

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 西区老連

◆春季59号◆

会員御配布版

発行月：4月・10月

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

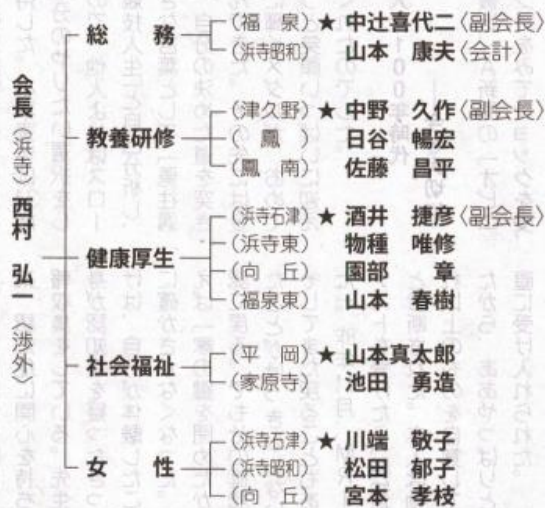
堺市西区老連

- 浜寺石津校区老人クラブ連合会
- 浜寺校区松寿会老人クラブ連合会
- 浜寺東校区老人クラブ連合会
- 浜寺昭和校区老人クラブ連合会
- 津久野校区老人クラブ連合会
- 向丘校区老人クラブ連合会
- 家原寺校区老人クラブ連合会
- 平岡校区老人クラブ連合会
- 鳳校区老人クラブ連合会
- 鳳南校区老人クラブ連合会
- 福泉東校区老人クラブ連合会

健康寿命の延伸を図ろう！

「7,000人会員増強運動」は、いよいよ最終年

平成30年度 組織図



堺市老連会長 橋本 宜和

★印は各部責任者

日本人の平均寿命は年々延びています。いつまでも元気に自立して暮らすためには、健康寿命を延ばし、不健康な期間を短くすることが大切です。しかし、健康で長生きしてこそ心から幸せな人生と思えるので



新緑の好季節になりました。会員の皆様には、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。平素は、会員増強運動に何かとご協力ご尽力を賜り、誠にありがとうございます。

さて、運動スローガン(共通)総力を結集して、7000人会員増強を達成す。「健康で明るく楽しい日々を過ごせたら」と、カラオケ、グラウンド・ゴルフ、デイスコン、ゲートボール、フラダンスなど趣味の部活動に日々頑張れるのです。

しよつと、平成26年から高年パワー・女性パワー・若手パワーと勧誘活動運動に取り組んでいたとき、残念ながら目標達成になりません。今年で最終年ですが、これで終わることなく、今後はより周知活動を行うことで老人クラブの認知度をさらに高め、未だ多くいる未加入者の加入促進を図り、一人暮らしや老々世帯を支えていける地域をめざして、活動していきたいと考えております。これからも健康にご留意

会員増強に全力で

西区老人クラブ連合会 会長 西村 弘一



私たちは、堺市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

され、勧誘方法に知恵を絞り、人と人との出会いを大切にしていたとき、今後とも老連活動に一層のご支援とご協力をお願い申し上げます。

夢と希望で楽しく生きよう

堺市老人クラブ連合会

会長 橋本 宜和

(健康生きがいづくりアドバイザー)



西区老連の皆様には、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。日頃は堺市老連の会員増強運動をはじめ、活性化に向けての諸活動にご尽力いただきありがとうございますとございます。

奮と感動が蘇ってきた。〇夢と希望を追いかけて

全国民をテレビに釘付けにした冬季五輪平昌大会は多くの感動を与えてくれた。20年前の長野冬季オリンピックを、友人からの招きで観覧できた。スピードスケートの清水選手の金メダルは見られなかったが、女子スケート500mで岡崎朋美選手の銅メダル獲得の瞬間をその会場で見た興

選手でした。好きなスケートで世界一をめざして、「夢と希望」を追い求め、実業団からの誘いを断り信州大学に進学、理論と実践研究を経て、夢の実現のため本場オランダへ2年間留学するといった探求心と努力。そして遂に「柔軟性や可動域を生かしたしなやかな動き」を完成させ、見事

に五輪新記録で金メダルを獲得した。小平選手は31歳「自分のやりたい選択をしたので、他人よりはスローな競技人生」と自己分析し、好きな言葉として「勇往邁進」自分の決めた道を突き進んできた。その先には金色に輝くメダルが、おめでとうと笑顔いっぱい迎えてくれたのでした。

〇人生100年時代

——今を大切に

最近、A新聞の「オピニオン」をみてショックを受けた。あの老年精神医学会で認知症介護研究の大家である長谷川和夫先生が、いま自分が認知症であることを公表している。7年前の11月、私は東京大学安田講堂での「健康生きがい学会」に参加し、長谷川先生のわ

かりやすい講演を聞いて以来、認知症に関心をもち情報収集をしている。先生自身が認知症を疑ったきっかけは、自分が体験したことには確かさがなくなった。例えば「家の鍵を閉めたか確認に戻る。でもその確認したことがはっきりしない。そしてまた戻ることもあった」。昨年11月、MRIやテストを受けたら「認知症」と診断された。本人は物忘れ以上のものを自覚していたから、ああやっぱりと素直に受け入れられた。

89歳の今、専門医である自身が認知症であると告白し、講演などで体験を伝えながら、普通に生活している姿を分かってもらいたい。私の話から多くの人が理解してくれば、認知症の人にも役立つだろうと公

表したそうです。あの専門医が、「認知症を隠すことではない」「年をとれば誰にでもなるんだな」と皆が考えるようになれば、社会の認識も変わるだろうと思ひ、人生の終盤にきた色々な未知の体験をしながら、老いの旅路をゆつくりと歩んでいる。

長くなった人生「老いても心に夢と希望を持ち、自分のやりたいこと・やりたかったことを今からでも創めるという前向きな気持ちを持ち、今を大切に楽しく充実した人生を送りたいものです。



健康長寿はフレイル予防から

西区長 中山 誠



春暖の候、西区老人クラブ連合会の皆様方におかれましては、ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

活動にご尽力を賜り、厚くお礼申し上げます。

平素は、貴連合会をはじめ、各種団体の皆様には地域の福祉向上や安全・安心社会の実現に向けた様々な

活動にご尽力を賜り、厚くお礼申し上げます。

必要とするまでの中間

必要な運動を継続的に行うこと、栄養バランスを考

的な段階で、本人が気づき、自分のこととして予防意識をもつことが、健康長寿に重要だとわかってきました。この中間的な段階である要介護状態の危険性が高くなった状態を「フレイル」といいます。「フレイル」には身体的な面や認知機能の低下など精神的な面だけでなく、閉じこもりなどの社会的な面があり、その予防として、体操などの適度な運動を継続的に行うこと、栄養バランスを考

た食事をとること、歯磨きなどで歯を大切にすること、目的や生きがいを持ち、社会に参加することなどがあげられています。なかでも、趣味や地域活動などを通じ、多くの方々と接し、刺激を得て、継続的に充実した毎日を過ごすことが最も重要であるともいわれているところです。このようなか、堺市では、「げんきあつぷ教室」や「8020健口講座」等、地域の皆様とともに、健康づくりや介

護予防など「フレイル」の予防と普及啓発に取り組んでいます。皆様方には、一人でも多くの皆様方が、様々な地域活動に参加し「社会の支え手」として活躍できる地域づくりに、引き続きご協力賜りますようお願い申し上げます。結びに、貴連合会の益々のご発展と会員の皆様方のご健勝、ご多幸を祈念いたしまして、ご挨拶とさせていただきます。

私たちは、堺市西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 西区老連 秋季ゲートボール調整試合



11月4日、午前9時から浜寺石津グランドにおいて、秋季ゲートボール調整試合(市老連決勝大会前調整試合)が開催され、8チームが参加し熱戦を繰り上げました。



大会結果
優勝 上野芝Bチーム
準優勝 福泉東チーム
第3位 浜寺石津Cチーム



第36回 堺市老連 ゲートボール決勝大会

11月10日、堺市金岡公園陸上競技場で第36回堺市老連ゲートボール決勝大会が開催されました。
各区の予選大会を突破した42チームが参加しましたが、残念ながら西区のチームは入賞にいたりませんでした。

平成29年度 堺市高齢者福祉大会 中止のお知らせ

平成29年度堺市高齢者福祉大会は、平成29年10月23日にビッグ・アイでの開催を予定しておりましたが、台風接近のため残念ながら中止となりました。

なお、今回の老人クラブ育成功労者表彰状および感謝状の受賞者は、次の方々です。おめでとうございます(敬称略)。

◆堺市老人クラブ連合会長 表彰状

●老人クラブ育成功労者 (校区連合会長・区老連 女性部会長)
酒井 捷彦(浜寺石津)
中野 久作(津久野)

●老人クラブ育成功労者 (単位クラブ会長、役員・校区の役員)
寺野 清(浜寺石津)
北田 善信(浜寺)
一森 嘉次(浜寺)
下村 道生(浜寺昭和)
中谷 春男(家原寺)

◇堺市老人クラブ連合会長 感謝状

●退任校区会長・区老連女性部会長
土居 通晶(鳳)
坂口 正仁(家原寺)



平成29年度 西区老連 秋季グラウンド・ゴルフ大会

11月24日、浜寺元町グラウンドにおいて秋季グラウンド・ゴルフ大会が開催され、164名が参加しました。参加者は和気あいあいとプレーを楽しみ、親睦を深めました。

大会結果
優勝 土居 通晶(鳳)
準優勝 川端 敬子(浜寺石津)
第3位 隅野 永二(浜寺)

平成29年度 西区老連 囲碁・将棋大会



11月3日・文化の日、午前9時30分から浜寺石津長寿荘において西区老連囲碁・将棋大会(市老連囲碁・将棋決勝大会の予選を兼ねる)が開催されました。
囲碁の部25名、将棋の部に35名が参加し、盤上で腕を競い合いました。

私たちは、堺市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

11/25
土

第10回西区福祉大会開催 81名が舞台を彩る

第10回西区福祉大会が、11月25日、堺市総合福祉会館において開催されました。

巴波向丘校区長による開会宣言で幕を開け、酒井副会長によるあいさつ、橋本市老連会長からの祝辞に続いて、カラオケ大会がスタート。今年は全81組が午前、午後に分かれて出演し、自慢の喉を響かせました。

舞台を彩る出演者たちは、艶やかな着物や色とりどりのドレス、あるいはシックなスーツやジーンズなど、思い思いのいでたちで登場し、大きな会場を埋め尽くす観客の前に、幾分緊張しながらも、思いを込めて歌っ



ていきます。

そんな出演者を力づけようと、客席からは声を限りの声援と、力いっぱい拍手が続き、会場は終日熱気に包まれました。最後はお楽しみ抽選会で一盛り上がりし、今年の福祉大会も盛会裏に幕を下ろしました。



第10回開催記念!
カラオケ全出場者が
紙面に登場!! ⇨



私たちは、堺市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています



元気はつらつの女性部も舞台に登場!

お昼休憩にしっかり腹ごしらえを済ませた後は、いきいき体操でしばし体をほぐします。川端女性部長を中心に、16名のメンバーが元気に舞台に登場。練習の成果を見せて、満面の笑顔で息の合った体操を披露してくれました。ゆったりしたリズムに合わせて、座ったままでも気軽にできる体操はストレッチ効果も抜群で、腕や首まわりなどを伸ばしていくと、気分はすっきり。午後の部開幕に向け、女性部メンバーのパワーが会場いっぱいに行きわたるようなひとときとなりました。



私たちは、堺市西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 西区老連

第10回 ディスコン競技大会



優勝は鳳南Aチーム!

試合時間は13分間、先に7点先取したチームが勝利となる今大会。順調にポイントを重ね、あつという間に勝利するチームもあれば、制限時間までシーソーゲームを繰り広げるチームもあり、会場内には大きな歓声が響きわたりました。

決勝戦は、トーナメントを勝ち抜いてきた鳳南Aチームと浜寺石津Cチームが対戦。橋本市老連会長が審判に立ち、熱戦を繰り広げました。結果は、鳳南Aチームが団結力を発揮し見事勝利をおさめ、優勝カップを手にしました。

試合開始前から会場は熱気ムンムン! 第10回西区老連ディスコン競技大会が2月14日、家原大池体育館小アリーナで開催され、24チームが参加しました。

開会式では、西村区老連会長、橋本市老連会長がそれぞれ挨拶を述べ選手を激励。続いて進行係の藤村秀夫さんから大会ルールとお願いについて説明があり、鳳南Aチームが優勝カップを返還し選手宣誓を述べた後、いよいよ試合開始のホイッスルが鳴り響きました。



3月5日、堺市老人クラブ連合会主催「第1回ディスコン交流大会」が開催され、応援を含め約350人が会場となった金岡公園体育館大体育室に集まりました。各コートでは手に汗にぎる大接戦が見られました。温かい交流が生まれる場面もあり、交流大会という名目にふさわしいプレーが随所に光りました。

堺市老連 第1回ディスコン交流大会
鳳南チームが準優勝に輝く!

- ◇大会結果
- 優勝 鳳南A
 - 準優勝 浜寺石津C
 - 第3位 浜寺石津D
 - 第4位 向丘B



私たちは、堺市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

堺の歴史お話し

西区老連健康厚生セミナー



講師 小出 恵有 氏
こいで けいゆう

3月24日(出)、西区役所7階セミナールームにおいて、健康厚生セミナーが開催され、74名が参加しました。今回は、堺市観光ボランティアガイドを務める小出恵有さんを講師に迎え、「堺の歴史のお話し」と題して4部構成で講演をしていただきました。

冒頭の「堺に関する事項」のもの始まり何でも堺」では、アサヒビールや日本航空など堺が発祥の企業、さらに刀や緞通など堺の名産の数々が紹介されました。

次に、「世界文化遺産推薦」として、推薦候補となった百舌鳥・古市古墳群の中から仁徳天皇陵古墳についての講話がありました。甲子園球場12個分という広さは墳墓としては世界最大で、仁徳天皇存命中に造営された陵は、1日2000

人が15年8カ月をかけて完成したとされています。続いては、「1500年の時を経て」堺事件(土佐十一烈士)と題し、1500年前に起きた堺事件の経緯を詳しく解説していただきました。慶応4年、堺を警備していた土佐藩士がフランス軍艦の水兵を銃撃し、責任を取って11名の土佐藩士が堺の妙國寺で切腹したとされています。また、この事件ではフランス側との交渉に実業家の五代友厚が活躍したことも知られています。ちなみに切腹があった妙國寺はソテツで有名な



観賞を勧められ、堺滞在中に本能寺の変が勃発。家康は命からがら三河岡崎城へと帰還したのが、歴史に残る「伊賀越え」とされています。

講演の後、質疑応答を経てセミナーは終了。奥深い堺の歴史に触れた参加者は一様に満足した表情を浮かべつつ会場を後にしました。

最後は、「堺が生んだ茶人」千利休の屋敷跡と利休にまつわる事項として、千利休の生涯を振り返りました。侘び茶を大成した千利休は、堺市今町(現在の宿院)に生まれ、実家は「魚屋(ことや)」という豪商でした。若くから茶の湯に親しみ、秀吉に重用されるも後にその逆鱗に触れ、70歳で切腹を命じられ落命しました。

ひとこま 西区老連日帰り研修旅行

四国第一番霊場参拝と阿波踊り体験の旅



11月28日、82名が参加し、大型バス2台で徳島方面に行きました!

平成29年度 西区老連交流活動事業実施報告

| 月 | 日 | 担当 | 事業内容 | 開催場所 | 参加人数 |
|-------|-------|----------------|-----------------------|------------|--------------|
| 4 | 8 | 西区老連 | 第1回 校区長・女性三役合同会議 | 西福祉センター | 16 |
| | 11 | 女性部会 | 第1回 女性部会(総会) | 西福祉センター | 30 |
| | 17 | 健康厚生部会 | 春季グラウンド・ゴルフ実行委員会 | 西福祉センター | 20 |
| | 21 | 健康厚生部会 | 春季ゲートボール実行委員会 | 西福祉センター | 17 |
| 5 | 15 | 健康厚生部会 | 春季ディスコン実行委員会 | 西福祉センター | 20 |
| | 1 | 健康厚生部会 | 春季グラウンド・ゴルフ大会(市老連予選会) | 浜寺元町グラウンド | 174 |
| 6 | 3 | 健康厚生部会 | 春季ゲートボール大会(市老連予選会) | 浜寺石津グラウンド | 60 |
| | 16 | 西区老連 | 第2回 校区長・女性三役合同会議 | 西福祉センター | 16 |
| | 29 | 女性部会 | 第2回 女性部会会議 | 西福祉センター | 22 |
| 7 | 4 | 健康厚生部会 | 春季ディスコン大会 | 家原大池体育館 | 96 |
| | 12-15 | 教養研修部会 | 西区老連高齢者作品展(83作品) | 西区ギャラリー | 221 |
| 8 | 4 | 西区老連 | 第3回 校区長・女性三役合同会議 | 西福祉センター | 17 |
| 9 | 20 | 健康厚生部会 | 秋季グラウンド・ゴルフ実行委員会 | 西福祉センター | 22 |
| 10 | 13 | 西区老連 | 第4回 校区長・女性三役合同会議 | 西福祉センター | 16 |
| | 20 | 女性部会 | 第3回 女性部会会議 | 西福祉センター | 27 |
| | 22 | 西区老連 | 西区福祉大会実行委員会 | 西福祉センター | 22 |
| | 26 | 健康厚生部会 | 秋季ゲートボール実行委員会 | 西福祉センター | 15 |
| 11 | 22 | 教養研修部会 | 囲碁・将棋大会(市老連予選会) | 浜寺石津老人会館 | 47 |
| | 24 | 健康厚生部会 | 秋季グラウンド・ゴルフ大会 | 浜寺元町グラウンド | 164 |
| | 25 | 西区老連 | 西区福祉大会 | 市福祉会館 | 180 |
| | 28 | 西区老連 | 西区日帰り研修旅行 | 徳島方面 | 82 |
| 12 | 7 | 西区老連 | 第5回 校区長・女性三役合同会議 | 西福祉センター | 16 |
| | 12 | 女性部会 | 第4回 女性部会会議 | 西福祉センター | 24 |
| 30年 | 18 | 健康厚生部会 | 西区ディスコン実行委員会 | 西福祉センター | 18 |
| 1 | 18 | 西区老連 | 新年互礼会 | たぬき茶や | 18 |
| 2 | 13 | 西区老連 | 第6回 校区長・女性三役合同会議 | 西福祉センター | 16 |
| | 14 | 健康厚生部会 | 西区ディスコン競技大会 | 家原大池体育館 | 130 |
| | 19 | 女性部会 | 第5回 女性部会会議 | 西福祉センター | 22 |
| 23-24 | 西区老連 | 校区長・女性三役1泊研修旅行 | 鳥取方面 | 14 | |
| 3 | 13 | 女性部会 | 平成29年度 女性部会反省会 | たぬき茶や | 25 |
| | 24 | 健康厚生部会 | 堺の歴史についての講座 | 区役所セミナールーム | 74 |
| 計 31回 | | | | | 総参加者数 1,641人 |

私たちは、堺市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています



第10回 浜寺石津 カラオケ 合同発表会



2月11日、浜寺石津公民館3階において、浜寺石津老人クラブ連合会カラオケ同好会主催による、第10回カラオケ合同発表会が開催されました。この日は75名が出演し、思い思いの衣装に身を包み、自慢の歌声を次々に披露しました。トップバッターは、金城



部長。「出世坂」を張りのある声で切々と歌い上げ、会場の空気は一気に盛り上がりです。そして、トリには川端区老連女性部長が登場。詰めかけた会員の皆さんへの気持ちを含めて、「ありがとう：感謝」を熱唱し、今年のカラオケ発表会を締めくくりました。

3年前から学校の側の好意もあり、ゲートボールクラブを作っていたとき、月1回の練習に我々ゲートボール部員も指導に当たっていました。月1回の練習とはいえ、成長が著しく、ここ2、3年のふれあいゲートボール大会の入賞は児童ゲートボールクラブに独占されている感があります。



私たちは、堺市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

浜寺松寿会文化祭



第8回浜寺松寿会文化祭が、11月5日、浜寺小学校体育館で開催されました。コーラス「ハミングクラブ」がトップを飾り、懐かしいわらべ歌を3曲、美しい

ハーモニイで聞かせてくれました。その後も、華麗な社交ダンスや勢いあふれるよさこい踊り、詩吟やフラダンス、カラオケなど多彩な演目が舞台を彩り、最後は「諏訪の森音頭」をみんなで踊ってにぎやかなフィナーレに。お楽しみ抽選会でもうひと盛り上がりして、今年文化祭は幕を下ろしました。



児童ゲートボールクラブに想う

浜寺石津ゲートボールクラブ

部長 杉生 昭男

浜寺石津小学校には、スポーツにゲートボールクラブがあります。児童のスポーツクラブとしては全国的に珍しいクラブだと思えます。

振り返ってみますと、大人のゲートボールクラブに年一回ふれあいゲートボール大会があります。昨年で31回を重ねています。

12、13年前ですが、メンバー不足で6年生の児童がメンバーに入り、それがたまたま入賞しメダルを頂いて帰りました。それが学校の評判になりました。次の年から児童の参加が年々増え、ここ4、5年は児童主体のふれあいゲートボール大会となつていきます。

それに触発されて、我々老人クラブのゲートボールチームも練習に勤しみ、対外試合の成績も右肩上がりに良くなっております。これも児童と共に練習を重ねた相乗効果の賜物と感謝している次第です。

昨年、子供とのふれあいが少ないなか、児童とゲートボールを介して仲良く石津町の発展のために寄与できることを誇りに思っています。

地方自治功労者表彰を受賞!

平岡校区
埴 知英子さん



地方自治法施行70周年記念式典が11月20日、東京国際フォーラムで開催されました。式典では地方自治功労者表彰が行われ、平岡校区の埴知英子さんが「地方行政の分野において自ら進んで献身的な努力をほらい、地方公共の利益のため多大の貢献をした民間人」として受賞されました。

地方自治功労者 受賞に際して

平岡校区
埴 知英子



それで、人生の最後の記念にと、夫と二人で東京の有楽町にある東京国際フォーラムホールへ行ってきました。式典では、天皇皇后両陛下のご臨席をたまわり、総理大臣始め三権の長からもご祝辞を頂き、とても感動致しました。

11月20日、地方自治功労者として、野田聖子総務大臣より地方自治法施行70周年を記念して、表彰されました。

私みたいな一介の主婦で、微々たるボランティア活動をしているだけに、こんな立派な賞を戴けるなんて、夢みたいでした。

また、新幹線の車窓からは、雪をかかっていた神々しい、富士山もよく見え、お山の上からも祝福して下さっているようで、ひしひしと受賞の喜びを、今かみしめているところです。



皆様にも、このような幸運がおとすれますように、祈りながら、私もいくつになっても、これからも、努力をし、健康に気をつけながら、体の許すかぎり、頑張っていきたいと思っております。



地方自治法施行70周年記念式典
記念シンポジウム
主催：総務省

豪華客船飛鳥IIの旅

家原寺校区 池田 勇造

私は、家内と昨年12月9日から飛鳥IIクルスマスククルーズと熱海温泉3日間の旅(ある旅行会社ツアー)に参加しました。当日ホテルニューアカオロイヤルウイングに泊まり、熱海温泉錦ヶ浦の植物園を散策しました。ホテルで夕食に飲んだあのロゼワイン、コクのある、何とも言えんおもしろいことを思い出します。高かったけど、もう一杯ずつ頼みました。



総トン数 50,142トン 客室数 436室
全長・全幅 241m・29.6m
乗客定員 872名 乗組員 約470名

道中ゆれることなく翌朝午前10時に名古屋港に入港し、帰途につきました。一度乗りたかった飛鳥IIに乘れて、何十年ぶりに熱海を訪ね、思い出に残るよい旅行でありました。

翌日、鎌倉大仏を見て横浜港に午後3時半頃着きました。そこに見たこともない大きな飛鳥II(5万トン)が停泊していました。乗船し、客室のカードキーをもらい、予約のバルコニー付客室(9階ホテル並)に泊まりました。午後4時から7階デッキで出港の催しがありました。

夕食後、ホワイトクリスマスショーを見に行きました。歌手のイタリア人シモーネ・カルボナーラさんのダイナミックな歌声に、感心しました。夜11時頃、展望大浴場に

行くと、外国人が一人風呂に入っており、こんばんはと声をかけられ、一緒に風呂に入りました。少し日本語が話せると言ったので、安心して「どこから来たか」とたずねても通じず、英語で話しました。アメリカ、ラスベガスから来たと言っていました。「仕事で来た。日本はよい国です」と言っていました。別れる時、あなたにお会いできてうれしかったですと話したら、「Nice to meet you」とかえってきました。話すのに度胸がいるが、外国人と英語で話せてよい思い出になりました。

だまされないで! 特殊詐欺に注意!

▼最近の架空請求手口

大阪での最近の手口を見ると、法務省が差出人となる「民事訴訟裁判の告知」と題したハガキや封書が無差別に送りつけたり、被害者の携帯電話のメールに

「有料サイトの料金が延滞しているので延滞金を振り込んで下さい」などと要求したり、「すぐに電話をかけて下さい...△△に当選しました。景品の受け取りは060XXXX-XXXXで手続きを...」などと電話をかけたさせるといった手口で、一段と巧妙になっています。身に覚えのない発信元が



西堺警察署
☎274-1234

らのメールに表示されているアドレスにアクセスしたり、不用意に電話をかけたリせず、まずは最寄りの警察署に相談して下さい。
(西堺警察署ホームページから抜粋)

投稿欄

浜寺公園旧駅舎「試験活用」
いよいよ始まる!



この「すこやか老友」(4月号)が皆さんの手元へ届くころには、オープニングセレモニー(4月15日)

実家の裏山から30分ほど歩いたところには、大伴家持が詠んだ歌碑があった。母校の庭・万葉園には、万葉集ゆかりの植物が顔を並べ、万葉線と称される電車も市内を走っていた。

万葉集とわたし

浜寺昭和校区 朝西 芳徳

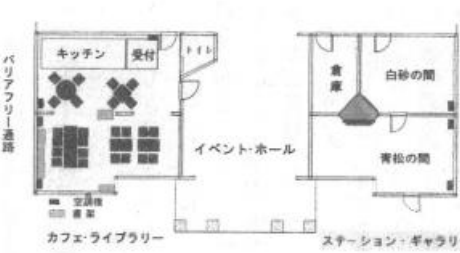
千三百年前に詠まれた万葉集には、人間や自然に対する愛が込められている歌が多く、それは近代の新万葉集の歌にも通じている。なぜ万葉集に関心を寄せたかといえは、実家の越中(富山)が万葉集の編纂に関わったとされる大伴家持の国司(現代の県知事)としての5年間在住した赴任先だからである。

横浜から堺に移り住んで、まもなく1年となる。堺は

道のへの 茨の末に 延ほ豆の からまる君を はかれか 行かむ

(20巻四三五二) 丈部鳥が 難波で詠んだとされる。

も済み、駅舎の南部分はギャラリーとして、絵画や書道、写真等が展示され、北部分は、カフェとして軽食やコーヒー・ケーキ等を召し上がってもらえ、書籍棚の図書をご覧いただけるコーナー、そして中央部分は、イベントホールとして朝市やいろいろなイベントが実施できるよう運営してまいります。



百年を超えてわが町浜寺を見守り続けてくれた「浜寺公園旧駅舎」(国の登録有形文化財)を町づくり活性化の核と致したく、何卒

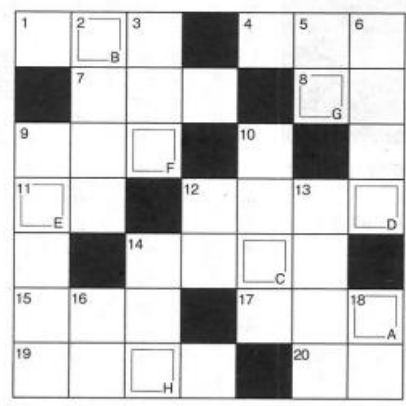
「ここにある「うまら」は仁徳陵の近くの「うまら」らしい。昨年10月に「さかい利島の杜」にて、万葉集研究の第一人者、中西先生(文化功労者)のお話を聞くことができ、有意義な時間を過ごした。堺でも、万葉集との関わりは続きそう

子供の頃、実家の本棚には萬葉集全集と哲学書が並べていた。食べる物が少ない戦時中に高価な書を集める父に対して、「無駄遣いばかりして」と嘆いていた母の言葉が、今でも思い出される。

それでも教員であり、住職でもある父は、いつも万葉集を詠んでいた。私の名前「芳徳」は、万葉集の歌から見つけ出したそうである。

ちょっと一息! クロスワード

カギを解いてAからFにはいる言葉を見つけよう!



※答えは12ページにあります。

タテのカギ

- 2 雷など、空中で電気の放電によってひらめく火花
- 3 ニワトリの頭上にある赤色の突起
- 5 でんぶんなどの炭水化物を多く含み、主食としている国もある食物
- 6 飛べない大型の鳥の代表格といえば
- 9 川などの兩岸を往復して人や荷物を運ぶ船
- 10 ____を守るの、交通安全の基本です
- 12 植物を刈るための農具の一種
- 13 古くから言い伝えられてきた、風刺や教訓を含んだ簡潔な言葉
- 14 北島三郎の代表曲といえば
- 16 物事を直感的に感じ取る力。「今日は____がさえているね」
- 18 えとの一つ。日光東照宮の社殿を飾る彫刻で有名

ヨコのカギ

- 1 学校などで教えを受ける者
- 4 なまけてだらしないこと
- 7 他人をいたわる心。「____は人のためならず」
- 8 お正月によく食べるもの。嫉妬心を表す「やき____」という言葉も
- 9 ほんの少し
- 11 運動会では、____入れに大ハッスルでした
- 12 楽しみを目的に、風景や史跡などを巡ること
- 14 家庭の様子をまねた子どもの遊び
- 15 主に中学や高校でスポーツや文化を学ぶ、学科以外の活動を指す言葉の略
- 17 世間で言いふらされている確かでない話
- 19 思いを込めることで生じる力
- 20 網状の調理器具。大酒飲みのたとえにも

私たちは、堺市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

会 員 文 芸

俳句

土鈴難振れば鄙びし音たつる
連れ立ちて男の子も来たる雛の宴
白酒の旨し甘しと酔ひしれる
浜寺校区 奥 和子

哲学の道のせせらぎきくら散る
ひとときの至福とおもふ桜かな
浜寺校区 小孫 和子

師走かなイチヨウも走る御堂筋
イチヨウの葉散つて気がつく頭上の風船
落ち葉掃き寒い朝でもコミニユケ楽し
浜寺校区 田伏 年恵

今日の春体の芯に届きたり
向丘校区 斎藤 高生

税理士の慌ただしさや山笑ふ
向丘校区 高田 直昭

山笑ふ真綿の知き友の声
向丘校区 渡部 唯子

雪解けて元の姿の山野かな
向丘校区 高橋 寿美

猫の子のなんとまああるき眠かな
向丘校区 竹澤 信子

願掛けの社の森や風光る
向丘校区 西 覚子

託されし春蘭咲きて一周忌
向丘校区 横山 芳子

別れの日思い出包むなごり雪
向丘校区 森川 友美

ドライブの眠気覚ますや垂り雪
露天風呂母の背中に雪ひらり
山里に春は未だかと虫起さる
誰を待つ香り豊かに沈丁花
春風と柳並木がダンス会
浜寺石津校区 手嶋喜代子



短歌

何の為開けたかわからぬ冷蔵庫
プザーに急かされ急ぎ閉めたり
昔なら靴の尖るは遊び人
今ではこれがセンス良しと云う
浜寺昭和校区 永井 智子

満開の桜の下をきみ去りし
後姿にはなびらの舞ふ
若葉萌へさつきの空に鯉のぼり
緑に染まるわが心まで
浜寺昭和校区 辻 光

集まれば病氣自慢で盛り上り
浜寺昭和校区 橋本セイ子

写る皺これでも熱い恋をした
浜寺昭和校区 高橋 司

老夫婦手つなぐ姿愛おしく
浜寺昭和校区 谷 友江

風邪はやり待合室の席はなし
浜寺昭和校区 宮崎 康子

私なんか言つて上座に座るやつ
浜寺昭和校区 松永 庄三

ステッキは席をとるにも役に立つ
浜寺昭和校区 平山 芳泉

独居老人もう一花も二花も
老いらくの恋にすがって夢を見る
浜寺東校区 物種 唯修

浜寺の水路行く給力メモ舞う
米寿過ぎ終の棲家を探す日々
浜寺校区 中谷 良江

ひとこま

体力測定を実施

浜寺石津老人クラブ連合会は体力測定を10月19日(休)長寿荘で開催しました。西堺保健所に指導を仰ぎ、25名が参加。「握力」「上体起こし」「長座体前屈」「開眼片足立ち」「6分間歩行」の5つの測定種目で日頃の運動の成果や体力不足のチェックに臨みました。



婚活で趣味がびつたり決めた愛
祝い事重なりびびる年金者
向丘校区 小谷 武子

寒空の地蔵靴履き笑み戻る
露天風呂夕陽に見られ頬染まる
浜寺石津校区 手嶋喜代子



あつ春がそこまで!

浜寺校区 岡山美智子

ここ数年、地球の異変が続いています。地震があり、火山の爆発、あの暑いサハラ砂漠で、雪が降ったり、夏と冬が逆さまになったり、あの常夏のハワイも寒くて、暖房器具が必要なのに売っていないので難儀をしているそうです。

でも、こんな季節も2月になると草木の芽が出て、庭の梅の木の花のつぼみもふく

らみ、可愛らしいうぐいすの音がきこえてきます。気がつけば、朝明も早くなり、日暮れも遅くなり、楽しい春がそこまでやってきます。

春は心がウキウキして、外に出るのが楽しみにになります。

旅行、散歩など、体調を整えて明るい日々を送っていききたいと思えます。



自分の体力を知る。それが健康づくりの第一歩です。

▶▶▶ 平成30年度 西区老連活動事業計画 ◀◀◀

| 月 | 事業名 | 事業内容 | 開催場所 |
|-----|------------------|---------|------------|
| | 校区長・女性三役合同会議 | | 西・福祉センター |
| 4 | 春季グラウンド・ゴルフ実行委員会 | | 西・福祉センター |
| | 春季ゲートボール実行委員会 | | 西・福祉センター |
| | 女性部会(総会) | | 西・福祉センター |
| 5 | 春季グラウンド・ゴルフ大会 | 市老連予選 | 浜寺元町グラウンド |
| | ディスコン実行委員会 | | 西・福祉センター |
| 6 | 春季ゲートボール大会 | 市老連予選 | 浜寺石津町グラウンド |
| | 校区長・女性三役合同会議 | | 西・福祉センター |
| | 女性部研修会 | | |
| 7 | ディスコン大会 | | 家原大池体育館 |
| | 高齢者作品展 | | 西文化会館ウエスティ |
| | 女性部会 | | 西・福祉センター |
| 8 | 校区長・女性三役合同会議 | | 西・福祉センター |
| 9 | 秋季グラウンド・ゴルフ実行委員会 | | 西・福祉センター |
| | 女性部会 | | 西・福祉センター |
| 10 | 校区長・女性三役合同会議 | | 西・福祉センター |
| | 秋季グラウンド・ゴルフ大会 | | 浜寺元町グラウンド |
| 11 | 西区老連1日研修旅行 | | |
| | 女性部会 | | 西・福祉センター |
| | 囲碁・将棋大会 | 市老連予選 | 浜寺石津老人会館 |
| | 第11回西区福祉大会 | 各校区カラオケ | 市福祉会館大ホール |
| 12 | 校区長・女性三役合同会議 | | 西・福祉センター |
| | 健康セミナー | | 西・セミナールーム |
| 31年 | 新年互礼会 | | |
| | ディスコン実行委員会 | | 西・福祉センター |
| | 校区長・女性三役合同会議 | | 西・福祉センター |
| 2 | ディスコン大会 | | 家原大池体育館 |
| | 女性部会 | | |
| 3 | 校区長・女性三役研修旅行 | | |

※日程・内容等が変更になる場合があります。

◆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、未長いご支援を賜りますようお願い申し上げます。

大阪平野区喜連西4-6-69
 (株)博報社『西区老連すこやか老友』編集係
 ☎06-6797-0381
 FAX06-6797-0481

2月23日午前8時30分、西区老人クラブ役員14名を乗せた観光バスは、西区役所を出発。阪神高速から中国道、勝央SAを過ぎたこ



恒例の一泊旅行(山陰方面)
 区老連会長 西村 弘一

「なしつこ館」を見学。館内の二十世紀梨の巨木に圧倒されました。山陰八景に数えられる美しい東郷湖のそばに建つ今

ろから車窓より斜面の積雪を眺め、ヒルゼン高原センターに到着。ちよつと遅い昼食を頂きました。次は赤瓦と白壁の土蔵が建ち並ぶ倉吉特有の町並みを散策後、日本で唯一の梨のテーマミュージアム

最後の買い物道の駅に立ち寄り帰路につきました。皆さん、お疲れさまでした。

翌朝、ホテルを出発。因州和紙の「あおや和紙工房」の見学とお買い物。次に鳥取砂丘のセンターからリフトで砂丘入口まで行き、あとは砂丘を登るのに苦労の連続でした。

10ページのクロスワード

答えは
 A さ B い C ご D う E た F か G も H り
 でした。



◆編集後記

今号も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。ご了承くださいます。ご了承ください。

◆原稿募集

本紙では会員皆さまからの投稿を募集しています。クラブ活動報告の他、随想、紀行文、体験談、文芸作品(俳句・短歌・川柳)などお気軽にご投稿ください。また、写真などの資料があれば同封ください。

次号発行は10月のため、原稿締め切りは9月10日といたします。原稿には、お名前、電話番号、堺市西区〇〇校区と必ず明記してください。

【投稿先】

左記の宛先まで、もしくは各校区の校区長を通じてお送りください。

〒547-0026

大阪平野区喜連西4-6-69

(株)博報社『西区老連すこやか老友』編集係

☎06-6797-0381

FAX06-6797-0481

私たちは、堺市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています