

「生きがい」と健康について

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)



平成最後の夏は、高齢者にとつて厳しい記憶に残る夏となりました。6月には大阪北部大地震、7月には西日本集中豪雨で広範囲な大水害や、危険な猛暑続きといった自然災害が多発し、災害に遭われた多くの人たちに心からお見舞い申し上げ、一日も早い復旧をお祈り申し上げます。

皆様にご協力いただいています。会員増強運動5カ年計画も最終年を迎えています。皆様方々が新しい仲間を一人勧誘いただきましたのです。みんなが力を合わせて、もつと肌ぬいで、頑張りましょう。さて、ご縁があつて投稿依頼がありましたので、挨拶に加えて、高齢者の生き方等に関するコラムを58号から執筆しています。ご意見等をお寄せいただければうれしいです。

〇「生きがい」について

生きがいは、私たちが生きていることの意義や打ちのことであり、そして生きていることの価値や喜びを見出して、自ら感じる心の張り合いのことです。私が80歳代になった今感じていることは、自分の体

力や気力の衰えが気にかかるようになってきました。高齢になれば体のどこか気にならないところがあつたり、病気が全くないというのは稀で体力も衰えてくるものです。そんなときに、何か生きがいをもち、前向きな意欲が大切になってきます。健康と生きがいは表裏一体の関係にあり、お互いに依存し合い補完し合いながら相互に作用しているのです。

〇一人称から
三人称の生きがい。へ
生きがいは、自分のために何かをする一人称の関係と、仲間と一緒に行動することで自分も相手も共に生きがいや喜びが得られるといった二人称の関係、さらに複数以上の他人と関わる三人称の生きがいがあります。長くなった人生、老いても心に夢と希望を自分の生きがいとして、できればあのきんさん・ぎんさんのように多くの人に喜びと希望を与えてくれた三人称の生きがいに高めていきたいものです。



社会的孤立の防止に向けた取組について

西区長 中山 誠



錦秋の候、西区老人クラブ連合会の皆様方におかれましては、ますますご清栄のごことお喜び申しあげます。

活動に尽力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

さて、昨今、ひとり暮らしの高齢者が増加する中で、家族や地域社会との交流が著しく乏しい状態、「社会的孤立」の防止が課題となっています。社会的孤立は、長く続くと、生き甲斐の喪失

や生活の不安などから、心身の機能に影響があるとも言われています。これを防止するには、高齢者自身が「孤立」しないよう備えることと、高齢者が「孤立しない」まちをつくることが求められます。

西区では、住み慣れた地域の自分らしく暮らしているよう、医療・介護・介護予防・住まい・生活介護が一体的かつ継続的に提供される「地域包括ケアシステム」の構築を推進していま

す。そこで、住民同士が顔見知りとなり、ともに助け支え合えるような地域づくりが必要で、貴連合会の友愛・ボランティア活動は、まさにこれを体現する取組みであります。今後ともより一層のご支援、ご協力を願っています。

最後に、貴連合会の益々のご発展と皆様のご健康、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



ホールインワンめざして
ナイスショット!



平成 30 年度 西区老連 春季グラウンドゴルフ大会

5月15日(火)、平成30年度西区老連春季グラウンドゴルフ大会が、浜寺元町グラウンドにおいて開催されました。
赤、青の2コースが設定され、8ホール3ラウンドで競われた今大会。真夏を思わせる強い日差しが照りつける中、出場者は一打入魂とばかりに力を込めてクラブを振ります。
そして、接戦となった今大会を制したのは、浜寺石津校区の北井さん。ホール

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)
3位	宮本 忠治 (福泉)



インワン一本ながら、3ラウンドとも10打代にまとめる安定したプレーでトータル50。「チームがすばらしくリラックスしてできました」と笑顔で大会を振り返りました。



9月26日(水)、金岡公園陸上競技場において、堺市老連主催の第17回堺市老連グラウンドゴルフ決勝大会が開催されました。この大会には各区の予選を勝ち抜いた精鋭250名が参加し、晴れ渡る秋空の下で熱戦を繰り広げました。
和やかな雰囲気の中大会は進みましたが、試合終了後には雲行きが怪しくなり突然の降雨で残念ながらも表彰式は中止に。しかし、参加した皆さんの渾身のプレーに大会は盛り上がりを見せました。
【大会結果】 ※敬称略
優勝 東海林政雄 (東区 八下西)
準優勝 岩佐 明 (美原区 さつき野)
3位 城田 祥稔 (東区 日置荘)

堺市老連 第17回 グラウンドゴルフ 決勝大会

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



市老連大会に向けて
気合十分に!



大会結果



優勝 浜寺石津 A チーム
準優勝 北条 GBC チーム
3位 石津上チーム



平成30年度 西区老連
春季ゲートボール大会

5月27日(日)、浜寺石津町スポーツ道場グラウンドで平成30年度西区老連春季ゲートボール大会が開催されました。
参加8チームによるリンク戦で行われ、各チーム3試合を対戦。試合中はチームメイト同士で指示を出し合うなど、熱戦を繰り広げました。
今回参加した全チームは10月の堺市老連大会への出場資格を手にしており、市老連大会を前に弾みをつける大会となりました。

10月4日、堺市総合福祉会館6階ホールで「平成30年度堺市高齢者福祉大会」が開催されました。昨年は台風の影響で中止となり、2年ぶりとなった本大会に市内7区から大勢の会員が詰めかけました。
第1部式典では開式のことば、国歌斉唱、市民憲章朗読に続き、橋本市老連会長があいさつに立ちました。その後、竹山市長はじめ来賓の方々からお祝いの言葉をいただき、表彰に移りました。
その後、万歳三唱、閉式のことばで式典が終了。休憩をはさみ第2部アトラクションでは市内7区の代表が多彩な芸を披露しまし



平成30年度堺市高齢者福祉大会

た。西区からは梓流中村社中の二人が舞台上に立ち、堂々とした演技で観客を魅了しました。

最後は皆さんお楽しみのお福引抽選会。用意された金賞(お買い物券)3本を含む36本の当たりくじの番号が読み上げられると、客席から拍手と歓声がわき起こりました。

◇堺市老人クラブ連合会長表彰状・感謝状

- 老人クラブ育成功労者(単位クラブ会長・役員、校区の役員) ※敬称略
- 坂口八十弘(浜寺石津)
- 寺原加代子(浜寺石津)
- 川畑子工子(浜寺石津)
- 退任校区会長・区老連女性部会長 ※敬称略
- 巳波 清一(向丘)



第2部アトラクションに登場
新舞踊「修善寺夜雨」
梓流 中村社中(代表坂本美喜子さん)

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42回 西区老連 高齢者作品展

力作78点に感嘆の声

7月26日(休)～28日(土)の3日間、西区老人クラブ連合会主催の高齢者作品展が西文化会館ウエスティギャラリーで行われました。今回も絵画、写真、手芸、工芸、書など技巧を高めた作品78点が出展されました。

来場者は一つひとつじっくりと鑑賞し、丁寧に作られた作品に感嘆の声をあげていました。中には「これはどうやって作っているのかな？」などと語り合いながら想像し、楽しんでいる姿も見られました。

第42回 堺市高齢者作品展

区老連作品展に先駆けて、7月6日(金)～10日(火)には堺市高齢者作品展が堺市立東文化会館ギャラリーで開催され、西区からは43点もの作品が出展されました。

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30年度は橿原市で開催 近畿ブロック老人クラブリーダー研修会

ホテル「THE KASHIHARA」を会場に309名が集う



「のぼせうー健康寿命、担おうー地域づくり」をメインテーマに6月14日、15日の2日間、平成30年度近畿ブロック老人クラブリーダー研修会がTHE KASHIHARA

KASHIHARA(旧橿原ロイヤルホテル)において開催され、近畿2府4県4市から309名が参加しました(西区老連からは西村会長が参加)。

1日目は開会式に続いて基調報告があり、研究討議では四つの分科会に分かれて事例発表などが行われました(左記参照)。

2日目は、奈良県立医科大学地域医療学講座・赤井靖宏教授を講師に迎え、「あなたは何を知っていますか? こんなに怖い慢性腎臓病(CKD)の健康長寿の秘訣はCKD予防にあり〜」のテーマで講演が行われました。

第1分科会 健康長寿に取り組み健康づくり・介護予防活動

健康寿命延伸への取り組みとして、神戸市須磨区老連では室内運動会を行い会員同士の交流が深まった事例が発表され、滋賀県野洲市老連では笑いヨガなど19のサークル活動を開催し、昨年は約180人の会員増を達成。また大阪市西区老連では、グラウンドゴルフなどの健康増進活動に加え、見守り活動など社会貢献にも力を注いでいくことが発表されました。いずれにおいても、いかに社会と関わり、人とつながるかが重要との指摘がなされました。

第2分科会 地域包括ケアシステムの構築に向けた友愛活動の充実

高齢者の在宅支援の担い手として老人クラブへの期待が高まっています。京都府笠置町老連では、日常の困りごとを住民同士で助け合う「ほのほのサービースおたがいさま」活動を社協と協同で推進し、兵庫県加西市老連では、サロン活動などを通して、住民の憩いと交流の場づくりが行われていることが発表されました。こうした活動においては、地域との交流を図りながらクラブ運営が進められ、老人クラブの魅力の発信、担い手育成にも繋がるとされました。

第3分科会 多世代や地域団体との交流による地域づくり

老人クラブではこれまでも、さまざまな地域活動に取り組んできました。堺市東区老連では小・中学生や一般区民も参加できるティスコンの東区長杯を開催し、また和歌山県有田川町老連は健康体操を積極的にに行っています。こうした活動には、生きがいづくりや仲間づくり、介護予防を担う役割や、老人クラブの存在意義を高める効果が期待され、また楽しみながら取り組むことで、町づくりにもつながるとの指摘がなされました。

第4分科会 会員加入促進に向けた老人クラブづくり

会員増強は全国の老人クラブ共通の課題です。京都市東山区シニア連では、老人福祉センターとの連携、また夫婦での加入を推奨している点が紹介され、奈良県高取町老連では、福祉施設に老人クラブへの加入促進を呼び掛け入会増につながった事例が紹介されました。また東大阪市長堂校区老連からは、会員増強には役員の意識向上と会員自らが主体となって取り組むこと、高齢者のニーズを取り入れることなどが重要との提言がなされました。



男性がフラガールに変身??!

浜寺ローズカーニバルに出演

浜寺ローズカーニバルが5月20日、府営浜寺公園で開催されました。ステージに浜寺石津校区老人クラブ「男のフラダンス」、浜寺昭和校区老人クラブ会員の「カラオケ」、浜寺校区老人クラブ「諏訪の森首領」が登場し、舞台を盛り上げました。

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

第25回おおとり千種会カラオケ大会

6月3日(日)、大鳥会館において、おおとり千種会主催による第25回カラオケ大会が開催されました。平成15年にスタートしたこの大会、年1回、秋に開催していましたが、歌好きの会員から年2回の要望が出て、平成21年からは春、秋の年2回に。

さて、この日は千種会及びカラオケの5サークルから歌う人、聴衆者を含め総勢79名の方々の参加で会場は満杯。「下町の太陽」を全員で唱和してスタート。手造りの飾り付け「I♥KARAOKE」をバックに、めいめい自慢の喉を披露していただきました。最後は恒例の花の鉢植え抽選会で盛り上がったところで、当たった人



全員で「下町の太陽」を唄う



日谷校区長も熱唱

抽選会風景

抽選用の花 紫陽花・ペチュニア



歌好きの面々



手造りの飾り付け

当たらなかつた人も、元気に「北国の春」を熱唱し、春のカラオケ大会は無事終了しました。(鳥校区 土居 通晃)

第12回浜寺4校区カラオケ合同大会



6月18日(日)、浜寺船尾会館大ホールにおいて、第12回浜寺4校区カラオケ合同大会が開催され、96組の出演者が、華やかに舞台を彩りました。

各校区の会長による歌唱披露に続いて参加者がマイクを握ります。今年のトップバッターは、浜寺昭和校区の寺田明男さんで、「三山ひろしの「男の流儀」を力強く歌い上げました。

熱唱が続く舞台には、会場から声を限りの応援が飛び、カラオケの宴は終日にぎやかに繰り広げられました。そして締めくくりは、恒例のお楽しみ抽選会。当選番号の発表に一喜一憂のひとときを終え、参加者は家路へと向かいました。



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



今年も長寿荘劇団に拍手喝采!
『落語(ザ・ムービー)桃太郎』を披露!



石津三大長寿三人娘は、今年もにごやかに登場



浜寺石津老人クラブ連合会
第9回敬老演芸大会



9月17日、今年も恒例の敬老演芸大会が、浜寺石津公民館3階大ホールで行われました。演芸大会は来賓によるカラオケでスタート。その後浜寺石津小学校子供会のコーラスやギター演奏、よさこい踊りや大正琴など、華やかな演出が次々に登場し、会場は大盛り上がりとなりました。特に酒井会長と浜寺石津連合会会の浅野会長によるデュエット「兄弟船」が披露されると、客席から大きな拍手が沸き起こりました。石津三大長寿三人娘の登場の後、いよいよ皆さんお待ちかねの長寿荘劇団によるお芝居が開演!今年の演題は『落語(ザ・ムービー)桃太郎』です。壇上の語り手のセリフに合わせ、チャンバラや風船割りゲームなど、お楽しみ満載のコメディー風のお芝居に会場は笑いの渦に包まれました。最後はお楽しみみの抽選会が行われ、演芸大会は大盛況のうちに幕を閉じました。



浜寺石津老人クラブ連合会
第53回物故者追悼法要

浜寺石津老人クラブ連合会の物故者追悼法要は、9月23日に教蓮寺にて執り行われ、心から哀悼の意を捧げました。今年で53回目を迎えた物故者追悼法要の意義は、会員の皆さんが全て身内であるとの認識から、参列できなかった葬儀に対し、年に一度の合同でのお悔みをすることにあります。



第12回浜寺4校区テニスコン親睦大会

9月23日、浜寺小学校体育館にて開催されました。試合ルールはトーナメント方式、8チームが参加、6人制、13分間、11点制で行いました。今回の担当校区は浜寺でしたが、次回は浜寺東です(平成31年3月を予定)。

大会結果
優勝 浜寺A
準優勝 浜寺石津B
3位 浜寺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

投稿欄

パワーハラ一考

浜寺昭和校区 平山 芳弘

昨年、新聞やテレビを賑わせている『パワーハラ』パワーハラメント』について一考したい。

レスリングに始まり、日大アメフト、ボクシング、そして女子チア・ダンスとあとをたない。

そもそも、ハラズメント (HARASSMENT) とは、

辞書によると、「悩ます・

悩む悩み」とあるので、パワーハラは、パワー(権力)で悩ませるといふことにならるのだと思う。

つまり、組織や団体の上司(監督・リーダー・部長)が権力権限によって組織員(部下)を悩ませる(いやがらせをする)ことを解釈できる。

監督が選手をしごく、部

じいも見守り活動に参加して

家原寺校区 池田 勇造

私は孫4人と一緒に暮らしています。長女の孫が小学校6年生の時から見守り活動に参加しています。それからもう11年になりました。見守り活動に参加するきっかけは、老人クラブに入れてもらって間もないころ、ある会員の方が小学生の登下校時の見守りを毎日一生懸命されているのを見て、頭の下がる思いがして、見守り活動を人まかせではない、自分も参加しようと思ったからです。ちょうど家が定まる見守りの



場所があり、そこに立つことにしました。その後、老人クラブの役職についてたこともあって、現在もそこに立ち、児童の見守りを続け

ています。ある日、車道を歩いている児童を見つけて注意すると「親でもあるまいし」と返事が返ってきたこともありました。このように、中には腹の立つこともありましたが、自分の子ども頃もそうだったかもしれないと思いつつ、自分も頑張ります。今は、状況を見て注意したり、一緒に立っている人と協力して見守っています。安心して学校に行けるよう心掛けています。たまに、慣れた児童には英語で「Good Morning. How are you?」と挨拶する。[I'm fine, thank you.]と返事を児童もします。「Good bye. See



長が部下を叱るなどがその例に当るのだと思う。しかし、率直に言って指導する(育てる)こととハラズメントを区別するところができるだろうか。

監督が選手の足腰を鍛えるために「腕立て伏せをもち

う100回しろ」とか「ランドをもつ3回走ってこい」とか選手の成長を真に願って発することは良くある場面であろう。これがハラズメントではあるまい。ハラズメントと言われるためには、その選手を有名に育てることによって自分が賞賛されたいという「下心」がある場合が問題になるのではないかと。

要は、上に立つ者の「心」によって指導がハラズメントかが決まるように思う。これは、神のみぞ知るといふ難題であると思う。

ています。

ある日、車道を歩いている児童を見つけて注意すると「親でもあるまいし」と返事が返ってきたこともあ

今日(8月27日)、児童の方から英語で「おはようございます」と挨拶され、英語で返事すると、うれしそうにして母親と一緒に通り過ぎました。とてもうれ

しいです。夏の暑い時、見守りのお礼を書いてくれる児童もありました。気も使いますが、児童とかわれあうことで、元

気がもらっています。今年3月、4人目の孫(長男)が小学校を卒業し、もう小学生はいませんが、元気な間はそのまま見守り活動を続け、少しでも社会に役立てばいいなあと思っています。

だまされしないで! 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を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」と要求したり、「すべし」電話をかけて下さい...△△に当選しました。景品の受け取りは090-XXXX-XXXXで手続きを...」などと電話をかけ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か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りせず、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)



西堺警察署 ☎ 274-1234

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

投稿欄



夏の夜のひととき

浜寺昭和校区 松田 郁子

8月に入ると夏の夜の風物詩である盆踊りが、あちらこちらで行われています。私たちの所でも14日と15日に盛大な盆踊り大会が行われました。

「泉寿会」の皆様による音頭が町中に響き渡り、二重三重の輪になって踊り子たちが笑顔いっぱい踊ります。可愛いゆかた姿の小さな踊り子さんもいました。昨年より婦人会がなく

なり揃いのゆかた姿が見られなくなったのは少々残念ですが、その代わり老人会の人たちが揃いのハッピを身に付け青年団の人たちに若さをいただきながら年を忘れて踊り続けました。特に今年はハッピ姿が目立ったように思います。老人部のテントの中ではビールを飲みながら踊り子たちに声援を送ってくださった役員の皆様と一緒に和気あいあいとした時間を過ごせました。常にかい声絶えませんでした。二日間とも最後には恒例の抽選会があり、番号を読み上げられるたびに、当選



した人の歓声と外れた人の溜息が夏の夜空に響き渡り、この時はやはり老若男女すべての人たちが一つになって盆踊り大会を盛り上げていました。今年には特に暑さの厳しい

夏でしたが、一時でも暑さを忘れ、全ての人の心を一つにする分踊り大会は素晴らしいと思います。お世話してくださった皆様、本当にありがとうございました。盆踊り大会に参加された皆様方には、

「踊る阿呆に見る阿呆 同じ阿呆なら 踊らにや損損…」

と、次回の夏の夜のひとときを心待ちにしておられることでしょうか。

これまで体験されたことのない方も、是非一度参加されてはいかがでしょう。きっと良い思い出になりますと思いますよ。

九十歳の挑戦

家原寺校区 奥村悠紀子

「おばあちゃん、2020年のオリンピック見たい？」と、東京に決まった時、孫が尋ねた。「90過ぎてまで生きてないわ」と、私。1年があっという間に過ぎ、今年10月

90歳を迎える。今の体調では見られるかもしれない。80歳前半はまだ元気で、堂島までカルチャーに長年通っていたが、だんだん疲れたし、とうとう止めた。その後、2、3年の間に膝を痛めたり、ヒートショックで倒れたり、うつになった。東京の娘の近くに移ろうかとも考えたり迷っていた。

それから月2回のサロン・エバラ(手芸・演奏・お話など)と、毎週土曜日のフレンド喫茶「ハービー・ケーキでお喋り」、前の公



「トーン、トン、トントン」太鼓を叩くのは初めてだが、私の胸が高鳴った。前で見えいられた「近所の方が、奥村さんの顔がパツと明るくなった」と言われた。うつ状態がぬけたのだ。

園でのお花見やビンゴゲームなど、1年を通じて楽しい計画をしてきた。老人会、自治会の役員、福祉、ボランティアの方々の親切なおもてなし。道で会っても声をかけてくださり、私もだんだん明るく元気になり、80代後半も無事に送れた。でも、やはり年齢で駅前まで買い物に行くのが歩きづらくなった。今度は「近所の方が行ってもらえるチューブ体操をまた認知症予防のため挑戦したくなった。見学のつもりだったのに、参加している間に心がわくわくとあつ

という間に1時間が過ぎた。皆と一緒にいたい。顔なじみになった福祉、ボランティアの自治会、老人会のお世話役の方々が「指導してくださる。近所の老人会の方の組に入れていただき心強い。いつまで続けられるかわからないが、こんな素晴らしい校区はない。住み慣れた我が家で、皆様のお陰でもう少しオリンピックが見られるまで頑張ろうかな！好きなお酒も少し頂きたいが……。」



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

赤とんぼ追ひし子の背に夕日さす
向丘校区 斉藤 高生

有明の月影宿す古墳塚
向丘校区 高田 直昭

しろがねの月一湾を抱きけり
向丘校区 渡部 唯子

樽酒を割り酌み交はす菊の宴
向丘校区 高橋 寿美



野わけの目大きく刺きて襲ひ来る
向丘校区 竹澤 信子

遠雷や朔日参り早々に
向丘校区 西 覚子

夕月夜下駄音たてて少女過ぐ
向丘校区 横山 芳子

星ひとつまたひとつ増え秋夕べ
向丘校区 森川 友美

無 精 一 代

浜寺石津校区

橋本 光弘

運無く 根無く 才鈍く
まして金など縁もなし
兎角この世はまゝならず
成り行きまかせの余生なら
何をあくせく明日思う
日々是好日 不足なし

秋日傘潮の匂ひをもてたたむ
林檎から信濃の空の限りなし
浜寺校区 小孫 和子

波音の聞こゆ島宿星月夜
中元の解体セールてふ特売
浜寺校区 奥 和子

進みゆき紫陽花揺らす江ノ電や
大鳥の社の菖蒲色節々
日向水掛け合う子らの声高し
夢の如川面に沈む上げ花火
棚経や訪れし僧睡優し
浜寺石津校区 手嶋喜代子

濃きみどりコーヒーカップや風五月
突然の客のおもたせ新茶汲む
寺領入る左右より迫る木下闇
茄子漬や彩あざやか食進む
露草の 一花の紺の深きこと
鳳南校区 藤井 順子

短 歌

カラオケで声はり上げて唄ふなり
浮世の愛を今宵忘れて
さよならは再会期する言葉なり
いつの日かへるきみとふたたび
浜寺昭和校区 辻 光

川 柳



時々忘れれる妻の別嬪さ
味付けはさっぱり糸で肉が好き
浜寺東校区 物種 唯修

鳥取て欧州めぐり砂美術
盛り上げる下手なカラオケ愛嬌で
浜寺校区 中谷 良江

灼熱の太陽庇うクーラー漬け
朝目覚め今日も生きてる幸もらう
向丘校区 小谷 武子

リハビリはあきらめないで自分から
好ききらいいわずに食べよう身を
守る
人は人スケジュールを守るんだ
ありがたう涙もろくて見舞い人
リハビリが家に帰れば数がへり
浜寺石津校区 乙女 次郎

何ものも先送りして涼を待つ
浜寺昭和校区 橋本セイ子

酷暑にも耐える八十路に梅エキス
浜寺昭和校区 松井 路

役を終え睦に寝転ぶ桑山子連
浜寺昭和校区 松永 庄三

秋実りこ馳走並べ腹七分
浜寺昭和校区 山中 綾容

秋の服ダンスの中で出番待ち
浜寺昭和校区 高橋 司

紅葉をしょりにつくり秋のぶ
浜寺昭和校区 谷 友江

コマーシャル飛ばし飛ばして見る
ビデオ
浜寺昭和校区 田邊 静子

夢を見て尻尾振る子が愛おしい
トタン屋根根音響きシヤズ唄う
なせ静えぬ缶のラベルにゼロの文字
浜寺石津校区 手嶋喜代子

逆さし妻若返りして夢に立ち
津久野校区 中野 久作

ゲートボール

向丘校区 宮本 孝枝



西区老連ゲートボール大会が
石津で開催、ゲートボールとの
初めての出会いでした。端に
ある敵のボールを一番端から打
ち、外に出しました。「かっこ
いい」と思った私。

外に出した川端さん。石津の
人たちのすすめでスティックも
石津の人に譲ってもらい、向丘
チームに入ることに。練習も楽
しく、居心地も良く、ほめ育て
をしてくれ、自分も上手になっ
たと思ひこみ、1年経ちました。

石津での試合、敵のボールを
外に出してやるぞ!! いいところ
を川端さんに見てもらおうぞ!!
との思い。しかし、外に出すど
ころか、第1ゲートも通らず、
「15分前」の声を聞くとよけい
緊張します。他の選手の方も「が
んばれ」「落ち着いて」との声
…。でも、最後まで通過せず、
枠外で「私のことはあきらめて
...」「4人で頑張つて」と祈る
私。折りが通じたか、2位にな
る。胸をなで下ろす私でした。

2位の賞状は私が出したとき、
今日も練習に行っています。

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



**日頃の練習の成果を発揮！
32チームが家原大池体育館に集いました！！**

5月25日、第11回西区老連ディスク競技大会が家原大池体育館大アリーナで開催され、32チームが参加しました。
川端女性部長の司会進行により開会式が行われました。まずはじめに、西村会長、橋本市老連会長があいさつを述べ、次に進行役の藤村秀夫さんから大会ルールとお願いについての説明がありました。その後、前大会優勝の鳳南Aチームがカップの返還と選手宣誓に立ち、ホイッスルの合図でいよいよ試合開始。

大会結果

優勝	浜寺東Cチーム
準優勝	鳳南Bチーム
第3位	鳳南Cチーム
第4位	浜寺石津Bチーム



今大会は、試合時間は15分間、11点先取したチームが勝利となり、2試合の結果から得失点差や反則点の有無で順位を競いました。
ポイントをやごと外に出したり、ロープを上手く利用してポイントに近づけたりと白熱の攻防を見せる試合ばかり。各コートで繰り広げられるシニアゲームの熱戦に、会場は大きな歓声が響き渡りました。
なお、結果は浜寺東Cチームが息の合ったチームワークで見事勝利し、優勝カップを手に入れました。

◆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、末長いご支援を賜りますようお願い申し上げます。

〒547-0026
大阪府平野区喜連西4-6-69
㈱博報社「西区老連すこやか老友」編集係
☎06-6797-0381
FAX 06-6797-0481

◆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した。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ようお願い申し上げます。

◆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4月のため、原稿締め切りは3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
大阪府平野区喜連西4-6-69
㈱博報社「西区老連すこやか老友」編集係
☎06-6797-0381
FAX 06-6797-0481

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