

老人クラブ広報紙 すこやか老友

# 北区老連



vol. 58

健康 友愛 奉仕

2020年4月

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 東三国丘校区老人クラブ連合会 | 光竜寺校区老人クラブ連合会  |
| 五箇荘校区老人クラブ連合会  | 北八下校区老人クラブ連合会  |
| 五箇荘東校区老人クラブ連合会 | 金岡校区老人クラブ連合会   |
| 東浅香山校区老人クラブ連合会 | 金岡南校区老人クラブ連合会  |
| 新金岡校区老人クラブ連合会  | 百舌鳥校区老人クラブ連合会  |
| 新金岡東校区老人クラブ連合会 | 西百舌鳥校区老人クラブ連合会 |
| 大泉校区老人クラブ連合会   | 中百舌鳥校区老人クラブ連合会 |

堺市 SAKAI CITY

【発行】堺市北区老人クラブ連合会 【編集協力】株式会社博報社 〒547-0026 大阪市平野区喜連西4丁目6-69 ☎06-6797-0212

## 堺市北区老人クラブ連合会 令和2年度役員紹介

本年度も  
堺市北区老連を  
よろしくお願ひ  
申しあげます。



北区老連副会長  
クラウドゴルフ部会長  
金岡校区  
徳田 進



北区老連会長  
辻 洋児



相談役  
東三国丘校区  
森田 勉



相談役  
クラウドゴルフ部副会長  
金岡南校区  
内堀 賢治



会計  
ハイキング部会長  
新金岡校区長  
渡辺 昇



研修旅行部会長  
大泉校区長  
石田 勉



ディスコン部会長  
女性部副会長  
光竜寺校区長  
中川 祐子



囲碁将棋部会長  
中百舌鳥校区長  
辰馬 守



演芸部会長  
金岡南校区長  
大島 孝



女性部会長・若手委員  
演芸部副会長  
喜楽会会長  
小野美恵子



広報委員  
東浅香山校区長  
曾我 誠一



クラウドゴルフ部副会長  
東三国丘校区長  
一本文男



囲碁将棋部副会長  
百舌鳥校区長  
南野 晃



ハイキング部副会長  
金岡校区長  
河村 俊男



ゲートボール部副会長  
五箇荘東校区長  
山田 俊昭



委員  
五箇荘校区長  
北田 俊明



委員  
新金岡東校区長  
江原 進



委員  
西百舌鳥校区長  
荒谷 孝



委員  
北八下校区長  
米田 大



ゲートボール部会長  
中田 源三



ディスコン部副会長  
進司 奉幸



研修旅行部副会長  
高田 邦子



女性部会計  
佐藤恵美子



若手委員  
横田 健



若手委員  
山際 由起

私たちは、堺市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています

# 第48回 全国老人クラブ大会

～令和初の大会が彩の国・さいたまで華やかに開催～

令和元年11月26日(木)・27日(金)の2日間、彩の国さいたま芸術劇場および大宮ソニックシティ大ホールを会場に、第48回全国老人クラブ大会が開催されました。

「のはそう!健康寿命、抱おう!地域づくりを」のテーマのもとに展開される老人クラブ活動の交流を中心に、今後の活動の発展と高齢者福祉の向上を期することを目的として全国から約2400人

が参集。

なお、北区老連からは辻洋児会長と小野美恵子喜楽会会長が堺市老連メンバーとして参加しました。



会場看板前で記念撮影

## 就任のごあいさつ

女性部会長 小野美恵子

このたび、堺市北区老人クラブ連合会女性部会長を務めさせていただきましたことになりました。

堺市老人クラブ連合会には、北区・堺区・西区・南区・中区・東区・美原区の七区に女性部会があり、それぞれに幅広く活躍されています。各校

区より十五名の委員の協力・連携のもと、いろいろなことにチャレンジし、なお一層、地域に密着し、つつましく親睦を深めたく存じます。今後とも、皆さまのご指導・ご支援を賜りますよう、よろしくお願ひ申し上げます。

堺市老連主催による令和元年度堺市高齢者福祉大会が令和元年十月三日(木)、堺市総合福祉会館六階ホールで盛大に開催され、市内七区から大勢の会員が参集しました。第一部式典では、開式



令和元年度 堺市高齢者福祉大会

### 受賞者(敬称略)

- ◆堺市老連会長表彰状
  - 老人クラブ育成功労者(校区連合会長)
    - 辰馬 守(中百舌鳥)
  - 老人クラブ育成功労者(単位クラブ会長・役員、校区の役員)
    - 谷 静子(五箇荘)
    - 世古口喜代志(五箇荘)
    - 西岡 靖人(東浅香山)
    - 吉田 靖弘(東浅香山)
    - 中川 祐子(光竜寺)
- ◆堺市老連会長感謝状
  - 退任校区会長
    - 森田 勉(東三国丘)
    - 徳田 進(金岡)
    - 内堀 賢治(金岡南)
    - 横田 佐一郎(百舌鳥)
    - 西川 正二(西百舌鳥)

のことは、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を述べました。その後、永藤英機市長から祝辞をいただき、米村がおる健康福祉局長寿社会部長代読、静又三社会福祉協議

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。なお、北区老連の受賞者は左記のとおりです。

表彰式終了後は、参加者全員で万歳三唱を行ない、閉式のご挨拶は第一部式典は幕を閉じました。



喜多若朗人クラブの寸劇『プロ野球今と昔'テヨちゃん教えて』

私たちは、堺市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています

# 第58回 堺市北区老人クラブ連合会 お楽しみ演芸大会

演芸部会長 小野美恵子

令和元年  
十月二十七日

日、堺市堺区ライフガーデンさかいホールにおいて、第五十八回堺市北区老人クラブ連合会「お楽しみ演芸大会」が開催されました。

新舞踊、尺八演奏、銭太鼓、民謡、ハーモニカ演奏、詩吟など総勢三十三組が登場。艶やかな着姿の方々も大勢見受けられ、それぞれ趣向を凝らして日頃の練習の成果を思い切り発揮しました。



途中、飛び入りで各校区長が「八甲おろし」を大合唱、最後は社団長の「河内おど」節」で輪になって河内首頭を踊り、全員で「三百六十五歩のマーチ」を明るく大きな声で元気に歌いました。  
堺市北区老人クラブ連合会の主旨でもある健康長寿「生きがいづくり」「健康づくり」「仲間づくり」「地域づくり」で、なお二層(黄色い綱)絆」が深まった一日でした。



私たちは、堺市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています



北区老連 秋季研修旅行



蒲郡温泉「ホテル竹島」一泊旅道中記

研修旅行部会長 石田 勉

九月二十三日(月)二十
四日(火)、名鉄観光自慢の
名古屋を中心とした秋旅
行です。秋分の日と重な
ったため参加者が少な
く、いつものメンバーに
会えず残念でしたが、天
気は快晴です。
いつものように名阪上
野忍者トラ
イブインで
休憩し、東
名阪道、伊
勢湾岸道、
木曾川を渡
って一気に



かわいい星の絵馬



熱田神宮でパワーを授かる

名古屋市内に
入ります。車
窓から眺めつ
つ、昼食地であ
る千種区サ
ッポロビール
名古屋工場跡
の「浩養園」
へ直行。広々
とした雰囲気
の中、バーベ
キューです。
地ビールで乾
杯！腹具合
にちょうど良
し。
名古屋最初
の見学は尾張
の鎮守社「熱
田神宮」。伊勢
神宮に次ぐ大
社で、三種の
神器の「草薙神剣(くさ
なぎへのみつるぎ)」が
祀られ、新天皇の奉祝ム
ードの本宮を参拝しまし
た。別宮・摂社・末社の
ほか、「ごころの小徑」
などいろいろパワースポ
ットがあるようで、神聖
な「ごころの小徑」と摂
社「一之御前神社」、末
社「清水社」を参拝しま
した。



名古屋城 本丸御殿

次に、金鯱を頂く五層
五階の天守「名古屋城」
へ。まずは名古屋城をパ
ックに全員の記念写真を
石田部会長が撮影。城内
見学はできない
ので、本丸御殿
を見学。一昨年
に十年の歳月を
かけて復元工事
が完了したはば
かりで、長蛇の列
に並びました。
四〇〇年前の姿
が忠実に再現さ
れ、絢爛豪華な
調度ばかりなの
で立ち止まりの



「河内おどご節」を熱唱する社会長



会場いっぱい踊りの輪が！

まず地元「蒲郡海鮮市
場」に立ち寄り、
矢作川を渡って
知多半島半田方
面へ。矢勝川沿
いの「新美南吉
記念館」を見学。
病弱で短い生涯
を児童文学に捧
げた作家で、代
表作「ごん狐」
など作品の資料
が丁寧に紹介さ
れた立派な記念

連続で、時間が足り
ず急いでバスに戻る
こと。
今宵の宿・蒲郡温
泉へ直行。「ホテル
竹島」は「プロが選
ぶ日本のホテル・旅
館100選」に三年
連続受賞とか。国の
天然記念物「竹島」
を前面に押し、風呂
は美人の湯で竹島を望み
素晴らしい。夕食は三河
湾のとれとれの魚が盛り
付けられ、乾杯の音頭で
開宴。燗の日本酒がよく
合い、五臓六腑に染みわ
たる！楽しい歌の披露
が続く。会場は和やかに。
今回は上坂市老連事務
局長が初めて参加され、
飛び入り出演で湧き上が
る。最後はやはり社会長
の十九番「河内おどご
節」！踊りの輪が会場



ホテルから竹島を望む

いっぱい広がり宴は最
高潮となり、閉会あいさ
つでお開き。仲間の参加
者が少ないため部屋飲み
もなく、静かに就寝？
翌朝、温泉でさっぱり
した後、朝食ビュッフェ
会場へ。新鮮な地産物が
並び、食欲を抑えるのが
大変でしたが、今回はマ
ンゴーグルトで軽め
に済ませることに。
定刻にホテルを出発。
まず地元「蒲郡海鮮市
場」に立ち寄り、
矢作川を渡って
知多半島半田方
面へ。矢勝川沿
いの「新美南吉
記念館」を見学。
病弱で短い生涯
を児童文学に捧
げた作家で、代
表作「ごん狐」
など作品の資料
が丁寧に紹介さ
れた立派な記念



ごん狐と中山
新美南吉記念館

館でした。その後、近く
の矢勝川土手の彼岸花の
見学を予定してしました
が、猛暑のため満開には
まだ遠かった。
中部国際空港直近の常
滑「まるは食堂旅館」に
て昼食。名物大工ビフラ
イはボリュームたっぷり
でおいしかったです。そ
の後「かねくくめんたい
パーク」と「なめ」で楽し
み、帰路につきました。
途中渋滞もなく、安全無
事に感謝。各校区の方々
を見届け、百舌鳥・中百
舌鳥校区の参加者が最後
となり、おみやげを手に
家路へ。
名鉄観光の担当が吉村
さんによって女性目線
の配慮があり、特に一度
の昼食はいずれもおいし
くて秀逸でした。また、
買い物見学ツアーは二日
目に集めたので、初日は
ゆっくりに見学に集中でき
て良かったです。
(文責：辰馬 守)

私たちは、堺市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています

### 第58回 北区老連 将棋大会

将棋部会長 辰馬 守

令和元年十一月三十日(日)、新岡岡市民センターにて開催。四十人の参加者が五クラスに分かれ対局を行いました。前年度まで行われていた堺市老連の新春囲碁将棋大会が打ち切りとなり、寂しい大会がと心配していましたが、各クラス同点者が続出しての順位決定戦が多く、尼子競技委員長も大わらわの状態でした。次年度より囲碁・将棋同時開催になる予定です。囲碁部会とすり合わせを行う予定です。

#### ◆大会結果(敬称略)

- 【A1(上位有段者)】  
優勝 川端比呂臣 (金岡)  
準優勝 野口 勝利 (大泉)  
第三位 和田 巧 (大泉)
- 【A2(有段者)】  
優勝 高松 博 (西百舌鳥)  
準優勝 小倉 通男 (西百舌鳥)  
第三位 古川 正夫 (百舌鳥)



- 【B1(上位有級者)】  
優勝 奥田 一夫 (大泉)  
準優勝 伊藤 哲夫 (光竜寺)  
第三位 吉田 義明 (北八下)
- 【B2(中位有級者)】  
優勝 古川 康夫 (百舌鳥)  
準優勝 辻川 武司 (西百舌鳥)  
第三位 山中 重雄 (金岡)
- 【C(有級者)】  
優勝 西川 太平 (東三国丘)  
準優勝 毛利 英紀 (百舌鳥)  
第三位 小嶋信太郎 (西百舌鳥)

### 堺市老連主催行事

**10/31 第38回ゲートボール大会**  
木曜日 金岡公園陸上競技場

45チームが集結し、8コートに分かれて勝敗・得失点差・総得点で競い合った今大会。相手のボールをはじき飛ばす力強い音や、「もうちょい」「ナイス！」など元気な声がグラウンドに響き、各ゲームとも熱戦でした。北区老連からは船堂東(五箇荘東)、陵南(西百舌鳥)、芝之内(金岡)の3チームがコート優勝と大健闘でした。

**9/25 第18回グラウンド・ゴルフ決勝大会**  
水曜日 金岡公園陸上競技場

市内7区の予選を勝ち抜いた266人が参加し、残暑に負けず熱戦を繰り広げた今大会。プレー中は「ナイスショット!」「うまいっ!」といった声が飛び交い、随所で笑顔あふれる和やかな場面が見られました。なお、北区老連からは井岡弘安さん(東浅香山)が4位に入賞しました。おめでとうございます。

**11/15 健康ボウリング大会**  
金曜日 ラウンドワンスタジアム堺中央環状店

高齢者の健康増進に寄与するべく、新たな試みとして開催されることになった健康ボウリング大会。北区老連からは11人が参加しました。「ボウリングは久しぶり」という人も多かったですが、ストライクが出ると大きな歓声とともにハイタッチをするなど、楽しいひと時を過ごしました。

**10/8 スマートフォン体験教室**  
火曜日 堺市産業振興センター 4階会議室

ソフトバンク株のスマホアドバイザーを講師に迎え、スマートフォンの基本操作のほか、地図やカメラ、音声入力など、さまざまな機能について分かりやすく説明していただきました。「とにかくたくさん触れることが上達のコツです」というアドバイス通り、皆さん時間を忘れてスマホ操作を楽しんでいました。

私たちは、堺市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています

校区・単位クラブだより

光竜寺校区

第71回  
ふれあい喫茶

十二月二十二日(日)、光

竜寺校区三丁目番集會場で第七十一回ふれあい喫茶が開かれ、カラオケや食事、演歌歌手の生駒尚子さんによるミニコンサートなどが行われました。



入り口ではサンタ帽にハッピー姿の女性役員が、お菓子のプレゼントで来場者を笑顔でお出迎え。光竜寺校区の自治会長も務める辻区老連会長が集まった皆さんにあいさつして、お待ちかねのカラオケがスタートしました。

熱唱の連続で大きく盛り上がる中、ゲストの生駒尚子さんが登場し大きな歓声が湧き起こりました。生駒さんは演歌歌手・女流河内音頭取りとして活躍中で、「大阪出身なので身近に感じます」と笑顔で話し、「浪速の女房」「祝い酒」などをあいさつ代わりに披露。来場者と一緒に楽しくデュエットした後、



得意の「河内音頭」を歌うと場内は大合唱と踊りに包まれ、まさにお祭り状態。最後は深い思い入れがあるという「父娘のれん」を歌い上げ、会場から大きな拍手が惜しみなく送られました。



生駒尚子さんとデュエット



コンサート終了後は昼食を経て、再びカラオケタイムに突入。参加者は歌と食事を堪能し、閉会までふれあい喫茶で楽しい一日を過ごしました。

北八下校区

野遠老人クラブ  
敬老祝賀会

九月十五日(日)、北八下幸寿荘において野遠老人クラブの敬老祝賀会が開催されました。

初めに岸田会長のあいさつがあり、その後、野村野遠町会長による乾杯の音頭で杯が交わされました。列席した多くの来



演奏後にイーモンバンドと記念撮影

賓の方もお祝いの言葉を述べ、皆さん笑顔で食事を楽しまれました。昼食後に堺近辺の老人ホームに慰问などを行っているアマチュアバンド、イーモンバンドが登場。「アメイズング・グレイ

ス」「七つの子」「青い山脈」などおなじみの名曲が演奏されると、会場から手拍子が鳴り響きました。カラオケで楽しんだ後は、演歌歌手の川口哲也さんのミニコンサートが行われました。「心はおまえに置いて行く」「お



川口哲也さん



まえに惚れて」などの持ち歌を披露すると、その甘い歌声に酔いしれ、皆さんうっとりとした表情に。さらに川口さんが客席に進み一人一人に握手すると、思わぬ大サービに会場は笑顔でいっぱいになりました。最後はお楽しみのお花のゴ大会でキレイなお花の

私たちは、堺市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています

中百舌鳥校区

「ニサンザイ古墳」ウォーキング



令和二年新春、梅町三丁老人クラブ梅郷会健康クラブにおいて、第一回ウォーキングを行いました。年間行事で毎月第三木曜日に健康体操を取り入れ、一年のうち三回を堺市健康福祉局の地域出前型「げんきあつぷ教室」で指導を受け、北保健センターの保健師の指導を二回、残り六カ月を自主トレしているの



幸い、私たちの近くにこのたび「世界文化遺産」に登録された、日本で七番目に大きい「ニサンザイ古墳」があり、そこを半周して帰る計画を立て、実際にわれわれの会館より何キロあるかメジャーで測定すると、ちょうど往復一五キロで時間にしてゆつくり歩いて四十分、五十分、協議の結果OKということで、早速一月十六日(日)に決行しました。

少しひんやりとした天気のもと、午前十時三十分に会館集合。会館内でラジオ体操を行い、十時四十分いざ出

発、十三人の会員がそろそろ「ニサンザイ古墳」を目指します。「ニサンザイ古墳」は野鳥の宝庫とも言われ、以前は野鳥愛好家が写真撮影に、大阪市内あたりからも来られていました。一時、湖岸工事や古墳調査などで地盤などが出土しています。その時に池の水を抜いたので野鳥がいなくなりましたが、現在はいろいろな野鳥が見られます。また、四季を通して景色が変化していく様子も見ものです。

な方向を行ったり来たり、雄鴨はひととき美しい色彩で、私が「やっぱり雄は綺麗やなー」と女性会員の顔をのぞき込むと、「あれは鴨やかー、カモにされてんやでー」と返事が返ってきた。「うまいこと言いよるなー」。みんな思い思いの話でにこやかに、「いつもこんな顔で暮らしたら言つことないんやけどなー」とつくづく思いました。

東三国丘校区発信クイズ その⑥

★体にまつわる慣用句 Part3

( ) に体の一部を入れて、慣用句を完成させてください。

- ① ( ) に覚えがある ー した記憶があること
- ② ( ) にはさむ ちらつと聞くこと
- ③ ( ) に刻む しっかりと記憶にとどめること
- ④ ( ) をくわえる 何もできず、ながめているようにしてこずる、持て余す
- ⑤ ( ) を焼く 近寄って親しく話し合うこと
- ⑥ ( ) を交える 犯人がわかること
- ⑦ ( ) がつく 次から次へ、しゃべりまくること
- ⑧ ( ) が減らない 驚いて立っていらなくなるさま
- ⑨ ( ) をぬがす 尊敬、感謝したりする気持ち
- ⑩ ( ) が下がる

こたえは11面だよ

五十分後、会館に全員到着。コーヒーと茶菓子を振る舞いながら感想を聞くと、「大変楽しかった」という言葉が返ってきました。来月も実行したいです。皆さんお疲れさまでした。

(井上 吉章)



私たちは、堺市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています



新金岡校区

新年会での出来事

新しい年を迎え、今年も良い年でありますようにと願っています。私たちが住んでいる団地の建て替え工事が完成し、新しい方々をお迎えして、寿会(老人会)の輪がさらに大きくなりました。こと初めの寿会プログラムは、一月十三日の新年会でした。お身体の不自由な方も、お友だちに支えられて出席して下さり、久しぶりにお会いした方々との会話もはずみ、明るく楽しいひとときでした。まずは会長のごあいさつに始まり、みんなで「カンパイ」し、用意してきたさつたご馳走にお箸を進むなか、ハブニングが...



方々とお食事をするのは久しぶりでした。和気あいあいと談笑しながら、グツと飲みこんだお刺身が、のどの奥で止まっちゃったみたいで息苦しくなっていて、でもみんなの雰囲気を楽しんでいたので、そつと別室で休んでいました。でも駄目...。ついに会長さんに「救急車をお願いします」と言ってしまうました。会長さんが携帯で連絡をくださったのを聞きながら「フツッ」ため息をつくと、私の胸につかえていた物がストン...と胃の中に落ちたんです。胸のつかえが取れたあとは後遺症もなく、皆さんと一緒に楽しく食事をし、ビンゴゲームが始まる...「当たれへん...なんてやねん」、「やっつとビンゴや」とにぎやかに賞品を手に入っていました。

日頃は元気でパソコンやスマホに夢中になり、趣味の洋裁に夜が更けるのも知らずといった生活の中で、「私は年齢より若い」といったおこりがあったのでしょうか。その日の出来事は、私への戒めとして、今後ではできるだけ皆様に迷惑をお掛けしないように心がけます。これからもよろしくお願ひ致します。(貞塚百合子)

新金岡校区

シニアだより!

・令和元年十一月六日 新金岡小学校一年生(八十三名)とシルバー(二十二名)が昔遊び(お手玉、おはじき、あやとり、紙鉄砲、こま回し)を通して交流会をしました。日本の文化の一面を伝え、孫たちも喜んで、シルバーも元気をいっばいもらえました。

・令和二年一月十日 利用者の安全・安心と新金岡公園の清掃活動を行いました。

・令和二年一月二十七日 シルバーの安全・安心、健康第一のため、第二回四単位対抗デイスコン大会を二十四名参加で行いました。

・令和二年二月九日 「やきいもスポーツ大会」、三月八日「しんか会」、三月八日「しんか会」なスプリングフェスタに、コーラス部の女性たちが美しい歌声で参加。私たちが老人クラブのメンバー全員は、「老化現象を足踏み状態」「認知症予防」「詐欺グループからの被害防止」などのために、全力で各種活動に参加し、健康を第一に子どもたちと一緒に安全・安心な街づくりのために行動します。(泉 薫)

金岡校区

作品展を開催!

金岡町連合老人会主催の作品展が、自治会館で二月一日~二日の二日間に行われ開催されました。前日に役員さんたちで会場設営が行われ、約五十名の人たちが一五〇点あまりの作品を展示されました。



書道・手芸・陶芸・絵画ありイベントあり、いろいろな自信作が並べられ、



見学に来られた方の目を楽ませてくれました。毎年開かれているのですが、会員の高齢化に伴い作品数も減ってきて、寂しくなっていますが、多種多様な作品展示に、「すごいネー。器用やネー」「こんなふうして作るんやろ」とか、なかには売却済(?)の札が貼れそうな絵画などもありました。



来年の作品展に向け、それぞれ作品の作成に励んでいたたけなことと思えます。二日間天候にも恵まれ盛況に終わりました。(竹内美知子)

光竜寺校区

我が町の美化を汚すタバコの吸殻

毎月第一・第三水曜日は、雨の日以外は老人クラブ、そして自動車部と共同での清掃日でもあり、町の美化運動に自動

車部は重点に車庫を見て回ります。老人クラブは団地内のすべてを視野に見ます。住民の方が花畑を楽しんで育てている畑の中に、飲んだペットボトルの空が捨てられています。しかし、その他にも多種多様なナイロン袋にお菓子の袋とか、その他にも数多くのゴミがあります。われわれが嫌な気持ちになるのは、火のついた



タバコの吸殻です。消して収集袋に入れても、考えるのは風の強い日であれば火災の恐れもあるのです。老人クラブの方々は、暑くても寒くても笑顔で頑張って掃除をしています。自分たちの住んでいる町だからこそ、タバコのポイ捨ては今日限りでやめましょう。(上田 勝義)



### 人生100歳時代

新金岡校区 川口 和子

4年前に大腿骨を骨折して、不自由になりましたが、何とか老後を楽しく有意義に暮らしたく、今はリハビリに通いながら、頑張っています。

だけど病院はいつも満員、そこで私は待ち時間を活用しようと、簡単な脳トレやおりがみをしようと思いました。そこでできた川柳を一句リハビリを待つ間に作るおひなさま



2月1日(出)、中学時代の同窓会に行ってきました。今日ここに集えた人は、幸せな人たちなんだと、つくづく思いました。年は82歳の同期生。年2回集まっています。

八十路超えいつまで続く同窓会  
同窓会あった途端に孫子の自慢

### 皆さまの投稿をお待ちしています!

#### ◆原稿募集

詩、短歌、俳句、川柳をはじめ、単位クラブ・サークルの活動報告や体験談、随想や紀行文などふってご投稿ください。

#### ◆原稿の注意点

原稿には住所、氏名、電話番号、所属校区名を明記の上、関連写真や資料などがあれば添付してください。なお、原稿や資料などは返却できません。また、編集の都合上、多少の修正や長文などはカットする場合がございます。

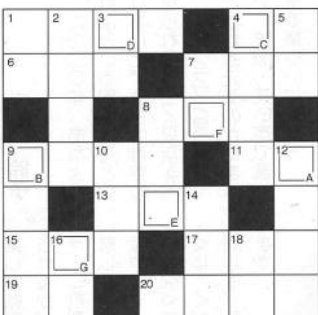
#### ◆原稿締め切り

次号59号は、令和2年9月末発行となりますので、原稿締め切りは令和2年8月10日です。

#### ◆投稿先

〒547-0026 大阪市平野区喜連西4-6-69  
「すこやか老友・堺市北区老連」編集  
株博報社 ☎06(6797)0381

### Let's 脳トレ! クロスワードパズル



◎問題 タテとヨコのカギを解いて、A B C D E F Gに入ることを見つけてください。

答えは12ページにあります

に参加しました。

十一月九日、堺市役所前からバス三台(堺市選手団辻洋児団長・役員総数一四五名)で、総合開会式の紀三井寺公園陸上競技場に向けて七時十五分に出発、そして開会式に臨みました。



### 第32回全国健康福祉祭和歌山大会 「ねんりんピック紀の国わかやま2019」に参加して!

### 会員投稿



十一月九日、堺市役所前からバス三台(堺市選手団辻洋児団長・役員総数一四五名)で、総合開会式の紀三井寺公園陸上競技場に向けて七時十五分に出発、そして開会式に臨みました。

各組では他府県選手とのふれあい、方言で会話される選手たちと楽しくプレーができ、またいろいろな経験もした二泊三日の「ねんりんピック紀の国わかやま2019」、収穫の多い大会でした。



会場にて連会長と記念撮影

令和二年は、岐阜県で十月三十一日(出)十一月三日(火)まで開催される予定です。間もなく四月から逐次堺市の予選会が始まります。北区老連の会員の皆さんも予選会に参加して、ねんりんピックを経験されてはいかがですか? 今後の皆さま方のご健闘を心待ちいたします。

### タテのカギ

- \_\_\_を開けて空気を入れかえ
- 手紙で最後に文を書き加えるときに記す言葉
- 立ち姿の不思議な海の生き物。\_\_\_ノオトシゴ
- \_\_\_がらずに体を動かしてみよう
- いきつくところ。「\_\_\_のつまり」
- 大豆などが原料の調味料。長く保存できる日本の味
- 栄養満点。ニュージーランド産の丸い果実
- 市町村などにある地方公共団体のこと
- 正解?不正解? \_\_\_合わせをします
- アダムとイブはリンゴを食べて、ここを開放されました
- 条件を満たしていないので、この契約は \_\_\_です
- 人魚の美しい \_\_\_声は人を感わせるらしい
- ほんの少しの考えの \_\_\_が、人とのすれ違いに...

### ヨコのカギ

- 秋の味覚、キノコの王様といえば?
- マッハとは、\_\_\_の速さのこと
- ビールやウイナー、名車で有名な国といえは?
- 日米の人口、数はアメリカの方が多いが、\_\_\_は日本の方が高い
- 健康長寿は \_\_\_正しい生活から
- 人の手で作られた物。 \_\_\_栽培、 \_\_\_衛星
- 表\*\*
- スポーツでプレーを止めるときに叫ぶ言葉
- 3月~6月の田んぼの作業。昔は一本一本、人の手で
- 木の幹や枝の先のこと。女性の名前にも使われます
- 木を平らにした物。日曜大工の材料にもなります
- \_\_\_とは「労働組合連合会」「労働組合連盟」などの略称のこと

### 小樽函館、八十七歳男二人旅

大泉校区 村田 栄一



展望台より溶岩でできた有珠山を望む

令和二年一月十五日から三日間、読売旅行ツアーに参加。道南地方を観光してまいりました。私と中学、高校からの友人坂口康弘君も昭和八年生まれで八十七歳、男の二人連れです。

一日目、関西国際空港を午前九時半に出発し、十一時半に新千歳空港に到着。空港内レストランで朝食を済ませ、午後二時半からツアーバスに乗り込み、一路小樽へと向かいました。車窓から北海道の雪景色を眺めながら、四時半ごろ小樽に着。商店街を散策しましたが、粉雪が降って足もと滑りやすく、あまり

観光ができませんでした。しゃれた喫茶店でコーヒを飲み、すぐにバスに戻りました。五時半にバスは出発。定山溪ビューホテルに向かい、六時半にホテル到着。入浴後、夕食はバイキング料理をいただき、就寝しました。二日目、午前八時にバスは出発。車窓より洞爺湖を眺めながら、噴火でできた有珠山に到着。ロープウェイで展望台に上り、溶岩でできた荒々しい有珠山を周りに眺め、南側には昭和十八年から二十一年に噴火でできた昭和新山が今も蒸気をあげていました。

その後、バスはさらに南下、大沼公園で自由散策。各自昼食の後、七飯町まで進み男爵いも発祥の地を訪ね、「男爵ラウンジ」で開拓の歴史を見学しました。次に訪れたのが幕末の動乱、箱館戦争の舞台となった五稜郭、旧幕府軍は明治政府の攻撃により五

稜郭に追いつめられ、土方歳三らが戦死、降伏して動乱は終結したとされています。残念ながら時間の関係で内部見学はできず、高さ一〇七メートルの五稜郭展望タワーから全景を眺めるだけに留まりました。午後四時過ぎ、いよいよ函館山のふもとに到着。ロープウェイで展望台へ。そして日が暮れるのを待たず、一時間、次第に暗くなると眼下の函館湾周辺に次々と灯がともると

### 利休のこぼれ話 3

五箇荘東校区 繁田 幸男

千利休は一生で三回も名を変えている。幼少の頃は与四郎で、十九歳で「宗易」という名に変わり、これには法号で、仏教徒になっただ証として授けられたもの。そして六十四歳で、利休となり、これは居士号で、より修行を積んだ者に与えられる尊称です。利休という名の意味はいろいろな諸説がありますが、京都の大徳寺僧の春屋宗圓が「老古錐」で、古びた役に立ちない錐のことで、「利休」は鋭利さが休する、「大賢は愚なる如し」の境地といふことでしょうか。七十歳で切腹をしたので利休の名は六年間のみ、ほとんど宗易と称していた。利休居士号が授けられた理由は、秀吉が前代未聞の禁中茶会を行うにあたり、同道する利休に箔をつけるためでした。正親町天皇や親王に秀吉自ら、利休は別室で公卿らに茶を点てています。後日、

利休は「一世の面目、これに過ぎず候」と素直に感激した様です。利休の名となつて、秀吉のおかげで名人の地位と名声を得たにもかかわらず、秀吉の側近として、政治向きのことでも諸大名や秀吉の家臣から仰ぎ見られるようになり、秀吉に次ぐ権力者となったことが、秀吉には我慢ができたのでありましよう。利休も、今井宗久と同じように、茶の湯だけに顔を出してあげ、切腹しなかったかも知れませんね。(つづく)

絶景の夜景が広がり、しばし感動しました。その後下山し、函館市内で自由夕食、バスにて西大沼温泉の函館大沼プリンスホテルに宿泊しました。三日目、午前七時四十分にはバスは出発。車窓から雪景色を眺めながら、一路新千歳空港に向かつて走行、十一時過ぎに到着。正午発の関西国際空港行きに搭乗し、午後二時半ごろ帰阪しました。この旅でいろいろな気づいたことを記しておきます。

随想  
五箇荘東校区 安藤 鈴子  
二〇二〇年、あれよあれよという間に四月となりました。今日は青空も見られる「ルーフ日和です。老人クラブと言ってもどなたも元気がかたまりで、笑顔・笑い声で最後まで楽しい一日です。足の痛い方、腰の痛い方、私のようにふらつきのある者：いろいろですが、何もかも忘れられる場所です。年齢は多くとも、嫌なことやつらいこといろいろあります。そんなことも笑い声で吹き飛ばしてくれます。新型コロナウィルスとか変な病気が流行して、本当に嫌なことばかりです。震災、台風とやっとなら落着いたのに、人が集まる所へは行けない：なんとということでしょう。戦争がなくとも、これから人は死ぬまで気が許せないのが、平和であると願っている私にはつらいことです。山々の木はびくともせず、春の準備をしています。 ウメ、サクラ、ユキヤナギと私たちには一番うれしい時節です。この美しい風景をあと何度見られるか、大切に见なきゃ：これが今の心情です。悲しみも苦しみも自然は癒やしてくれます。お世話話になつていいる人、仲良くしてくださる方々に感謝して、私は生きてゆきます。



こんな文章を取り上げてください、ありがたいと思つています。いつまでも書けますか申し訳もありません。

### みみず 蚯蚓のたわごと

金岡校区  
田中 武司

月刊「文藝春秋」の新年特別号は読み応えのある記事が多かった。そのひとつ「日本はもはや先進国ではない」の一文は教えられた。

日頃のテレビニュースや新聞だけでは世の中の動きを系統的に読み解くことは困難である。NHKニュースで毎日、株価、円ドル相場を放送しているが無駄ではないか。少なくとも年金生活の自分には全く関係ない。一部富裕層の方のみが一喜一憂するだけ。それより国民一人あたり総所得の世界ランキングが二十二位であるとか、一人あたりGDPが世界二十八位だったなどの国際比較の方が「そうだったのか」と思うし、身近に感じるのだ。

あれだけの物的資源を動員し大騒ぎしたG20サミット。仕切って日本の国際的地位を高めたと威張っても、参加二十カ国中、労働者の一人あたり平均賃金がこの十年間で十パーセントも少ない

くなっているのは日本だけというではないか！消費が落ち込むのも無理もない。特に若い人の消費減が大きいという。

「桜」もカシノもメロンもいけど、国民の生活を見てくれよ代議士先生、大規模な金融緩和をしながら、一方で消費税アップという緊縮政策をとるのはチグハグじゃないですか？ オッと正月早々、蚯蚓くんも興奮してしまいました。失礼しました。

話を交えよう。先日、古本屋で「結党！老人党」と題する本を発見。題名にひかれて早速一読、定年退職し七十二歳になる主人公、ある夕食だんらんの時に家族会議がきっかけで、「国会議員になる夢」を実現させてしまふ。もはや失つものはない、邪魔者扱いされて生きるより「丁やってみるか」と決意し、紆余曲折の末あれよあれよという間に国会議員、老人党結成、総理大臣指名となる。一見政治コメディ風だが極めて真面目な話であり、少なくともその動機には共感できるものがある。今の政治を思えば一読の価値ありと思う。

### 会員のひろば

#### 俳句

中百舌鳥校区 山本三智子  
風尖る焼芋売りの声たかし  
長き夜の心の種句記整理  
時雨る、ややがて古墳に虹の橋  
染め抜きの暖簾の匂う春支度  
水仙の球根土を持ち上げて



中百舌鳥校区 坂本 茂子  
白浜へ車窓の眺め花の山  
引き立てる薊の花の田舎道  
入学の子等の背丈に追ひ越され  
夕風の並木の桜散り競う  
家族連れ輪になり和む花の下

金岡校区 板谷智恵子

風散れして風花の二三片  
ジャングルジム色の新たに春隣  
金縷梅のほごけん風のやはらかに  
雛の部屋雛の黙に見つめらる  
春風がまず乗り込むや始発駅

西百舌鳥校区 水主川亜矢子

垣根ごし老梅春り春しらす  
朝露にささんか濡れて鮮やかに



「春がきた！」  
東三国丘校区 山中 弘之

#### 川柳

五箇荘校区 森田十三子  
えびすさん駐車違反で福とられ  
雨あがり席には傘の一人旅



西百舌鳥校区 船越 清海  
皆の衆なんとかなるわはもう古い  
時進みスマホ依存の再考を  
今に見よ進化進化と墓穴掘り  
消費税議員年金忘れたか  
民主々義党議拘束それなんだ

西百舌鳥校区 小林 清子  
ウイルスはどこまで行くかコロコロと  
手編みするひ孫のベストワンパターン  
桜みち古墳めぐりのウォーキング  
うま年を七周半すぎまだ元気  
カラオケも歌と健康体操と

7面 東三国丘校区発信クイズ その⑥  
体にまつわる慣用語 Part3の答え

① 身	⑥ 手	⑨ 腰
② 耳	⑦ 膝	⑩ 頭
③ 胸	⑧ 足	
④ 指	⑤ 口	

次号も つづくよ



# 第7回堺市北区老連 ディスコン親睦大会 区長杯

令和元年十一月二十四日  
(日) 光電寺小学校体育館で  
第七回ディスコン親睦大会  
区長杯が開催され、二十一  
チーム(一四五人)が参加。  
コートに分かれ、それぞ  
れ四試合を行い熱戦を繰り  
広げました。

令和初となる本大会、試  
合序盤はリラックスムード  
で和気あいあいのチームも  
試合が進むと空気がピ  
リッと引き締まり、狙い通  
りに決まると「うまいっ!」  
「よっしゃ!」と大きな歡  
声が館内に響き渡りました。

第四試合まで勝負  
の行方が分らない  
大混戦となりました  
が、見事に全勝で優  
でございませう。



和気あいあいと、  
時には真剣な表情でいざ勝負!



高らかに  
選手宣誓



優勝 金岡南ディスコンクラブ(金岡南校区)

## 出場者インタビュー

森 益一さん  
(五箇荘東校区)



今大会で最高齢者賞を受賞した森さん。「ディスコン歴はかれこれ10年。ゲートボールも長年やっています」と、とにかく体を動かすことが好きなのだそう。「堺市民オリンピックでは、奨励賞をいただきました」と笑顔で語ってくれました。



敢闘賞 さわやか会(光電寺校区)



優勝 金岡南ディスコンクラブ(金岡南校区)



敢闘賞 さわやか会(光電寺校区)



第3位 長曾根B(金岡校区)



準優勝 コスモス(五箇荘東校区)

## ご協賛いただいた皆様への御礼

本紙の発行にあたり、ご協賛いただきました皆さまに対しまして厚くお礼を申し上げます。長寿大国日本において、高齢者の架け橋となるような紙面づくりに、さらに努力いたします。今後も倍旧のご厚誼を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

堺市北区老人クラブ連合会

## 9ページ クロスワードパズルの答え

正解は

A B C D E F G  
ら じ お た い そ う

でした。

ま	つ	た	け	お	と
ど	い	つ	み	つ	ど
し	き	そ	く		
じ	ん	こ	う	う	ら
ち	た	い	む	く	
た	う	え	こ	ず	え
い	た	ろ	う	れ	ん

私たちは、堺市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています