

すこやかひがし

47

【発行】堺市東区老人クラブ連合会 【編集協力】堺博報社 大阪市平野区喜連西 4-6-69 ☎06-6797-0212

2020.6

- ◎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

2月23日、日置荘中学校体育館において、区内6校区から48チーム、約170人が参加して6コート、各コート8チームのトーナメント方式で開催されました。

新型コロナウイルスの感染で多くの行事が中止、延期されるなかで、区老連役員が熟議の結果、開催されたものですが、そういった心配を吹き飛ばすように熱戦が繰り広げられました。

今回の大会から東区自治連合協議会の後援も得、開会式では池崎守会長のあいさつもいただきました。

成績は、6コートのコート優勝チームで、総得点の多い順番に優勝、準優勝を決定、残り4チームをコート優勝として表彰しました。結果は次のとおりです。

第5回 東区老連ディスコン大会開催される 48チームが参加 花みずき会が優勝



大会結果

優勝 花みずき会 A (野田)



準優勝 イチョウチーム (八下西)



コート優勝

- すみれ会 A (野田)
- 東ことぶき会 A (野田)
- 西野つばき会③ (登美丘南)
- ことぶき会 A (野田)

なお、ディスコン堺協議会より、
 ■笑顔すてきで賞 西野つばき会①
 ■チームワーク賞 西野つばき会②
 ■楽しかったで賞 西町日置里会 A
 ■頑張ったで賞 白鷺D
 にそれぞれ贈られました。

おめでとうございます!

◎校区別参加者一覧◎

- 【白鷺校区】川端清子・荻野利勝・内瀬正子・大村徳雄・黒松とし子・鷗沢由子・寺崎美紀・楠本忠行・安福とし子・柏原和子・工藤美奈子・南部美喜子・矢野栄一・神戸喜久子・古澤喜久子・池田嘉和
- 【登美丘東校区】寺田明子・橋直代・楠本スマ子・川本徹・塩谷笑子・森奈実子・飯村和夫・川本光子・松田勝彦・谷田秀春
- 【登美丘南校区】小林とし子・武富洋江・若生操子・中井千代子・田野祥子・松原孝子・山中トミ子・吉川弘子・安東悠紀子・木原剛
- 【野田校区】爰川陽子・浜田年子・佐伯外喜子・西野末雄・中田那保美・竹本敏子・米田和三・松野登美・武田美波・矢内光子・高橋百合子・市川久子・岩畑純子・松原芳三・大川宮子・重田保子・明渡政子・越智節子・川田ひろ子・岡本節子・濱岡孝子・藤原静子・川崎春代・富永正行・橋本直和・中村博子・近藤芳子・福元アヤ子・竹本トシ子・東美幸・貝川千鶴子・芹川信子・北川千恵子・大西良美・西尾美津子・福島和子
- 【八下西校区】亀吉邦夫・松尾萬昭・福田咲代子・吉永雅子・岡本正彦・渡辺福子・藤井宏豊・山岡富士子・植松茂子・高落光子・吉田寿子・村上広子・秋田千恵子・高落清・山岡ハルコ・小山富江・佐藤邦子・上野都紀子・大塚修二・寺井和江・青木節子・吉田玲子・中村宗弘・白太千代子・小俣公子・矢倉慶子・菅原文彦・馬未野民也・藤井麗子・松尾澄子・西川美代子・山家邦江・甲元千鶴子・浅尾良江・大岡幸子
- 【日置荘校区】三木ミキ子・小北洋子・田口博・中塚良子・稲毛裕子・田口淳子・小北三沙・西川美代子・櫻井幸子・細川豊文・土井鐵二郎・米原修・東憲子・丹井英子・中尾實・佐々木勝廣・松本正子・荒木洋子・米澤喜美代・上窪政枝・小塩美穂子・中村成子・坂井洋子・升井直枝・村川順蔵・石田豊・上窪輝二・城岡キヌ子・河上良明・森田孝枝・安田捷二・中尾真次・飯田幹夫・井上幹雄・小田島泰雄・阪岡千嘉子・辻允美・万代時子・成山太美子・飯田陽子・米田世津子・村山政代・野村和子・東野武久・米田繁夫・大和秀實・西端義治・上野敏夫・山根憲二・堀居三郎・中山紀美子・伊東公二・伊東真奈美・大嶋正樹・藤森金銅

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

令和2年度 東区老連・堺市老連事業計画

◎区老連

- ・定例会を毎月第1火曜日 9:30～11:30 東区老人福祉センターメンバー 校区代表6名 女性部会三役
市老連若手委員会委員3名 市老連部会委員3名 合計15名
- ・東区老連女性部会 6校区部会員12名 隔月開催

◎市老連

- ・校区代表者会議 4月30日(中止)・6月25日(中止)・8月(各区で)10月・12月・2月・3月(産業振興センター)

月	日	事業名	場所
5	28	市 市老連総会	
6	1	区 「すこやかひがし」第47号発行(今号)	
	5	市 女性部会施設見学(中止)	
	11・12	近畿ブロックリーダー研修会(中止)	白浜
7	20	区 単位クラブ各種役員研修会・親睦会(中止)	日置荘原寺町 公民館
	1	市 「ほがらか堺」発行	
8	2～6	市 堺市高齢者作品展(2日撤入)(中止)	東文化会館
	28	市 映画会(中止)	梅文化会館
9	20	区 全国社会奉仕の日	
	25	市 市老連グラウンドゴルフ大会(中止)	
	未定	区 区老連グラウンドゴルフ大会	
	未定	区 区老連親睦バス旅行	
10	2	市 福祉大会	フェニーチェ堺
	3	区 街頭共同募金	北野田・萩原天神・初芝・白鷺駅
	31～11/3	ねんりんピック岐阜	岐阜県
11	3	区 演芸大会	日置荘校区 西町東部会館
	17～18	全 全国老人クラブ大会	山形県
12	未定	市 市老連女性部リーダーセミナー	
	1	区 「すこやかひがし」第48号発行	
1	未定	区 東区老連初詣	
	2	21	区 第6回区老連ディスコン大会
3	未定	市 社会福祉セミナー	
	未定	市 ディスコン大会	
	未定	市 市老連女性部リーダーセミナー	

今年度から、ゲートボール大会、金岡公園でのウォーキングは廃止 各区へ移管

■理事■

役職	氏名	校区	市老連担当
会長	藤森 金嗣	日置荘	理事
副会長	馬末野民也	八下西	健康厚生部会
会計	木原 剛	登美丘南	総務部会
監事	池田 嘉和	白鷺	教養研修部会
理事	橋本 宜和	野田	理事
理事	川本 徹	登美丘東	社会福祉部会
理事 女性部会会長	野村 和子	日置荘	女性部会

■市老連部会委員■

役職	氏名	校区	単位クラブ
健康厚生部会	大岡 幸子	八下西	千寿会西第二班会長
社会福祉部会	米田 繁夫	日置荘	西町日置里クラブ会長
教養研修部会	楠本 忠行	白鷺	やわらぎ会第7クラブ会長

■女性部会三役■

役職	氏名	校区
会長	野村 和子	日置荘
副会長	若生 操子	登美丘南
会計	大川 宮子	野田

■市老連若手委員■

氏名	校区
城岡キヌ子	日置荘
森田 孝枝	日置荘
山岡富士子	八下西

■単位クラブ会長■

校区名	単位クラブ名	単位会長名
白鷺	やわらぎ会第2クラブ	松岡 節子
	やわらぎ会第3クラブ	池田 嘉和
	やわらぎ会第7クラブ	楠本 忠行
	やわらぎ会第8クラブ	宇根 嵩
八下西	千寿会西第一班(北引野)	高落 初男
	千寿会西第二班(南海住宅)	大岡 幸子
	千寿会西第三班(南引野)	馬末野民也
	シニアキッズ引野(西南海)	渡部 祥延
	東白鷺千寿会(東白鷺)	太西 正勝
登美丘南	西野つばきクラブ	谷本 利勝
	シニアクラブ すみれ会	一瀬 一良
	タワーズ倶楽部	坂上 淳司
登美丘東	鳳泉会	川本 徹
野田	北野田すみれ会	西岡 豊一
	緑風ことぶき会	橋本 宜和
	北野田東ことぶき会	天野 淑子
	南野田あけぼの会	森 涼子
日置荘	南野田東むつみ会	上野 真
	北町寿会	佐々木勝廣
	萩原きらく会	堀居 三郎
	原寺町長寿会	田口 博
	東初芝春秋会	藤森 金嗣
西町日置里会	米田 繁夫	
初芝自治会老人部	伊東 公二	

令和2年度 東区老連 役員名簿

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

女性部リーダーセミナーを開催

市老連の女性部リーダーセミナーが昨年11月20日に開催されました。東区八下西校区の大岡幸子さんを講師に迎え「ネクタイを使ったネックレスづくり」に挑戦しました。東区からの参加者は次とおり。

- 【野田校区】池本奈良子 岩畑 純子
- 【八下西校区】白太千代子 甲元千鶴子
- 早崎 弘美



2月5日、堺市総合福祉会館において開催されました。公益社団法人全国有料老人ホーム協会参与・樋口壽樹氏の講演に「いずれは我が身かも」と熱心に聞き入っていました。東区の参加者は次のとおり。

- 【日置荘校区】藤森 金嗣・米田 繁夫・野村 和子
森田 孝枝・城岡キヌ子
- 【八下西校区】馬来野民也・大岡 幸子・高落 初男
- 【登美丘南校区】木原 剛・若生 操子
- 【登美丘東校区】川本 徹

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

- 馬来野民也 (八下西校区会長)
- 橋本 宜和 (野田校区会長)
- 木原 剛 (登美丘南校区会長)
- 池田 嘉和 (白鷺校区会長)
- 藤森 金嗣 (日置荘校区会長)
- 野村 和子 (東区女性部会長)
- 若生 操子 (東区女性部副会長)
- 米田 繁夫 (社会福祉部会長)
- 楠本 忠行 (教養研修部会長)
- 大岡 幸子 (健康厚生部会長)
- 城岡キヌ子 (若手委員会)
- 森田 孝枝 ()
- 山岡富士子 ()



一月十六日、開催され東区から次の十三名が出席しました。

市老連の新年互例会開催



市老連 行事報告

区老連総会を開催



令和2年度の東区老人クラブ連合会の総会を4月7日、日置荘校区東初芝会館で開催しました。その日の夜、内閣より緊急事態宣言が発せられることが決まっていた午前10時からの開会でしたが、参加者のほとんどがマスクを着けたものものしい雰囲気のもとでの総会でした。誰もがこのような経験は初めてですが、翌日からは、不要不急の外出も自粛となる状況でしたので、あるいは1か月以上開催できない見込みでしたので、敢えて開催しました。

総会は、令和元年度活動報告、同決算・監査報告、女性部会決算・監査報告、令和2年度事業計画を承認し、閉会しました。

老人パワーで コロナをぶっ飛ばそう!

令和元年度 社会福祉活動セミナー
「終の住みか」をかしこく選ぶには、
高齢者向け住まいの種類と選び方のポイント

新型コロナウイルスの対処について

◎堺市緊急事態措置コールセンター ☎ 228-7834

◆月～金 9:00～20:00 / 土・日・祝 9:00～17:30
(緊急事態に対する堺市の対応、イベント等の開催自粛、学校園の休校等)

◎堺市新型コロナ受診相談センター ☎ 228-0239

◆月～金 9:00～20:00 / 土・日・祝 9:00～17:30

◎堺市立消費生活センター ☎ 221-7146

◆月～金 9:00～17:00
(便乗商法:身に覚えがない商品の送り付け、役所を名乗った電話、メール等)



健康で元氣な老後のために

東保健福祉総合センター所長 西澤 信行

皆様こんにちは。東保健福祉総合センター所長の西澤です。そろそろ梅雨の時期がやってきます。梅雨の時期には皆様に食中毒に気を付けていただきたいと思っております。

●食中毒について
今回は、食中毒についてお話させていただきます。食中毒を引き起こす主な原因は、「細菌」と「ウイルス」です。細菌もウイルスも目には見えない小さなものです。細菌は温度や湿度などの条件がそろつと食べ物の中で増殖し、その食べ物を食べることににより食中毒を引き起こします。一方、ウイルスは低温や乾燥した環境中で長く生存します。ウイルスは、細菌のように食べ物の中で増殖しませんが、食べ物を通して体内に入ると、人の腸管内で増殖し、食中毒を引き起こします。

●細菌が原因となる食中毒
細菌が原因となる食中毒は夏場(六月～八月)に多く発生しています。その原因となる細菌の代表的なもの、腸管出血性大腸菌(O157、O111など)

やカンピロバクター、サルモネラ属などです。食中毒を引き起こす細菌の多くは、室温約20℃で活発に増殖し始め、人間や動物の体温くらいの温度で増殖のスピードが最も速くなり、細菌の多くは湿気を好むため、気温が高くなり始め、湿度も高くなる梅雨時には、細菌による食中毒が増えます。

●台所に潜む食中毒の危険
食中毒は、飲食店などの外食で発生しているだけでなく、家庭でも発生しています。家庭における食中毒は、症状が軽かったり、家族のうち全員には症状が出なかつたりする場合もあるため、食中毒であると認識されないケースも少なくありません。厚生労働省の統計では、家庭での食中毒の発生件数は全体の1割程度となっています。食中毒の原因となる細菌は目に見えないため、どこにいても存在している可能性があります。肉や魚などの食材には、細菌が付着しているものと考えましょう。

また、いろいろな物に触れる自分の手にも、細菌が付着していることがあります。手を洗わずに食材や食器などを触ると、手を介して、それらにも細菌が付着してしまいますので、特に注意が必要です。

●食中毒の予防
食中毒は、その原因となる細菌などが食べ物に付着し、体内に侵入することによって発生します。食中毒を防ぐためには、細菌の場合には、細菌を食べ物に「つけない」、食べ物に付着した細菌を「増やさない」、食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」ということが原則となります。

細菌を「つけない」ためには、調理を始める前に手を洗つことや、生の肉や魚などを切つたまな板などの器具をすぐ洗つことが大事です。また、細菌を「増やさない」ためには、肉や魚などの生鮮食品やお惣菜などは購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れ低温で保存することが大事です。中心部を75℃で一分以上加熱することが目安です。

これらのことに注意して暑い季節に増える細菌による食中毒を予防しましょう。(参考文献 政府広報オンラインホームページ)

仲良しトリオ誕生

登美丘南校区 井上 裕史

一昨年、我々西野つばきクラブ・グラウンド・ゴルフ部(略してG-G)で偶然、傘寿(八十歳)喜寿(七十歳)古希(七十歳)となつた趣味等が共通の三人がトリオを結成しました。

毎週の月曜日、G-Gの練習の後、近くの会館のふれあい喫茶でいろいろと二週間の世間話や身の上話で盛り上がり、話をしていると趣味が多く共通しており、これからの残り少な



い人生をおおいに楽しんでいこうと云う事になりました。

G-Gの他にグルメ・麻雀・旅行等です。

グルメでは焼肉・かに・てっちり・フルコースを食べに行つたり、庭でBBQや冬は鍋料理をして楽しんでいきます。本格麻雀はパソコンゲーム以外は二十三年していませんが、仲間場所や道具類の提供で麻雀部屋が出来、メンバーを集めてスタートしました。

麻雀は年寄りにはボケ防止・手のリハビリとして効果的で月二回程度、四時

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



二十五年前、私の住む東初芝町会に、新しく会館が建てられました。その新しい東初芝会館で町会に住む、ご高齢の方々が楽しい時間を過ごせるようにと、当時町会長だった藤森さん達のお考えで文化部が出来ました。

色々なカルチャーがあり、その中の一つとしてコーラスの時間もでき、私に指導のお話がきました。

最初、ピアノ教師の仕事をしながら出来るかな、と思いましたが、引っ込み思案な私を小さい頃から可愛がって下さった東初芝の方々へのお礼、お返しと

思い引き受けさせて頂きました。

第一回は、十人ほどの方が集まって下さいました。

私の事を、皆さんが「好香ちゃん」と呼んで、お互いに「あかんやん、先生って呼ばな。」って言い合い笑い、歌とお喋りを楽しみました。ずつとこういう感じで、続けていければいいかなと思っていました。

数ヶ月して後、小学校で開催する音楽会に参加しませんか、とのお話がきました。

人数もまだ十人ほど、ソプラノ、アルトのパート分けもしない、コーラ

スと言つより、ただ一緒に楽しく歌ってただけ。正直お断りしようと思いましたが、でも地域の音楽会、メンバーの励みにもなる事なので、参加する事に決めました。メンバーだけでは、人数が足らず、町会の方達、男性女性合わせ三十人ほどの方が、ご協力下さり、東初芝童謡コーラス、デビューする事が出来ました。

この音楽会を、一生懸命練習しながら、私の中では、この本番が終わったら、東初芝童謡コーラスは、辞めさせて頂くことと決めていました。リハーサルの為にピアノの生徒さん達にレッスン時間を変更して頂いたり、発表会前で自分の練習が必要な時に出来なかつたり、負担もありました。

でも、コーラスの方達が、私とは違って出会うと必ず「コーラス楽しい、ありがと〜」先生のピアノの

おかげで私達は歌える、ありがと〜と、優しく温かい言葉をかけて下さいました。あと一年だけ続けよう、そして一年経ち、またあと一年だけ、そう自分に言い続けて、メンバーの温かさ、聞きにお越し下さるお客様

の温かさに支えられ、二十五年。

子供の頃大好きだったピアノ、学生の頃、上手になる事を目指して、しんどかったピアノ、指導者となり重荷を感じる事もいっぱいあったピアノ…。

それが、コーラスの方達と出会い、人に喜んで頂けるピアノがある事を知りました。

ピアノ教師として生徒達に、ピアノを頑張ると「自分の為にも、人の為にもなるわよ〜」って、強く言えるようになりました。

コーラスの方との出会いは、私にとって本当に宝物です。

長年にわたるご指導に感謝

日置荘校区の「東初芝会」という自治会(文化部)のなかの童謡コーラスの指導を長年やっていただいています。これを立ち上げたのも「高齢者対策」の一環としてでした。メンバーの多くが老人クラブの会員であり、

藤森 金剛

金剛山登山 10000回

登美丘南校区 岩本 實



若い時は胃腸が弱く医者通いの毎日でした。ある時友達から金剛山に誘われ、頂上では体を休め昼飯を食べ、しばらくして下山しました。それから何回か登っている時に、山頂に「金剛山登拝回数板」があることに気づき、登山証明の判を押してくれる捺印所で登山カードを買い、登山のたびに判を押してもらいました(二回目の判、昭和四十八(一九七二)年二月十一日。そのうちに回数登山にこぶりはまりこんでしまいました。

ひまがあれば車に乗り金剛山に向ってました。十回登ると早く五十回、本百名山の登山へ挑戦、これも達成できました。

私も早や八十半ば、山登りの思い出だけが財産です。

山は登れば登るほどその魅力を露わにするようです。魅力とは景観の美しさと美の底に漲る自然の力ではないかと考えています。

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。

健康・生きがい講座 40

コラム連載して二十年に思う



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)



「すこやか」老友第20号]P5
ヨーロッパ視察 紙面

平成十一年二月まだ現役時代に、厚生省所管・健康生きがい開発財団の「健康生きがいづくりアドバイザー」資格を修得しました。退職後これからの高齢社会に向けて、自分の生きがいとして何か役立つだろうと思いつくことを勉強に当て、東京まで出かけて行って資格修得したのでした。

翌年の六月に会社を退任し、これからの居場所づくりとして、YHライフデザイン研究所を主宰し、勉強仲間と始めました。そして研究活動が認められ、社会福祉向上に貢献したとして市長表彰も受けたことを思い出しました。

私は生きがいづくりの環境として、老人クラブの広報紙「すこやかひがし」にコラムを投稿してきました。その読者からの声もあり、編集部からコラム連載の依頼で、年二回発行の広報紙に執筆して今回が第四十回、二十年続いたことになり感無量です。

コラムは「健康・生きがい講座」として、読者にやさしく実例を挙げながら楽しく読んでもらえるように心がけてきたつもりです。

私が六十三歳から書き始めた連載コラム、二十年間、九回という時の流れを、タイトル中心にその概要がわかるように回顧してみました。高齢者の健康・生きがい観を感じながら、新しい令和の新時代を迎え、これからのテーマを考えてみたいと思います。

第一回は平成十二年七月号で、「生きがいについて」。生きがいってなに？北野田の満端フミエさん(八十四)が、千羽鶴を折り続けて二十六年間で六五五人に差し上げたという話を、本人に聞き紹介している。第十回は、「夢の実現を生きがいとして」。第十五回は、

「LRT研修ヨーロッパ視察団に参加して」。第二十回は、山間の郷・徳島上勝町II彩り事業視察で、高齢者の役割と生きがいについて実体験を紹介しました。後に映画化されて話題になりました。第二十五回は、「ロンドンオリンピックの感動」。アスリートが被災地福島への思いと夢・挑戦・感動をテーマに捉えました。第三十回は、「人生いろいろ・人生後半が面白い」。第三十五回は、「人

生一〇〇年時代―日野原先生の死に思う。先生とは学会でお会いしたことがあり、気さくな先生の豊かな老い一〇五歳の回顧を紹介しています。

このように長きにわたって様々な切り口でコラムを書き続けてこられた幸せをいま実感しています。

人生一〇〇年時代―私たちが夫々が、人生ドラマの総仕上げを意識しながら、ゆったりとした人生の店仕舞のこと、また八十三歳になつた私自身の役割と生き方について、読者の皆様と一緒に考えていきたいと思っております。皆様のご意見やお声を頂戴できればうれ

爺放談 ⑨

日置荘校区 藤森 金剛

私はいろいろなことについてシャレで「藤ノ森 枕流(ちんりゅう)」と名を使っています。

「漱石枕流」とは、自分の失敗を認めず、屁理屈を並べて言い逃れをすること。負け惜しみの強いこと。石で口をすすぎ、流石に枕する、という意味ですが(本当は流れて口をすすぎ、石を枕するというへき)、夏目漱石の雅号の由来です。私は、その枕流をで楽しんでます。要するに、(へそ曲がり)を自認

しています。最近、水を買って料理その他に使つ家庭が非常に多い。大阪府(堺市も含む)、大阪市の水道水は高度浄水処理によって大変おいしい水だ。大阪市や京都府などは、その水道水をペットボトルに詰めて、おいしい水として販売しているという。世界中で(水道の生水を何の心配もなく飲むことができる日本は本当にすばらしい。幸せだ。一般に販売されている(何とかがの水)と比べて全く遜色か

ないように聞いている。○天然水も恐らく熱処理・殺菌処理をしているのは間違いない。本間に〇〇山の水は、地下水となつてろ過されているのだが、有害物質が100%含まれていないという保証があるのだろうか。本間の天然水はムリだ。イヤな性格です。

もうすく(クールビズ)の季節だ。毎年思うことがある。国は、お役人が率先して実行している。NHKアナウンサーもノーネクタイでニュースを読む。本間に国をあげて推進するのであれば、総理大臣は、経済界の首脳に對してなぜもっと協力を要請しないのか。室温の設定を一度下げ

年間を通して投稿を受け付けます
～すこやかひがし～

いつも東区老人クラブ連合会の広報紙「すこやかひがし」をご愛読いただきましてありがとうございます。

すこやかひがしは原則として6月1日、12月1日付の年2回発行しています。従来は、その発行前に各校区長、単位クラブの会長を通じて投稿をお願いしていますが、今後は従来の時期以外にも年間を通して募集させていただきます。その場合は、単位クラブの会長にお渡ししていただいてもけっこうですが、東区老連会長あてに郵送あるいはe-mailでお送りいただいてもけっこうです。

◆あて先 東区日置荘北町一丁40-21 藤森金剛
または tinsui-h@zeus.eonet.ne.jp
までお願いします。



会員文芸

グラウンドゴルフ

・三つの楽しみ

登美丘南校区 前田 正昭

西野つばきグラウンドゴルフ部(以下、GG)にお世話になり、今年の四月で二年目になります。あつと言つ間に過ぎた感じですが、その間に三つの楽しみを見出しました。

ひとつめの楽しみは人と繋がりです。

一日のゲームは二回です。GG第一ゲームが終了した時点で休憩が入り、全員輪になり御茶を飲みながら自由奔放に世間話が自然に出来、話が進みなごやかな雰囲気となります。全体

のコミュニケーションがうまく行っているのを感じます。GGプレー中無言の真剣勝負が前半終了、休憩でほっとされた皆様のいい笑顔、元気な顔で明るく若さを感じます。これがGGの良いところかなと思えます。

二つめの楽しみはプレー三昧になれることです。

私はプレーの途中大空を見上げるのが好きです。雲一つない日本晴れ、いや西野公園晴れでした。気持ちがよく、その一瞬プレーを

忘れて、心はランロン、幸せな一時です。プレーを忘れていると、先輩から注意を受けたこともあります。こんな時はGGの成績はどうでもいいことになり、気になりません。大空の下で澄んだ空気をいっぱい吸いながらのプレーは人生最高の喜びです。

三つめの楽しみはGG第二ゲームの後のコーヒー一杯と皆との雑談です。

ここでも人との和がアツプしているのを感じます。自由奔放にGGの成績について話し合い、また、どこそこへ行った話、健康状態の話等々、思い思いに話が出来、楽しい一時、なごやかな雰囲気の中で時間が過ぎて行きますが、皆様が元気で健康な秘訣はここにあると思われまます。

美味しいコーヒー一杯が100円で飲めるのは、ポ

ランティアの皆様の協力のお陰です。改めて、「いつも美味しいコーヒーを有難うございます」と言わせて頂きます。

ところで新型コロナウイルスが世界中に蔓延し、感染が拡大し、人との移動は止まり、世界全体の経済が大きく後退しています。私達も感染予防に努め、一日でも早く感染が収束するよう協力しましょう。日本が明るくなるのを願うばかりです。

川柳

〈白置荘校区 萩原きらく会〉

此れからも希望の太陽君照らす

希望なくよい過去ばかり振り返り

波しずか希望にみられた一年を

めぐり来る四季は希望の夢のせて

人生は行きてる限り希望あり

さらく会希望が持てる一年に

希望もちら生きたと決めた後十年

〈野田校区〉

遊び人遊びすぎていま貧乏

句に遊び悩み忘れてネタ探し

みちこ北井

お手玉やあやとり指は覚えてる

遊ぶ息子節約家計親細る

年とって遊びも健康要素なり

まだ早い三途の川の渡し場へ

運動や遊びながらの家掃除

〈登美丘南校区〉

ヨガマットやがて昼寝の敷布団

鳥たちが今年の花見ひとりじめ

咲くさくらのころさくらもさく桜

コロナじゃ無い花粉カフンと咳くマスク

新芽にと裸を晒す冬木立

俳句

〈野田校区〉

盆踊り一年一度のゆかた着て

悪天候幼な子残念盆踊り

盆踊りミニスカートの娘はしゃぎ

盆踊り故郷を偲びて輪に入り

ラッセラーねぶた目をむき跳人はね

楽しげに童のゆかた盆踊り

〈登美丘南校区〉

春がすみまといてあそぶ二上山

みずぶねの海月の姿天女かな

田中 重夫

西井 照子

北井 道子

中島 明雄

橋本 宜和

土岐 久美

菊池千代子

ひよ鳥が花びら散らす春の朝

小糠雨梅一輪の一垂

〈白鷺句会〉

堺市花百種万株花葛蒲

幸せが口に広がるさくらんぼ

アマリス店の会話を聞いてをり

初夏の夕風受けて身を癒す

夏菜葉は懐かしきかな故郷の味

短歌

〈登美丘南校区〉

百歳の命むなしや学ばずば

生老病死一期一会

木原 木坊



1月17日、バス4台、139名が参加して、世阿弥の謡曲「高砂」で名高い兵庫県高砂市の高砂神社、姫路市の松原八幡神社、日本一を誇る布袋像の弥勒寺の二社・一寺に参拝しました。雨が心配されましたが、降られることなく、和気あいの楽しい旅の一日でした。校区別の参加者数は日置荘校区44名、野田校区38名、登美丘南校区26名、八下西校区17名、登美丘東校区6名、白鷺校区4名、登美丘西校区(特別参加)4名の139名でした。

初詣参加者名簿

【日置荘校区】

大橋太一・原田幸江・万代時子・森田正子・三島章次・三島邦子・若林和光・若林千鶴子・南悠喜子・河内幾代・阪岡千嘉子・住友吉正・佐々木勝廣・田中貴美子・松本正子・柿園房子・野田絹香・東憲子・船阪満子・大和田美恵子・安井佳子・堀居三郎・岡田弘美・前川禎三・辻村律子・石田達雄・生月義國・生月三智子・辻村郁子・藤森金嗣・田中喜美代・藤井恵美・長谷川昇三・城岡キヌ子・上窪輝二・上窪政枝・中村成子・田岡良正・升井直枝・米澤喜美代・玉池美智恵・江見久子・坂井洋子・森田孝枝

【野田校区】

橋本宜和・近藤芳子・中西絹代・大西くに子・西岡豊一・北井道子・本田キクエ・米田和三・西野末雄・梅井すみ子・樋口勢津子・嵐津光春・梅井勲・武田幸子・浜田年子・西田桂子・田村啓子・天野淑子・岡本節子・池田俊子・菅野司子・応治純子・橋照代・橋芳信・山本公三・三好真一・中村哲也・伊藤一吉・上野真・高橋宮子・川田ヒロ子・川田春年・家田信一・明渡政子・松尾美智恵・重田哲也・重田保子
(なのはな会) 小倉千代子・影井一子・玉置孝子

【登美丘南校区】

若生操子・松原孝子・山中トミ子・端崎滋子・藤本敬子・吉川弘子・井上裕史・豊島幹生・田野祥子・田村淳子・近藤一代・阪下陽子・中村定美・岩本實・木原剛・石原末松・一瀬一良・橋本修一・岩崎白・金川百合子・宮内サナエ・吉川道子・菊池千代子

【八下西校区】

渡邊福子・村上広子・山田幸康・寺井和江・佐藤邦子・中塚明子・馬来野民也・馬来野和代・藤田南・黒川千枝・高落初男・大岡幸子・亀吉邦夫・斎田浩・石橋友子・久保河内洋子・伊東房幸

【白鷺校区】

川端清子・神戸喜久子・宇根嵩・鶴沢由子

【登美丘東校区】

川本光子・梅井孝子・森奈美子・荘司ミエ子・寺田明子・塩谷笑子

校区だより

カローリング大会を開催



日置荘校区

1月26日、第9回日置荘老連大会(第7回太陽パーツ杯)を西町東部会館において開催しました。14チーム、約60人の選手、役員が参加して和気あいのうちに、もみ火を散らす熱戦を繰り広げました。

優勝 萩原さらく会
準優勝 北町寿会

●ご協賛いただいた方々へ●

このたび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。本紙は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をめざしますので、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

年齢早見表を見ていただき、長寿の祝のホテルの広告が載っていました。還暦から緑寿・古希・喜寿・百寿まで十のお祝いがありました。またその横の欄に茶寿・椿寿・皇寿・大還暦とあります。大還暦とは一一〇歳で戸籍や教会記録など信頼される記録が残っているもので、ギネス世界記録に公認された事例(これはアメリカの老人学研究団体シエントロジー・リサーチ・グループの認定に依拠している)に限定すれば、一九九五年のジャンヌ・カルマン(フランス人・死亡時年齢一二三歳と二六四日)のみが達成しているそうです。日本では泉重千代さんが、一一〇歳と二三七日とギネス認定されましたが後に戸籍調査で残念ながら公認から外されています。今般の新型コロナウィルスの猛威を乗り越え、平穏な日々が早く来ますよう。上には上の長寿祝がお待ちしております。今日緊急事態宣言が発令されました。皆さんも三密を守り、体調にはくれぐれも自愛ください。
馬来野民也

編集後記

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