

すこやかひがし

48

【発行】堺市東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

2020.12

- ◎日蓮荘校区老人クラブ連合会
- ◎八下西校区老人クラブ連合会
- ◎白鷺校区老人クラブ連合会
- ◎登美丘東校区老人クラブ連合会
- ◎登美丘南校区老人クラブ連合会
- ◎野田校区老人クラブ連合会

東区 老連 紙上 作品展

すこやかひがし第48号の編集について

新型コロナウイルス感染防止のため、市老連、区老連、校区老連さらに単位クラブの行事がごとごとく中止となり、会員の皆さまには大変なご迷惑をおかけいたしております。

そのため、今号のすこやかひがし発行についても大変苦労いたしました。そして苦肉の策として7月に東文化会館で開催予定でありました堺市老連主催の「高齢者作品展」に代わるものとして「紙上作品展」を企画し、それを中心とした紙面構成にすることになりました。会員の皆さまにご協力をお願いいたしましたところ、多くの出展をいただき、本当にありがとうございました。

1面、4面、5面のカラーページに紙上作品展を掲載いたしました。皆さまのご理解をよろしくお願いいたします。
東区老人クラブ連合会 会長・藤森 金剛

【編物・絵手紙・パッチワーク】
山中トミ子・門田栄・中島悦子・武富洋江・
近藤一代・阪下陽子・田村摩子・端崎遊子・
松原孝子・峰村裕子・吉川弘子



登美丘南校区



【写真】橋本 修一



【陶芸】市原 芳和

野田校区

【アートフラワー】北林 節子

【油絵】北林 進



【折り紙】濱岡孝子・持井敬子・天野淑子・中川久美・藤原静子・新谷妙子・岡本節子・中村敏子・森紀美子

私たちは、堺市東区老人クラブ連合会の活動を応援しています

堺市高齢者福祉大会を開催

新型コロナウイルスの影響で、今年はフェニーチェ堺小ホールにおいて開催されました。参加者も校区代表者会議のメンバーと被表彰者に限られ、約150名が出席しました。

この大会で、市老連会長より、次の皆さんが表彰されました。※敬称略

■校区老連会長、区老連女性部会長5年

藤森 金嗣(日置荘校区) 馬末野民也(八下西校区)

■単位クラブ会長・役員・校区役員7年以上

飯田 陽子、河内 幾代、大房 和雄、大房 妙子、佐藤 治美、
中野 洋子(日置荘校区・西町日置里会)
安西 武(日置荘校区・萩原きらく会)
若生 操子(登美丘南校区・西野つばきクラブ)



参加者は次のとおり

【日置荘校区】田岡良正、的場一幸、富永哲弘、長谷川昇三、上窪輝二、溝口勝、藤森金嗣、米澤喜美代、城岡キヌ子、坂井洋子、藤井恵美、森田孝枝、中村成子、升井直枝、玉池美智恵、伊藤禮子、太田紀子、村上せつ子、上窪政枝、西田順子、二宮博美、池上輝子、松田三英子、佐々木勝廣、中尾實、米原修一、錦織英夫、錦織幸子、野村和子、阪岡千嘉子、三島章次、三島邦子、森田正子、八田豊子、太田紀子、若林和光、若林千鶴子、井上裕子、成山太美子、中尾貞次、住吉吉正、篠原初美、中塚良子、稲毛裕子、辻村律子、石田達雄、岡田弘美=47

【八下西校区】渡邊福子、伊東房幸、伊東啓子、正保一枝、東海林政雄、赤松登、赤松栄、吉永雅子、加納隆博、黒川千枝、細川一男、山田幸康、栗林文子、青木節子、高落清、大原治朗、岡本正彦、亀吉邦夫、小山武人、富宅和子、山岡富士子、吉田玲子、斎田浩、高落光子、寺井和江、上野都紀子、馬末野民也、中村宗弘、大岡幸子、婦木明子、高落初男、中塚明子、小山富江、松井又蔵、松井清子、道上延子、濱口範子、山家邦江、勝俣百合子、玉木賢二、藤崎初代、仁野的、荒木繁子、渡部富子、白太千代子、甲元千鶴子、浅尾良江、西岡淳子、福田咲代子=49

【登美丘東校区】塩谷笑子、岩谷正義、岩谷伴江、川本徹、川本光子、松田勝彦、坂口三根子、辻本利子、森奈実子、寺田明子、梅井孝子、荘司ミエ子=12

【登美丘南校区】木原剛、若生操子、松原孝子、小林とし子、武富洋江=5

【野田校区】西山美佐子、西尾美津子=2



自粛の年から活力の年へ

〓 感染予防と健康保持〓

東区長 山下 勝利

師走の候、皆さまにおかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

平素より区政の各般にわたりご理解・協力を賜っております。ご協力申し上げます。

また、子ども安全見守り隊の活動や美化清掃をはじめ、多岐にわたる地域活動を通じて、さまざまな場面で地域貢献をいただいております。心から敬意を表しますとともに感謝申し上げます。

さて、早いもので今年も師走となり、東区老人クラブ連合会様の会報紙である「すこやかひがし」十一月一日号の発行時期となりました。今年も、新型コロナウイルス感染症が春先より猛威を振るい、緊急事態宣言が発せられ、不要不急の外出を控えていただくなど、様々な自粛をお願いし、ご不便、ご負担をおかけしました。

皆さまにご協力いただいたこと、いつかは落ち着きましたが、七月初旬頃から再び感染が拡大傾向となりました。新型コロナウイルス感染症の影響は大きく、『東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の延期』『春・夏の高校野球甲子園大会』の中止、堺市でも『堺まつり』などの三大祭りや各区の『区民まつり』がすべて中止となり、また、皆さまにも会議等の縮小や自粛、イベントを中止していただくなど、様々な活動や日常生活に多大な影響が出ており、経済的にも大きなダメージが生じるなど、安全・安心が脅かされた年となりました。

新型コロナウイルスのワクチンや治療薬も確立されず、健康にご注意いただきながら、これからも地域活動や区政にお知恵とお力を

お貸しただけるようお願いいたします。令和三年は感染症に振り回されることなく、日常生活や様々な活動に活気が戻り、安全で安心な東区をめざし皆さまといっしょに取り組めるそんな一年になることを願っています。

結びにあたり、東区老人クラブ連合会の今後ますますのご発展と、皆さまのご健康、ご多幸を祈念申し上げます。ご挨拶とさせていただきます。

私たちは、堺市東区老人クラブ連合会の活動を応援しています

東区老連 高野山ウォークを実施

十一月十一日、五校区一五人が参加して実施しました。

新型コロナウイルスのた

め、市老連、区老連、各校区老連のほとんどの行事が中止されるなか、このシーズンでは初めてのウォークでした。

さすがに高野山山の上は気温が九・三度という寒さで



区老連 紙上作品展 出展者名簿

Table with columns: 校区, 題, 種類, 氏名. Lists exhibitors and their works across various districts like 八下西校区, 白鷺校区, etc.

単位クラブ会長探訪

八下西校区

南海住宅千寿会



大岡 幸子

単位クラブ会長を引き受けて二年目、最初にした事は、南海住宅千寿会と会名

登美丘南校区

西野つばきクラブ

谷本 利勝

新任会長としてのご挨拶... すこやかひがしのご挨拶... この度、図らずも西野つばきクラブの会長を務める事になりました...

を変更。老人会の文字を消す... 何事になっても気持は若いぞとの心意気を感じて、新会員さん

私は、会長を引き受けるに当たって「任期二年で延長無し、あの程度なら誰でもやれる」と思ってもらえる様に、手抜き、の率先垂範



登美丘東校区

鳳泉会



川本 徹

コロナ下の「見守り隊」... 今年も新型コロナウイルスの流行で私たちが自粛で

白鷺校区

やわらぎ会第7クラブ



楠本 忠行

七十過ぎまで市外で商売をしていましたので、地域の事は何ひとつわかりませんでした...

学校も六月一日より始まりましたが、午前午後の二部授業で、六月十二日まで暑い見守りで大変でした...



鳳泉会は、子供見守り隊をはじめ、グラウンドゴルフ、デイスコンや編物クラブの活動など、積極的な老人クラブ活動に取り組んでおられます...

健康には自信が有りますが、最近、脳梗塞、白内障を患ったり、年ですすね、いろいろ、カタが来ています...



私たちは、堺市東区老人クラブ連合会の活動を応援しています

八下西校区

【原文】 春眠不覚曉 処処聞啼鳥
夜来風雨声 花落知多少
孟浩然

【画】 大同 幸子



【手芸】 松本 清子





【服飾】 遠州 美幸



【折り紙】 佐藤 牙子



【押絵】 大同 幸子



【ペーパークラフト】 馬未野民也



【色鉛筆画】 早崎 佳任



【絵手紙】 寺崎 美紀

白鷺校区



【折り紙】 安福とし子



【折り紙】 谷 隆子



【色紙画】 立花 敏子



【絵手紙】 寺崎 美紀

登美丘東校区



【手芸】 寺田 明子



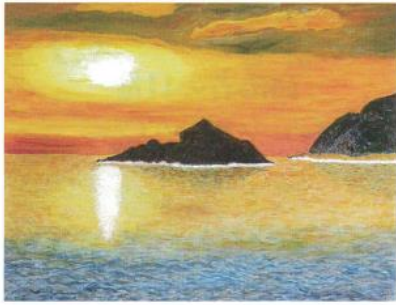
【ちぎり絵】 吉田 瑞枝



【編物】 左から、佐竹廣子・宮崎久子・永野間きくの・川本光子・梅井孝子



【折り紙】 塩谷 笑子



【油絵】大房 和雄



【ちぎり絵】安西 久子



【色紙画】船坂 満子



【木目込み】米田世津子

日置荘校区



【木目込み】瓜生富貴子



【ちぎり絵】野村 和子



【刺繍】森田 孝枝



【布花】大川 員代



【刺繍】中尾まり子



【木彫り】井上 幹雄



【油絵】久武 元子



【色紙画】大和田美恵子



【陶芸】大房 和雄



【油絵】藤森 雅代



【押絵】兼田 福代



【編物】左から、森田孝枝・中村成子(モデル代理 藤井恵美)・小嶋綾子・田中喜美代・村上せつ子



【押し花絵】石戸恵美子



【つまみ絵】米田マサ子



【押絵】南 悠喜子

私たちは、堺市東区老人クラブ連合会の活動を応援しています

健康・生きがい講座 41

“三つの密”と高齢者の日常

健康生きがいづくりアドバイザー 橋本 宜和



最近、公園で遊ぶ親子や街ゆく人など出会う人たちのすべてがマスク姿であり、それが日常の暮らしになっていきます。今年は例年にならぬ猛烈な暑さと、新型コロナウイルスの予防警戒・自粛の中でお盆を迎えました

新型コロナウイルス感染症の拡大を防ぐため、不要不急の外出やイベントを控えるように要請されており、私も「三密」すなわち人が集い、ふれ合い、会って話したりするのを避けるように心掛けています。家に閉じこもって読書したり、テレビを見たりの日々ですが各局は、リモートコ

健康づくりで大切なことは、人それぞれが生きがいをもって暮らすことです。生きがいとは、生きていく価値とか張り合いのことでもあり、他人から与えられるものではなく、自ら創りだすものなのです。一人で楽しい一人称の生きがいよりも、二人称・三人称の生きがいを持つ方が、より多くの生きがい感が得られて好

ましいのです。我々高齢者は、「三密・自粛生活」を強く要請されており、家に閉じこもり毎日憂鬱な生活が続いています。この自粛生活を少しでも快適に過ごすように、工夫し考えていかねばなりません。〇〇ニアのための、おうち時間、「新しい生活様式」が日常化した今の私は、動かさず・話さず・集まりに出かけない三密の生活が長く続いており、身体の筋肉は減り下腹が出て体重が増え、機嫌な不調がおきて気分もすっきりしない日々の連続なのです。そこで何となくコロナとうまく付き合っていく方法を工夫し考えようと思いつき、いろいろ情報収集していると健康生きがい学会の飯島先生(東大・高齢社会総合研究機構教授)が、シニアのためのおうち時間を楽しく健康に過ごす知恵「おうちえ」を発表し

- ① 新しい生活様式が日常化した今の私は、動かさず・話さず・集まりに出かけない三密の生活が長く続いており、身体の筋肉は減り下腹が出て体重が増え、機嫌な不調がおきて気分もすっきりしない日々の連続なのです。
② コロナとうまく付き合っていく方法を工夫し考えようと思いつき、いろいろ情報収集していると健康生きがい学会の飯島先生(東大・高齢社会総合研究機構教授)が、シニアのためのおうち時間を楽しく健康に過ごす知恵「おうちえ」を発表し
③ おいしく食べて健康に健康を保つために食と運動(自分に合った)を工夫しよう
④ おうち時間を再点検 おうち時間を楽しく快適にする工夫を
⑤ 地域で 近くで支え合い
⑥ 近所や地域の魅力再発見 や実践を工夫しよう
⑦ 笑顔でゆとりな心持ち 前を向いて小さな幸せや楽しみを探そう
⑧ 長引く慣れない自粛生活で、ついつい笑顔を忘れていませんか? 身体だけでなく心の健康を保つために役立つ情報を。

ていました。ここに、シニアとして気をつけたいポイントだけを列記しましたので、おうち時間を活用して家族や周囲の方たちと一緒に「いまできること」を考えてみましょう。
① おいしく食べて健康に健康を保つために食と運動(自分に合った)を工夫しよう
② おうち時間を再点検 おうち時間を楽しく快適にする工夫を
③ 地域で 近くで支え合い
④ 近所や地域の魅力再発見 や実践を工夫しよう
⑤ 笑顔でゆとりな心持ち 前を向いて小さな幸せや楽しみを探そう
⑥ 長引く慣れない自粛生活で、ついつい笑顔を忘れていませんか? 身体だけでなく心の健康を保つために役立つ情報を。

その中に四代前の我が家の曾祖父の名前がありましたので、恐らく江戸時代からこの地の在住者であったと思えます。昔は子供(重子、重女)が多く亡くなっているのが目立っていました。何でもない平民の家系図ですが、これら新しい発見でした。皆様も自分の家系図を作成してはどうですか。過去帳は母屋、本家には

あるはずですが、これをもとに是非作成して下さい。何か新しい発見があるかと思えます。
私たちがコロナや熱中症の予防に細心の注意を払いつつ、今日一日、瞬間・瞬間を大切に、ゆったりと生きていきたいものです。健康で明るく、笑顔いっぱい新しい朝を、今日も迎えられますよう楽しみ、みんな揃ってお祈りいたします。

我が家の歴史

日置荘校区 米田 繁夫

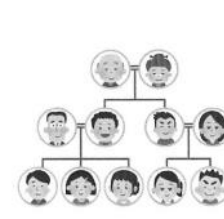
コロナ感染問題で、皆さん毎日どう過ごされましたか?

特に八月になってからの暑さは、気力も体力もなくなり行く所も無く、毎日「ボー」として居る日が多くなっております。

お盆の準備で、仏壇の掃除のため、中の物を出しました。その中に過去帳が在り、なんと今中を見ているうちに「我が家の歴史」に興味を持つような事になりました。時間も沢山有るので我が家の系図を作る事

を思いつき作成してみました。時間がかかりましたが、私の孫を含め私の先祖十一代まで我が家の系図が完成しました。残念ですが年譜日が死亡年で生誕年が不明であった。一番古い年代は元文四年(一七三九年)でした。元文は忠臣蔵の元禄時代の五十年後の年代です。又、ちょうど明治年代中期の日置荘西村の地図が手に入り

過去帳は母屋、本家にはあるはずですが、これをもとに是非作成して下さい。何か新しい発見があるかと思えます。



私たちがコロナや熱中症の予防に細心の注意を払いつつ、今日一日、瞬間・瞬間を大切に、ゆったりと生きていきたいものです。健康で明るく、笑顔いっぱい新しい朝を、今日も迎えられますよう楽しみ、みんな揃ってお祈りいたします。

楽しかった健康ウォーク

野田校区 天野 淑子



私たちは、堺市東区老人クラブ連合会の活動を応援しています

爺放談⑨

日置荘校区 藤森 金嗣

戦争の記憶がほとんどない七十九歳の私にとって、今年も人生でもっとも激動の年と言える。新型コロナウイルスという怪物が日本、いや世界を狂わせてしまった。人生の終盤でこのような経験をすることは、このコロナウイルスは、基礎疾患のある人や高齢者が重症化しやすいという。毎日のテレビ番組を見ていてこの「高齢者」という言

葉を軽く聞き流していた。他人事のように。ある時、ふと(?)自分自身がこの「高齢者」の真つた中にいることに気づいた。かねがね二〇歳まで頑張り宣言している私が現実を引き戻された瞬間だ。二〇二〇年の日本人の平均寿命は男性81・41歳、女性87・45歳と八月に発表された。一方、平均余命をみると(平成二十八年簡易生

命表による)八十歳の人で男性8・92年、女性11・82年となっている。年度のズレはあるが、これで見ると、概算で現在八十歳の人には男性で九十一歳、女性で九十九歳まで生きられる、ということになる。コロナウイルスのワクチンが完成すれば、高齢者や基礎疾患のある人が優先的に接種すると言われている。この場合、一般的に、高齢者とは六十五歳以上をいうらしい。高齢者六十五歳以上ということには多くの人が違和感を感じるのでないか。

ところで、もう一年近くになるこのコロナウイルスとの闘いのテレビ報道だが、極端に言えば全く信用できない。専門家(医師・学者、大学教授)、評論家、そしてコメントターと言われる、無責任なものの人たちが好き勝手、言いたい放題のオンパレードだ。誰の言うことも信用できない。PCR検査についても、本当はどうあるべきなのか? 感染予防と経済をどのように調整すべきか? もっと、国民に分かるように一國の責任者がはつきり説明してほしい。

い。自粛」という言葉だけでは何の解決策にもならない。ところで、一般の人はPCR検査はなかなか受けられない、受けられても高額だと聞く。私は、九月に泊二日で心臓のカテーテル検査を受けた。入院のためにはPCR検査が必要という。検査は病院外のフレンドリーの窓の前に置かれた折り畳み椅子に座り、鼻から綿棒のようなものを挿入、あつという間に終わった。検査結果は、もし陽性なら明日、保健所から連絡が行きます。陰性の場合は連

絡はありません」とのことだった。翌日は、午後、校区老連の会議のため一時間余り留守にしたが、夕方まで電話は鳴らなかつた。もし連絡が遅くなって、ということまで心配したが翌々日もなかった。本当にヤレヤレだった。曰く、ドンドン検査をやるべき、と考えていたが、こんな気分はあまり経験したくない、と痛感した。

会員文芸

俳句

登美丘南校区 大黒かよ子
凛として光を乱す霜柱
登美丘南校区 壺田 昌宏
過疎の村桑山子ばかりの目立ちけり
登美丘南校区 木原 木坊
遠雷や雲に消えゆく特攻隊
野田校区 北井 道子
秋晴や千木稲荷神々し
野田校区 土岐 久美
秋晴にひとり暮らしのわびしさや
野田校区 西井 照子
一刷の白雲かかる秋日和
野田校区 橋本 宜和
秋晴や八十路に入りて天仰ぐ
野田校区 中島 明雄
秋晴や木陰の下で読書かな
野田校区 津田喜久代
秋晴に元氣もらつてひと仕事

川柳

日置荘校区 小北 三沙
千柿の里の陽を受け白粉負ひ
登美丘南校区 大黒かよ子
七度五分コロナじゃないと玉子酒
登美丘南校区 木本 幸恵
この暑さ見て聞いてギョッステイホーム
登美丘南校区 木本 順一
早過ぎる開催通知役立たず
登美丘南校区 金川百合子
いつの間の青あざを見て老いを知る
登美丘南校区 坂上 淳司
七日間ジャンジャン歌いコロリ蝉
登美丘南校区 井上 裕史
縁あつて共に暮らした半世紀
野田校区 まこと上野
また来るのクリスマス晦日お正月
野田校区 みやこ高橋
サザエさん令和になつても若いママ

詩

野田校区 みちこ北井
ばあちゃんの出勤おせら説明す
野田校区 とよかず西岡
何となく年を重ねたデフォのしわ
野田校区 よしかず橋本
令和年お屠蘇は和服金杯で
野田校区 あきお中島
風揚げも羽根つき消えたお正月
野田校区 きくよ津田
今年こそ今年こそとばかり
野田校区 よしのぶ橋
初詣健康祈願今年また

短歌

岡田三四人
コロナ禍のひとつ豊かに暮れていく
安西 久子
うれしいな米寿祝のこしひかり
齋藤美智子
入れたての珈琲がある風の彩
米田マサ子
夢つなぐコロナに負けず川柳を
中村真知子
コロナ菌家族の絆も切り離す
堀居 三郎
楽な世だ何でもコロナで事が済み

詩

登美丘南校区 木原 木坊
生きているとは
生かされていることでは
生かされていることである(受 受動)
生かされていることを
生かすことが(授 能動)
生きているということである
授受一休
一つの命
授受一如
すべては無に帰する
人生100年
何の冥加ぞ
生きるも一瞬
死ぬのも一瞬
そして今日も又:
ここに生きています
「青天白日
怒雷奔る」
この一瞬を生き抜かん
しなやかに凛として

東区老連 第1回グラウンドゴルフ大会を開催



八下西 中村宗弘さん優勝

九月二十五日が降雨、中止のため九月二十九日、日置荘校区の北町東池グラウンドにおいて六校区から四十人の選手が参加して盛大に開催されました。

デイスコン大会と同様に東区自治連合協議会の後援をいただき、池崎守同会長、さらに山下勝利東区長のご参加も

山下区長(右)と池崎会長にご参加いただきました。

いただき、それぞれ挨拶もいただきました。また市老連からの支援をいただき、齋藤事務局長、辻事務局次長が参加していただきました。

池崎会長、山下区長の始球式で大会を開始、八ホール、三



お礼

小池グラウンドの服部一男様から、区老連グラウンドゴルフ大会開催のお祝いとして、10,000円のご寄付をいただきました。本当にありがとうございました。

【大会参加選手・入賞結果】 ※敬称略 ○=ホール・イン・ワン賞

校 区	選手名	順位	校 区	選手名	順位
日置荘	小田島 泰雄		登美丘南	前田 正昭	
日置荘	大畑 元二		登美丘南	岩本 寛	
日置荘	村山 政代		登美丘南	一瀬 一良	8位○
日置荘	飯田 幹夫	30位	登美丘南	金川百合子	3位
日置荘	佐々木勝廣	15位	登美丘南	宮内サナエ	5位○
日置荘	米原 修一	○	登美丘東	塩谷 笑子	○
日置荘	東 憲子	6位○	登美丘東	川本 徹	
日置荘	荒木 洋子	○	登美丘東	川本 光子	
日置荘	清水 龍一		白 鷺	安福とし子	
日置荘	安西 武	○	白 鷺	幾川 文代	
日置荘	上野 敏夫		白 鷺	山田 清明	4位○
日置荘	鈴木 之人	88賞	八下西	中村 宗弘	優勝○
野 田	橋本 宜和	20位	八下西	加納 隆博	25位○
野 田	上野 真	○	八下西	山岡 数雄	9位○
野 田	米田 和三	○	八下西	中山 治	7位
野 田	村上 由夫		八下西	東海林正雄	
野 田	西野 末雄		八下西	上野 勉次	
登美丘南	井上 裕史	準優勝	八下西	松尾 萬昭	
登美丘南	中村 定美	10位	八下西	今立 勝啓	
登美丘南	豊島 幹生	ニアピン賞	八下西	早崎 弘美	○



コロナ対策のパーティション作り

八下西校区 馬末野民也

新型コロナウイルスの発生から二期目に入っている現在、老人会の活動も三密を避けながらの事なので制約が多く会員の皆さんも日々体を動かすことが少なくなっていると思いまし

て、私どものクラブでも有志が対策として囲碁・将棋で仕切り板(対面にツバがとばないように)作ろうとホームセンターにでかけ材料を買いました。その写真がこれです。

一面で四名二組ができます。四面作りしましたので十六名まで対戦できます。カラオケ用も作り使い捨てのマイクカバーも購入しましたが、カラオケは自粛の対象となるので、残念ながら延期せざるを得ない事となりました。早くマスクなしで暮らせる日々が来ますように待っています。

新しい生活様式 一人ひとりが感染予防を実践しよう!

編集後記

新型コロナウイルスの発生から半年を過ぎましたが、未だに収まることもなく九月末、今日も大阪では六十八名の感染者が出ています。会員の皆様も三密をさげ見たい映画、聞きたい音楽会、歌いたいコーラス・カラオケ等々我慢をしておられると思います。

中にはテレビの番をしておられる方もいらっしゃるでしょうが、フレイル(虚弱)に陥りやすい状態になります。いま老人会の方でも会館や集会所など三密にならないように間隔をと

り、窓を開け空気の入れ替え、体温の測定・手のひらの消毒などして下さいます。お気楽に参加して下さい。いま私はメダカを飼っています。かわいいのですが、器もガラスの大きい灰皿とか、浅い鉢とかにきれいな石を採っては器に入れて楽しんでいきます。上から頭くとメダカがよってきます。ボンワカしてきます。皆さんも飼ってみてはいかがでしょうか!

馬末野民也

ご協賛いただいた方々への御礼
ご協力頂いた方々に厚く御礼申し上げます。今後内容の充実にも努めますので、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。
堺市東区老人クラブ連合会

私たちは、堺市東区老人クラブ連合会の活動を応援しています