

堺市美原区老連だより



M・Cみはら



美原総合福祉会館



美原区役所

堺市美原区老連

- 黒山校区老人クラブ連合会
- 美原西校区老人クラブ連合会
- 平尾校区老人クラブ連合会
- さつき野校区老人クラブ連合会
- 美原北校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 TEL(06)6797-0212 FAX(06)6797-0479



**新聞は脳の刺激になり
認知症予防に有効**
美原区老人クラブ連合会会長 添田 豊司

寒さの厳しい折、皆さまにおかれましては、お変わりなくお過ごしのことと存じあげます。

平素は、美原区老人クラブ連合会に多大なご支援とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、昨年の日本列島は災害、命にかかわる猛暑、詐欺、いろいろあった年でした。三十年前、私がサラリーマンだったころ、新聞記事をゆつ

くり読みたいと思っていまして、忙しくてなかなか目が通すことができなかったため、仕事の合間にバスや電車内で各地の新聞を読んでいた。しかし、今は読む時間が増えました。スマートフォンなどでも記事は見ることができ

ますが、難しい内容になると頭に入りません。じっくり目を通すには、やはり新聞がいよいよです。
「認知症予防には脳を刺激



**老人クラブ連合会の
みなさまへ**
美原区長 澤田 佳知

暦の上では春とはいえ、まだまだ寒さ厳しい時節ですが、美原区老人クラブ連合会の皆さまにおかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

貴連合会の皆さまには、区政の各般にわたりご支援・ご鞭撻を賜っておりますこと厚く御礼申し上げます。また、日頃からさまざまな地域行事への参加をはじめ、地域美化清掃、子ども安全見守り隊など、多岐にわたる活動を通じて地域貢献に取り組んでいただいております。添田会長はじめ貴連合会の皆さまに、改めて敬意を表しますとともに、

心から感謝申し上げます。美原区長を拝命し、早九カ月が経過いたしました。この間、自主防災訓練や防犯活動、福祉や子育て関係の集い、また美化活動などさまざまな分野の地域活動を拝見させていただきました。その中で、貴連合会の皆さんが元気に活躍され、お互いに助け合い、支え合うことにより人と人のつながりが大切にされている姿を観させていただき、地域コミュニティがしっかりと根付いている地域であると心強く感じました。

貴連合会におかれましては、生きがい・健康・教養をモツ

するの「いい」と教わりました。新聞を読んで疑問が出たきたら、スマートフォンで調べます。特に外交や防衛に関する記事は、各新聞社によって見解が異なることが多いように思います。さまざまな記事に目を通し、自分の考えを整理することは脳の刺激になり、認知症予防にも有効だと私なりに思っています。

最後に、今後も健康で楽しく魅力ある美原区老人クラブ連合会を目指して、役員一同取り組んでまいりますので、校区長はじめ会員の皆さまのより一層のご支援・ご協力をお願いいたします。

トリーに、楽しく魅力ある老人クラブ活動を展開しておられます。グラウンド・ゴルフやディスコンなどの軽スポーツ、カラオケや各種集いなど、実に多彩に繰り広げられる活動は、健康寿命を伸ばす大きな役割を果たされていることと存じます。人生100年時代と言われる中、ぜひともさらなる貴連合会の会員の増加を図っていただき、仲間づくりを通して、生きがいづくり、健康づくりの輪がこの美原に一層広がることを願っております。

結びにあたり、貴連合会ますますの発展と、この一年が皆さんにとりまして幸多き年となりますことを祈念いたします。ご挨拶とさせていただきます。



第14回 みはら区民まつりに出店しました!

11月4日(日)、爽やかな秋晴れのもと美原区役所・美原文化会館および美原区役所別館北側広場において「第14回みはら区民まつり」が開催されました。美原区老連からは女性部が参加し、手作りの手芸品や洋服、小物雑貨などを販売しました。

私たちは、堺市美原区老人クラブ連合会の活動を応援しています

美原区老連主催 平成30年度教養講座

気をつけよう！
身近にひそむ悪質商法

〈講師〉

大阪府消費生活リーダー会 西田 憲治氏



九月十二日(水)、美原区老連主催による平成三十年年度教養講座が、美原総合福祉会館で開催されました。

はじめに、添田区老連会長から「台風21号の被害を受けた会員が多く、少し寂しい参加人数となりましたが、悪質商法というものはこの時期に便乗して発生することが多いので、この場にいる皆さんがしっかりと知識を身に付け、参加できなかった人たちに広めていただければと思います」とあいさつがあり、続いて「気をつけよう！ 身近にひそむ悪質商法」の標題で講演がスタートしました。

「世間にはありとあらゆる悪質商法があつていま



す。その手口は年を追うごとに巧妙になっており、高齢者のみならず誰もが被害に遭う恐れがあります。悪質業者はだましのプロで、さまざまなテクニックを用いて消費者の油断を誘います。だからこそ、不審な電話や訪問があつた時は、だまされていくかも知れないと頭の片隅に置いておきましょう」と説くのは、大阪府消費生活リーダー会の西田憲治氏。

主な事例として、無料点検を持ちかけ家上がり、「今すぐ工事しないと危ない」と不安をあおって工事の契約を迫る「点検商法」、密閉された会場で言葉巧みに雰囲気盛り上げ、興奮状態にしてから高額商品を売りつける「催眠商法」などがあり、共通する手口として、消費者が冷静に判断できなくなる状況をつくって契約を迫ろうとします。



また、有利なことばかりを強調する業者は疑ったほうがよいでしょう。「間違いない」「あなただけ」「今だけ」「必ず儲かります」といった言葉を連呼された場合は特に注意しましょう。

最後に、「自分だけは大丈夫」という思い込みは、悪質商法への危機感を薄れさせ、いざという時に被害に気付けなくなってしまう。自分も被害者になるかもしれない」と、常に警戒心と予防意識を持つことが重要だ」と参加者に呼び掛け、講演は終了しました。

悪質業者といっても、見るからに怪しい格好をしているわけではありません。誠実で礼儀正しいサラリーマン風の姿で近づいたり、公共機関の職員を装って契約を迫ろうとする「がたり商法」もあるので注意が必要です。

オレオレ詐欺が多発しています！！

息子、銀行員、百貨店、警察官などを名乗って電話をしてきて、お金をだまし取る詐欺が多発しています。ご注意ください。

知らない電話には出ない！！

①在宅中も留守番電話に！！

犯人は、声が残るのを嫌がります。電話に出るのは、留守電になって、相手の声を聞いてからにしましょう。

②防犯機能付電話機等の利用

自動録音機や自動着信拒否機があります。このような機能が付いた電話機も販売されています。

「もしや、これは詐欺では？」と思ったら…

☎ 072-362-1234

黒山警察署までお問い合わせください。

〇〇だけど、カゼをひいて声がおかしい。携帯電話の番号が変わった。

名義貸しは犯罪です。逮捕されますよ。お金を送ってください。

有料サイトの利用料が未払いです。今日中に連絡がなければ法的手続きに移行します。

クレジットカードが悪用されています。キャッシュカードも悪用される恐れがあるので預かります。

〇〇だけど、会社の金を使い込んだ。不倫相手を妊娠させた。



私たちは、堺市美原区老人クラブ連合会の活動を応援しています



十一月十二日(月)、美原みの池運動広場において美原区老連主催の第7回グラウンド・ゴルフ大会が開催され、区内各地域から八十七名が参加しました。

開会にあたり、主催者を代表して添田区老連会長からあいさつがあり、「昨年までは十一月の寒い時期に開催していましたが、今年は一カ月前倒ししました。おかげさまで今日は気候も良く、絶好のグラウンド・ゴルフ日和となりました。皆さん楽しく和気あいあいとやっつけていきましょう」と述べました。続いて、来賓の澤田区長から「このような晴天のもと、開催されることをお祝い申し上げます」と祝辞があり、ルール説明ならびに準備体操の後、それぞれ三ラウンド十八ホールをプレーしました。

朝夕は少し寒さが感じられましたが、プレー中は日差しが差し込みボカボカ陽気。プレーの合間には積極的に水分補給をする姿が見



美原区老連主催
第7回 グラウンド・ゴルフ大会

開催していましたが、今年は一カ月前倒ししました。おかげさまで今日は気候も良く、絶好のグラウンド・ゴルフ日和となりました。皆さん楽しく和気あいあいとやっつけていきましょう」と述べました。続いて、来賓の澤田区長から「このような晴天のもと、開催されることをお祝い申し上げます」と祝辞があり、ルール説明ならびに準備体操の後、それぞれ三ラウンド十八ホールをプレーしました。

朝夕は少し寒さが感じられましたが、プレー中は日差しが差し込みボカボカ陽気。プレーの合間には積極的に水分補給をする姿が見

さつき野校区の岩佐明さんがGG決勝大会で準優勝に輝く!

9月26日(水)、金岡公園陸上競技場で開催された第17回グラウンド・ゴルフ決勝大会(堺市老連主催)において、美原区代表で出場した岩佐明さん(さつき野校区)が、準優勝の成績を収めました。おめでとうございます。



第47回 全国老人クラブ大会

12月4日(火)・5日(水)の2日間、沖縄県宜野湾市の沖縄コンベンションセンターおよびカルチャーリゾートフェストーンを会場に、第47回全国老人クラブ大会が開催され、「のびそう!健康寿命、担おう!地域づくりを」のメインテーマのもと、全国から約1,600名が参加しました。なお、美原区老連からは添田会長と霧谷女性部長が参加し、他地区と積極的に交流・親睦を深めました。



会場前の看板をバックに記念撮影

◆大会結果◆

優勝	悦夫 (真福寺)	51打
準優勝	小笠原 達雄 (太井)	54打
第3位	吉田 博文 (北余部)	54打
第4位	平野 光雄 (大保)	55打
第5位	吉村 優 (北余部)	55打
BB賞	田守 厚美 (黒山)	81打

られるなど、参加者は爽やかな汗をかきながら、元気いっぱいプレーを楽しみました。なお、大会結果は次のとおりです。

十月四日(木)、堺市総合福祉会館六階ホールにおいて、「平成三十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、二年ぶりとなった本大会に市内七区から大勢の会員が集まりました。第一部式典では開式のごとび、国歌斉唱、市民憲章朗



「2018特別賞」を受け取る添田会長

ました。また、「100万人会員増強運動」において、会員とともに加入促進に尽力した功績がたたえられ、平尾老人クラブの添田会長に全老連から「2018特別賞」が贈られました。その後、万感三唱、閉式のごとびをもって、式典は滞りなく終了しました。

平成30年度
堺市高齢者福祉大会



休憩をはさんで行われた第一部アトラクションでは、市内七区の代表が登場。美原区からはシルバーフラダンスが舞台上に立ち、「ブルーハワイ」「カプアウェイ」を堂々と披露、観客を魅了しました。

最後は、お楽しみのお宝引抽選会が行われ、用意された金賞(お買い物券)三本を含む三十六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。

私たちは、堺市美原区老人クラブ連合会の活動を応援しています



会員増強運動に尽力した功績が認められ堺市老人クラブ連合会から表彰されました

美原区は鉄道も駅もない所ですが、バス・車は便利な所です。人口は三万八千三百人、世帯数は一万四五百一十六世帯、校区は六校区・二十六地区あります。平尾校区には六地区あります。

私が住む平尾地区の人口は三二四四人、世帯数は九三七七世帯、六十五歳以上一〇三三人、一人暮らしが二二二人(男性八十二人、女性一六〇人)です。

①会員増強運動について
平成二十六年から会員増強運動をスタートし、老人クラブ加入のお願いに回り、「いろいろと面白く、楽しいよ」と言ったり、「いや、まだ早い」「役職当たるからいやや」「まだやりたいことがある」と言ったり断る人が多くいました。

それでも、会員の皆さんの口コミや、自治会合など地域の会合での呼びかけなどを行っていきましたが、



社会奉仕活動



堺市老人クラブ連合会の主催で開催された「平成三十年度・社会福祉活動セミナー」において、平尾老人クラブの添田会長が事例発表を行い、老人クラブの現状、これからの老人クラブのあり方、地域との上手な関わり方、について報告しました。

老人クラブ 5年間を振り返って

平尾老人クラブ会長 添田 豊司



美原区ディスコン大会に参加

入会していたくは難しく、新規に入会していたたいても過去や施設入所などによる減少をとめるのが精いっぱいでした。そこで現在の役員で話し合いを行い、平成二十九年年度に自治会に対して、自治会員の老人クラブへの加入について全面的な協力を依頼しました。自治会も地域における老人クラブの果たす役割を評価し、財政的な協力もいたただけることになり、その結果、会員からの年会費を廃止することができました。

堺市地域福祉ボランティア感謝状

11月20日(火)、堺市総合福祉会館6階ホールにおいて、「堺市地域福祉ボランティア感謝状」の贈呈式が行われました。日頃から地域福祉ボランティアに尽力し、福祉の向上に多大な貢献をした人を対象に贈られるもので、美原区からは平尾校区の添田豊司氏をはじめ8名に感謝状が贈呈されました。



12月2日の「おたのしみ大会」にて来賓の笹山堺市長から感謝状が手渡されました



元気アップ体操など健康づくりにも努めています

- ◇三月：地域包括支援センター
- ◇六月：黒山警察署 交通ルール、高齢者の自転車乗り方、交差点の渡り方など
- ◇九月：消防署による防火講習 火災発見時の対応、通報連絡、避難誘導など
- ◇十二月：出前健康教室「健康で年を重ねるために」健康長寿、笑い与健康、感染症予防
- ◇七月：ヤクルト三木工場見学(バス代は老人クラブ、旅行費は個人負担)
- ◇十一月：おたのしみ大会(カラオケ)
- ◇その他
 - ◇趣味文化活動：囲碁、手芸カラオケ、パッチワークなど
 - ◇福祉活動：小学生の見守り活動、青パト、公園清掃、世代間交流など

も全員の入会に向け頑張りたいと思います。

②老人クラブの活動について
私たちのクラブは、「健康」「学び」「楽しく」をキーワードに、社会福祉委員、民生委員、老人クラブ役員が協力し、一体となって活動しています。

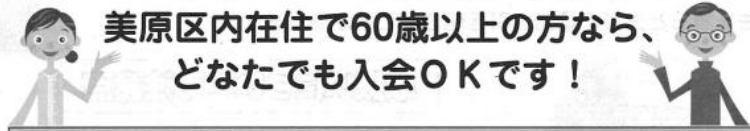


おたのしみ大会は年末恒例行事

私たちは、堺市美原区老人クラブ連合会の活動を応援しています

あなたも仲間に入いませんか？

あなたも堺市美原区老人クラブ連合会に入会して、地域の仲間と楽しく過ごしませんか？ スポーツ・レクリエーション・社会見学などは日々の生活を豊かにし、環境美化・社会奉仕・世代間交流では地域の皆さまから非常に喜ばれています。これまで培った知識や経験を発揮して、生きがいと健康づくりに励みましょう！



美原区内在住で60歳以上の方なら、
どなたでも入会OKです！

興味をお持ちの方は、各校区長までお問い合わせください。

会員文芸

木村団地老人会 藤原 弘子

俳句

蛙鳴き鮎もつられて上りくる

川柳

花は咲く希望のエールを被災地へ
蟬の声夏の別れか蟬しぐれ
雪合戦今は恐怖の雪降し



美原老人福祉センターからのお知らせ

クラブ活動・会員募集

美原老人福祉センターで活動しているクラブ・同好会の会員募集です。地域のお年寄りの活動拠点として、さまざまなクラブ活動に多くの方が参加されています。あなたも見学から始めてみませんか？ 堺市在住で満60歳以上の皆さん、奮ってご参加ください。

クラブ名	活動日	時間帯	活動内容
美原バンパースポーツ同好会	毎日		バンパースポーツ
ゲートボール同好会	毎週月曜日	13:30~15:30	ゲートボール
チームなでしこ	毎週月曜日	13:15~15:15	ラインダンス・ヨガ
さざなみ(健康太極拳)	毎週月曜日	9:00~12:00	太極拳
書道クラブ	第1・3月曜日	9:30~16:30	書道
ヘルシー体操美原	第2月曜日	10:00~11:30	鳴子・ストレッチ体操
謡曲同好会	毎週火曜日	9:00~12:00	謡曲
水墨画同好会	第1・3火曜日	13:00~15:00	水墨画
美原ディスコクラブ	第2・3火曜日	9:30~12:00	ディスコ
カントリーハッピースマイル	第1火曜日 第4土曜日	(火) 10:00~12:00 (土) 13:00~16:00	カントリーラインダンス
友禅染クラブ	第2・4水曜日	9:00~12:00	友禅染
美原フォトクラブ	第4水曜日	13:30~17:00	写真
カラオケクラブ	毎週木曜日 第2・4土曜日	(木) 9:00~15:00 (土) 13:00~16:00	カラオケ
美原麻雀同好会	第1・2・4木曜日 第2・4土曜日	10:00~16:00	麻雀
手芸すずらんクラブ	第1・3木曜日	13:00~15:00	手芸
生花クラブ「広友会」	第1・3木曜日	9:00~12:00	生花
大正琴クラブ	第2・4木曜日 毎週金曜日	(木) 10:00~12:00 (金) 13:00~17:00	大正琴
美原長寿囲碁クラブ	毎週金曜日	13:00~17:00	囲碁
健康体操クラブ	月4回金曜日	13:30~16:00	健康体操
キルトやぐるま草	第1・3金曜日	9:00~12:00	パッチワーク
桐民踊会	第1・2・3土曜日	13:30~16:30	民踊
美原健康太極拳	第1・3・5土曜日	9:00~12:00	太極拳
美原文化芸能クラブ	第3土曜日	13:00~16:30	踊り・着付など



カントリーハッピースマイル



大正琴クラブ

◆老人福祉センターって、どんな施設？

堺市の老人福祉センターでは、高齢者を対象に…

- ・浴室
- ・囲碁・将棋、バンパースポーツなどレクリエーションの設備
- ・クラブ・サークル活動に利用する部屋の貸し出し
- ・講座や教室などの行事の開催などを行っています。

◆利用できる人は？

- ・堺市内にお住まいの、満60歳以上の方
- ※利用するためには、利用証の交付を受ける必要があります。お近くの老人福祉センターで、利用証発行のための手続きをしてください。その際、年齢と住所が確認できるもの(運転免許証や健康保険証など)をご持参ください。

◆利用時間と料金は？

- ・午前9時~午後5時15分
【浴室は午前10時~午後3時】
- ・利用料は無料です

◆休館日は？

- ・日曜日・国民の祝日・年末年始
- ※暴風警報などのため休館することがあります。

お問い合わせは、美原総合福祉会館まで
美原区黒山782-10 TEL. 072-362-3939



美原消防署からのお知らせ



～カセットボンベやスプレー缶の取扱いにご注意ください～

カセットボンベやスプレー缶(消臭剤や殺虫剤、整髪料などのエアゾール製品)は、取扱いや廃棄方法を誤ると火災や爆発を引き起こすことがあります。

事件事例

- 中身が残っているスプレー缶がゴミ収集車の中で破裂し、火災になった。
- 廃棄するために缶に穴をあけようとしたときに爆発した。
- 自動車内で瞬間冷却スプレーを使用した後、たばこを吸おうとライターに火をつけたら爆発し、負傷した。



カセットボンベはもちろん、家庭用のスプレー缶にも目的成分の他に噴射剤が入っており、代表的なものにLPGやジメチルエーテルがあります。可燃性で非常に燃えやすい性質を持っています。

廃棄についての注意点

カセットボンベやスプレー缶を廃棄するときは、必ず中身のガスを使い切ってから、穴をあけずに捨ててください。捨てる際は、他のゴミとは分けて別袋に入れ、「カセットボンベ」「スプレー缶」と張り紙などでわかるように表示して、毎月1回の小型金属の収集日に出してください。

【お問い合わせ先】

堺市美原消防署 予防課
TEL.072-362-0119 / FAX.072-363-1414

【カセットボンベに関すること】

一般社団法人 日本ガス石油機器工業会
TEL.0120-14-9996

【エアゾール製品に関すること】

一般社団法人 日本エアゾール協会
(エアゾール製品処理対策協議会事務局)
TEL.03-5207-9850

【廃棄に関すること】

堺市 環境局 環境事業部 環境業務課
TEL.072-228-7429



ご協賛いただきました皆様へ御礼

このたびは、広報紙「堺市美原区老連だより」に広告のご掲載を賜り、誠にありがとうございました。本紙はきたる超高齢社会に向けて会員の生きがい・健康・教養を高めるとともに、会員相互の親睦交流を願って発行するものです。以上の趣旨をご理解いただき、何卒、末永きご厚誼、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

堺市美原区老人クラブ連合会

取扱いについての注意点

《カセットボンベ》

- ボンベは専用のものを使う。
- 取扱説明をよく読んで正しく使用する。
- ストーブの近くや直射日光の当たる場所など、高温となる場所に置かない。
- ボンベのカバーに少しでもかぶさる大きな鉄板や銅などは使わない。
- セラミック付きなどの魚焼き器や焼き網、陶板プレートなど蓄熱性のある調理器具は使わない。



《スプレー缶》

- 火気を使用している室内で大量に使用しない。また炎に向けて使用しない。
- 閉めきった狭い場所で一時的に大量に使用する場合は、必ず換気する。
- ストーブやコンロ、湯沸器など、火気の付近で使用したり、置いたりしない。
- 直射日光の当たる場所など、高温となる場所に置かない。



春の火災予防運動

3月1日から7日まで、全国一斉に「春の火災予防運動」を実施します。火災を発生させないよう、今一度、火の元の点検をお願いします。

住宅火災の原因で多いのは放火火災、こんろ火災です。放火火災やこんろ火災を防ぐため、次の点に注意しましょう。

◆放火火災を防ぐポイント

- ①ごみは指定日に出す。
- ②燃えやすいものを家の周囲に置かない。
- ③車やバイクに防災カバーを使用する。



◆こんろ火災を防ぐポイント

- ①こんろから離れる場合は、必ず火を消す。
- ②こんろの周りに燃えやすいものを置かない。
- ③衣類に火が移らないように十分注意する。

私たちは、堺市美原区老人クラブ連合会の活動を応援しています