

堺市 中区老連

57
Nov.
2019

生きがい・健康・教養を高める
老人クラブ広報紙 すこやか老友



スポーツ を楽しみながら **健康長寿** を目指そう!

写真/堺市老連主催 第38回ゲートボール大会(上・左下)
同大会中区予選大会(右下)



【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



秋も深まり、めっきりと日脚も短くなってまいりましたが、会員の皆さま方にはお変わりなくお過ごしのこととお喜び申し上げます。

平素は中区老人クラブ連合会の運営にご支援・ご協力を賜り、誠にありがとうございます。

強運動一の平成三十年度最終の大会で、会員数が三十人以上増員したとして、深井老人クラブ連合会（代表：宮本会長）に表彰状が贈られました。また、五人以上増員した単位クラブでは、深井清水町老人クラブ寿会（五人）、深井水



市中連主催の令和元年度単位老人クラブ会長研修会兼会員増強運動推進本部大会が八月二日（金）、堺総合福祉会館六階ホールで行われました。平成二十六年から五カ年計画で進めている「七千人会員増

強運動一の平成三十年度最終の大会で、会員数が三十人以上増員したとして、深井老人クラブ連合会（代表：宮本会長）に表彰状が贈られました。また、五人以上増員した単位クラブでは、深井清水町老人クラブ寿会（五人）、深井水

中区長の西川でございます。中区老人クラブ連合会の皆様におかれましては、平素より中区行政の各般にわたり、温かいご理解・ご協力を賜り、心からお礼申し上げます。

平成が終わわり、新しい令和の時代が始まった今年も、全国各地で台風の影響による家屋の被害、大規模停電、浸水などの災害が発生しました。

結果になりましたが、東深井老人クラブ連合会は二十七人（二〇・七％）増、東陶器老人クラブ連合会は二十三人（八・七％）増と素晴らしい成果を残されました。就労年齢の延伸や社会環境等、高齢者を取り巻く環境は急速に変化しておりますが、会員の皆さまにおかれましては、身近にいる加入適齢期の方々に声掛けをしていただくなど、加入促進に引き続きご協力のほど、よろしくお願いいたします。

また、会員の高齢化に伴い、会員一人一人が健康づくり、体力づくりに取り組んでいかななくてはならない時代です。特に大切なことは、積極的に日々体を動かすこと、人と交流、地域活動も含めた社会参加が必要だと思えます。

さて、今年日本で開催されたラグビーワールドカップは大いに盛り上がりを見せていました。来年には東京オリンピック、さらに二〇二二年にはワールドマスターズゲームズ関西が行われます。スポーツは参加することはもちろんですが、参加者同士の交流も醍醐味のひとつです。貴クラブの皆様もゲートボールやグラウンドゴルフなどで汗を流したり、文化活動や社会奉仕活動に参加されるなど、あらゆる機会でご交流を楽しんでいただけることと思います。生きがいをもって社会参加を果た

最近「フレイル」という言葉をよく耳にします。加齢とともに心身の活力の低下が見られる状況のことですが、身体的機能が衰えている状況を早く発見し、適切な予防対策をすれば、健康な状態に復活する可能性もあります。中区老連が推奨しているゲートボールやグラウンドゴルフ、また最近特に人気のあるディスクオンや多くの趣味の会に参加することで、体を動かし、汗をかき、笑顔で体力向上に努めていたいただきたいと思えます。

今後健康で楽しい老人クラブを目指して、役員一同取り組んでまいりますので、会員皆さまのより一層のご支援、ご協力をお願いいたします。

最後になりましたが、貴クラブのますますのご発展、皆さまのご健勝、ご多幸をお祈り申し上げます。今後とも、中区の地域力向上のため、引き続きお力添えを賜りますようお願い申し上げます。私のご挨拶といたします。



第2回 ディスコン交流会

11月8日（金）原池公園体育館大アリーナで開催、8チーム57名が参加しました。リーグ戦で3試合行われ、AコートとBコートに分かれ、熱戦を繰り広げました。交流会は声援や笑い声とともに終始和やかな雰囲気で行進。最終決戦の3試合目では一投一投真剣な表情で最後まで全力プレーが光りました。



- | | | | | | | |
|------|------|-----|----------------|------|-----|---------------|
| 大会結果 | Aコート | 優勝 | 東陶器高砂会チーム（東陶器） | Bコート | 優勝 | 深井清水町Bチーム（深井） |
| | 結果 | 準優勝 | 深井清水町Aチーム（深井） | | 準優勝 | みやぞのチーム（宮園） |

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 街頭募金運動に協力

～深井駅で街頭募金活動を行いました～



令和元年度共同募金運動に伴う街頭募金活動に、中区老連11校区の代表者計30名が参加しました。

10月8日(火)午前8時から9時過ぎまでのおよそ1時間深井駅出口に立ち、通行人へ募金を呼びかけました。



共同募金運動への
ご協力に感謝

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。また、十月一日から始まりました「赤い羽根」共同募金にも、朝早くから深井駅周辺にて、街頭募金運動にご協力いただきました。誠にありがとうございました。

共同募金運動は「じぶんのまちを良くするしくみ」として、子どもたちの安全や高齢者の日常的な生活支援、障がい者の社会参加等、様々な地域課題の解決や、災害時支援、それらに取り組んでいる民間の活動を財源面から支援するための運動です。また、寄付を通して、他人に対する思いやりの心を広げていくことや、気軽に参加できるボランティアの一環としてご協力をお願いしています。



近年では、核家族化が進み、単独世帯、夫婦のみ世帯、夫婦ともに六十五歳以上の世帯などが増加している現状です。いわゆる少子高齢化、人口の四人に一人以上(二八%)を超えている超高齢社会だと言われています。

したがって、そのような中で、誰もが住み慣れた地域でいつまでも安心して暮らし続けることができるよう、地域福祉の一層の充実が図られることが求められているのです。

今後とも、そういった趣旨をご理解いただき、共同募金運動にご理解、ご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

これからの季節、「ヒートショック」と「低温やけど」にご用心を！

堺市中保健センターからのお知らせ

ヒートショックって、なに？

寒い場所から浴槽など暖かい場所に入ると、末梢血管が拡張し、血圧が下がります。そうすると、脳や心臓に行く血液の圧力が低下し、意識を失ったり、最悪の場合、心停止に陥ったりすることがあります。そのため、冬場に入浴する際には、脱衣場と浴室を事前に温めておいてから入浴し、ヒートショックを防ぎましょう！



低温やけどって、なに？

高温の物に触れると、皮膚に「熱傷(やけど)」を生じます。しかし、電気あんかやカイロなど、それほど高温にならない物でも、長時間体に当てることにより、やけどを生じます。低温やけども、軟膏塗布や皮膚移植など、やけどと同じ治療が必要です。温かい物を、同じ場所に、長時間当てないように気を付けましょう！



堺市中保健センター 前所長 浜崎 俊明

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

第43回 堺市高齢者作品展 中区からは49点出展



7月5日(金)～7月9日(火)の5日間にわたり、堺市立東文化会館2階ギャラリーを会場に開催されました。

会場には堺市全区から出展された絵画・写真・手芸・陶芸・焼物・押し花・書画など、多彩な作品が区ごとに展示されました。

中区からは作品49点が出展され、期間中多くの来場者が足を運びました。

六月十三日、十四日の両日、大阪市港区のアートホテル大阪ベイタワーで、令和元年度近畿ブロック老人クラブリーダー研修会が開催され、近畿二府四県と四つの政令指定都市から各老人クラブ連合会会長はじめ役員らが参集。中区からは、南聖健二深井西校区老連会長と森本恭子女性部会長の二名が出席しました。

一日目は、近畿老人クラブ連絡協議会の大辻正忠会長のあいさつで始まり、来賓の大阪市福祉局の平澤宏子氏が松井大阪市長のメッセージを代読した後、大阪市社会福祉協議会の宮川晴美会長が祝辞を述べました。その後、全国老人クラブ連合会参事の河野敦子氏が「老人クラブ組織の発展に向けてのぼさう！健康寿命、担おう！地域づくりを」と題して基調報告を行いました。

分科会の研究討議では「健康長寿に取り組み健康づくりに」介護予防活動「地域包括ケアシステムの構築に向けた友愛活動の充実」「多世代や地域団体との交流による地域づくり」「会員加入促進に向けた老人クラブづくり」の四つのテーマで、それぞれ事例報告と活発な意見交換が行われました。

二日目は、いきいきクラブ体操の後、大阪市健康局医務監の國吉裕子氏による、「のぼさう！健康寿命、担おう！地域づくりを」を創ろう！のち輝く未来社会」と題した講演が行われました。全体会議では近畿老人クラブ連絡協議会の赤阪修一副会長を座長に、大辻会長が初日の分科会の講評を述べられました。

休憩を挟んで、大阪市老人クラブ連合会の野口一郎理事長がお礼のあいさつを行いました。その後、和歌山県老人クラブ連合会会長である赤阪副会長から、次回開催地となる和歌山の紹介と開会あいさつがあり、二日間わたる研修会は幕を下ろしました。



堺市老連から参加の皆さん

令和元年度 近畿ブロック老人クラブリーダー研修会 「のぼさう！健康寿命、担おう！地域づくりを」

堺市老連主催の令和元年度堺市高齢者福祉大会が十月三日(木)、堺市総合福祉会館六階ホールで盛大に開催され、市



令和元年度 堺市高齢者福祉大会 中区から8名が受賞



代表で表彰状を受ける宮本校区長(東深井)

内七区から大勢の会員が参集しました。第一部式典は、開式のことば、国歌斉唱、市民憲章朗読と続き、主催者を代表して辻洋児会長があいさつしました。その後、永藤英機市長から祝辞を頂き(米村かある健康福祉

局長寿社会部長代読)、静又三社会福祉協議会会長のあいさつ、来賓紹介を経て、老人クラブ育成功労者への表彰状贈呈式に移りました(受賞者名は別記)。表彰式終了後は、参加者全員で万歳三唱を行い、閉式のことばで第一部式典は幕を閉じました。

第二部アトラクションでは、市内七区の代表が出演し、カントリーラインダンスや寸劇「民舞など、日ごろの練習の成果を発揮されました。中区からは八田荘校区の「よさこいおおきき」が舞台上立ち「よさこい華咲舞」を披露。威勢の良い



よさこいを元気いっぱい披露

最後はお楽しみみの福引き抽選会が行われ、金賞をはじめ計二十本の当たりくじの番号が読み上げられるたびに歓声があがるなど、大会は大盛況のうちに終了しました。

掛け声と華やかな踊りで会場を盛り上げました。

- 令和元年度 堺市老人クラブ連合会会長 表彰状・感謝状受賞者 ※敬称略
- ◎老人クラブ育成功労者
 - (校区連合会長・区老連 女性部会長 表彰状) 宮本 俊明(東深井)
 - ◎老人クラブ育成功労者 (単位クラブ会長・役員、校区の役員 表彰状) 西尾 定巳(久世) 川本 武志(西陶器) 川北 茂(西陶器) 松田 武彦(西陶器)
 - ◎選任校区会長・区老連女性部会長 感謝状 藤野 昇(東陶器)
 - *中村 是宣(八田荘西) 廣島 宮子(女性部)
 - *は故人

第38回ゲートボール大会 中区予選大会

「第三十八回ゲートボール大会(堺市老連主催)」の予選大会が中区老人クラブ連合会主催で五月二十二日(休)に土塔孤池グラウンドで開催されました。

前回優勝の東百舌鳥校区「新家会Bチーム」の優勝杯返還と選手宣誓が行われた後、プレー開始となりました。当日は最高の天候に恵まれ、参加の十チームは三コートに分かれ三試合対戦。各チームが日頃の練習の成果を發揮し、激戦を繰り広げました。



大会役員、参加者の方々の「協力のおかげで無事終えることができました。本当にありがとうございました。」

堺市老連主催 第38回ゲートボール大会

予選大会に参加した九チームが出場。どのチームも実力を十分に發揮しました。チームプレーで得点を積み重ねた結果、三チームがコート優勝という大金星を挙げました。



大金星 中区から3チームがコート優勝に輝く!



第4コート 八田荘チーム



第5コート 深井中町西チーム



第8コート 久世チーム



大会成績は次の通りです。
優勝 新家会B(東百舌鳥)
準優勝 久世(久世)
第三位 深井中町西(深井西)
新家会A(東百舌鳥)



上位4チーム主将の皆さん

※十月三十一日(休)、金岡公園陸上競技場で行われた本戦には全チームが出場(都合により宮園チームが欠席)し、大健闘を見せました。

第10回 中区安全安心まちづくりフェスティバル



シルバー自転車競技大会

十月二十七日(日)十二時半から原池公園体育館において中区自治連合会十三校区(金澤正巳連合会会長)主催の「第十回中区安全安心まちづくりフェスティバル」が開催されました。これは地域住民の防犯・交通安全意識の高揚を図ることを目的に行われており、中区老人クラブ連合会十校区から選抜された三十名の会員の方々が「シルバー自転車競技大会の部」に参加しました。

最初に小アリーナで西堺警察署から「交通安全指導教室」と題しての講義がありました。夕暮れ・夜間の交通事故防止策として、横断歩道歩行時には「渡ります」と手で合図すること、また夜間は反射材の着用や暗い所でも見えやすい服装にするようにとの指導をいただきました。続いて多目的室に移り「運乗り」と「スラローム」の二種類で競技大会が始まりました。

た。運乗りの内容は、幅一メートル、長さ十メートルのコースの内側で、できるだけゆっくりと走行する競技です。スラロームの内容は、幅二メートル、長さ九・三メートルのコースの内側で、×印の筒をジグザグに走行する競技です。

今回の競技は速さを競うのではなく、安全な自転車の乗降と操作ができるかを競うもので、体全体を動かし冷や汗をかきながらの競技に、会員同士大爆笑でした。加えて参加者同士コミュニケーションを図ることができ、楽しい一日でした。



団体の部第1位 久世校区の皆さん



個人の部第1位 中辻 勝さん(久世)

大会結果

- ◎団体の部
 - 第1位 久世校区
 - 第2位 八田荘校区
 - 第3位 福田校区
- ◎個人の部(敬称略)
 - 第1位 中辻 勝(久世)
 - 第2位 浅尾 孝(八田荘)
 - 第3位 春木孝則(久世)
 - 〃 小川 潔(久世)
 - 〃 家門邦好(東陶器)

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

会員のひろば



仲間って、ええなあー

東深井校区
宮本 俊明

深井沢町老人クラブみどり会は会員が家に引きこもらず、クラブが開催する各種行事に参加して、仲間をつくり健康に過ごすことを趣旨にして運営しております。健康づくりには冬の二回インストラクターをお招きして健康講座を開催しております。

それ以外に、みどり会から派生したグラウンドゴルフクラブがあります。現在会員の四分の一に当たる二十一名が参加しており、毎週月水金曜日の午前中三時間、練習試合を行っております。グラウンドゴルフはメンタルな競技で、ボールに向かって転がって行くボールに一喜一憂しております。

堺市グラウンド・ゴルフ協会が開催する大会にも出掛けに行きますが、規模が大き過ぎて居場所が分かりません。近年、深井地区内五町の清水

町・中町・畑山町・宮園町・沢町の仲間が集まり、親睦グラウンドゴルフ大会を定期的に開催しております。毎回一〇〇名弱の仲間が集まり、グラウンドいっぱいプレー



が繰り広げられ、活気がづいております。回を重ねるたびに顔や名前を覚え、仲間意識が高まります。終了後、グラウンドを後にする仲間の後ろ姿を見ては「今日も楽しかった」「親しい仲間ってええなあー」と独り言をつぶやいております。



掃当日公園に行く、気が遠くなるほど生えております。部員を二班に分けて作業に取り掛かりますが、回数を重ねていくうちに作業要領を覚え、手際良く作業ができるようになりました。とにかく夏は暑い。汗を拭きながらお茶休憩しているとき、奇麗になった公園を眺めては「仲間の力ってすこいなあ」「頼もしい仲間ってええなあー」とつくづく思いました。

民踊・新舞踊部 活動紹介

西陶器校区
宮武 信子

私たち、つくいす谷寿会の民踊・新舞踊部の活動を紹介します。練習は毎月第一第二金曜日に地域会館で楽しくお稽古をしています。

年齢を重ねるたびに振りを感じるのに時間が掛かりますが、お師匠さんが細かく行き届いた指導をしてくださいましたので、納得しながら時間をかけて覚えていきます。また、お茶、お菓子を食べながら楽しくおしゃべりをしながら練習

習をしています。踊る曲に合わせて着物選びも楽しく、皆で選んでいます。何事も認知症予防のため、脳細胞を減らさないようにその曲の主人公になって練習をしています。

一方、ボランティア活動として、各施設や老人ホームに赴き、踊りを披露しながら施設の人々と楽しく会話をしていることがあります。

毎年三月に開催の「中区文化の集い」に本年も寿会のメンバーが参加し、楽しい一日を過ごすことができました。メンバーも心からやり切った感動で喜んでいきます。

それから、本年十月一日にグラウンドオープンした「フェニチーチェ塚」で九月三日から

八日まで開催された堺市民芸術祭に私たち寿会も参加し、新舞踊を披露することができました。日本舞踊を堺に、市民に、また多くの人々に広めるのも意義があるのではないのでしょうか。次回に向け毎日練習に余念がありません。人生いろいろですが、こんな趣味も楽しく、とても良いですよ。



メンバー募集中です！

「ことわざに「若い馬は道を忘れず」とあります。このように生き様の人生に乾杯ありと喜びたいです。

興味のある方は新舞踊と一緒に楽しみませんか。お待ちしております。



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

新元号「令和」に行く 伊勢志摩の旅

東百舌鳥校区
中辻 昭子

堺市東百舌鳥校区・土塔町百寿会では、六月二十五日・二十六日の二日間、伊勢志摩への一泊二日の親睦旅行を計画しました。

一日目は風光明媚な二見浦へ。潮の香りが心地良く、夫婦岩が映えて見えました。昼食後「石神さん」「神明神社」へ参拝し、新しい時代への「御代替り」、それは今昔変わるのではない日本人の心を受け継がれてきた精神の儀式。そんな空気を漂わせる境内で、会員それぞれ平和で豊かな国の繁栄と日々元気に過ごせることに感謝して祈りました。

その日は相差温泉に一泊。夜の宴会では伊勢湾の海の幸に舌鼓・カラオケで自慢の喉を競い合い、和気あいあいとしたひと時でした。
二日目は伊勢神宮(内宮)へ。大勢の老若男女の参拝客の中、砂利道を踏みしめながら「これからも健康で元気でいて、またお参りしたいね」などと話しながら、ゆったりとした気持ちで参詣しました。おかけ横丁で昼食、散策していつものことながら、たっくさんの土産を買って、帰路のバス内ではビンゴゲーム、賑やかに談笑し参加者一同体調を崩すことなく、天候にも恵まれて、無事に二日間の伊勢路を満喫しました。
写真の参加者の笑顔が示すように、本当に楽しい親睦旅行でした。



調を崩すことなく、天候にも恵まれて、無事に二日間の伊勢路を満喫しました。写真の参加者の笑顔が示すように、本当に楽しい親睦旅行でした。

気づき

西陶器校区
村山久美子

九月二十六日の新聞の「気づき」という記事が目につきました。「長谷川式認知症スケール」を開発された長谷川和夫精神科医が認知症になって、「過去ではなく今を生きていることが大切。明日やることは少しでも今日手をつける。そんな心がけて生きよう」と気づきました。私はこの気づきを読んで、

堺市老連主催第18回グラウンド・ゴルフ決勝大会

九月二十五日(木)、金岡公園陸上競技場で、堺市老連主催第十八回グラウンド・ゴルフ決勝大会が開催されました。この大会には、市内七区の予選を勝ち抜いた二六八名が参加。残暑に負けず熱戦を繰り広げました。

参加者は赤・青・黄のコースに分かれてプレー。八ホール三三三の合計得点で個人順位が決定します。コースをまわるグループの組み合わせは各区混合のメンバーで編成。競技においてはライバル同士となりますが、プレー中は「ナイスショット」「上手い」といった掛け声が飛び

四十年ほど前に看護学生に脳外科看護の中で大事な「気づきの看護」の講義をしたことを思い出した。
①意識障害で経管栄養に頼っていた方が喉をゴクンと動かすのに気づき、スプーンで少量水を入れると飲み込めた。
②麻痺している指が少し動いたのに気づき、ボールを握らせる運動を始めた。
微妙な変化を見逃さず、あれ？ ちょっと変、どうしたのかなあ？ 常に少しの変化にも気づきを働かせる。この気づきは全ての人に言えることで、生活していく中で愛情があれば、理解し合えば、幸せと思えば素敵な気づきに遭遇できると思う。

快挙

中区老連ワンツー！

優勝の松村一行さん
喜びのコメント
「今回、とても素敵なメンバーと楽しくプレーすることができました。優勝できたのは、皆さんのおかげです。ありがとうございます！」



松村さん(深井)と桑山さん(東深井)

黒木 秀典 (八田荘西)	東屋 敏次 (東百舌鳥)
島原 彰 (福 田)	仲辻 君夫 (東百舌鳥)
満井 勲 (福 田)	橋本 峻 (東百舌鳥)
楠木 留一 (福 田)	中辻 和良 (東百舌鳥)
岩井 美佐子 (深 井)	佐田 俊豊 (福 田)
赤木 美佳 (深 井)	吉田 義信 (深 井)
本 博文 (久 世)	福田 満 (深 井)
安藤 静治 (宮 園)	藤田 充代 (深 井)
宮ノ原 恭子 (宮 園)	松村 一行 (深 井)
森本 大塚 節子 (宮 園)	松村 治子 (深 井)
西川 修 (西 陶器)	山脇 謙次 (久 世)
北野 良子 (西 陶器)	池田 久一 (久 世)
福本 勢一 (西 陶器)	大山 進 (深 井)
堀部 秀雄 (八田荘西)	宮本 勝三 (東 深 井)
安井 清 (八田荘西)	桑山 藤男 (東 深 井)
松末 恵美子 (八田荘西)	桑山 一雄 (東 深 井)
伊藤 昌子 (東百舌鳥)	沢西 直子 (東 深 井)
友田 弘美 (東百舌鳥)	北埜 文子 (東 深 井)
山下 鶴子 (東百舌鳥)	沢尾 文子 (東 深 井)

計 40 名

中区出場者(大会リスト順・敬称略)

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



福田校区 福北むつみ会
「極小単位老人クラブ
福北むつみ会」
二〇一九年活動内容



◆その(一)

さかい利品の杜と黄金の茶室を見学しました。開催日は平成三十一年四月十二日、その内容はガイド（有料）の案内で館内を見学、その後で立札呈茶を嗜みま



→立札呈茶でお茶席体験

◆その(二)

令和元年七月八日に高齢者作品展を鑑賞しました。そしてその帰りに茶話会を開き、明るくしゃべって食べるという楽しい会でした。これは堺市地域包括ケア推進課の推奨する「あ・し・た・い体操」に共通する



黄金の茶室を見学



◆その(三)



フェニーチェ堺で落語観笑

◆その(四)

グラウンドオープンしたフェニーチェ堺で、十月八日に落語を楽しむ会を開催。その日はまずテアトロポンテベッキオで茶話会を行いました。その後、フェニーチェ堺で桂文枝独演会を観望しました。参加した二十五名の会員がタテ五列・ヨコ五列の一方所に席をとって観笑することができました。師匠は北野田

の生まれ。わが「むつみ会」とは隣近所のよしみと

◆あとかき

単位老人クラブの活動目標として、全老連が推奨する「健康」「友愛」「奉仕」の三大運動があります。また、堺市地域包括ケア推進課においては「あ・し・た・い体操」があり、イメージキャラクター「あした猫」の存在もあります。わが「むつみ会」の活動も、これらのことを包括的に捉えて、会の仲間を一人でも増やせるような活動の運営に役員一同協力を取り組んでいきたいと考えています。

（石谷 巖）



編集後記

今号は「スポーツを楽しみながら健康長寿を目指そう」をテーマに、堺市老連主催の第三十八回ゲートボール大会と、同大会の中区予選大会の写真が表紙を飾りました。また「第十八回堺市老連クラブ・ゴルフ決勝大会」では中区老連の選手が一位二位を独占、目覚ましい躍進ぶり、わが中区老連の存在感をアピールできたのではないのでしょうか。

その他にも多種多様な事業を展開している単位クラブの活動報告は参考になる部分も多く、随想からは、考えを深めるきっかけを頂きました。

元号が変わり、新時代を迎えた今こそ、会員一人一人が主役となつて積極的に活動を展開していきましょう！

原稿募集

次号発行は5月末となり、原稿締め切りは4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）を必ずご明記ください。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

台風19号被災の皆さまにお見舞い申し上げます

このたびの台風19号により、お亡くなりになられた方々に心よりお悔み申し上げます。また、被災された皆さまには、謹んでお見舞い申し上げます。被災された方々の生活が一日も早く元に戻れますよう、心よりお祈り申し上げます。

堺市中区老人クラブ連合会

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