

# 北区老連



vol. 59

健康 友愛 奉仕

2020年11月

- |                |                |
|----------------|----------------|
| 東三国丘校区老人クラブ連合会 | 光竜寺校区老人クラブ連合会  |
| 五箇荘校区老人クラブ連合会  | 北八下校区老人クラブ連合会  |
| 五箇荘東校区老人クラブ連合会 | 金岡校区老人クラブ連合会   |
| 東浅香山校区老人クラブ連合会 | 金岡南校区老人クラブ連合会  |
| 新金岡校区老人クラブ連合会  | 百舌鳥校区老人クラブ連合会  |
| 新金岡東校区老人クラブ連合会 | 西百舌鳥校区老人クラブ連合会 |
| 大泉校区老人クラブ連合会   | 中百舌鳥校区老人クラブ連合会 |

堺市 SAKAI CITY

【発行】堺市北区老人クラブ連合会 【編集協力】株式会社博報社 〒547-0026 大阪市平野区喜連西4丁目6-69 ☎06-6797-0212

## 北区老人クラブ連合会主催 第13回特別グラウンド・ゴルフ大会



社会長はじめ来賓、役員の皆さん

10月15日(休)、金岡公園野球場において第13回特別グラウンド・ゴルフ大会が開催され、総勢190名が先発・後発に分かれて8ホール3ラウンドをプレーしました。

秋の訪れを感じさせる爽やかなコンディションのもと、久々に再会した仲間と和気あいあいにプレーを楽しむ皆さん。最初は芝の長さを見極めながらのショットに苦労していましたが、慣れてくるとホールインワンもあちこちで出るようになり、「よっしゃ〜!」「ナイス!」など元気いっぱいのが声が青空の下に響き渡り、終始笑顔の絶えない大会となりました。

### 大会結果 (敬称略)

- |      |            |    |
|------|------------|----|
| 優勝   | 入佐タキ子(金岡南) | 60 |
| 準優勝  | 養老慶二(新金岡)  | 61 |
| 第3位  | 長倉都子(五箇荘)  | 63 |
| 第4位  | 天野宏(新金岡東)  | 64 |
| 第5位  | 田澤滋子(光竜寺)  | 64 |
| 第6位  | 上谷則孝(新金岡東) | 64 |
| 第7位  | 梅野忠弘(中百舌鳥) | 65 |
| 第8位  | 城内節代(東三国丘) | 65 |
| 第9位  | 山下悦司(東三国丘) | 65 |
| 第10位 | 北野正幸(金岡)   | 66 |



養老さん 入佐さん 長倉さん  
おめでとうございます!



美男美女軍団もハイポーズ!



秋晴れのもと全員が楽しくナイスプレー!

私たちは、堺市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています

# 老人クラブ活動の再開に向けて

堺市北区老人クラブ連合会会長 辻 洋児



日頃は堺市北区老人クラブ連合会の活動にご支援、ご協力をいただきありがとうございます。

さて、今年一月に日本で初めて新型コロナウイルス感染者が確認されて以降、瞬く間に全国各地へと広がりました。堺市におきましても五〇〇名を超える陽性者が確認され、残念ながらおしくなりになった方もおられます。心からお見舞いとお悔やみを申し上げます。

また、医療に従事されているすべての皆さま、感染症の拡大防止や安心・安全な市民生活の維持にご尽力されている皆さまに、深く感謝を申し上げます。

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お持ちの方の重症化リスクが高いことから、当連合会としては、会員の皆さまの健康と安全の確保、また感染拡大を防止する観点から、四月以降のさまざまな行事を中止する決定を下しました。

苦渋の決断ではありましたが、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さまには、ご理解とご協力をいただき、厚くお礼を申し上げます。高齢者が自宅などに閉じこもることになれば、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ります。また、人との交流がなくなることで、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ためにも、仲間とともに運動したり、おしゃべりをするのができる老人クラブ活動は重要であると考えます。

## ◆北区老連受賞者(敬称略)

- 堺市老連会長表彰状 老人クラブ育成成功労者 (校区連合会長) 石田 勉(大) 泉
- 老人クラブ育成成功労者 (単体クラブ会長、役員、校区の役員) 福西 武子(新金岡) 河野 文子(光竜寺) 濱野 満光(竜寺) 山際 由起(光竜寺) 和田日出夫(光竜寺) 二村 貞司(光竜寺) 今川佐代子(光竜寺) 佐藤恵美子(光竜寺) 進司 奉幸(光竜寺) 高田 邦子(光竜寺) 岡本 正(百舌鳥) 山本ヨシ子(西百舌鳥)

## ◆堺市老連会長感謝状

- 退任校区会長、区老連女性部長 祐代 克子(五箇荘東) 岸田百合子(北八下) 小田 俊博(新金岡東)



## 堺市老人クラブ連合会主催 令和2年度堺市高齢者福祉大会

十月六日(火)、令和二年度堺市高齢者福祉大会がフエニーチェ堺小ホールにおいて開催されました。

今年新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、マスクの着用、検温、アルコール消毒の徹底、参加人数の縮小、アトラクションの中止など、未曾有の事態に創意工夫を凝らした大会となりました。



山本ヨシ子さま



祐代克子さま

その後、永藤英機市長から祝辞をいただき(米村が健康福祉局長、寿社会部長代読)、静又三社会福祉協議会会長のあいさつ、来賓紹介を経て、老人クラブ育成成功労者への表彰状贈呈と、退任校区会長および区老連女性部長への感謝状贈呈に移りました。なお、北区老連からは十八名が受賞されました。

贈呈終了後、受賞された皆さまに改めて大きな拍手が送られ、大会は盛会のうちに幕を閉じました。



私たちは、堺市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています

北区老連 秋季一泊旅行



ことひら温泉と讃岐・吉備路

研修旅行部会長 石田 勉

せ、「当地銘菓「和三盆」を土産に調達。

次に、回遊式大名庭園栗林公園へ。一歩一景変化に富む公園は、手入れが行き届いた五万坪の平庭があり、「掬月亭(きくげつてい)」と徳川家斉公の下賜盆栽から育てられた見事な「根上り五葉松」が

九月二十八日(月)・二十九日(火)、瀬戸内(香川・岡山)を巡る秋季一泊旅行を三十四名で実施。名鉄観光と協議を重ねた結果、バスはコロナ対策仕様車で乗車時に必ず消毒を実施、乗車地も集約されスピーディーな進行心がけることに。

快晴のもと明石海峡大橋を渡り、稲のたわわな神戸淡路鳴門道を南下、大鳴門橋を快調に渡って高松道へ。車窓より屋島がだんだんと近づき、高松市内の「中野うどん学校」で食事を済ませ、

ちよと手入れ中で、植木匠の見事な手裁きに、つい時間を忘れて見とれました。讃岐平野をさらに西下し善通寺に到着。四国霊場第七十五番札所で真言宗弘法大師空海様の誕生所、由緒ある総本山を参拝しました。五つ星の宿「琴参閣」への期待を抱きつつ到着!! 玄關フロアは三階まで吹き抜けて、高障子を施しシャングリアが豪華絢爛。温泉は湯殿がゆったりと広く、身体が芯までしっかり温まりました。



色とりどりの羽織ゆかた姿で宴会場に全員集合。森田相談役の乾杯音頭で宴がスタート。料理長自慢の地産地消料理が並び、ビールで喉を潤し、「当地の銘酒「金陵」の熱燗で、盃が一段と進みます。



「演芸の部」では、のど自慢が次々に曲を披露し、最後は社長の「河内おとこ節」で宴は終了! 二日目、朝食はピュッフェスタイル。厳選された料理の数々に、五つ星の実力を実感させられました!! 定刻にホテルを出発し、丸亀城へ。急坂を上り、天守より絶景を一望しました。丸亀を最後

に讃岐路に別れを告げ、瀬戸大橋を渡って吉備路へ。倉敷美観地区の散策ではくらしき川舟流しに乗る「瀬戸の花嫁」に遭遇し、仲間たちと祝福。「大原美術館」や「星野仙一記念館」など、思い思いに見学しました。その後、「くらしき山陽ハイツ」でミニ会席風御膳をいただき、山陽道より全員無事に帰阪しました。関係各位が注意深く対応していただいたおかげで、とても良い旅となりました。(文責・辰馬 守)



女性部講演会を開催!

10月20日(火)、サンスクエア堺日棟ホールにおいて北区老連女性部会主催による初めての講演会が開催され、160名が参加しました。

開会あいさつに立った小野女性部会長は、「北区老連女性部

会として、初めてこのような講演会を開催することができました」と触れた上で、「自然災害に直面したとき、私たち高齢者にできることは何か、しっかり考える機会にさせていただきたいです」と話されました。続いて社長があいさつを述べ、いきいきクラブ体操で体をほぐした後、講演がスタートしました。

はじめに、NPO法人エコリサイクルネットワーク代表理事で、災害備蓄アドバイザーの小玉敏子氏による『災害備蓄の必要性』と題した講演が行われました。小玉氏は「災害による被害を軽減するためには地域のコミュニケーションが大切だ」と強調。地域で起こりうる被害について事前に検討し、持ち出し袋や非常食の準備方法など、災害備蓄についての重要性を解説していただきました。



次に、『共助と自助について』の題目で、ヘルプマークに関する説明が行われた後、シェレスター・モヒニ氏による講演「ネパールの子どもたちの境遇について切実に語る姿に、参加者は熱心に耳を傾けていました。



休憩をはさんで「三味線と合唱」が行われ、藤田きさ子、中山陽子両氏による三味線と、堀内紀美子氏の太鼓で紡がれる『赤とんぼ』『黒田節』の演奏に合わせて、皆さん楽しく合唱しました。

最後は、中川女性部副部会長の閉会あいさつで、盛会裏に初の女性部講演会は幕を閉じました。

私たちは、堺市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています

校区・単位クラブだより

中百舌鳥校区  
公園の美化活動



今年夏は特に猛暑で、また新型コロナウイルスの猛威にさらされ、外出も気を遣うありさまでした。昨年五月、堺市より梅町公園愛護委員の委託を受け、公園美化活動に取り組んでいました。

今年五月初旬、老人クラブの仲間四人で公園の周囲の花壇を整理し、ツツジが枯れて根っこのみ残っていたのを掘り起こし、ツツジを一カ所にまとめ、空いた場所に「サンパチエンス」という花苗を四十株購入し、サルビア苗を二十株植栽しました。以降、毎日朝夕の水やりが大変です。移植したツツジはどうにか根付き、六月末頃より「サンパチエンス」は美しい花をたくさん咲かせて道行く人の目を楽させています。



毎日の水やりが大変ですが、犬の散歩の方や、通りがかりの人の「いつもきれいにしてもらってありがとう」の言葉に励まされ、汗だくの心も軽やかに「ゴミのない公園」を目指して頑張っています。花もそれに配慮するがごとく美しく次々と咲いているのに、周囲がゴミだらけではせっかく咲いた花に申し訳ないの、歩道の掃き掃除、花壇の草引き、たまには花壇を耕して、水がよく花苗にみるように花柄も毎日取り除き、花が生き生きと自分の個性を十分に発揮するよう見守っています。



六月より、老人クラブの会員で男性一人、助っ人ができ、水やりを手伝ってもらって大変助かっています。また公園内外の「ゴミ」拾いも行ってきたり感謝しています。定期的な園内の草刈り、低木の剪定など本当に次から次と仕事があります。十月ともなれば、桜などの落葉で毎日が大変です。落ち葉もひらりと舞う詩情豊かなものであればよいのですが、渦高く積もるとソツとします。でも引き受けた以上は任期まで頑張らないといけません。どなたでも結構です。十月からの落ち葉かきには、お手伝いよろしくお願い致します。みんなの公園、ゴミのない美しい公園にしましょう。

(井上 吉章)

五箇荘東校区  
定年後の地域デビュー

定年後の目標が途中で挫折。その後は何をしても長続きはせず、悶々としていた私にヒントを与えてくれたのが、妻の何気ない言葉「気軽に近所でも散歩してみたら」というこのひと言が定年後の地域デビューのきっかけ。

数日後、いろんな人と出会い交流を深めることで、この地域にも自分の好きなことや場所があるのだと分かり、まず参加してみることにした。

定年後の目標の挫折が脳裏に浮かび少し心配なところもあったが、大切なのは年齢を考えて「無理をしない」ことで継続できるのではないかと思った。ボランティア活動の募集にも参加したが、行動に移すのは結構勇気がいりそうだった。

その後、地域のカラオケの会に入会させてもらった。好きなことには、まず参加できたことが地域デビュー最大のメリットであった。そして妻が背中を押してくれた何気ないひと言に感謝している現在です。

(山内 孝宣)

**第59回 北区老連お楽しみ演芸大会**  
11月24日(火) サンスクエア堺で開催!!  
お楽しみ演芸大会

北区老連・秋のお楽しみ演芸大会を11月24日(火)、午前9時30分よりサンスクエア堺にて開催します。新型コロナウイルス感染防止対策を徹底してまいりますので、皆さまのご協力をお願い致します。

私たちは、堺市北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

## ウォーキング・樹木とともに

東三国丘校区親来会 赤坂 香

季節は秋、街路の風景は紅葉に包まれています。樹木は終焉の見せ場に、きれいな演出を披露してくれています。

楓を筆頭に珊瑚樹、槭、ヒラカンサ、辛夷、など、真紅色の美をつけ、枝葉は黄色、赤褐色になり、美しい色彩を脳裏に焼きつけてくれます。

早朝ウォーキングを始め、はや十九年。歩くコースは変わりなく、毎日、道端のきれいな草花を眺め、出会う樹木の成長を楽しみながら歩きます。

春は桜、寒緋桜、御衣黄、木蓮、花海棠、花水木、満作エリカ、ヒトツバタゴ、泰山木、夏はサルスベリ、夾竹桃、ノウゼンカズラ、ブ

ラシの木、合歡の木、シモツケ。秋は金木犀、芙蓉、木槿、萩、アベリア。冬は椿、桜、山茶花、錦木、南天、千両など、数多くの木が迎え入れてくれます。

特に今年は、新型コロナウイルスによる自粛生活のため外出することもなく、日々出会う木々に癒されしました。今年はウォーキングをされている人が多いように感じられました。

私の知人で三十年、四十年と歩き続けられている方が大勢おられます。強い信念に敬服致しています。健康管理だけでなく、人生の

指標の一つではないかと推察致します。私自身、ウォーキングすることで、いろいろなことを学ぶことができました。花、木の名前を知ることにより、それを題材に俳句、詩などいろいろと夢は膨らんでいきます。

今までに調べるのに時間を費やした「イタチハギ」「オオイタビ」を解明したときの喜びはひとしおでした。

これからも、新種の発見に期待して、楽しみながら歩き続けたいと念願しています。

## 母の旅立ち

東三国丘校区 鈴木三千代

昨春、大正八年三月七日生まれの母は、私たち子ども四人とその配偶者で用意した「満一〇〇歳のお祝い」の席に車椅子で出席してくれました。

病院へ着くと三階までエレベーターで上がります。そこから右は母がいる病棟でした。どの部屋にも、残りわずかな命が静かに眠っています。母の部屋は廊下を十メートルほど歩いた左側にあります。今では食事も排せつも睡眠もすべてベッドの上です。「また来るから元気でね」と、声をか

けてから話所へ戻り、そこからは左側へと鍵型に曲がります。すると、ガラス戸越しにまた名前もない生まれたての赤ちゃんが寝かされているベッドが並んでいます。ガラス戸は厚く、泣き声はもうろん音は一切聞こえず、静かな映像だけです。新生児室を面会時間中だけ、ガラス戸の外側から見えるようにしてくれているのです。男の子はブルーの、女の子はピンクの小さな布団が掛けられています。中にはあくびをしている赤ちゃんもいます。赤ちゃんはこの子も本当にかわいく祈らずにはいられません。

聞える、いまわの命と向き合う、新生児が見られるという、私たちの三つの楽しみはコロナで突然終わりました。「マスク着用」から「お見舞いはご遠慮ください」とより厳しいものになったのです。

コロナの緊急事態宣言のさなか、主治医から母の臨終に近い旨の電話が入りました。スペイン風邪が流行した時に生まれた母は、令和二年五月七日、静かにあの世へと旅立ちました。

ところが、昨年末に誤嚥性肺炎で近くの病院に緊急入院し、病院の医師はじめスタッフの方々の丁寧な対応のおかげで、穏やかな顔でベッドでまごころむという日々を送っていました。病院は歩いて行けるほどの場所であり、母の顔を見て帰るのが私たち夫婦の日課となっていました。病院の近

から元気でね」と、声をか

祈らずにはいられません。

聞える、いまわの命と向き合う、新生児が見られるという、私たちの三つの楽しみはコロナで突然終わりました。「マスク着用」から「お見舞いはご遠慮ください」とより厳しいものになったのです。

聞える、いまわの命と向き合う、新生児が見られるという、私たちの三つの楽しみはコロナで突然終わりました。「マスク着用」から「お見舞いはご遠慮ください」とより厳しいものになったのです。



### 東三国丘校区発信クイズ その①

### ★体にまつわる慣用句 Part 4

( ) に体の一部を入れて、慣用句を完成させてください。

- ① ( ) をぬく 仕事をいい加減にすること
- ② ( ) をうばわれる 電車が止まり、行く手段がない
- ③ ( ) がうく 見えすいて不快になること
- ④ ( ) にどろをぬる 恥をかかせ、名誉をつぶすこと
- ⑤ ( ) につばをつける 疑わしいことには気をつける
- ⑥ ( ) が高い 善し悪しを見分ける力が良いさま
- ⑦ ( ) にあまる もてあますこと
- ⑧ ( ) 息があらひ 意気込みが激しいようす
- ⑨ ( ) を折る 苦労するさま
- ⑩ ( ) を決める 決心、覚悟すること

こたえは7面だよ



私たちは、堺市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています

### この頃思っていること

中百舌鳥校区 平井サチ子

「母さん、いい頃合いに逝きや」そんな言われたら「明日、死ぬ」と言うのと同じやん」「明日はまだ心構えができてないからいかんけど、友だちの親の話聞いたらしんどなった。良いい頃合いにスーッと逝ってな」「スーッととは無理やと思っけど、寝たきりにはなるまいと頑張ってる」「寝たきり？ そんな鬱沢な」と考えなや、スーッとやで」ある日の息子との会話。

同居の姑は七十歳。私は二十四歳で結婚し、三人の息子がいた。家のローンを抱え、姑への小遣いの捻出が大変だった。子どもを保育所に入所させようとしたが、同居人(姑)がいると入所は困難だった。かといって姑に子どもを見てもらえず、何かないかと収入の道を探す。思い当たったのが、朝刊の配達と集金だった。子どもが寝ている四時に家を出て、六時過ぎに家に帰る。太陽が昇る神々しさや、霜柱を最初に踏みつけ、寒い、怖い、こんな思いをするんだらったら、将来、何が

あっても絶対に乗り越え、乗り込められると思つた。子どもたちも小学生になり、私も日勤の仕事に就いた。姑が認知症になり、金を盗られたと職場の上司に訴えに来る。入浴の介助をしていると、一緒に入つてというので、湯舟につかるとうんちをする。ピククリして飛び出した。

寂しかったんだろう。姑が「仕事を辞めて家にいてくれ」という。夫が公務員か会社員だったら、姑がもう少し優しくしたら、私は専業主婦になっていたと思う。当時はまだヘルパー制度がなかった。夫は自営で家員の配達業務をしていた。

寂しかったんだろう。姑が「仕事を辞めて家にいてくれ」という。夫が公務員か会社員だったら、姑がもう少し優しくしたら、私は専業主婦になっていたと思う。当時はまだヘルパー制度がなかった。夫は自営で家員の配達業務をしていた。

### 趣味をもつ

五箇荘東校区長楽会 小林 和子

退職をして、六十歳ごろから親の介護をするようになった。そのうち友人から「介護しながらできるから」と川柳に誘われた。川柳のおかげで、気持ちにゆとり

をもつて介護することができたと思つた。ひと言も弱音を吐かず、進んだ母

つらいのは介護をされる母でした

七十代に入り歌謡舞踊、続いてマジック同好会に誘われた。「私って、こんなことが好きだったんだ」と氣



七十代に入り歌謡舞踊、続いてマジック同好会に誘われた。「私って、こんなことが好きだったんだ」と氣

づく。

新しいことを学ぶという喜び、心から楽しめることをすることによって、自分が癒され満たされていった。そして、趣味の仲間たちとの交流があり、楽しいものだった。

今になって、誘ってくれたさつた友人に感謝をいっばい。あの時、尻込みせず仲間に入れていただけてよかった。人に見てもらおうというより、自分が楽しむことを優先させる趣味を続けたと思つた。

辛寿きてまだ埋められぬ自己主張

車検、保険、燃料を払うと私の給料と変わらなかつた。無理をしたのが五十八歳で車を降りた。姑は風邪から肺炎になり入院した。九十二歳だった。両肩から太い注射器で、栄養剤を入れていた。医師から胃ろうを勧められた。私は「もう十分に生きてきました。これで結構です」と同じ話を夫に向けた。胃ろうの話をするとうなずいた。

織田信長は諸大名との茶の湯外交はするが、茶の湯は嗜む程度。しかし豊臣秀吉は、天正十五(一五八七)年に京都の北野天満宮で開催した「北野大茶湯」で、自ら茶をたてている。茶の湯は好きだが、茶碗の色が利休と違っていた。利休は黒樂茶碗が好き、秀吉は赤樂茶碗が好きであった。黒樂とも利休が最晩年に使っていたのが高麗茶碗の井戸である。井戸は「見る」ための茶碗で、当時最も人氣があり、利休も最後まで井戸の美を愛していた。さて、黒樂茶碗に緑色の抹茶を入れるほうが、秀吉には悪いが赤樂より断然いいと思う。利休も黒こそ美しいと思つたのだから。秀吉にとつて嫌

### 利休のほれ話 4

五箇荘東校区 繁田 幸男



味で小馬鹿にされたように聞こえたのか、利休が死を賜った原因かもしれない。さて、利休のこの黒樂茶碗は、瓦づくり名人の陶工・長次郎につくらせる。この茶碗は安い物で五十万円、高い物で一億円、一番高かったのは五億円で売買された「東陽坊」だそう。

長次郎の黒樂茶碗の多くは、高さ八センチから九センチ、口径十センチ前後と小振り、寸法がだいたい似通っている。長次郎の樂茶碗があつてこそ利休の侘茶は完成したと思う。皆さんの家に、この黒樂茶碗はありませんか？ 高く売れますよ。一度テレビのお宝鑑定でも出してはいかがでしょうか。(つづく)

### 皆さまの投稿をお待ちしています!

#### ◆原稿募集

詩、短歌、俳句、川柳をはじめ、単位クラブ・サークルの活動報告や体験談、随想や紀行文など、ふるってご投稿ください。

#### ◆原稿の注意点

原稿には住所、氏名、電話番号、所属校区名を明記の上、関連写真や資料などがあれば添付してください。なお、原稿や資料などは返却できません。また、編集の都合上、多少の修正や長文などはカットする場合がございます。ご了承ください。

#### ◆原稿締め切り

次号60号は、令和3年5月発行予定です。  
原稿締め切りは令和3年3月10日です。

投稿先

〒547-0026 大阪市平野区喜連西4-6-69  
「すこやか老友・堺市北区老連」編集  
㈱博報社 ☎06(6797)0381

ナメクシウオ。それが人類の祖先だぞうた。酸素を吸って炭酸ガスを出す脊椎動物は二十億年前のある日、海からの上陸を果たした。そのヒレは進化の過程で手足になり、哺乳類の道を進んだ。人類皆兄弟というのが、皆ナメクシウオ……。学究らしい率直な命名に凡人の私はのけ反ってしまう。人間の表面の違いは環境が時間をかけて重層的に造り上げてゆき、内面もまたしかりだろ。近頃よく耳にする「多様性を認める」とはこういうことなのかと。

元ナメクシウオの私の最

人は地上で溺れる宿命が、それとも鯨のように海に還って人魚となるのか。

大の関心事は、海水温度の異常上昇だ。原因は地球を覆いつくすウエブネットワイクの心臓部が、北欧などの水の地に集結する。コールドラッシュと呼ばれる利の潤いにあるという記事。スマホなど片手に普通に暮らしているだけで、温暖化の当事者であるという現実。実際、信号機やら冷蔵庫、コンピュータさま満げの日常から乖離できる者は皆無だろ。

### ぼんやりと大きすぎること

五箇荘東校区 西尾糸穂子

### 会員文芸

#### 俳句

中百舌鳥校区 山本三智子

秋高し史跡めぐりの歩行会  
碧天やコスモスゆるる休耕地  
遠眺む古墳の上の月まどか  
玉の汗ゴミ拾いのポランテイヤ  
幾度も目をやり正す寝待月

中百舌鳥校区 坂本 茂子

車窓よりたわなに実る柿の秋  
大富士の秋の雲より顔のぞく  
古里の庭の無花果色づき来  
秋の風髪なびかせてベダル路む  
風に舞ふ木の葉ふはりと髪かざり

金岡校区 船越 幸代  
咲く花やコロナも知らず心癒され  
春休みマスクいろいろはめあつて

金岡校区 板谷智恵子

カフェテラスにピアフ流るる巴里祭  
夏つばめ誰にもありて若き日々  
母の胸より汗の嬰抱き取りぬ  
花野道いともどこかに風のあり  
神の留守と知りつつ上ぐる絵馬ひとつ

#### 川柳

金岡校区 船越 幸代

コロナでも季節忘れず還りくる  
コマーシヤル欲しいばかりや高齢者

### 単位クラブ活動の再開時における 新型コロナウイルス感染症対策の5つのポイント

#### ①参加に際してのルール設定

- \* 発熱・風邪症状がある場合は参加を見合わせてもらう
- \* 参加時は必ずマスクを着用し、手洗い・うがいなどを徹底する
- \* 参加人数が多い場合は来場制限を実施する
- \* 参加者を会員に限定し、不特定多数の出席を避ける



#### ②参加者同士の互いの距離の確保

- \* 互いの距離は、両手を広げた分位の間隔を開ける



#### ③室内の消毒の実施

- \* 使用前・使用後の椅子・机・ドアノブなどの消毒



#### ④室内換気の実施

- \* できる限り扉や窓などを開けて換気を行う
- \* 換気の悪い場所は極力使わない



#### ⑤運動時のこまめな水分補給



5面

東三国丘校区発信クイズ その⑦  
体にまつわる慣用語 Part4の答え

次号も  
つづくよ

- ① 手 ④ 顔 ⑦ 身 ⑩ 腹
- ② 足 ⑤ 眉 ⑧ 鼻
- ③ 歯 ⑥ 目 ⑨ 骨



私たちは、堺市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています

# 北区老人クラブ連合会主催 第8回ディスコン親睦大会



会場に熱気と笑顔が戻ってきた!

力強く選手宣誓!



第8回ディスコン親睦大会が10月11日(日)、光竜寺小学校体育館において開催され、20チーム・162名が参加しました。

新型コロナウイルス感染症予防の観点から、従来のリーグ総当たり戦ではなく、トーナメント戦となった今大会。A組・B組・C組それぞれの決勝戦の得失点差で総合順位を決した結果、光竜寺校区の3&3チームが2大会ぶりの栄冠を勝ち取りました。

久しぶりの大規模な大会とあって、参加者はそれぞれマスク越しに近況を報告しあったり、仲間との再会を楽しんでいました。



優勝おめでとうございます!

大会結果

- 優勝 3&3チーム(光竜寺)
- 準優勝 金岡南ディスコンクラブ(金岡南)
- 第3位 さわやか会(光竜寺)
- 敢闘賞 大泉ディスコンクラブ(大泉)



## ご協賛いただいた皆様への御礼

本紙の発行にあたり、ご協賛いただきました皆さまに対しまして厚くお礼を申し上げます。長寿大国日本において、高齢者の架け橋となるような紙面づくりに、さらに努力いたします。今後も倍旧のご厚誼を賜りますようよろしくお願い申し上げます。

堺市北区老人クラブ連合会

## 新型コロナウイルス集団感染防止のために

3つの「密」を避けましょう!

- 換気の悪い密閉空間
- 多数が集まる密集場所
- 間近で会話や発声をする密接場面

以下の3つの条件が揃う場所がクラスター(集団)発生のリスクが高いとされています!

私たちは、堺市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています