



堺市老人クラブ連合会

ほがらか堺

第81号

平成31年1月1日発行

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：株式会社ニチコミ 神戸市中央区元町通4丁目4-8 タイムスビル10F ☎.078-351-3387

1版

さあ、今年も健康で!



大仙公園からのぞむ日の出

謹賀新年

すばらしい一年になりますよう
心からお祈り申し上げます。

平成三十一年 元旦



堺市老人クラブ連合会
会長 橋本 宜和

“健康・友愛・奉仕”で 魅力づくりを

新年あけましておめでとうございます。
皆様におかれましては、お健やかに新年をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。日頃は堺市老連活動に多大なるご支援ご協力

を賜り厚くお礼申し上げます。

総務省の人口推計によると、我が国の総人口が減少する中であつて、70歳以上の高齢者は総人口の5人に1人であり、65歳以上の割合も28・1%と過去最高を更新しました。

そんな中、堺市老連では、「会員増強運動5カ年計画」の最終年を迎え本年の3月末で終了しますが、会員の高齢化や役員不足によるクラブ解散など、環境は非常に厳しい状況にあります。皆さん一人ひとりが勧誘に向けて、最後のお力を結集していただくようお願い申し上げます。

いま堺市では、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らせるように、医療、介護、予防、住まい、生活支援が一体的に提供される「地域包括ケアシステム」の構築に取り組みされており、その中には多彩な主体による諸サービスが求められており、老人クラブの活動経験を活かした積極的な参画が期待されています。そのような中、

老人クラブが取り組んできた「健康・友愛・奉仕」の諸活動は、一層重要性を増しています。

堺市老連としては、行政や自治会、社会福祉協議会等の関係団体とともに、全ての人が生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ます。

本年は「ぼさそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」をスローガンに、健康づくり活動と支え合う「友愛活動」の充実を図ってまいります。もう一つ、過日実施したアンケート調査の結果分析で明らかになった諸課題を早急に検討協議し、高齢化した会員と若い団塊の世代を意識しながら、思い切った見直しを実施し、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推進してまいります。

最後になりましたが、本年が皆様にとって素晴らしい年となりますよう祈念し、新年のごあいさつといたします。

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



堺市長 竹山 修身

新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、清々しい新年をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。また、旧年中は、堺市の福祉行政はじめ各般にわたり、多大なるご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。会員の皆様におかれましては、日頃から様々なスポーツや趣味活動を通じて、健康づくり

新年あけましておめでとうございます。堺市老人クラブ連合会の皆様におかれましては、お健やかに新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。旧年中は共同募金運動をはじめ、本協議会の活動の各般にわたり、温かいご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。貴連合会におかれましては、強い結束のもと、高齢者の健康促進や地域に根ざした活動を積

や生きがいづくりに取り組まれています。また、一人暮らしの高齢者の訪問や児童の見守り、さらには、清掃活動などの奉仕活動にも取り組まれています。これら多岐にわたる活動を継続され、高齢者福祉の向上と健康で元気な長寿社会づくりにご貢献いただいていますことに、敬意を表するとともに感謝を申し上げます。



新年のご挨拶



社会福祉法人 堺市社会福祉協議会 会長 静 又三

極的に取り組まれ、高齢者福祉に大きな役割を果たしておられることに対し深く敬意を表します。

さて、昨年は、地震や台風など多くの自然災害が発生し、非常にたくさんの方々ボランティア活動に従事されました。ボランティア活動の意義深さとともにその大切さ、また日頃からのネットワークの重要性について、認識を新たにしたいところで

す。堺市におきましても、高齢者の皆様が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、地域で医療・介護・介護予防・住まい・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムを構築するため、昨年10月に条例を施行し取り組みを進めています。これからの皆様の活動で、地域のつながりを広げ、人と人との絆を深めていただき、誰もが安心して暮らせるまちづくりを支えていただきます。また、胃がんなど5

つのがん検診の無償化を、今年度から新たに取り組んでいます。ぜひ、この機会に検診を受診いただき健康にお過ごしください。さらに、「おでかけ応援制度」の利用日数の上限を撤廃してありますので、1年中いつでも大いにご利用いただき、充実したシニアライフを楽しんでいただきますようお願いいたします。結びに、貴連合会の更なるご発展と、本年が幸多き素晴らしい一年となりますことを心から祈念し、新年のご挨拶とさせていただきます。

ありました。しかしながら、福祉に注目すると、少子高齢化の進行や地域コミュニティの変化とともに、生活課題や福祉ニーズは多様化・複雑化し、日常生活において支援を必要としている方が増加しているのが現状です。このような時だからこそ、地域の「困りごと」を「我が事」として「丸ごと」受け止め、福祉活動を行うことで、その地域に住むすべての人が、お互い支え合いながら住み慣れた地域で自分らしく暮らすことのできる「地域共生社会」の実現に向けて取り組みが必要です。本協議会では、堺市

と合同で作成した「堺あつたかぬくもりプラン3」により、地域福祉を着実に推進するとともに、「地域で暮らすだけが住み続けたいと思えるまち堺」の実現に向けた取り組みを、今後も邁進する所存です。皆様方におかれましては引き続き、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。最後にになりましたが、堺市老人クラブ連合会のみならずのご発展と、会員皆様方にとりまして本年が幸多き一年となりますことをご祈念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

堺市高齢者福祉大会

今年度も盛大に開催!



会長あいさつ

10月4日、堺市総合福祉会館ホールで堺市高齢者福祉大会を開催し、450名が参加しました。第1部は、優れた活動を行っている優良老人クラブや長年老人クラブ発展に貢献された方々に表彰状や感謝状



表彰式の様子

が贈呈されました。(贈呈者名は3ページ) 第2部では、7区老連の代表による舞踊やフラダンスなどが披露されました。(16ページ参照)

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

7月28日、堺市総合福祉会館6階ホールで単位クラブ会長研修会兼会員増強運動推進本部大会を開催しました。

第1部の推進本部大会では、平成29年度の会員増強運動で優秀な成績を残した単位クラブ、校区クラブが表彰されました。

高齢者の社会参加への支援

単位クラブ会長研修会
兼会員増強運動
推進本部大会開催

第2部の単位クラブ会長研修会では、堺市地域包括ケア推進課花家薫課長補佐から「高齢者の社会参加と生きがいづくり」について講演いただきました。



表彰や講演が行われた



平成30年度 堺市老人クラブ連合会

表彰状・感謝状贈呈者

優良老人クラブ

校区	クラブ名	校区	クラブ名
五箇荘	蔵前西豊寿会	八田荘西	社熟老会

退任校区会長・区老連女性部会長

校区	名前	校区	名前
錦	綾 小田 信行	八田荘	永田 善一
市	倉 伸一	白 鷺	星野 收
向 丘	巳波 清一	福泉中央	植野 治
五箇荘	中谷 吉雄	美木多	北條 精作
深 井	山中 巖	上神谷	加藤 弘
宮 園	山本 明道	赤坂台	山口 昶
福 田	形部 清二	南 区	手拜 康子

老人クラブ育成功労者

(校区連合会長・区老連女性部会長)

校区	名前	校区	名前
東浅香山	曾我 誠一	美原西	山口 博
金岡南	内堀 賢治	美原北	馬場 志朗
(単位クラブ会長・役員、校区の役員)			
錦	高尾 秀之	西陶器	西野 邦雄
錦	山手 邦一	西陶器	塚田 昌子
錦	高田 恵視	西陶器	大野木義巳
錦	梅木 勤	西陶器	琴 政男
浜寺石津	坂口八十弘	西陶器	出麴 裕一
浜寺石津	寺原加代子	日置荘	米坂 清一
浜寺石津	川畑子工子	日置荘	小田島泰雄
五箇荘	桑泉寺孝一	日置荘	飯田 幹夫
五箇荘	三宅喜代美	庭代台	山口 節子
五箇荘	西 知子	庭代台	福西 育知
深 井	山中 巖	庭代台	木村 昭夫
宮 園	坂田美恵子	庭代台	榑崎 照己
宮 園	斎藤 昌子	御池台	恵山 忠広
宮 園	森本 恭子		

(敬称略)

第37回 ゲートボール大会

**275人参加のGB大会
秋晴れの中の激戦!**



10月26日、金岡公園陸上競技場で「第37回ゲートボール大会」を開催し、44チーム、275人が参加しました。秋晴れの下、各チームが日頃の練習の成果を発揮しました。



大会結果

コート	校区	優勝チーム名
第1コート	東百舌鳥	新家会B
第2コート	東浅香山	北斗
第3コート	新金岡東	新金岡東
第4コート	熊野	熊野 GBC
第5コート	金岡	芝之内
第6コート	向丘	向丘 GB クラブ
第7コート	上神谷	鉢ヶ峯 A
第8コート	福泉東	福泉東

第17回 グラウンドゴルフ決勝大会

東海林政雄氏(八下西)248人の頂点に!



9月26日、金岡公園陸上競技場で「第17回グラウンドゴルフ決勝大会」を開催しました。各区老連から選出された248人が爽快な汗を流しました。成績は、以下のとおりです。

大会結果 (敬称略)

順位	氏名	校区	スコア
優勝	東海林政雄	八下西	47
準優勝	岩佐 明	さつき野	49
第3位	城田 祥稔	日置荘	53



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



準備体操はしっかりと



ウォーキング大会

秋晴れの下 ウォーキング大会を開催



元気にウォーキング

晴天の金岡公園陸上競技場で10月31日、健康ウォーキング大会を開催し、200人が参加しました。ウォーキングは足腰の筋力を改善するとともに、ストレスを軽減

し気分が良くなりま

STOP! 特殊詐欺! だまされないで...



「ニセ者」からの 電話詐欺!

特殊詐欺キャッチフレーズ

だまされへん そんなあなたが狙われる!
キャッシュカード 求める電話 すべて詐欺!

大阪府警察

嗅覚も、視覚や聴覚と同様に、加齢とともに低下してきます。視覚や聴覚ほどではないですが、嗅覚低下も日頃の生活に大きな影響を及ぼします。あるアンケートによりますと、臭わなくなると困ること第1位は、食べ物の腐敗に気付かないこと、次いで、ガス漏れに気づかない、食事が美味しくなくなることが続いています。腐敗やガス漏れに気づかないことは、生命の危険を招くこともあり得ますし、食事が美味しくなくなるとは、生活の潤いや楽しみに多々影響を及ぼし、また結果的に栄養状態の低下あるいは、味がしないことによる塩分・糖質の過剰摂取につながり、高血圧、糖尿病などの生活習慣病への悪影響も考えられます。

嗅覚低下を改善させる補助具はありません。そのため重要なのは、嗅覚低下にならないための予防です。原因不明が多い嗅覚障害ですが、鼻・副鼻腔疾患や喫煙、糖尿病などが原因となることが言われています。ですので、嗅覚低下を自覚された場合、禁煙することや、耳鼻科的もしくは内科的な病気がないか、早めに調べることが大事かと思われれます。また最近の研究では、認知症の前駆症状として、嗅覚障害が現れることが明らかになってきました。認知症も早期に発見、早期に治療することによって、進行を遅らせることができ、健康な時間を長くすることができると言われています。

最近臭いがおかしいかなと思われましから、「しゃーないなあ」で放置せず、一度明らか原因が無いかわられることをお勧めいたします。



堺市医師会
理事 森 克己

健康コラム
嗅覚の話
(ちゃんと臭いを感じていますか?)

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



私たち八田西町三丁のグラウンドゴルフ部の「すこやか三丁」は、昨年5月29日にクラブ発足10周年記念大会を、我らのホームグラウンドである八田荘公園で開催しました。

この日は記念大会として賞金も準備されるとなれば、いつもとひと味違った緊張感の中で行われました。グラウンドゴルフの魅力の一つに、その日の運とツキ次

グラウンドゴルフとの10年



オリジナル寄せ植えづくりに熱中

5月29日、10時から趣味の会の一環として、『春の寄せ植え会』を開催し、46名が参加しました。講師の中辻さんから、まず最初に寄せ植えの基本的な講義を受けました。使用する土には肥料が含まれているため、植え付けから2

第でホールインワンが発すれば逆転のチャンスが誰にもあることでしょう。この日は奮闘でしたが、皆さんささやかながら賞金、参加賞を手にとり、楽しくゲームを満喫して無事終了となりました。

振り返れば10年前、私たちの老人会は年間行事もマンネリ化し、活動が停滞気味で各行事の参加者も年々減少し、先行き不安の状態でした。そこで当時の会長が会の活性化と会員の健康増進を図るべく提案されたのが、グラウンドゴルフ部の創設でした。

最初は「そんなんできるかな」と計画に消極的な意見が多かったのですが、「物は試し、まずはやってみよう」と会長の強い意見に引き



週間過ぎに少し追肥し、水やりは複数の植物を植えるので、たくさんのお水やりは危険で少し乾いた状況で行う方が望ましいとのこと。前半が終わり、実際に植える手順に入り、植え付けする植物の高・中・低を調整し、ふっくらとした自

木青クラブ敬老お祝い会

平成30年、木材団地地区会老人会は、木青クラブと名称を移しました。平均年齢70歳後半の元気な年寄り集団であります。木材団地の古き良き時代から現在までを知る生き字引の方が大勢おられ、また女性も生き生きと進んでも大きな効果があつたと思えます。

「たかがグラウンドゴルフ、されどグラウンドゴルフ」ですが、やればそれなりに奥深いものです。私たち壮熟老会の名前のように、壮年老年老年の多くの人がグラウンドゴルフの魅力を感じて、さらに老人会の活性化に役立てたいと思います。

またゲームを通じて常に顔を合わせることでコミュニケーションが図られ、今まで参加者が少なかったいろいろな行事や旅行にも、メンバーが中心になり他の参加者も増え、会の活性化が図られました。

またゲームを続けるためにもお互いが健康管理に気を配り、助言をし合うことで健康増



木青クラブ敬老お祝い会

導がありました。会員の皆さんも色の組み合わせなど考えて、自分らしいオリジナル作品づくりに一生懸命。会員同士で「才能あり」「特待生以上か」と楽しく、面白く和気あいあいとした時間を過ごしました。

今回の花苗はマリーゴールド、日々草が2株、ケイトウ、メランポジューム、キンギョソウが2株の5種類、7株でした。次回は、12月中旬にお正月用の「葉ボタン寄せ植え会」を予定していましたが、9月の台風21号襲来で、育苗ビニールハウスが崩壊し花苗ができなかったために中止せざるを得なくなり、大変残念です。

頑張っているクラブであります。

カラオケ、民謡、手芸、グラウンドゴルフ、麻雀、今年はデイスコンにも挑戦します。クラブの発表的な催しのひとつに、敬老お祝い会があります。日頃の成果を皆さんに見ていただく良い機会となっております。地区長さん、

ちがやの里さんにも出席をいただき、にぎやかに開かれます。

あいさつやお祝辞がひと通り終わると、古希、喜寿、傘寿、米寿の方々にそれぞれにお祝いします。そして乾杯があり会食となり、その後各クラブの発表やチームに分かれたゲーム、クイズでも盛りあがっていきほい、拍手をしたり応援の声をかけたり。にぎやかなうちにやがて閉会の頃には皆さんの顔もほころんで、「来年もまた次も、みんなが元気で参加しましょう」と声をかけ合う時は、準備さんたちの顔もほつとひと安心です。ずっとずっと、このお祝い会が続くように、私たちは元気でありたいと思います。

さくらの大仙公園と百舌鳥古墳ウォーキング

のどかな春の日に、さくらの花咲く大仙公園と世界文化遺産への登録をめざす百舌鳥古墳群の一角を歩きませんか。

開催日時/平成31年3月27日(水) 雨天決行
 受付/午前9時30分
 出発/午前10時
 集合場所/大仙公園「いこいの広場」
 JR阪和線 百舌鳥駅から徒歩10分
 コース/いこいの広場(出発) → 履中天皇陵古墳堤 → 都市緑化センター → いこいの広場(解散) (約3km)

募集人数/先着200人
 申込方法/氏名・性別・年齢・住所・所属単位クラブ・電話番号を明記して市老連まで郵送・持参・FAX
 注意事項/当日は、動きやすい服装で参加してください。水分補給のため、水筒・汗ふきタオル等を持参してください。当日の体調管理は、自己責任でお願いします。





南区老連 秋季親睦バス旅行

～紀州黒潮の香・風光・味覚を満喫～

10月2日、参加者198名で白浜温泉方面へ親睦バス旅行を実施した。相次ぐ台風直撃で旅行の実施が心配されたが、秋空が広がり、暑からず寒からずの日和に恵まれた。

約1,300年前の行者開山「救馬溪観音」を訪ね、本堂への厄除け(何事もウマくいく)階段を登り、ご住職から講話を受けた。小栗判官が湯治への途中倒れた愛馬が、本寺への参籠・祈願で快復し「救馬溪観音」の名付けとなった。お山一帯が一枚岩に覆われ、本堂は巨大な岩窟と嵌め合って建造さ



会席御膳を囲んで懇親(ホテルシーモア大宴会場)

美木多老人クラブ連合会の活動

当「連合会」は、地域に根ざした取り組みをしています。

その一つに、小学校の生活体験学習授業への協力があります。1年生は「むかしあそびをしよう」、3年生は「むかしのくらし体験」です。各地区老人クラブから五十数名が、「あやとり」「べったん」「はねつき」「こままわし」など8種類の昔懐かしい遊びで、小さかった頃を思い出し、孫やひ孫のような児童たちと一緒に楽しみながら参加しています。



健康寿命をのばすよう、運動(スポーツ)を推進しています。高齢者も参加しやすい「グラウンドゴルフ」を、各地区で週3回程度練習を行い、毎月2回、会員相互の親睦を兼ね、「美木多老人クラブ」の大

会を行っています。今回、「堺市民オリンピック」で73チーム219名参加(第1コート)の中で、Aチーム(矢野、西野、二階堂)が日頃の練習の成果を出し、見事に準優勝を果たし、「銀メダル」を獲得しました。

これからも「美木多老人クラブ連合会」は、助け合いの精神の旺盛な「美木多」の特性を生かし、子どもから老人まで住みよい街づくりに協力していきます。

(美木多校区 西上 義次)

大きく張出した足湯では、潮風に吹かれながら眼前に広がる黒潮のオーシャンビューを独り占めできた。近くには広い岩畳がスロープ状に広がる千畳敷があり、思い思いに記念写真を撮り、散策を楽しんだ。

白浜温泉・ホテルシーモアで会席御膳を囲み歓談のひとときを過ごした。テラスに大

(竹城台校区 洞口 公俊)

老人クラブ「社会奉仕の日」

私たち湊校区では、10月10日、広い校庭を汗をかきながら草引きをしました。長く使っていない草刈り機の機嫌をとりながら、エンジンのかかるまでに大分時間過ぎ、大変な作業でした。

(湊校区 米山智恵子)

校庭の隅々まで鎌やスコップを使い、草を引き校庭を見渡した時に広さを感じました。大勢の人の力の凄さの素晴らしさを感じました。



10月14日、堺区老連のGG大会が行われるので、選手方々が日頃の練習の成

梅寿会の合言葉



私たちが梅寿会の合言葉は、96歳前会長古下美恵子さんに追いつけ、追いぬけ、心も身体も、明るく元気です。25年間会長を受けもつてくれて本当にありがとうございます。大変なこと、嬉し

かったこと、楽しかったこと、たくさんたくさんあったことと、思っています。昨年の7月、熱中症になり入院。でもただの96歳ではありませんよ。「ここ」で寝てばっかりではバチが当たる。みんながんばっているのに。カラオケどうしてる。朝の子どもたちの見守り誰かに手伝ってもらって等々、25年間続けてきたことが身体、頭の中にしみついているよ

(中百舌鳥校区 佐熊美喜子)

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

読者の広場

会員のふれあいを深めよう

美木多校区 楳本 隆

子どもの頃、よく聞いた話に、イモ類の皮をむく時、竹カゴに入れ、水を流し込みながらカゴを大きく上下に振り続けると、イモとイモがカゴにぶつかりながら皮がよくむけると教えられ実際にやってきました。この事を

だ。利点を活かせば大変素晴らしい。でも、やっぱり人の繋がりは思いやりや人の温かみを感じるのが大事であり、身近な人の付き合いが大切であろう。高齢者の一人住まいや滅多に外に出ない人、一週間も人と話をしないという人等、多いのではなからうか。

「人のふり見て我がふり直せ」ともよく聞きました。今まさにこの言葉

浜寺公園駅舎へのお誘い

浜寺昭和校区 平山 芳弘

国の重要文化財である浜寺公園駅旧駅舎では、その文化財としての価値を継承するため、駅舎の保存活用を図っています。地域のボランティアの運営を通して、市民交流や地域の歴史・文化の発信を行っています。

展示のご利用料金は、水曜日から月曜日まで30,000円です。

【カフェ・ライブラリー】カフェ駅舎では、ボランティアの皆さんの心がこもったケーキセットやピザトーストなどを味わっていただけます。お茶を飲みながらおしゃべりをするのもよし、本を読みながら珈琲の香りを楽しむのもよし、憩いの空間です。どうぞ、お誘い合わせの上、お立ち寄りください。

高い天井とシャンデリア、格子窓と白い壁、格調高いマントルピースに囲まれて、絵画展や手工芸品展などの作品が一段と映えます。

◆開館時間：10:00～17:00まで
◆休館日：火曜日
◆問い合わせ先 TEL：072-267-1230 FAX：072-267-1220

負ぶった孫に助けられ

金岡校区 田中富美枝

孫娘が大学入学で英語以外に韓国語を選んだと聞き、2人で韓国に行くことにした。台風21号が来ていたが、関西は大丈夫だろうと、関西空港発金浦空港着の飛行機に乗った。帰りはこれの逆を利用した。2泊とも同じホテルを使用。ソウルの地下鉄の駅前が便利であった。

孫娘が大学入学で英語以外に韓国語を選んだと聞き、2人で韓国に行くことにした。台風21号が来ていたが、関西は大丈夫だろうと、関西空港発金浦空港着の飛行機に乗った。帰りはこれの逆を利用した。2泊とも同じホテルを使用。ソウルの地下鉄の駅前が便利であった。

んかわからん」と言うのを聞くが、自分からしくても入っているだけでも周りの人があれこれ声をかけてくれるから自分の気に入ったものに参加すれば良いと思う。カゴの外のイモはいつまでたつてもそのまま。クラブに入るのと大勢の人とふれあつて自然と皮がむける。これが老人クラブの大きな利点だ。お互い助け合つて笑いながらの日々が送れるよう活動していこう。

クラス会

東百舌鳥校区 木村 泰子

卒業して53年ぶりに、高校のクラス会に出席しました。

予定が空いていたのと、実家にも4年程帰つてなかつたので、これが最初で最後かなと思いい、参加しました。

高校は香川ですので、前日、高速バスで出発しました。運悪く台風24号にあい、鳴門大橋が通行止めで瀬戸大橋で行くことになりました。妹夫婦が高松駅まで迎えに来てくれました。

クラス会では、老けたなと思いました。みんな70歳超えたので当然ですが、でも高校時代の面影は残っていて、懐かしく思いました。大半は年金暮らしですが、現役で仕事して、イキチズミに舌鼓をうった。娘からスマホに「家に何回も電話してるのになんな時、何処にいてるん」「韓国にハルナと2人で来てるよ」「閑空ダメやよ。どうして帰るん」などとメッセージがきていた。目的の場所を回り、次の日は東大門に観光で行った。金浦空港から閑空へは無理で、仁川空港から羽田空港までは飛んでいたので、急いでバスで仁川空港へ。チケットを交

イキしている人もいました。健康が何よりです。美味しい物をいただきカラオケをして、写真撮影をして別れました。亡くなった方もいて、今度会う時は、みんな元気かなと思いつつ…。思い切つてクラス会に行き、良かったと思えます。50年という月日を感じませんでした。友達は大切です。故郷は良いなと思いました。これからは老いていくばかり。いかに元気に有意義に過ごすか？カラオケ、コーラス体操、ヨガに編み物毎日忙しく過ごしていきます。健康を心がけ、よく食べよく寝てこれからの老後を送りたいと思います。

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

中区老連

ディスコン交流会

10月24日、15時から堺市原池公園体育館で初めての中区ディスコン



初の交流大会で会員間の体と心の親睦を図る

める最高のディスコンを通じてコミュニケーションを図りました。

交流会を開催しました。今回は東陶器校区2、深井校区2、西陶器校区1、宮園校区1の合計6チームが参加しました。体を動かし、初めて出会う会員と笑顔で楽し

中区老人クラブは、12校区、49単位クラブ、会員数4,885名です。29年度は、1単位クラブが増えましたが、会員数は2.3%減少しました。区老連では会員の健康づくりと生きがいがづくり、地域社会の支え合いの輪を広げるため、ゲートボールやグラウンドゴルフ、ディスコンの各スポーツや演芸大会、会員の絆を深めるために行っている年2回の歩こう会と社会研修会、老人ホームの慰問など活発に活動しています。

平成30年度 ゲートボール予選大会



度重なる雨による延長後、無事に開催!

当初の予定が雨のため3度延期になり、7月11日、土師グラウンドでゲートボール予選大会

大会結果			
優勝	新家会B	準優勝	土塔うくいす
第3位	八田荘	第3位	平井
第5位	土師B	第6位	土師A
第7位	深井中町西	第8位	新家会A

以上の8チームは市老連主催の第37回ゲートボール大会に出場します。

を開催しました。12チームが参加し、市老連大会の8つの出場権をめぐって日頃の練習の成果を発揮しました。
【成績】以上8チームが10月26日の市老連主催「第37回ゲートボール大会」に出場し、新家会Bチームが第1コート、土塔うくいすが第2コートの優勝に輝きました。

女性部主催「堺市立八田荘老人ホーム慰問」

見事なダンスや踊りで利用者から拍手喝采♪



平成30年11月8日、女性部が「堺市立八田荘老人ホーム」を慰問しました。新舞踊、民謡、フラダンスなど3種目を8校区の出演者が大広間でそれぞれ優雅に、また明るく披露しました。最後に女性部役員と出演者一同で河内おとこ節を踊り会場を盛り上げました。

平成30年度 秋の日帰り旅行(歩こう会)



11月26日、和歌山県岩出市和歌山県植物公園緑花センターに行きました。花やみどりが見学しました。次に、粉河寺を参拝し、立派な大門や中門、国指定名勝の「枯山水石庭」など広い境内をゆっくりと散策しました。



秋の植物公園 緑花センターを満喫!

第30回 演芸大会



11月11日、水戸会館で、中区老人クラブ連合会主催の第30回演芸大会を開催しました。毎年、本大会を楽しみにされている方も多く、応援の方々が開演前から会場は熱気に包まれました。12校区から55名の皆さんが出演。東陶器校区の小西美栄子さんのカラオケ「絆音頭」で幕開け。皆さん、練習の成果を発揮され、晴れ舞台を最高の笑顔で飾り、演芸大会は盛り上がりしました。

55名の華麗な演目で会場は華やかに!

東区の出品者一覧

日置荘校区	太田 紀子	松本 清子	登美丘西校区	山中トミ子
飯田 信子	北小路 旦子	白鷺校区	高橋 通輔	吉川 弘子
島 勝代	南 悠喜子	星野 收	松尾 美智子	湯川 栄
三浦 恵津子	瓜生 富貴子	猪野 朋子	登美丘東校区	橋本 賢子
森田 孝枝	河内 幾代	谷 隆子	楠本 スマ子	萩田 彦次
小塩 美穂子	中野 俊英	小更 アイ子	梅井 孝子	近藤 一代
小宮 野みち子	井上 幹雄	立花 敏子	永野 間きくの	野田校区
満口 勝	大房 和雄	高井 ひでこ	寺田 明子	市原 芳和
荒木 洋子	八下西校区	寺崎 美紀	川本 光子	村上 貴仔美
野田 絹香	有馬 幸江	俳画教室 代表	塩谷 笑子	安藤 ジュン子
村上 正美	中野 節子	立花 敏子	登美丘南校区	岡井 信恵
米田 マサ子	大岡 幸子	橋詰 文江	阪下 陽子	森田 小夜子
安西 久子	藤原 俊雄	神戸 喜久子	田村 順子	北林 進
米田 世津子	市村 京子	川端 清子	端崎 滋子	川元 トク
中野 益子	吉田 勉	佐藤 冴子	松原 孝子	松尾 美智恵
兼田 福代	服部 一男		峯村 裕子	



堺市高齢者作品展で東区老連活躍

7校区の作品



市老連主催の第42回堺市高齢者作品展が7月6日〜10日まで、堺市立東文化会館で開催されました。7区・56校区から337点の作品が出品され(前年は303点)1,033人が来場し、力作ぞろいの多くの作品をじっくりと鑑賞されていました。(堺市以外の来場者38人)337点のうち東区は77点、来場者1,033人のうち東区は380名で、地元という事情はありますが、いずれもトップでした。

校区の活動

野田校区

毎年12月に3年生を対象に「ふれあい授業」を3〜4クラス実施。昔のくらしと遊びを学んでいたくべく、戦争体験や戦中のくらしを話します。遊びでは古新聞で兎や紙飛行機などを作ります。給食も一緒に食べながらにぎやかに話し合います。



八下西校区

自治会等と協力、小学生と稲刈りをしたり、餅つき大会を開催しています。



登美丘南校区

歩こう会(青春18キップ・一日の旅)を年間2回程度実施、各地を訪ねています。



日置荘校区

日置荘校区では、年間をとおしてディスコン大会、グラウンドゴルフ大会以外に2回カローリング大会を開催しています。カローリングと似たニュースポーツ「カローリング」には、毎回14チームが参加しています。



白鷺校区

毎年、校区内の幼稚園児と敬老の日に老人クラブ会員が楽しい交歓の集いをしていきます。



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

71歳からの1ページ

五箇荘校区 岸田寿美子



「えっ。うそ!？」と道端で思わず声が出ていました。その理由は、西蔵前町会「豊寿会」へのお誘いだっただけです。実年齢71歳は、堂々の老人会員で、当たり前ですが、気持ちには、まだまだ若者のつもりだったので、思わず体が後に引いてしまいました。西蔵前町会の代表者秦泉寺さんは、16年余の長期にわたり、身体を投げうって、会の発展に尽力されているのを目の当たりにしているだけに、心とは反対に「はい」と口が返事をしていたんです。

迎えた敬老の日。秦泉寺さんの会長挨拶に

はじまり、来賓者の紹介。金婚式を迎えられた方へのお祝い。そしてハンドベルの伴奏で「豊寿会讃歌」一上を向いて歩こう」を斉唱のあと、艶やかな新舞踊にと息つく間もなく昼食時に。それぞれのテーブルではお喋りの花が一重、二重...と幾重にも咲きます。

午後からは民謡歌手の唄に手拍子を。カラオケでは、日頃の練習成果の発表の場となり堂々と歌い上げられた方々に、拍手喝采です。若い方のフランドスの披露もあり、あつという間に楽しい一日の幕閉じとなりました。

この日を迎えるにあたり、どれだけのご苦労があったのかと、準備に携わってくださった皆様に感謝の思いが一杯で、会場を後にしました。嬉しい事に、10月、地域のふれあい活動を活発に展開した功績を称え「優良老人クラブ」として表彰された蔵前西豊寿会の一員にさせていただいた事が、私の人生アルパムの一頁に誇らしく加わりました。これからも、長くこの頁が綴られる事を祈ります。

私も美しい地域の皆さんと仲良く、たくさん「健康長寿の輪」を広げていきたいと思えます。

敬老の日

集いし笑顔に
金メダル

堺市担い手登録型通所サービスの開設と運営

金岡南校区 内堀 賢治

2015年度から段階的に「生活支援・介護予防事業」の実施主体が、国から市町村に移管されることになり、堺市では2017年4月からこれまでの事業所に

よるサービスに加え、市の定めるNPOなどの団体による「担い手登録型サービス」が始まることになりました。それを受け、私たち金岡南校区では、自

治連合会が主体となり「担い手登録型通所サービス」に参画することとしました。参画にあたっては、NPO法人となる必要であるため、平成28年2月に校区自治連合会長を委員長として設立準備委員会を立ち上げました。NPOに関する知識や資金もない中、市民活動センターに何度も

萩と月

錦校区 竹村 周



「一家に遊女も寝たり萩と月」という芭蕉の句は、遊女、寝るといふ単語がある以上、ある種のみだらを醸し出している。我々は俳句だと芭蕉だとかいう点に、何か襟を正さねばならないような錯覚を起しているが、日本の古典はもっと親しみ深いものなのである。もし、西洋人がこの句に何らかの価値があると思うとすれば、それはただ単に東洋の神秘的な国ジャパンのHAIKUなのだという特殊条件を納得する以外にない。ドナルド・キーンの訳では「Under the same roof. Prostitutes were sleeping. The moon and clover.」となっていて、売春婦と

遊女は全く違うものである。この大学者をして、この程度の訳にしかならない。英語の限界なのである。「一家」という家が同じ芭蕉の「奥の細道」に出てくる「のみ風馬の尿する枕もと」と同じような構造をした、東北のあの矩形で仕切りもない囲炉裏の切っただけの家を知っていなければ味が出ない。そういう囲炉裏ばたで、遊女も片隅に雑魚寝し、ふと見れば外には月の光に照らし出された萩がしらじらと光っている。おしろいの香りも漂っていることだろう。寝息も聞こえたことだろう。身の上話を語り明かしたのかもしれない。そうした日本の全ての実態が把握されて

いて、初めてそこに色がつき味が出る。その中に独特な日本のみだらがほんのりと醸し出される。

蕪村の句にもみだらを匂わず情の句はある。「うすぎぬに君が臘や戦眉の月」縁側から月の光が射しこんでいる三日月である。それに照らされ薄着の女の素肌は透けて見えるように臘に光っている。女の顔は定かには見えないが、三日月形の眉をした美人。

「色も香もうしろ姿や弥生尽」弥生尽とは旧暦3月の終わりの日のこと。つまり今日で春も終わる。去ってゆく春は後ろ姿である。それを見送る目や鼻に、美しい女が立ち去る時の色や香りが二重写しになる。



堺市と委託契約を結びました。堺市では初めての自治連合会主体の予防事業を実施することにしました。

堺市と委託契約を結びました。堺市では初めての自治連合会主体の予防事業を実施することにしました。

ます。従事者は堺市の研修者5名で、対象者は通所支援1・2の方です。

バイタルチェック、介護予防体操、脳トレなどを実施し、週1回は専門家の指導

を受けています。利用者から休憩時の会話が楽しいとの声が多く寄せられており、

住民主体の活動ならはのことと思っております。サービス開始にあ

たつては、利用者探しに苦勞し、地域包括支援センターや社会福祉協議会に相談し

今後の課題としては、事業申請の簡素化や運営に対する支援、サービス単価の是正などです。

「男の料理教室」に参加しました

大仙校区 大道 和夫



9月12日、大阪ガスクッキングスクールに参加しました。

各区合わせて17名が3班に分かれて料理の準備をしました。でき

上がらないと食事になりつけませんので、全員我流を捨てて、素直

に先生の教えに従っていました。

知らない人と一緒に料理するのは、緊張しますが、皆さん紳士ばかりでほっとしました。

食事中に女性がいなのは少しばかり寂しかったです。

献立を紹介しましう。

①ホタテ貝柱と小松菜のトマトみぞれ和え

②やわらか鶏とビタミン野菜の酒マリネ

③炒り大豆とヒジキの炊き込みご飯

④厚揚げとなめこの味噌汁(生姜風味)

⑤もちもちプリン(抹茶ソース)

午後は「バランスの良い食事」について講話がありました。便秘

2週間ほどの一人暮らし

錦校区 田中 重彦



7月の初めに奥さんが一泊二日の検査入院しました。体調が悪い

のか、一カ月ほど前から毎日ゴロゴロ寝ころ

んだり起きたりの毎日でした。異常気象で暑

すぎて調子悪いのかと尋ねるが、あまりいい返事が返ってこない。しつこく尋ねると、「私、ガンかな、

私の身体今年いっぱい持つかな、もう寿命かな」とか自分でいろいろと悩み心配し、精神的に参っている様子。行きつけの開業医に相談して、先生の紹介で専門の病院へ紹

介した通り即一泊二日の検査入院です。本人は初めての入院です。空

気中のカビが気管ではびこり、咳が出て気管が細く固くなって処理できずで、大変な事態でした。

介状を持って診察にいきました。

思った通り即一泊二日の検査入院です。本人は初めての入院です。空

気中のカビが気管ではびこり、咳が出て気管が細く固くなって処理できずで、大変な事態でした。

7月20日から約2週間の再入院、先生は点滴の様子を見ながら治療しますとの事。点滴

で落ち着けば投薬の治療で、回復が早かったら約2週間で退院できるとの事でした。

退院後は本人の気持ち

が楽になって、明るくふるまってはいるが、まだ不安と気疲れと安心感で何とかぼちぼちでした。10日ほど過ぎた頃からは、自

車で買った物も行けるようには回復したものの、まだ安心はできず、暑さ厳しい日が長く続き、歳も歳、無理しないようにしました。

入院して初めて女房のありがたみが分かりましたね。私たち夫婦も結婚して56年、今

まで気がつかずなかつた。ああ何と不自由な事か、自信が無い。私も高齢者の仲間。入院

中は、朝、目が覚めると、朝の食事の事、昼、夕食の事。まず買う物、今日は何を食べようか。器はどれに入れ

にはきのこ類がよいそうです。牛乳、ヨーグルト、チーズはカルシウムの供給源。ご飯とパンは控え目に。果物はお昼にしないなどなど学ぶことは多くあり

でも料理は難しいです。義務教育でしたっかり教えてくれたら良かったのと思います。今は手軽にできるアウ

トドアクッキングの勉強をしています。

道後温泉

四万十川めぐりの旅

土師校区 下田 悦治

おかげさまで、喜寿を迎えた友人3名で参加した。

山陽道尾道しまなみ海道より西瀬戸大橋を渡り、四国愛媛県へ入り、内子町の古い街並みを散策。急にど

しや降りる雨で早めに道後温泉に到着した。

二日目は高知県四万十川遊覧船で清流の四万十川下りを期待していたが、前日の大雨で激流の四万十川

沈下橋が沈下寸前で早急に退散。足摺岬へジョン万次郎前で写真

を撮るも強風で帽子が吹き飛ばされる。そして桂浜へ強雨と高波で

海岸へ近寄れず、坂本竜馬銅像前で写真を撮り、早めにホテルへ

入る。夜は突風が吹き、大雨と雷で夜中まで大荒れで肝を冷やす。

今後の課題としては、事業申請の簡素化や運営に対する支援、サービス単価の是正などです。

堺市が地域包括ケアシステムを進める中で、「いきいき暮らし」を市民で共有できることを望んでいます。

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

健康という言葉

中百舌鳥校区 井上 吉章

私たちは日頃「健康」という言葉をよく聞きます。辞典によると、体に病気の無いこと、達者、体に異常の無いこととあります。



後期高齢者ともなれば、認知症や一時的な物忘れは一般的です。私たち老人クラブでは、毎月一回会員が集会所に集い健康体操を行っています。年に2回北保健所、4回は堺

地域とのつながり

新金岡校区 高橋 和美

集合住宅に住み、はや、50年いろいろな事がありました。生まれは田舎。高校を卒業して、地域でいろいろとやってきました。結婚して大阪に。現在は2人の息子がそれぞれに嫁さんをもらい、何かと努力していると思います。ある日は集合住宅に住み、皆さんと仲良く過ごしています。挑戦するのが好きな私ですが、最近物忘れがひどく、自分らしくない、息子に「昔のお

母さんはもっと貴いと思ってい

たが、昔とは少し違う様に思う」と、手厳しい言葉に嫌になつてきます。自分では、まだまだと思うのです。同級生と逢うとまじな自分が見えます。意味の無い事をしゃべり人の悪口さえ言わなければ、どなたとも話す場が持てる様に思います。口だけしか健在なところがないので、常に明るく人に接していくようにしてい

深井、陶器、久世の境は「タノシバ」

久世校区 大町 浩康

ふるさと魅力資源散策マップ「久世のきずな」にある「罪が軽かつた深井領」とは、徳川三卿の一つ田安家(家

しいです。友の健康も確認でき、絆も深まります。相手思いやり、笑いのある生活が一番です。真の健康はひねくれない、心が汚れてないこと。常に心の掃除をして、美しい心がけたい。これが心身ともに健康といえるのだと思います。

ます。年を重ねることで、今までできなかったこと、今では何と、今は何でもできるのに、何もしたくないという思いが出てきます。寝る事と食べる事は人一倍半端じゃないくらい元気だと思つて近所にいながらも近づく事すら出来ない人もある。自分から人に優しく、お声掛けをし、笑顔で寄り添っていく事。ご挨拶をすることで集合住宅に住む心持ではないでしょうか？

鳳の宝

鳳校区 根来 成佳

昨年1月26日、大鳥会館において、感謝状贈呈式が行われました。

堺市西保健センターより、地域の健康増進に10年以上貢献されている2グループ、大鳥重雄氏、中野泰弘氏に感謝状をいただきました。「鳳ゴールド&シルバーサロン」の米寿を迎えられた大鳥重雄氏は、チューブ体操と太極拳を隔週開催し、グループの皆様を指

導。「おとりウォーク」の中野泰弘氏はおおとりウォークを毎週開催。鳳駅より東に家原寺、和泉式部宮方面に約6km歩きまわす。13年間で650回を数えています。鳳校区自治連合会会長・福祉委員会委員長の西尾峯継氏より「お二人は、鳳の宝であります。」との、ありがたい祝辞をいただきました。受了後、大鳥重雄氏と久世和

一年中流れ、シジミが取れ、夜になると蛸が飛び出し、千貫溝の下の水が湧き出しています。この池の水口あたりには、冷たい清水が湧き出しています。もんどりをかけて鮒や泥鰌を捕ったり、冬には池の水を抜いての「雑魚取り」は、村人が集まるイベントで、鮒の煮つけの煮凝りは美味しかったです。トンボ捕りやカブトムシ探しなど、子ども頃の思い出は尽きませんが今は住宅開発で懐かしい農村風景が姿を消したのは寂しいです。



子氏による模範演武「剣」が披露されました。これからもお元気で、ご指導いただけますようお願いいたします。

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

星和台子ども会 ソフトボール部の思い出

西陶器校区 池 稔

昭和56、57年頃の古いお話で申し訳ないですが、私の子どもは2人のお母さんがお世話する星和台子ども会の4年生から6年生のソフトボール部で活動していました。

ある日、どんな様子か見学に行った時の事、子ども達が余りにも好き勝手しているのを見かねて、私が代わりにお手伝いさせていただくことこの了解を得ました。



習をしていましたが、姉が胃がんで2週間近く入院し、退院後の通院に義兄は仕事が

忙しく、泊まり込みや送り迎えを義次兄の嫁に手伝ってもらいながら、私が担当して1カ月ほどで落ち着いてほっとしたのを思い出します。私も仕事で忙しくなり、もう一人のお父さんには申し訳無かったが、そのまま退部させていただくことにしました。その後、そのお父さんの指導熱心のおかげで優勝したと知らされた本当にうれしかったの思い出しました。

巡查×元陸軍大尉

新松尾台校区 黒川 和平

若いころ私が徳島市内の某巡查派出所で勤務中、ハンコ屋に勤めているという娘さんで北原節子(仮名)という方が、男物の靴を拾って届けてきた。靴の中を調べたところ、現金百円と書類などが入っていた。高額の金品の場合は、本署の所管事項であるため、その旨を告げ、所定事項を記入した受領書を北原さんに渡し、拾得物は関係書類とともに本署会計課に送付した。本署では、落とし主に連絡を取り、拾得

者の北原さんに対するお礼(報労金の支払い)の有無を確認しないまま、落とし主に拾得物を返還してしまっただけで済んだ。これを知らなかった北原さんが私の派出所に来て「本署の方で靴を落とすに返されたそうだが、私の方に落とされた人から何にも言っていない」と泣きながら話した。今でも同じだが昭和30年代初頭の百円と言えはそれこそ大金である。さらに、聞けばあと20日もすれば北原さん一家はブラジルに移民

するといふ。この話を聞いて、私はこのような不条理なことは許せないとの強い気持ちが出た。落とし主を派出所に呼び出して法に基づき報労金(御礼)を支払わせることに意を決した。

警察行政で守るべき原則の一つに民事不介入の原則(半世紀ほど前から民事介入暴行、ストーカーなどが増えたりから内容が変化している)がある。私もこのことは十分承知していた。しかし、本件の場合はこの原則にこだわってはならない。垣根を越えることにしたのである。

そして、その翌日、落とし主を派出所に呼び出し、「拾ってくれた人に御礼をしないというのではいか。遺失物法に五分から二割の範囲でお礼をするように定められている。普通一割出している。拾ってくれた人の善意を踏みにじってはいけません。百円もの大金を拾ってくれたのだから、それだけのことはちゃんとしなさい」と言つて、るる説明した。しかし、相手はぐずらぐずら言い、煮え切らない。

私の故郷は、周囲を深い山々に囲まれた和歌山県の山村。そんな山あいの小学校の山椒が咲き始める今からおよそ八十数年前、私は靴の中に石板と石筆を入れて登校。先生から「ハナ・ハト」を習ったのだ。もし、悪い人に拾われていたら百万円丸々戻つてこない。良人に拾われ運の良い方に、「と話し、「とこころで、靴を落としたことは奥さんに言ったのか」と問うと、相手は「言っていない」という。これを聞いて、「奥さんに黙つていて、拾ってくれた人はい何もしない。それで通ると思つているのか。奥さんが怖いのか。決断力が無い、気の小さい男だな」と一発かました。

追憶・一枚のプリントから

鳳校区 吉野フキ子

人生には自分の一生の生き方を決定づける人との出会いがあるように思う。小学生の頃、私に文学への目を開いてくださったのは岩橋先生だった。国語の時間に一枚のプリントが

んだん軟化してきたので、最後に「奥さんにきつ」と話し、拾ってきた北原さんには世間並みのお礼をちゃんとしてきなさい」と話した。漸くそれを受け入れてくれた。その後、北原さん宅に行きお礼を渡し、領収書も持って来た。北原さんも「言ってくれたのです。ありがとうございます」とお礼に見えた。

旧中茶屋青年会場の戦前の写真を探しています

登美丘西校区 柴田 正己

旧中茶屋青年会場は、当時の大阪府南河内郡大草村字高松に集会施設として地元民の尊い寄付で大工棟梁高橋常治氏(中茶屋高橋工務店)によって建てられました。

平成16年9月に惜しまれながら解体された時に、工事現場から天皇即位の大札「御大典記念」と記された木の板が出てきて、驚きました。

全国各地で御大典を記念して国の補助、市民の寄付などで建物が建てられています。大阪城天主閣、旧第

どもの頃の思い出を失うことになる。と、固く心に決めて本を探すと二十数年、ようやく子規全集の発刊を知った。祈るような気持ちで買って、その文章を見つけたときは、涙の出るほど嬉しかった。先生の声に蘇り、先生との縁が繋がった。

以来、つたないながらも歌も作り美しい文学を楽しみ、この世を心豊かに生きられる幸せは、幼き頃の一枚のプリントから始まったように思う。



文芸サロン

俳句

絶暖廉くぐる親しさおでん酒 下野 耕生
 大仙校区
 幸多き事を願いて初暦 下野たんぽぽ
 大仙校区
 卒寿なる人生を見る初鏡 植野 米子
 大仙校区
 天心にとどまり唄ふ雲雀かな 井上 良実
 英彰校区
 むくむくと白き伸びゆく雲の峰 藤井 順子
 鳳南校区
 虫の音の控えめとなり嵐前 斎藤 高生
 向丘校区
 熟れ柿や掴みどころの無き余生 高田 直昭
 向丘校区
 猪口一杯ふたりで分ける新酒かな 渡部 唯子
 向丘校区
 羨虫の袋揺らしつ糸垂るる 高橋 寿美
 向丘校区
 御典の担ぎ手探す秋祭り 竹澤 信子
 向丘校区
 夕餉膳講叙づくし乗おこわ 西 寛子
 向丘校区
 あるはただ空とコスモス時忘れ 横山 芳子
 向丘校区

田知消へ新道抜けし村祭り 森川 友美
 向丘校区
 鈴虫の鳴く声聞けば秋近し 池野 和雄
 金岡校区
 初春や茶房に集ふ常の顔 田中富美枝
 金岡校区
 久方の書をひもとく良夜かな 山本三智子
 中百舌鳥校区
 見上げれば木々のトンネル冬紅葉 坂本 茂子
 中百舌鳥校区
 槍門くぐりて雨後の石路の花。 中居 暁子
 東百舌鳥校区
 日記書き九十過ぎてまだまだ続き 田中 重夫
 野田校区
 心の灯積み重ねんと日記買う 北井 道子
 野田校区
 老いし身も良き年願ひ日記買う 西井 照子
 野田校区
 八十路きて未だ五年の日記買う 橋本 宜和
 野田校区
 日記買う思う心を確かめる 土岐 久美
 野田校区
 やる気出す気持ち表す日記買う 中島 明雄
 野田校区
 今年また夢をつないで日記買う 津田喜久代
 野田校区
 掃納してつくばひに水を張り 小北 三沙
 日置荘校区

萩の花紅を散らして走り雨 大黒かよ子
 登美丘南校区
 透折を受けし四時間秋惜しむ 壺田 昌宏
 登美丘南校区
 星月夜被災の家屋の屋根光る 木原 木坊
 登美丘南校区
 庭下駄で思はぬ遠出月あかり 井上喜代子
 福泉中央校区
 巫女神楽練習秋分休日に 井守たかし
 上神谷校区
 受賞へと急ぐ会場菊日和 芝本 君子
 上神谷校区
 招かれて米寿の宴小鳥来る 向井佐和子
 上神谷校区
 二番目の老いにやさしき初湯かな 伊藤 基治
 御池台校区
 寒き夜や悲せし日々の遠ざかり 小引 忠彦
 御池台校区
 冬日向広げて帰る庭師かな 中川チエ子
 御池台校区
 夜明け前ひっそりと雪積みてをり 楠本 恵子
 御池台校区
 喧嘩独楽勝ち抜く君は丸坊主 池澤 睦子
 御池台校区
 廻る独楽跨ぎ三日の郵便夫 市岡 昌子
 御池台校区

短歌

幸福なふたりを祝し鐘は鳴る 光
 固ひ契りの愛を奏でて 辻
 浜寺昭和校区
 霞ひく山の裾野の覚波 土井鐵二郎
 日置荘校区

一人なれば帰らぬ人待ちわびる 辻本 利子
 太鼓の音しきり祭の前夜 福泉中央校区
 但馬路をそぞろ歩けば人くるま タイムスリップのごと風情ありて 山本喜恵子
 福泉中央校区
 ときめきて落葉の道でロザさむ 田中 高子
 君こいのうたなんとおとなしかな 福泉中央校区

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

自分がケガをした時の保険です。(病気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。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

2 傷害保険 活動型

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 (保険保)
TEL.03-3597-8770 FAX.03-3597-8767
〒100-8822 東京都千代田区豊が岡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.03-3597-8768
 (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、以下の商品についてご紹介したものです。
 「老人クラブ傷害保険」
 ■活動型：老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険。
 ■24時間型：総合生活保険(傷害補償)
 「老人クラブ活動専用賠償責任保険(施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険)」
 ご加入にあたっては、必ず「老人クラブ3つの保険ご案内」(パンフレット)「概要」
 「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。 18-T02023 平成30年6月作成

台風にとタン飛ばされ後始末
ようこれだけですんだものだと
福泉中央校区 田中亀久一

ゆめの花夏の夜空に咲きほこる
心の筆はわが人生よ
福泉中央校区 横道シゲ子

庭隅に落葉寄せくる霜月に
深紅の楓一ひら舞うも
福泉中央校区 辻田 尚美

久々の駅に降り立ちいにしえの
初恋のうさがし居る我れ
美木多校区 楢本 隆

秋終ることよいかなしむ祭り日を
頭上ゆく風のながれ聞きをり
美木多校区 梶本 恵子

朝露を浴びてたわわに実る穂に
蜘蛛糸光りえもの待つとき
上神谷校区 櫻淵 和代

祭りすぎ台風にもたえ黄金の
稲穂がたれてかりとりを待つ
上神谷校区 木村ゆづ子

川柳

天高く謳うはビーヒョロ車輪かな
錦校区 小田 和代

別嬪でも若うもないが好っさやねん
浜寺東校区 物種 唯修

あいさつに暑いですねは禁句です
浜寺昭和校区 松井 路

祝菓子届き気がつく敬老日
浜寺昭和校区 松永 庄三

冷凍の秋刀魚ばかりの鮮魚店
浜寺昭和校区 田邊 静子

秋祭り年に一度のいい男
浜寺昭和校区 高橋 司

秋風にそよぐすすきは月似合う
浜寺昭和校区 山中 綾容

三日月が細目にみえてかわいくて
浜寺昭和校区 伊藤 美咲

朝顔のつるがまだまだ背のびする
浜寺昭和校区 宮崎 康子

老の坂誰か止めてと願ってみる
浜寺昭和校区 谷 友江

秋風が立っているにも気がつかず
浜寺昭和校区 橋本セイ子

スタートへ背中押されて初詣
向丘校区 小谷 武子

メイクなし今日は外出出来ない日
日置荘校区 井本 敏雄

夕餉の手やっぱりさきに冷奴
日置荘校区 岡田三四人

酷暑でも食べて寝たら大丈夫
日置荘校区 安西 久子

母の歳越えて生きてるこの身あり
日置荘校区 中西 キヨ

平和なら人の心に灯をともし
日置荘校区 安西 武

ありがとう言える自分でありたいね
日置荘校区 米田マサ子

羨ましいほがらか堺皆元氣
日置荘校区 堀居 三郎

混浴の夢破れたり足湯だけ
日置荘校区 石戸 寛明

去って行くなじんだ年号ありがとう
日置荘校区 中村眞知子

核廃止なければ平和こないでしょう
日置荘校区 斎藤美智子

足さすり尻に注射するゴルフ
登美丘南校区 金川百合子

初曾孫の呱呱の声聞く戌の春
登美丘南校区 坂上 淳司

健忘よオレのことならほっといて
登美丘南校区 木本 順一

おしゃれてお茶ともだちで若返り
野田校区 橋本 宣和

詩

手 鳳校区 浅井千代子

先ずは
この手に感謝
じつと手を見る
昔もみじだった手今は枯木
日々折れまいと頑張っている
太陽に手を伸べ透かしてみる
痩せて血脈が浮いている
日々の労働に鍛えられ骨は丈夫
植木草花の手入れ
時にはちょっとした大仕事も
温もりを伝えるのを忘れていない皮膚
やがて八十八才
決してスマートとはいえないが
信頼して止まない相棒
手は口ほどにものを言う
今も口に残る忘れられない日々
その頃
ベッドが終日夫の居場所

トイレもわたしが手を添えやっど
すっかり白くなった髪を撫で
時に顔に手を重ね
心地よさそうな顔を眺めながら
痩せ細った足をさすり
手が語るのに安心して眠る夫
病院での最後
旅立ちには間に合わず
なすべきすべを失った手の戸惑い
でも今も日々ありがとうと手を合わず

土草花に親しみ
布と針紙とペンを愛し
今も変らぬ手
時間もえあれば
平和への祈り込めブローチ作りに励む
これからも私の人生と共にある
大切なこの手

写真

美木多校区 楢本三恵子



山吹の二度咲き

堺市高齢者福祉大会 第2部演芸

美原区「シルバーフラダンスーズ」(フラダンス)



中区「宮園寿会」(民謡踊)



会員の元気な一芸

堺市高齢者福祉大会

主催 一般社団法人 堺市老人クラブ連合会

華麗に披露!



北区「北区老連会長会」(寸劇)



東区「原寺長寿会民謡部」(民謡踊)

平成30年度の堺市高齢者福祉大会の第2部のアトラクションでは、7区の会員による新舞踊やフラダンスなど練習を積んでこられた納得の演技が披露されました。特に北区による寸劇「平成の水戸黄門」は、チャンバラあり、笑いあり。見応え抜群の役者ぶりに大喝采でした。最後には福引抽選も行われ、当たった皆様は思わぬサプライズに大喜び！今年も各区の皆さんの演目に目が離せないですね！

編集後記

あけましておめでとうございます。会員の皆様には、新しい年を迎え、新たな気持ちでお過ごしのことと存じます。昨年、は猛暑に加え、地震・台風と自然の脅威を感じた年でした。今年、は穏やかな年になってもらいたいと念じております。

さて、今号では初めて読者プレゼントを企画しました。協賛いただいた皆様には厚くお礼申し上げます。会員の皆様には紙面に対するご意見やご感想を添えてご応募下さるようお願いいたします。これからも、楽しい企画を考えてまいりますのでご愛読よろしく申し上げます。
(広報委員会)

新春プレゼント

- | | |
|---------------------------------------|-----|
| 松原天然温泉「you,ゆ〜」 無料入場券3枚 | 10名 |
| かんぼの宿 紀伊田辺「宿泊割引券」(1人1,000円割引 1グループ4名) | 20名 |
| 島手そうめん販売株式会社 島原手延べうどん「島原のれん」 | 5名 |
| 株式会社あみだ池大黒 大阪銘菓「浪の詩」 | 5名 |
| アゴーラー・ジェンシー堺 お食事券 5,000円分 | 2名 |
| 名鉄観光サービス株式会社 京菓子ハツ橋詰合せ | 5名 |
- 応募方法
はがきに●住所・郵便番号●氏名●年齢●所属老人クラブ名
●ほがらか堺へのご意見ご感想などを記入の上
〒590-0078 堺市堺区南瓦町2番1号
堺市老人クラブ連合会「新春プレゼント」係まで
【締切】平成31年1月31日消印有効

- ご応募の際記入いただいた個人情報はこのプレゼントに関する抽選・通知以外には使用しません。
- プレゼントは抽選で決定し、発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。

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