



発行所  
堺市南区老人クラブ連合会  
発行責任者 服部洋和  
〒595-8501 堺市南区美園1丁目23-9  
TEL.(072)291-9582

編集・印刷  
シルバード新聞社  
TEL.(06)6762-3746

\*次回発行は2021年10月1日です。原稿は7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。



堺市南区老人クラブ連合会会長 服部 洋和

### コロナ禍終息願う じっくり活動続ける

4月に就任したものの新型コロナウイルスに振り回された一年でした。4月の緊急事態宣言で、市老連も南区老連も、上期中は殆んどの会合や行事は中止となりました。

その中で老人クラブ集会所使用のガイドラインに従い、三密を避

け、手指の洗い消毒とマスクの着用と換気をしながら、ほそほそと活動しました。夏には市老連の寄付金から新型コロナウイルス予防策として、各校区に非接触型体温計や消毒液をお配りしました。下期に入りコロナの第二波の中でしたが、三密を避け検温をしながら、主に戸外での行事を中心に、巣籠りを避け、運動とコミュニケーションを図るべく少しずつ行事を開始しました。

内容は下表の通りですが、これらの行事には、今年には市老連より一部支援金をいただきました。今年には南区老連としては、旅行・演芸大会・囲碁将棋大会の行事は中止することになりました。

11月に入るとまた第三波の大海が押し寄せ、1月には11都府県



堺市南区長 佐小 元士

### 「新しい生活様式」の 定着に向けて

春風が心地よい頃、木々もすっかり芽吹き、新緑の葉が茂る季節となりました。

南区老人クラブ連合会の皆様におかれましては、益々ご健勝のこと

と、お慶び申し上げます。また、平素より、南区行政の各般にわたる温かいご理解、ご協力を賜り、心から厚くお礼申し上げます。

昨年度は、新型コロナウイルス感染拡大により4月に日本全国へ「緊急事態宣言」が発

出され、「不要不急の外出自粛」要請により、人との接触機会を減らすため全国でステイホームの取組みが行われました。こうした取組みの成果もあり、

イルスが猛威を振るった年度でした。老人クラブの活動におかれましては、このコロナ禍で感染を防止する観点から行事を中止するなど、今までに

を」といった感染予防を日常生活に定着させていくことが大切です。

堺市では、感染拡大の防止と職員の安全確保の観点から、市民と

とのお慶び申し上げます。また、平素より、南区行政の各般にわたる温かいご理解、ご協力を賜り、心から厚くお礼申し上げます。

昨年度は、新型コロナウイルス感染拡大により4月に日本全国へ「緊急事態宣言」が発

流行の波が収束しつつあったものの、11月からは、日本各地で第三波ともいえる感染拡大が起こり、令和3年1月に東京都、愛知県や大阪府などに「緊急事態宣言」が再発出されるなど、新型コロナウイルス

経験したことの無い状況となりました。

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐためには、「感染しない」「感染させない」「手洗い」「マスクの着用」「3つの密を避ける」「人との距離

職員、職員同士の接触の機会を減らす新しい仕事のスタイル「堺スタイルの働き方」を提唱しています。

南区役所では、ICT等の最先端技術を導入することで、感染予防対策、職員の業務改

で緊急事態宣言の再発出となりました。

コロナワクチンの開発も急ピッチに進められ世界で接種が始まりましたが、変異株もあらわれ、未だ見通しも立っていません。

感染拡大防止の自粛と経済活動停滞の狭間で難しい舵取りが迫られています。

私たち老人会としては、感染防止と健康管理に十分留意し、一日も早いコロナ

#### ＜令和2年度 南区老連開催行事＞

日時	場所	行事内容	参加者	市老連
6月20日	コスモス館	ジャガイモ掘り	15	
8月6日	COCOプラザ	泉北老友10月号発行	15	
9月28日	庭代グラウンド	ゲートボール大会	100	支援
10月17日	コスモス館	サツマイモ掘り	20	
10月19日	鴨谷体育館	デイスコン大会	60	支援
11月8日	村竹農園	みかん狩り	42	
11月9日	高野山	ウォーキングバスツアー	63	
11月17日	西原公園	グラウンドゴルフ大会	109	支援
11月25日	庭代グラウンド	ゲートボール大会	105	支援
2月5日	南区役所	泉北老友4月号発行	15	

終息を願う次第です。

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

コロナに負けず南区老連行事実施

# 久々のスポーツに大満足

## 笑顔満開の一日!

### 第29回グラウンドゴルフ大会

11月17日(火)、南区老連第29回グラウンドゴルフ大会が西原公園グラウンドで109名が参加して行われました。



109名が参加してグラウンドゴルフ大会開催

絶対のグラウンドゴルフ大会開催  
1位・二階堂▽2位  
・上道▽3位  
・中野▽4位  
・長谷川▽5位  
・矢野▽6位  
・百地▽7位  
・西上▽8位  
・弘田▽9位  
・西野▽10位  
・矢野  
・上女子部

樽谷▽3位・弘田▽4位  
・上村▽5位・樋口▽6位  
・神田▽7位・松浦▽8位  
・西園▽9位・真浦▽10位  
・永野

### ゲートボール 友好大会開く

### 暑さに負けず全員張り切ってプレー

2020年9月28日(月)、第29回グラウンドゴルフ大会開催された。また暑さのある中、友好大会が開催されました。



暑さもものは、100名が熱戦

1位・晴美台、2位・泉田中、3位・豊田  
1位・鉢ヶ峰A、2位・庭代台、3位・榎A  
1位・緑、2位・片蔵B、3位・榎B

### 熱のこもったプレー

#### 第75回ゲートボール大会

2020年11月25日(火)、庭代グラウンドにおいて105名が参加して、南区老連第75回ゲートボール大会が行われました。

### 3密さけて盛上げる

南区老連ディスコン大会  
庭代台校区 山本 善雄

10月19日(月)、鴨谷体育館で約60人、16チームが参加して南区老連ディスコン大会が開催されました。優勝したのは庭代台チーム。

試合の流れの中で歓喜や拍手、時にはため息、ハラハラドキドキしながらも、終始和やかに競技が行われていました。

入賞したチームには市老連からの贈りものが配られました。

ディスコン競技は体に負担をかけることが少なく、適度な運動ができるので、健康づくりに、仲間づくり、介護



昨年のディスコン競技大会のもよう

長にもこの競技を応援していただき、2月には南区長杯大会を開催する予定でしたが、残念ながら中止となりました。

この緊急事態宣言が解除になり、改めて開催できることを期待して待ちたいと思います。

予防に役立ちます。保健センターの健康作りグループの一員として登録しており、南区



庭代グラウンドで105名が参加し開催

1位・片

1位・片

# 和気あいあいのミカン狩

女性部長 山下 康子(歴代台)

新型コロナウイルスの感染拡大が続き、南区老連女性部の活動も何かと制約を受けました。そんな中、青木さんから3密を回避しやすい屋外行事で「ミカン狩りはどうですか？」と提案がありました。

役員会で皆さんにお諮りし実施することとなり、3役が早速、和泉市みずき台の「村竹農園」へ下見に行きました。その結果、11月8日(日)に開催と決まり、参加者を募りましたら当日の参加者が同農園に参集しました。

受付ではながらしばらく談笑しながら、コロナ対策で検温、消毒などを実施。思い思いにミカン狩りに熱中。ミカンは食べ放題でしたが、ある人は若い時のように沢山食べられないと苦笑しながら、1〜2個を賞味していました。

料理をしたり、洗濯物を干したり、掃除機をかけることは、歩くことと同じくらいの運動の強さがあります。家の中の活動を活発に行いましょう。日常生活を自身で行うことが運動になり、足腰を強くすることになります。

### 【お口】

◎お口の体操を！

お口も動かさないと衰えてきます。おいしく食べて、楽しくしゃべるために健口(けんこう)体操(嚥下体操)をしましょう。歯みがき・舌みがき・入れ歯のお手入れ・定期健診も忘れずに。

### 【つながり】

◎人とのつながりの機会を！

マスクの着用と手指洗いの実施、3密(密閉・密集・密接)を避けながら、地域の集まりや教室のほか、家族や友人、ご近所の方と話すなど、人と人とのつながりの機会を持ちましょう。

# フレイル予防を日常生活に取り入れよう

堺市南保健センター

最近、こんな事ありませんか？

- ▼散歩や買い物などで外出することが減った
- ▼歩くスピードが以前より遅くなった
- ▼他の人との交流が減った
- ▼買い物に行けないなどで、バランスの良い食事ができていない
- ▼他の人に同じことを何度も尋ねたり、物忘れが気になるようになった

感染症の拡大防止や天候などの影響で、外出を控えることによる運動不足から筋力が衰えたり、食欲がなくなったりする心配があります。

特に加齢に伴うさまざまな身体機能の低下(フレイル)を予防するために、日ごろの生活を工夫する必要があります。ちょっとした運動やバランスのよい食事を心がけ、生活リズムを整えましょう。



フレイル予防のヒント

フレイル予防のヒント

フレイル予防のヒント

校  
区  
リ  
ポ  
ー  
ト



月4回実施中の日本舞踊の会

みんなで楽しく活動中

泉ヶ丘東校区近況報告

健康会はわか 芝辻 昭子

(1)日本舞踊の会(月4回)  
興味のある方は是非見学にお越しください。

(2)リズム体操の会(月2回)  
皆元気で若々しく楽しんでいます。



2020/12/14



2020/12/14

人気のピンゴゲームを楽しむ



2020/12/2

若返りにもってこいのリズム体操の会

コロナ禍のためゲーム 景品の多少にかかわらず楽しいひと時でした。

健康である今の喜び

コロナ終息後の行事参加楽しみ

御池台校区 金安 清

小生、今年1月で85歳を迎えました。日本人男性の平均寿命年齢以上、神様に感謝。これまで大きな病気としては2011年に急性心筋梗塞でオベをすくらいで、今はますますの健康を維持しております。

昨年、夏頃までは週に3回のGG、1回のカラオケを楽しんでいたが、今はコロナ禍の影響で正に贅居生活。時々家の周辺の散歩をしています。歩く速度が落ちた。

コロナ終息後、Gを維持していこうと思つています。積極的に参加して健康

感染防止対策は万全のグラウンドゴルフ

福泉中央校区 山田 晃嗣

12月6日(日)、恒例の校区老人クラブ連合会主催のグラウンドゴルフ大会が40名の選手が参加して小学校グラウンドで行われました。新型コロナウイルスの影響

参加者の体調の確認、マスク装着、3密回避、道具類、備品等の消毒など。また開会式は簡略に、閉会式は省くなど、何時もと違った感じの大会となりましたが、この季節とは思われない暖かい穏やかな好天に恵まれて、選手の皆さんは日頃の練習の成果を存分に発揮し、入賞を目指してプレーを楽しんでいました。

コロナ禍もいずれ終息

楽しい活動参加で

健康長寿めざそう

# 密さて散歩・体操で体力増進

## 運転免許更新時の認知症テスト

### 事前勉強はネットのできる

榎塚台校区 吉岡 志浩

認知機能検査の内容 (介入課題)

たくさんの数字が書かれた表に、指定された数字(例「1」と「4」)に斜線を引いていく。

9	3	2	7	5	4	2	4	3
3	5	2	2	7	2	4	6	
6	5	2	7	9	6	3	2	
4	6	4	3	8	2	6	9	3
2	5		3	9	6	8		

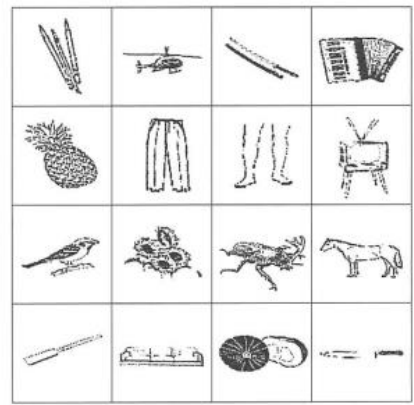
  

上段は指示された数字をマークするもの、下段は説明後、記憶して書き出す問題

後期高齢者の私は、運転免許更新時認知症テストを受け、結果を付けなければなりません。前回更新時にも行いましたが、終了後にネットを調べたら16種の4パターンが全て出ていました。しかし最近中止指令が出たのか問題集ネット販売のURLが幾つか見られる状態です。それでも幾つかのパターンが見られるものがあります。何れも制限時間があり、早く処理する必要があります。16種を記憶することは年齢的に結構難しくなっているため、要領よく処理せねばなりません。本屋で問題集を見ると、各問題と要領等が説明されているので、事前勉強にはなりません。因みにネット販売

本は税別1800円で別「東大王」のような高知能指数の者でなくとも、常識を持っている方ならば一人をバカにするなというような問題だと思えます。2017年3月か



Dパターンの紹介

暑い日だった。墓石を丁寧に磨き、仏花にたっぷり水をかける。今日の大施餓鬼には鎌倉の大覚寺から数十人の僧侶が月桂寺で読経が行われる。法話は(西頭共に座談して、八面清風を起す)二元的な生と死の枠から脱する、「両心(生と死を忘れる)を語るのである。宗助も大声で延命十句観音経を和讀して、奇妙に深遠な境地に浸っていた。その帰路、ホテル

の僧が仁王立ちで三つの大太鼓を響かせる、その音が一層気持ちを更に盛り上げる。護摩が焚かれ炎が上がる、折袴の音が一層気持ちを高ぶらせる。の着こなしの初老の婦人も、「お加護と財のお恵みを祈願してきましたの、あなたも行ってらっしゃいな」嬉し気に笑って言った。帰り際、「その横丁で深川めし屋をやります、よろしければ」。宗助は自然と暖簾を落していた。酒もはいると、下町の風情とほのかな色香に、その日の恵みを感じた。「宗助は今生きていくぞへへ」。

## 深川不動

御池台校区 田村みひる

が一線に続いており、広い境内にはお札やお守りなどの店が並び、大伽藍は板場と数十畳に及ぶ広さで、百数人が合掌すると、法螺貝が鳴り始めた。腕捲りした若い3人

ドンドン、ドーン。突然、合掌していた善男善女が、急にソワソワし始めた。仏前に上がると手にした鞆、ハンドバッグを護摩の炎に晒し始めた。隣にいた粹な海老茶

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



榎尾交遊クラブ音楽会 (2011年10月)



榎尾交遊クラブ泊旅行 (ホテルのイベント参加、2012年5月)



子ども見守り活動 (2011年12月)



美木多校区自治連合会体育祭 (ゲートボール参加、2012年5月)

校  
区  
リ  
ポ  
ー  
ト

あんな事、こんな事  
もありました

美木多校区 榎本 隆

## 麻雀との出会い

赤坂台校区 高橋 俊朗

私には5人の兄がいます。私が中学生の時に、姉が結婚しました。その相手の人が中学校の先生でした。父親が酒好きだったので、姉の相手の方もお酒が好きで、休みにになると家に遊びに来ていました。その時に初めて麻雀と出会いました。その後は、休みの度に家に来て、専ら家庭麻雀でした。高校を卒業する頃には一人前に点数を数えられる位になっていました。大学生生活は専ら麻雀が中心の生活でした。下宿生活だったので授業のない日は麻雀に浸っていました。当時の学生の遊びと言えば、パチンコ、玉突き位しか有りませんでした。今日のようにスマホとかカラオケとか有りませんでした。今の時代は、コミュニケーション能力判断の為、就活でマージャンを求められる事があるそうです。社会に出てからも、麻雀が得意だったので、コミュニケーションの発揮に役立ちました。仕事が終わると、

私には5人の兄がいます。私が中学生の時に、姉が結婚しました。その相手の人が中学校の先生でした。父親が酒好きだったので、姉の相手の方もお酒が好きで、休みにになると家に遊びに来ていました。その時に初めて麻雀と出会いました。その後は、休みの度に家に来て、専ら家庭麻雀でした。高校を卒業する頃には一人前に点数を数えられる位になっていました。大学生生活は専ら麻雀が中心の生活でした。下宿生活だったので授業のない日は麻雀に浸っていました。当時の学生の遊びと言えば、パチンコ、玉突き位しか有りませんでした。今日のようにスマホとかカラオケとか有りませんでした。今の時代は、コミュニケーション能力判断の為、就活でマージャンを求められる事があるそうです。社会に出てからも、麻雀が得意だったので、コミュニケーションの発揮に役立ちました。仕事が終わると、

ある時、急に麻雀をする気が無くなりました。今、考えても何故かわかりません。そんな生活スタイルに飽きたのかもしれない(生活面、仕事面、家庭面等いろいろな方面に弊害が重なり自分なりに潮時と思つたので、それから今まで、(松友会麻雀クラブに入会するまで)約35年間ほど麻雀をしたいと思います。年齢も古希を迎え、又、退職した事もあり、そして又、家内が松友会麻雀クラブに加入したのをきっかけに、麻雀を懐かしく思つて来ました。そして、今から3年前に松友会麻雀クラブに入会させて頂き今日に至っています。

負のイメージしかなかった麻雀が見直され、今、各自治体の文化教室で健康麻雀が盛んに行われています。ストレス解消、認知機能低下の防止、コミュニケーションの場として、これからも続けていきたいと思つています。

まさか、この年で麻雀が役に立つとは思っていませんでした。きつと、義兄も草葉の陰で喜んでいてと思います。

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

校

区

リ

ポ

ー

ト

# コロナに負けない 友好の絆、深めよう



World Health Organization  
(https://www.who.int/)

WHOの  
説明では、  
これはギリ  
シャ神話に  
登場する治  
療の神アス  
クレピオス  
に由来し、  
この神は死  
を拒むとされ、  
その時息子は近くの家  
へ助けを求めに走っ  
た。するとそこのおは  
ちゃんに「今、忙しい  
から、よその人に頼ん  
でみて」と言われ、と  
つさに200歳位ある

私は巳年生まれで今年  
は傘寿を迎え、最晩  
年の軌道に入った。八  
十歳と書けば短く、八  
十年と書けば長い人生  
の道程だった。  
小さい頃「巳」(へ  
び)の古称でヘミ・蛇の  
略、またヘビの象形  
は「気持悪い」「執念  
深い」「陰湿」と周り  
から嫌われ、自分でも  
好感が持てず、生れ年  
を聞かれるのが嫌だっ  
た。両親は脱皮したへ  
び皮を財布や筆筒に入  
れて金運・蓄財の縁起  
物とし、へびは神様の  
遣いで大切にされると  
慰めてくれた。  
長じて、京の都を守  
る四神や高松塚古墳、  
キトラ古墳壁画の北の

## WHO アスクレピオスのへびの杖 「巳」の執念でコロナ退散願う

竹城台校区 洞口 公俊

今や中年まっ盛りだが…

## 子ども自慢アレコレ

美木多校区 檜本 隆

私には3人の子とも  
がいます。まず長男が  
ら紹介します。  
彼は小学4年生の  
時、友達と自転車が高  
橋交差点近くの和田川  
の堤防が急に高くなっ  
ている所で、友達が5  
メートル以上もあると思わ  
れる高さから落ちた。  
説明では、  
これはギリ  
シャ神話に  
登場する治  
療の神アス  
クレピオス  
に由来し、  
この神は死  
を拒むとされ、  
その時息子は近くの家  
へ助けを求めに走っ  
た。するとそこのおは  
ちゃんに「今、忙しい  
から、よその人に頼ん  
でみて」と言われ、と  
つさに200歳位ある

れ、疫病退散を願うと  
へびに姿を変え鎮めた  
と伝わり、医学の象徴  
となっている。  
「巳」の力で新型コロナ  
の一日も早い退散  
を祈願している。  
家に走って帰り、母親  
に急を告げた。  
母親はこれは大変と  
思い、息子と一緒に川  
に飛びよりに走った。  
下を見ると友達が泣い  
ていたが私には助けら  
れないと思ひ、すぐそ  
ばの薬局へ走り、  
長靴と懐中電灯を  
借りて戻ってみる  
と、通りがかった  
おじさんが上手に  
引き上げてくれま  
した。  
そんな危険なこ  
とがあったと聞いて  
びびりするや  
ら、無事に助かっ  
た事に親子で喜ん  
だこともあった。まし  
て息子の活躍も素暗ら  
しかったと誉めて、見  
物人も皆で喜び合った  
そうです。(50歳・2人  
の子持ち)。  
次は長女を紹介しま  
す。  
夏の終わり頃、まだ  
まだ暑い日の午後に私  
の店に「おじいちゃん  
が表で倒れて動かな  
い」と電話があった。  
「頭の下に座布団を敷  
いて救急車を呼べ！」  
と言ってすぐ帰ってみ  
ると、すでに救急車も  
来ていて私が乗るとす



ちゃんと行くの」と  
聞いたら「農協にタバ  
コを買いに行く」と言  
うので「私が後で買っ  
て来てあげるから一緒  
に帰ろう」と連れて帰  
ってきた。するとすぐ  
にタバコの事はコロッ  
と忘れて「お茶を一杯  
入れてくれ」と言った  
きり、もう知らん顔を  
していた。「あのタバ  
コはどこへ行ったのか  
なあ」と次女の話に皆  
大笑いした事もあった  
(47歳・男ばかり4人  
の子持ち)。

ぐに病院に向かった。  
それまでは長女も心配  
していただろう(49歳  
・2人の子持ち・千葉  
県在住)。  
次は次女を紹介しま  
す。  
学校からの帰り道、  
向こうから変なおじい  
ちゃんが来るなあと思  
って見ていたら、何と  
うちのおじいちゃんだ  
った。右足はそろりで  
左足はゲタで何ともお  
かしな格好で、クスク  
と小さく笑い「おじい

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

# 「健康・友愛・奉仕」の精神忘れずに

## 私の健康法 目標立てて 続けるのが大事

おかげで元気に活動中です

御池台校区 小引 忠彦

今から10数年前、70歳で仕事を離れた時思ったことは、これからの日々をどのように過ごすかという不安でした。老人会には加入させてもらいましたが、

すると一日が終わるのが心配で次の誓いを立てました。

①朝起きたらまず髪を剃る。

②毎日1万歩歩く。

③酒類は夕刻5時までは飲まない。

④月に一回以上金剛山に登る。

①は何時でも出かけるようにとの心の準備でした。

②は朝の御池公園でのラジオ体操後、グループでウォーキング、ほかジムの

## 5キロを楽しくウォーキング 泉北緑道の紅葉楽しむ

泉ヶ丘東校区美やま会 西尾 巳喜男



大蓮公園まで楽しくウォーキングして全員完歩

当会では11月に「歩こう会」を実施しました。今回は3回目で、

区晴美台から目的地でリニユーアルされ、子供たちも楽しく遊ぶ「大蓮公園」まで、泉北緑道5キロを美しい紅葉を楽しみながらウォーキングし、参加者17名が全員完歩しました。

### 参加者全員元気に完歩

公園の芝生広場にて弁当屋食会で歓談、無事解散し、めいめい帰路に着きました。



歩行、太極拳でこなし、てきまつた。③は同じ年の従兄弟が退職後、朝からの飲酒癖で70歳で胃腸のためこの世を去ったことが頭にありました。

④は80歳までに100回登山の押印をもら

つて、一応クリア。今は気が切れてしまい、登ってはいません。しかし、こうした目標を立てての継続の結果か、これといった病気にもならずに来られた幸せに感謝しています。

これからも、老人会活動に参加できる健康を保っていただければと願う今日この頃です。

### 編集後記

新型コロナウイルス感染症拡大を防ぐために老人クラブの諸活動が中止となる中、南区老連新聞「泉北老友」に多くの会員の皆様から投稿いただき本当にありがとうございます。さて、上神谷校区でも毎春秋が深まる頃、小学校の1年生児童と私たちの子ども達の遊びを通してともに楽しい時間をもっています。残念ながら昨年とは中止となりました。

このように予定していた活動の中止が続くなかでしたが、少しでも学校の安全の一助になればと、女性部会では消毒用として新しいタオル250枚の布巾をそれぞれ密になるこ

ご協賛各位への御礼 「泉北老友」の発刊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

とを避けながら制作し小学校に贈りました。まだまだ、自粛生活が続きますが、私たちも感染防止に十分留意して過ごしましょう。そして、コロナ禍の収束後は、笑顔いっぱい交流できることを、皆さんとともに祈りたいと思います。 おわりに、緊急事態宣言が発出され、様々な活動自粛が求められるなか、唯一会員の交流を紙面で実現するため発行にご尽力いただいた委員の皆様、日々老人クラブ活動を応援していただいている事業所の皆様、編集・印刷にご協力いただいたシルバー新聞社の方々に心からお礼申し上げます。(上神谷校区・八田 忠敬)



# 泉北老友文芸サロン

## 短歌

福泉中央校区 辻田 尚美  
万歩計冬の日差しを背に受けて  
路地裏通り今朝のストレッチ  
冬至の朝カメヲ抱えて急ぎ足  
金剛山の日の出を拝む

福泉中央校区 山本喜恵子  
古座川に威風堂々一枚岩  
心やさしき同級生ありてこそ  
ただひとり兄ちゃんと呼びし伯父  
旅立ちて百歳生き抜き  
あっぱれな人生

福泉中央校区 田中 高子  
コロナ禍に負けじと歩くと夕  
老いの甘えを突き飛ばしつ  
つらい事うれしき事を願ひつ  
新しい年への望みふくらむ

福泉中央校区 田中 高子  
寺まいり風のつめたい日暮れ時  
野仏いくつか手をあわせた  
ああうれし背中掻いてと言った孫  
肩もみしてくれて倍がえし

福泉中央校区 辻本 利子  
世の中はコロナコロナでさわぎしが  
我はゆっくり新聞読む  
孫も来てにぎやかな正月も過ぎ  
またもとの静かな日々戻る

福泉中央校区 横道シゲ子  
クリスマス光かがやく電光の  
サンタおじさん笑顔はっこり  
お正月新年迎える鏡もち  
丸く重ねて感謝の日々

上神谷校区 櫻湖 和代  
渡り鳥帰りの道もセンサーで  
大空かけて北の大地へ

美木多校区 中辻眞佐子  
紅の衣まどえる山茶花や  
寒き朝にも微笑み誘ふ  
三密を避けて年の瀬叙しけり  
心を密に春を待たな

## 俳句

美木多校区 西上 梅子  
寒椿やさしく人を引き寄せる  
高い斜面から赤いろ輝く  
澄みわたるよき朝の庭梅の木に  
さえずる鳥が春を呼ぶかに

福泉中央校区 巽 崇  
秋ナスピ草に隠れて嫁嫁す

御池台校区 橋本 恵子  
風花やせいっぱいに生きてみん  
御池台校区 池澤 睦子  
春霞三つの密で武装して

御池台校区 市岡 昌子  
ふる里の野の匂ひ立つ菜飯かな

御池台校区 小吹 洋子  
自転車を飛ばす若者萌えの道

御池台校区 田岡 文  
陵の深き眠りに下萌ゆる

福泉中央校区 岩井美智子  
野菊追記憶の扉開きけり  
訃報あり雪舞う夜更けの街灯り  
コロナ禍に願ひは多し初詣

御池台校区 佐々 匠  
リハビリを終えて見上げる春の星  
春めくや生かされて居り生きてゆく

上神谷校区 向井佐和子  
静けさの豊かなる刻寒の村

上神谷校区 片山 茂  
密をさげ幸せねがう初詣  
冬とつらい和泉山脈雪けしよう

上神谷校区 井守たかし  
大晦日コロナ対策三家族  
門松や松竹梅は氏子より

上神谷校区 芝本 君子  
初雪の山禽の声遠さかる  
境内の焚火を囲む氏子衆

御池台校区 小引 忠彦  
炭焼きの小屋根に残り葦草

御池台校区 中川チエ子  
湧水の音高なりて山笑ふ



早獲のナスピ

## 川柳

美木多校区 北條サヨ子  
暑かろが寒かろが犬は迎え出て  
主確かめ愛を確かめ

御池台校区 小田 健一  
コロナ禍やワクチン打ては薬ちゃんか  
答弁者行ったり来たり時間ロス  
(国会中継を視て)

福泉中央校区 玉瀬 富夫  
ゆっくりと生きてみたいね五年は  
コンビニはこの世を救う守り神

美木多校区 北條 節子  
人間は我を知らず我ほど  
知り難いものはないのである  
今日であるあること難き今日である

御池台校区 池澤 睦子  
春霞三つの密で武装して

御池台校区 市岡 昌子  
ふる里の野の匂ひ立つ菜飯かな

御池台校区 小吹 洋子  
自転車を飛ばす若者萌えの道

御池台校区 田岡 文  
陵の深き眠りに下萌ゆる

福泉中央校区 岩井美智子  
野菊追記憶の扉開きけり  
訃報あり雪舞う夜更けの街灯り  
コロナ禍に願ひは多し初詣

御池台校区 佐々 匠  
リハビリを終えて見上げる春の星  
春めくや生かされて居り生きてゆく

上神谷校区 向井佐和子  
静けさの豊かなる刻寒の村

上神谷校区 片山 茂  
密をさげ幸せねがう初詣  
冬とつらい和泉山脈雪けしよう

上神谷校区 井守たかし  
大晦日コロナ対策三家族  
門松や松竹梅は氏子より

上神谷校区 芝本 君子  
初雪の山禽の声遠さかる  
境内の焚火を囲む氏子衆

御池台校区 小引 忠彦  
炭焼きの小屋根に残り葦草

御池台校区 中川チエ子  
湧水の音高なりて山笑ふ

フレイルとは、加齢とともに身体機能や認知機能などが低下し、「健康」と「要介護」の間にある状態のことです。

「虚弱」を意味する英語「frailty (フレイルティ)」が語源で、65歳以上の1割が該当し、75歳以上で大きく増えるとされます。

感染症が心配だからと自宅でもせず過ごしていると、フレイルの進行が心配です。チェックしてみましょう！

- ▶体重が減ってきた
- ▶疲れやすい
- ▶握力の低下
- ▶歩く速さが落ちた
- ▶体を動かすことが少ない

3つ以上あてはまる状態がフレイルです。

**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  
★「脚コッカー体操」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・口腔ケア**  
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

### 介護予防のための3つの心がけ

## たいせつな「あ・し・た」

\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*  
\*\*\*\*\*

**あなたも老人クラブへ参加しませんか**

老人クラブでは趣味を通じた生きがい活動や高齢者が相互に支え合う友愛活動、子供たちの見守りや交流活動、さらに高齢者ならではの伝承活動や美化活動など、地域を豊かにする社会貢献活動にも取り組んでいます。

私たちは、一人でも多くの皆さんに「老人クラブ」を知って頂き、活動の輪に参加して頂くために会員増強運動を推進しています。



コロナのない世界に飛び立とう  
御池台校区 由肥 忠義



コロナ禍にも耐えてフキノトウ健在  
庭代台校区 小田 健一

コロナ禍の収束願って

全山紅葉!  
秋の高野山

11月9日、秋も深まった高野山に行ってみました。  
南区老連主催の高野山ウォーク・バスツアーで、総勢63名が大型バス3台に分乗して、晩秋の高野山をウォークキング、全山色彩やか

な紅葉真っ盛りでした。各校区ごとにお気入りの寺社を参詣して、お昼はボリユームたつぷりの精選料理に舌鼓を打って、アルコールも少々入り、大変満足な一日を過ごさせていただきました。

ウォークバスツアー満喫

美木多校区 酒井 基司



2020/11/09:09



①全山紅葉真っ盛りの高野山  
②おいしい精選料理に参加者一同大満足



<桜>甲斐田川 (2020年4月)  
美木多校区 西上 義次



<ススキ>生石高原 (2020年10月) 西上 義次



<メタセコイヤ>新檜尾公園 (2020年11月) 西上 義次



<カワセミ>御池台校区 丸木 利明