

すこやかひがし

45

[発行] 堺市東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

2019.6

- ◎日置荘校区老人クラブ連合会
- ◎八下西校区老人クラブ連合会
- ◎白鷺校区老人クラブ連合会
- ◎登美丘東校区老人クラブ連合会
- ◎登美丘南校区老人クラブ連合会
- ◎野田校区老人クラブ連合会

令和元年度 東区老人クラブ連合会 役員名簿

役職	氏名	校区
理事会長	藤森 金剛	日置荘
理事副会長	馬耒野民也	八下西
理事計	木原 剛	登美丘南
理事監	池田 嘉和	白鷺
理事	橋本 宜和	野田
理事	川本 徹	登美丘東
理事女性部会長	野村 和子	日置荘

市老連部会委員

役職	氏名	校区
市老連部会委員 健康厚生部会	大岡 幸子	八下西
市老連部会委員 社会福祉部会	米田 繁夫	日置荘
市老連部会委員 教養研修部会	楠本 忠行	白鷺

市老連若手委員会

役職	氏名	校区
市若手委員会	城岡キヌ子	日置荘
市若手委員会	森田 孝枝	日置荘
市若手委員会	山岡富士子	八下西

女性部会

役職	氏名	校区
女性部会会長	野村 和子	日置荘
女性部会副会長	若生 操子	登美丘南
女性部会会計	大川 宮子	野田
女性部会	太田 紀子	日置荘
女性部会	小林とし子	登美丘南
女性部会	田中 繁美	野田
女性部会	鶴沢 由子	白鷺
女性部会	川端 清子	白鷺
女性部会	塩谷 笑子	登美丘東
女性部会	川本 光子	登美丘東
女性部会	渡部 富子	八下西
女性部会	白太千代子	八下西



東区老連 第4回ディスコン大会を開催

2月23日、登美丘東小学校において、7校区48チーム(日置荘12・野田10・八下西8・登美丘東5・白鷺5・登美丘南4・登美丘西2・楽遊会2)が参加して盛大に開催しました。「3人制、15分、11点先取で終了」のルールで6コートに分かれての大会でした。審判団はディスコン堺協議会から応援を得ました。6コートの優勝チームの順位は得失点差により決定した結果、次のように決まりました。

優勝：八下西H
準優勝：緑風ことぶき会B
コート優勝：白鷺A・北野田すみれ会B・登美丘南C・南野田むつみ会



参加者一覧

中茶屋若美会A(西口良信・山崎富子・今井君代・幸田勝春)
中茶屋若美会B(山田忠男・寺下賢一・幸田優代・高田守勝)
鳳泉会A(塩谷笑子・川本徹・松田勝彦)
鳳泉会B(橋直代・桜井秀明・寺田明子)
鳳泉会C(中尾芳富・中尾節子・中島芳子)
鳳泉会D(小林チヨ子・森美代子・原田みつ子)
鳳泉会E(川本光子・楠本マス子・飯村和夫)
登美丘南A(山中トミ子・日野祥子・米田禮子)
登美丘南B(湯川榮・若生操子・古川弘子)
登美丘南C(中井千代子・阪下陽子・安東悠紀子)
登美丘南D(松原孝子・小林とし子・武富洋江)
白鷺A(寺崎美紀・矢野栄一・楠本忠行)
白鷺B(黒松敏子・荻野敏勝・安福とし子)
白鷺C(大村徳雄・神戸喜久子・荻野良子)
白鷺D(南部美喜子・内湯正子・田中八重子)
白鷺E(川端清子・古澤民子・工藤美奈子)
東初芝春秋会A(大内あやゑ・上窪政枝・小塩美穂子)
東初芝春秋会B(上窪輝二・石田豊・森田正隆)
東初芝春秋会C(森田孝枝・米澤喜美代・中村成子)
日置荘西町老人部A(東野武久・野村和子・米田繁夫)
日置荘西町老人部B(小田島泰雄・飯田幹夫・東野知与)
日置荘西町老人部C(中尾真次・飯田陽子・米田世津子)
原寺町長寿会A(小北洋子・三木ミキ子・田口博)
原寺町長寿会B(小北三沙・中塚良子・稲毛裕子・田口淳子)

萩原きらく会A(堀居三郎・近藤静子・安西久子)
萩原きらく会B(加藤博・石戸寛明・大和秀實・安西武)
北町寿会A(中尾實・松本正子・丹井英子)
北町寿会B(佐々木勝廣・東憲子・荒木洋子)
八下西A(村上広子・青木節子・座間味栄武)
八下西B(松尾澄子・植松茂子・藤井麗子)
八下西C(細川一男・山岡敷雄・中山治)
八下西D(藤井宏豊・吉田玲子・吉永雅子)
八下西E(亀吉邦夫・岡本正彦・中村宗弘)
八下西F(山岡富士子・婦木明子・中塚明子)
八下西G(佐藤邦子・秋田千恵子・寺井和江)
八下西H(高落清・渡邊福子・小山富江)
楽遊会①(芹川信子・福島和子・貝川千鶴子)
楽遊会②(大西良美・北川千恵子・東美幸)
東ことぶき会(土岐久美・岩畑純子・岡本節子)
緑風ことぶき会A(中村博子・福元アヤ子・中谷慶雄)
緑風ことぶき会B(柏木栄子・川崎春代・富永正行)
野田楽遊会A(西川和子・椎村弥栄子・西岡喜美子)
野田楽遊会B(近藤芳子・中西絹代・久保雅子)
北野田すみれ会A(米田和三・西野末雄・松野登美)
北野田すみれ会B(刈川ヒロ子・濱岡孝子・藤原静子)
南野田むつみ会(明渡政子・川田ひろ子・越智節子)
南野田あけぼの会A(愛川陽子・中川芳子・浜田年子)
南野田あけぼの会B(矢内美津子・高橋百合子・松野昌子)

私たちは、堺市東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 東区老連・堺市老連事業計画

◎区老連

- 定例会を毎月第1火曜日 9:30～11:30
メンバー：校区代表6名 女性部会三役
市老連若手委員会委員3名 市老連部会委員3名 合計15名
場 所：東区老人福祉センター会議室
- 東区老連女性部会 6校区部会員12名 隔月開催

◎市老連

- 校区代表者会議 4・5・6・8・10・12・2・3月(年間8回開催)

月	日	事業名	事業内容
5	21	区老連健康ウォーク	須磨浦公園外
	30	市老連総会	
6	1	「すこやかひがし」第45号発行(今号)	
	1	区老連単位クラブ各種役員研修会・親睦会	日置荘原寺町 公民館
	6	市老連女性部会施設見学	
	13-14	近畿ブロックリーダー研修会	大阪市 アートホテル大阪ベイタワー
7	18	市老連体力測定	金岡体育館
	1	「ほがらか堺」発行	
8	4~9	堺市高齢者作品展(4日搬入)	東文化会館
	2	市老連単位クラブ会長研修会	
9	13	市老連健康づくり料理講習(女子)	
	20	社会奉仕の日	
	25	市老連グラウンドゴルフ大会	
	未定	区老連グラウンドゴルフ大会	日置荘北町・東池グラウンド
10	未定	区老連親睦バス旅行	
	3	街頭共同募金	北野田・萩原天神・初芝・白鷺駅
	3	市老連高齢者福祉大会	福祉会館
	31	市老連ゲートボール大会	金岡競技場
11	4	区老連演芸大会	日置荘原寺町 大口会館
	6	市老連健康ウォーキング大会	
	9~13	ねんりんピック	和歌山県
12	20	市老連女性部リーダーセミナー	
	26-27	全国老人クラブ大会	埼玉県
1	1	「すこやかひがし」第46号発行	
	未定	区老連初詣	
	23	第5回区老連ディスコン大会	日置荘中学校
	3	市老連ディスコン大会	金岡体育館
3	3	市老連ディスコン大会	金岡体育館
	6	市老連女性部リーダーセミナー	



「令和」でますますの地域貢献に期待

東区長 深田 仁志

しっとりとした空気が
緑の香りが漂う初夏の
候。東区老人クラブ連合
会の皆さまにおかれま
しては、ますますご健勝の
こととお慶び申しあげま
す。

大会などの催しや様々な
研修会を通して、活発に
活動されています。また、
日頃から地域行事への参
加、子ども安全見守り隊、
美化清掃など多岐にわた
る地域活動に参加され、
さまざまな形で地域貢献
に取り組んでいただいて
おります。心から敬意を

表しますとともに、感謝
申しあげます。
私が東区長を拝命し、
早いもので三年目を迎え
ました。区民の皆さまが、
仲間づくりを通して自ら
の生きがいや健康づくりに
行うとともに、防犯・
防災や福祉、子育てなど
多種多様な分野におい

て、熱心に活動される姿
を日々拝見させていただ
いています。その中で多
くの皆さまと交流し、さ
まざまなご意見をお聞き
することができました。
皆さまが、笑顔でいつま
でも住み続けたいと感じ
ていただけるまちづくりに
全力で取り組み、これ
からも身近な区政を心が
けてまいります。

今年(令和)が「平成」
から「令和」にかわり、
新しい時代の幕開けに、
期待に胸を膨らませてい
る方々も多いのではない
でしょうか。新元号に込
められた願いとともに、
東区老人クラブ連合会の
ますますのご発展と、皆
さまのご健勝、ご多幸を
お祈り申し上げます。ま
た今後とも、東区の地域
貢献にお力添えを賜りま
すようお願い申しあげ、
私のご挨拶とさせていただきます。



私たちは、堺市東区老人クラブ連合会の活動を応援しています

市老連囲碁将棋大会

1月18日、市総合福祉会館で開催されました。東区からは、

囲碁	四段以上	日置 荘	梅本 晃弘
	初段～三段	野 田	舌間日出夫
将棋	四段以上	登美丘東	飯村 和夫
	初段～三段	白 鷺	矢野 栄一
級 位 者		白 鷺	大村 徳雄



の5人が出場しましたが、囲碁・四段以上の部で、梅本晃弘(日置荘)が優勝。将棋・四段以上の部で、飯村和夫(登美丘東)が準優勝を飾りました。囲碁・四段以上の部は一昨年の田岡良正さん(日置荘)につづく快挙です。

第2回市老連ディスコン交流大会

第2回市老連ディスコン交流大会が3月4日、金岡体育館で開催されました。大会は市内7区から48チームが参加し、6コートで行われました。

東区からは野田・白鷺校区から各2チーム、日置荘・八下西・登美丘南・登美丘東校区から各1チームの合計8チームが参加しました。

結果は、北区が2チーム、堺区・西区・中区・南区が各1チームがブロック優勝し、東区は残念ながらコート優勝を逸しました。東区の参加者は次のとおり。

【白鷺校区】寺崎美紀・矢野栄一・工藤美奈子・古澤民子・鶴沢由子・池田嘉和・川端清子・大村徳雄・内潟正子・安福とし子・南部美喜子・楠本忠行【野田校区】刈川ヒロ子・東美幸・北川千恵子・大西良美・貝川千鶴子・芹川信子・米田和三・西野末雄・松野登美・武田美波・越智節子【日置荘校区】上窪輝二・村川順蔵・東原光明・竹村尚三・村上良明・長谷川昇三・藤森金嗣【八下西校区】馬耒野民也・藤井宏豊・寺井和江・渡邊福子・大塚修二・成山太美子・矢倉慶子【登美丘南校区】田村順子・若生操子・古川弘子・松原孝子・武富洋江・山中トミ子・木原剛【登美丘東校区】寺田明子・松田勝彦・櫻井秀明・川本光子・塩谷笑子・川本徹・楠本マズ子



さくらの大仙公園と百舌鳥古墳のウォーキング

市老連・健康づくり推進員の会が運営し、若手委員会が協力により3月27日に開催されました。残念ながら予想より開花が遅れてのウォークでしたが、ソメイヨシノとは違う種類の桜が満開でした。全体で約40人が参加しました。東区の参加者は次のとおり。

城岡キヌ子・米澤喜美代・升井直枝・中村成子・片岡恵美子・難波泰子・坂井洋子・米田繁夫・野村和子・阪岡千嘉子・藤森金嗣・玉池美智恵・藤井恵美・小嶋綾子・小田島泰雄・中尾真次・森田孝枝・井上雄史・山岡敷男・山岡富士子・寺井和江・黒川千枝・佐藤邦子・馬耒野民也・福田咲代子・本田キクエ・中村博子・濱田年子・中川芳子・村田幸子・松原芳一・中島明雄・橋芳信・成山太美子・木原剛・東野武久・藤田威・福元あや子

私たちは、堺市東区老人クラブ連合会の活動を応援しています

市老連 活動報告

市老連・女性セミナー

市老連・女性セミナーが3回にわたり開催されました。

- ①平成30年12月14日 「楽しく実践! 脳を活性化するゲームのコツ」
 - ②平成31年2月13日 「演歌ビクス体操」
 - ③平成31年3月8日 講演「女性の力を発揮しよう」
- 7区の代表によるアトラクション 東区からは白鷺校区の梁木進さんが見事なハーモニカ演奏で会場の拍手喝采を浴びました。

【第1回の参加者】辻允美・野村和子・岩畑純子・池本奈良子・渡部富子・湯川栄・白太千代子・若生操子・鶴沢由子・大岡幸子【第2回の参加者】阪下陽子・池本奈良子・岩畑純子・辻允美・野村和子・川端清子・神戸喜久子・白太千代子・甲元千鶴子・鶴沢由子・若生操子・大岡幸子・川本光子・塩谷笑子【第3回の参加者】神戸喜久子・川端清子・猪野萌子・鶴沢由子・星野牧・川本光子・塩谷笑子・寺田明子・宮崎久子・森奈実子・吉田瑞枝・田村順子・松原孝子・武富洋江・阪下洋子・辻允美・野村和子・飯田陽子・加藤多嘉子・米田世津子・阪岡千嘉子・村上広子・白太千代子・婦木明子・正保一枝・青木節子・渡部富子・大岡幸子・渡邊福子・若生操子・端崎滋子・山本恵美子・西山美佐子・島野ひろみ・岩畑純子・池本奈良子

市老連・社会福祉活動セミナー

平成30年度の社会福祉部会のセミナーが次の4回にわたって開催されました。

第1講座(1月29日)

「地域の力でごみ屋敷にならないために」

講師:メモリーズ㈱代表取締役 横尾将臣氏

第2講座(2月6日)「在宅医療と病院医療について」

講師:ベルアンサンプル地域連携委員会 山本ゆかり氏

第3講座(2月15日)「安心して暮らすために」

講師:大江千佳氏

第4講座(2月22日)近畿ブロック研修会事例発表・市老連事例発表

第4回の発表で東区老連の藤森会長が発表しました。

この4回のセミナーの区老連関係の参加者は次のとおり。(延べ48人)

【第1講座】大岡幸子・馬耒野民也・加納隆博・渡辺詳延・城岡キヌ子・森田孝枝・米田繁夫・藤森金嗣・坂上淳司・木原剛・池田嘉和・橋本宜和・高落初男【第2講座】馬耒野民也・城岡キヌ子・森田孝枝・米田繁夫・藤森金嗣・坂上淳司・橋本宜和・福元アヤ子・木原剛・中村博子・本田キクエ【第3講座】馬耒野民也・米田繁夫・藤森金嗣・坂上淳司・池田嘉和・鶴沢由子・川元俊明・木原剛・福元アヤ子・本田キクエ・大川勝広・寺井和江・佐藤邦子【第4講座】馬耒野民也・城岡キヌ子・森田孝枝・米田繁夫・藤森金嗣・田中喜美代・藤井恵美・玉池美智恵・池田嘉和・鶴沢由子・本田キクエ



東区老連初詣 148人が参加

1月16日、東区老連が新春初詣を実施しました。今年の恵方の東北東の紫香楽の一宮・新宮神社、日本最大の十一面観音坐像で特別公開中の櫛野寺、平成31年の干支の狛猪の神社・馬見岡綿向神社の二社一寺に参拝しました。バス4台に分乗し、148人が参加しました。校区別の参加者数は次の通りです。

日置荘 48人・野田 34人・登美丘南 23人・八下西 19人・登美丘東 10人・白鷺 8人・登美丘西 1人・なのはな会(登美丘西) 5人。



琵琶湖一周・一筆書きの旅

登美丘南校区 井上 裕史

今回、西野つばきクラブ四月歩こう会で琵琶湖一周・大回りの一筆書き旅行を計画して行ってきました。参加者が二十一名(平均年齢七十八歳)あり、JR今宮駅をスタートして時計回りで琵琶湖一周してJR新今宮までの約七時間の旅でした。(詳細は別記参照)

を感じて花見をしようとするものです。八回の乗り換えで座席を確保するのも大変です。座る相手もその都度変わって、外の景色を見ながらミニ女子会・ミニ男子会の華が開きました。桜は琵琶湖周辺には少なく、未だハクモクレンが満開の状態でした。一方、山の方は雪をかぶって白く光っていました。(蓬萊山・箱館山・伊吹山等)

【別記】
北野田 8:41-8:56 新今宮 9:12-9:13 今宮 9:04-9:58 大阪 10:15-11:34 近江今津 11:43-12:01 近江塩津 12:05-13:22 草津 13:57-14:40 柘植 14:42-15:35 加茂 15:39-15:54 奈良 16:00-16:38 新今宮 16:47-17:04 北野田
総距離 338.5km

交通費 JR新今宮-今宮 @120×2
南海新今宮-北野田 @380×2 合計¥1000

健康づくり中央セミナーに参加して

八下西校区 山岡富士子

専門講座を受けました。夕食はグループ別で、講座の疲れなど忘れて

から経路など詳しく教えていただいたので、何とが無事に行くことができました。

ワイワイ楽しく、日ごろの老人クラブ活動のことで大いに話に花が咲きました。本当に、楽しいひとときでした。

八時二十分の新幹線の新大阪発で新横浜まで行き、逗子からバスでロフォス湘南のセミナー会場に着きました。思ったよりスムーズに行けました。全国から、

三日間の日程が終わりまして。三日目も十一時三十分まで講座がありました。その後、修了証書をいただき三日間の日程が終わりまして。

東は札幌、西は長崎から四十八人が参加しました。一日目は六人に分かれて午後二時から五時三十分まで講座がありました。

おかげ様で、お友達ができて、帰ってから神奈川の方とLINEのやりとりをしています。しんどかったですが、参加して良かったです。ありがとうございました。



途中、近江塩津駅での乗り換えで二人が乗り越すというトラブルがありました。が、一時間後に草津駅で無事再会できました。携帯電話のお陰で連絡がとれ良かったです。その後、草津線に入ると桜も結構咲いており、車窓から花見を楽しめる事ができました。柘植駅からはワンマンのディーゼルカーに乗りましたが、そこで一筆書きをしている別のグループ(十三名)に出会い、木津駅で別れるまで話が弾みました。加茂駅からは大阪行きの快速に乗



り、奈良を経てゴールの新今宮駅に全員無事戻って、琵琶湖一周一筆書きの旅は終了しました。そこで、川柳を一句 老人会琵琶湖一周一筆書き

私たちは、堺市東区老人クラブ連合会の活動を応援しています

夕陽浴び茜に染まる冬の富士

登美丘南校区 坂上 淳司

JR青春18きっぷが発売さ

れるシーズン毎に、毎朝のラシオ体操仲間と鈍行の旅を楽しんでいます。今冬は冠雪した富士山を堪能しようとして、十二月十五日から二泊三日の予定で出

掛けました。

初日は北野田を七時前に出発。新今宮→大阪→米原→豊橋→浜松→静岡→富士と、在来線の東海道線の快速を乗り継ぎ富士駅まで東上。下車直前の富士川の上

で、すっかり冠雪の富士山の出迎えを受けました。富士駅から源道寺駅まで身延線を北上し三時過ぎに下車。都合八時間余の長旅ですが、電車好き、話し好きの皆さんにはアツという間の様で元氣一杯の様子です。

源道寺駅近くからレンタカーで田貫湖畔のホテルへの道中で、表題の茜に染ま

った見事な赤富士に出会い、皆さん思わずハンザイ。ホテルに着くと、ロビーから田貫湖に逆さ富士。夕食後の湯舟からはすっかり夜の黒富士。本館は満室でロツシ泊。夜遅くまでワイワイガヤガヤ。

二日目も快晴。レンタカーを走らせ、芦ノ湖以外の四湖巡りで、いろんな角度からの覆いかぶさるような

冬の富士山に圧倒され、三時過ぎホテル帰着。今夜は本館。部屋の窓から、田貫湖の上に本物の富士と湖上の逆さ富士が望めます。またラッキーなことに、その日は、年一度の田貫湖祭りとの事で、夕食をしながら小一時間、窓越しの豪勢な打ち上げ花火を楽しみました。

三日目、目覚めると雨。「残念、でも仕方ないか。三日間も富士山に会うなんて、欲が深過ぎるか？」と言いつつ車を返し、源道寺駅で列車を待つ頃には日が射し始め、富士川の上にはまたもやすっかり冬の富士山のご挨拶を受けた旅でした。

なお、表題は、NHKラジオ「とっておき川柳」に投稿入選した句です。

人生二〇〇年時代を迎えて

日置荘校区 阪南大学名誉教授

天井 一夫

一、人生二〇〇年時代とは

最近よく「人生一〇〇年時代」と言う言葉を聞くようになった。これは、一〇〇歳まで人生が延びる時代が来た、と言うことである。私も、今年の四月で

氏(多くの翻訳を出版されている)が翻訳されて、二〇一六年十一月に東洋経済新報社から出版されてから、社会的な話題となってきた。

同書によると、二〇〇七年生まれの日本人の半数は、一〇七歳まで生きられると予想されています」と述べている。この書物の発刊によって「マスコミ」も「人生一〇〇年時代」に関心をもち、このコピーを使い

は、生活習慣と環境の改善ならびに医療技術の進歩等によって、日本人の三大疾病・死因である、癌・心臓病・脳血管疾患等による死亡率の低下傾向がみられる」と言っている。

三、新時代に向けての課題 人生一〇〇年と言われるようになって三年近くになるが、平成三十年の敬老の日を前に、総務省が公表した人口推計によると、七十歳以上が二千六百八十八万人で、総人口の20.7%を占めている。また、八十歳以上の人口は百四万人、九十歳半数二・九万人と、超高齢層が増加している。従

って七十歳以上の人口割合が、国民の五人に一人となっている現状である。人生一〇〇年時代に向けて、政府も「人づくり革命 基本構想」を、平成二十九年十一月から「人生一〇〇年時代 構想会議」と題して設置し、そのメンバーは、安倍首相が議長となり、主要閣僚九名、有識者として録田薫早稲田大学

総長はじめ財界、マスコミ、労働組合の代表、それに前出の共著者リンダ・グラットン教授も参加され、各界から十二名、計二十二人で構成されている。この間、九回の会議が開催された。そして、平成三十年六月十三日に基本構想の取り纏めを行っている。紙面の関係でその詳細は省略するが、主な内容は幼児教育、高等教育の無償化と負担軽減、リカレント教育、大学

改革とそのフォローアップ、高齢者雇用等が討議されてきた。とに角、人生一〇〇年時代に対処するためには、特に高齢者は頑張る、家庭で自立した生活を送れる期間、即ち「健康寿命」を維持することが大切である。平成三十一年三月の国連の公表では、日本は「健康寿命」世界第二位と言っていることである。

最初は、われわれ高齢者の寿命が一〇〇歳まで延びることかと勘違いしていた。そこで、この言葉の意味のルーツを調べると、ロンドン・ビジネススクールのリンダ・グラットン教授と同大学のアンドリュー・スコット経済学教授による

共著「LIFE SHIF T」100年時代の人生戦略」が、二〇一六年に発行され世界中で話題になり、日本では同共著を池村千秋

日本人の平均寿命は、厚生労働省が公表した簡易生命表によると、二〇一七年男性は八二・〇九歳、女性が八七・二六歳と過去最高を記録している。一

つた見事な赤富士に出会い、皆さん思わずハンザイ。ホテルに着くと、ロビーから田貫湖に逆さ富士。夕食後の湯舟からはすっかり夜の黒富士。本館は満室でロツシ泊。夜遅くまでワイワイガヤガヤ。

二日目も快晴。レンタカーを走らせ、芦ノ湖以外の四湖巡りで、いろんな角度からの覆いかぶさるような

冬の富士山に圧倒され、三時過ぎホテル帰着。今夜は本館。部屋の窓から、田貫湖の上に本物の富士と湖上の逆さ富士が望めます。またラッキーなことに、その日は、年一度の田貫湖祭りとの事で、夕食をしながら小一時間、窓越しの豪勢な打ち上げ花火を楽しみました。

三日目、目覚めると雨。「残念、でも仕方ないか。三日間も富士山に会うなんて、欲が深過ぎるか？」と言いつつ車を返し、源道寺駅で列車を待つ頃には日が射し始め、富士川の上にはまたもやすっかり冬の富士山のご挨拶を受けた旅でした。

なお、表題は、NHKラジオ「とっておき川柳」に投稿入選した句です。

共著「LIFE SHIF T」100年時代の人生戦略」が、二〇一六年に発行され世界中で話題になり、日本では同共著を池村千秋

日本人の平均寿命は、厚生労働省が公表した簡易生命表によると、二〇一七年男性は八二・〇九歳、女性が八七・二六歳と過去最高を記録している。一

つた見事な赤富士に出会い、皆さん思わずハンザイ。ホテルに着くと、ロビーから田貫湖に逆さ富士。夕食後の湯舟からはすっかり夜の黒富士。本館は満室でロツシ泊。夜遅くまでワイワイガヤガヤ。

二日目も快晴。レンタカーを走らせ、芦ノ湖以外の四湖巡りで、いろんな角度からの覆いかぶさるような

冬の富士山に圧倒され、三時過ぎホテル帰着。今夜は本館。部屋の窓から、田貫湖の上に本物の富士と湖上の逆さ富士が望めます。またラッキーなことに、その日は、年一度の田貫湖祭りとの事で、夕食をしながら小一時間、窓越しの豪勢な打ち上げ花火を楽しみました。

三日目、目覚めると雨。「残念、でも仕方ないか。三日間も富士山に会うなんて、欲が深過ぎるか？」と言いつつ車を返し、源道寺駅で列車を待つ頃には日が射し始め、富士川の上にはまたもやすっかり冬の富士山のご挨拶を受けた旅でした。

なお、表題は、NHKラジオ「とっておき川柳」に投稿入選した句です。

なお、表題は、NHKラジオ「とっておき川柳」に投稿入選した句です。

健康・生きがい講座 38

人生ドラマの総仕上げ



健康生きがいつくりアドバイザー
橋本 宜和 (YHライフデザイン研究所)

「令和」の新しい時代を迎え、「昭和」も遠くなり一抹の寂しさを感じます。

「サイタサイタサクラガサイタ」小学校一年生の国語のページを今も鮮明に覚えています。米国大リーグで大活躍したあのイチロー選手が、母国日本で大リーグ開幕ゲーム二連戦に出場の後引退を表明した。満員の東京ドームでイチローコール鳴り止まない中、最高の花道の場を演出してくれた球団に感謝し現役二十八年目で引退したのでした。

私も「平成」を最後に、長年のライフワークであった健康生きがいつくりアドバイザー組織を、昨年春後輩に譲った。そして昨年

自作自演の人生ドラマ

人生は人それぞれであり同じ人生は存在しません。

この世にオキヤアと生まれ、赤ちゃん、子ども、学生時代、会社時代の七十年間は、人から与えられたシナリオを様々な監督の指示のもと、その役柄を懸命に努力し演じてきました。しかし私たちが後半の人生は、「老い」と「死」を意識しながら筋書きのないドラマを自分で作り、自分で演出、監督もしながら、その主役を演じ続けなければならぬのです。そして、その人生ドラマを最後まで見つけける観客でもあるのです。人生いろいろ。終わりよければすべて良しです。長くなった第二の人生ドラマ

八十歳代からの出発

人生100年時代が定着し、「終活」という言葉がよく見聞されるようになりました。八十歳を過ぎれば、今までの人生をいったん振り返し、超高齢社会をエンジョイするために、自分の生き方を前向きに見つめ直す時期であると思います。週刊誌等には、独り暮らし、孤独・孤立、独居老人、老々介護、認知症、認知介護、無縁社会、孤独死と言った言葉が氾濫しています。でもそれらは自分には関係



ないと思いがちですが、他人ごとではなく自分のものとして人生の棚卸や見直しをしてみることが大切です。そして「もしもの時」に備えて「エンディングノート」等に自分の気持ちや考えをまとめてみることも大切です。八十歳を過ぎた今、人生ドラマの総仕上げに向けて、ゆつたりとした人生の終幕を考えてみるのも大切であり意義あるものだと考えます。

爺放談⑦

日置荘校区 藤森 金嗣

私は世の中のいろいろなもので、人間の生存、生活に役立つものが最優先されるべきだと思う。学問・研究も然り。世界一を目指すスーパーコンピューターは人間の身近なものの研究にも大きな役割を果たす。医学の進歩、産業の発展にもこのようなことを言う人多くの人からお叱りを受けると思うが、例えば宇宙航空研究開発機構(JAXA)が地球から約三億キロ離れた小惑星「リュウグウ」に

へはやぶささへを飛ばし、その成功は国民から喝采を浴びている。十数億年前の地球の起源や水の有無等必ずかしくて所詮我々には理解できないことが解明されても現在の人類には何の利益もない。同じくブラックホールの存在の確認も。世界の貧困・飢えを救う何物にもならない。日本が大きな予算を使ってやらなければならないのだから。さらに私は考古学には全く関心がない。邪馬台国が近畿

にあったのか、九州にあったのかなど所詮学問のための学問にすぎない。老後の心配の(3K)とは、健康、孤立、孤独、お金(経済)を言うらしい。平均寿命はとんとん延びる。しかし、健康寿命はなかなか延びない。お医者さんに行く回数も増える。介護保険のお世話になることも増え続ける。国の社会保障の財源も足りない、と政府は言う。そのため、消費税が上がる。物価は身近な食料品を中心に上がり続ける。しかし、年金は上がらない。近い将来、後期高齢者の健康保険の窓口負担も二割(?)に。年金は実質

引き下げ? 年金しか収入がない多くの高齢者はどうすれば良いのか。(お金)についてはあきらめましょう。食料品の値上げに対抗して少しでも安いものを探してスーパー巡りをしましょう!(健康のために歩いて) 不要なものを買わないようにしましょう! 一週間に一度は冷蔵庫の整理をしましょう!

そして毎日を前向きに、人のことをうらやまず、ねたまず、おらかな心で毎日を通せばいいではありませんか。それにしても世の中の悪いヤツは頭が良い。次から次へと人(特に高齢者)を



おわびと訂正

前号(第44号)におきまして誤りがありました。

■1面「第28回演芸大会」110歳賞
誤 西川美代子さん → 正 西川 文子さん

読者の皆さまならびに関係各位にご迷惑をおかけしましたことをおわびするとともに、ここに訂正させていただきます。



会員文芸

俳句

野田校区 田中 重夫
青梅の姿見るとび里想う
野田校区 北井 道子
太りゆく青梅にほどよき雨降れり
野田校区 西井 照子
青梅や雨の葉裏に隠れをり
野田校区 橋本 宣和
老木に梅の実成りて主を待つ
野田校区 中島 明雄
青梅や南部の丘に思い馳せ
野田校区 土岐 久美
雨後の朝青梅産毛つゆ光る
野田校区 津田喜久代
青梅の爽やかな色目にうれし
日置荘校区 小北 三沙
声明に合わせ散華の寺うらら

日置荘校区 土井鐵二郎
就活に孫は急がし夏至の頃

登美丘南校区 木原 木坊
倒木のまくら満開青い空

登美丘南校区 井上美代子
柿の葉にそおーっと包む酢のにおり

登美丘南校区 大黒かよ子
桜散り吹き入る宮の静の舞

登美丘南校区 木本 幸恵
開花告ぐ五輪のさくらいとおしく

登美丘南校区 金川百合子
菜の花に祖母の巻き寿し思い出す

登美丘南校区 壺田 昌宏
蒼天に恋する蝶の乱舞かな

◎白鶴校区 白鶴句会
立花 敏子

母の鈴超えて卒寿の春迎へ
小更アイ子

年の豆噛みつつ数を忘れけり
上阪 早苗

ベタル踏む髪に春風なびかせて

岡本 光子
駆伝のたすき波して倒れ込み
寺崎 美紀
百帯の椿ばつきり道工事

川柳

◎日置荘校区 萩原きらく会
(題) 思い出

石戸 寛明
思い出が思い出せずに悩む歳

安西 武
思い出は遠い田舎に置き忘れ

岡田三四人
思い出の顔ありがどう年賀状

安西 久子
これからも思い出作りさくらく会

齊藤美智子
過ぎし人想えば止まぬ老い一人

米田マサ子
青春の思い出今は語りぐさ

中西 キヨ
色々と思いい出あるが選べない

中村眞知子
思い出は全ての物がなつかしい
堀居 三郎
まだ生きる残しておこう思い出を

北川 新治
美智子様リボンのような帽子かな

登美丘南校区 木原 木坊
死に損ない発作の後の神頼み

登美丘南校区 井上美代子
紀の川に沿って嫁ぎし我が人生

登美丘南校区 大黒かよ子
認知症否定しながら忘れ物

登美丘南校区 木本 順一
川柳取りにホーム訪ねてまた来てね

登美丘南校区 金川百合子
ヘルペスの痛さしつこい私並み

登美丘南校区 坂上 淳司
アホやなと言われそうやなと思う

登美丘南校区 壺田 昌宏
長閑しや頑固親父も顔ゆるむ

日置荘校区 井本 敏雄
冗談では出来るはずない人の世話

野田校区 橋本 宣和
「ありがとう」感謝と笑顔で生きてます

野田校区 橋本 芳信
通り抜けいつても人が多すぎる

野田校区 西岡 豊一
老々介護起こしたとたん共倒れ

野田校区 北井 道子
さくらんぼ初恋思う薄暮どき

野田校区 中谷 慶雄
同窓会むかしの恋を思い出し

野田校区 上野まこと
古希となり初恋の女も過去のもの

短歌

登美丘南校区 木原 木坊
歴史とは時の脅威のせめぎあい

合従連衡むかしも今も
速交近攻・時の政策



いきいき健康コラム ⑭ 健康で元氣な老後のために

東保健福祉総合センター所長 西澤 信行

平成31年4月の人事異動で東区役所東保健福祉総合センター所長となりました西澤です。皆様どうぞよろしくお願いいたします。

このコラムを皆様にお読みいただく頃には、元号が「令和」となっています。この元号は、平成31年4月1日午前1時に発表されました。新聞によると出典は日本最古の歌集である「万葉集」で、元号の典拠が日本古典(国書)となるのは初めてだそうです。

そろそろ、書類等への「令和」という元号記入に慣れてこられたでしょうか。

●歯は全身の健康の原点

今回は、歯の健康についてお話をさせていただきたいと思います。私たちの生命活動は、言うまでもなく食べることによって支えられています。食べるために無くてはならない器官が歯です。ところが、歯の寿命は、長くなった平均寿命に追いついていません。歯を失う二大原因は、歯周病とむし歯となっています。なかでも歯周病は、糖尿病や心臓病と同じ仲間の生活習慣病に位置付けられています。

●歯周病には病原菌が

私たちの歯にこびりつく歯垢(プラーク)は、まさに細菌のかたまりです。わずか1mg中に10億もの細菌がすみついているといわれています。その細菌の中に、むし歯の原因菌や歯周病の原因菌がいるそうで、歯周病は細菌感染症ということが出来ます。歯周病菌は空気を嫌う性質があり歯周ポケットの中にも多くひそんでいます。

●歯周ポケット

私たち日本人が歯周病にどの程度かかっているかを4mm以上の歯周ポケットを持つ人の割合をベースに調べてみると、年齢が高くなるにつれ増加し、45～50歳になると半数近くが4mm以上の歯周ポケットを持つようになります。歯周病の重度が高い6mm以上の人も年齢が高くなるに従い増える傾向にあります。

●歯周病の進行

成人の80%前後が歯周病になっているにもかかわらず、自分がそうだとわかっている人、あるいは自分が歯周病のどのレベルであるのを知っている人は、意外に少ないようです。

歯周病の進行プロセスについては、まず、歯肉炎では歯ぐきがたまたに腫れたり、赤く充血したり、歯ブラシに血がにじむ程度です。初期の歯周炎になると、歯周ポケットができ、歯周組織の破壊がはじまります。歯が浮くような感じがすることがあります。中期歯周炎になると、歯ぐきがやせたりアブヨブヨになる、食べ物が歯にはさまりやすくなる、口臭がする、硬いものが噛みにくくなるといった感じになり、やがて末期の歯周炎になると、歯を支えている歯槽骨がほとんどなくなり、歯の根が露出します。歯は着しくぐらついて、最後は抜け落ちます。

●健康寿命を延ばしましょう

健康寿命(健康で明るく元気に生活する期間)を延ばすためには、歯の寿命を延ばすことが大切です。上記のような症状に留意して、80歳で20本以上の自分の歯が残るよう、「8020(はちまるにいまる)」をめざして歯の健康に気を付けていただければと思います。

(参考文献 8020 推進財団ホームページ)

堺市東区老人クラブ連合会

活動報告

区老連 初詣



1月16日水

- ・新宮神社
- ・樺野寺
- ・馬見岡綿向神社

市老連 囲碁将棋大会



1月18日金

東区老連からは、囲碁2人・将棋3人の計5人が出場しました。

市老連 女性セミナー



12月14日金
2月13日水
3月8日金

アトラクションには、東区老連から梁木進さん(白鷺校区)が出演し、見事なハーモニカ演奏を披露しました。

市老連 社会福祉活動セミナー

1月29日火
2月6日水
2月15日金
2月22日金

セミナーには、のべ48人が参加。第4講座では、東区老連の藤森会長が事例発表を行いました。



市老連 ディスコン交流大会 東区老連



3月4日月

今大会には市内7区から48チームが参加。東区老連からは、野田・白鷺・日置荘・八下西・登美丘南・登美丘東校区から計8チームが出場しました。

市老連 ウォーキング大会



3月27日水

大仙公園・百舌鳥古墳を歩きました。全体で約40人が参加しました。

●ご協賛いただいた方々への御礼●

このたび本紙の発行にあたりご協力頂いた方々に厚く御礼申し上げます。本紙は今後も会員の生きがい・健康・教養を高めるよう内容の充実をめざしますので、末長いご支援を賜りますようお願い申し上げます。
堺市東区老人クラブ連合会

「すこやかひがし」第45号が、令和元年の記念すべき時の発行になりました。令和も万葉集からのもので、今迄の元号の参考文献とは違ったからと云っても世の中変わりましたね。元号が変わったからと云うが、私としては何か新しい時代に入った感じがします。「古事記」の序文に「後葉に流へむと欲ふ」とあるように、「葉」を「世」の意味にとり、「万世まで未永く伝えられるべき歌集」とする考え方である(ウィキペディアより)。と言うような事で、温故知新のことわざを思い出しました。梅の花・桃・桜・四季折々の花の季節になりました。五月二十一日は東区老連健康ウォークで須磨離宮公園に行つて来ます。桜の花でしたら源義経・西行法師・後藤又兵衛とか人物と縁のある所を廻るのも楽しいものです。令和元年を契機に是非ともグループで出かけ、写真と記事を「すこやかひがし」にご投稿願います。(馬来野民也)

編集後記

私たちは、堺市東区老人クラブ連合会の活動を応援しています