



堺市老人クラブ連合会

ほがらか堺

第86号

令和3年7月1日発行

発行：一般社団法人 堺市老人クラブ連合会 堺市堺区南瓦町2番1号 堺市総合福祉会館4F ☎.072-223-0220
編集協力：株式会社ニチコミ 神戸市中央区元町通4丁目4-8 タイムスビル10F ☎.078-351-3387



堺市健康福祉局長
山本 甚郎

ご挨拶

このたび、堺市健康福祉局長に就任いたしました山本でございます。会員の皆様におかれましては、これまで、スポーツや文化活動、また、児童の見守り、地域の清掃など様々な奉仕活動にも取り組んでいただいております。多岐にわたる活動を継続し、地域福祉の向上と健康で元氣な長寿社会の実現にご尽力いた

お願いいたします。堺市では、かねてより高齢者

の社会参加と生きがい創出の支援として、老人クラブ活動など多様な社会参加の機会の充実に向けた取り組みを進めてまいりました。今後、令和3年3月に策定した「堺市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」を推進し、高齢者の皆様が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられ、地域社会の担い手となるなど、充実した生活を実感できるよう生涯学習や就労支援、活動機会の場の提供と情報発信を行ってまいります。

これまで、貴連合会の皆様を始めとする地域の方々の日頃の活動は、地域のつながりとなり、支えとなってきました。皆様におかれましては、今後も、健康にご留意されながら活躍いただき、地域のつながりを広げ、人と人との絆を深めるような活動に取り組んでいただきたいと思います。結びにあたりまして、今後も貴連合会の益々のご発展を心から祈念し、就任の挨拶とさせていただきます。

新しい時代の活動に向けて



堺市老人クラブ連合会
会長 渡 洋児

堺市老人クラブ連合会の皆さん、こんにちは。会長2期目の就任にあたりまして、一言ごあいさつ申し上げます。会員の皆様方には日頃から老人クラブ活動を盛り上げていただき心から感謝いたします。一年半にわたる新型コロナウイルス感染症により被害にあわれた方々には心からお見舞い申し上げます。また、この間、大

規模な市老連主催事業を自粛せざるを得ず、会長として心苦しく思っています。一方で、2年前に会長に就任して以来取り組んできた「市老連主催事業から参加しやすい身近な区老連主催事業への移行と支援」や「区老連会長の負担軽減」が皮肉にもコロナの感染拡大防止策になったことは不幸中の幸いと言えます。

健康づくり、仲間づくり、地域への貢献の重要性に気が付きます。この暗い世の中でも、仲間がいることで明るく前向きに生きられること、感染防止の工夫をして交流活動をするこ

ですが、医療従事者はじめ堺市役所の皆さんの懸命のご努力でようやくワクチン接種が進み、私たちは安心感と将来への希望を持てるようになりました。今後、関係各所と連携を持ちつつ安全確保に努めながら老人クラブ活動の活性化を図ってまいりますので、何卒、ご支援、ご協力のほどよろしくお願いたします。結びとしまして、皆様のご健勝とご多幸を祈念しまして就任のご挨拶と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

令和3年度 役員一覧表		
役名	氏名	備考
会長 (代表理事)	辻 洋児	北区老連会長
副会長	西村 弘一	西区老連会長
副会長	添田 豊司	美原区老連会長
副会長	川端 敬子	女性部会長
理事	神野 晋司	堺区老連会長
理事	土山 貴史	中区老連会長
理事	藤森 金嗣	東区老連会長
理事	服部 洋和	南区老連会長
理事	景山 花子	総務部会長
理事	森田 勉	文化部会長
理事	酒井 捷彦	健康部会長
理事	野村 和子	女性部副部会長
理事	羽野 敏博	堺市長寿支援課長
理事 (常務理事)	齋藤 誠	市老連事務局長
監事	山本 善雄	南区庭台校区副会長
監事	米山智恵子	堺区女性部会長

※ 任期は令和5年5月定時社員総会終了時まで

- ### 重点事項
- 1 新しい生活様式に則った市老連活動**
 - 3密防止の事業形態
 - 区老連への活動の分散
 - マスク着用、手指の消毒などの徹底
 - 2 区老連、校区老連活動の活性化に向けた支援**
 - 区老連事業への人的・財政的支援
 - 校区会長の負担軽減
 - 区域活動助成金、校区活動助成金の継続
 - 3 魅力ある市老連事業の実施**
 - IT技術の活用などによる新しい仕組みづくり
 - 令和元年度新規事業の継続実施

- ### 【主な予定行事】
- 現時点のもので、今後、各部会で検討、調整のうえ実施します。
- ほがらか堺発行 年2回(7、1月)
 - 高齢者作品展 (16ページ参照) 7月30日～8月2日
 - 校区・単体クラブ会長研修会 8月
 - 女性部施設見学研修会 9月
 - グラウンドゴルフ大会 9月
 - 高齢者福祉大会 10月14日
 - 映画の集い (16ページ参照) 10月19日、20日、21日
 - 女性部リーダーセミナー 10月、3月
 - 健康づくり講座 11月
 - 健康ウォーキング 3月



5月27日(木)午後1時30分から、「第11回定時社員総会」をホ

第11回「定時社員総会」を開催



テルアゴローリージェンシー大阪堺で開催しました。

- ▼ **1 報告事項**
- ▼ 報告第1号 令和2年度 事業報告の件 賛成 277 反対 0
- ▼ 報告第2号 令和3年度 事業計画の件 賛成 277 反対 0
- ▼ 報告第3号 令和3年度 収支予算の件 賛成 277 反対 0
- ▼ **2 議決事項**
- ▼ 議案第1号 令和2年度 決算書類承認の件 賛成 277 反対 0

▼ **議案第2号** 役員選任の件 理事候補者14名 監事候補者2名 賛成 277 反対 0

定時総会後に開催された理事会において、会長に辻洋児理事が、副会長に西村弘一理事、添田豊司理事、川端敬子理事が、業務執行理事・常務理事に齋藤誠理事が選定されました。

令和3年度 事業計画

昨年度は新型コロナウイルス感染症の感染拡大により、二度にわたる緊急事態宣言が発表されたため、多くの堺市老連主催事業を中止、延期するなど満足な活動ができず、一年となりましたが、各区老連が行うコロナ対策の支援を積極的に進めるなど、新たな形での市老連活動に取り組んできました。今年度に入りワクチン接種が始まるなど明るい兆しも見え始めていますが、引き続き感染拡大防止対策を最重要事項とし、事業の実施に際しては3密防止、手指の消毒、マスクの着用など「新しい生活様式」に則したものとすよう努めます。新型コロナウイルス感染症対策のために始めた区老連中心の活

動は、同時に身近な会場で事業を行うことで会員の皆さんが参加しやすくなることを目的としており、引き続き区老連の活動に対して人的・財政的な支援を続けていきます。また、新たな取り組みとして、IT技術を活用することで、家に居ながら事業に参加したり、他のクラブ会員と容易に交流したり、非常時の連絡などもできる仕組みづくりを検討していきます。

今後も、区老連・校区老連・単体クラブの皆様とともに充実した老人クラブ活動を行うことを目指してまいります。

新校区会長名簿									
堺区			北区			東区			
錦	葉井	義嗣	新金岡東	前山	正雪	八下	西岡	大岡	幸子
湊	米山智恵子		北八下	並崎	眞澄		南区		
			金岡	北野	正幸	城山	台	古塚	隆司
鳳	兵藤トミ子		金岡南	山崎	保弘		美原区		
福泉	上野 勲		百舌鳥	松川	睦	黒山	古賀	久美	吉保
			西百舌鳥	増田	正裕	さつ野	藤田		
			中百舌鳥	山本	雅市				

とで、「仲間づくり」、「健康づくり」、「生きがいづくり」、「地域づくり」に貢献していきます。

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

◆近畿ブロックリーダー研修会◆

6月10日(木)、11日(金)の両日、和歌山市で開催を予定していました「令和3年度近畿ブロック老人クラブリーダー研修会」は、中止となりました。

本市老連からは、南区老連の三原台悠々活々クラブ会長 和田ユミさんに「ゲートボールを通じた健康づくり」と題した事例発表を行っていたと予定していたので、当日予定していた発表内容を本紙面に掲載させていただきます。

ゲートボールを通じた健康づくり

三原台悠々活々クラブ
会長 和田 ユミ

私たちのクラブは、堺市南区に約50年前に開発された泉北ニュータウンの住宅地にあります。令和3年4月1日現在、会員数は41人です。

泉北ニュータウンには建設当時、働き盛りの住民が多数入居しましたが、近年急速に高齢化が進んできました。いわゆる団塊の世代が老人クラブ加入年齢になっていますが、会員数が増えていないのが現状です。本年4月にこれまでの白百合会から三原台悠々活々クラブに名称変更しましたが、これが新たな会員が増える二つのきっかけになれば良いなと思っています。

さて、私が老人会に入会したのは、58歳の時でした。そのころの老人会は、60人以上の会員が在籍されていて、詩吟・手芸・社交ダンス・フラダンス・カラオケなどの趣味の会がありましたが、スポーツ活動は、ゲートボールだけでした。初めてゲートボールに参加したとき、いよいよ年寄りの仲間入りだと、少々のおきりめと納得の



思いがしたことを覚えていました。ゲートボールの練習をするには、早朝から10人以上のクラブ員が倉庫から道具を出し、グラウンドを整備し、コートを作っていきます。私より2回りも年上の方がきびきびと準備をしてくれます。さらに驚いたことは、練習が始まるとみんなの表情が晴れやかになり、生き生きとしてくるのです。

皆さんご承知のとおり、ゲートボールの試合は、10人が紅白2組に分かれ、30分間で勝敗を決めます。初心者の私は、第1ゲートを通すと、次に第2ゲートに進むものと思っていました。しかし、なぜか思わぬところに玉を進めるようチームリーダーから指示が出ました。初めのころはその理由が分かりませんでした。その後、試合数を重ねることで、それがリーダーの作戦だということが分かりました。

必ずしも順番通りに通す必要はなく、ゲームの先の先を読み、また、相手の癖を読み、失敗したときの次の手まで考えていたのです。それは、まるで将棋をする2人が、盤面をじつと見つめ、次の手を考えることに似ています。朝日を浴び、30分の練習試合を4回、間に

休憩を入れ、メンバーを替えながら和気あいあいと身体を動かす。コートの内外を小走りで作戦を考えながら移動する。「なんと高齢者にピッタリの良いスポーツだろう!」と感服しました。そのころ、私が所属している老人クラブは、強豪クラブで試合には2チームが出場していました。

あれから、約20年経ち状況は一変しました。今ではゲートボールをする人が少なくなり、他の老人会の人と一緒に練習や試合に参加しているのが現状です。

- その理由は、
1. 自分の失敗でチームに迷惑をかける
 2. 人から指示される
 3. 勝ち負けにこだわること
- などといったことを、嫌う人が増えてきたのではないかと考えています。

そのため最近では、ゲートボールよりもグラウンド・ゴルフをする会員が増えてきています。しかし、私はゲートボールには、個人競技のグラウンド・ゴルフにはない魅力、チームの皆で戦略を立て、仲間同士で助け合いながらゲームを進めるなど、チームスポーツの良さがあると思っています。

20年以上前にゲートボールをさせていた84歳の女性が、最近、私たちの練習に加わりました。彼女は試合で相手チームの選手であっても好プレーした時は心を込めて賞賛されます。それは以前参加し

ていたチームの伝統であったというものでした。そこには勝ち負けにこだわらず、みんなで楽しもうという心遣いが感じられて、とても励まされます。ゲートボールは、楽しく、和気あいあいと相手のことをいたわり、健康的に行うことが大切で、これこそ高齢者の目標とするところではないでしょうか。

昨年から、新型コロナウイルス感染症の拡大により、外出する機会や友人・知人との交流の機会が減ってきました。高齢者にとっては、体力の低下や認知機能の低下など心身の健康に悪影響を及ぼすことにもつながります。このような中、スポーツを通じた活動は、私たち高齢者の健康維持に効果があることを実感しています。

私には、4人の子もがいますが、それぞれ家庭をもつて遠方で暮らしています。私が一人暮らしをしているので、私の健康に気をつけてくれます。「一番遠くに住む娘が電話で「お母さん、この頃ゲートボールに行ってるの?」と聞いてきます。私が「行ってるよ」と答えると「じゃあ安心やね」といわれます。娘にとっては、ゲートボールに行くことが、私の健康のバロメーターだと思っているようです。ゲートボールに行くことで身体の健康とみんなと話をすることで心の健康を保っていると考えているようです。ゲートボールは健康づくり、仲間づくり、生きがいづくりを通じて、私の生活になくてはならないものとなっています。これからも仲間たちとゲートボールを通じて、「悠々と生き生きと」過ごしていこうと思っています。

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



「老人クラブ入会」の 小冊子づくり

浜寺石津校区
藤村 秀夫

昨年の事。ある会員さんから老人会は何をしているの?と素朴な質問に、役員は明快な返答に困り、後日当人から分かりやすい入会小冊子づくりを依頼

されました。また当校区の会員数(1110名)は全区中2番目の多さでありますが、毎年2桁台の減少傾向で危機感を募らせています。このような状況下にあつて、会員増強は私達の使命であることか



ら、昨年9月より小冊子づくりに励みました。パソコン作業は、文字・図・写真等の割り付けに労力を費やし印刷へ。そしてカラーコピーは部数が多いため安価な市民活動サポートセンターを利用し、製本作業は女性部にお願いしました。

完成した小冊子の表紙には、人生100歳時代に備えて「人生は2幕目が面白い」健康で楽しく、一緒に考えませんか?のメッセージ文を載せました。いま令和3年度の新会員募集に、この小冊子を配っています。(内容違いで2種類あります)

新入会員11名を迎えました

福泉中央校区
谷口 光男

稲葉長寿会は、70名弱のクラブです。昨年は他のクラブと同様に集まる事が出来ませんでした。ニュースを数回出したのみです。今年に入り、役員改

選が近づき出したころ、仲間を増やそうかと相談。「先ず大綱を打とう」ということになり、会長と自治会長にお願いして、連名で自治会全戸に回覧板で

一戸に一枚、加入届を配っていたいただきました。そして2月末に、1人が加入してくれました。

これに気を良くし、役員3名で60才以上の男女の名前を拾い上げ、15名を対象者を絞り、土曜日曜に訪問しました。結果3名の拒否が有りましたが、11

名の新入会員を獲得しました。我々の地域は、農村地域で、子供の頃から一緒に遊び、学んだ地域で、就職して会社などに勤めている時は顔を合わす機会もありませんでしたが、定年になると自然と昔の仲間意識も蘇りこれからの余生を楽ししくする事を考えて、老人クラ

ブの入会を決めてくれました。まだ早いという人には、「70才を過ぎると、すぐ役員が廻ってくる」「親が活動できなくなるよ、アンタが代わりに入会してくれ」「昔の友達同士で集まって話せるよ」等、色んな話をしました。



最初の全戸への入会案内をみなさん読んでくれていましたので、訪問すると入会の勧めで来た話に乗ってくれました。

これからもこの人たちを含めて楽しいクラブ活動をしていきます。

コロナとの闘い 紙上作品展

日置荘校区
藤森 金嗣

コロナのために、世の中の動きがほとんど停止状態になって早や1年半になろうとしている。

当然のごとく老人クラブの活動も一部を除いて開店休業状態。ゲラウンド・ゴルフなど屋外競技はようやく行われてはいるようだが、市で広報紙を発行しているが、行事が中止中止でその編集には苦労している。休刊すら考えることがある。

昨年末に発行した東



区「すこやかひがし」も大いに悩んだ。やっと、たどりついたのが、本来は7月に開催される予定であった「高齢者作品展」を「紙上作品展」として実施する、ということであった。従来の作品展以上に各校区の役員を通じてPRし、会員に対して強力に出品を働きかけた。会員や役員のもとに、カメラをぶら下げて出向き、写真を撮ったりした。編み物などは、5人の制作者にモデルとなって着てもらい、「ハイ・チーズ」。また、同じく5人の会員から個々に

セーターを着た写真を受け取り、パソコンで切り貼りして一枚の写真に合成をした。絵画、書などでも元の作品の大きさがあ程度わかるような工夫も求められた。お陰で多くの協力があつた。

例年の出品者数とほとんど同じくらいに会員の出品がありながら、すべての作品を掲載し、さらにすべての作品をカラーで掲載することができた。東文化会館まで出向かなくても多くの会員が作品を鑑賞することができた。

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



私達老人クラブは令和2年5月1日現在761人で、会員のほとんどが府営八田荘住宅の住民です。現在は住宅の建て替え工事が行われています。住民の皆さんは他の場所に移転したり、団地内で住居が変わったりしています。このために転居する老人のクラブ入会により会員数も多くなりました。加えて他のクラブと同様にお亡くなりになったり、施

宮園老人クラブの取り組み

宮園校区 役員一同



(加除式の個人カード)

設や子どもの家に引越す会員さんも多く、会員の把握に苦労しています。私達のクラブは班を作り班長を決めています。今回の建て替えで班を再編する事になり、新たに多数の方に班長をお願いしました。そこで、会員の把握の方法として個人カードを作成し、班ごとに加除が出来るバインダーに綴じることになりました。こうすることで万が一お亡くなりになったり転居された時点で把握することが出来る様になりました。年度末には800人をこえる様になり、新しい役員さんが参加してくれました。今年からは団地の老人集会室(白扇荘)を積極的に利用し、より身近な老人クラブになるようにがんばって行きたいと思えます。

「楽書き横丁」

発刊によせて

御池台校区 田村 實

季刊「ニュース」いちよう並木」が順調に盛り始めたころ、次期活動計画の検討の折、一歩踏み込んで、やや文芸調の冊子発行をしてはどうかのアイデアがでた。

費用面から冊子は手作業で自分たちでつく。内容は出来れば文芸調が期待できようか。原稿が期待できようか。



意気消沈ムードの中で原稿自体が集まるものかどうか不安になったが、先ず原稿依頼に力を集

堺区老人クラブ福祉大会

湊校区 米山智恵子

堺区老人クラブ連合会は記念すべき第40回福祉大会をフェニールチエ堺で行いました。昨年はコロナ禍のため中止でしたが今年3月27日に実施しました。入場者の検温、消毒、記名、密にならないように注意し、万全の対策で福祉大会の開催に至りました。広いホールを各役割の人達

が駆け廻り、出場者は、プログラムの順番通り舞台の袖で待つてもらいました。主に午前中はカラオケ、午後は新舞踊、ダンス等2年間練習を積み重ねた結果をフェニールチエ堺の大舞台で発表でき、会場全体が柔らかく響きわたり、和み、癒されました。午後のプロ

中することにした。

各クラブ会長を編集委員として、理解と協力をお願いする。課題は自由、文字数は500から、出稿期限は厳守とした。

締め切り日が近づくにつれて、何のなんの、徐々に原稿が集まり始めた。意気消沈ムードなど関係ない。力強く「生きる」を感じさせ、楽しみを謳歌する勢いがある。エッセー、俳句をはじめ、旅を語り、明るく、前向きで元気な内容が集まった。

当初計画していた「楽書き綴り」を、もっと人との親しみをもつて気楽に語り合う「横丁」に変えた。さらに各々の深い想いが感じられるところから「思いのままに」を書き添えた。「健康作り」

「歩く喜び、旅、踊り、スポーツ」「生きがい作り」「触れ合いの喜び、趣味、楽しみ、心の糧

「地域との関係作り」横丁気分での語り合い

老人クラブ3本の柱が誌面を占めている。今回のコロナ禍下での創刊はまさに、時に応じて、時を得て、より元気を取り戻したと言えらる。

「どっこい！俺達や元気だよ！楽しく生きていく。」と一人一人の熱い思いがあふれている。

安堵の気持ちでいっぱい。とりは「よさこいらんぼ」で華やかに締めてもらい感動でした。予定時間内に無事終了する事ができ、役員全員がほっとしました。役員全員の努力の賜物だと思えます。

この大会に関わっていただいた多くの皆様、有難うございました。コロナ禍の1日も早い終息を願っております。



グラム1番は堺区女性部の「ヘルスダンス」です。「365日の紙飛行機」を2年越しに踊ることが出来た事に

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

健康マージャンクラブを 設立・運営して

東三国丘校区 一本 文男



私達東三国丘校区連
合会では、2年前から
同好の士を募り、月
1回第3木曜日の午
後、健康マージャンの
例会を開いています。
会員は20名にとどめ

例会では3卓から4卓
使用し、地域会館を使
用しています。最近
女性会員の人が希望者
も増えてきています。
校区内では中長尾町
会老人クラブ「さくら
会」が3年前より同
じような人数構成で
月1回第3木曜日に例
会を開いています。そ
の他、北区内では市民セ
ンターや公民館、会
員宅を使用しての健
康マージャンの会が
新金岡町、浅香山町、
サンバ

リエ等で開かれています。
のを開いています。
健康マージャンクラ
ブでは、統一した健康
マージャンルールを決
めて楽しく運営されて
います。健康マージャン
は、指先と頭を使っ
て健康を維持し、生き
る喜びを感じあい、ふ
れあいの輪を広げる頭
脳スポーツです。
健康マージャンクラ
ブは技術の向上と共に、
マージャンの場を通
じて地域コミュニテイ
の形成に寄与すること
も目的の1つです。
最近では認知症の
予防にも効果が大き

いと言われています。
ウィズコロナの新しい
生活様式を作り上げて
いく上でも感染を防止
する対策を取りながら
しつつ健康マージャン
クラブを立ち上げ、運
営していくことは大切
なことではないかと思
われます。
これまで開募や将棋
の大会を運営されてき
た北区老連や堺市老連
の健康マージャンに対
するご理解とご支援を
期待しながら、これか
らもクラブの運営に努
めていきたいと思いま
す。

新型コロナウイルス
は2019年12月に
中国湖北省武漢
市で発見され、その
中に蔓延し、世界
に蔓延しました。
2021年5月12
日、累計感染者は国
内で66万人、死者は
1万1千人に上りま
す。最近では感染力の
強い変異株の割合が
増加しており、従来
株に置き換わってき
ています。

新型コロナウイルス
感染症の初期症状
はよくみられる風邪
と変わらない鼻水や
咳、発熱、喉の痛みや
体のだるさ(倦怠感)
などです。味がわかり
にくくなる味覚障害や
匂いを感じにくくなる
嗅覚障害という症状
が現れることもありま
す。また、下痢も1割
程度みられます。
約80%が軽症のまま
治癒、約20%が肺炎な
どにより入院が必要と
なり、約5%が人工呼
吸器などの治療が必要
となります。重症化の
リスクには高齢、悪性
腫瘍、慢性閉塞性肺疾
患、慢性腎臓病、糖尿
病、高血圧症、脂質異
常症、肥満、喫煙など
があげられています。

新型コロナウイルス
の予防としては、マス
クによる咳エチケット、
徹底した手指衛生に加
え、従来から言われて
いる3密(密閉・密集・
密接)を避けることが重
要です。こまめな換気
を心がけ、大勢の人が
いるところは避けて、
ソーシャルディスタン
スを保ち、大声での会
話は控えましょう。
感染拡大を収束させる
期待がもたれているの
が、皆さんも関心のあ
るワクチンです。ファ
イザー製のワクチンは
新型コロナウイルスの
発症を95%抑えるとい
う高い効果が報告され
ています。堺市では5
月1日から集団接種が
各区1ヶ所の7会場で
始まりました。また、
かかりつけの医療機関
で接種を受けられるよ
う市内310の医療機
関での個別接種も5月
19日から始まりまし
た。接種対象となる12
歳以上の市民は約77
万人です。その内8割
の方が接種を受けると
して、約62万人が2回
接種を受けますので、
124万回の接種回数
となります。希望者全
員が接種を終えるのに
は、6ヶ月くらいはか
かりそうです。我々、
接種する側もできるだ
け早く多くの市民に接
種を受けていただける
よう最大限努力したい
と思っています。予約
が取りにくいなど、ご
心配をおかけしていま
すが、国からのワクチ
ン供給が順調に進め
ば、ワクチン不足で接
種できないということ
にはなりませんので、
ご理解をお願いいたし
ます。

3月20日土曜日。定
例会の後、女性部の皆
様と草坊主人形作りを



しました。
芝の種を入れた苔を
パナストで包んだもの

美木多校区女性部の活動

美木多校区 山崎 正子

が原型です。(写真の
上の部分)それに輪
ゴムで鼻、耳を作り、
フェルトを切って、顔
のパーツをボンドで貼
りました。「もった可
愛くしたいね」と話し
て、リボン・ピアスも
つけて、個性的でとて
も可愛い草坊主の完成
品が出来た事が、私の宝
物です。有り難うござい
ました。



制作して1ヶ月
緑の毛が伸びてきました



健康コラム

コロナウイルスについて

堺市医師会 副会長 岡原 和弘



新型コロナウイルス
は2019年12月に
中国湖北省武漢
市で発見され、その
中に蔓延し、世界
に蔓延しました。
2021年5月12
日、累計感染者は国
内で66万人、死者は
1万1千人に上りま
す。最近では感染力の
強い変異株の割合が
増加しており、従来
株に置き換わってき
ています。

咳、発熱、喉の痛みや
体のだるさ(倦怠感)
などです。味がわかり
にくくなる味覚障害や
匂いを感じにくくなる
嗅覚障害という症状
が現れることもありま
す。また、下痢も1割
程度みられます。
約80%が軽症のまま
治癒、約20%が肺炎な
どにより入院が必要と
なり、約5%が人工呼
吸器などの治療が必要
となります。重症化の
リスクには高齢、悪性
腫瘍、慢性閉塞性肺疾
患、慢性腎臓病、糖尿
病、高血圧症、脂質異
常症、肥満、喫煙など
があげられています。

新型コロナウイルス
の予防としては、マス
クによる咳エチケット、
徹底した手指衛生に加
え、従来から言われて
いる3密(密閉・密集・
密接)を避けることが重
要です。こまめな換気
を心がけ、大勢の人が
いるところは避けて、
ソーシャルディスタン
スを保ち、大声での会
話は控えましょう。
感染拡大を収束させる
期待がもたれているの
が、皆さんも関心のあ
るワクチンです。ファ
イザー製のワクチンは
新型コロナウイルスの
発症を95%抑えるとい
う高い効果が報告され
ています。堺市では5
月1日から集団接種が
各区1ヶ所の7会場で
始まりました。また、
かかりつけの医療機関
で接種を受けられるよ
う市内310の医療機
関での個別接種も5月
19日から始まりまし
た。接種対象となる12
歳以上の市民は約77
万人です。その内8割
の方が接種を受けると
して、約62万人が2回
接種を受けますので、
124万回の接種回数
となります。希望者全
員が接種を終えるのに
は、6ヶ月くらいはか
かりそうです。我々、
接種する側もできるだ
け早く多くの市民に接
種を受けていただける
よう最大限努力したい
と思っています。予約
が取りにくいなど、ご
心配をおかけしていま
すが、国からのワクチ
ン供給が順調に進め
ば、ワクチン不足で接
種できないということ
にはなりませんので、
ご理解をお願いいたし
ます。

新型コロナウイルス
の予防としては、マス
クによる咳エチケット、
徹底した手指衛生に加
え、従来から言われて
いる3密(密閉・密集・
密接)を避けることが重
要です。こまめな換気
を心がけ、大勢の人が
いるところは避けて、
ソーシャルディスタン
スを保ち、大声での会
話は控えましょう。
感染拡大を収束させる
期待がもたれているの
が、皆さんも関心のあ
るワクチンです。ファ
イザー製のワクチンは
新型コロナウイルスの
発症を95%抑えるとい
う高い効果が報告され
ています。堺市では5
月1日から集団接種が
各区1ヶ所の7会場で
始まりました。また、
かかりつけの医療機関
で接種を受けられるよ
う市内310の医療機
関での個別接種も5月
19日から始まりまし
た。接種対象となる12
歳以上の市民は約77
万人です。その内8割
の方が接種を受けると
して、約62万人が2回
接種を受けますので、
124万回の接種回数
となります。希望者全
員が接種を終えるのに
は、6ヶ月くらいはか
かりそうです。我々、
接種する側もできるだ
け早く多くの市民に接
種を受けていただける
よう最大限努力したい
と思っています。予約
が取りにくいなど、ご
心配をおかけしていま
すが、国からのワクチ
ン供給が順調に進め
ば、ワクチン不足で接
種できないということ
にはなりませんので、
ご理解をお願いいたし
ます。

令和3年度 荒山公園ウォーキング

鳳校区 土居 通晶



参加者の皆さん

今年も昨年同様、「コロナ禍」で市老連主催の「荒山公園観梅

ウォーク」が中止。2年続けての中止は楽しみにしていた方々にとっては残念以外の何ものでもないのでは。昨年は大島神社発

着で「荒山公園観梅ウォーク」として実施したが、今年はコースを変えて「光明池」までバスで移動し歩くことに。鳳駅前が集まった方16名(女性・9名、男性・7名。今までのウォークでは最少人数)。

さて、雨を心配しながら「光明池行」のバスに乗り込み出発。ほぼ貸切状態。いつもなら賑やかであるが、今回はコロナの影響もあり

ら1割を2割の倍にする。過去の功労は無用か。今日の国を築いたのは彼らではなかったか、戦後の貧困、困窮から立ち上げた戦士で無いのか。今働か盛り、子育ての方々のために老人に犠牲を押しつけて政に携わる者である議員達はどの痛みも受けないのか。我々は第一線で国のために働いているので当然の報酬とお考えですか。国民が苦しんでいるのに、安穩として何が国のためだ何が自分達の身を削ることになるのか? バランスを忘れた政は許されるのか? もっと深く考えて国政を進めてください。痛

最近の国会審議に思う

五箇荘校区 北田 俊明

確かに国の政は大変であると思います。しかしあまりにも身勝手な議論が多いのではと感じるのは我々庶民だけですか。

少し前に国会議員の先生方の報酬を減らすというご意見があつて、審議されると産経新聞はじめ、テレビ、ニュースでも取り上げていたが、いつの間にか立ち消えになっている。「何故か小さな党が反対したためである」と聞いた。しかし今回の75歳以上の後期高齢者の収

入年間2000万円以上の者は、現在医療費1割負担を2割にするという議論は、素早く満場一致で決められた。老人を痛める事は何の差し支えも無いのか。政を司る国会議員達に何かを言わんや。今世紀始まって以来の国難コロナ禍。その渦中において議員報酬を減らすといった偉い議員様なのに小さな党の反対で審議無し。議員達の報酬はそのままで。高齢者の大半は年金受給者である。その者が

ひらひらと散りゆく桜を愛でながら、楽しかった日のことを思い出しています。お花見は私たち寿会の恒例行事です。桜の満開を予測し、宴の準備をし、

ある日の偶然

新金岡校区 貝塚 百合子

ひらひらと散りゆく桜を愛でながら、楽しかった日のことを思い出しています。お花見は私たち寿会の恒例行事です。桜の満開を予測し、宴の準備をし、

みが分からない議員は無用である、この国難の時に想つ。医療に携わる第一線の先生、看護師さんたちにはまことに頭が下がります。しかし、現在の議員の方には反省を求めたい。有権者と

しむ地元の方々を羨ましく思った。緑道に別れを告げ、堺北環状道に出る。ここからは荒山公園まで一本道である。公園手前の坂道は、少々キツかったが無事到着。ここでハブニング。朝、用事があるのでといていておりビックリ。津久野からバスで来たとのこと。梅の花はおかた散っていたが、我々が来るのを待っていてくれたかのように、満開の木も有り、記念撮影。

丁度昼になったので密にならないよう分散して「昼食タイム」。ラーメン、コーヒのうまい事。昼食後、「多治速比売神社」に参拝し、もと来た道を戻り、南区役所横の「梅・美木多」バス停に向け、桃山台北端から「泉北ニユータウン緑道」の1つ「榎緑道」を歩いた。その昔「須恵器」生産に携わった人々が住んでいたとされる野々井遺跡「横を通りバス停へ。貸切状態のバスで、無事帰風。

浮きうきとその日を待つうれしき! そんな春の祭典が中止…。コロナが暴れだした昨年ならまだしも、今年も中止なんて誰が予測したのでしょうか? 日々の楽しみといえばスマホやパソコンで友と交流し、目が疲れるのにインターネットに夢中になる。そんなある日、ふと目にとまったのが、便利そうな調理器具でした。調理されたご馳走を見ていると、簡単に美味しそうです。今が買い時ですよ!」のキャッチフレーズについてしまいました。

ところが手元に届いた調理器具は期待はずれ、そんな簡単なものじゃ無い。マニュアルと首つ引きで仕上げた一品は、見た目も悪く、ため息が出るばかり、器具はそのまま押し入れの片隅に。忘れかけた頃、友達に調理器具を持って来て「ずいぶん前に買ったんやけど、使い方がわかれへんネン」とのこと。見ると私が買ったのとまったく同じ。偶然にも同じ器具に悩まされていたのです。3人寄れば文殊の知恵というけれど、2人の知恵を併せてやっとご馳走ができました。

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

参加に向けての留意点

密を避ける
(密閉・密集・密接)

こまめに換気

マスクの着用

手洗い手指の消毒

クラブ活動は新しい生活様式で

出典 全国老人クラブ連合会作成「クラブ活動は新しい生活様式で」

新型コロナウイルス
又感染拡大の影響
により、外出機会や
人との交流が少な
くなり、高齢者の体
力の低下や社会的
孤立が心配される
なか、多くのクラブ
が活動の再開を模
索しています。

そこで、国が示す
「新しい生活様式」
をもとに、感染防止
に配慮した活動の
ポイントをまとめて
みました。自治体の
最新情報を踏まえ、
活動を通してフレ
イル(虚弱)予防、社
会的孤立の防止に
取り組ましましょう。

食事は元気の源、3食しっかりととりましょう。口の健康も大切に。

- 肉・魚・卵・大豆製品などたんぱく質をバランスよくとろう。
- 体重の変化に気をつけよう。
- 食後の歯磨き、定期的な歯科健診。
*歯と口の健康維持。入れ歯や義歯の場合も同じです。

栄養 しっかり噛んで、
しっかり食べる。

予防の柱は「運動」「栄養」「社会参加」

運動 毎日、適度な運動を心がける。
体を動かして、心身共に、健康を保ちましょう。

- 室内の体操に加えて、人の少ない時間帯を選んで、散歩やウォーキングを楽しもう。
- 継続のために目標を持とう。
- 仲間と励まし合って続けよう。

社会参加 地域の人や仲間とのつながりを保つ。
今できる交流、つながりを考えましょう。

- 外出が難しい時は、電話で友人や家族と話そう。
- 身近な情報に関心を持とう。
*新聞や回覧板、広報などからの情報は、会話や外出のきっかけになります。
- 感染予防を行い、無理のない範囲でクラブや趣味、地域活動に参加しよう。

コロナに負けない健康づくり

自宅で毎日「フレイル予防」

コロナ禍で大切なことは「感染防止」と「健康維持」の両立です。特に高齢者は、外出を控えて、仲間と会う機会が減ることにより、体力だけでなく気力も低下して「フレイル(虚弱)」になることが心配されています。

「フレイル」は早期に気づいて予防することで、健康な状態に戻ることが出来ます。クラブや連合会で目標を掲げて、私たち一人ひとりが毎日の暮らしのなかでフレイル予防に取り組みしましょう。

健康講座 **グラウンドゴルフ大会** **ディスコン大会** **新しい生活様式で各区老連で活動中!**

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

●活動の計画

- 混雑する時間や場所は避ける。
- 活動場所に合わせて、参加者数は通常より少なく設定して守る。
- 開催時間は、1～2時間を目安にする。
- 人との距離が近くなるプログラムは避ける。
- 休憩場所や日陰になる場所を確認しておく。
- 混雑しそうな場所を事前に確認して対応を考える。 *受付、トイレなど。
- 「参加に向けての留意点」(P8の上部)を事前に周知する。

●当日の運営

- 参加者の名前や連絡先を把握する。
*感染者が発生した場合、保健所など公的機関から情報提供を求められることがあります。
- 参加者のマスク着用、当日の健康状態(体調、体温)を確認する。
- 拡声器などを活用して、大きな声を出さないようにする。
- 早めの休憩を心がける。
- こまめな水分補給、手洗いの声かけをする。



屋外で行う活動
感染防止対策チェックポイント



●消毒

- 手指の消毒液を準備する。
- こまめな手指の消毒を呼びかける。
- 用具や多くの人が触れるところは消毒する。
*スポーツ用具、机、椅子、マイクはその都度。

●活動の計画

- 参加者数は、収容人数の半分に以下に設定して守る。
- 開催時間は、1～2時間を目安にする。
- 人との距離が近くなるプログラムは避ける。
- 混雑しそうな場所を事前に確認して対応を考える。 *受付、トイレなど。
- 「参加に向けての留意点」(P8の上部)を事前に周知する。

●消毒・換気

- 手指の消毒液を準備する。
- こまめな手指の消毒を呼びかける。
- 用具や多くの人が触れるところは消毒する。
*机、椅子、使用した用具、マイクはその都度。
- 会場を換気する。
*換気は1時間に2回、5～10分程度。

●飲食について

- 座席の配置に気をつけ、横並びを原則に間隔をとる。
- 食事や茶菓子、個別包装されたものを用意する。
- コップや食器は、できれば使い捨てのものを用意する。
- 食事の会話はしない。会話は食後にマスク着用で。

屋内で行う活動
感染防止対策チェックポイント



●当日の運営

- 参加者の名前や連絡先を把握する。
*感染者が発生した場合、保健所など公的機関から情報提供を求められることがあります。
- 参加者のマスク着用、当日の健康状態(体調、体温)を確認する。
- マイクや掲示板などを活用して、大きな声を出さないようにする。
- 座席の配置は対面を避け、人との間隔をとる。
*できれば前後左右1m以上あける。
- 熱中症にならないように室温を調整する。

●からだを動かす活動

(体操、ニュースポーツなど)

- 隣の人と手が当たらない距離で行う。
*立ち位置に印をつけて距離を確保する。
- 早めの休憩とこまめな水分補給を心がける。
- 大声や声援は控える。

熱中症予防行動 「新しい生活様式」における熱中症予防行動のポイント

暑さを避けましょう

換気を確保しつつ、エアコンなどを利用して部屋の温度を調整しましょう。

適宜マスクをはずしましょう

屋外で人と十分な距離を確保できる場合などは、マスクをはずしましょう。

こまめに水分補給をしましょう

のどがかわく前に、塩分補給を忘れずに。

日頃から健康管理をしましょう

体調が悪いと感じたら無理せず自宅静養を。

暑さに備えた体作りをしましょう

無理のない範囲で、水分補給も忘れずに。

うれしい体験と平和

上神谷校区 土山 弘

私は、外国人の訪日観光に関する仕事に30年余り携わっています。でも今はコロナ禍で休業状態ですがこの仕事のなかで一番うれしい出来事は、多くの外国人から「日本では忘れ物をして物が無くなり戻ってくるね。この様な国は他には無いよ」と言われ喜んでくれることです。日本人としてとてもうれしい体験です。

さて、世間ではコロナ禍の問題に明け暮れる毎日ですが、日本人は平和ほけしと言われんじやないかと言われるくらい日本は平和な国であることも事実です。外国人に接していると残念ながら平和な話よりは悲惨な話を聞く方がはるかに多いのです。平和がいかに善きことが再認識させられます。



か世界が一つになって協調し合って解決に向かつてほしいと願う心境です。今や万事は流通も通信もあらゆるものが地球規模で進みゆく世の中です。地球は一つ、我々は皆同じ地球人だという気持ちで、唯々平和を心から願う昨今です。

老いたる今

美原西校区 瀬戸 敏弘

私の家の「ネコの額」程の狭い花壇に、今は亡き母が残してくれた山モミジと月下美人やクンシランの鉢がある。「花を愛する人に悪人はいない」等と言つて、戦争未亡人の母は

貧しい生活の中で、4人の子供を女手ひとつで育てながら、好きな花を楽しんでいた。私も母が残してくれた数鉢の花を2年に1度、土の入れ替えをしなが育てている。もうすぐ桜の花が満開になり、世の中が一遍に明るくなるだろう。今まで数多くの天災や事故、事件があったが、幸いにも75年の間、無事に生きて来た。昨年の始めから、新型コロナウイルスという、厄介な奴に世界中

の人々が悩まされ、大変な日々を送っている。そんな中、私は里山クラブサークルに入会し山に行き、山小屋で竹炭作り、椎茸栽培、養蜂等々、皆で楽しくやっている。もうすぐ山も可愛い草花や新緑の木々が目立つ頃と成り、青空の下、旨い空気を吸える気持ちのよい季節となる。少ない人生の締め括りとして、花を愛でながら、楽しい日々を送りたいと思う。

『青天を衝け』に思う

錦西校区 神野 晋司

今年のNHK大河ドラマは『青天を衝け』である。主人公は明治時代の偉人の一人である渋沢栄一という人で、令和6年から一円札

の顔になる人である。天保11年埼玉県の藍農家の長男として生まれ、幕末の動乱の中、「橋家に仕え、徳川慶喜に認められ幕臣となり、パリ万博へ随行する。帰国後第一国立銀行の頭取に就任したり多くの大企業を創立したり日本の近代化に大いに貢献した。彼の著書に「論語と算盤」がある。これは道徳と事業は共存するというのが彼の哲学であり、91歳の長寿で逝去されるまでに実に多くの事業を達成されたのは尊敬に値する。私は論語というものは良く知らないが紀元

前551年頃中国に道徳の先生で孔子という人が居てその人の言行録が書物となり、後に儒教の聖典となって日本にも伝わった。日本では武士道の教科書となり、江戸時代の武士の教養であった。忠義や孝行が定着し、戦前までの日本の道徳となっていた。戦後日本人の道徳基準は大きく変わり、個人主義、自由主義が主流となり、大学ではマルクスの資本論が聖典のように崇められました。私はNHKドラマを契機に今から論語を読んでみたいと思います。

ダイヤモンド婚

浜寺昭和校区 平山 芳弘



高齢化が進み、人生100年の時代が現実味を帯びてきたが「長生き」するためには、やはり目標が必要。そこで「長寿の目標」に「米寿(88)傘寿(80)菟寿(77)などを使い、誕生日が80でも、まだ80、まだ80と云い聞かせてきた。しかし、1月28日に86を迎え、まだ86、まだ86と云い聞かせているが、身体がついてこない。

目も見えにくくなり、耳も聞えにくく、足も歩くのにやや不自由では中々頑張れない。何かいい目標がないかと考えていたら米寿のほかに、ダイヤモンド婚(結婚60年)を思いついた。小生は86、妻は6つ

下の80なかばでまだ元気。自分が頑張れば達成できそう。米寿でダイヤモンド婚なら二つの目標なので力も入る。めでたいな。米寿でダイヤモンド婚を口ずさみながら、散歩に励む毎日である。「金婚」はよく言われるが「ダイヤモンド婚」はまだなじんでいないが、高齢化がすすむこれからは長寿の目標にされる方が増えるのではないかと。府や市のお祝いの対象に、そろそろ考えてもいいのではないかと。

思い切って日帰り旅行

美木多校区 楳本 三重子

4月8日、日帰りバス旅行「特別無料」ご招待に主人が「行っていいよ」と言ってくれました。4時には訪問看護師も来てくれる日になっており、安心と自分のリハビリを兼ねて三密を守りながら参加でした。

私はずが悪いので人様より時間がかかるため、必死に歩いたら、

思ったより早めに集合場所に着き、我ながらビックリしました。行きは、きれいな緑の大阪城をあとに、車窓から見える緑深き山々に、山桜や三つ葉ツツジがとてもきれいで藤の花もあり目の保養になりました。行先は古寺の味「真福寺」で竹膳料理とあってつつくしの食事を愉しみ、三河路の名所「八丁味噌の郷」で味噌蔵見学、史料館や

売店もあり八丁味噌の試飲もお土産も頂きました。ここで食べた「みそソフトクリーム」も格別でした。主人に「み

そまんじゅう」と「みそようかん」を、車内販売で「ひつまぶし」を購入しました。旅行者21名の中に90歳の婦人が両膝と大腿骨を3回も手術していた参加され、84歳の婦人が支えていたのを微笑ましく見守りながら勇氣と希望をいただきました。私も誰かに勇氣と希望を与えられよう人間になりました

いと思えました。帰りの大阪城はライトアップされていない時間でした。その分早く帰れる喜びで主人の無事故を祈りながら早めに帰宅出来ました。家は内灯がついていてホッとしました。天気予報では午後から雨と言われていましたがよく暗れた楽しい一日でした。また機会があれば行きたいと思えます。

私の健康法

西陶器校区 川戸 暁子



ヨガで心身を整えます

今、私は3つのクラブ(教室)に通っております。

ヨーガ・3B体操・太極拳です。ヨーガは、リタイアした50代半ば、友人に誘われて始めましたので、もう17年程になります。

初めの頃は、いろいろなポーズが、次第に出来る様になり、体が柔軟になり、O脚が治りと、ますますのめり込みましたが、60代後半になると思う様に

体が動かなくなってきた。出来ないポーズが増えてきました。

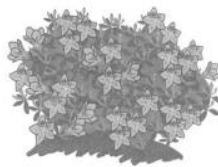
近頃は、ヨーガは体を鍛えることではなく、体を整えるものだと思います。3B体操は、音感の鈍い私には、つらい体操です。音楽に体がついて行きます。太極拳を始めてから、3年目になります。テレビや公園で見かけた時は、ゆつくりとした動作なので、自分にも

出来そうと思ひ、始めました。高椅子に浅く腰をかけるイメージの基本の姿勢も満足にできません。格闘のポーズが、盆踊りの様になってしまひ、叱られてばかりです。

70代に入り、老いの坂をまっしぐらに、少しでも遅らせるためにも、もう少し頑張つて続けてみようと思っております。

万葉の森

金岡校区 田中 富美枝



コロナ禍で何処にも行けない。週一度の上山登山が唯一の楽しみです。

早朝の登りは、人に合わないのでマスクはポケットに。春の香の空気を胸に吸い込む。落花の薄紅に染まる登山道へ真紅の落椿、一服の日本画を観る。小鳥の囀り、鶯の鳴き声、雌岳山頂上までは山桜満開。大津皇子のお墓のある雄岳には少し遅れて八重桜が咲く。「うつそみの人にあるわれや明日よりは二上山を弟世とわが見む」と弟の死を悲しむ姉の大来皇女が植えたかと思うような、重厚で品の良い色の八重桜

です。下山時は、しっかりとマスクを着け、登ってくる人に「おはよう」とあいさつ。早朝で気づかなかった草花、鳥の名を覚えてもらう。「これ狸袴や」と草の中の珍しいお花に会った。足元にはかわいい草が沢山咲いている。

今日は、4月第1日曜日、万葉の森朝粥会の日。8時過ぎに頂け



「馳走様」食器はバケツへ割箸はかまどへ。来月はマスク不要の晴天でありますように。



染井吉野 ソメイヨシノ cerasusy×yedoensis 'somei-yoshino'

錦校区 竹村 周



最近考えさせられること

美原西校区 柴田 隆雄

漢文に『年々歳々花咲ケリ年々歳々人同ジ可ラズ』と云う詩があります。

花は毎年同じ所に同じように咲きますが人の心は毎年移り気であると云うたとえ。

花だけでなく丹波篠山で5〜10歳の幼い頃春先から初夏にかけてツクシ、ゼンマイ、ワラビ取りに行きました。必ず同じ場所に行きます。その中で



漢文に『年々歳々花咲ケリ年々歳々人同ジ可ラズ』と云う詩が大変でした。それをオバアチャンが佃煮にして家族でいただき田舎と云えども物の無い頃でも非常においしかった。この詩を今は年々歳々花咲ケリ年々歳々

明治33年(1900年)藤野寄命が上野公園の桜を調査した際に初めて染井吉野(ソメイヨシノ)という名が用いられた。翌年、東大の松村任三はこの桜を「Prunus yedoensis Matsumi」という学名で記載した。

当時ソメイヨシノは伊豆大島が原産地ではないかといわれ、東大の三好学らが島内を探したが見つからなかった。1912年ドイツ人のケーネは韓国済州島にソメイヨシノによく似たエイシユウザクラを発見。1916年アメリカのウィルソンは日本の桜の調査研究の結果、ソメイヨシノ

はエドヒガンとオオシマザクラの雑種であるとうと書いている。1932年京大の小泉源一はこれ等の問題を解決すべく済州島で採集を行った。結果島内に自生しているソメイヨシノを発見。原産地は済州島であると発表した。遺伝学者竹中要はウィルソンの雑種起源説に加えて、結果が少なくない点、済州島でソメイヨシノが一本しか発見できなかった事などから、雑種起源ではないかと考え、1951年から種子を採集しその種子を蒔き得られた個体を分析した結果、ソメイヨシノの両親として花色が白

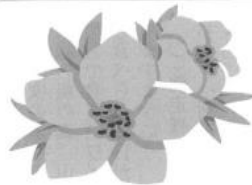
健康同ジ可ラズと思うようになっていきました。私事ですが、71歳まで注射点滴一本打った事のない男が、ある日突然倒れ背骨を下から5つ手術しました。7〜8年は良かったのですが、その後背中が少しずつ曲り又少しずつ痛くなりこの詩のように成りました。

花はかわいがればかわいがらば、赤い花は赤く、白い花は白く美しく答えてくれます。

皆さんも明日の健康に向かって頑張ってください。

く、花も大きく罎筒に毛のないオオシマザクラと、花色が赤く花が小さく罎筒に毛の多いエドヒガンではないかと推測。オオシマザクラとエドヒガンの交配実験を行った結果、生じたF1雑種第一代の中にソメイヨシノの形態によく似た個体が多く見いだされた。

1962年、竹中はオオシマザクラとエドヒガンのF1と推察し、オオシマザクラとエドヒガンの分布が重なる伊豆半島で採集を行い、船原峠でソメイヨシノに近い個体を発見し、エドヒガンとオオシマザクラとが自然交雑している事実として報告した。



いきいき活動を支える 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

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保険始期月および保険期間：年に2回の募集となります。

保険始期月	手続き期間(締切日厳守)	保険期間
10月	7月15日～9月15日まで	10月1日午後4時から1年間
4月	1月15日～3月15日まで	4月1日午後4時から1年間

- ③掛金払込の条件：加入申込の人数に関わらず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)。※払込手数料は加入申込者負担。老人クラブ・会員個人には保険証券・領収証は発行されません。
- ④補償範囲・掛金タイプ：◆24時間型/4タイプ
 - すべてのタイプに特定感染症危険補償(新型コロナウイルス感染症を含む)を追加しました。
 - 自転車事故を含む個人賠償責任補償や地震・積火・津波補償、熱中症危険補償を付加したタイプもあります。
 - ◆活動型/2タイプ

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(中途加入可)
- 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)

F100-8822 東京都千代田区豊が丘3-3-2 新豊が丘ビル5階

03-3597-8770

専用FAX 03-3597-8767

ホームページ <http://www.senior-ritd.com/> メールアドレス hoken@senior-ritd.com

(取扱代理店) 有限会社 シニアサービス TEL.03-3597-8768 (受領事務係) 東京都上野区大塚火災保険株式会社(担当課) 医療・福祉法人部 TEL.03-3515-4143

※この広告は、以下の趣意について紹介したものです。
【老人クラブ 傷害保険】
老人クラブ団体傷害保険(火災・盗難・積火・津波補償)・総合生活保険(傷害補償)
【老人クラブ 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」(複製)「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は、ご所属である団体の代表者にお話ししておきます。保険料は異なりますが、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。 2021年3月作成 20-TC10866

嵐の日には嵐の中を

平尾 康子

『雨の日には雨の中を』
これは私の好きな相田みつをの詩です

でも今の世情はコロナの大嵐。嵐の日には嵐の中を：です。今はじっと我慢の毎日です。

それでも嵐の中にも光は差しこみます。松山英樹選手の日本中を歓喜の渦に巻き込んだマスターズの優勝。水泳の池江璃花子選手の感涙の復活。フィギュアスケートの羽生結弦選手の息をむ美しく力強いスケート。そしてそして、阪神タイガースの血湧き肉躍る夢の快進撃。これら話題は暗い世の中に元氣と希望を投げかけました。

それから我が家にも嬉しいことが。同居している私の母が5月で

100歳を迎えます。足が少し不自由なのと耳が遠くなっているけれど、頭もしっかりしていて、すこぶる元氣で穏やかに過ごしています。

本当に有難いことです。これからは一日も早くワクチンが行きわたって、老人会の仲間とあたり前の行事ができる日常に戻ってくる事を願ってやみません。



ホワイトリカーに思う

新橋尾台校区 黒川 和平

英語で焼酎のことを一般にホワイトリカーという。まだ日本が高度経済成長に入る前だったと思う。そのころは、家庭によつてはご主人の腕酌にお酒を買ってあげたいと思つても日本酒は高いので、焼酎にしていた。ご主人もそれで我慢して、1日の疲れを癒していた。

ある日のこと、農家の主婦 A さんが隣の町の酒店に焼酎を買いに出かけた。店には先客が2人ほどいて店の奥さんと話していたが、酒屋の奥さんが A さんの来店に気づき「お酒ですか」と聞いた。これに対し、A さんは人がいるところで恥ずかしくて「お焼酎ください」と言えないので、小さな声で「ホワイトリカーください」といつた。すると、「何ですか。焼酎ですか」といわれた。A さんは自分がわざわざ遠慮気味に小声で「ホワイト

リカー」といったのにそのように言われたので、愛想をつかし「もう結構です」といつて、何も買わずに店を出た。昔から「物もいよいよ角が立つ」と言われるように、名著「モノの言い方大全」ほどの敬語は使わなくてもよいが、やはり相手の立場を考えてものをいうことが大事だと思う。また、若いうちに日常生活に必要な用語なども身につけておくべきだろう。かなり昔の話であるがこんなこともあった。ある都市の歓楽街の入り口に突如、警察

日記帳の効用

御池台校区 金安 清

『いつかの新聞に、智慧とやすらぎを生む「禅」のある生活と題した項目が載っていた。』
「小欲」持ちすぎない。「知足」満足はモノや地位でなく内に持つ。「遠離」煩惱から距離を取り、自分を客観的に眺める。「精進」頑張りすぎず地道に続ける。「不忘念」純真さ素直さを忘れない。「禪定」世の中は思いもよらないことが起ることも知る。「智慧」目の前のものをよく観察し自分の頭で考える。「不虚誦」しゃべりすぎない。



お釈迦様の最期の教え遺教経から学ぶ8つのごこと。これを日記帳に書いて時々見ている。日常の行動で1つでも「ちよつと待て、これから先は悪の道」と書いた大きな看板を立てた。そして、これを見た商店街の皆さんから早速猛反発があり、3日も経たないうちに撤去になった。また、最近の若い人の中には「過分の志」といつたり、大学のクラッス会の案内状の添え書きに「先生、ぜひ出席

取り入れているかどうか。行動でこの8つを意識しての行動は出来ないが、行動後に日記帳にチェックし、書いてみる。日記はここ数十年書いています。日記の効用と問われれば、過去の催しでの費用(額)がいくらかかったか、催しの日はいつであったか、自分の役目はなんであったか等々。こんな日記帳、自分が死んだ時、果たして誰が処分するのか? 誰に見せるでもない日記、それでも続けてゆく昨今です。

人生、晴れのち嵐

美木多校区 檜本 隆

『情けは人の為ならず』
私は色々な団体の役をほんの少しさせています。

ただきました。子供会、青年団、会社、自治会、老人クラブ等々、あまり大した仕事もできませんでしたが、その中で沢山の事を学ばせていただきました。時々知らない人から声をかけられ、話しているうちに約20年前に一緒に活動した人でした。今、パーキンソン病で自足歩行が出来ず、外車ならぬ電動車に乗って颯爽と(っ)走り回っています。赤い

校区の会長を2度退任しました

錦旗校区 田中 重彦

平成29年度から錦旗老人クラブの会長を引き受けて2年が過ぎ、次期会長が決まりました。令和元年4月から引き受けて貰った会長さんが、6ヶ月過ぎた9月の中旬、いつもの元気でほかほかな方が真夜中に、救急車で病院へ、意識が戻らないまま3日ほどで亡くなりました。心筋梗塞だったそうで残念でなりません。

私たちがクラブの行事も1年間ほとんど中止で役員皆さんに迷惑をお掛けしました。まだまだ安心は出来ない毎日ですが1日も早い終息を願っています。

帽子に赤いマフラーがトレードマークです。もしも見つけたら「ヨッ」と声をかけてください。もしよければソフトクリームをおごつてくれたらこんな嬉しいことはない(笑)。親切な人々の多さに涙する日もあります。これからは多くの人の情を受けながらユーモアもてる人生の最期としたい。

今年の4月から、錦旗の次期会長が決まりました。新しい会長さんの誕生です。若くていい方です。色んな行事を期待しています。私も3年間これといった行事もできませんでしたが、会長の責務を受けて市老連・区老連の皆さんと色んな行事でいい体験をさせて頂きました。各校区会長様や色々な方々のご支援のおかげと感謝しています。有難う御座いました。

皆さん健康に恵まれて自分の身体は自分で守る。歳と共にお互い健康が一番です。健康に感謝です。

ほがらか堺 文芸サロン

俳句

靴をはくこれよりハビリ春の午後
大仙校区 植野 椿

梅雨晴れの夕映え雫と茜雲
大仙校区 下野たんぽぽ

飲み頃に冷えしビール出る夕飼かな
大仙校区 下野 耕生

短冊のひらがなばかり星祭
英彰校区 井上 良美

小町藤散りばめること狭庭かな
向丘校区 高田 直昭

花筏分けて顔出す鳥のみて
向丘校区 斎藤 高生

金剛峯離れて春の雲となる
向丘校区 渡部 唯子

あら嬉し千菜万菜の桜花舞ふ
向丘校区 高橋 寿美

黄砂降るはるか異国の使者として
向丘校区 竹澤 信子

出社式ネクタイきりり風光る
向丘校区 西 寛子

春の朝握り返す手 I C U
向丘校区 横山 芳子

母の丈越へし娘の春袴
向丘校区 森川 友美

万緑を出で万緑へへダグ踏む
金岡校区 板谷智恵子

睡たさや芝に手をつき春の昼
西百舌鳥校区 船越 清海

ねじれ花鉢植にして和みけり
中西舌鳥校区 山本三智子

母思ふ田舎の庭に百日紅
中西舌鳥校区 坂本 茂子

綱を持ち登る石段梅の園
東百舌鳥校区 林 くに子

七夕の短冊に見ゆ鏡文字
日置荘校区 小北 三沙

傘さして梅雨のしめりを嫌う髪
野田校区 北井 道子

梅雨入りて天気気なる予定表
野田校区 西井 照子

公園の花木静まり梅雨に入る
野田校区 橋本 宣和

梅雨空に雲間輝くお日さまや
野田校区 中島 明雄

梅雨の入り雨後に晴やか花の彩
野田校区 津田 善久代

梅雨の花彩とりどりの手毬色
野田校区 土岐 久美

朝霧に差し込む光花が受け
福泉中央校区 谷口 光男

まといたるくちなしの香の三歩ほど
福泉中央校区 井上善代子

赤飯や孫大学に桜咲く
美木多校区 山崎 正子

雫の声立ち止まりたる僧侶かな
上神谷校区 芝本 君子

奥座敷ちちのこゑする著我の花
上神谷校区 向井 佐和子

堂島賊九十五歳の舌のうえ
上神谷校区 井守 たかし

きつとくるコロナ禍終つて暮す日が
上神谷校区 片山 茂

若き日の部活の味やラムネ飲む
御池台校区 伊藤 基治

露店湯に鬼百合もあり古民宿
御池台校区 小引 忠彦



春の城天守の襟も桜責垂れ
福泉中央校区 巽 崇

短歌

風涼し渡しの船は沖知らず
御池台校区 中川 千工子

ストロベリームーン明ければ梅雨入りぬ
御池台校区 楠本 恵子

滴りに光る水の輪風和む
御池台校区 池澤 睦子

正直な水の色溶け心太
御池台校区 市岡 昌子

のどごしに海の香淡く心太
御池台校区 小吹 洋子

牛鳴くや吊り玉葱の日こと濃く
御池台校区 田岡 文

出雲への旅の車窓は竹の秋
平尾校区 橋本登美子

旧姓で呼び掛けられし故郷の
訛り懐かし友の声聞く
浜寺東校区 谷川 興理子

湯気の立つ揚げまんじゅうの香ばしき
自肅中なる差参のあとに
浜寺昭和校区 永井 智子

嫌やなこと先に済せばすばらしき
心も晴れて明日につながる
浜寺昭和校区 辻 光

堤防にコロナ休学の子今日も来て
ラッパ吹く音潮風に乗る
鳳校区 上田 雅子

独り居の友遊き二年未れも
変りておりし桜散る
向丘校区 中西 博子

朝焼けに映える御陵のその上を 東を指して鳥の群ゆく	日置荘校区	土井 鐵二郎
道端のアスファルト敷つき破り うす紫のすみれたくま	野田校区	森 凉子
自肅などせぬとばかりに満と咲く そろりと行こうマスクで花見	福泉中央校区	大仲 美智子
朝夕の測定血圧ままならぬ 一喜一憂早も一年	福泉中央校区	山本 喜恵子
里山で揺りし菊夫は絵に 木の芽和えしたあの時の春	福泉中央校区	辻田 尚美
満開の桜の花は風にゆれ メジロのつがい花を飛び交う	福泉中央校区	横道 シゲ子
花吹雪歩道を染めたピンク色 足ふみ入れし心苦しき	福泉中央校区	田中 高子
朝夕の散歩でみかく気とからだ 長く続けはよりたくましく	福泉中央校区	田中 亀久一
庭先に今年も見事な平戸つつし コロナ知らず咲きほこる	福泉中央校区	辻本 利子
桜咲く国に生まれし幸せを 噛みしめて居り八十路の今に	美木多校区	中辻 眞佐子
コロナ禍に三密避けて花見かな 一人静かに散策をする	美木多校区	西上 梅子

川柳

おばちゃんら菜草つみに来た頃は 今の我より若き年かも	上神谷校区	櫻 潤	和代
主役は市民軍部恥を知れ(ミヤンマー) 錦校区	錦校区	和 三 益	
来た道を忘れてもつと奥へ行き 浜寺石津校区	浜寺石津校区	谷原 美佐子	
一度でも妻に勝ちたい口喧嘩 浜寺石津校区	浜寺石津校区	藤村 秀夫	
服よりもシャンブーカット頼むワン 浜寺東校区	浜寺東校区	岸 千紗子	
年寄りでいいなワクチンもう終り 浜寺東校区	浜寺東校区	物種 唯修	
浜寺の白い砂浜何処いった 浜寺東校区	浜寺東校区	谷川 與理子	
波長あう友と過ごせし至福の日 向丘校区	向丘校区	中西 博子	
子猫飼う居場所わたしの膝の上 向丘校区	向丘校区	小谷 武子	
くじ引きは神も仏もいつも留守 五箇荘東校区	五箇荘東校区	小林 和子	
経済も人倒れては成り立たぬ 西百舌鳥校区	西百舌鳥校区	船越 清海	
不器用へ根気をプラスさせて生き 日置荘校区	日置荘校区	井本 敏雄	
旨い肉神戸松阪もと但馬 野田校区	野田校区	まこと 上野	
牛井にそつと寄り添う紅しようが 野田校区	野田校区	みやこ 高橋	

詩

牛牛の通勤電車いつ戻る 野田校区	野田校区	とよかず 西岡
丑年を感謝でめぐる花の寺 野田校区	野田校区	みちこ 北井
丑の年七巡りしてあと余生 野田校区	野田校区	よしかず 橋本
国会で議員の牛歩思い出す 野田校区	野田校区	りょうご 森
もうもうと女房の小言牛のよう 野田校区	野田校区	あきお 中島
丑年の粘り強くて頑張り屋 野田校区	野田校区	よしのぶ 橋
コロナ野郎早く退散永居無用 登美丘東校区	登美丘東校区	寺田 明子
みな八十才越えてなお歌に心寄せ 美木多校区	美木多校区	田中 絹江
里いも掘る便座ぬくぬくひと息れ 美木多校区	美木多校区	山崎 正子
ヘッドライト喜怒哀楽を照らし出す 平尾校区	平尾校区	鹿庭 美代子
今い音楽をきいて 向丘校区	向丘校区	中西 博子
月光菩薩の顔して いま優しい言葉をきいて 日光菩薩の顔して いま愛する孫がいて 伎芸天女の顔して 今だけではなく 永久にそんな 私でいたい	向丘校区	



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

映画の集い 参加者募集

『燦燦 - さんさん -』

77歳の「たぬ」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、毎日がストーリーライン！」
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～

© 2013 埼玉興 / SKIP シティ 影の国ビジュアルプラザ

【開催日時・場所】

令和3年 10月19日(火) 市立西文化会館 (ウエスティ) ホール
10月20日(水) 堺市産業振興センター イベントホール
10月21日(木) 市立美原文化会館 (アルテベル) 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8月31日(火)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

堺市老人クラブ連合会 高齢者作品展 を開催します

老人クラブ会員の日頃の趣味活動
の発表と会員相互の親睦・交流の場
として、「堺市老人クラブ連合会高齢
者作品展」を開催します。会員の皆
さんの絵画、書道、写真、手芸、工
芸などの力作を展示します。

皆さんお誘いあわせの上ご来場く
ださい。

【開催場所】 堺市立東文化会館 2階ギャラリー (南海高野線 北野田駅前)

【開催日時】 7月30日(金)～8月2日(月) 午前10時～午後5時まで
ただし 8月2日(月)の展示は午前10時～正午まで



写真ギャラリー



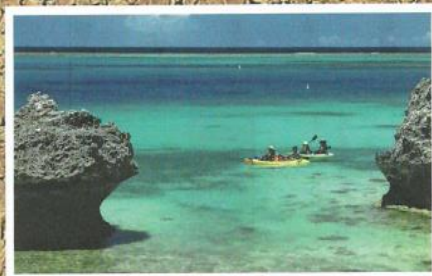
夏山に魅せられて
熊野校区 古川 院司

私は山歩きが好きですが、コロナの規制で自由に出でいけません。近
所をウロウロするばかりでは怪しまれるし…、この八方池は標高2000
米にあって、7月でもこの景色です。早くコロナが終息してほしいです。

「新槍尾」
美木多校区 西上 義次



ビーチの寸景
御池台校区 有元 弘明



編集後記

今回、たくさんの方の投稿を頂きました。厚くお礼申し上げます。
コロナ対策に工夫を凝らしてクラブ活動を楽しんでおられる様子が記事を通して伝わってきます。

私はクラブ活動の合間に、茄子、トマト、西瓜など家庭菜園を楽しんでいます。梅雨のこの季節、雨が降れば休み、暗れたら畑に出かけ、少し見ぬまの成長ぶりに思わず「すごい！」と大きな独り言。畑仲間にもうすぐジャガイモの収穫です。

止まない雨はありません。梅雨が明けるとには高齢者のワクチン接種も進み、老人クラブ活動に笑顔があふれることを心から願っています。

総務部会長

景山 花子

スポンサーへのお礼

この度は、「ほがらか 堺」発行にあたり広告掲載のご協力を賜り誠にありがとうございました。

本紙は会員が豊かで幸せな生活を送れるよう願って発行しております。

何卒末永きご支援をお願い申し上げます。

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