

# すこやかひがし



[発行] 堺市東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

2022.6

- ◎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



## 区老連の初詣

新型コロナウイルスの変異株のオミクロン株の感染拡大が心配されるなかでしたが、1月18日、102名が4台のバスで兵庫県の三石神社、和田神社、網敷天満宮、須磨寺の三社一寺にお参りました。

三石神社は、東京五輪の柔道で金メダルを獲得した阿部一二三・詩さん兄妹が必勝祈願をしたことで有名になりました。源平ゆかりの名刹・須磨寺へも。天候にも恵まれ、参加者全員が新型コロナウイルスの一日も早い終息と家内安全を祈願しました。

コロナ禍で引きこもりの高齢者が、精神的ストレスや運動不足からくる体力の衰え対策の必要性を強く感じました。楽しい一日でした。



- 【日置荘校区】 藤森金嗣・長谷川昇三・城岡キヌ子・上窪輝二・上窪政枝・中村成子・田岡良正・森田孝枝・小塩美穂子・鈴木之人・伊藤禮子・河上良明・西田順子・石田豊・岡田弘美・佐々木勝廣・錦織英夫・錦織幸子・安井佳子・荒木洋子・中野ヤエ子・船坂満子・大和田美恵子・住友吉正・阪岡千嘉子・若林和光・若林千鶴子・玉井一男・中尾真次・太田紀子
- 【登美丘南校区】 小林とし子・中村定美・若生操子・豊島幹生・田野祥子・前田正照・石原末松・井上裕史・川元俊明・川元聖美・木原剛・一瀬一良・橋本修一
- 【登美丘東校区】 川本光子・寺田明子・塩谷笑子・櫻本優美子・辻本利子・坂口三根子・森奈実子
- 【白鷺校区】 池田嘉和・楠本忠行・鶴沢由子
- 【野田校区】 松野登美・西岡豊一・橋本宜和・中島明雄・石井千恵・上野志津子・原田満須美・市川久子・西村亜起子・佐伯外喜子・爰川陽子・梅井茂子・上野眞・高橋宮子・川田春年・平島正孝・伊藤喜代子・重田哲也・重田保子
- 【八下西校区】 山岡ハルコ・山口明美・佐藤邦子・寺井和江・藤田南・馬耒野和代・山田幸康・加納隆博・渡邊福子・中村宗弘・長松軒茂子・馬耒野民也・上野都紀子・村上広子・勝俣百合子・久保河内洋子・婦木明子・大岡幸子・山家邦江・矢野芳子・吉田壽子・高落光子・高落初男・山岡富士子・亀吉邦夫・早崎弘美・中山紀美子・伊東房幸・齋田浩 ※敬称略



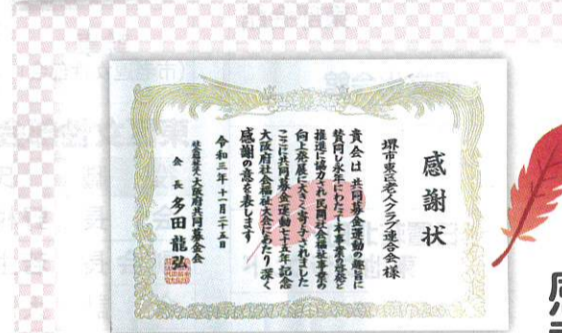
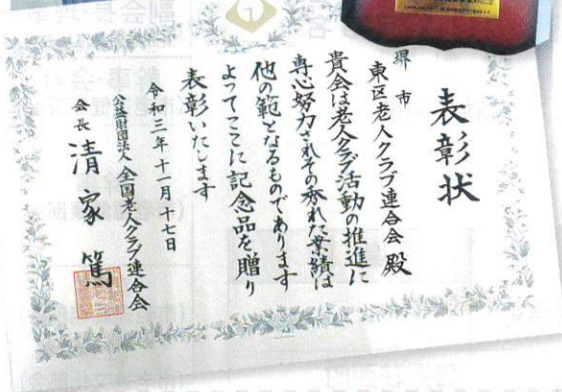
## 東区老人クラブ連合会

### 全老連表彰を受ける

昨年十一月十七日、高松市で開催予定であった全老連の全国大会で東区老連が団体表彰を受けました。(オンライン開催に)

コロナ禍のもと老人クラ

ブの行事もその大半が中止となつたなかで、一昨年十二月発行の「すこやかひがし」で市老連主催予定だった高齢者作品展を「紙上作品展」として掲載、絵



### 共同募金活動に貢献

### 感謝状を受ける

昨年11月25日、大阪国際交流センターで開催された令和3年度大阪府社会福祉大会において、永年にわたり10月の共同募金運動において街頭活動をはじめ多くの募金活動に寄与、功績があったとして社会福祉法人大阪府共同募金会から感謝状をいただきました。



画、書、手芸、パッチワーク、写真、編物、陶芸、刺繍など多くの分野の作品で紙上作品展を「開催」しました。その企画が認められました。

また、区老連役員間の連絡、意見交換にスマホ・ラインを利用して各種の情報交換も活発におこなっている、等の理由で受賞したものです。

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



令和4年度 東区老連・堺市老連事業計画

多くの行事が中止

令和3年度は、前年度に引きつづき新型コロナウイルス感染症のため多くの行事が中止となりました。東区では、ディスコン大会、演芸大会など。市老連では、総会をはじめ高齢者福祉大会が縮小での開催、女性部会のリーダーセミナー、校区・単位クラブ会長研修会などが中止、全老連・近畿老連の大会が中止、理事会、各部会の会議などが書面による、あるいは中止となりました。

令和4年度の事業計画は次のとおりですが、7月の市老連高齢者作品展が今年度は2会場での開催となり(中百舌鳥の産業振興センターと梅文化会館)、堺区、北区、美原区の3区が産業振興センターでの開催予定です。東区、西区、中区、南区の4区は梅文化会館での開催予定です。会場の関係で、出品数が従来より少なくなることも考えられます。

◎区老連会議

定例会を毎月第1火曜日 9:30～11:30 東区老人福祉センターメンバー  
校区代表6名 女性部会三役 市老連部会委員6名  
合計15名

東区老連女性部会 6校区部会員12名 隔月開催

●東区老連行事予定

Table with 3 columns: 日程, 事業名, 場所. Contains a list of scheduled events from June to February.

令和4年度 東区老連 役員名簿 ※敬称略

理事

Table listing board members (理事) with columns for 役職, 氏名, and 校区. Includes roles like 理事・会長, 理事・副会長, etc.

東区女性部会 (校区より2名選出)

Table listing district women's committee members (東区女性部会) with columns for 役職, 氏名, and 校区.

校区役員、単位クラブ会長

Table listing district officers and unit club presidents (校区役員、単位クラブ会長) for various districts like 白鷺校区, 八下西校区, 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

◎市老連会議

校区代表者会議 4月、6月、8月、10月、12月、2月、3月  
 理事会 4月、5月、6月、8月、10月、12月、2月、3月  
 総務部会 4月6日、9月 健康部会 4月7日、8月、1月  
 文化部会 4月7日、9月 女性部会 4月8日、9月、1月

◎堺市老連行事予定

日程	事業名	場所
4/26	新任校区会長会議	市総合福祉会館第3会議室
5/27	市老連総会	
6/3	女性部会施設見学会	北淡震災記念公園、野島断層保存館
6/20	IT研修会(スマホ体験講習)	
6/30	近畿ブロックリーダー研修会 大阪府老連主催	日置荘:米田繁夫、八下西:山岡富士子 参加
7/1	ほがらか堺発行	
7/9-10	高齢者作品展 (北区、堺区、美原区)	産業振興センター
7/16-17	高齢者作品展 (東区、西区、中区、南区)	桐文化会館
10/14	高齢者福祉大会	フェニーチェ堺
10/27	女性部リーダーセミナー1	
11/10	グラウンドゴルフ大会	(健康部会担当)予備日17日
11/	全老連大会	
1/	ほがらか堺発行 新年互礼会	
2/	健康ウォーク	(健康部会担当)
2/20		東文化会館
2/21	映画の集い(文化部会担当)	西文化会館
2/22		産業振興センター
3/	女性部リーダーセミナー2	

令和3年度 東区老人クラブ連合会決算書

支出の部		
費用	決算額	内訳
グラウンドゴルフ大会	27,000	賞品代(米)
	12,500	お茶
会議費	32,352	
単体会長研修会	10,000	講師謝礼
	66,104	弁当、お茶
補助金	33,000	10/13丹波篠山方面バス旅行 @500×66人
	81,600	1/18三石神社ほか初詣 @600×136人
役員活動費	79,000	区役員活動費
女性部会活動費	65,000	
理事退任記念品	10,000	
事務用品費	9,396	パソコンインキ他
小計	425,952	
次年度繰越金	342,228	現金 80,203 普通預金 262,025
合計	798,180	

収入の部		
費用	決算額	内訳
前年度繰越金	348,178	現金 6,155 普通預金 342,023
校区会費	30,000	5,000×6校区
市老連補助金	300,000	
	20,000	研修会、G/G大会活動補助金
還付金	70,000	すこやか東発行 博報社より
受取利息	2	
小計	420,002	
合計	798,180	



健康アプリ「アスマイル」を  
ご活用ください

堺市健康福祉局長寿社会部長

藤澤 富美

初夏の候、東区老人クラブ連合会の皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。日頃から、本市健康福祉行政の推進にご理解ご協力をいただいておりますことに厚くお礼申し上げます。

私は、平成二十七年から平成三十年まで東区役所企画総務課に在籍しておりました。その際も、皆様には大変お世話

になりました。皆様も、スポーツ活動等に元気に取り組まれるお姿を拝見し、私自身大いに元気をいただきました。ありがとうございます。

皆様におかれましては、これまで、スポーツや文化活動、また児童の見守り、地域の清掃など様々な奉仕活動に取り組んでいただいております。なお、この二年余りの期間、新型コロナウイルス

の影響で様々な活動が制限されてまいりました。そのような状況にあっても皆様におかれましては、これまでの活動で培ったつながりを絶やさぬよう、感染防止に配慮した企画等により老人クラブ活動を継続されております。皆様の活動が、地域福祉の向上と健康で元気な長寿社会の実現に貢献いただいておりますことに敬意を表します。

堺市では、人生100年時代を見据え、高齢者の皆様が元気で楽しく、

充実した生活を送っていただけるような様々な取り組みを行っております。今年度は、健康アプリ「アスマイル」を使って、皆様にご参加いただけるイベントや健康情報等をお知らせしていく予定です。「アスマイル」は、お知らせを受け取るだけでなく、日々の健康活動をアプリに記録することで、ご自身の健康管理ができます。また、電子マネーやQUOカード等が当たる抽選に参加できるなど、お得な特典もついています。「アスマイル」は、スマホから登録いただく必要があります。

ので、スマホの講習会なども実施いたします。ぜひこの機会に、ご家族やお友達と一緒に「アスマイル」への登録をしていただき、健康増進を図っていただきますようお願いいたします。

結びにあたりまして、貴連合会の今後ますますのご発展と皆様のご健勝をご多幸を祈念申し上げます。挨拶とさせていただきます。





# 単位クラブ会長探訪

日置荘校区

萩原さらく会



会長 堀居 三郎

で活動報告ができませんでした。

この老人会も同じだと思います。昨年引き続き長年の行事が何も出ない年でした。さらに会も会館でする活動が使用の規制、条件などで活動が出来ませんでしたの

他の会長さんが多く言われていますように、さらに会も老人会の中の高齢化が進んできております。会では会員の誕生日に赤飯をお祝いとして届けていますが、会員には活動不足をその都度謝まっております。

家庭の事情により病院・ホームに入られる方が多くおられます。新規加入も推進しており、老

野田校区

野田東ことぶき会

会長 天野 淑子

笑い合える日を楽しみに

令和四年寅年、今年こそいいことがあって欲しいと願っています。しかし相変わらず、新型コロナウイルス感染症との戦いは終わりそうもない中

で、二月から平和の祭典「北京冬季オリンピック」、続いて「パラリンピック」が開催され何とか無事に終了しました。一方、オリンピック期間中であるにもかかわらず

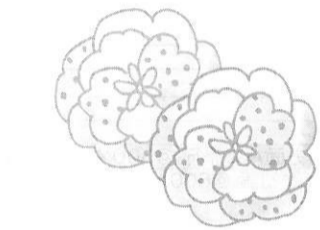
今年こそコロナは収束して、明るい四年度が始まることを期待して楽しい計画を出来ればいいなと思っております。

「コロナまん延防止等重点措置」期間中は、老人クラブに係る活動は殆ど中止してまいりましたので、日常によく使うマスクを三回お配りし、敬老の日には、お祝いを配らせていただきました。

通常期の活動として、折り紙の会や民謡の会、ニュースポーツデイソンの会等、毎月定期的に集まって楽しんでいます。

世の中は少子高齢化が進み、高齢者がどんどん増えているのに会員は増えず、減少傾向にあることが頭の痛いところです。私は老人クラブも、何か新しい画期的な方法がないものかと、皆さま方とよく話し合ったりするのですが、なかなか案が見つかりません。

コロナ禍の今は、マスクをして「三密」の状態

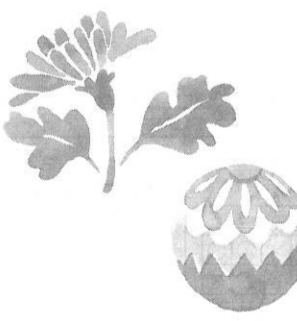


きらく会の名称ですが、先輩方に聞くと、かなり古くて五十年以上は

経っているそうです。古いことで詳しい事情はわかりませんが、私たちの町会は日置荘原寺町町会より分かれて萩原町会として独立したそうです。

そのためか町会の規模は日置荘校区の六町会の中では一番少ない世帯数です。

平日の会としての活動は、毎週火曜日の一時から四時まで、会館で第一火曜日・カラオケ、第二火曜日・ゲーム、第三



火曜日・カラオケ、第四火曜日・川柳をしております。ゲームはディスクンです。

川柳は素人の集まりでの作品ですが、あつかましく「すこやかひがし」に毎号投稿させていただいております。

それと月一度ですが、町会の地蔵さん周辺の清掃をしております。町会のリサイクル活動に参加、校区防犯の青色防犯パトロール車にも乗って

日置荘校区

原寺町長寿会



会長 田口 博

「老人会入会に思う」

「コロナの勢いに何もかも奪われ、今年は終結」と思いしや感染者の多いこと。幸い三回目の接種を一月に受けましたが安心はできません。必要以上の外出はすることがなく、買い物と医者通いです。

原寺町長寿会も私が会長を引き受けて七年が経過しました。会員増強運動(町会と共に)を行っておりますが、逆に会員が減少するばかりで、やはり「老人」という言葉に抵抗があるように思います。六十歳からと言われるが、七十歳になっても入会する人が少なく、町会(自治会)に入会しても、長寿会(老人会)には二分の一から三分の一くらいの割合です。ここ二年間は全会員が集まることがなく、すべて中止になり、各班で公園の

掃除に行く程度です。敬老の日は、町会から長寿会全員に祝っていたいております。早くコロナが終結して以前の原寺町長寿会にもどることを信じております。

原寺町長寿会の主な行事  
一、定時総会(四月)  
二、敬老の日の祝賀(九月)  
三、誕生会(十一月)  
四、新年の集い(一月)



八下西校区

千寿会第一班

会長 高落 初男

令和二年令和三年と、まる二年間新型コロナウイルスによる感染拡大の影響で千寿会西第一班の各種の行事活動が中止・延期になり会員との交流親睦を十分に図ることが出来ませんでした。ようやく感染者が減少傾向になりまん延防止等重点措置も三月二十一日までとなり四月に千寿会西第一班の総会を開催する運び

となりました。総会後ピンコゲーム・カラオケ等を予定。まだまだコロナの影響も考慮して三密を避け十分な対策を施して行きたいと思っております。



令和四年度の活動計画として九月の敬老会(お祝いの品配布)・秋に親睦旅行、十二月は餅つき親睦会を実施予定。サークル活動としてはグラウンドゴルフ(週二回)・デイスコン(月一回)・ウォーキング(週一回)等行っております。今後BA1・2と言うオミクロン株亜種の感染拡大の懸念も含め、まだまだ油断できない状況が続いています。その都度適切な対応を考え感染防止に努めたいと思っております。

歩いっしょで

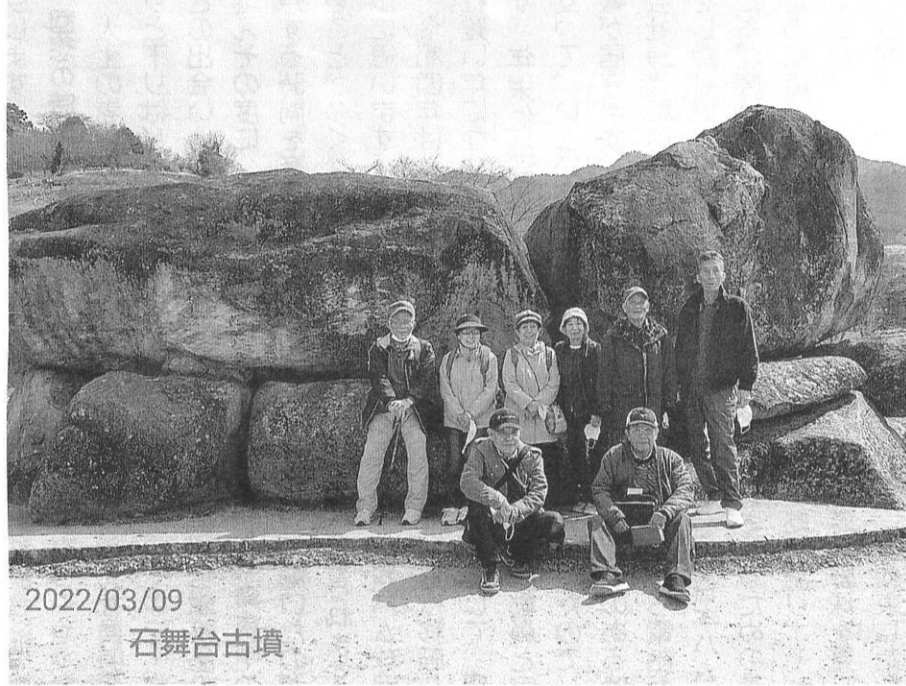
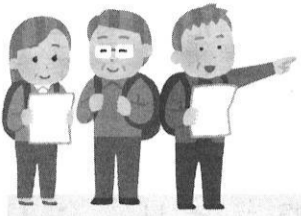
「明日香めぐり」

登美丘南校区 武富 洋江

うららかな日差しを浴びながら古代ローマンの里をサイクリングしました。バス、電車を乗り継ぎ、飛鳥駅前で電動自転車を借り、明日香村を探索しました。古代を感じさせるスポットが点在しています。高松塚古墳(飛鳥美人の壁画)、橘寺、飛鳥寺(日本最古の大仏)、石舞台古墳(総重量が約二千三百トンあるとか)。石舞台の名前

の由来は、一般には石の形状からとされていますが、昔、キツネが女性に化けて石の上で舞いを見せた、という話や旅芸人が大石を舞台に演じたという話等々、歴史を感じながら廻りました。

短い一日でしたが、心に残る楽しい一日でした。



2022/03/09

石舞台古墳

千寿会のレコードサロン

八下西校区 千寿会西第三班 馬来野民也

レコードサロンは千寿会の活動の一つとして平成二十八年七月十三日に始めました。当時大阪狭山市のサヤカホールで月に一度開か

れていました。レコードの寄贈がありましたので私も、幸い家にレコードプレイヤーを持っていましたので南引野町会の集会所で始めた様

な次第で次回で五十回目になります。

『第30回 南引野レコードサロン』 毎月第2木曜日開催♪

6月12日(水)、八下西校区で実施されている「南引野レコードサロン」におじゃましてきました。開催場所は、南引野町会集会所で毎月第2木曜日(毎月15日)に開催されています(天気予報が雨の場合は、南引野千寿会(老人クラブ)のメンバーを中心に1名、開催が多くおられました。

3年以上取り扱っている当施設は、SAYAKAホール(大阪狭山市)で定期的に開催していた「レコードサロン」をヒントに、開催するようになった。地域の方から、家で聴かなくなったレコードを譲り受け、現在の所蔵数は300枚以上です。レコードだけでなくCDも寄贈を受けておられるものもごまかなく。譲渡は音楽に詳しい方が事前に種類や曲名、録音年や録音場所をプログラムとして作成し参加者に配布しています(のり)。

前半は、「世界の交響曲」をテーマにしたレコードの展示と、後半は「お楽しみ出ずな」の感想を話し合ったりと楽しい雰囲気です。CDで「ワリアム・ワリアム」や「オズボーン」も展示。2時間たっぷり音楽を堪能されました。次回はどんな曲が聴けるか楽しみです。

プログラム  
1部 世界の交響曲  
・オズボーン・レノンダーク・オーケストラ  
・おひさまファンタジー・コソク音楽団  
・トワイライト・レノンダーク・オーケストラ  
2部 コーヒータイム  
・ワリアム・ワリアム  
・オズボーン・レノンダーク・オーケストラ  
・ワリアム・ワリアム  
・オズボーン・レノンダーク・オーケストラ  
・ワリアム・ワリアム  
・オズボーン・レノンダーク・オーケストラ



健康維持のために習慣づけよう! 運動のススメ

運動を行わない場合、筋力の衰えだけでなく体全体の機能が落ちやすくなります。日々運動をすることでそれを予防するだけでなく、転倒事故の防止や疲労感の減少、食欲増進にもつながります。そこで今回は、高齢者の健康維持におすすめの運動とその効果4選をご紹介します。



有酸素運動(ウォーキング・水泳など) 呼吸循環器系の機能強化や持久力を維持できます。無理はせず自分のペースで行いましょう。



下半身の筋トレ(スクワットなど) 歩行を安定させることに効果的。ハーフスクワットや椅子を使ったスクワットがおすすめです。



ストレッチ・ヨガ 筋肉や関節の柔軟性や集中力の向上を維持することができ、肩こりや腰痛の改善にも効果的。



フラフープ・バランスボール バランス感覚や体幹・姿勢を鍛え、転倒予防や歩行速度を高めます。肩こり・腰痛予防にも効果的。

おすすめ運動4選



2 老いと歩む

ゆく年くる年に思うこと

健康生きがいがづくりアドバイザー  
橋本 宜和 (野田校区)



一月十七日、私の誕生日なのです。一九三七年に生まれて八十五回目の誕生日を迎えました。一月十七日と言えば、あの阪神淡路大震災に見

舞われた日でもあり、毎年新聞やテレビのニュース特番等で報道されることが多く、忘れることなく誕生日を迎えそしてまた新しい春がやって来るのです。

長い人生で、多くの人と出会いと別れを経験してきましたが、年と共に別れの方が多くなりあちこちの友人たちや、瀬戸内寂聴さん(九十九歳)や、石原慎太郎さん(八十九歳)などテレビ等で親しんだ著名人たちも他界し、昭和も何となく遠くなってきたように感じられます。

三月になると、小・中学校の卒業式がありました入学式もあります。しかしこんなイベントも我が家族や隣近所ではあまり見かけなくなり、テレビを見て遠い昔をふと思い出させてくれた

今村さんは八十二歳で沢山の孫に見守られての別れだったらしい。入社は二年後輩であり、草野球チームの中心的存在で、休日には

得意先との野球試合に早朝から出かけて楽しくやった仲間でした。新入社員時代には、大阪支店で中元・歳暮の時期には毎日贈答品の受発送に追われ真夜中の十二時ごろまで働いたのが懐かしく思い出されます。彼の晩年は、日本ハム球団を東京から北海道へ移転した初代球団社長として、慣れない土地で観客動員と定着化に特に頑張ったのでした。シーズンオフのある晩遅く、珍しく彼から電話があった。「北海道日本ハム」として定着させるための苦労話や夢を熱く語り、そしてぜひ北海道へ野球を見に来てくださいと約束したものでした。そんな彼も社長を退任してからは、北海道からふる里の福岡に帰り、野球を楽しむながらいい爺

ちゃんとして親しまれてきたのに、先を急いで旅立って行ったのです。また、宣伝課時代に必死に頑張った明さんは、年賀状に「会いたいです。元気でね。」と自筆で書いてあったのに四月初め、七十八歳の若さでこの世を去り浄土の旅路にいたったのでした。会社が右肩上がりの大切な時代に、会社の広告宣伝部門を担当した私は彼のフレッシュな発想を基に、商品とプロ野球との結びつけやヒット商品づくりのテレビコマース制作に、ピंकレディを起用したりして楽しく思い切った仕事をしてきた仲間でした。

彼の第二の人生は趣味の陶芸に凝り、福岡の山村の古屋敷を買い納屋を仕事場として窯を創り、作品展示場に改装し、市内のペーパーで個展を開いたりして気の向くまま人生を最高に愉しんでいました。ある日、彼から遊びのお誘いがあり妻と二人で福岡まで出かけ、彼の案内で市内見物や温泉でゆっくりと楽しんだ記憶がよみがえってきました。

しかし私自身が八十歳になった今はどうだろうか。まだまだ若いつもりだ。しかし、平均寿命まで、もう少ししかない。いや、平均余命まではまだ十分ある…。こんなことを考えると鬱陶しくなる。体全体がガタガタになってきた。

二年半にもなる新型コロナウイルスに、感染者数がトツプニュースになる。いろいろな報道に、何を信じていいのか分からなくなる。高齢者の多くは精神的なスト

レスや運動不足からくる体調不良に悩まされ続けている。ワクチン接種に全面的に頼る、すぎるしかなかった。

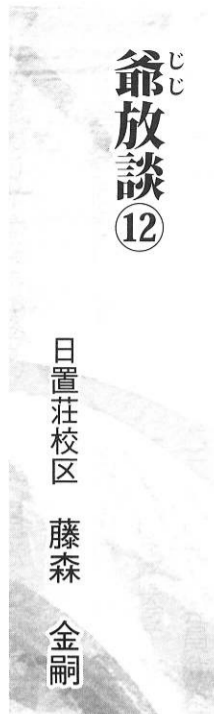
そんな息苦しいなかに、さらに連日のロシアのウクライナ侵攻のニュース。私は昭和十六年生まれで、戦争はほとんど知らないが、さばウクライナの状況で、いやというほど思い知らされてる。ああいやだ。明るいニュースがほしい。物価はドンドン上がる。

ゆく年も、くる年も高齢者にとっては、新型コロナウイルス感染症のパンデミックに悩まされてきましたが、もっと楽しくゆとりとした下山の道を探し求めていきたいものです。

生くること楽しくありて老いの春 親しき友の逝きて寂しき

爺放談 12

日置荘校区 藤森 金嗣



「哀しいな 老いは楽しいはずだった」(三月十日・毎日新聞より) 二〇二一年の厚労省の統計によると、平均寿命は男81・64、女87・74であり、健康寿命をみると男72・14、女74・79とある。

平均寿命が延びることは結構なことだが、当然のことながら様々な悲しい事象

が現れてくる。各種の癌が死亡原因のトップで、ドン・増える。あるいは認知症が圧倒的にふえる。人生六十年といわれた時代に比べると、二十年以上も長く生きているのだから当然の結果かもしれない。健康寿命がもっと延びなければ、二十年ほど前は、八十歳といえは、年寄りだった。

しかし私自身が八十歳になった今はどうだろうか。まだまだ若いつもりだ。しかし、平均寿命まで、もう少ししかない。いや、平均余命まではまだ十分ある…。こんなことを考えると鬱陶しくなる。体全体がガタガタになってきた。

二年半にもなる新型コロナウイルスに、感染者数がトツプニュースになる。いろいろな報道に、何を信じていいのか分からなくなる。高齢者の多くは精神的なスト

レスや運動不足からくる体調不良に悩まされ続けている。ワクチン接種に全面的に頼る、すぎるしかなかった。

そんな息苦しいなかに、さらに連日のロシアのウクライナ侵攻のニュース。私は昭和十六年生まれで、戦争はほとんど知らないが、さばウクライナの状況で、いやというほど思い知らされてる。ああいやだ。明るいニュースがほしい。物価はドンドン上がる。

年間を通して投稿を受け付けます

すこやかひがしは6月1日、12月1日付の年2回発行しています。投稿は年間を通して随時募集しております。原稿は、単位クラブ会長にお渡しいただくか、東区老連会長あてに郵送あるいはe-mailでお送りいただいてもけっこうです。

◆あて先 東区日置荘北町一丁40-21 藤森金嗣  
または tinsui-h@jcom.zaq.ne.jp までお願いします。

笑うことより効果的?

涙がもたらす健康効果

ストレス解消

泣くことで副交感神経の働きが良くなることやストレスに関連してたまった物質が涙から排出されストレス解消になります。

むくみ、クマの解消

泣くことで涙腺の詰まりが解消され血流がよくなり、その結果むくみやクマが解消されます。



寝つきが良くなる

泣くことでリラックスし眠気を誘います。寝る時にはリラックスしていないと睡眠の質を下げてしまう可能性があります。

スッキリする

泣くことで脳内ホルモンの一つである物質の鎮静作用が働き適度な運動をした後のようなスッキリ感があります。



# 会員文芸

## 短歌

日置荘校区 土井鐵二郎  
朝早起目覚むともなく見る窓の  
カーテンに写る飛ぶ鳥の影

日置荘校区 真栄田米子  
ベランダのビニール屋根を歩く音  
意外と高し雀なれども

野田校区 橋本 宜和  
春霞明石大橋渡るバス  
弟逝きて別れに向う

## 俳句

登美丘南校区 大黒かよ子  
童らの笑顔でとける霜柱

登美丘南校区 木原 木坊  
春の恋一日だけの奈良公園

白鷺校区 立花 敏子  
花好きの姉訪ふに薔薇を剪り

白鷺校区 寺崎 美紀  
夏は懐かしきかな故郷の味

## 川柳

野田校区 まこと上野  
ひな壇に揃って座る議員さん

野田校区 よしかず橋本  
捨てがたいブランド物の三つ揃い

野田校区 とよかず西岡  
餌しまつ揃って家出の猫と犬

野田校区 あきお中島  
揃い踏みお控えなせいと舞台上

野田校区 みちこ北井  
二上山そろって今日も笑ってる

野田校区 りょうこ森  
来年は揃って行けるか初詣

野田校区 みやこ高橋  
お年玉「長生きしてね」「そうするね」

野田校区 きくよ津田  
立ち話揃って話題はオミクロン



日置荘校区萩原さらく会

石戸 寛明  
まだかいな桜もツボミじや酒のめぬ

安西 武  
オミクロン名前を変えて人おどす

岡田三四人  
旅立ちの若き人材育ちゆけ

安西 久子  
又延びたいつまで続く蔓延が

齋藤美智子  
マスクとり春満喫に風の彩

米田マサ子  
古都の行事お水取り終え春彼岸

中村真知子  
賑わいも失せてしまった花見月

堀居 三郎  
歳時記ものつてなかったオミクロン



日置荘校区 井本 敏雄  
ふるさとの思い消すまいだんご汁

日置荘校区 別府 博美  
寝て起きて昼寝してたら夜が来た

日置荘校区 枕 流  
朝ドラの最終回はつまらない

登美丘南校区 大黒かよ子  
黒匂う孫の手形を額に入れ

登美丘南校区 菊池千代子  
勤弁してよ意地悪花粉来ては嫌

登美丘南校区 大本 幸恵  
この春も旅のさそいの写真だけ

登美丘南校区 大本 順一  
酒飲まず花見させられとほほほ

登美丘南校区 黒川アツ子  
葉ごぼうとえんどうご飯春を食う

登美丘南校区 黒川 良夫  
俺健康薬もらいに医者ハシブ

登美丘南校区 坂上 淳司  
ウクライナ魂プーチンに封峙

登美丘南校区 壺田 昌宏  
マンボウ解け久方振りの家族会



## 低栄養を防ぐ 食生活のポイント

「素食」ではなく、  
バランスの良い食事を

### ◆欠食をしない

食事を抜いてしまうと、1日に必要なエネルギーやたんぱく質を補うことが難しくなります。食欲がないときは数回に分けて食べましょう。

### ◆食事の時間を規則正しく

食事を規則正しくとることは、体と心の1日のリズムをつくり、胃腸の働きを整え、食欲を高めることにもつながります。

### ◆できるだけ家族や仲間と

ごはん、パン、めん類などの主食は1日を活動的に過ごすためのエネルギー源です。主食を抜いてしまったときは、おやつや果物で糖質を補いましょう。

### ◆主菜をしっかり

肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質を含むおかずを組み合わせる食べましょう。

### ◆牛乳・乳製品も

乳製品も適度にとると腸内環境の改善につながります。

### ◆咀嚼・嚥下機能に

#### あつた食べ方を

咀嚼(噛む)や嚥下(飲みこむ)の機能低下がある場合は、主食をお粥にしたり、主菜を刻み食にするなど、食べやすく工夫をしましょう。お茶や汁物にむせるときは、市販のとりみ調整食品を利用するのも方法です。



# 市老連 ＊さくらウォーク



のどかな春の一日、桜を見ながらウォーキングしませんか、をキャッチフレーズに、市老連主催で3月29日(南区・新檜尾公園、鴨谷公園周辺)、3月30日(浜寺公園)「さくらウォーク」が開催されました。それぞれに約200人が参加し、コロナ感染予防に注意しながら、思いっきり春のさわやかな空気を胸いっぱい楽しんで時間を過ごしました。東区の参加者は次のとおり。

### 【3/29 新檜尾公園・鴨谷公園】 ※敬称略

#### 日置荘校区

成山太美子・野村 和子・菊本 光庫・東野 武久・東野 知与  
阪岡チカ子・大林 朝美・辻 允美・村上せつ子・伊藤 禮子  
小嶋 綾子・西田 順子・藤井 恵美・玉池美智恵・太田 紀子  
米澤喜美代・坂井 洋子  
森田 孝枝・城岡キヌ子(市老連健康部会)

#### 八下西校区

大岡 幸子・村上 広子・婦木 明子・渡辺 福子・吉田 寿子  
佐藤 邦子・寺井 和江・上野都紀子・加納 隆博・馬末野民也  
岡本 正彦・山岡ハルコ・廣田咲代子・西川 靖子・松井 清子  
早崎 弘美・高落 光子・細川 一男・中山喜代子・木村 正子  
甲元千鶴子・白太千代子

### 【3/30 浜寺公園】 ※敬称略

#### 八下西校区

渡辺 福子・荒木 繁子・福島 光栄  
佐藤 邦子・寺井 和江・上野都紀子

#### 登美丘南校区

井上 裕史



## 橋本宜和さんの「健康生きがい講座」が本に

橋本宜和さん(野田校区老連会長、前堺市老連会長)が「すこやかひがし」に20数年間、42回にわたり「健康生きがい講座」エッセイを投稿してこられました。この度、事務用の印刷機とカラーコピー機を使っての本当の手作りで「人生100年時代 老いを生きる」のタイトルで一冊にまとめ、発行されました。外国へ行かれた時のカラー写真も多く掲載されています。約80ページ、部数も限定的で、製本は事務用ホッチキスで、市販の製本テープを使っての製本と大変な作業で完成されました。橋本さんにとって「人生の宝物、のひとつとなること」でしょう。



橋本さんは、現役時代に「健康生きがいづくりアドバイザー」(厚労省所管:健康・生きがい開発財団)や、「人生設計アドバイザー」(経産省所管:ビューティフルエイジング協会)資格を修得、その経験を生かして、64歳で現役引退してからは、関心があった中高齢者の生き方関連について、今日までより深く関わってこられました。

今回の発行を機に、テーマも新たに「老いと歩む」に変わりました。(今号が第2回目)今後の更なるご健筆を期待したいと思ひます。(写真は表紙)

※ご希望の方は先着10名様にお贈りします。

お問い合わせは、072-285-2453 区老連会長・藤森まで。

### ご協賛いただいた方々へ

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。本紙は今後も会員の生きがい・健康・教養を高め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。

堺市東区老人クラブ連合会

また四回目のコロナワクチンの接種の話が出てきていますが、いつまでコロナ禍が続くかな。会員皆さんが、いろいろな事を企画するもことごとく中止になり準備いただいた会員の皆さんに申し訳ありません。私ごとですが、健康法としてその時々身体の欲するものを食べる事、六十五歳の時から健康のため早朝ウォーキングを始めて今年で十六年目を迎えます。おかげで車での日常生活から脱皮し貧弱な脚もしっかり真冬でも汗ばんで帰宅、年間距離にして三、四〇〇k歩きます。この頃では車での年間走行距離より多くなり体調も良く歩く事が苦になりません。血圧が高いので、医者からは早朝ウォーキングはストップかかりますが、早朝でないと継続できず、体重も若い時と変わらず過ごしてきましたが、ここ二年コロナ禍で外出することが減った事と食生活の影響で増加傾向にあります。これからは一年、一年、段々体力の衰えと戦いながら、コロナ禍でどう生きるのか、オンラインでの授業、仕事、買物と今までの枠組みが成立しない中、何かと不便の多い今日ですが、この状態が1日でも早く解消され平穏な日々が取り戻せるように心から願っています。 橋本 忠行

## 編集後記

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