



# ほがらか 堺

## 第80号

年2回(1月・7月)発行

堺市老人クラブ連合会

発行：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 ☎.072-223-0220  
編集協力：株式会社ニテコミ 神戸市中央区元町通4丁目4-8 ☎.078-351-3387

### 第8回 定時社員総会



## 多様化に対応した 堺市老連をめざして!

**第1部**  
橋本堺市老連会長のあいさつ後、竹山修身堺市長からご祝辞をいただきました。

#### 第1部

5月30日午後1時30分から、平成30年度「一般社団法人堺市老人クラブ連合会定時社員総会」が堺市総合福祉会館6階ホールで開催されました。



竹山市長からの祝辞

**第2部**  
7区老連の代表による芸能発表が行われました。  
(3ページ参照)

#### 第2部

このあと、定時社員総会の議事に入り、次の報告、議案が審議され、満場一致で承認可決されました。  
**【報告】**  
①平成29年度事業報告の件  
**【議案】**  
①平成29年度決算書類承認の件  
②平成30年度事業計画および収支予算書(案)承認の件  
③役員選任の件

私たちは堺市老人クラブ連合会の活動を応援しています



堺市老人クラブ連合会  
会長 橋本 宜和

## 地域共生社会へ 活動経験生かそう

我が国は、高齢化が急速に進み65歳以上の高齢者が、総人口の4人に1人という超高齢社会を迎えています。また、2025年には団塊の世代の全てが75歳以上になり、高齢者5人のうち3人が後期高齢者となります。一方、私たち老人クラブは、会員や役員の高齢化が進み、会員の減少や後継者づくりが課題となっています。このような中において、全老連では「100万人会員増強5カ年運動」を展開しており、堺市老連でも各区に会員増強運動推進本部を設けて積極的に取り組んでいるところです。いま、堺市では住み

慣れた地域で高齢者がいつまでも自分らしく、すこやかに暮らし続けられる仕組みとして「地域包括ケアシステム」の構築に取り組んでおり、私たち老人クラブの活動経験を生かした積極的な参画が期待されています。私たち老人クラブが取り組んできた高齢者が支え合う「友愛活動」「健康づくり活動」「奉仕活動」は、二層重要性を増しております。行政や自治会、社会福祉協議会などの関係団体とともに、すべての人がいきいきと生活で

きる地域共生社会に向けた取り組みを推進してまいりたいと考えています。今年度は、ヤングシニアを意識しながら「のぼそう!健康寿命、担おう!地域づくりを」のメインテーマのもと、多様化した価値観や意識に対応しながら、楽しく魅力ある「堺市老人クラブ連合会」をめざして、役員一同精力的に取り組んでまいります。皆様より一層のご支援、ご協力をお願いいたします。



堺市長 竹山 修身

本日、堺市老人クラブ連合会の平成30年度総会が盛大に開催されますことを心からお慶び申し上げます。

貴連合会の皆様には、日頃から高齢者の健康づくりや生きがいづくり、さらには、児童の見守りや清掃活動など、多大なご貢献をいただいております。

橋本会長をはじめ役員ならびに会員の皆様に、心から敬意を表しますとともにお礼を申し上げます。



社会福祉法人 堺市社会福祉協議会 会長 静 又三

本日、平成30年度堺市老人クラブ連合会総会が、開催されますことを、心よりお祝い申し上げます。皆さま方におかれましては、平素から

### 定時総会へ来賓祝辞

高齢者の方が支援の必要な高齢者の方を支援していただける、また高齢者の方が子どもの見守りに取り組んでおられる。こうしたまちづくりは、老人クラブの会員の皆様をはじめ、地域の方々の日頃の活動が、まさに支えになります。あらためて敬意を表する次第です。

堺市では、今年度から新たな取り組みを始めました。まず一つ目は、政令市で初めて、胃がんなど5つのがん検診の無償化を始めました。電話相談が行える「がん検診総合相

談センター」も設置しておりますので、がん予防に役立ててください。二つ目は、「おでかけ応援制度」の利用日数の上限を、この4月から撤廃しました。一年中いつでも大いにご利用いただき、健康で充実したシニアライフを楽しんでください。結びに、今後とも、堺市の高齢者福祉の推進により一層のお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

「共同募金運動」をはじめ、堺市社会福祉協議会の諸活動に温かいご支援・ご協力を賜り、さらには会費制度の取り組みにも深いご理解を

賜っておりますことを、厚くお礼を申し上げます。貴連合会におかれましては、強い団結力のもと、地域に根ざしたさまざまな活動

に取り組まれ、高齢者福祉に大きな役割を果たしていただけることに、深い敬意を表しますとともに、心より感謝申し上げます。堺市老人クラブ連合会のさらなるご発展と会員の皆さま方のご健勝とご多幸を祈念いたしまして、お祝いの言葉とさせていただきます。



#### 平成30年度 新校区会長名簿

区	校 区	新会長
堺	錦 綾	石田 慶司
西	向 丘	園部 章
北	五 箇 荘	北田 俊明
中	深 井	瀬野 映二
	宮 園	高木マチ子
	福 田	石谷 巖
	八 田 荘	森内 一一

#### 平成30年度 新女性部会長名簿

区	氏 名
南区女性部会	五島 洋子

#### 平成30年度 新理事

職 名	氏 名
中区老連会長	土山 貴史
総務部会長	宮本 俊明
教養研修部会長	神野 晋司

私たちは堺市老人クラブ連合会の活動を応援しています



第8回 定時社員総会 第2部アトラクション



西区 浜寺石津女性部会  
堺コツカラ体操「青い山脈」



堺区 神石おどりの会  
新舞踊「もってこい長崎」



美原区 ラインダンスほびー  
ラインダンス「アフリカブンブン」



美原区 ラインダンスほびー  
ラインダンス「ティビティビトース」

# 総会第2部のお楽しみ♪ 各区の芸自慢集結

定時社員総会第2部では、各区老連より芸自慢のグループが舞踊などを披露。日頃の練習の成果が花開き、会場の会員から拍手喝采の大盛り上がりとなりました。



東区 吟裕会 詩吟と扇舞「九段の母」



南区 いずみ会 民謡「ガンバレ音頭」



中区 深井西翠会 新舞踊「島のブルース」



東区 吟裕会 詩吟と扇舞「白虎隊」



北区 やすらぎ会 銭太鼓「百才音頭」

私たちは堺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

社会福祉活動セミナー  
「医療」など高齢者が抱える問題を理解する

ため、市老連社会福祉部会が毎年2月と3月に4回開催しています。



バランス良く食べることを学びました

29年度は、「自助」をテーマに自分の健康を自分で守るための「食と健康」について、食品メーカーや医師、歯科衛生士の方に講演をお願いしました。また、3区の代表の方から日頃の老人クラブ活動の事例発表もいただきました。



熱心にセミナーを受講する会員

寒さが厳しい時期の開催でしたが、参加者は合計で400人を超え、毎回熱心に受講していただきました。30年度は、「共助」をテーマに住

女性部会活動の活性化と会員の新たな知識の習得をめざし、毎年12月、2月、3月の3回「女性部リーダーセミナー」を



口や顔の筋肉を動かして若返り

開催しています。29年度第1回は「顔筋のエクササイズ」、第2回は「堺コッカラ体操」で、顔の筋肉の運動や体操によって脳の活性化を促しました。また、第3回は大阪府警の



3月のセミナーには会場いっぱいの会員が!

皆さんによる「高齢消費者被害防止」に向けた講演と防犯劇で、防犯意識を高めました。



寸劇で多発する消費者被害防止をPR

## 「堺市老人クラブ連合会高齢者作品展」を開催します

老人クラブの会員の日頃の趣味活動の発表と会員相互の親睦・交流の場として、「堺市老人クラブ連合会高齢者作品展」を開催します。会員の皆さんの各種絵画、書道、写真、手芸、工芸などの力作を展示します。皆さんお誘いあわせの上ご来場ください。(入場無料)



【開催場所】堺市立東文化会館 2階ギャラリー  
(南海高野線 北野田駅前)

【開催日時】7月6日(金)~10日(火) 午前10時~午後5時まで  
ただし 7月10日(火)の展示は午前10時~午後1時まで



昨年の作品展の様子

私たちは堺市老人クラブ連合会の活動を応援しています



ディスコン交流大会

ディスクの行方に皆さん注目



若手委員が活性化へ交流大会開催  
**350人が会場湧かす**  
**気軽に楽しい「ディスコン」**



楽しく・魅力ある老人クラブをめざし、若手委員会が準備を進め



できた「市老連ディスコン交流大会」を、3月5日、市立金岡公園体育館大体育室で開催しました。  
 交流会には40チーム、350人が参加し、会場は熱気に包まれていました。  
 結果は下記のとおりです。

大会結果

優勝	長會根
準優勝	鳳 南
第3位	錦A ヤンチャーズ



優勝の「長會根」チーム



それっ!

平成30年度 近畿ブロック老人クラブ  
 リーダー研修会開催

考えよう シニアの生き方



東区老連の藤森会長による事例発表

近畿6府県、4政令指定都市の老人クラブリーダーが一堂に会し、共通の課題意識を持つ「地域共生社会の実現」に向け、自由活発な意見を交換し、研究討議する「平成30年度近畿ブロック老人クラブリーダー研修会」が6月14日、15日の両日、奈良県橿原市のホテルTHE KASHIHARAで開催され、本市からは会長以下20人が参加しました。

1日目は、全国老人クラブ連合会の参事岡本まゆみ様による基調報告の後、4つの分科会に分かれ研究討議



廣島中区女性部会長が座長を担当

医療学講座赤井靖宏教授の講演の後、分科会討議を踏まえた全体会で今回の研修会のまとめをしました。

を行いました。本市老連からは、東区老連の藤森金剛会長が第3分科会で事例発表を行い、中区老連の廣島宮子女性部会長が第1分科会の座長を務めました。  
 2日目は、奈良県立医科大学地域

平成30年度7月以降の行事予定

日付・曜日	行事名称	会場
7月6日(金)~10日(火) 午前10時~午後5時 最終日は午後1時まで	高齢者作品展	堺市立東文化会館 2階ギャラリー
9月12日(水)	大阪ガス男性向け料理講習会	大阪ガスクッキングスクール堺
9月20日(木)	全国一斉「社会奉仕の日」	市内各所
9月26日(水)	グラウンド・ゴルフ 決勝大会	金岡公園陸上競技場
10月4日(木)	高齢者福祉大会	堺市総合福祉会館ホール
10月26日(金)	ゲートボール大会	金岡公園陸上競技場
10月31日(水)	ウォーキング大会	金岡公園陸上競技場周辺
11月13日(火)	体力測定	金岡公園体育館
11月16日(金)	体力測定	金岡公園体育館
12月14日(金)	女性部リーダーセミナー1	堺市総合福祉会館大研修室

健康づくり料理講習会



食は元気の源!!  
 バランスよく食べよう!



手際よくテキパキ調理

6月4日、大阪ガスクッキングスクール堺で、「健康づくり料理

講習会」に21人の女性会員が参加しました。健康を維持するた

めには、バランスの良い食事をとることが大切です。今回は、「ひと工夫でおいしく和風料理」をテーマに食材の選び方や調理のポイントなどを学びまし

前日までは寒さ厳しい日々でしたが、当日は穏やかで汗ばむほどの好天気で、運動場ではリムまわし、ピー玉、竹馬、かんぼっくり、コマまわしの5種類。体育館では、おてだま、おはじき、めんこ、羽根付き、けん玉、あやとり、折り紙の7種類を実施。

**「昔の遊び」の交流会**  
西陶器校区  
土山 貴史



2月16日に西陶器小学校において、1、2年生の生活科の学習の一環として、児童と校区老人クラブの会員との「昔の遊び」の交流会を行いました。



かんぼっくりは女の子にも人気

特にリムまわし、竹馬、コマまわし、けん玉等の遊びは「コツ」を呑み込むように何度も何度も繰り返し指導し、汗だく。上手にできたり、失敗したりで児童と一緒に「喜ぶ」愛しい笑顔で「お願いします」「ありがとうございます」の声を忘れて頑張りました。



竹馬遊びで運動場に歓声響く

また児童一人ひとりから可愛い絵の描かれた「オリジナルカレンダー」をお礼としていただき、こちらも元気もらいました。たくさんの方の協力のおかげで、無事終えることができました。

終了後に児童から「西陶器小学校」校歌の熱唱と、全員で童謡「雪」を合唱し、我々も童心に帰る楽しい時間を過ごすことができました。



日ごろの練習にも熱が入る



私たちの校区では、3つの単位クラブが中心となりゴルフ愛好会を結成しています。ゴルフはボールを打つという楽しさがあります。

**ゴルフ・健康長寿**  
三宝校区  
鳥並 勝治

堺区福祉大会第37回は3月17日に開催されました。式典では、ご来賓の方々によるご祝詞を賜りました。引き続き、アトラクションでは各校区代表の方々の歌や踊り、民謡です。今年は錦校区からコーラス25名の皆さんで3曲歌っていただき、福祉大会を盛りあげていただきました。

**春の福祉大会**  
少佛寺校区  
服部 恒子

「春がくれば福祉大会」です。一年が過ぎるのはあっという間です。また次回に向けて準備です。私たちも歳を重ねてきていますが、踊りは脳トレニングを兼ねて健康づくりの一環として、今後も頑張りたいと思います。

た。女性部も踊りをはじめ6年目をむかえました。一年一年、私たちも踊る楽しさが出てきたようです。今年には着物はなく、女性部のネーム入り法被を新調しました。気分もあらたに張り切って踊ったつもりです！



おそろいの法被で舞台上立つ

65人の会員は、三宝公園横の防災公園で、毎日練習を行っています。4月26日には堺市民オリンピックの校区予選を行い、10人の代表選手を選抜しました。優勝目指して頑張ります。

私たちは堺市老人クラブ連合会の活動を応援しています





全老連主催 第15期健康づくり中央セミナーが、神奈川県葉山町「ロフォス湘南」で2月21日、22日、23日に開催され、行ってまいりました。

「地域に健康づくり、介護予防の輪を広げよう」がスローガンで37道府県・指定都市より65名が出席し、平均年齢72歳でした。計6講座、66歳の日本医師会副会長はじめ、それぞれの立場

地域での健康づくりや介護予防に向けた取り組みなどを学ぶため、全老連主催の「健康づくり中央セミナー」が、2月21日から23日まで神奈川県葉山町で開催され、市老連から北区の小野美恵子さんと堺区の下野耕生さんの両名が参加しました。

今後、健康づくり推進員の会で活躍していただきます。



健康づくり中央セミナーに2名参加!

「地域に健康づくり、介護予防の輪を広げよう」がスローガンで37道府県・指定都市より65名が出席し、平均年齢72歳でした。計6講座、66歳の日本医師会副会長はじめ、それぞれの立場

「地域に健康づくり、介護予防の輪を広げよう」がスローガンで37道府県・指定都市より65名が出席し、平均年齢72歳でした。計6講座、66歳の日本医師会副会長はじめ、それぞれの立場

「地域に健康づくり、介護予防の輪を広げよう」がスローガンで37道府県・指定都市より65名が出席し、平均年齢72歳でした。計6講座、66歳の日本医師会副会長はじめ、それぞれの立場

喜楽会 小野美恵子

「健康づくり中央セミナー」が、2月21日から23日まで神奈川県葉山町で開催され、市老連から北区の小野美恵子さんと堺区の下野耕生さんの両名が参加しました。

今後、健康づくり推進員の会で活躍していただきます。



イスに座ったまま楽しく体操

平尾校区老人クラブは、健康長寿をめざした運動活動に取り組んでいます。

今年度は、5月から8月まで4回にわたり「げんきあっぷ教室」(地域出前型)を実施することになり

「げんきあっぷ教室で介護予防」

平尾校区 添田 豊司

4月3日、市立光竜寺小学校体育館で「第5回北区ディスクコン親睦大会」を開催しました。

区内23チームが参加し、日頃の練習の成果を披露しました。

出場者は、4コートに分かれ、真剣な顔ついで、一投一投ディスクを投げていました。

選手からはディスクを投げるたびに「どこに行くのよ」、「もっとポイントに近く」という声が上がっていました。

また、会場を埋めた応援団からは、ディスクがポイントに近づいたり、得点が入るたびに大歓声が起こっていました。

ディスクの行方に大歓声

光竜寺校区 中川 祐子



選手は一投一投に集中

順位	クラブ名
優勝	野遠末吉会
準優勝	喜楽会
第3位	新金東さくら
敢闘賞	長曾根A

結果は次の通りです。



「げんきあっぷ教室」は、堺市が地域のグループを対象に、運動指導員を派遣し、転倒予防、体力増進、運動習慣を身につけるなど介護予防を目的とした運動を行うものです。

会場の平尾会館には30人が集まり、運動指導員の指導のもと、つま先やかかと、足首を上げてふくらはぎや太ももの筋肉をきたえる運動などに取り組んでいます。

私たちは堺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

# 元気な時から介護予防



あなたは **大丈夫?**  
 加齢による **虚弱フレイル** について

加齢にともない、食欲の低下、社会交流の減少、体重の減少、能力運動量・認知機能の低下など、心身の活力が低下し、生活機能障がい・要介護状態等の危険性が高くなったこ

とを**フレイル**といいます。介護予防にはフレイルを予防することが大

切です。フレイルを予防し、健康長寿であるために「元気な時から介護予防」の大切さが言われています。しかし、「介護予防」という言葉から、「自分はまだまだ元気」だから必要ない、と考える人も多いようです。「介護予防」とは、言い換えれば「健康づくり」なのです。

**3つ以上当てはまればフレイルの状態かも**

Let's Check!

- 握力の低下 Check
- 歩行速度の低下 Check
- 身体活動性の低下 Check
- 疲れやすい Check
- 体重の減少 Check



老人クラブ活動に参加しよう!

加齢を華麗に過ごすために日々の健康づくりを実践しましょう。「介護予防」は、体力強化の運動や食事の栄養面ばかりが強調されますが、グラウンド・ゴルフやゲートボールなどのスポーツ活動に参加したり、仲間と旅行をしたり、趣味の会を楽しんだり、ボジティブな生活習慣の実践が「健康づくり」です。

元気なうちの介護予防は、老人クラブに参加することで、ほとんど達成できるのではないのでしょうか。



フレイルを予防して

「あした」のために今日から始める

私たちは堺市老人クラブ連合会の活動を応援しています



# 特殊詐欺にご注意!!

大阪ではオレオレ詐欺などの特殊詐欺被害が多発しています。

## 平成29年大阪府内での特殊詐欺被害の状況 (暫定値)

認知件数: 1,597件  
(前年比-36件)

被害総額: 約37億5,400万円  
(前年比-15億700万円)

手口別	オレオレ詐欺	486件	約17億8,200万円
	架空請求詐欺	502件	約12億1,900万円
	還付金等詐欺	544件	約5億8,000万円

【被害者の特徴】 年齢 65歳以上の高齢者が約74% (そのうち女性が約71%)

### 高齢の女性が狙われています。



まちがいは全部で5ヶ所

それって詐欺かも? まちがい探し

# 市老連事業

## 身体活動

他にもグラウンド・ゴルフや様々なスポーツ事業がいっぱいだよ!



### 健康ウォーキング大会



金岡公園陸上競技場と周辺コースで開催。真っ青な秋空の下、参加者が2kmと3kmの2コースに分かれウォーキングを楽しみました。

あ  
る  
く

買い物、ゴミ捨て、庭いじり、身近でも適度な運動、体力づくりは可能です。

## 社会参加

趣味のサークル、カラオケとか演芸大会もあるわよ♥



### 女性部会施設見学会



女性部会主催で、各地区の様々な施設への見学会を行っています。京都伝統産業ふれあい館でハンカチの友禅染めを体験するなど、様々な体験を実施。

し  
ゃ  
べ  
る

趣味やボランティア活動、地域の行事やグループ活動など社会参加が重要です。

## 食生活・口腔機能

おいしい物を食べるに旅行や誕生会など、「食べる」イベント盛りだくさん!



### 健康づくり料理講習会



大阪ガススクッキングスクールで「健康づくり料理講習会」を開催しました。彩り豊かな和食メニューの指導を受けました。

た  
べ  
る

低栄養の予防や筋力を減らさない食事を心掛けましょう。

# あ し た

あ  
る  
く  
し  
ゃ  
べ  
る  
た  
べ  
る  
の  
頭  
文  
字  
か  
ら  
「あ  
し  
た」  
で  
す。  
「あ  
し  
た」  
と  
言  
わ  
ず  
実  
行  
は  
「き  
よ  
う」  
か  
ら。  
病  
気  
は  
百  
も  
千  
も  
あ  
り  
ま  
す  
が、  
健  
康  
は  
1  
つ  
で  
す。  
老  
化  
の  
サ  
イ  
ン  
が  
出  
る  
前  
に、  
元  
気  
な  
々  
だ  
か  
ら  
そ  
を  
始  
め  
ま  
せ  
ん  
か?





地域包括ケアシステムについて詳しく学ぶ

4月28日、日置荘校区原寺公民館で東区老連総会を開催し、単位クラブ会長、女性部会員、若手委員44人が出席しました。

第一部の各種報告、審議案件の承認のあと、第二部で堺市地域包括ケア推進課課長補佐の花

地域包括ケアシステムの構築と老人クラブへの期待

日置荘校区 藤森 金剛

市老連ディスコン交流大会

錦校区 田中 重彦



第一回堺市老人クラブ連合会ディスコン交流大会が平成30年3月5日金岡公園体育館で、堺市の各校区から40チーム、男女合わせて約350名近い人数が体育館に集合し、12時30分より開会式。橋本大会会長のあいさつからはじまり、ルール注意事項の説明があり、トーナメント方式12分間または得点11点先取のルールでスタート。13時始球式、競技開始。いよいよAコートからEコート、5つのコートで試合が一斉に始まり、受付で対戦表をもらって錦ヤンチャーズはAコートのA1番で1試合目。日頃の練習も出ず、また人数が集まらず2回ほど練習したが、ルールも分からんままで競技開始の合図、皆ドキドキ。試合の最中には審判に注意されながら、1試合目は、いつの間にか終了時間12分が経ってなんと1点差で勝った。2試合目もなんとまた1点差で勝った。めいめいに、「次勝ったら優勝やで〜」「勝ちたいな〜」「そんな甘い



家薫さんから「高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」についての講演がありました。参加者一同、「地域包括ケアシステム」についてはほとんど知識はありませんでしたが、近い将来必ず老人クラブとしても向かい合っていかなければならないということ、熱心に耳を傾けました。

健康コラム



堺市医師会 理事 辻本 裕樹

高齢者の運転による高速道路の逆走や、アクセルとブレーキの踏み間違えなどが原因の死亡事故をニュースで見ます。警視庁の調べでは、平成19年から28年までの交通事故の発生件数は年々減少していますが、総件数に占める高齢者の割合は上昇しています。そのおよそ6割が何かしらの不注意によるものとわかりました。加齢により動体視力や集中力、判断力が低下しているため、とっさの判断に間に合わず事故に繋がると思

われます。また認知症であれば、標識を認識できなくなる、運転操作を思い出せなくなるなどの記憶力にも問題が生じます。「ずっと運転しているから大丈夫」という過信や、「車がないと不便で生活できない」という理由で免許返納への強い抵抗感があったり、認知症になれば返納すること自体を考え付かなかつたりします。75歳以上のドライバーが運転免許証を自主返納すれば、堺市から大阪タクシー共通乗車券(600円券)12枚が進呈されます(1回限り)。また、警察署や運転免許試

交通事故と高齢者

試合と違うので、「2試合は、まあ運が良かっただけで」「相手も勝ち進んで来てる強いチームと違うか?」「次は負けてもともとやな〜」。3試合目の試合開始、両チーム皆真剣ですわ。錦チームがなんとなんと時間内で11点を先取した。審判の大きな声、「錦Aチームの勝ち!」。見事に勝った、良かった。各コート優勝や、7人皆びつくり。最後に成績発表、錦は全体入賞3位の成績。市老連の橋本会長より表彰状、賞品をいただき、記念写真も撮ってもらい、全選手の皆様も楽しい一日を過ごされたと思います。なお、大会に関わっていたいただいた大会実行委員の方々、設営役員の皆様お疲れ様。

私たちは堺市老人クラブ連合会の活動を応援しています



### 浜寺公園駅舎

#### 予想を上回る利用!

浜寺昭和校区 平山 芳弘

平成18年に、南海本線「石津川」から「羽衣」間の高架化が決定され、「浜寺公園駅舎」が工事の支障になり、ことが明らかになりました。

化財であり、1000年も町を見守り続けてくれた「駅舎」だけに「今の場所の近くで保存活用したい」旨を堺市に申し出ました。

風評では、この機会に解体すべしとか、浜寺公園の西端に移設してはどうかとの噂が流れました。

堺市では、学識経験者、鉄道事業者、市民で構成する「浜寺公園駅舎保存活用懇話会」を立ち上げ、検討の結果、「保存活用」の方向が決定されました(20年2月)。

自治連合会としては、国の登録有形文

地元としても、運営の一端を担うべく、早速、NPO「浜寺公園駅舎保存活用会」を設立(23年10月)。25年度から活動を開始し、30年4月15日、駅舎開業式典の開催にこぎつけました。

とくに、28年10月からは堺市(市民協働課)の考案された「公募提案型協働推進事業」の適用を受け、南海、堺市、NPOの三者協働で取り組みました。28年10月から31年3月までの2年半で、450万の経費支援も受けました。4月は、オープン直

後とは申せ、来場者1日平均約1000名、売上げ1日平均2万円を超える盛況に、忙しいやら嬉しいやらの毎日です。

連続立体(高架)工事が完了(約10年後)すれば、「駅舎」は元の位置に再移設され、堺市が運営することになっていきます。

それまでは、カフェ、図書コーナー、ギャラリー、イベントホール等として、町の活性化、明るい町づくりに取り組んでまいりますので、倍旧のご指導ご支援賜りますようお願い申し上げます。

### 携帯電話

東百舌鳥校区

木村 泰子



5人姉妹の長女である姉は、婿養子をもらつて農家の跡継ぎになりました。今年87歳になります。まだ農家を手伝っています。

た。でも今は、同じことを何度も言います。現在は姉の息子の代になりました。そのお嫁さんと私はメル友です。

若い時は妹たちの洋服を作ってくれました。私の嫁に行く時は、着物も作ってくれました。巻寿司も上手でした。

私はメールが好きで、編物や旅行、花の写真を写メールします。お嫁さんは姉を病院に連れて行って

くれます。調子が良いから先生に薬を減らしてもらったことや、また家族のことなどよくメールをくれます。実は家は四国なので、いつでも帰れないし、姉の様子が良いと分かり助かっています。

携帯は重宝しています。昔はなかった携帯電話が、今は大体の人が持つようになり、遠く離れて住んでいる家

も入ってくるのを楽しんで入っています。私にとつて携帯は、頭の体操に力を貸してくれていると思います。

これからもお友達からたたくさんのニュースが入ってくるのを楽しんで入っています。私にとつて携帯は、頭の体操に力を貸してくれていると思います。

族や友達に自分の気持ちや友達に自分の気持ちを伝えるに、嬉しいことだと思えます。家の電話では、つい用件だけで終わらず長話になってしまいます。メール等はその点、時間の節約になります。

前回の投稿で書きましたが、朝6時の「おはよう」の連発で私を起こした後、私の枕を横取りして丸くなって気持ちよさそうに寝ます。ブラシを終え「おしっこ」をしたら、2時すぎまで寝ています。一日の内、起きてるのが8時間くらいだそうです。14歳ともなると、もっと寝

てる時間が長いと思います。夜は9時前になると私の近くにきて、じっと顔を見えています。それは私に「風呂に入れ」と言っているのです。私が風呂場に行くと、また2階へ上がります。

次に10時頃です。今度は私に「もう寝たら」と近くにきて顔を覗いているのです。1、2回のことなら偶然ということもありますが、もう3年くらい続いています。動物の体内時計というものでしょうか。とにかく、猫に追い立てられている毎日です。おかげで楽しい毎日をごすごとができて「ミーちゃん」に感謝です。ありがとう。



### 我家の猫(三)

東百舌鳥校区 阪田 治子

私たちは堺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

斎藤茂吉

(二八八二一九五三)

錦校区 竹村 周



鯉の好きな人だった。戦争中の歌に「これまでに吾に食はれし鯉らは仏となりてかよふらむか」というのがある。自分の腹の中

で成仏した鯉らは、極楽へ行つて、蓮の池で光り輝いて泳いでいるのであろうか、という歌で諧謔感がある。

最晩年の歌に「ひと老いて何のいりぞ鯉すらあぶら濃過ぐと言はむとぞする」。年をとると「ひと老いて何のいりぞ」とは身にしみて分かるようになるものだ。あんなに好きだった鯉でも、油

が濃過ぎるよと言いううになつてしまふ。老いの嘆きを歌った歌である。

茂吉は山形県の僻村に守谷家の三男として生まれた。この時代、いくら秀才であっても田舎に生まれられた斎藤家に頼んで学問をさせてやろうじやないかということになり、小学校を出た年に上京。斎藤家に寄寓することになる。斎藤の両親は、茂吉が東京帝大医科大学に入ったのをみて、病院

が叫ばれたころであった。さて、我が国では近年「特殊詐欺」が横行し、警察や消費者センターの懸命な各種施策と啓蒙指導にもかかわらず、被害が後を絶たない。それは何故だろうか。

を継がせて娘と娶せようと養子にした。『赤光』に「死にたまふ母」という連作がある。へ死に近き母に添寝のしんしんと遠田のかはづ天に聞ゆるへど赤き玄鳥ふたつ屋梁にゐて足乳根の母は死にたまふなり。

15の時に離れて大っぴらに親であると言いにくい立場になつた。このためにかえつて実の父母を思う情が深刻である。母の死から暫くのち守谷の父が死ぬ。これを悼んで書いたのが「念珠集」である。冒頭へ僕は維也納の教室を引上げ、笈を負うて二たび目指すバヴァリアの首府ミュンヘンに行った。そこで何や彼や

還暦の祝いに、主人に双眼鏡を買ってもらいました。もちろん、バードウォッチングです。野鳥といえは、鳥、鳩、雀、燕……ぐらいつしか思い浮かびませんでした。身近に割といるいるな鳥がいるのに驚きました。

双眼鏡



写真はカケスのもまね上手で、「ジューイ」と鳴く

透き通つた歌声のイカル、イソヒヨドリ。賑やかな鳴き声のヒヨドリ、シジュウカラ、ヒバリ。目尻が上がリキリとしたゴジュウカラ。色のきれいな鳥たちにもたくさん出会いました。嘴が赤く、胸のオレンジが鮮やかなソウシチョウ、なん

て、それから発熱してつひに歿した。僕の少年の頃の父の想出が一種の哀調を帯びて幾つも意識の上に浮上つてくる。『念珠』は、数珠のことだ。『念珠集』は死んだ父親の思い出二つを、数珠の珠になぞらえて書いた。

科学の力で特殊詐欺の根絶を

新松尾台校区 黒川 和平

私は致遠(警大友会機関誌)123号に随想「夢物語りが現実」という題名で掲載させていただいたように、警察庁捜査二課在勤時、「指名手配のオンライン化」を提

案。さらに中部管区刑事課長時代に「自動車自動ナンバー読み取りシステム」を考案し、いずれも採択となり、開発され実用化された。1970年代の「警察の科学化」

に目を向け、グループを組み、配役をきめて「俺だけど」「僕だけど」と相手宅に電話をかける。大抵の人は普通考えれば自分の息子や孫の声がわからないはずがないと思う。ところが彼らは悪の道に長けたプロであり、リハーサルを重ね「風邪を引いているんで声がおかしいやう」などと

言葉巧みにまくし立てる。相手の話を聞いているうちに冷静さは失われ、ポーツとなつてしまひ、ついつい相手の話に乗せられてしまふのだ。関西流にいえば「こら、えらいこつちや!早くお金を振り込まなきゃ」「息子が暴力団に連れて行かれる」「孫が会社をクビになる」と、相手

の演技力とまことしやかな口車に乗せられる向こうの思うつぼはまづてしまふ。そのようにしてまんまと騙される。

人間というのは弱いもので、ふだん冷静なときにはそうと分かっている、自分が実際その場に立たされると魔術にかかったようになり、「今日中にお金を振り込まないと大



久世校区の東山には、東西に総延長6キロメートルにもおよぶ掛水路が残っています。この水路を地元では「かけそ」と呼んで大切にしてきました。夏には「かけそ」より取水する淵で泳いだり、地下のトンネルは戦争中の防空壕にもなりました。

## 地下に眠る水のトンネル「かけそ」

久世校区 大町 浩康

水源に恵まれず、絶えず水不足に悩まされていたこの地域で、明治の大干ばつによる被害は想像以上でした。この時、辻野市松、谷川幸三郎の両氏が「かけそ」の新設を思いつき、不可能と思われていた宅地、田畑、丘陵地、窪地を通る水路を繰り返

しの嘆願と説得で各所有者と耕作者、地主の了解を得て借地の契約を取り付けました。明治29年に着工し、陶器川の辻之に取水口を設置、幅90センチメートルの水路に、土管の敷設、トンネルの掘削を進めました。夜間に提灯を使っての高低差測量、灯明の明かりで掘る手掘りのトンネルは、西と東からの進めたトンネルの位置がずれるなどの失敗も重ねながら、5年の歳月と計り知れ



ない労苦により、明治34年12月に竣工しました。陶器川の水が東山の「かけそ」を流れて八田池に注ぐ八田水路と、大井戸池から長磯、原井頭池を経て平井に至る平井

水路が交差する東山1番地付近は私たちの通学路で、上をかけるが流れ、下を平井水路が流れている不思議な光景でした。この「かけそ」の関係者間の契約、了解事項はかけそ慣行となり、一部は平成まで続いていましたが数年前に放棄されました。この「かけそ」にかけた地元民の執念と実現までの努力、村と村をつなぐ絆は忘れな

それって詐欺かも？ まちがい探し ことえ

分かったかな？

変なことになる」と息子さんやお孫さんの身を案じて銀行に走る。銀行員が何かおろおろして携帯で話しながらATM(現金自動預け払い機)を操作している老婆を認め、振り込みを未然に防いだ例もある。私の郷里の義姉も危ないところで銀行員が止めてくれた。しかし、そういうのはごく稀でしかない。

①ミニコンピュター利用特殊詐欺防止システム(試案) ミニコンピュターを用意し、これに犯人が使う単語(短い用語)の入力。例えば「交通事故を起こした」「不倫で妊娠させた」「会社の



カネを使い込んだ」「市役所だけだ」「医療費を払い戻します」「税務署だけだ」「税の還付金があります」「示談金」「早く振り込んで」「現金取りに行く」等。類型別に彼らが使う、分かっているだけの用語をすべてミニコンにインプットする。

②前記ミニコンを家庭の固定電話に接続する。 ③次に犯人から固定電話に発信があり、Aさんと通話が始まる。ミニコンが先に入力してある単語(用語)と自動的に照合し、合致するものが2〜3以上あれば特殊詐欺と認定、赤ランプが点灯する。

④赤ランプが点灯すると同時に、自動的にAさんとの通話が切り替わり、府県警本部の特殊詐欺対策室に繋がるようにする。 以上のおりである。難しいようだが、指名手配オンラインシステムや迷惑電話お断りシステムの応用でできるのではないかと

考えている。2020年の東京オリンピックを控え、通訳いらずの自動翻訳機が出現し、そのだし(注)、自動車の自動運転の開発も進んでいると聞く。警察庁、電話会社、コンピュータメーカー、ソフト開発部等との専門家チームでぜひ開発していただけたらと念じている(平成29年9月1日警察庁に提案中)。(注)現在、既に半自動翻訳機能付や本体に向かって話しかければ、その通り文字に変換されて液晶画面に表示されるスマホも市中に出回っている。

堺市では運転免許を自主返納した高齢者を対象とした支援事業を行います。

## さかい高齢者運転免許自主返納 サポート事業

75歳以上の方は運転免許の自主返納でタクシー券を進呈

平成29年4月1日以降に運転免許返納

申請 → 申請受付 → 審査 → タクシー利用券進呈 (500円券12枚)

※ただし、有効期限切れによる失効は含まれません。また、一人1回限りで、再発行はできません。 ※タクシー利用券は大阪タクシー共連乗車券運営協議会加盟事業者のみご利用いただけます。

高齢になると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。このため、思わぬ事故を起こす場合があります。堺市では、後期高齢者(75歳以上)の運転免許保有者を対象に「さかい高齢者運転免許自主返納サポート事業」を実施しています。昨年の7月から今年の3月までの9カ月間に1,560人の方がご利用されました。自動車運転による交通事故を未然に防ぎ、高齢者およびその家族の安心とともに、市民全体の安全・安心につなげるために検討してはどうでしょうか。

俳句

血糖値気にして一つさくら餅

錦綾校区

野村 栄一

一本の高架の下の夕桜

錦綾校区

野村 久子

春寒や庭ひろげる土手の上

錦綾校区

海田 敏子

子等の手のタンポポ綿を風まかせ

錦綾校区

今井 綾子

暮れ泥む間にあやしく梅一輪

錦綾校区

山口喜代子

菜の花の中に埋もる旅路かな

錦綾校区

小田 信行

二刀流投打に光る初夏の風

向丘校区

斉藤 高生

青嵐特攻二機を見送りし

向丘校区

高田 直昭

夕風に影さらはれし花水木

向丘校区

渡部 唯子

若き父吹く麦笛の音の素朴

向丘校区

高橋 寿美

惜春やなんとひと日の早きこと

向丘校区

竹澤 信子

金剛なる大樹の陰の山桜

向丘校区

西 寛子

切れきれの読経ものうげ余花の散る

向丘校区

横山 芳子

夏夕べ幼指さすひとつ星

向丘校区

森川 友美



ほがらか埜 文芸サロン

列車にて故里恋へる夏の旅

中百舌鳥校区

坂本 茂子

紫陽花の妹の絵手紙上手くなり

中百舌鳥校区

山本三智子

紫陽花の昨日の藍にもどらざる

中百舌鳥校区

古下美恵子

もしかして雨戸練る朝雪景色

東百舌鳥校区

中居 暁子

春野菜並ぶ値札にとまる足

東百舌鳥校区

林 くに子

鶏頭ばかり目立ちてみたる花壇かな

八田荘校区

上野 幸夫

花蕾やさしき雨の序曲かな

八田荘校区

前田ハズエ

枇杷の花目立たずあれど盛りなる

八田荘校区

森 スミエ

天花粉まだ土知らぬ土踏まず

八田荘校区

浅尾 周子

白魚の透しき姿のまぶしけり

八田荘校区

川野 祐子

つばひろの帽にサンダル避暑夫人

日置荘校区

小北 三沙

帰り道夕顔の花見て来し

野田校区

田中 重夫

夕顔に外出できぬ夕暮れや

野田校区

北井 道子

夕顔や暮れゆく空を可愛げに

野田校区

西井 照子

可愛げな夕顔の花誇らしげ

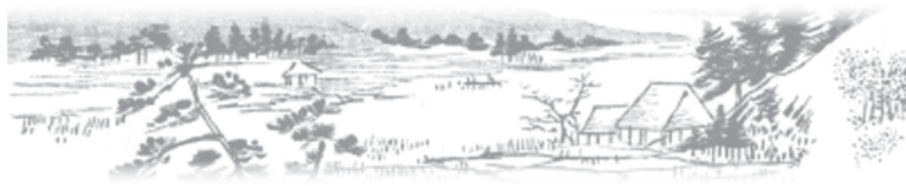
野田校区

橋本 宣和

夕顔の花に魅せられ西の空

野田校区

土岐 久美



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

2 傷害保険 活動型

自分がケガをした時の保険です。(病氣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です。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が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 保険部

TEL.03-3597-8770 FAX.03-3597-8767

〒100-8822 東京都千代田区麹町3丁目6-14 三久ビル1階102号 (取扱代理店) 有限会社 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には、代理店までお問い合わせください。

ぼっかりと夕顔咲いて風すずし  
野田校区 津田喜久代  
青葉朝I-Vコーヒ孫案内  
上神谷校区 井守たかし  
休耕田畔へつくしの五六本  
上神谷校区 芝本 君子  
鶯のけふは聴こえず溪の径  
上神谷校区 向井佐和子  
春うらら乎和つづけと祈る日々  
泉ヶ丘東校区 原 つや子

静かなるつつし咲く道杖ついて  
泉ヶ丘東校区 佐井須磨子  
たわむれる小犬と幼な子春の午後  
泉ヶ丘東校区 平島久美子  
春迎え老いのカラオケはずむ声  
泉ヶ丘東校区 鶴見 武子  
想い出と希望を綴る春の宵  
泉ヶ丘東校区 梅下 千代



夏の朝飯より多き葉かな  
榎塚台校区 佐々 匠

春暁や生きる限りの厨ごと  
赤坂台校区 小林富美子

人はみな唯我独尊花まつり  
赤坂台校区 尾崎 武彦

おしゃべりも長寿の秘訣古茶新茶  
赤坂台校区 白石 和子

過ぎし日を誰と語らん苧環草  
赤坂台校区 榎田 雅子

天を指す松の緑の迷ひなし  
赤坂台校区 今西 規子

さりげなく活けて引き立つ利休梅  
赤坂台校区 久松 節子

葉裏には提灯行列鳴子百合  
赤坂台校区 竹中 洋司

夏山路瀬の音に添ひ風に添ひ  
英彰校区 井上 良美

【訂正】  
前号にて高橋寿美様の俳句に脱字がありましたので訂正してお詫び申し上げます。  
(正) モンローの唇に似し辨カンナよ

### 短歌

傾むけしグラスに揺れる思ひ出は  
きみの笑顔とあの日あの時  
浜寺昭和校区 辻 光

たたずめば雨後の薄日の上手路は  
足元にわらび頭持ち上げ  
日置荘校区 土井鐵二郎

木々の芽を一枝切りてそっと生け  
家の中にも春を呼び込み  
上神谷校区 桜淵 和代

茶の里の茶の湯一服ふか緑  
裡なる頬もやわらぎてゆく  
福泉中央校区 大仲美智子



白い息、吐きながら行く、学童ら  
見まもる我もいそしみて立つ  
福泉中央校区 田中 高子

神馬馳せ弓矢的を射る武芸  
流鏑馬まつりに、に魅える  
福泉中央校区 辻田 尚美

車イスおされて歩む公園の  
桜満開心も満開  
福泉中央校区 辻本 利子

ドカアーンと凍てつく空に大輪の  
火花と炎 若草山燃ゆ  
福泉中央校区 山本嘉恵子

ホーホケキョケキョケキョケキョ  
これぞまさしく春の歌声  
福泉中央校区 田中亀久二

退院し事務所に向う夫の顔  
空に輝く朝陽の如し  
福泉中央校区 横道シゲ子

【川柳】  
置き場所をかえて半日探しもの  
浜寺昭和校区 田邊 静子

気がつけば施設のちらし集め居り  
浜寺昭和校区 谷 友江

花びらを帽子が受けてハイ・ポーズ  
浜寺昭和校区 松井 路

えべっさん駐車違反で攝取られ  
浜寺昭和校区 森田 圭子

その言葉何れ我が身にブーメラン  
浜寺昭和校区 橋本セイ子

桜咲き気持明るいみな笑顔  
浜寺昭和校区 伊藤 美咲

置き薬昔はそれで間に合った  
浜寺昭和校区 川口 厚子

花束を持った男の照れた顔  
浜寺昭和校区 高橋 司



都合よく聞き間違える老いの耳  
日置荘校区 井本 敏雄

雲ひとつない青空へする背伸び  
向丘校区 小谷 武子

波瀾万丈人それぞれの茨道  
浜寺東校区 物種 唯修

### 私の手帳



八田荘西校区 水橋 俊子

7月で74歳になる私。5月のある日、手帳を確認し思う。この頃、増えていくものは贅肉としわ、減っていくのは時間と脳細胞。平成7年の秋退職後、九十九会入会。平成8年、歌好き仲間5人とカラオケクラブを結成。募集したところ20名集まり、10年経った今も皆、元気に歌っています。  
また、手芸好きの友人と手芸クラブ月2回、第2、第4木曜日、針は動かないけど、口は超スピードに動き楽しんでます。前会長に見守り隊をたのま毎日、登下校立ちつつ、一人では何もできないうちに活動しています。

【訂正】  
第79号12ページに掲載の水橋俊子様の随想「言葉ごとくことだま」について、校区名に誤りがありましたので訂正してお詫びいたします。  
(誤) 八田荘校区 (正) 八田荘西校区

私たちは埜市老人クラブ連合会の活動を応援しています

第10回西区福祉大会



第10回西区福祉大会を、11月25日、堺市総合福祉会館で開催しました。今回は81組が午前、

午後に分かれて出演。自慢の喉を響かせました。満員の会場は大盛り上がりとなりました。

西区老連 <主な活動紹介>

西区老人クラブ連合会は、平成30年4月現在、12校区老連、76単位クラブ、会員数6,106人です。西区老連は、「健康長寿の延伸を図ろう!」をテーマにグラウンドゴルフ、ゲートボール、デイスコンのスポーツ活動、カラオケ、作品展、囲碁将棋大会の趣味活動、健康厚生セミナーなどを実施しています。今号では、写真を通して活発な区老連活動の一端を紹介しましょう。

春季グラウンド・ゴルフ大会



5月15日、春季グラウンド・ゴルフ大会を開催。浜寺元町グラウンドで142名が参加しました。晴天の中、楽しいプレーになりました。

大会結果 (敬称略)

優勝	北井 信市 (浜寺石津)
準優勝	坪田 慶子 (浜寺)
第3位	宮本 忠治 (福泉)

春季ゲートボール大会



5月27日、春季ゲートボール大会を浜寺石津グラウンドで開催しました。各チーム力を合わせて、限られた時間の中で、熱戦を繰り広げました。

大会結果

優勝	浜寺石津 A
準優勝	向 丘
第3位	浜寺石津 D

春季デイスコン大会



5月25日、春季デイスコン大会を家原大池体育館大アリーナで開催しました。皆さん、良い位置にディスクを配置すべく真剣な眼差しでディスクを投げていました。

大会結果

優勝	浜寺東 C
準優勝	鳳 南 B
第3位	鳳 南 C

編集後記

日頃は、市老連活動にご支援・ご協力いただきありがとうございます。さて、「ほがらか唄」は昭和51年3月31日の創刊以来、80号となりました。これも会員の皆さんのご協力の賜物と存じます。お気づきの会員さんもおられると思います

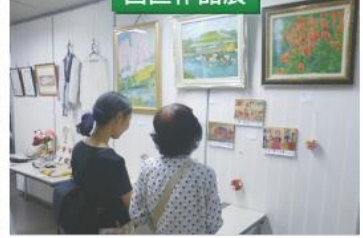
が、今回から紙面のレイアウトやデザインが大きく変わっています。80号を機に、制作会社を変更し、新たな一歩を踏み出したところであります。これまで同様、読みやすく、楽しい紙面をめざしてまいりますのでよろしくお願いたします。皆さんのご投稿をお待ちしております。(事務局)

健康厚生セミナー



3月24日、西区役所7階セミナールームで健康厚生セミナーを開催しました。

西区作品展



毎年7月に、西文化会館2階ギャラリーで「西区高齢者作品展」が開かれます。