

生きがい・健康・教養を高める — 東区老連広報紙 —

堺市
東区老連

すこやかひがし

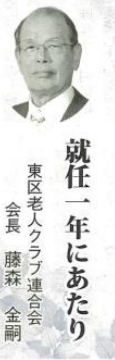
すこやか老友

第 43 号

発行：堺市東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 ☎06-6797-0212

- ◇日置荘校区老人クラブ連合会
- ◇八下西校区老人クラブ連合会
- ◇白鷺校区老人クラブ連合会
- ◇登美丘東校区老人クラブ連合会
- ◇登美丘南校区老人クラブ連合会
- ◇登美丘西校区老人クラブ連合会
- ◇野田校区老人クラブ連合会

私が東区老連会長をお引き受けて早くも一年が経過しました。その間、皆さまのお助けをいたいただきながら無我夢中で各種行事に取り組んでまいりました。市老連の若手委員会の委員



就任一年にあたり

東区老人クラブ連合会
会長 藤森 全吉副

の区老連会議への出席、および区老連行事への参加、区老連結会の改革などに努力してまいりました。そして「すこやかひがし」の紙面改革にも取り組んでいきます。六月十二日付

東区老人クラブ連合会「平成三十年定期総会」が四月二十八日(日)日置荘校区原寺公民館で開催されました。定期総会には、三十一単位クラブ会長、女性部会会長、東区連の堺市老連若手委員会委員の四十五人が出席しました。第一部は、馬来野臣也副会長の司会進行の下、議事



東区老人クラブ連合会
平成30年度 定期総会

が行われました。まず、藤森全副会長のあいさつがあり、「皆さんの意見を東区老連の運営に大いに反映し、頑張ってください」と思っていますので、「ご協力のほどよろしくお願ひ申し上げます」と述べました。続いて、議事に移り、報告事項として①平成二十九年度事業報告②平成二十九年度決算報告及び監査報告が行われました。次に、決議事項として①平成三十年事業計画②平成三十年予算案が示され、拍手をもって承認されました。第二部は、橋本宜和市長のあいさつの後、堺市地域包括ケア推進課長補佐・花家薫氏による「堺市地域包括ケアシステムの「健口体操」について説明

が行われました。また、言語聴覚士でもある花家氏から「フレイル加齢による虚脱」の予防や「健口体操」について説明



構築と老人クラブへの期待について」と題した講演がありました。堺市では、団塊の世代が七十五歳以上となる二〇二五年に向け、地域包括ケアシステムの構築及び深化・推進を旨としています。地域包括ケアシステムとは、できる限り住み慣れた地域で、自分らしく暮らし続けることができるよう、地域で医療・介護・生活支援等が一体的に提供される体制のことです。老人クラブもその役割の一つとして、介護予防(健康づくり等)・生活支援(見守り等)に取り組むことが期待されています。



があり、参加者の皆さんはメモを取る等、熱心に聞き入っていました。

一年を通じて、単位会長・校区会長を通じて投稿をお願いいたします。

老人クラブは団塊世代の加入が十分に達せず、会員増強も思うにまかせません。今後は、各会員の皆さま、自治会関係の皆さまの協力も得て、老人クラブの発展に微力ながら頑張る所存でございます。よろしくお願ひ申し上げます。

私たちは、堺市東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とともに

東区長 深田 仁志

初夏の候、東区老人クラブ連合会の皆さまには、日頃から区政各般にわたり格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

貴連合会では、相互交流を通じて生きがいや健康づくりをはじめ、地域行事の参加、美化清掃活動や子ども安全見守り隊など、多岐

にわたる活動を通して地域貢献に取り組まれており、会長の藤森様をはじめ委員の皆さまには、改めて敬意を表すとともに、心から感謝申し上げます。

また、昨年十一月には、区役所で実施しました東区デイスコン親睦交流大会に、多大な協力をいた

いただき、誠にありがとうございました。

私共が東区長を拝命し、早いもので一年余が経過いたしました。

区長として、地域行事をはじめ、防犯や防災、福祉子育てなどのさまざまな分野における地域の活動に参加させていただき、これからの活動において、高年齢の皆さまが元

気に活躍されており、助け合い、支えあう地域の皆さまを拝見し、人とのつながりを大切にされている地域性を非常に強く感じました。

その際、区民の皆さまからは、親しいお言葉やアトバイスをたくさんいただきました。

皆さまのいきいきとした笑顔や温かいお声かけが、私の大きな励みとなり、より良い区政の推進にまい進する原動力となっております。

東区役所では、地域課題の解決や魅力あるまちづくりの推進をめざして「東区区民評議会」を設置しております。この評議会では、昨年度より防災・減災の取組について審議していただいております。

発災時に必要となる取組についてご意見をいただいております。その内容を、まちづくり事業などに反映させて、より実効性のある施策や事業構築を行うことにより、「水・緑」と調和し、安全・安心な暮らしをともにつくるまちをめざして、次世代に比べてより良いまちづくりに取り組んでまいります。

引き続き、温かいご支援とご協力をいただきますようお願い申し上げます。

結びといたしまして、東区老人クラブ連合会の益々の発展と、皆さまのご健康と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。

新春初詣



一月十七日、聖徳太子の愛犬・王寺町マスコットキャラの「雪丸」がお出迎えの蓮聖寺と片岡神社、国宝・宇太水神社、そして古野神宮の三社参りのバス旅行を実施しました。

野田校区五十三人・白鷺庄校区四十四人・登美丘南校区二十六人・八下西校区二十一人・白鷺校区八人・登美丘東校区八人・登美丘西校区五人の七校区百六十五人が四台のバスでの楽しい初詣で、参加の委員の皆さまは、今年の健康と幸せをいっばい頂いての旅でした。



第4回デイスコン大会



二月十一日(日)、「東区老連第四回デイスコン大会」が野田小学校体育館で開催され、七校区から百四十四人が参加しました。三十二チームが四ブロックに分かれ、熱戦を繰り広げました。

大会結果

優勝 西野つばき会C
準優勝 すみれ会
三位 西野つばき会B
四位 中茶屋若美会A

- 参加者一覧 (敬称略)
- 東区老連 校区主将
- 登美丘西 幸田 勝春
 - 山口 良信
 - 左手 節子
 - 辻 隆彦
 - 山田 忠男
 - 寺下 賢一
 - 今井 君代
 - 登美丘東 橋本 直代
 - 橘 秀明
 - 川本 光
 - 寺田 明子
 - 飯村 和夫
 - 川本 徹
 - 登美丘南 湯川 栄
 - 阪下 陽子
 - 武富 洋江
 - 木原 剛
 - 中井千代子
 - 小林 幸子
 - 山中 幸子
 - 吉生 操子
 - 若川 弘子
 - 松原 孝子
 - 白鷺 榮一
 - 矢野 栄一
 - 荻野 良子
 - 工藤美奈子
 - 大村 徳雄
 - 安福とし子
 - 南部長喜子
 - 星野 收
 - 内海 正子
 - 飯田 淳子
 - 田口 淳子
 - 寺崎 美紀
 - 川端 清子
 - 柏原 和子
 - 日置 良明
 - 河上 正隆
 - 森田 豊
 - 石田 三郎
 - 長谷川昇三
 - 城崎キヌ子
 - 中山 輝子
 - 中村 成子
 - 田中喜美代
 - 飯田 武久
 - 小田島泰雄
 - 野村 和子
 - 米田 繁夫
 - 飯田 陽子
 - 小北 三沙
 - 三木ミキ子
 - 田口 淳子
 - 北川 峰子
 - 小北 洋子
 - 田口 博
 - 佐々木勝博
 - 中尾 貴
 - 大谷 隆彦
 - 中塚 修二
 - 麻井 宏豊
 - 大岡 幸子
 - 山根 憲二
 - 安西 武
 - 八下西 亀吉 邦夫
 - 村上 和江
 - 寺井 和江
 - 渡辺 福子
 - 馬美野民也
 - 樋口 敏夫
 - 小野 早苗
 - 小俣 公子
 - 藤井 麗子
 - 福田咲代子
 - 山岡富士子
 - 吉田 玲子
 - 高落 清
 - 青木 節子
 - 秋田千恵子
 - 婦木 明子
 - 中塚 修二
 - 福元アヤ子
 - 福元 博子
 - 中村 博子
 - 松本 宜和
 - 中西 修二
 - 森 澄子
 - 松野 涼子
 - 大岡 幸子
 - 大塚 修二
 - 安西 武
 - 八下西 亀吉 邦夫
 - 村上 和江
 - 寺井 和江
 - 渡辺 福子
 - 馬美野民也
 - 樋口 敏夫
 - 小野 早苗
 - 小俣 公子
 - 藤井 麗子
 - 福田咲代子
 - 山岡富士子
 - 吉田 玲子
 - 高落 清
 - 青木 節子
 - 秋田千恵子
 - 婦木 明子
 - 中塚 修二
 - 福元アヤ子
 - 福元 博子
 - 中村 博子
 - 松本 宜和
 - 中西 修二
 - 森 澄子
 - 松野 涼子
 - 大岡 幸子
 - 大塚 修二
 - 安西 武
 - 八下西 亀吉 邦夫
 - 村上 和江
 - 寺井 和江
 - 渡辺 福子
 - 馬美野民也
 - 樋口 敏夫
 - 小野 早苗
 - 小俣 公子
 - 藤井 麗子
 - 福田咲代子
 - 山岡富士子
 - 吉田 玲子
 - 高落 清
 - 青木 節子
 - 秋田千恵子
 - 婦木 明子
 - 中塚 修二
 - 福元アヤ子
 - 福元 博子
 - 中村 博子
 - 松本 宜和
 - 中西 修二
 - 森 澄子
 - 松野 涼子
 - 大岡 幸子
 - 大塚 修二
 - 安西 武
 - 八下西 亀吉 邦夫
 - 村上 和江
 - 寺井 和江
 - 渡辺 福子
 - 馬美野民也
 - 樋口 敏夫
 - 小野 早苗
 - 小俣 公子
 - 藤井 麗子
 - 福田咲代子
 - 山岡富士子
 - 吉田 玲子
 - 高落 清
 - 青木 節子
 - 秋田千恵子
 - 婦木 明子
 - 中塚 修二
 - 福元アヤ子
 - 福元 博子
 - 中村 博子
 - 松本 宜和
 - 中西 修二
 - 森 澄子
 - 松野 涼子
 - 大岡 幸子
 - 大塚 修二
 - 安西 武
 - 八下西 亀吉 邦夫
 - 村上 和江
 - 寺井 和江
 - 渡辺 福子
 - 馬美野民也
 - 樋口 敏夫
 - 小野 早苗
 - 小俣 公子
 - 藤井 麗子
 - 福田咲代子
 - 山岡富士子
 - 吉田 玲子
 - 高落 清
 - 青木 節子
 - 秋田千恵子
 - 婦木 明子
 - 中塚 修二
 - 福元アヤ子
 - 福元 博子
 - 中村 博子
 - 松本 宜和
 - 中西 修二
 - 森 澄子
 - 松野 涼子
 - 大岡 幸子
 - 大塚 修二
 - 安西 武
 - 八下西 亀吉 邦夫
 - 村上 和江
 - 寺井 和江
 - 渡辺 福子
 - 馬美野民也
 - 樋口 敏夫
 - 小野 早苗
 - 小俣 公子
 - 藤井 麗子
 - 福田咲代子
 - 山岡富士子
 - 吉田 玲子
 - 高落 清
 - 青木 節子
 - 秋田千恵子
 - 婦木 明子
 - 中塚 修二
 - 福元アヤ子
 - 福元 博子
 - 中村 博子
 - 松本 宜和
 - 中西 修二
 - 森 澄子
 - 松野 涼子
 - 大岡 幸子
 - 大塚 修二
 - 安西 武
 - 八下西 亀吉 邦夫
 - 村上 和江
 - 寺井 和江
 - 渡辺 福子
 - 馬美野民也
 - 樋口 敏夫
 - 小野 早苗
 - 小俣 公子
 - 藤井 麗子
 - 福田咲代子
 - 山岡富士子
 - 吉田 玲子
 - 高落 清
 - 青木 節子
 - 秋田千恵子
 - 婦木 明子
 - 中塚 修二
 - 福元アヤ子
 - 福元 博子
 - 中村 博子
 - 松本 宜和
 - 中西 修二
 - 森 澄子
 - 松野 涼子
 - 大岡 幸子
 - 大塚 修二
 - 安西 武
 - 八下西 亀吉 邦夫
 - 村上 和江
 - 寺井 和江
 - 渡辺 福子
 - 馬美野民也
 - 樋口 敏夫
 - 小野 早苗
 - 小俣 公子
 - 藤井 麗子
 - 福田咲代子
 - 山岡富士子
 - 吉田 玲子
 - 高落 清
 - 青木 節子
 - 秋田千恵子
 - 婦木 明子
 - 中塚 修二
 - 福元アヤ子
 - 福元 博子
 - 中村 博子
 - 松本 宜和
 - 中西 修二
 - 森 澄子
 - 松野 涼子
 - 大岡 幸子
 - 大塚 修二
 - 安西 武
 - 八下西 亀吉 邦夫
 - 村上 和江
 - 寺井 和江
 - 渡辺 福子
 - 馬美野民也
 - 樋口 敏夫
 - 小野 早苗
 - 小俣 公子
 - 藤井 麗子
 - 福田咲代子
 - 山岡富士子
 - 吉田 玲子
 - 高落 清
 - 青木 節子
 - 秋田千恵子
 - 婦木 明子
 - 中塚 修二
 - 福元アヤ子
 - 福元 博子
 - 中村 博子
 - 松本 宜和
 - 中西 修二
 - 森 澄子
 - 松野 涼子
 - 大岡 幸子
 - 大塚 修二
 - 安西 武
 - 八下西 亀吉 邦夫
 - 村上 和江
 - 寺井 和江
 - 渡辺 福子
 - 馬美野民也
 - 樋口 敏夫
 - 小野 早苗
 - 小俣 公子
 - 藤井 麗子
 - 福田咲代子
 - 山岡富士子
 - 吉田 玲子
 - 高落 清
 - 青木 節子
 - 秋田千恵子
 - 婦木 明子
 - 中塚 修二
 - 福元アヤ子
 - 福元 博子
 - 中村 博子
 - 松本 宜和
 - 中西 修二
 - 森 澄子
 - 松野 涼子
 - 大岡 幸子
 - 大塚 修二
 - 安西 武
 - 八下西 亀吉 邦夫
 - 村上 和江
 - 寺井 和江
 - 渡辺 福子
 - 馬美野民也
 - 樋口 敏夫
 - 小野 早苗
 - 小俣 公子
 - 藤井 麗子
 - 福田咲代子
 - 山岡富士子
 - 吉田 玲子
 - 高落 清
 - 青木 節子
 - 秋田千恵子
 - 婦木 明子
 - 中塚 修二
 - 福元アヤ子
 - 福元 博子
 - 中村 博子
 - 松本 宜和
 - 中西 修二
 - 森 澄子
 - 松野 涼子
 - 大岡 幸子
 - 大塚 修二
 - 安西 武
 - 八下西 亀吉 邦夫
 - 村上 和江
 - 寺井 和江
 - 渡辺 福子
 - 馬美野民也
 - 樋口 敏夫
 - 小野 早苗
 - 小俣 公子
 - 藤井 麗子
 - 福田咲代子
 - 山岡富士子
 - 吉田 玲子
 - 高落 清
 - 青木 節子
 - 秋田千恵子
 - 婦木 明子
 - 中塚 修二
 - 福元アヤ子
 - 福元 博子
 - 中村 博子
 - 松本 宜和
 - 中西 修二
 - 森 澄子
 - 松野 涼子
 - 大岡 幸子
 - 大塚 修二
 - 安西 武
 - 八下西 亀吉 邦夫
 - 村上 和江
 - 寺井 和江
 - 渡辺 福子
 - 馬美野民也
 - 樋口 敏夫
 - 小野 早苗
 - 小俣 公子
 - 藤井 麗子
 - 福田咲代子
 - 山岡富士子
 - 吉田 玲子
 - 高落 清
 - 青木 節子
 - 秋田千恵子
 - 婦木 明子
 - 中塚 修二
 - 福元アヤ子
 - 福元 博子
 - 中村 博子
 - 松本 宜和
 - 中西 修二
 - 森 澄子
 - 松野 涼子
 - 大岡 幸子
 - 大塚 修二
 - 安西 武
 - 八下西 亀吉 邦夫
 - 村上 和江
 - 寺井 和江
 - 渡辺 福子
 - 馬美野民也
 - 樋口 敏夫
 - 小野 早苗
 - 小俣 公子
 - 藤井 麗子
 - 福田咲代子
 - 山岡富士子
 - 吉田 玲子
 - 高落 清
 - 青木 節子
 - 秋田千恵子
 - 婦木 明子
 - 中塚 修二
 - 福元アヤ子
 - 福元 博子
 - 中村 博子
 - 松本 宜和
 - 中西 修二
 - 森 澄子
 - 松野 涼子
 - 大岡 幸子
 - 大塚 修二
 - 安西 武
 - 八下西 亀吉 邦夫
 - 村上 和江
 - 寺井 和江
 - 渡辺 福子
 - 馬美野民也
 - 樋口 敏夫
 - 小野 早苗
 - 小俣 公子
 - 藤井 麗子
 - 福田咲代子
 - 山岡富士子
 - 吉田 玲子
 - 高落 清
 - 青木 節子
 - 秋田千恵子
 - 婦木 明子
 - 中塚 修二
 - 福元アヤ子
 - 福元 博子
 - 中村 博子
 - 松本 宜和
 - 中西 修二
 - 森 澄子
 - 松野 涼子
 - 大岡 幸子
 - 大塚 修二
 - 安西 武
 - 八下西 亀吉 邦夫
 - 村上 和江
 - 寺井 和江
 - 渡辺 福子
 - 馬美野民也
 - 樋口 敏夫
 - 小野 早苗
 - 小俣 公子
 - 藤井 麗子
 - 福田咲代子
 - 山岡富士子
 - 吉田 玲子
 - 高落 清
 - 青木 節子
 - 秋田千恵子
 - 婦木 明子
 - 中塚 修二
 - 福元アヤ子
 - 福元 博子
 - 中村 博子
 - 松本 宜和
 - 中西 修二
 - 森 澄子
 - 松野 涼子
 - 大岡 幸子
 - 大塚 修二
 - 安西 武
 - 八下西 亀吉 邦夫
 - 村上 和江
 - 寺井 和江
 - 渡辺 福子
 - 馬美野民也
 - 樋口 敏夫
 - 小野 早苗
 - 小俣 公子
 - 藤井 麗子
 - 福田咲代子
 - 山岡富士子
 - 吉田 玲子
 - 高落 清
 - 青木 節子
 - 秋田千恵子
 - 婦木 明子
 - 中塚 修二
 - 福元アヤ子
 - 福元 博子
 - 中村 博子
 - 松本 宜和
 - 中西 修二
 - 森 澄子
 - 松野 涼子
 - 大岡 幸子
 - 大塚 修二
 - 安西 武
 - 八下西 亀吉 邦夫
 - 村上 和江
 - 寺井 和江
 - 渡辺 福子
 - 馬美野民也
 - 樋口 敏夫
 - 小野 早苗
 - 小俣 公子
 - 藤井 麗子
 - 福田咲代子
 - 山岡富士子
 - 吉田 玲子
 - 高落 清
 - 青木 節子
 - 秋田千恵子
 - 婦木 明子
 - 中塚 修二
 - 福元アヤ子
 - 福元 博子
 - 中村 博子
 - 松本 宜和
 - 中西 修二
 - 森 澄子
 - 松野 涼子
 - 大岡 幸子
 - 大塚 修二
 - 安西 武
 - 八下西 亀吉 邦夫
 - 村上 和江
 - 寺井 和江
 - 渡辺 福子
 - 馬美野民也
 - 樋口 敏夫
 - 小野 早苗
 - 小俣 公子
 - 藤井 麗子
 - 福田咲代子
 - 山岡富士子
 - 吉田 玲子
 - 高落 清
 - 青木 節子
 - 秋田千恵子
 - 婦木 明子
 - 中塚 修二
 - 福元アヤ子
 - 福元 博子
 - 中村 博子
 - 松本 宜和
 - 中西 修二
 - 森 澄子
 - 松野 涼子
 - 大岡 幸子
 - 大塚 修二
 - 安西 武
 - 八下西 亀吉 邦夫
 - 村上 和江
 - 寺井 和江
 - 渡辺 福子
 - 馬美野民也
 - 樋口 敏夫
 - 小野 早苗
 - 小俣 公子
 - 藤井 麗子
 - 福田咲代子
 - 山岡富士子
 - 吉田 玲子
 - 高落 清
 - 青木 節子
 - 秋田千恵子
 - 婦木 明子
 - 中塚 修二
 - 福元アヤ子
 - 福元 博子
 - 中村 博子
 - 松本 宜和
 - 中西 修二
 - 森 澄子
 - 松野 涼子
 - 大岡 幸子
 - 大塚 修二
 - 安西 武
 - 八下西 亀吉 邦夫
 - 村上 和江
 - 寺井 和江
 - 渡辺 福子
 - 馬美野民也
 - 樋口 敏夫
 - 小野 早苗
 - 小俣 公子
 - 藤井 麗子
 - 福田咲代子
 - 山岡富士子
 - 吉田 玲子
 - 高落 清
 - 青木 節子
 - 秋田千恵子
 - 婦木 明子
 - 中塚 修二
 - 福元アヤ子
 - 福元 博子
 - 中村 博子
 - 松本 宜和
 - 中西 修二
 - 森 澄子
 - 松野 涼子
 - 大岡 幸子
 - 大塚 修二
 - 安西 武
 - 八下西 亀吉 邦夫
 - 村上 和江
 - 寺井 和江
 - 渡辺 福子
 - 馬美野民也
 - 樋口 敏夫
 - 小野 早苗
 - 小俣 公子
 - 藤井 麗子
 - 福田咲代子
 - 山岡富士子
 - 吉田 玲子
 - 高落 清
 - 青木 節子
 - 秋田千恵子
 - 婦木 明子
 - 中塚 修二
 - 福元アヤ子
 - 福元 博子
 - 中村 博子
 - 松本 宜和
 - 中西 修二
 - 森 澄子
 - 松野 涼子
 - 大岡 幸子
 - 大塚 修二
 - 安西 武
 - 八下西 亀吉 邦夫
 - 村上 和江
 - 寺井 和江
 - 渡辺 福子
 - 馬美野民也
 - 樋口 敏夫
 - 小野 早苗
 - 小俣 公子
 - 藤井 麗子
 - 福田咲代子
 - 山岡富士子
 - 吉田 玲子
 - 高落 清
 - 青木 節子
 - 秋田千恵子
 - 婦木 明子
 - 中塚 修二
 - 福元アヤ子
 - 福元 博子
 - 中村 博子
 - 松本 宜和
 - 中西 修二
 - 森 澄子
 - 松野 涼子
 - 大岡 幸子
 - 大塚 修二
 - 安西 武
 - 八下西 亀吉 邦夫
 - 村上 和江
 - 寺井 和江
 - 渡辺 福子
 - 馬美野民也
 - 樋口 敏夫
 - 小野 早苗
 - 小俣 公子
 - 藤井 麗子
 - 福田咲代子
 - 山岡富士子
 - 吉田 玲子
 - 高落 清
 - 青木 節子
 - 秋田千恵子
 - 婦木 明子
 - 中塚 修二
 - 福元アヤ子
 - 福元 博子
 - 中村 博子
 - 松本 宜和
 - 中西 修二
 - 森 澄子
 - 松野 涼子
 - 大岡 幸子
 - 大塚 修二
 - 安西 武
 - 八下西 亀吉 邦夫
 - 村上 和江
 - 寺井 和江
 - 渡辺 福子
 - 馬美野民也
 - 樋口 敏夫
 - 小野 早苗
 - 小俣 公子
 - 藤井 麗子
 - 福田咲代子
 - 山岡富士子
 - 吉田 玲子
 - 高落 清
 - 青木 節子
 - 秋田千恵子
 - 婦木 明子
 - 中塚 修二
 - 福元アヤ子
 - 福元 博子
 - 中村 博子
 - 松本 宜和
 - 中西 修二
 - 森 澄子
 - 松野 涼子
 - 大岡 幸子
 - 大塚 修二
 - 安西 武
 - 八下西 亀吉 邦夫
 - 村上 和江
 - 寺井 和江
 - 渡辺 福子
 - 馬美野民也
 - 樋口 敏夫
 - 小野 早苗
 - 小俣 公子
 - 藤井 麗子
 - 福田咲代子
 - 山岡富士子
 - 吉田 玲子
 - 高落 清
 - 青木 節子
 - 秋田千恵子
 - 婦木 明子
 - 中塚 修二
 - 福元アヤ子
 - 福元 博子
 - 中村 博子
 - 松本 宜和
 - 中西 修二
 - 森 澄子
 - 松野 涼子
 - 大岡 幸子
 - 大塚 修二
 - 安西 武
 - 八下西 亀吉 邦夫
 - 村上 和江
 - 寺井 和江
 - 渡辺 福子
 - 馬美野民也
 - 樋口 敏夫
 - 小野 早苗
 - 小俣 公子
 - 藤井 麗子
 - 福田咲代子
 - 山岡富士子
 - 吉田 玲子
 - 高落 清
 - 青木 節子
 - 秋田千恵子
 - 婦木 明子
 - 中塚 修二
 - 福元アヤ子
 - 福元 博子
 - 中村 博子
 - 松本 宜和
 - 中西 修二
 - 森 澄子
 - 松野 涼子
 - 大岡 幸子
 - 大塚 修二
 - 安西 武
 - 八下西 亀吉 邦夫
 - 村上 和江
 - 寺井 和江
 - 渡辺 福子
 - 馬美野民也
 - 樋口 敏夫
 - 小野 早苗
 - 小俣 公子
 - 藤井 麗子
 - 福田咲代子
 - 山岡富士子
 - 吉田 玲子
 - 高落 清
 - 青木 節子
 - 秋田千恵子
 - 婦木 明子
 - 中塚 修二
 - 福元アヤ子
 - 福元 博子
 - 中村 博子
 - 松本 宜和
 - 中西 修二
 - 森 澄子
 - 松野 涼子
 - 大岡 幸子
 - 大塚 修二
 - 安西 武
 - 八下西 亀吉 邦夫
 - 村上 和江
 - 寺井 和江
 - 渡辺 福子
 - 馬美野民也
 - 樋口 敏夫
 - 小野 早苗
 - 小俣 公子
 - 藤井 麗子
 - 福田咲代子
 - 山岡富士子
 - 吉田 玲子
 - 高落 清
 - 青木 節子
 - 秋田千恵子
 - 婦木 明子
 - 中塚 修二
 - 福元アヤ子
 - 福元 博子
 - 中村 博子
 - 松本 宜和
 - 中西 修二
 - 森 澄子
 - 松野 涼子
 - 大岡 幸子
 - 大塚 修二
 - 安西 武
 - 八下西 亀吉 邦夫
 - 村上 和江
 - 寺井 和江
 - 渡辺 福子
 - 馬美野民也
 - 樋口 敏夫
 - 小野 早苗
 - 小俣 公子
 - 藤井 麗子
 - 福田咲代子
 - 山岡富士子
 - 吉田 玲子
 - 高落 清
 - 青木 節子
 - 秋田千恵子
 - 婦木 明子
 - 中塚 修二
 - 福元アヤ子
 - 福元 博子
 - 中村 博子
 - 松本 宜和
 - 中西 修二
 - 森 澄子
 - 松野 涼子
 - 大岡 幸子
 - 大塚 修二
 - 安西 武
 - 八下西 亀吉 邦夫
 - 村上 和江
 - 寺井 和江
 - 渡辺 福子
 - 馬美野民也
 - 樋口 敏夫
 - 小野 早苗
 - 小俣 公子
 - 藤井 麗子
 - 福田咲代子
 - 山岡富士子
 - 吉田 玲子
 - 高落 清
 - 青木 節子
 - 秋田千恵子
 - 婦木 明子
 - 中塚 修二
 - 福元アヤ子
 - 福元 博子
 - 中村 博子
 - 松本 宜和
 - 中西 修二
 - 森 澄子
 - 松野 涼子
 - 大岡 幸子
 - 大塚 修二
 - 安西 武
 - 八下西 亀吉 邦夫
 - 村上 和江
 - 寺井 和江
 - 渡辺 福子
 - 馬美野民也
 - 樋口 敏夫
 - 小野 早苗
 - 小俣 公子
 - 藤井 麗子
 - 福田咲代子
 - 山岡富士子
 - 吉田 玲子
 - 高落 清
 - 青木 節子
 - 秋田千恵子
 - 婦木 明子
 - 中塚 修二
 - 福元アヤ子
 - 福元 博子
 - 中村 博子
 - 松本 宜和
 - 中西 修二
 - 森 澄子
 - 松野 涼子
 - 大岡 幸子
 - 大塚 修二
 - 安西 武
 - 八下西 亀吉 邦夫
 - 村上 和江
 - 寺井 和江
 - 渡辺 福子
 - 馬美野民也
 - 樋口 敏夫
 - 小野 早苗
 - 小俣 公子
 - 藤井 麗子
 - 福田咲代子
 - 山岡富士子
 - 吉田 玲子
 - 高落 清
 - 青木 節子
 - 秋田千恵子
 - 婦木 明子
 - 中塚 修二
 - 福元アヤ子
 - 福元 博子
 - 中村 博子
 - 松本 宜和
 - 中西 修二
 - 森 澄子
 - 松野 涼子
 - 大岡 幸子
 - 大塚 修二
 - 安西 武
 - 八下西 亀吉 邦夫
 - 村上 和江
 - 寺井 和江
 - 渡辺 福子
 - 馬美野民也
 - 樋口 敏夫
 - 小野 早苗
 - 小俣 公子
 - 藤井 麗子
 - 福田咲代子
 - 山岡富士子
 - 吉田 玲子
 - 高落 清
 - 青木 節子
 - 秋田千恵子
 - 婦木 明子
 - 中塚 修二
 - 福元アヤ子
 - 福元 博子
 - 中村 博子
 - 松本 宜和
 - 中西 修二
 - 森 澄子
 - 松野 涼子</

市老連行事

女性部リーダーセミナー



東総会

十二月十四日、二月二十一日、三月二日の三回にわたって開催されました。第一回は「笑顔で健康づくり」、第二回は「堺コッカラ体操の講習」、第三回は「高齢消費者被害防止セミナー」について勉強しました。第三回のおとに七区のアトラクションがあり、東区からは日置荘西町・東悠会(南喜子代表・瓜生富喜子・河内幾代・太田紀子・兼田福代・緒方裕子・中野益子のみなさん)が銭太鼓で「河内おこし節」を演じました。東区からの参加者は次のとおりです。

△ 大岡幸子・若生操子・鶴沢由子・渡部富子・野村和子・岩畑順子・小山谷江(△) 辻尤美・野村和子

渡部富子・川本光子・岩畑順子・池本奈良子・原田文子・辻ケイ子・白木千代子・阪下陽子・湯川栄・松原孝子・田村順子・小林とし子・原田博・若生操子・鶴沢由子(△) 阪岡千寿子・米田世津子・野村和子・渡部富子・白木千代子・正保一枝・小山谷江・婦木明子・大岡幸子・村上広子・寺井和江・神戸喜久子・川端清子・鶴沢由子・寺田明子・塩谷笑子・楠本マサ子・橋直代・川本光子・松原孝子・西岡さと子・阪下陽子・若生操子・湯川栄・松井ヒデ子・田中たくみ・田村順子・池本奈良子・岩畑純子・吹田竹子・島野広子・越智節子・松原芳三・大西くに子

第二回 テニスコン交流大会

三月五日、金岡体育館で開催され、七区から四十チームが参加しました。東区からは、野田・日置荘・八下西・白鷺・登美丘東各校区と野田・日置荘連合チームの「イースト・レディーズ」の七チームが参加しました。

各校区の参加者は、
 〈登美丘東〉橋直代・寺田明子・塩谷笑子・松田勝彦・飯村和夫・川本徹
 〈日置荘〉米田繁夫・東野



日置荘チームが決勝戦で敗れ、ベスト4入りを逃しました。

社会福祉活動セミナー



一月三十日から二月二十二日まで四回にわたって開催されました。第一回「楽しく食べて健康に」、第二回「生活習慣病について」、第三回「楽しい食事を支える」の講座で各講師の話に参加者全員熱心に聞き入っていました。第四回は市老連の三区の代表者による「活動事例報告」でした。東区からは登美丘南校区・木原剛会長が「老人クラブは自治連合会と共に」と題した報告がありました。活動事例報告の後に市老連・橋本宜和会長(野田校区会長)から講評がありました。

各講座別の参加者は次のとおりです。

〔第一講座〕藤森金剛・米田繁夫・星野收・楠本忠行・猪野明子・行竹則子・辻隆彦・左手節子・橋直代・井上裕史・木原剛・本田キクエ
 〔第二講座〕藤森金剛・田中喜美代・玉池美知恵・藤井忠行・池田嘉和・辻隆彦・山崎富子(第四講座) 藤森金剛・田中喜美代・玉池美知恵・米田繁夫・馬来野民也・鶴沢由子・楠本忠行・辻隆彦・井上裕史・福元ヤチ子・本田キクエ
 〔第三講座〕藤森金剛・田中喜美代・玉池美知恵・馬来野民也・星野收・楠本忠行・池田嘉和・辻隆彦・山崎富子(第四講座) 藤森金剛・田中喜美代・玉池美知恵・米田繁夫・馬来野民也・鶴沢由子・楠本忠行・寺田明子・橋直代・井上裕史・木原剛・若生操子・田村順子・湯川栄・松原孝子・近藤芳子・中西絹代・小林トシ子・門田栄・大西くに子・松原芳三

囲碁・将棋大会

一月十九日、市総合福祉会館で開催されました。東区からの出場者は次の皆さんです。

〔囲碁〕
 四段以上 梅本 晃弘(日置荘)
 初段〜三段 大西 正高(野田)
 級位者 溝口 勝(日置荘)



〔将棋〕
 四段以上 飯村 和夫(登美丘東)
 初段〜三段 舌間日出夫(野田)
 級位者 大村 徳雄(白鷺)

結果は四段以上の梅本晃弘さんが準優勝で表彰されました。なお、昨年、同クラスで優勝の田岡良正さん(日置荘)は審判委員長を務めました。

私たちは、堺市東区老人クラブ連合会の活動を応援しています

校区だより

各校区・単位クラブの活動の様子を掲載します。季節にちなんだ行事・地域での取り組み・人気のサークル活動等、皆さんの日頃の活動の様子をご投稿ください。それぞれの活動状況を参考に、校区・単位クラブの活動をさらに充実させましょう!



八下西 ラジオ体操で鍛えています

長年続いていたラジオ体操ですが、事情があって休んでいました。昨年の夏から復活、毎朝6時半のNHKラジオに合わせて南八下西公園で元気に身体を動かしています。

白鷺 小1孫と10kmウォーク

過日、白鷺歩こう会で京都府八幡市の木津川・宇治川などが交わる合流点にある、背割堤(せまわりづつみ)をウォーキングしました。一四kmの間にソメイヨシノ二百五十本の桜のトンネルがあります。当日は好天に恵まれ、多勢の参加者の中で、今回は小学校一年のお孫さん連れのご夫婦に焦点を当て、感想を語っていただきます。

「初めて乗る二階建て特急電車で京阪八幡市駅へ到着。背割堤の桜並木の下でのお弁当、胸をワクワクさせながらも、小一の女子には十kmの道のりは不安でいっぱいだったと思いますが、じいじの手をしっかり握り、おしゃべりしながら、皆さんに声をかけてもらいながらよく頑張りました。桜の花びらの笛ふき、松花堂でのきれいなツバキの写真撮影もバッチリ。これも初乗りのケーブルカーで石清水八幡宮へ。汗を流したあとのソフトクリームも格別おいしそくに食べていました」 (池田 嘉和)

野田 小学生と昔の暮らしと遊びの伝承授業

野田小学校は、新一年生がご数年間四クラス編成で、児童数が増えている数少ない学校です。七年前に校長先生から、三年生に「昔の暮らしと遊び」ふれ合い授業の相談があり、高齢者にとつて知恵と経験を生かしながら、次世代に伝承できると快諾しました。二年社会科の教科書等を事前に見て勉強し、それに競争の恐ろしさと命の大切さを体験談として加えてのふれ合い授業は継続しています。そしてまた新しく、心

かしあそびの会」を一年生にやってみると頼まれ、今年で三年目になりました。一年生四クラス合同で百五十人くらいを体育館に集め、九種の昔のあそびコーナーを設けて、子供たちは九班に分かれて十五分ずつ巡回し、全部体験できるようにしています。あやとりやお手毬、ぼろくくり、おはじき、かるた、など九種それぞれにスタッフが四、五人として、四十人は必要となり人数が大変でした。しかし終了後は、あまり進まなかった方たちも、子供たちのふれ合い「ありがとう」といわれ、大いに満足していたのが印象的でした。いま、平成生まれの先生が三十歳になり、その人数も増えています。まさに、昭和は遠くになりかけています。小学生にもまた若い先生方にも、昔のいろいろな話を語り継いでいくことも大きな意義があるように思っています。私たち高齢者にとって、戦後の貧



日蓮荘 親睦の集い(演芸大会)開催



3月4日、原寺町大口会館において開催されました。暖かい好天に恵まれ、西野巴佐夫校区自治連合会会長を来賓に迎え、42人(組)がカラオケ・舞踊・詩吟・太極拳・銭太鼓・歌謡曲の弾き語りなどで、日ごろ鍛えたノドやワザを競いました。

私たちは、堺市東区老人クラブ連合会の活動を応援しています

日置荘 大相撲場所春巡業観戦雑感

四月三日、金岡公園体育館で堺場所が行われた。巡業の見物は稽古である。本場所で見れない物が見られる。

若手力士から始まって土俵だまりに大関、横綱が現れると下位の力士は、次々と丁寧にあいさつしにくる。昔からの慣習だろう。見ていて気持ちいい。外国出身、日本出身なんて関係ない。強い力士が偉いのだ。大関高安が土俵に上って、申し合い、ぶつかり稽古をつける。と迫力が違う。相手力士はへとへとになって、礼を言い、大関に力水をつける。その後自分も

が響いているのか？
八角理事長も疑問を抱えている。舞鶴巡業で、土俵上で倒れた、舞鶴市長の救助に女性が土俵に上ったことに対し、「女性には土俵から下りてくたさい」と場内放送したところ、市長は入院し一命が取り留めたが、場内放送が問題になる。宝塚市長が女性であることを理由に、土俵上にあいさつできなかつた。

かつて、高野山は女人禁制だったが今は解かれていることだし、考え直す時期がもしれないが、皇室でも女系天皇は認められていないから、難しい問題だ。
(土井鐵二郎)



登美丘東 児童の登下校見守り

小学校構と他に2カ所の3カ所で、登校は毎日、下校は月2回実施しています。幸い事故も全くなく、有志の会員で頑張っています。お互いに、いつまでも続けられるように、身体を鍛えたいものです。

登美丘南

西野つばきクラブ 錦織公園 平成30年3月7日



梅香や今は昔の里の家
木坊

登美丘南 青春きつぷで盛り上がる老い仲間

青春18きつぷは、学生の春・夏・冬の各長期休業期間中の年三回発売され、JRの快速と鈍行列車に限り乗車できる季節切符である。五枚セットで一枚当たりの単価に直すと二千三百七十円で、午前〇時～午後十一時五十九分まで乗り放題で、鉄道好きにはこたえられない切符である。

私は六十五で退職後、この切符で九州を除く各地を周遊してきた。単独も仲間も。
去年から参加した北野田タワース倶楽部とラジオ体操のお仲間、前記のことを話すと「面白そうー行こー行こー行こー連れてってー」になり、私が一泊二日で二度も行った「時計回り紀伊半島ぐるり一周六百三十三km」を提案すると、何と女六・男三計九人の応募があり、三月十九～二十日に進化した。
このコースの目玉は大きく三つ。
目玉①は、電車あり、単線のディーゼルカーありの六百三十三kmの鉄路。新今宮～加茂間の大和路線は新快速八両のガラ

ラすき電車。早速乾林。加茂～亀山の関西本線は二両編成のディーゼルカー、ロングシートは酒席でつり革組も大勢。「ウーンウーン」とCC(ディーゼルカー)特有のうなり声の加速はたましい。亀山で大勢の名古屋方面への客とサヨナラ。参宮線との分岐点の多気で約一時間の時間待ち。駅前のひなびた食堂で昼食。そして一日目の終着紀伊長島着が三時前。駅前からホテルの座はゆとり三時着。
目玉②はホテル朝食の八種の干物バイキング。ゆとりホテル着で、太平洋の波打ち際の露天風呂にゆったりと浸り、夕食は新鮮な魚メシンの会席膳。タイにヒラメ・伊勢エビほか七種の造り、中でもフリフリのカンパチをしょうゆでなく塩で頂き、ああ至福。そして翌朝の目玉の干物バイキングだが、アジ・イカミ・ウルメ・サメみりん干し・カマス・メヒカリ他、一人用のコンロで好きに焼き、今思い出してもまだれが出そう。朝風呂に浸り十一時にチェックアウト。

目玉③は、尾鷲でのお土産の花かつお。二日目に多雨で名高い尾鷲で途中下車、生節製造販売店でかつお節を目的の前でかいてもらい、試食しながら土産用に九人で計二十一袋も買い込む。昼食も済ませ新宮行きの二両編成DCに乗り。
新宮から紀伊田辺までのガラすきのDCで若いカップルと乗り合わせ。聞くところによると、青春きつぷで出身地の神戸までの旅だとか。青春きつぷはもとも、学生の利用を見込んでの商品化だったのが、時代の変遷とともに、若者の利用が減り、現在ではそのほとんどがわれわれ在配者である。

ガラすきのローカル線で乾林を重ね、山海の珍味に舌鼓を打ち、ゆつたりの温泉に浸り、小原庄助さん顔負けの旅である。加えて、純行の車窓を楽しむ、駅名の当てっこで日本語の豊かさを再認識もした。
なお、二万円の会費で二千五百円ずつの返金があった。
青春きつぷの旅ハンザイ
(坂上 淳司)

私たちは、堺市東区老人クラブ連合会の活動を応援しています

健康・生きがい講座 36

夢と生きがいを求めて 大谷選手 夢の旅立ちに想う

健康生きがいづくりアドバイザー 橋本 宜和 (YHライフデザイン研究所)



とつても、満開の桜は格別であり新しい出会いにワクワクしたし、またいくつもの別れにも遭遇しながら人生の後半を愉しんでいま

若さいっばい夢と希望と可能性を求めて、大谷選手はアメリカ大リーグの頂点を目指して、日本の多くのファンや仲間たちに別れを告げ、憧れの大リーグのエンゼルスへ旅立ちました。

高校時代の夢 信念を貫く

高校野球時代の夢 大谷投手は事前日本プロ野球はすべて断り、アメリカ大リーグに挑戦すると公表していたが、ドラフト会議で日本ハムから思わぬ指名を受けて大いに迷った。結果として、ファイターズに入団し栗山監督と出会い、本人の夢と希望に応えるべく、投

打の二刀流で育てられ話題になった。五年経った二十二歳の大谷選手は大きく成長し、自分の夢を貫いて大リーグへ挑戦した。多くの一流選手は、脂の乗り切った時期に最高の契約条件で大リーグへ行くが、大谷選手は年齢で一軍契約は出来なくマイナー契約になった。二刀流への理解と継続にこだわり、エンゼルス移籍を決めた。僕はまだ不完全な選手。まだ足りない部分が多いと思いつつ、もっと自分を磨きたい」と投打二刀流という誰もやっていないことに挑戦できる彼の若さと偉大さにうらやましく思う。評論家たちのいろいろな声も聞かされてくるが、「自分が面白ければいいかな」と信を貫き、自然な笑顔でサインに答

込みファンを魅了しているようだ。好きな野球をできることに、最高の生きがい求めて必死に頑張っている。

いまを明るく愉しく

老年期を迎えたいま、私は「かきくけこ」を心がけています。か「感謝・ありがとう」。き「興味をもつ」。く「工夫・新しいことにチャレンジする」。け「経済・最低限の生活資金」。こ「恋心・おしやれする」を忘れず、自分の身の丈に合った愉しみ方が大切です。小さい夢でもいい、何か面白いこと、愉しむことを追い求めながら、いまを生きていきと精一杯愉しんでいます。



私とグラウンドゴルフ

日置荘校区 野村 和子

私が、グラウンドゴルフと出会ったのは、昨年の一月に町内老人部で有志を集めているので参加しませんが、飯田さんに声をかけられていたのがきっかけでした。自信も勇気もありませんでした。とりあえず参加してみました。最初はクラブの握り方から教わり、スタンスの取り方と指導していただいているうちに球も走るようになり、楽しいと感じるようになっていきました。



六月に校区の大会に参加することがきっかけになりました。真剣に練習を頑張りましたが、結果は最下位でした。しかし、現在ではホールインワンも達成できるようになり、指導してくださった飯田さんに挑戦し、勝ちたいとの気迫で毎回楽しく練習に励んでいます。これからもずっと続けていきます。

爺放談 ⑤

日置荘校区 藤森 金剛

ジョンチャン冬季オリンピックの日本選手の活躍は素晴らしい。金メダル三個を含む十三個のメダル獲得数は史上最高だった(も)とも、過去に競技数は比べられないほど多くなっているが、心から拍手を送った。夏冬のオリ

トル、マラソンその他多くの競技がある。私は、個人的にはやはり①が好きだ。何と言っても見ている者に分りやすい。すべて精密な機械が判定する。だから公平だ。冷戦をほぼ正確・公平だ。ところが、体操やフィギュアスケートは素人が見ていても上手・下手が分りにくい。もともとリンクの上の選手が少々失敗しても高い点が出るように思えてならない。要す

るに審判の主観がかなり左右すると思う。プロ中のプロが判定するからほぼ正確・公平だろうが、しかし、例えば五人の審判で一番上と一番下をカットし、中の三人の平均のようにな競技での五人の点の出方には納得できないような場合もある。やはり、審判も人の子、個人の主観、立場が左右することも多いと思う。(スポーツの純粋性を冒す)と叱られるかも知

れないが、また、柔道やレスリングの判定にも？がたひたひ感じられる。メダル獲得の日本選手の競技の繰り返し繰り返しのビデオ放送、インタビューや帰国時(空港)、共同会見、報告会、所属クラブ・会社、郷土での歓迎会、数えきれないメダル獲得選手のインタビューを思わずテレビのチャンネルを変えてしまった。テレビのニュース番組、バラエティー番組での執拗な報



道か。いい加減にしてくれ、何度も思った。オリンピック以外のチャンネルをさがした。私には愛国心がないのだろうか。本当に、ひねられているのらうか。◆羽生負けて羽生が勝って栄誉賞 藤森 金剛流

私たちは、堺市東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

野田校区 田中 重夫
目出度しや百歳祝う母の日に
野田校区 北井 道子
仏前にふんだんに活けカーネーション
野田校区 西井 照子
母の日幾年かさねし祝きの膳
野田校区 橋本 宣和
母の日に今年も届く贈りもの
野田校区 中島 明雄
野田校区 土岐 久美
風ともに日差し輝く母の日や
野田校区 津田喜久代
会いたいな母の日来るたび七き母に

◎白鷺校区 白鷺句会

立花 敏子
大根を茹るほど煮し母恋し
小更アイ子
起き抜きの窓に一面雪景色
一文字に引く豆雛のりりしき日
岡本 光子
赤めきて散歩の歩のはづみけり
寺崎 美紀
ゲレンデを一気に滑り心燃ゆ
星野 收
負け将棋川面に浪花夜
日置荘校区 小北 三沙
谷深く散り次ぐ花に途切れなし
園遊手にお花畠をたのしみぬ

◎日置荘校区 萩原きらく会

石戸 寛明
青い芽が枯木の枝を春をまつ
安西 武
この命あめの世の使い来るまでは
幸わせは命が大事大切に
岡田三四人

川柳

安西 久子
金メダル命限界超え取る
齊藤美智子
命運を握る水上メダル十二
米田マサ子
露天風呂命の洗濯ほこりと
中西 キヨ
もう少し命きづかい守ります
中村真知子
まだ元氣命の限り生きまわす
堀居 三郎
この命そんなに重い地球より

短歌

登美丘南校区 金川百合子
しつこい咳を葛根湯でなだめてる
登美丘南校区 重田 昌宏
いらつしやい屋台でおどる鶴のたね
登美丘南校区 ヒマ 人
老人会出れば出る程ふけちやうた
登美丘南校区 木原 木坊
老人会話し上手が若く見え
日置荘校区 井本 敏雄
何気ない所作にゆかしき垣間見る
日置荘校区 土井鐵二郎
おやつ食べさあ頑張り母娘
野良に響かず稀利りの音

いきいき健康コラム

健康で元氣な老後のために



東保健福祉総合センター長
松本 望

この稿を持たせて頂いて早
いもので五年目に突入しまし
た。これまで高齢の方のい
ろいろな健康に關わるお話を
させて頂いてきたのですが、
最近が高齢者と呼ぶには失礼
な程の元氣な方が多くなつて
きたように思います。そうい
う私も今年いよいよ還暦を迎

えることになりました。自分
では気持ちはまだまだ五十歳
くらいなんですけど...

◆四人に一人が高齢者

「高齢者」の定義は一般的
には六十五歳以上とされてい
て、平成二十八年十月一日現
在、六十五歳以上の高齢者人

口は三千四百五十九万人で高
齢化率は27.3%となつてい
ます。ほぼ四人に一人以上が
高齢者です。男女別では男性
は千九百九十九万人、女性
は千九百九十九万人で、男性
の比率は約三対四となつてい
ます。(内閣府高齢社会白書よ
り)

◆若返る高齢者

昨年、日本老年学会などは、
医療や介護などで「六十五歳
以上」とされている高齢者の
定義を「七十五歳以上」に見
直すべきだとする提言を公表
しています。

冒頭でも述べましたが、昔
の六十五歳と比べて今の六十
五歳はとも若い方が多いと
感じます。二十年前の六十五
歳という足腰が悪くなつた
きて、白髪も目立ち年老とい
イメージがしていましたが、
今の六十五歳の方ははつらつ
とされて、高齢者と呼ぶ

調査によると、六十〜六十七
四歳の方で「要年齢よりも体
力年齢が若い人」は平成十七
年では、男女ともに38%であ
つたのに対し、平成二十七年
では男性48%、女性56%に
増加しています。実際に体力
年齢が若くなつている人が多
くなつていくことがわかつた
そうです。

◆新たな人生設計を

今年二月、政府は国家公務
員の定年を六十五歳に延長す
ることを決定しています。民
間企業もこれに続くものと思
われ、今後、年金支給開始も
七十歳や七十五歳まで延びる



ことが予想されます。これま
で以上に健康に留意した生活
を送る必要がありそうです。
元氣で活動的に過ごせる期
間が延びるということは、ま
たそれに伴つた人生設計が必要
になってきます。体を動かす
ことや趣味を広げて新しいこ
とにチャレンジしてみるのも
いいですね。

平成30年度 東区老連役員一覧



役職	氏名	校区	市老連担当
会長	藤森 金剛	日置 荘	理事
副会長	馬末野民也	八下 西	健康厚生部会
会計	木原 剛	登美丘南	総務部会
監査	池田 嘉和	白 鷺	教養研修部会
理事	橋本 宜和	野 田	理事長 (市老連会長)
理事	幸田 勝春	登美丘西	
理事	川本 徹	登美丘東	社会福祉部会
理事 (女性部会長)	大岡 幸子	八下 西	広報委員会



池田嘉和さん

退任役員・新任役員

長年、白鷺校区会長を務めていただきました星野収さんが退任されました。本当にご苦労さまでした。星野さんの後任として、白鷺第6クラブの池田嘉和さんが白鷺校区会長に就任されました。どうぞよろしくお願いいたします。

編集後記
水溜みわが家のメダカ一
家と、居候のエビさんたち
は、食欲旺盛で食事を多
今かと待っています。水槽
に近づくと水面にきて早
く、早くと催促して、餌を
浮かすとエビはひっくり返
り背泳スタイルで手や足を
使い餌を食べています。メ
ダカも卵を抱いてもうす
く、ちびっ子が飛び出して
くるでしょうね。
小学校・中学校の卒業式
に参加してきましたが、こ
の国も人口減少が続ぎ、世



馬末野民也

●ご協賛いただいた方々への御礼●
このたび本紙の発行にあたりご協力戴いた方々に厚く御礼申し上げます。本紙は今後も会員の生きがい・健康・教養を高めるよう内容の充実にも努めますので、末長いご支援を賜りますようお願い申し上げます。
堺市東区老人クラブ連合会

平成30年度 東区老連・堺市老連事業計画

◎東区老連定例役員会 毎月第1火曜日 9:30～11:30
メンバー：校区代表7名 女性部会三役 市老連若手委員会委員2名 合計12名
場所：東区老人福祉センター会議室
◎東区老連女性部会 6校区部会員12名 隔月開催
◎市老連 校区代表者会議 4・5・6・8・11・12・2・3月(年間8回開催)

月	日	事業名	事業内容
5	8	東区老連健康ウォーク	馬見丘陵公園・平城宮跡歴史公園ウォーク
	17	市老連新任校区長研修会	
	30	市老連総会	
6	1	「すこやかひがし」第43号発行(今号)	
	4	市老連・大阪ガス料理教室 女性	
	14-15	全老連近畿ブロック研修会	橿原市
7	19	市老連体力測定	金岡体育館
	1	「ほがらか堺」発行	
	6～10	堺市高齢者作品展	東文化会館
9	27	市老連単位老人クラブ会長研修会・会員増強推進会議	
	12	市老連・大阪ガス料理教室 男性	
	20	社会奉仕の日	
10	26	市老連グラウンド・ゴルフ大会	金岡競技場
	未定	区老連親睦バス旅行	
	未定	東区主催(区老連協賛)第2回東区ディスコン大会	
11	3	街頭共同募金	北野田・萩原天神・初芝・白鷺駅
	4	高齢者福祉大会	市総合福祉会館
	26	市老連ゲートボール大会	金岡競技場
12	31	市老連ウォーキング大会	金岡競技場
	3	区老連演芸大会	日置荘原寺町 大口会館
	13	市老連体力測定	金岡体育館
1	1	「すこやかひがし」第44号発行	
	未定	区老連恵方三社参り	
	18	市老連囲碁将棋大会	
3	8	市老連女性リーダー研修会	市総合福祉会館ホール

原稿募集
すこやかひがし第
四十四号(十二月一日
発行)の原稿募集を行
います。
◎募集作品
校区・単位クラブの
活動報告、随想文
芸(俳句・川柳・短
歌)、作品(書道・絵
画・絵手紙・写真等)
等を募集します。
文章は六百字程度
写真があればご提出
ください。
内容の一部修正等に
ついては、一任願
います。
◎締め切り
九月末日
◎投稿先
各校区長を通じてお
届けください。

私たちは、堺市東区老人クラブ連合会の活動を応援しています