

# 泉北老友

発行所  
堺市南区老人クラブ連合会  
発行責任者 服部 洋和  
〒595-0123 堺市南区  
曙美台1丁23-9  
TEL.(072)291-9582

編集・印刷  
シルバークー新聞社  
TEL.(06)6764-6089

\*次回発行は2021年4月1日です。原稿は1月31日頃までに各校区編集委員まで提出してください。期日に遅れないようお願いいたします。

## 南区老連役員・校区長 一丸で老連発展に尽力

堺市南区老人クラブ連合会会長 服部 洋和



この度、南区老人クラブ連合会会長を務めさせていたたぐことになり、責任の重大さに身の引き締まる思いで

す。微力ではございますが、南区老連発展のために精一杯力を尽くす所存ですので、どうかよろしく願ひ申上げます。

前年の井上会長におかれましては、2年間、は、2年間、会員増強と

### 就任のごあいさつ

ていかなければなりません。外出後継者不足によるクラ

自棄は解除されてはきましたが、私たち老人会の活動も3密を避けながら少しずつ動き出しております。過去の状態にはなかなか戻れないかと思われ、新たな日常生活を作っていくように、お互いに健康・安全には気を付けて頑張ってくださいませ。

最後にになりましたが、南区老連役員・校区長一丸となって、南区老連の発展に向け尽力してまいりたく思いますので、会員の皆様の一層のご支援とご協力をお願いし、就任の挨拶といたします。

秋の気配も次第に濃くなり、穏やかな好い季節となってまいりました。南区老人クラブ連合会の皆様におかれましては、平素より区政の進展にご理解、ご協力をいただき心から

河川の氾濫や土砂災害により大きな被害が発生しました。この「令和2年7月豪雨災害」により亡くなられた方々のご冥福をお祈りいたします。

も、これまで仲間つくりや地域との交流を大切に様々な活動に取り組んで来られたと存じますが、新型コロナウイルスの時代においては「手洗い」「手指の消毒」「周囲に人が



堺市南区長 佐小 元士

## 新たな時代の地域 づくりに向けて

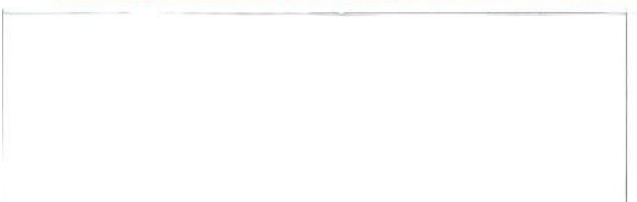
御礼申し上げます。今年度は新型コロナウイルスの感染拡大により、これまで経験のない事態をむかえることとなりました。さらに、7月3日からの豪雨で九州地方を中心に

また被害にあわれた皆様に心よりお見舞い申し上げますと共に、一刻も早い復旧・復興をお祈りいたします。さて、老人クラブの活動におかれまして

触機会を極力減らすように求められるなど、新しい生活様式を踏まえた活動に戸惑われていることと思われ、堺市では感染予防と地域経済の回復との両

いる時のマスク着用」「3つの密(密閉・密集・密接)を避ける」といった感染予防の基本を毎日の生活で実践いただくようお願いいたします。

わたしたちは堺市南区老人クラブ連合会の活動をサポートしております



**3つの心がけ** できることから始めましょう

**あ**るく **身体活動**  
規則正しい生活と適度な運動や家事などで活動量を増やしましょう  
★「肩コックラ体操」や「ロコモ体操」に取り組む

**し**やべる **社会参加**  
仲間と集まったり、ボランティア活動などに参加しましょう  
★地域の行事に参加してみる ★お店で集いの会など開催する

**た**べる **食生活・口腔健康**  
栄養バランスの整った食事と口腔ケアでおいしく食べましょう  
★日頃からみんまでお口の体操に取り組む

感染症を防ぐ目的で自宅ばかりで過ごして、フレイルの悪循環が心配されます。3,000歩を目安に歩いては、フレイルの悪循環が心配されます。

**感染リスク避けつつ**

**できるフレイル予防**

**ウイルスに負けず体力の低下を防ごう**

感染を防ぐ目的で自宅ばかりで過ごして、フレイルの悪循環が心配されます。3,000歩を目安に歩いては、フレイルの悪循環が心配されます。

- ▼入浴や睡眠など、普段の生活リズムを崩さないようにする。
- ▼1日20分程度の日光浴や、家でできる趣味に取り組み。
- ▼新聞の音読や、その日にあった出来事を日記に書く(誰と会ったか、体温測定の結果もメモしておく)、受診の際に役立ちます。
- ▼毎食後、寝る前に歯を磨きましょう。義歯の清掃も大切です。
- ▼お口周りの筋肉を保ちましょう。しっかりと噛んで食べたり、意識して会話を増やしましょう。
- ▼「かかりつけ歯科医」をもって、定期的にお口のチェックを受けましょう。
- ▼予防接種を受けましょう(インフルエンザ、肺炎球菌)。

**堺市南保健センター**

★

**令和2年度 役員及び部会別実行委員**

役職	氏名	委員会	市老連	校区名
会長	服部 洋和	D. C 囲碁 泉北老友	理事	泉ヶ丘東
副会長 (会計)	小寺 清市	G. B. G. G 泉北老友	健康	宮山台
副会長	石崎 芳宏	囲碁将棋	総務	横塚台
副会長	丸木 利明	演芸 旅行	健康	御池台
役員	洞口 公俊	旅行	教養	竹城台
役員	檜崎 照巳	演芸 旅行	福祉	庭代台
役員	八田 忠敬	泉北老友 旅行	福祉	上神谷
役員	竹内 功	演芸	教養	赤坂台
役員	米本 清行	泉北老友	総務	新檜尾台
役員	酒井 基司	G.G	総務	美木多
役員	谷口 光男	演芸 旅行	総務	福泉中央
役員	関 伸治	囲碁将棋 泉北老友	教養	城山台
役員	山下 康子	女性部会	女性	庭代台
会計監査	井上 善吾			新檜尾台
会計監査	山本 善雄		監査	庭代台

**南区老人クラブ連合会  
健康部会からのお知らせ**

(1) 毎年2回開催予定のゲートボール大会  
 本年は5月開催予定でしたが、新型コロナウイルスの影響により9月に開催する予定となりました。また状況により変更する場合があります。  
 開催日：9月28日(月)  
 予備日：9月29日(火)  
 受付：8時30分▽開会式：9時▽試合開始：9時30分▽開催場所：庭代台グラウンド  
 (2) 南区老人クラブ連合会クラウンドゴルフ大会  
 開催日：11月17日(火)  
 予備日：11月18日(水)  
 受付：8時30分▽開会式：9時▽開始：9時30分▽開催場所：西原公園グラウンド

わたしたちは堺市南区老人クラブ連合会の活動をサポートしております

校 区 リ ポ ー ト

一日も早い収束願う

コロナ禍と老人クラブ活動

竹城台校区 金井 辰男

新型コロナウイルス感染症の流行により、3月の初めから老人クラブ活動も感染防止対策として、老人集会所の一時休館で同好会や行事の中止が多く出ました。

- ①利用者の事前の検温
- ②マスクの着用
- ③入館時に手指の消毒
- ④利用者の氏名と連絡先を記入
- ⑤身体的距離の確保
- ⑥人と人の距離は2m、最低1m空ける
- ⑦30分に1回部屋の換気を行う等です。

6月1日から老人集会所の使用許可が出ましたが、密閉・密集・密接の3密を避けるために以下のような指示事項がありました。

- ①大きな発声を伴う活動
- ②カラオケ・詩吟・民謡・謡曲等
- ③飛沫感染のリスクの高い活動
- ④ハイモ二カ
- ⑤尺八等マスクを外して行う活動
- ⑥接触感染のリスクが高い活動
- ⑦マーじゃん・社交ダンス等

体に気をつけ頑張る

「コロナ」と共存する日々...

美木多校区 ひまわりさん

今年こそは、いやいや今年からは、おだやかな年を重ねて生活していきたいかと思っていた



姉弟っていいものですね

弟に感謝の日々

美木多校区 北條サヨ子

八十歳を過ぎ、今までは当たり前に出て来た事が急に出来なくなり、いつも弟が家の



弟が若い時、事故をおこし体を悪くし、長い間苦しむ大変でしたが、今はすっかり良くなって、元気になりました。

立派なじゃがいもゴロゴロ 南区女性部活動に参加

美木多校区 山崎 正子



南区女性部活動でじゃがいも掘り(品種はキヌアカリ)

コロナ自粛中でままならない今年度ですが

コロナ禍に負けず新しい生活様式を楽しみましょう

④飲食を伴う活動

また、南区老連恒例の演芸大会やバス旅行、囲碁将棋大会も本年度は中止です。以上のようにコロナ禍は老人クラブの活動にも多大の弊害を与えています。

くに草引きや水やりをやったらその日の仕事は終り。

でも、これからは共存共栄で暮らしていかなければならないでしょう。

みんな体に気を付けてがんばっていきましょう。

雨に濡れるのも忘れて「大きい、嬉しい、いっぱいある」と言いがら、熊手で残っていないか掘ると、底から大きな物が沢山とれて、皆ビニール袋にいっぱいになりました。

笑顔の充実した一日を過ごせました。お世話頂いた南区女性部役員様方、本当にありがとうございました。

姉弟っていいものですね... いつも私は弟に感謝しています。



上神谷敬人会女性部会からの思いやりマスクを配布

# 校 区 リ ポ ー ト

## 介護従事者に感謝を捧げたい

### 早急に労働環境改善を図るべし

上神谷校区 八田 忠 敬

新型コロナウイルス感染症の拡大がすすむなか、介護の現場では十分な予防器材の確保もなく、ウィルスの見えない怖さに不安と極度の緊張感、そして大きなストレスを抱えている。私たちが日常生活で介護が必要となったとき、介護ヘルパーの派遣が、介護ヘルパーの派遣

上神谷敬人会女性部会が小学校に

### 手作りマスクをプレゼント

上神谷敬人会女性部会(西岡麻寿美会長)ではクラブ活動の一環として、小学生へのコロナ感染拡大を防ぐため、4月から新旧

役員が共同でマスクの制作をすすめてきました。

4月には新1年生全員の、5月には2年、4年生を対象に制作に励み、マスクにこもった笑顔が輝くように、と願いを込めたメッセージを添えて贈りました。



ていねいに作られたマスクがぎゅっしり



所)では、担い手である介護職員の絶対的な不足で事業運営が困難になっている状況が生まれています。特に訪問介護事業所では、過去最高の倒産件数を記録したと言われています。このような深刻な状態が続けば、私たちの身が介護サービスを受けることができなくなり、生活維持が困難となります。

また、私たちに介護従事者の方々へのリスペクト(敬意)が求められていると思えます。みんなが住みかれた街で共に生きることができるとを願います。



かわいい手作りマスク



わたしたちは堺市南区老人クラブ連合会の活動をサポートしております

# 「あ・し・た」運動で健康長寿めざそう



高齢者の健康増進にぴったりの太極拳

## ゆっくり動き体幹鍛えられる

高齢者にぴったりの太極拳クラブ楽しむ

泉ヶ丘東校区 佐藤 條子

美やま会太極拳クラブでは、毎週水曜日午前8時半から1時間、地区の公園に集まり、練功(体操)から始まり、なじみのある曲に合わせて入門、初級、2式太極拳をやっています。随時、基本練習、部分練習もやっています。

太極拳の特徴は  
 (1)全身運動  
 (2)腹式深呼吸

(3)少ない運動量とゆっくりした動き  
 (4)円、らせん状の円運動  
 (5)意念(心の状態やイメージを大切に)  
 (6)放松(心や体の緊張を解きほぐし、全身の気血の流れを円滑にします。リラクセス)

奥は深いですが、若男女楽しめるものです。特にゆっくりとした動きで体幹を鍛えられるということで、高齢者には向いています。

新型コロナウイルス禍中で、外出の自粛が要請されて在宅時間が自然と長くなっていきます。

趣味の尺八練習時間

## 数千年前の西アジアに起源

### 難しいが健康にも良い尺八

泉ヶ丘東校区 美濃部昌士(琴古流尺八 師範)



「尺八」の歴史「等」について少々勉強ができたので、雑感を述べて、皆さんの耳に少しでも残れば望外の喜びです。

琴古流尺八の楽典によれば、その起源は数千年の昔、西アジアの南方系黄色人種によって作られた華の縦笛が、エジプトで「セビ」、アラビアで「ナイ」という古代楽器を生み、アフガニスタンで竹製となり、一つのルートとして漢の時代に中国に入りまし。この楽器が雅楽の尺八と、仏教の尺八に分かれて発達しました。

我が国へは推古天皇

り込み、心身を活性化し、健康を保つのに役立っていると思っっています。

太極拳クラブ部員は14名。雨の時以外、ほとんど全員出席で、部員同士で教えあいをしていきます。メニューをこなした後、おしゃべりしたり、手作りの野菜をいただきます。

菜をいただいたりと、それもまた楽しいひと時です。

新型コロナウイルスの蔓延で、緊急事態宣言が出された時期は休みましたが6月から再開、マスクをし、距離を保つことを心掛けながら楽しんでいきます。

現代の中国には尺八が存在しない。そして日本固有の起源説が支持されるようになってきた。鎌倉時代から江戸時代頃に現在の祖形が成立した。

この辺をもう少し深く勉強したいと思っています。

竹を吹くということは簡単であるが、息を溜めて下腹部から出さなければ音が出ない。強く・弱く吹くことで、竹独特の音色というものが醸し出されてくる。

近頃ようやくこの辺を実感するようになった。そのうえ楽曲として楽しむには指の動きが加わるから、全身の活動となって健康にも良いと思っっています。

最近尺八本来の曲である本曲の勉強を始めたが、さらに独特の技法があり、習得するのはいつのことやら、永遠に続くものであり、終着はない(本曲に対して箏、三弦と合奏する古曲・新曲等は、一般に外曲とよんでいる)。

◇ 1977年にUSA「NASA」が打ち上げた惑星探査機ボイジャー2号に、日本の音として人間国宝・山口五郎氏の【鶴の巢籠り】・琴古流本曲が録音されていた。

わたしたちは堺市南区老人クラブ連合会の活動をサポートしております

# 他者を尊重する精神培う

## 「スポーツの日」本来の趣旨を忘れず

宮山台校区 森 本 尚 生

2020年7月24日は「スポーツの日」。東京五輪に合わせて10月の「体育の日」を改称した。

宮山台校区のスポーツ好きの仲間がゲートボール交流戦を始めて3年がすぎました。2017年5月、ゲートボールの対外試合が少なくなり、ゲートボールを楽しみにしている部員の思いを生かしたいと校区内交流戦

を計画した。部員は18名で3チームつくり、月1回、第4木曜日、2試合総当たり制、6カ月の成績で順位を決めている。早や4年目を迎え、部員は17名です。コロナ感染で3カ月間活動を自粛していたが、7月から3密を避けながら交流戦を再開した。

一方「南区有志ゲートボール大会」は、2018年5月、南区内の晴美台、庭代台、泉田中(当初は小代)宮山台3チームの計6チームの参加で取り組んでいます。

会場は多治速比売神社前の宮山公園で、駐車場、トイレもあり参加しやすい場所です。毎月第3水曜日、各チーム3試合の成績で順位を決め、元気に楽しく交流をつづけています。

7月の交流戦は熱戦を繰り広げ、優勝は宮山台A、2位は宮山台B、3位は庭代台、B・Bは晴美台でした。

小寺清市代表から表彰を受け終了しました。

私たちは仲間を大切に、スポーツの日の趣旨を日々の行動で生かしていければと思います。



活動自粛期間を終え、3カ月ぶりのゲートボール交流戦



やっぱリスポーツ交流は楽しい!



2020/07/16 11:06

# 苦難乗り越えて…

## 今はコロナ禍終息切に願う

宮山台校区 小寺 清市

私も本年、年齢が84歳になりました。生年月日は昭和11年2月。日本国は太平洋戦争が始まる前、昭和16年12月戦争が始まりました。学校も国民学校に入學し勉強するのも本がなく、低学年でも毎日山にいき、炭焼きの木を出す毎日でした。田舎でも食べるものがなく、空腹の状態です。やがて戦争も終わり、世の中

も落ち着く時代になりました。いろいろと苦難を乗り越えて現代の私があります。老人会会員になり、本年で18年になりました。会員の皆様に支えられて今年もガンバルと思ったのですが、2月に中国武漢からコロナウイルスが発生し日本及び世界中に広がり、かるく収まると思いましたが、なかなか収まらない状況です。7月には梅雨前線により九州熊本、群馬県、山形県など水害にあわられて大変な事と思いま



わたしたちは堺市南区老人クラブ連合会の活動をサポートしております

校  
区  
リ  
ポ  
ー  
ト

# 「健康・友愛・奉仕」の精神で健康長寿社会をめざそう

約2年前バイク事故に遭って、調書作成のため南署から家に来たお巡りさんから免許証を出せと言われて見せた時、私の姓の文字で士に口の吉ではなく土に口の字であることを指摘され、字が違えば全く別人になると言われた。

銀行や郵便局の貯金でもそれぞれ払い出し時によく確認され、外字が用意されていることを知っている。定年退職後(平成11年)勤めたベンチャー企業で中国珠海に出張した時に、事務所から工場へ行くのにバス移

て、私は指摘されたことを承知していたので、外字エディターで作成した文字を使用していた。しかしこの場合他人のPCでは通用しないことも承知であったので、自分の文書だけで印刷するだけにしていった。

辞書は日本でも数千円はするであろうものだが、「新華字典」26元(約400円)であった。

因みにバス代は距離に関係なく1元(約15円)で、冷暖房付バスが2元であった。さて問題は自宅住所の横塚台の横の字で、南海バスは停留所表示もバスの行先表示も全

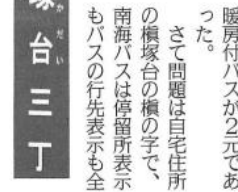
て略字の横を使用している。前述の姓名字で別人とみなされることから言えば、各所に貼られている住居表示が全て横を使っているのは、別の場所となるのではないかと？

実際はその場所が存在しないので、誰も不思議がらずに見過しているのだろう。ただ「横塚ごども園」だけは略字を使用していて、広報作成時に気を使った。

私は細かいことが気になる性格なので、どなたかスッキリする説明をして頂けないだろうか。



横塚台校区吉岡志浩



漢英双解新華字典

## 心身癒す薬草の旅か

### 四国遍路に魅せられた母の晩年

竹城台校区 洞口 公俊

太平洋戦争末期に呉市から母の実家があった愛媛県の半農半漁の町へ疎開し、高校卒業まで過ごした。

疎開先は四国遍路巡拝路にあった。当時は歩きお遍路さんを見掛けるのが日常的で、それは四国・瀬戸内の光景にすっかり溶け込んだものとなっていた。

「存じのように四国遍路は弘法大師・空海

（お大師さん）ゆかりの仏寺・四国八十八ヶ所霊場を白装束姿に身をかねて普賢を被り、数珠と鈴を手に金剛杖をついてお大師さんに見守られ「同行二人」旅の巡拝をすることである（全行程は約1230km）。

巡拝の歴史は古く平成26年に四国霊場開創1200年を迎えた。母や祖母はお遍路さ

んが通り掛ると呼び止めて蜜柑や梨、また焼芋等をお茶と共に接待し話をするのが好きだった。土地の人はお遍路さんをお大師さんの化身として大切に、接待には元氣な姿での結願を念ずると共に、自分自身も功德を授かりたいとの願いがあった。

母は四国遍路の魔法にかかり、五十一番札所・松山市石手寺の推挙で大先達を授かり、団体バス遍路ではあるが何度も四国遍路に出掛け、先祖供養と併せて心の垢を落とし、心の鎖を解き、イライラ

める旅かもしれない。「百薬に優る遍路に出でにけり」（鶴飼政一・五番札所・地藏寺句碑）



・クヨクヨをなくし、心の癒しを得るのを老後の生甲斐とした。

私も子供の頃、遠足で八十八ヶ所のお寺へ出かけ、先生や僧侶からお大師さんの話を聞かせていただくのが愉しみだった。

校  
区  
リ  
ポ  
ー  
ト

# 残念なイカナゴ不漁

## プランクトン不足で排水基準緩和へ

新檜尾台校区 黒川 和平

イカナゴ漁から帰る漁船をかもめが追いかけて群れ飛ぶ風景は瀬戸内に春を告げる風物詩である(写真参照)。

また「イカナゴのくぎ煮」は兵庫の郷土料理として関西地方では名高い。

私は釘煮はそれほど食べたいとは思わないが、生のイカナゴ(とれたての特別新鮮なもの)と、さつと湯がいただけの加工してないものを指す)は大の好物である。普通はスーパーなどで湯がいたものを買って帰るが、これに酢醤油をかけて食べると大変おいしい。柔らかくて舌ざわりがよく最高だ。晩酌のあてにももつていいのである。

春になると店先にイカナゴが並ぶのを楽しみにしている。しかし今年(2019年)は時期が来てもスーパーに一向にあらわれな

い。不思議に思い、店の人に聞いてみた。その結果「不漁で埠には一尾も入って来ない」ということだった。



イカナゴ漁風景

記録的な不漁を理由に大阪湾は僅か3日間で終漁、播磨灘も3月5日解禁、3月25日終漁と短期で消え、値段も平年の3倍で、キロ3000円から4000円もしたという。その後、ある新聞で要旨次のような記事が目についた。

「高度成長期、瀬戸内海に窒素やリンを含む生活排水が大量に流れ込み、富栄養化でプランクトンが増え、赤潮が多発。そのときできた「瀬戸内法」により規制が強化され、赤

潮は姿を消した。しかし、それにつれ年々イカナゴがとれなくなつた。『水清ければ魚住ます』という譬えもある。兵庫県では窒素やリンの不足で餌のプランクトンが減つたのが原因と見て、全国初の排水基準を緩和する対策を講ずる」というもので、条例を改正し海水の栄養化の調整に取り組むというのだ。

これが成功を収めるよう、知事はじめ水産資源関係者の手腕に期待したい。

「ロックダウン」「都市封鎖」

▼トーンダウン「感染者減」

これらの聞き慣れないカタカナ用語と共に、今までに耳にしたことのある用語では

▼タイムラグ「必要な時間」

▼モニタリング「監視体制」

▼ゾーニング「隔離処置」

▼オーバーシュート「爆発的感染者発生」

▼ソーシャルディスタンス「人と人との距離

# ジャガイモ掘り楽しむ

## 久しぶりの野外活動!

女性部会 山下 康子

新型コロナウイルスによる外出自粛体制の中で、役員会も出来な

くて一日中家で過ごしているのが、外で思いきり良い空気を吸って

楽しんだらいいと思

い、女性部会でジャガイモ掘りをしようと決

めました。3回に分けて実施し、約15人が参

加され、中には初めての方もいらっしやう

てました。役員さんも喜んでくれましたので、楽しい一日でした。

1人4株を掘り、袋いっぱいになりました。持ち帰り、料理をして友人にもおすそ分けしましたら、すごく美味しかったと言ってくれました。

「とても楽しかった」と言ってもらいました。

1人4株を掘り、袋いっぱいになりました。持ち帰り、料理をして友人にもおすそ分けしましたら、すごく美味しかったと言ってくれました。

「とても楽しかった」と言ってもらいました。

1人4株を掘り、袋いっぱいになりました。持ち帰り、料理をして友人にもおすそ分けしましたら、すごく美味しかったと言ってくれました。

「とても楽しかった」と言ってもらいました。

1人4株を掘り、袋いっぱいになりました。持ち帰り、料理をして友人にもおすそ分けしましたら、すごく美味しかったと言ってくれました。

# コロナ報道に思うこと

## カタカナ用語が多すぎる!?

庭台校区 山本 善雄

新型コロナウイルス関係の記事が新聞やテレビで頻りに報道され、感染防止のため日常生活で制約が課せられてきました。

これどついう意味なの? 専門用語かな? と思われる用語や聞きなれないカタカナ用語が報道で使われており、前後の記事から用語の意味が分かるもの

もあれば、分りにくいものもありました。報道されているカタカナ用語を今まで聞きなれない用語を新聞記事から拾ってみました。

▼アラート「感染警戒」

▼クラスター「感染者集団」

▼パンデミック「爆発的流行」

▼ロードマップ「達成

目標」

▼リセッション「景気交代」

▼タイムラグ「必要な時間」

▼モニタリング「監視体制」

▼ゾーニング「隔離処置」

▼オーバーシュート「爆発的感染者発生」

▼ソーシャルディスタンス「人と人との距離

を離す」

▼ロックダウン「都市封鎖」

▼トーンダウン「感染者減」

これらの聞き慣れないカタカナ用語と共に、今までに耳にしたことのある用語では

▼タイムラグ「必要な時間」

▼モニタリング「監視体制」

▼ゾーニング「隔離処置」

ご協賛各位への御礼  
「泉北老友」の発行につきまして多大なるご支援、ご協力を賜りましたことを、心より厚く御礼申し上げます。  
堺市南区老人クラブ連合会

わたしたちは堺市南区老人クラブ連合会の活動をサポートしております



# 泉北老友文芸サロン

## 短歌

赤坂台校区 西村美佐子  
初々と山の美空に輝ける  
そめいよしの香来たりなほ

福泉中央校区 辻田 尚美  
雨上がり羽衣モミジに露の玉  
タイヤの如く夕光に照る  
愛飲のまほろしの酒飲み残し  
逝ってしまうは夫の仏前に

福泉中央校区 山本喜恵子  
突然にぐらぐらと目がまわり  
携帯探して七転八倒  
MRIはヒーパーと初体験  
脳に異常なしも血圧二百

福泉中央校区 田中 隼久一  
朝夕の散歩しながら何や彼と  
思案重ねつつとりつく家  
庭の木へ夏が来たよと活入れる  
クラジオラスの紫の塔

福泉中央校区 田中 高子  
下弦の月電線二本肩にかけ  
だんだん遠くに消えていくのか  
花咲かぬさつき植えかえ咲いてきた  
土地に合ったか気にいったのか

福泉中央校区 辻本 利子  
ふりかかる聞いたことなき  
コロナなる数の多さに孫菜飯でさす  
いつになく今年の梅雨は長雨で  
家庭菜園思うにまかせず

福泉中央校区 横道シゲ子  
風さそう牡丹芍薬匂う花  
仕事場までも春うつららなり  
人の世は回り回って助け合い  
今日のように感謝になかえて

上神谷校区 櫻淵 和代  
老いて知る気付くことあり  
未熟さに人生学ぶ終り来るまで  
買物を延ばして作る献立は  
野菜豊富な定番料理

美木多校区 中辻眞佐子  
散りて尚いのち華やぐ沙羅双樹  
仏はそこに居わしますなり  
悠久に想いを馳せる我が背を  
修行僧ひとり足速に過ぐ

美木多校区 西上 梅子  
鴨三羽輪を描くよに水遊び  
水面に映すつり竿の影  
庭先にタリアの花が咲きいたり  
太陽に映え色鮮やかに

美木多校区 西上 義次  
自肅自肅カラオケ自肅また自肅  
心配なのは認知症

赤坂台校区 西村美佐子  
桜咲く待ち人來たり風花舞う  
かすみ草ただ寄り添ひし内助の功  
揺るるといまだ散らさず紅枝垂

赤坂台校区 植田 雅子  
校庭の音なき声花の塵  
大樹の庇護に色濃き山つつじ

赤坂台校区 小林富美子  
人の計と花の機嫌の里たより  
花を見る美しき距離ありにけり

赤坂台校区 白石 和子  
世界中見えざる敵に臆なり  
オンライン授業の部屋に花通草

## 俳句

赤坂台校区 相場 善晴  
花吹雪グツバグツバの小さき手  
春の蚊やゆらゆらゆらりと飛びにけり

赤坂台校区 尾崎 武彦  
春愁句作のベンも動かさず  
薬や明日の大樹を夢見しか

福泉中央校区 巽 崇  
二番生り稚児も親似の縦模様

福泉中央校区 谷口 光男  
紫陽花も心変わりか三回忌  
梅雨豪雨我に來ぬかと眠れぬ夜

御池台校区 伊藤 基治  
夕闇やニオクテープの鹿の声

御池台校区 小引 忠彦  
秋茄子の大小惜しむ畑仕舞

御池台校区 中川チエ子  
寂れゆく地域にそよぐ秋萩

御池台校区 楠本 恵子  
秋祭り童こをどり奉納す  
バラマの和泉山脈秋の風



稚児すいか

御池台校区 市岡 昌子  
鐘の音を反に極ぐる風の秋

梅塚台校区 岩井美智子  
大空に天下をとりて奴唄

御池台校区 池澤 睦子  
花残水音だけの散歩道  
梅雨まじか雲一つなき碧い空

梅塚台校区 佐々 匠  
核無きは夢物語原爆忌  
終戦日知らず母は逆ぎにけり

美木多校区 田中 絹江  
交差点見守るママに緑映え  
コロナ禍でお帰りに重ねおつかれさま

美木多校区 北條 節子  
子らの声竹林で聞くむかしむかし

御池台校区 小田 健一  
こコロナい誹謗・中傷に法度に  
マスクつけレジ袋持ちさてどこへ!

梅塚台校区 玉瀬 富夫  
愛犬はコロナが居ても鳴きませず  
桜井の鬼は私の浮気知り

## 川柳

上神谷校区 向井佐知子  
水無月の来たるを知らず和菓子かな  
大白百合重なり合せて里の庭

上神谷校区 片山 茂  
水田にゆれる稲の美しさ  
吹く風よコロナを友にとんでいけ

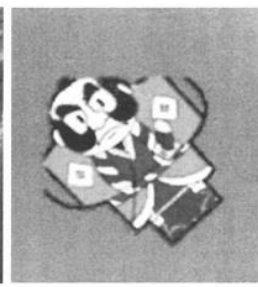
上神谷校区 井守たかし  
昭和の日国会補正ウィルスや  
生垣の葉刈り一日境内外

上神谷校区 芝本 君子  
パーティへ大白百合の抱かへ来る  
柿の花歌にこぼるる大樹かな

美木多校区 北條 益子  
ふるざとは年を重ねば遠くなり  
明起きて手足の動く有りがたさ

美木多校区 榎本 隆  
どうしても歌いたかった長崎の鐘  
孫八人みんなかまいをくくつてる

美木多校区 榎本三重子  
夫婦間愛が通じるあいつえ表  
リハビリに歩く道端花・野菜





昨年の祭り、美福連合の「やり回し」の一コマ(榎尾地区)  
美木多校区 西上 義次



今年も豊作か？(写真は昨年、美木多校区榎尾地区)

西上 義次

小田 健一  
御池公園のひばえ、  
まだまだガンハりますよ！



ひと晩だけ咲く儂げな月下美人  
赤坂台校区 手拝 康子



コロナ禍にマスクをつけた妖怪「ファミヒ」  
庭台台校区 小田 健一

西上 義次  
昨年の甲子園球場・応援風景



メジロ 西上義次

### やっちゃんば南瓜

御池台校区  
田村みのる

丑の刻八ツ半(午前2時)、車押し屋の一群が「やっちゃんば」の競り声で、神田八辻ヶ原の「やっちゃんば」に賑わい出す。やがて露を含んだ青菜が朝日に輝くと、ここ一帯は江戸っ子たちのたまり場となる。車屋差配人の基六はやっと大八車の仕事を終えて、多町の湯に身をすすめていた。ホッとすてうととした時、突然女湯からなんと、く

弟子で、青物問屋三層家の世話をうけている。いつもやっちゃんばを積台を扇で叩いて、野菜談義に人気をあつめていたという。「さて、こー統さんへ！ 昨今、はやり病の赤い抱瘡絵本が巷を騒がしていますが、こーじや、うらなり南瓜は日照りが足りず(土手力ボチャ)、困りもえねえ野郎でござんしよ。やはり江戸紫に光る那須の与一(秋茄子)か、ほつてりと白肌見せる練馬の内肌(白大根)など、いいお相手でござんしよ。甚六はその蘭切りのいい話ぶり、こー味の利いた扇振りに引き込まれていた。「こーい」らで気の利いた都都選一つも聞かせてほしいところだね、にっこり笑うと！

### 編集後記

△ニュータウン再生V  
檜家台の10年前からの取組みは以下であった。  
①近隣センターに欠けている食事場所、配食、住民の寄り場スペースづくり。  
②空き公営(集合)住宅での単身高齢者見守り住宅づくり。  
③戸建てで空家活用(シェアハウス(高齢者と若世帯の)障がい者の)住民お役立ち、雇用創出、空家活用として成果を上げている。今回の御池台での取組みは「超高齢化住宅地の福祉転用マネジメントの国際研究」という大阪府立大学研究室

の取組みの下で、御池台での戸建て空家のCS(コミュニティスペース)作り(賃貸住宅)住宅づくりである。その中でリノベーション住宅で若年世代の住まい手定住者を増やそうとの今回のモデルだ。2014年には「空家対策の推進に関する特別措置法」なども作られ、その実態把握が国を挙げて行われ、その調査からも既に4年経過し、御池台だけでも50戸が71戸と増加になった状況下での取組み。国連のSDGs 2030年までのSDGsの目標に、「住み続けられるまちづくり」と掲げられているのだ。(御池台・山口正平)