

# 堺市 中区老連

58  
May  
2020

生きがい・健康・教養を高める  
老人クラブ広報紙 すこやか老友

【発行】堺市中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 ☎ 06-6797-0212



声高らかに 歌声響く 百花繚乱 艶やかな舞い



## 第31回 中区老連 演芸大会

関連記事：5頁、8頁



### 堺市中区老連

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 東百舌鳥校区老人クラブ連合会 | 八田荘西校区老人クラブ連合会 |
| 深井西校区老人クラブ連合会  | 久世校区老人クラブ連合会   |
| 深井校区老人クラブ連合会   | 西陶器校区老人クラブ連合会  |
| 東深井校区老人クラブ連合会  | 東陶器校区老人クラブ連合会  |
| 宮園校区老人クラブ連合会   | 福田校区老人クラブ連合会   |

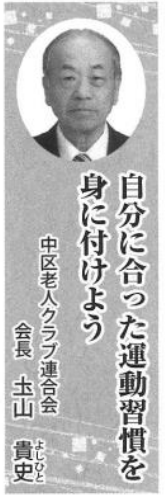
10校区

40クラブ

3912人

(令和2年5月10日現在)

私たちは、堺市中区老人クラブ連合会の活動を応援しています



### 自分に合った運動習慣を身に付けよう

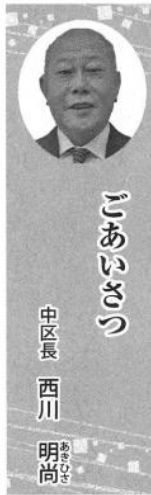
中区老人クラブ連合会  
会長 土山 貴史

木々の緑が目にも爽やかな日この頃、会員の皆さまにはお変わりなく、お元気で過ごしてのこととお喜び申し上げます。また、常日頃は中区老連の運営にご支援、ご協力を賜り誠にありがとうございます。

さて、当連合会の会員数は令和二年五月十日現在三九二一人で、前年度比二一九％減少となりました。各単位クラブの会長および役員、会員の皆さま方には加入促進に

ためにはバランスのよい体力づくりを心がけ、自己の健康状態を高い位置で保つことがベストと思われれます。適度な運動を日々続け、生きがいをもって有意義に過ごすことが重要です。

健康づくりの一環として、市老連主催で「シニア向け体力測定」が毎年六月頃に行われています。例年、金岡公園体育館のみでの開催ですが、今年では中区の原池公園体育館でも八月十六日の開催を予定しております。しかしながら新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、延期となりました。またもう一つ、中区老連主催として初の試みとなる「第一回グラウンドコ



### ごあいさつ

中区長 西川 明尚

中区長の西川でございます。中区老人クラブ連合会の皆様におかれましては、平素より中区行政の各般にわたり、温かいご理解、ご協力を賜り、また、日頃からさまざまな地域活動にご尽力いただき、心からお礼申し上げます。

堺市では、高齢者の皆様の介護予防と自立した日常生活の支援を目的として「介護予防・日常生活支援総合事業」

に付け、健康維持・増進に心がけていたかと思いません。このように、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、会議や諸行事の中止などが今後も起こります。区老連としても、状況に応じてその都度、柔軟に対応いたしますので、ご理解ご協力のほどよろしくお願い致します。

最後になりましたが、今後も魅力的な老人クラブを目指して、役員一同事業に取り組んでまいりますので、校区長さま、会員の皆さま方より一層のお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

の低下が気になる方は、中基幹型包括支援センターが、お近くの地域包括支援センターまでご相談ください。さて、新型コロナウイルス感染症について、国から発出されており緊急事態宣言の期間が五月三十一日まで延長されることとなり（五月七日現在）、皆様のご生活にも大変な不便をおかけしております。しかしながら、今後の感染拡大を抑えて事態の収束をめざすためには、皆様、お一人お一人の協力が重要です。

加齢とともに、運動機能や認知機能の低下が気になる方もおられますが、いつまでも住み慣れた地域でいきいきと安心して心豊かに暮らすためには早期の予防が大切です。本事業では、高齢者の皆様の「体力づくり」「家事のサポート」「交流の場」などのメニューが用意されています。サービスの利用や生活機能



### 感染症対策をしましょう!

**手洗い**

帰宅時  
食事前など  
こまめな手洗い

**うがい**

起床時  
人混みから出た後は  
フクフク・カラカラうがい

**マスクの着用**

せき・くしゃみが出るときは  
マスクを着用しましょう

私たちは、堺市中区老人クラブ連合会の活動を応援しています

# 食べて元気に、健康に!

## いつまでも健康で元気に過ごすための食事のポイント

お家にいることが多くなり、身体を動かす機会が減ったり、食事が減ったりしていませんか?



中保健センター 管理栄養士 平木・妹尾

### Point 1 1日3食たべましょう

- 3食たべると生活にリズムがつきます
- 欠食すると栄養不足が心配です
- 一度にたくさん食べられないときはおやつも利用しましょう



### Point 2 主食・主菜・副菜をそろえましょう

- 主食** ごはん、パン、麺類(エネルギーになる)
- 主菜** 肉、魚、卵、大豆製品(からだをつくる)
- 副菜** 野菜、きのこ、いも、海藻(からだの調子を整える)



### たんぱく質をとりましょう

たんぱく質は血液や筋肉をつくる栄養素です。加齢によって筋肉をつくるスピードが遅くなるので、しっかり食べて筋力や体の機能を維持しましょう!

1日にこれくらい食べよう。それぞれ片手に乗るくらいが1日の目安量です。



三食きちんと食べましょう	食べたらチェックしましょう			《主菜》からだをつくる					《副菜》からだの調子を整える			《主食》からだを動かす		合計	おいしかったメニュー	体重(kg)	
	朝	昼	夕	肉	魚	卵	大豆製品	牛乳乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ごはんパンめん	いも				
食育推進キャラクタ「第の食育推進スタイル」記入例															8	ハムエッグ	60.5
4/1(月)	✓	✓	○			○	○	○	○		○	○	○				
/ ( )																	
/ ( )																	
/ ( )																	
/ ( )																	
/ ( )																	
/ ( )																	

私たちは、堺市中区老人クラブ連合会の活動を応援しています



### 着任のごあいさつ

堺市社会福祉協議会  
中区事務所長 中辻 英寿

本年四月に、堺市社会福祉協議会中区事務所に着任いたしました中辻でございます。

中区老人クラブ連合会の皆さまにおかれましては、平素より社会福祉協議会の事業運営ならびに地域福祉活動の推進につきまして、温かいご理解、ご協力を賜り、心より厚くお礼申し上げます。

さて、貴連合会広報紙「すこやか老友」を持見いたしました。健康増進のためのスポーツ活動や演芸大会・教養セミナーなどの年間行事や各校区の活動が生き生きと掲載され、中区におかれましては、貴連合会役員ならびに校区会長の皆さまの強いリーダーシップのもと、貴連合会・各校区老人クラブの皆さまが、まさに「生きがい・健康・教養を高める」というスローガンを実践されておられますことに、深く敬意を表し、地域福祉の推進に多大にご貢献いただいておりますことに感謝申し上げます。

社会福祉協議会では、堺市と合同で新たに策定した地域福祉推進の指針となる計画「堺あつたがゆくもりプラン4」において、当協議会が推進する取り組み方向性として

「へんしをまもる」「つながりをつくる」「地域福祉を創る」という三つを掲げました。高齢者をはじめとして、誰もが安心して住み慣れた地域で、孤立することなく、心豊かに暮らせる地域づくりをめざし、様々な主体(行政、関係機関・団体、事業者・企業)とのつなぎ役となり、多様な居場所づくりなどを推進してまいりたいと思っております。

最後になりましたが、中区老人クラブ連合会の皆さま方におかれましては、今後ともますますお元気で、長年培われた知識、経験、能力を十分に生かして、地域福祉の推進に更なるお力添えを賜りますことをお願い申し上げます。ご挨拶とさせていただきます。

令和2年度 中区老連役員・部会別名簿

Table with 4 columns: 校区名, 氏名, 部会・委員会名, 役職名. Lists members and roles for various clubs like 西陶器, 東百舌鳥, etc.

Table with 4 columns: 校区名, 氏名, 部会・委員会名, 役職名. Lists members and roles for clubs like 深井, 東深井, 宮園, etc.

今年度もどうぞよろしくお願ひいたします

令和2年度 中区老連事業計画

令和2年4月1日～令和3年3月31日

※新型コロナウイルス感染症緊急事態宣言発令のため、4～9月の市老連・区老連の行事は中止および延期になりました。なお、状況が大きく好転した場合には改めて協議いたします。

Table with 3 columns: 月, 事業内容, 開催場所. Lists monthly activities and venues for the 2020-2021 fiscal year.

令和元年度 中区老連事業報告

平成31年4月1日～令和2年3月31日

Table with 4 columns: 月, 日, 事業内容, 参加人員, 開催場所. Lists monthly activities, attendance, and venues for the 2019-2020 fiscal year.

第31回 中区老連演芸大会 出演順番表(敬称略)

出番	氏名	校区名	種目	曲目
1	小倉 庄吉	久 世	カラオケ	茜色の恋
2	菊地 恵美子	東百舌鳥	カラオケ	よしみち酒
3	志村 勇美雄	深 井 西	カラオケ	闇の月影
4	松山 常二	宮 園	詩 吟	偶感(其の一)
5	米谷 登美子他	深 井	新 民 踊	晴れ舞台
6	西川 聡子	東 深 井	カラオケ	ノラ
7	青木 美二	西 陶 器	カラオケ	ひとり三次へ
8	井上 勢津子	八田荘西	カラオケ	上海ボレロ
9	今村 繁巳	八 田 荘	カラオケ	男川
10	山本 美佐子	福 田	新 舞 踊	花街の母
11	藤野 里美子	東 陶 器	カラオケ	命くれない
12	松尾 奈津江	久 世	カラオケ	津軽の花
13	橋爪 知美	東百舌鳥	カラオケ	熊野古道
14	高田 節子	深 井 西	カラオケ	暗夜行路
15	東 きみ子	宮 園	カラオケ	大阪ひとり
16	河合 喜美子	深 井	カラオケ	京都白川 おんな川
17	山本 昌宏	東 深 井	カラオケ	橋
18	三林 伸夫	西 陶 器	男 踊 り	安来節
19	佐藤 英子	八田荘西	カラオケ	倅
20	辻林 祐子	八 田 荘	カラオケ	遠い花
21	吉田 トモエ	久 世	カラオケ	関東春雨傘
22	金沢 澄江他	東百舌鳥	新 舞 踊	関東一本杵
23	岩井 節子	深 井 西	新 舞 踊	縁
24	斉藤 昌子	宮 園	舞 踊	北山しぐれ
25	北山 昭子他	東 陶 器	新 舞 踊	2020音頭(来たれ希望の新時代)
26	紀三井 朝子	深 井	カラオケ	ある女の詩
27	平尾 文彦	東 深 井	カラオケ	星影のワルツ
28	梶原 照子	西 陶 器	カラオケ	ラストダンスは私に
29	須田 雄子	八田荘西	カラオケ	梅川
30	森内 一一他	八 田 荘	剣 舞	黒田節
31	浅井 ユキ子	東 陶 器	カラオケ	おんなの望郷歌
32	柴田 久枝	久 世	カラオケ	霧の摩周湖
33	北田 千鶴子	東百舌鳥	カラオケ	綾子のよさこい演歌
34	清水 清子	深 井 西	新 舞 踊	はぐれ花
35	井上 節子	宮 園	カラオケ	ひとりぼっち
36	中尾 章	深 井	カラオケ	二人の合言葉
37	白川 敏一	東 深 井	カラオケ	山河
38	三宅 義夫	西 陶 器	カラオケ	俺は浪速の漫才師
39	松末 恵美子	八田荘西	カラオケ	二人の春
40	森内 笑子	八 田 荘	カラオケ	恋の川
41	坂本 まつ子	東 陶 器	カラオケ	大阪情話
42	太尾 成和 佐藤 節子	久 世	カラオケ デュエット	二輪草
43	西田 光孝	東百舌鳥	カラオケ	大器晩成
44	持田 富美子	深 井 西	新 舞 踊	凜
45	山崎 美恵子	宮 園	カラオケ	忘れ酒
46	中野 長治	深 井	カラオケ	北の出世船
47	日隅 勝行	東 深 井	カラオケ	古城
48	オールド、クレージズ	西 陶 器	カラオケ	別れても好きな人
49	水野 美代	東百舌鳥	カラオケ	津軽のふるさと
50	浅尾 楠次	八 田 荘	カラオケ	天竜流し
51	坂口 美幸	東 陶 器	カラオケ	海山千里の道を行く
52	森内 一一	八 田 荘	カラオケ	光秀(おとこ)の意地

第31回 中区老連演芸大会 2019.11.24

関連記事: 1頁、8頁

十一月二十四日(日)、深井水池会館において第三十一回中区老連演芸大会が開催されました。オープニングでは玉山会長ならびに役員が舞台上に整列し、集まった会員の皆さんに日頃の活動への感謝の言葉を述べました。



今年(五十二組)の出演者が午前・午後に分かれてカラオケや新舞踊など、さまざまな芸を披露。観客から送られる拍手と声援に出演者は熱演で応え、まさに会場全体が一体となって大きな盛り上がりを見せました。



十一月十八日(日)、ラウンダウン泉北店で市老連主催の「健康ボウリング大会」が行われ、南区と中区から十五名参加しました。



市老連主催 健康ボウリング大会

も、五十余年ぶりの投球に密かな闘志を燃やしている方も見られ、白熱したゲーム展開となりました。ボールを持ち、前方のピンに向かって姿勢はお互いに上位入賞を意識させる光景で、ストライクの瞬間に響き渡るピンの飛ぶ音は爽快感にあふれ、自然とハイタッチで大変盛り上がりました。

参加者同士ゲームを通じて、面白さや喜びを分かち合い、コミュニケーションを深めることができました。



大会結果(中区上位入賞者) ※飛び賞、BB賞も多数ありました。 優勝 福井 孝義さん 第三位 川北 茂さん (西陶器) (久世)

高齢者交通事故ゼロコンテスト 一中区老連から3校区が表彰

令和元年7月1日から12月31日までの間に実施された「高齢者交通事故ゼロコンテスト」において、中区老連から右記の3校区が表彰対象に選ばれました。「西堺交通安全大会」において表彰式が行われる予定でしたが、コロナウイルス感染拡大防止のため中止となりました。

- 1位 東陶器校区
- 2位 深井西校区
- 3位 八田荘西校区



私たちは、堺市中区老人クラブ連合会の活動を応援しています

# 会員のひろば



## 生命と宇宙

(ZS11)

福田校区  
米川 誠

〈はやぶさ2〉の快挙

二〇一九年二月「はやぶさ2」が約三億キロ離れた小惑星「リュウグウ」に着陸したとのニュースが流れた。JAXAの技術者たちの快挙だ。宇宙の成り立ちと生命誕生の謎を探る今回の「はやぶさ2」の着陸成功は、宇宙研究の大きな前進を意味する。このプロジェクトには、

## 感謝

西陶器校区  
三林 伸夫

どこかに故郷の香りを乗せて……

「あゝ上野駅。よく流行り、歌ったものです。」

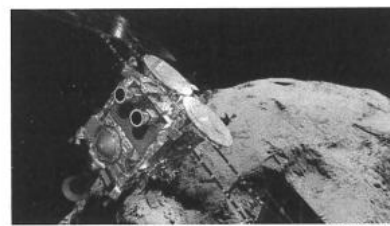
私は昭和十六年八月六日生まれ。今年七十九歳です。うれしかった事やつらかった事もたくさん、昨日のようくに浮

AxAを中心に約三〇〇社の日本企業が開発・製造に関わり、東大をはじめ多くの研究者たちがその英知を結集している。駒のような形で九〇〇mほどの大きさの小惑星「リュウグウ」の表面は大きな岩塊が多く、四〇〇〇個以上も存在するという。平らな場所がどこにもないという悪条件での着陸は、日本の技術の高さを示している。二月の着陸成功後は、すぐに上昇し地中の岩石を採取するための金属弾を発射し(四月)人工的にクレーターと呼ばれるくぼ地を作り採取に成功。地中は宇宙線や太陽光の影響を受けにくく、四十六億

かんでます。農家の次男坊、昭和三十三年に大阪の商家に見習い就職。商いの道はきびしくつらかった。七年辛抱したけれど、合わないというか、とうとう辞めてしまい、その後職を二転し、タクシー運転手二十年、その後個人タクシー三十二年間歩んできました。愛読者の皆さんも、それぞ

れたたくさんの思い出や喜びの人生を歩んでこられたでしょう。八十歳近くになり、若い頃と考え方も多少変わったよ

年前の痕跡と生命の元となる有機物や水分が存在する可能性を秘めている。「はやぶさ2」は現在全てのミッションを終え、地球帰還へ準備を進め十一月〜十二月リュウグウを離れ二〇二〇年末地球到着予定だ。岩石のかけらの入ったカプセルに生命の起源を探るといふ夢をつれて帰ってくる。



(CJAXA)

## 地球の地下に

### 微生物の帝国が!!

二〇一九年三月、地球の地下深くに非常に多くの微生物(深部生命体)が生きていることが報じられた。海底から地下二〇〇〇m、海と地表に続く第三の生物圏の発見だ。地下の生物は多様で、数は十の二十九乗個。炭素は人類の二〇〇倍以上、種類は数万種に及ぶという。地下深部には気体の酸素はほとんどなく、有機物などの栄養源も乏しく極めて過酷な環境だ。食料もなく、岩石から得られるエネルギーを頼りに、場合によっては数百年も生き残っていると考えられている。また、これらの微生物は周辺の栄養源が枯渇しないよう分解して体内に取り込む速度も遅く、人間の細胞より百億倍遅

うに思います。近年元気で生かされている日々、また自由にできて感謝して暮らしております。

私は引退済み思案の性格でした。過去にこだわりが強く、心配性でもありました。町内の老人クラブに入ったのも、七十四歳を過ぎ、遅々で出合い、明るく生きる事を学びました。前に進む心、日々ありがとうの心で考えを変え五年間でした。「世の中広い、広いお元気で。」

くしている。エネルギーを消費する細胞分裂もほとんどなく、数千年〜数万年に一度しか分裂しない微生物もいるという。

カナダの地下では、太古の時代から外気と触れていない水が見つかり、炭素の年代推定から約二十七億年前の水だと分析された。生物が住んだ痕跡も見つかり、現在調査中とのことだ。このことから地下にわずかでも水が残っていれば生命が存在する可能性がある。地球の生命体はまだ知られていないことも多い。

近年、地球に近い小星が注目されている。表面は不毛の地だが、地下には水が残る生命体が存在するかも知れない。生命とは何か? 生命が存在する条件とは? こちらもまた大きな夢を含んでいる。

今、新型コロナウイルスで世界が混乱している。コロナとはラテン語で太陽(コロナ)・王冠、ウイルスは「毒」の意味で細胞を持たない非生物? これで今、私の脳も混乱している。拡散する未知のウイルスに対し、世界の英知を集め、速やかな対策でこれが発刊された頃には既に終息に向かっていることを望んでいる。



私たちは、堺市中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

### 中区は 歴史文化財の 宝庫!

久世校区  
森田 兼夫

百舌鳥・古市古墳群が世界文化遺産に登録されて脚光を浴びていますが、中区には百舌鳥古墳群の中で三番目に大きいといわれる土師二サンザイ古墳がみられます。

美しい形の前方後円墳で、まわりの周庭帯といわれる所は、今、周辺地域の共同墓地になっていますので、時代の流れを古墳の観察とともに考察することが出来ます。

土師にはこのほか舞台塚古墳等、大小さまざまの古墳が多くありますが、この地名にもなっている土師(はぜ)は、近鉄の古市の方では(はじ)の(さ)とよんでいます。

土師の字から推察できるように、土器などをつくる先人が住んでいた集落のあったことが想像できます。天神さんで有名な菅原道真も土師氏の出身で、もとは土師氏を名乗っていました。曾祖父の古人という人のときに桓武天皇から菅原という姓を賜ったのです。いずれにしても土師氏は古墳築造に活躍した一族だったのでしょうか。

土師の南に土塔があり、奈良時代の名僧が家原寺で誕生した行基がたてた土の

塔ですが、古墳ではないかと言われていました。頂上に露盤と宝珠のかかれた古図が行基菩薩行状絵伝から確認されて、古墳ではなく行基が六十歳の時に創建した仏塔であることが分かりました。大野寺の境内に十二段で積み上げたもので、一段ごとに瓦を入れて土止めされています。その瓦には僧侶、豪族から庶民に至るまで幅広い人名がかかれていて、行基があらゆる階層や職業の人たちから敬慕されていたことがよく分かります。

中区には行基が掘った深い井戸から「深井」という地名や、行基のつくった土師伝説から「師の宮」、行基の母方の蜂田姓から「八田荘」など、行基ゆかりの地名などが現在も残されていて、郷土の歴史を物語っています。「陶器」は、むかし茅渟(ちぬ)のあがたす(むら)とよばれていて須恵器(すえき)という縄文土器・弥生土器に続く土器の一大生産地でした。泉北丘陵の斜面を利用して多くの「のぼり窯」が造られ、須恵器が焼成されました。陶荒田(すえあらた)神社や陶器の地名が残っているように、陶器文化発祥の地といっても過言ではないでしょう。おとなりの「福田」は豪商の福屋次郎兵衛が開発した新田から、その頭文字をとって「福田」となりました。西高野街

道にある願源寺には、次郎兵衛の木像がまつられています。福田の屋号の本名は、氏家といって、現在も子孫が街道筋に住んでおられます。

最後に中区の中央にある「久世」について。今の千葉県にあった関宿藩の久世大和守(くせやまとのかみ)の領地であった当地は、久世村と名付けられました。関宿藩の陣屋が久世の伏見にありましたが、終戦当時総理大臣だった鈴木貫太郎は、幕末の慶応三年十二月二十四日に、この陣屋で関宿藩士の長男として誕生しています。



### ～ 会員文芸 ～

#### ◎ 川柳

呼び鈴に玄關までが遠くなり  
命日に君の米寿を数えをり  
ゴミの日をクラスが触れて回る朝  
投げてみたストライクだと肩籠が  
注文も小言も出ない一人勝

東陶器校区 岡野 博子

#### ◎ 俳句

ひな祭り祝う幸せいつまでも  
京の炭焼き松茸に舌つづみ

東百舌鳥校区 木村 泰子

### 四月に想ふ事

八田荘西校区  
水橋 俊子

令和元年七月に後期高齢者となる私は、四月からパソコン同好会にも入り「頭も体もパワフルな老人になるぞ! エイエイオー」とあげた右手を降ろすほど体調が悪くなり、新しくできたクリニックでいろいろ検査した結果、敬老の日に胃がんと判明。それもステージ3に進行してしました。常に七十キロの体重、朝から食欲モリモリ、元気いっぱい、信じられない思いでした。

の三分の二を失いましたが、結果は良好。抗がん剤も始まりましたが、副作用も少なく、令和二年のお正月には癌参り初詣とらばーと和泉でランチ。次男一家と楽しく過ごし、幸せなひとときをかみしめました。

老人クラブに入って十三年。会計六年、会長は四月で四年目に入りました。入会した当時は友人たちと協力して見守り隊、カラオケ、手芸、民謡クラブを結成しました。四月に残るのはカラオケクラブだけとなり、淋しい限りですが、新しいディスコクラブが発足。皆の笑い声が響きます。世話好きな私は自分のために、また病気を克服するため頑張ります。

十月に二十五日間入院。胃



新コロナ早く失せろよグッドバイ  
いつの世も金とおんなに泥まみれ  
よく歩き笑顔忘れずすこやかに  
残業の小腹も寒しカップ麺  
おむつとれあるく姿は春うらら

東陶器校区 窪浦 潔

私たちは、堺市中区老人クラブ連合会の活動を応援しています



ご協賛各位への御礼

本紙の発行にあたりご協力いただいたご協賛各位に厚く御礼申し上げます。今後も本紙は会員の生きがい・健康・教養を高める一助になるよう内容の充実に努めますので、末長いご支援を賜りますようお願い申し上げます。

原稿募集

次号発行は11月末となります。原稿締め切りは10月9日とさせていただきます。お名前、電話番号、所属校区名(堺市中区〇〇校区)を必ず明記してください。文芸作品を投稿される場合は、その種別(短歌・俳句など)を必ずご明記ください。多くの皆さまのご投稿をお待ちしております。

【投稿先】 株博報社 すこやか老友  
「堺市中区老連」編集  
〒547-0026  
大阪市平野区喜連西4-6-69  
☎06-6797-0381



裏方で大活躍! 役員の皆さん

編集後記

新年度の幕が開け爽やかな季節となりましたが、今年は例年と異なさが様子が異なるようです。昨年末から中国湖北省武漢市を発端に、世界中で感染が拡大している新型コロナウイルスの影響で私たちがいまだかつて経験したことのない非常事態に見舞われました。重苦しい空気が立ち込める中、少しでも皆さまの気持ちに華やけよう、昨年十一月に開催された演芸大会出演者全員を表紙と裏表紙に掲載しています。今こそ、笑顔を大切に、自分自身と周囲の人々、そして社会全体に対して思いやりの心を持って生活していきましょう。

私たちは、堺市中区老人クラブ連合会の活動を応援しています