

- 浜寺石津校区老人クラブ連合会
- 浜寺校区松寿会老人クラブ連合会
- 浜寺東校区老人クラブ連合会
- 浜寺昭和校区老人クラブ連合会
- 津久野校区老人クラブ連合会
- 向野校区老人クラブ連合会
- 平野校区老人クラブ連合会
- 鳳南校区老人クラブ連合会
- 鳳泉校区老人クラブ連合会
- 福泉東校区老人クラブ連合会

**『いい声』はプラス思考から!**  
細かいことにクヨクヨせず、前向きな意識を持とう



浜寺石津老連女性部のみなさんによるアトラクション

**第12回 西区福祉大会 11月29日(金) 堺市総合福祉会館6階で開催**

11月29日(金) 堺市総合福祉会館6階で第12回西区福祉大会が開催され、88組が出演しました。午前の部は29組が出演。西村会長が北島三郎の「山」で先陣を切り、その後も熱唱が続きます。午前最後に浜寺石津老連女性部が元気いっぱい、の歌とダンス「高原列車が行く」と替え歌「365歩の..健康マーチ」を披露すると、会場いっばいに軽快な拍手が鳴り響きました。続く午後の部も、59組の出演者が負けず劣らずのパワーで「天城越え」や「令和首領」といった、おなじみの演歌から令和新時代の祝い歌などで大会を盛り上げました。ファイナルは昨年と同じく浜寺昭和校区の田中義明さんが「じよんがら挽歌」を熱唱して舞台を華麗に締め括りました。相例のお楽しみ抽選会では「運命の発表に皆一喜一憂し、福祉大会は最後まで大盛況でした。」



**腹式呼吸と  
いい姿勢で♪**

カラオケ出演者88組を、4・5ページで紹介しています



私たちは、堺市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

### 健康長寿の街を目指して

堺市西区老人クラブ連合会  
会長 西村 弘一



春眠暁を覚えずとは、この頃のことでしょうか。

平素は西区老人クラブ連合会の活動にご支援、ご協力を賜り、昨年度の事業もすべて無事終えることができました。誠にありがとうございます。

しかし、今年のはじめから新型コロナウイルス感染

症の急激な感染拡大を防ぐため、会館を使用する集会やイベントは当面1カ月間原則として中止もしくは延期とするように市老連から通知がありました。このため各校区の会館を使用する2月末から3月の行事は中止いたしました。さて、加速するわが国の

### 「あ・し・た」プロジェクト

西区長 中山 誠



春暖の候、西区老人クラブ連合会の皆様方におかれましては、ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。

平素は、貴連合会をはじめ、各種団体の皆様には地域の福祉向上や安全・安心社会の実現に向けて様々な活動にご尽力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、本市では、昨年12月から、民間のノウハウを活かして「あ・し・た」プロジェクトを実施しています。「あ・し・た」は「あへく(身体活動)」「ししゃべる(社会参加)」「たべる(食生活・口腔機能)」の頭文字をとった言葉です。この

3つがうまく循環し、加齢に伴う高齢者の心身機能の低下、健常から要介護に移る段階(フレイル)を予防することで健康寿命を延ばし、高齢者の皆さまがいつまでも元気若々しく過ごしていただくことをめざしています。

このプロジェクトでは、健康イベントなどの気づきの場をはじめ、学びの場、ステーション披露などの活躍の場も企画されています。学びの場として、例えば、一人ではなかなか参加しづらい男性がいることも踏まえた「男本気のパネル教室」や「男本

超高齢社会における人生100年時代を見据えて健康寿命を延ばすには、高齢者の健康づくり、介護予防を推進することが重要と位置付けられています。高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしをすることができるよう、各老人クラブではさまざまな取り組みを地域の団体や住民のご協力を得て広がっているように思います。

皆さんの校区老人クラブでは、地域での支え合いにどのように取り組まれている

「あ・し・た」プロジェクトとして、運動器の障害による立つ・歩く機能低下の予防体操やお食事前の口の体操のほか、「あ・し・た」チャレンジャー記録表なども紹介しています。この機会に「あ・し・た」の取り組みをはじめたいだけたらと思います。

皆さま方には、誰もが生き生きと暮らせる地域づくりに向けて、引き続きご協力をお願い申し上げます。結びにあたり、貴連合会の益々のご発展と会員の皆様方の「健康」「多幸を祈念いたします。ご挨拶とさせていただきます。



ますか。高齢になったり、ひとり暮らしになって困っていることや不安に思うこと、高齢を理由にクラブ活動に参加しなくなった人や閉じこもりが気になる高齢者はいませんが、こうした状況を踏まえて、多くの老人クラブで取り組まれている「全国三大運動」健康・友愛・奉仕のもと、地域の

ニーズにあったさまざまな活動を行っていることだと思います。高齢者が人口の4人に1人を占め、人生100年時代を迎えた今日、老人クラブ活動に対する期待はますます大きく、会員皆様方の絆を深め健康に留意して長寿の街を目指してください。

### 西村会長が全国老人クラブ連合会会長表彰(老人クラブ育成功労表彰)を受賞

令和元年11月26・27日の2日間、第48回全国老人クラブ大会が埼玉県で開催され、全国から老人クラブリーダー1600名が参集しました。



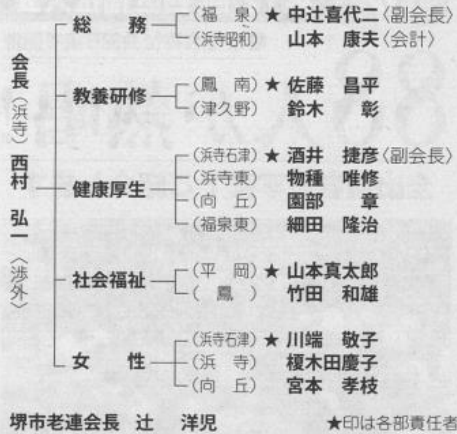
1日目は、さいたま市にある彩の国さいたま芸術劇場で活動交流部会が開かれ、各テ



マに沿って活動事例発表があり、活発な意見交換が行われました。2日目は大宮ソニックシティに場所を変え、講演に続き式典・表彰が行われました。その中で西区老人クラブ連合会会長西村弘一氏(堺市老連副会長)は、日ごろの活動の功績が認められ全国老人クラブ会長表彰「老人クラブ育成功労表彰」を受賞しました。おめでとうございます。

私たちは、堺市西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 組織図



## 令和元年度 西区老連 秋季グラウンド・ゴルフ大会



11月22日(金)、西区老連秋  
季グラウンド・ゴルフ大会  
を浜寺元町グラウンドで開  
催しました。建て替え工事  
を経て浜寺昭和校区  
の寿楽苑が1年ぶりに  
立派に完成し、令  
和元年度より隣接す  
る浜寺元町グラウンドが使  
用できることになりまし  
た。浜寺昭和校区グラウン  
ド・ゴルフ部の方々が整備  
され、素晴らしい  
グラウンドになり  
ました。ありがと  
うございました。

当日は朝8時  
半から開会式を  
行い、9時から  
140名参加のもと試合を  
開始し熱戦を繰り広げまし  
た。午後2時からは抽選会  
を行い、無事終了しました。

◆大会結果(敬称略)  
優勝 川端敬子 (浜寺石津)  
準優勝 中西 貢 (鳳)  
第3位 西村弘一 (浜寺)



## 西区老連 日帰り研修旅行

向丘校区 宮本 孝枝

令和元年  
10/15  
84名が参加



まるで本物?! 見事な「かかし」にニッコリ笑顔

今年度の研修旅行は、西  
区老連役員と女性部が合同  
で、日本酒と地ビール工場  
「黄桜伏水蔵」、「丹波亀岡  
夢コスモス園」、「八つ橋庵  
とししゅうやかた」に行っ  
てきました。



黄桜では、日本酒作りの  
骨格となる麹作りの様子や  
仕込みなど大切な工程を映  
像で紹介していただきました。  
ちよびり試飲を楽しし  
んだ後は、嵐山でのランチ  
に舌鼓をうちました。  
丹波亀岡夢コス  
モス園は、20品種  
800万本のコスモ  
スが畑いっばいに咲  
いていて見事とし  
ました。また、畦道には、  
かわいい「かかし」  
が並んでいて、自然  
と笑顔になりました。



きれいな花に囲まれて、とっても楽しそうですね♡

私たちは、堺市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

|   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|
|    |    |    |    | <p>令和元年<br/>11/29 第12回 西区福祉大会<br/>堺市総合福祉会館6階で開催</p> <h1>88人が熱唱!</h1> <p>全出演者を写真でご紹介します</p>  |   |   |
|    |    |    |    |   |   |   |
|    |    |    |    |   |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |
|  |  |  |  |   |  |  |
|  |  |  |  |   |  |  |
|  |  |  |  |   |  |  |

私たちは、堺市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています



私たちは、堺市西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 西区老連行事予定 ※日程は変更になる場合があります

Table with 3 columns: 月日 (Month/Day), 事業内容 (Activity Content), 開催場所 (Venue). It lists various events such as district council meetings, golf tournaments, and social activities throughout the year.



西老人福祉センターで棋力を競う

1月30日(木)、西老人福祉センターにて令和元年度西区老連囲碁・将棋大会が開催され、総勢36名が参加しました。
大会結果(敬称略)
【囲碁の部】
(有段者上位)
優勝 角野勝己(鳳)
準優勝 東使 稔(浜寺)
第3位 山野 勝(福泉)
(有段者)
優勝 橋本 要(浜寺昭和)
準優勝 岡本寛次(浜寺石津)
第3位 椎山博幸(向丘)
(級位者)
優勝 田村典子(向丘)
準優勝 本田郁夫(向丘)
第3位 日浦義夫(浜寺昭和)
【将棋の部】
(有段者上位)

令和元年度 西区老連囲碁・将棋大会



各クラス優勝のみなさん

優勝 赤尾吉徳(浜寺東)
準優勝 古藤道明(浜寺東)
第3位 吉岐武史(浜寺東)
(有段者)
優勝 益田高明(福泉)
準優勝 林 正蔵(浜寺東)
第3位 高崎 博(浜寺東)
(級位者)
優勝 三浦皓平(浜寺東)
準優勝 井脇 正(鳳)
第3位 榎本一弘(鳳)

(お詫び)
2019年9月発行の第62号に掲載いたしました西区老連春季ゲートボール大会において優勝されました平岡校区老人クラブの皆さんの写真の掲載漏れがありました。
関係各位にご迷惑をおかけいたしましたことに対し深くお詫び申し上げ、改めて掲載をさせていただきます。



優勝：平岡チーム

令和元年度西区老連春季ゲートボール大会

西区老連校区長親睦旅行を2月21、22日の一泊二日を実施し、和歌山県すさみ方面へ行ってきました。
参加した校区長8名は、今回の宿泊先であるホテルベルヴェデーレに併設されたグラウンド・ゴルフ場でプレーを楽しみ、親睦を図りました。



西区老連 校区長親睦旅行

～和歌山方面で絆深める～

その後はホテルに戻り、地中海風露天風呂で疲れた体を癒したあとは、お楽しみ宴会です。普段から協力しながら区老連を運営している校区長同士、気兼ねなく情報交換をおこない、楽しい夜は更けていきました。
翌日は国の名勝天然記念物に指定されている橋杭岩の見学と、これとれ市場で海産物を堪能し、夕方4時30分に帰宅しました。この2日間、今まで以上に絆を深めることができました。

私たちは、堺市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

### 福泉 昔遊びによる小学児童との世代間交流体験について



当老人クラブ連合会は、令和元年12月9日(月)、堺市内に100校余りある中で最も児童数が多い福泉小学校の1年生6クラスの全児童242名と、午前10時から1時間にわたり体育館でおはじき・お手玉・けん玉・あやとり・こま回し・折り紙・めんこ・紙ひこうきによる昔遊び、また運動場では竹とんぼ・缶ぽっくり・竹馬・車輪回し(一方通行)の昔遊び体験による世代間交流活動を行いました。

地域内の小学校の教諭、職員、児童と地域高齢者との交流の一環として茶の湯体験とともに例年実施して昔遊びを指導し、共に体験するという世代間交流での懐かしい体験活動を図りました。

この昔遊びを指導した高齢者の平均年齢は70歳代、80歳代で、体験相手の子どもは7歳という小学校1年生の男女児童です。全員がはじめての体験で、「遊び用具も見たこともなく知らない」と話し、順次体験する遊び用具ごとに手にとって喜びながら体験していました。中には体験中に高齢者



が両手を離せば転倒し怪我をする恐れもあつて注意する必要もありましたが、何より喜んで体験した児童が想像以上に多数たつたのに驚きました。

また、遊び用具は時々担任教諭が一部ずつ高学年に体験させているとの説明でしたが、中には「家におはじきやおはあちゃんもいないから教えてもらえない、こんな楽しい遊びがあるならゲームを減らしてこんな用具で遊びたい」と話した児童が多数散見されたのが印象的でした。

なお、交流した体験相手は7歳の児童でしたが、一方の高齢者は自分の孫が曾孫世代との交流体験だ、との認識で実に懐かしう若返った気持ちで楽しいひとときでした。(中辻喜代二)

### 浜寺 第10回浜寺松寿会文化祭



みんなで長寿をお祝いしよう

10月19日、恒例の浜寺松寿会文化祭が浜寺小学校体育館で開催されました。美声を響かせたカラオケを皮切りに浜寺M-1隊や社交ダンスなどが続き、文化祭は盛り上がりしました。今年は浜寺石津校区女性部も舞台上に登場し、にぎやかなダンスを披露。例年以上に華やかな雰囲気の中、笑顔の絶えない文化祭となりました。(西村 弘二)



### 福泉 清々しい新春初詣参拝

実施いたしました。今年の恵方は西南西とのことで、最初に智仁・勇の名称として名高い楠公さんと愛される楠木正成を祀り115万人余りの兵庫県下で最も多い参拝者といわれる「神戸湊川神社」、次に敷地4万5千平方メートル余りの広大な敷地を有し、さざれ石が建立され、古事記や日本書記の神代巻も記載がある格式が最も高い全国24神宮の1神宮で淡路国一之宮として古来より人々から崇敬されている「伊弉諾神宮」、最後に弁財天を祀り七福神の中で唯一女性の神様と言われている弁天さんで親しまれ、境内には淡路島最大級のジャンボ干支絵馬でも有名な「洲本殿島神社」を参拝しました。

参拝者は、無病息災、病氣平癒、延命成就、延命長寿、商売繁盛、豊作大漁、出世開運など各々祈願趣旨を新たに心を清め、新春に清々しく無傷で参拝できたことが良かったと話していました。

また、当日は全員が同じテーブルで地元産の美味しい昼食をとり、帰途は参加者の多い女性の好むセンパイ等の買い物と車内カラオケで時間の経過も忘れるほどの美に楽しい思い出旅行で、近いうちの再旅行を誓い合いながら夕方5時30分まで過ごすことができました。(中辻喜代二)

私たちは、堺市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

### 平岡 正月用の花の寄せ植え講習会



校区老人クラブ連合会の女性部が立ち上げた正月用の花の寄せ植え講習会を令和元年12月、校区の催事最

後のイベントの一つとして12月19日、校区地域会館で実施しました。



今年には葉牡丹、大小とガーデンシクラメン、パンジーの三つの花だけでしたので講師の指導はありませんでしたが、会場にはたくさんの方が用意され66名が参加しました。はじめに山本会長が講習会の意義について、「このような活動が会員の皆

### 平岡 平岡小学校1年生との普遊び交流会

1年生の生活科・道徳に伝統的な遊びを知る学習があります。今の遊びと昔の遊びを比べて違うところや同じところを考えたり、遊び方を工夫して楽しむことがねらいです。今年度は1月14日に交流会を開催し、老人クラブや地域の方々が一緒に遊ばせてもらいました。

「昔遊びは、いっしょに遊んで、元気がよく、いっしょに遊ぶのが好きです。」「良かった。」「大きな声で言ってくれ、最後に代表の児童がお礼のあいさつをしてくれました。」



後日、普遊びを体験して学んだことを子どもたち一人一人から「地域の皆さんへ」との感想文をもらいました。喜びの声があふれており、感激しています。昔はコマとけん玉は男の子、あやとり・羽子板・お

手玉は女の子の遊びと決まっていたが、時代は変わり今は男女同じ。昔を思い出し、懐かしくも思いまします。そして、今の1年生はとても落ち着いておりたくましさを感じました



令和元年度1年生 浜寺石津小学校

### 浜寺石津 普あそび交流会でふれあう



2020.1.30 浜寺石津小学校 1年生

1月30日(木)、浜寺石津小学校1年生児童と普遊び交流会を行いました。子どもたちは、あやとり・コマ鉄砲・おじゃみ・なわとび・羽子板・けん玉・めんこ・おはじき・コマ回しなどを体験。初めて触れる道具もたくさんあり、楽しそうに遊んでいました。後日、児童全員からお礼の手紙をもらいました。(酒井 捷彦)

私たちは、堺市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています



### 令和2年 第1回荒山公園ウォーク

今年の冬は暖冬でスキー場も雪不足で悲鳴を上げているところに、えらいものが入ってきた。『新型コロナウイルス』である。2月に入って政府を巻き込んで大騒ぎ、このウイルスは、特に高齢者が罹患すると大変らしい。お陸で楽しみにしていた堺市老連主催の「荒山公園観梅ウォーク」が中止に、残念。そこで「会」としてどうするか検討。今年の春は電車バスでの移動はやめ、「地元風を肴着」に変更して実施してはとなり、歩くことに。以前「大鳥神社・荒山公園」を往復したことがあったので、観梅ウォークということで再度このコースを歩こうと。

当日(2月28日)は少々肌寒かったがメンバーの約半数20名の方が大鳥神社に集まる。久々の顔合わせで賑やかなこと、新入会員を紹介し出発。鳳商店街へ上り草部(白部神社)・森本(村)の中を歩く(風は冷たいが天気が良く汗ばかってくる)。西区の南端「薬木神社」でトイレ休憩。休憩後、南区稲葉・野々井から東北環状線を東へ。ここから「荒山公園」まで一直線。しばらく歩くと公園が見え、「梅」の咲いているのが見え、



暖冬で花が散っていないが心配したが、ホッとする。公園内の遊歩道の花を見ながらでもないコースでもないと言いつながら歩く。ちょうど昼になったので、花の咲く木の下のランチタイム。いつものように「コーヒーマップめん用の湯を沸かす。家では飲まないスティックコーヒも、こういう場所では美味しい。昼食後、「多治速比売神社」にお参り。この神社の本殿は「重文」とのこと。また、桜の名所としても知られ、春は「梅」に「桜」と最高の地域である。さて、神社を後に帰路につく。帰りは泉北号線を「石津川沿い」を風に向け歩く。往復12km強(26000歩)、皆さん楽しくよく歩き無事帰風、解散。(歩こう会 土居 通島)

### 令和2年二つの一之宮を巡る 平三社初詣

令和2年新年元号になって初めての恵方三社詣りは、西南西・庚の方角で徳島・淡路島二つの一之宮を巡る三社詣りとなりました。当日朝は少し雨雲で小雨でしたが、参加者総勢43名が揃い徳島方面に出発。明るい笑い声をのせてバスは一路明石海峡大橋を目指して快走を続けます。右に小豆島、左に大阪湾海面の眺めを楽しみ、波もなかく天候に恵まれたことを実感しました。淡路島から徳島まで神戸淡路鳴門高速道路で縦断、鳴門海峡大橋では車窓より「うす潮」を見ることができました。そして、はじめに鳴門市にある大麻比古神社からお参りすることになりました。大麻比古神社では、西門より参道を本殿前の石段で集合写真を撮り、手水舎で手と口を清め本殿に参拝しました。社殿正面には生い茂る樹齢約千年の大桐があり、樹高22メートル胸高周囲8・3メートル、しばし立ち止まりました。さすが歴史ある神社の神霊宿るご神木は、鳴門市の天然記念物に指定されています。広大な敷地で境内全部を参拝するには時間が足りな



いため、境内にあるのが不思議で場違いと思われる二つの橋にまつわることに関心を持ち、由緒書に目を通しました。ドイツ橋は第一次世界大戦当時、近隣の板東停機庫容所を捕虜生活を過ごしたドイツ兵士が、地域との自由な交流の中で地元への感謝の気持ちを込めて母国の優れた土木技術を生かし、10の橋を造りました。現存するドイツ橋は社境内の丸山公園に造った最後の石橋、今では日独両国の友情の架け橋となっていて徳島県の史跡となつています。めがね橋はドイツ橋と共に現存する一つで本殿裏の心願鏡の池に架けられています。由緒ある大麻比古神社は



大麻比古神社



樹齢約千年の大桐

1時間後に2番目の神社へ出発。35分程度の走行で南淡路市の自凝島神社に到着。自凝島神社は、伊弉諾・伊弉冉の国生みの聖地と伝えられる丘にあり、古くからのご息所と親しまれ、崇敬されてきました。古事記・日本書紀によれば、神代の昔、国土創世の時に二神は天の浮橋にお立ちになり、天の沼矛をその矛より滴る潮が、おのずと凝り固まって島となる。これが自凝島である、と書かれています。大鳥居に一礼して潜り、正殿に参拝。この大鳥居は

巨大過ぎる境内、今度ゆくり参拝したいとの未練を残しながら神社を後にし、市内のホテルサンシャイン徳島にて昼食兼新年会を催しました。お正月御膳料理を前に親和会鞍野氏の新春を寿ぐ詩吟「寒梅」でお祝いし、料理に舌鼓を打って和やかな宴会となりました。



自凝島神社の大鳥居



八百萬神社

日本で三大鳥居のひとつで京都の平安神宮、広島の際島神社があります。境内にはご神徳の天の浮橋、セキレイ石(夫婦田満)、安産のお砂所、八百萬神社があり、それぞれ参拝をさせていただきました。歌碑には、「おこのろの社に詣り日の本の真の民となれし思いにとあり、20分程度の参拝でした。そして、最後の淡路市に鎮座する伊弉諾神宮へ。駐車場より西神門で一礼して境内に入る(神門は松皮葺で改修以前に藩主参賀家の寄進したもので、現存社殿中では最古の価値ある建造物と評価されている)。手水舎で手水の作法通り手と口を清め正門より境内へ、本殿前の拝殿で参拝し、次に夫婦の大桐へ。夫婦の大桐は連理の桐と記され信仰の対象として広く知られており、元は一株の木が成長するに連れて合体し一株に育ちました。そのことから伊弉諾・伊弉冉の



伊弉諾神宮

二柱の御神霊が寄り給ふ御神木として夫婦田満、安産子宝、良縁縁結などの篤い信仰で崇められています(兵庫県指定天然記念物)。すくなく昭和天皇御手植の桐も大きく育っており、歴代の天皇や皇族が参拝されておられるところでです。その他、伏見宮、常陸宮、三笠宮など皇族御手植の桐があります。1万4千坪の広大な境内で全てを参拝できませんでした。由緒ある伊弉諾神宮は本殿と末社から神気と多くの御神徳があり、初詣は相応し清々しい神宮として神宮に集う人々の姿に理屈抜きで感動する境内でありました。その神宮を後に最後に会員の皆さんが旅の楽しみである土産を買い、車内でピクニックゲームなどで楽しませました。平岡校区老人クラブ連合会 平岡クラ

投稿欄

生まれつき胃腸の働きが弱い私は、この年になるまで肥えたためしが無い。それでも若い頃はそれなりに食欲もあり重苦しさも感じなかった。50歳頃から便秘



薬と私

東校区 浜寺 岸千紗子

1時間500円程度の寄付をするので支援を受けられます。具体的には、お部屋や庭の清掃、介護施設での話し相手、病院へのつき添いなどです。

がちなり、ウォーキングや食事でも何かやり過ぎしてきたが、60代半ばからお腹にガスがたままり苦しくなってきた。そんな状態でも食欲は減ることはなかった。風邪をひいても余程のことがない限り薬を飲まないで自力で治してきたが、70代になって急にあちこち不具合が出てきて「もう薬に助けてもらおう」と思うようになった。お医者さまに肥える薬はないかと問えば「その年で今さら肥える必要はない。足腰に負担がかかるばかりで良い事は何もない」と言われた。ふくよかな人が羨ましく、ついつい愚痴を言うようになっていた。そんなある日、別の病気が見つかり、漢方薬との飲

きてくれ、お手玉、おはじき、一人の女の子が机の上になるた。を並べて待っていてくれ、全員それぞれへ移動し、札を上手に一生懸命読み、テーブルを取り囲んで皆真剣、とても楽しかった。

はまで保育園のお正月あそびに初めて参加しました。自分の孫たちはすでに成人しているの、小さな子どもさんと接するのはとても久しぶりで楽しみのしてました。当日私たちが二人は4歳の弟のお部屋へ。教室では、皆ぞろぞろ笑顔いっぱい待っていてくれました。遊びになると、いっぱい子どもたちが集まってきた。

み合わせも確かめた上で痛み止め(抗生物質)を指示通り食前に飲んだ。1回目は効かなかった。10日ほどあけて2回目を飲む時、はたと気が付いた。こんなにやせてくるのは食物の栄養を体が吸収する前に漢方薬で体外に出していたのではなにかと。食前に飲む痛み止めも同じ原理で薬が効く前に体外に排出されていたのかも。

た。さらに嬉しいこととして、漢方薬をやめていた間、胃腸の調子は服用していた時と変わらず便秘もしなかった。その後漢方薬なしで過ごしている。漢方薬は即効性はないが長年にわたり飲み続けていると体質改善されるらしい。何がやらわかんないまま、まずは今の状態を喜び薬なしの日が一日でも長く続きますようにと祈って期待している。体重増加もその間に期待している。薬なし。たたいまの記録、薬なし。4カ月。体重増加ごく微量。

「ナルク」って何?

浜寺昭和校区 平山 芳弘



私もナルクの会員です。紹介させてもらいます。「ナルク」(NALC)は、Nippon Active Life Clubの頭文字のことで、会員同志の助け合いボランティア(お掃除や話し相手など)の団体です。元気なときにボランティア活動を行い、「点数」を貰い、身体が弱ったときその点数をつかって支援を受ける制度です。1994年に設立され、約1万6千人の会員が全国110拠点でボランティア活動「利用・提供」をしています。点数のない会員の方は、

お問い合わせは、ナルク堺事務所(福祉会館2階) ☎072(224)8140まで。

お正月あそび

和校区 浜寺 芳野 権野



はまで保育園のお正月あそびに初めて参加しました。自分の孫たちはすでに成人しているの、小さな子どもさんと接するのはとても久しぶりで楽しみのしてました。当日私たちが二人は4歳の弟のお部屋へ。教室では、皆ぞろぞろ笑顔いっぱい待っていてくれました。遊びになると、いっぱい子どもたちが集まってきた。



新型コロナウイルスに便乗した詐欺にご注意!

新型コロナウイルスの流行に便乗した不審電話が発生しています。例えば大阪府内では、水道会社の社員になりまして「下水管に新型コロナウイルスが付いているので洗浄します」、また息子になりまして「コロナにかかったかもしれないので病院に行く」といった不審電話の情報が寄せられています。このような不審な電話等があったときは、慌てず一旦電話を切り、警察に通報してください。

西堺警察署 ☎274-1234

二宮八重子さん(向丘)が女子の部で見事優勝!



- 大会結果(敬称略)
男子 1位 谷口 秀昭(熊野)
2位 中澤 清司(東三国)
3位 山之上英市(英彰)
女子 1位 二宮八重子(向丘)
2位 佐熊美喜子(中百舌島)
3位 榎木田慶子(浜寺)

令和元年 11/11 (月)

ボウリング大会

マインドワン堺駅前店で33名が参加 市老連

秋色深まる金岡公園陸上競技場に行く



令和元年 11/6 (水)

健康ウォーキング大会

120名が参加/健康増進を図る 市老連

会 員 文 芸

俳 句

手に触るる水に知る春また浅し  
向丘校区 竹澤 信子

通路杖コツンチリンと遠さかる  
向丘校区 西 覚子

色のなき庭の寒木瓜あざやかに  
向丘校区 横山 芳子

黄昏の鳥影深くす寒の月  
向丘校区 森川 友美

鮮儀をする鹿稚けなく青葉風  
向丘校区 小孫 和子

盛り上がる梅花の蕊の目に立ちらて  
向丘校区 高橋 寿美

大樺寒夕焼けを背負ひ立つ  
向丘校区 渡部 唯子

寒灯や苦吟の末の一句成る  
向丘校区 高田 直昭

下萌えの踏むをためらふ息吹きかな  
向丘校区 齋藤 高生

幾年も飾りし雛祭りけり  
浜寺校区 奥 和子

コーヒートのセルフサービス梅見茶屋  
萩椿海一望の峠茶屋

語 日々生きて百歳になりました



浜寺石津校区 浅野幸枝さん(100歳)

大正9年に生を受け4世代目の令和に100歳を迎えることができました。

私のモットーは、4つあります。1つ目は、ありがとうと思ふ感謝の気持ちです。家族はもちろんですが、周りの多くの皆様方の労り心遣いのおかげと感謝いたします。2つ目は、家に閉じこもらないことです。デイサービスのない日はお友達と近所の喫茶店にランチ

を食へに出かけます。お友達も97歳で、二人仲良く歩く姿は、町の風物詩のように見られます。3つ目は、何事にもよくよしないようにしています。済んだことは過去のことと元に戻りません。これから大切に心掛けていきます。最後に、マイペースと言われるかもしれませんが、リズムを守って規則正しい毎日を過ごしています。年齢を重ねることは天寿ですが、生きる楽しさは、「人とのつながり」で大きく広がります。これからも楽しい人生を過ごしたいと心がけます。

短 歌

注連飾すずめ飛び来て食事会  
初般残し囀り帰る  
富士山も遠景みれば美しく  
近寄りみれば山道険わし  
兄よりの送られて来し梅干しに  
故郷思い友懐かしむ  
浜寺石津校区 手嶋喜代子

八強に入りしラグビーW杯  
富士山頂での誓ひ守らる  
妥協せぬ亡夫の姿を思ひ出し  
我は逆境に鍛へられしや  
浜寺校区 戸田 恵子

もうそこに春の足音聞へくる  
ほのかに香る梅の小枝に  
浜寺昭和校区 辻 光

まあえ、かまあい、いじやないを繰り返し  
冬日の如く米寿となりける  
浜寺昭和校区 永井 智子

踊る湯気心ほっこり屋台酒  
冬深し雪客飛来す石津川  
※雪客は鶴の異称です。  
手をつなぎデートした道照紅葉  
浜寺石津校区 手嶋喜代子

点滴の棒につかまり吸うタバコ  
老いらくの恋かしらあら不整脈  
浜寺東校区 岸 千紗子

ひとり居の寂しき癒すひびの猫  
名を呼べば振むいてニヤニヤ返事する  
浜寺東校区 谷川與理子

嫁はんに胸の甘さを愛かれる  
何時までも特等化粧もテレも長過ぎる  
浜寺東校区 物種 唯修

亡母想うもつと話がしたかった  
捨てるのも体力がいる不用品  
向丘校区 小谷 武子

コロナ休校生徒よるこび親愛く  
ボスが飛びみんな飛び立つ鳩の群  
浜寺校区 中谷 良江

差し迫る内憂外患多事多難  
目に涙鼻水クシヤミ春無情  
浜寺石津校区 橋本 光弘

マスクする地球もビビるコロナ菌  
金太郎コロナ切るのは桃太郎か  
デイに行くくつは貴女の片見分け  
浜寺校区 西本恵美子

また増えたお金じゃない顔のしわ  
浜寺昭和校区 谷 友江

堂々とマスクの中の大欠伸  
浜寺昭和校区 高橋 司

40回お世話する人あればこそ  
浜寺昭和校区 橋本セイ子

40年添えば夫婦もあれとそれ  
浜寺昭和校区 松永 庄三

毎日が元氣元氣で記念なり  
浜寺昭和校区 黒原 数枝

情熱で続けたこれた40回  
浜寺昭和校区 山中 綾容

四つ昔半世紀への一里塚  
浜寺昭和校区 松井 路

咳が出る後より先にマスクして  
退院だやっぱ我が子だむかえん  
浜寺石津校区 乙女 次郎

私たちは、堺市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

## 第14回 西区老連 ディスカン大会

第14回西区老連ディスカン大会が1月28日、家原大池体育館小アリーナで開催されました。24チーム144名が参加し、今回から同点のケースをできるだけ避けるために3試合勝ち点積立方式が導入され、勝敗を競いました。熱戦が繰り広げられるなか、ナイスプレーには拍手が送られ仲間と抱擁を交わす姿も見られました。なお大会は、浜寺石津Bチームが優勝カップを手に入れました。

**ディスカンで笑って! 楽しんで! 健康に!**

落ちていて

届け!

青!!

最高の気分や♡

**Congratulations**

優勝 浜寺石津Bチーム  
準優勝 鳳Bチーム  
第3位 鳳Aチーム

◆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。  
 西区老人クラブ連合会

◆原稿募集  
 本紙では会員皆さまからの投稿を募集しています。クラブ活動報告の他、随想、紀行文、体験談、文芸作品(俳句・短歌・川柳)などお気軽にご投稿ください。また、写真などの資料があれば同封ください。  
 次号発行は10月のため、原稿締め切りは9月10日といたします。原稿には、お名前、電話番号、堺市西区○○校区と必ず明記してください。

【投稿先】  
 左記の宛先まで、もしくは各校区の校区長を通じてお送りください。  
 〒547-0026  
 大阪市平野区喜連西4-6-69  
 (株)博報社「西区老連すこやか老友」編集係  
 ☎06-6797-0381  
 FAX 06-6797-0481

私たちは、堺市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています