



令和3年度
秋季大会

中区老連 ゲートボール大会開催!

(記事は5頁に掲載)

大会結果上位入賞チーム



～コロナに負けない身体づくりを～



1位

小坂



2位

新家会B



3位

深井中町西



3位

新家会A

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 | 東 深 井校区老人クラブ連合会 | 久 世校区老人クラブ連合会 |
| 深 井 西校区老人クラブ連合会 | 宮 園校区老人クラブ連合会 | 西 陶 器校区老人クラブ連合会 |
| 深 井 校区老人クラブ連合会 | 八田荘西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

就任のあいさつ

中区老人クラブ連合会
会長 南 桢 健二

令和四年度から、土山貴史会長の後を受けて、中区老人クラブ連合会の会長を務めさせていただきます南桢健二です。

新型コロナウイルス感染症は、変異しながら減少せず、特に高齢者を中心に重症化が多くなっています。さらに、今年はロシアのウクライナ侵略のため、燃料、食料の値上がり、品不足が広がっています。

このような厳しい状況下ですが、各方面のご支援、ご協力を受け前向きに活動を進めていきたいと考えています。ゲートボール、グラウンド・ゴルフ、ディスコン、ウォーキングなどの体育系行事、カラオケや踊りなどの演芸大会、手芸、書道、写真、工芸などの作品展、また、清掃、共同募金、防災見守り活動などの諸活動を実施、支援を進めていきます。これらの活動実績を広く区民の皆さまに知らせていきたいと考えています。

加入する人が減少する、老人クラブ自体がリーダーのなり手がなく減少するという状況が続いています。高齢者を孤立化させないためにもつながりを広げていきたいと思えます。他におんぶするのではなく、まだ元気な高齢者が弱くなった高齢者を支える、そんな活動を進めたいと考えています。支援を受けるだけでなく、高齢者の活動力を強めていきたいと思えます。ご近所であいさつが交わされ、笑顔の会話が弾む地域を目指して活動を進めていきたいと考えています。皆さま方のご協力、ご支援をお願い申し上げます。

退任のあいさつ

中区老人クラブ連合会
前会長 土山 貴史

新緑の爽やかな日が続くこの頃ですが、会員の皆さま方におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

また、常日頃は、中区老連の行事活動にご支援、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。私事ですが、過日の定時総会で中区老人クラブ連合会会長を退任するこ

とになりました。

平成三十年四月就任して以来四年間、会長として微力ながらその職責を果たせていただけましたのも、ひとえに会員の皆さま方、校区会長ならびに役員各位のご協力、ご厚情の賜物と感謝いたしております。

新会長として、深井西校区老人クラブ連合会会長の

最後にになりましたが、中区老人クラブ連合会の今後ますますのご発展と会員皆さま方のご健康とご多幸を祈念しお礼の言葉とさせていただきます。



中区老連主催「スポーツ行事」の予定 皆さん応援に来てください!

8/4(木) 開催予定

ディスコン交流会

原大 池ア 園リ 体一 館ナ

6/23(木) 予備日 6/29(水)

第2回 グラウンドゴルフ大会

新家町スポーツ広場

5/29(日) 予備日 6/5(日)

ゲートボール 春季大会

土塔 菰池グラウンド

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



ごあいさつ

中区长 西川 明尚

中区长の西川でございます。中区老人クラブ連合会の皆さまにおかれましては、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、心よりお礼申し上げます。

感染の再拡大に警戒が必要です。皆さまには基本的な感染対策の徹底をお願いいたします。堺市では、新型コロナウイルスの影響による経済面などさまざまなお困りごとにワンストップで対応し、適切な支援へとつなぐ相談窓口「生活相談コンシェルジュ」を、四月二十七日より各区役所生活支援課に設置しています。中区役所では二階

生活支援課にて相談を受け付けておりますので、直接窓口にお越しいただくか、電話(0721-214811)にてご相談ください。

い都市の形成を推進することを目的とし、整備されました。当センターではツア形式での災害体験も行っており、予約優先(0721-3631-2225)で、入館は無料です。ぜひ一度訪れてみてください。

さて、このたび堺市美原区に新しく「堺市総合防災センター」がオープンしました。近年、全国各地で台風や集中豪雨などの自然災害が猛威を振り、本市においても南海トラフ地震や上町断層帯地震など大規模災害の発生が懸念される中、本市の防災に関する中核拠点施設として、自助、共助、公助の連携による地域防災力の向上を図り、災害に強

い都市の形成を推進することを目的とし、整備されました。当センターではツア形式での災害体験も行っており、予約優先(0721-3631-2225)で、入館は無料です。ぜひ一度訪れてみてください。



地域を豊かにする 老人クラブ活動に感謝

堺市社会福祉協議会 中区事務所長 中辻 英寿

堺市社会福祉協議会中区事務所長の中辻でございます。中区老人クラブ連合会の皆さまにおかれましては、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、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。



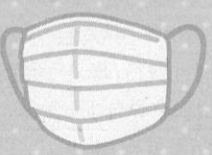
会や人との交流が制限される状況が長期化しています。地域住民同士のつながりが希薄化し、高齢者の皆さまも身体や頭の働きが低下し、歩くことや身の回りのことなど生活動作を行うのが難しくなっており、フレイル(虚弱)が進んでしまうことを懸念しております。

小を余儀なくされましたこと、誠に残念に感じております。一方で、こうした大変厳しい環境のなかにあっても、貴連合会の皆さまが十分な感染防止予防策をとりながら、友愛訪問、集いの場づくり、暮らしの支え合いなどの地域を豊かにする活動を続けていただき、大切なことに心よりお礼申し上げます。

最後にになりましたが、貴連合会におかれましては、今後の状況を見極めながらとなりますが、感染症予防には十分留意いただき、活動展開されますことをご期待申し上げます。ごあいさつとさせていただきます。



感染症対策をしましょう! コロナに負けない! みんなで乗り切ろう!

<p>手洗い</p>  <p>帰宅時 食事前など こまめな手洗い</p>	<p>うがい</p>  <p>起床時 人混みから出た後は フクフク・ ガラガラうがい</p>	<p>マスクの着用</p>  <p>せき・くしゃみが出る ときは マスクを着用 しましょう</p>
--	--	---

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4年度 中区老連役員名簿

Table with 4 columns: 校区名, 氏名, 市老連部会別担当, 区老連役員職名. Lists members like 南埜 健二, 瀬野 映二, etc.

Table with 4 columns: 校区名, 氏名, 市老連部会別担当, 区老連役員職名. Lists members like 仲辻 正美, 大谷 博己, etc.

令和3年度 中区老連行事報告

令和3年4月1日~令和4年3月31日

Table with 5 columns: 月, 日, 行事内容, 参加人員, 開催場所. Lists events from April to March, including 総会, 大会, 研修会, etc.

令和4年度 中区老連行事計画

令和4年4月1日~令和5年3月31日

Table with 3 columns: 月, 行事内容, 開催場所. Lists planned events from April to March, including 総会, 大会, 研修会, etc.

※新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、開催中止や延期になる場合があります。

今号の表紙

チームプレーは勝利の鍵!

令和3年度
秋季大会

中区老連 ゲートボール大会

11月21日(日)、菰池グラウンドにおいて令和3年度秋季大会中区老人クラブ連合会のゲートボール大会が開催されました。今大会は参加10チームが3コートに分かれ3試合ずつ対戦。順位は勝敗数、総得点、失点、不戦勝(8得点)の順で決まり、全10チームで上位を競いました。

大会当日は冬の寒さに突入する手前とあって、参加者は今年最後の暖かさを満喫しながら好プレーを連発。各コートでは「ここ狙って!」や「うまいとこ止めたなあ」といった指示や掛け声が飛び交うなど、ゲートボールならではの盛り上がりを見せました。

また感染者数も減少したとはいえ、まだまだ予断を許さない新型コロナウイルス感染症への予防対策も徹底。受付で体調・体温の確認や対面の会話をなるべく避けたり、食事時も会話を減らし個別に配膳したりするなど、大会全体に大きな配慮がなされました。

成績発表では優勝と準優勝の各1チーム、3位のチームが発表され、参加者から大きな祝福の拍手が送られました。



大会結果(敬称略)

順位	校区名	チーム名
優勝	久世	小坂
準優勝	東百舌鳥	新家会B
第3位	深井西	深井中町西
第3位	東百舌鳥	新家会A

※入賞チームの写真は表紙に掲載

中保健センター

いきすぎたステイホームが生活習慣病をつくる

コロナ禍で気づかないうちに
体を動かす機会が減っています

コロナになる前(1月)
緊急事態宣言下(4月)

こんなに
動かなくなっている!

※日本の都市部在住の高齢者(1600名、男女比1:1、平均年齢74歳±5.6歳)を対象にした調査で、2020年1月と4月では、身体活動量が約3割減少していた。Yamada M. et al.J Nutr Health Aging.2020;24(9):948-50

家でじっとして
動かないでいると...

筋肉に刺激がいかない!

筋肉が減る

2週間で約3.7年分相当の筋肉が失われる可能性も

歩行困難、要介護、寝たきりリスクに!

血糖値が上がる

血圧・脂質も上がりやすく動脈硬化が進行する

心筋梗塞、脳卒中などのリスクに!

意識して体を動かすようにしましょう!!

※中保健センターでは運動習慣を身につける教室を実施しています。お気軽にご参加ください。

教室名	内容	時期
入門太極拳セミナー	入門太極拳・練功十八法の基本動作を体得し、下半身の筋力UPを一緒にしましょう! ※6回全て参加可能な方対象	(6回コース) (月)開催 6月6、13、20、27日 7月4、11日
初心者のための運動教室	運動初心者のための教室です。普段の姿勢の注意点や効果的なウォーキングのポイント、家でもできるトレーニング方法などを楽しく体験する教室です。 ※1回のみ参加できます。	(1回コース) 5月25日(水) 9月28日(水) 2月10日(金)
これからはじめるウォーキング講座	これからウォーキングを始めたいとお考えの方向けの講座です。効果的なウォーキングのポイントをお伝えします。新たな運動を始めるきっかけにしませんか。※1回のみ参加できます。	(1回コース) 7月20日(水) 11月30日(水) 3月22日(水)

(企画・制作)
健康二次被害防止
コンソーシアム

【申込受付】
中保健センター
☎072-270-8100
FAX072-270-8104

〒599-8236
堺市中区深井沢町
2470-7 中区役所内



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

健康寿命と グラウンド・ゴルフ

八田荘西校区 壮熟老会
黒木 秀典

私たちの老人クラブでは、壮年、熟年、老年の約六十名で構成しています。伸ばそう健康寿命、担おう地域づくり、そして健康長寿の秘訣六カ条をテーマに健康づくりに努めています。

年中行事として、春には宿泊観光旅行、秋には宿泊グラウンド・ゴルフ旅行と毎年行っています。一昨年はコロナのため中止になりました。



昨年末はコロナが若干収束して、久しぶりにすさみ温泉に宿泊グラウンド・ゴルフ旅行をやることができました。

グラウンド・ゴルフ部すこやか三丁は毎週三回試合をしております。毎日の成績を集計、半期毎に成績を発表して、賞品を出しております。グラウンド・ゴルフ部役員は部長、副部长二人、会計の四人で運営しております。

役員は天候が微妙な時



グラウンドが悪い時等朝一番にグラウンドをチェックして試合の可否を決定して会員に連絡網で通知いたします。役員は天候が微妙な時は大変苦労しております。

昨年末の宿泊旅行は一日目午前中二時間、午後三時間、二日目は午前中三時間、午後は表彰式を終えて、とれとれ市場でお土産を買って帰りました。グラウンド・ゴルフ部の健康寿命は平均八十歳、二日間八時間の試合ができたことに健康のありがたさを大変喜んでおります。

その中に米寿の方が三人入っています。私たち会員の目標になっています。夜の宴会もカラオケ、仮装踊りといつも大盛況になります。来年は結成十五周年になります。記念大会も楽しみにしています。健康寿命にグラウンド・ゴルフが大きく寄与しております。一日も早くコロナが収束して宿泊観光旅行宿泊グラウンド・ゴルフ旅行、日帰りツアーと年中行事ができる日を待ち望んでいます。

せいわ 西八会三社参り

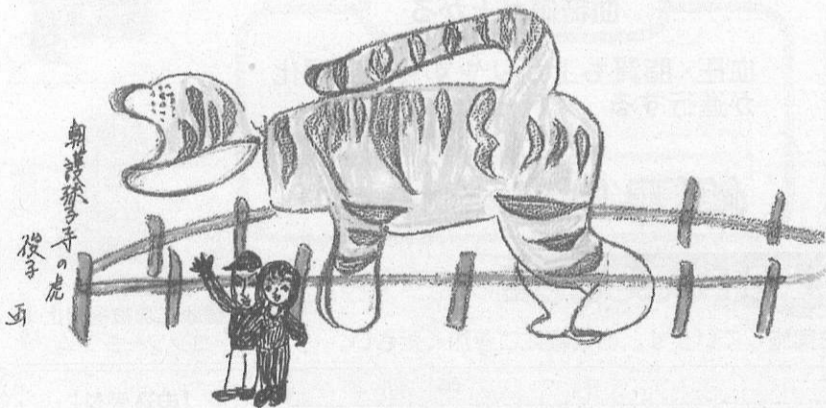
八田荘西校区
水橋 俊子

バスは軽やかに走り出します。西八会十八名の笑顔に乗せて！令和四年一月八日(寅年)の三社参り本年は寅にまつわる二神社と一寺巡りです。始めに訪れた龍田大社は風の神様で「気」でお守り下さり疫病も退散したといわれていて、私も心からコロナの撃退をお祈りしました。

バスは一路信貴山へ向かいます。駐車場も満車状態で人々の波が動いていきます。今日はダウンコートもいらない程の暖かさ晴天歩いて朝護孫寺へ向かいます。あつと息をのむ黄色と黒の大きな虎が迎えてくれる、迫力とパワーが感じられ、大きな力を頂きました。虎と別れて石投や階段を数えきれぬ程あがった所に大きな本堂が現れました。ここ数年全世界がコロナウイルスに苦しめられていま

す。打ち勝って皆で手を繋げる日が来ますようにと心を込めてお祈りをしました。

お昼は、ホテルでの会食を取り、最後の瑜伽神社に着きました。呼吸と精神の合一の神社です。コロナウイルスで世界中が絆を失い苦しい生活を強いられています。弱い人間は平常心を失い自暴自棄になり、人々を巻き込み事件を起こします。一人の人間に親、兄弟、友人、夫や妻や子や孫と悲しむ人がたくさんいる事を想像してほしいです。今こそ平常心を持って生きるこ



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

星和台老人クラブの活動

西陶器校区
高畑 益美

築四十四年、二三八世帯のマンションのむつみ会は活発です。男性部のゲートボール部は各大会で、上位入賞するほどで、週五日の練習、寒い日はたき火で暖を取り、暑い日は周りの草木、コートに水やりとこまやかな配慮が行き届いてい

ます。練習を終えて談笑しながら帰っているお顔はまるで高校生のようなです。また、上品な女性部の手芸サロンは、プロ級の腕前、穏やかな会話の中に器用な手が進みます。そして、一度のパソコン教室、スイッチの入れ方すら分からなかった方がエクセルやワードを使いこなして見事に上達し、右脳左脳は日々進化しております。

さて、私は仕事を辞めた六十歳からカラオケ部に入部しました。手先不器用、口先器用の私、昔取った杵柄が元バスガイドの経験を活かし連合カラオケ大会の司会もさせてもらっております。むつみ会の会長さんはプロ歌手で月一回のカラオケで本格的な演歌を聞かせてくれます。この二年間コロナ禍でカラオケ大会も中止、練習もままならない状況でしたが、みんな心待ちにしています。春の音ずれの方毎回同じ三曲の回し歌それでもプロ歌手の会長さんにはこやかに笑って聞いてくれていきます。そんな星和台むつみ会、楽しく温かく、皆さんいきいきと活動されて、喜びいっぱい的人生を謳歌しています。素晴らしいといつも思っています。

野球場が出来た原池の昔と今

久世校区
森田 兼夫

私の住んでおります久世校区に立派な野球場が誕生しました。ナイター設備なども完備した豪華な野球場ですが、甲子園に出場する高校野球の予選もここで開催されています。

この野球場は太古から当地に伝わる原池の一部を埋め立てて造成されたもので、

ですが、この原池は太古から伝わる灌漑用の大池でそのルーツを探りますと大変興味深いものがあります。奈良時代に家原寺で誕生した行基が民衆救済の為に十五も池を造っていますが、そのひとつが原池で蜂田郷(現在の八田荘周辺)の人たちと力をあわせて築造した茨城池がそれで、そのために「はらいけ」と言わずに「はらいけ」と呼ぶようになったという説が残されています。池の名称には諸説があつて、古代は当地周辺は埴輪など土器を造る粘土質の土質に恵まれていましたので、埴田から埴田池とか半陀池と呼ばれた時代もあり、波良池と書かれたときもあつたようです。昔は池の堤が良く壊れたので補強のために埴輪の腹と腹をだきあわせて修築したので、「はらいけ」になったという興味深い伝説もあります。原池は、野球場だけでなく公園化されて、オリンピックでも有名になったスケート場や各種スポーツ設備や遊具なども整備されています。付近には、久世の地名になった久世大和守治世の旧跡や久世藩士の最後の後継者として誕生した鈴木貞太郎の記念碑も見ることができ、この人は終戦当時の総理大臣で日本の危機を救った英傑です。

原稿募集 ご投稿お待ちしております!

次号発行は11月末となります。原稿締め切りは**10月2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



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。 堺市中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

食中毒に気をつけよう!

細菌やウイルス、有毒な物質が付いた食べ物を食べることによって、げりや腹痛、発熱、吐き気などの症状が出ます。原因によって症状や食べてから症状が出るまでの時間はさまざま、時には命にも関わるとも怖い病気です。

ウイルスによる食中毒は冬に流行しますが、細菌による食中毒は気温が高く細菌が育ちやすい6月から9月ごろに多くの方がかかります。手や食器をきれいに保つ、生ものはなるべく早く食べる、過熱するときは食材の中心まで火が通るようにするなどして予防しましょう。

また、一部のキノコやフグなどは、自然に有毒な物質を含んでおり、間違えて食べることによって食中毒になることもあります。



校区だより 八田荘西校区

八田荘西校区「西八会」は、西町2丁西住宅99会が60名、八田西町2丁福寿会が55名、八田西町3丁壮熟老会が65名の3クラブ(180名)からなる校区で、市区老連や自治会連合と協力して多くの活動を行っています。

年度初めの4月には、地域会館で自治連合会・まちづくり協議会・西八会の共催で桜祭りを開催。この桜祭りではボランティア団体による落語や演芸などを楽しみ交流を深めています。また、定期総会や校区・単位クラブ会長研修も行い、1年間の活動を計画します。

6月には市老連大会の予選も兼ねた校区親睦グラウンド・ゴルフ大会を八田荘公園で開催し、毎年約40名の参加者がゲームを楽しんでいます。平日の月・水・金は八田西町フレンドチーム、火・木・土には八田西町3丁壮熟老会チームが一般参加も可能な練習日を開いており、グラウンド・ゴルフがきっかけで入会した方もおられました。また校区のディスコン交流会が近づくと、西八会にディスコンサークルはありませんが皆で練習に励んでいます。

8月には八田荘老人ホームの納涼祭に来賓で参加し、祭りの盛り上げに一役買っています。そして昨年10月の社会奉仕の日には、市から苗を提供してもらい泉北2号線沿いに花壇を作りました。「今でも定期的に水やりや草取りをしています」と、環境維持と美化活動に努めています。

11月には納涼祭のお返しに、女性部が八田荘老人ホームを慰問し、演芸などを披露。他にも、恵方3社初詣や女性部会、校区代表者会議など多くの定例行事を行っています。

西八会は老連活動以外の地元行事にも積極的に参加。主な行事には、年3回行われる自治連合会主催の福祉の集いや中区区民フェスタ、高齢者安全運転スクールや町内の清掃活動などがあります。また世代間交流では、八田荘西小学校で9月に開催される学校行事「西っこまつり」に参加し、児童たちの発表などを観賞。2月には輪投げやあやとりといった昔の遊びを一緒に楽しむなど、地域の子どもたちとのコミュニケーションを図ってきました。

市区老連行事では、高齢者作品展や演芸大会などにも参加。昨年の堺市高齢者福祉大会では、西八会から25名が老人クラブ育成功労者として表彰されました。コロナ禍では多くの行事が中止・延期となりましたが、今後も皆さまと一緒に積極的に活動し、地域を盛り上げていきたいと思ひます。

(会長 山下雄二郎)



福祉の集い

世代間交流

宮園老人クラブは宮園団地の住人が入会の対象者で、現在七九七名の会員が在籍。敷地内にある集会所の白扇荘はクラブの活動拠点として活用され、囲碁・将棋、舞踊などのサークル活動や、役員による定例会が開かれています。

宮園老人クラブは宮園団地の住人が入会の対象者で、現在七九七名の会員が在籍。敷地内にある集会所の白扇荘はクラブの活動拠点として活用され、囲碁・将棋、舞踊などのサークル活動や、役員による定例会が開かれています。



また、令和三年の十一月と十二月には、活動の活性化を目的とした白扇荘の「開放日」を開催しました。この企画は会員の皆さんに一人でも多く白扇荘に足を運んでもらい、仲間と活動する楽しさを知ってもらいたいとの気持ちから実施。マジシャンやパズルで遊び、雑談を楽しむ参加者の姿も見られクラブの新たな取り組みとして幸先の良いスタートを切りました。

長らく続くコロナ禍の収束を願いながら、クラブの体制なども改めて見えてきました。今後も会員の意見を取り入れ、会合を重ねて前進していき、会員とともに進む未来を見つめていきます。

(会長 古市 靖夫)



宮園校区 宮園老人クラブ

に白扇荘の花壇手入れや草取りを実施。八月には宮園小学校の児童たちとディスコンを通じた世代間交流を行い、毎週練習に励むサークルメンバーが児童たちに指導しながら一緒にゲームを楽しんでいます。一月には宮園こども園で、園児たちとお手玉・コマ回しなどの昔遊びや、かわいいお遊戯の観賞で盛り上がっています。しかし、コロナ禍で学校での行事開催が不可。「何かできることはないか」との思いから、宮園小学校の児童には図書券を、こども園の園児にはタオルを配布するなど、自粛期間中も子どもたちとの交流を継続してきました。

そして、年末のお楽しみとして人気の「お祝いの会」があります。この会は八十

歳を迎えた会員を白扇荘に招待して盛大に祝う恒例行事で、十一月中旬から役員がプレゼントの買い出しをして準備を進めています。当日は、会場に手作りの飾りつけを施し、思い出深い誕生年の新聞紙を貼るなど華やかな演出で皆さんをお迎え。毎年約五十名に用意した紅白まんじゅうと記念品をプレゼントすると、「皆の笑顔にこちらもうれしくなります」と主催者も思わず笑顔になる一日です。

また、令和三年の十一月と十二月には、活動の活性化を目的とした白扇荘の「開放日」を開催しました。この企画は会員の皆さんに一人でも多く白扇荘に足を運んでもらい、仲間と活動する楽しさを知ってもらいたいとの気持ちから実施。マジシャンやパズルで遊び、雑談を楽しむ参加者の姿も見られクラブの新たな取り組みとして幸先の良いスタートを切りました。

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