調報告があり、「高齢者を取り巻く社会情勢」として地域共生社会の構築の必要性や、高齢消費者

被害が減らない状況が報告されました。続いて、「老人クラブとしての運動、行動提案」として「100万人会員増強運動」の状況、新地域支援事業参画に向けた取り組み、老人クラブ高齢消費者被害防止キャンペーンの推進が紹介されました。次に、「老人クラブ補助金の活用」として補助の仕組みが説明され、最後に、「よりよい単位クラブ活動のために」としてリーダーの基本的な三つの留意事項である、活動の記録保存と継承、会計の透明性、会員の安全対策が紹介され、情報の提供や教材の活用などが奨励されました。

その後、四つの分科会では事例発表をもとに活発な意見交換が行われました。

▼2日目

関西大学人間健康学部森下伸也教授を講師に、「笑い(は言葉の長)」のテーマで講演が行われました。森下氏は「日本文化の狂言は世界一のコメディ」と解説。参加者も「わっはっはっはー」と豪快な「狂言笑い」を体験しました。また、文案においては泣くよりも笑いの演技の方が難しいとの話でスタートしました。

氏が所属する「日本笑い学会」には大学教授や落語家など様々な職業の会員があり、特に多いのが医療関係者だと言います。また、笑いと医学は現在ますます密接な関係になり、ユーモア療法など医療に取り入れられていることを解説。「笑いは人間だけの特権。どんどん笑っていきましょう」と締めくくりました。

全体会議では、前日行われた分科会の各座長から事例発表についての説明、紹介がありました。近畿ブロックの会長から「どの発表も興味深く、感銘を受けました。これからの会員増強は勧誘だけでなく、入りたくなるクラブづくりが重要であることを痛感しました」と講評があり終了。閉会式では橋本堺市老連会長からお礼のあいさつ、奈良県老連会長から次回開催のあいさつがあり閉幕しました。



#### 第4分科会

**会員増強運動の成果と課題**  
平成26年から始まった「100万人会員増強運動」は3年が経過し、「声かけ」や「体験型の勧誘」など関係団体と連携しながら取り組んでいます。そこで、増強運動の成功事例や運動の強化に向けた今後の課題について考えるべく、3地区から成功事例や魅力ある老人クラブづくりの事例、情報発信や解散クラブ防止に向けた取り組みについて発表があり、討議しました。



#### 第3分科会

**老人クラブ活動における地域団体との連携**  
高齢化率が上昇する中で、都市化や価値観の多様化などの影響で、地域を支える力が衰退していると言われ、老人クラブへの期待が高まっており、一方では、地域団体との連携も必要とされています。老人クラブによる地域社会活動や地域団体との連携の現状について2地区から事例発表があり、今後の課題について討議しました。



#### 第2分科会

**新しい総合事業と地域支え合い運動**  
本年4月から「介護予防・日常生活支援総合事業」(新しい総合事業)がスタート。老人クラブでは、見守り活動や介護予防につながる健康づくり活動などの地域支え合い運動を進めてきました。そこで、老人クラブ活動と、「新しい総合事業」との関係や今後の課題について考えるべく、2地区から事例が発表され、「新しい総合事業」の現状や、参画状況が討議されました。



#### 第1分科会

**健康長寿と老人クラブ活動**  
わが国では、今後高齢者人口はますます増加していくと言われ、寿命を延ばすだけでなく、いかに健康でいきいきと生活できる期間を延ばすかが重要となります。そこで、健康長寿と老人クラブの取り組みについて考えるべく、3地区から、健康長寿を目指した老人クラブ活動の取り組み事例や関係団体との連携事例が発表され、その課題について討議しました。

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

会員投稿

初めての料理教室

西陶器校区  
玉山 貴史



九月十九日(火)、大阪ガス  
クッキングスクール堺にて、  
市老連主催の「男性の健康つ  
くり料理講習会」があり、中  
区老連から三名参加致しまし  
た。参加総数は二十一名で、  
三グループに分かれての調理  
実習です。  
今回は健康食メニューとの  
ことで、「彩り豊かなバラ  
ンス和食」の献立で五品作りま  
した。二人一組で五品のうち  
一品を選択して、私は「エビ  
とリンゴの白和え」に挑戦し

ました。最初に講師から内容  
説明を受けた後実習に入り、  
その都度手取り足取り指導を  
受け、悪戦苦闘の末、どうに  
か完成させることができました。  
分量通りの味付けをした  
後、味見して味を整えました  
が、微妙な加減がむつかし  
かったです。五品ともおいし  
く出来上がりました。また、



低カロリーで塩分控え目のパ  
ランスのとれた献立でした。  
わが家も減塩に気をつけた  
食事をしているつもりでは  
したが、まだまだです。  
世間では、男の料理教室も  
はやっているようですが、私  
自身「男子厨房に入らず」で  
台所に立ったこともなく、手  
に負えない固い物を切るとき  
にお呼びがかかれば手伝うぐ  
らいしか包丁を持ったことも  
なく、長い間「上げ膳据え膳」  
の生活でしたが、今回初めて  
参加して、男性も少しは料理  
もできるようになれば、と気  
持ちに変化が生まれました。

会員投稿

星和台寿会は、毎年敬老の  
日に懇親会を開いて、ここ数  
年ゲストに知り合いの歌手と  
が作曲家を招いて楽しんでい  
ます。参加者の皆さんに楽し  
んでもらうには、やはりそれ  
相応の実力の人に来てもらっ  
て、「なるほど」と納得して  
もらえる人に声を掛けてきて  
もらっています。しかしポチ  
ポチ一巡して、「今年はどう  
しようか」と思っていたこと  
ろ、会員の人から「ソフィア  
堺」のパンフレットを頂き、  
中を読んでみると、「プラネ  
タリウム見学は堺市在住で六  
十五歳以上の人は無料」の記  
事を見つけました。  
「プラネタリウム」なるも  
の、普段きっかけが無かつた  
らなかなか見る機会が無いは  
ず。タクシーでそこまで行っ

て見学した後、「じゃがじゃが  
日本料理 木曾路」の送迎バ  
スに来てもらって、そこで宴  
会をして送り届けてもらう、  
というコースを組みました。  
当寿会もご多分に漏れず、  
体調の思わしくない人も数人

敬老懇親会で  
プラネタリウム  
西陶器校区 星和台寿会 川本 武志

おり、全員参加を目標とする  
懇親会は、外に出て行くこと  
はむづかしいのですが、この  
コースは歩く距離も少なく、  
普段見慣れないものを見て、  
おいしいものを頂いて、良い  
コースだと思えます。

参加者も多く、当日はプラ  
ネタリウム入館時に年齢を証  
明できるもの(免許証やお出  
かけカード)の提示が必要で、  
「そんなもん誰が見たかて年  
寄りや言うのわかるわなア」  
「入れてくれへんかったらう  
お勧めです。」

冷え性には大根の葉？  
大根の葉をざく切りにして1週  
間ほど干します。これを木綿の  
袋に入れてお風呂に水から入れて沸かしま  
す。お湯を入れるタイプのお風呂の場合は大  
鍋で木綿袋を煮出し、この液をお風呂に入れ  
れば同じ効果を得られます。ぜひお試しを！

スローピング運動の効能 スローピングとは「後ろ向き歩行」のことです。

スローピングは、「坂道健康法」ともいわれ、効率を高めるために階段や坂道を  
利用する方法です。普通のウォーキングの2~3倍の効果があるといわれています。  
単純明快な健康運動法ですが、心肺機能の強化をしながら、体内脂肪の燃焼促進の効果もあり、続けることで足腰の筋肉がしっかりしてきます。  
基礎代謝を高め、生活習慣病などの予防にも効果があるとされます。

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

団塊の世代と呼ばれる私も老いが来た。幸い健康だ。人生を語れる年になったが、不思議と精神面で成長したとの思いが持てない。

世の移ろいは早く、物質的にも豊富になり、生活も変わった。情感も変化し、集団から個人重視になり、人の付き合い方さえ大きく変化した。当然、家族のありようにも影響している。

最近の家は窓が小さい。地震対策でもあろうが、他人との付き合いを拒否しているように見える。情報機器の開発は目覚ましく、IPS細胞をはじめとする医療の進歩も著しい。高齢化と少子化。莫大な医療費の増大という現実。誰もが、健康老人でありたいと願う。しかし、なかなか理想通りにはならない。

テレビから流れる介護疲れによる惨事に涙する。自分にも訪れるかもしれない不安と恐怖。そのとき、自分はどうか判断するのが、家族は、地域は何ができるか。『老い』は、そんな思いをつれてくる。

夕暮れ、ヨチヨチ歩きの子供が母親につれられやってくる。「歩み始めるぞ」とい

『老い』と『歩く』  
ということに思ったこと

福田校区 米川 誠

う表情は、いかにも楽しそうだ。反対側から老人が杖をつき、失礼ながらヨチヨチと必死な表情で歩いてくる。対照的な行動に思わず見入る。人は二足歩行することで進化した。自分の足で歩き始める幼児の表情は喜びに溢れている。歩みを止める肉体の衰えを必死で回復しようとする「老人の『歩く』行為は苦痛にも見える。「寝たきりにはなりたくない」「周りに迷惑をかけたくない」という心の叫びが聞こえるようだ。

当初、私は「老人の歩く姿を見て「大丈夫ですか？」と声を掛けた。翌日も翌々日も、危うい歩みが続く。しばらくして、リハビリを自らに課しておられる姿にようやく気が付いた。長い人生を歩んできたその足が歩みを止めようとする今に、必死で抵抗する人間のプライドと尊厳を見た気がした。その姿に私は心の中で叫んでいた。「頑張れ、ガンバレ」と。近々訪れるかもしれない自分のことのように



クロスワードパズル

問題 タテとヨコのカギを解いて、ABCDEFに入ることを見つけてください。

1	2	3	4	5
6	A	7	8	
			9	
	10		11	
12		13	14	15
16		17	18	19
20		F		21

答えは8ページに掲載



タテのカギ

- 1 体が\_\_\_\_\_ので、毎朝柔軟体操をしています
- 2 兄弟、姉妹の娘
- 3 宮沢賢治の名作、『銀河鉄道の\_\_\_\_\_』
- 4 使い道のない物
- 5 盆踊りの定番曲の一つ、『東京\_\_\_\_\_』
- 7 ニワトリなどの鳥の頭にある突起物
- 10 立山黒部アルペンルートのお楽しみのひとつは\_\_\_\_\_バスだ
- 11 人の住む建物。すまい
- 12 大豆をいって粉状にひいたもの
- 14 俳句に用いる季節を表す言葉
- 15 都市活動の中心となる拠点。「\_\_\_\_\_部の地価が上昇傾向に」
- 17 仏像が安置され、僧侶が修行する仏教施設のこと
- 19 江戸時代に生まれたとされる美意識のひとつ。「\_\_\_\_\_な計らい」

ヨコのカギ

- 1 甲羅を持つ生き物。長寿のシンボルとされています
- 3 あまり他人に知られていない一面。「新大臣の\_\_\_\_\_」
- 6 英語で題名や肩書きを意味する言葉
- 8 往年のアイドルグループ、キャンディーズといえば、\_\_\_\_\_・スー・ミキ
- 9 角の大きさ。物を考える立場という意味も
- 10 人が多く住み、商工業や文化が栄えている地域
- 12 分かれ道。「人生の\_\_\_\_\_に立たされる」
- 13 旅行の途中に、道の\_\_\_\_\_に立ち寄るのを楽しみにしています
- 16 次期会長の\_\_\_\_\_がないのが悩みの種だ
- 18 囲碁の用具で、白と黒の丸いもの
- 20 美しいハーモニーを目指して、\_\_\_\_\_サークルで猛練習中です
- 21 縁日でおなじみの\_\_\_\_\_魚すくいを楽しんだ

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



217名が  
熱戦を展開!

# 第16回 堺市老連グラウンドゴルフ決勝大会

Sept.14.2017 at Kanaoka Park



九月十四日(月)、市老連主催の第十六回グラウンドゴルフ決勝大会が金岡公園陸上競技場で開催され、七地区から予選を突破した総勢二一七名が集い、熱戦を繰り広げました。  
午前九時より開会式が行われ、国旗・市老連旗の掲揚、開会宣言に続いて、橋本宜和市長からあいさつがあり、「今年で十六回目になるグラウンド・ゴルフ決勝大会ですが、新しい仲間を呼び込んで、ますます盛んにしていきたい」と呼び掛けました。  
選手宣誓を美原区さつき野校区の池上健男さんが務め、橋本会長による始球式、準備体操を経て、競技スタート。選手の皆さんは赤・



青・黄の三コースに分けられました。  
全八ホール三ラウンドの合計得点で順位が決められます。合計打数が同打数の場合、ホールインワンの回数と、イーグル、バーの回数が基準となり、ホールインワンの賞は十五メートル超のホールが対象となりました。  
陸上競技場での開催は今年大会初で、土のグラウンドに慣れている方は芝で覆われたコースに悪戦苦闘。ホールが思うように転がらず、「重たい。やっぱり土と芝の差やな」と苦労する様子や、しゃがんで芝の流れを読むと試みる選手の姿も。それでもホールインワンが出ると、参加者同士一



## 大会結果(敬称略)

優勝 片田 勝次 (大 泉)  
準優勝 橋本 一雄 (大 泉)  
第3位 山口 隆子 (八田荘西)

八田荘西の山口さん見事3位に!



緒になって喜ぶ姿や、ルールについて教え合うなど、普段は話すことのない人が競技を通して交流し、和やかな時間を過ごしました。

1	か	2	め	3	よ	こ	4	が	5	お
6	た	い	7	と	る	ら	ん			
	い		さ		か	く	ど			
		10	と	か	11	い	た			
12	き	ろ		13	え	き		15	と	エ
16	な	り	17	て		18	ご	い	し	
20	こ	ー	ら	す		21	き	ん		



答えは  
A い B な C お D と E ら F でした。



## クロスワードパズルの答え

### ◆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。編集の都合上、省略・訂正させていただきます。いただいた原稿も「ご了承ください。」次号にもたくさん原稿をご投稿ください。

### 【投稿先】

株博報社 「すこやか老友」編集  
〒547-0026  
大阪市平野区喜連西4-1-69  
☎06-6797-0381



など、左記の宛先までお気軽にご投稿ください。  
次号発行は五月末となります。原稿締め切りは四月十日とさせていただきます。お名前、電話番号、所属校区名(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)を必ずご明記ください。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