



堺市老人クラブ連合会

ほがらか堺

第84号

令和2年7月1日発行

発行：一般社団法人 堺市老人クラブ連合会 堺市堺区南瓦町2番1号 堺市総合福祉会館4F ☎.072-223-0220
編集協力：株式会社ニチコミ 神戸市中央区元町通4丁目4-8 タイムスビル10F ☎.078-351-3387



旧堺港に立つ平和と繁栄のシンボル
「龍女神像(乙姫像)」



老人クラブ活動の再開に向けて ～会員の皆様の健康と安全と願って～

堺市老人クラブ連合会 会長 辻 洋児



日頃は老人クラブ活動にご支援ご協力いただきお礼申し上げます。さて、今年1月に中国に端を発しました新型コロナウイルス感染症は瞬く間に日本をはじめ全世界に広がり、堺市におきましても100名を超える陽性者が確認され、残念ながら亡くなられた方もおられます。心からお見舞いとお悔やみを申し上げます。

また、治療にあたっていただいている医師及び看護師をはじめ、すべての医療従事者の皆様、感染症の拡大防止や安心・安全な市民生活の維持に尽力されている皆様に深く感謝申し上げます。今回の新型コロナウイルスの特徴として、特に高齢者や基礎疾患を持つている方の重症化リスクが高いことから、市老連としては、国や大阪府、堺市からの情報をいち早く提供するとともに、会員の皆様の健康と安全の確保、また感染拡大を防止するために、9月までの行事を中止するよう理事会で決定しました。

苦渋の決断ではございましたが、校区会長はじめ行事への参加を楽しみにしておられた会員の皆様には、感染拡大防止のための決定にご理解、ご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。4月に全国に発令された緊急事態宣言も5月に入つていったん解除されましたが、北海道、北九州市、東京都で再び感染拡大が確認されるなど、まだまだ気を抜くことのできない状況が続いています。このウイルスに対するワクチンや有効な抗ウイルス薬の開発までには今後1年以上かかると言われており、また、より強力なウイルスに変異する可能性が大いにも懸念されていることから、決して新型コロナウイルス感染症の脅威が無くなったわけではありません。

今後、一人一人が自らの命と健康を守るとともに、家族や友人等に知らない間に感染させないためにも、これまで以上に注意をしていくことが重要であると考えています。

一方、高齢者が家などに閉じこもる事になれば、たちまち生活のリズムが狂い、運動量が落ち、食欲もなくなる悪循環に陥るだけでなく、人との交流がなくなること、心身ともに悪影響を及ぼすことにもつながります。このような状況にならないように仲間と共に運動したり、おし

やべりしたりすることができる老人クラブ活動は重要であると考えています。

そこで、市老連としては、老人クラブの目的である「健康で生活を豊かにする活動、地域を豊かにする活動」と「皆様の健康と安全を確保すること」の両方の視点を持つて、今後の活動再開に向け慎重に準備していきたく考えています。

会員の皆様におかれましても、再度、感染が拡大する可能性が十分考えられる新型コロナウイルスに備えて、「新しい生活様式」に示されている「3つの密」を避ける行動の徹底や手洗い、うがいなどの衛生面での注意などを参考に、今後の活動に取り組まれるよう、ご理解、ご協力のほど、よろしくお願いいたします。

最後に、これからますます暑くなり、マスクなどの着用によつて熱中症を引き起こす危険性もあります。今から適度な運動をして暑さに備えた体作りをする、水分をこまめに補給する、エアコンを上手に利用するなどして夏に備えていただけるようお願いいたします。

私たちは堺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

第10回「定時社員総会」開催



5月28日(木)、午後1時30分から、「第10回定時社員総会」をホテル・アゴリアリージェンシー大阪堺で開催しました。

本年度の定時社員総会は、新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、会員の皆様には出席による表決に代え書面による表決をお願いしたところでありました。定時総会の結果についてお知らせします。

令和2年度事業計画

堺市老人クラブ連合会は法人となつて今年で10年目を迎えます。この10年間、市老連を取り巻く環境はますます厳しさを増してきております。高齢者人口が増え、過去最高を更新していく中で、老人クラブ会員数は全国的に減少傾向が続いております。この原因は、高齢者の就労者の増加や価値観・興味・関心の多様化などの社会的な外部要因によるものだけで



なく、老人クラブ活動の魅力や効果を訴えることができなかったという老人クラブ自身にも問題があったと考えられます。

市老連においては、昨年夏に平成26年度から5年間実施した会員増強運動のまとめを行ったところでありました。会員の皆さんのご努力により多くの新会員を迎えましたが、その一方で「役員・会員の高齢化」により校区クラブ・単位クラブが

退会や解散となり、大きく会員数を減らしたところでもあります。このような状況の下、昨年度は、市老連活動の中心となつていただいている校区老人クラブの負担を軽減するための施策を実施したところであり、今年度も区老連・校区老連・単位クラブの活性化に向けて施策を行つてまいります。

また、高齢者が増加している中で、健康寿命の延伸は大きな課題となつており、社

会的にも要請されているところであります。人との交流や地域での催しへの参加は高齢者の健康にプラスの影響を与えるとの研究結果が示されています。私たち老人クラブの組織と活動は健康寿命の延伸に大きく貢献するものだと自負しています。そのためには、会員の皆さんが楽しく参加できるような、従来から実施している事業について見直しするとともに、会員のニーズに合った事業を実施してまいります。加えて、身近な場所での活動

重点事項

- 1 区老連・校区老連活動の活性化に向けた支援**
 - ・ 校区会長の負担軽減
 - ・ 校区助成金の創設
 - ・ 区老連大会への支援
- 2 魅力ある市老連活動の推進**
 - ・ 新規事業の継続実施
- 3 市老連事業の見直し**

1 議決権

● 総社員の議決権数 334個

● 議決権行使書を提出したもの 247名

● 委任状を提出したものの 43名

2 報告事項

● 報告第1号 令和元年度 事業報告の件

● 報告第2号 令和2年度 事業報告の件

● 報告第3号 令和2年度 事業計画の件

収支予算の件

3 議決事項

● 議案第1号 令和元年度 決算書類承認の件

賛成…289

反対…1

なお、事業費に占める人件費の割合が高いという反対意見がありました。

● 議案第2号 役員選任の件

理事候補者 服部 洋和

賛成…290

反対…0

齋藤 誠

賛成…290

反対…0

4 その他

定時総会後に開催された理事会において、齋藤誠理事が常務理事に選定されました。

監事候補者 米山智恵子

賛成…290

反対…0

すべての議案が原案のとおり可決されました。



私たちは堺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

社会福祉 活動セミナーを 開催しました



2月5日(水)総合福祉会館5階の大研修室で「社会福祉活動セミナー」を開催しました。「終のすみかをかしく選ぶには」をテーマに、公益社団法人全国有料老人ホーム協会部長の樋口壽樹様にご講演いただき

講師の樋口さんから「特別養護老人ホーム」、「老人保健施設」、「サービス付き高齢者住宅」、「有料老人ホーム」などさまざまな高齢者向け施設の特徴などを踏まえ、いろいろな施設の中から、自分に合ったものを選ぶため、どのような点に着目すればいいか、ポイントを押さえてわかりやすくご説明いただきました。



新校区 会長名簿

堺 区	
市	谷口 行雄
熊 野	黒瀬 良三
榎	播磨 修
大仙西	上野 明雄
神 石	森 詔子
北 区	
五箇荘東	山田 俊昭
新金岡東	江原 進
北八下	米田 大
中 区	
深 井	前川 敏文
東 深 井	下西 忠夫
久 世	藤原 武平
宮 園	古市 靖夫
西 陶 器	川北 茂
南 区	
福泉中央	谷口 光男
美 木 多	酒井 基司
赤 坂 台	竹内 功
新檜尾台	米本 清行

新理事 監事名簿

役名	氏名
理 事	服部 洋和 (南区老連会長)
理 事 (常務理事)	齋藤 誠 (市老連事務局長)
監 事	米山智恵子 (堺区女性部会長)

令和2年度 収支予算

(単位=円)

科目名	予 算 額	前年度当初予算額	増 減	主な増減理由
1 経常収益				
受取会費	7,102,000	7,620,000	△ 518,000	退会による会費の減少
受取補助金	20,388,000	20,580,000	△ 192,000	
雑収入	774,000	150,000	624,000	参加負担金の増加
経常収益合計	28,264,000	28,350,000	△ 86,000	
2 経常費用				
事業費	26,389,000	26,330,000	59,000	
給与手当	12,542,000	12,620,000	△ 78,000	
賃金	2,204,000	2,200,000	4,000	
福利厚生費	2,401,000	2,440,000	△ 39,000	
会議費	30,000	50,000	△ 20,000	
旅費交通費	1,928,000	1,610,000	318,000	
通信運搬費	254,000	260,000	△ 6,000	
消耗什器備品費	20,000	100,000	△ 80,000	
消耗品費	1,120,000	1,610,000	△ 490,000	消耗品の購入見直し
修繕費	20,000	50,000	△ 30,000	
印刷製本費	200,000	250,000	△ 50,000	
保険料	111,000	160,000	△ 49,000	
使用料及び賃借料	1,465,000	1,270,000	195,000	
租税公課	10,000	10,000	0	
支払負担金	669,000	800,000	△ 131,000	
諸謝金	120,000	150,000	△ 30,000	
委託費	730,000	500,000	230,000	
手数料	100,000	150,000	△ 50,000	
支払助成金	2,465,000	2,100,000	365,000	校区助成金の創設
管理費	2,842,000	2,880,000	△ 38,000	
給与手当	874,000	700,000	174,000	
賃金	1,136,000	1,020,000	116,000	
福利厚生費	142,000	120,000	22,000	
旅費交通費	50,000	100,000	△ 50,000	
交際費	10,000	10,000	0	
通信運搬費	5,000	10,000	△ 5,000	
消耗品費	120,000	230,000	△ 110,000	
印刷製本費	100,000	150,000	△ 50,000	
保険料	10,000	0	10,000	
使用料及び賃借料	20,000	20,000	0	
租税公課	90,000	100,000	△ 10,000	
委託費	280,000	380,000	△ 100,000	
手数料	5,000	10,000	△ 5,000	
諸謝金	0	30,000	△ 30,000	
経常費用合計	29,231,000	29,210,000	21,000	
当期経常差引額	△ 967,000	△ 860,000	△ 107,000	



私たちは堺市老人クラブ連合会の活動を応援しています





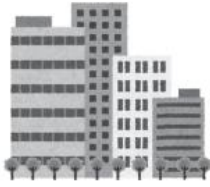
ハニワ部長が、新型コロナウイルス感染予防のために実践していることをご紹介!

感染防止の3つの基本

【人との間隔をあける】



人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)あける



【マスクの着用】



咳エチケット
症状がなくてもマスクをする

【手洗い】



家に帰ったらまず手や顔を洗う

【移動のとき】



発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモする



地域の感染状況に注意する
感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える



【買い物のとき】



計画を立てて素早く済ます



1人または少人数ですいた時間に

【スポーツや遊ぶとき】



公園はすいた時間、場所を選ぶ

【食事のとき】



筋トレやヨガは自宅で動画を活用



公共交通機関では 会話は控えめに
※協力：南海電鉄



公共交通機関 混んでいる時間帯は避ける
※協力：南海電鉄

【働くとき】



持ち帰りや出前、デリバリーも利用する



対面ではなく横並びで座ろう



テレワークやオンライン会議はオンラインで行う

私たちは堺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

ひばりクラブでは今年に入り12名の会員増強を達成しました。現ひばりクラブ会



員数の30%に当たる人数です。3月、女性会員で役員のIさんとKさんが戸別に訪問。4丁全体の活性化を念頭に予め入会していたIさん、Kさんに有難

いそがしい友を選べ、今二人で訪問しました。二人の訪問が良い結果を生み、多くの人会者を得たと思います。Iさん、Kさんに有難

うございましたとお礼を申し上げます。因みに12名の方々の平均年齢は73歳と比較的若い年齢です。入会の勧めはやはり個別訪問が良いと思います。これから先も会員個人個人の協力を得て、増員を図っていきたくと思います。



ひばりクラブ 12名の会員増強！ 御池台校区 金安 清



令和2年度の 熱中症予防行動

「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

新型コロナウイルスの出現に伴い、感染防止の3つの基本である①身体的距離の確保、②マスクの着用、③手洗いや、「3密（密集、密接、密閉）」を避ける等の「新しい生活様式」が求められています。このような「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイントは以下のとおりです。

暑さを避けましょう

- エアコンを利用するなど、部屋の温度を調整
- 感染症予防のため、換気扇や窓開放によって換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整
- 暑い日や時間帯は無理をしない
- 涼しい服装にする
- 急に暑くなった日などは特に注意する

適宜マスクをはずしましょう



- 気温・湿度の高い中でマスク着用は要注意
- 屋外で人と十分な距離（2メートル以上）を確保できる場合には、マスクをはずす
- マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人との距離を十分にとった上で、適宜マスクをはずして休憩を

こまめに水分補給しましょう



- のどが渇く前に水分補給
- 1日あたり1.2リットルを目安に
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに

日頃から健康管理をしましょう



- 日頃から体温測定、健康チェック
- 体調が悪いと感じた時は、無理せず自宅で静養

暑さに備えた体作りをしましょう



- 暑くなり始めの時期から適度に運動を
- 水分補給は忘れずに、無理のない範囲で
- 「やや暑い環境」で「ややきつい」と感じる強度で毎日30分程度

高齢者、子ども、障害者の方々は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう。3密（密集、密接、密閉）を避けつつ、周囲の方からも積極的な声かけをお願いします。

健康コラム

見えにくいのは、しかたがない？



堺市医師会
理事 大川 記羊美

年齢と共に、見えづらくなるのは、当然だと思っていらいっしやいますか？
誰でも老眼になりますし、白内障になる人も多いものです。
ただ、視力の低下は老化だから仕方がないと何も対処をしないのでは、健康に影響を及ぼすことが知られてきました。
65歳以上の人を対象にした調査で、視力の良い人はそうでない人と比べて、認知機能が高く保たれていることがわかりました。加えて、視力が悪い人は、視力の良い人に比べて認知症のリスクが2倍になるという結果が出ました。

一方、白内障手術で視力が良くなるのと、手術の前より、認知機能や抑うつ症状が改善するというデータもあります。認知機能とは、視覚などの五感を通して得た情報から、状況を認識する・言葉を使う・計算する・記憶や学習する・問題を解決する、といった脳の働きのことです。
目が見えづらくなると、外出することが億劫になって引きこもりがちになります。歩く機会が減ると、足腰の筋力が弱くなり、転倒の危険が高まります。転倒して骨折した場合は、そのまま寝たきりになるおそれもあります。視力の低下は、寝たきりの遠因ともなるのです。ま



た、外出する機会が減ると新しいことや人に接する機会が少なくなり、脳への刺激が減り、認知機能が低下して、認知症のリスクが高くなるといわれています。白内障などで目の網膜に届く光の量が減ると、体内時計が乱れて、睡眠障害が起こることも知られています。生活のリズムが不規則になり、意欲の低下や、抑うつ、認知機能の低下が起こる場合もあります。
目は、脳につながる大切な感覚器官です。目から入ってくる情報は非常に多いため、良く見えていないと必然的に脳に入る情報が少なくなります。よく見える状態を保つことは、身体はもちろんな心の健康のためにも大切なことです。

ほがらか堺

読者の広場

第49回堺市民マラソンの沿道整理ボランティアに参加

中百舌鳥校区 梅野 忠弘



令和2年2月11日(火・祝)堺体育協会主催(2020年4月1日より堺市スポーツ協会へ名称変更)の第49回堺市民マラソンが、大泉緑地園路周回コースで開催されました。小学生以上で健康なランナー総勢2200名が、家族連れのファミリーマラソン、小学生5・6年生男女、中学生、15歳以上の1周3キロと15歳以上の10キロの6種目に各自思い思いにチャレンジして楽しめました。

ボランティアは8時30分集合して説明を受けた後、各自所定場所に移動。選手受け付けが9時からなので、私たちはまず駐輪場で選手・家族・応援者の皆さんの自転車誘導案内を約40分間担当し、その後、周回コースの担当場所に移動。



当日は暖かく祝日ももあり、公園利用者の子供連れの家族組が多く往来してました。10時30分ファミリーマラソンのスタートで競技が始まり、指定のゼッケンを付けた小学校低学年が、お母さんお父さんに手をつないでもらって、周回道路狭しと横一線になって走ってきます。

持ち場のそれ道に立つて選手たちが安全に走れるように、また公園利用者の安全も考えながら、早い目に行を待ってもらえるように「すみません」「ありがとう」とうかがいます。と、その都度お願いして選手たちの通過を待ちます。



そのうちに最後の15歳以上の10キロ競技が12時30分にスタート。トップが3周してから他の選手が各々タイムで通って、最後のランナーは13時50分通過で終わりました。ご苦労様、お疲れ様でした。

私、運転免許証返納しました

錦校区 田中 重彦

3年前の車検の時から運転免許を返上しようと思いつきながらも、なかなか思い切り



がつかず。シニアなのにまだまだ運転には自信もあるし、乗れば便利。でも早いもんで又3年が過ぎようとしています。今年3月に車検が回って来ました。軽四のワゴンタイプの車で小回りもきくし、荷物もかなり積めます。今のところ、自分の調子も車の調子もマイペースで、10年以上の愛着があります。

先日、老人クラブの若い役員さんから「貴方の車には乗りたくないわ。事故に遭ったら大変だ」と言われ、自分は何とも気にせず運転しているが、久々に歳を感じて反省しています。

免許を獲得してから60数年。高齢者講習も3回も受けて優良運転手です。私は15年前に商売を廃業してからはあまり乗る機会がなく、月に2〜3回、家内とスーパーとか通院で運転する程度。特に雨だと車が有れば大助かり。最近ではクラブのデイスコンの練習や試合に何人か乗せて行くことが時々あります。

私も3月の誕生日で早や満85歳。10歳ほど若い気持ちでマイペースで日々を過ごしていますが、諦めが二番。思い切った車も免許も返上しました。これからは歩行者、自転車。交通事故に遭わないよう交通ルールをしっかり守ります。自分の人生腹立えず、いつまでも健康に感謝の日々を過ごせたら、我が人生最高です。

私たちは堺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

孫と二上山登山へ

金岡校区 田中 富美枝

4月2日朝6時、高校3年生と今年志望高校に合格した孫娘二人と友人の車に乗、二上山に向かい出発。途中、道の駅「近つ飛鳥の里・太子」でトイレ休憩。二上山万葉の森駐車場に車を止め、鹿渡りの道コースを登る。

先日からの雨で小流が音を立て崖を流のように流れる。鶯の声、山桜が降ってくる。岩場の躑躅が雑木林の先に紅色を見

せ、木々の新芽の緑が美しい。私は二本杖を頼りにロープを挿んだり必死なのに、陸上部で走っていた二人は跳ねるように登る。見晴らしの良い広場に出てアベノハルカス、PLの塔を望む町並を一望。側の大木のやぶ椿が満開。足を落花が紅に染め、雨に洗われた木々が香る。もう一息階段を登り、雌岳頂上の広場に出る。目の前に大和三

山、奈良盆地を眺めながら、パンとお菓子で軽食休憩。下山はアスファルトの本道で安全。孫娘二人は滑るかのようには走って下りる。足元に濃紫の蕈がかわいい。万葉の森の躑躅も蕾に紅色を見せる。下山すると左手に石仏の大きな立地蔵が現れる。無事での登山のお礼と、早くコロナウイルスが撲滅出来る事を祈願。「近つ飛鳥博物館」に寄るもコロナ休館。満開の桜を楽しんだ。朝5時起ききの二人は車中爆睡。帰宅食後の二人は元気でまた登りたいと言う。

その後、ふとしたことで誤嚥性肺炎になり、現在は病院のベッドでまどろみながらの日々を過ごしています。ところで、昨春の祝賀会から約1年が経った今、新型コロナウイルスが世界中を震撼

させています。感染国、感染者数、死亡者数ともに日々増え続け、あちこちで医療の崩壊、経済への打撃、日常生活の維持困難等の問題が起き、東京オリンピックも1年程度延期になるなど、問題は山積しています。思えば、母が誕生した100年前には、スペイン風邪が世界中で猛威を振るっていました。世界人口の4分の1に相当する5億人が感染し、大戦争に匹敵する甚大な被害をもたらしていました。若年成人の死亡率は高く、全死者は5千万人にも及んだと言われています。母は、そんなさなかに産声を上げたのです。それから100年が経った今、母は天寿を目前にして、新型コロナウイルスという語彙も脅威も知らず、ウイルスに翻弄されている人々の

ふたつのパンデミック

東三国丘校区 鈴木 三千代

超高齢化と暇の過ごし方

浜寺昭和校区 平山 芳弘



長寿目標が二〇〇歳という人が出始めている昨今の高齢化。みんな暇をどう過ごされているのでしょうか。おそらく、テレビに齧りつきの方が多

いのではないかと。もしテレビがなかったらと思うとぞっとします。テレビがなかった時代のお年寄りはどうされていたのでしょうか。自分の場合は、老人会が用意してくれている「グラウンド・ゴルフ」「カラオケ」「ディスコ」に参加。少々嗜む「川柳」に時間をつかっている。卒直に言って「暇」で困ってはいません。年をとってくると

朝、目がさめたとき「今日はカラオケの日」「ディスコの日」と行き先がきまっています。それが大切なのではないかと。浜寺昭和校区の老人会は、先述のイベントのほか囲碁、将棋など準備してくれているので有難い。老人クラブでは、高齢者が気軽に出かけられる行き先「居場所」を数多く用意することが喫緊の課題であると思う。

母は、まだ若かりし戦争末期に、20歳で周りに急かされるままに父と結婚。大阪大空襲では実家も婚家も焼失し、敗戦の混乱と食糧難の中で、父と共に真っ黒になっ

て働き、4人の子供を育てあげました。並大抵の苦労ではなかったと思います。平成半ばに父は先立ちました。母は、父母にとつて、平成という充足時代があったことは、娘の私にとつても本当に有難いことです。今回の新型コロナウイルスの1日も早い終息を願うとともに、死亡リスクが若年層にそう高くないらしいことに、少しだけ救われているこの頃です。

私たちは堺市老人クラブ連合会の活動を応援しています



運動 食事 そして しゃべる

ひとりでできる フレイル予防



感染症の拡大防止や天候などの影響で、家にいる機会が増えていきます。外出しないことによる運動不足から、筋力が衰えたり、食欲がなくなったりする心配があります。特に、加齢に伴うさまざまな身体機能の低下（フレイル）を予防するために、日ごろの生活を工夫する必要があります。

ちょっとした運動を日常生活に取り入れたり、バランスのよい食事を心がけ、生活リズムを整えましょう。

運動 ◆足腰の衰えの予防に！

おすすめトレーニングをご紹介します。週2回～3回行いましょう。ストレッチや筋力トレーニングの他に、人込みを避けて1日1回散歩に出かけましょう。また、掃除などの家事をこまめに行い、家の中でも活動する時間を増やしましょう。

転倒などに気をつけ、自分の体力に合わせて、無理のない範囲で行いましょう。

- ・病気や障害のある人は、事前に医師に相談してから始めましょう。
- ・運動前に血圧や体調をチェックし、その日の体調に応じて運動量を調整しましょう。
- ・疲労感や関節・筋肉の痛みには注意し、そのような時は中止し、医師に相談しましょう。

ストレッチ

10秒数えて戻しましょう
②～⑤、⑦、⑧は反対側も行いましょう

1 腕上げ
10秒数えて戻す

両手を組み、背筋を伸ばし手のひらを返します。

2 体のねじり
10秒数えて戻す

両手を前で組み、体をねじります。

3 ふともも裏伸ばし
10秒数えて戻す

浅く腰掛け、片方の足は曲げて、もう片方の足は伸ばします。背中を伸ばしたまま、体を前に倒します。

4 お尻伸ばし
10秒数えて戻す

片方の膝を曲げて、胸に近づけるように抱えます。

5 ふくらはぎ伸ばし
10秒数えて戻す

片足を後ろに引き、前方の膝を曲げます。

6 背中伸ばし
10秒数えて戻す

体の前で手を組みます。腕を前方に押し出します。

7 脇腹伸ばし
10秒数えて戻す

片手を上げ、もう片方の手は、腰に添え、体を横に倒します。

8 ふともも前伸ばし
10秒数えて戻す

片方の膝を曲げ、足首を持ちます。

ロコトレ

⑨、⑭～⑯は1分間行いましょう
⑩～⑬は10回繰り返しましょう

9 片足立ち(バランス)
1分間

つかまっている方の足を5cm程度あげます。

10 立ち座り(筋トレ)
10回繰り返す

椅子に座った状態から、立ち上がり、座ります。

11 踵上げ(筋トレ)
10回繰り返す

踵を上げます。

12 膝伸ばし(筋トレ)
10回繰り返す

ゆっくりと片方の膝を伸ばします。

13 よこ上げ(筋トレ)
10回繰り返す

片方の手は腰にあてます。ゆっくりと足を横方向に上げます。

14 もも上げ(筋トレ)
1分間

片方の手は腰にあてます。ゆっくりと太ももを上げます。

15 足踏み(持久力)
1分間

腕を振りその場で足踏みを行います。

16 段差昇降(持久力)
1分間

10～15cmくらいの高さの安定した台を用意して上下りを行います。

私たちは堺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

食事

◆バランスのよい食事を!

筋力を保ち、病気にかかりにくい身体を作るためには、3食しっかり食べ、多様な食品をバランスよく食べることが大切です。筋肉の材料となるたんぱく質もしっかりとりましょう。

三食きちんと食べましょう 食育推進キャラクター「堺の食育を伝えたい」	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		〇の合計	おいしかったメニュー	体重(kg)	
	朝	昼	夕	肉	魚	卵	大豆製品	牛乳製品	緑黄色野菜	淡色野菜	果物	ごはんパンめん	いも				
/ ()																	

◆包丁・コンロいらすの簡単料理

ひっぱり丼

付属のたれを混ぜておく
納豆
さば水煮缶
お好みでのり
きざみのり
キムチ
ごはん

ちくわキャベツ巻

①キャベツ手でちぎるまたはカット野菜
②ちくわ 食べやすい大きさにちぎる
③めんつゆ(少量)
①②③の順に皿に入れる
ラップをして、キャベツがしんなりするまで電子レンジで温める

◆お口の周りの筋肉を鍛える!

しっかりおいしく食べられるように、食事の前に健口体操をしましょう。食事の後の歯磨きも忘れずに。

頬を膨らませたり、へこませたりします。
「ウー」「イー」と声を出しながら唇をしっかりと動かします。

しゃべる
◆地域の声かけにひと工夫

近所の声かけや地域の支え合いを通じて、心と頭の運動を行いましょう!

インターフォン越しに「お元気ですか?」のあいざつを
ベランダやガラス越しでの声かけもできます
買い物や散歩のついでに。姿が見えるだけではつとします

◆家事をすることも運動に!

洗濯物を干したり、掃除機をかけることは、歩くことと同じくらいの運動の強さがあります。外出できない日が続いても、家事をすることが運動にもなりますので、家の中での活動を活発に行いましょう。

活動量
1~2メッツ: 安静座位
2~3メッツ: ややゆっくりとした歩行
3~4メッツ: 普通の歩行, 階段昇降
4~5メッツ: やや速めの歩行, 自転車
5~6メッツ: 速い歩行

日常生活動作
食事, 調理, 掃除機がけ, 床ふき, 洗濯物干し, モップがけ, 草むしり, 布団干し, 入浴

日常生活をご自身で行うことが運動になり、足腰を強くすることにつながります。

メッツとは
安静座位を1としてその何倍の酸素消費量に当たるかを示したものです。つまり、運動の強さを表しています。

堺市 健康福祉局 長寿社会部 地域包括ケア推進課 作成

私たちは堺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

ほがらか堺

読者の広場

新型コロナウイルス

新金岡校区 貝塚 百合子

春と言えば「桜」。例年は花見客で賑わう桜の名所も、今年も新型コロナウイルスの影響で寂しい限りです。私たち寿会のお花見も中止になりました。楽しい行事が中止になるなんて初めてのこと。

そもそも新型コロナウイルスとは、インフルエンザとは異なるものの、インフルエンザのような感冒症状に加えて、さらにきびし

い肺障害を発症する点にあるという。感染経路については様々な学説があり、空気感染ではないが、エアロゾル感染だ！という。エアロゾルとは、空气中に漂う霧のような粒子のことです。新型コロナウイルスは、このエアロゾルを介したウイルス感染であると表現している。

ある情報紙によると「新型コロナウイルスの感染者も、マスクを着用することにより、ウイルスの排出を抑制できる可能性が高い」と書かれています。

新しい素材のマスクも開発され、医療現場ですでに採用されています。外出する際には、マスク着用を心掛けましょう。自分のためにも、行き交う人々のためにも…。

俳人 中村 草田男

錦校区 竹村 周

降る雪や明治は 遠くなりにけり

草田男

昭和の絶唱ともいふべき傑作で、名句もこれだけになると、誰もなんにも言わないけれど、この句、実は俳句のルールに違反している。降る雪やの「や」となりにけり

の「けり」。一句に切れ字が二個あってはいけないというのが、俳句の基本原則なのである。「や」「かな」「けり」の混在は季重なりと同じく俳句の禁忌とされている。昭和6年、母校である青山高樹町近くの小学校の辺りを散歩中、二十

数年前と寸分違わない無人の街や校舎の佇まいに感慨を催しているうちに、この句がおのずから口をついて出た。初案の「雪は降り」という上五が、完成句の「降る雪や」に落ち着くまでに、推敲には非常な苦心を払った。二個の切れ字を使ったことで、中心点が分裂するどころか、降る雪やの「や」がたたえている余情と遠くなりに

趣味はゴミ拾い

御池台校区 岡本 潔

今から12年前、脳神経の病気に依り歩行困難になり、馬場記念病院に3カ月余り入院しました。退院してからはリハビリを兼ねて地域緑道のゴミ拾いを始めま

した。当時はゴミが多くてラジオ体操をしてから緑道を歩くと袋は一杯になりました。同じ歩くなら気持ち良く歩きたい思いで拾いました。不思議と捨てた人に腹は立たないので、綺麗な道なら捨てる人も気が引けて捨てなくなるのではという狙いもありました。拾った量が多いと「今日は仕事をした」という自己満足があった。ゴミが「ここにもあるよ、拾って」と言っ

ているように聞こえました。今は火ばさみと袋を持ってゴミ拾いをしてる人が何人もいて嬉しい限りです。最近ではゴミが少なくなってきた、人から「御池台は綺麗な街やね」と言われると「御池台に住んで良かった」と思います。



けり、の「けり」にこめられている詠嘆がうまく溶け合っており相乗効果を発揮している。

万緑の中や吾子の 齒生え初むる

草田男

昭和14年1月に誕生した次女の健やかな発育を歓喜の表現に託したこの句は、その年6月の東大ホトトギス会に投じられて有

名になり、「万緑」という語が季語として俳壇に定着した。万緑とは「万緑叢中紅一点」という王安石の詩句から出た語で、見渡す限りの緑をいう。8月15日、終戦の大詔を拝す。 烈日の光と涙 降りそぐ

草田男

これは断腸の一句である。ほとんど聞きとれなかった玉音放送の、初めて耳にする独特のイントネーションだけがきらめくような真夏の陽光の中にゆっくりと溶けて流れた。烈日の一語が、あの日のすべてを語りつくしている。烈日とは夏の激しく照りつける太陽のことである。昭和58年8月5日、虚子門下の逸材、中村草田男氏が亡くなった。享年82歳であった。

私たちは堺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

新型コロナウイルスに 対する世界保健機関に思う

五箇荘校区 北田俊明

昨今のメディアのニュースから、何を考えれば良いのであろうか。新型コロナウイルスの恐ろしさを三ヶ月余り聞かない日は無く、聞かせる方、聞く方、双方とも誠に疲れる問題である。我々、高齢者はことの外、気が重い事態である。ましてやその患者に対処しなければならぬ医師、看護師さん。とにかく、医療関係者には、絶大な感謝の念を思うのは当然である。

現在も尚、解明されていないウイルスの保持者に我を忘れて進んで対峙して、その改善のために向かい合っていく義務感。現場に立ち会ったことが無い者でもどれほど大変かと思う。ご苦労は実際は知る由も無い。メディアを通して伝わる環境は胸を痛む思いである事は理解できる。と言っても一端である。

この恐怖のコロナウイルスを察知していて、

読書会に参加して

東三国丘校区 赤坂 香

人生は川に似ている。若さが漲っている激しい流れの上流。人として成長し、少し余裕が出て来た中流。世の中の中の悟りに満足して、少し緩かになった下流。そして河口へと流れ海へと注ぐ。

高齢者として、認めざるをえない今、河口内を、何かに縛りつきたい王気を保持して只管に漂っている昨今です。

さて、私事ですが、旅行好きの私に、友人が「本を読む事は心の旅なんだから!」と誘

で対峙して、その改善のために向かい合っていく義務感。現場に立ち会ったことが無い者でもどれほど大変かと思う。ご苦労は実際は知る由も無い。メディアを通して伝わる環境は胸を痛む思いである事は理解できる。と言っても一端である。

この恐怖のコロナウイルスを察知していて、

世界にひろめたWHOの権威あるトップはその責任を感じているのか疑う。ただ一部の国の対応を褒めたり、感謝している場合ではなかった筈である。世界中がどうなるかをいち早く察知して即、世に注意を促がし、最小限にとどめるべきであった。自分の母国が多大な援助を受けている中国に向いていつての対応である。世界を管理する機関で何をなすべきか分からぬ人物をトップにした間違い。二十八万人余りも死者を出した初歩の誤り責任は誰がどう裁くべきか?

昨年の十二月末から一月以降に、中国で

これはと理解した先生方が何人か捕獲され、亡くなられている事を知りつつ。この機を通して世界は大きく変化をしようとの意見も聞く。さてどう変わっていくのか? 老人だからといって考える必要は無いという事ではない。若い人たちとともにしつかり考えたい。

老人クラブ会員向けに 傷害保険・賠償責任保険で安心補償

2020年10月版 傷害保険

自分がケガをした時の保険です。(病氣は対象外)

8,000円タイプと12,000円タイプについては、他人の物を壊したり、他人にケガをさせた場合も対象となります。

①対象:老人クラブ会員に限ります。1人1口加入で年齢制限はありません。加入手続きは所属の老人クラブの保険担当者が取りまとめる団体保険です。

②保険期間	保険加入月(年2回のみ)	手続き期間(締切日厳守)	保険期間
	2020年10月加入の場合	2020年7月1日~9月15日まで	2020年10月1日午後4時から1年間
	2021年 4月加入の場合	2021年1月1日~3月15日まで	2021年 4月1日午後4時から1年間

③掛金払込の条件:申込みの人数に関わらず1回の払込につき掛金総額3,000円以上(追加の場合も同様)※払込手数料は申込者負担

④補償範囲・掛金タイプ:

24時間型/4タイプ = 自転車事故を含む個人賠償責任補償や地震・噴火・津波補償や熱中症危険補償を付加したタイプもあります。

活動型/2タイプ



6タイプから1人1つ選択してください。複数口加入はできません。

賠償責任保険 他人の物を壊したり、ケガをさせた時の保険。(自分のケガは対象になりません。)

①対象	②保険期間	③掛金	④補償
老人クラブ(全員加入が条件となります)	毎年10月から1年間	1人年額100円(最低引受保険料3,000円)	支払限度額1億円

公益財団法人全国老人クラブ連合会 保険係

〒100-0013 東京都千代田区有明3-3-2 新有明ビル5階

専用FAX 03-3597-8767

03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-1td.com/> メールアドレス hoken@senior-1td.com

(取扱代理店) 有限会社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8768

(引受幹事保険会社) 東京海上日動火災保険株式会社(担当課)医療・福祉法人部 法人第二課 TEL.03-3515-4144

※この広告は、以下の商品についてご紹介したものです。

「老人クラブ傷害保険」

■活動型:老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険

■24時間型:総合生活保険(傷害補償)

「老人クラブ活動専用賠償責任保険(施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険)」

ご加入にあたっては、必ず「パンフレット」(概算)「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は、ご契約中の代表者に志願していただきます。保険料額により異なります。ご不明な点がある場合には、代表者までお問い合わせください。

20-T00405 2020年4月作成

私たちは堺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

十年日記の十年目

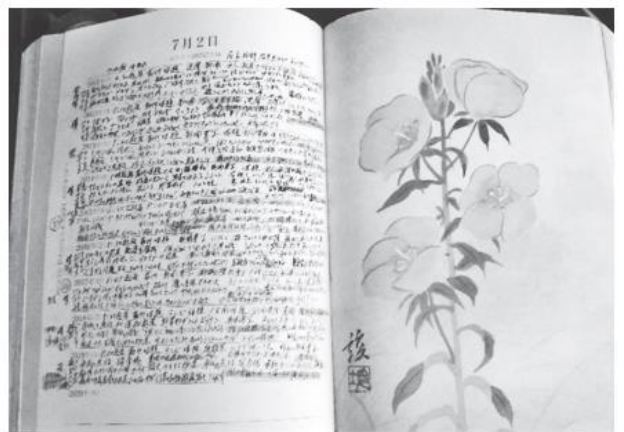
美木多校区 楳本 三重子



2011年より2020年の花暦(十年日記)も今年で最後の年となりました。
起床時間からその日の天気、食事のメニューに家計簿も兼ねています。毎日記すたび、去年の今日は、十

年前の今日は何を食べ、旬の野菜の収穫や花の咲きはじめ、誰が訪問してくれたのかもわかります。
三年前までは緑の美しい時期に帰郷、主人の行きたい所へ十日程旅を楽しみました。以前は野菜や花をいっぱい植えていたが、近年は思いと行動が伴わなくてすべてが遅れがきみ。そんな中、地域の方が旬の野菜を届けてくれたり、道

すがら便乗して下さったり嬉しいです。
一番嬉しいのは孫娘から、よく便りが届きます。「新型コロナに負けないで元気で長生きしてね」と。嬉しくてわずかなお金に羽が付いて飛んでいきます。それも嬉しい。
今迄当たり前であったことがそうではなくな、皆さんに支えられて今の自分があると感謝の思いが一層深くなりました。



うまい酒を飲みたい

大仙校区 下野 耕生

団塊世代の私は、高校、大学で東京オリンピック、大阪万博を体験した。社会に出ると世は高度成長期、家族の為、会社の

為に日夜、身を粉にして働いた。悲しさや苦しさは酒で紛らせた。電子材を扱う会社での開発営業は、厳しかった。売り込みには相手の機密情報入手が胆で、担当者との付き合いに酒は魔法の媚薬、そして営業マンの優秀の決め手でもあった。

日本経済の発展の歴史にはほんの些細な事であっても関わった事と共に、辛さや苦悩を分かちあえた戦友と呼べる人を得た事が自分の財産であると思っている。



リタイアから10年が過ぎた今、戦友たちはあの頃を魚にして酒を酌み交わす。そして日本中の山々を踏破し続ける者、震災や水害を聞く度に復興ボランティアとして駆け付ける者、子供たちを高齢者を支援する為の活動に精を出す者など哀え知らずに自分の道を歩き

続けている。
年末、悲しい知らせを受けた。「余命宣言された。臍臓らしい、半年や」3日後、現役の頃通ったお初天神前の店で会った。看護師の娘を持つ先輩は、理性的で覚悟を語った。「皆に逢えてうれしい。酒が飲みたかった」と。人情味に溢れる先輩にやりたい事があるか?と尋ねると、年が明けたら温泉に泊まりで行って、昔を語りながらうまい酒が飲みたい。生きていたら、年明け 私達は、うまい酒を飲んだ。

ありがとう!

美木多校区 楳本 隆

おじいちゃんの「お」が取れて「じいさん」になりました。
男の子四人みんなからオシッコをかけられました。今日は大学生一人、高校生二人、中学生一人、みんな元気に成長しています。
四人が幼児の頃、オシッコをかけてくれてありがとう、娘よありがとう、御大将もありがとう。みんなありがとう。



私たちは堺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

カボチャ畑の思い出

久世校区 森田 兼夫

私の生家は男三人、女三人の六人兄弟でしたが、先の戦争で長兄は沖繩へ次兄はビルマの戦場へと召されていきました。

昭和二十年の春に三男の私にも海軍機関兵の召集令状が届きました。天王寺公園に集結して、現在市立大学のある杉本町の海兵団に入団しましたが、戦況は厳しくなり戦艦大和や武蔵も姿を消していました。海軍というのに船に乗る事なく、陸戦隊のような戦況で訓練が続きました。

七月十日の夜には堺の上空襲があり大和川の対岸は、火の海になりました。まるで花火が空から逆に降ってくるようで、焼夷弾が雨あらしの様に堺の

町を真っ赤に染めました。地獄絵を見るような恐ろしい光景と大きなうめき声や悲鳴がうねりのように湧き出て耳にひびいた思い出は今でも耳をはなれません。

昼間は、グラマン戦闘機の機銃掃射に悩まされました。一般市民の方々は防空壕に避難しますが、兵隊は隠れる場所がありません。付近にあったカボチャ畑に駆けこんで、ひれ伏して頭をかぼちゃに見せて息もつかずに、じっと戦闘機の去るのを待つのです。地面すれすれまで飛来するので乗組員の顔もはっきりと見えましたが。この時に戦友の一人でも身体を動かしていたら一斉射撃で皆殺し、今の私は存在していません。カボチャ畑は、後で聞いた話ですが、城北公園ではこの機銃掃射で、たくさんの犠牲者が出たそうです。

戦況は更に厳しくなつて私達は杉本町から高槻に転送となり高槻の山手にある小学校に移り、ここが兵舎となりました。本土決戦に備えて、高槻の山々にトンネル

を掘って、ここに弾丸などを作る工作機械を設置して最後まで戦う事になったわけです。毎日毎日シャベル等を持って穴を掘った労苦は忘れる事ができません。

そして八月十五日を迎えましたが、全員グラウンドに集合という事で、何が起るのか悲壮な雰囲気につつまれました。

数日経過して復員となり、黒ゴマをまいたようなシラミがいっぱいいた海軍の白い毛布をおみやげにもらつて実家へ帰りました。先に戦地へ赴いた兄二人より先に復員できたわけです。

最近、命を大切に高まつておりますが、兵隊の経験者として今こそ戦争の悲惨を叫び平和の大切さを改めて強調したいものと念じております。ミサイル発射とか戦火を再発させるようなニュースが報じられていますが、今こそ恐ろしい戦争を避けるために、経験された古老年等が起ち上がって、令和の時代を平和の時代にするように訴えたいと思います。

認知症予防に
記憶を
呼び覚ます



Q 思い出してください 都道府県名編

- 1 動物の名前が入っている
都道府県名を思い出してください
- 2 山が入っている
都道府県名を思い出してください
- 3 漢字3文字の
都道府県名を思い出してください
- 4 方角が入っている
都道府県名を思い出してください
- 5 ひらがなで書くと2文字の
都道府県名を思い出してください

- ① 加 = 加工加入 追加 参入
② 砲 = 鉄砲 砲火 発砲 砲撃
③ 晩 = 一晩 晩酌 每晚 晩餐
④ 狂 = 熱狂 狂騒 発狂 狂気
⑤ 黙 = 暗黙 黙認 沈黙 黙構
⑥ 淡 = 平淡 淡白 濃淡 淡水
- ① 北海道 東京 千葉 岐阜 三重 滋賀 奈良 佐賀
② 山形 富山 山梨 長野 岐阜 静岡 徳島 香川
③ 北海道 神奈川県 静岡県 愛知県 岐阜県 長野県 富山県 石川県 福井県 山梨県 山形県
④ 北海道 青森県 岩手県 秋田県 山形県 福島県 茨城県 栃木県 群馬県 埼玉県 千葉県 東京都 神奈川県 静岡県 愛知県 岐阜県 長野県 富山県 石川県 福井県 山梨県 山形県
⑤ 北海道 青森県 岩手県 秋田県 山形県 福島県 茨城県 栃木県 群馬県 埼玉県 千葉県 東京都 神奈川県 静岡県 愛知県 岐阜県 長野県 富山県 石川県 福井県 山梨県 山形県

穴埋め漢字クイズ

中央の「□」に入る漢字一文字を当ててください。
「→」の方向に二字熟語ができるように考えましょう。

第①問 参 ↓ 追 → □ → 工 ↓ 入	第②問 鉄 ↓ 発 → □ → 撃 ↓ 火
第③問 一 ↓ 毎 → □ → 餐 ↓ 酌	第④問 熱 ↓ 発 → □ → 気 ↓ 騒
第⑤問 暗 ↓ 沈 → □ → 禱 ↓ 認	第⑥問 平 ↓ 濃 → □ → 水 ↓ 白

俳句

川床涼みまず水音にくつろぎぬ
錦綾校区 野村 栄一

妹と尽きぬ話やソーダ水
錦綾校区 野村 久子

夕薄暮今日この道歩こかな
錦綾校区 海田 敏子

誰にでも山彦返す雲の峰
錦綾校区 今井 綾子

山道や群れるぜんまい眼鏡顔
錦綾校区 山口喜代子

賑やかにまたはやかに夏まつり
錦綾校区 小田 信行

鐘一つ突きて旅人花の寺
上神谷校区 向井佐和子

胸のうち語りかけたし山桜
上神谷校区 芝本 君子

ウイルスを防ぐ力を今春に
上神谷校区 井守たかし

手に熊手清掃作業で汗ながす
上神谷校区 片山 茂

飛散するコロナの脅威春寒し
大仙校区 植野 米子

編み笠の覗き見したき風の盆
大仙校区 下野 耕生

ほがらか唄 文芸サロン

雲の峰仁徳陵を見下ろして
大仙校区 下野たんぽぽ

犬好きの尽きざる話夕薄暮
向丘校区 斎藤 高生

春泥に杖つきあぐぬわが歩み
向丘校区 高田 直昭

白雲のどこか重たき薄暮かな
向丘校区 渡部 唯子

蒲公英の綿毛いそいそ旅仕度
向丘校区 高橋 寿美

若葉風木々一斉に匂ひ立つ
向丘校区 西 覚子

葉桜や空の青さに照り映ゆる
向丘校区 竹澤 信子

奥入瀬を覆ふ青葉に力得て
向丘校区 横山 芳子

谷風にまかせて遊び鯉のぼり
向丘校区 森川 友美

湯上りで眺める庭の月涼し
野田校区 西井 照子

おんひとり月涼しけれ緑あり
野田校区 北井 道子

ペランダでひとりで眺むる夏の月
野田校区 土岐 久美

海岸に寄り添うふたり夏の月
野田校区 橋本 宜和



馬鈴薯の新芽

夏の月人が造れぬ美しさ
野田校区 高橋嘉津子

静かなる木漏れの空に夏の月
野田校区 中島 明雄

通り抜け花の宵やまコロナ往き
西百舌鳥校区 船越 清海

啓蟄に羽根まだ濡れて羽ばたけぬ
金岡校区 池野 和雄

初夏や午後のテラスの陽のかけら
金岡校区 板谷智恵子

夕オカの浮かぶグラスや旅涼し
中百舌鳥校区 山本三智子

故里の空き家の庭も風薫る
中百舌鳥校区 坂本 茂子

パンジーが色とりどりに咲き誇る
東百舌鳥校区 木村 泰子

園広しどの道行けど春らしく
東百舌鳥校区 中居 暁子

春の陽に揃い芽出しの馬鈴薯や
福泉中央校区 巽 崇

短歌

春の風サクラよコロナつれ飛んでいけ
美木多校区 藤田 敏子

夕日受けえんどうの白花風にゆれ
美木多校区 田中 絹江

様々の口実設け暑気払い
御池台校区 伊藤 基治

何処むき咲くや川原の合歓の花
御池台校区 小引 忠彦

灯を消してひとりの夜の困扇かな
御池台校区 中川子工子

子の病知る雷雨に打たる樹の如し
御池台校区 楠本 恵子

暈や明け方の夢母の影
御池台校区 池澤 睦子

忽然と忍者の貌の青蜥蜴
御池台校区 市岡 昌子

立里山雲海尾根をつつみこむ
五箇荘校区 奥野佐代子

夢路にも入ってきたる虫の声
英彰校区 井上 良実

庭の花背丈伸ばしつ色を変え
福泉中央校区 田中亀久一

春の訪れ我に告げつつ
福泉中央校区 山本喜恵子

目に見えぬコロナウイルス最中にも
福泉中央校区 山本喜恵子

美しく咲けり今年も桜は

ウイルスは隠れていじわるどこまでも
「外出自粛」いつの日晴れる

福泉中央校区 横道シゲ子

奈良大路春つけ桜まださかす

命継げてと半分の枝に

福泉中央校区 田中 高子

世の中はコロナで騒ぎしが例年の

ごとくさくらは見事に咲く

福泉中央校区 辻本 利子

カラオケの歌でわが胸熱くなり

涙で濡れるマイクを放す

福泉中央校区 辻田 尚美

目にみえぬコロナとやらにおびえつ、

笑って話す時を待つなり

上神谷校区 櫻淵 和代

10万で目先ごまかす議員どの

歳費半減合せやれ

西百舌鳥校区 船越 清海

いっせひに色とりどりに咲き競ふ

真夏に向ふ朝顔の花

浜寺昭和校区 辻 光

窓下に今年の桜鬱鬱と

コロナウイルス世界中に

美木多校区 山崎 正子

ウグイスがホーホケキョケキョ裏藪で

コロナ気をつけホーホケキョケキョ

美木多校区 北條サヨ子

標なす師の有りでこそ遠き道

試練に耐えて明日に花咲く

美木多校区 中辻眞佐子

夕暮れにナスの実をとるいそいそと

鉄の音が空に響けり

美木多校区 西上 梅子

川柳

追って来たコロナ旋風何としよう

向丘校区 小谷 武子

お国柄コロナ被害で垣間見え

錦校区 和三 盆

韓国と貿易摩擦円満に

野田校区 上野 眞

円満に仲良くしてや米中どん

野田校区 中島 明雄

にこにこの夫婦円満おもてだけ

野田校区 西岡 豊一

円満は愚痴を言うまいケセラセラ

野田校区 北井 道子

鍵を開け中から取り出す大好物

野田校区 橘 芳信

かけ忘れ盗るものもなし高いびき

野田校区 高橋 宮子

確かめた戸締り確認また戻る

野田校区 橋本 宣和

マスクした昔の友にだれだった

金岡校区 池野 和雄

当たり前そんな思いを今詫びる

美木多校区 北條 益子

おひっこし店と花あり坂がなし

美木多校区 北條 節子

靴 詩

靴 鳳校区 浅井千代子

寝過して遅くなったが

道路の掃除は欠かせない

小学生が一人

見まもり隊のおじさんの前を大急ぎで走って行った

五六年生位の男の子

黒い靴に若草色の靴ひもが春らしい

家の前は通学路になつていて

五十米先の小学校へ通う子供達で

賑やかな時間が流れる

道路掃除を終えた私は

休業中の店の奥から

通学する子供達の足元を眺めて過す

白黒赤青黄みどり

草色橙

実に色様々な大小の靴が

賑やかに通り過ぎる

そのとでもやさしい時間を大切にしている

思えば昭和十数年の

私の小学生時代

一足しかない白い運動靴

何度も穴を塞ぎボロボロ

戦争中の物資不足で

米は勿論ほとんど配給制

靴一足といえどもどれほど大切だったか

朝毎

家の前を通る小学生を

そつと見送りながら

どうぞ子供達の未来が

戦争のない平和な

未来でありますように

と祈っている



【お詫言と訂正】
ほがらか堺83号の
13頁「浪速の名産「半田山」は
サツマイモのこと」の
作者名が誤っていました。
誤「大町 博康」→正「大町 浩康」
お詫言して訂正します。

だまされないで！ 特殊詐欺のよくある手口



キャッシュカードを狙った詐欺

- 犯人が持っていた名簿にあなたの名前がある
- 口座が不正利用されている



警察官や金融機関職員がキャッシュカードを預かることはありません！
暗証番号を聞くこともありません！

還付金詐欺

- 医療費(保険料)を払い過ぎていたので返金します
- 今日中にATMで手続きしてください



ATMで医療費や保険料は戻ってきません！

架空料金請求詐欺

- 有料情報サイトの未納料金が発生しています
- 老人ホームの入居権が当たりましたので名義を貸して下さい



有料サイトの未納料金支払いを求めるメールは詐欺です！
「名義を貸しましたね」「名義貸しは犯罪です」と言われればそれは詐欺です！

オレオレ詐欺

- カゼをひいて声がおかしい
- 携帯電話の番号が変わった



「変わった」と言われる前の息子さんの電話番号にかけ直してください！



固定電話対策で詐欺を撃退！！

防犯機能付電話機



自動着信拒否や自動録音など様々な機能が付いた電話機があります

自動録音機



コールの前に「通話内容を録音します」と警告アナウンスを流します

今ある電話機につなぐだけ！

自動着信拒否機



迷惑電話番号を自動で判別して着信を拒否します

大阪府警察本部 特殊詐欺対策室

**新型コロナウイルス
に便乗した詐欺も発生
しています！！
十分ご注意ください！！**

この度は、「ほがらか堺」発行に当たり広告掲載のご協力を賜り誠にありがとうございました。

本紙は会員が豊かで幸せな生活を送れるよう願って発行しております。何卒末永きご支援をお願い申し上げます。

スポンサーへのお礼

緊急事態宣言が解除されましたが、まだまだ気を抜くことはできない状況が続いています。今後は、1面の会長の言葉にもありますように、会員の皆さんの健康と安全を確保したうえで、市老連活動の再開に向けて準備を進めます。(事務局)

4月に事務局長に就任しました齋藤です。今後ともよろしくお願ひします。

さて、新型コロナウイルス感染症によつて緊急事態宣言が発令され、事業者への営業自粛や市民に対する外出の自粛、施設の利用制限など私たちの生活に大きな影響を及ぼしました。これまで経験したことのない状況の下で、市老連では感染拡大の防止と会員の健康と安全を図るため、行事や会議を中止しました。特に、2月・3月の行事に参加を申し込まれていた方には、事務局からの急なお知らせにもかかわらず協力いただきありがとうございます。ありがとうございました。

編集後記