

浜寺石津校区老人クラブ連合会
 浜寺校区松寿会老人クラブ連合会
 浜寺東校区老人クラブ連合会
 浜寺昭和校区老人クラブ連合会
 津久野校区老人クラブ連合会
 向 丘校区老人クラブ連合会
 向 岡校区老人クラブ連合会
 鳳 校区老人クラブ連合会
 鳳 南校区老人クラブ連合会
 福泉校区高齢者クラブ連合会
 福泉東校区老人クラブ連合会

第15回 西区老連 ディスカン大会
熱のこもった試合を展開しました!

狙いを定め、力を合わせて全集中!

令和2年11月19日、第15回西区老連ディスクン大会が家原大池体育館大アリーナで開催されました。新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、事業の中止や延期が続くなかで、検温・手指消毒など感染防止対策を万全に整え、区内各地域から16チーム、130名が参加しました。

大会は、トーナメント形式（敗者復活戦あり）で行われ、選手は一投一投狙いを定めてディスクを投げて熱戦を繰り広げました。力加減が難しく、コートから出てしまったり、思うところに行かない場面もありましたが、仲間同士で励ましたえ合いながら試合を進め、マスクの中は笑顔が溢れていました。

大混戦となった大会は、鳳南Bチームが制しました。

〈大会結果〉
 優勝 鳳南Bチーム
 準優勝 浜寺昭和Aチーム
 第3位 向丘Bチーム

Congratulations

私たちは、堺市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

新型コロナウイルスに負けるな がんばろう西区老連

堺市西区老人クラブ連合会
会長 西村 弘一



木々の新緑が春光に映える季節になりました。平素は西区老人クラブ連合会の活動にご支援、ご協力を賜り、誠にありがとうございます。

昨年1月中国に端を発した新型コロナウイルス感染症は、瞬く間に全世界に拡大する異常事態が発生。4月には政府は緊急事態宣言を発出し堺市老連から活動の自粛の協力依頼がありました。

さて、4月1日以降に65歳以上の高齢者に新型コロナウイルスのワクチン接種のクーポン券を対象者に発送すると報道がありました。対象者は3600万人に達するとのことで、田舎な接種を促している。一刻も早く事態が改善、収束がくることを心から祈ります。

「運動」「栄養」「社会参加」3項目は全老連からの呼びかけです。

新型コロナウイルスと フレイル予防について

西保健福祉総合センター
所長 岡本 吉章



陽春の候、西区老人クラブ連合会の皆様方におかれましては、ますますご清栄のこととお喜び申し上げます。平素は、貴連合会をはじめ、各種団体の皆様には地域の福祉向上や安全・安心社会の実現に向けて様々な活動にご尽力を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、新型コロナウイルスが猛威を振るうなか、貴連合会の活動も制約を余儀なくされておられるのでは

お察しいたします。感染予防のために外出を控えるようになると、戸外での運動の機会が減ります。また、買い物や食事の機会が減少することにより偏った食事になることも考えられます。さらには、人の交流の機会が乏しくなり会話が減ると、お口の健康を保つことが難しくなります。こうした機会の減少は、フレイル(加齢に伴う高齢者の心身機能の低下、健常から要介護に移る段階)の

状態の悪化に拍車をかけてしまいます。

当センターの西保健センターでは、保健師や管理栄養士、歯科衛生士などの専門職が、健康づくりに関する様々な相談を受け付けております。フレイル予防のために自宅でも体を動かすことを心がけ、堺コッカラ体操等の適度な運動で体力づくりをしましょう。

また、食事は低栄養の予防や筋力を減らさないよう、乾物や冷凍食品等も活用し、1日3食、いろいろな食品をとりましょう。食後には必ず歯磨きをし、健康なお口を保ちましょう。口周りの筋力保持のために、頬や

舌を動かすお口の体操も効果的です。令和3年3月号西区広報紙で、「さかい食育体操」を紹介しています。毎日の生活を工夫し、フレイルを予防しましょう。

新型コロナウイルスワクチン接種も近々始まりま

す。いずれは以前のよう

普通に外出もできるよ

うになると期待されて

います。

皆様方には、誰もが生き

生きとて暮らせる地域

づくりに向けて、引き続き

ご協力をお願い申し上げ

ます。純びにあたり、貴

連合会の益々の発展と

会員の皆様の変わらぬ

お力添えを賜りますよう

お願い申し上げます。

「新しい生活様式」を

実践して、クラブ活

動を楽しみましょう!

距離をとろう

マスクの着用

手洗い、手指の消毒

こまめに換気

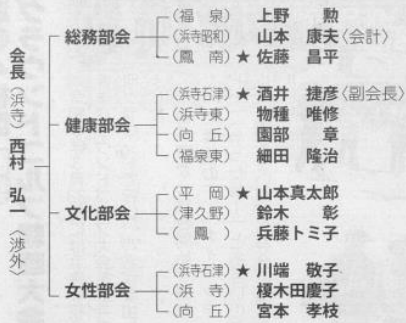
私たちは、堺市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

ち老人クラブ会員は「のばそうー健康寿命、担おうー地域づくりを」のメインテーマのもと、生きがいづくり、健康づくりを基本に皆様

が住み慣れた地域で安心して、いきいきと暮らし続けることができるよう西区老連の校区長、役員一同努力してまいりますので、会員

の皆様の変わらぬお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

令和3年度 組織図 ★印は各部責任者



※ 令和 3 年度より部会は 4 部会に変更になりました
①総務部会 ②健康部会 ③文化部会 ④女性部会

西区健康セミナー開催

介護予防活動とフレイル

3月11日、西文化会館ウエスティ7階セミナーホールにおいて西区健康セミナーが開催され、約70名が参加しました。



「介護予防活動とフレイル」の演題で、西区地域包括支援センターから4名の講師を迎えました。参加者の方々に「口ナ禍でも運動」「栄養」「社会参加」を意識して、今まで以上に介護予防に取り組んでいただけるとの意図を高めてもらうことを目的に行われました。はじめに地域包括支援センターの紹介の後、あまり聞き慣れない「フレイル」「ロコモティブシンドローム」「サルコペニア」などの説明がありました。フレイルとは、加齢とともに心身の活力(身体的機能や認知

機能などの低下が見られる状態のこと、健康な状態と要介護状態の中間的な段階です。元気な時から介護予防をすることが大切で、健康長寿のための3つの柱「あ・し・た」を教えていただきました。「あ・る・く」は身体活動のこと、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」は仲間と集まったりボランティア活動に参加し、社会参加すること。「た・べ」は食生活や口腔機能のこと。栄養バランスの整った食事と口腔ケアでおいしく食べ、病気になるに



くするために低栄養状態を防ぐことが大切だと教えていただきました。それから休憩と換気を行った後は「ロコモ体操」と「健口体操」を実践する「あした体操」が紹介され、講師の指導のもと、無理なく体を動かしました。

最後は「高齢者の消費者トラブル」についての講演がありました。高齢者が狙われやすい詐欺や悪質商法は手口も巧妙化し、高齢者本人の心掛けだけでは防げないケースが増えていきます。家族や地域のみならず、協力して行う見守りは、重要な対策になることを学びました。



令和3年度 西区老連行事予定 ※ 日程は変更になる場合があります

月	事業内容
4	第1回西区老連 校区長・女性部三役会議 春季グラウンド・ゴルフ大会実行委員会 春季ゲートボール親睦大会
5	春季ディスコン親睦大会実行委員会 第1回西区老連 女性部代表者会議
6	春季グラウンド・ゴルフ親睦大会(市老連予選会) 第2回西区老連 校区長・女性部三役会議
7	第2回西区老連 女性部代表者会議 第3回西区老連 校区長・女性部三役会議
8	西区老連 高齢者作品展 秋季グラウンド・ゴルフ大会実行委員会
9	第3回西区老連 女性部代表者会議 第4回西区老連 校区長・女性部三役会議
10	西区高齢者福祉大会実行委員会 秋季グラウンド・ゴルフ親睦大会
11	秋季ゲートボール親睦大会 西区高齢者福祉大会 第4回西区老連 女性部代表者会議
12	第5回西区老連 校区長・女性部三役会議 西区老連 日帰り研修旅行 西区老連 健康厚生セミナー
4年	西区老連 新年互礼会
1	西区老連 ディスコン親睦大会実行委員会
2	第6回西区老連 校区長・女性部三役会議 西区ディスコン親睦大会
3	第5回西区老連 女性部代表者会議 西区老連 校区長・女性部役員研修

私たちは、堺市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

浜寺4校区

浜寺4校区春季
グラウンドゴルフ親睦大会



大会結果 ※敬称略
優勝 本庄 丈人(浜寺)
準優勝 寺田 春子(浜寺昭和)
第3位 山本 幸由(浜寺昭和)

令和3年3月23日には浜寺4校区春季グラウンドゴルフ大会を浜寺元町グラウンドで行い、77名が参加しました。
午前9時から試合開始。晴れわたった青空の下、「ナイスショット」「やったね」とお互いのプレイを讃え合いながら存分に楽しみました。

平岡

正月用の花の寄せ植え講習会



平岡校区地域会館 (若葉会)

平岡校区老人クラブ連合会の恒例行事5月に春の花、12月に正月用の2回に分けて実施しています。
令和2年の4月に緊急事態宣言が発令されたため、春の花の寄せ植え講習会を中止しました。女性会員が大変楽しみにしていることから、12月の正月用の寄せ植え講習会は是非とも開催しようとの計画しました。新型コロナウイルスの感染拡大防止対策の徹底を役員会で議論し、12月20日実施しました。単位クラブごとに分散し3カ所の会館を利用す

ば密にならないと考えました。「コロナのためにできません」という言葉を耳にするたびに、聞いている方も「しかたないね」と納得します。今やコロナは何事もやらない言い訳、できない言い訳としてまかり通っており、まかり通っているように思えてなりません。密にならない工夫と検温・手指の消毒・マスクの着用で無事終わることができました。75人の参加でした。葉牡丹が正月に飾れる理由は、元々は正月の

飾りは「牡丹」が主流だったので、葉牡丹の人気が右肩上がりになりました。葉牡丹の花言葉は愛を包む心慈愛、祝福などがあります。色づいた葉っぱが

中心の花を優しく包んでいます。赤ちゃんを包むように見えることから考えられたようです。(平岡校区老人クラブ連合会)



みどり会館 (緑住宅会)



検温



平岡会館 (親和会)

新型コロナワクチンに
便乗した詐欺にご注意ください!

全額公費で接種を行うため、無料で接種できます。ワクチン接種について費用負担を求めめることはありませんので、便乗詐欺にご注意ください。

こんな電話は詐欺!

- 行政機関職員などを名乗り、
- ◎「高齢者が優先的に新型コロナワクチン接種を受けられる」
- ◎「予約を取るのに、指定の口座に現金を振り込んで」などと騙り、「新型コロナワクチン接種」を口実に現金の振り込みを要求します。



「新型コロナワクチン接種」に関して「お金が必要」などと言われたら、電話を切って、警察に相談をしましょう!

西堺警察署 072-274-1234

泉 新型コロナウイルス禍の高齢者クラブ活動報告



昨年、クリスマス会が新型コロナウイルス感染予防のため中止することになり、代わりにできる行事を役員会議で協議した結果、お散歩会に決定しました。原田集会所を発着とし、町内を約1時間歩く予定です。途中で歴史のある物等の概要説明をしながら歩くのです。実行した結果、説明や雑談しながらの歩きで、予想以上に時間を要し、途中でコースを短縮して終了しました。短縮したコースの残りは、2回目に実施しまし

泉 運動不足解消と気分転換への卓球活動開催について

新型コロナウイルス感染の外出自粛で運動不足の解消と気分転換をはかりたい趣旨で何かの運動や活動をやりたいたい、この高齢女性を中心とした強い要望により高齢者の役員会議と自治会の役員会議でいろいろな角度から鋭意検討を再三にわたって繰り返した。



その結果、室内活動は出入口、窓の開放、空気換気浄水器設置、うがい、マスク、消毒の各徹底、それに食事やカラオケは一切禁止

た。1回目は12月6日参加14名、2回目は2月14日参加12名で、両日とも好天に恵まれ、良い運動と交流の場になりました。町内でありながら、初めて来たわ、今まで知らなかったわ、という声がいくつもありません。説明文を準備して、忘れていたことや改めて気づいたことがありました。主なものは、町内にある府立鳳高校のことです。今年創立100周年を迎えることので、子どもの頃に聞いた、一人の篤志家が敷地

の殆どの購入費用を寄贈したことです。また、市に登録した当自治会単独の共有財産として、溜池が4池と墓地があることとです。今でも周辺に農地が多くあります。そして町外ながら(和泉市上代町)と近くにある国史跡の和泉黄金塚古墳です。ここは数年前まで町内在住の人の所有地でした。昭和26年頃に末永雅雄博士、女高齢者から自由に参加したい旨の多数意見があり開催を決めた。そこで7月から週1回、2回実施していたら男女高齢者の参加者が次第に増加したが、月曜日の実施は通院治療日と重なっている人が多いため、参加者が協議して火曜日1回に変更することを決定し現在に至っている。

最近では社協職員の奨励や他地区高齢者の飛び入り参加など1台の卓球台では不十分で順番が回らぬ程の反響ありで、多数の高齢者から気分転換になり運

動不足も解消され、実に効果的である旨の称賛好評となつてゐる。
(菱木奥高齢者クラブ 会長 坂下信一郎)

また、当会員と一般の人

また、当会員と一般の人

また、当会員と一般の人



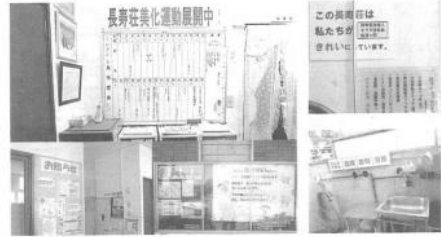
私たちは、堺市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

また、当会員と一般の人

また、当会員と一般の人

浜寺石津

石津長寿荘の美化運動に思う



昨年8月より長寿荘の美化運動の展開を始めました。いわゆる整理・整頓・清掃の3S運動で、活動期間は4カ月間でした。

全役員が対象として長寿荘ホール、物置、事務所、玄関、給湯室、外回りなど8カ所に担当者を決めて展開しました。

毎月の単位会長会議では進捗状況を発表して、問題点は協議のうえ改善につなげました。

具体的には、表示類の作

成はパソコンクラブの応援。マグネット掲示板は小学校から協力いただき制作。小物類は百均の活用など。

本活動において、チームごとにアイデアを出し合い工夫を重ねていく過程に、人間関係が深まり、真の意義があったと思います。

今や見える形に整理整頓された長寿荘は、入口に入った途端に驚き！みんなに自慢が出来る姿になりました。是非是非、長寿荘へお越しください。お待ちしています。

浜寺石津校区 藤村 秀次

浜寺石津

秋の歩こう会に参加して



11月25日、爽やかな秋空のもとクラブ会員21名は大阪市立長居植物園を目的地に

ウォーキングしました。最寄り駅(阪堺電車細井川駅)からウォーキング組(約2.2キロメートル)と

ウォーキングに不安の方はバス組に分かれて現地へ。因みに細井川駅までは無料のおでかけ応援カードを利用しました。

園内ではダリア等の花々の観賞、野路菊を写生する人々、野鳥を追いかけるカメラマニア、園児の無邪気な風景、落ち



葉を踏みしめる足音等と癒される空間を満喫し、帰路時ほどの顔も笑顔に溢れていました。

浜寺石津校区 種田 武司

投稿欄

世代間交流 「メッセージジカード」を偲んで

浜寺石津校区 藤村 秀夫



私を担当する第15長寿会会員のお祖父様が1月11日に急逝されました。生前に連町主催の「メッセージカードの交換」用紙に見重へたメッセージを遺されました(年齢84歳)。この地に育ち激動の戦時中、戦後生き抜いてこられた証が記されていました。その中で印象に残ったことは、まずは戦時中、日本陸軍の高射砲陣地があり、兵隊さんを見かけたこと。次に戦後は海も開放され、家近くの砂浜の波打ち際ではアサリが採れ、潮の流れによってウナギもとれたこと。そして昭和24年まで大阪市電(三寶線)が芦原橋から浜寺までの区間が運行されていたことでした。現在の阪堺



電車とは違いますが、後日遺稿となったメッセージカードを奥様に届けました。子ども、孫たちに見せてあげたいという思いに

私たちは、堺市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

芸文員会

俳句



寒鴉一声残し何処へか
向丘校区 高田 直昭

厄をみな吹き払ひたり夜半の風
向丘校区 斎藤 高生

寒空を押し上げ町の灯の点る
向丘校区 渡部 唯子

青空と海水仙の白と黄と
向丘校区 高橋 寿美

春近し体育館に響く声
向丘校区 竹澤 信子

早朝の友との散歩せり鳴く
向丘校区 西 寛子

本厄の次男を想ひ小豆煮る
向丘校区 横山 芳子

百燈を念じて上り厄払ひ
向丘校区 森川 友美

着ぶくれて急に年寄りめきしかな
酒蔵の見学新酒目当なる
公園のベンチ清席小六月
浜寺校区 奥 和子

若葉冷大和の茶粥すすりけり
わが庵の飛石三つ椿落つ
浜寺校区 小孫 和子

短歌

人のため犠牲になりし動物の苦痛
おもえばコロナが憎い
(ワクチンをつくるために苦しむ動物がいることが忘れられせん)

投稿欄

民主主義第1期生の想い出

浜寺昭和校区 平山 芳弘

「承知の通り、わが国は昭和15年12月8日に戦争を始め、昭和20年8月15日戦争に敗れた。アメリカ、イギリス、ロシア、中国の支配下制定された憲法(昭和21年5月)―主権在民、象徴天皇、三権分立等―に基づく新しい教育制度(所謂6・3・3制)が策定実施された。したがって、新制中学校は昭和22年4月から開校されたと言える。私は、昭和10年1月28



日生れなので、新教育制度の6・3・3制の中学校がスタートした年の1年生であり、振り返ってみると日本の民主教育は自分達から始められたという自負もある。学校はスタートしたが、もちろん校舎も教室もない。小学校の講堂(体育館)を借仕切りしたので、教室を勉強している生徒に、隣の部屋の英語が聞こえてくるという状況だった。新教育制度が始まって丁度一年半、昭和23年10月にバラック建の校舎(教室)が準備されたが、もちろん机や椅子はない。中学生自身が大八車を引いて金岡にある塚の刑務所まで取りに行ったことを憶い出す。運搬会社が充実している今から思えば夢のような話だが、誰一人文句も言わず金岡にある刑務所から持ち帰った机と椅子を教室に並べて自分の席に座ったことを憶い出す。あれから75年になりましたが、記念に一筆したためました。

川柳

損ばかりしても又買う宝クジ
浜寺昭和校区 橋本セイ子

八十路坂二三歩下って妻のあと
浜寺昭和校区 森田十三子

損得をすく口に出す現代っ子
浜寺昭和校区 松井 路

似合つかしら鏡に妻の独り言
浜寺昭和校区 松永 庄三

鉛持ってマスクの中であける口
浜寺昭和校区 高橋 司



「孤独な桜」

空き屋敷庭の桜は健気にも花を咲かせて主人待ちらおり
浜寺東校区 谷川與理子

満開の桜の花を愛てるなり、いとさめきの爛漫の春
浜寺昭和校区 辻 光

年賀状交換途絶え面影が空に広がる私も高令
浜寺昭和校区 永井 智子

朝刊で一巻に読む年月日

朝刊で一巻に読む年月日
浜寺東校区 谷川與理子

オリンピックやるかやらぬかどつちやでも
浜寺東校区 物種 唯修

今風は母がリリカで子が正子
行つてないその来前の奥さんと
浜寺東校区 岸 千紗子

コロナ菌近づかないでひな祭り
年寄りの守りはテレビがしてくれる
向丘校区 小谷 武子

コロナ禍でパパの料理は進化する
ひな祭り小さな手指ハイビス
浜寺校区 西本恵美子

被災地にまたも無情の雪が降る
巣籠りてコロナ終息待た俺びる
浜寺校区 中谷 良江

妻が言うあんた孫より手がかかる
焼肉だにっくきコロナかみころせ
仲が良い助けられたり助けたり
うまかつたいつも元気になる出づばら
浜寺石津校区 乙女 次郎

私たちは、堺市西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 西区老人クラブ連合会 秋季ゴルフラウンド・ジュニア大会



コロナを吹っ飛ばせ!



晴天のもと、はつらつプレーが光りました!



にぎやかにお楽しみ抽選会が行われました♪

12月9日、浜寺公園第1球技広場において令和2年度秋季ゴルフラウンドゴルフ大会が開催され、154名の参加者が8ホール3ラウンドを回り、熱戦を繰り広げました。

開会式では西村会長が冗談を交えながら「最高の天気恵まれました。熱のあると思う方は遠慮なくお帰りください。そして、プレー中も対面の会話は控えてください」と挨拶を行い、皆の笑いを誘いました。次に来賓の岡下昌平衆議院議員より激励をいただき、大会はスタート。

にもかかわらず皆さんナイスショットの連続。ともにコースを回る仲間やプレーを見守るキャラリが「ええとこいってで」と、元気いっぱい声援を送り、大会を盛り上げていきました。

最後は、恒例の成績発表を兼ねたお楽しみ抽選会。ゲームで上位入賞を逃した方も当選を祈って発表に一喜一憂するなど、秋季ゴルフラウンドゴルフ大会は最後まで大きな盛り上がりを見せました。



大会結果 ※敬称略
 優勝 本庄 丈人(浜寺)
 準優勝 田所 清治(鳳)
 第3位 中司 常己(浜寺石津)
 おめでとうございます!

◆ご協賛各位への御礼
 本紙の発行にあたりご協力いただいたご協賛各位に厚く御礼申し上げます。今後も本紙は会員の生きがい・健康・教養を高める一助になるよう内容の充実にも努めますので、末長いご支援を賜りますようお願い申し上げます。
 西区老人クラブ連合会



◆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。クラブ活動報告の他、随想、紀行文、体験談、文芸作品(俳句・短歌・川柳)などお気軽にご投稿ください。また、写真などの資料があれば同封ください。

次号発行は10月のため、原稿締め切りは9月10日といたします。原稿には、お名前、電話番号、堺市西区○○校区と必ず明記してください。

【投稿先】
 左記の宛先まで、もしくは各校区の校区長を通じてお送りください。
 〒547-0026
 大阪市平野区喜連西4-6-69
 (株)博報社「西区老連すこやか老友」編集係
 ☎06-6797-0381
 FAX06-6797-0481

私たちは、堺市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています