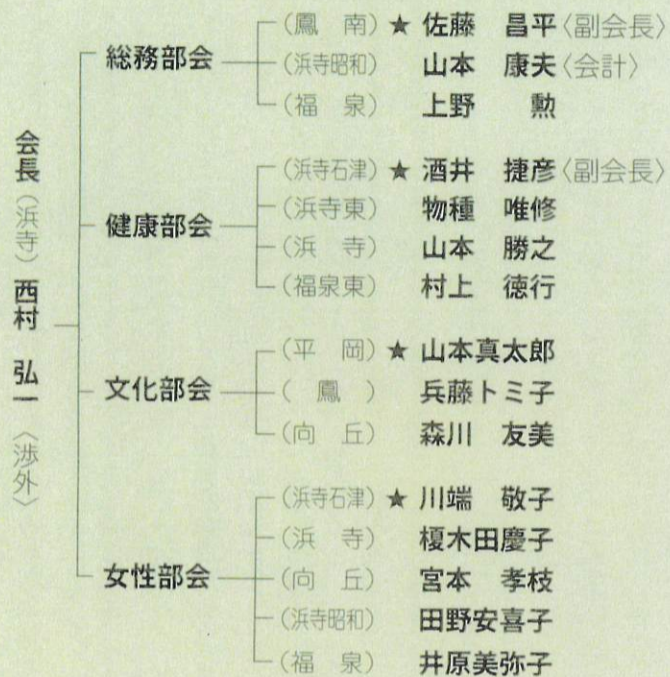


- 浜寺石津校区老人クラブ連合会
- 浜寺校区松寿会老人クラブ連合会
- 浜寺東校区老人クラブ連合会
- 浜寺昭和校区老人クラブ連合会
- 向丘校区老人クラブ連合会
- 平岡校区老人クラブ連合会
- 鳳校区老人クラブ連合会
- 鳳南校区老人クラブ連合会
- 福泉校区高齢者クラブ連合会
- 福泉東校区老人クラブ連合会

## 令和4年度 組織図 ★印は各部責任者



新役員をご紹介！西区老連は今年もにぎやかに！



令和4年度もみんなで  
楽しく活動しましょう！



3/30 開催  
175人参加  
堺市老連主催  
さくらウォーク  
in 浜寺公園

満開の桜並木を愛でながら  
さわやかに歩きました！

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

# 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



若葉萌える好季節となり  
ました。平素は堺市西区老  
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。厚  
くお礼を申し上げます。

令和3年度も新型コロナウイルス  
感染症の拡大に翻  
弄される1年でした。新型  
コロナウイルス感染症は令  
和2年に感染拡大が始ま  
り、パンデミック(世界的

流行)になったのち、大阪  
ではこれまで四度の緊急事  
態宣言と三度のまん延防止  
等重点措置が発出されまし  
た。市老連同様西区老人ク  
ラブも会員の皆様の健康と  
安全を確保すると同時に、  
新型コロナウイルス感染症  
の拡大を防止するため、事  
業の計画の中止、延期する  
ことを決定しました。

また、会員の皆様が感染

防止に取り組んでいただけ  
状況に応じてワクチンの積  
極的な接種、手指の消毒、  
マスクの着用、不要不急の  
外出を控えることを呼びか  
けるなど組織を挙げて感染  
拡大の防止に努めたことに  
より、クラスターも発生し  
ませんでした。

今年もさらなる感染予防  
対策を徹底し、より充実し  
た老人クラブ活動を進めて  
いきたいと思っております。

結びに、新型コロナウイルス  
感染症の一日も早い収  
束を願いつつ、会員皆様の  
ご健勝ご多幸をお祈り申し  
上げ、挨拶いたします。

## 元気に毎日を過ごすための 秘訣について

西区長 大谷 龍雄



早春の候、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  
な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、すでにご存じの方  
もおられるとは思いますが、  
高齢者が元気に毎日を  
過ごすための秘訣は、「きよ  
うやく」と「きょうよう」  
そして「ちよきん」である

というお話をご紹介させて  
いただきます。と言っても、  
「教育」、「教養」、「貯金」では  
ありません。

「きょうやく」とは「今日  
も行くところがあること」、  
「きょうよう」とは「今日も  
用事があること」、そして  
「ちよきん」とはお金よりも  
もっと大切に「健康な心身  
を保つために筋力を維持す  
る(貯筋すること)だそう  
です。

「今日も行くところがあ  
る」というのは「居場所が  
あること」、今日も用事

があることは「生活上の役  
目があること」です。

一方、骨や関節、筋肉とい  
った運動するために必要な  
「運動器」の機能が衰えるこ  
とにより、普段の生活にお  
ける活動力が低下し、将来  
介護が必要になる危険性が  
高い状態を、ロコモティブ  
シンドローム(通称「ロコ  
モ」)と言います。ロコモを  
予防するための「貯筋」を  
することが、健康な心身を  
保つためには不可欠です。

西保健センターでは、保健  
師等の専門職がロコモ予防  
のお手伝いをするため、運  
動や生活習慣改善の普及に  
取り組んでいます。

このように、「きょうい  
く」と「きょうよう」と「ち  
よきん」は、高齢者が健康に

### 令和4年度 西区老人クラブ連合会行事予定

3	2	1	12	11	10	9	8	7	6	5	4	月
西区老連 第7回女性部代表者会議	西区老連 第6回女性部代表者会議	西区老連 第5回女性部代表者会議	西区老連 健康教室	西区老連 日帰り研修旅行	西区老連 第4回女性部代表者会議	西区老連 秋季日帰り研修実行委員会	西区老連 第3回女性部代表者会議	市老連 高齢者作品展(梅文化会館)	西区老連 第2回女性部代表者会議	西区老連 ゲートボール親睦大会	西区老連 春季グラウンド・ゴルフ大会実行委員会	事業内容
西区老連 第7回女性部代表者会議	西区老連 第6回女性部代表者会議	西区老連 第5回女性部代表者会議	西区老連 健康教室	西区老連 日帰り研修旅行	西区老連 第4回女性部代表者会議	西区老連 秋季日帰り研修実行委員会	西区老連 第3回女性部代表者会議	市老連 高齢者作品展(梅文化会館)	西区老連 第2回女性部代表者会議	西区老連 ゲートボール親睦大会	西区老連 春季グラウンド・ゴルフ大会実行委員会	

※ 日程は変更になる場合があります

毎日を過ごすために必要な  
3つの合言葉であり、この  
3つを少しでも日常生活に  
取り入れて継続していただ  
くことが大変重要です。

昨今はコロナ禍のために  
活動が制約されることも多  
いと存じますが、皆さま方  
には、誰もが生き生きと暮  
らし続けられる地域づくり  
に向けて、引き続きご協力  
をお願い申し上げます。

結びにあたり、貴連合会

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

平岡

正月用の花の寄せ植え講習会

正月用花の寄せ植え講習会	
親和会	19人
緑会老人クラブ	14人
若葉会	29人
校区他	5人
	67



親和会

新型コロナウイルス感染拡大が始まってすでに2年近く経ちます。そして3年目を目前にした平岡校区老人クラブの正月用の花の寄せ植え講習会が戻すほかに消えていくことだけは避けたい一心で、安全・安心を基本に、徹底した感染防止を行いながら開催しました。

中辻先生の講習会は残念ながら自己流で植えていた方法を選択。短時間で終



緑会老人クラブ

えるための準備を整えて、令和3年12月19日、無事に実施することができました。当日の参加者は昨年より1名多い67人でした。

会員同士の雑談の機会をなくしたことの反省点はあ

りますが、新しい年を迎えるにあたり、少しでも役に立つ行事であることを心掛け継続していこうと思っています。

また、お手伝いいただいた役員及び会員さんに心から感謝を申し上げます。

(平岡老人クラブ連合会)



若葉会

鳳 久し振りの遠出

コロナの感染がひどく、どこにも歩けに行けず、ハイもコロナの状況を見ながら大鳥神社を起点に歩いてきたが、オリンピックも終わり秋になり、ようやく落ち着いたので、久し振りに遠出をすることに。

そこでメンバーに聞いて「もみじ」紅葉のきれいなところを歩きたいとなり希望の多かった「京都哲学の道」を歩こうということに。JR、京阪、京都市地下鉄と乗り継ぎ、最寄り駅「蹴上」に着く。外に出ると、もみじの紅葉が目



南禅寺 三門

に飛び込んでくる。どうやら一番見ごろに歩きたきたよつで、これから先が楽しみ。レンガ造りの「インクライン」の下をくぐり、家康ゆかりの「金地院」から「南禅寺水路閣」に向け歩く。道の両側のもみじの赤

黄・緑が何とも言えない。しかし、コロナ患者が減ったせい、人出が多い。特に若い人のグループが多いのはビックリ。水路閣ともみじを入れて写真を撮ろうにも一苦労。石川五右衛門が「絶景かな」と言ったとされる「三門」にも上がる人の行列が。三門をくぐり歩いていくと、湯豆腐の店も外まで行列。以前歩いた時より行き交う人の多さに「紅葉の永観堂」はどうかな? やつぱり人・人・人。もみじの庭も三角コーンで仕切られ中に入れない。マイッタ!! さて、「永観堂」を後



銀閣寺 庭園

住宅街に「さくら並木」が続くこの道は、春に歩くには最高と思う。途中でコースを外れ、浄土宗の開祖「法然上人」が開いた「法然院」に立ち寄る。有名な「盛り砂」に描かれた「楓と紅葉」を見て哲学の道に戻らず、大きなお屋敷の建ち並ぶ住宅街を大文字山の麓に建つ室町時代の東山文化の中心である「銀閣寺」へ。やはりこもも人・人・人。もみじの紅葉に囲まれた庭を巡り、お寺を後に銀杏の黄葉並木の続く、今出川通りを取り留めもない世間話をしながら京阪「出町柳駅」へ、京橋経由で帰属する。

(鳳校区歩こう会)

土居 通昂

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



13回 第13回 西区福祉大会 11/9  
船尾会館

With コロナ  
歌える喜び ふたたび  
全出演者を写真でご紹介します



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

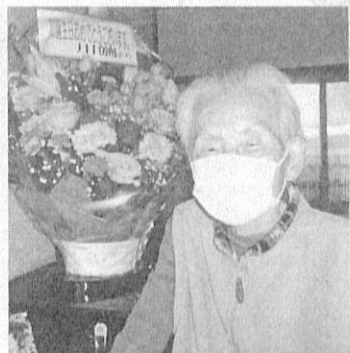


合礼いほと!  
 素敵な歌声をありがとうございました!  
 ございまして!

### 「百寿者」の生き方に学ぶ

浜寺石津校区 藤村 秀夫・深井 文子

今年2月13日に102歳の誕生日を迎えられた浅野幸枝さんに、この度老人会から2人、浅野さん宅へ訪問させていただきました。目的は「魅力ある老人会づくり」の一環として、「百寿者」の生き方を教わり、わが町石津の宝として後世に遺すものであります。



当日は椅子に座ってもらってのインタビューであり、次にポイントを列記いたします。

- (1) 背筋がピンと伸び直立(座)不動の姿勢に思わず「東海林太郎」が頭をよぎりました。
  - (2) ご家族の話から、早寝早起きに心がけて、食事は朝・昼・晩と決まった時間に、しっかりと噛んで時間をかけて摂っています。
  - (3) 栄養面では、特にタンパク質を多く摂っているとのことでした。牛肉、豆類等を主菜として、ここに長生きの秘訣が隠されていると感じました。奥様は牛肉を細かく食べやすいようにと心遣いされています。
  - (4) 102歳の骨格は、育ちのせいでしょうか、骨太で頑丈な体質をご家族は自慢していました。
  - (5) 太陽の日差しを浴びての外出は、整骨院に週2回とデイ施設の利用(週4回)時に付き添いで外に出ます。その際、杖歩きですが、片や家内では杖もなく歩いているそうです。
  - (6) 耳は補聴器でしたが、質問に対しては受け応えに優れ、記憶も確かで昔話に花が咲きました。
  - (7) 小さな腕時計を懐にしはせて時間をしきりに確認していました。裸眼で文字盤が見えるのは驚きです。結果2時間毎にトイレに行くそうです。体内時計でしょうか、一世紀以上生きてきた証がそうさせるのでしょう。
  - (8) 小トイレは一人で行きます。夜は長男さんがベッドのそばに寝ており、大の場合に声掛けさせて面倒を見ているそうです。
- 以上、幸枝さん及びご家族の説得力ある話を紹介しました。そこには家族の支えの大切さを痛感しました。兄弟・家族それぞれが分業して一丸となって長寿家族を構築しています。その過程は茨の道かも分かりませんが、未知への挑戦です。
- ♪旅はまだ終わらない
- 最後に、幸枝さんは日々「たんだん」と心穏やかに、「今」を楽しんでいるようです。帰りは玄関まで見送ってもらい、私は思わずカメラのシャッターを切りました。

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

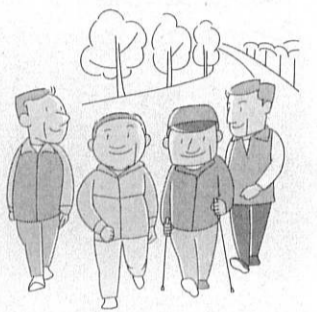
浜寺石津

秋の歩こう会を開催して

歩こう会当日は朝からしつかりとした雨が降っていた(10月25日)。JR森ノ宮駅に18名が全員集合。今回

の行き先は大坂城公園であった。私は幹事として決行の旨をみんなに説明し理解をもらいました。行程はま

なく、静寂な公園内を歩く中、野鳥の鳴き声が響き渡る情景も味わい深い。帰りはJR大坂城公園駅前で解散宣言。参加者全員が満足げに拍手で応えてくれたのが嬉しかった。



ず豊国神社で秀吉像を見学し、続いて日本庭園で集合写真を撮り、そして天守閣へ。地上50メートルの展望台から広大な大阪城と大阪のまちを一望できるはずが、この日はできず残念でした。昼食後、最後に秀頼・淀殿ら自刃の地の碑で見学を終えました。この日は月曜日と雨空で訪れる観光客も少

それでは、私から贈る言葉「暮れてなお、命のかぎり輝いぐれ」。体にはくれぐれも気を付けて、来年の歩こう会を楽しみに。(浜寺石津校区 牧園 義幸)

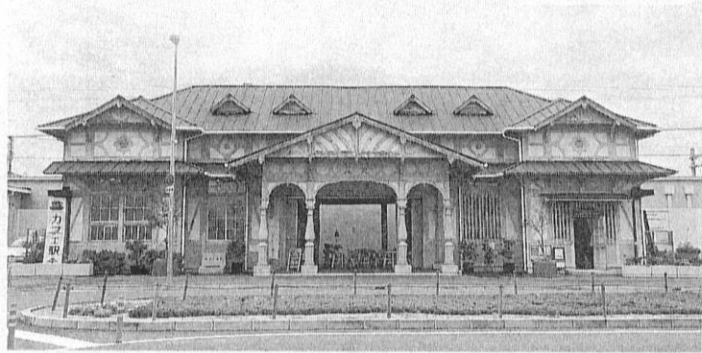
投稿欄

どうなる? 駅の周辺

浜寺昭和校区 平山 芳弘

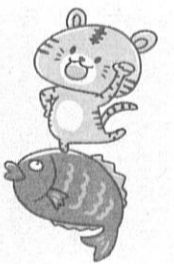
南海本線羽衣・浜寺公園・諏訪ノ森間の高架工事が少し動き出している。浜寺公園駅は元の位置に戻され、阪堺線の終点が駅の東側に移設されるとか、駅前通りは高架下を通過して東側がロータリーになるのか、詳しいことは何も知らされていない。

もちろん、私企業には利益が必要なので「便利」ばかりを考える訳にはゆくまいが、住民の知恵が利益を生む知恵もあるのではないかと。一度「案」を示して住民の意向を聞いてみるのも一策ではないか。南海電鉄さん、堺市さんのお考えはいかがかお聞きしたく一筆啓上しました。



浜寺

初詣に参加して



の廣田神社で、新型コロナウイルス感染症が一日も早く収束するように祈願いたしました。また、えびす様をおまつりする西宮神社に参拝、高齢者の無病息災と老人クラブの発展を祈願しました。昼食は須磨市内の旅館で、また須磨湖の見える素晴らしいお部屋でいただき、食後須磨寺まですぐ隣でしたので庭園の広い寺院をお参りいたしました。

浜寺老人クラブは初詣を1月12日に実施しました。阪神タイガースゆかりの虎を祀る「廣田神社」・えびす様を祀る「西宮神社」・ご縁結びのいくたさん「生田神社」を巡る新春恵方三社詣りに32名の参加者で8時30分観光バスで浜寺を出発しました。

1800年以上の歴史を誇る古社として、親しまれる由緒ある生田神社に参拝、家族の健康と安全を祈願しました。心配した天気も初春のやわらかい日差しを浴びて、南京町・神戸中華街でお土産を買い、一日楽しいバス旅行ができました。(浜寺校区 西村 弘一)

高齢者の交通事故防止「まみむめも」

- も ももしかして☆常に危険予測☆
- め 目立つ☆明るい服装や反射材☆
- む 無理しない☆安全第一☆
- み 見る☆よく見ることも安全の基本☆
- ま 待つ☆待つことは安全の基本☆止まって待つ



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

会 員 文 芸

これでいいのか!

浜寺昭和校区 山本 幸由

我が家前の道路で今年になつて駐車違反として「放置車両確認標章」なるものを2回貼り付けられた。1回は長男の車。2回目は住宅リフォームに来てくれた大工さんの車。息子はリフォームに際しての荷物整理と筆筒を粗大

2回目は大工さんの車だったが、半月前にやられているので自宅の窓越しに注意していたのだが貼られてしまった。それも10時25分頃まで大工さんが車内で休憩して仕事に戻った直後にやられた。確認標章を読むと10時29分から4分間放置を確認したとのこと。車から離れるのを見定めてからの行動か? 1回目の時に激しく抗議した仕返しか? 見せしめか? 住宅地で、自宅前の道路は交通量が少なく、道幅は広く、交通の何の妨げにはならない地域と思つていました。仕事に来て違反扱いになる。罰金を取られる。近くに駐車場が無い。仕事するために道具、材料を持つてくるのに車は必要。働ける手が足らなくなつてきている現在、効率的な作業が求められている。冷徹な取り締まりに注力するのはなく、もっと駐車場を充実させる事にも注力してほしいものだ。 「私は大阪府警の嘱託や。取り締まるのが仕事や。文句あるなら大阪府警に言つてくれ」と巡視員。そうかもれないが、情、思いやり、寛容、等々、日本人の心はどこへ行つてしまったのか。違法駐車を決して推奨するものではないが、これでいいのか? と思つのは私だけか?

俳句

立春は天地の仕事始めかな  
新緑やみどり見ゆらりあるきそむ  
浜寺昭和校区 宇佐見茂子

春風や川の流に歩を合はせ  
向丘校区 斎藤 高生

よきよきよきと握り拳の蔵かな  
向丘校区 高橋 寿美

満開の見る人もなき梅の里  
(南部梅林)  
向丘校区 中澤 信子

毀たるる隣家の跡や草芽ぶく  
向丘校区 横山 芳子

梅咲いて色の戻りし径となる  
向丘校区 森川 友美

ケーキ買ふだけの二人のクリスマス  
スーパへ行くも気晴らし秋日和  
浜寺校区 奥 和子

ゴム毬のはちきれきうな子供の日  
跳箱の少女ひらりと聖五月  
浜寺校区 小孫 和子

短歌

とどかぬ手背中に保湿剤を塗つて  
くれし夫の手のありがたし  
デイスコンもチームメートに助け  
られ楽しめる我みんなに感謝  
枯枝に芽吹くクレマチス生命力を  
誇示する我もと願う  
浜寺石津校区 手嶋喜代子

あこがれて住んだこの地の坂多し  
杖をつく手につくづく思う  
向丘校区 中西 博子

はつはるを迎へて思ひ新たなり命  
を守り此の年を往く  
浜寺昭和校区 辻 光

すれ違う女子高生もおじさんも私  
もおんなじダウンジャケット  
浜寺昭和校区 永井 智子

玄関と床の間佛壇はなやかに花活  
けコロナ禍ここのみの新春  
鳳校区 上田 雅子

青空の銀の飛行機指さして  
「BQ」と幼き我は  
暗闇に眠り続ける母と居て時は過  
ぎゆく防空ごうに  
浜寺校区 真鍋 泰子

川柳

コロナさん収束するを待つてます  
老人会わきあいあいと楽しんで  
一人でも多くの方に老人会  
浜寺石津校区 矢上富美子

バス旅行船がとびかう老人会  
向丘校区 中西 博子

歳のせい!? 体重減らずシワが増え  
メモ頼り暗証番号おおすぎ  
浜寺石津校区 手嶋喜代子

お囃子のリズムに乗つて動く足  
浜寺昭和校区 高橋 司

「生きてるぞ」賀状の隅にチョット書き  
浜寺昭和校区 松永 庄三

たっぷり時間はあれど片づかぬ  
浜寺昭和校区 谷 友江

コロナちゃんあなたの行き先もう  
無いで  
浜寺石津校区 谷原美佐子

マスク顔すれ違うまでどちらさん  
浜寺石津校区 深井 文子

妻が言う何をやっても勝たれへん  
浜寺石津校区 藤村 秀夫

すれ違いいつも会う人どこへ行く  
浜寺石津校区 種田 武司

しだれ梅いまだに出来ぬ仲なほり  
向ひの子アツと云うまにつめ襟に  
浜寺校区 西本恵美子

走れない二本足で手も振れず  
メモを手にも無い物買すぎる  
浜寺校区 中谷 良江

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



一生懸命  
プレーします!

赤

西区老連  
第16回

青

ディスコン大会

2月22日、家原大池体育館小アリーナで開催され、6チームが参加しました。

今大会は、総当たりで1チーム3試合を行い得失点差方式で勝敗が決まります。チームワークを発揮しながらディスクを投げていき、ナイスプレーが決まるとチームはもちろん、チームの垣根を越えて拍手や声援を送り合い、笑顔あふれる和やかな大会となりました。

Congratulations

〈大会結果〉

優勝 浜寺昭和チーム

準優勝 鳳チーム

第3位 鳳南チーム

やっぱりディスコン楽しいなあ♪

◆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、堺市西区〇〇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してお送りください。

〒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

FAX 06-6797-0481

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