

堺市美原区老連だより



M・Cみはら



美原総合福祉会館



美原区役所

堺市美原区老連

黒山校区老人クラブ連合会
美原西校区老人クラブ連合会
平尾校区老人クラブ連合会
さつき野校区老人クラブ連合会

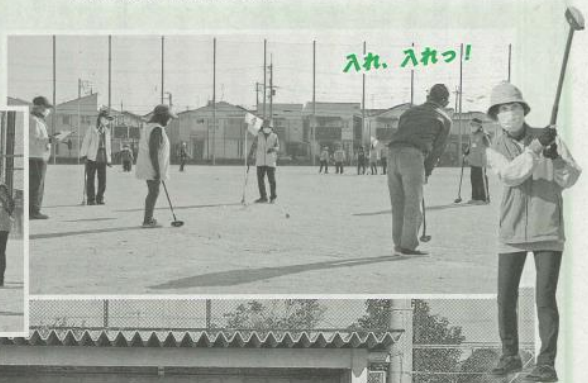
編集協力 (株)博報社 大阪市平野区喜連西4-6-69 TEL (06) 6797-0212 FAX (06) 6797-0479

美原区老人クラブ連合会主催 第2回グラウンド・ゴルフ大会を開催



11月27日、第2回グラウンド・ゴルフ大会がみの池野球場で開催され、4校区41人が参加し、8ホール3ラウンドをプレーしました。

冬の訪れを感じさせる寒空のもと、久々に再会した仲間と和気あいあい交流を楽しむ皆さん。徐々に太陽が顔をのぞかせ、最初は厚着をしていた方も「熱くなってきたわ」と上着を脱いでプレーに集中します。あちらこちらでホールインワンが出る中、「よっしゃ〜!」「ナイスや!」など元気いっぱいの声が響き渡り、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 山口 守(平尾) 46打
- 準優勝 岩佐 明(さつき野) 52打
- 第3位 内田 征春(北余部) 57打
- 第4位 場谷 正雄(上黒山) 58打
- 第5位 阿部ヨシノ(北余部) 58打
- 第6位 山口サヨ子(平尾) 59打
- 第7位 場谷真由美(上黒山) 60打
- 第8位 村木 栄一(さつき野) 60打
- 第9位 住谷 莞子(平尾) 60打
- 第10位 岩佐 睦子(さつき野) 60打



寒さを吹き飛ばすように楽しく全力プレー!

私たちは、堺市美原区老人クラブ連合会の活動を応援しています

相手を思いやる

優しい行動を



美原区老人クラブ連合会
会長 添田 豊司

日頃は美原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、令和二年度の行事グループ活動は、昨年四月に発出された新型コロナウイルス感染症拡大による緊急事態宣言を受けて、堺市老連、区老連、校区、地区の老人クラブや各グループ活動は九月末まで中止しました。

しかし、美原区老連では

十月から、徐々に行事や活動を再開。参加前の体温チェック、手指消毒、マスク着用、三密の回避を徹底して、十一月十二日に美原区老連高野山ウォークツアーを実施しました。そして、十一月二十七日には、

第二回美原区老連グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。参加された皆さんは、久しぶりに、けれど少し控えめに話をする声も聞こえて、楽しく大会に参加されていました。

今年こそは、老人クラブ活動や行事を活発に実施していきたいと思っておりますが、いつまで続くかわからないコロナ禍。会員の皆さま方には、いろいろとお忙しいことと思っておりますが、感染症予防を徹底してお過ごしください。

老人クラブ連合会の

みなさまへ



美原区長 澤田 佳知

暦の上では春立ちましたが、まだまだ冬の寒さが続いております。美原区老人クラブ連合会の皆さまにおかれましては、ますますご健勝のごとくお慶び申し上げます。

貴連合会の皆さまには、区政の各分野にわたって、温かいご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。特に美原区の老人クラブは、地元自治会等の地域団体とのつながりが深く、地

域での世代間交流や子ども見守り、防犯、自主防災など、様々な地域活動に取り組んでいただいております。添田会長様はじめ貴連合会の皆さまに、深く敬意を表しますとともに、心から感謝申し上げます。

さて、新型コロナウイルス感染症の世界的な流行に

よって、私たちの日常生活が大きく変わりました。人と人が集まることや行動も制限され、皆さまの活動も

から上映された同作品は、コロナ禍中であって、公開約一カ月で観客動員約一七五〇万人を記録したようです。作品の舞台は大正時代。主人公の少年・炭治郎はある日、家族を鬼に殺され、唯一生き残ったものの鬼に変異した妹を元の人間に戻すため、鬼狩りの道を歩むという物語です。残酷な描写もありますが、子どもから高齢者まで、幅広い年齢層に受け入れられています。

人気の一つは、物語の根底に描かれる兄妹愛や家族愛だと教わりました。主人公は、命がけて妹を守ると

いう覚悟で鬼と戦います。一方で、元々は人間だった鬼にも大切な家族があったことに思いを寄せ、倒した鬼の最期には優しい言葉をかけます。そんな主人公の

相手を思いやる優しい言動が、人々の心を打つのでしよう。他者を尊重する心の姿勢を、老人クラブ活動においても心がけたいと思

います。

最後に、今後も健康で楽しく魅力ある美原区老人クラブ連合会を目指して、役員一同取り組んでまいりますので、皆さまのより一層のご支援ご協力をお願い申し上げます。

自粛せざるを得ない、これまで経験したことのない事態となっておりますが、そうした中でも、マスクの着用、手洗い、消毒など感染防止対策に配慮し、工夫しながら、できる範囲の活動に励まれていると伺っております。

こうして皆さまが継続的に活動を続けていたからこそ、人生一〇〇年時代と言われる中、仲間づくり、生きがいづくり、健康づくりの輪が広がって、延びては「安心、すこやか、支えあい、暮らし続けられるまち堺」の実現に繋がっており

ます。

現在、美原区は、(仮称)堺市総合防災センターの建設や黒山東西地区の開発が進み、多くの人が集う地域として大きく発展しようとしています。この開発を契機として、持続的に発展する美原区を実現し、区民の皆さまに「住んでよかった」「住み続けたい」「住んでみたい」と思ってもらえるよう、十年後のあるべき将来像を見据えた(仮称)次期美原区ビジョンの策定を区民評議会の皆さまのご意見を伺いながら進めています。

皆さまが長年住み続けら

れ、愛着と誇りを感じておられるこの美原区が、歴史と伝統、人と人とのつながりなどの美原区の良さを継承しながら、住みよい、魅力溢れるまちとなるよう美原区役所一丸となって取り組を進めてまいりますので、引き続きご支援ご協力いただきますようお願いいたします。

結びにあたり、貴連合会

のますますの発展と、コロナ禍が一日も早く終息し、この一年が会員の皆さまにとりまして笑顔溢れる幸せな年となりますことを祈念いたしまして、ご挨拶とさせていただきます。

私たちは、堺市美原区老人クラブ連合会の活動を応援しています



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

堺市老連主催による令和2年度堺市高齢者福祉大会が十月六日、フエニータエ堺小ホールで開催されました。

今年は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、未曽有の事態に創意工夫を凝らした大会となりました。

主催者を代表してあいさつに立った辻洋児堺市老連会長は、「高齢者が家に閉じこもれば、運動量の低下や人と交流する機会の減少など、心身への悪影響が懸

念されます。市老連としては今後も三密を避け、新しい生活様式に従い、地域で活躍される皆さまとともに楽しく魅力ある活動を積極的に実施していきたい所存です。皆さまのご理解と協力のほどよろしくお願い申し上げます」と述べました。

その後、永藤英機市長から祝辞をいたしたとき(米村がある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会長への感謝状

贈呈に移りました。なお、美原区老連からは二人が受賞されました。

受賞者一覧(敬称略)

- 老人クラブ育成功労者(校区連合会長)
- 宮之前久雄(さつき野)
- 老人クラブ育成功労者(校区の役員)
- 前野 千秋(美原西)

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。



会場の様子

私たちは、堺市美原区老人クラブ連合会の活動を応援しています

令和2年度区老連役員および市老連担当部会

氏名	美原区老連	堺市老連担当	校区名
添田 豊司	会長	理事	平尾
市田 理	副会長	健康厚生部会	黒山
宮之前久雄	副会長 書記	社会福祉部会	さつき野
吉村 清子	会計	女性部会	さつき野
場谷 正雄	会計監査		黒山
靄谷 衣江	女性部会長	副会長	美原西
景山 花子	女性部会	総務部会	美原西
奥野たえ子	女性部会	若手委員会	平尾
縄田 京子	女性部会		平尾
川口加代子	女性部会	女性部会	黒山
鹿庭美代子	女性部会		平尾
瀧 寛	役員		平尾
古賀 久美	役員		黒山

令和2年度新任役員のご紹介



阿弥若葉会
会長 古賀 久美



木村団地老人会
会長 瀧 寛

皆さまと共に、明るい老人クラブを運営していく所存であります。皆さまのお力添えをよろしくお願い致します。

十一月に山形県山形市で開催が予定されていた第四十九回全国老人クラブ大会は中止となり、表彰式が行われなかったため、十二月四日に開催された第七回市老連理事会において、辻洋児堺市老連会長から伝達



全国老人クラブ連合会
育成功労表彰伝達

式が行われました。美原区老連からは一人が受賞されました。おめでとうございます。

受賞者一覧(敬称略)

- 全国老人クラブ連合会 会長表彰育成功労者
- 靄谷 衣江(美原西)

美原区老連 校区活動だより

黒山校区 阿弥若葉会
新年の御祝い品について

阿弥若葉会の会員の皆さまにおかれましては、新年を健やかに
お迎えのことと心からお喜び申し上げます。

昨年は、コロナ禍で始まりコロナ禍で終わる1年でしたが、
現在も全く予断を許さない状況です。1月に行われた菅首相の
会見で、1月8日から東京都・神奈川県・千葉県・埼玉県の1
都3県に緊急事態宣言が再発令されました。大阪府の吉村知
事は、感染の急拡大は抑えられているが、医療体制は逼迫して
いる状況を受けて、1月14日から大阪府も緊急事態宣言が再
発令されました。ワクチンの接種については、2月下旬より医
療従事者・高齢者・基礎疾患を持っている方を優先的に接種を
行うことが検討されています。

(堺市の感染者累計2月8日現在2,951人)

このような状況の中で、阿弥若葉会会員から感染者は出てい
ません。皆さんの感染症対策が功を奏しているものと感謝して
います。引き続き、さらに気を引き締めて3密を避け、マス
クの着用、手指消毒を行い、感染予防対策を実施いたしまし
よう。

今年度の「新年の集い」は中止となったため、「新年の御祝
い品」を会員全員にお渡しすることと致しました。今年は、例
年よりも寒暖の差が激しい予報が出ていますので、健康面には
十二分に気をつけてお過ごしください。

新年度も、阿弥若葉会の諸活動に対してのご協力をよろしく
お願いいたします。

(阿弥若葉会 会長 古賀 久美)

マスクを着用する ハンカチで口と鼻を覆う 上着の袖などで口と鼻を覆う

感染症の拡大を
防ぎましょう

咳エチケット

何もせずに咳やくしゃみをする 咳やくしゃみを手でおさえる マスクは鼻から目を覆い、周囲の
ないように巻きましょう。

美原西校区 北余部チューブ体操部



毎週水曜日、北余部区民会館で
活動をしている北余部チューブ体
操部です。現在は1・3週の班と2・
4週の班でメンバーを半分に分け、
また活動時間を90分から60分に短縮して部を再開しました。



座ったままでも大丈夫です

①すこやか体操②365歩のマーチ③チューブ体操④ストレッチ(筋力アップ)⑤口腔体操⑥民謡体操、鳴子踊りなどの練習に
取り組んでいます。参加する皆さんの元気な声がホールに響きわ
たり、和気あいあい楽しく健
康の維持増進を頑張っていま
す。



踊りの
練習風景

現在、北余部老人クラブで
はグラウンド・ゴルフ部(水
金)、ディスコン部(月)、チュ
ーブ体操部(水)、カラオケ部
(火木土)、チューブすみれ(月
水)と5つの部があります。会
員皆さまも活動に参加して一
緒に楽しみませんか。お待ち
しております。

(北余部老人クラブ 会長 景山 花子)

美原西校区 北余部自治会敬老のお祝い



未加入者の勧誘
も行いました

9月16日、17日の2日間、北余
部自治会より敬老の日にちなみ、お祝
い品を贈呈する催しが北余部区民会館
で行われました。私たち老人クラブ役
員も手伝います。そして地域にお住
まいの未加入者の方への会員勧誘活動も
同時に行います。

私たちは、堺市美原区老人クラブ連合会の活動を応援しています

◆◆ 美原区老連 校区活動だより ◆◆

平尾校区 ディスコン部



毎月第2第4金曜日午前10時から、平尾会館2階大ホールで活動しています。現在24人のメンバーで楽しく頑張っています。

しかし、昨年2月末から新型コロナウイルス感染拡大や緊急事態宣言発令を受けて9月末まで活動を自粛。10月から、感染症予防対策として①検温の実施②手洗いうがい③マスク着用④ディスクを投げる際はゴム手袋を着ける⑤3密を回避する。これらを守って活動再開。皆さん明るく楽しく頑張っています。

休憩時には「早くコロナ騒ぎ落ち着いたらいいのにな!」「各校区のディスコン大会が開催されたら皆さんと会いたい」と話されています。各校区の皆さんも活動されているのかな?「モ〜コロナは、今年こそなくなれ!」。少し大声を出して失礼しました。

(平尾老人クラブ 会長 添田 豊司)



新設!

平尾卓球クラブ会員募集!!

令和3年4月から平尾校区卓球クラブを新設、スタートします!現在メンバーを募集しておりますので、気になった方はお気軽にご連絡ください。皆さんのご参加を心からお待ちしております。

お問い合わせは、
平尾老人クラブ 添田まで
☎090-1908-1044



さつき野校区 筋力アップ体操クラブ



毎週月曜日の午前10時から、さつき野コミュニティセンターで活動している『筋力アップ体操クラブ』。開始時間に合わせて部員が続々集まり、「久しぶり」「元気だった?」と話しつつ動きやすい服装に着替えて準備万端。



藤田副会長

登壇した藤田副会長のお手本に合わせて、①ストレッチ②ラジオ体操③チューブ体操④歌体操など、さまざまな体操で体をほぐします。合間には水分補給と小休止を挟み、⑤パタカラ体操⑥早口言葉と“お口の体操”に続いて、最後は⑦整理体操

で血行を促しながら徐々に筋肉をクールダウンさせて全てのメニューが終了です。参加した皆さんは「出かけんから体がなまってる」「良い汗かいたわー」と楽しいひと時を満喫した様子。すっきりとした表情でセンターを後にしました。



整理体操のぼうず

さつき野校区 カラオケ部



コロナに負けな!



歌声を披露!



毎週月曜日の午後12時から、さつき野コミュニティセンターで活動している『カラオケ部』。部員は現在15人で、『筋力アップ体操クラブ』から引き続き参加している方もおられます。

感染症予防のため、マイクの送話口を“お茶パック”でカバーして、1曲ごとに交換。同時にマイク全体を消毒し、次の歌い手にバトンタッチしていきます。また、ステージと客席の距離をとり、席の間隔を広くするなど、活動再開に向けてさまざまな工夫を凝らしました。



十一月十二日、本年度初めての美原区老連行事として高野山ウォーキングを四校区一〇〇人が参加して実施しました。

三密を避けるためバス四台に分かれて乗車し、出発時間も五分から十分ずらして行動するなど、開催にあたってさまざまな工夫をしました。

道の駅でトイレ休憩を挟んで到着した高野山は好天に恵まれ、参加者全員で紅葉が進んだ山上の約三キロを元氣よく散策。「新鮮な空気を思い



美原区老連
高野山ウォーキング
を実施

紅葉真っ盛りの高野山を満喫しました

つきり胸いっぱい吸えるわー」と話す声も耳に聞こえてきて、あつという間の一時間でした。昼食は山菜料理と高野山特別限定ビールをいただき、本当に参加してよかったと皆さんに喜んでいただきました。日ごろの「葉こもり」によるモヤモヤを吹き飛ばした楽しい一日でした。

いろいろお手伝いしていたいただいた役員皆さんありがとうございました。

(平尾老人クラブ
会長 添田 豊司)

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。(病気は対象外)
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：老人クラブ(全員加入が条件となります) ②保険期間：毎年10月から1年間 ③掛金：1人年額100円(最低引受保険料3,000円) ④補償：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 東京都千代田区豊が岡3-3-2 新豊が岡ビル5階

受付時間 9:30～17:00(定休日は、日、祭日、年末年始)

加入申込書等、資料請求先 **専用FAX 03-3597-8767** お問い合わせ先 **03-3597-8770**

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> 老人クラブ傷害保険 電話 03-3597-8768 メールアドレス hoken@senior-ltd.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」「概要」「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は、ご契約者である団体の代表者にお選してあります保険約款によりますが、ご不明な点がある場合には、代理店までお問い合わせください。

20-T00405 2020年4月作成

私たちは、堺市美原区老人クラブ連合会の活動を応援しています

美原老人福祉センターからのお知らせ クラブ活動・会員募集

美原老人福祉センターで活動しているクラブ・同好会の会員募集です。地域のお年寄りの活動拠点として、さまざまなクラブ活動に多くの方が参加されています。あなたも見学から始めてみませんか？ 堺市在住で満60歳以上の皆さん、奮ってご参加ください。

◆クラブ紹介

ご興味のある方は美原老人福祉センターまでお問い合わせください
※現在、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため休止中のクラブもあります

クラブ名	活動日	時間帯	活動内容
チームなでしこ	毎週月曜日	13:15～15:15	ラインダンス・ヨガ
さざなみ	毎週月曜日	10:00～12:00	太極拳
十六拳	毎週月曜日	9:30～11:30	太極拳
書道	第1・第3月曜日	9:00～11:00 13:30～15:30	書道
歌謡舞踊吉昭花の会	第2・第4月曜日	13:00～15:00	歌謡舞踊
ヘルシー体操美原	第2月曜日	10:00～12:00	鳴子・ストレッチ体操
謡曲同好会	毎週火曜日	コロナのため休止	謡曲
明	月4回火曜日	13:30～15:30	肋骨体操 いすを使った体操
水墨画同好会	第1・第3火曜日	コロナのため休止	水墨画
美原ディスコクラブ	第2・第3火曜日	10:00～12:00	ディスコ
カントリーハッピースマイル	第1火曜日 第4土曜日	10:00～12:00 13:30～15:30	カントリーラインダンス
みはらギタークラブ	第2・第4火曜日	14:00～16:00	ギター
美原パターゴルフ同好会	毎週水曜日	時間変動	パターゴルフ
フラサークルブルメリア	第2・第4・第5水曜日	10:00～12:00	フラダンス
ワルツ	月4回水曜日	10:00～11:30	チューブ体操 ラジオ体操・歌体操
ピオラ	月4回水曜日	13:00～14:30	チューブ体操 ラジオ体操・歌体操
美原パソコン同好会	第1・第2・第3水曜日	13:00～15:00	パソコン
美原将棋春秋会	第1・第3水曜日	9:30～11:30	将棋
友禅染クラブ	第2・第4水曜日	10:00～12:00	友禅染
美原フォトクラブ	第4水曜日	13:30～15:30	写真
カラオケクラブ	毎週木曜日 第2・第4土曜日	コロナのため休止	カラオケ
美原麻雀同好会	毎週木曜日・土曜日	コロナのため休止	麻雀
手芸すずらんクラブ	第1・第3木曜日	13:30～15:00	手芸・パッチワーク 押し絵・キルト等
生花「広友会」	第1・第3木曜日	9:30～11:30	生花
大正琴クラブ	第2・第4木曜日 毎週金曜日	コロナのため休止	大正琴
ピノキオ	第3木曜日	10:00～12:00	負荷体操
美原長寿囲碁クラブ	毎週金曜日	コロナのため休止	囲碁
健康体操クラブ	月4回金曜日	13:30～15:30	健康体操
健康増進詩吟道場	第1・第2・第3金曜日	コロナのため休止	詩吟
キルトやぐるま草	第1・第3金曜日	9:30～11:30	パッチワーク
筋力アップフェニックス	第2・第4金曜日	10:00～12:00	リズム体操 チューブ体操
楠民謡会	第1・第2・第3土曜日	14:00～16:00	民謡
美原健康太極拳	第1・第3・第5土曜日	9:30～11:30	太極拳
美原文化芸能クラブ	第3土曜日	13:00～15:00	踊り・着付けを中心とする 日本文化に関する芸能 活動の練習
美原バンパープール同好会	毎週月曜日 火曜日 水曜日	13:00～15:00	バンパープール

令和2年12月現在

◆老人福祉センターって、どんな施設？

- 開館時間：午前9時～午後5時15分
 ・浴室利用時間：午前10時～午後3時
 利用料は無料
 ・囲碁、将棋、バンパープールなどレクリエーションの設備
 ・クラブ・サークル活動に利用する部屋の貸し出し
 ・講座や教室などの行事の開催

◆利用できる人は？

- ・満60歳以上で、堺市内にお住まいの方です。
- ・利用するためには、利用証の交付を受ける必要があります。お近くの老人福祉センターで、利用証発行のための手続きをしてください。
- ・年齢と住所が確認できるもの（運転免許証や健康保険証など）をご持参ください。

◆休館日は？

- ・日曜日・国民の祝日・年末年始
- ※暴風警報のため休館することがあります。



◆コロナ感染症拡大防止対策の留意事項

- ※館内マスク着用厳守
- ※館内滞在(利用)時間2時間以内
- ※入館時には検温のご協力をお願いします(事前に自宅での検温もお願いします。また、37.5℃以上の方は入館をお断りする場合があります)
- ※入浴と共有スペースのご利用につきましては現在ルールを設けております。詳細についてはセンターまでお問い合わせください
- ご不便をおかけいたしますが、ご協力のほどよろしくお願い致します。

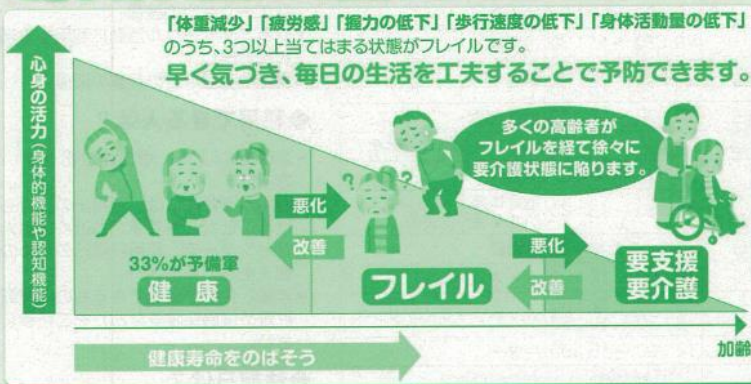
お問い合わせは、美原老人福祉センターまで 美原区黒山782-10 TEL. 072-362-3939

堺市社会福祉協議会
美原区事務所より

新しい生活様式の中で フレイルの進行を予防するために

これから、新型コロナウイルスの影響やインフルエンザ感染症の流行、気温が低くなることなどで、外に出るのがおっくうになってしまう方もいるかもしれません。しかし、フレイルが進むと、身体の回復力や抵抗力が低下し、疲れやすさが改善しにくくなり、さらに感染症にかかると重症化しやすい傾向になります。フレイルを予防し、抵抗力を下げないように注意が必要です。

と存じますか?加齢による虚弱フレイルのこと



足腰を鍛えて フレイル予防!

開眼片脚立ち

転倒しないように必ずつかまるものがある場所で行いましょう。



左右1分間ずつ、1日3回

スクワット



かがむときは、ひざがつま先より前に出ないようにします。
体事が足の裏の真ん中にかかるようにします。

深呼吸をするペースで、5~6回繰り返す。1日3回



リーフレットをご希望の方は、社会福祉協議会美原区事務所まで、お気軽にお立ち寄りください。

会員投稿

◇川柳

北余部老人クラブ 瀬戸 敏弘

何もかも加齢と答え苦笑い
病んでみてはじめて分かる番目と耳

木材団地老人会 藤原 弘子

人助け我が身に返り嬉しきよ

◇詩

木材団地老人会 藤原 弘子

父の口癖だった
人には常に優しく笑顔で接し
それは心の財(たから)だ
父の教えを忘れず
感謝と共に人生を歩んできました
父よありがとう



皆さまの投稿をお待ちしています!

◆原稿募集

本紙では会員皆さまからの投稿を募集しています。クラブやサークル活動報告のほか、随想、紀行文、体験談、文芸作品(俳句・短歌・川柳・詩)などおくるってご投稿ください。また、写真や資料があれば同封していただきます。

【投稿先】

左記の宛先まで、もしくは各校区の校長を通じてお送りください。
〒547-0026

大阪市平野区喜連西4

丁目6-69

(株)博報社「堺市美原区老連だより」編集担当

次号発行予定は8月の