



堺市老人クラブ連合会

ほがらか堺 第83号

令和2年1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

2版

美しき
新時代へ



撮影：大橋 政男(西陶器校区)「葛城・金剛山を望む」

謹賀新年

すばらしい一年になりますよう
心からお祈り申し上げます。

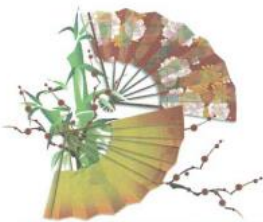


仲間と一緒に

健康長寿

堺市老人クラブ連合会
会長 辻 洋児

新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、お健やかに新年をお迎えのことと心からお喜び申し上げます。日頃は、堺市老人クラブ連合会にご支援ご協力いただき厚くお礼申し上げます。昨年「令和」に改まり、新しい時代がスタートしました。このような時期に会長に就任したことに新たな思いを持つところであります。さて、皆さんご承知のとおり、老人クラブ会員の高齢化、会員の価値観・興味・関心・意識の多様化など老人クラブを取りまく環境はますます変化してきています。老人クラブ活動はその変化に対応していくことが求められており、市老連では、これまでの組織体制や事業活動などを時代にあつたものに見直すと共に新たな事業も実施しております。ところで、今年の干支は「庚子」で



す。庚は継続すべきことと刷新すべきことを見直す時期、子は万物が成長し増えていく時期といわれています。まさに、堺市老連が進めていくべき方向を示していると思っております。今後も楽しく、魅力ある活動によって会員が身体や頭を動かして、楽しみ、笑い、喜ぶことで健康長寿となりますので、会員の皆様のご協力をお願いいたします。昨年、地震や台風、大雨など自然災害が多発しました。被災された皆さまの一日も早い復旧をお祈りするとともに、私たちが日頃から備えをしておかなければならないと感じております。地域での人のつながりが薄れていると言われている昨今、老人クラブ活動を通じて強い絆を広げていこうではありませんか。最後になりましたが、皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

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

令和2年(2020年)1月1日(水曜日)



堺市長 永藤 英機

明けましておめでとう
ございます。

堺市老人クラブ連
合会の皆様におかれま
しては、令和初の輝か
しい新春を健やかにお
迎えのこと心からお
慶び申し上げます。ま
た、旧年中は、市政の
各般にわたり、温かい
ご理解とご協力を賜
り、厚くお礼申し上げ
ます。

会員の皆様におかれ
ましては、いつまでも
元気に充実した日々を



社会福祉法人
堺市社会福祉協議会
会長 伊野 健二

新年あけましておめ
でようございます。

堺市老人クラブ連合
会の皆様におかれまし
ては、令和となって初
めての新年を健やかに
お迎えのこと心から
お慶び申し上げます。
旧年中は共同募金運
動をはじめ、本協議会
の活動の各般にわたり
温かいご協力を賜り、
厚く御礼を申し上げます。
貴連合会におかれ
ましては、強い結束の
も、高齢者の健康増進
や地域に根ざした活動

新年のご挨拶

過ごすため、高齢者の健康づくりや、様々な趣味活動などを通じた生きがいづくりをはじめ、児童の見守りなどの地域社会の支え合いや清掃活動などの奉仕活動にも取り組まれています。長きにわたり、多様な活動を展開され、高齢者福祉の向上と健康で元気な長寿社会づくりに貢献いただいております。心から敬意を表するとともに感謝を申し上げます。

堺市といたしましては、みんながともに支えあい、誰もが住み慣れた地域で安心して過ごすことができるまちづくりをめざしています。その一環として、昨年12月より民間のノウハウ・アイデアを活かして、加齢に伴う高齢者の心身機能の低下を予防し、健康寿命を延ばす取り組みである介護予防「あ・し・た」プロジェクトを開始しました。

皆様に「あ・し・た」を進める様々なプログラムに参加していただき、日常生活の中で介

を積極的に取り組まれ、高齢者福祉の発展・向上に大きな役割を果たしておられることに対し深く敬意を表します。国が発表した高齢者白書によると、平成30年10月1日における日本の高齢化率は28.1%と世界で最も高く、現在も早いスピードで進行しています。また、70歳以上の約5割の方々が、就労やボランティア活動、地域社会活動などを行っており、超高齢

化が進む中、お互い支え合いながら地域で自分らしく暮らすことのできる「地域共生社会」を実現するため、「支えられる側」「支える側」という従来の関係を超越して、人と人、人と社会がつながり合うことが大切であります。本協議会において、地域コミュニティの希薄化や多様化する価値観などの時代に沿った取り組みが必要であり、日常生活において困りごとを抱える方々への支援等を貴連合会をはじめ様々な関係機関や団体と連携・協働しながら取り組んでまいります。

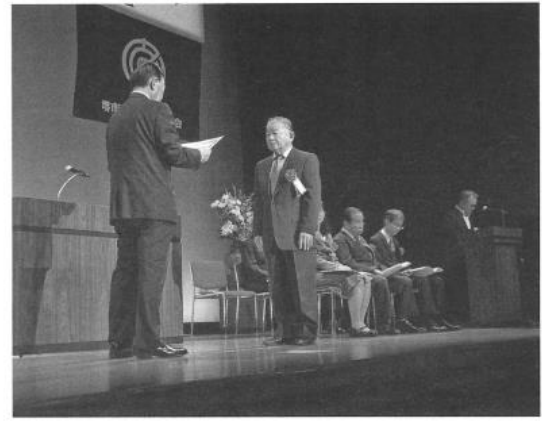
また、今年度が最終年度を迎える「堺あつたかぬくもりプラン3」の次期計画を現在、堺市と合同で策定しており、新たな計画におきましても、誰ひとり取り残されることなく安心して暮らすことのできるまち・堺をめざして邁進してまいります。これまでと同様のお力添えを賜りますようお願いいたします。



最後に、貴連合会のご発展と、会員皆様方にとりまして本年が幸多き一年となりまして、ご新念申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。



10月3日(木)、堺市総合福祉会館6階ホールで福祉大会を開催し、452人が参加しました。第1部では、永年にわたり老人クラブの発展に功績のあった方々に表彰状が、退任された校区会長などに感謝状が贈呈されました。



(市老連) 高齢者福祉大会 開催

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

単位クラブ会長研修会兼 会員増強運動推進本部大会開催



8月2日(金)、堺市総合福祉会館6階ホールで単位クラブ会長研修会兼会員増強運動推進本部大会を開催しました。第1部の推進本部大会では、平成30年度の会員増強運動で優秀な成績を残した32単位クラブ、2校区クラブが表彰されました。2部の単位クラブ会長研修会では、近畿ブロック老人クラブ研修会事例発表を報告していただきました。

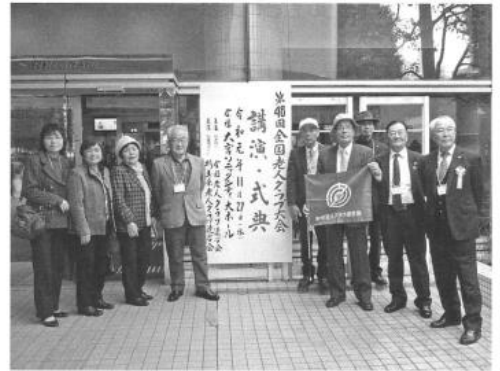


11月26日(火・27日(水))の両日、埼玉県で第48回全国老人クラブ大会が開催され、市老連からは10人が参加しました。大会では、多年にわたり老人クラブの発展に尽力した功績により、市老連西村弘一副会長に老人クラブ育成

功労表彰が贈られました。また、全老連の100万人会員増強運動の5年間毎年継続して会員増強を達成した南区新檜尾台校区老人クラブ連合会に「100万人会員増強運動優良クラブ(連合会)賞」が贈られました。



第48回 全国老人クラブ大会



新檜尾台校区老人クラブ連合会
会長 井上 善吾

新檜尾台校区老人クラブは「会員増強推進委員会」を立ち上げ、校区会長・単位クラブ会長・女性部会長など役員を中心に「5年間会員増強目標」を設定して会員増強運動を推進しました。会員の皆様にご協力いただき、毎年会員増強を達成することができ、今回「100万人会員増強運動優良クラブ(連合会)賞」を受賞しました。この受賞を皆さんと喜び合い、より一層会員増強に努めてまいります。

会員増強表彰 (5人以上増員した単位クラブ)					
区名	校区名	単位クラブ名	区名	校区名	単位クラブ名
堺区	三宝	緑町老人クラブ	北区	金岡	楠友会
	錦綾	錦綾西若松会		金岡南	北白鷺あじさいクラブ
西区	浜寺石津	第1長寿会	中区	深井	深井清水町老人クラブ寿会
	浜寺石津	第3長寿会		東深井	深井水池町ひまわりクラブ
	浜寺石津	第17長寿会		久世	小阪福寿会
	鳳南	第2・4・6クラブ		福田	西中高砂会
	鳳南	第3クラブ		西陶器	田園支部寿会
	鳳南	第5クラブ		八下西	千寿会西1班
北区	福泉	太井高齢者クラブ	東区	白鷺	やわらぎ会第7クラブ
	福泉	萬崎高齢者クラブ		野田	北野田東ことぶき会
	東三国丘	敬老クラブ絆		福泉中央	小代敬寿会
	五箇荘東	蔵永会		泉ヶ丘東	美やま会
	新金岡	2丁3番(府)長寿会		庭代台	1丁公社さつき会
	光竜寺	めばえ会		新檜尾台	松陸会
光竜寺	のそみ会	新檜尾台	松青葉会		
光竜寺	あゆみ会	美原区	平尾	平尾老人クラブ	

会員増強表彰 (30人以上または単位クラブを増やした校区老連)			
区名	校区名	区名	校区名
北区	光竜寺校区	中区	東深井校区

老人クラブ育成功労者 (表彰状)

(校区連合会長・区老連女性部会長)			
校区名	氏名	校区名	氏名
中百舌鳥	辰馬 守	平尾	添田 豊司
東深井	宮本 俊明		

(単位クラブ会長・役員、校区の役員)

校区名	氏名	校区名	氏名
湊	木村 富治	西陶器	川北 茂
湊	西辻 利昭	西陶器	松田 武彦
湊	阿部信二郎	日置荘	太田 紀子
湊	阪口 直代	日置荘	石田 豊
湊	玉田美智子	日置荘	河上 良明
湊	米山智恵子	日置荘	平野 弘美
五箇荘	谷 静子	日置荘	東 憲子
五箇荘	世古口貴志	日置荘	田中貴美子
東浅香山	西岡 靖人	日置荘	佐々木勝廣
東浅香山	吉田 靖弘	八下西	座間味栄武
光竜寺	中川 祐子	八下西	岡本 博三
久世	西尾 定巳	新檜尾台	安井 妙子
西陶器	川本 武志	新檜尾台	伊藤 孝子

(敬称略)

令和元年度 堺市老人クラブ連合会

表彰状・感謝状 受賞者

退任校区会長・区老連女性部会長 (感謝状)

校区名	氏名	校区名	氏名
錦	田中 重彦	東陶器	藤野 昇
少林寺	金田 善一	八田荘西	*中村 是宣
鳳	日谷 暢宏	福泉中央	井上 勲
津久野	中野 久作	庭代台	山本 善雄
福泉東	山本 春樹	御池台	田村 實
東三国丘	森田 勉	城山台	高谷千代子
金岡	徳田 進	黒山	長辻 勲
金岡南	内堀 賢治	中区	廣島 宮子
百舌鳥	横田 佐一郎	東区	大岡 幸子
西百舌鳥	西川 正二	南区	五島 洋子

*故人

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

体を動かすことは健康づくりに大切です。
さわやかな秋空のもと、スポーツの秋を楽しみました。

仲間と一緒に健康づくり

第38回 ゲートボール大会

10月31日(木)、金岡公園陸上競技場で「第38回ゲートボール大会」を開催し、45チームが参加しました。



晴れの下、各チームが日頃の練習の成果を發揮しました。

大会結果

コート	校 区	優勝チーム名	コート	校 区	優勝チーム名
第1コート	五箇荘東	船堂東	第2コート	西百舌鳥	陵 南
第3コート	上神谷	梅 B	第4コート	八田荘	八田荘
第5コート	深井西	深井中町西	第6コート	浜寺石津	浜寺石津U
第7コート	金 岡	芝之内	第8コート	久 世	久 世

第18回 グラウンドゴルフ決勝大会



大会結果 (敬称略)

順位	氏 名	校 区
優 勝	松村 一行	深 井
準優勝	桑山 藤男	東 深 井
第3位	藤久保岩男	三 宝
第4位	井岡 弘安	東浅香山
第5位	中村 宗弘	八下西

9月25日(水)、金岡公園陸上競技場で「第18回グラウンドゴルフ決勝大会」を開催しました。各区老連から選出された266人が爽快な汗を流しました。成績は、以下のとおりです。

健康ウォーキング大会

北区金岡公園陸上競技場で11月6日(水)、健康ウォーキング大会を開催し、120人が参加しました。



ウォーキングは足腰の筋力を改善するとともに、ストレスを発散し気分が良くなりま

ボウリング大会

11月11日(月)、15日(金)、18日(月)の3日、ラウンドワン堺駅前店、堺中央環状店、泉北店でボウリング大会を開催し、合計100人が



参加しました。ストライクやスベアが出るたびに歓声や拍手が起り、和やかな雰囲気でのプレイを楽しみました。

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

高齢者作品展



会員の文化活動の発表の場として、また会員相互の親睦と交流を図ることを目的に「高齢者作品展」を開催しました。

7月5日(金)～7月9日(火)まで、東区北野田駅前の堺市立東文化会館2階ギャラリー



今年、7月3日(金)から6日(月)まで開催しますので、皆さんの出品をお待ちしております。

11月20日(水)、総合福祉会館で女性部リーダーセミナー(1)を開催しました。

女性部リーダーセミナー(1)開催



11月20日(水)、総合福祉会館で女性部リーダーセミナー(1)を開催しました。

今回のテーマは「ネックタイを

使ったネックレス作り」で、八下西校区の大岡幸子さんを講師に迎え、52人が参加しました。不要になったネックタイができてきた。

健康コラム 年齢に負けない身体づくり



堺市医師会整形外科医会 会長 熊野 文雄

皆様は日常生活において身体の不安はあるでしょうか？ 運動機能障害のため日常生活が困難になる状態をロコモティブシンドロームとい

ますが、人間は年齢を重ねるごとに膝・腰・肩・首が徐々に不自由になっていきます。肩がこったり、起床時や立ち上がる時に膝・腰が痛くなる方。散歩や階段で足が痛くなることもあると思

います。しかし90歳を超えても登山や陸上競技をされている方やダンス、水泳、ゲートボールなどを楽しまれている方も多くいらっしゃいます。

若返らないと同じように骨の変形や軟骨がすり減ってしまっただけには戻りません。そこで重要なのは日常生活に隠れている関節痛の原因、例えば新節やテレビ、携帯やコンピュータを使うときの首や腰の姿勢、肥満、仕事や介護の疲れから来る腰痛、温度差

による関節、筋肉痛。それらに問題点がないかをぜひ考えましょう。身体に負担をかけすぎない生活こそが身体を長持ちさせる方法です。

そのうえで関節のストレッチとして体重をかける状態での膝・腰・肩・首を動かしていきましょう。またゆっくりとした筋肉トレーニングも必要です。

歯を磨く時など手で支えながら片足立ちの時間を作ったり、散歩時にときどき歩幅を広げてみたり足を高くあ

げて歩行したりしてみることが転倒予防にも役立ちます。万歩計を用い、一日の運動量を自分でチェックしてみま

しょう。痛みがあるときには飲み薬も有効です。最近、慢性的な痛みに効果のある薬もあります。しかし飲んだ

らと違って傷んだ筋肉、骨、軟骨は改善するわけではありません。関節内注射やリハビリも関節痛の改善にはいい方法で

す。関節変形が進行し、痛みが悪化した場合は適切な診断を受け、必要であれば手術治療を受けることも選択肢として考えま

しょう。日常生活に気を付けて長持ちする身体を取り戻し、身体に不安のない生活を送りま

梅の香薫る荒山公園ウォーキング

春の訪れをつける梅の花を見にウォーキングしませんか？

開催日時/令和2年2月28日(金) 雨天決行
受付/午前9時30分
出発/午前10時
集合場所/ステーションプラザ前テッキ広場
泉ヶ丘駅から徒歩5分
(駅改札を出て2階テッキを進み、南図書館前)
コース/ステーションプラザ前→竹城公園→荒山公園
(線道ウォーキング)
※現地解散です
募集人数/先着300人(応募者多数の場合抽選、落選者のみ連絡)



参加締切/令和2年1月31日(金) 消印有効
申込方法/住所・氏名・性別・校区名・単位クラブ名・電話番号ご記入の上、下記申込先まで郵送・FAX又はご持参ください。
申込先/〒590-0078 堺市堺区南瓦町2-1
堺市総合福祉会館内 堺市老人クラブ連合会
☎ 223-0220 Fax 232-6217
注意事項/水筒・タオル等持参し、動きやすい服装・履きなれた靴で参加ください。
当日の体調管理は自己責任でお願いします。

令和2年(2020年)1月1日(水曜日)



堺区老連 社会見学会



堺区老連は、7月18日(木)、社会見学を行いました。見学場所は、杉村会長が定年まで勤務されましたD K C(ダイキン工業株式会社)堺製作所でした。梅雨明け間近の不安定

な天候の中、多数参加してくれました。

工場見学は2班に分かれ、生産工程、スマホで操作できる機能のエアコン、生産ライン、大型空調と広い工場を一周しました。最後に多忙の中、社員さんが一列になって、見学に訪れた私たちに感謝の二礼をしてくださいました。

D社(ダイキン工場)を後にして、次はバスで和泉市久保惣記念美術館へ。国宝文化財 絵画、茶室と、とても静かな空間を味わいました。午後4時に帰途につきましたが、雨もピークです。ふ濡れでの帰宅でした。(湊校区)

米山智恵子

堺市民オリンピック グラウンド・ゴルフ競技大会 優勝



10月14日(月)、「第49回堺市民オリンピック グラウンド・ゴルフ競技の部」に、

少得点順に1位、2位、3位と決定します。新檜尾台校区老人クラブ連合会も9名の選手が第1、第2、第3コートの試合に出場しました。今年度は第3コートの試合で、念願の優勝を果たすことができました。3名の総得点は162点、1打数トマリ(ホールインワン)4個の成績でした。スポーツ推進委員会の祝勝会で、鹿洲連合自治会長より各競技団体の成績発表があり、祝辞をいただきました。(新檜尾台校区)

井上善吾

シニア向け 体力測定に参加して

堺市老人クラブ連合会主催のシニア向け体力測定が6月18日(火)、金岡公園体育館小体育室で開催され、今年も参加させていただきました。第1回の開催から錦老人クラブの役員3名も毎年、参加しています。

まず体育室に受付を済ませた堺区・西区・東区・美原区の会員40数名が集合して健康状



れにくいですね。2番目の6分間歩行は、全員頑張って歩

きました。3番目の握力測定(左右で握る力)は多少弱っていました。4番目の長座体前屈(体の柔軟性の測定)は、まあ何とかクリア。5番目の上体起こし(腹筋測定)も無理なくクリア

アし、6番目・10メートル障害物歩行へ。順番に個々で測定結果を

集計表に記入し、最後に『総合評価』を出します。皆さんマイペースです。年とともに体力や足の筋肉が衰え、年々歩きづらくなってきます。昨年の結果と比べて、日々の運動不足を反省。何歳までも自分の足で歩けるよう、足腰の筋肉を鍛えようと、認知症予防や健康寿命を延ばすために頭の体操も。今からでも遅くありません。自

(錦校区 田中重彦)

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

日帰りバス旅行・鳴門観潮・あわじ花さじき



南区老連では9月24日(火)、参加者141名で二大海峡大橋(明石海峡大橋、鳴門海峡大橋)を渡って鳴門観潮へ出かけた。懸念された台風は日本海へ抜けたものの、旅行前日には余波の強風で海峡大橋が一時通行止めになって混乱したが、当日は天候に恵まれ、日頃の行いの大切さを身に染みて感じた。

淡路島に渡り、あわじ花さじきを訪れた。四季それぞれにいろいろな花々が広大な丘陵を染め上げるが、今回は赤と青のサルビアが一面に咲いて出迎えてくれた。乗馬で花さじ

きをパノラマ散歩する優雅な姿も見掛けた。車窓からは彼岸花が田んぼの畦道を彩り、季節の移ろいを感じた。

鳴門海峡大橋で四国に渡り、鳴門の渦潮でもまれて育った魚介類の旨味と香りを逃がさないよう、土鍋で蒸し焼きにした淡路島郷土料理・宝菜焼の会席膳に舌鼓を打ちながら、歓談・懇親のひとときを過ごした。

マイクロバスで、渦の道入り口まで送ってもらった。わくわくドキドキしながら渦の道を遊歩・観潮した。ちょうど満潮時で、激しく潮が音を立ててぶつ

り合って渦を巻きつつ流れ、幾隻かの渦潮観潮船も出ていた。遊歩道の足下には所々ガラ又怒が配設され、潮流を覗き込むことができようになっている。力満点だった。

秋とはいえ、まだまだ暑い日が続く中、寒暖良好な行楽日和に恵まれた。たくさん歩き、観潮や花さじき、買い物を楽しみ、食べて飲んでしゃべり、頭のゴミを二掃し、心身の刷新代謝を発売にして、英気を養う素晴らしい一日だった。

トペン画、ハガキ絵などジャンルを問わず月2回、清寿荘に集まって練習しています。

手が動いている時間より、口の動いている時間の方が長く、ワイワイガヤガヤとやっております。リーダーはいますが、先生はいません。経験のある人な人が入り交じって、楽しく過ごしています。それでも4年も経てばそれなりに腕が上がり、近くの郵便局や地域の文化祭、堺市や西区の高齢者作品展にも出させていただいております。東文化会館は遠いのですが、毎年会員の車に便乗して鑑賞させてもらっています。

今年は猛暑でもあり、西区の作品展は見に行けませんでしたが、自分が出展しているものと、人の絵も見たくなるものです。感動をもらえると、意欲がわきます。何より認知症予防になると思っております。いろいろと事情がおありと存じますが、老人の行事ですので、気候の良いときに開催していただけたらありがたいです。

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

敬老お祝い会

令和元年の敬老お祝い会を、まだ残暑が厳しい中、和やかに開催しました。平均年齢78歳の老人会とは思えないほど、参加されていた会員は若々しくお元気でした。



1部では会長のあいさつ、来賓の地区長あいさつから始まり、今

年古希、喜寿を迎えられる3名の方々へのお祝いの品を贈呈を行いました。2部に入り、私たちの目標であり憧れの当年91歳Nさんによる乾杯の音頭で会食が始まりました。

今回はいつもより豪華なお弁当で、皆さん大満足の様子でした。頃合いを見計らって司会者よりクラブ発表の指示があり、カラオケクラブは各自、自慢の「ソド」を披露。民謡クラブはお座敷小唄とドンパシ、最後は全員が踊れる河内音頭で大盛り上がりでした。また、手芸クラブはバッグやぬいぐるみなどの作品を展示しました。

最終締めはゲームです。ザルを頭にさせた「おかも」、「ひよつ」とこの面を後ろにかぶった2人に、3メートルほど離れたところから1人ずつ、お手玉を投げ入れる玉入れで、なかなかうまく入らなくて。それでも、大盛況のうちに閉会となりました。

これからも私たち木青クラブは、いろいろなことに挑戦していきたいと思えます。

エコノミーをもじって名付けられたこのクラブは、西区浜寺東校区老人会(清寿会)の1クラブとして、約4年前に活動を開始しました。立ち上げのときは数人でしたが、今は15人ほどになりました。老人は家の中にこもっていてもダメだということ、絵に興味のある者が水彩画、水墨画、鉛筆画、フェル

絵好みクラブ

今年、西区内の作品展は見に行けませんでしたが、自分が出展しているものと、人の絵も見たくなるものです。感動をもらえると、意欲がわきます。何より認知症予防になると思っております。いろいろと事情がおありと存じますが、老人の行事ですので、気候の良いときに開催していただけたらありがたいです。



洞口公俊 (竹城台校区)

岸千紗子 (浜寺東校区)

人との交流が多いと健康にプラス



秘訣

1

老人クラブ活動に参加すれば、人と会う機会が増え、おしゃべりすることになり、身体や頭を動かして健康な身体づくりにつながります。

運動は仲間とすると健康にプラス



秘訣

2

「グラウンドゴルフ」「ゲートボール」「テニスコン」などのコースボールや「健康ウォーキング」等は、一人で行うものではなく、多くの人と一緒にいきましょう。自分の体力に合わせて、仲間と話しながら行うことで、健康長寿につながります。



サロンへの参加は健康にプラス



秘訣

3

サロンや趣味の活動など老人クラブは、健康な時から参加できる集いの場です。仲間と過ごす時間をもちことで生活に潤いと生きる張り合いが出ます。

組織活動は健康長寿の秘訣

組織活動で、健康長寿を。日本老年学的評価研究(JAGES)が、このほど、組織活動の有効性を明らかにしました。これを受けて、全国老人クラブ連合会は、老人クラブの仲間づくりが高齢者の健康にプラスの影響

を与えうる可能性が大きいとして、6つの「秘訣」をまとめましたので、ここに紹介します。



日本老年学的評価研究(JAGES)とは

健康長寿社会をめざした予防政策の科学的な基盤づくりを目標とした研究プロジェクト。全国41市町村と協同して高齢者20万人を対象とした調査を行い、全国の大学・国立研究所などの30人を超える研究者が多面的に分析。文部科学省、厚生労働省をはじめとした、多数の研究助成を受けて進められている。

※出典：日本老年学的評価研究(JAGES)の研究発表をもとに全国老人クラブ連合会が作成した「組織活動は健康長寿の秘訣」より抜粋しました。



笑いのある生活が健康にプラス

秘訣 4

一日中誰とも話をしない一人暮らしの高齢者がいます。「笑い」は健康長寿につながると言われています。老人クラブ活動に参加して笑う機会を増やしましょう。

地域組織への参加は健康にプラス

秘訣 5

地域での人のつながりが薄れていると言われている昨今、「遠くの親戚より近くの他人」といわれるように、ご近所は頼りになるものです。老人クラブ活動でつながりの輪を広げましょう。

地域で役割を担って長生きしよう

秘訣 6

多様化している老人クラブで、自分の体力に合わせ、知識や経験を生かし、前向きな生活を送ることが健康長寿につながります。

高齢者にとって健康で長生きできることほど幸せなことはありません。これまで健康は「個人の努力」と考えられてきましたが、仲間と一緒に笑い、語り、交流することで、さらに大きな効果が期待できるこ

まとめ
老人クラブの仲間づくりで「健康長寿」を実現！

とが理解できました。老人クラブ加入のメリットは何か？と問われることがあります。すでに参加されている会員は最大のメリットとして「親しい仲間ができる。交流が楽しい」と答えています。これからは

これに「健康長寿の実現」を付け加えることができそうです。老人クラブのメリットを未加入の方にも共有していただけるように、①勧誘、②PR、③クラブづくりを通じて仲間づくりに努めましょう。

稲葉長寿会 敬老の日のお祝い



稲葉長寿会 秋の例会

9月17日(火)、稲葉長寿会の敬老の日をお祝いする会が、今年も貝塚・松葉温泉「瀧の湯」で行われました。2台のマイクローバスに分乗し、午前10時に

会館前を出発。積川神社前、水間観音の近くを通り、山道を行くこと約45分で温泉に到着。宴会まで時間があつたので、ラドン温泉で日頃の疲れを取り

ました。露天風呂からは、周りの山の緑が鮮やかでした。風呂から上がりロビーで雑談などしていると、係の人が「宴会の用意ができましたので」と、部屋へ案内されました。思い思いに席に着くと、会長から敬老の日のお祝いのあいさつがあり、乾杯の音頭で開宴。次々に出てくる料理に舌鼓を打ち、アルコールも回ってきたころ、この日を待っていたかのようにカラオケが始まりました。これをきっかけに、どんどん歌う者も、日頃鍛えた十八番の歌を披露して、時間が過ぎるのも忘れる一日でした。(福泉中央校区 中西 武)



居酒屋「カンズ」オープン1周年

念願の「モーニングカフェ」をオープンしたのが平成26年3月。

実は、久寿乃喜クラブにモーニングカフェとは違った安らぎの場があつてもいいのでは、かねがね構想をめぐらしていたのです。そんなある日、新聞の経済面で「缶詰バー魅力ぞつしり」の見出しを目にしました。そこには「低予算」「食材ロスに悩まない」「飲食業の経験不要」などの



文字が踊り、「開業オーナー希望次々」とあり、「フランチャイス募集」とまでありました。「これだ」と思わず膝を打ちました。食べ物メニューは缶詰だけ。缶詰は賞味期限が長く、売り余りしてもまた使える。店で調理の必要がなく、誰でも

扱える。それだけに、店の切り盛りも楽です。「缶詰バー」にしよう。そう決めて役員会に提案、総会議案にしてみました。モーニングカフェは、久寿乃喜メンバーはもちろんです。会員外にもオープンした日曜朝の出会いの場。サイフォン仕込みのコーヒーのほか、玉子サンドやチーズケーキも用意し、子ども連れのご夫婦が休日の朝食代わりに、またお隣同士の奥様方や高齢ご夫婦が会話を楽しみに来てくれています。

居酒屋は、これとは趣を異にしています。人は時には気を緩め、知人と肝胆相照らし、琴線を触れ合わせることが必要だ、と思えます。こうした交流を積み重ねることです。総会の議決を得て、何度かトライアルを重ね、30年5月に居酒屋「カンズ」を第1住宅の集会場洋室にオープンできました。開店日は毎月第2土曜日、開店時間は18時から20時と決めています。開店のたび、いつも20人から25人の入店があり、ワイワイガヤガヤと話題を提供し合ったり、意見を述べ合ったりの時間が続きます。定年退職後に働く機会が増え、老人会への加入年齢が上がっています。その分、ク

社会奉仕の日



秋になれば、幼稚園、保育所、こども園などの運動会に「新金岡公園」全体を使い、子どもたちと保護者の

笑顔と歓声がいつぱいにあふれます。子どもたちが公園を安全、安心に使用できるように、校区老人クラブ連合会では9月2日を「社会奉仕の日」として、校区の4単位老人クラブ(各単位4、5名)で新金岡公園内の清掃を行いました。残暑厳しい日でしたが、空き缶、ペットボ

ラブメンバーが高齢化し、外出や会話が不足しがちになっています。そうしたメンバーに会話の機会を持つてもらうことは、健康増進になり、万一の時の安否確認、共助精神の増長にもつながると確信しています。そうした意味から、今年になって他の老人クラブにもカンズへの参加を呼びかけ、ワイワイガヤガヤに加わってもらいました。今後、この輪をもっと広げていきたいと考えております。久寿乃喜クラブには10のサークルがあり、「リーダー制」を採用し、運営しています。そのスローガンは「ヘッド」「フット」「ネット」の3つのワークです。(御池台校区 川崎 育男)

(新金岡校区 泉 薫)

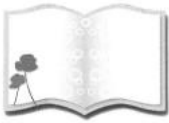
私たちは埜市老人クラブ連合会の活動を応援しています

含羞の七七七五

錦校区 竹村 周

◆まさか言えない／燃えてるなどと／このときや口惜しい／年の功◆他人のそれ似と／わかつた背なへ／未練がついてく五歩六歩◆逢つて三年／愛して五年／飽きて十年／あと惰性◆雄花雌花に／たそがれ迫る／ふれればいのちの／狂う闇都々逸と漢字で書くと、四畳半や遊里に閉じ込めた卑俗な情歌めいて聞こえるかもしれない。それを現代に生きる人びとの本音や情念を、七五七五の26文字定型詩として開放したのが、詩人で現代どいつの作家でもある中道風迅洞である。人情の機微や男女の情念を詠みつづけた。大正8年(1919)青森県八戸の生まれ。早大を出てNHKに入局、文芸部長、芸能局長をやり、戦後ラジオ「とんち教室」の生みの親だった。NHKラジオ「文芸選評・折り込みどいつ」の選者をしてた。お弟子さんの作をいくつご紹介したい。◆はつきり物言う／

つめたい嫁の／うすい唇／誰が吸う◆燃えた一夜の心のこり火消して／干した布団に／しなう卒◆抱いてほしくて／言うんじゃないよ／たまにやこわいさ／雷も◆ゆうべしたごと／きれいな雪の／どこにかくせば／消せるやら◆あしたのこと／ノートに書いて／とんと忘れて／今日も無事◆遅かれ早かれ／いく西方(さいほう)の／別れ忘れて／けんかまた◆酒に酔うまで／男と女／トラになるころ／めすとおす◆たまに逢うから／いい人なのよ／よけりやあげます／うちの人◆いやになつたら／なつたでよいが／あははむかしに／してかへせ



喜びは感謝から生まれる

久世校区 谷 幸夫

私たちは人に感謝し、物に感謝すると、自分の心に何となく喜びが湧いてきます。逆に人を恨んだり、人を悪く思ったりすると、何となく気持ち沈み、気がふさぎ、

さがなくなつてきます。人に親切にしても、自分なりに何となく喜びが湧いてきます。逆の物をお願いしたりした時には、誰でも「ありがとう」と感謝しますが、特別自分の気持ち

とのない時にも、人に感謝し、物に感謝することが大事だと思えます。私たちが多くの人で、たくさん物に囲まれて生活をしているので、自分の周りの人や物の力がなければ生活できません。その人や物に感謝することは大切で、

夜、寝入る前に、自分が住んでいる家に、自分の部屋に、お布団に、そして家族の一人ひとりに、今日出会った一人ひとりに「ありがとう」と感謝をしていると、いつの間にか心地よい眠りに入ってしまいます。そして、すばらしい朝を迎えることができます。 「ありがとう」ございました。



ようこそ堺へ！

少林寺校区 桶本英明

平成最後の春、一念発起で同窓会を堺で開催した企画した。メインは市役所高層館展望ロビーで百舌鳥古墳群を一望してもらい、偉大さを再確認していただくことと、東西南北我が町堺の街並みも一望してもらうこと。案内書には集会所の堺東駅、高層館、食いついてもらえるように「かに道楽」の献立付き写真、お茶と野晶子に興味のある粋な人用に利晶の杜、二次会用に桜満開であるうザビエル公園などを編集して、傘寿前の皆さんに送付した。

さて当日、4月5日(金)は晴れで桜も満開。よっしゃ！私、赤帽は愛用のリュックにおみや用の堺名菓・南隆堂のものなどを詰め込み、堺東駅に急いだ。皆さんの到着を待つことなく、大和川を渡って満面の笑みで、いざ展望ロビーへ。ロビーでは、親切なボランティアさんの説明がうなずきな

から熱心に聞き入った。次は官庁街の満開の桜を愛でながら会場所の「かに道楽」へ。最も遠い奈良原から参加した人に、乾杯の音頭は決まり。和やかな食事は、よくしゃべり食欲も立派で、この会もまだまだ頼もしい。皆の顔を見ると、早く無事にお帰したね！」とあった。

後記..お礼の便りの中に、「展望ロビーでドローンのモニターを使って古墳を真上から鑑賞できるようになったら、必ずお呼びしてね！」とあった。



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

なかよし会

新金岡校区 川口和子



一昨年5月14日に「おりがみ&脳トレ」として発足した「なかよし会」も、早いもので9月19日で15回目を開催することができました。簡単なおりがみをしたり、あと早口言葉や脳トレクイズ、計算問題、漢字ドリルなど多彩な問題を皆でワイワイガヤガヤと午後のおひとときを楽しんでいます。最初にプリント3枚を渡して、自分の得意とするものから挑戦。最後の5分間で正解を発表。先日87歳のHさんは「帰ってから復習していたら、ふと気がついたら夜中の1時半過ぎてたわ」と教えていただきました。



娘2人とアボカド3個買って食べたあと、そのまま種を埋めました。2年ほどで3本の芽が出て、一番大きいのを残しておいて忘れただけでした。すると3年前から花が咲き出し、今年「ア

あれから30年

美木多校区 楡本三重子

いと、開催日を心待ちにしてくださいませ。私自身は、おりがみ作品を考えたり、脳トレの問題を考えたりと忙しく、ぼけている暇はありません。きっと自分が一番、脳を鍛えられているんじゃないかな。人生100年時代、肉体も精神も元気でいたいものです。

今こそ筋力アップ

寝たきり予防体操

新金岡校区 小河 孝子

寝たきりを予防するために、私たちは理学療法士の先生をお迎えして、講習会を開催しました。この日は台風6号が三重県に上陸し、朝から大雨でした。それでも30数名の方が参加し、明るくにぎやかに会が進行。いつの間にか雨も上がり、多くのことを学ぶことができました。湿布薬は3時間ほど

どで剥がしなさい。長く貼っても何の効果もない、かぶれるだけ。」「こぶらがえり、どうしておきるの?」どうやら良いの?。腕が痛い、腰が痛いなど骨粗鬆症の予防について。さらに骨を強くするために、足のかかとを上げてストンと落とす。椅子から立ち上がる時は、頭を前に倒してから立ち上が



ると良いなど、お話しは尽きないまま、あつという間に時間が過ぎました。一生懸命汗を流しながら指導してくださいました先生、それを又もする私たち。勉強してもすぐ忘れるけれど、みんなにもおもしろおかしく話をしてくださいましたことは、きっと忘れないでしょう。生活の中に一つひとつ取り込

んで、生かしていけば若返るかな? 日々身体の衰えを感じる今日この頃、できるだけ多くの人と出会い、言葉を交わし、笑い、そんな日を過ごしたい。70歳、80歳それぞれ個性があり、考えも違うけれど、人生100年楽しく過ごしたいですね。私たち、火曜日に集会所で体操教室をやっています。楽しみながら、笑いながら「ぼけたらあかんえー」と。明日も笑顔で過ごせますように。ファイ!

STOP!! 特殊詐欺

～こんな電話は詐欺のはじまり～

だまされへんそんなあなたが狙われるキャッシュカード 求める電話すべて詐欺

息子騙り

もしもし、お母さん? ●●(息子) やけど…。ちょっと風邪引いて声の調子が悪いねん。

警察官騙り

もしもし、▲▲警察署の◆◆です。実は詐欺グループの犯人を逮捕したのですが、あなたやご家族名義のキャッシュカードが不正に利用されているおそれがあることがわかりました。

百貨店員・家電量販店員騙り

もしもし、●●百貨店(●●電機)の▲▲と申します。あなたのクレジットカードを使用して、商品を購入しようとした人がいます。心当たりはありますか?

市(区)役所騙り

もしもし、●●市(区)役所の▲▲と申します。あなたは医療費を払いすぎているので、2万9860円の還付金を受け取ることができます。書類を送りましたが、確認していただきましたか?



…etc

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

「便利さ」も

ほどほどがいい

浜寺昭和校区 平山 芳弘

最近はずいぶん便利になったので、かえって疲れることがよくある。電話も、そのひとつ。要件を伝えるために電話するが、不在でつながらなければ、また明日にでもすればいいと高を括って、テレビで好きな時代劇シリーズでも観て過ごしたもので、それが、今はどうか。

家に留守電かファクスが備え付けられているので、不在だと分かる。

それが、今はどうか。家に留守電かファクスが備え付けられているので、不在だと分かる。

今よりも後を大切に

東深井校区 西尾 弘子

今年2020年はオリンピック、パラリンピックの年。それも東京で。年老いて、見に行くどころかニュースも正確に聞き取れず、選手たちの応援も、新しい種目も分からない時すらあります。けれども、表彰台に立つ各国の選手たちの頑張っている姿を見ては、感動のあまり涙があふれるときもあります。

私は今、歩くことさえつらい日も多い中、ただ健康で健やかに生



エレベーターでの

小さなできごと

新榎尾台校区 黒川 和平

席お構いなしで「スマホ」で話している。早い話が昼過ぎに回答が届く。なぜかゆつくりせずに次の行動を起すことになり、比較的忙しい一日になる。

私は持つていないので実感できないが、「携帯電話」を使用している人はもともとと相互連絡が早いので「便利さ」が生活を窮屈にしているのではない。

若い人は、ほとんど「スマホ」を持つている。電車に乗れば、優先座

席お構いなしで「スマホ」で話している。早い話が昼過ぎに回答が届く。なぜかゆつくりせずに次の行動を起すことになり、比較的忙しい一日になる。

私は持つていないので実感できないが、「携帯電話」を使用している人はもともとと相互連絡が早いので「便利さ」が生活を窮屈にしているのではない。

若い人は、ほとんど「スマホ」を持つている。電車に乗れば、優先座

浪速の名産「半田山」は

サツマイモのこと

久世校区 大町 博康

甘藷に数種あり、白藷は晩生、赤藷は早生なり、その起因を尋ねるに元禄年間、堺奉行の代官・水野伊予守が薩摩より種芋を取り寄せ、知行地の和泉国大鳥郡久世村大字半田山に作りしをもつて嘸天とす、今に大阪市山と言はるその創始の地を挙ぐるなり(農事調査。明治21年、大阪府の産業資料第8巻より)とあります。

わが国には「大和本草(1709年)」によれば、琉球より薩摩の国に、「成形図説」ではフィリピンからも直接伝来したものであるとあります。甘藷は琉球にも、からいも」とも呼ばれ、生産性が高いことから救荒作物として非常に高く評価されています。このいもが、元禄年間に参詣客が最も多かった住吉大社の門前町の店々で「蒸し芋」として売

り出され、当時いもといえは里芋より知らなかった浪速の人たちに愛好され、今も末廣堂の銘菓「薩摩焼」に当時の名残をとどめています。

サツマイモは水の少ない荒地でも作りやすい救荒作物で、戦争中や戦後の食糧難の人々の命を救っただけでなく、地球を救う作物になろうとしています。近畿大学の鈴木高広教授(農学博士)



しかし、その人は車椅子を止めたまま、私に向かっただけで、私には耳が遠く、よく分からないので、しばらくボタンを押したままです。相手は、そのうちに手を前に何回か振った。やっと私に先に乗れといっていたので分かった。ドアを開けて待つていた。

続いて車椅子の人も乗り込んできた。そして、私がかなか乗らなかつたことが不満を感じた。

うだった。さらに「さうさと乗れと言っているのに分かんのか」と言われた。私は知らん顔をしていた。中には後乗りを好む人がいる。最近はずいぶん便利なものがある。家に帰って車椅子のことを調べてみた。そこには車椅子のエレベーター乗降の際の事故防止上の注意や装置などいろいろ出ている。そうこうして、先ほどの車椅子の男性の苦勞に思いをめぐらしていたら、いつの間にか心のわだかまりが霧消してしまつた。

消えることない写真

美木多校区 榎本 隆



写真は鹿児島県の「知覧特攻平和会館」です。入り口近くに「慟哭の涙を越えてここに平和を誓う」とある。戦争は何の利益をも生まない、私の心の中に、この写真が焼き付いて消えることがありません。

俳句

文芸サロン



国境も争いもなく鳥渡る
 錦綾校区 野村 栄一

ねんごろに佛具を磨く冬ぬくし
 錦綾校区 野村 久子

カレンダー新しくなり年迎ふ
 錦綾校区 海田 敏子

行くほどに除しき道や淑氣満つ
 錦綾校区 今井 綾子

来世の入口さがし屠蘇祝う
 錦綾校区 山口雪代子

親切な床屋帰りに春の風
 錦綾校区 小田 信行

秋出水多くの命吞み込んで
 大仙校区 植野 米子

七十路をマイペースにて恵方道
 大仙校区 下野 耕生

小春日や顔に顔描くちんどん屋
 大仙校区 下野たんぽぽ

菊花の儀令と和寿く虹の橋
 大仙校区 松久保いさを

初来り来て故郷の山河かな
 英彰校区 井上 良実

増税にめげず待たるる新酒かな
 向丘校区 高田 直昭

柿すだれすき間に御座す二上山
 向丘校区 斎藤 高生

秋光や音譜のごとく鳩歩く
 向丘校区 渡部 唯子

老犬の息穏やかに秋に入る
 向丘校区 高橋 寿美

風に乗り行進開始赤とんぼ
 向丘校区 竹澤 信子

遊く母の昇る煙や梅雨の秋
 向丘校区 西 寛子

星月夜生老病死を吞み込んで
 向丘校区 横山 芳子

病む母の頬に紅差す秋夕焼
 向丘校区 森川 友美

弦しげる胸の豊かにう始
 金岡校区 板谷智恵子

蟻地集き捕ざわめきて夜もすがら
 中百舌鳥校区 山本三智子

初夢の母はいつでも若かりし
 中百舌鳥校区 坂本 茂子

つつがなく重ねし齢日向ぼこ
 東百舌鳥校区 中居 暁子

活け際の千両の実のやこぼれ
 日置荘校区 小北 三沙

オーバーの矜立ていよ猫背気味
 白鷺校区 立花 敏子

宝くじ売り場に並ぶ冬帽子
 白鷺校区 小更アイ子

湯豆腐やはくほく顔の京言葉
 白鷺校区 上阪 早苗

小春日の緑にうとうと猫昼寝
 白鷺校区 岡本 光子

焼芋の値段を聞いて買うはめに
 白鷺校区 寺崎 美紀

山粧いまといて光る滝の音
 登美丘南校区 大黒かよ子

仇野の枯尾花にも日差しあり
 登美丘南校区 壺田 昌宏

空っ風水害村の黙しをり
 登美丘南校区 木原 剛

七草に無病願って粥を食む
 野田校区 土岐 久美

一碗の七草粥や老い元氣
 野田校区 西井 照子

七草粥みどりと白の食文化
 野田校区 橋本 宜和

七草の粥を食して健願う
 野田校区 中島 明雄

七草や身も心もふくよかに
 野田校区 北井 道子

七草は昔の人の知恵文化
 野田校区 津田善久代

五種類で七草粥の気分だし
 野田校区 田中 重夫

皮を剥くことも忘れて乗拾う
 美木多校区 北條 節子

御大典秋に門前大鳥居
 上神谷校区 井守たかし

伝統を繋ぐ若人秋祭
 上神谷校区 芝本 君子

空の青山の緑や大稲田
 上神谷校区 向井佐和子

全員がスマホ手に持つ初電車
 御池台校区 伊藤 基治

初夢に忘れ物出る傘寿かな
 御池台校区 小引 忠彦

冬木立家路の灯り近くなり
 御池台校区 中川千エ子

演芸会声出しきりて寒さ飛ぶ
 御池台校区 楠本 恵子

年輪の崩るる古株どんど焼き
 御池台校区 池澤 睦子

暖房の床に香猫猫である
 御池台校区 市岡 昌子

穂は垂れて遅れて出し彼岸花
 福泉中央校区 巽 崇



短歌

よろこびも悲哀もすべて吞み込むで
 平成の御代静かに去りし
 浜寺昭和校区 辻 光

夜明け前未だ灯が灯る街並を
 新聞配達一人駆け行く
 日置荘校区 土井鑑一郎

秋味と思いい色々集めれど
 どう料理すりゃほめてくれるか
 福泉中央校区 田中 高子

秋の色に染まる柿の葉手に取れば
 絵筆を取りし君が惚れる
 福泉中央校区 辻田 尚美

野分とうやさしいひびきありいしに
 災禍はげしく八州を裂く
 福泉中央校区 大仲美智子

女性会家の光の發表に
 うまくいくやらスコップ三味線
 福泉中央校区 山本善恵子

秋月を背にして飛び交う夕鳥
 静かな空に動き与えつ
 福泉中央校区 田中亀久一

秋晴れにそいの法被いさましく
 太鼓やかけ声熱氣あふれる
 福泉中央校区 横道シゲ子

黄金色一粒万倍まるくなり
 雀舞いとぶバイクの音で
 美木多校区 西上 梅子

ひたすらに季節を重ねて八十路なる
 今の幸せかみしめて生く
 美木多校区 中辻眞佐子

おあいそで話を合わすつきあいに
 片目で笑い時間を惜しむ
 美木多校区 北條サヨ子

一枚の絵手紙届き夏野菜
 色艶やかに匂うがごとき
 上神谷校区 櫻淵 和代

事故も手術も君のやる気に火をつける
 錦校区 和三盆

お聞きをかびがせつつ鏡餅
 浜寺東校区 岸 千紗子

川柳

我が母校出てまへんけど見る箱根
浜寺東校区 物種 唯修

鯖よんでないのに医者に五十肩
浜寺昭和校区 高橋 司

ゴミの日は井戸端会議主夫となり
浜寺昭和校区 森田十三子

拉致問題トランプでも解決を
浜寺昭和校区 川口 厚子

女子会は有れば気重し無きや淋し
浜寺昭和校区 橋本セイ子

信号は青でも左右みてわたる
浜寺昭和校区 平山 芳泉

老人をだます民には事欠かぬ
向丘校区 小谷 武子

幻想を捨て足の裏地につける
日置荘校区 井本 敏雄

盆栽を眺めいやされ自我自賛
日置荘校区 清水 龍一

この季節笠田の柿が食べたいな
登美丘南校区 井上美代子

食欲の秋に勝てない体重計
登美丘南校区 大黒かよ子

寺の鐘あわてふためき掃口に
登美丘南校区 木本 順一

朝ドラのおかっぱ百合ちゃんの昔
登美丘南校区 金川百合子

ストレスは自分で決めた体肝日
登美丘南校区 坂上 淳司

赤とんぼ逃げも逃げてもついて来る
野田校区 まこと上野

ばやきつ、年金の君と冷そうめん
野田校区 みやこ高橋

トランプで株式相場ババつかわむ
野田校区 とよかず西岡

親展で利息四円の知らせあり
野田校区 みちこ北井

日向ちゃんの笑顔はじけてメジャーV
野田校区 よしかず橋本

ピンコロを願い自転車今日も行く
野田校区 あきを中島

だまされて人の話にのる私
野田校区 よしのぶ橋

コンサートタクシー乗りつぎぐつたりと
野田校区 きくよ津田

テーブルに並ぶ夫婦の華箱
美原西校区 瀬戸 敏弘

詩

下り坂を行く
風校区 浅井千代子

人生下り坂とはよく言ったものだ
夫と暮らしていた頃は
何かと助け合っていた
それが独りになるとサア！大変
人の名前はよう覚えられない
特に字忘れがひどい
国語辞典は絶対手放せない
聞いた事も忘れ勝ち
三度の食事
昔作っていた味となんだか違う
元々左耳は幼い時の熱病が原因で聞こえず
右耳だけが頼り
それも怪しくなってきた
他者との交流も苦痛な時がある
今は詩の世界を蓄っているのが心の救い
先日読書会で
嵐山光三郎の「下り坂繁盛記」を読んだ

履歴もさることながら
あの方の世界は特別
豊富な知識階級との交流
ゆるぎない経済力
積み重ねて来られた智力
でもどんな境遇にあっても
前向きに生きる
下り坂の終点は
まだ闇の向う
一步一步を大切に
見守ってくれている夫に
恥かしくない
人生下り坂を生きる



写真

〈新春〉
美原西校区 岡本 敏

老人クラブ会員向けに 傷害保険・賠償責任保険で安心補償

2019年10月改定 **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。1人1口加入で年齢制限はありません。加入手続きは所属の老人クラブの保険担当者が取りまとめる団体保険です。

②保険期間	保険加入月(年2回のみ)	保険期間	申込及び掛金払込期間
	2019年10月加入の場合	2019年10月1日午後4時から1年間	2019年7月1日～9月15日まで
	2020年4月加入の場合	2020年4月1日午後4時から1年間	2020年1月1日～3月15日まで

③掛金払込の条件：申込みの人数に関わらず1回の払込につき掛金総額3,000円以上(追加の場合も同様)※払込手数料は申込者負担

④補償範囲・掛金タイプ：
24時間型/4タイプ = 自転車事故を含む個人賠償責任補償や地震・噴火・津波補償や熱中症危険補償を付加したタイプもあります。
活動型/2タイプ

6タイプから1人1つ選択してください。複数口加入はできません。

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	②保険期間	③掛金	④補償
老人クラブ(全員加入が条件となります)	毎年10月から1年間	1人年額100円(最低引受保険料3,000円)	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)

〒100-8822 東京都千代田区霞が根3丁目6-14 三久ビル1階102号

専用FAX 03-3597-8767 専用ダイヤル 03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ritd.com/> (Eメール) hoken@senior-ritd.com

※この広告は、以下の商品についてご紹介したものです。
 「老人クラブ傷害保険」
 ■活動型・老人クラブ団体賠償責任補償特約特約傷害保険
 ■24時間型・総合生活保険(傷害補償)
 「老人クラブ活動型賠償責任保険(自転車事故・地震・噴火・津波補償)」
 ご加入にあたっては、必ず「利用規約」「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は、ご契約前である団体の代表者にお話ししてあります。保険料は、ご加入のタイプにより異なります。ご不明な点がある場合は、10月9日までお問い合わせください。

19-100792 2019年5月作成

私たちは埧市老人クラブ連合会の活動を応援しています

堺市高齢者福祉大会 第2部アトラクション 10月3日(木)堺市総合福祉会館

熱演に

美原区「Happy Smile」(カントリーラインダンス)



令和元年の堺市高齢者福祉大会第2部のアトラクションでは、7区の会員による、ダンスや舞踊などが披露されました。先陣を切った美原区「Happy Smile」のカントリーラインダンスは、カ

ウボーイハットにそろいのジーンズのカウガールの姿でダンスを披露。他の出演者も、日頃の練習成果をいかんなく発揮。最後の抽選会も含めて大盛りあがりの福祉大会となりました。

拍手喝采!



東区「西野つばきクラブ」(民舞)



中区「よさこいおおき」(よさこい)



北区「喜多吉朗人クラブ」(寸劇)
(北区老人クラブ会長会)



堺区
「龍安子と池宮城妙子の二人会」
(唄と踊り)



西区「福泉女性部会」(3B体操)



南区「カマカニプラススタジオ福泉教室」(フラダンス)

新春プレゼント

プレゼント品

- 松原天然温泉「you,ゆ〜」無料入場券3枚 10名
- 島手そうめん販売株式会社 島手の長崎チャンポン・皿うどん 5名
- 株式会社銀装 カステラ詰合せ 5名
- アゴーラリージェンシー堺 お食事券 5,000円分 2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「新春プレゼント」係まで
【締切】 令和2年1月31日消印有効



●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。

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