



堺市老人クラブ連合会

ほがらか堺

第82号

令和元年7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

新会長に辻氏 さらなる飛躍誓う

第9回 定時社員総会



5月30日（木）午後1時30分から、第9回定時社員総会が堺市総合福祉会館6階ホールで開催され、次の報告、議案が審議され、満場一致で承認可決されました。

- 【報告】
 - ①平成30年度事業報告の件
 - ②平成30年度決算書類承認の件
 - ③「定款」変更の件
 - ④「会費等に関する規則」の改正の件
 - ⑤令和元年度事業計画（案）及び収支予算書（案）承認の件
 - ⑥役員選任の件



なお、総会終了後理事会で会長に辻洋児氏、副会長に杉村俊昭氏、西村弘一氏、鶴谷衣江氏の3名が選ばれました。

就任あいさつ

時代にあった 魅力ある活動を



堺市老人クラブ連合会
会長 辻 洋児

この度、堺市老人クラブ連合会長を務めさせていただくことになり、責任の重さを感じ、身の引き締まる思いです。微力ではございますが、市老連の発展に全力を尽くす所存でございます。

前任の橋本会長におかれましては、本市老連初の近畿ブロック研修会の開催や会員増強運動、時代にあった組織・事業の見直しなど本市老連の発展にご尽力いただき、心から感謝申し上げます。

さて、皆様ご承知のとおり、少子高齢化の進展や地域のつながりの希薄化など高齢者を取りまく環境はますます厳しくなっております。

また、老人クラブ活動におきましても、会員の高齢化、会員数の減少、後継者不足によるクラブの解散などの課題を抱えております。加えて、多様化する会員の価値観、変化する興味・

関心・意識に対応していくことが求められております。そのような中、各老人クラブでは、役員様はじめ会員の皆様の日々努力していただいていることに感謝するものです。

私は、市老連は老人クラブの基礎である「健康づくり」「仲間づくり」「生きがいづくり」「地域づくり」を踏まえ、楽しく・魅力ある活動を行っていくことが重要であると考

えております。これまでの事業などを時代に合ったものに見直していくことが必要であると思っており、現在新たな事業の実施に向けて準備を進めているところであります。

最後になりますが、役員一同気持ちを一つにし、市老連発展に向けて尽力してまいりますので、会員の皆様の一層のご支援ご協力をお願いし、就任の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



堺市健康福祉局
局長 隅野 巧



本日ここに、堺市老人クラブ連合会の令和元年度総会が盛大に開催されますことを心からお慶び申し上げます。

貴連合会におかれましては、平素から高齢者の健康増進活動や生きがいづくりをはじめ、社会奉仕など幅広い活動を展開され、本市の高齢者福祉の増進に多大なご貢献をいた

だいております。並々ならぬ熱意を持ってご尽力いただいております橋本会長や役員の方々ははじめ、会員の皆様に、心より敬意と感謝の意を表します。

近年、少子高齢化が進展し、本市においても、65歳以上の方の割合は27・8%を超え、4人に1人が高齢者という「超高齢社会」を

迎えております。人生100年時代を見据え、「生涯現役社会」の考え方の下、高齢者の皆様の幅広い経験や知識をいかすことのできる社会の実現が必要であり、老人クラブ活動に対する社会的な期待は、ますます大きくなるものと思われ

ます。どうか皆様には、これまで培ってこられた豊富な経験と連帯の精神のもと、超高齢化時代にふさわしい活動にも取り組んでいただき、地域の絆や助け合い、人と人のつながりの和をより一層広げていただくことを切に願っております。

結びに当たりまして、堺市老人クラブ連合会の益々のご発展と会員皆様のご健勝とご多幸を心からお祈り申し上げます。お祝いの言葉といたします。

私含め過日の総会をもって、堺市老人クラブ連合会会長を退任することになりました。平成27年から2期4年間にわたり、会長という大役を大過なく務めさせていただきました。これもひとえに、会員の皆様方の温かいご支援・ご協力の賜と深く感謝申し上げます。

顧みますと、この4年間は全国老人クラブ連合会の100万人会員増強運動にそって、「堺市老連・7千人会員増強運動5カ年計画」を皆様と一緒に展開し、推進してまいりました。その結果は、会員の高齢化や役員の手がなくなるとともに、感謝の気持ちでいっぱいでございます。ありがとうございます。ありがとうございました。

堺市老人クラブ連合会の発展と会員の皆様のご健康とご多幸をお祈りし、私のお礼の言葉とさせていただきます。



社会福祉法人
堺市社会福祉協議会
会長 静 又三



定時総会へ来賓祝辞

本日、令和元年度堺市老人クラブ連合会総会が、開催されますことを、心よりお祝い申し上げます。貴連合会の皆さま方には平素から「共同募金運動」をはじめ、社協の様々な活動に温かいご支援・ご協力をたまわり厚くお礼を申し上げます。

さて、家族や地域のつながりの希薄化と言われておりますが、皆さま方におかれましては、高齢者の方々が、住み慣れた地域で自分らしく豊かに暮らせるよう、健康づくりや声かけまもり活動など、地域の多様な活動に熱心に取り組まれて

いることに心より感謝を申し上げます。今、国が推進する「地域共生社会」は、地域の一人ひとりが役割をもち、支え、支えあう社会をめざす、とされています。私も社協としまして、貴連合会の皆さま方や行政さらには様々な関係機関

や団体と協働し、支えあいの体制づくりを推進してまいります。これからも皆さま方の豊富な経験をいかし、高齢者の方々のためにご協力いただきますようお願い申し上げます。

結びにいたしまして、堺市老人クラブ連合会のさらなるご発展と会員の皆さま方のご健勝とご多幸を祈念いたします。お祝いの言葉といたします。

会員の皆様にはお変わりなく、お健やかに過ごしてのこととお喜び申し上げます。私含め過日の総会をもって、堺市老人クラブ連合会会長を退任することになりました。平成27年から2期4年間にわたり、会長という大役を大過なく務めさせていただきました。これもひとえに、会員の皆様方の温かいご支援・ご協力の賜と深く感謝申し上げます。

顧みますと、この4年間は全国老人クラブ連合会の100万人会員増強運動にそって、「堺市老連・7千人会員増強運動5カ年計画」を皆様と一緒に展開し、推進してまいりました。その結果は、会員の高齢化や役員の手がなくなるとともに、感謝の気持ちでいっぱいでございます。ありがとうございます。ありがとうございました。

堺市老人クラブ連合会の発展と会員の皆様のご健康とご多幸をお祈りし、私のお礼の言葉とさせていただきます。

私含め過日の総会をもって、堺市老人クラブ連合会会長を退任することになりました。平成27年から2期4年間にわたり、会長という大役を大過なく務めさせていただきました。これもひとえに、会員の皆様方の温かいご支援・ご協力の賜と深く感謝申し上げます。

私含め過日の総会をもって、堺市老人クラブ連合会会長を退任することになりました。平成27年から2期4年間にわたり、会長という大役を大過なく務めさせていただきました。これもひとえに、会員の皆様方の温かいご支援・ご協力の賜と深く感謝申し上げます。

顧みますと、この4年間は全国老人クラブ連合会の100万人会員増強運動にそって、「堺市老連・7千人会員増強運動5カ年計画」を皆様と一緒に展開し、推進してまいりました。その結果は、会員の高齢化や役員の手がなくなるとともに、感謝の気持ちでいっぱいでございます。ありがとうございます。ありがとうございました。

堺市老人クラブ連合会の発展と会員の皆様のご健康とご多幸をお祈りし、私のお礼の言葉とさせていただきます。

私含め過日の総会をもって、堺市老人クラブ連合会会長を退任することになりました。平成27年から2期4年間にわたり、会長という大役を大過なく務めさせていただきました。これもひとえに、会員の皆様方の温かいご支援・ご協力の賜と深く感謝申し上げます。

顧みますと、この4年間は全国老人クラブ連合会の100万人会員増強運動にそって、「堺市老連・7千人会員増強運動5カ年計画」を皆様と一緒に展開し、推進してまいりました。その結果は、会員の高齢化や役員の手がなくなるとともに、感謝の気持ちでいっぱいでございます。ありがとうございます。ありがとうございました。

堺市老人クラブ連合会の発展と会員の皆様のご健康とご多幸をお祈りし、私のお礼の言葉とさせていただきます。

私含め過日の総会をもって、堺市老人クラブ連合会会長を退任することになりました。平成27年から2期4年間にわたり、会長という大役を大過なく務めさせていただきました。これもひとえに、会員の皆様方の温かいご支援・ご協力の賜と深く感謝申し上げます。

堺市老人クラブ連合会の発展と会員の皆様のご健康とご多幸をお祈りし、私のお礼の言葉とさせていただきます。

退任あいさつ



魅力あるクラブづくりに期待！
橋本 宜和

会員の皆様にはお変わりなく、お健やかに過ごしてのこととお喜び申し上げます。私含め過日の総会をもって、堺市老人クラブ連合会会長を退任することになりました。平成27年から2期4年間にわたり、会長という大役を大過なく務めさせていただきました。これもひとえに、会員の皆様方の温かいご支援・ご協力の賜と深く感謝申し上げます。

顧みますと、この4年間は全国老人クラブ連合会の100万人会員増強運動にそって、「堺市老連・7千人会員増強運動5カ年計画」を皆様と一緒に展開し、推進してまいりました。その結果は、会員の高齢化や役員の手がなくなるとともに、感謝の気持ちでいっぱいでございます。ありがとうございます。ありがとうございました。

堺市老人クラブ連合会の発展と会員の皆様のご健康とご多幸をお祈りし、私のお礼の言葉とさせていただきます。

私含め過日の総会をもって、堺市老人クラブ連合会会長を退任することになりました。平成27年から2期4年間にわたり、会長という大役を大過なく務めさせていただきました。これもひとえに、会員の皆様方の温かいご支援・ご協力の賜と深く感謝申し上げます。

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

第9回 定時社員総会 アトラクション



音楽の力で 心と体を健康に



総会のあとは、アトラクションとして「歌って笑って 音楽ケア体操」と題した講演を認知症予防音楽ケア体操指導員の田代マリ子氏に行っていただきました。「春が来た」を337拍子のリズムで歌ったり、口腔ケアと手足の組み合わせ運動の早口言葉などに挑戦しました。客席は楽しみながら講演に参加し、笑顔あふれる時間となりました。



そのあと、ミニコンサートとしてフルートとオカリナの演奏がありました。「あの素晴らしい愛をもう一度」「涙そうそう」「いい日旅立ち」などが演奏されました。会場に響き渡る繊細できれいな音色に癒やされる時間となりました。音楽はストレス解消やリラクゼーション効果があるため、健康な体づくりに大切です。音楽を聴いてリラックスしませんか。



**事例発表で
活発な意見飛び交う**

令和元年度 近畿ブロック老人クラブ
リーダー研修会開催

6月13日(木)・14日(金)の両日、大阪府で「近畿ブロック老人クラブリーダー研修会」が開催され、本市老連から22名が参加しました。

全老連からの基調報告、テーマごとの分科会での事例発表や意見交換など充実した内容の研修会となりました。

本市老連からは、北区老連金岡南校区の小川雅教さんと内堀賢治さんが第2分科会で「NPO法人による介護予防通所サービスを実施して」と題した事例発表を行い、西区老連の川端敬子さんが第3分科会の座長を務めました。

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

ディスコン交流大会

さまざまな姿勢で高得点狙う



若手委員会は昨年に引き続き、3月4日(月)、金岡公園体育館で第2回ディスコン交流大会を開催しました。47チーム、350人が参加し、熱戦が繰り広げられました。

大会結果

コート優勝	錦校区(錦)	コート優勝	津久野校区(津久野)
コート優勝	金岡校区(長曾根チーム)	コート優勝	北八下校区(野遠コスモス)
コート優勝	原山台校区(仲よしクラブ)	コート優勝	東陶器校区(東陶器高砂会B)



よりよい暮らしを学ぶ

平成30年度 社会福祉活動セミナー

社会福祉活動セミナーは老人クラブ活動の事例発表と各分野の専門家の講演などを通じて、高齢者が抱える問題に対する知識や情報を知ってもらうことを目的に開催するものです。30年度は「住み慣れたところで安心して暮らすために」をテーマに4回開催し、延べ447人が参加しました。

実施日	テーマ	講師
1月29日	地域の力で ごみ屋敷にならないために	メモリーズ株式会社 代表取締役 横尾 将臣
2月6日	在宅介護と病院介護について	医療法人長生会 ベルアンサンプル 地域連携委員会 山本 ゆかり
2月15日	安心して暮らすために	弁護士 大江 千佳
2月22日	近畿ブロック研修会 事例発表 事例発表	東 区 藤森区老連会長 南 区 石崎横塚台校区会長 美原区 添田平尾校区会長 堺 区 田中錦校区会長

ウォーキング

さくらの大仙公園と
百舌鳥古墳ウォーキング
を開催しました

新たな健康づくりイベントとして、健康づくり推進員の会と若手委員会合同で、3月27日(水)に「さくらの大仙公園と百舌鳥古墳ウォーキング」を開催しました。



晴天の大仙公園と履中天皇陵古墳周辺を巡る約2キロのコースに316人が参加し、咲き始めた桜のもとでさわやかな春の一日を過ごしました。

女性部リーダーセミナー



いつまでも
若々しい
脳で♪

12月14日(金)に市立健康福祉プラザの臨床心理士・作業療法士を講師に迎え、「楽しく実践! 脳を活性化させるゲームのコツ」をテーマに認知機能を活性化させるための「脳」の機能を高める簡単なゲームのコツを指導していただきました。また、2月13日(水)にはおなじみの演歌の曲に合わせて行う、高齢者でも無理なくできるエアロビクス(有酸素運動)を指導していただきました。

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

第38回堺区福祉大会が、堺市総合福祉会館で開催されました。式典では、ご来賓の方々によるご祝辞を賜りました。続いて例年通り、歌や踊りの発表です。

一年をかけた一生懸命練習を重ねての発表だと思えます。皆さんそれぞれがとてもし上手に歌や踊りを披露されました。私たち女性部もこの日のために練習を続けてまいりました。

今年の発表は7年目をむかえています。一年一年を重ね、踊りの動作も思うようにはできておりませんが、何とか今年も無事に終わりました。

また、ところで先日(3月23日)福祉会館において、心理学博士の橋元慶男先生の講演がありました。

人生100年時代に向けての話は「笑って生きよう熟年人生」でした。その話を聞いていますと、私たち女性部も80歳を超えた者も何人かおられますが、今年後年齢にはとらわれずいつも笑って楽しくやっていたいと思えました。

また次年度に向けての練習を始めなければと考えています。踊りは、体力づくりと、脳トレを兼ねて頑張っていきます。

平成最後の福祉大会

少林寺校区 服部 恒子



5月21日(火)、東区老連会員164人が、バス4台に分かれ須磨離宮公園で健康ウォーキングを行いました。

心配された天気も出発もなく晴れ上がり、見事に整備された広大な敷地に108種、4,000株のパラが今を盛りと咲き誇っていました。

「健康ウォーク」を実施

日置荘校区 藤森 金嗣



大会結果 (敬称略)

順位	氏名	地区	打数
優勝	長倉 都子	五箇荘	49
準優勝	源 勝子	東三国丘	52
第3位	川村 久男	東三国丘	52

5月16日(木)、北区の金岡公園野球場で「第12回グラウンド・ゴルフ大会」を行いました。214人が参加しました。

グラウンド・ゴルフ大会開催

金岡校区 徳田 進

好天に恵まれ、日頃の練習の成果を発揮しました。



プレゼントコーナー

プレゼント品
松原天然温泉「you,ゆ～」
無料入場券3枚 10名
堺利晶の杜「呈茶無料券」2枚 10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「プレゼント」係まで
【締切】 令和元年7月31日(水)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。

日付・曜日	行事名称	場所
7月5日(金)~9日(火) 午前10時~午後5時 最終日は正午まで	高齢者作品展	(堺市立東文化会館 2階ギャラリー)
9月3日(火)	講演と映画の集い	(桐文化会館)
9月13日(金)	大阪ガス料理講習会	(大阪ガス クッキングスクール堺)
9月20日(金)	全国一斉「社会奉仕の日」	(市内各所)
9月25日(水)	グラウンドゴルフ決勝大会	(金岡公園陸上競技場)
10月3日(木)	高齢者福祉大会	(堺市総合福祉会館 ホール)
10月31日(木)	ゲートボール大会	(金岡公園陸上競技場)
11月6日(水)	ウォーキング大会	(金岡公園陸上競技場周辺)
11月20日(水)	女性部リーダーセミナー	(堺市総合福祉会館 大研修室)

7月以降の行事予定

「講演と映画の集い」参加者募集

入場無料

市老連では、「仲間づくり」「生きがいづくり」の取り組みとして、南区の桐文化会館ホールで「講演と映画の集い」を開催します。

堺市社会福祉協議会の日常生活圏コーディネーターによる講演と映画「オケ老人」の上映を行います。

この映画は、高齢者ばかりのオーケストラに指揮者として参加した女性指揮者の姿を通して、出会いや交流を通じて成長するすばらしさを描いたもので、人生を楽しく、前向きに生きることの大切さを考えることができるものです。



©2016 荒木源・小学館/「オケ老人」製作委員会

開催日 : 令和元年9月3日(火)

受付 : 午後1時

会場 : 市立桐文化会館ホール
泉北高速鉄道 梅美木多駅前

募集人数 : 600人

申込方法 : ①校区会長を通じて申し込む ②住所・氏名・校区名・クラブ名・電話番号を明記して申し込み用紙を、持参・郵送・FAX

申込締切 : 令和元年7月31日(水) 消印有効

問合せ : 一般社団法人 堺市老人クラブ連合会事務局
〒590-0078 堺市堺区南瓦町2-1
総合福祉会館4階

Tel / 223-0220・Fax / 232-6217

中学2年生と世代交流 ～盛りあがったディスコン体験～

中百舌鳥校区 梅野 忠弘



先生たちもディスコンに挑戦!

中百舌鳥中学校山口教頭先生から話があり、3月19日(火)の午前中、2年生全員が体育館に集まり、ディスコンの体験指導と試合を行った。休憩後、24チーム(1チーム6人)が6コートに分かれ、「クラスマッチ大会」を開催し、大いに盛りあがった。目的は①仲間づくりとスポーツ体験②チームで協力し助け合い・絆づくり③地域住民と交流を深め、地域の一員として自覚を育むの3つの目的をもつて、井川校長をはじめ先生方も参加して楽しんだ。優勝チー



ほがらか堺

読者の広場

お花見

新金岡校区 貝塚百合子

桜の見ごろを予測するのは難しい。私たちが見るソメイヨシノは、葉が出る前に花が咲き、強い風に見舞われたりすると、花ふぶきとなつてとび散ってしまう。

私たち寿会、今年のお花見は4月4日(木)でした。前日の冷え込みが嘘のように和やかな日和に恵まれ、和気あいあいのうちに杯を交わし、お花見弁当をいただきました。

みんなで一緒に歌をうたい、ゲームが始まると時がたつのも忘れ、「あんたがたどこさ」と笑いながらボールを回す。そのしぐさがおかしいとまた笑



きれいな桜を眺めながら交流

う。この桜がかもし出す効果って何かしら?と調べてみました。桜のあの香り(残念ながら葉や花からはあまり嗅ぐことのできない)の正体はクマリンと呼ばれ、抗菌作用、リラックス効果をはじめとして、血圧低下作用、二日酔い防止作用など、お酒を飲みながら宴会をするのにぴったりと書かれておりました。これからも良いお花見を!

健康コラム

人生の終末期における医療のあり方を考えてみませんか?
～人生会議(ACP)について～



堺市医師会 理事 中尾 治義

今、日本は令和元年の祝賀ムードに包まれていきます。長年の平和に加え、医療の進歩や保健衛生行政の充実などで、世界で最も長寿の国のひとつに数えられるまでになりました。最近は人生100歳時代も夢ではないといわれるようです。しかし、病氣療養中の患者さんや要介護状態の高齢の患者さんの立場になりますと、「早く楽になりたい」「早くお迎え来てくれへんやろか?」とため息交じりに話す人もめずらしくあります。最新の医療でガンや病気を治療またはコントロール出来ても、体力気力の衰えや老化までは残念ながら治せないのが現状です。

一方、世間では「断捨離」「墓終い」「死後への備え」など、自分の身の回りを整理して自分の死後残される家族に迷惑をかけるまいという週刊誌の記事やハウツー本が大量に出回っています。何やら生きにくい時代になったなあと思います。自分自身の死後の後始末について生前から備えたり、家族や親しい友人、弁護士など話し合い相談することが当たり前になりつつあるようです。医療の世界にも同じような流れができています。人生の最終段階における医療・ケアについて、患者さん本人が家族や親しい友人、後見人、弁護士などとともに医療・ケアチームと繰り返し話し合う取り組み(これをACP・アドバンス・ケア・プランニングといいます)が始まっています。厚生労働省ではACPの愛称を「人生会議」に決定しました。

また、11月30日を「人生会議の日」(いい看取りと覚えるらしいです)とし、人生の最終段階における医療・ケアについて考える日としました。私たち医師の仕事は患者さんの苦痛を和らげることで、患者さんや周囲の皆さんとよく話し合い、苦痛の少ない最良の緩和医療を提供し、少しでも楽な療養生を送っていただくことを目指します。「人生会議」を開いてみませんか?

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

新田文化が息づく高齢者の地域活動

久世校区 大町 浩康

「中区街づくりビジョン」が平成23年に策定され、「久世校区街づくり協議会」が発足。溜池を繋ぐ農道が整備され、陶器北土地改良区の管理する農道にアスファルト舗装が施され、遊歩道や散歩道として活用されています。溜池を埋め立てた公園では、バードゴルフの歓声が聞こえ、小鳥が囀る散歩道の遊休農地は家庭菜園の野菜や花が色鮮やかで、自然豊かな農空間が心を癒してくれます。

私の住む久世校区の半分(東山、稲葉、伏尾、小阪山)は、350年前の江戸時代に開いた新田で、家族を伴い故郷を出て、泉州の未開の土地を開拓して新しい村づくりに励んだおかげで今の生活があります。当時は、水の便が悪く田畑にできなかった荒地の開拓は困難を極め、元禄元年(1688年)頃独立の村として認められたそうです。

まず開発に当たっては、土地の神を鎮め、地域の安全と作物の五穀豊穡、日常生活の安寧を祈るため、神社が建立されました。東山新田では、寛文11年(1671年)9月、大和の国二上山より12社権現を勧請して東山神社を建立し、こけら葺きの本殿とかやぶきの拝殿があったと文献には記されています。

続いてお寺(または道場)が立てられ、当時は出身地のお寺に戸籍があり、浄土真宗の家は堺の覚応寺が戸籍(道中手形の発行、宗門改め人別帳)を管理していました。それから道路を改修し、道標や地藏尊、釈迦堂を建てました。水を確保するための井戸掘りなどは、村人の協同作業で行うため役割は寄り合いで決めていました。

神社やお寺も村人が守ってきたもので、東山だけで地藏尊や道標が40か所もあります。子どもが生まれると宮参り、七五三の祝い、葬式はお寺の同行で行い、村人が協

同で行う風習と行事は今も多く残っています。新田の開発は協同作業と助け合いが無くてはならず、隣近所の「もらい風呂」や「食事のおすそわけ」など子ども頃は、当たり前に行われていました。

新田を開いた開拓者の精神は、協同作業で行う習慣となり、頼母子講、地藏講、東山東法寺の御影供の護摩供養(大師講)、お墓の供養は積善会、神社は奉賛会、山上参りは奉賛会、伊勢講、隣組、同行、実行組合、子ども会から老人会まで、寄り合いと行事があります。

地域の老人会「高和会」はボランティア活動中心で憩いの「日サロン」、小学生の見守りと交流活動クラブ活動としては、詩吟、体操、カラオケ、バードゴルフ、健保会、歴史を語る会など、新年の初詣に始まって、総会、夏のバスツアー、秋祭り昼食会、自治会諸行事への参加と、頭と体を動か

て楽しんでいきます。特に高山地区は昭和の終わりまで全戸自治会員でした。新しく移住して来た人も迎えてなんでも協同でやる新田の文化は、外国人との交流も始まる「令和」の時代の街づくりに生かされるものと思われま

「そうですね！私が体操会に入ってもう15年になりますね。」朝霧のたちこめる6時半、ラジオ体操の音楽が聞こえると御池公園の西側広場に三々五々、人が集まってきました。当初はラジオの前に整列したり、立ち場所を決めたりもせず、全く自由に散らばって気持ちよく音楽に合わせて体を動かしていました。今では、グループごとに立ち場所もまとまっているようです。毎日のことで寒い時でも40人くらい、いい季節には130人が集まります。近隣のいろいろな地区からの人々です。離れて体操する人たちのために、音量のもっと出るラジオに替えたり、子どもから高齢者まで、親しくなるように、時にはプレゼントを用意したりも

ます。そして、自然に生まれたグループは、今では3つのグループでしょう。私たちのグループは「初めの一歩会」と名付けて、体操の後、みんなでカタツムリ橋(1km)までゴミ拾いをしながら、季節の風を感じつつ木々の移ろいを楽しみます。当然、自由に話が弾みます。日々の出来事、健康問題、旅の土産話も。そして互いに語り、笑いふれあう事で体操での身体健康へのためだけでなく、その日一日、自分の心の健康に大きく結びついていることに喜びを感じています。

二十数年前、一人の男性が御池公園でウォーキング途中で体操をはじめたのがここまで発展したと聞いておられます。8年前には【堺・アセアンウィーク2011】でインドネシア国営放送でこのグループが紹介されたこともありました。

朝霧の中で大きく息を吐いて体を動かしましょう。大いに語り合い互いに触れ合いましょう、ラジオ体操会は本当に素晴らしい一日の始まりのひと時です！

朝霧のふれあい(ラジオ体操会)

御池台校区 草野 加津江



体操会で健康・仲間づくり!



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

南区老連

南区老人クラブ連合会は、12校区、64単位クラブ、会員数4,400名です。

区老連では校区間の親睦交流を進めるため、さまざまな活動や事業を行っています。

スポーツ活動、文化活動、地域貢献活動など事業内容などは、実行委員会で協議していただき、楽しい催しとなっています。

「人生100歳時代」に向け、会員の「健康づくり、仲間づくり、生きがいづくり」に役立っています。ここでは活動の一部をご紹介しますが、このほか、グラウンドゴルフ大会、日帰り研修旅行、共同募金活動、囲碁将棋大会を実施しました。



狙い定めていざ！
年に2回の熱戦

大会結果	
優勝	鉢ヶ峯 A
第2位	片蔵
第3位	畑

毎年春と秋に区老連主催ゲートボール大会を行っています。春は10月に行われる市老連大会の予選会も兼ねています。今年5月27日(月)に庭代公園で実施し、約100人が日頃の練習の成果を発揮して熱戦が展開されました。

多彩な演目で



南区老連演芸大会



10月18日(木)に城山台の府立障がい者交流促進センター大ホールで平成30年度の演芸大会を行いました。

会員の皆さんが、日頃練習してきた自慢の歌や踊り、演奏体操などを披露していただきました。

会員のカひとつに

体を動かし交流深める ディスクの行方に

一喜一憂



毎年6・10・2月の3回、梅文化会館で開催しています。本年2月の大会には85人が参加し、大いに盛りあげました。



あの頃に
タイムスリップ!
女性部会は、毎年多彩な活動で会員皆さんを楽しませています。30年度は、5月にじやがいも掘り、11月に音楽祭、2月にはアートのクラフト講習会を行いました。

音楽祭には、おやじバンド「ハッピーエンドクラブ」を招き、約2時間にわたり、若かりし頃に流行したなつかしい曲などで楽しい時間を過ごしました。



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

美原区老人クラブ連合会は、美原西・黒山・平尾・さつき野の4校区、6単位クラブ、会員数 1,937 名です。
各クラブは、「健康づくり・仲間づくり・生きがいくづくり・地域づくり」に向けた諸活動を行っています。



美原区老連



暮らしの知識をみんなで学ぶ

(美原区老連)

毎年11月に美原総合福祉会館で教養講座を実施しています。
29年度は栄養士の方による健康講座、30年度は大阪府消費生活リーダ―会から講師を招き「悪質商法」について講演していただきました。



(さつき野シニアクラブ)

仲間づくりはゴルフから!

さつき野校区の近郊にゴルフ場があることから、10年以上前から毎月1回例会を行っています。
現在、会員数は26人で最高齢は89歳。ゴルフを通じて、体力維持と仲間づくりに役立っています。



ゲートボールで健康長寿

(黒山校区)

黒山校区ゲートボールクラブは美原区みの池グラウンドのゲートボール場で、毎日午前中練習を行っています。
ゲートボールは足腰の筋力強化だけでなく、頭を使って戦略を考えたり、仲間と話をすることで認知症予防やストレス解消につながっています。



環境美化に

老人クラブも一役

(美原西校区)

美原西校区では、地域貢献活動として年4回校区内にある地区会館や周辺の道路の清掃活動を行っています。
落ち葉やゴミを拾ったり、雑草を抜いたりすると、みるみるうちにきれいになっていき、地域の皆さんに感謝されています。



みんなでげんきあつぷ! いつまでも若々しく

(平尾老人クラブ)



平尾老人クラブは、健康長寿をめざして堺市が介護予防を目的とした運動を行うため、地域のグループを対象に運動指導員を派遣する「げんきあつぷ教室」を実施しています。
会場の平尾会館に会員が集まり、つま先やかかとを伸ばす運動や太ももの筋肉を強くする運動などに取り組んでいます。

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

今もつて不思議

赤坂台校区 佐々木 敏男

今年4月某日朝、大阪へ出るため、揖・美木多駅で切符を買い、改札機に切符を通し、約15メートル先のところで後ろから声がかかった。
「切符をお忘れですよ!」と30代の女性から...。
「あつ、すみません、ありがとうございます!」
切符は、用済みで

駅を出るときは改札機に吸い込まれるが、これから電車に乗るときは切符を手にとらなければならぬというところに気がついた。
いつもカードを利用していているので、たまに切符を利用すると、こういうことになる。ポケタンだろうか?
同時に3年前の不思議な出来事が、甦った。それは、...

5月某日、仕事を終えて御堂筋線「中津駅」で、なかもず行に乗車。黒い布製バッグを棚に置き本を立ち読みしていたが、天王寺駅で目の前の乗客が降車したので座った。しかし疲れていたのか眠ってしまった。はっと目が覚めたのが終点なかもず駅であつた。棚を見上げた私の黒いカバンがなかった。思わず「カバンがない!」と大声で叫んだ。大事な書類、財布(現金)、財布の

中にカード十数種類(JCB、自動車免許証等)が入っており、大変なことになったと気が動転した。
私はカードの連絡先を控えていなかったし、そういう几帳面な性格ではない。
そこへ、50代のいづれも喪服の女性3人が「あなたのカバンだったの? あびこ駅で、その黒いカバンをひよいと自分のもののように取って降りていったよ。3、40代の黒服の男だった!」こ

の電車で引き返し、あびこ駅のトイレ、ゴミ箱を探しなさい。ああいう人は中身だけを取って、そういうところへ捨てるから!」
彼女らの言うとおり、必死であびこ駅へ引き返し、トイレ、ゴミ箱を探したがなかった。改札口の駅員に話したら、そういうことは、駅長室へ駆け込み「黒いカバンが...」「そのカバンなら、どこに持っているよ」と言つて奥から持ってきた。
「このカバンです!」
「念のため、何が入っているか言つてください!」

中身をすらすらと言つた。「間違いないよ。はい、どうぞ」とすぐ返してくれた。全く被害なし。
「あの、署名とかは...」「いりません。持参された方も、持つてきて、すぐ帰られたので名前も聞くことができませんでした」
ああ、こんなこともあるのか。どんな男の人か。これは夢か幻か...。
あの、なかもずのおばちゃんの声と顔が天使のように浮かんできた。
「あびこ駅で、黒服の男が降りていったよ!」

家の整理について 改めて考える

第二回「地域の力で」み屋敷にならないために

御池台校区 山口 正平

1月29日、市老連の社会福祉活動セミナーが開催され、メモリーズ株式会社横尾将臣氏の講演をお聞きしました。
「明日もまた生きてやるぞと米を研ぐ」。これは遺品整理をする

中で、孤独死した家から発見されたピンナップメモ文のひとつだそうですね。その他にも、いくつか孤独生活の中で生きるために「新しいこと訓」の日常生活信条の簡条書きメモが発見されたり、隔地の



親族からの依頼で家に入ったら死体が発見されたりと遺品整理は大変な作業だそうです。本人在宅で依頼される作業、在住者なしで依頼される作業があつて、横尾氏は福祉整理業と位置付けている

と説明されました。「セルフネグレクト」は自己放棄などという意味で、子どもたちの来訪をも拒否したりする生活の仕方、日常生活で自己の社会的存在を放棄していること。「グリーフケア」は悲嘆ケアともいわれ、悲しんでいる人によりそつて世話をすること。この2つの言葉を理解しておくことが遺品整理作業には必要だといえます。連れ合

いに先立たれたりして悲嘆状態の中で、その思い入れ品(こみ的な)処分の際に単純に廃棄扱いをするのではなく「他の人に活用してもらいましょう」など



と思いを大事にして、一品ずつ本人の承諾を得ながら作業を進めます。仏壇は坊さんの読経で弔つてから処分しているなどと話されました。
整理、処分について自分にも思い当たる節が多くあり、どうしたら「こみ屋敷にならないために」のテーマ、「地域の力で」何ができるのだろうかと考えさせられるセミナーでした。

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

春は、お祝いラッシュです

福泉中央校区 有阪 勝子

3月も、あつという間に、過ぎていく。春だというのにまだ肌寒い。

町に出ると、あの9月4日台風21号の爪痕が残っており、ブルーシートが目に入っている。夏には元通りになればいいね。我が家の屋根もやっときれいなりました。

そして、遠方の孫たちも皆それぞれ道を

決めた「卒業しました」「社会人になります」「独立します」「婚約しました」等々、嬉しかったより続々と。サア！お祝いの用意です。どんな物が一番喜んでくれるでしょうか。今期祝い事多し。私、年を重ねた事に気がついた。

10年前に旅立った

だんな様のおかげでできる事、本当に感謝いたします。

読書と私

竹城台校区 洞口 公俊



近年、街から書店が消えている。日版出版物販売額の実態(2018年版)では書店数がこの10年間で約30%減少している。

活字離れが著しく、私の近くでも昨年、泉ヶ丘駅ビルで駅の開設以来続いていた書店が閉店し、今年に入っても堺市では著名な「天牛堺書店」が倒産し惜しむ声が高い。

私はもの心ついた頃から本好きで、終戦直後だった小学生の頃は読む本が手近になく、新しい教科書を手にするのと同じに読んでしまい、一年に何度も読み返したものだ。カバヤキヤラメルに付いていたターザンやチーター、カバのカードを懸念に集めて、カバヤ文庫と交換してもらったのが懐しい。今も喫茶店で、図

書館で、そして就寝時に枕元で日に2〜3時間は読書で過ごす。読書には魅力がたくさん詰まっている。かつて読んだ本を再度読み返してみると以前にはなかった新しいことに気づき、よく分かったことが経験や知識の増加で理解できるようになる。見えなかったことが感じられるよう嬉しくなることも往々である。

過去や未来へ時空を超えること、足を運ぶことができない場所への疑似旅行、直接会って話を伺い指導を受けることが叶わない人とも接することができる。実体験できないことが紙上で体験でき、知識やモノの考え方が充実され、人間形成が触発される。読書は人生に不可欠と思っている。



ゲートボール

福泉中央校区 田頭 忠敏

ゲートボールは、知れば知るほど難しい。ですが、とつてもおもしろい。ボケ予防には、もつてこいの競技です。

年々高齢化は避けられません。昨年の秋季大会では、第3位に入りました。

いつものように、朝7時スタート、2ゲームし、一休みのタイム。入れてくださるコーヒは、すごくおいしく、ホッとさせてくれます。そこにクッキー、生菓子、お煎餅、ゆで卵、その日によつていろいろです。

毎日元気で生きられるのも、朝一番のゲートボールのおかげです。皆、何かしら痛い所、しびれ、不調な所があつても、朝が来ると、体が「よし！今日もガンバレ」と、背中を押す。参加できることが幸せだ。何歳までできるかな。

老人クラブ3つの保険〈掛金・補償内容〉

傷害保険

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。

- ① 対象：老人クラブ会員に限ります。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、加入手続中は所属老人クラブの保険担当者が必要と定める団体傷害保険です。
- ② 保険期間：掛金払込日の翌月1日から1年間
- ③ 補償範囲・掛金タイプ
「24時間型(掛金3タイプ)」と「活動型(掛金3タイプ)」の6タイプから選択してください。

保障内容	24時間型			活動型		
	10,000円	5,000円	3,500円	2,000円	1,000円	500円
死亡補償	170万円	85万円	45万円	170万円	85万円	45万円
身体障害補償	170万円	85万円	45万円	170万円	85万円	45万円
入院療養費	4,000円	2,250円	1,140円	4,000円	2,000円	1,000円
通院療養費	2,600円	1,300円	650円	2,600円	1,300円	650円
手術療養費	4,300円	2,150円	1,250円	4,300円	2,150円	1,250円

④ 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 保険係
TEL.03-3597-8770 FAX.03-3597-8767
〒100-8822 東京都千代田区麹町5-14 三友ビル1階102号
(直接代理店) 有楽会社 ランサーサービス TEL.03-3597-8768
(信託代理店) 東京海上日動火災保険株式会社

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

古い日本語

錦校区 竹村 周

非常に古い時代に、中国から日本に伝えられた言葉に「銭、竹、紙、絹、馬、梅、国」などという言葉がある。銭という日本語は、中国から銭というものが入ってきたときに、一緒に入ってきた名称だが、銭の漢語音 *dzēn* に母音 *i* がついてゼ二になった。昔の日本語には *n* という音がなかったもので、*n* という音を出せなかった。竹は古い漢語では *テユック* と言った。K で終わる単語である。日本語では *K* の音は発音できないので、母音 *e* をつけて *タケ* と言った。テユックは奈良時代にも入ってきた。この時には母音 *u* をつけて *テイク* と言った。その後、音韻変化で *テ* になった。松竹梅の *チク* だ。筒といふのは紙がなかった頃の写用具である。竹が竹筒、木が木筒である。「筒 *kan*」に母音 *i* をつけて *カミ* と書いた。そのうちに紙が発明されて日本に入ってきたが、これを *カミ* と呼んで今に至

ている。カニになるはずだが何故か *カミ* になった。日本語の文(文字、文字で記した文書)が入ってきた時に、それをさす言葉として入ってきたが、フニになりそうなものが何故か *フミ* のだ。日本語においては *m* 音と *n* 音とは近似しており、しばしば互換する。朝鮮半島の南端、日本の出城があった任那を *ミマナ* と言う。任那の漢語音は *nim* で *n* *i* *m* は朝鮮語で王、君主の意味。任那は *ニマナ* になりそうなものだが、何故か *ミマナ* と言う。絹の漢語は *ケン* だが、この *n* に母音 *u* をつけて *キヌ* と言っている。

昭和・平成、そして「令和」に突入。少子高齢化の中を歩んでいくシニアの仲間、一緒に腕を組んで走り抜く。「詐欺」「アポ電」等、社会の「悪」の被害に遭わないよう、仲間と歩こう。

「令和」に突入。少子高齢化の中を歩んでいくシニアの仲間、一緒に腕を組んで走り抜く。「詐欺」「アポ電」等、社会の「悪」の被害に遭わないよう、仲間と歩こう。

「令和」に突入。少子高齢化の中を歩んでいくシニアの仲間、一緒に腕を組んで走り抜く。「詐欺」「アポ電」等、社会の「悪」の被害に遭わないよう、仲間と歩こう。

「令和」に突入。少子高齢化の中を歩んでいくシニアの仲間、一緒に腕を組んで走り抜く。「詐欺」「アポ電」等、社会の「悪」の被害に遭わないよう、仲間と歩こう。

シニアパワーで仲間と「令和」を走り抜く!

新金岡校区 泉 薫

「令和」に突入。少子高齢化の中を歩んでいくシニアの仲間、一緒に腕を組んで走り抜く。「詐欺」「アポ電」等、社会の「悪」の被害に遭わないよう、仲間と歩こう。

新元号「令和」に想う

浜寺昭和校区 平山 芳弘

新元号「令和」は、清々しいか美しいとか歓迎されているように報道されているが、果たしてそうだろうか。率直に言って、初めて聞いたときは、「令」が命令の令をイメー

「令和」に突入。少子高齢化の中を歩んでいくシニアの仲間、一緒に腕を組んで走り抜く。「詐欺」「アポ電」等、社会の「悪」の被害に遭わないよう、仲間と歩こう。

「令和」に突入。少子高齢化の中を歩んでいくシニアの仲間、一緒に腕を組んで走り抜く。「詐欺」「アポ電」等、社会の「悪」の被害に遭わないよう、仲間と歩こう。

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

熱中症にご用心を!

- 全身のけいれん、のどの渇き
- 多量の発汗
- めまい
- 体温上昇
- 意識障がい
- 吐き気・嘔吐・倦怠感

こんな症状が出たら…!



- ① 衣服をゆるめる
- ② 風通しのよい日陰や冷房の効いた場所に移動
- ③ 冷えた水・タオル・ペットボトルをわきの下や足の付け根に置き、体を冷やす
- ④ 自分で飲めるようなら水分補給(自力で飲めない場合は無理に補給しないこと)
- ⑤ 早めに医療機関で受診

校区の老人クラブ会長を 退任しました。

錦校区 田中 重彦

き受ける事になってしまいました。
私の校区は町別に11のブロックで構成され、各ブロックに会長・副会長が28人います。役員会を地域会館で、毎月案件に基づき開催しています。いろんな行事には役員が積極的に参加協力していただき毎回助かっています。

まず、年度初めに約600人の会員さんの年会費を集めに回っていただきます。また、会員の増強にも努力してくれます。増やすのもなかなか大変です。

その後、年間行事に従って毎年5月に小学校の体育館をお借りして年次総会を開きます。第一部は議事で年間行事報告・会計報告・次年度の年間行事計画案・会計予算案の承認を得て、第二部は演芸大会で錦クラブの趣味教室のカラオケ・ダンス・コーラス・民謡の方々に、1年間の練習の成果を総会で披露していただき楽しい時間が終了します。

またスポーツ活動のゲートボールやデイスコン競技などの市老連・区老連の行事には積極的に参加。健康維持と交流に繋がっています。なお、敬老の日には毎年全会員さんに赤飯をお配りします。会員さんの健康

管理や見守り活動を兼ねて配ります。大変喜んでいただいています。

会員が家にこもりず外出している方々と交流の機会を持たれ、まず自助・共助・自分の身体は自分で守る、歳とともに(腹立てず)お互い健康が一番。私も会長の責務を受けて、市老連、区老連の先輩の方々と交流を交え、いい体験をさせてもらいました。健康に恵まれ無事任務を完了できましたのも、皆様のご支援のお陰と感謝しています。次期会長にバトンタッチできました。ありがとうございます。

若いころ、私が勤務していた派出所(交番)の管内に、元右翼の大立者だった林良平さん(仮名)という方が住んでいた。詳しいことは知らないままだが、何でも街の人の話では戦前、四国地方で名の通った右翼の領袖だったらしい。戦後は堅気になり一市民として露店商を営み、平穩に暮らしていた。奥さんと2人で棒飴をせっせと作っては、祭りやイベントに売りに出かけていた。その方面の領袖だった人とはとても思えない、穏やかな感じの人だった。

どういうわけか、私とウマが合い、私のことを孫のように思っていた。私もパトロールの途中や他の用件で前を通ったときに、立ち寄って世間話などしていた。「今度はどの祭りに行くのか。しっかりと売って来いよ」といったりしていた。

当時私の派出所には、「派出所後援会」というのがあったが、進んで後援会の役員を引き受けてくれ、

種々ご支援ご協力をお願いしていた。一部には「若いときの罪滅ぼしだ」などと陰口を言う人もいたが、世のため、人のため本当によくやってくれた。また、町内の交通安全自治会の役員にもなってもらっていたが、交通安全週間や阿波踊りの時などには交通腕章を巻き、警察官と一緒に汗だくになって整理に当たっていた。

話が後戻りするが、先の派出所に在勤中、交通安全功労で林さん宅の隣の山本洋子さんと2人を署に表彰し上げたことがあった。審査の結果、山本さんは通ったが、林さんの方は私の力不足で通らなかった。上司から「黒川、君は林さんの昔のことを知っているのか」と言われ上申は潰えた。残念だった。

人がいいと思われるかもしれないけれど、そのとき私は「昔は昔、今は今」と割り切り、個人でも感謝状をあげたいくらいの気持ちだった。

私の人生

東百舌鳥校区 林 くに子



昭和10年亥年生まれです。今年私の当り年です。縁あって土塔町に引っ越して来

ました。
細い道の一面田んぼばかりの場所で産声を上げ、営業に配達へと遅くまで働いていました。3人の子宝に恵まれ、私も内職をして生計を立て、近所の奥様方にお米や野菜をいただき、懐かしく思い出しています。

百寿会に入会させていただき、苦しかった時に助けてもらった奥様と出会い、びっくりいたしました。

46歳で主人はあの世に旅立ちましたが、夢を語りながら子どもたちの成長を楽しみにしていました。きつと天国で見守っていると信じています。

残っていた土台を引き継ぎ、何も知らない経験のない私を指導・助言をしてくださったメーカーさん、お得意さん、また従業員の皆さんには本当に感謝の気持ちでいっぱい。競争の激しい

業界で創業50周年を迎えられ、嬉しく思います。
新元号が「令和」に決定され、新時代のスタートです。「健康は宝」、前頭葉の活動のため俳句と踊りに挑戦しています。

「ほがらか塚」皆様のおますすの発展をお祈りいたします。ありがとうございました。

若いころ、私が勤務していた派出所(交番)の管内に、元右翼の大立者だった林良平さん(仮名)という方が住んでいた。詳しいことは知らないままだが、何でも街の人の話では戦前、四国地方で名の通った右翼の領袖だったらしい。戦後は堅気になり一市民として露店商を営み、平穩に暮らしていた。奥さんと2人で棒飴をせっせと作っては、祭りやイベントに売りに出かけていた。その方面の領袖だった人とはとても思えない、穏やかな感じの人だった。

どういうわけか、私とウマが合い、私のことを孫のように思っていた。私もパトロールの途中や他の用件で前を通ったときに、立ち寄って世間話などしていた。「今度はどの祭りに行くのか。しっかりと売って来いよ」といったりしていた。

当時私の派出所には、「派出所後援会」というのがあったが、進んで後援会の役員を引き受けてくれ、

種々ご支援ご協力をお願いしていた。一部には「若いときの罪滅ぼしだ」などと陰口を言う人もいたが、世のため、人のため本当によくやってくれた。また、町内の交通安全自治会の役員にもなってもらっていたが、交通安全週間や阿波踊りの時などには交通腕章を巻き、警察官と一緒に汗だくになって整理に当たっていた。

話が後戻りするが、先の派出所に在勤中、交通安全功労で林さん宅の隣の山本洋子さんと2人を署に表彰し上げたことがあった。審査の結果、山本さんは通ったが、林さんの方は私の力不足で通らなかった。上司から「黒川、君は林さんの昔のことを知っているのか」と言われ上申は潰えた。残念だった。

人がいいと思われるかもしれないけれど、そのとき私は「昔は昔、今は今」と割り切り、個人でも感謝状をあげたいくらいの気持ちだった。

ある戦前の領袖のこと

新檜尾台校区 黒川 和平

種々ご支援ご協力をお願いしていた。一部には「若いときの罪滅ぼしだ」などと陰口を言う人もいたが、世のため、人のため本当によくやってくれた。また、町内の交通安全自治会の役員にもなってもらっていたが、交通安全週間や阿波踊りの時などには交通腕章を巻き、警察官と一緒に汗だくになって整理に当たっていた。

話が後戻りするが、先の派出所に在勤中、交通安全功労で林さん宅の隣の山本洋子さんと2人を署に表彰し上げたことがあった。審査の結果、山本さんは通ったが、林さんの方は私の力不足で通らなかった。上司から「黒川、君は林さんの昔のことを知っているのか」と言われ上申は潰えた。残念だった。

人がいいと思われるかもしれないけれど、そのとき私は「昔は昔、今は今」と割り切り、個人でも感謝状をあげたいくらいの気持ちだった。



ほがらか唄

俳句

葉の色とけ合うてゐる雨蛙
英彰校区 井上 良実

生きたとは自立歩行よさくら咲く
大仙校区 植野 米子

芽柳の風に色あり光あり
大仙校区 小田美江子

居酒屋のおすすめの味初鯉
大仙校区 下野 耕生

白い花器赤い金魚は仮の宿
大仙校区 下野たんぽぽ

鳥帰る汽笛の聞こゆ港町
浜寺校区 奥 和子

折れし木のひこばえに夢つなぎをり
向丘校区 齋藤 高生

金髪の娘の膨らまず紙風船
向丘校区 高田 直昭

飛びたくて風船どれも落ち着かず
向丘校区 渡部 唯子

菜の花や蕪村の心繋りて
向丘校区 高橋 寿美

高遠の目覚めは白し花りんご
向丘校区 森川 友美

春満ちて未来を拓く令和来る
向丘校区 竹澤 信子

「新元号」発表待ちや春疾風
向丘校区 西 寛子

花のもとお染久松悲話想ふ
向丘校区 横山 芳子

一輪の花に寄せられ人の和を
金岡校区 池野 和雄

ほがらか唄 文芸サロン

同窓の集ひの夕べ蜚舞ふ
中百舌鳥校区 坂本 茂子

木々芽吹き新元号は「令和」なる
中百舌鳥校区 山本三智子

競ひ合ふ木の芽それぞれ天をつく
東百舌鳥校区 中居 暁子

通学路見守りくれよ鯉幟
八田荘校区 上野 幸夫

菜の花や思い出つきぬ花立に
八田荘校区 前田ハズエ

生きたことそれが来しみ燕来る
八田荘校区 森 スミエ

鈴の宮の桜コンサート響きよき
八田荘校区 浅尾 周子

御仏の心にうつす御身拭
八田荘校区 川野 祐子

華やぎをもちたす街の花水木
日置荘校区 小北 三沙

さくらんぼ子どもおやつに友くれる
野田校区 田中 重夫

透きとおるゼリーの中のさくらんぼ
野田校区 北井 道子

孫の頬さくらんぼ色や初々し
野田校区 西井 照子

さくらんぼ紅はちきれて店飾る
野田校区 橋本 宜和

さくらんぼ初恋想う淡い色
野田校区 中島 明雄

さくらんぼツアーに参加たべ放題
野田校区 土岐 久美

さくらんぼやはり国産味極め
野田校区 津田喜久代

鋤を待ち田植を取り持つ蓬草
福泉中央校区 巽 崇

投票日櫻満開夜開票
上神谷校区 井守たかし

延々と櫻並木を駆ける馬
上神谷校区 向井佐和子

ていねいに置む風呂敷授もち
上神谷校区 芝本 君子

初蝶とたかふる声で言い放つ
赤坂台校区 小林富美子

新入生まじる朝練声高し
赤坂台校区 久松 節子

水温む手杓でそつと野仏に
赤坂台校区 植田 雅子

うららかや犬の名だけを知る仲間
赤坂台校区 白石 和子

ホワイトデー電話に弾む孫娘
赤坂台校区 尾崎 武彦



福泉中央校区 巽 崇撮影



短歌

きみが声炎となりて燃へあがり
命の歌は天を焦がして
浜寺昭和校区 辻 光

恒例の三社詣の帰り道
夕焼け空に飛行機雲見ゆ
日置荘校区 土井鐵二郎

アトリエに白きキャンパス立てしまま
汝は黄泉路に絵筆をどらむ
福泉中央校区 辻田 尚美

あたたかなふとんの中で足腰の
痛み癒して明日へと継ぐ
福泉中央校区 田中亀久一

催花雨か桜よ早く咲けと降る
乙女心の恋を見る株
福泉中央校区 田中 高子

車イス押されて歩む桜並木
今年も無事に過ごせし幸せ
福泉中央校区 辻本 利子

新元号万葉集より出で給う
昭和は遠くでも頑張らなくっちゃ
福泉中央校区 山本喜恵子

蜜蜂のやわらかな春どこへ飛ぶ
花から花へ美味しい蜜を
福泉中央校区 横道シゲ子

萌え生ずる鳥のさえずり聞いて詩く
咲けよ実れといつまで出来る
上神谷校区 櫻淵 和代

川柳

控え目な人が踊るはある人の前
錦校区 和三盆

バンザイバンザイ世界遺産の我が堺
浜寺東校区 物種 唯修

置き場所をかえて半日探しもの
浜寺昭和校区 田邊 静子

気がつけば施設のちらし集め居り
浜寺昭和校区 谷 友江

花びらを帽子が受けてハイ・ポーズ
浜寺昭和校区 松井 路

その言葉何れ我が身にブーメラン
浜寺昭和校区 橋本セイ子

桜咲き気持明るいみな笑顔
浜寺昭和校区 伊藤 美咲

置いた場所夫より妻知っている
浜寺昭和校区 平山 芳泉

ロボットを置いて命令してみたい
浜寺昭和校区 高橋 司

タオルより手拭い威張る夏祭り
浜寺昭和校区 松永 庄三

目覚めれば今日も生きてる幸もらう
向丘校区 小谷 武子

よく動く手足に口は宝です
日置荘校区 井本 敏雄

いつ来ても人で溢れる通り抜け
野田校区 橋 芳信

老々の施設で花咲く古い二人
野田校区 中島 明雄

めちや元気年齢やと言うなすみれ会
野田校区 西岡 豊一

余生なか初恋想う日向ぼこ
野田校区 北井 道子

あの世でも寅さん恋の花盛り
野田校区 橋本よし和

恋人をSNSで探し出す
野田校区 中谷 慶雄

古希となり初恋の女も過去のもの
野田校区 上野まこと

アポ電に注意

「息子」「警察官」「百貨店店員」などをかたるアポ電が多発しています!!

犯人からの電話は「自宅の固定電話」にかかってきます。電話に出てしまうと詐欺や強盗の被害にあう可能性があります。

自分は大丈夫と思っていませんか。まずは、固定電話の防犯対策を!!



● 留守番電話の活用

在宅中でも留守番電話機能を設定しておきましょう。親機の留守ボタンを押すだけで簡単に設定できます。留守番電話に切り替わるコール数を少なく設定しましょう。

● 一旦切って確認

電話に出てしまい相手が、「風邪をひいて声がおかしい」「携帯電話の番号が変わった」「クレジットカードが使われている」などといった話、お金に関する話をしたら一旦電話を切りましょう。「携帯電話の番号が変わった」と言われても、息子さんや娘さんの「元の電話番号」に電話をかけて確認しましょう。

● 防犯機能付き電話機の使用



大阪府警察本部 特殊詐欺対策室
06-6943-1234

フェニーチェ堺 10月グランドオープン ～注目公演を堺で観られる幸せ～ チケットは順次発売中

堺市にフェニーチェ堺(堺市民芸術文化ホール)が10月1日(火)グランドオープンします。

大阪の公立施設では最大級の2千席の大ホールのほか、312席の小ホールなどを整備。本格的なクラシックやポップスから歌舞伎、落語まで、多目的にご利用いただけます。

10月から約3か月間はグランドオープンイベントと題し、バーンスタイン作曲の『ウエスト・サイド物語』を大阪交響楽団が演奏し、世界3大テノールの一人、ホセ・カレーラスは佐渡裕指揮の日本センチュリー交響楽団と共演、中村勘九郎と中村七之助が揃い踏み錦秋特別公演など、魅力的な公演が約60本開催されます。

チケットは順次発売中。先行予約などの特典がある「sacayメイト」への登録が便利です。無料登録はフェニーチェ堺ホームページからどうぞ。南海高野線堺東駅から徒歩約8分です。
TEL072-228-0440
フェニーチェ堺公演案内(平日9時～17時30分)
<http://fenice-sacay.jp>



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

女性部リーダーセミナー

運営への 女性の積極参加を

3月8日(金)、堺市総合福祉会館で女性部リーダーセミナーを開催し、各区から総勢362名が参加しました。

第1部では兵庫県老人クラブ連合会会長の中村美津子会長を講師にお招きし、「なぜ女性リーダーが望ましいか」という演題で講演を行っていただきました。

中村会長は、「企画などの初期段階から女性の積極的な参加を行うことで、女性目線のより細やかな運営や、女性に優しい活動を行うことができます。地域によっては、まだまだ女性の発言が少ないところも多く、男性陣の中に一人で発言するのは難しいかもしれないが、複数人なら発言できることもあると思

うので、頑張ろうとしている人を一人にせず支えてあげてほしい」と述べられました。

第2部では、各区からフラダンスや民舞といった演芸が披露され、会場を盛りあげ、盛会裡に終了しました。次回もみなさまの参加をお待ちしています。



編集後記

元号が「平成」から「令和」にかわった初めての広報紙です。あらたな気持ちで作成してまいりたいと思います。

さて、前号で実施しましたプレゼント企画には多くの会員の皆様から応募いただきありがとうございました。会員の皆様からいただきました貴重なご意見やご感想は今後の紙面作成の参考にさせていただきます。

今号で見開きカラーページの区老連紹介はいったん終了します。次号から新たな企画を掲載する予定ですのでご期待ください。

広報委員会

スポンサーへのお礼

この度は、「ほがらか堺」発行にあたり広告掲載のご協力を賜り誠にありがとうございました。

本紙は会員が豊かで幸せな生活を送れるようお願いしております。

何卒末永きご支援をお願い申し上げます。堺市老人クラブ連合会

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