



堺市長 永藤 英機

新年あけましておめでとうございます。

堺市老人クラブ連合会の皆様におかれましては、清々しい新年をお迎えのことからお慶び申し上げます。また、旧年中は、市政の各分野にわたり、温かいご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

現在、新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、様々な活動が制限されています。老人クラブ活動も一部休止せざるを得ず、残念な思い、悔しい思いをされた方も多かったことと思います。感染防止対策にご協力いた

新年あけましておめでとうございます。



社会福祉法人 堺市社会福祉協議会 会長 静 又三

新年あけましておめでとうございます。

堺市老人クラブ連合会の皆様におかれましては、新年を健やかに迎えたいと心からお慶び申し上げます。

旧年中は共同募金運動をはじめ、本協議会の活動の各般にわたり、温かいご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。貴連合会におかれましては、強い結束のもと、高齢者の健康増進や地域に根ざした活動を積極的に取り組まれ

新年のご挨拶

掃などの奉仕活動に取り組まれており、健康で元氣な長寿社会の実現と、地域福祉の向上にご尽力いただいております。心から敬意を表します。

高齢者福祉の発展・向上に大きな役割を果たしていただけることに対し深く敬意を表します。

さて、世界中でいまだ猛威を振るう新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、様々な活動が制限されています。老人クラブ活動も一部休止せざるを得ず、残念な思い、悔しい思いをされた方も多かったことと思います。感染防止対策にご協力いた

だいていることに感謝申し上げますとともに、引き続きご理解とご協力をお願いいたします。

本市人口の約4人に1人が65歳以上であり、一人暮らし高齢者や高齢者だけの世帯が増加する中で、地域の繋がりの希薄化が問題となっております。老人クラブの皆様をはじめとする地域の方々の日頃の活動が、地域住民の支えになっております。皆様にはくれぐれも健康にご留意され、これからもご活躍いただきたいと思います。

令和2年度 堺市高齢者福祉大会



81人に表彰状・感謝状贈呈

10月6日(火)堺市民芸術文化ホール(フエニーチェ堺)小ホールで令和2年度堺市高齢者福祉大会を開催し、119人が参加



会長あいさつ

今年度は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、規模、内容を昨年度までとは大きく変更しました。多年にわたり、老人クラブの育成発展に功績のあった方々に対し表彰状、退任された校区会長に感謝状が贈呈されました。(名簿は3ページ)



表彰の様子

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

埤市老人クラブ連合会
**市老連組織
 および事業の
 見直しについて**

役員の負担軽減と事業の活性化を図るとともに、新型コロナウイルス感染症の拡大を防止する観点から、市老連事業と組織を見直すこととしました。

1. 事業の再編

市老連事業については次の事項を考慮したうえで実施する。

① 屋内事業

- ・「3つの密」を避けるため参加者の間隔が十分とれる会場で実施する。
- ・会場が狭い場合は密集を避けるため複数回実施を検討する。

② 屋外事業

- ・主に区老連で選抜された選手で人数を限定して実施する。
- ・参加者の間隔が十分とれる開催場所で実施する。
- ・密集を避ける必要がある場合は複数回実施を検討する。

2. 部会の再編

事業の見直しを踏まえ、部会・委員会を次のように再編する。

現行部会・委員会名	見直し後の部会名	所掌事務
総務部会 広報委員会	総務部会	企画・運営に関すること 広報に関すること 他の部会に属さないこと
健康厚生部会 健康づくり推進員の会 若手委員会	健康部会	健康づくり活動に関すること 高齢者スポーツに関すること
社会福祉部会 教養研修部会	文化部会	文化教養活動に関すること 研修に関すること 福祉活動に関すること
女性部会	女性部会	女性会員の健康づくり・ 生きがいづくり・仲間づくりに関すること

老人クラブ育成功労者 (表彰状)

(校区連合会長・区老連女性部会長)

校区名	氏名	校区名	氏名	校区名	氏名
浜寺東	物種 唯修	福 泉	中辻喜代二	日置 荘	藤森 金嗣
浜寺昭和	山本 康夫	大 泉	石田 勉	八下西	馬耒野民也
鳳 南	佐藤 昌平	深井西	南楚 健二	さつき野	宮之前久雄

(単位クラブ会長・役員、校区の役員)

校区名	氏名	校区名	氏名	校区名	氏名
錦	河中 英治	深 井	松村 治子	西陶器	山本 壽菊
錦	武内 克明	深 井	中野 長治	日置 荘	飯田 陽子
浜寺石津	牧園 義幸	深 井	大谷 博己	日置 荘	河内 幾代
浜 寺	後野 正男	東深井	西尾 弘子	日置 荘	安西 武
平 岡	森田 貞一	久 世	中辻 茂	日置 荘	大房 和雄
新金岡	福西 武子	西陶器	上西 勲	日置 荘	大房 妙子
光竜寺	河野 文子	西陶器	土山 貴史	日置 荘	佐藤 治美
光竜寺	濱野 満	西陶器	辻野 正	日置 荘	中野 洋子
光竜寺	山際 由起	西陶器	永井 輝男	登美丘南	若生 操子
光竜寺	和田日出夫	西陶器	大橋 政男	竹城台	濱口 邦子
光竜寺	二村 貞司	西陶器	北野 敏彦	庭代台	山本 善雄
光竜寺	今川佐代子	西陶器	近藤 昭憲	庭代台	山下 康子
光竜寺	佐藤恵美子	西陶器	杉本 敏勝	庭代台	村上 博晴
光竜寺	進司 奉幸	西陶器	土山 光次	御池台	東野 政孝
光竜寺	高田 邦子	西陶器	濱野 正信	御池台	山口 雅司
百舌鳥	岡本 正	西陶器	松原満須美	新檜尾台	西野 幸子
西百舌鳥	山本ヨシ子	西陶器	宮武 信子	新檜尾台	石川美津枝
深 井	金田 等	西陶器	村山久美子	美原西	前野 千秋

退任校区会長・区老連女性部会長 (感謝状)

校区名	氏名	校区名	氏名	校区名	氏名
市	金子 博文	北八下	*岸田百合子	福 田	*石谷 巖
熊 野	松田 賢三	新金岡東	小田 俊博	西陶器	土山 貴史
榎	石川 嘉男	深 井	瀬野 映二	福泉中央	大仲 邦男
大仙西	*松井 良一	東深井	宮本 俊明	美木多	河合 省吾
神 石	北田 修一	久 世	神内 隆司	赤坂台	手拝 康子
五箇荘東	祐代 克子	宮 園	高木マチ子	新檜尾台	井上 善吾

*故人

表彰状・感謝状贈呈者 (敬称略)

令和2年度埤市老人クラブ連合会

このたびは表彰状、感謝状を贈呈された皆さん、誠にありがとうございます。多年にわたり、老人クラブ発展のためにご尽力いただき誠にありがとうございました。



私たちは埤市老人クラブ連合会の活動を応援しています

西区老連が丹波路を散策

11月5日、西区老連が日帰り研修会を実施しました。今年度は、秋の兵庫丹波篠山を訪れ、特産の黒豆の枝豆の



収穫体験を行いました。そのあと、六甲山上の六甲ガーデンテラスから神戸の街並みを楽しみました。

5区老連が高野山ウォーキングを実施



秋晴れの下、堺・北東・南・美原の5区老連の会員約300人が紅葉最盛期の高野山でウォーキングを実施しました。



堺区・北区・美原区は12日に分かれて行いました。中の橋の駐車場を出発し、弘法大師の御廟まで奥の院参道



新型コロナウイルス対策として、南区は11月9日、東区は11日、

をゆっくり歩きました。参道の両側には樹齢700年を越す杉の巨木や戦国武将の供養塔などが並び荘厳な雰囲気が漂っていました。

昼食後は、紅葉真っ盛りの金剛峯寺や壇上伽藍を参拝し、秋の一日を満喫しました。

ホームページをご覧ください。

市老連では、ホームページで情報発信を行っています。GoogleやYahooで「堺市老人クラブ連合会」と入力して、検索してください。



事務局だより



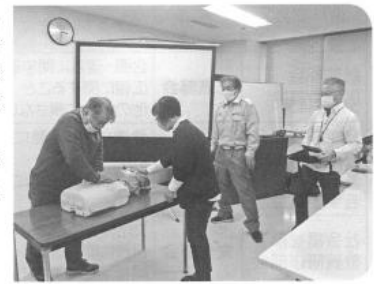
突然倒れた人や倒れている人がいたら心停止が疑われます。脳には酸素を蓄える能力がなく、心臓が止まってから短時間で低酸素による深刻な状態となります。救急車や医師が来るまでの間、周りに居合わせた人がすぐに手当を行えばその後の救命率に大きな違いがでるそうです。

事務局では万が一の場合に備え、堺市消防局の指導員による心肺蘇生法やAEDの使い方などの救命講習を受講しました。

堺市消防局の講習受講については…

堺市消防局救急課 予防救急係

☎ 072-238-6049 にお問い合わせください。



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



北区女性部会 講演会開催

10月20日(火)、サンスクエア堺で北区老人クラブ連合会女性部会としては初めてとなる講演会を開催しました。



北区女性部会委員ほか各担当部署各位の協力のもと、検温、消毒、三密防止などに配慮し、新型コロナウイルス感染症防止のため、会場の収容人数の半数以下となる160人が参加しました。昨今、日本各地で台風や

豪雨、地震など自然災害が多発していることから「防災」を中心とした講演会を開きました。

はじめに、NPO法人「エコサイクルネットワーク」代表理事で備蓄アドバイザーの小玉敏子氏より災害時の備蓄の必要性や重要性についてお話しいただき「備えあれば憂いなし」の格言をしっかりと学びました。

続いて、中区在住でネパール出身のシェレスタ・モヒニさんから、故国ネパールの子どもたちの状況について、映像を交えてお話しいただきました。過酷な

「赤坂アジサイロード」の誕生について

南区赤坂台1丁地区の赤坂台小学校・中学校裏に接している緑道は、四季の花が咲き、通勤・通学の人、散歩をする人、買い物に行く人などの生活道路です。

その両校裏の緑道片側に沿って、約400mにわたり植栽された約20種、300株のアジサイは、いつしか

「アジサイロード」と呼ばれるようになり、毎年梅雨の時期には行き交う人の目を惹き寄せ、花が人々の絆を強めています。

実はこのアジサイロードは、平成13年頃に当時古希を迎える前の徳尾野ご夫妻(お二人ともあかつきの会会員)が、アジサイを移植するのを植

ご夫妻も85歳となり、平成29年秋に「あかつきの会」の事業活動として、アジサイロードの維持管理を同夫婦から引き継ぎました。

1、2月の寒肥料、4、10月の水やり、7月の花の後の剪定とお礼肥え、草取りなどの作業を年間を通して行っておりま

え付け始めて以来19年、毎年種類と数を増やしていき、20種300株にまでなりました。

「あかつきの会」会員の平均年齢も80歳を超え、維持管理や継続していくことの難しさを痛感しながらも、道行く人々の笑顔のため、これからも「アジサイロード」の景観を守ってまいります。

(赤坂台校区「あかつきの会」役員会)

(東浅香山校区 喜楽会 小野美恵子)

堺区老人クラブ GG大会に参加して

10月3日(土)、旧湊小学校にて行われたグラウンド・ゴルフ大会に参加しました。男性と同スコアでしたが、ホールインワンの差で、はからずも総合優勝を果たしました。日頃から地元で週2回程度、仲間と練習しています。グラウンド・ゴルフを通して健康づくりに努めたり、仲間との親睦を深めながら、和気あいあいと楽しんでいきます。

大会開催にあたり、お世話いただいた役員の皆様方に感謝いたします。ありがとうございました。
(錦校校区 小田鈴子)

還付金詐欺が多発しています！

還付金詐欺とは???

役所の職員などを名乗り「保険料の還付金がある」などと電話をかけて電話口でATMを操作させ、犯人の口座へお金を振り込ませる手口です。

覚えておきましょう

被害に遭わないための3か条

- ◆暗証番号は絶対に教えない!
- ◆キャッシュカードは渡さない!
- ◆ATMで還付金は戻らない!

下線のワードが出てきたら詐欺の可能性大です!



こんなときは...

すぐに警察に通報を!

- ・雑談等で長引かせる電話があったとき
- ・このことを誰にも話さないと口止めされたとき
- ・携帯電話で通話しながらATMを操作する方を見かけたとき



新型コロナウイルス感染症

感染予防策と相談方法の確認を！

秋から冬にかけて、新型コロナウイルス感染症に加え季節性インフルエンザの流行が心配されます。堺市では、発熱した方などが安心して受診できるよう、堺市医師会や医療機関と連携して相談・受診・検査体制を確保しています。新型コロナウイルス感染症の感染を予防す

ることはインフルエンザの感染予防にもつながります。日常生活の感染予防策を改めて確認・実践し、これからの季節に備えましょう。発熱などの症状があるときは外出を控え、医療機関に相談しましょう。

問い合わせ先：堺市感染症対策課 ☎ 222-9933

発熱や風邪の症状がある場合の相談が身近になり受診体制が充実しました。

①まずはお近くの医療機関に相談を

②発熱した方を診療できる医療機関が増えました。

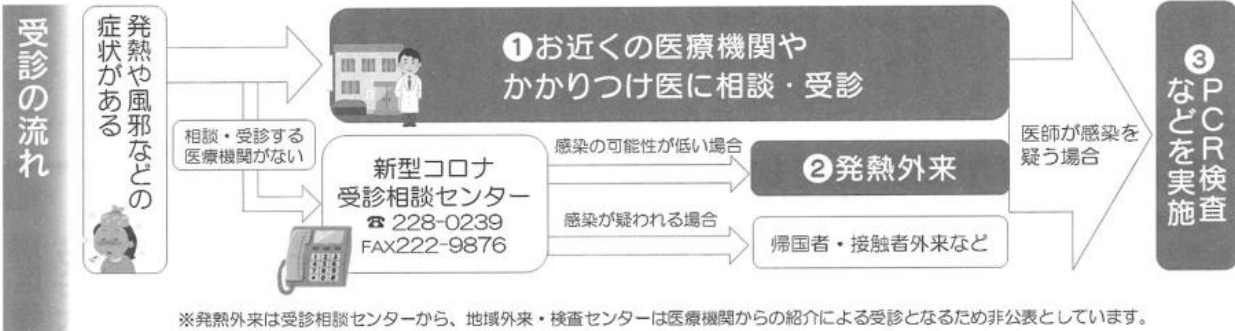
受診する医療機関が見つからない発熱患者を対象に診療する発熱外来を市内に設置しました。

③PCR検査を行う医療機関が増えました。

保健所を通さずに地域の医療機関から直接、受診調整を受けてPCR検査などを行う地域外来・検査センターを市内に設置しました。加えて発熱外来でも必要に応じてPCR検査を実施することで、検査可能件数をこれまでの1日350検体から1日1,000検体を目標に拡大しました。

受診前のお願い

- ◆受診前に必ず電話連絡を
他の患者さんや医療従事者を感染から守るため、発熱患者を受け入れる医療機関では、診察時間や空間を分けるなどの感染防止対策を行っています。直接受診せず、事前に電話・FAXで確認してから受診しましょう。
- ◆マスクの着用（せきエチケット）を
- ◆こまめな消毒を



感染しない 感染させない

基本の予防策で感染リスクを下げよう

感染拡大を防ぐための行動をとろう

 マスクを着用しよう	 こまめに手(顔)洗い、うがいをしよう	 消毒をしよう	予防策を再確認	 帰宅後はまずシャワーを浴びよう	 毎日検温・健康チェック	 毎日の行動をメモしよう
 周りの人との間隔をとろう	 定期的に換気をしよう	 対面して座るのは避けよう		 大皿料理や回し飲みなどは避けよう	 オンラインを活用しよう	 症状があるときは自宅待機しよう

ほがらか堺

読者の広場

コロナ禍の敬老の日

野田校区 橋本宜和

新型コロナウイルス感染症の終息の見通しが立たず、道行く人や公園で遊ぶ親子など街中で出会う人たちがずべてがマスク姿という異常な日常を過ごしています。

敬老の日を前にした厚生労働省の発表によると、全国の100歳以上の高齢者が初めて8万人を超えたそうです。そして最高齢は福岡県の田中カ子さんで117歳、男性は110歳の上田幹蔵さん(奈良県)で、田中さんは世界最高齢にも認定されています。近年は平均寿命が大きく延び、高齢者福祉が社会問題となつていますが、高齢者を弱者とした視点での議論が多いように思います。私は4年前まで、堺市社会福祉審議会委員と専門分科会委員として、2025年を見据えた中長期的な視点をもって取り組むべき3年間の基本計画「堺市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」の策定に関わってきました。

た。その中で感じたことは、65歳以上の高齢者をひとくくりにして、社会に支えられる側として位置づけられることが多いということです。その考え方の見直しについて私は発言してきました。現代は後期高齢者であつても元気な人が多く、健康状態や趣味・価値観が多様化し、個人差はあるものの各々が自活しています。「このような豊かな経験や知識を持った元気高齢者が、地域社会の担い手として活躍できる場づくり・仕組みづくりを考えてほしい」と様々な角度から提言してきました。

コロナ禍の中で「敬老の日」を迎えました。が、楽しみとなるイベントは残念ながら中止となりました。コロナも最近では何とか落ち着きつつあり、飲食店やイベントの開催、スポーツ観戦も条件付きで可能となり、平常な社会に戻りつつあります。9月後半の4連休は、観光地や繁華街な

ども賑わいを見せ、地域経済も再び回り始めたように思います。やっと「自粛生活」から解放されて、外出先での家族連れや若者たちのいきいきとした表情を見ていると別世界に來たような感じがしました。私自身は、自粛生活で家でゴロゴロしていたため腹が出っ張ったり、イライラしたり、憂鬱な日々が続いていました。プロ野球や大相撲などがテレビで

最近、私はゴルフで手袋をしなくなりました。手の感覚が鈍ったのか、素手の方が調子が良いからです。人生振り返ってみれば、様々な手袋に世話になってきました。子どもの頃は防寒用に母が編んでくれた親指だけが出ているミトン。なくさないように左右を紐でつないで、「それでも(しもやけ)で春先はかゆかった」卒業して家電メーカーの製造部に入った

手袋のはなし

西陶器校区

川本武志



観戦できるようなやり、気分も晴れてきたように思います。新聞・テレビなどのマスコミの皆さんも、コロナの感染予防はもちろんですが、そろそろ「ウィズコロナから脱コロナへ」もっと前向きな話題を取り上げてほしいと思う今日この頃です。

が、ここでの手袋は、手指の保護と製品に指紋がつかないようにするためのものです。その後、転職したところは鍛冶会社(と言えば聞こえが良いが少し大きい鍛冶屋)、職人の世界です。片手ハンマーを握るのに手袋は使えず、反対に研磨部門では皮手袋で、穴が開けば古い手袋を切ってニカワで着けて補強して使っていました。赤熱した鍛造品が徐々に温度が下がって

「真心の傘」に感謝

浜寺昭和校区 平山芳弘

先日、難波の高島屋に買い物に行ったその帰り、浜寺公園の駅で激しい雨が雨に見舞われました。家は駅から10分ほどだが、大雨で傘が無くてはとて無理な状況。そのとき「真心の傘」(駅東出口の左側に誰でも利用できる傘が置いてある)のことを思い出し、利用させてもらって濡れずに家に帰ることができました。この時ほど「真心の傘」に感謝し

たことはないです。傘は翌日きちんと元の場所に返しておきました。そのとき、ふと、このような便利な傘が駅に置かれていることを皆さんはご存じなのだろうかと思つて「筆啓上させてもらいました。あわせて、利用するだけでなく「提供」にも協力しなければと感じました。皆さん、どうぞよろしくお祈りします。それから気をつけるようになり、現在五体とも揃つております。年金生活となりゲートボールとゴルフの趣味で近年まで手袋を使つていましたが、現役時代に先輩に「職人はハンマーを振るのに手袋は使わん」と怒鳴られたのを思い出した。たまたま雨の日のゴルフを素手で回つたところ、その日は調子が良かったので、以後ゲートボールもゴルフも素手で回るようにしています。しかし五感の衰えは否めず、ルール外のスベリ止め付きの手袋のフィット感の素晴らしさに信念が曲がりかけているこの頃です。

仕事管理部門になって、改善のために工作機械も使うようになり、手袋禁止。しかし加工品が熱いのでつい手袋を使います。生涯、旋盤で1人、フライスで1人、手袋が巻き付いた大怪我をしています。私自身も一度フライスで手袋が巻き付いて、その時は手袋が脱げて事なきを得ましたが「老いてリタイアしたときに五体満足であるだろうか」と震えました。おかげで

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

コロナに負けず、心も体も健康に!



昨年は新型コロナウイルス感染症が流行し、グラウンド・ゴルフやカラオケ、いきいきサロンなどの老人クラブの活動が中止になり、外出の機会が減って家で過ごす時間が長くなりました。高齢者にとって体を動かしたり、人と会う機会が減ることで、体力や筋力が落ちたり、認知機能が低下したり、気持ちが落ち込んだりと言われていました。

秋以降、市老連では、皆さんの健康を維持するため、感染防止に注意しながら、区老連を中心に様々な活動を行っています。



グラウンド・ゴルフ大会 (10/3)



グラウンド・ゴルフ大会 (9/28)



グラウンド・ゴルフ大会 (11/27)

ディスクン大会 (11/12)



ディスクン大会 (11/19)

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

めざそう! みんなで! 健康長寿!

埜あ・し・た チャレンジ!



介護予防で
元気来たる

埜あしたチャレンジ!
イメージキャラクター
「あした猫」

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



しゃべる

社会参加

老人クラブの仲間や友だちとの
交流が大切です

たべる

食生活・口腔機能

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



南区



グラウンド・ゴルフ大会 (11/17)

ゲートボール大会 (11/25)

北区



北区老人クラブ連合会
演芸大会 (11/24)



ゲートボール大会 (11/18)

美原区



グラウンド・ゴルフ大会 (11/27)



私たちは埜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

不思議な出来事

美木多校区 榎本 三重子

私の周りには何とも不思議な数多くの出来事があります。

◆その1

昭和59年2月に義母が亡くなって間もない頃、義姉さんとお墓参りに行った時のこと。水道の蛇口に置いた私の手が黄金に輝いて見とれていました。そばにいた義姉さんが「うわっ、三重子さんの手、輝いているわ。お義母

さんが喜んでほのやわ」

◆その2

バイクでパート勤めをしていた頃、榎尾大橋が銀色に輝いて「うわっ、すごきれい」と、あまりの美しさにバイクを止めてしばし見つめていました。

◆その3

家に帰る途中、道の真ん中に大きな三角形の石があり、よけて通り、ふり向くと大きな

◆その4

平成3年3月に義父が亡くなりました。その2、3年前から認知症になり介護をしました。義父にとって、私は母であり、恋人であり他人の奥さんでした。ある時、義父の顔がお骨に見え「おじいちゃん、何でよんというになったのよ」というと、一瞬でスーッと普通の義父の顔に戻りました。しばらくしてか

へじがもどけて行くところに、一瞬ドキッと怖かったが無事に通してくれて「ありがとう」の気持ちでした。

「お前にも何度も命を助けてもらったけど、バアさんが迎えに来たからそろそろ行くわ」と。「バアさんの名前は何と言うの」と私の問いかけに「榎本春子」と答えてくれました。思い出してよかったねえ。

他にもまだいろいろありますが、最近はずが膝が痛くなるやら、主人の病気もあって旅もできませんが希望を大きく持つて、2人でできることをやりながら、気ままに暮らしています。

絶滅鳥ドードーを追った 侯爵蜂須賀

錦校区 竹村 周

し、大英博物館からの要望に応じてゴリラの巣を持ち帰った。サル学を創始した今西錦司と伊谷純一郎は27年後、ウガンダに入りゴリラを観察したが、正氏の調査を全く知らなかった。

正氏はイギリス滞在中、大英博物館に研究室を持つ研究員であった。「不思議の国のアリス」に出てくるドードーは、インド洋に浮かぶマスカリン諸島に生息していた。七面鳥ほどの大きさで翼は退化していたため飛ぶことができず、1598年に入植したオランダ人の食用となり、1680年頃に絶滅した。

正氏はドードーの研究を本にまとめて出版する予定であったが、第2次世界大戦で中断した。戦後、昭和28年になってやっと友人が経営するウエザビー社から出版されることになった。正氏は自著を目にすることなく出版の1ヶ月前に突然狭心症に倒れ、熱海の自宅で永眠した。50歳であった。

詩吟における「気」について

御池台校区 小引 忠彦

私の所属している「日本詩吟学院岳風会」では、詩吟練習前に必ず合吟する「吟道精神」なる文節があります。その一節に「吟道は気を養うの道なり。人の生や気なり、気竭くれば死す。気は以て養わざるべからず」という言葉があります。私の好きな言葉です。「気」のつく言葉にはまず大気、空気が象、気候などの自然に関するものがあります。また人に関連した「気」のつく言葉には、元氣、氣力、氣持ち、勢開氣、氣質、氣品、氣立てなど無数にあり

前記の「吟道精神」の中の気を養うとはどういうことか、私なりに考えてみました。それは、気を高めること、気を各種鍛錬の末に得ること、様々な気に触れる、また気を楽しむ機会を持つことなど、自身の行動や考え方によりその気が得られるのではないかと思っています。

例えば、大勢の人の掛け声によって気が高まります。また、音楽を聴いたり、美術品や絵画、芸能など美しいものを鑑賞したり、接したりすることによ

また、緑深き森の中で深呼吸したり、自然の大木を思いっきり抱きこんで気をもらうことや、お寺の高僧の講話を聞くことなどで、気の安定も得られるでしょう。人はそういう機会によって気が高まっているのではないかと思っています。

詩吟は通常「四」「魂」「節」「声」と言われます。吟の上手下手はさておき「気」を取り込むことが吟の最たることかと、若輩ながら念じて練習しております。



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

日本最古の道「山の辺の道」ウォーク

古代ロマンに耽る
竹城台校区 洞口公俊

ゴールデンウィークに山の辺の道ハイキングに出かけた。山の辺の道は記紀に



石上神社境内を駆け回る神鶏

も登場する桜井市三輪山の麓から奈良市春日山の麓へと南北につながる日本最古の官道とされる。全長26kmあるが、案内板が整備された南の起点・桜井市金屋の集落付近にあった古代の市・海石榴市から北上し天理市・石上神社までの約16kmを歩いた。海石榴市は我が国最古の市で、歌垣が催され若い男女が恋歌を詠み交わしにぎ

ど、古代ロマンを掻き立ててくれる史跡が数多く点在する。路傍の歌碑に遺された万葉人の観た様々な情景、古代大和の歴史ドラマに思いを巡らせ、イメージを膨らませながら古代の風を感じ、時を超えた散策を感慨に浸りつつ愉しむ。ほどなく森厳な森の中に古代の面影を強く遺す物部氏の氏神で、国宝・七支刀を社宝とする石上神社に到着し、境内を駆け回るたぐさんの神鶏に歓待された。

人生いろいろ

錦校区 田中重彦

この世に生まれて幼児期から少年期、思春期、結婚適齢期、10代、20代、40代、80代と、その歳になって初めて分かることや初めての経験などに対する心の持ち方や受け取り方は人それぞれです。私たち夫婦も結婚してもう58年になり、8年前に堺市より

金婚式のお祝いを受けて記念写真も撮っていただき、第2の人生に突入しています。3人の孫の成長を楽しみながら、人生長いようで短い85年間、いろいろなことがありました。お互い体調を崩して初めて分かる健康のありがたさや、夫婦のありがたさを感じるこ

ともありました。通り過ぎた人生を振り返り、まだまだ遅くないこれからだと歩んでいく道。欲も自我もストレスも溜めずに、夫婦で互いに100%は無理なので50%で、いやいや40%で満足しよう。何事も腹八分目が大切で、自分に授けられた人生の器を忘れずに、地域の皆さんに支えていただきながら様々なことに取り組んでいます。校区自治会活動や地域会館の申し込みと管理、老人クラ

思い出

鳳校区 津崎正子

あけましておめでとうございます。私は、堂島浜通りで生まれました。父は弁護士をしておりまして、朝から夜遅くまで従業員も忙しく働いておりました。小学校はメンタルテストを受けて愛日小学校に入りました。お友達は芦屋、西宮から来られていました。

高校でもお友達に恵まれました。小学校の時に朝日会館でバレエを習っておりました。練習後に森永のお菓子を出したのが楽しみでした。子どもが幼稚園に入ってから、小学校、中学校の4役、自治会でも分会長、副会長を25年、また、老人クラブでは会長を10年と、お役ばかりの人生でした。そのおかげでいろいろな方とのつながりができ、どこに行っても親切にしてくださいました。

いざさか足の疲れはあったが、神様を意識しながらの心研ぎ澄まされる由緒正しい日本の春を観た一日だった。

私にとっては、鳳が天国です。残り少ない人生ですが、明るく楽しく輝く未来でありますように祈りつつ！

曾孫の魚釣り

美木多校区 北條 節子

私は82歳、大きくなりました。曾孫は6年生になりました。学校が休みの日には野球クラブに、魚釣りには父と曾孫、親子で行っているそうです。池で魚を釣った後は、魚をつかむのが2人とも怖いので、笑って池に逃します。そんなことをして1日、2人は楽しそうに遊んでいます。

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

老人クラブとICT

御池台校区 山口 正平



我が老人クラブではICT議論が盛んです。書籍「シニアインターネットでつながろう」や「老いてこそデジタル」についての会話が盛り上がっています。会員数50人のあるクラブでは、月2回パソコン教室が開かれて5年ほどになります。

頭書の「IOS」を唱える現在84歳の著者は、82歳の時にこのIOSをモジッタロコを作り社団法人まで立ち上げています。Sはシニアのことで「ばらばら」に存在しているシニア同士が、インターネットで情報を集めたり、お互いのコミュニケーションを取り合っつながろう」というものです。

他にも高齢者同士のメーリングリストグループなどいろいろありますが、地理的距離や時間関係なしに高齢者の孤立解消や仲間づくり活動には大変良い手段だと思います。頭を使うことにより認知症の対応ツールにもなり、認知症患者の生活の手助けにもなるなどと述べられています。

一筋の涙

向丘校区 二宮 八重子

5人姉弟の末っ子の弟は、60歳を定年と決め、好調だった会社も店も閉じ、夫婦で日本とハワイでの生活を送っていました。その健康自慢の弟がガンで入院したと聞き、見舞いに行きました。「手術もできないって」との私の問いに、弟は「ボク、死ぬの待つってんネン」と答えました。

弟は20歳のときに、当時18歳の嫁と早婚。父亡き後は母と同居し、仲の良い嫁と姑で、毎年元旦と夏祭りには親族一同が集まり30余人もの接待は大変だったと思います。花見、旅行、買い物

情熱家の弟が嬉しい時目尻には一筋の涙。

に号泣する姿は何度か目にしてきましたが、この胸をそっと流した涙は私の胸を突き刺し、返す言葉もなくただ涙、涙。

3ヶ月の入院中1日だけ外出許可をもらい、手続きをし、形見分けを整理し、遺影の写真も決めたとき聞きました。最後は「死を待つのはやめや」とばかり担当医に訴え、家族を納得させ、見事に仕切ったこの世を去りました。71歳でした!!

死を覚悟したとき「我が人生に悔いはない、でも数子さん(嫁)との別れは辛い」と。

ア同士が、インターネットで情報を集めたり、お互いのコミュニケーションを取り合っつながろう」というものです。

最近ではZOOMが

多く使われており、高齢者向けの健康リモトセミナー、会議、飲み会など遠くへ出て行かなくても参加できるシステムもあり、私も受け身ですが適宜利用しています。老人クラブでも従来踏襲の行事だけでなく、新たな手法を取り入れながら「こんなことができたらいいな」といった目標を掲げるなど、国連の

唱えるSDGsに込めた2030年のゴール(目標)が設定できたらと思っっています。

(注) ICTとは「Information and Communication Technology」の略。通信技術を活用したコミュニケーションを意味する。

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。



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 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階

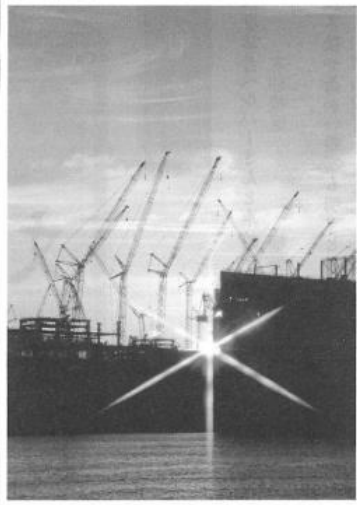
専用FAX 03-3597-8767 03-3597-8770

ホームページ http://www.senior-ld.com/ (老人クラブ連合会) メールアドレス hoken@senior-ld.com

(取扱代理店) 有限会社 シニアサービス TEL. 03-3597-8768 (受発幹事保険会社) 東京海上日動火災保険株式会社(担当課) 区部・福祉法人部 法人第二課 TEL. 03-3515-4144

※この広告は、以下の範囲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(第三者賠償責任保険・生産物賠償責任保険)】
ご加入にあたっては、必ず「ヘルプシート」(電話)「重要事項説明書」(必ずお読みください)を御覧いただき、ご加入の旨を御確認の上、お申し込みください。
【重要事項説明書】は、ご加入の旨を御確認の上、お申し込みください。
【重要事項説明書】は、ご加入の旨を御確認の上、お申し込みください。
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



撮影：古川 鋭司 (熊野校区)
「堺臨海工業地帯の日の出」

堺市匠町に次々と工場が建設された頃、大きなクレーン群と朝日を写そうと、対岸の築港新町の岩壁へ何日か通って撮りました。

撮影：由肥 忠義 (御池台校区)
「純白の桜並木」

数年前になりますが、朝御池台にも一面の銀世界、春は桜の名所となる遊歩道、一夜で樹氷に変わるのも良きもの・・・正面奥は御池公園

写真コーナー

堺市内の風景を堺市老連の会員の皆さまよりご投稿いただきました。



「健康の集い」参加者募集

開催日時/令和3年2月25日(木)
午前の部:午前10時から 午後の部:午後1時30分から
2回開催(午前・午後とも同じ内容です)
会場/金岡公園体育館 大体育室
受付/午前の部:午前9時30分 午後の部:午後1時
募集人数/各回50人(応募者多数の場合は抽選)
当選者に参加証を郵送します。
内容/椅子を使った筋力アップ体操
正しいウォーキングの方法 など
締切/令和3年2月1日(月) 当日消印有効



簡単な体操やウォーキングで健康維持を図りませんか。

申込方法/①申込書または、はがきなどに午前・午後の区分、住所・氏名・校区名・クラブ名・電話番号を記入してください。
②校区会長に提出するか、下記申込先に持参・郵送・Faxしてください。
注意事項/当日は、参加証と上靴を持参してください。運動できる服装で、マスク着用の上、水筒・タオル等をご持参ください。体調管理は自己責任でお願いします。

申込、問合せ先/堺市堺区南瓦町2-1 堺市総合福祉会館4階
一般社団法人 堺市老人クラブ連合会
TEL:223-0220 FAX:232-6217

梅の香薫る荒山公園ウォーキング

開催日時/令和3年3月2日(火) 堺区・西区・南区・美原区 対象
3月3日(水) 北区・中区・東区 対象 ※雨天決行
受付/午前9時30分
出発/午前10時
集合場所/ステーションプラザ前デッキ ※泉ヶ丘駅から徒歩5分
(駅改札を出て2階デッキを進み、南図書館向い)
コース/ステーション前→竹城公園(緑道ウォーキング)
→荒山公園 ※荒山公園で現地解散です
募集人数/各日100人(応募者多数の場合は抽選)
当選者に参加証を郵送します。



春の訪れを告げる梅林までウォーキングしませんか？

締切/令和3年2月1日(月) 当日消印有効
申込方法/①申込書または、はがきなどに希望日、住所、氏名、校区名・クラブ名・電話番号を記入してください。
②校区会長に提出するか、下記申込先に持参・郵送・Faxしてください。
注意事項/当日は、参加証を持参してください。動きやすい服装・履きなれた靴で、マスク着用の上、水筒・タオル等をご持参ください。体調管理は自己責任でお願いします。

申込、問合せ先/堺市堺区南瓦町2-1 堺市総合福祉会館4階
一般社団法人 堺市老人クラブ連合会
TEL:223-0220 FAX:232-6217

ほがらか堺に投稿される場合の

注意事項

1 提出先

① 投稿者をご自身の属する校区老人クラブ会長に提出してください。

2 投稿作品の規格および字数

- ① 「いきいき活動」「読者のひろば」への投稿は、1人1作品 500 字程度
- ② 「散文詩・短歌・俳句・川柳等」への投稿は、各分野 1人1作品
- ③ 原稿は、楷書でお願いします。
- ④ 投稿作品に、表題、校区名、氏名を必ず記入してください。
- ⑤ 投稿作品は、返却しません。
(作品の控えは、各自でお持ちください。)

3 下記の内容に該当するものは掲載しません

- ① 法令等に違反するもの
- ② 公の秩序または善良な風俗に反するもの
- ③ 射幸心を著しく煽るもの
- ④ 他者の人権侵害、名誉毀損、信用棄損若しくは業務妨害となるおそれのあるもの、または差別を助長するもの
- ⑤ 政治性のあるものまたは国内世論が大きく分かれているもの
- ⑥ 公衆に不快の念または危害を与えるもの
- ⑦ 消費者被害の未然防止及び拡大防止の観点から適切でないもの
- ⑧ 宗教団体による布教の推進を主たる目的とするもの
- ⑨ 非科学的または迷信に類するもので、読者を迷わせ、又は不安を与えるおそれのあるもの
- ⑩ 他の出版物等ですでに掲載されたものを全文を転載したもの
- ⑪ 堺市老人クラブ連合会の目的にふさわしくないもの



文芸サロン

俳句

秋を詠むヘルパーさんと車椅子

大仙校区

植野 米子

長き夜や向かいの窓も明々と

大仙校区

下野 耕生

替わりたや夫が指圖の矩埴の座

大仙校区

下野たんぽぽ

軒先の丸太に吊られ千大根

英彰校区

井上 良美

雪吊の松の透き間の青き空

錦綾校区

野村 久子

年重ね一人住まいや年の暮

錦綾校区

海田 敏子

すきなことなすこともなき冬深む

錦綾校区

今井 綾子

境内やハート形の落葉踏む

錦綾校区

山口喜代子

彩づける小枝の先や春近し

錦綾校区

小田 信行

令和2年コロナコロナで世はくらくらい

浅香山校区

木村 美子

コスモスに蜘蛛が糸かけ日に光る

浅香山校区

木村 凱雄

紫陽花の化粧直した朝の雨

浅香山校区

小泉 治男

朝日さす夫の顔が太子さま

浅香山校区

小泉 豊子

柿一つ剥いて心の波鎮め

向丘校区

横山 芳子

蕎麦の花籠の風とたわむるる

向丘校区

森川 友美

秋吟会李白も杜甫もマスク内

向丘校区

高田 直昭

コロナ禍に立ち向ふそれぞれ秋

向丘校区

斎藤 高生

明日果つる秋の蟬かも声高し

向丘校区

渡部 唯子

白と紅相競ひいし萩の寺

向丘校区

高橋 寿美

穂芒のさらさらさららと風に揺れ

向丘校区

竹澤 信子

再会を心待ちに秋遠路

向丘校区

西 覚子

水神の祠はみだす鏡餅

五箇荘校区

奥野佐代子

見慣れたる狭庭にもある寂気かな

金岡校区

板谷智恵子

朝夕の高きに登り蝶も舞い

西百舌鳥校区

船越 清海

妹のいつも変わるぬ初電話

中百舌鳥校区

坂本 茂子

染め抜きの暖簾匂ふ春支度

中百舌鳥校区

山本三智子

病室の楽しい会話爽やかに

東百舌鳥校区

中居 暁子

日記買ひ記す夫子等の誕生日

日置校区

小北 三沙

生け垣を赤に染めにし寒椿

登美丘南校区

大黒かよ子

スーパリーのレジ待ち長し年用意

登美丘南校区

壺田 昌宏

内外へ旅三昧の年暮れる

野田校区

北井 道子

幸あれと老いた二人や年の暮

野田校区

田中 重夫

窓ガラス拭きて爽やか年の暮

野田校区

西井 照子

年の暮夜空に輝る通天閣

野田校区

橋本 宜和

しほむ身に明日を祈る年の暮

野田校区

土岐 久美

年の暮頭も体も休みなし

野田校区

津田喜久代

街の中人にぎわいて年の暮

野田校区

中島 明雄

新コロナ団子も寂しむ名月や

福泉中央校区

巽 崇

黄金の棚田彩る彼岸花

福泉中央校区

谷口 光男

あおもみし美声笑顔の老人会

美木多校区

山崎 正子

信頼の主治医が病んで銀杏舞う

美木多校区

北條サヨ子

かさこそそぬれた落葉のささやきか

美木多校区

ひまわりさん

雨風で倒れ立ち上がるコスモスや

美木多校区

田中 絹江

秋風や九十四才ころ中

上神谷校区

井守たかし

洗濯物干し上げ流る鱗雲

上神谷校区

芝本 君子

山頂をなぞる白雲大稲田

上神谷校区

向井佐和子

通学路今日も無事故のバトロール

上神谷校区

片山 茂

賀状来て賀状仕舞ひの多かりき

御池台校区

伊藤 基治

冬麗や君が静脈ピンク色

御池台校区

小引 忠彦

大神の神杉透けて初御空

御池台校区

中川チエ子

十日戎餅飛び交うてにぎわえり

御池台校区

橋本 恵子

初便りラインで届く友の顔

御池台校区

池澤 睦子

新年のおおが揃う母の部屋

御池台校区

市岡 昌子

蜻蛉の舞い込む里の喫茶店

赤坂台校区

小林富美子

行きずりに因来くれし幼き子

赤坂台校区

梅原 明子

爽やかや半年ぶりの美容院

赤坂台校区

久松 節子

茅葺の底き庇や責船菊

赤坂台校区

植田 雅子

秋澄むや藤井聰太の指白し

赤坂台校区

白石 和子

ポツポツと上手に咲きそむ彼岸花

赤坂台校区

相場 善晴

雑鍋に化けし米寿の祝い金

赤坂台校区

尾崎 武彦

短歌

パンちぎり空に向って手ばなせば

鶴島舞いて受け取り

浜寺東校区

谷川與理子

寒空に向ひて咲きし水仙に

元氣をもらふ凍てつく朝に

浜寺昭和校区

辻 光

消毒液透明なマスク我にくれ

来てもへだたる子のソーシャルスタンス

鳳校区

上田 雅子

人生は廻り道草あるけれど

幸せつかむ九十路の今は

西百舌鳥校区

船越 清海

東の朝霞立つ山麓の

ぶどう畑のビニールが映ゆ

日置校区

土井謙二郎

病室の窓より眺める狭山池

友と歩き日々想いつつ

野田校区

森 凉子



萩とすすぎに団子 (冷凍おはぎ1コ)

川柳

絵仲間とコンブスの気持ち秋の宵
錦校区 和三盆

白黒の石を囲みて雑念を

払う一時心癒しつ

福泉中央校区 田中竜久一

同窓会二十才が四人に近くても

気分は半世紀前のまよ

福泉中央校区 山本喜恵子

あめあがり病院の窓菟城の

殺線のあかり神神しくて

福泉中央校区 田中 高子

今年もたわにみのりしくりの実を

親子そろってくりのいがむく

福泉中央校区 辻本 利子

未生流生け花展に実の姿

枯木に芽吹くイブキの翠

福泉中央校区 辻田 尚美

愛犬にたわむる二人が癒されて

コロナ禍わすれ秋空の下

福泉中央校区 横道シゲ子

風香る金木犀に秋を知る

コロナ禍にても季節は移りぬ

美木多校区 中辻眞佐子

散歩道コスモス畑風にゆれ

秋の陽に映え色とりどりに

美木多校区 西上 梅子

道野辺で紅色に舞う彼岸花

秋のおとずれどなたに問うた

美木多校区 じょう

喜寿を越え八十路の坂のスタートに

令和の三年無事を祈りて

上神谷校区 櫻淵 和代

令和三年地元氏神様だけに

浜寺東校区 物種 唯修

年寿でも赤いシューズで六〇〇〇歩

浜寺東校区 谷川與理子

酒かすに吟醸かけてご満祝

浜寺東校区 岸 千紗子

こまりもの理由もきかずに叱る親

浜寺昭和校区 平山 芳泉

わけありを買ってやりくり上手妻

浜寺昭和校区 松永 庄三

夏休み短くなってママ笑顔

浜寺昭和校区 松井 路

遠い耳聞こえた様にうそ笑い

浜寺昭和校区 森田十三子

知っても教えないのは理由がある

浜寺昭和校区 宮崎 康子

義理の会コロナ理由にお断り

浜寺昭和校区 橋本セイ子

そのわけを友に語っておだやかに

浜寺昭和校区 谷 友江

コロナ期にわけありも買い助け合う

浜寺昭和校区 山中 綾容

理由もなく若者みては嫉妬する

浜寺昭和校区 高橋 司

子が三人やがて今ではタカラモノ

向丘校区 小谷 武子

3密も恐わさを忘れGOTOで

西百舌鳥校区 船越 満海

お人好しいえ時には馬鹿という

日置荘校区 井本 敏雄

鍵忘れ財布も忘れ我忘れ
登美丘南校区 大黒かよ子

新年に見たくはないよコロナの字

登美丘南校区 木本 幸恵

俺のことほつといてくれ除夜の鐘

登美丘南校区 木本 順一

三密でへボ暮も打てず八十五

登美丘南校区 金川百合子

いのち頂き命毎日新しい

登美丘南校区 坂上 淳司

コロナにも負けず今年も寿

登美丘南校区 壺田 昌宏

マスクして老いも若きもみな美人

野田校区 まこと上野

赤ちゃんも待ちどおしい十万円

野田校区 みやこ高橋

街中にマスク美人がいるコロナ

野田校区 とよかず西岡

コロナ禍とうまくつき合う夢を見る

野田校区 よしかず橋本

マスクとは手作りできるものを知る

野田校区 みちこ北井

延長のコロナ対策もう限界

野田校区 あきお中島

耳にタココロナコロナで日が過ぎる

野田校区 きくよ津田

いつまでも新型コロナ居座るな

野田校区 よしのぶ橋

皺をよけスマホに写るマスク顔

美木多校区 山崎 正子

としわすれちからふりまくはたしごと

美木多校区 北條 益子



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

入場無料

映画の集い 参加者募集



『燦燦-さんさん-』

77歳の「たゑ」の挑戦…“婚活”がもたらす生きる喜びと、彼女を取り巻く人間たちのドラマを描く爽やかな感動作

「人生は、毎日がスタートライン！」明日を希望で輝かせる、人生のマーチ

～主演 吉行 和子 山本 學 宝田 明～

(C) 2013 埼玉県 / SKIP シティ 彩の国ビジュアルプラザ

令和3年

- 2月16日(火)** 市立美原文化会館 (アルテベル) ホール
- 2月18日(木)** 堺市産業振興センター イベントホール
- 2月19日(金)** 市立西文化会館 (ウエステイ) ホール

受付:午後2時
開演:午後2時30分

募集人数:各日200人(応募者多数の場合は抽選し、当選者に参加証を郵送します)

申込方法:①申込書または、はがきなどに希望会場の順番、住所・氏名・校区名・クラブ名・電話番号を記入してください。
②校区会長に提出するか、下記申込先に持参・郵送・Faxしてください。

締切:令和3年1月29日(金)当日消印有効

注意事項:当日は参加証を持参してください。
マスクを着用してください。
体調管理は自己責任でお願いします。

申込、問合せ先:一般社団法人 堺市老人クラブ連合会
〒590-0078 堺市堺区南瓦町2-1 堺市総合福祉会館4階
TEL:223-0220 Fax:232-6217

新型コロナウイルス感染症防止のため各老人会が予定していた活動が中止や延期になりました。
また、高齢者は感染すると重症化する割合が高いため、在宅生活が今まで以上に多くなり、何となく憂鬱な日が続いた方がおられたと思います。

編集後記

今回の新聞では新型コロナウイルスに感染しない、させない、健康を維持するための心得が6頁に、また記事のあちこちにはコロナウイルスに関係する文言が掲載されています。
掲載されている記事を丹念に読んでいただき、新型コロナウイルス感染防止に努めていただければ幸いです。
広報委員 山本 善雄

新春プレゼント企画 皆様からのたくさんのご応募お待ちしております

プレゼント品

- 松原天然温泉泉「you, ゆ～」
無料入場券3枚…………… 15名
- 島手そうめん販売株式会社
島原手延ひやむぎ…………… 5名
- 株式会社 銀装
カステラ詰め合せ…………… 5名
- フェニーチェ堺
桃月庵白酒 独演会 チケット
(3月5日(金)19時開演)…………… 2組4名

応募方法

はがきに●住所・郵便番号●氏名
●年齢●所属老人クラブ名
●ほがらか堺へのご意見ご感想などを記入の上
〒590-0078
堺市堺区南瓦町2番1号 堺市総合福祉会館4階
堺市老人クラブ連合会「新春プレゼント」係まで

【締切】
令和3年1月31日当日消印有効

●ご応募の際、記入いただいた個人情報はこのプレゼントに関する抽選・通知以外には使用しません。
●プレゼントは抽選で決定し、発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。

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