

堺市堺区老連広報誌

令和4年5月発行

創刊号

堺区老連だより



発行所：堺市堺区老人クラブ連合会 堺市堺区南瓦町2-1 堺市総合福祉会館 ☎(072)223-0220

編集・制作：株式会社ニチコミ 神戸市中央区元町通4-4-8 タイムスビル9階・10階 ☎078(351)3387



大仙公園

歴史と緑溢れる
最高の憩いの場

大仙公園は、仁徳天皇陵古墳に隣接する38万㎡の緑と歴史に包まれた市のシンボルパークです。園内には、茶室や日本庭園があり、「日本の歴史公園100選」の一つになっています。今から夏にかけて、緑一面の自然に包まれます。ゆっくりと流れる時間を体験してみてください。

わたしたちは 堺区老連の活動をサポートしています

会長「あいさつ」

魅力ある事業展開を



堺市堺区老人クラブ連合会

会長 神野 晋司

従来広報紙としては市老連のほかから堺区を利用させていただいていましたが、今回堺区老連も堺区としての広報紙を作つて堺区の活動を会員の皆様に広くお知らせをして、会員の増大を図ると共に、運動や文化活動等に参加していただき、交流を深め、より楽しい老後を過ごすことを目指し、たく存じ上げます。

私の趣味は酒、カラオケ、ギター、絵画、グラウンド・ゴルフ、読書で

す。今年85歳になりました。やはり足腰が弱り、物忘れが多くなります。いわゆるフレイルに対策して長生きして楽しみたいと考えています。老人クラブを通じて、皆様と共に楽しい老後を満喫したいと考えています。その為にも出来るだけ多くの方に投稿をお願い申し上げます。



区長「あいさつ」

発行おめでとうございませう



堺区長

東屋 好晴

堺区老人クラブ連合会広報誌創刊号の発行、誠におめでとうございませう。会員の皆様におかれましては、益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。

平素より、堺区行政の各般にわたりご理解ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

新型コロナウイルスの感染状況は、比較的落ち着いているものの、依然多くの方が感染しており、予断を許さない状況です。皆様におかれましては、日常生活においてさまざまな制限がある中で、健康にご留意の上、過ごされていることと思います。老人クラブの活動も感染対策を意識しながら、継続いただいておりますことと思っております。引き続き、ご自身や大切な人を守る

ために、感染予防を徹底していただきますようお願いいたします。

さて、堺区では、最も身近な「住民自治の拠点」として区民の自主的な活動を支援し、安全・安心な確保と区の特徴を生かした都市魅力の発信に努め、「地域力が高く、郷土愛あふれる堺区」をめざしてまいります。これからも、「住みたい、住み続けたい」と多くの方に感じていただけるよう、地域の皆さまとともにまちづくりの全力を尽くしてまいりますので、ご理解とお力添えを賜りますようお願い致します。

最後になりますが、貴連合会の益々のご発展と会員の皆様方のご健康、ご多幸を祈念いたしました、ご挨拶とさせていただきます。

令和4年度 堺市堺区老人クラブ連合会 役員

校区会長

校区	お名前	
三 宝	島並	勝治
錦 西	神野	晋司
錦	葉井	義嗣
錦 綾	石田	慶司
浅 香 山	戴内	寛之
市	谷口	行雄
熊 野	黒瀬	良三
榎	播磨	修
少 林 寺	吉本	雅文
大 仙	下野	耕生
大 仙 西	上野	明雄
湊	米山	智恵子
英 彰	杉村	俊昭
神 石	森	詔子

女性部会長

校区	お名前	
三 宝	儀間	京子
錦 西	永井	栄子
錦	小田	和子
錦 綾	南野	文子
浅 香 山	安藤	和子
市	池宮城	妙子
熊 野	坂口	美千子
榎	龍本	利代
少 林 寺	服部	恒子
大 仙	内村	隆子
湊	荒木	俊子
英 彰	保楊枝	さえ子
神 石	山口	節美



皆さんリラックスしながら参加しました

第7回堺区老連ディスコン大会を5月10日に延期となつてしまいました。が、やっと実行する事が出来ました。

活動報告

第7回堺区老連 ディスコン大会

湊校区

米山 智恵子



ディスコンがんばるぞ！の図

天候にも恵まれ、ディスコン堺本部から指導に2名来ていただき楽しい一時を過ごしました。日頃の練習の結果が出たチーム、調子の出なかつたチーム、色々でした。優勝は市校区A、2位は浅香山A、3位は少林寺Bチームでした。勝利できなかったチームも秋の大会に向つて練習を重ねて行くことでしょう。

活動報告



浅香山老人連合の 活動紹介

香北ゴールドクラブ
副会長 小泉 治男

浅香山老人連合（香北ゴールドクラブ）の活動は毎年色々なイベントに参加して、コミュニケーションを健康の為にこなつて来ましたが昨年また一昨年今年とコロナの為にイベントの半分も参加出来ず会員の皆さんも暗い思いでいました。

この度のロシアのウクライナ侵攻によるウクライナ国民の事を思うと日々好きな事が出来る幸せと思ひ早朝のラジオ体操の後に朝の用事を済ませ私達お年寄りが手足を使いまた頭も使う適した運動としてグラウンド・

ゴルフやデイスコンゲームを取り入れて活動しています。

また地域の為に毎月第1日曜日に大和川堤防周辺と地域（浅香山北町会）の清掃を行うと同時に今の季節蚊が出て来ていますので北町会の全カイシヨウ（300ヶ所以上）に蚊の薬を散布したりしています（11月まで）。

またそれ以外に堺市老人連合のグラウンド・ゴルフ大会、デイスコンゲーム大会、将棋大会また作品展に出品を行いました堺市の老人連合会に入会している会員さんとの乗り合い日帰りバスツアーで春は桜花見ツアー、夏は桃×ロン狩りツアー、また11月には香北ゴールドクラブのみで日帰り研修旅行を行って来ましたがコロナが始まってからは感染リスクも有りますので出来なかつたが今後コロナが終息すればまたイベントに参加して行きたいと思つています。

活動報告



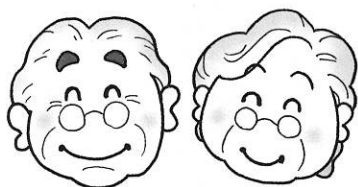
みんなが行く道

錦校区 田中 重彦

私、この世に生まれて何時の間にか87年が過ぎ、来年は米寿の歳です。人生振り返れば幼児期から少年期、思春期、結婚適齢期、40代、60代、80代、自分がその歳になつて初めて分かる色々な経験がやって来ます。心の持ち方、色々な人生の生き方、過ぎ去つた人生、人それぞれの考え方があります。

私達夫婦も結婚して早や60年が過ぎようとしてゐる昨今です。今になつて両親の有り難みが分

かつて来た歳頃です。女房と2人これから老いて行く人生、過ぎ去つた人生を振り返り、夫婦の絆を大切にお互い我を出さず欲を慎み、ストレスを溜めず思いやる心、何事も腹八分目、自分に授かった（人生の徳の器）を忘れないように、病気や怪我に気を付けて子ども達に負担を掛けないよう自分自身を大切に人間として生かされている喜びを何時までも忘れないよう私自身そう願つて日々を過ごしています。毎日の健康に感謝しながら老を楽しんで暮らしております。



随想



“人生の花”

堺区 大仙校区 下野 耕生



想像をはるかに超えている。

細胞学的に言えば人間の花の時期は、20代であろうか。肌、臓器・筋肉・骨いづれをとつてもみずみずしく張りがある。自分が、脳死状態になった時、身体を提供したくても解剖される先生は、花の時期の角膜や臓器は欲しくても、高齢者はお断りしたいかも。自分自身の手を想つと30〜40代が花であつたらうか。苦しいけど楽しかった。今70代になり静かな余韻を味わっている、これから続く人生は平穏に自然に枯れたいと思う。団塊の世代に育ち高度経済成長の時代をすごした、小さな

な電子材の商社で働いた縁で、アメリカ・中国をそれぞれ2週間研修旅行した。アメリカは西から東海岸の都市を巡りそのスケールの大きさに圧倒された。

中国は大連・北京・上海・深せんなど回ったが、文化大革命で疲弊した国は改革開放により経済発展が始まろうとしていた時で有り、低賃金と豊富な労働力をビジネスチャンスにどう繋げるかが使命であった。そして粗雑で貧しさだけの国は30年後の今、世界の経済大国・軍事大国・覇権主義の脅威の国になってしまった。

今、第3コーナーの人生を地域の活動・老人クラブと関わりながら過ごしている。10年以上の付き合いで多くの方とふれ合い、人の優しさや支え合う事の大切さを実感した。たくさん感謝の言葉も頂いた。家族でなくても周りを気遣い、助け合う習慣づくりが大切だと思う。老いれば目や耳が悪くなり、あちこちが痛みます。そして人生の花は遠くなった、辛いことでは有るが、今迄見えなかつた色んなものが見えて来ることもある。

熱中症に注意!

マスクを着けると気づかないうちに水分が不足し脱水状態になるなど、体温調節がしづらくなります。激しい運動は避け、のどが渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。※気温・湿度が高い時は要注意。

屋外で十分な距離(人との距離が2m以上)がとれている場合は、マスクの着用は不要です。



第41回福祉大会



円熟の芸で会場を魅了



「東京音頭」・「河内おとこ節」女性部の皆様



「禁じられた遊び」神野 晋司

3月26日（土）堺区老人クラブ連合会の福祉大会が福祉会館6階で行われました。小雨が1日中降る中、沢山の方に来て頂き有り難うございました。

また、コロナ禍の中、受付での検温から始まり座席は間隔を取りステージでは音響さんが一人一人のマイクを消毒して下さいまして皆様の御協力

のお陰と感謝致しております。

私達女性部も日頃練習を重ねていました民謡を踊りました。

「河内おとこ節」になると客席から来られ一緒に踊って下さいました。

輪になり踊るのは皆様全員の気持ちが1つになり感動致しました。

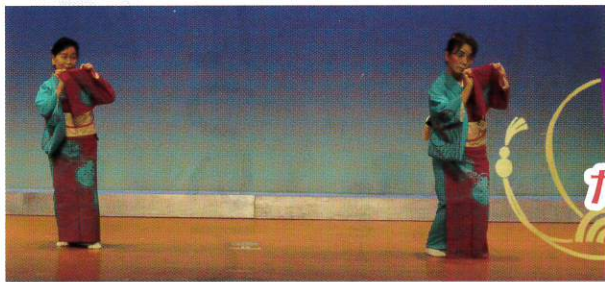
来年もまた頑張りたいと思っております。



「津軽海峡鮪船」鹿島 秀夫さん



「大阪名所」河江 太郎さん 金井 文化さん



「芸者ワルツ」有志2名

芸能祭
 たくさんのご来場
 ありがとう
 ございました



「芭蕉布」供田 信次



「天城越え」塩野 永津子



「黒田武士」有志2名



「南部蝉しぐれ」熊野校区有志



「きよしのズンドコ節、なるこばな」湊さくらんぼ



「滝の白糸」石川 文代

随想



斎藤茂吉について

錦老人クラブ連合会 竹村 周



小便の近い人であった。山形に疎開していた頃、いつでもすぐ小便ができるようにバケツを持ち歩き、それを「極楽」と名づけていた。

すぐ怒る人だった。加賀之彦さんが、自律神経失調症だったからだと書いている。

「ちよつとした刺戟で、不機嫌は爆発となり、ときにはとめどもない憤怒として噴出しました。」

鰻ずきで、毎日食っても飽きないという程だった。

戦争中の歌に、〈これま

でに吾に食はれし鰻らは仏となりてかがよふらむか〉というのがある。

自分の腹のなかで成仏した鰻らは、極楽へ行つて、蓮の池で光り輝いて泳いでいるのであろうか

という歌で、本人はまじめに作ったのだらうが、諧謔感がある。最晩年の歌に「ひと老いて何のいりぞ鰻すらあぶら濃過ぐ」と言はむといふ年をとると「ひと老いて何のいりぞ」とは身にしみてわかるようになるものだ。

「鰻ずき」あんなに好き

だった鰻でも「あぶら濃過ぐ」とあぶらが濃すぎるよと言いつつになつてしまつ、そういう老いの嘆きをうたつた歌ではあるが、やっぱり滑稽である。

茂吉が生涯に書いた文章は非常に多い。

茂吉は大正14年の初めに医学の勉強に行つていたヨーロッパから、火事で焼けた青山の家に帰つてきた。

「念珠集」は、焼け残つた風呂場で勉強をしていたという、大変お金に苦労をしていた頃に、雑誌

『改造』から頼まれて書いたものだ。

十の短編からなつていて、最初の「八十吉」を大正14年11月号に、あとの9つ「瘵」「新道」「仁兵衛」「スペクトラ」「漆瘡」「初詣」「口露の役」「青根温泉」「奇蹟。日記鈔」「念珠集跋」を一遍に大正15年4月号に発表した。

「念珠」は数珠のことだ。「念珠集」は死んだ父親の思い出一つ一つを数珠の珠になぞらえて書いた。

茂吉は山形県の金瓶という僻村に守谷家の三男坊として生まれた。

この時代、通常ならばいくら秀才であっても田舎に生まれたら生涯百姓。こんなに賢い子を田舎で農民にしておくのはかわいそうだ。

縁つづきの斎藤紀一が医者になって東京で成功しているから、これに頼んで学問をさせてやろうじゃないか、ということになり、小学校を出た年に上京した。

実父に連れられ東京へ出て、一人斎藤家に寄寓することになった。

最初は縁つづきの家の頭のいい男の子を預って学校へ行かしてやろうというだけのことだった。

茂吉が中学校から一高をへて東京帝大医科大学に入った時に、養子縁組が行われた。

のちに夫人となる輝子は、茂吉が上京した時にはまだ赤ちゃんだが、10年たつと10いくつの少女

になる。

斎藤の両親は、茂吉が医科に入ったのをみて、病院をつがせて娘の輝子とめあわせようと、養子にしたのだらう。

母親については『赤光』に「死にたまふ母」という茂吉の歌のなかでも最もよく知られた連作がある。

〈死に近き母に添寝のしんしんと遠田のかはづ天に聞ゆる〉へのど赤き玄鳥ツバクラメふたつ屋梁ルリにゐて足乳根タラフチネの母は死にたまふなり〜母親が死ねば悲しいのは誰に変わりはないだろうが、茂吉の場合は格別である。

15の時に離れて、何か大つぴらには親であるといいにくい立場になった。

この為にかえつて実の父母を思う情が深刻であるということが「死にたまふ母」に、あの深い悲しみとなってあらわれているようである。

母の死からしばらくの

ちの大正12年、茂吉がヨーロッパにいた時に、守谷の父が死ぬ。これを悼んで書いたのが「念珠集」である。

冒頭。

〈僕は維也納の教室を引上げ笈キョウを負つて二たび目差すバヴァリアの首府民頭ミンケンに行つた。そこで何や彼や未だ苦勞の多かつた時に、故郷の山形県金瓶村で僕の父が歿した。

眞夏の暑い日ざかりに畑の雑草を取つてゐて、それから発熱してつひに歿した。

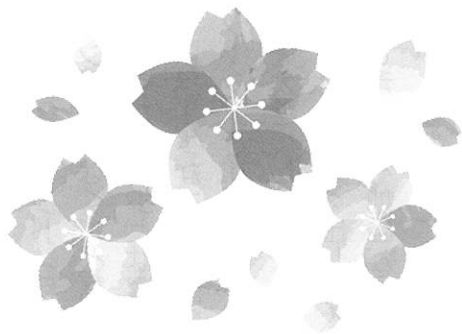
大正十二年七月すゑで、日本の関東に大地震のおこる約一ヶ月ばかり前のことである。僕は父の歿したことを知つてひどく寂しくおもつた。

そして昼のうちも床のうへに仰向けに寝たりすると、僕の少年のころの父の想い出が一種の哀調を帯びて幾つも意識のう

へに浮上ってくるのを常とした。

或る時はそれを書きとめておきたいなどと思つたこともあって、ここに記入する『八十話』の話も父に関するその想い出の一つである。

かういう想い出は、例へば念珠の珠の一つ一つのやうにはならぬものであらうか。



随想



私の趣味

錦老人クラブ連合会

葉井 義嗣



私は若い頃から結構趣味が多く暇を持て余すことはありませんでした。在職中は、仕事をやめた趣味でいろいろなことができるんだらうなと思っていました。実際退職してみるといろいろと忙しくてあれもこれもできません。物理の本を少しずつ読んで頭の体操をしています。今一番打ち込んでいるのは陸上競技の短距離走です。練習は週に3回、1回の練習に約3時間かかります。

深い技術が詰まっています。1000mのレースではスタートから20mあたりまでの第1加速区間・40mあたりまでの第2加速区間・80mあたりまでの最高速度区間・残り約20mの減速区間、と100mの距離の中に4つの走り方の異なる区間が存在します。脚の動きが第1の区間ではピストン運動が中心ですが第2の区間以降では回転運動と全く異なります。最も加速するのが第1加速区間であり加速度を得るには力学の法則からわかる

ように地面を後ろに押す力が必要です。力が働いている間は加速します。つまりスタートしてからの数歩進む間はピストン運動により十分時間をかけて足で地面を押しすることが重要です。「力」×「時間」＝「力積」で、「運動量の増加」につながります。慌てて足を速く動かしても十分時間をかけて地面を押ししていないのであまり加速しません。速度が上がるにつれ加速度が減少していき身体の軸の傾きがスタート時の45度の前傾から少しずつ垂直に近くなつていきます。

の要素によって決まります。「速さ」＝「ピッチ」×「ストライド」。短距離走はスプリント（ランニングではなく）と言われますが、徒歩とは違って1歩1歩が水平方向のジャンプです。ストライドを大きくしようとして足を前に大きく出して大股で走っても地面からのブレーキが働いてかえって遅くなります。この走法ではハムストリングをいためます。ジャンプ力を鍛える以外に道はありません。また速く走ろうとして地面を後ろに強く蹴ると脚が後ろに流れて前に戻つて来にくくなり、気持ちが悪くなるだけで却ってスピードがダウンします。足が地面に着いている時間はたったの0.1秒程度しかありませんのでこのわずかの間に地面から力をもらい離地するやその足をすぐに前に

もつてこなくてはなりません。あまり時間をかけられないのです。

しかし年齢を重ねるにつれ2つの要素（ヒッチ・ストライド）が低下していきます。そのため走る以外にいろんなトレーニングが必要になります。また、速く走るにはここで書いたこと以外にもいろいろの要素が関係しますのでそれらの動きを体得しなければなりません。

考えています。考えていることを練習に取り入れ、試合で結果が出るととても嬉しいです。

しかし短距離走は激しい運動ですので筋肉が傷みやすく、疲労がとれて元の状態に戻るのにある程度の時間が必要です。休養を与えずに練習し過ぎると必ず故障を起こし走れなくなります。数ヶ月〜1年かけて回復したとしてもその頃には別の部位が弱くなってしまうので、練習を再開すると正常だった部位が強度に耐えきれずに故障するという悪循環に陥りがちです。こんなことは今まで何度もありました。

とにかく無理をせず楽しんでながら、いつまでも筋肉と神経に刺激を与え続けて行きたいと思っています。

堺市歌

湊老人クラブ連合会 米山智恵子

作詞 安西 冬衛

（昭和九年堺市歌募集に応募、当選）

一、 三陵の

東にあおぐ 崇きみこころ のりとして
いしずえかたく たてなせる
りそうのみやこ わが堺

二、 ぼうかいの

西にかがやく 波は世界に つづくなる
ここ東洋の ベニスとて
さかえし昔 きみ知るや

三、 一千年

伝統ここに 進取の気魄は 伝わりて
今近代の 躍進の意気 君見ずや

四、 あつまりて

中世ここに はなどにおいし 芸文の
ころをくみて 新しき
時代の文化 われたてむ

老人クラブに入会して 生きがいを見つけましょう

老人クラブ会員募集

仲間づくりと健康づくりを一緒に



老人クラブをご存じですか？私たちは「健康・友愛・奉仕」に基づき活動をしています。概ね65歳以上なら誰でも仲間になれます。

健康・友愛・奉仕



入会に関するお問い合わせは

お知り合いの会員、役員
または市老連事務局へ

事務局（堺市総合福祉会館4階）

☎ 072-223-0220

【主な活動内容】

- ◆グラウンド・ゴルフ大会 ◆ゴルフ大会
- ◆親睦旅行 ◆健康講座 ◆他世代との交流

スポンサーへのお礼

広報誌「堺区老連だより」を刊行するにあたり、協賛・協力いただきました方々に厚くお礼申し上げます。

今後も情報発信の場として各クラブの活性化に寄与できる広報誌をめざしていきますので、皆様のご協力のほどよろしくお願いいたします。

堺市堺区老人クラブ連合会

編集後記

この度、「堺区老連だより」を発刊することになりました。経緯としては、元々は堺市の広報紙のみとなっておりましたが、市老連事務局から堺区でも、と広報紙のお話をいただいたことがきっかけでございます。今回の原稿を集めることは一苦勞でしたが、今後は皆さまのお力でこの広報紙を盛り上げていただければと考えております。今後ともこの「堺区老連だより」をよろしくお願いいたします。

編集委員一同