



発行所
堺市南区老人クラブ連合会
発行責任者 井上善吾
新橋尾台4-16-24-309
TEL.(072)296-8950

編集・印刷
シルバー新聞社
TEL.(06)6764-6089

*次回発行は2020年10月1日です。原稿は7月31日頃までに各校区編集委員まで提出してください。期日に遅れないようお願いいたします。

人生100年時代！ 健康寿命を延ばしましょう

堺市南区老人クラブ連合会長 井上善吾



お花見の季節を迎えました。皆様には益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。今年度も何卒よろしくお願



春光を浴びた緑まぶしい季節となりました。南区老人クラブ連合会のみな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上げます。また、平素は南区行政の各般にわたり温かいご理解、ご協力を賜り、心から御礼申し上げます。新たな年度を迎え、7月24日より東京オリンピック・パラリンピックが開催されます。56年ぶりに日本で開催

申し上げます。近年、人生100年時代と言われています。南区は泉北ニュータウンの街開きより50年が過ぎ、会員の皆様の高齢化が急速に進んでいます。これからは健康寿命をいかにして延ばすかがより大切になり

ます。また、地域の方々の支え合い、助け合い活動等も重要になります。

堺市では高齢者の加齢に伴う心身機能の低下予防として「あ・し・た」プロジェクトを開始しました。「あ・し・た」は「あ・し・た」がより大切になり

ます。また、地域の方々との支え合い、助け合い活動等も重要になります。

堺市では高齢者の加齢に伴う心身機能の低下予防として「あ・し・た」プロジェクトを開始しました。「あ・し・た」は「あ・し・た」がより大切になり

ます。また、地域の方々との支え合い、助け合い活動等も重要になります。

堺市では高齢者の加齢に伴う心身機能の低下予防として「あ・し・た」プロジェクトを開始しました。「あ・し・た」は「あ・し・た」がより大切になり

ます。また、地域の方々との支え合い、助け合い活動等も重要になります。

堺市では高齢者の加齢に伴う心身機能の低下予防として「あ・し・た」プロジェクトを開始しました。「あ・し・た」は「あ・し・た」がより大切になり

ます。また、地域の方々との支え合い、助け合い活動等も重要になります。

堺市では高齢者の加齢に伴う心身機能の低下予防として「あ・し・た」プロジェクトを開始しました。「あ・し・た」は「あ・し・た」がより大切になり

ます。また、地域の方々との支え合い、助け合い活動等も重要になります。

「あ・し・た」から健康長寿をめざそう

堺市南区長 佐小元士

上させ、文化・国籍などさまざまな違いを乗り越え、友情、連帯感、フェアプレーの精神をもって、平和でよりよい世界の実現に貢献すること」という精神が

が過す日々の生活の中に根付かせていくことが大切であると感じています。堺市では心身の向上に向けての「介護予防あ・し・たプロジェクト」をうまく循環させるこ



美木多校区・大森地区の空き地に舞い降りた雉(友人が撮影)

美木多校区 檜本 隆

る」は介護予防に大切なことでもあります。南区老連と致しまして「健康づくり、仲間づくり」活動に、より一層努めてまいります。また、高齢者を狙った特殊詐欺が多発しています。皆様も詐欺に合わないよう、お互いに十分注意いたし

ました。厚く御礼申し上げます。今後は新会長様を中心に一致団結して、南区老連の益々の発展と、皆様方の益々のご健勝とご多幸を祈念申し上げます。

も、今後ともお力添えを賜りますようよろしくお願い申し上げます。最後になりましたが、皆様のご健勝、ご多幸をお祈り申し上げ、ご挨拶とさせていただきます。

わたしたちは堺市南区老人クラブ連合会の活動をサポートしております

南区老連活動だより



和気あいのゲートボール大会

第75回秋季ゲートボール大会
 11月5日(木)、庭代台グラウンドで「第75回ゲートボール大会」を開催しました。
 参加申込み18チームのところ棄権2チーム、開催しました。
 天候も秋晴れのなか、各チーム日頃の練習の成果を発揮され、

11月14日(木)、西原公園グラウンドで第28回のグラウンドゴルフ大会を開催しました。
 参加者133名、日頃の練習の成果を発揮され、試合も無事に終了しました。
 成績は以下の通りです。

- 優勝 二階堂妙一
- 準優勝 柴田実夫
- 3位 高橋貞之
- 4位 古川徹
- 5位 久留行雄
- 6位 井上善吾
- 7位 中野保孝
- 8位 北條精作
- 9位 三浦衛
- 10位 松浦和明



133人が参加してグラウンドゴルフ楽しむ

- △女子部▽
- 優勝 中戸井初恵
- 準優勝 坂本正子
- 3位 樽谷雅子
- 4位 桜淵チヨ子
- 5位 芥川重子
- 6位 海本ヒロ子
- 7位 毛下悦子
- 8位 大田孝子
- 9位 大井絹代
- 10位 平井和子



秋晴れの下、熱戦

第75回秋季ゲートボール大会

成績は次の通りです。
 △第1コート▽
 優勝 宮山台C、2位 片蔵B、3位 梶ケ峯B
 △第2コート▽
 優勝 泉田中A、2位 庭代台、3位 梶ケ峯A

練習の成果 遺憾なく発揮

南区老連第39回演芸大会

竹城台校区 金井辰男



南区老人クラブ連合会の第39回演芸大会は、令和元年10月22日に大阪府立障がい者交流促進センターの大ホールで盛大に行われました。
 出演種目と出演者数は、歌謡曲31組33名、踊り10組49名、新舞踊3組6名、民謡7名、フラダンスとウクレレ12名、手品6名、太極拳7名、漫才の名の9種目・128名で、昨年より24名増えています。
 素人はなれの上質な演技も多く、日頃の練習の成果を充分発揮して頂きました。観客席からの応援や拍手も盛んで花束贈呈もあり、



92歳の出演者に感謝状贈呈

この大会を盛り上げて頂きました。
 出演者の最高年齢92歳の尾崎テル子氏(上神谷)へ、南区老連井上会長より感謝状と金一封の贈呈がされました。

美智代氏、井藤由紀子氏、実行委員の皆様方のご協力のおかげです。厚くお礼を申し上げます。報告いたします。



今年も演芸大会を楽しく予定通り実施できたのは、檜崎演芸部委員長、司会進行役の中野

133人が汗

第28回グラウンドゴルフ大会

南区老連ではいろいろな事業展開をしています。皆さんも参加して一緒に楽しみましょう。そしてお互いに健康寿命を延ばしましょう。

仲間づくりに最適

第1回南区長杯デイスコン交流大会を開催

第1回南区長杯デイスコン交流大会が2月8日、梅文化会館で開催されました。南区デイスコン交流大会は年3回(5月、10月、2月)開催しています。今年度より南区長杯の大会を開催することになりました。

今回は安永南副区長様、橋本堺市デイスコン協会会長様にご出席を賜りまして、ご祝辞をいただきました。

試合は14チームで4コートに分かれて、い



高齢者にぴったりのデイスコン

ずれも熱戦が繰り広げられましたが、各區でも競技大会が開催され、益々盛んになって



います。

デイスコンは室内競技で、高齢者の方でも簡単に出来ます。

健康づくり、仲間づくりに最適なスポーツです。皆さんも参加しませんか。

ハお問い合わせせ▼南区デイスコン交流会、幹事・井上善吾、☎296-8950

女性部研修会でコンサート楽しむ

女性部長 山下 康子

11月22日(金)午後1時から、赤坂台地域会館にて「もんたった」によるコンサートを開催しました。「もんたった」は、男性1名、女性2名のトリオです。当日の演奏は昔懐かしい曲が中心で、「もんたった」の美しい声に全員が口ずさんだりして、日頃のストレスも吹きとぶ楽しさで、アツという間に1時間余



女性部研修会で「もんたった」の美しい歌声を楽しむコンサート開催。参加者全員うっとり...

日頃の研鑽を披露

手に汗握る熱戦繰り広げる

南区囲碁将棋大会開催

去る11月24日(日)、泉ヶ丘市民センターで、囲碁将棋大会を開催。囲碁18名、将棋9名が出

た。次回はより多くの参加者を期待しています。(服部 記)

▲出場選手と優秀者▼
◎囲碁の部・18名、将棋の部・10名(1名欠席)優勝・第二

位・第三位の順▼囲碁A11川畑義宏(御池台)上野茂(御池台)水野郁夫(底代

台)▼囲碁B11梅原正次(赤坂台)吉田融(上神谷)谷口弘之(御池台)▼囲碁C11弘田桂三(庭代台)松永英之(泉ヶ丘東)荒木盛雄(泉ヶ丘東)▼将棋B11今道純男(御池台)池之野増夫(榎塚台)高橋浩光(榎塚台)▼将棋C11中野昭二(福泉中央)松田克昌(底代台)

参加者 真剣な表情で盤上の熱戦を展開する



真剣な表情で盤上の熱戦を展開する

<囲碁将棋大会出場選手と優秀者>

	優勝	第2位	第3位		
囲碁 A	川畑 義宏	御池 台	上野 茂	御池 台	水野 郁夫
囲碁 B	梅原 正次	赤坂 台	吉田 融	上神 谷	谷口 弘之
囲碁 C	弘田 桂三	庭代 台	松永 英之	泉ヶ丘 東	荒木 盛雄
将棋 A	今道 純男	御池 台	池之野 増夫	榎塚 台	高橋 浩光
将棋 B	中野 昭二	福泉中央	松田 克昌	底代 台	

参加者(女性35名、男性4名、計39名)は存分に楽しめましたよです。

会員みな様のお陰です

100万人会員増強運動で受賞

新檜尾台老人クラブ連合会会長 井上善吾

全国老人クラブ連合会では創立50周年の記念に「100万人会員増強運動」を提唱し、平成26年度から5カ年間にかけ全国運動が推進されました。

新檜尾台校区老人クラブ連合会も「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、女性部長、及び役員を中心に「5カ年間会員増強運動」を推進致しました。

皆様の協力を頂き、5カ年間連続で会員増強を達成することが出来ました。

昨年、埼玉県で開催されました「全国老人クラブ大会」にて「100万人会員増強運動優良クラブ(連合会)賞」を受賞致しました。会員皆様の努力のおかげと感謝致しております。

受賞を皆さんで喜び合い、より一層の会員増強に努めてまいりたいと思っております。



優良クラブ賞を受賞。これからは会員増強運動を推進し、協力をお願いします！

健康長寿は楽しい集いから

あしした運動実践

南区老連 鳴門へ日帰りバス旅行
竹城台 洞 口 公 俊

南区老連では去る9月21日、参加者141名で鳴門観潮・あわじ花さじきの日帰りバス旅行を実施した。

四季それぞれにいろいろな花が丘陵を染め

校区レポート

上げる淡路島・あわじ花さじきを訪れた後、鳴門海峡を渡り、鳴門の渦潮でもまれて育った魚介類・宝楽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。

マイクロスコープで道の入り口まで送っていたが、足下に激しく潮がぶつかり合う渦の道を遊歩・観潮した。

遊歩道の足下には諸所にガラス窓が配設され、潮流を覗き込むことができるとなっています。迫力満点だった。

観て食べて喋って頭

観て食べて喋って...、楽しいバスツアーに参加



ご存知ですか？ フレイルのこと

怖い身心の活力低下

介護ヘルプ要

<堺市南保健センター>



加齢とともに、心身の活力(身体的機能や認知機能など)の低下がみられる状態のことをフレイルといい、健康な状態と要介護状態の中間的な段階です。フレイルには身体的要素(口腔機能の低下など)、精神的要素(認知機能の低下など)、社会的要素(閉じこもりなど)の3つの要素があります。

フレイルを予防するために、「①」や「②」の3つを心がけましょう。

【①】足腰を鍛える運動や体操で筋肉・骨・関節などの衰えを予防しましょう。

【②】地域の活動やウォーキング・体操などの自主活動グループに参加したり、趣味や習い事、仕事など積極的に社会と関わりを持ち続けましょう。

【③】低栄養状態が続くと基礎体力や抵抗力が低下し、病気になるやすくなります。低栄養にならないために、1日3食バランス良く食べるようにしましょう。

大切なあししたのために、今日からできることをはじめ、自分らしい自立した生活をめざしましょう。

- 歩くスピードが落ちてきた
- 体を動かすことが少なくなってきた
- 早く気づき、日ごろの生活を少し工夫して健康づくりを心がけることで防ぐことができます。
- 体重が減ってきた
- 寝れやすい
- 握力が低下してきた

賑やかに演芸大会も

令和2年度新年互礼会開く

新檜尾台老人クラブ連合会 井上 善 吾

校 区 リポ ー ト

新檜尾台老人クラブ連合会は1月19日(日)、地域会館にて新年互礼会を開催しました。参加者93名で会場一杯となりました。

中野副会長の開会の辞で始まり、井上老連会長の挨拶で「当校区も2025年以降には超高齢化社会を迎えます。今日人生100年時代と言われていま

す。これからは如何に健康寿命を延ばすかが大切なこと。ご来賓として、連合自治会会長・鹿湖一郎様、民生委員児童委員

会委員長・森嶋直子様に出席を賜りました。ご来賓を代表して、鹿別一郎様よりご祝辞をいただきました。



人生100年時代へ健康長寿をめざす1年に…

「あ・し・た」運動で健康長寿めざそう

コンビニの店員教育に思う

榎塚台校区 吉岡 志 浩

ファミレスで「ご注文は以上でよろしかったでしょうか?」と聞かれた覚えがありませんか。※バイト敬語というそつです。

最近コンビニ(コンビニエンスストア)1970年代に登場した便利さを最大限に追求する小型スーパーマーケット)指定の振込用紙を持って処理するた



め、近くのコンビニに行きました。昭和・平成・令和と生きた、どちらかといえば昭和

の対応した店員が「奥のレジ(二人は対応終了の様子)に二人目が呼んでいる」といって、すぐに出て別々のコンビニに行つて処理しました。これまでコンビニの利用はスポーツ新聞購入か、不足を補う少額切手購入程度の利用だけでしたが、



話の多様化が盛んとなつて、乗物では半数以上が携帯をもって何かを行つています。SNSやLINE等で犯罪も起る世の中に取り残された感もありますが、銀行・郵便局・病院等々では番号札で順番待ちを行つており、この方が私には納得できます。

「二万円からお預かりします」? 「お弁当のほう、温めますか」?

令和2年度	南区老連	前期刊行事予定
4月	1日	「泉北老友」発行
	21日	南区老連定期総会
	30日	役員会
5月	28日	春季ゲートボール大会
	28日	堺市老連定期総会
	31日	第1回ティスコン大会
6月	11日	春季グラウンドゴルフ大会
	25日	近畿アロック研修会
	25日	役員会
7月	3日	堺市高齢者作品展
	日	南区旅行委員会
8月	28日	「泉北老友」編集会議
	日	演芸大会委員会
	日	堺市映画会
9月	25日	役員会(囲碁将棋委員会)
	25日	「泉北老友」校正会議
	25日	演芸大会委員会
	25日	堺市グラウンドゴルフ決勝大会

わたしたちは堺市南区老人クラブ連合会の活動をサポートしております

寿命も延びる楽しさ

かつらぎ温泉で新年互礼会

城山台校区やよい会 古塚 隆 司

城山台3丁の「やよい会」では1月23日、新年互礼会を行いました。

参加者は19名。朝10時お迎えのバスに乗

り、40分ほどでかつらぎ温泉「八風の湯」に到着。まずは温泉に入浴。化石海水の湯や露天風呂を楽しんだ後、

か。 やよい会では本年度春にはお花見ウォーク、秋には天野山金剛

囲碁は若者向き

昨今の囲碁・将棋事情は…

庭代台校区 水野 郁夫

次々と希望曲の予約が入り、幹事は大忙し。まだまだカラオケを続けたかったので、午後3時のバスで帰宅。行き帰りのバスの中で話弾み、喋って歌って笑って大変楽しい会となりました。ちよっと寿命が延びた

11月24日の南区老連囲碁将棋大会に、初めて参加させて戴きました。

庭代台からは囲碁3名、将棋2名が参加しましたが、たまたま同じフロアで別サークルの定例囲碁大会が開かれ

寺特別拝観を実施。区老連のバス旅行など各種行事への参加、カラオケやクラウンドゴルフなどクラブ活動、会員相互の見守り、公園清掃などの社会貢献活動を通じて、地域シニアの交流・親睦・健康増進の場として活動しています。

まことに囲碁をする人にお年寄りという風景は、年寄りより圧倒的に若者向きのゲームに変わってきていることを、最近の囲碁事情からお話したいと思いま

昭和の終わり頃でしたが、当時世界最強であった日本は囲碁の国際化を進めていました。ところが教えているつもりが10年もしたら韓国や中国の20代、30代の若者に先生格の日本が勝てなくなりま

私と言えば、足腰が弱く杖をついて、主人はパーキンソン病を患って、2人暮らしでままならぬ生活をしています。大阪市内に住む息子が、医者通いの送り迎えをこままんと手伝ってくれるので助か

ついています。地域の方々も親切で、太陽のよくな暖かい声をかけてくださり元気をもらっています。訪問看護を受けながら支えあって孫の成長を楽しみに、今を一生懸命生きています。



夫婦で支え合う

孫8人の成長楽しみ 美木多校区 榎本 三重子

女1人、男2人の3人は高校受験、すでに高校生は1人と大学受験が1人、後に続く3人は中学生、どの子もやさしく頼もしい限りです。

も国民栄誉賞の井山さんのように、20代の若さでトップに君臨する人が出てきました。令和元年には10代の新名人も誕生しました。囲碁の世界戦は10代から20代前半の若者の戦場になっています。最近では女性と男性の棋力の差も殆どなくなりました。

紫煙立ちこめる碁会所で碁相手腕を磨いた風景はもはや過去のものです。今の子は世界中の人のネット対局やAIを自在に操り、効率的に腕を磨いています。我々高齢者が10年かけてようやく到達するレベルを、幼

稚園児や小学生なら1年で到達できるとも言われています。囲碁はそれくらい年寄りに敵しく、子供に優しい競技になってきました。囲碁をオリンピックの正式種目という動きもあるそうですが、日本代表に金メダルを取って貰うためには、囲碁人口のすそ野を広げること若年化が必須です。

庭代台囲碁同好会は、いつでも、誰にでも門戸を開いています。あなたのお孫さんにとってもうどうか。一度気軽に覗いてみてくださ

仲間づくりは健康づくり



かつらぎ温泉で楽しい新年互礼会を実施

最近ようやく日本で

到達するレベルを、幼

い。

小学生と昔の遊び楽しむ 宮山台小学校体育館で開催

宮山台校区 小寺 清市



年1回、12回も続いている地域の大切な行事のひとつ

11月12日(火)宮山台小学校体育館において、福祉委員会と宮山台老人クラブ合同で昔の遊びを行いました。小学1年生と年1回の行事として、本年度12回開催となります。各グループにわかれてこま回し、縄跳び、竹とんぼ、けん玉、お手玉その他の種目を、1時間余りの時間交代で回っておぼえています。はやくおぼえる子供もあれば、こま回し、けん玉とか難しいのは途中でやめる子もいます。時間も終わり1年生の代表者からお礼の



子ども達も楽しんでいるようです

挨拶をいただき、終了となりました。次回も続けていきたいと思えます。

ふるさとへの便り

新檜尾台校区 黒川 和平

拝復 梅の花が咲き匂うころとなりまし。皆様にはお変わりなくお過ごしのこと、何より存じます。一度ごちからから電話しなければと思つていたところ今日そちらから手紙が届き、ありがたうございました。懐かしく読ませていただきました。リハビリの効果がでてだんだんよくなり、歌を作ったり、カラオケを楽しんだり、

それその情景が目に見え、歌は北の酒場の替え歌として作つたとか、レタス畑のある農村風景や詩情がよく出ていていいですね。やはり、何かに頭を使い、体を動かすことが健康で生きるためには大切だと思います。こちらは耳が遠いので長い間電話もかけずご無沙汰していましたがお陰で2人とも元



歌の方は不調法で、お前にはかなわないと思つたが、老人会の新年会や敬老福祉大会では、7年間「若いおまわりさん」ばかり歌って来ました。会長が歌うと盛り上がりでうし、みんな総立ちでウエーブして応援してくれていました。大会の数日後、ある女性の会員の方に道で会つた。「この間の若いおまわりさん、よかったです」といい、「あれで所々歌いやすいように節を変えてあるんですか」と聞くので「ええまあそういうことです」と軽く受け流しています。そないしてみなさんに喜んで、楽しんでたりもつています。

妹へ
(平成28年2月記)
早々

校
区
リ
ポ
ー
ト

イ
キ
イ
キ
動
い
て
健
康
長
寿

老人クラブ活動は健康の源



地道な努力で活動の活性化めざす

会の維持・発展へ全力 地道な努力で危機脱却へ

城山台校区「新陸会」の報告

新陸会は城山台1丁、1丁南、2丁と3丁の一部にお住まいの方を中心に組織されておりますが、ご多分に漏れず超高齢化で本会の活動能力は日を追って低下しており、ゲートボール、グラウンドゴルフ部は休会しております。会独自の活動としてデイスコンとカラオケ&懇談を残すのみとなっております習字教室に参加はしておりますが、

かような危機状況の中で、南区老連の演芸大会には3名が出演し、ボウリング大会には6名が参加しており、近場の行事には積極的に参加して、当会の活動の不足分を補っております。

また当会は、社会奉仕活動の一つとして公園愛護委員のもとで城山公園内の緑道(赤道)の清掃活動を行っており、毎回10名前後の会員が朝早くから取

り組んでおります(写真は最近の清掃活動の参加者です)。

昨年の忘年会は、送迎バスの手配がでなかつたので、地域会館内で「フ子繁沢弁当」と称して会食しました

が、多くの会員が参加し、その後会館内のカラオケを楽しみました。現在、本会の維持、発展のためにどのような活動をするのがよいか模索中ですが、即効薬はありませんので、地道な努力を続けていくしかありません。

(文責 関)

改葬して安心得る

「墓じまい」を考える

赤坂台あかつきの会 佐々木 敏 男

私の郷里は島根県浜田市です。母親は3年前の1月、98歳で亡くなり、実家には誰もいなくなりました。

墓じまいの理由は、今後車での帰郷は死亡事故を予感・予知したからです。

毎月、母の介護のため約3年半、死亡後も墓参り・法事等で浜田へ帰っていました。片道約500kmのマイカー運転は約7時間の走行ですが、毎回居眠り運転との格闘でした。また、33年前、父の法事で中国山脈の地道を横雪20cmのなか帰郷中、チェーン装着もブレーキが利かず、スリップしながら路肩から約10m垂直に川に転落し大破全損。運よく夫婦とも一命を取りとめた不思議な体験もしました。

2年前は、義兄が居眠り

健康に役立つ老人会

人生周年 時代の老人会について思うこと

竹城台校区 金井 辰 男

令和元年9月16日、老人の日の報道によると、国内の百歳以上の高齢者が初めて7万人を超えたことあり、人生50年が倍の100年になった結構な時代にめぐりあえたと思います。

しかし寿命が伸びて、高齢者に健康上・認知症等の問題が出てきました。この問題の解決に老人会の活動は役立つと思っています。

健康麻雀には参加し



私は七十一歳で退職し、直ぐ老人会に入会しました。卒寿を過ぎた今も会員ですから、会員歴20年です。

老人会に入会し各種の同好会に参加しました。グラウンドゴルフ・ゲートボール・カラオケ・健康麻雀、殆どが初めてのものでしたが楽しむことができました。現在もカラオケをしています。

老人会が高齢者の心

身の健康に役立つていのですが、高齢者が増えているのに老人会員は減少してきています。

老人会の発展のため会員増に皆様方のご支援・ご協力をお願い申し上げます。

2年前は、義兄が居眠り

わたしたちは堺市南区老人クラブ連合会の活動をサポートしております

泉北老友文芸サロン

短歌

福泉中央校区 田中 高子
 凧上げもすくなくなりしお正月 孫
 子ひきつれ重んじいさん
 風に舞う凧をみつめて孫おもい 時
 代の趨勢みきわめたくて

福泉中央校区 田中 亀久一
 新年に家族揃って小旅行 昔連れに
 し今連れられし
 朝夕の散歩もつらい時あれど 続
 けることこそ生を延ばしつ

福泉中央校区 山本喜恵子
 恵方詣り宮公お手植曾根の松 幹六
 メートルも枯死し社に
 息子らは神戸に住みし震災前夜 実
 家に帰って難を逃るる

福泉中央校区 辻田 尚美
 元日の令和の光庭先に白梅ふくらみ
 球根芽ぶく
 長男の新年祝す乾杯は、夫の挨拶と
 重なり聞こゆ

福泉中央校区 横道シゲ子
 年の瀬に足を骨折正月迎え家族の助
 けと夫への感謝
 初日さす窓辺に寄って庭眺む寒さ凌
 んでシクラメン咲く

上神谷校区 櫻淵 和代
 おもてなし沸きたつ日々は矢のごこ
 く日の丸背おう人拍手送りにて

美木多校区 中辻直彦子
 満月に無事を祈りぬ 行く年も来る
 年も又幸多かれと
 冬木立ち映す水面に鴨一羽 友を待
 ちてや黄昏ゆくも

美木多校区 西上 梅子
 花吹雪見上げながらも手をうけり

どこに散るのかそよ風まかせ
 大好きなグラウンドゴルフ腰まげて
 足の痛さも忘れるひととき

美木多校区 北條サヨ子
 美多弥の森とどん焼きで肌熱く
 ぜんざいいたたく三人の友と

俳句



南天の美

福泉中央校区 巽 崇
 南天や子孫わたって鴨を待つ

御池台校区 伊藤 基治
 続きものの夢にはらはら朝寝かな

御池台校区 小引 忠彦
 助手席は飽くことなし山櫻

御池台校区 池澤 睦子
 令夫人集ひて和む花の寺

御池台校区 中川チエ子
 花こぶし夕暮れの道ともしをり

御池台校区 楠本 恵子
 春の甲子園フラスバンドに鴉鳴く

御池台校区 市岡 昌子
 新樹光をそく朝のヒュッフェかな

美木多校区 田中 網江
 木につ赤鮮やかに富有柿
 ワールドカップ力と絆秋の舞

美木多校区 山崎 正子
 チラシ見て気分盛り上げクリスマス
 庭木切る鳥の巣はちの巣時雨空

美木多校区 北條サヨ子
 初歌に赤飯前に声出しし

美木多校区 北條 節子
 庖丁初めののに都心に計画運休

美木多校区 北條 益子
 孫が行く見知らぬ土地の第一歩
 風吹けば匂いとも花ふぶき

上神谷校区 向井佐和子
 風を受け陽をうけ眠る里の山
 白障子曾孫たたく己が肩

上神谷校区 芝本 君子
 蠟梅のほつぽつ開き時刻む
 瓦投げ孫の真顔や山眠る

上神谷校区 井守たかし
 新春や自主訓練と毛筆と
 氏子力注連縄にある五十本

上神谷校区 片山 茂
 一年の幸せしらせる除夜の鐘
 雑煮の香たたくよう事始め

赤坂台校区 植田 雅子
 あらうれし鉢に二輪の福寿草

赤坂台校区 梅原 明子
 凍星や吾にむかひし光あり

赤坂台校区 尾崎 武彦
 三ヶ日家族の数の温かさ

赤坂台校区 小林富美子
 庭の樹の幹より幹へ涙気かな

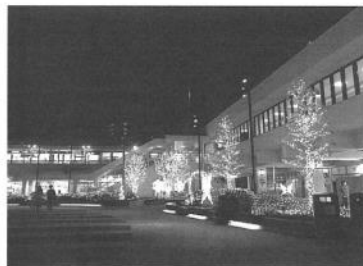
赤坂台校区 白石 和子
 母縫いし姉と揃ひの春着かな

赤坂台校区 相場 善晴
 賀状より令和で加速みなスマホ

赤坂台校区 久松 節子
 鬼よりも詐欺の注意や移挿す

横塚台校区 佐々 匠
 状箱に遺言をさめ年新た
 妻の手に大きにと書く花月夜

横塚台校区 岩井美智子
 断捨離で過去を振り切る神の旅
 泉北の街に聖樹の星放つ



泉ヶ丘広場のイルミネーション

川柳

美木多校区 楠本 隆
 和田川をのそいてみれば春のあわ
 聞こえ来る福祉サロンのヘタな歌

美木多校区 北條 節子
 風邪の子に祖母の朝飯食べられた

庭代台校区 小田 健一
 初夢で「桜を見る会」招かれた
 「パプリカ」は踊れないけど食べて
 ます

横塚台校区 玉瀬 富夫
 羽根落ちて断酒節煙稚児になる
 オリビックが開催されると80歳となりま

美木多校区 西上 梅子
 花吹雪見上げながらも手をうけり

あなたも老人クラブへ 参加しませんか

社会貢献活動にも
取り組んでいます

老人クラブでは趣味を通じた生
 きがい活動や高齢者が相互に支え
 合う友愛活動、子供たちの見守り
 や交流活動、さらに高齢者ならで
 はの伝承活動や美化活動など、地
 域を豊かにする社会貢献活動にも
 取り組んでいます。
 私たちは、一人でも多くの皆さ
 んに「老人クラブ」を知って頂
 き、活動の輪に参加して頂くた
 めに、会員増強運動を推進していま
 す。

す。私の母親は96歳で他界いたしました。
 現在は100歳を超えて5万5000人が存
 命とか？
 最近では健康法が花盛りです。それぞれに
 持っているDNAが異なります。産まれた場
 所も違います。自分の責任で、生きたいの
 ら地道に取り組み。続け。
 私は、読書1000冊を毎日。最盛期の腹式
 呼吸となります。
 堺東には毎朝9時からオープン居酒屋が
 ありますが、酒は独りで飲むのがよいよ
 うで。
 舞いきってこの世の生と離別する
 昭和、平成、令和を生かして頂きました。
 お陰様で供は3人、孫が2人。知識ではス
 マホを操る孫には勝ち目はないませんが、
 まだウイナムでは勝負出来る。面白い物で
 も、今までは泉ヶ丘のトザラスさんで買
 うのが楽になったのですが、最近ではメールで
 指令が参ります。昨日も放映されました
 が、作曲ソフトを使えば1分以下でさ
 ずです。
 トマヒケイ氏の語では、世界の約5%
 の富裕層がお金持だとか？ ホヤ川柳では
 ございませんが、お安い手段でストレスを発散
 いたしましょう。

わが街・みいけ

御池台素人演芸大会

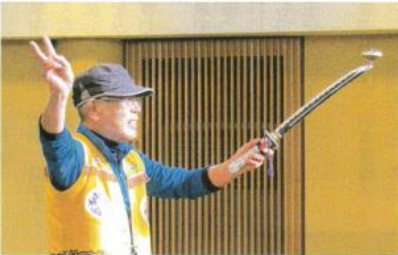
- 一、年が明ければ初詣 美多弥 櫻井 荒山さん お参りします それぞれの 家族の健康 幸せを 葛城山は雪景色
- みいけ わが街 薄化粧
- 二、緑柔らか公園の 皆で楽しむ お花見は 飲めや唄えでにぎやかに 頬もほのかに染まります 満開桜に酔いしれて
- みいけ わが街 花吹雪
- 三、燃える太陽 蝉時雨 離れ家族もまとまって 空に火花は ハーベスト なでしこジャパンも咲き誇り 盆踊りの輪 夜が更ける
- みいけ わが街 華やかに
- 四、秋はさわやか紅葉狩り バスに揺られて遠出して 帰ってみれば 一面に 黄色のじゅうたん敷きつめた 銀杏並木は日本一
- みいけ わが街 わが故郷

凄技に園児もびっくり

コマ廻しの達人迎えて

竹城台 洞口 公 俊

お正月にコマ廻しで遊ぶ機会が少なくなってきたが、去る1月21日、老人クラブの協賛で、竹城台・こひつじ



保育園(幼保連携型認定こども園)の園児達とコマ遊びのひととき

園児達は瞳を輝かせて「ウア〜」「キャ〜」「ヒエ〜」と歓声をあげ、

を過ごした。コマ廻しの達人・石塚康啓先生をお招きし、先生からツバメ返し、フーメラン、スプーン乗せ、左右掌乗せ、腕上での移動(アームウォーカー)、綱渡り、剣の刃渡り等のいろいろな妙技を見せていただいた。園児達は瞳を輝かせていた。参加者一同、真心に帰る園児達と共に愉しく遊ぶひとときを過ごした。

フォトアルバム



上の写真は校区老連の新春カラオケ大会の1コマ



立春のフキノトウ 庭代台校区 小田 健一



編集後記

令和2年はコロナウイルスの感染拡大を恐れながらも、我々の周りの自然は例年通り梅の花が咲き春の香を漂わせている。

南区のみならず堺市全体の老人クラブの会員が減少しており、本紙「泉北老友」を通じてもその拡大を呼びかけている。

そのような事を気にしながら令和元年10月発行の「泉北老友」を読んでいる、ある会員様の一篇のレポートが目にとまった。

概要は、御本人が歩いて帰宅途中に体調異変を来たし苦しんでいる時に、たまたま通り

かかった少年に手を差し伸べてもらい事なきを得た、この少年に感謝すると綴ったレポートだ。これだけなら一つの美談報告だが、私が感動したのはその38文字。

「私もこの少年のようになんやさしい人間として今後の人生を送りたいと思っております。」だ。

私などは言わずもがな、この38文字が高齢者の活動の源流ではないか。このような記事を多く読んでもらうことにより老人会活動の一助になり得ると、編集作業の末端を手伝いながら力を得た次第である。

(編集委員・栗 巻)