

老人クラブ広報紙 すこやか老友

北区老連

vol. 56

健康 友愛 奉仕

2019年4月

- 東三国丘校区老人クラブ連合会
- 五箇荘校区老人クラブ連合会
- 五箇荘東校区老人クラブ連合会
- 東浅香山校区老人クラブ連合会
- 新金岡校区老人クラブ連合会
- 新金岡東校区老人クラブ連合会
- 大泉校区老人クラブ連合会
- 光電寺校区老人クラブ連合会
- 北八下校区老人クラブ連合会
- 金岡校区老人クラブ連合会
- 金岡南校区老人クラブ連合会
- 百舌鳥校区老人クラブ連合会
- 西百舌鳥校区老人クラブ連合会
- 中百舌鳥校区老人クラブ連合会

堺市 SAKAI CITY

【発行】堺市北区老人クラブ連合会 【編集協力】株式会社博報社 〒547-0026 大阪市平野区喜連西4丁目6-69 ☎06-6797-0212

堺市北区老人クラブ連合会 平成31年度役員紹介



会長

辻 洋児



相談役
相替部会長
東三国丘校区

森田 勉



相談役
グラウンドゴルフ部会長
金岡校区

徳田 進



相談役
グラウンドゴルフ部副会長
金岡南校区

内堀 賢治



会計・ハイキング部会長
新金岡校区

渡辺 昇



会計監査・演芸部会長
喜楽会

小野美恵子



研修旅行部会長
大泉校区

石田 勉



女性部会長
北八下校区

岸田百合子



ゲートボール部会長
五箇荘東校区

祐代 克子



ティスコン部会長
光電寺校区

中川 祐子



将棋部会長
中百舌鳥校区

辰馬 守



委員
五箇荘校区

北田 俊明



グラウンドゴルフ担当
東三国丘校区

一本 文男



広報委員
東浅香山校区

曾我 誠一



将棋部副会長
新金岡東校区

小田 俊博



ハイキング部副会長
金岡校区

河村 俊男



演芸部副会長
金岡南校区

大島 孝



将棋部副会長
百舌鳥校区

南野 晃



委員
西百舌鳥校区

澤井 正晴



ティスコン部副会長
光電寺校区

河野 文子



研修旅行部副会長
光電寺校区

高田 邦子



ゲートボール部副会長
北八下校区

中田 源三

本年度も北区老人クラブ連合会を
よろしくお願いたします

私たちは、堺市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています

北区老連 秋季旅行 きのえ温泉「清風館」の旅

研修旅行部会長 石田 勉

平素は、研修旅行部会に
対してご支援とご協力を頂
き感謝申し上げます。

一昨年までは春季・秋季
の二回の研修旅行を実施し
ていましたが、皆さん多忙
で、春は総会の準備や行事
等が重なり参加者が少なく
なっていました。研修旅行
部会で種々検討しました結
果、秋季旅行のみ実施する
ことになりました。

このたび、平成三十年九
月二十四日(月)から二十五日
(火)の一泊研修旅行となりま
した。光華寺・東三国丘・
五箇荘・五箇井東・新浅香
山・新金岡・新金岡東・大
泉・金岡・金岡南・百舌鳥・
中百舌鳥の各校区から五十
四名の協力参加により、楽
しい秋季旅行でした。

北区各地の指定集合場所
でバス二台に分乗し、近畿
自動車道から中国自動車道
を経て、赤磐で昼食となり
ました。昼食後、予定時刻
の十二時三十分に出発。山
陽道を走り、重要歴史的建
物保存地区・竹原の古い町
並みを雨の中の観光とな
り、「頼山陽銅像(江戸後
期の儒学者)」を眺めて、
ここで記念写真の予定が雨

で変更。中国自然歩道の松
阪邸、書状集箱ポスト明治
四年(郵便事業創業当時と
同じ型)ほかを観光し、竹
原港からフェリーに乗船
大崎上島垂水港まで約二十
分遊覧する。雨のため島々
の景色が霞み残念。バスは
きのえ温泉ホテル清風館に
到着。



中国自然歩道の観光



頼山陽銅像



新浅香山のフラダンス

午後八時三十分開会(各
校区長と研修旅行部会委員
の紹介、社会長のあいさ
つ、祝電披露、東三国丘・
森田会長の乾杯で懇親に入
る。「瀬戸内海」で育まれ
た海の幸を頂く。
カラオケが始まり、十番
目に新浅香山校区のフラダ
ンスがあり、最後十八番目
に社会長の「河内おとご節」
となり、高田副部会長のあ
いさつで宴会終了。

二十五日午前八時十分
ホテル清風館を予定時刻に
出発。フェリーで木江港か
ら宗方港へ(約
十五分)向かう。
天気が回復し、
次に伯方塩業大
三島工場の見学
となる。伯方の
塩は三姉妹(粗
塩・焼塩・塩の
花)。一九七三
年「伯方の塩」
が誕生。稀勢の
里や豪米道(二



社会長の河内おとご節



1号車の皆さん

〇二三年十月二十七日)の
色紙がありました。見字を
追加して大山祇神社で、各
班ごとに記念写真を撮りま
した。御祭神大山祇大神は、
天照大神の兄神で、海上安
全の守護神です。鶴姫ロー
ドの途中に「鶴姫銅像」が
ありました。
次に完成当時世界一の斜
張橋・多々羅大橋の裾にあ
る「多々羅しまなみ公園」
を散策。多々羅大橋は広島
県の生口島と、愛媛県の大
三島を結ぶ橋長一四八〇メ
ートルで、中央支間長八九



多々羅大橋



2号車の皆さん

〇メートルの三径間連続複
合桁斜張橋です。平成四
年十一月から現地工事に着
手、平成十一年五月一日か
ら供用を開始。平山郁夫画
伯しまなみ海道五十三次ス
ケッチポイント「平成十一
年」がありました。
瀬戸田で昼食後、しまな
み海道から山陽道に入り、
中国・近畿自動車道を経て
北区の各地へ。各バスの運
転手さんの安全運転で無事
に帰宅でき、良き思い出が
一つ増え感謝しております。

私たちは、堺市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています



第五十六回堺市北区老人クラブ連合会「お楽しみ演芸大会」が、平成三十年十一月十一日(日)に、堺市堺区ライフガーデンさかいホールにて開催されました。平成三十年は夏の猛暑や西日本豪雨、台風21号・24号と相次ぎ、自然災害の怖さを思い知らされ、忘れられない年となりました。

銭太鼓、フラダンス、ハーモニカ演奏等二十八組、総勢七十三人、艶やかな着物姿の方々も大勢見受けられました。それぞれ趣向を凝らして日頃の成果を思い切り発揮していただき、明るく、元氣よく、大いに楽しんでいただけたこと存じます。



公私とも大変ご多忙の中、竹山堺市長さまはじめ、北側衆議院議員さま、吉田北区長さま、奴井大阪府議会議員さま、芝田堺市議会副議長さま皆さまのご臨席を賜りました。厚く御礼申し上げます。新舞踊、創作舞踊、

絆を深めた お楽しみ演芸大会

黄色い綱



絆!

最後の全員での大合唱「三百六十五歩のマーチ」の歌詞(しあわせは歩いてこない、だから歩いてゆくんだね……)とおり、北区老人クラブ連合会はなご一層「黄色い綱」絆が深まったことと思います。



出演者インタビュー

新舞踊「つづれ織り」



西百舌鳥校区 内藤多美江さん 他3名

着物と扇子を紫で揃え、息の合った踊りを披露した皆さん。内藤さんは老人クラブ入会後すぐに新舞踊を始め、週に1回、仲間と共に練習に励んでいます。現在は全員70歳を超えて、最高齢は83歳。「こうして舞台上で踊るのは先生のご指導のたまものです。これからも頑張ります」と思いを語ってくれました。

新舞踊「嵯峨野の女」

東三国丘 森田勝子さん

「膝が悪いけど、踊りになると全然平気なんです」と笑顔を見せる森田さんの新舞踊歴は10年。尊敬する本城千恵子先生に、「今日はいっぱい塗るように」と言われたのでお化粧も頑張りました(笑)と応援に駆け付けたご主人の前で照れ笑いの様子でしたが、舞台では艶やかに舞いを披露、観客を魅了しました。



演芸部会長 小野美恵子

私たちは、堺市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています

第3回北区 区長杯デイスコン大会



九月二十三日(日)、第三回区長杯デイスコン大会が、光電寺小学校体育館で開催されました。

北区役所の二チームを含む全二十四チーム一四九人が参加し、四コートに分かれ、リーグ戦方式で競い合いました。

大会は新金岡校区水仙チームが見事優勝に輝きました。



北区老人クラブ連合会が平成二十七年四月、第一回親睦大会を開催したのが平成二十七年六月七日、十五校区中十八チームの参加でした。

今年度も皆様のご加わりました。

デイスコン部会
今年度もよろしくお願ひします！

デイスコン部会長 中川 祐子

北区老人クラブ連合会が平成二十七年四月、第一回親睦大会を開催したのが平成二十七年六月七日、十五校区中十八チームの参加でした。

今年度も皆様のご加わりました。

今年度は校區長をはじめ委員の協力により、二十三、二十四チームの参加になりました。

打ち合わせ、反省会を委員さんたちとの楽しい時間です。今年度も皆さまのご指導、ご協力、よろしくお願ひいたします。



優勝 新金岡校区水仙



準優勝 光電寺校区ひまわり



第3位 光電寺校区さわやか

第56回 囲碁大会



碁部会長 森田 勉

古来中国では「碁」(碁)という言葉があり、それを嗜む風潮がありました。その「碁」が唐から日本に伝来したのは、今から一三〇〇年くらい前のこと。人工知能時代を迎えての今、将棋では藤井聡太七段(十六歳)が、碁では女

流棋士の仲邑菫さん(九歳)が登場し、将来が楽しみです。

さて、北区老連秋の部第五十六回大会は十一月二十四日(日)、市民センターで九十代三名を含む三十六名の参加者、役員の下で開催した。結果は次のとおりとなり、一月十八日(日)開催の堺市新春碁大会に出場される予定でした。

大会結果 (敬称略)

【Aクラス】八段～二段
優勝 山田治三郎(金岡)
準優勝 角谷 英機(光電寺)
第3位 上田 博一(金岡)

【Bクラス】初段～3級
優勝 妹尾 俊雄(東浅香山)
準優勝 西川 治(新金岡東)
第3位 辻 伸和(東三国丘)

【初心者のための入門書】

碁は縦19×横19の361目の「地」と「石の生死」を競う戦いです。初めて碁を学びたい方々のために作成しました。無料で配布しますので、校區の担当者にお申し出ください。

女性部会 干支の工作教室



個性いろいろ！愛らしいイノシシが完成

十一月八日(日)、光電寺校区域会館で北区老連女性部会による干支の工作教室が開催され、四十人を超える参加者が集まりました。

「おおいずみどんぐりの会」の方々に指導いただき、タイサンボクの花芯や小枝など自然のものを材料に、かわいいイノシシの置き物を作りました。



おおいずみどんぐりの会 山岡会長から材料と作り方の説明



分かりやすく丁寧に教えていただきました

私たちは、堺市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています

堺市老連第17回

グラウンドゴルフ決勝大会

九月二十六日(木)、金岡公園陸上競技場で第十七回堺市老連グラウンドゴルフ決勝大会が開催され、堺市七区の予選を勝ち抜いた



二四八人が参加しました。競技は各区混合メンバーで編成されたグループで、八ホール三ラウンドを回ります。競技が進むにつれコミュニケーションが増え、区老連の絆を越え親睦が図られていました。

なお、北区老連からは次の方々が上位入賞されました(敬称略)。
四位 天野 宏(新金岡東)
九位 梅野忠弘(中百舌鳥)

平成30年度 堺市高齢者福祉大会

十月四日(内)、堺市総合福祉会館で平成三十年度堺市高齢者福祉大会が開催されました。昨年度は台風の影響で中止となり、二年ぶりの開催となりました。

第一部アトラクションでは市内七区の代表が登場。

北区老連は寸劇「平成の水戸黄門」を披露。趣向を凝らしたユーモアあふれる演目、会場は大爆笑に包まれました(詳細は六面に掲載)。

受賞者(敬称略)

- ◆堺市老連会長表彰状
 - 《優良老人クラブ》
 - 蔵前西豊寿会(五箇荘)
 - 《老人クラブ育成功労者》
 - (校区連合会長・区老連女性部会長)
 - 曾我 誠一(東浅香山)
 - 内堀 賢治(金岡南)
 - 《老人クラブ育成功労者》
 - (単位クラブ会長・役員、校区の役員)
 - 秦泉寺孝一(五箇荘)
 - 三宅喜代美(五箇荘)
 - 西 知子(五箇荘)
- ◆堺市老連会長感謝状
 - 《退任校区会長》
 - 中谷 吉雄(五箇荘)



堺市老連第37回ゲートボール大会

十月二十六日(金)、金岡公園陸上競技場で、堺市老連第三十七回ゲートボール大会が開催され、市内七区が



ら予選を勝ち抜いた四十四チーム、総勢二七五人が集結、激戦を繰り広げました。競技は八コートに分か



れ、各コート四〜八チームが三試合対戦のリンク戦形式で行われました。各コートで一位の成績を取ったチームがコート優勝となり、北区老連からは次の三チームがコート優勝に輝きました。

- ◎第2コート優勝 北斗チーム(東浅香山)
- ◎第3コート優勝 新金岡東チーム(新金岡東)
- ◎第5コート優勝 芝之内チーム(金岡)

第24回在宅福祉を支える友愛活動セミナーに参加して

喜楽会 会長 小野美恵子

一月三十日(水)三十一日(木)に、東京都千代田区霞が関にて、北海道から鹿児島まで各都道府県・指定都市五十名老連より一〇名の出席で開催されました。

これから目指す友愛活動の五つの支援

- ①生活支援
- ②通いの場づくり
- ③見守り支援
- ④健康づくり支援
- ⑤情報伝達支援

住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには、まずはお互いの声かけ、見守り活動、困った時はお互いさまで支え合う。



今後は新地域支援事業(介護予防・日常生活支援総合事業)として行政(各市町村役所)、社会福祉協議会、地域包括支援センター、自治連合会、老人クラブが連携を深め、公的なサービスと協働して、自分らしく日々の暮らしを充実できる社会づくりを構築していくことと実感しました。

私たちは、堺市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています

平成の黄門さま、堺に現る!

高齢者福祉大会 アトラクション

東三国丘校区長
森田 勉



黄色い綱、黄綱で結ばれて、明るく・楽しく・元気よく!

昨年十月四日に開催された「高齢者福祉大会」の北区の各校区老人クラブ会長によるアトラクションが大変好評でありましたので、今一度、その内容を教えてくださいとの声があり、この紙面を借りてシナリオを再現しました。
なお、衣装は持ち寄り、小道具は一〇〇均の店で手配しました。

シナリオ

平成の水戸黄門

(所要時間8~10分)

●舞台の幕(観覧)は開いたままです。静かに待ちましょう。
(開演) ライトが当たります。

【舞台】中央左手：毛氈、酒席、千両箱
代官／泉州屋／付侍5名／付女2名
代官「ワッハッハッ。泉州屋！今年の年貢は、うまくいったかのう」

泉州屋「ハイお代官さま。今年は、おかげさまで昨年の倍の年貢が集まりました」

代官「お主も相当の悪じやのう。さてさてどんな方法をとったのじや」

泉州屋「ハイ。村人の歳を一つずつごまかして増やし、作付けの量を倍にし、取り立ててやりやした」

代官「歳をごまかす。それだとサギではないか」

泉州屋「わかりやしません。いつの時代もごまかし、サギはついてまわります。だまされる方が悪いのでせ。お代官さま」

代官「お主もやるのう。これからも励めよ。しっかりと村人を頼んだぞ」

泉州屋「ところで一つややこしいお爺、船場のチリメン問屋の主とか、けつたいな奴がうるついておりまんねん」

代官「なんじゃ、それは」

泉州屋「それぞれ、噂をすればナントヤラ。向こうからやって来やした」

代官「飛んで火に入る夏の虫じや。皆の者！片付けてしまえ」

(代官が付侍5名に声をかけ、刀を抜き、身構えさせる)

【舞台】(登場)平成の黄門一行4名

水戸黄門「仕方ありませんナア。悪行の数々。断じて許しません。助さん、格さん、懲らしめてやりなさい。お銀、あなたも手助けしなさい」

【舞台】全員15名入り乱れての立ち回り(舞台を適当に15秒ほど暴れ回り)水戸黄門「助さん、格さん、もういいでしょう」

助さん「静まれ、静まれ！この写真が目に入らぬか(橋本会長の横写を見せる)。こちらにはおはすのは、どなたと心得る」

格さん「先の副将軍、堺の光園公におはしますぞ。一同、橋本ご老公の御前である。頭が高い。控えおろう！」

代官・泉州屋・付侍5名・付女2名
「へへ。恐れ入りやした」

【舞台】全員が水戸黄門の前にひれ伏しているとき、奥から一人が入場。代官組9名は左手に、黄門一行4名は中央に移動する。(登場)赤シャツ・リュック姿(黄綱持参)

水戸黄門「おたくは、どちらさまで」
尾島春夫(スーパードラッグ)「北区の皆さん、ご苦労さまでした。私は2歳の男の子を見つけての帰り道」

水戸黄門「それで、お名前は何？」

尾島春夫「尾島春夫と申します。九州の大方から来やしたスーパードラッグをやっています。これから9月に起きた北海道の地震被害地に参りやす」

水戸黄門「甚だ分かります。本当にありがたうございます」

全 員「ありがたうございます」
尾島春夫「皆さん！私も78歳。これから心一つにして、高齢者のための地域福祉にしっかりと努めてください。そのために、この黄色い綱をお渡しします。この黄色い綱、絆(キズナ)でしっかりと結ばれて、明るく、楽しく、元気よく励んでください」

【音響】「水戸黄門の歌」スタンバイ(CD/事務局)

【舞台】全員で黄色い綱に五つの下げ札を付けて、手を結び、歌う準備。下げ札「明るく・楽しく・元気よく」「朗人」「絆」

【全員合唱】曲が流れれば、全員で正面を向き、黄色い綱を持ち、「あつ人生に涙あり(水戸黄門の歌)」1番を歌う。その後、2番を歌いながら、黄門一行4名を先頭に代官組9名、尾島春夫の順で、舞台を一周して上手右に退場する。



私たちは、堺市北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

北八下校区
野遠老人クラブ
敬老祝賀会



九月十七日敬老の日、北八下校区幸寿荘で敬老祝賀会が開催されました。はじめに竹山市長、吉田区長、野村町会長ほか、多数の来賓の方々からお祝いの言葉を頂いた後、赤飯などおめでたい食材つくしの祝い膳を楽しみました。会食が終わると、歌手の大原かずみさんが登場し「河内おとこ節」や「防災音頭」など、全十曲を披露。参加者も一緒に歌ったり、踊ったり、デュエットをしたりと、プロの歌声を存分に楽しみました。



その後、美原区のカントリーラインダンスチームが登場。「頑張って！」と声援が飛び、かっこいい音楽とダンスに参加者は魅了されました。続いて体操の後、脳トレゲームに、歌に合わせてポーズをとったり、合図に合わせて指先を動かしたり、簡単なようでもうまいかない動作に、賑やかな笑い声が広がりました。また、レトロでキュートな衣装に身を包んだグループも登場、「銀座カンカン娘」「ジギスカン」「また会いましょう」のダンスが披露されると、会場は大きな盛り上がりを見せました。さらに社会福祉協議会・藤本係長によるオレオレ詐欺の講演、ビンゴゲーム、カラオケ大会と続き、盛りだくさんの充実した一日となりました。

光竜寺校区

光竜寺校区まちづくり協議会主催
光竜寺校区福祉委員会協賛

クリスマス発表会
&餅つき大会



十二月九日(日)、光竜寺校区地域会館でクリスマス発表会&餅つき大会が行われ、毎年の恒例行事に会場には多くの人が詰めかけました。一階では餅つき大会が行われ、地域住民や金岡北中学校の陸上部員、ラグビー部員も餅つきに挑戦。杵を持つのが初めての女の子から八十四歳の会員さんまで、掛け声に合わせて力いっぱいつきまわりました。つき上がったお餅はきなこ餅にして、来場者へぜんざいと共に振る舞われました。



また、二階ではクリスマス発表会が行われ、「はっぴーばるくんず」のメンバーがバルーンアート作りを指導。その後、区老連メンバー2名が扮するサンタクロースが登場すると、子どもたちは大喜び。手袋や靴のプレゼントを受け取り、笑顔弾ける楽しい一日となりました。そのかたわらでは光竜寺校区老人クラブ作品展も同時開催され、手芸や陶芸、クリスマスリースや干支「亥」の飾りなど、個性豊かな作品が多数展示され、来場者を魅了しました。



東三国丘校区発信クイズ その④ 体にまつわる慣用句 part 1 ()に体の一部を入れて、慣用句を完成してください。

- | | | | |
|-----------|------------|-------------|-----------------|
| ① ()を打つ | 対策を立てる | ⑥ ()が出ない | 値段が高くて買えないこと |
| ② ()をこめる | 良心を持ってすること | ⑦ ()に汗をにぎる | 危なっかしくてハラハラすること |
| ③ ()を殺す | じっとしていること | ⑧ ()がない | とても好きだということ |
| ④ ()を持つ | 味方をする | ⑨ ()を切る | 相手との関係を絶つこと |
| ⑤ ()を見張る | 感心したりする様子 | ⑩ ()につく | 飽きて嫌になること |

こたえは
11面だよ

私たちは、堺市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています

新金岡校区

6単位老人クラブ 最後の戦い!

ディスコン部 泉 薫

昨年七月に第一回を開催し、九月には第二回北区・区長林ディスコン大会で優勝しました。今回、公社等の建替工事のため、六単位として最後の戦いとなり、一人一人が、四人が、息子・娘に引き取られ去っていく、寂しい限りでしたが、役員らの努力で新たに五名の新会員確保で六十名をキープでき、ありがたう感謝している。

第2回 単位クラブ交流 新春ディスコン大会

- ◆日時 平成31年1月21日(月) 9時～12時
- ◆場所 新金岡校区地域会館 1階 集会室
- ◆参加 ①1丁3番ときわ会 ②2丁2番寿会 ③2丁3番たんぼぼ ④2丁3番長寿会 ⑤2丁6番寿会 ⑥2丁5番シニアクラブ

優勝/1丁3番ときわ会
準優勝/2丁3番長寿会



第三回単位クラブ交流大会を「すこやか老友」で報告することを楽しみにしております。

中百舌鳥校区

新年互礼会を終えて

井上 吉章

平成三十年は豪雨水害、地震、猛暑、台風など、各地に大きな爪痕を残し、過ぎ去りました。三十二年度は穏やかな良い年であってほしい。



区で頻りに発生している詐欺事件につき、お話をしていたいただきました。「オレオレ詐欺に続きもつと巧妙なキャッシュカードをすり替える手口」で、百貨店・家電量販店店員を名乗り、「あなたのカードが悪用されているので、銀行協会の係員を差し向けるので、カードを渡してください。新しいカードと交換しますの。カード番号を係員に教えてください」と言われて偽のカードとすり替えるというお話でした。皆さん真剣な顔で聞き入っていました。大事な老後のお金で

今回は四十一名の参加で、その後、同町内の「アシストケアクラブ」の先生に健康体操の指導を受け、次に今回事考を変え、北警察梅町交番地域課、嶺警部補他二名の警察官に、北

その後、会員による余興で「ハーモニカ演奏」「詩吟」に続き、皆さんお待ちかねの昼食会。少し上等の京弁当「ビール、お酒、皆さん食べて、飲んで、おしゃべり、話に花を咲かせて楽しんで下さい。会員による「小話」「ビンゴゲーム」を終え皆さんの「のど自慢」カラオケ大会」を終えて幕とした。皆さんに楽しんでいただけたようで、やっと肩の荷が下ろせます。役員一同、お疲れさまでした。梅の便りに続き、桜の開花が待ち遠しい今日この頃です。

単位クラブ紹介



さわやかクラブの活動

百舌鳥梅北町一・二丁老人会さわやかクラブは、明るく、いきいきをモットーに、月一回集っています。

一人一人個性が光る作品に仕上がります。作品を見せ合いながら話に花が咲き、とっても和やかなひとときです。

中百舌鳥校区

子ども見守り隊 アラカルト

辰馬 守

百舌鳥梅町公園角で登校時の見守り隊活動を十五年余行っています。この場所は「ときほま」線河内長野線の「通勤時、通り抜け道路」で「一時停止」の標識のある交差点です。大半の車両は守っていますが、四〜五台の違反車がスピードを上げて通過する危険な交差点です。一度だけ事故に遭遇しましたが、日頃より安全な場所に立つことを心掛けており、無事でした。

非営利活動法人・金岡南ふれあいクラブ 堺市担い手登録型 通所サービスについて

堺市老連のほかから堺に
投稿させていたとき、法人
の設立・運営の経過を紹介
いたしました。北区の老人
クラブの皆さまに現状と今
後の展開を記します。

二〇一五年には、同棟の
世代が七十五歳以上とな
り、人口比率では二七・五
%の見込みで、それに基づ
いて地域包括ケアシステム
が構築されました。二〇一
八年十月には条例も制定さ
れました。

この条例が制定される以
前に、NPO
法人を立ち上
げ、堺市と担
い手登録型通所サービスの
契約を締結しました。自治
連合会主体の事業所として
は堺市で初めてです。今後
各地域で、特に北区でもせ
ひ取り組んでもらいたいの
で、運営状況の詳細につい
て記載いたします。

①通所利用者の確保に大変
苦労しました。当初、校区
自治会組織を通じてポスタ
ーやチラシ配布の協力を
得ました。

②介護認定の確認
要支援1・2で
要介護者は利用で
きない。認定済み
の人で、ふれあ
いの利用希望者は、担当ケア
マネにプラン変更依頼。新
規に利用希望者で未認定者
は、当法人にてケアマネを
紹介し、堺市の認定を受け
た。

③個人の利用者負担は一回
に二〇〇円から四〇〇円
に所得による。

④使用施設 金岡南校区地
域会館 会館運営委員会に
毎月使用料を支払っていま
す。

⑤従事者 堺市生活援助サ
ービス従事者研修受講者で
あれば、専門職は不要。五
名研修済み。

⑥運営日と時間 毎週水・
木・金の三回。時間は九時
三十分～十二時三十分の三
時間。

⑦利用者の通所時 会館内
での事故に備えて、傷害保
険は成立しています。

⑧一日のスケジュールは次
のとおりです。

利用者徒歩で会館ま
で。帰時も同様。悪天候時
のみ安全のため車での送迎
もしています。年に数回、
九時三十分～十時三十分
(血圧・脈拍・身体状況)
を自己で記入。十時介護
士が来て、

予防体操。内容はラジオ体
操・棒ボール体操・介護予
防体操(シニア・堺コッ
カラ体操など)、利用者の体
力に合わせて実施。三分
程度。その後、休憩。お茶
とお菓子にて雑談。理事・
スタッフも同席。この間、
話題豊富で利用者は一番楽
しんでいます。その後、脳
トレ漢字クイズ、健康の話、
周遊探し紙による工作、
曲に合わせて振り付けを考
えるなど、多種準備してい
ます。十二時すぎに帰る準
備をし、会館を出ます。

⑨会館の周辺に大型商業施
設が多数あり、自宅に帰宅
前に数人で食事・買い物
をされています。

⑩理事・スタッフは、介護
の専門職の指導を定期的に
受けています。

法人組織は、理事は金岡
南校区自治連合会長を中心
として、老人クラブはもと
より校区の各種団体の代表
です。理事長は単位老人ク
ラブの会長をお願いしてい
ます。

堺市の窓口は、NPO法
人が市民協働課、介護予防
が長寿社会部地域包括ケア
推進課です。

まとめとして、設立準備
から運営開始後二年経過
し、ケアマネとの調整、新
規利用者採しの苦労、補助
金なし、単位数の改定種々、
課題はありますが、現在は
利用者と法人ではふれあい
があると感じます。地域の
居住者は地域でつながり、
これからも未永く住みたい
地域として一層努力を重
ね、この事業を次の世代に
継続したいと思っております。
安心して暮らし続けるこ
とができる地域社会の実現
することを皆さまと共有で
きたら...



金岡南校区地域会館
通所サービス施設



予防体操

会員投稿

詩吟を聞いた。正岡子規
の「くれなゐの 二尺のび
たる 薔薇の芽の 針やはら
かに 春雨の降る」と耳に
入ると、頭の中に
絵が描けた。抑揚
のある声量に心
が動く。相当の技
量の方なのだろ
う。この頃、幼な
子の何気ない仕草にかわい
らしさを見、以前、興味の
なかつた能や狂言に関心が
ある。

十三年前、認知症の姑を
一〇〇歳で送り、三年後、
夫がガンで去った。四年
前、次男が四十四歳で急死
した。眠れなくなり、味が
分からない。食欲なし、息
を吐くだけ。うつ病にな
った。

24時間は私のもの

中古鳥校区 平井サチ子

四年過ぎた頃、葉が効い
てきたのが、やってきた落
語をやろうと思ひ、筋力運
動のカーブスにも通いたし
た。以前のようになつたか
と思いきや、記憶力が落ち

てきた。台詞をなかなか覚
えられない。一〇〇回読み
ないと体に入らない。年齢
を重ねるにつれて、記憶力
が落ちるのは当たり前だけ
ど、訓練をしていない私
は落着が激しいと思
う。四年間はちよっ
と長い。それでも負
けるものか!という
気はある。二十四時
間は私のもの。

落語の発表会があった。
三〇〇人以上の前で八十四
歳の人が一生命演説をし
ている。上には上がる。
人生の終盤、好きなことを
とてこたやってみよう。

81歳からのグラウンドゴルフ



五箇荘校区のグラウンド
ゴルフ部の方からお誘いが
あり、最初はできるかなと
不安がありました。が、入れ
てもらいました。

五箇荘校区のグラウンド
ゴルフ部の方からお誘いが
あり、最初はできるかなと
不安がありました。が、入れ
てもらいました。

早湯、クラブ、ボール等
買いました。ルール、マナ
ドゴルフしませんか?

5箇荘校区 世古口貴代志

一を覚えてもらい、最初は
うまくいかなかったがだん
だん慣れてきて、たまにホ
ールインワンが出る時はう
れしいです。

月曜日・水曜日、朝八時
半から新堀町にある今池校
公園で練習しています。皆
明るい雰囲気の中二時
間ごと休憩、お茶、お菓子
等モグモグタイム、楽しい
です。

校区の皆さん、グラウン
ドゴルフしませんか?

利休のこぼれ話

五箇荘東校区 繁田 幸男

千利休には二人の妻、愛
人がいたといわれている。
二十一歳の頃に結婚した最
初の妻は宝心妙樹(実
名不明)、小説「利休
にたすねよ」で、たえ
しとしている。

利休が五十六歳の時
に死亡して、後妻とし
てその翌年、宗忠と再
婚。宗忠もハツイチで
少庵が連れ子で利休の
養子となる。寵愛する
愛人がおり、名前不明、
その娘が龜で、少庵と
結婚している。この少庵、
そが表千家の家元の二代目
である。

強烈な美意識をもつた利
休は、掃除の仕方や水の撒
き方、あるいは日常の食事
作法や立ち居振る舞
いの些細なところま
でおせっかいした様
子。現在でいう神経
質な人で、自分も似
てている方、利休のよ
うな美意識になれる
可能性があるかもし
れない。ただ、利休
は神経質でありなが
ら、弟子などに怒り
をまき散らす人では
なかった。秀吉と対面する
時に、内に秘めて耐える人
ではなかったが、(つづく)

ねんりんピック富山2018 カローリング交流大会に参加して！

中百舌鳥校区 梅野 忠弘



昨年十一月二日、富山県での第三十一回全国健康福祉祭とやま大会に参加のため、堺市役所より三台のバスに分乗して、選手・大会関係者総勢一四五名で午前

十一時に出発。午後二時三十分には北陸自動車道・南条サービスエリアに着き、各県の選手団のバスの多さにびっくり、おのおのその日のユニホーム姿の笑顔に、窓越しに(今日の友は明日の敵と思ひながら...)あいつを交わす。

公園陸上競技場に到着。ボラントニアの誘導で選手団控え場所に移動後、荷物を預けて徐々に写真に納まったり、堺の選手仲間とコミュニケーションを図りながら他県選手たちとの楽しい会話等で入場行進を待った。各自それぞれのナップサックを背中にし

て、地元小学生十名の富山きときと夢KIDSの先導により入場行進が始まり、六十歳以上の参加選手およ

び選手団一万人の元気な行進でした。開会式典が始まり、炬火入場点火、主催者あいさつ、歓迎のことは、皇族のおことば後、長寿のかがやき元氣とやま宣言で式典が終わり、その後、選手団は所定

の披露と紅白の餅まき等の歓迎を受ける。同宿泊場所の「バーテン明日」にバス五号車で三十名移動して宿泊する。ここでカローリングの紹介をいたしますと、カナタ

ける。二日後、外出から帰ると家員室が設置していた。茶室等はコンパクトな洒落た食器棚、食卓も小さく、キャスターつきリクライニングチェアをソファに代わり三脚、その上、私用に介護にも使えるからと電動式ベッド、娘が勝手に選んだ文注した。「今夜から快く眠れるから」と薦められた。「それって永遠に眠り続ける意味か」と問い返す。後

に、孫娘が「じいちゃん、寝心地は？」と感想を聞くので、「天国行きの待合室にいるようだ」と返事した。私の終活ブローグ

一連の異常気象が続いたことを機に、にわかには我が家へ目をつけ、行動開始となった。

リビングの応接セット、六名が囲める食卓セット、茶室など撤去すると

言った。私は「そんなに急がなくても、ぼちぼちしたら」、すると娘は「お父さんが長生きすれば私もその分、年

を取り体力も衰える」と。これからは生活に必要な物だけ最小限に残し、処分

きるものは極力行つ。応接セットを撤去した時には、やっと世間並みの水準にたどり着いたと言いたも、客が来ても見栄えがあり、子どもたちもそこに座ってテレビを見るのが日課であった。食卓テーブルセットは生活の中心であり、近所のご婦人たちの溜まり場であり、子どもの遊びの休憩場所として、さらには現役時代後輩の訪問や、国際交流では中国、韓国、ロシア、スリランカ国籍の人を招いて食卓を囲んだこともあった。茶室等もお気に入りであるものの、確かに日常生活する食器の他は、

等て親しまれている水上のスポーツ「カローリング」からヒントを得て、平成五年に名古屋で誕生した全世代で楽しめるインドアスポーツです。メジャー競技はチーム三名のプレイヤーがカラフルな六色のジャケットを着た「カローラー」(二キ口)を十一メートル先のポイントゾーン(赤三点・黄二点・青一点)に向けて、相手チームと交互に投球して十二個投球後、点数を確認、六回で一試合終了。総合点で競う競技です。

いよいよ大会日十一月四日(日)、朝八時のバスで大会会場入善町体育館に入り、第一試合前半が十時から始まり、私たち「フレンド堺」は、市川三郷スポーツクラブ(山梨県)と対戦。三人の息が合ってシーズンゲームでしたが惜しくも敗退。第二試合まで時間があつたので、初芝体育館での練習会を思い出し、自分なりに作戦を立てて自信をもってお返をいただきました。

午後一時、第二試合は地元元富山県(鈴根)と当方は男性一人、女性一人の三人が戦いに臨みましたが、全員の技術が噛み合わず、フットボールコートがきれい

終活のポエム

新金岡東校区 小田 俊博

娘は医療現場におり、常日頃から「危険予知」「危機管理」を口にして

「お父さん、私もその分、年

取り体力も衰える」と。これからは生活に必要な物だけ最小限に残し、処分

祝い事の引き出物や旅行先で買った物、国内外の土産のものも大切に装飾的に重宝だけとほとんど眠ったままであった。

「おいては子に任せろ？」また夫婦とも健在と思える今から要介護に備えるべきなのか。いつか線を引き、それが今なのか？ リビングに広い空間ができ、寝室から玄関まで手探りでも歩

いままゲームが終わり、負けていました。今年ねんりんピックに初めて加わったカローリングでしたが、わがフレンド堺は残念ながら二敗、対戦不足と練習不足だったと深く反省していません。監督と選手の四人参加でした。今回の経験を生かして、今後の練習に選手一同頑張る覚悟

であります。本年は和歌山県での開催です。カローリング競技はありませんが、来年二〇二〇年の岐阜県開催まで二年間練習に励みます。

今回の大会に参加して、全国の皆さんのスポーツにかける若々しい気持と強靱な身体、技術の高さを目の前に、全国の皆さんと仲良く会話をし、多くのエネルギーをいただき、非常に貴重な経験ができたことに喜んでおります。選手の方、ありがとうございます。またお会いできるのを楽しみにしております。北区老人クラブ連合会の皆さん、今年のねんりんピックのきつにわかやま2019は、隣県で十一月九日(土)〜十二日(日)、県内二十市町村で二十七種目を開催されます。堺市(政令指定都市)は、四月以降に各種目の予選会が行われます。参加されてはごうですか。皆さん頑張ってください。

随想

五箇荘東校区
安藤 鈴子

私の人生、終止符も近い。毎日どう生きて終えるか心配。これは何も分かってない。生まれるのも大変だが、死はもっと大変です。人の助けを借り、お世話になって終わりを迎える

結婚してやっと自分を戻して、主人と子どもと貧しいながら幸せを感じることができました。子どもを育て、お付き合いのいい人とも巡り合いました。買

若くても、年配でも、身体はいろいろです。歌会の会長さんは私より上ですが、それはお元気で、人様のお世話をされています。私も人様に助けられ生きてはいますが、明日は分からないと思っています。今、読んでます本は若いスポーツ選手の方の話です

子どもも頃は戦争で、いじめもなく、食べ物、持ち物、ほとんど不自由な時代でした。終戦後も世の中は乱れ、私には、ただ生きることで一生懸命のようでした。

この世は修業の場だと思えます。今、健康であることに感謝して、一日一日を大切に生きています。月・水・金と天気であればグラウンドゴルフ。とても楽しく笑ひ合って、下手な私です。若し方に助けてくれま

あることを感謝感謝で終わりたいと思います。

会員文芸

俳句

中百舌鳥校区 坂本 茂子
取り合いて幼子ふたり土筆摘む
春重小びんに押してひと休み
手作りのケーキ並べてひな祭り
残照の山並白き雪残る
卒業の子等の姿に胸あつく

川柳

金岡校区 池野 和雄
生きとるか笑顔で交わす若き友
老いて得た唯一の社交場デイ通い
新年会曾孫の名前出てこない
台風爪痕多くブルーシート
卒寿過ぎ節分の豆食べ切れず

中百舌鳥校区 山本三智子
道標なく迷はず鴨の陣
新春の趣のある庭手入れ
風とがる焼羊売りの声高し
永き夜の心の様句記整理
豪雪の越後行きまし父の里



おりがみと私

新金岡校区
川口 和子



老人クラブ(2丁6番寿会)
おりがみ教室で作った
「ハートの鶴」

私が、おりがみを始めたきっかけは、還暦を迎え老後何が趣味を持ちたいと考えていた矢先、近鉄文化サロンで、楽しいおりがみの講座を見つけた、入会したのが始まりです。
最初の授業の時、教室に現れたのは、ピンクのワイシャツに白髪頭、八十歳の「おじちゃん先生」でした。勝手にですが、中年の女の先生かと想像していた私にとっては本当にびっくり仰天でした。
楽しく季節のものや、き

いろいろなものを教えてもらえるところで、思った私の意に反し、教本に沿った基本形の勉強に力を入れてくださいました。今になって思えば、この時期に基本をマスターしたことが、後々の私のおりがみ人生に大きく役立っています。
子どもたちのおりがみを想像していた私にとって、大人のおりがみの深さに、まずビックリしました。一枚の四角い紙がいろいろなものに変身していく面白さにひかれて折り続けてきて二十一年、よくもここまで続けてこれたことと自分でも感心しています。なんでも「基本が大切」「やり続けることが大切」「よき友を持つことが大切」です。
おりがみは最高の脳トレになると自負しています。昨年の五月から毎月一回、やさしくて簡単なおりがみ

会員作品



東三国丘校区 山中 弘之

皆さまの原稿をお待ちしています!

◆原稿募集
詩、短歌、俳句、川柳をはじめ、単位クラブ・サークルの活動報告や体験談、随想や紀行文などおくるってご投稿ください。
◆原稿の注意点
原稿には住所、氏名、電話番号、所属校区名を明記の上、関連写真や資料などがあれば添付してください。なお、原稿や資料などは返却できません。また、編集の都合上、多少の修正や長文等はカットする場合があります。ご了承ください。
◆原稿締め切り
次号五十七号は、九月末発行となりますので、原稿締め切りは八月二十日です。
◆投稿先
〒547-0026
大阪市平野区喜連西四丁目六八
「すこやか老友・堺市北区老連」編集
部 編集部
☎06(6797)0381



7ページ 東三国丘校区発行クイズその④ 体にまつわる慣用語の答え

- ①手
- ②心
- ③息
- ④肩
- ⑤目
- ⑥手
- ⑦手
- ⑧目
- ⑨手
- ⑩鼻



次号もつづくよ

会員作品



水彩画「春近し」
百舌鳥校区 増田伏佐子



尾崎ミサオ



松本ヨシ子



辻中 季子

西百舌鳥校区
陵南町百寿会絵手紙クラブ



夷 年美



北野視千子



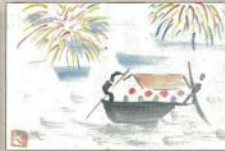
國分加代子



樺木恵美子



高橋 京子



東野 幸子



山本 悦子

ご協賛いただいた皆様への御礼

本紙の発行にあたり、ご協賛いただきました皆さまに対しまして厚くお礼を申し上げます。長寿大国日本において、高齢者の架け橋となるような紙面づくりに、さらに努力いたします。今後も倍旧のご厚誼を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

堺市北区老人クラブ連合会

辻洋児会長 育成功労表彰祝賀会

一月二十二日(火)、新金岡三丁目三番集会所で「北区老連・社会長育成功労表彰祝賀会」が開催され、約一〇〇人がお祝いに駆けつけました。同章は老人クラブ育成において、社会長の長年にわたる功績がたたえられ、全国老人クラブ連合会会長から授与されたものです。吉田区長をはじめとする来賓各位による祝辞や会員の皆さんによる花束贈呈などの後、小泉流宗師範・小泉和菊さんが華麗な舞で祝賀会に花を添えてくださいました。

最後は北区老連役員が黄綱(絆)を携え、歌で社会長を盛大に祝福。社会長を筆頭に、さらなる北区老連の発展を目指し結束を深めました。






私たちは、堺市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています