

# 堺市 中区老連

56  
May  
2019

生きがい・健康・教養を高める  
老人クラブ広報紙 すみやか老友



議員  
樹礼

## 第30回 中区老連演芸大会開催!

記事は2ページに掲載しています

【発行】堺市中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 ☎ 06-6797-0212

### 堺市中区老連

東百舌鳥校区老人クラブ連合会  
深井西校区老人クラブ連合会  
深井校区老人クラブ連合会  
東深井校区老人クラブ連合会  
宮園校区老人クラブ連合会  
八田荘校区老人クラブ連合会

八田荘西校区老人クラブ連合会  
久世校区老人クラブ連合会  
西陶器校区老人クラブ連合会  
東陶器校区老人クラブ連合会  
福田校区老人クラブ連合会

11校区

44クラブ

4488人

(令和元年5月15日現在)

私たちは、堺市中区老人クラブ連合会の活動を応援しています

今号の表紙



第30回 中区老連演芸大会開催!



11月11日、深井水池会館において第30回中区老連演芸大会が開催され、55組が出演しました。

カラオケ、新舞踊、新民踊など多様な演目が並び、豪華な衣装に身を包んだ出演者たちが次々に登場。客席からは「待ってました!」「よかったよー」といった大きな拍手や温かい声援が送られました。

その後も鮮やかな扇子さばきをみせた新舞踊、ペンライトの応援で会場が一体となったカラオケの熱演が続き、第30回中区老連演芸大会は終始大盛況のうちに幕を閉じました。



ごあいさつ

中区老人クラブ連合会  
会長 土山 貴史

「目には青葉 山ほととぎす 初盤」の句が思われますが好季節になりました。会員の皆さま方にはお健やかにお過ごしのこととお喜び申しあげます。平素は中区老人クラブ連合会の諸活動に絶大なご支援、ご協力を賜り厚くお礼申しあげます。

さて、全老連が提唱し二十六年から五カ年計画で進めている「100万人会員増強運動」が終了しました。令和元年五月十五日現在の会

員数は四八八八八八になり、校区数は十一校区老人クラブ連合会で、単位クラブ数が四十四クラブ、前年度比八%減少となりました。会員数が徐々に減少傾向にある中で、各校区および単位クラブの役員の方々には、若い世代を対象に会員増強のために一生懸命動いたとき、大変ご苦労をお掛けしています。価値観の多様化、就労年齢の延伸等の社会環境の影響もあり、新規加入がなかなか得られない

厳しい中でも、一人一人が身近にいる適齢期の方々に根気よく声掛けをしていただき、ありがとうございます。若手世代の加入なくして、これからの老人クラブや地域社会の発展はありえないと思えます。今年度も引き続き会員増強の勧誘をお願い致します。



さて、最近特に健康寿命の延伸についての話題がよく取り上げられています。健康で長生きというのは誰もが願うことだと思いますが、運動機能や身体機能など自分自身の

現状を知り、低下しないようにするためには予防が大切です。健康づくり・生きがいづくりに努めるためにも、ゲームボールやグラウンドゴルフ、カラオケ等多くの趣味の会に参加しましょう。中でも、現在急速に普及しているニュースポーツが「ディスクゴルフ」です。屋内での競技なので、暑い寒いに関係なく、年間を通して競技ができる素晴らしいスポーツです。現在四校区・七チームがゲームを楽しみなが、交流試合を通じて積極的に仲間づくりを進めています。

関する条例」を全国で初めて施行しました。要介護状態になっても、住み慣れた地域で自分らしい暮らしを望みながら、続けることができるように、医療・介護・予防・住まい・生活支援が一体的に提供されることを目的です。老人クラブとしては、諸活動で蓄積された経験を元に、いつまでも元気に現役を維持できるように努めつつ、地域社会での交流の輪を広げ、会員の皆さまと共に活動していきたいと思っております。

最後にになりましたが、今年度も引き続き会員増強運動に努めたいと存じますので、会員の皆さまのお力添えをお願い致します。

私たちは、堺市中区老人クラブ連合会の活動を応援しています



ごあいさつ

中区长 西川 明尚

本年四月に就任いたしました中区长の西川でございます。

清々しい季節となっております。中区老人クラブ連合会の皆さまにおかれましては、いかがお過ごしでしょうか。

日ごろから行政の各般にわたり、温かいご理解、ご協力を賜っております。この場をお借りして厚くお礼申し上げます。

中区老連機関紙「すこやか老友」のお写真や記事で、皆さまの元気いっばいの様子を楽しく拝見しております。

長年積み上げてこられた知識と経験を活かして、生きがいや健康づくり、社会奉仕などに取り組んでおられることに、心から敬意を表します。

老人クラブの魅力の一つに、いろいろなことに仲間とともに取り組めるところがあ

ると思います。「孤立感がなくなつて、心の安らぎが得られる」というお声も聞いております。

堺市では、高齢になつても住み慣れた地域で自分らしくいきいきと暮らす社会の実現をめざして、昨年十月に堺



新年度にあたってのごあいさつ

堺市社会福祉協議会 中区事務所長 坂本 肇

中区老人クラブ連合会の皆さまにおかれましては、平素より社会福祉協議会における

地域福祉推進のための事業に多大なるご理解、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

このたび、堺市社会福祉協議会中区事務所に赴任することとなり、皆さまのご協力、ご支援をいただきながら、事業を進めてまいりたいと思っておりますのでよろしくお願い

いたします。

さて、社会福祉協議会では、高齢者が可能な限り、住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう、医療・介護・介護予防・住まい・日常生活支援が包括的に確保される「地域包括ケアシステム」の構築をめざし、市や関係団体、住民の皆さまと連携しながら事業を推進しているところでございます。

これから来たるべき超高齢社会を乗り切るためには、お元気な方が地域コミュニティに関わって、積極的な「生きがいづくり」「健康づくり」「仲間づくり」「地域づくり」を推進していく必要性が求められてきます。

そのような中で、老人クラブは地域コミュニティを支えていくとても重要な団体として、その役割を果たしていくことを期待しています。

最後に、会員の皆さまの健康と活躍をお祈り申し上げます。ご挨拶とさせていただきます。

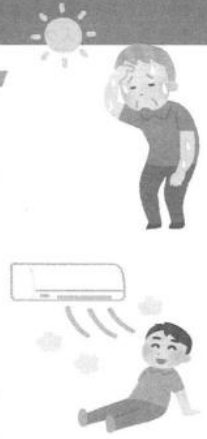
堺市中保健センターからのお知らせ

堺市中保健センター 浜崎 俊明

これからの季節、熱中症に気をつけましょう！  
熱中症はいのちにかかります！

熱中症の症状と対応例

分類	主な症状	対応
I度(軽症)	気分不良、手足のしびれ、筋肉のけいれん、こむら返り、筋肉痛、筋肉のこわばり、青白い皮膚など	日陰で休む、水分を補給する、衣服を緩める、首やわきの下を冷やす
II度(中等症)	強い疲労感、頭痛、吐き気、脱力感、速い脈、めまい、下痢など	医療機関を受診する
III度(重症)	受け答えが乏しい、もうろう状態、呼びかけに反応がないなど	救急車を呼ぶ



暑さを我慢せず、冷房を使用しましょう。屋外だけではありません。屋内でも発生します。

私たちは、堺市中区老人クラブ連合会の活動を応援しています

令和元年度 中区老連役員・校区長 ~今年度もどうぞよろしくお願ひいたします~

Table with 4 columns: 校区名, 氏名, 部会名, 役職名. Lists members and their roles for the 2019 fiscal year.

Table with 4 columns: 校区名, 氏名, 部会名, 役職名. Lists members and their roles for the 2019 fiscal year.

令和元年度 中区老連事業計画

平成31年4月1日~令和2年3月31日

Calendar-style table for 2019-2020 fiscal year activities. Columns: 月, 事業内容, 開催場所.

平成30年度 中区老連事業報告

平成30年4月1日~平成31年3月31日

Calendar-style table for 2018-2019 fiscal year activities. Columns: 月, 日, 事業内容, 参加人員, 開催場所.



### ◆女性部会の活動だより◆ 女性部会活動の1年を振り返って

女性部会前会長 廣島 宮子

#### 【市老連での活動】

- 校区長会議および女性部会役員会議
- 女性部会リーダーセミナー(二回)
- 健康づくり料理講習会(大阪ガスクッキングスクール)
- 施設見学(和歌山県稲むらの火の館)
- 高齢者作品展(堺市立東文化会館)
- 高齢者福祉大会(堺市立総合福祉会館)
- グラウンドゴルフ大会
- ゲートボール大会
- ディスカン交流大会



ディスコン交流大会

#### 【区老連での活動】

- 演芸大会(深井水池会館)
- 堺市立八田荘老人ホーム慰問
- 女性部会役員懇親会
- 春・秋の日帰り旅行
- 共同募金活動協力(深井駅前)



慰問のようす

#### 【各校区老連での活動】

- 世代間交流(小学校・幼稚園・こども園を訪問し、昔の生活や遊びの伝承・公園の草取り・登下校時の見守りを実施)
- その他(美化活動・防災訓練・盆踊り大会・地藏盆・秋祭り・敬老の集いなど各行事には積極的に参加)

いろいろ列挙した中で特筆すべき事柄は、八田荘老人ホームへの慰問で、これは長年続けており、新舞踊・フラダンス・マジックショーなど披露しています。入居者の方々は、毎年楽しみに心待ちにしてくださいという様子で、私たちの励みにもなっています。



慰問のようす

次に、ニュースポーツであるディスコンは雨天・寒暖に関係なくできる室内競技で、高齢者でも大丈夫なので会員は増加しつつあります。いづれにせよこの世には女性だけが、男性のみではできないことがたくさんあります。お互いに協力し合い、自助・共助・公助・共生を念頭に人との出会いを求めて、少しでも外へ出るように心掛け、お話をするチャンスを見つけ、生きている日々、今を大切にしていきたいものです。

### 堺市老人クラブ連合会主催事業参加報告

## 区老連会員が大躍進！ 二つの大会で入賞を果たす

### 第2回 ディスカン交流大会

3月4日、金岡公園体育館で「第2回ディスコン交流大会」が行われました。各区老連から350人が参加し、競技を通じて交流を深めながら楽しいひとときを過ごしました。

中区老連からはディスコンクラブ深井清水A・B、西陶器ディスコンクラブA・B、東陶器校区高砂会A・B、みやぞのチームの計46人が参加。東陶器校区高砂会Bチームが第6コートで優勝の栄冠を手に入れました。

コート優勝  
おめでとう!



### 新春 囲碁将棋大会

1月18日、堺市総合福祉会館で「新春囲碁将棋大会」が開催され、囲碁の部に14人、将棋の部に9人が参加しました。

中区老連からは囲碁の部(級位者)で岩井政次さん(深井校区)が激戦を勝ち抜き、見事準優勝に輝きました。

私たちは、堺市中区老人クラブ連合会の活動を応援しています

会員投稿



生命と宇宙 (その三)

福田校区 米川 誠

人類出現は四〇〇万年前から六〇〇万年前。現在の私たちの祖先「ホモサピエンス」は四十万から五十万年前に現れたと言われる。

〈生命誕生から人類の出現〉 約四十億年前に生命誕生を見た地球の生物は、約五・五億年前、多様な種類に進化し、六五〇〇万年前、恐竜も絶滅した（一部は鳥に進化）。

アフリカ大陸を起源に、私たちの祖先は、ヨーロッパをはじめと各地に進出した。同時期に人類至上最も大柄で頑強な「ネアンデルタール人」が出現している。彼らは屈強で、個々の狩猟を得意としたが、私たちの祖先はひ弱さ故、道具を開発し使用した。同時に集団での狩りをする事により、助け合うという集団の利点を見いだした。個人の力に頼ったネアンデルタール人は集団行動をしなかった

ため、最終的に絶滅したといわれている。 近年、DNA鑑定により、私たちの一部の人にその遺伝子が受け継がれているのが証明されている。人類も誕生以来、長い年月をかけ、地殻変動・環境の変化に対応し、進化を続け有史の時代に至ったのである。三〇〇〇年以上の歴史を持つ中国でさえ、人生一〇〇年時代といわれる現代日本でも、とつてい想像できない時の長さが経過しているのだ。

〈近代から現代〉 有史以来、最も変革が大きかったのはイギリスで起こった産業革命であろうか。日本においても、明治以降に大きな変革が進み、昭和から平成



にかけ、物流の迅速化・情報の多様化に加え、スマホ・IoT・人口知能の出現により、私たち高齢者には分りにくい世の中になってきている。 歴史が示すように私たちの祖先も、他の生物と同様に、生きることに生命をつなぐことを第一義に考えてきた。延々と受け継がれている生命のルーツの重要性を今さら感じるのだ。

二〇一八年六月、<sup>もも</sup>七十七歳にて、ひ孫の顔が見られた。多分驚くほど若いひいじいちゃんだろう。小三の一番下の孫がひ孫を抱く姿を見ながら

至福の時を過ごしている。まさに孫娘は、ひ孫という生命をつないでくれた。感謝・感謝だ。 ところで、生命探索ロケットは、弾道を変えれば核兵器に変貌する。将来、愚かな人類の行為により、この美しい地球がなくならないよう、同時に映画「ターミネーター」のようにAIが地球を支配し、人間を隷属化させるといふ仮想が現実化しないことを切に願う。

私たちは、堺市中区老人クラブ連合会の活動を応援しています

会員投稿

私の食育活動

西陶器校区 走井 秀子

私は昭和五十八年、西保健所に交渉して「保健栄養学級」平岡校区食生活改善同好会を発足。平成元年西保健所が新築されたことを機に堺市の堺・北・泉北・鳳の四支那が一体となり本格的な活動をするために、「堺市健康づくり食生活改善推進協議会」を発足しました。「私たちの健康は私たちの手で」をスローガ

ンに、保健センターで学んだ知識を生かして食生活・運動・休養の三つを柱に子どもから高齢者まで地域に健康の輪を広げる活動をしています。 三歳児健診時における食育親子料理教室、男性料理教室、小学校・保育園・地域子育てサークル・区民まつり・健康フェスティバルなどでの食育イベントにおける啓発を通して、健康づくり活動を行っています。特に今年には保健センターと共に「さかい食育目標」の啓発を行っています。 平成二十七年、第十回食育推進全国大会において「食育

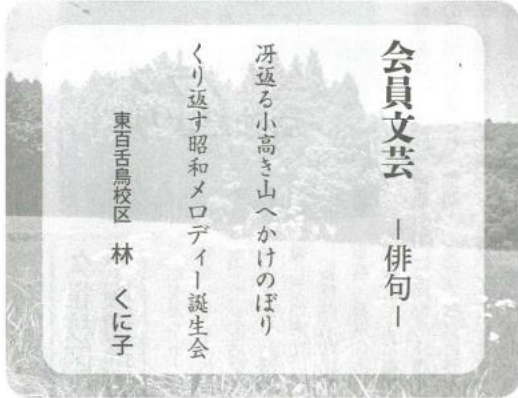


育の推進を積極的に行っており、その活動が地域の健康づくりに大きく寄与していると認められました。そして平成

三十年秋の褒章に際し、四らずも私が「緑綬褒章」の栄に浴しました。皇后に参内し豊明殿において天皇陛下に拝謁の栄誉とともにお言葉を賜り感激の極みでした。行政の皆さまの多年にわたる心温かきご指導、ご支援、そしてヘルスメイトさん、市民の皆さま方のご協力の賜物と深く感謝致しております。

◆ ◆ ◆ ※堺市健康づくり食生活改善推進協議会会長を十七年間、大阪府食生活改善連絡協議会副会長を二十二年間務めました。

会員投稿



会員文芸 俳句

冴返る小高き山へかけのぼり  
くり返す昭和メロデー誕生会

東高古鳥校区 林 くに子

パソコン・スマホを長時間使用する方必見！！



疲れ目を癒す ツボ



- ① 攒竹…疲れ目や眠気・頭痛に効果的。
- ② 瞳子りょう…疲れ目・頭痛・めまいにも効果的。
- ③ 睛明…疲れ目・充血・かゆみ・目のクマにも効果的。
- ④ 四白…目の疲れ・顔の痙攣・むくみなどに効果的。

春の研修旅行 「童心にかえって…」

西陶器校区 今井 實



●三月五日火  
前日まで雨は本降りでしたが、当日は曇ひとつ無い好天に恵まれた朝に、私たち参加の三名が、集合場所(中区役所)へ向かう。着くとすくすくバスの席順を覚えてもらい、出発時間八時バスは目的地「たつの」に向かって動き出した。高速道路を走行中、添乗員から「これから走る道路が停滞中と事故で、午前中の見学の会社には研修時間には到着しないのでキャンセルした」との話があった。

バスは昼食場所白鷺山公園内にある「赤とんぼ荘」には少し早く着いたので、公園内にある「重謡の小径」を散策する。この公園は「重謡の里」と呼ばれ「三木露風」生誕の地であるので、市が歌碑と遊歩道を整備したそうだ。石碑に近づくとメロディーが流れるようになっていた。石碑は「赤とんぼ」「里の秋」「夕焼け小焼」「七つの子」「ちいさい秋みつけた」「みかんの花咲く丘」「月の砂漠」彫られて「と八作品のメロディーが

流れ、耳を傾けると、我が幼い頃のこと走馬灯のように駆け巡り、ひとときの感傷にふける思いに浸った。おおーい、いくよーの声に我に返り歩きました。この公園は小高い丘にあり、見下ろすと揖保川とたつの市街の町並みが一望に見渡せる。

公園を出ると食事の時間となり赤とんぼ荘に入る。大広間に入る各校区の席次順に座り食事が始まり、各校区の人たちと友好を深める良い機会となった。妻が盛り上がった頃にお開きとなり、次の研修会場へ向かう。

今回の研修旅行は道路事情で午前の行程は予定通りいかなかったが、私にとっては楽しい思い出づくりの一日であった。

校区だより

『年間活動状況』について

東深井校区老人クラブ連合会は、東町老人クラブ・畑山寿会・沢町みどり会(老人クラブ)・水池ひまわりクラブの四単位クラブで構成され、会員は二七五名で活動しております。

毎年二月頃に、恒例となっている東深井小学校での世代間交流を行っています。三年生約二〇名の児童たちを対象に、「昔の生活」をテーマに児童たちの質問に答えるなど、楽しい時間を過ごした後、引き続き昔の遊びを行っています。竹馬・コマ回し・折り紙・お手玉・けん玉・羽子板・パドミントン・ビー玉など八種類ほどを実施しており、大変好評です。

- ・他にも次のような行事を行っています。
- ・十月、深井駅前では早朝より共同募金活動を行っています。
- ・中区秋の日帰り旅行(歩こう会)には十名ほど参加。
- ・十一月、中区演芸大会に五組が出演。
- ・ニュースポーツとして、ディスプレイを今後取り入れたいと思います。
- ・中区六町で年間三回のグラウンドゴルフ大会を行っています。

以上のような行事には奮って参加させてもらっています。

私たちはまたまた元気で、年齢に関係なく自立して健康で明るかに四町の会員の皆さんと笑顔で交流できる環境を作り上げればと思っています。今後とも中区の皆さま方の協力とご支援をよろしくお願い致します。

(宮本 俊明)

東深井校区

私たちは、堺市中区老人クラブ連合会の活動を応援しています



朝のラジオ体操



趣味の活動(手芸)



年に一度の泊旅行



寿楽会は、小阪団地自治会の区域に組織され、定期的に公園や集会所の清掃など自治会への貢献活動や、健康的で豊かな生活を送る

### 久世校区 小阪団地寿楽会 「お・も・い・で」

ことをモットーに、趣味娯楽を介しての生きがいと健康づくりの活動など、医療費の削減や介護予防にも貢献しています。  
多様な活動の中でも、食事会・趣味のカラオケや手芸など、また毎週土曜の朝には団地の外周をコースと見立て散歩とラジオ体操を楽しんでいます。  
年に一度の泊旅行も楽しみにしていて、昨年は近場の「かんぼの宿 大和平群」を予約、夜の宴会ではカラオケ・踊りなど食へて飲んで大いに盛り上がり楽しいひとときを過ごすことができました。前日の九月三十日、台風24号の接近と出発の日が重なり、前日役員さんと台風情報をもとに熟慮に熟慮を重ね、結果決行することになりました。悪運も味方してくたさったのか出発当日は、台風の影

響もなく一泊二日の旅を無事に終えることができ胸をなでおろしたところです。チョッピリ冒険しちゃったかなと反省も...  
役員二期目を迎えるにあたり、これからも楽しい仲間たちと健康長寿を目指して日々奮闘してまいります。  
月初めの第一日曜日が定例会となっており、今日もまた、「ワイワイ・ガヤガヤ」にぎやかな会合が始まります。  
(藤田 俊子)

### 編集後記

前号から表裏ページをカラー刷りでお届けしていましたがいかがでしょうか。表ページは写真を大きく掲載して区老連の目玉行事を紹介し、裏ページは各クラブの活動のようすを報告しています。カラーなので、会員の皆さま方のイキイキとした表情が紙面を通して感じていただけるかと思えます。  
次号もたくさんの方の笑顔掲載していきますので、お楽しみに!!

### 原稿募集

次号発行は11月末となります。原稿締め切りは**10月10日**とさせていただきます。お名前、電話番号、所属校区名(堺市中区〇〇校区)を必ず明記してください。文芸作品を投稿される場合は、その種別(短歌・俳句など)を必ず明記ください。多くの皆さまのご投稿をお待ちしております。

【投稿先】  
株博報社



すこやか老友

「堺市中区老連」編集  
〒547-0026

大阪市平野区喜連西

4-6-69

☎06-6797-0381

### 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。



堺市中区老人クラブ連合会

私たちは、堺市中区老人クラブ連合会の活動を応援しています