

泉北老友

発行所
堺市南区老人クラブ連合会
発行責任者 服部洋和
編集 佐小 元士
シムバール新聞社
TEL 072-291-9982

★2022発行は2022年10月
1日です。原稿は7月31日
日曜までには各校区編集委員
まで提出してください。無
断に遅延はいたしません。

見通しは明るい、恐れ過ぎず活動進めよう

堺市南区老人クラブ連合会会長 服部 洋和



令和3年4月就任したものの、新型コロナウイルスの第1波から

次々と第3波まで1年半、そしてオミクロン株の第6波が今年初めよりやってきました。南区老人クラブ連合会の会員の皆様には、外出自粛生活とマスク、手洗い等の感染予防対策を取りながら、協力していただいております。また、令和3年度も秋より実働可能な行事について、関係機関と協議の上、協力していただく見込みです。

コロナ禍終息へあと一息の頑張りを

うららかな春の日は、心が暖かよい季節となっております。また、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り、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。

新型コロナウイルス感染症が国内で広がり始めて3年が経過し、

した。昨年度は、感染拡大が収まると新たな変異ウイルスが出現し、第4波から、第5波、第6波へと移ることに感染者数がとてつと増えていくことと想定されています。

特色ある南区行政の実現に向けて

堺市南区長 佐小 元士

人増大していきまされた。皆様におかれましては、老人クラブの活動はもちろんです。日常生活においてもさまざまな制限がある中で、健康に配慮の上、適度

の大切な人を守るために「手洗い」「マスクの着用」「3つの密を避ける」「人との距離をとる」といった感染予防を徹底していただくようお願いいたします。

区政課題では「堺市南区基本計画」の基に本方針に基づいた「安心安全・創出・未来共創推進委員会」、「商学連携推進委員会」を立ち上げ、ご協力をさせていただきます。

開いたました。ティール大会、ゲートボール大会、グラウンドゴルフ大会と女性部のジャガイモ掘り、サツマイモ掘りと、大連公園へのウォーキングを楽しむことが出来ました。

この先、希望の新年度が迎えられるでしょうか。ワクチン接種も2回目が見えてきています。3回目が始まっていること、感染予防対策も使用され始めています。今後、コロナが終息しないまでも、インフルエンザ程度の対応ができるのではないのでしょうか。

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

Copyright

頑張る堺市南区老連

活動リポート

待ちわびた開催にフアイト

南区老連グラウンドゴルフ大会

グラウンドゴルフ実行委員会 酒井 基司

長い間コロナ禍で開催の延期を余りなく、10月27日(日)午前8時から、西泉公園において南区老連主催の「第10回グラウンドゴルフ秋季大会」が開催されました。

秋晴れの爽やかな天候の下、各校区(11校区)総勢



ようやく10月27日に開催された区老連グラウンドゴルフ大会



113名の選手が日頃からの練習の成果を各チームでプレーを楽しみました。

その結果、男子の部優勝は井上善吾さん(新築尾台)、女子の部優勝は大井裕代さん

大きさに一喜一憂!

コロナに負けずイモ掘り楽しむ

女性部長 山下 康子

コロナ禍が長引き、南区老連女性部の活動も相変わらず楽しい活動を受けております。そんな中ですが、昨年

10月5日(火)午前10時に林ヶ峯地区のコスモス畑前に参加しました。直ちに多くのイモ畑へ移動し、各自に割り当てられた場所にしやがみ込み及び作業開始。大き



いイモ、小さいイモを掘り出すたびに一喜一憂しながら歓声・高声をあげるなど、短時間ながら楽しいひとときでした。

秋晴れの下で熱戦

南区老連ゲートボール大会

ゲートボール委員 小寺 潤市

令和3年度第10回秋季ゲートボール大会が11月15日(四)、庭代台グラウンドで開催されました。

秋晴れの好天に恵まれ気持ちの良い中で、13チームの参加選手22名が2コートに分かれ、各チーム3試合で熱戦を繰り広げガンバリました。

成績は次の通りです。



13チーム、22名が参加し熱戦を繰り

- A1コートV
- 1位 林ヶ峯
- 2位 宮山台A
- 3位 渡瀬川
- A2コートV
- 1位 林ヶ峯
- 2位 宮山台A
- 3位 渡瀬川

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



南区健康長寿推進プロジェクト

＜こんな変化はありませんか？＞

- 散歩や買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(例えば週1回未満)
- 買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るようになり、物忘れが気になるようになった
- 以前と比べると、ふくらはぎが細くなった
- 家族や友人との接触も減ったため会話が減り、滑舌が悪くなってきた
- 最近、楽しいと感じることがほとんどない

スポーツがスポーツを通じて高齢者向け施設二次被害予防ガイドライン(2020年)

➡ 複数あてはまった人は要注意！フレイルになりかけているかもしれません！

フレイルが進行、要介護・要たきりへ

● 筋力の低下による転倒や骨折
 ● 認知機能の低下
 ● 病気の悪化、うつ

● 新型コロナウイルスによる健康被害が急増！
 感染被害の被害者として自宅にこもりがちになった、という方はいらっしゃいませんか？
 ● 感染症大流行と緊急事態宣言下の身体活動時間と比べ、30%も減少したというデータがあります。特に、独居で近隣との付き合いがない人ほど、流行が落ちついた後もその影響が残るやういとされています。運動量や人と関わりが減ると、さまざまな健康二次被害を引き起こすことにつながります。

堺市南保健センター

「コロナフレイル」に注意

外出自粛で急増中！

※フレイル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。「虚弱」を意味する英語「Frailty」(フレイルティ)が由来で、65歳以上の1人が該当し、75歳以上で大きく増えると言われています。

● 運動している人は感染・重症化リスクが低い！
 適度な運動は免疫力を高め、感染のリスクや重症化する可能性が少なくなると思われます。フレイルを防ぐためにも、筋肉を減らさないよう運動を心がけましょう。

● 目安として1日平均8000歩以上(高齢の方は7000歩以上)を目標に、歩きましょう。歩数の少ない日があっても1週間程度平均して達成していればOKです。

● たんぱく質は足りてますか？
 低栄養の食事はフレイルを加速させることにも、免疫力も下げてしまいます。特にたんぱく質が不足すると筋肉量も減少

● フレイル予防・免疫力を低下させないため、主食・主菜・副菜をそろえて、いろいろな食材を食べましょう。

バランスのよい食事の組み合わせ

主食 + 主菜 + 副菜

果糖、や牛乳、も適量取り入れて！

● 筋肉量を減らさないために、魚・肉・卵・大豆製品・乳製品などのたんぱく質を積極的にとりましょう。

常備品のちよいだして手軽にたんぱく質を！

大豆製品、魚、肉、卵、大豆製品など

● 家族やご近所さんとの日頃からの挨拶や会話はもちろん、感染症予防対策をとったうえで、人とのつながり、電話などを通じて積極的に連絡を取り合ったりすることも大切です。

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

紅葉楽しみ「歩こう会」

△美やま会活動報告▽

泉ヶ丘東校区 鶴田 俊彦

「美やま会」二丁北自治会約240世帯のうち、約10世帯が加入している老人会です。世帯でみる高齢化率は33%を超えている超高齢地域となつています。「元気だからこそ老人会に入って、皆さんと一緒に活動している。元気でなかったら加入している意味がない」。だから皆さん元気で、さまざまな行事に積極的に参加しています。



目的地の多治比売神社でバクリ

令和3年11月10日に実施したのは「泉北の秋を歩こう」で、

校 区 リ ポ ー ト



待望の野外食事も

「美やま会」二丁北自治会約240世帯のうち、約10世帯が加入している老人会です。世帯でみる高齢化率は33%を超えている超高齢地域となつています。「元気だからこそ老人会に入って、皆さんと一緒に活動している。元気でなかったら加入している意味がない」。だから皆さん元気で、さまざまな行事に積極的に参加しています。

待望の野外食事も

秋晴れの下、美味を満喫

昨年にはコロナ禍もあり実施できなかったのですが、ちょうどコロナが下火となった令和3年10月23日に、待望の「野外食事も」が開催されました。

料理上手な会員が頑張って準備してくださった十数品を、約30人の参加者と自治会長、民生委員にもおいしくいただきました。

その中で、「料理披露」に花が咲いた。「老人会はかくあるべき」と議論が高まったりしていました。が、いずれにしても皆さんいい顔です。

令和3年11月4日、城山台3丁やよい会会館にて和泉市公保部記念美術館「十哲」と住吉区絵巻図巻展を鑑賞して来ました。

コロナ禍の中、季節ごとの行事を休止していましたが、緊急事態宣言も解除され少し落ち着いたので、秋のリフレッシュにと久しぶりの行事「芸術の秋」となりました。

「芸術の秋」に心豊か

久保節記念美術館へ

城山台校区 新田 高明

令和3年11月4日、城山台3丁やよい会会館にて和泉市公保部記念美術館「十哲」と住吉区絵巻図巻展を鑑賞して来ました。

コロナ禍の中、季節ごとの行事を休止していましたが、緊急事態宣言も解除され少し落ち着いたので、秋のリフレッシュにと久しぶりの行事「芸術の秋」となりました。



本館で好評の舞踊を披露

「カラオケ同好会」「健康体操」「元気体操」「マージャン同好会」「太極拳同好会」などの紹介もありましたが、コロナ禍で活動が思うようにできないのが残念なところが多いです。

戸本朋まで活躍している。また住吉区は江戸幕府の御用絵師として、土佐藩から独立して江戸でやまと絵の一派として活躍している。

作品は「渡辺務助筆鑑」はじめ、何れも江戸時代の絵師が心血を注いだ力作ばかりで感嘆しました。

会場までの足は往復タクシーを利用しました。お昼弁当も受け取り各自自宅まで頂きました。お世話の方々に感謝でした。ありがとうございました。

そんな中ですが、これも恒例の本館の舞踊、そろいのオレンジのTシャツを着用して見事に踊られました。今回は特に、飛び入りの参加者も多くあり、足をキンキしいわねながら頑張っておられ、演舞後の感想はキツかったとのことでした。

コロナ禍で集団での行動に規制がかかり、日帰り旅行や屋内ゲームなど多くの人と交流する機会が少なくなっていますが、可能な限り多くの人が集える機会を持ちたいものです。

「元気だからこそ老人会」、この言葉を大事にして、活動を続けたいものです。

会場までの足は往復タクシーを利用しました。お昼弁当も受け取り各自自宅まで頂きました。お世話の方々に感謝でした。ありがとうございました。

会場までの足は往復タクシーを利用しました。お昼弁当も受け取り各自自宅まで頂きました。お世話の方々に感謝でした。ありがとうございました。

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

コロナに負けず楽しく活動

新規事業で映画鑑賞会

会員減少に歯止めかけた

泉ヶ丘東校区 神野修 二

泉ヶ丘東校区では会員増強策の一環として、地区会館で映画鑑賞会を開催しています。三原台校区は府営住宅、マンション、戸建住宅などのある多様な地区です。このため旧地区と同様に年々高齢化が進み、老人会の会員減少が目立つようになってきました。三原台には以前3つの老人会がありました。

最近まで活動していた三丁の希望会(最後の会長・原つゆ子さん)、平成20年まで活動していた三原台全体(会長・和田ユミ子さん)の老人会です。

老人会については健康づくり、仲間との懇親、ボランティア活動などに、意義、生きがい、活動意欲をもっている方から、老人会を盛り上げようとの声がありました。そこで令和3年4月に白百合会を母体として三原台全体の老人会に切り替えることとなり「三原台

動していた三丁の希望会(最後の会長・神野修 二)さん)、活動を継続していた三原台の白百合会(会長・和田ユミ子さん)の老人会です。老人会については健康づくり、仲間との懇親、ボランティア活動などに、意義、生きがい、活動意欲をもっている方から、老人会を盛り上げようとの声がありました。そこで令和3年4月に白百合会を母体として三原台全体の老人会に切り替えることとなり「三原台

動していた三丁の希望会(最後の会長・神野修 二)さん)、活動を継続していた三原台の白百合会(会長・和田ユミ子さん)の老人会です。老人会については健康づくり、仲間との懇親、ボランティア活動などに、意義、生きがい、活動意欲をもっている方から、老人会を盛り上げようとの声がありました。そこで令和3年4月に白百合会を母体として三原台全体の老人会に切り替えることとなり「三原台



千支の神野修や原つゆ子さんの声を受けて

つよつよにできませんでした。それでも★第1回映画鑑賞会10月29日、小津安二郎監督「彼岸花」、参加者27名
★第2回映画鑑賞会11月20日、山田洋次監督「武士の一分」、参加者26名
を準備するまでができました。

新しい老人会で事業計画を作るにあたり、会員の要望を聞き、家から外に出るきっかけとなる何か新しい企画を考える必要がありました。

役員会で検討していたとき、私が映画鑑賞会を提案いたしました。早速役員からの賛同を得て、令和3年度予算に組み込むことが決まりました。

今年度はコロナ禍の影響のため、実施が思わぬ好評でした。

またまたコロナ感染の終息がみえないので、次回以降の映画鑑賞会は先月末、女性部で「千支の神野修」と「根付け」づくりをしたのしみでした。

「こんなことするの久しぶりやわ」と言いながら先生に手取り足取りの指導を受け、

心豊かな繋がりがめざす

手芸作品作りで楽しさ共有

泉木多校区 小林 久登美

個性者が少し収まっていた昨年末、女性部で「千支の神野修」と「根付け」づくりをしたのしみでした。

「こんなことするの久しぶりやわ」と言いながら先生に手取り足取りの指導を受け、

みんな夢中で取り組んでいました。出来上がった作品は優劣つけがたく、皆さん大満足の様子でした。その後、会長さんご自身のハーモニカ伴奏でナツメロを自弾しました。

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

ささやかに忘年会楽しむ

コロナウツを晴らす催し満喫

城山台校区 関 伸治



コロナ禍によって長年でしたが、今年5月6日、会員同士で会食のおさまつた12月6日を、久しぶりに「新隊」を晴らす機会があります。

生き物に学ぶモノづくり

バイオ・ミテックスの素晴らしい

竹城台校区 洞 口 公 俊

生きものが欲しい生き物を作りたい、昔から生きてきた長い進化のなかでつくり出してきた巧妙な仕組みを持つ形質にヒントを得て製品の開発や構造に活かし込んで行くモノづくりの

「バイオ・ミテックス」は、生き物の構造や機能をヒントにして、新しいモノづくりをする。バイオ・ミテックスは、生き物の構造や機能をヒントにして、新しいモノづくりをする。バイオ・ミテックスは、生き物の構造や機能をヒントにして、新しいモノづくりをする。

待ち遠しいプロ野球の開幕

御池台校区 金 安 清

私はプロ野球の大ファン、ファンチームは



ソフトバンク、クホークス、南海ホークス、代からの、そう、少年時代のファン歴が、

当時(昭和30年)は、8球団で巨人、南海、阪神、阪急、大映、太陽、東映、中日で昭和35年にセ・パ両リーグが誕生、34年に初のプロ野球日本選手権(今でいう日本シリーズ)が行われ、パ・リーグの巨目オリオンズがセ・リーグの松竹ロビンズを4勝3敗で破り、初の日本一に、

26年にはオールスターゲームの第1戦があり、天知監督率いるセ・リーグがパ・リーグ福澤監督率いる1勝1敗で破っている。

昭和31年に西武が巨人を破り、初優勝、34年には南海が巨人をストリートで初優勝、35年パ・リーグで初優勝、36年パ・リーグタイガースが創立4周年に初の日本一、平成元年には巨人が対近鉄戦3連敗の

以上初週年プロ野球

公園清掃で頑張っています

三原台悠々活々クラブに参加して

泉ヶ丘東校区 森 岡 雄 二

三原台悠々活々クラブに入っていたら、まだ一年になりません。会長様から何かコメントを書いてくださいますと、思いつくまま書いてみました。

加入のきっかけは、令和3年5月頃、泉北コミュニティに募集の記事を見つけて早速電話いたしました。会長、副会長お二人にきていただいたき加入しました。

加入のきっかけは、令和3年5月頃、泉北コミュニティに募集の記事を見つけて早速電話いたしました。会長、副会長お二人にきていただいたき加入しました。

会のことは何ともわからず、ただ首を突っ込んでみるだけ。このクラブの役員をされている方々は、毎朝子供同守り隊を一緒にしていますので、クラブの情報は逐一連絡をいただいています。ボランティア活動では、公園を掃除するなどで市からお金が出るそうです。そのお金がクラブの運営資金の一部になっていることを知りなりました。なので、美化活動に協力していきたいと思っています。

イベントでは、映画鑑賞会、旅行など役員の方々がボランティアで企画されて楽しそうです。仕事の関係で、参加できないことも多々あると思いますが、協力しようと思っております。

再び「戦争二度と起こすまじ」

体験者それぞれの思い大切に

三原台校区 守村 安雄

「戦争二度と起こすまじ」。この文句は本紙第90号(つり21年10月1日発行)に掲載されたもので、泉ヶ丘東校区の志汗助子氏(77歳)が父親の77回忌に当たり、堺市内での平機体験と通された家族の奮闘物語りを投稿された課題です。

同氏の父親は32歳で終戦の2週間前に召集され、当時2歳の妻、7歳の長女助子氏を筆頭に子供5人を選り、フィリピンで戦死されたそうです。

本誌に優しい父親であったという。おそろく従軍中も家族の事が頭の中を駆け巡ったことでしょう。その後「帰って来たのは木片だけでした」と述べています。

この項で思い出されたのが、元衆議院議員の故・藤田スミ兵の父親の戦死の際にも、送られて来たのが白木の箱に入った石コロひとつだけであったという。母親は悔しくて、

も知れませんが、会員がもつと抱えれば楽しい会になると思っています。

会長はじめ役員の方々の行動に感謝し、尊敬しています。至りませんが宜しくお願ひ致します。

カラオケこそ高齢者の友

2年ぶりの新春カラオケ大会

三原台校区 丸木 利明



2年ぶりの新春カラオケ大会に参加者一同大満喫

1月9日、堺市白旗地区会館で第16回新春カラオケ大会が2年ぶりに開催された。

年明けから新型コロナウイルス変異株「オミクロン」の感染拡大により開催が心配されたが、今回の開催は11単位8クラブが参加し出演者20名、観客200名、計40名が参加した。

2年間のブランクがあり「声が出るか」「曲心配の中、大会前に練習を開始しその成果を披露した。飛び入りで

検温、手指消毒、換気、人数制限の対策を講じて無事開催することが出来た。

クラブの内8クラブが参加し出演者20名、観客200名、計40名が参加した。

2年間のブランクがあり「声が出るか」「曲心配の中、大会前に練習を開始しその成果を披露した。飛び入りで

泉北老友文芸サロン

短歌

泉北老友会 江田 隆夫
 友誼の情に育まれた泉北の秋
 命の星の輝いてた
 可なりかな秋風を手に抱きかかへ
 輝く星の八ノの心づく

泉北老友会 田中 隆夫
 新十年をのちにして秋風を
 三十年も命の星に抱きかかへ
 知りぬ顔にいつの日にかやの
 秋なづけは泣いても涙干す
 今年は八十歳だ

泉北老友会 田中 隆夫
 大空の星は心もあやう
 星の心はあやうに輝いてた
 秋風を手に抱きかかへ
 命の星の輝いてた
 可なりかな秋風を手に抱きかかへ
 輝く星の八ノの心づく

泉北老友会 田中 隆夫
 秋風を手に抱きかかへ
 命の星の輝いてた
 可なりかな秋風を手に抱きかかへ
 輝く星の八ノの心づく

泉北老友会 田中 隆夫
 秋風を手に抱きかかへ
 命の星の輝いてた
 可なりかな秋風を手に抱きかかへ
 輝く星の八ノの心づく



俳句

泉北老友会 田中 隆夫
 春の風を手に抱きかかへ
 命の星の輝いてた
 可なりかな秋風を手に抱きかかへ
 輝く星の八ノの心づく

泉北老友会 田中 隆夫
 秋風を手に抱きかかへ
 命の星の輝いてた
 可なりかな秋風を手に抱きかかへ
 輝く星の八ノの心づく

泉北老友会 田中 隆夫
 秋風を手に抱きかかへ
 命の星の輝いてた
 可なりかな秋風を手に抱きかかへ
 輝く星の八ノの心づく



泉北老友会「泉北の会」本部

泉北老友会 田中 隆夫
 秋風を手に抱きかかへ
 命の星の輝いてた
 可なりかな秋風を手に抱きかかへ
 輝く星の八ノの心づく

泉北老友会 田中 隆夫

泉北老友会 田中 隆夫

泉北老友会 田中 隆夫

泉北老友会 田中 隆夫

泉北老友会 田中 隆夫

泉北老友会 田中 隆夫

泉北老友会 田中 隆夫

泉北老友会 田中 隆夫

川柳

泉北老友会 田中 隆夫
 秋風を手に抱きかかへ
 命の星の輝いてた
 可なりかな秋風を手に抱きかかへ
 輝く星の八ノの心づく

泉北老友会 田中 隆夫
 秋風を手に抱きかかへ
 命の星の輝いてた
 可なりかな秋風を手に抱きかかへ
 輝く星の八ノの心づく

泉北老友会 田中 隆夫
 秋風を手に抱きかかへ
 命の星の輝いてた
 可なりかな秋風を手に抱きかかへ
 輝く星の八ノの心づく

ある日の銀蔵

ある日の銀蔵は、
 秋風を手に抱きかかへ
 命の星の輝いてた
 可なりかな秋風を手に抱きかかへ
 輝く星の八ノの心づく

「百歳を生きる」の巻
 「百歳を生きる」の巻
 「百歳を生きる」の巻

人生100年時代
 人生100年時代
 人生100年時代



＜夕陽に浮かぶカモメ?ワミネコ?のシルエット＞
 『のど堂山公園』飛行中の車窓より 栗木幸恵氏 西上 義次

うつろう季節に 遊ばされて...



『令和3年度 堺市高齢者福祉大会』
 舞臺「和の」の踊り-4月29日
 ・高松裕子氏撮影



△文芸賞受賞▽
 堺市高齢者福祉大会
 高松 裕子

＜水邊心＞湖邊心・池邊心にて
 高松裕子 小田 義一



『水邊心』湖邊心・池邊心にて
 高松裕子 小田 義一
 高松 裕子
 小田 義一



△水彩画賞▽
 堺市高齢者福祉大会
 『和の』の踊り-4月29日
 ・高松裕子氏撮影
 高松 裕子
 小田 義一

氏名	作品名	賞状
高松 裕子	水邊心	文芸賞
高松 裕子	水邊心	水彩画賞
小田 義一	水邊心	水彩画賞
栗木 幸恵	夕陽に浮かぶカモメ?ワミネコ?のシルエット	文芸賞
栗木 幸恵	夕陽に浮かぶカモメ?ワミネコ?のシルエット	水彩画賞
西上 義次	夕陽に浮かぶカモメ?ワミネコ?のシルエット	水彩画賞
高松 裕子	和の	文芸賞
高松 裕子	和の	水彩画賞
小田 義一	和の	水彩画賞
栗木 幸恵	和の	文芸賞
栗木 幸恵	和の	水彩画賞
西上 義次	和の	水彩画賞