

堺市老人クラブ連合会  
広報紙 第79号  
年2回(1月・7月)発行

# ほがらか堺

一般社団法人  
堺市老人クラブ連合会  
堺市堺区南瓦町2番1号  
堺市総合福祉会館4F  
TEL. 072-223-0220  
編集協力 シルバー新聞社  
大阪市天王寺区空堀町1-17  
TEL. 06-6764-6089

(撮影)ホテルゴッラ リージェンシー堺26階より



## 謹賀新年

すばらしい一年になりますよう  
心からお祈り申し上げます。

平成三十年元旦



新年あけましておめでたいです。会員の皆様には、清々しい新年をお迎えの事をお慶び申し上げます。日頃は、市老連活動に多大なるご支援ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。また昨年の6月には、堺市で「近畿ブロック老人クラブリーダー研修会」が開催され、ホテルアゴラリージェンシー堺に300人をお迎えして、成功裡に終える事が出来ました。皆様のご協力に、あらためまして深く感謝申し上げます。

総務省の人口推計によくと、我が国の総人口が減少する中において、65歳以上の高齢者は増加し高齢化率も27・7%となり、90歳以上は初めて200万人を越えました。一方、老人クラブは、団塊の世代等の若手の入会者が少なく、会員や役員の高齢化によって年齢幅が広がり、会員の意識や価値観も多様化しています。そんな中であって、若い人たちが魅力を感じる、新しい何かを探索していくといった一つの転換期を迎えています。

堺市老連では「7千人会員増強運動5カ年計画」を展開しておりますが、非常に厳しい環境下で苦戦しているのが現状です。役員を

はじめ女性会員や、会員一人ひとりの地道な努力によって新会員は増えています。高齢者に係る退会者や解散クラブ等によって、目標達成には至っておりま



## 新しい仲間の勧誘に全力を

堺市老人クラブ連合会 会長 橋本 宜和

せん。いま堺市では、高齢者が住み慣れた地で安心して暮らせる施設として、地域で医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供される「地域包括ケアシステム」の構築、いわゆる「新しい総合事業」に取り組んでいます。

堺市老連としては、従来の「健康・友愛・奉仕」を中心とした活動の中で、私たち元気な高齢者も、地域の支えとして役割を担い、誰もが健康で生きがいを持って心豊かに暮らし続ける、地域共生社会の実現を目指して取り組んでまいります。

も一つは、会員増強運動であります。これは一人ひとりが根気よくお誘いすること以外に得策はありません。若手委員会も、戦力として動き始めました。70歳前後の新しい仲間の勧誘に若手委員会や女性会員が、より積極的に働いてくれることを期待し、全力を結集して会員増強に努めてまいります。

最後になりましたが、皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。新年のご挨拶といたします。

堺市長 竹山修身



新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、清々しい新年をお迎えのこと心からお慶び申し上げます。また、旧年中は、堺市の福祉行政はじめ各般にわたり、多大なるご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。会員の皆様におかれ

の絆が益々深められていきます。子どもや高齢者の皆様安心して暮らせるまちづくりを進めるには不可欠であり、あらためて敬意を表するとともに感謝を申し上げます。

本市といたしましては、地域で高齢者の生活を支える仕組みづくりにも一層力を入れて取り組んでまいりますので、引き続き、お力をお貸しいただきますようお願いいたします。

皆様には今後とも元気なご様子で、本年がますますごを心から祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。

# ◆新年のご挨拶◆

堺市社会福祉協議会会長 静 又三



新年あけましておめでとうございます。堺市老人クラブ連合会の皆様おかれましては、お健やかに新春をお迎えのこと心からお慶び申し上げます。

旧年中は共同基金をはじめ、会員会費制度の取組みなど本協議会の諸事業に温かいご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。貴連合

会におかれましては、強い団結のもと、高齢者の健康促進や地域に根ざした活動を積極的に取り組まれ、高齢者福祉に大きな役割を果たしておられることに対し深く敬意を表します。

さて、我が国では、家族構成の変化や地域のつながりの希薄化などにより、高齢者の社会的孤立が課題とされています。しかし、最近では高齢者ばかりでなく、子育て中の世帯や障害のある方がおられる世帯などにもさまざまな課題が顕在化し

ており、支援を必要としている方々は増加しています。このような時、「困りごと」を「我が事」として「丸ごと」受け止め、福祉活動を行うことで、地域に住むすべての人が、支え・支え合いながら住み慣れた地域で自分らしく豊かに暮らすことのできる「地域共生社会」の実現に向けた取組みが必要とされています。

本協議会では、堺市と合同で作成した「堺あったかめくもプラン2013」により、地域福祉をより一層推進するとともに、「地域で暮

## 表彰状・感謝状贈呈者

老人クラブ育成成功労者表彰状

- 浜寺石津校区 酒井 捷彦
- 津久野校区 中野 久作
- 新金岡校区 渡辺 昇
- 北八下校区 岸田 百合子
- 東百舌鳥校区 阪田 宏成
- 福田校区 形部 清二

退任校区会長・区老連女性部会長感謝状

## ～長年のご活躍に心より感謝いたします～

- 三雲校区 福田 秀治郎
- 錦校区 竹村 周
- 浅香山校区 對馬 勇
- 市校区 伊藤 明
- 熊野校区 \*阪口 薫
- 大仙校区 \*寺平 勝義
- 神石校区 \*辻野 孝
- 神石校区 \*谷和 桂子
- 鳳校区 土居 通晶
- 家原寺校区 坂口 正仁
- 新金岡東校区 \*田守 俊樹
- 光蓮寺校区 辻 洋見
- 百舌鳥校区 古川 敏雄
- 西百舌鳥校区 渡辺 勇一
- 土師校区 北田 務
- 久世校区 中條 祥治
- 富岡校区 官部 泰造
- 登美丘東校区 飯村 和夫
- 泉ヶ丘東校区 久保 章
- 横塚台校区 横井 光男
- 女性部少林寺校区 服部 恒子
- 女性部中百舌鳥校区 官崎 始人

\*故人



9月14日(木)、金岡公園陸上競技場で「第16回堺市老連ゴルフウインドゴルフ決勝大会」を開催しました。



秋晴れの下、各区の代表217人が日頃の練習の成果を競いました。



### 秋晴れの下、爽快な汗 第16回「ウインドゴルフ」決勝大会

#### 試合結果

- 優勝 片田勝次さん (大泉校区)
- 準優勝 橋本一雄さん (大泉校区)
- 3位 山口隆子さん (八田荘西校区)

### 全国老人クラブ大会



堺市老連からは23人が参加



**国内会員1600人が  
古都・京都に集う**

平成29年10月18日(木)から19日(金)にかけて、京都市で第46回全国老人クラブ大会が全国から1,600人が参加して行われました。堺市老人クラブ連合会からは23名が参加しました。

一日目は3つの部会に分かれ活動交流が行われ、「老人クラブ活動を新地域支援事業に活かす」、「組織的推進による会員増強運動の展開」をテーマにした事例発表と討議、6府県市老連による演劇やコーラス、創作ダンスの演じる活動が紹介されました。一日目は講演と表彰などの式典が行われた後、大会宣言を採択し大会を終了しました。

「老人クラブ活動を新地域支援事業に活かす」、「組織的推進による会員増強運動の展開」をテーマにした事例発表と討議、6府県市老連による演劇やコーラス、創作ダンスの演じる活動が紹介されました。



### 42チーム24人が熱戦 第36回ゲートボール



#### 試合結果

- 優勝 百舌鳥校区 (百舌鳥梅町)
- 準優勝 上神谷校区 (泉田中B)
- 3位 八田荘校区 (八田荘)

11月10日(金)金岡公園陸上競技場で堺市老連第36回ゲートボール決勝大会を開催しました。各区から選ばれた選手24人が参加し、日頃の練習の成果を披露しました。



# 高齢者作品展

## 57校区303点一堂に



老人クラブ会員の趣味活動の発表と会員相互の交流の場として、南海高野線北野田駅前の東文化会館ギャラリーで「堺市老人クラブ連合会 高齢者作品展」を7月7日から11日まで開催しました。会場には、57校区から絵画、写真、書、工芸、手芸、陶芸、彫刻など303点の出品され、10000人の見学者でにぎわいました。



# 単位老人クラブ会長研修会 会員増強運動推進本部大会

8月2日(水)午後1時30分から堺市総合福祉会館6階ホールで、平成29年度単位クラブ会長研修会兼会員増強推進本部大会を開催し、平成29年度の会員増強特別表彰及び各区老連代表による事例発表が行われました。

会員増強特別表彰では、28年度中に5人以上の会員増の49単位クラブと会員30人以上の会員増又は新規クラブが加入した3校区老人クラブ連合会が市老連会長から表彰されました。



# シニア向け体力測定 健康度をチェック いきいきした生活を送るため

健康でいきいきした生活を送るためには体力を保持することが重要です。市老連では、自らの体力を知るために、年2回シニア向け体力測定を実施しています。

今年度は、7月と11月に金岡公園体育館で実施し、開眼片足立ち、6分間歩行、握力、上体起こし、長座体前屈、10m障害物歩行の6種目を測定しました。





### 堺区老連 日帰り研修の旅

#### 京都有名企業巡り

出発当日、時間通りに集合。バスは他校区の会員さんを迎えに行くと、晴天に恵まれ、定刻通りに京都へ出発。バスは阪神豊中より名神高速道へ、京都南で一般道に入り、すぐに京セラ・ファインセラミック館へ。皆さん初めての入館で、建物

平成29年7月19日の出発数日前、名鉄観光より最終の案内が届く。錦校区からは4人が参加出来ることになり、早速、他のメンバーに連絡。集合場所と時間を伝え、皆さんの色よい返事にひと安心。

京セラを後にして、次は黄桜酒造(伏水蔵)の見学。こも負けず劣らず、素晴らしい工場です。お酒に地ビールに最新の技術を投入、カップ黄桜の名を一躍世間に広められた。その後、地ビールで乾杯、昼食後は、ちょっぴりお酒

の素晴らしい最新の技術の結果に改めて京セラの凄さに感激。見るもの、聞くもの全てに皆さんドキドキした表情。業績も素晴らしい立派な企業ですが、案内役の説明も知識が豊富で素晴らしい方でした。

その後、福井。この度の研修旅行は、いつもまでも心に残る旅でした。(錦校区田中重彦)

私が校区は堺市でも高齢化が進んでいる地域です。7月20日、今年も「健康」をテーマに、堺ヤクルト販売さんに依頼して北区市民センターで講演会を実施しました。

①「笑う門には福来る」これは年賀状にもよく使用される言葉で、笑いの絶えない家庭は幸せが来る。

②「笑いは百薬の長」とも。(病は氣から) ちょっと調子が悪いからと減入るより、明るくしてると病もさかへ逃げていく。

③「歯筒長持ちして来るよ、笑顔一つの嫁が良い」。高価な財産を持ってきても、嫁が暗いと運も逃げる。笑顔の嫁は家庭も明るく笑みする。

### 西区老連 西区福祉大会を開催

11月24日(土)、堺市総合福祉会館6階ホールで「第10回西区福祉大会」を開催しました。西区老連13校区から87人が日頃の自慢の

のどを披露しました。会場を埋めた参加者からは大きな拍手が沸いていました。(向丘校区 日波清一)

### 庭代台校区 健康ウォーキング大会に参加

### 3kmの長丁場に挑戦

10月27日、快晴のもと、堺市老人クラブ連合会と堺市教育スポーツ振興事業団による健康ウォーキング大会が堺市金岡公園競技場で開催され、私どもの老人会からは5度目の参加で、橋崎会長と木村副会長、私の3人が参加しました。

堺市内の名老人クラブから参加200人余りが集まり、Aコース3km、Bコース2kmで



行われました。開会式が午前10時からトラックで行われ、老人クラブ連合会会長

や来賓等による挨拶があり、続いて指導員のもと入念な準備体操をした後、ウォーキング

### 健脚ぞろいに驚き



が始まりました。陸上競技場のトラックを周回した後、周回の公園の歩道を周回す

る方法で行われ、私もAコースに挑みましたが、さすがに皆さん、健脚ぞろい早いペースには驚きました。約40分で元のトラックに入念な整理体操をして閉会式となり、正午前に終了しました。

晴天のもてでの運動は疲れもなく、さわやかな気分が帰途に就きました。(福西育知)





### 社会奉仕活動



今年、通学路が新しく舗装され、周辺の木々も剪定されて明るくなりました。子供たちの安全な通学路として少しでもお役に立つように続けたいと思います。(井上善吾)

### 新檜尾台校区 安全な通学路にひと役

全国老人クラブ連合会では毎年全国一斉社会奉仕活動を実施しています。新檜尾台校区老人クラブ連合会も毎年実施しています。今年10月20日午前9時より、小、中学生の通学路や公園内を中心に清掃活動を行いました。



### 赤い羽根共同募金活動

堺市老人クラブ連合会では毎年「赤い羽根」共同募金活動に参加しています。今年も十月一日より共同募金活動が始まりました。南区老人クラブ連合会も十月二日に東北鉄道「光明池駅前」「梅ヶ丘駅前」の三ヶ所で実施しました。光明池駅前では午前十二名の皆さんで活動致しました。大きな声で募金を願いました。大きな声で募金を願う方が少ないように思いました。(新檜尾台校区 井上善吾)

### 南区老連 日帰りバス旅行



化粧直しされた姫路城

南区老連では10月4日、参加者105人で姫路城、塩田温泉へ秋季親子旅行を実施しました。姫路の奥座敷・塩田温泉「夢乃井」で昼食

を摂り、隣接する好古園を鑑賞した。好古園は総面積一万坪の大日本庭園で、池には沢山の錦鯉が遊泳し、散策路にはススキがそよぎ、秋明菊、不揃、ヤブラン、紫式部(実)等の秋の花々が咲く中、樹木の間から見え隠れする大天守、櫓、白漆磨きを眺

### 秋の姫路城、好古園散策

めながら散策した。姫路城を後にし、途中「お座敷小唄」の曲で「ほげない小唄」「ほげます小唄」を合唱し和気あいあいの賑やか

さ。昇ってきた中秋の名月を車窓から観賞しながら帰途に就いた。老後を充実したものにすることをコミニティが「老人クラブ」であり、万歩計も九千歩を超え、足・腰・脳をアンチエイジングし若返らせ、天候に恵まれ、健康(康ではなく幸)で素晴らしい一日だった。(竹城台校区 洞口公俊)

### 南区老連 大きな声で呼びかけ

11月13日(月)、美原総合福祉会館で「健康講座」を開催し、45人が参加しました。今年のテーマは「元気な高齢者のための食事」で、岸和田徳洲会病院栄養科管理栄養士 畑勝智さんを講師に招き、バランスの取れた食事や野菜たっぷりの食事の大切さなどについてお教えいただきました。(平尾校区 添田豊司)

### 美原区老連 健康講座を開催





### 私の活動履歴

金岡校区 池野和雄

定年後は何も自由なく日目のたつのも忘れ過りました。その間に色々世話とか又地域役を持ち回り八十八の米寿を迎える年になりました。

年相応に段々と体力が衰え始めました。先ず足の筋肉が段々と弱くなり近くのマッサージに通い始め暫くは良くなりましたが筋肉の衰えが勝ち、歩くのが困難になり家族と相談をして福祉施設があると言われ、すぐにケアマネージャーをお願いし

もう年も進めば職員の方々が体調をよま分かって来て親しみもまじ初めの様に気も使わずに楽しく通っており。皆様方も体調が少しでも不自由と思えば早いに申請をして毎日でも通えれば楽しんで通えると思いが有るので有効に利用して少しでも余生を有意義に過ごします。

### 定年後の人生…

宮園校区 中尾峰雄

会社をリタイヤして

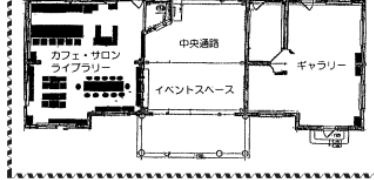
### 浜寺公園駅舎

#### 今春いよいよ試験利用

浜寺昭和校区 平山 芳弘

他紙において既報の通り、南海電鉄・浜寺公園駅舎は昨年11・12月、計3回かけて移設工事を完了。駅舎は、いま内部工事中で終われば諸設備を搬入し、4月中旬(予定)には、いよいよ駅舎試験利用が始まります。

開始に先立ち、堺市、南海電鉄、関係諸団体の来賓が招かれ、華やかなオープニングセレモニーが開催される予定です。



2017年9月、私、喜寿を迎えました。喜寿とは、めでたしめでたしの年なのに。私には名のみで心身ともに、老化が始まり、あーまた忘れ、思い出さない。腰が痛い等々、次々と異変を感じていく。

### あーっ、失敗…

赤坂台校区 及川 礼

い。ちゃんと確認したのに。夫も今まで2、3回程を忘れた事がある。その時思わず、私の罵声が飛び「気をつけてよ」「ガス代やお湯がもったいないわ」「ちゃんと確認してよ」と夫を咎めた事を思い出した。夫は、私の失敗を怒る事も無く「利巧な風流だね」。思わず、すいません。素直な態度になる。言葉のトーンで相手の感情を、怒らせたり素直な気持ちにさせたり、複雑である。更に、

とんでもない事も起る。ガス火の消し忘れが起ってしまった。ああ怖い。今ほども安全な器具が出まわっている。使込んだ器具に未練もあり、勿体ない。思うが、やむなく買い替えた。携帯も未だガラケー、何回もスマホに変えようとお店まで行ったものの、使いこなせるかが不安で帰ってしまつた。未だガラケーのまま。これから先、老老介護の生活になる。二人が一人だと思いつかず離れず、お互いを見守り、労わり、残された人生を謳歌したいと思えます。

け、ボランティア精神は欠かさず、やさしく馴染みやすい表情で親しみやすい管理人を目指した。しかし、そればかりでは管理人の威厳を損なう。毅然とした態度をいつこで表すか、まあ色々苦勞はつきまじう。

悔しい管理人を半年程たったお陰で、妻に先立たれて一年半程立つが、その甲斐あってか何事にも耐えられ、今は老いを感ぜず、モットーは、今日もスマイル 明日もスマイル

# いきいきと暮らすために！

健康でいきいきと暮らす「健康長寿」は誰しも願っています。市老連は健康長寿に向け、健康づくり、仲間づくり、生きがいづくりをはじめとする様々な取り組みを行っています。

しかし、高齢者の周りには、病気・事故・特殊詐欺・悪質商法など危険がいっぱいです。健康で安全な毎日を過ごすために、自分でできることから取り組みましょう。

## 病気を防ぐ……健康診断を受けよう



高血圧や糖尿病やがんといったいわゆる「生活習慣病」や「認知症」は、高齢者がかかりやすく誰もが注意しなければなりません。

健康長寿をめざすためには、早期発見・早期診断・早期治療が大

**健康診断を受けよう!**

切であり、その第一歩として定期的に健康診断を受けましょう。

高齢者がかかりやすい病気に「結核」「肺炎」があります。堺市では「結核」患者の割合が高齢者です。一般に、肺結核では、咳、たん、発熱などの症状が現れますが、高齢者ではこのような症状がはっきり出ないことがあります。早期発見のため、年一回胸部エックス線検査を受けましょう。

また、肺炎は我が国の死亡原因の第3位で、亡くなる方の95%は65歳以上の高齢者です。高齢者の肺炎の原因で最も多く、重症化しやすいものが肺炎球菌です。肺炎球菌が原因の肺炎は、予防接種を受けることで発病や重症化の予防効果が期待できます。

## 元気な時から健康づくり

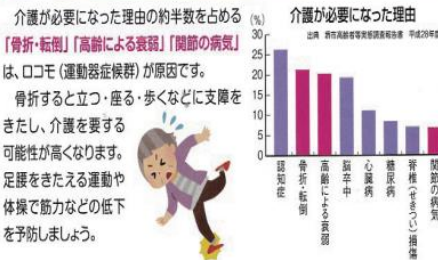
加齢に伴ってさまざまな身体機能の低下は、日頃の生活の工夫や健康づくりにより防ぐことができます。健康な毎日を過ごすには「ある」「い」「あ」「か」が重要で、「い」「あ」「か」がうまく循環することが重要です。いつでもハツツと若々しく過ごして、健康長寿をめざしましょう！

## 健康長寿のための3つの柱



## 介護が必要になった理由の半数は「ロコモ」が原因です！

「骨」「関節」「筋肉」などの機能低下のために移動が困難となり、要介護状態になっていたり、要介護になる危険性が高い状態のことです。





# 手口を知れば見えてくる 電話の先の詐欺犯人

## オレオレ詐欺の手口

警察の者です。  
あなたの口座から  
お金が引き出されています。  
指紋認証のキャッシュカードを作る  
ので暗証番号を教えてください。

金融機関の者です。

### キーワード

- あなたのキャッシュカードが犯罪に使われた
- 個人情報漏れている
- あなたの口座から現金が引き出されている
- 新しいキャッシュカードを作ります

警察官、金融機関職員などになりすまし、暗証番号等を聞き出し、キャッシュカードをだまし取る事件が多発しています。警察官や金融機関職員が電話で暗証番号を聞いたり、キャッシュカードを預かることはありません。

## 大阪府警察からのお知らせ

現在大阪府内では、犯人が高齢者から  
キャッシュカードをだまし取り、現金  
を引き出す手口の詐欺が多発しています。

オレオレ詐欺や還付金詐欺などの特殊詐欺の手口は、年々巧妙化しています。平成29年1月から9月までの大阪府内の特殊詐欺による被害は、1300件、約31億円です。特に、9月以降、キャッシュカードをだまし取る詐欺が急増しています。特に、お金に関する電話がかかった時は、常に慎重さと疑う目をもって行動してください。また、すぐに振り込まない、一人で決めることが重要です。いつ、あなたが狙われるかもしれません。

## 特殊詐欺から守ろう

## 「自分は、大丈夫!」と思っていないですか?

### 高齢者の詐欺や契約トラブルに関する相談

商品・サービスの契約トラブルなどで、被害や不安を感じることがあれば、堺市立消費生活センターへ相談ください。

【消費生活に関する相談窓口】

### 堺市立消費生活センター

堺市堺区北瓦町2丁4番16号(堺富士ビル6階) 電話 072-221-7146 FAX 072-221-2796  
利用時間:月曜から金曜日 午前9時から午後5時(祝日・年末年始を除く)

電話が面接で相談できます

## 家庭内の危険を知ろう

人間は加齢に伴い本人の知らないうちに筋力、反射神経・運動神経、視力、認知機能などが低下していることがあります。そのため、とっさの場合判断が遅れたり、バランスを保てなくなったりして、思わぬ事故を起こす場合があります。

階段や脚立、ベッドからの転落、少しの段差や電化製品のコードでの躓き、ふろ場の床での転倒による骨折がよく知られています。また、それ以外にも、家事や浴室でのやけどやもちをのどに詰めるなどの食事中の窒息にも注意が必要です。これらは高齢者やその家族にとって、死亡や寝たきりなどの重大な結果をもたらすこともあり、その危険性を前もって知り、対策をしておくことが大切です。



## 悪質商法から守ろう

悪質商法も特殊詐欺と同様手口が巧妙化しています。高齢者の不安感をあおり unnecessary 工事を勧めたりや高額な商品・サービスを売りつけたりする事例が報告されています。

報告されています。不要な工事や商品の勧誘は、はっきり断り、執拗な業者に対しては警察に通報しましょう。また、契約のトラブルなどについては消費生活センターに相談してください。



(消費者庁イラスト集より)

### 梅寿会に入会して6年

中百舌鳥校区 佐熊 美喜子

梅寿会に入会して6年、堺に引っ越して2年。仕事もやめ、孫の子守り、主人の犬守り、友達はまだにしか会えず、趣味もあまりなく、そんな時、老人会には旅行、ハイキング、カラオケ等々、主人から少し

は気晴らしにも団地の人のコミュニケーションがいかと勧められました。旅行、演芸部員、ディコン大会などを通じてたぐさ人の人知りが、私が知らなくても相手の人から声をかけてもらい忙しい楽しい

い毎日を送っています。あるテレビ番組で年齢が高くなったら教養と教育が必要だと主人の口くせと一緒で、私に毎朝、今日用があるか(あるわ)今日(また出)行くんか(行く)これが私達夫婦の合言葉です。ボケない為今日もあっちこっちいろんな事で楽しく走り回っています。

### 猫物語〜天国のミーより

中百舌鳥校区 井上 吉章

私は、猫の「ミー」といいます。平成29年8月の暑い早朝、お婆ちゃんのベットの近くで、息ををえました。むしように外に出たくて、家を抜け出し、雨に打たれたのが、原因かもしれないが、天国に旅立ちました。

私は、平成19年5月に梅町公園にある家から捨てられました。段ボール箱に入れられていたのを、「麗音」といって、心優しい小学6年生のお姉さんに拾われ「ミー」と名付けられ、楽しい日々を過ごしました。

私は、何処で生まれ、両親もわかりません。麗音お姉さんは、私を飼う事に対し、両親は反対でしたが、祖父母に

掛合せ、祖父母の家で飼う事になりました。まず、大阪府立大学付属犬猫病院で検査を受け、拾った時の体重500gが検査時、922.8g、7月には1,280gと順調に家の1階、2階を走り回り、柱壁を爪でかきむしり、お婆ちゃんに叱られた。

平成20年2月頃、家を抜け出し彼氏を求めた。そのかいなく、10月17日の早朝、母親の後を追う様に亡くなり、9年4ヶ月の命でした。後に残した子供達が可愛そうだけど、井上家の皆さんが大事にしてくるので、安心してまた生まれ変わってきたら、孝行します。

「わが胸の燃える思いにくらぶれば煙はうすし極島山」60歳代になった今でも、帰省のたびに噴煙をあげる飯島に平野園臣、西郷隆盛に想いを馳せる。作者の平野は幕末の国を憂い、維新の先駆けとして龍馬にも影響を与えた情熱と行動の人です。一方西郷は月照の後、2度の島流しで4年半の不遇の時代を送った。だが島で決してポーと過ごしてはいな

### 昔のくらしと遊び 楽しく伝承授業

野田校区 西井 安光



野田校区老連では毎年小学三年生各クラスと、「昔のくらしと遊び」について話と遊び、そして学校給食と一緒に食べながら食べもの話をしていきます。

最初に昔のくらしについて6人がそれぞれに戦争や学校、家族、仕事、遊び等を10分程度話をします。遊びは新聞紙で6ヶ

ループに分かれてカブトを折って時間があれば紙飛行機や紙でっぼう等で一緒に遊びます。そして給食を6テーブルに一人ずつ入って食べながら色々と話を楽しくひと時を過ごします。先生も平成生れが増えてきて、子どもたちと一緒に熱心にメモをとっています。我々も昔の体験を話すことで、人のお役に立って喜ばれることに生きがいを感じています。

### わが胸の燃える思い

大仙校区 下野 耕生

「わが胸の燃える思いにくらぶれば煙はうすし極島山」60歳代になった今でも、帰省のたびに噴煙をあげる飯島に平野園臣、西郷隆盛に想いを馳せる。作者の平野は幕末の国を憂い、維新の先駆けとして龍馬にも影響を与えた情熱と行動の人です。一方西郷は月照の後、2度の島流しで4年半の不遇の時代を送った。だが島で決してポーと過ごしてはいな

い。大久保利通を始めとする盟友から情報が届けられ、表舞台に復帰した時には立派なリーダーとしての動きをする事になる。明治維新が成った裏で、松陰や龍馬の様に志半ばで倒れた者、また先駆けとして名も無く消えていった平野の様な人が多いなか、西郷は幸運であった。秋、わが大仙校区老人クラブでバス旅行を実施、伏見の町並みを歩いた。むろん寺田屋を

訪ね、今まで何度も見た寺田屋事件の際の柱の刀傷の跡、おじょうさんのお風呂の場所も懐かしく見物しました。地域で新しい事を始める時、周りに理解して貰えない事が今でも度々有り、悔しい思いをしますが、龍馬の言葉「わが成すことはわれのみぞ知るを思い、人や事の評価は歴史が後に公正に判断してくれると信じて毅然と活動するように心がけています。



巷間こぼれ話

美木多校区 檜本 隆

◎新議員に聞いてみた。議員になつた目的は1自分の為、2家族の為、3権力を維持したい、4人の上に立ちたい、5地元の人々の為にかんはって行きたい。『すばらしい人ですね』

◎こんな機器が発明されれば...議員のおでこに当てると政治活動費の不正をしていると赤色のランプがつくものを研究しています。

◎一線を越えていないと言っているが、どんな線かでしょうか。

◎国会を黒会と改名する意図がなければなりません。

◎「先生、保育所をもっと増やして下さい」自分の子供は自分で育てるのが基本よ、女性弁護士と言つたら、自分ら子供を産まなければ良いだけの事よの事。「新感覚のひひですね。」

◎新しい見守隊を作りまして。子ども見守隊の人を監視する隊です。

健康コラム

堺市医師会理事 川田 勝康



目を運ぶ房水とよばれる液体が流れて、この房水によって保たれており、これを眼圧と言いますが、その上昇が緑内障の病因の一つと

緑内障とは、何らかの原因で視神経が障害され、視野(見える範囲)が狭くなる病気で、眼のなかには血液の代わりとなって栄養を

かかってきました。緑内障の診断には、眼圧測定、眼底検査、視野検査、隅角検査など多くの検査が必要となります。眼圧検査には直接、眼の表面に測定器具を当てて測定す

る光の見え方を調べ、視野が欠けてないかを調べます。隅角検査では、特殊なレンズを眼の表面に当てて房水が眼内から出て行く隅角と呼ばれる部分の広さや異常の有無を

す。治療には点眼薬の投与、レーザー治療、手術などがあります。最近、眼圧下降作用に優れた点眼薬が数多く開発され、主な治療法となっています。しかし、注意して頂



緑内障について

きたいのは、緑内障は、いかに適切な治療が行われたとしても、一度欠けてしまった視野を取り戻すことはできないという事です。従って緑内障と診断されたら、これ以上の進行を抑えるために、途中で治療を中断しないことが最も重要であるといえます。

社会福祉活動セミナー 開催のお知らせ

市老連では、1月30日から4回にわたって、下記の内容で「社会福祉活動セミナー」を開催します。参加を希望する委員の方は、校区会長さんを通じてお申し込みください。

開催日	講座内容	講師
第1講座 1月30日(火) 13時30分から	「楽しく食べて健康に」	キュービー 株式会社 飛田 昌男氏
第2講座 2月7日(水) 13時30分から	「生活習慣病について」	医療法人徳洲会 岸和田徳洲会病院 健康管理センター 副センター長 島山 勝二氏
第3講座 2月15日(木) 13時30分から	「楽しい食事を支える」 ～食べる器官は、話すことや呼吸も支えている～	健康福祉局 健康部 健康医療推進課 主幹 黒田 千恵 氏
第4講座 2月22日(木) 13時30分から	市老連 事例発表	事例発表者 北区北八下校区会長 岸田 百合子 氏 中区宮園校区会長 山本 明道 氏 東区登美丘南校区会長 木原 剛 氏



### 断捨離は難しい

原山台校区 瀬川 瑞子

80歳が近づいたことを意識して身辺整理をする中で、断捨離という言葉が目についた日がありました。不要なものを捨てるスッキリしようという言葉が並んでいたら記憶しています。着古した服や古い食器、独り身で使うことない鍋などは、何のためらいもなく放り出しました。

一般的に言う希少価値のある物などは我が家にはありませんが、本棚を整理し始めると捨てられない書籍が両手に余るほど数多くあることに気が付きました。以前、恩師の蔵書の

### なつかしい甘蔗の香り 砂糖練り場跡

久世校区 大町 浩康

天理教八田山分教会の西側道路沿いに「さくどり場跡」の石碑があります。今は住宅が建ちましたが、3年前までは広場(畑)で、昭和20年代に砂糖作りが行われていた場所です。

久世校区では江戸時代後期から明治にかけて「サトウキビ(甘藷)を作っていました。その後、沖縄や台湾産の流通で衰退しましたが、戦後の極度の甘味料不足から集落単位で砂糖木(サトウキビ)を栽培し、砂糖作りが再開されました。農家の広い庭や実行組合の作業場にも砂糖練り場が設けられました。年末が近づくと、

### 我が家の猫殿は 気ままな招きネコ?

西百舌鳥校区 増田 義和



先日、趣味の先輩に「断捨離という言葉は昔からあったのですか?」と電話で尋ねると、貴、仏教用語にある言葉が誰かが使うようになったと聞いたことがあつたこと。あまり難しく考えまのはやめようと思えます。猫や犬は若い時の一番きれいな一枚を、使った写真は若い時の一番きれいな一枚を、笑わせたいですね。

小太郎君は、猫とお付き合いのある方ならば、大概の人はお分りだと思えますが、まさに「気ままな招きネコ」のお腹が空いたら餌場までついていき、しつこくスリスリしてくるし、水を飲みたい時にもそつた。勝手に飲み

食いすればいいものを。そして寒い冬は夜中の時、3時であろうがお構いなくニャー、ニャーと猫なで声で外へ出せと、毎夜家内をたたく音で私に叱ら悪さをすると私に叱ら

砂糖は貴重品でした。また、砂糖木は子供のにおやつ(このころ、チンと言った)として重宝されました。茎の皮を園で剥くと、堅い綿のような繊維から甘いジュースが口いっぱいに広がります。砂糖木の滓は燃料や肥料に利用し、捨てるころはありませんでした。

これらの先人の知恵は災害や困難に出遭った時の人々の糧、協同の力から生まれたものと思われまふ。

各農家ごとに順番待ちの砂糖木が山と積まれます。砂糖練り場のかまどからは煙のように湯気が立ちのぼり、砂糖汁の甘い匂いは砂糖練り場一帯に漂っていたものです。

砂糖作りを再開した

## 老人クラブ会員向けに 3つの保険で安心補償

### ① 傷害保険 24時間型

自分がケガをした時の保険です。(病気および他人に与えたケガは対象外です。)

対象：老人クラブ会員に限ります。年齢制限はなく、いつでも加入できます。(1人1口加入)ただし、加入手続きは所属老人クラブの保険担当者取りまとめる団体傷害保険です。

補償範囲：「24時間型(掛金3タイプ)」と「活動型(掛金3タイプ)」

掛金：(◆)24時間型 お一人掛金年額 10,000円、5,000円、3,500円  
(◆)活動型 お一人掛金年額 2,000円、1,000円、500円

補償内容：死亡・後遺障害保険金(後遺障害保険金はクラブ活動中のみ) / 入院保険金 / 手術保険金 / 通院保険金

保険期間：掛金払込み日の翌月1日から1年間

### ② 傷害保険 活動型

自分がケガをした時の保険です。(病気および他人に与えたケガは対象外です。)

対象：老人クラブ会員に限ります。年齢制限はなく、いつでも加入できます。(1人1口加入)ただし、加入手続きは所属老人クラブの保険担当者取りまとめる団体傷害保険です。

補償範囲：「24時間型(掛金3タイプ)」と「活動型(掛金3タイプ)」

掛金：(◆)24時間型 お一人掛金年額 10,000円、5,000円、3,500円  
(◆)活動型 お一人掛金年額 2,000円、1,000円、500円

補償内容：死亡・後遺障害保険金(後遺障害保険金はクラブ活動中のみ) / 入院保険金 / 手術保険金 / 通院保険金

保険期間：掛金払込み日の翌月1日から1年間

### ③ 賠償責任保険

他人の物を壊したり、ケガをさせた時の保険。(自分のケガは対象になりません。)

① 対象：老人クラブ(全員加入が条件となります) ② 保険期間：毎年10月から1年間  
③ 掛金：1人年額100円(最低引受保険料3,000円) ④ 補償：支払限度額1億円

**公益財団法人全国老人クラブ連合会 保険係**  
**TEL.03-3597-8770 FAX.03-3597-8767**  
〒100-8822 東京都千代田区麹町3丁目6-14 三六ビル1階102号  
 (取扱代理店) 有明社社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8769  
 (引受幹事保険会社) 東京海上日動火災保険株式会社

※この広告は「老人クラブ団体傷害保険 総合生活保険(傷害補償)」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。ご不明な点がある場合は、代理店までお問い合わせください。 17-T00982 平成29年4月作成

### 「協賛各位への御礼

堺市老連の広報紙「ほがらか埜」の発行に際しまして、多大なる支援・協力を賜りまして、誠に心より御礼を申し上げます。これから福祉の充実、住みやすい地域社会づくりをめざして活動してまいります。今後とも、末長く「厚誼」を賜りまして、よろしくお願い申し上げます。

堺市老人クラブ連合会

# 12月のはがき...

西陶器校区 今井 實

毎年思っていたのですが、12月に入ると親戚・知人・友達の家から喪中ハガキが届く。

そのハガキを見ながら、思っている。

それはある看護師が入院患者と話をしたことを手記にまとめたものをインターネットで見ました。

その内容とは

①親・家族の期待に応えるため、自分らしく生きればよかったのでは。②仕事が好きであって

も、あんなにガムンチャに動かなくてもよかったのでは。

③もっと自分の言いたいことを我慢せず、はっきりと口に出せばよかったのでは。

④今までの友達と連絡し、逢う時間を大切にすればよかったのでは。

⑤幸せは個人によっても違いますが、もっと自分の幸せを、追求すればよかった。

この5項目の内容で私が納得出来る事、出来ないことがある。

私はこの内容では、項目は後悔せずに、私自身満足な人生だったのかなと70と3歳になっと思うようになる。今は地域のボランティアとして活動してはいますが、このボランティア活動を通じて、培ってきた仕事を活動にいかし、いろいろな事を経験し、自分自身をもっと人間的に大きく伸ばすと思いたい活動しています。

30歳代私の心のより所、座右の銘「一日一生」いつまでこの格言の思いが続けられるのか、また、この道のりをいつまで歩けるのか、これから私の人生をいつまで生かされるのか、それまでは充実した日々を過ごし、悔いのない人生を送りたい。



# 一日だけの旗...

土師校区 小林 優

「団体さあーん、いっちゃい」とお姉さん(じつは)に囲まれ

「後継は、何名？」と質問された。「これが全員や」というと「なあーんや」と解放された。

明石の「魚の棚」の一コマである。誤解のものも先頭が掲げる「旗」だ。これは16年前「ネオン」掲げから日焼けへ」を言葉に町内の同級生13人で、ハイキング、旧跡めぐり等の会を立ち上げた。

昭和33年に中学校を卒業したので「土師33さん(さん)会」と名付けて会費も注文。ときたが、届いた旗はなぜか英語綴りで「ハゼ・サーティーンズリー」と意味不明。一回、「な

んじゃこれ？」だが、「誰も見てへんで」の一言で、「まあええか。」

旗のお披露目は冒頭の「魚の棚」での騒動が第一幕である。

同日、姫路城を背景に旗を囲み記念撮影している。女性の団体がシロジロ、ひそひそ話やがて何人かが「旗の意味教えて」と質問。一回、「……」だが、黙っているのもシヤクなので、咄嗟に「13人のバカと3人のアホの会」と答える。すると、「アホとバカはどっう違うん。」ときた。えらいこっちゃと思っただが、例えて言えばアホとバカの違いを訊く方がバカで、答える方が

東百舌鳥校区 中居 暁子

新米の甘き香りも馳走なる。八田荘校区 上野 幸夫

寒の内探りしに輝けるキャベツかな。八田荘校区 前田 ハスエ

冬の空鶴野太倉収集日。八田荘校区 森 スミエ

水が池まはゆ映ゆる初あかり。八田荘校区 浅尾 周子

路の靈我が家(ひと)と理乃といふ。八田荘校区 川野 祐子

破魔矢高々と雑踏戻りけり。東百舌鳥校区 木村 泰子



がアホや」というと全員がキョトンとすくく大笑い。「分かんね」と引き下がってくれた。これが騒動第一幕。旗が活躍したのはその日だけで、行方不明。おそろく先に旅立った会員が後で来る会員を天国で案内するために待っていたと思っている。先発組に一言、いずれ遊ぐが、まだまだ旅行やクラウンドゴルフ、カラオケなど老人会で楽しんでる。33さんも「ゆーゆー会」に改名し活動している。忙しいから旗を大切に欠伸して待ってや。 合掌

# 文芸サロン

ほがらか堺

## 俳句

赤坂台校区 久松 節子  
鱈雲やバスは蛇行の鯖街道  
赤坂台校区 植田 雅子  
卓の龍通草加へてにこやかに  
赤坂台校区 小林 富美子  
造るもの人に糸風の秋  
赤坂台校区 今西 規子  
降りしきる雨に散り積む金木犀  
赤坂台校区 白石 和子  
待宵の果たせぬままの誓ひかな

赤坂台校区 尾崎 武彦  
名月は雲の上なり団子食ふ  
向丘校区 佐藤 俊彦  
剪定師庭の秋型正けゆ  
向丘校区 斎藤 高生  
パゴラで子断交はす良夜かな  
向丘校区 高田 直昭  
稲架一連影を答てせし夕間暮れ  
向丘校区 渡部 唯子  
秋夕機眩しきへ歩きつハ  
向丘校区 高橋 寿美  
モンローの似し耕カナンよ  
向丘校区 竹澤 信子  
夕暮れやカナン赤のもの淋し

向丘校区 西 覚子  
満天の星の富良野の良夜かな  
向丘校区 森川 友美  
ここのと降りて稲架組む手を休め  
中百舌鳥校区 古下 美恵子  
吊り柿や風に細りて味深し  
中百舌鳥校区 山本 三智子  
名月や望む古墳もほしいまま  
中百舌鳥校区 坂本 茂子  
小春日や墓地公園の家族づれ  
英彰校区 井上 良美  
顧みて昔行く道の年惜しむ  
東百舌鳥校区 木村 泰子  
メロン狩り香り味乗せバス旅行

東百舌鳥校区 中居 暁子  
新米の甘き香りも馳走なる  
八田荘校区 上野 幸夫  
寒の内探りしに輝けるキャベツかな  
八田荘校区 前田 ハスエ  
冬の空鶴野太倉収集日  
八田荘校区 森 スミエ  
水が池まはゆ映ゆる初あかり  
八田荘校区 浅尾 周子  
路の靈我が家(ひと)と理乃といふ  
八田荘校区 川野 祐子  
破魔矢高々と雑踏戻りけり  
東百舌鳥校区 木村 泰子



(14面続き)

上神谷校区 向井 佐和子  
 昏れなつむ一村の寂福垂るる  
 上神谷校区 芝本 君子  
 客迎ふ床の掛軸の草  
 上神谷校区 井守 たかし  
 常夜燈上神谷氏子秋祭  
 大仙校区 植野 米子  
 作句して生きる喜び去年今年  
 大仙校区 下野 たんぽぽ  
 支え合う夫婦の多き初大師  
 榎塚台校区 藤井 邦子  
 飛行雲右に左に夏終はる  
 榎塚台校区 佐々 匠  
 ふる里や茂みに咲ける秋錦花  
 野田校区 田中 重夫  
 木の葉色散る道歩く楽しんで  
 野田校区 北井 道子  
 巡拝の旅に加わる黄葉かな  
 野田校区 西井 照子  
 木の葉散る朝の庭掃く卒寿の老  
 野田校区 橋本 宜和  
 溪流を木の葉運んで流れをり  
 野田校区 中島 明雄  
 風に舞いひらら落ちる木の葉かな  
 野田校区 土岐 久美  
 日曜の舞い散る木の葉風に舞る  
 野田校区 津田 喜久代  
 デイ友と秋空見つこーり飲む  
 湊校区 陸野 周治  
 病める母座り直して月仰ぐ  
 湊校区 市原 義彦  
 春一番木々も芽をさき漏けもり恋し  
 日置荘校区 小北 三沙  
 除夜の鐘聞きつるまい酒接待  
 錦綾校区 野村 栄一  
 筆始め九条守れと刀込め  
 錦綾校区 野村 久子  
 雁群を受け米寿の坂もなんのその  
 錦綾校区 海田 敏子  
 平凡を大切に生き去年今年  
 錦綾校区 今井 綾子  
 芒野や風を受けなびくける月

錦綾校区 山口 喜代子  
 燭光に私一人の聖夜かな  
 錦綾校区 小田 信行  
 元朝や犬に猫にもおめでとう  
 榎塚台校区 黒川 京子  
 ろう梅の可憐な花びらがくわしく

### 短歌

福泉中央校区 山本 喜恵子  
 おはようバスより降り来る青年に  
 いってらっしゃい風守りの朝  
 福泉中央校区 辻田 尚美  
 産土神(うぶすま)に相手(かしわ)でふたつ初詣  
 うたやかの明日を祈願す  
 福泉中央校区 横道 シゲ子  
 授かりし孫の幸せ祈る祖母  
 天の恵みと思つぬくも  
 福泉中央校区 田中 高子  
 ちぎれ雪早く来い来い秋恋し  
 台風やさしくそばを流して  
 福泉中央校区 田中 龜久一  
 彼岸花季節(とき)の移りを示しつつ  
 田の畦道を明るく飾る  
 福泉中央校区 大仲 美智子  
 雨走る急階段を踏みふみ  
 松尾寺(まつおので)の山門に寄る  
 湊校区 米山 智恵子  
 バス停で押し車に腰を掛け  
 時刻を見ている手にスマホ  
 湊校区 橋本 陸郎  
 湊クラブGGも大声はりあげ丸五年  
 負けはしません仲間と絆  
 浜寺昭和校区 辻 光  
 辛くとも命の限り生きぬかむ  
 後に花咲く春を信じて  
 上神谷校区 加藤 弘  
 恍惚の妻は喜寿に春麗ら  
 子よりの届け赤い花花



### 川柳

上神谷校区 櫻淵 和代  
 喜寿迎えすぎ前日十五夜を  
 相変わらずと幾度拜める  
 美木多校区 檜本 隆  
 貧乏に生まれ金持ちになれないが  
 心楽しき老友(とも)の多くに  
 原山台校区 中野 素子  
 母という言葉の意味の重たさを  
 幾才になれ 賢くならない

浜寺東校区 物種 唯修  
 一里塚また越えまた春の酒  
 榎塚台校区 藤井 邦子  
 老いの身はついてゆけないスマホシャム  
 大仙校区 泉 なすな  
 目出度きは脚光浴びる白鳥島古墳  
 向丘校区 小谷 武子  
 全うした我が人生の戦の価値  
 浜寺昭和校区 松永 庄三  
 拝辞でも渡す振りする香典  
 浜寺昭和校区 田邊 静子  
 路地よき猫の親子に道ゆする  
 浜寺昭和校区 松井 路  
 流行の刈り上げヘアおじさまも  
 浜寺昭和校区 山中 綾容  
 今流行り浴衣生地にてワンピース  
 浜寺昭和校区 伊藤 美咲  
 淡路島ビーチの花(じゅうたん)に  
 浜寺昭和校区 谷 友江  
 久々の吾子の帰省に馳走ならべ  
 浜寺昭和校区 宮崎 康子  
 雨上がり空を見上げて願いつつ  
 浜寺昭和校区 高橋 司  
 肝に落ちたうなぎの味と涙  
 浜寺昭和校区 橋本 セイ子  
 ヨミウリはそういつ新聞だったのか  
 日置荘校区 井本 敏雄  
 ご近所の絆つなげる雨りの輪  
 日置荘校区 土井 鐵二郎  
 母の日や母の三味線弾いてみる

# 北区老連 ~主な活動紹介

金岡公園野球場で5月18日に開催しました。200人を超える選手が、秋の市老連決勝大会をめざして日頃の技を競いました。



秋の決勝大会

## グラウンドゴルフ部会



年2回演芸大会を開催しています。8月6日には85人がカラオケを披露し、11月3日は舞踊・ダンス・銭太鼓など45組が出演しました。

## 演芸部会

北区老人クラブ連合会は、平成29年4月現在、15校区老連、90単位クラブ、会員数6,989人です。28年度は、1クラブ、18人増加し、会員数は2年連続で増加しました。

## ディスコン部会

光電寺小学校体育館で親睦大会と区長杯大会を開催しました。



## ハイキング部会



11月9日 369人が参加し、大阪市立長居公園の植物園・自然史博物館等をウォーキングしました。



6月3日、と11月18日に北区老人福祉センターで開催しました。

## 将棋部会

北区老連では9つの部会を設置し、「生きがいづくり」「健康づくり」「仲間づくり」「地域づくり」に取り組んでいます。今号では活発な部会活動をお伝えします。

## 女性部会



ごんにゃくづくり体験セミナーを光電寺地域会館で6月29日65人が参加しました。

**編集後記**  
新年を迎えました。新しい年も健康であつてほしい、気持ちを新たに取組んでいこう。  
こんな気持ちを持って新年を迎えた方がおられると思います。高齢になれば、健康寿命を出来る限り保持したい、友達と楽しく暮らしたい。こんな事

を誰もが強く思っていることでしょう。記事の中には健康寿命延伸への助言、楽しく過ごせた生活体験、消費者被害防止心得など、高齢者の日常生活に必要な心得等が掲載されており、じっくり読めば各自の抱負遂行に向けた助言が蓄んでいくように思います。参考になる記事が見つかれば幸いです。(広報委員・山本善雄)

6月24日、11月25日に金岡市民センターで開催しました。

## 囲碁部会

7月8日に船堂公園で120人が参加し開催しました。

## ゲートボール部会

9月25日・26日68人が参加し長野県駒ヶ根方面へ研修旅行。アルプスの山々に囲まれた素晴らしい風景を満喫しました。

## 研修旅行部会