

堺市 中区老連

61
Nov
2021

生きがい・健康・教養を高める
老人クラブ広報紙 すこやか老友

【発行】堺市中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 ☎ 06-6797-0212



東陶器校区



八田荘西校区



東深井校区

第44回 堺市高齢者作品展開催

中区老連からは59点の力作が出演



深井校区



深井西校区



西陶器校区



久世校区



東百舌鳥校区



宮園校区



※上記は各校区作品の一部を掲載しています。詳細は6頁に掲載しています。

堺市中区老人クラブ連合会
～みんなで元気に笑顔いっぱい～

東百舌鳥校区老人クラブ連合会
深井西校区老人クラブ連合会
深井校区老人クラブ連合会

東深井校区老人クラブ連合会
宮園校区老人クラブ連合会
八田荘西校区老人クラブ連合会

久世校区老人クラブ連合会
西陶器校区老人クラブ連合会
東陶器校区老人クラブ連合会

私たちは、堺市中区老人クラブ連合会の活動を応援しています



紅葉が一段と色を増す季節となりましたが会員の皆さまには、「壮健にて活躍のごことお慶び申し上げます。

期初行事計画で春季ゲートボール大会、第二回グラウンドゴルフ大会、第四回デイスコン交流会の三つのスポーツに關して、なんと

先、四月二十五日に三回目「緊急事態宣言」の発令に伴い、それぞれの大会が延期となりました。八月に入り新型コロナウイルス



中区長の西川でございます。

皆様におかれましては、平素より中区行政の各般にわたり、温かいご理解、ご協力を賜り、心からお礼申し上げます。

本年も、新型コロナウイルス感染症拡大に伴い、大

イルスの感染者が徐々に増加傾向になり、ついに第四回「緊急事態宣言」の発令。急速に拡大した要因とされるインド由来の「デルタ株」は、感染力が非常に強いとのこと。

新型コロナウイルスワクチン接種が五月頃から始まり、七月末で会員の皆さま方のほとんどが接種完了とお聞きしています。当然ワクチンを接種した方々には、新型コロナウイルスに対する防御力が身体につくと言われています。しかし、完全にコロナ感染を防ぐもの

ではありません。会員の皆さま方も一人一人が危機感を持って、「手洗い」「適切なマスク(不織布など)の着用」「三密を避ける」「しっかりと手指の消毒」を行って感染防止に努めてください。

諸行事に關しましては、大会に参加会員の皆さま方々のご健康、安全面の確保およびコロナ感染拡大を防止する観点から当面の間、感染状況が落ち着くまで事態の推移を見て判断したいと思っております。同時に会員の皆さまが開催を楽しみにされている「中区演芸大会」ですが、昨年同様今年も中止とさせていただきます。

阪府において緊急事態宣言発出が長く続きました。堺市でも、市施設の休館や、各種行事の中止、延期など、皆様には大変ご不便をおかけしておりますが、「ご自身と大切な人の健康を守るため、ワクチン接種が完了した方についても、引き続き基本的な感染症対策を徹底

月二日(月)東文化会館二階で開催されました。中区老連九校区の会員の皆さまの日々の活動から生まれた創意工夫を凝らして作り上げられた作品や多彩な味わい深い作品が五十九点会場に勢揃いし好評をいただきました。

さらに市老連主催の高齢者福祉大会が十月十四日(休)、フエニーチェ堺で行われました。当日、五年以上継続的に老人クラブ活動の向上に貢献された方々に市老連会長より「老人クラブ育成功労者」として、八田

感謝状五人(含む)、西陶器校区・十七人、深井校区・六人で合計五十八人の方々に表彰状の授与がございました。おめでとうございます。

し、感染拡大防止に努めていたと思います。堺市では、高齢者の方や、高齢者を支援されているご家族・地域の皆様に向け、各区域ごとの地域包括支援センターにおいて支援を行っております。中区役所内では、基幹型包括支援センター(電話二七〇-八二六八)にて、高齢者総合相談窓口を設けておりますので、お困りのことなど、なんでもお気軽にご相談ください。

さて、今般、中区内で選

長引くコロナ禍でさまざまな活動の自粛中、自分自身の健康維持や運動機能が低下しない工夫など何かと不便の多い毎日ですが、このような状況が一日も早く終息し、会員の皆さま方と一緒に取り組める日々が早く戻りますように願っています。

最後になりましたが、今後も健康で魅力ある中区老連を目指して、役員一同取り組んでまいりますので各校区長および会員の皆さま方より一層のご支援ご協力をお願い申し上げます。

付金詐欺等の特殊詐欺の被害が多発しています。役所の職員を名乗る人物から電話があり、「医療費の過払い金があります」「ATMに行ってください」と言われれば、それは全て詐欺です。もしそのような電話がかかってきた場合は、一人で判断することなく、一度電話を切り、家族や警察、市役所などに相談してください。

最後になりましたが、中区老人クラブ連合会のます

ますのご発展と、皆様のご健康、ご多幸をお祈り申し上げますとともに、中区の地域力向上のため、引き続きお力添えを賜りますようお願い申し上げます。私のご挨拶いたします。



私たちは、堺市中区老人クラブ連合会の活動を応援しています

#STOP! 高血圧

中保健センター 保健師 宮 寛代

まだ関係ないと思っているあなたも必見!

高血圧には、はっきりとした自覚症状がありません。しかし、自覚のないまま放置しておくとならば介護が発生するリスクが高まります。まず、自分の血圧をチェックしてみましょう。

●血圧が高いとなぜ良くないか●

血圧値は血液の量と血管の抵抗(硬さ)で決まります。血圧が高くても普段の生活の中では何の症状も不自由ありません。しかし、高血圧は、脳卒中、心臓病、腎臓病および大血管疾患の重大な原因疾患となります。

悪化すると…
命が危険



脳卒中 心筋梗塞

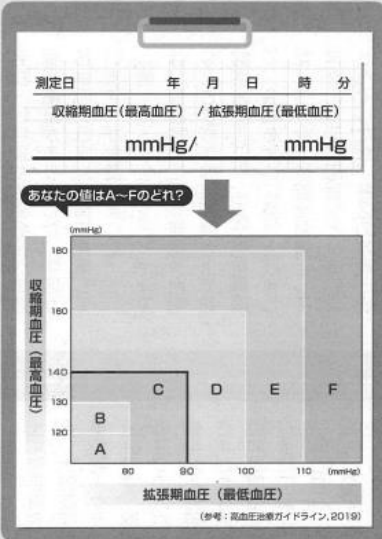
●家庭でも血圧測定を!●

日常生活での血圧の状態を把握するため、毎日血圧を測り記録しましょう。医療機関や健診だけでなく、家庭での血圧測定をおすすめします。



- 測る
- 朝
 - 起床から1時間以内に
 - トイレを済ませてから
 - 食事前、降圧薬をのむ前に
 - 夜
 - 就寝前に測る

◆いざ! 血圧測定!



Eのあなた

Ⅱ度高血圧

生活習慣の改善が必要です。1~3か月以内に再計測し、高ければ、医療機関を受診しましょう。

Fのあなた

Ⅲ度高血圧

直ちに、生活習慣の改善、医療機関の受診が必要です。



資料を希望の方は中保健センターへお問い合わせください。

Aのあなた

正常血圧

現在の血圧を維持しましょう。

Bのあなた

正常高値血圧

正常血圧ですが高めです。生活習慣を改善しましょう。

Cのあなた

高値血圧

正常血圧ですが高めです。生活習慣を改善しましょう。

Dのあなた

I度高血圧

生活習慣の改善が必要です。1~3か月以内に再計測し、高ければ、医療機関を受診しましょう。

数値が改善しないなら、医療機関を受診しましょう。



中区高齢者お役立ち情報提供スポットの取り組み

堺市社会福祉協議会
中区事務所長 中辻 英寿

平素より社会福祉協議会の事業運営ならびに地域福祉活動の推進につきまして、中区老人クラブ連合会の皆さまにおかれましては、温かいご理解、ご協力を賜り、心より厚くお礼申し上げます。また、本年も十月一日から全国一斉に第七十五回共同募金運動を展開

開いております。毎年の多大なるご協力に対しましてお礼申し上げますとともに、引き続き共同募金運動にご理解、ご協力を賜りますようお願いいたします。

さて、昨年末に堺市が実施した「高齢者の身体活動機能等の実態調査」による

と、自分用のスマートフォンを持っていると回答した高齢者の方が五十一・三パーセントとスマートフォンが普及が高まってきています。こうしたことから、中区高齢者関係者会議の新たな取り組みとして、スマートフォン等を活用した「中区高齢者お役立ち情報提供スポット」ウェブサイトを開設しました。高齢者の皆さまが知りたい情報をスマートフォンやタブレットで下記に記載する二次元コードを読み取り、アクセスし

ただ、自分でスマートフォンを持っていないと情報を得ることができないようになり、読み取り方法が分からない場合は最寄りの地域包括支援センターまたは中基幹型包括支援センターへご連絡ください。

最後になりましたが、新型コロナウイルス感染症による活動自粛期間も長期化しておりますが、引き続き感染症予防には十分留意しながら、少しずつ活動再開できますことをお祈り申し

「中区高齢者お役立ち情報提供スポット」ウェブサイトへは左の二次元コードを読み取ってチェック!

2次元コード

上げまして、ごあいさつさせていただきます。

私たちは、堺市中区老人クラブ連合会の活動を応援しています

令和3年度堺市高齢者福祉大会 新型コロナウイルス感染症対策を講じて開催

十月十四日(休)、フェニチエ堺大ホールにおいて堺市老連主催による令和3年度堺市高齢者福祉大会が開催されました。会場では密を避けるため一定間隔で座席を空けるなど、徹底した安全対策が施されました。

第一部の式典では、はじめに主催者を代表して辻洋児市老連会長が登壇。「本日の開催は、皆さま方の日頃のご協力のたまものと深く感謝申し上げます。」

その後表彰式へと移り、老人クラブ育成功労者への表彰状贈呈と、退任理事および退任校区会長・区老連女性部会長への感謝状贈呈がありました。中区からは四十八名(五頁に掲載されています)が受賞しました。

第二部のアトラクションでは、各区老連による舞踊や合唱などさまざまな芸が舞台上で披露されました。中区は新舞踊で、会場を大いに盛り上げました。今大会では安全対策として声を出しての応援などはありませんでしたが、各区の熱意と練習の成果はしっかりと観客席へ届き、大きな拍手が沸き起こりました。

最後は西村弘一副会長が閉会のことばを述べ、令和3年度堺市高齢者福祉大会は盛会のうち幕を閉じました。



校区だより



区老連GB大会にて

東百舌鳥校区連合会は、土塔町百寿会・新家町百寿会・大野芝百寿会の三つの単位老人クラブからなる連合会です。同校区では以下の三つのスポーツを中心に感染防止対策を講じながらさまざまな活動を実施。会員の健康増進に努めフレイル予防に努めています。

一つ目は、ゲートボール。スポーツ事業としては一番歴史が長く、愛好者たちが日々練習に精を出しています。区老連のゲートボール大会では入賞の常連です。また年三回、各町持ち回りで親睦大会を開催。

約五十名が参加する校区の恒例行事となっています。二つ目の、ゴルフ。ゴルフは、土塔町百寿会・新家町百寿会でチームを完結。練習に励んでいます。区老連および他団体主催のグラウンド・ゴルフ大会に積極的に参加し優秀な成績を収めています。そして三つ目は、デイスコンです。昨年行われた区老連主催デイスコン交流会では二チームが入賞の快挙を成し遂げました。

また年間行事としては、歩こう会を春と秋の年二回、健康講座を年一回実施しています。気持ちの良い行楽シーズンに、吉野方面などへ小旅行を兼ね、またハイキングとして開催していましたが、昨年と今年にはコロナ禍の影響で実施を見送り。会員からの人気が高いため、再開が待たれるところです。

健康講座は、中保健センターに協力をいただき、東百舌鳥校区地域会館で開催。毎回約五十名の会員が集います。同センター保健師や地元の医師を講師に招き、ただ聞くだけでなくフレイル予防の実演を取り入れるなど、分かりやすい内容で参加者から好評を得ています。

その他、毎年八月に行われる地域の盆踊り大会では、校区老連全体で積極的に手伝い、地元の人々と一緒に行事を盛り上げています。数年前には河内家菊水丸さんがゲストで来場。大いに盛り上がりました。

また校区内の公園、新川墓地の清掃、小中学生の見守り隊および交差点での交通指導、東百舌鳥小学校での昔遊びや暮らしについての出前授業など、地域の活性化にも一役かっています。

最後に、コロナ禍でも役員と試行錯誤を重ねながら、クラブ運営に取り組んでいます。さまざまなアイデアを出しながら新規会員の獲得も目指したいと考えています。

(会長 阪田 宏成)

令和3年度 堺市高齢者福祉大会

～堺市老人クラブ連合会長表彰・感謝状受賞者～

◆堺市老人クラブ連合会 会長感謝状・随時(役員 通算6年以上)

Table with 4 columns: 氏名, 校区名, 在任期間, 年数. Lists recipients of appreciation letters from the union president.

◆老人クラブ育成功労者(単位クラブ会長・役員、校区の役員)(表彰状)

Table with 4 columns: 氏名, 校区名, 在任期間, 年数. Lists recipients of commendation certificates for their contributions to their clubs and districts.

Table with 4 columns: 氏名, 校区名, 在任期間, 年数. Lists recipients of commendation certificates for their contributions to their clubs and districts.

Table with 4 columns: 氏名, 校区名, 在任期間, 年数. Lists recipients of commendation certificates for their contributions to their clubs and districts.

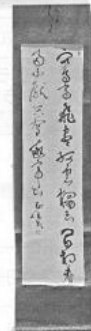


私たちは、堺市中区老人クラブ連合会の活動を応援しています



第44回 堺市高齢者作品展

堺市老人クラブ連合会主催第44回堺市高齢者作品展が7月30日(金)~8月2日(月)、堺市立東文化会館2階ギャラリーで開催されました。中区からは、絵画・写真・手芸品・習字などハイレベルな59作品(下記に詳細記載していません)が出品されました。来場者は、思いのこもった作品ひとつひとつをじっくりと観覧楽しんでいました。



◆出展者・作品一覧 ※敬称略

校 区	氏 名	作品名	種 類
東百舌鳥	松浦 和江	花 バラ	絵画
東百舌鳥	岸 代子	赤富士	ちぎり絵
東百舌鳥	岸 代子	花にトンボ	染物
東百舌鳥	阪田 治子	さくらんぼ	俳画
東百舌鳥	宮浦 佳子	カバン	手芸
深 井	嶋田 和子	ホーム	油絵
深 井	岩井美佐子	コート	洋服
深 井	西埜植充代	コート	洋服
深 井	高野 京子	コート	洋服
深 井	友澤 孝子	ブラウス・帽子・カバン	着物のリフォーム
深 井	中尾 章	穏やかな日	絵画
東 深 井	西本 茂	阿弥陀如来と女乞菩薩(水池大師講 所蔵)	掛軸
東 深 井	西本 茂	普賢菩薩	掛軸
深 井 西	南埜 静枝	こびと	くるみ絵
深 井 西	南埜 晴美	うぐいす	くるみ絵
深 井 西	南埜智恵子	こいのぼり	くるみ絵
深 井 西	南埜智恵子	リス	ちぎり絵
深 井 西	南埜智恵子	牛	えと
深 井 西	金谷 久子	おひな様	くるみ絵

校 区	氏 名	作品名	種 類
久 世	宮村 里美	かな	習字
久 世	宮村香代子	漢字	習字
久 世	下村美恵子	(晩秋)	俳画
久 世	武田 せつ	おいらん	和紙人形
久 世	関口イツ子	イルカ	ビーズ(額)
久 世	藤田 俊子	涼	扇(額)
宮 園	杉山 高治	光明池	
宮 園	杉山 高治	ひまわり	
宮 園	杉山 高治	猫	
宮 園	小西 友子		
宮 園	小西 友子		
宮 園	小西 友子		
東 陶器	石田 末乃	富士山	押花
東 陶器	河辺 一郎	竿受けと手元	釣具
東 陶器	高田 容子	想う	水墨画
東 陶器	荒井 敦雄	一輪差し	花器
東 陶器	北山 昭子	さくらんぼ	押絵
西 陶器	山本 壽菊	洋服(上下)	手芸
西 陶器	辻野 勝	夜の空港	写真
西 陶器	土山とみ子	紅葉	油絵
西 陶器	中西 良雄	風景画	洋画

校 区	氏 名	作品名	種 類
西 陶器	川北 茂	竹林の小路でdateかな〜	写真
西 陶器	川北 茂	〜晩秋の夕暮れどき〜	写真
西 陶器	阪口 隆夫	枝垂れ桜	写真
西 陶器	浦野 貴子	自強不息	掛け軸
西 陶器	絵手紙教室代表者 大橋 政男	絵手紙教室用作品集	絵手紙
西 陶器	大橋 政男	柿のふる里	絵手紙
西 陶器	大橋 政男	愛犬ベル	写真
西 陶器	高道勢津子	干支人形(3体)	手芸(木目込み)
西 陶器	東本スミエ	静物画(野菜)	油絵
西 陶器	坪内 千昭	鹿児島知覧武家屋敷	写真
西 陶器	濱野 正信	五言絶句	書画
西 陶器	今井 實	創造(四つの水面)	写真
西 陶器	川戸 暁子	小物入れ	手芸
西 陶器	甫本 道恵	吊るし飾り	手芸
西 陶器	川本 妙子	カバン	手芸
八田荘西	九十九会手作りクラブ	布で作った花	手芸
八田荘西	天野志津子	カバン	手芸品
八田荘西	天野志津子	ペットボトル	手芸品
八田荘西	天野志津子	メガネ入れ	手芸品

私たちは、堺市中区老人クラブ連合会の活動を応援しています

会員のひろば

堺にのこる
神話の旧跡

久世校区
森田 兼夫



蛭子命を祭る石津太神社

毎月十一月十四日に当社で「ヤッサイ・ホッサイ」の火祭りが行われますが、これは命が厳冬で凍死寸前だったので、浜の漁師たち

国づくりの神と神話で伝えられるイザナギ・イザナミの二神の間に最初に生まれたのが蛭子命ですが三歳の時に葺舟に乗せて流されます。漂着したのが、この浜でその時に持っていた五色の石を当地に置いたところから石津の地名になったといわれています。命を祭ったのが石津太神社ですが、その前に石が埋められました。《写真》

が百八つのわら束を積んで火を焚いて、命の身体を温めて助けたと言う故事から現在まで継承されています。

太陽の神として高天原を支配されていたアマテラスの皇孫ニギノミコトは、下界を治めるためにアマテラスの命でサルタヒコの手導で日向の高千穂の峰におくたりになりました。その時にコノハナサクヤヒメという美しい乙女に出会われました。一目惚れで二人は親しくなられ、やがて二人の子どもが誕生しました。これが海幸彦と山幸彦の兄弟です。

ある日、山幸彦は「兄さん、たまには交代しませんか」と兄の海幸彦が大事にしていた釣具を借りて海へ出掛けました。ところが慣れない海で釣り針を失ってしまいました。遠方にくれて困っているとシオツチノカミが助けに来て舟に乗って海神の宮に案内してくれました。



五色の石が埋められた旧跡



海幸彦・山幸彦伝説の飯匙堀

国へ帰りたいと申し出ました。それを聞いたトヨタマヒメは、「帰ったら兄さんは怒るでしょう。その時はこの珠を使いなさい」と言っただけで満珠と干珠の二つの珠を土産にくれました。国へ帰った山幸彦は、予想したように兄の海幸彦にいじめられますが、トヨタマヒメが教えてくれたように、二つの珠を上手に使って難を逃れ、やがて二人は仲良くなります。必要がなくなつた干珠を投じたのが宿院にある住吉大社頓宮の中にある飯匙堀《写真》で、由来の通りいくら雨が降っても水がたまらないそうです。なお満珠の方は住吉の大海神社に納められました。

頭の体操にチャレンジ!!!
クロスワードパズル

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15
16	17	18	19	20

◎問題 タテとヨコのカギを解いて、ABCDEに入ることばを見つけてください。

タテのカギ

- 対の面の数字を足すと7になる六面体。ゲームなどによく使われます
- 入賞者にはトロフィー、賞状、_____などが贈られます
- 達磨大師により広まった仏教の修行・宗派のひとつ。座して悟りを開きます
- モクセイ科ソケイ属の1種の常緑半蔓性灌木。中近東、東南アジアなどで自生
- ダイオウ____、ホタル____、_____めし
- 力はパワー。技は?
- _____をふり絞って好きな人に告白した
- 食パンの数え方。薄く切ったものは一枚、一袋(340グラム以上)は_____
- 肌にやさしく、綿よりも優れた吸放湿性が魅力の繊維
- よく狙って_____に当てよう
- 農作業や土木工事に使用される道具。スピードとも呼ばれます
- 12_____とも呼ばれるイエス・キリストの弟子12人

ヨコのカギ

- 映画「ジョーズ」で人を襲った海の生き物といえは?
- 昔のおもちゃは電池ではなく、これを巻いて動かしていました
- 足の速い神様として有名
- 日本刀の部位。皮や紐がまかれていて握る箇所
- 樹皮から作られた加工品。ワインの栓としても使われています
- 立てば芍薬、座れば牡丹、歩く姿は_____の花
- 65歳になったので、地元の老人クラブに_____しよう!
- 量より_____
- ドイツの哲学者、思想家、経済学者。科学的社会主義の創設者
- 明治を代表する文学者の一人で、野球用語の和訳でも有名な正岡_____
- 早起きは三文の_____
- チャップリン、ロイドと並んで三大喜劇王と称されるバスター・_____

答えは8頁に掲載しています



東深井校区 深井水池町ひまわりクラブ



三年前会館大広間の音響効果改善工事の際、自治会に最新のカラオケ装置を設置していただき、二十数名のカラオケ愛好家が歌手気分を堪能しています。

グラウンド・ゴルフは、十数名のメンバーが水池公園でほぼ毎日練習に励み、腕を磨いています。昨年十一月に行われた第一回区老連主催グラウンド・ゴルフ交流会では、同会の金沢文治さんが三位とホールインワン賞の好成績を収めました。



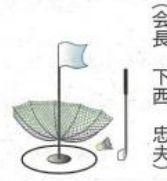
した。ディスコンサークルも人気があり、隔週月曜日の午前十一時から十二時までの一時間、十数名の会員が水池会館大広間で練習に汗を流しています。日頃の練習の成果が実を結び、昨年十一月十二日に行われた第三回区老連ディスコン交流会では、初出場ながら見事コート準優勝に輝きました。また、毎年開かれる厄払い餅つき大会の当日、町内の小学六年生とディスコンゲームを楽しみます。終了後に、つきたてのお餅をみんなでおいしく食べながら、世代間交流を図っています。



これらの多彩なサークル活動に参加することで、会員の皆さんは趣味の幅を広げながら会員同士の交流を深めています。

今後、吹き矢などのクラブを立ち上げるとともに、自治会の各種団体と協力して、ターゲットバードゴルフ、太極拳、卓球クラブに元気に参加できる会員が、一人でも多くなれば良いと考えています。

感染予防対策をとりながらコロナが収束し、以前のようにすべての行事が普通に行える日が一日も早く来るようにと願っています。



私たちは、堺市中区老人クラブ連合会の活動を応援しています

原稿募集

次号発行は6月末となります。原稿締め切りは**4月8日**とさせていただきます。お名前、電話番号、所属校区名(堺市中区〇〇校区)を必ず明記してください。文芸作品を投稿される場合は、その種別(短歌・俳句など)を必ずご明記ください。多くの皆さまのご投稿をお待ちしております。

【投稿先】
株博報社すこやか老友
『堺市中区老連』編集
〒547-0026
大阪市平野区喜連西4-6-69
☎06-6797-0381

地域を豊かにする 社会貢献、地域の仲間づくり

会員募集

暮らしを豊かにするために、地域の仲間と楽しく過ごしませんか? いさいきとした生活を送るための健康づくり活動、高齢者が交互に支える友愛活動、楽しい趣味活動、地域に貢献する社会奉仕活動などを行っています。ぜひ、中区老人クラブにご参加ください!



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をめめますので、末長いご支援を賜りますようお願い申し上げます。
堺市中区老人クラブ連合会

深井水池町ひまわりクラブは、現在九十三名の会員が在籍しています。主な年間行事は、一月新年会、七月ふれあい会、八月連合盆踊りへの参加、九月敬老の会、十月秋祭りへの協力、秋には日帰り旅行を開催しています。

中でも七月のふれあい会は人気が高く、会場の水池会館大広間に大勢の会員が集結。食事会の後ビンゴゲームやカラオケで盛り上げられます。

敬老の会は、今年もコロナの影響で残念ながら中止。代わりに全員に赤飯、おまんじゅう、ビール、マスクなどを配布して大変喜ばれました。

年間行事の他、カラオケやグラウンド・ゴルフ、ディスコンなどのサークル活動も活発です。カラオケは、