

# 堺市美原区老連だより



M・Cみはら



美原総合福祉会館



美原区役所

堺市美原区老連

- 黒山校区老人クラブ連合会
- 美原西校区老人クラブ連合会
- 平尾校区老人クラブ連合会
- さつき野校区老人クラブ連合会
- 美原北校区老人クラブ連合会

編集協力 (株)博報社 大阪市平野区喜連西4-6-69 TEL (06)6797-0212 FAX (06)6797-0479



美原区老人クラブ連合会 会長 連田 豊司

## 老になっても車は必要

美原区老人クラブ連合会の皆さまには、日頃より事業活動に対し、格別のご支援、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。本年度上半期事業も無事終えることができました。

さて私事ですが、次の誕生日で満七十五歳になります。長生きしたものです。運転免許証の更新時期が近づき、高齢者講習に関する案内が届きました。高齢者

が運転する自動車事故がよくニュースになりますが、「この程度のこと」と思っていたことが次第にできなくなる。残念ですが、これが現実です。

とはいえ、美原区は鉄道の駅もなく、バスの便数が少なく不便。免許がなくなれば、買い物にも病院にも行きづらくなり、生活に支障が出ます。数年は車に乗らなければいけません。



美原区長 井野 良彦

## 老人クラブ連合会のみなさまへ

まだまだ寒さが厳しいですが、美原区老人クラブ連合会の皆さまにおかれましては、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

り、添田会長さまはじめ貴連合会の皆さまに、改めて敬意を表しますとともに、心から感謝申し上げます。

貴連合会には、区政の各般にわたり格別のご高配を賜り厚くお礼申し上げます。また、日頃から

は、三つの活動「美しい場所づくり」「暮らしの支え合い」「情報を届ける」を中心として、生きがい・健康・

さまざまな地域事業への参加はもとより、美化清掃、子ども安全見守り隊など、多岐にわたる活動を通じて地域貢献に取り組みされてお

魅力ある老人クラブ活動を展開しておられます。グラウンドゴルフやウォーキングなどの軽スポーツ、カラ

免許証の更新には認知機能検査も必要になります。いつまでも、というわけにはいかないのは分かっているものの、いずれば車のない生活に切り替えなければなりません。しかし、今回も免許証を更新し、もうしばらく車に乗り続けたいと思います。



最後にになりましたが、会員の皆さまのますますのご健康とご多幸を祈念して、重任のごあいさついたします。

オケや各種集いなど、実に多彩に繰り広げられる活動は、健康寿命を伸ばす大きな役割を果たされていること存じます。同世代の仲間をつなぎ、笑顔のある生きがいづくり、健康づくりの輪が一層広がることを願っております。

結びに当たり、貴連合会をますますのご発展と、皆さまのご健勝とご多幸を祈念いたしまして、ごあいさつとさせていただきます。





美原区老連主催の健康講座が平成二十九年十一月十二日(月)、美原総合福祉会館において開催されました。

はじめに、添田区老連会長から「皆さん体調管理には十分に気をつつかつ

美原区老連主催 平成29年度健康講座

元気に過ごすための食事

〈講師〉

岸和田徳洲会病院 栄養科 畑 勝智氏



◆なるべくたくさんのお品が摂れるように毎食、主食・主菜・副菜をそろえましょう

◆野菜は一日三五〇gを目標に摂りましょう

◆欠食をせず、朝・昼・夕の三食でできるだけ決まった時間に食べましょう

◆ゆつくりよく噛んで食べましょう

ていると思いますが、健康維持のためには睡眠、運動とともに食事が大切です。今日は、食についていろいろ勉強していただければと思います」とあいさつがあり、続いて「元気に過ごすための食事」の標題で、岸和田徳洲会病院栄養科・畑勝智氏の講演がスタートしました。

まず、糖尿病や高血圧症、脂質異常症などの生活習慣病が増えている話から始まり、「その理由として塩分の摂りすぎ、飲酒、喫煙、運動不足、ストレスなどが挙げられます」と説かれました。次に、生活習慣病を予防、改善するための栄養学について話題が移り、「日々バランスの良い食事を摂るには、次のことを心掛けてください」と呼びかけられました。



◆後半では、食事療法について間違い探し形式のクイズが出題され、血圧や血糖値、中性脂肪が高いときの予防・改善法など、かなりの難問に参加者も日頃の認識不足を痛感。そのことを踏まえ、「今日から少しでも自分の食事に關心を持ってください。そして、健康で丈夫な体づくりを心掛けましょう」と述べられ講演が終了。

その後、質疑応答が行われ、参加者からの熱心な質問に畑氏も丁寧に分かりやすく答えてくれました。最後は添田会長が「高齢になればなるほど食事には気をつけなければいけませんね」と締めくくり、平成二十九年の健康講座が終了しました。

毎食必ず食べましょう



1日1回食べましょう

とりすぎに注意しましょう



発行：岸和田徳洲会病院 栄養科



平成30年度 新年役員会を開催

1月15日(月)、美原総合福祉会館において、平成30年度新年役員会が開催され、添田会長はじめ6名の役員が出席しました。議題として「堺市美原区老連だより」の紙面内容の確認、各種研修会やレクリエーション事業の充実など活発な意見交換がなされました。

私たちは、堺市美原区老人クラブ連合会の活動を応援しています

美原区老連主催

第6回 グラウンドゴルフ大会



平成二十九年十一月二十日(木)美原区老連主催の第六回グラウンドゴルフ大会が美原みの池運動広場で開催され、一〇六名が参加しました。厳しい寒波の到来で、気温が上がらないあいにくのコンディション。開会式では添田会長が「本日は皆さん防寒対策をバッチリされてい

ました。その後、競技説明と準備運動がありました。いよいよ競技がスタート。「ちゃちゃっと回って温かいもん飲みたいわ」「風が冷たいから手元が言つこと聞いてくれへん」といった声も聞こえるなか、参加者は三

ラウンド十八ホールを回っていきま。適度に体がほぐれてくると、皆さん真剣モードに突入。ホールインワンに歓声をあげる人、ニアピンでくやしい表情を浮かべる人、隣のコースに打ち込んで苦笑する人：最後は和気あいあいムードで全員が無事に回り終えました。なお、大会結果は左記のとおりです。



◆大会結果◆

優勝	竹田好男(真福寺)	49打
準優勝	青木喜世子(平尾)	55打
第3位	森本正(太井)	57打
第4位	岩瀬博子(真福寺)	58打
第5位	奥井清三	58打



第46回 全国老人クラブ大会

▼第一日目  
三つのグループに分かれての「活動交流部会」が行われました。

◆第一部会  
(事例発表)  
老人クラブ活動を新地域支援事業に活かす

◆第二部会  
(事例発表)  
組織的推進による会員増強運動の展開

◆第三部会  
(舞台発表)  
演じる活動

た講演がありました。その後、アトラクションへと移り、宮津市の和貴宮神社氏子の皆さんが宮津祭の「浮太鼓」を披露しました。

休憩を挟んで行われた式典では、香月芳雄京都府老連会長から歓迎の言葉が述べられ、国歌斉唱、物故者への黙とうが行われました。次に斎藤十朗全老連会長からあいさつがあり、表彰へと移りました。

表彰後は、来賓各位から祝辞を頂戴し、中川容子京都府老連副会長・女性委員長により大会宣言が読み上げられ、全会一致で採択。続いて、次回開催地の山内盛芳沖縄県老連会長からあいさつがありました。

最後は、会場全体で「青い山脈」を大合唱。安達伸次全老連副会長・島根県老連会長による閉会の言葉をもち、二日間にわたる大会は幕を下ろしました。



演説する副会長

平成二十九年十月十八日(水)・十九日(木)の二日間 にわたり、第四十六回全国老人クラブ大会が、ロームシアター京都およびみやこめつせを会場に開催され、「のぼせうー健康寿命、担おう！地域づくりを」のメインテーマのもと、全国から約一六〇〇名が参集。美原区老連からは添田会長はじめ三名が参加し、他地区との交流を深めました。

▼第二日目  
ロームシアター京都メインホールを会場に、京都府八幡市老連女性部による手話コーラスで幕を開け、続いて、真宗大谷派僧侶でアナウンサーでもある川村妙慶さんを講師に迎え、「心の荷物をおろす108の知恵」一人一人が輝く生き方」と題し

◆お知らせ  
・平成二十九年十月二十三日(月)に開催を予定していましたが「平成二十九年度堺市高齢者福祉大会」は、台風接近のため中止となりました。  
・平成二十九年十月二十九日(日)に開催を予定していましたが「第十三回みはら区民まつり」は、台風接近のため中止となりました。

◆美原区老連 校区活動だより◆

美原西校区  
北余部地区

第3回カラオケ祭り

2017.8.20(日) 北余部ふれあい会館



北余部ふれあい会館は午前10時のスタート時から超満員。総勢45組に飛び入り参加者も加え、午前と午後に分かれて自慢ののどを披露、熱唱に呼応するかのようにあちこちで観客が踊り出すなど大いに盛り上がりました。お昼休憩後には、ゲストとしてカントリーダンスグループ「ハッピースマイル」が登場。年齢を感じさせない軽やかなステップに、会場全体が盛大な拍手に包まれました。

さつき野校区  
さつき野地区

お月見会 & 新年会

さつき野コミュニティセンター

例年9月に行われている恒例の「お月見会」が、台風接近のため1カ月遅れの平成29年10月15日(日)に開催されました。今回から趣向を新たに、午前は舞踊やカラオケ、ギター演奏の披露を、午後は全員参加のゲーム形式で進行。会員それぞれが親交を深めました。



平成30年の幕開けを祝う「新年会」が、1月21日(日)に開催されました。午前は宮之前会長の新年あいさつに始まり、カラオケ、新舞踊の披露、校区内で活動するクラブの紹介がありました。休憩をはさんで、午後は全員参加型の催しに移り、替え歌「振り込め詐欺だよお母さん」「年金時代」を大合唱。その後もジェスチャークイズや伝言リレーなどで盛り上がり、最後は恒例のビンゴゲームで幕を閉じました。



私たちは、堺市美原区老人クラブ連合会の活動を応援しています

◆ 美原区老連 校区活動だより ◆

黒山校区  
上黒山地区

敬老祝賀会

2017.9.18(日) 上黒山総合会館

長社会長のあいさつで始まり、にぎやかなすずめ踊りからアトラクションがスタート。大正琴演奏では「青い山脈」や「リンゴの歌」など6曲が披露され、参加者も大合唱。また、マジックショーではロープやリングを使った華麗な手品に一同驚きの表情を浮かべていました。

その後、ふれあい食事会へと移り、会員同士お弁当を食べながら親睦を深めていました。



長社会長



平尾校区  
平尾地区

おたのしみ大会

2017.12.3(日) 平尾会館



当日は天気良し。大保弘則平尾地区自治会会長、竹山修身堺市長、井野良彦美原区長、米谷文克堺市市会議員、萩野保後援会会長、青木繁明平尾親友会会長などご来賓各位の応援もあり、皆さん元気に午前10時から午後3時まで楽しんでいただきました。



「シルククラブみはら夢雀」による太鼓とすずめ踊りで華やかに幕を開け、その後もカラオケ、太極拳、舞踊、堺コッカラ体操、マジックショー、お楽しみ抽選会と、心から喜んでもらえるよう一丸となって取り組んだ結果が成功につながったと実感しています。

出演者は総勢55名、応援で参加された方を含めると130名もの皆さんに盛り上げてもらい、ただただ感謝の思いでいっぱいです。これからも皆さんのご協力を願いながら、明るく楽しい平尾老人クラブにしたいと思います。(会長 添田 豊司)



### 「河内鑄物師」顕彰に尽力

#### 光田榮宏さんが読売新聞に掲載されました

「堺市美原区老連だより」第二十六号において、「河内鑄物師」の随想を投稿していただいた大保老人クラブ寿栄会の光田榮宏さんが、読売新聞に取り上げられました。

以下は、新聞掲載記事を転載したものです。皆さんもぜひ一読ください。

＊ ＊

中世なかに活躍した堺の鑄造技術者集団「河内鑄物師」の顕彰に、親子二代にわたって取り組んできた堺市美原区の光田榮宏さん(89)が活動を記録した冊子を執筆した。地元でも知る人ぞ知る存在だった集落で、記念館の設置や講演、出版などを通して世に広めてきた十年の歩みをまとめている。

(浦西啓介)



鑄物師は、溶かした鉄や銅を鑄型に流し込んだ鑄や鋳などを作る職人。七世紀後半には、現在の美原区に工房があったことが、発掘調査で確認されている。市によくと、土が鑄型を作るのに適し、良質な炭を作る木が豊富だったために職人が集まったと考えられるという。

平安時代から室町時代にかけて最も活躍。旧国名から「河内鑄物師」と呼ばれ、焼失した東大寺の大仏の復興に尽力し、鎌倉大仏(国宝)、神奈川県鎌倉市の鑄造も手がけたとされる。

光田さん方には、「河内鑄物師」の再評価を目指した。戦後すぐに鑄物製品の物産展で史料を公開したほか、講演会で歴史を語った。また、鑄物師の氏神である鍋宮大明神が合祀されている地元の広国神社には、有志と記念碑を設

置するべく、亡くなるまで精力的に活動した。病院の臨床検査技師だった光田さんは鍋宮大明神の奉賛会代表を務め、史料を冊子として出版。退職後は小学校や老人会の出前講座などで河内鑄物師の意義について語り続けている。

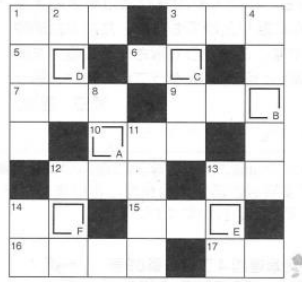
今回の冊子は、自身が糖尿病を患い、定期健診で前立腺と膀胱のがんが疑われ、検査入院したががきつかけ。問題はなかったが、「卒寿を前に奉賛会の活動を書き残しておきたい」と昨年八月から原稿用紙に向かい、三か月かけて四〇〇字詰め約二〇〇枚を書き上げた。

「鑄物発祥の地と鍋宮大明神」のタイトルで奉賛会が五〇〇部を自費出版。新聞記事や写真を綴り交せ、過去を振り返るとともに、源太郎さんが一九五一年の講演会で語った内容を収録している。光田さんは「堺といえは包丁や線香が注目され、河内鑄物師を知らない人も多い。堺のものづくりの原点の一つが美原にあるということも、冊子を通じて広めていきたい」と話す。

冊子は九十四ページで、一冊二〇〇〇円(税込み、送料別)。問い合わせは光田さん(〇七二・三六一・三三三〇)へ。

### ここでちょっと頭の体操 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。



### タテのカギ

- 胃の治療をしたり、調子を整えるための薬。消化薬や健胃薬などがあります
- 散って落ちた木の葉
- 同期することを意味する略語。水泳種目の一つの名前にも用いられています
- 書物や資料、記録などを収集、保存し、利用者に関連させる施設
- 複写すること。模倣や模造品を意味することもあります
- はがきに花や野菜など身近な題材を描き、言葉を添えたもの
- 体の調子が良く、健康であること
- はれ薬。シェイクスピア作「夏の夜の夢」では、物語の鍵になりました
- 英国首相を長く務めた故サッチャー氏は、「\_\_\_の女」と呼ばれました

### ヨコのカギ

- 非金属元素の一つ。温泉の泉質に、\_\_\_泉があります
- 職業
- 言っても仕方がないことを言って嘆くこと
- 小麦粉が主原料で、発酵させて焼いた食物
- 鳥やミツバチが住む箱
- 害をもたらすものを追い払うこと。「害虫\_\_\_」
- 遍化師
- 「若きウェルテルの悩み」「ファウスト」などで知られる、ドイツを代表する文豪
- 陶器やガラス製で、液体などを入れる容器
- 数字の10を英語で言うと
- 野球のグラウンドで、内野の後方一帯
- ありふれたもの。毎月行われること
- 髪をといたり、飾るもの

答えは8ページにあるよ!



### 木青クラブの敬老会

木村団地老人会 書記 鹿庭美代子

昭和、平成と生きている私たち、元号が変われば三世代生きることになります。何か得をしたような気がします。といっても日々生活は変わらず、たんとんと過ぎていきます。

でも、その中であって老人クラブ活動は日常生活を波立たせてくれます。その中でも「敬老の祝会」は昔で楽しく過ごす面白い行事

です。まず会長のあいさつに始まり、ひと通りのあいさつが終わり、会食、クラブ発表、ゲームなどが続きます。カラオケ部の方は皆さんお上手です。どこで練習をされているのか聞き入ってしまいます。また民謡クラブの皆さんも優雅な踊りを披露してくれます。私は「きよしのズンドコ」が好みます。その後、ゲームの時間です。これは会計の方が毎回考えてくださ

います。頭と体を使った全員参加のゲームで場も盛り上がりです。手芸部の作品が会場に所狭しと展示されます。これもまたなかなかの逸品ぞろいですが、参加された方々の明るい笑顔や笑い声を聞いています。また次も全員参加となると、健康に気をつけて一年を過ごしてもらいたいなと感じる一日であります。



### 退院してみて

平尾老人クラブ

人間、いや生物は老いていくことが正常で、年齢が進むにつれ視力低下、物忘れ、あちらこちらが痛くなったりして老化が進む。このたび私の場合、腰痛が激しくなり脊椎管狭窄症というところで、腰椎の手術を受けた。

私の場合担当医師が「うしましよか」と言いつつ、医師が決めることを問いきける。医師はカルテの年齢を見て本人の意思を確認している。両親からいただいた遺伝子を健やかに過

森本 正

「たいのが願いだっただけで、一両期で、生きた年齢までは生きたく思います」と主張したら「分かりました。二人で頑張りましょう」ということで、入院から始まった。背中を開き、骨を削る。整形外科の医師は、肉体を切るのを知っていたが、接触している神経を傷めないよう小さな研磨機で削る。まるで精密な金型を製作する熟練工の仕事である。

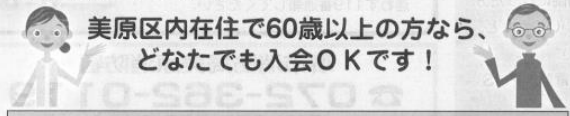
日本の幸福観は、健康 70パーセント、幸せな家庭 40パーセント、良い友達 28パーセント

定年退職して第一線を退いたとき、次の仕事の有無を問わず、明日会える人がいて「おはよう」から一日が始まるのが一番いい。これは、夫婦であろうとグループであろうと希望の始まりです。七十代なら七十代の、八十代なら八十代の生き方を楽しんたらいと思

います。人生の終わりに何を思うか(緩和医療医師・大津秀一)、「健康を大切にしながら」「愛する人にありがとう」と言えなかつたことだとして、同感である。可能な限り濃密な一日を送りたいのが、退院後の感想である。

### あなたも仲間に入りませんか？

あなたも堺市美原区老人クラブ連合会に入会して、地域の仲間と楽しく過ごしませんか？ スポーツ・レクリエーション・社会見学などは日々の生活を豊かにし、環境美化・社会奉仕・世代間交流では地域の皆さまから非常に喜ばれています。これまで培った知識や経験を大いに発揮して、生きがいと健康づくりに励みましょう！



美原区内在住で60歳以上の方なら、どなたでも入会OKです！

興味をお持ちの方は、各校区長までお問い合わせください。

### 会員文芸

木村団地老人会 東條ミツ子

#### 俳句

義母さん美事に生きたね三時代  
おかあさん子孫育てしありがたう  
温暖化グリーンカーテンおあしすに  
暑き夏グリーンカーテンすずしげな  
初夏なりグリーンカーテンオアシスに  
きょういく春風うけてさつそうと

## 涙がもたらす健康効果



**ストレス解消**  
泣くことで副交感神経の働きが良くなることやストレスに関連してたまった物質が涙から排出されストレス解消になります。

**むくみ、クマの解消**  
泣くことで涙腺の詰まりが解消され、血流がよくなり、その結果むくみやクマが解消されます。

**寝つきが良くなる**  
泣くことでリラックスし眠気を誘います。寝る時にはリラックスしていないと睡眠の質を下げってしまう可能性があります。

**スッキリする**  
泣くことで脳内ホルモンの一つである物質の鎮静作用が働き適度な運動をした後のような気持ちよさやスッキリ感があります。

**涙の我慢は逆効果？**  
ストレスの解消ができない上に、我慢することがストレスとなり健康に良くありません。  
泣きたいときは泣くことが大切です。



# 美原消防署からのお知らせ



## ～火災について～

堺市消防局では、平成29年中に250件の火災があり、そのうち美原区での火災は29件でした。火災原因で見ると、第1位放火、第2位ごんろ、第3位たばこです。しかし、冬になると寒く、空気が乾燥するため、特にストーブや電化製品による火災が増えます。取り扱いには十分注意しましょう!!

### 火災予防

◆機器の周辺や上に引火物(洗濯物等)をかけない、置かない。  
冬場は洗濯物が乾きにくく、ストーブの近くに干したくなる気持ちはわかります!! ですが…非常に危険です。徐々に乾燥し、軽くなった洗濯物が、ストーブの上に落ちる危険があります。またカーテン等の可燃物とも十分距離を離して使用しましょう。



◆1時間に1～2回程度換気しましょう。

ストーブの使用中は、十分な換気を行いましょ。換気は2箇所以上開口部を設けると効率よく行えます。換気が不十分だと室内の酸素が減少し、一酸化炭素中毒を起こす危険があります。

#### ★電気ストーブ

・就寝中には使用しない。  
電気ストーブは「火を使わない」から大丈夫!! と安心してると大変危険です。寝ている間に、布団などが触れて火災になるケースが非常に多くなっています。また、就寝中に発生する火災は発見が遅れがちになり、死傷する危険性が高くなります。ストーブは必ず消して就寝しましょう!!

#### ★石油ストーブ

・給油時は必ず消火しましょう。  
給油時はストーブを必ず消してから、火の気のないところで油量表を見ながら給油してください。行けるだろう～という小さな油断が大きな災害に繋がります。また給油した後は、タンクの口金を確実に締め、灯油が漏れていないか確認してください。

### 救急

●救急現場に消防車も駆けつけます!

堺市消防局では、119番の通報内容から、傷病者の意識や呼吸がないなどの重篤な状態であることがわかった場合、消防隊が救急隊の活動を支援するため、同時に出動することがあります。一刻も早い救急活動を行うため、救急隊の活動を支援する目的で消防車も救急現場に駆け付けるものです。このため消防車が救急現場に近い場合は、消防隊が処置を開始します。消防車のサイレンで余計な心配をおかけすることもございますが、市民の皆様のご理解とご協力をよろしくお願い致します。

●医師や看護師も駆けつけます!

また、通報内容から現場で医師による救命処置が必要と判断される場合には、発症後の予後を向上させるため、直近の救急隊と同時に病院からも医師や看護師が乗ったドクターカーが出動することがあります。美原区の救急事案であれば、ヘルランド総合病院からドクターカーが出動します。



●救急車の利用について

堺市消防局では、平成29年中に55,343件の救急出動があり、49,466人の方を医療機関に搬送しました。重篤な傷病者はいつでも発生するかわかりません。一刻一秒を争う救急要請に対応できるよう、次のような場合は、救急車の利用を控えてください。

- ・軽い病気やけがで緊急性がなく、タクシーや自家用車で医療機関に行ける場合
  - ・けがなどのない単なる高齢者
- ただし、緊急性があると判断した場合は、迷わず119番通報してください。



### 救急安心センターおおさか

医療機関や救急医療に関する無料の電話相談窓口です。看護師、相談員が医師の支援体制のもと、24時間・年中無休で対応しています。病気やケガなどで病院に行った方がいいのか、何科で診てもらえばいいのか、救急車を呼ぶべきなのかなど、判断に迷ったときにご利用ください。

**#7119** (固定電話: プッシュ回線・携帯電話・PHS)  
**06-6582-7119** (固定電話: ダイヤル回線・IP電話)

病院へ行ったほうがいいのかな?

救急車を呼んだ方がいいのかな?

### ご協賛いただきました皆様へ御礼

このたびは、広報紙「堺市美原区老連だより」に広告のご掲載を賜り、誠にありがとうございました。本紙はきたる超高齢社会に向けて会員の生きがい・健康・教養を高めるとともに、会員相互の親睦交流を願って発行するものです。以上の趣旨をご理解いただき、何卒、末永きご厚誼、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

堺市美原区老人クラブ連合会

い	お	う	し	こ	と
く	ち	ば	ん	し	
す	ば	こ	く	じ	よ
り	び	え	る	か	
け	ー	て	び	ん	
て	ん	が	い	や	
う	き	な	み	く	し

### 6ページクロスワードパズル

答えは…

A B C D E F  
び よ ん ち や ん

でした。

私たちは、堺市美原区老人クラブ連合会の活動を応援しています