

すこやかひがし

50

【発行】堺市東区老人クラブ連合会 【編集協力】懶博報社 大阪市平野区喜連西 4-6-69 ☎06-6797-0212

2021.12

- ◎日置荘校区老人クラブ連合会
- ◎八下西校区老人クラブ連合会
- ◎白鷺校区老人クラブ連合会
- ◎登美丘東校区老人クラブ連合会
- ◎登美丘南校区老人クラブ連合会
- ◎野田校区老人クラブ連合会



市老連主催・堺市 高齢者作品展 開催

新型コロナウイルスの影響でその開催が危ぶまれましたが、無事、開催されました。

7月29日午後、各区ごとに時間差で作品の搬入・展示作業が行われ、7月30日から8月2日正午まで公開・展示されました。

会場が東区文化会館ということもあり、例年、作品数、来場者数においても東区が最も多く、この作品展を成功させるためにも東区老連役員一同も責任を感じ、大いに頑張りました。

出品数では東区が90点、中区59点、南区42点、堺区37点、美原区37点、北区34点、西区30点でした。また、東区の校別では、日置荘29点、八下西19点、登美丘南14点、野田13点、登美丘東9点、白鷺6点でした。

総来場者は582名で、アンケートの回答者は508名、そのうち東区は198名でした。

※参加者は3面に掲載。



東区老連 丹波篠山方面バス旅行

心配された天候も雨に降られることなく10月13日、コロナ禍のもと長い長い巣ごもり生活を吹き払うように東区老連66人が、バス2台で、お互いの元気を確認し合う楽しい一日を過ごしました。※参加者は3面に掲載。



丹波篠山・黒豆農園で旬の味覚狩り・黒豆もぎとり体験をし、土産物店で買い物を楽しんだ後、レストランで秋の味覚！松茸御膳料理を満喫しました。その後、六甲ガーデンテラスの展望台から、明石海峡、大阪平野、関空まで大パノラマが広がるはずでしたが、激しい霧の流れで下界が見えた隔れたり。これも良い思い出でした。

令和3年度 堺市高齢者福祉大会開催される

10月14日、フェニーチェ堺大ホールにおいて開催されました。来賓に山本甚郎堺市健康福祉局長、木村正明堺市社会福祉協議会会長らを迎え、辻市老連会長の挨拶のあと感謝状、表彰状が贈呈されました。平成28年から令和元年までの4年間市老連会長を務め、その後さらに2年間理事を務められた橋本宜和さん(野田校区会長)、八下西校区会長を6年間務められた馬末野民也さんらに感謝状が贈られました。また、八下西校区・浅尾陽一さんら12名(別記)の皆さんに老人クラブ育成成功表彰状、そして10年以上児童の通学指導をされたことに対して橋本修一さん(登美丘南)に感謝状が贈られました。

式典につづいて、7区の代表者によるアトラクションがあり、東区からは日置荘校区の三浦恵津子さんによる太極拳(写真)が演じられ、大きな拍手を浴びました。



◆感謝状・表彰状受賞者

※敬称略

【感謝状】 退任理事 橋本 宜和(野田)10年
退任校区会長 馬末野民也(八下西)6年

【老人クラブ育成成功労者表彰】(校区・単位クラブ役員5年以上)

井上 裕史(登美丘南)	沖原 迪子(登美丘南)
谷本 利勝(登美丘南)	田村 順子(登美丘南)
豊島 幹生(登美丘南)	松原 孝子(登美丘南)
光田 妙子(登美丘南)	保田 和弘(登美丘南)
浅尾 陽一(八下西)	今立 勝啓(八下西)
大西 正勝(八下西)	渡部 祥延(八下西)

【感謝状・随時】(通算10年以上)
小学生の見守り活動(平成18年~現在 15年)
橋本 修一(登美丘南)

市老連 女性部リーダーセミナーを開催

10月27日、総合福祉会館において各区から7名が参加して開催されました。講師は堺市長寿支援課・西第一包括支援センター職員で、応援内容は①高齢者の総合相談窓口②ロコモ予防で介護予防(ロコモとは「立つ」「歩く」といった身体機能が低下している状態)③あ・し・た チャレンジでした。東区からの参加者は次の7名でした。

野村和子、若生操子、大川宮子、小林とし子、川端清子、正保一枝、早崎弘美



コロナ禍におけるコミュニケーション 〜交流と感染対策〜



東区長 山下 勝利

師走の候、皆さまにおかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

平素より区政の各般にわたり、ご理解・ご協力を賜っておりまして、お礼申し上げます。

さて、令和三年も十二月を迎え、東区老人クラブ連合会会報誌である「すこやかひがし」の発行時期となりました。

今年の一歩の願いは、新型コロナウイルス感染症が

収まり様々な活動(交流)が復活することでした。

しかし、願いは届かず、逆にそんな願いをあざ笑うかのように、コロナ関連のニュースばかりが連日続き、八月には変異株が猛威を振るい、これまで感染しにくかった若年層の感染も多くなりました。

ただ、昨年との違いは、

最大のメダルを獲得、パラリンピックでも前回大会の二倍超、過去一番目のメダル獲得と躍進し、感動を届けてくれました。

また、夏の高校野球甲子園大会では、史上初ベスト四すべてが近畿勢となり、決勝では管井対決となるなど、話題と感動が伝えられた大会でした。

そしてもう一つ史上初が、全国高校女子硬式野球選手権大会の決勝戦を甲子園で開催という歴史的一

ページが開かれるなど、話題の夏となりました。

夏と言えば、今年は七月二十七日に東区老連クラブワールドゴルフ大会が開催され、皆さまの元気なお姿を見ることができ少し安心をしました。

盛り上がった夏ではありましたが、身近なところで、二年連続で「堺まつり」が中止、地域の「まつり」や「だんじり」などの風物詩も中止と、昨年に続き新型コロナウイルス感染症により様々な活動や日常生活に多大な影響が出ています。

多くの人が集まるイベントはまだまだ避けるべきですし、二回のワクチン接種が済んでいたとしても感染する「ブレイクスルー感染」が報告されていますので安心は禁物です。とはいえ、仲間との会話や地域の散策など、交流は心身の健康に不可欠だと思います。できるだけ少人数で密を作らない、話をする時は必ずマスク着用、大きな声を出さない、など、感染防止対策を講じた上で適度に交流を持つことも必要だと思います。

純心にあたり、東区老人クラブ連合会の今後ますますのご発展と、皆さまのご健勝、ご多幸を祈念申し上げます。

「すこやかひがし」の発行時期となりました。

●丹羽篠山方面バス旅行の参加者●

※敬称略

【登美丘東】 松田勝彦、櫻本優美子、岩谷正蔵、岩谷伴江、塩谷笑子、川本徹、川本光子、坂口三根子、寺田明子、森奈実子、辻本利子

【登美丘南】 木原剛、若生操子、石原末松

【日置荘】 住友吉正、大林朝美、太田紀子、井上裕子、万代時子、森田正子、若林和光、若林千鶴子、玉井一男、玉井恵美代、阪岡千嘉子、中尾真次、藤森金剛、森田孝枝、長谷川昇三、城岡キヌ子、上窪輝二、上窪政枝、中村成子、河上良明、村上せつ子、太田紀子、伊藤禮子、西田順子、西川照雄、西川美代子、中塚良子、稲毛裕子、西川千鶴子、佐々木勝廣、池上輝子、二宮修二、二宮博美、松田三英子、鈴木之人

【八下西】 山田幸康、上野都紀子、青木節子、小山千代、松本千代枝、西岡淳子、高落初男、岡本正彦、寺井和江、佐藤邦子、山岡ハルコ、山家邦江、馬未野民也、松本清子、高落八重子、高落光子

【野田】 橋本宜和 ※記事は1ページ



前堺観光ボランティア協会(会長)を招き、参加者全員が「仁徳天皇陵古墳、そして仁徳天皇とは...」について約一時間の講演を熱心に聴き入りました。従来、仁徳御陵に持っていた漠然とした認識を覆す数々の歴史的事実を知り、感嘆させられました。終了後多くの参加者から「参加してよかった。堺の歴史の一端に触れることができて非常に有意義だった」との声が聞かれました。

- 【白鷺】 楠本忠行、松岡節子
【八下西】 大岡幸子、高落俊次、馬未野民也、渡部祥延、河中キク
【登美丘南】 木原剛、豊島幹雄、谷本利勝、一瀬一良、黒川良夫
【登美丘東】 川本徹、川本光子、塩谷笑子、吉田みずえ、寺田明子
【野田】 橋本宜和、嵩津光春、森涼子、天野淑子、石井千恵、上野真、川崎春代
【日置荘】 藤森金剛、東野武久、小田島泰雄、大畑元二、佐々木勝廣、田口博、太田紀子、堀居三郎
【区老連女性部会】 寺崎美紀、川端清子、大川宮子、田中繁美、野村和子、小林とし子、若生操子、正保一枝、早崎弘美
【市老連部会員】 森田 孝枝、山岡富士子、城岡キヌ子

東区老連は、七月十一日、日置荘原寺町公民館において、東区老連役員、各校区老連役員、単位クラブ会長ら四十四名が参加して研修会を実施しました。講師には川上浩さん(登美丘西校区自治連合会会長、堺ユネスコ協会会長、

東区老連 各種役員研修会を開催



堺市老連主催・堺市高齢者作品展 出品者名簿

Table with 5 columns: 校 区, 氏 名, 題, 種 類. It lists exhibitors and their works across various districts like 日置荘, 八下西, 登美丘東, etc.

私たちは、堺市東区老人クラブ連合会の活動を応援しています

単位クラブ会長探訪

野田 校区

北野田すみれ会



西岡 豊一 会長

六十歳代の会員で 活性化を

老人会の皆様こんにちは。北野田すみれ会の西岡です。この写真は二年前の写真です。青毛剤はたっぷり使っています。さて、この度の原稿依頼があつて顧みますと、私が会長を引き受けたのは六十六歳で七年余りが経ちました(好きとか趣味で続いている訳ではありませんが、次の会長を見つめるのがもっと大変だからです)。

この間、役員や会員の皆様のご協力を得て、数々の行事を笑いと涙の繰り返しの中でこなしてまいりました。付け足すなら三月に病入院した際も飲み友の役員それぞれが、私の役割をフォローしてくれました。お陰で万事滞りなく事業運営が出来ました。感謝。コロナ発生以前は年間十数件あった行事も単発で数件に減っています。生活のリズムが変わりウィズコロナで上手く対応出来るか心配していま

す。

もう一つの心配はこの七年の間に、世間の高齢化と同様に会員の超高齢化が進んでしまいましたが、また、入会より退会者の方が多く会員の減少も顕著になっています。行事への参加者も減少傾向です。区老連主催の親睦バスツアーは当初は二十名前後の参加者でしたが、最近では十名くらいとなつています。「映画の集い」も遠方で出かけにくいとの声が出ています。

六十代の入会者を増やせばこの状態を挽回できると思いますが、国が一生働けという時世、思うようにはいきません。一方で変わらずに楽しんでる行事もあります。地域の会館で行う敬老の祝賀会や新年会です。プログラムは、食事、会兼大正夢の会の演奏、カラオケ、ビンゴゲーム等で年々同じような内容のものもありますが、これらは年を経ても常に満席になる程の盛況ぶりです。

近場でおしゃべり、いきいきサロン(コーヒードリンク)を地域会館で月一回開催しています。コロナの影響はありますが、すみれ会も手伝っております。お客様は四十名弱で皆さんが楽しみにしておられます。この他のボランティア活動としては防犯の合同

パトロール、青パトによる防犯意識啓発活動、地域の清掃活動、児童登校時の見守り活動等有りますが参加者は限定的です。

以上を顧みて、すみれ会の事業は全般に二割アップの増員参加を達成したいものです。先ずは会員への連絡を密に近場行事の充実を図り、その上に六十代の入会者の増員に力を注ぐことで、パランスのとれた活気あるすみれ会にまごめたいものです。



八下西校区

千寿会第四班

渡部 祥延 会長

初任事は「一〇〇老人会」を改めることから

私が八下西千寿会と知り合うこととなったのは、平成二十二年の敬老会に招待された時のことです。

当時会長は伊藤さんという私と同郷の方がされておられ、なかなか面倒見の良い方でした。

しかしながら会員数が少なくなり困っておられました。その時、私は町会会長の任にありましたので伊藤会長から何か良

日置荘校区

北町寿会



佐々木勝廣 会長

北町寿会の活動状況

私が北町寿会の会長に就任して早くも十一年になります。今回は寿会の取り組みの現状を紹介致します。

【活動内容】

活動毎に担当者を配置しています。研修講習会等の企画・立案から実施責任者として担当します。一例としては、昨年は認知症の講演会の開催でした。

その他グラウンドゴルフ、カローリング、デイスクン、清掃活動、誕生会、カラオケ、歩こう会などを実施しています。

【年間行事】

敬老祝賀会(九月) 新年会(一月) 泊旅行(二年に一度) 誕生会(隔月) その他、演芸大会(三月) などの日置荘校区、東区、市老連の行事にも積極的に参加しています。

【ボランティア活動】

盆踊り、秋祭り等町会の行事に積極的に参加。防災訓練、美化運動などに積極的に参加しています。

【課題】

会員募集の案内は町会回覧、掲示板を活用しています。会員増強に取り組んでいますがなかなか成果につながっていません。当会は毎月会報を会員、町会員等に配布、寿会のPRをしています。現在コロナ禍の中で早くも終息して皆が元気で笑顔で地域に貢献できる日を楽しみにしています。

色紙合わせをしましょう



その頃、伊藤会長は体調を崩され、入退院を繰り返されるようになりました。私は町会長の後任として、老人会会長の後任にと声がかかりました。

が、大任を引き受けても本当に出来るか不安でした。しかし、乗りかかった船だから漕ぎ出そうと思ひ、まずは会の名称を変更、「老人会」とは一切言わず「大人は年を重ねるにつれ子供に戻る」ことから「シニアキッズ」としました。今後とも「一緒に何かをする」「一緒に遊ぶ」。そのようなクラブを作り上げるよう役員一同は一生懸命頑張っております。引き続きご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。「シニアキッズ」に改名後九年目になります。



単位クラブ会長探訪

登美丘南校区

シニアクラブすみれ会



一瀬 一良 会長

コロナ禍と 闘いの二年間

今年(2021年)は昨年よりコロナの感染状況が悪化しています。ふれあい食事会、総会、定例会、敬老の日の集い等の集会場でのクラブ行事は残念ながら、今年も感染予防のために

出来ませんでした。クラブ活動は屋外での週一回のグラウンドゴルフのみです。

昨年より続くコロナは今年八月末に第五波のピークとなり、九月末まで緊急事態宣言が続きました。不要不急の外出自粛要請の中、各自が健康管理に努めていました。

「敬老の日」のお祝い品を三役で会員の皆さまに配り、近況を聞きまし

言解除後も感染予防対策を守り少人数の活動から再開しています。「敬老の日」の集いは二年間中止でしたが、来年はウィズコロナのもとで、会員の皆さまと楽しい集いが開催できることを信じています。



楽しかった丹波篠山方面の小バス旅行

登美丘東校区 辻本 利子



年老いて、今自分が願うことは寝たきりになりたくない、そして子供に迷惑をかけたくないということ。そう思って毎朝六時からウォーキング、六時半には公園で皆さんの仲間に入っていたらいいのラジオ体操です。「おはようござい

ます」と元氣よく挨拶するのが毎日の楽しみで。今はコロナで友達もなかなか逢えず、楽しいこともできなくて、ストレスがたまりました。そんな時に老人クラブの日帰り旅行はとっても嬉しいことでした。久しぶりの遠出、丹波の黒豆、松茸料理がおいしく、六甲ガーデンテラスからの眺望に感動しました。早くコロナが収束して普通の生活に戻って、明るく、楽しく老人会のいろいろな行事が自由にできることを強く強く願っています。

爺放談 ⑫

日置荘校区 藤森 金嗣

現在、第三次世界大戦で世界中が苦しんでいる。新型コロナウイルスという目に見えない敵と戦っている。幸い、私の身近なところでは、あるいは知人では感染の例はない。

私は昭和十六年生まれで戦争の恐ろしさの記憶はほとんどない。だから、この既に二年に及ぶコロナ戦争が八十年の人生で最も辛い、恐ろしい経験と言えるかも知れない。

この大きな闘いのなかで、「小さなつまづき」にこだわってみたい。

まず、五月から始まった高齢者からのワクチン接種

の予約・接種について。時間の経過とともにその方法はどんどん変化、改善されていったが、当初の予約は、正にパニック状態だった。ネット、コールセンターへの電話、かかりつけ医への電話による方法など。

高齢者の多くは子、孫などを動員して、該当高齢者の何倍もネット、電話の一言攻撃。簡単につながるはずがない。この電話による申し込みについてである

「0570」で始まるナビダイヤル。NTTが運営するものだが、料金は利用者負担である。ケータイはすこく高い。ケータイで

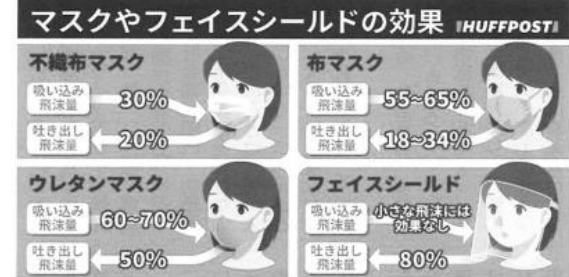
「かけ放題だから」と思っている人が多くあると思うが、このナビダイヤルはケータイの「かけ放題」は適用されない。知人から聞いた話だが「無料のワクチン接種」に一万五千円の電話料金がかかった人があったという。もちろん、このナビダイヤルにする理由があったのだらうがなぜフリーダイヤル「0120」を使えないのか? そうすれば当然電話を受ける側の市町村(国、都道府県)に大きな負担になるが、それならば「〇〇円の料金がかかります」と、通い一遍の自動音声だけで済ませるのでなく、広報その他いろいろな手段で市民に周知すべきではないのだろうか。私も、ネットとともにケータイからコールセンターへ連

続八十回ほど「掛ける」一切を繰り返した。腹が立ったが意地でもあった。さらに、高齢でネット、スマホなどは無縁の人に、最近、コロナだけではなく、何かにつけ見かける「ホームページをご覧ください」。確認してください。ネット時代とは、高齢者弱者切り捨ての時代なのだろうか。

コロナ禍のもと、マスク着用は絶対不可欠だが、スーパーコンピュータ雷岳のデータをもとにいろいろな研究機関が不織布、布、ウレタンなどの比較を発表している。不織布製が最も効果的だと証明されている。それなのに、なぜ国も各行政機関は不織布製を強く呼びかけないのだろうか。いや、新型コロナウイルスに

は不織布でなければならぬ、と言わないのか。最後に、大都市と地方都市ではもちろん事情は違いますが、人口数方の地方都市で地域順に役所から接種場所と時間を決めて連絡をする。もちろんどうしても時間の合わない人もあるが、少なくとも、高齢者の多くは、ムリをしても指定された時間に行くと思う。どうしても事情がある人はあとにするか、何らかな方法があるはずだ。

国、都道府県、市町村、職域、大学等々がいろいろな会場で実施、ファイザー、モデルナ、アストラゼネカ。国民はこんがらがって、これが非常時の日本の国力でしようか。



私が高野山に初めて行ったのは五十年前の講習会でした。それ以降高野山には年二から三回、多い年は五回も行ききました。電車やケーブル、バス利用が楽ですが車で行くこと紀ノ川を渡りシグザグの道路を登って、高野山入口の大門に着きます。振り返ってみると山また山の秘境に來たかと思われ、この千メートルの峰々に囲まれた八百メートル



登美丘南校区 井上 裕史

高野山に魅せられて

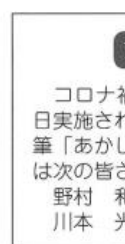
ルの山上盆地に千二百年前に弘法大師・空海が開山した真言密教の聖地があります。山上には四千人(内千人は坊さん)の人が住むと言ふ宗教都市があるのに驚かされます。高野山は二〇〇四年には世界遺産に登録され、外国の観光客も増加しています。総本山金剛峯寺を中心に一七の寺院があり半分は宿坊を兼ねています。



冬は初詣・雪景色、春は新緑シャクナゲ・青葉祭、夏は口ウソク祭、秋は紅葉と四季折々に楽しめます。

その他、大正時代から続いている高野山夏季大学には毎年八〇〇名もの聴講生があり、私も四回参加しました。講義は各界の著名人七名を講師に有意義な話を聞くことになっています。又、高野山には名物がいっぱいあります。ゴマ豆腐・高野豆腐・みろく石・笹巻あんぷ等です。精進料理も有名です。宿坊の早朝の修行や写経や庭園も見ごたえがありストレス解消出来ます。有名な奥の院には杉木立の中に戦国武将の墓や新しい所には現在風の墓が宗派に関係なく建立され

ていろいろと活動を続けてきましたが、幸いにもその功績が認められ、私が主宰する「ライフデザイン研究会」が、第一二六回・堺市役所開庁記念式典において、社会福祉部門・功績者として市長表彰を受けたのです。このことは、私の人生店じまいの一つの足跡として、大変よい土産になったとうれしく思っています。



最近、私自身が「若い」を感じるようになったのは、物忘れが多くなり、耳は遠く難聴となり、足腰の痛みや体力・筋力の衰えなど心身ともに衰えが目立つようになり、嫌が上にも老いを覚らざるを得なくなったのです。また、人間関係においても、お世話になった方々

① 若いと歩む

老いて、若い、を感じる

健康生きがいつくりアドバイザー
橋本 宜和 (野田校区)



丑年もあと数カ月、昭和十二年生まれの私は七回巡って、八十四歳も終わろうとしています。例えば、平成十二年(二〇〇〇年)六月に「健

康生きがいつくり」に關して投稿してから、二十一年間「健康生きがいつくり」として、本紙に四十二回連載させていただきました。最近、日常のふとしたことで体力の衰えを気にしたり、これまであまり「若い」を感じたり意識しなかったのに、体は正直でやっぱり年相応に老いてくるものです。

当たり前ですが、自分自身が思わぬ歳をとったなあと老化現象を感じるようになって、八十歳半ばに「若い」を感じる節目となったように思います。そこで今回から、「若いと歩む」という新しいテーマのもと、八十歳代半ばになった私自身の、若いゆくりながら、感じながら歩んでいく姿を、事例等ま

でも必ずやってくるもので、いろいろな場面で年齢の話になると「私は、まだ八十三歳です」といって、自分が高齢であるが故に、常に前向きな発言や身だしなみ等に気をつけてきました。スーツ姿で、ネクタイはいつもフランス・イタリヤなどヨーロッパで買って来た様々なネクタイから、季節に合わせておしゃべり心がけていたので、実年齢よりも比較的若く見られてきたように思います。

最近、私自身が「若い」を感じるようになったのは、物忘れが多くなり、耳は遠く難聴となり、足腰の痛みや体力・筋力の衰えなど心身ともに衰えが目立つようになり、嫌が上にも老いを覚らざるを得なくなったのです。また、人間関係においても、お世話になった方々

自分自身が思わぬ歳をとったなあと老化現象を感じるようになって、八十歳半ばに「若い」を感じる節目となったように思います。そこで今回から、「若いと歩む」という新しいテーマのもと、八十歳代半ばになった私自身の、若いゆくりながら、感じながら歩んでいく姿を、事例等ま

自分自身が思わぬ歳をとったなあと老化現象を感じるようになって、八十歳半ばに「若い」を感じる節目となったように思います。そこで今回から、「若いと歩む」という新しいテーマのもと、八十歳代半ばになった私自身の、若いゆくりながら、感じながら歩んでいく姿を、事例等ま

自分自身が思わぬ歳をとったなあと老化現象を感じるようになって、八十歳半ばに「若い」を感じる節目となったように思います。そこで今回から、「若いと歩む」という新しいテーマのもと、八十歳代半ばになった私自身の、若いゆくりながら、感じながら歩んでいく姿を、事例等ま

自分自身が思わぬ歳をとったなあと老化現象を感じるようになって、八十歳半ばに「若い」を感じる節目となったように思います。そこで今回から、「若いと歩む」という新しいテーマのもと、八十歳代半ばになった私自身の、若いゆくりながら、感じながら歩んでいく姿を、事例等ま

自分自身が思わぬ歳をとったなあと老化現象を感じるようになって、八十歳半ばに「若い」を感じる節目となったように思います。そこで今回から、「若いと歩む」という新しいテーマのもと、八十歳代半ばになった私自身の、若いゆくりながら、感じながら歩んでいく姿を、事例等ま

自分自身が思わぬ歳をとったなあと老化現象を感じるようになって、八十歳半ばに「若い」を感じる節目となったように思います。そこで今回から、「若いと歩む」という新しいテーマのもと、八十歳代半ばになった私自身の、若いゆくりながら、感じながら歩んでいく姿を、事例等ま

自分自身が思わぬ歳をとったなあと老化現象を感じるようになって、八十歳半ばに「若い」を感じる節目となったように思います。そこで今回から、「若いと歩む」という新しいテーマのもと、八十歳代半ばになった私自身の、若いゆくりながら、感じながら歩んでいく姿を、事例等ま

自分自身が思わぬ歳をとったなあと老化現象を感じるようになって、八十歳半ばに「若い」を感じる節目となったように思います。そこで今回から、「若いと歩む」という新しいテーマのもと、八十歳代半ばになった私自身の、若いゆくりながら、感じながら歩んでいく姿を、事例等ま

自分自身が思わぬ歳をとったなあと老化現象を感じるようになって、八十歳半ばに「若い」を感じる節目となったように思います。そこで今回から、「若いと歩む」という新しいテーマのもと、八十歳代半ばになった私自身の、若いゆくりながら、感じながら歩んでいく姿を、事例等ま

自分自身が思わぬ歳をとったなあと老化現象を感じるようになって、八十歳半ばに「若い」を感じる節目となったように思います。そこで今回から、「若いと歩む」という新しいテーマのもと、八十歳代半ばになった私自身の、若いゆくりながら、感じながら歩んでいく姿を、事例等ま

自分自身が思わぬ歳をとったなあと老化現象を感じるようになって、八十歳半ばに「若い」を感じる節目となったように思います。そこで今回から、「若いと歩む」という新しいテーマのもと、八十歳代半ばになった私自身の、若いゆくりながら、感じながら歩んでいく姿を、事例等ま

自分自身が思わぬ歳をとったなあと老化現象を感じるようになって、八十歳半ばに「若い」を感じる節目となったように思います。そこで今回から、「若いと歩む」という新しいテーマのもと、八十歳代半ばになった私自身の、若いゆくりながら、感じながら歩んでいく姿を、事例等ま

自分自身が思わぬ歳をとったなあと老化現象を感じるようになって、八十歳半ばに「若い」を感じる節目となったように思います。そこで今回から、「若いと歩む」という新しいテーマのもと、八十歳代半ばになった私自身の、若いゆくりながら、感じながら歩んでいく姿を、事例等ま

自分自身が思わぬ歳をとったなあと老化現象を感じるようになって、八十歳半ばに「若い」を感じる節目となったように思います。そこで今回から、「若いと歩む」という新しいテーマのもと、八十歳代半ばになった私自身の、若いゆくりながら、感じながら歩んでいく姿を、事例等ま

自分自身が思わぬ歳をとったなあと老化現象を感じるようになって、八十歳半ばに「若い」を感じる節目となったように思います。そこで今回から、「若いと歩む」という新しいテーマのもと、八十歳代半ばになった私自身の、若いゆくりながら、感じながら歩んでいく姿を、事例等ま

自分自身が思わぬ歳をとったなあと老化現象を感じるようになって、八十歳半ばに「若い」を感じる節目となったように思います。そこで今回から、「若いと歩む」という新しいテーマのもと、八十歳代半ばになった私自身の、若いゆくりながら、感じながら歩んでいく姿を、事例等ま

市老連 女性部会 施設見学会

コロナ禍のため9月3日の予定でしたが、延期され11月26日実施されました。奈良市のセキスイハウス「納得工房」と大和筆「あかしや」を見学しました。各区から6名が参加、東区からは次の皆さんが参加しました。

- 野村 和子、若生 操子、大川 宮子、田中 繁美、川本 光子、塩谷 笑子



豪華客船でクルーズ

登美丘南校区 石原 末松

夕暮れ迫る神戸港。ブラ
スバンドと七色のテープに
見送られ、ドラの音を聞き
ながら静かに岸壁を離れる
「飛鳥II」。全長二六八m、
重量五万二四二トンの豪華
客船アツキには異国人や沢
山の人がシャンパン片手に
見送る人たちとしばしの別
れ。百万ドルの夜景を背に
船は一路大阪湾、紀伊水道
を南下、本州最南端の潮岬
灯台を過ぎると太平洋の大



船内にてダンスパーティー。ドラマーの気分

海原へ。進路を東へ。本州
沿岸沿いに伊豆大島沖を經
て、房総半島の鹿島沖を北
へ。牡鹿半島から陸中海岸
国立公園へ。太平洋の荒波
で浸食されて出来た奇岩の
数々。リアス式海岸を眺望
しながら苫小牧港に寄港。
船内には十二階に展望風呂
とサウナ。十一階はプール。
十一階と六階には和洋レス
トランや喫茶、ダンスホー
ル、遊技場、シヨキング広

場、映画館、エアロビクス
場、図書室などを兼ね備え
た動くシテイータウンのよ
うです。
私たちは九階のスイート
ルームで夕食のあと、外国
人によるマジックショー、
楽団の生演奏によるパー
ティードレスを身にまとっ
た女性とタキシードでピ

シツときめた男性の華麗な
ダンス。私たち夫婦は踊り
は苦手でしたが、先生が親
切におしえていただき、女
房と二、三曲踊り、夜のふけ
るのも忘れ、楽しい時間を
過ごすことができました。
朝七時からウォーキング
に参加、富士山が見え感動
しました。時間が過ぎるに
従いアジア、欧州、アメリ
カ各国の人たちとの違和感
もほぐれて笑顔で挨拶をか
わし、食事も一緒に頂き、
和洋食、パン、スープ、ス
テーキ、ドリンク等を楽し
みました。最後の夜はダン
スパーティーでどうか踊
れるようになりました。
三日目の朝九時、横浜港
に接岸、バスで鎌倉、江ノ
島を観光、夜は横浜、ベイブ
リッジと横浜ランドマーク
タワーを眺望し、新横浜駅
から新幹線で帰路についま
した。
船上でしか体験できない
感動の数々で、船内とは思
えない充実した施設等の贅
沢なクルーズ船で過ごした
三日間でした。洋上に広が
る大パノラマに心を癒され
た熟年夫婦の旅となりました。
今も走馬灯のようにあ
の旅が目に見え、思ひ出
す。(十年前の思い出)

会員文芸

緑側で庭木みつめて日向ぼこ
野田校区 西井 照子
座禅にはあらず居眠り日向ぼこ
野田校区 北井 道子
うとうととチェアにかけて日向ぼこ
野田校区 中島 明雄
日向ぼこ猫とたわむる老いひとり
野田校区 橋本 宜和
日向ぼこ友と親しく長ばなし
野田校区 津田喜久代
緑側に寝そべる猫の日向ぼこ
野田校区 土岐 久美



登美丘南校区 木原 木坊
登美丘南校区 木本 幸恵
登美丘南校区 壺田 昌宏
夕月や帰省列車のガラス窓
登美丘南校区 木本 幸恵
さみしすぎ今年も会えぬ彼岸花
登美丘南校区 壺田 昌宏
飄々と感慨もなく年遊ぶ

俳句

川柳

登美丘南校区 大黒かよ子
玉子酒酔いはありけりひと祝
登美丘南校区 菊池千代子
コロナ来てだんじり来ない秋淋し
登美丘南校区 木本 幸恵
期待するウイズコロナのお正月
登美丘南校区 木本 順一
木がすき不要不急でたんと読む
登美丘南校区 黒川アツ子
ホーホケキョやと言えたら夏は来ぬ
登美丘南校区 黒川 良夫
秋雨をあきらめと聞く僕の耳
登美丘南校区 坂上 淳司
時たんま勝たせて見せるパチンコ屋
登美丘南校区 壺田 昌宏
止まり木に人の影なく遺憾なり
野田校区 まこと上野
朝帰り爆発前の静けさか
野田校区 みやこ高橋
不利になり静かなトイレ避難中

野田校区 みちこ北井
テレビで静かに観戦夏場所や
野田校区 とよかず西岡
静かにの注意聞こえぬバカ騒ぎ
野田校区 よしかず橋本
講演会静かに眠る友二人
野田校区 りょうこ森
「まん防」で飲食店も静かなり
野田校区 あきお中島
コロナ禍で店内静か回り寿司
野田校区 きくよ津田
静か夜は思い出巡る万華鏡
野田校区 石戸 寛明

短歌

野田校区 橋本 宜和
我を捨て働く看護師さておいて
ワクチン接種先にいたゞく
野田校区 真栄田米子
アニメ親で孫がひよいと席立ちぬ
おばあちゃんもうエンディングやで
日置荘校区 土井鐵二郎
燕つばきが今年も元氣げんきに通い来る
来年も見せよ燕返しつばきかえしを

市老連「健康講演会」を開催

健康部会主催で11月12日、総合福祉会館で開催しました。岸和田徳洲会病院薬剤師の高松沙帆氏が「薬の正しい飲み方とサプリメント」と題して講演。健康部会員を除いて各区から5名が参加しました。東区からの参加者は次の5名でした。若生操子、松原孝子(登美丘南) 升井直枝、米澤喜美代、太田紀子(日置荘)



7月27日、日置荘北町東池グラウンドにおいて、東区自治連合協議会の後援で開催されました。6校区から47名の選手が真夏の猛暑にもかかわらず、マスク着用で熱戦を繰りひろげました。3ラウンド制で、順位は、打数が同じ場合は、ホールインワンの多い方、それも同じ場合は年齢の上の選手を上位とする、というルールで行われました。

開会式には、山下勝利東区長、池崎守東区自治連合協議会会長、中川雄之黒山警察署生活安全課長、松岡同防犯係長が出席、それぞれからあいさつをいただきました。成績は次のとおり。

【出場選手】

- 日置荘 ●小田島泰雄・清水 龍一・中尾 真次 加藤 博・佐々木勝廣・城岡キヌ子 森田 正隆・米原 修一・東 憲子 鈴木 之人・大和 秀實・中尾 實 米田 繁夫・井上 幹雄・野村 和子 成山太美子・飯田 陽子・東野 武久
●八下西 ●山岡 敷男・小山 武人・亀吉 邦夫 松井 又蔵・松井 清子・東海林政雄 寺井 和江・中山 治・山岡富士子
●登美丘南 ●豊島 幹生・若生 操子・前田 正照 宮内サナエ・金川百合子・井上 裕史 小林とし子・木原 剛・一瀬 一良
●野田 ●橋本 宜和・西野 末雄・米田 和三 村上 由夫・上野 眞
●登美丘東 ●川本 徹・川本 光子 塩谷 笑子・古本 浩造
●白鷺 ●安福とし子・下野 一朝



第2回 区老連 グラウンドゴルフ大会

- 優勝 金川百合子(登美丘南)
2位 豊島 幹生(登美丘南)
3位 亀吉 邦夫(八下西)
4位 中山 治(八下西)
5位 宮内サナエ(登美丘南)
6位 山岡富士子(八下西)
7位 井上 裕史(登美丘南)
8位 小山 武人(八下西)
9位 東海林政雄(八下西)
10位 赤松 栄(八下西)
15位 古本 浩造(登美丘東)
20位 井上 幹雄(日置荘)
25位 中尾 真次(日置荘)
30位 米原 修一(日置荘)
35位 森田 正隆(日置荘)
40位 中尾 真次(日置荘)
45位 村上 由夫(野田)
BB賞 川本 徹(登美丘東)

- ホールインワン賞 豊島 幹夫 岡本 正彦 金川百合子 橋本 宜和 亀吉 邦夫 上野 眞 宮内サナエ 大和 秀實 中山 治 城岡キヌ子 山岡富士子 米田 和三 東海林政雄 成山太美子 清水 龍一

【第19回 堺市老人クラブ連合会 グラウンドゴルフ大会 開催】

9月15日開催予定が延期された第19回のグラウンドゴルフ大会が11月18日、金岡公園野球場で開催され、各区から41名の選手が参加し、熱戦を繰り広げました。東区からの出場選手は次の41名です。

- 日置荘 ●東憲子 荒木洋子 米原修 佐々木勝廣 東野 武久 小田島泰雄 野村和子 上野敏夫 輪島 光子 城岡キヌ子 中尾真次 大畑元二
●登美丘南 ●井上裕史 中村定美 前田正明 豊島幹夫 木原剛 一瀬一良 宮内サナエ 金川百合子
●野田 ●米田和三 橋本宜和 西野末雄 上野眞 村上由夫
●登美丘東 ●川本光子 塩谷笑子 古本皓造
●八下西 ●大岡幸子 上野艇次 亀吉邦夫 東海林政雄 細川一男 婦木明子 加納隆博 山岡富士子 佐藤邦子 早崎弘美 中村宗弘 松井又蔵 松井清子

ご協賛いただいた方々への御礼

このたび本紙の発行にあたりご協力頂いた方々に厚く御礼申し上げます。今後も内容の充実にも努めますので、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。 堺市東区老人クラブ連合会

編集後記

新型コロナウイルス感染症は二〇一九年十二月初旬に中国の武漢市で第一例が報告されてから、わずか数か月ほどの間に世界的大流行(パンデミック)となりました。日本でも二〇二〇年二月に国内最大級の豪華客船「ダイヤモンドプリンセス号」が横浜港に戻って来た時の検閲でコロナウイルスの発症が確認されたのです。 二〇二〇年九月三〇日、全国に発出されていた緊急事態宣言及び「まん延防止等重点措置」はすべて解除されました。解除後も引き続き感染拡大防止に努めないとはいけません。「二つの密」を徹底的に避ける。「人と人と

私たちは、堺市東区老人クラブ連合会の活動を応援しています