

堺市美原区老連だより



M・Cみはら



美原総合福祉会館



美原区役所

堺市美原区老連

- 黒山校区老人クラブ連合会
- 美原西校区老人クラブ連合会
- 平尾校区老人クラブ連合会
- さつき野校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 TEL(06)6797-0212 FAX(06)6797-0479



第1回 美原区老人クラブ連合会 会長杯グラウンド・ゴルフ大会

第1回美原区老人クラブ連合会・会長杯グラウンド・ゴルフ大会が令和元年11月27日にみの池野球場で開催されました。

5校区52人の参加で、1チーム4～5人で決められたコース(全8ホール)をいつもの仲間と違い、他校区の方々にとぎやかに会話しながらプレーしました。

開会式は添田会長の司会と主催者あいさつではじまり、美原区長の澤田佳知さまからごあいさつをいただいた後、準備体操を行いました。その後、添田会長と澤田区長が始球式を行ってから競技開始です。

参加者はピッチャーマウンドなど起伏に富んだグラウンドに「球が言うこと聞かへん！」

「くぼみで止まった…」と悪戦苦闘。しかしラウンドが進むにつれてコースの特徴をつかんでいきます。「良いとこで止まるやん」「かっこいい!」と歓声が飛び交い、ホールインワンが出た時はチーム全員でたたえあうなど笑顔あふれる和やかな様子が見られました。

今回の大会に関して、美原区グラウンド・ゴルフ連盟会長さま、役員の方々にはチーム分けや前日、当日と準備等、また後片付け等していただきありがとうございました。

寒さ厳しい季節、体調管理に注意して日頃のグラウンド・ゴルフの練習を行って令和2年の大会を楽しみにしましょう!

(平尾校区 縄田 京子)

◆大会結果◆

優勝 (男性の部)	清水 重儀	さつき野	57打
優勝 (女性の部)	住谷 莞子	平尾	53打
準優勝	山口サヨ子	平尾	54打
第3位	内田 征春	北余部	60打
第4位	場谷真由美	北余部	60打
第5位	阿部よし乃	北余部	61打
第6位	石原 基成	平尾	61打
第7位	奥田 英雄	さつき野	62打
第8位	吉村 優	北余部	62打
第9位	田中 好枝	北余部	63打
第10位	池上 健男	さつき野	63打
B賞	佐治ユキ子	青南台	80打

私たちは、堺市美原区老人クラブ連合会の活動を応援しています



老後の安定

美原区老人クラブ連合会の皆さまには、老人クラブの諸活動に温かいご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

は青い空とセミの声、秋は天高く紅葉が映え、冬は寒いながらも穏やかに。そんな四季を感じる日本が好きなのだ。

今年期待することは、安定した気象状況だ。春はうららかにサクラが咲き、夏

それがこの数年、異常気象が続き、雨が降ると大雨となり、ゲリラ豪雨もあつ

て災害となる。夏は真夏が続く熱中症対策に大わらわ、農作物にも影響が出て、紅葉もままならないとは。温暖化が進み、地球全体が異常気象に脅かされているこの状況は、いかにしたら制御することができのだろうか。二酸化炭素の排出抑制だけで防止できるのだろうか。世界全体での対策が必要だと思つ

寒さも必要だと思つ。しかし、災害発生となるような異常気象は「めんど」。最後に、今後も健康で楽しく魅力ある美原区老人クラブ連合会を目指して、役員一同取り組んでまいりますので、各単位クラブ会員の皆さまの、より一層のご支援、ご協力をお願い致します。



第48回全国老人クラブ大会に参加させていただいて

美原区老人クラブ連合会
会計 吉村 清子



十一月二十六日・二十七日の二日間、埼玉で行われた全国大会は、北は北海道、南は沖縄まで、各地から約二五〇〇名が集結しました。

「のびしろ！健康寿命、担おう！地域づくりを」のスローガンのもと、一日目は活動交流部会が行われ、舞台発表の部を拝見しました。舞台発表の中には、民謡、フラダンス、浦島太郎の演劇や、各地方の音頭、地元に残る秋祭りの踊り、パドル体操やコーラス等があり、コーラスは混声でハイモニーも良く鍛え上げたボリューム感に溢れたパフォーマンスで、感動致しました。

演目のどれもが、老人クラブとは思えないほど力強く、団結力に漲った作品に仕上がって驚くばかりでした。グループで行う踊り、体操、コーラス、お芝居等には、一人では発揮できない小さな力が、みんな集まれば大きな力にまとまり素

晴らしく成し遂げられることを実感しました。私の地域でも、何かやりたい、やってみたいと思うようになりました。

二日目は、「武蔵一宮氷川神社の歴史」というテーマで、神社の権宮司・東角井真臣氏の講演がありました。難しい話で眠くなるのではと、心配していましたが、とても分かりやすく興味深く話してくださって、次第に引き込まれていきました。今回は埼玉まで

来ましたが、スケジュール的にも行けそうではなかったため、また別の日に是非お参りしたいと思ひました。

日本一長い参道、氷川参道は、二キロメートルにもおよび、中山道の一部として使われていたそうです。平安の御代より京都の一宮である賀茂神社で行われる勅祭を、明治天皇が都を東京に遷されたときから、守勅祭の社をこの氷川神社と定められ、八月一日の例祭には、勅使が必ず氷川神社を参拝され、奉納していただいているそうです。

勅祭社は全国に十七社あり、氷川神社は七番目の神社で、名前はあまり知られていませんが、由緒ある神社であることがよく分かりました。歴史の勉強ができて、私にとって全く遠かった存在の埼玉が、今回身近



私たちは、堺市美原区老人クラブ連合会の活動を応援しています

初心者のための スマートフォン体験教室



十月十一日(金)、美原文化会館五階研修室において、市老連主催のスマートフォン体験教室が開催され、二十人が参加。ソフトバンク株式会社スマホアドバイザー・藤倉聡氏を講師に招き、実機を使った体験教室が行われました。

藤倉氏は「スマートフォン操作はたくさん触ることが上達のコツ。今日は楽しく触っていきましょう」と話した後、スマートフォンの基本操作である①タップ(画面を指先で一回叩く)②フリック(画面に触れて指先を素早く払う)③スワ

イフ(画面に触れて指先をスライドさせる)④ピンチ(親指と人差し指でつまむように操作)を練習し、地図、カメラ、音声入力など、さまざまな機能についてわかりやすく説明していただきました。



市老連 健康ボウリング大会を開催

十一月十五日(金)、ラウンダウン堺中央環状店で市老連主催の健康ボウリング大会が開催され、美原区から七人が出場しました。

「五十年ぶりに投げるけど…」という初心者の方に投球フォームをアドバイスする熟練者の姿や、他区の方と交流するなど和気あいあいとゲームは進行します。また、ガターで気落ちする方を励ましたり、ストライクが出ると大きな歓声とともにハイタッチするな

ど、各レーンでさまざまな表情が見られました。結果発表では、上位入賞者以外の方も「飛び賞」や「BB賞」などさまざまな賞品が手渡され、最後まで大いに盛り上がりました。美原区からは次の方々が入賞されました。

◆大会結果(敬称略)

- 男子の部
 - 優勝 清水 重儀(さつき野)
 - 第三位 本原富一(天(さつき野))
- 女子の部
 - 優勝 吉村 清子(さつき野)



美原区から出場した皆さん



令和元年度 堺市高齢者福祉大会



堺市老連主催の令和元年度堺市高齢者福祉大会が十月二日(木)、堺市総合福祉会館六階ホールで盛大に開催され、市内七区から大勢の会員が参集しました。

第一部式典は鎌谷副会長の開式のことばで幕を開

け、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、米村かおる健康福祉局長、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成功者への表彰状贈呈式に移りました。美原区からは二名が受賞されました。

■老人クラブ育成成功者
校区連合会長
添田 豊司(平尾)

■退任校区会長
長辻 勲(黒山)

その後、参加者全員で万歳三唱を行い、開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



Happy Smileの皆さん

出演して寸劇や民舞など日ごろの練習の成果を発揮。華やかな舞台で観客を魅了しました。美原区からはHappy Smileが舞台に立ち、カントリーライナダンスを披露しました。

最後はお楽しみの福引き抽選会が行われ、大会は大盛況のうちに終了しました。



堺市老連 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において第十八回堺市老連グラウンド・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。美原区から三十七人が出場し、残響に負けず熱戦を繰り広げました。

美原区から、次の方々が表彰されました。おめでと

うございます。

◆大会結果(敬称略)

- 第八位 岩佐 明(さつき野)
- 第九位 堀辻 國枝(平尾)
- ◆ホールインワン賞
 - 景山 花子(美原西)
 - 塚本 善重(美原西)
 - 森本 雅子(平尾)
 - 堀辻 國枝(平尾)
 - 川口 進(黒山)

美原区老連 校区活動だより

9/8 ディスコン交流大会

平尾会館 2階大会議室

平尾会館2階大会議室で平尾校区・さつき野校区合同のディスコン交流大会が開催されました。平尾校区から6チーム39人、さつき野校区から2チーム11人が参加され、熱戦を繰り広げました。



9/15 シニアクラブさつき野会 お月見会

さつき野コミュニティーセンター

秋の恒例イベント「お月見会」に約90名が参加しました。午前の部は新舞踊とカラオケの披露があり、昼食をとった後は参加者全員で「ふるさと」「歳をとるってどんなこと(うさぎとかめ 替え歌)」「365日のシニア(365歩のマーチ 替え歌)」の3曲を合唱しました。

午後の部は「この人捜そう!」「背の字リレー」「脳トレクイズ」などゲームを中心に、「座って体操」や手作りのボンボンを使った「グーチョキパー・ボンボン体操」で心身ともにリフレッシュ。最後はお待ちかねのビンゴゲームで盛り上がり、皆さん笑顔で会場を後にしました。



1/19 シニアクラブさつき野会 新年親睦会

さつき野コミュニティーセンター



令和初の新春を祝う「新年親睦会」に約80名が参加しました。まずは宮之前会長が壇上に立ち、「新しい時代を迎え、われわれシニアクラブさつき野会もさらにパワーアップしてまいりたいと思います。本年も皆様のご協力をよろしく申し上げます」とあいさつを行いました。続いてカラオケ、新舞踊、ギター演奏が次々に披露され、昼食時には宮之前会長が音頭をとり全員で乾杯。

午後は「1月1日」「年金時代(青春時代 替え歌)」などを全員で大合唱。その後も「指名手配!」「背の字リレー」といったゲームや体操で体を動かし、最後はビンゴゲームで幕を閉じました。



◆◆◆◆ 美原区老連 校区活動だより ◆◆◆◆◆

黒山校区活動報告

南余部の活動状況

南余部老人クラブ 会長 市田 理



①社会奉仕の日(9月20日)に各公園(3カ所)の除草作業を行いました。



②令和元年11月25日、学童の登下校が多い交差点に向けて防犯カメラを設置しました。



③毎朝時間規制(7:30~8:30)道路の監視ならびに登校時の子供見守り活動を行っております。



④恒例の歳末夜間警備を実施しました。

黒山校区活動報告

楽市楽座(にぎやか市)

上黒山老人会 場谷 正雄



上黒山が10年くらい前から地域の活性化を目標に始めた黒山楽市楽座にぎやか市は、令和元年11月17日(日)に上黒山総合会館前広場で行われました。

地域の新鮮野菜に新米、柿、みかん、草花鉢などを売り、模擬店ではフランクフルト、おにぎり、豚まん等もあり、地域の人たちにぎわいました。

会場中央では、地域の高校、中学の学生たちが太鼓や吹奏楽、歌などを披露し、見ている人は手をたたき、子供たちが踊りと盛り上がりました。

その他、日本3B体操や太極拳、カントリ一ダンス、大正琴演奏等や、ふれあい動物園などもあって、秋の半日を地域のみんなで楽しみました。



平尾校区活動報告

平尾老人クラブ

研修旅行と定例会

平尾老人クラブ 会長 添田 豊司

年に一度の日帰り研修旅行も楽しみの一つで、今年度は「三重県御在所湯の山温泉」を予約。カラオケ、おしゃべりなど食べて飲んで大いに盛り上がり楽しいひとときを過ごすことができました。

出発当日は天気も秋晴れ快晴で一日無事に終えることができ胸をなでおろしたところです。チョッピリ冒険しちゃったかなと反省も…。役員二期目を迎えるにあたり、これからも楽しい仲間たちと健康長寿を目指して日々奮闘してまいります。



平尾老人クラブ研修旅行 御在所 令和元年11月13日

月初めの第一月曜日が定例会となっており、今回もまた次の行事に3月8日のお楽しみ大会の件で「ワイワイ、ガヤガヤ」にぎやかな会合が始まります。

最後に「病気になったのは仕方がない。病気になっても病人になつてはいけない」と思っています。



定例会のようす

私たちは、堺市美原区老人クラブ連合会の活動を応援しています

美原区老連 校区活動だより

美原西校区活動報告

北余部老人クラブの活動と各部の紹介

北余部老人クラブ 会長 景山 花子

【北余部チューブ体操部】

毎週水曜日にチューブ体操だけでなく、歌体操、お口の体操、脳トレなどみんな和気あいあいと楽しく身体を動かしています。



【カラオケ部】

3か月に一度「やすらぎの歌声ひろば」と題して部員以外の皆さまも参加して、コーラス・ダンスなど参加者全員で楽しんでいます。



【グラウンドゴルフ部】

青空のもと元気いっぱい和やかにプレー。新入部員を募集しています。一緒に楽しみませんが。



【ディスコン部】



堺市、美原区の大会で数々優勝。他の地区から打倒北余部ディスコン部といわれるほど強豪。

【チューブ・すみれ】

毎週月曜日コッカラ体操、手話歌、指遊びなどみんないきいきと楽しく身体を動かしています。



11/5 火曜日

令和元年度 秋季研修ツアー



令和元年11月5日(火)、今年度の秋季研修ツアーとして淡路島に行きました。

明石海峡大橋を渡って淡路人形浄瑠璃の見学、おいしい昼食、両手いっぱいのお買い物。楽しい一日、皆さん元気に北余部に帰ってきました。

1/17 金曜日

新春お楽しみ交流会 準備日



新春お楽しみ交流会 最後の仕上げです



準備完了! 明日を待つばかりです



作品展の展示も完了です

1/18 土曜日

第2回新春お楽しみ交流会



第2回となる新春お楽しみ交流会が開催されました。開場とともに多くの参加者が北余部ふれあい会館に集い、開演時刻には立ち見客が出るほどの盛況ぶり。交流会は詩吟で始まり、福笑い、踊り、チューブ体操、ダンスなど多彩な演目が披露され、客席も一緒に歌ったり踊ったりと楽しく時間が流れていきます。昼食休憩後も、参加者を募ってのトンカチジャンケンやフラダンス、コーラスでもうひと盛り上がり。最後は豪華景品が当たるビンゴゲームに挑戦し、笑い声が響くにぎやかな会となりました。

私たちは、堺市美原区老人クラブ連合会の活動を応援しています

女性部会活動報告

みはら区民まつりに参加して

女性部会 縄田 京子



手作り品を急ぎよ依頼したりと今までに経験したことのない体験をさせていただきました。今までと違う場所・区役所五階と場所的に遠い心配していましたが、事前には場所の説明をさせていただき、場所が分からなかったと後から聞き謝ることもありませんでした。販売時に交わす会話、楽しくさせていたいただきました。

「第15回みはら区民まつり」が、美原区役所・駐車場・旧区役所広場等で開催されました。各団体さまは決められた場所にて、各即売ごとに個性豊かな販売や各団体の説明等にぎやかに行われました。

美原区老連女性部会は、美原区役所五階にて手作り作品・カバン・風呂敷・毛布・ひざ掛け・キッチンマット(大・小)等を販売させていただきました。今回初めて関わらせていただきました。販売品の購入、何を仕入れる? コスト面、販売場所面積等話しながらの品選び。また、



手作り品制作、準備等お世話してくださった方々にお礼申し上げます。今後とも女性部会にご協力いただけますようお願い致します。

随筆

令和初の感動

北余部老人クラブ 副会長 柴田 隆雄

①ノーベル賞 吉野 彰
数十年前はくわすかな人が受賞していたが、近年は毎年のように候補者に争がり、賞をいたたく人が多い。素晴らしい。

②スマイリングシンデレラ /しごこ
ゴルフ大好き人間の私としては、渋谷日向子(スマイリングシンデレラ)がこころにゴルフAIG全英女子オープン制覇。これまた素晴らしい。

③ワンチーム
ラクビーワールドカップ 日本代表(ワールドカップ 日本大会ベスト8)笑わないう男・稲垣啓太のトライが印象に残っている。ONE TEAM(ワンチーム)の素晴らしい。



美原老人福祉センターからのお知らせ
クラブ活動・会員募集

美原老人福祉センターで活動しているクラブ・同好会の会員募集です。地域のお年寄りの活動拠点として、さまざまなクラブ活動に多くの方々が参加されています。あなたも見学から始めてみませんか? ご興味をお持ちの皆さん、奮ってご参加ください。

◆老人福祉センターって、どんな施設?

堺市の老人福祉センターでは、高齢者を対象にして...

- ・浴室
- ・囲碁、将棋、バンパープールなどレクリエーションの設備
- ・クラブ・サークル活動に利用する部屋の貸し出し
- ・講座や教室などの行事の開催



水画同好会

◆利用できる人は?

- ・満60歳以上で、堺市内にお住まいの方です。
- *利用するためには、利用証の交付を受ける必要があります。お近くの老人福祉センターで、利用証発行のための手続きをしてください。
- *年齢と住所が確認できるもの(運転免許証や健康保険証など)をご持参ください。



みはらギタークラブ

◆利用時間と料金は?

- ・午前9時～午後5時15分
【浴室は午前10時～午後3時】
- ・利用料は無料です。

◆休館日は?

- ・日曜日・国民の祝日・年末年始
- *暴風警報のため休館することがあります。

クラブ紹介

【民俗舞会】
民謡を通じて生きがいづくり!



【ヘルシー体操】
嗓子を使って楽しく体操!



【書道クラブ】
初心者大募集!



【太極拳】
3つのグループが活動中!



【友禅染クラブ】
染めて楽しい作品づくり!



【美原麻雀同好会】
初心者・女性の方も大歓迎!

【筋力アップフェニックス】
体操で筋力UP!

【謡曲同好会】
お腹から声を出して健康増進!

【美原パソコン同好会】
パソコン習得で知識向上!

【カラオケクラブ】
楽しく歌って健康長寿!

*他にもたくさんさんのクラブがあります。ご興味のある方は美原老人福祉センターまで

お問い合わせは、美原老人福祉センターまで 美原区黒山782-10 ☎072-362-3939



美原消防署からのお知らせ



～緊急時のお守り「安心連絡シート」「安心連絡カード」のご紹介～

近年、高齢者の救急搬送件数が増加しており、全体の約半数を占めています。なかでも、独居の方や高齢夫婦からの要請も増加しており、その際に救急隊が困るのが、傷病者の持病や緊急時の連絡先などの情報収集です。これらについての情報が事前に準備されていれば、救急隊から医療機関への連絡がスムーズになり、より早い医師の診察が可能となります。

ここで、皆さんにお知らせしたいのが、「安心連絡シート」と「安心連絡カード」です。これらは堺市社会福祉協議会美原区事務所や美原消防署に置いており、また、美原消防署員による防火訪問の際にも配布しています。これらの用紙に事前に緊急連絡先、かかりつけ医療機関、いま飲んでる薬、持病などを記入しておくことで、救急隊や医療機関に必要な情報を速やかに提供することができます。

「安心連絡シート」は冷蔵庫や壁などに貼り、「安心連絡カード」は財布に入れて、緊急時のお守りとして、是非、皆さんも準備してみませんか。

自宅用

冷蔵庫の扉に貼り付ける 安心連絡シート

冷蔵庫の扉にすぐ貼れる！
マグネット付き

安心連絡シート

もしも、具合が悪くなったら
119番へ連絡 → 119番通報後…
救急車が来るまでに準備しておく良いもの

① 救急隊が到着するまで
② 事前に記入された「安心連絡シート」を見て、あなたの医療情報などを確認
③ 緊急時連絡先に連絡を取りつ、病院へ搬送

「救急車を呼んだ方がいい!」と思ったら
#7119 または 06-6582-7119
救急安心センターにおおさか

身近な相談窓口

名称	電話番号	住所
堺市社会福祉協議会	072-2040	堺市美原区美原1-1-1
美原区事務所	072-2040	堺市美原区美原1-1-1
美原区健康福祉センター	072-2040	堺市美原区美原1-1-1
美原区高齢者福祉センター	072-2040	堺市美原区美原1-1-1
美原区障害者福祉センター	072-2040	堺市美原区美原1-1-1
美原区子育て支援センター	072-2040	堺市美原区美原1-1-1
美原区高齢者福祉センター	072-2040	堺市美原区美原1-1-1
美原区障害者福祉センター	072-2040	堺市美原区美原1-1-1
美原区子育て支援センター	072-2040	堺市美原区美原1-1-1

オモテ

- ◆事前にシートやカードを使っていることを身近な人に知らせておきましょう。
- ◆裏面の記入日を書くことを忘れずに☆

お問い合わせ先

堺市美原消防署 警防課 救急係まで
TEL.072-362-0119 / FAX.072-363-1414

外出用

財布などに入れて持ち歩く 安心連絡カード

もしものための
安心連絡カード

氏名

生年月日 明・大・昭 年 月 日

性別 男・女 救急は119番

(社)堺市社会福祉協議会/堺市高齢者福祉推進課

オモテ

本人住所	<input type="text"/>	☑
緊急時連絡先	氏名 <input type="text"/>	☑
	住所 <input type="text"/>	☑
かかりつけ医	氏名 <input type="text"/>	☑
	住所 <input type="text"/>	☑
持病	高血圧・糖尿病・脳卒中・心臓病・不整脈 その他 <input type="text"/>	

このカードは、緊急時に備えて常時携帯してください。(※裏面に記入)

ウラ

ご協賛いただきました皆様へ御礼

このたびは、広報紙「堺市美原区老連だより」に広告のご掲載を賜り、誠にありがとうございました。本紙はきたる超高齢社会に向けて会員の生きがい・健康・教養を高めるとともに、会員相互の親睦交流を願って発行するものです。以上の趣旨をご理解いただき、何卒、末永きご厚誼、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

堺市美原区老人クラブ連合会