

すこやかひがし

46

〔発行〕堺市東区老人クラブ連合会 〔編集協力〕株式会社 大阪市平野区喜連西 4-6-69 ☎06-6797-0212

2019.12

- ◎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

堺市東区 老人クラブ連合会

第29回 演芸大会

好天に恵まれた11月4日、従来の日置荘原寺大口会館から同じく日置荘校区西町東部会館に会場を変えて盛大に開催されました。予定したプログラムを急遽増刷するなど多くの会員が参加し、日ごろ鍛えたノドや様々な演技を披露した出演者に大きな拍手を送っていました。

なお、来賓として深田仁志東区長、松本望堺市協東区事務所所長、池崎守東区自治連合会会長（登美丘南校区連合自治会会長）、米田眞利野田校区・永松健司

八下西校区・森敏則登美丘東校区各連合自治会会長の皆様にご多忙中にもかかわらずご参加いただきました。深田区長には出演者としてもく小断を披露していただきました。

特別賞は、94歳の長原幸雄さん（野田）をはじめ、高落清さん（八下西）、土井鐵二郎さん（日置荘）、辻允美さん（日置荘）の4人と、民謡「南部懐つみ唄」を披露した川端清子さん・宇根信美さん・神戸喜久子さん（白鷺）が受賞しました。



辻允美（日置荘）



松井勝己（登美丘南）



高木洋子（日置荘）



川端清子・宇根信美・神戸喜久子（白鷺）



土井鐵二郎（日置荘）



長原幸雄（野田）



東初芝童謡コーラス（日置荘）



高落清（八下西）



鶴沢由子（白鷺）



塩谷笑子・楠本マズ子・寺田明子・橋直代・森奈美子・川本亮子（登美丘東）



藤森釜嗣・馬兼野民也・木原剛・橋本宜和・池田嘉和・川本徹・米田繁夫・楠本忠行（実行委員）



橋本常雄（日置荘）



寺崎美紀・有田妙子・松岡節子・柏原和子・山本さき（白鷺）



深田区長

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

区 須磨離宮公園ほか健康ウォーク



5月21日、164人がバス4台で楽しい一日を過ごしました。心配された天候も出発間もなくからすっかり晴れ上がりました。最初の須磨離宮公園では広大な敷地に見事に整備された108種、4,000株の今を盛りのバラを堪能することができました。その後は、伊丹空港の伊丹スカイパークで昼食をとりながら、頻りに眼前に離着陸するジェット機に子供心にかえり感動しました。最後は堺に帰り、大起水産マグロ解体ショーを楽しみました。校区別の参加者は日置荘47人、野田36人、八下西36人、登美丘南27人、登美丘東9人、白鷺3人、なのはな会6人の合計164人でした。

市 高齢者福祉大会開催される



10月3日、堺市総合福祉会館6階ホールにおいて、約450人が参加して盛大に開催されました。

永藤英機堺市長の代理の米村長寿社会部長、静又三堺市社会福祉協議会会長のあいさつに続き、各種の表彰、感謝状の贈呈がありました。そのうち老人クラブ育成功労者として、日置荘校区の太田紀子、石田豊、河上良明、平野弘美、東恵子、田中貴美子、佐々木勝廣、八下西校区の座間味栄武、岡本博三の9人の皆さんが市老連会長表彰を受けました。また八下西校区の大岡幸子さんが退任区老連女性部会長として、さらに退任クラブ会長・校区役員として八下西校区の亀吉邦夫さんがそれぞれ市老連会長から感謝状を贈られました。



第2部のアトラクションでは、登美丘南校区の西野つばきクラブ（代表・西岡サト子さん）の皆さんが民舞「大和路の恋」を見事に演じました。

行事報告

師走の候、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。また、子ども安全見守り隊や美化清掃をはじめ、日頃から多岐にわたる地域活動を通して、さまざま

まな形で地域貢献に取り組んでいただいておりますことに、心から敬意を表しますとともに感謝申しあげます。早いもので、五月にはじまった令和元年もいよいよ残りわずかとなってまいりました。

今年のご存じのとおり、七月にアゼルバイジャンで開催されました世界遺産委員会におきまして「百舌鳥・古市古墳群」の世界遺産登録が決定しました。堺市には、登録が認められた



世界遺産登録を機に健康づくりも兼ねて古墳巡りを是非！

東区長 深田 仁志

四十九基の古墳のうち、世界最大級の墳墓である仁徳天皇陵古墳をはじめ、さまざまな規模や形の古墳が二十三基所在しています。健康づくりも兼ねてぜひ一度この機会に、堺市のおでかけ応援制度を利用し、世界遺産である古墳を巡ってみてはいかがでしょうか。さて、今年も地域の行事、防犯・防災や福祉、子育てなど多種多様な分野の取り

組みに数多く参加させていただきました。いずれの取り組みにおいても、地域の皆さまが熱心に活動される姿を拝見させていただきました。皆さんのご意見を頂戴しました。

皆さまが、住み慣れた地域で安心して生活できるよう、また堺市東区に住んでよかったと実感していただき、いつまでも住み続けたいと感じていただけるま

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。最後になりましたが、東区老人クラブ連合会の皆さまのご発展と、皆さまの健康、ご多幸をお祈り申しあげますとともに、今後とも東区の地域力向上にお力添えを賜りますようお願い申しあげまして、ごあいさつとさせていただきます。

区老連 市老連 全老連

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

区 天橋立方面のバス旅行



9月12日、6校区100人が3台でバス旅行の一日を楽しみました。9月に入っても猛暑が続いていましたが、当日は一転、涼しい好天に恵まれました。ケーブルカー、リフトで上った傘松公園展望台から日本三景の眺望を満喫しましたが、股のぞきで何年ぶりの「天橋立」の素晴らしさを再発見しました。(校区別参加者数は、日置庄39、野田21、八下西13、登美丘南9、登美丘東9、白鷺各9)参加者全員の氏名は次の通りです。

- 【日置庄】藤森金剛・田中喜美代・藤井恵美・長谷川昇三・城岡キヌ子・上窪輝二・石田豊・中村成子・田岡良正・太田紀子・小嶋綾子・佐々木勝廣・田中貴美子・松本正子・丹井英子・金丸紀子・米原修一・稲毛裕子・辻村律子・中塚良子・石田達雄・生月義國・生月三智子・田口淳子・辻村郁子・北川峰子・原田幸恵・八田豊子・三島彰次・三島邦子・万代時子・森田正子・大橋太一・若林和光・若林千鶴子・住友吉正・中尾真次・飯田陽子・野村和子
- 【八下西】高落初男・細川一男・高落清・山岡ハルコ・渡邊福子・黒田清治・山岡敷雄・馬未野民也・山田幸康・亀吉邦夫・斎田浩・中塚明子・前西嘉夫
- 【野田】西野末雄・上田俊一・松井重頼・梅井安夫・梅井勲・米田和三・冨津光春・村上省二・村上由夫・村上由美子・橋本宣和・伊藤一吉・上野眞・高橋宮子・川田ヒロ子・明渡政子・家田信一・菅野司子・岩畑純子・天野淑子・中村哲也
- 【登美丘南】木原剛・小林とし子・若生操子・湯川栄・岩本みのる・田野祥子・山中トミ子・武富洋江・松原孝子
- 【登美丘東】川本光子・寺田明子・川本徹・荘司ミエ子・岩谷伴江・岩谷正義・塩谷笑子・松田勝彦・梅井孝子
- 【白鷺】鷺沢由子・川端清子・神戸喜久子・宇根嵩・楠本忠行・猪野筋子・上妻順子・芳原君子・星野牧

雑感

登美丘東校区 塩谷 笑子

高速道路つたいに幾つものトンネルを抜けて日本海へ。山頂をめざして私にとって初体験のリフトに乗りました。神社で手を合わせ股のぞきで逆さ天橋立に感激。帰りもリフトに足がすくむ感じがありましたが天橋立を見おろして青い空、緑の木々、ピンクと黄色の彼岸花に迎えられて最高のロケーションでした。外国人の観光客も多くこれも一期一会やなあと楽しい一日を過ごしました。

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 高齢者作品展に東区最多出品

7月5日から9日まで、東文化会館2階ギャラリーで開催されました。

市老連全体で356点の作品が出品されましたが、東区からは最多の83点が出品され(堺区=71、西区=40、北区=30、中区=55、南区=47、美原区=30)地元区の責任を果たしました。また、入場者でも東区は519人(堺区=86、西区=57、北区=119、中区=191、南区=65、美原区=80、市外・不明・無記名=87)と圧倒的に多数の会員が来場しました。



- 【日置庄】小塩美穂子(刺繍)・西田順子(油絵)・久武元子(油絵)・森田孝枝(刺繍)・藤森雅代(油絵)・玉池美智恵(編物)・小嶋綾子(編物)・村上セツ子(編物)・荒木洋子(樹脂粘土フラワー)・野田絹香(書道)・安西久子(ちぎり絵)・米田マサ子(つまみ絵)・井上幹雄(木彫り)・米田世津子(木目込み)・太田紀子(手芸)・北小路且子(木目込み)・河内幾代(木目込み)・瓜生富貴子(木目込み)・南悠喜子(押絵)・大房和雄(油絵)・大川員代(アートフラワー)・成山太美子(手芸)・中尾まり子(刺繍)・森ヒデ子(刺繍)・野村和子(ちぎり絵)
- 【八下西】浅尾良江(手芸)・白太千代子(習字)・早崎佳任(色鉛筆画)・遠州美幸(手芸)・久保河内洋子(手芸)・松本清子(手芸・タペストリー)・市村京子(折り紙)・藤原俊雄(工芸)・山岡富士子(手芸)
- 【白鷺】神戸喜久子(洋裁)・橋詰文江(編物)・川端清子(パッチワーク)・宇根信美(書道)・寺崎美紀(手芸)・谷隆子(折り紙)・猪野筋子(造花)・俳画・絵手紙=立花敏子・田中八重子・池田ゆうすけ・上阪早苗・有田妙子・小更アイ子・寺内たつ子・太田トミ子・寺崎美紀・谷隆子・内野祥子・岡本光子
- 【登美丘東】編物=柳原静子・佐竹廣子・川本光子・劍八重子・立花明子・宮崎久子・永野同さく子・眞田和子・塩谷笑子・梅井孝子
- 【登美丘南】パッチワーク=浅野淳子・近藤一代・阪下陽子・田村順子・端崎滋子・松原孝子・峯村裕子・山中トミ子・吉川弘子・湯川栄・荻田彦次(絵画)・光田妙子(押絵)
- 【野田】北林進(絵画)・北林節子(アートフラワー)・川元トク(押絵)・松尾美知恵(手芸)・平野恒子(つまみ絵)・中村哲也(写真)・大塚恒義(習字)・森田小夜子(陶芸)・岡井信恵(絵画)・石井千恵(編物)・市川久子(パッチワーク)・中尾きよ美(コギン刺繍)・山本利雄(絵画)・市原芳和(陶芸)



市 グラウンドゴルフ大会



9月25日、金岡公園陸上競技場で開催され約266人の選手が参加し、晴天のもと熱戦が繰り広げられました。東区からは次の39人が参加しましたが、八下西校区の中村宗弘さんが5位、同じく中山治さんが11位に入賞しました。

- 【日置荘】 佐々木勝廣・東憲子・荒木洋子・米原修一・東野武久・小田島泰雄・中尾真次・飯田幹夫・米田繁夫・飯田陽子・野村和子
- 【登美丘南】 井上裕史・一瀬一良・豊島幹生・西岡サト子・南幸子・藤村富佐子・金川百合子・太田倫子・若生操子・前田正昭・中村定美・加納隆博・今立勝啓
- 【八下西】 中山治・山岡敷雄・小山武人・中村宗弘・岡本正彦・亀吉邦夫・上野航次・大原治朗・植松茂子・早崎弘美・佐藤邦子・寺井和江
- 【登美丘東】 川本徹・塩谷笑子
- 【白鷺】 安福とし子



区 令和元年10月1日 赤い羽根共同募金

10月1日、区内4駅で赤い羽根共同募金の活動を行いました。

駅頭別募金

駅	金額	その内バッジ
北野田駅	29,441円	13,500円
萩原天神駅	13,739円	4,000円
初芝駅	9,253円	4,500円
白鷺駅	7,086円	2,000円
	59,519円	24,000円



東区老人クラブ連合会奉仕者

- 【日置荘】12人 土井鏡二郎・田口博・生月義國・佐々木勝廣・堀居三郎・大和秀實・森田孝枝・藤森金剛・米田繁夫・森本修司・東野武久・野村和子
- 【八下西】5人 馬来野民也・高落初男・渡部祥延・松本千代江・大岡幸子
- 【白鷺】5人 池田嘉和・猪野朋子・楠本忠行・宇根嵩・安福とし子
- 【野田】8人 西岡豊一・嵩津光春・村上省二・米田和三・馬山玉子・大川宮子・田中繁美・橋本宜和
- 【登美丘東】6人 川本徹・鈴井安仁・飯村和夫・松田勝彦・吉田端江・塩谷笑子
- 【登美丘南】8人 若生操子・小林とし子・田村順子・谷本利勝・松井義昭・木原剛・壺田昌宏・大黒かよ子

区 単位クラブ会長・各種役員研修会を実施

6月1日、日置荘原寺町公民館において研修会を実施しました。区老連理事(校区会長、女性部会長)、市老連部会委員(校区会長以外)、市老連若手委員会委員、市老連健康づくり推進員、区老連女性部会員、区内単位クラブ会長の合計45人が参加しました。



講師として中川澄弁護士を招き、家族のため、自分のために知っておきたいこと^①のテーマで①相続の基礎知識②遺言書のすすめ③後見制度の基礎知識④法定後見制度⑤任意後見制度などについて質疑応答も含め1時間30分にわたり、参加者が熱心にペンを走らせました。一連の民法改正についての高齢者が避けて通ることができない諸問題について大いに勉強しました。

中川澄弁護士



藤森金剛・馬来野民也・木原剛・池田嘉和・橋本宜和・川本徹・野村和子・大岡幸子・米田繁夫・楠本忠行・城岡キヌ子・森田孝枝・山岡富士子・若生操子・大川宮子・太田紀子・小林とし子・田中繁美・鶴沢由子・川端清子・塩谷笑子・川本光子・渡部富子・白太千代子・猪野朋子・星野収・宇根嵩・高落初男・渡部祥延・河中きく・高落清・一瀬一良・坂上淳司・寺田明子・嵩津光春・村上省二・天野淑子・長尾筆子・上野眞・佐々木勝廣・安西武・田口博・東野武久・森本修司・伊東公二

市 単位クラブ会長研修会 会員増強運動推進本部大会

会員増強運動推進本部大会を兼ね、8月2日、市総合福祉会館で開催されました。30年度会員増強運動結果報告に続き、優秀クラブ・校区等の表彰がありました。



「5名以上増員した単位クラブ」で八下西校区・千寿会西1班(会長=高落初男さん)、白鷺校区・やわらぎ会第7クラブ(会長=楠本忠行さん)、野田校区・北野田東ことぶき会(会長=天野淑子さん)の3クラブが表彰されました。

市 健康づくり料理教室 (女子)

9月13日、大阪ガスにおいて「健康づくり料理教室」(女子)が開催され、東区からは大川宮子、白太千代子、渡部富子の3人の皆さんが参加しました。



市 シニア向け 体力測定

- 6月18日 金岡公園体育館
- 健康状態、ADL(日常生活動作)チェック、体力測定
- 参加者 【八下西校区】 出口タキ・佐藤邦子・寺井和江・福田咲代 この4人の皆さんが参加しました。



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

生者必滅(せいしやくふせつ)会者定離(かいしやくていり)…。生ある者は必ず死に、出会った者は必ず別れるのがこの世の定めであるという意味ですが、私たち人間も生まれたその瞬間から(死)に向かって一歩一歩近づいていくのです。と(死)で(死)とは何でしょうか？(死)は誰もが怖いものと思うでしょう。若い人はもちろん高齢になった我々もいや、高齢になればなるほど(生)に対する執着は強くなっていくのではないのでしょうか。死刑囚がそれを執行されるときは、恐らく(正常な

精神状態ではない)のではないかと想像します。何年間、あるいは十年以上にわたり、その恐怖と戦い続けなければならないのです。そのときは、もはや「悪人」ではないと思います。「善人」なのもって往生を遂ぐ、いわんや悪人をや。人間が「法」という名の凶器で人間を抹殺することにはならないのでしょうか。このような考えから、私は死刑廃止論者です。

(死)とは？ 若い時はそのような話をする、縁起でもない、と言って嫌だ。死は怖い。ある人は、眠るときと同じという。しかし、死んでも、自分が「死んだ」ということがわかるのだろうか？ 死んだら夢を見なくなるのだろうか？ 自らの肉体が焼かれたら熱いだろうか。我慢できるだろうか？ 「来世、あの

世、地獄、極楽」があるのなら、人口が、はどれくらいだろうか？ 通夜や葬儀でいろんな参列者が後ろの席で笑い話をしていたら腹が立つだろうか。最近(は直葬)が増えているという。通夜・葬儀、そして法事などの「儀式」にどのような意味を見出せばよいか。宗教がこんな悩みから救ってくれるのだろうか。平均寿命はほとんど延びる。しかし、健康寿命は？ 一〇〇歳以上の人が七万人を超した。これだけをもって単純に「めでたい」と言えない多くの問題がある。

爺放談 ⑧

日置荘校区 藤森 金剛

全 近畿ブロック老人クラブリーダー研修会

6月13日～14日、大阪市のアートホテル大阪ベイタワーで開催され、東区からは橋本宜和、池田嘉和、野村和子の3理事が出席しました。



市 講演と映画の集い

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、9月3日、南区の梅文化会館で「講演と映画の集い」を開催しました。

映画は「オケ老人」で多くの参加者が大感激の映画でした。映画のあと堺市社会福祉協議会による「地域には新しい仲間が待っている」の講演がありました。東区から46人、全体で385人の参加者がありました。



市 ボウリング大会

11月15日、ラウンドワン堺中央環状店で開催され、北区、東区、美原区から50人が参加しました。



市 健康ウォーク

11月6日、金岡公園陸上競技場で開催され、約150人が参加しました。



全国一斉 「社会奉仕の日」

◆登美丘南校区 西野つばきクラブ 実施日：9月6日(金)/場所：西野公園



◆野田校区 南野田あけぼの会 「社会奉仕の一環として」



毎月15日地域内道路の清掃活動を行っております。班毎に担当箇所を決め、実施時間は夏場は7時より冬場は8時からと決めておりますが、夏場には6時から実施する時もあります。その様な時、出会った人に「ご苦労さま」と声を掛けられると、自然に「おはようございます!」と返す声もはずみずみ。(森涼子)

市 女性部会リーダーセミナー(第1回)

11月20日、総合福祉会館で開催されました。講師に八下西校区・千寿会西第二班会長の岡崎幸子さんを迎え、「ネクタイを使ったネックレス作り」をテーマに各区から5人が参加して熱心に取り込みました。

東区の参加者は次のとおり。

野村和子・若生操子・大川宮子・池本奈良子・岩畑純子・白太千代子・甲元千鶴子・早崎弘美

戦後七十四年、私は八十二歳になった。昭和二十年八月六日広島に、続いて九日長崎にあの原爆が投下され八月十五日、戦争は終わった。私は小学校二年生だったが、戦後の体験は今も鮮明に覚えています。話す機会もないしあつたとしても、誰もが悲惨な出来事・嫌な思いを話しながらない。

平成から令和へと時代は移り、「昭和」も遠くなりつつあります。毎年八月になると、マスコミは戦争の特集を組むその継承に努力しているようです。思えば私たちは、終戦後の苦しい生活体験を知る最後の世代であり、その実体験を子供たちに語りつぎ、継承していかねばならないのです。

私は現役時代後半に、厚生労働省所管の「健康生きがい

健康・生きがい講座 39

戦争を語り継ぐということ



健康生きがいづくりアドバイザー
橋本 宜和 (YHライフデザイン研究所)



「焼き場に立つ少年」

新聞の切り抜き写真＝朝日新聞 平成29年8月10日掲載
一米国従軍カメラマン撮影

「関心高い 戦後の暮らしや遊び」
最初は何をどう話そうか？ 体験の語り部を誰に頼むか？ 頼んでも断られ、人選に苦労しています。また終戦当時のことを思い

「づくりアドバイザー」資格を取得して、退職後のライフワークとして研究活動を続けています。そんな関係から、地域の小学校校長から子供たちに「昔の暮らしや遊びの話をして欲しい」と声がかかり、お引き受けして十年になります。



子供たちと話しながる食べる給食

「これからも、色々な機会をとらえて、戦争の怖さと平和であることの幸せを子供たちに語り継いでいくよう働きかけていきたいと考えています。」

出したり、勉強のために図書館へ何回も足を運びました。今は毎年小学三年生の各クラス別に、戦後の衣食住・学校や遊びなどを四、五人で分担して話しています。

「昨年、朝日新聞に原爆投下後の崎で、亡くなった幼児を背負う「焼き場に立つ少年」の写真が載っていた。この一枚の写真が戦争の悲惨さを知る唯一のものとして切り抜き保存し、その後毎年子供たちに見せて話をしています。」

我流「合掌呼吸法」

—全身で呼吸する 赤ちゃんのように—

登美丘南校区 木原 剛

すべての生き物は息を吸ったり吐いたりしています。

普通に生きてると、呼吸はあまりにも当たり前な、自然なからだの作用です。息の仕方を誰かに教えてもらったり、伝えたりということは、普段は全く考えられないことです。

齋藤孝著「呼吸入門」角川書店

「呼吸について、普段は全く考えられないことです」

ところでそれまで順風満帆のサラリーマン人生を送ってきた私にどんでん返しの死神がやってきた。

私は満37歳の時、昭和49年12月13日深夜、風邪をこじらせていたためである、突如心筋梗塞の発作に襲われました。その七転八倒の苦しみから回復する過程で、わらをも掴む思いで病気に本を漁っていた頃のある日、ふと呼吸とその方法の大切さに気づきました。

死に損ない発作の後の神頼み

私にとっての神様は「呼吸」であつた

たようです。それでもどん底から抜け出すには5年はかかった。

数冊の呼吸に関する本を読み、いろいろ工夫を重ねるうちに私なりの呼吸法を編み出した。ただ、私が編み出したといってももたかが知れていると思っけています。その内容は呼吸法を知って居られる方には常識のことでしょう。それでもなお発表するのは「合掌呼吸法」は今までの常識とは一寸だけ感じが違うと思うからです。少しでも皆様

の参考になればと願っています。

さて合掌呼吸法について説明します。

なお下記の1から4の呼吸法を含めて合掌呼吸法と呼ぶことにします。

1.呼吸の仕方 大きく分けて二つある。

「息は鼻から吐いた分しが吸えない」
①禅一坐禅 「鼻から息を出し、鼻から息を吸う」（静かに呼吸をする）呼吸を一つ、二つ、三つ…と数える、これを数息観という。

・練習は呼吸を3～5回とする。

②ヨガ 「口をすぼめて静かに息を出し、鼻から静かに息を吸う」。

・練習は3～5回
①と②の違いを感得する。両者は共に私達の自然な無意識呼吸を意識化したものです。以下の呼吸法では両者

を適度に交互に混ぜて使用します。こうすることによって呼吸は楽となります。

③姿勢について 自然な立ち姿と正座

●自然な立ち姿 両足の幅は約20センチ位ひろげ、背筋を伸ばし腰骨を立てる。手はふらりと下げる。ここで軽く息を吐くと、全身の力みが取れます。

日常、時々この姿勢を思い出して姿勢を正すと気分が良くなります。

●正座 正座して、背筋を伸ばし腰骨を立てる。両ひざ頭の間は握り拳一つ乃至二つ開ける。

●胡坐 正座できない方は座布団か枕を尻に敷き胡坐をかく。胡坐は正しい坐り方の一つです。

2.合掌呼吸法（基本）練習は3～5回

自然な立ち姿をし、胸のところで合掌し背筋を伸ばし腰骨を立てる。軽く息を吐きながら、静かに合掌の手を天に向けて上げ、静かに息を吸う。精一杯合掌の手を伸ばしたところで、息を止める（以上が天に向けて息を吸う、以下が地に向けて息を吐くに相当する）、両手を左右に広げ、両手を下げながら静かに息を吐く、両手は両足につける。（以上が禅の呼吸、長呼吸になっていると思う。）

両手を軽く広げながら息を吸い、口をすぼめて息を吐く。（以上はヨガの呼吸）

▲以上の合掌呼吸が終わった後で静かに2、3回一呼一吸する。この時、下腹に一寸力を入れる。深い腹式呼吸になっていると思う。

3.自然な立ち姿をし、左右片手ずつ、交互に、合掌呼吸法と同じ呼吸法を行う。

4.屈伸呼吸法 練習は3～5回

自然な立ち姿をし、両手を両足の前の方にあて滑らし、体を徐々に屈伸しながら静かに息を吐いていく。屈伸仕切ったところで、屈伸したまま両手を組み、息を軽く2回吐くと、更に屈伸は深くなる。その後ゆっくりと息を吸いながら体を起こす。体を起こし切ったところでゆっくりと息を吐く。ここで立ったまま2、3回静かでゆっくりとした呼吸をする。また、下腹に一寸力を入れて見る。いい呼吸ができるでしょう。以上で合掌呼吸法の説明を終わります。

調身・調息・調心
調身は自然な立ち姿でしょう
調息は合掌呼吸でしょう
調心は呼吸の後の清い心でしょう
赤ちゃんは全身呼吸をしています。

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

病とタバコ

八下西校区 渡部 祥延

病とは何ぞや！ 私はこの歳になるまで大きな病気は罹ったことがなく、強い言葉は水虫になった位で何の苦労もなく歳を取っていくのだと思っていました。が十一年前の三月、ゴルフに行った時の事です。十六番ホールでグリーンに立った時急に息苦しくなり立っていられない状態になり仲間が中止して帰ろうと言ってくれましたが、少し休んで次のホールへ。結局最終も止められず、一年後二回

目の禁煙外来で七ヶ月禁煙成功。しかしながら八ヶ月目から元の木阿弥で二十本〜三十本に戻ってしまい意志の弱さを感じました。それから五年タバコは止めたが体力が落ち、歩くことも大変になり酸素ボンベを引きながらでないと歩けない、一〇〇メートルから一五〇メートル位で休まないと歩けない、速足では歩けない、肺気腫という病は私にとって最低の産物です。今から何年酸素ボンベと付き合う事になるのでしょうか！

会員文芸

俳句

野田校区 田中 重夫
天高き秋空迎え散步する
野田校区 西井 照子
飛行機空ひとすじ残し秋の空

野田校区 橋本 宜和
函館の赤レンガ映ゆ秋の空
野田校区 中島 明雄
秋の空山の稜線くつきりと
野田校区 土岐 久美
平和国おどすミサイル秋の空
野田校区 津田喜久代
デイ友と秋空見つ、コーヒー飲む
野田校区 北井 道子
行きずりに交わす目礼秋の空
日置荘校区 小北 三沙
名を呼ばれ受賞の笑顔さわやかに

川柳

登美丘南校区 木原 木坊
雷や大音響の光立つ
登美丘南校区 大黒かよ子
居待月光しずかに流れ入る
登美丘南校区 壺田 昌宏
時雨雲裂けて日矢さす茅葺の海

登美丘南校区 金川百合子
沈丁花北海道へ飛んでつて
登美丘南校区 木本 幸恵
秋なすを仲よく食べる嫁姑
登美丘南校区 木本 順一
散歩みらいの角で待つワンちゃん
登美丘南校区 大黒かよ子
朝帰り妻の笑顔によろこべず
登美丘南校区 坂上 淳司
矢野さんに負けず嫌いにされた虎
日置荘校区 井本 敏雄
禁煙を誓うと唇が笑い出す

◎日置荘校区 萩原きらく会
(題) うらわ

石戸 寛明
高校野球ウチワたたいて涼を取る
安西 武
仰いでるホホにやさしい愛の風
岡田三四人
風扇ぐ団扇蚊も追う夕涼み
安西 久子
うらわ手に踊れば楽し見て楽し
齊藤美智子
涼しいか蒸が頬打つ古ウチワ
米田マサ子
風呂上がり手作りうらわで汗ひかす
中村真知子
夕涼み団扇片手にバタバタと
堀居 三郎
スイカ食べ浴衣と団扇日本だな
野田校区 まこと上野
散歩するはずが犬に引つ張られ
野田校区 みやこ高橋
揚げ花火音だけ聞いて生うまし
野田校区 とよかず西岡
猫のやつこみの日知つてまた来ると
野田校区 みちこ北井
親展で利息四円の知せあり



福知山城へ
登美丘南校区 西野つばきクラブ
青春さっふ歩こう会

短歌

野田校区 よしかず橋本
おもてなしクリ・小泉で入閣か
野田校区 あきお中島
物忘れ歳を重ねて多くなり
野田校区 よしのぶ橋
モズ古墳世界遺産にみな笑顔
野田校区 きくよ津田
来る人は指圧、リハビリヘルパーさん

日置荘校区 土井鐵二郎
五月雨の晴れ間に子らは路地に出る
水溜り避け鬼ごっこする
登美丘南校区 木原 木坊
皇帝の昔に返る超大国
焚書坑儒むかしも今も
百花争放
百家争鳴
百花百伎
一花一伎
天下泰平
世はこともし

ご協賛いただいた方々への御礼
このたびの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。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。
堺市東区老人クラブ連合会

編集後記
今年も酷暑に耐え、秋に入りましたがいかがお過ごしでしょうか。
私の地区では、デイスコンが盛んです。月六回各町会の集会所・会館・地域会館・小学校体育館等で行っています。メンバーは自分の処には他の地区の方が来られ、他の地区の処には私達が行きますので、殆どの人が一緒の顔ぶれで、中休みでお茶を飲み、お菓子を食べながら話をし、笑いが絶えません。日はずらしていただきますのでかち合いません。
また月一回福祉施設に向いて皆さんと一緒に楽しんでいません。車椅子の方や手足の不自由な方もおられますが皆さん楽しんでます。教育・教養のおありの人はかりです。「きょうよう」「きょういっく」は当を得ていい言葉です。外に出て行って、お話をして見聞を広げ、体を動かして健康を維持する事が自然と出来ます。(馬末野民也)

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

第29回 演芸大会

堺市東区老人クラブ連合会



岸本世津子（白鷺）



増田瑛子（登美丘東）



光田和代・西岡サト子・松井ヒデ子（登美丘南）



大岡幸子（八下西）



久保雅子（野田）



山中千栄子（登美丘南）



秋田千恵子（八下西）



片山義美（日置荘）



今村和子（野田）



野田絹香（日置荘）



堀居三郎（日置荘）



辻村律子（日置荘）



安福とし子（白鷺）



野村和子・若生操子・大川富子・太田紀子・田中繁美・鶴沢由子・川越清子・塩谷笑子・川本光子・渡部富子・白太千代子（区老連女性部会）



田中繁美（野田）



出口夕幸（八下西）



大和秀實（日置荘）



山岡富士子（八下西）



東野知与（日置荘）



鈴木節子（日置荘）



山本公三（野田）



西岡喜美子（野田）



飯田幹夫（日置荘）



村上広子（八下西）

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