



堺市老人クラブ連合会

ほがらか堺

第88号

令和4年7月1日発行

発行：一般社団法人 堺市老人クラブ連合会 堺市堺区南瓦町2番1号 堺市総合福祉会館4F ☎.072-223-0220

編集協力：株式会社ニチコミ 神戸市中央区元町通4丁目4-8 タイムスビル10F ☎.078-351-3387

創立60周年を迎えて

堺市老人クラブ連合会 会長 辻 洋児



「仁徳天皇陵古墳」(提供:堺市)

本市老人クラブ連合会は、昭和37年に創立され本年で60周年を迎えます。

高年齢者の健康増進、生きがい創造に努め、市老連の発展と高齢者福祉の向上に寄与してまいりました。これもひとえに会員皆様のご支援、ご協力の賜物と心から御礼申し上げます。

増加、地域のつながりの希薄化などの問題が懸念されており、また全国的に老人クラブにおいては、会員の高齢化、会員数の減少、後継者不足によるクラブの解散などの課題を抱えております。

本市老連におきましても、これらの課題に対応するため、市老連主催事業から参加しやすい区老連主催事業への移行、区・校区老連会長への支援、負担軽減など、組織体制の見直しや事業活動の活性化などの取り組みを行っています。また、創立60周年の記念事業として、市老連のイメージアップを図り、永遠に魅力を発信し続け、より多くの仲間を増やすことを目的として愛称募集を行います。親しみやすい愛称を期待しています。各老人クラブにおかれましても、役員様をはじめ会員の皆様が、日々努力いただいていることに対し感謝申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の影響はまだまだ続くと予想されるなか、会員の皆様が安全安心して市老連活動に参加できるよう感染対策と日常生活を両立させた生活様式を取りながら、引き続き、多様化する会員の価値観変化に対する興味・関心・意識に対応し、会員の皆様が市老連の事業に魅力を感じていただき、楽しく参加できる事業活動を進めていく所存です。

今後とも、創立60周年を契機に市老連の発展に向け尽力してまいりますので、会員皆様の一層のご支援ご協力をお願いいたします。

私たちは堺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

第12回

「定時社員総会」を開催

5月27日(金)午後1時30分から第12回「定時社員総会」を堺市総合福祉会館で開催した。

1. 報告事項

- 報告第1号 令和3年度事業報告の件
報告第2号 令和4年度事業計画の件
報告第3号 令和4年度収支予算の件

2. 議決事項

- 議案第1号 令和3年度決算書類承認の件
賛成 272 反対 0
議案第2号 役員選任の件
理事候補者 南埜 健二
賛成 271 反対 0
理事候補者 杉中 淳志
賛成 270 反対 0



令和4年度 事業計画

平安時代、「尚齒会」と呼ばれる集まりがありました。尚は尊ぶことを、齒は年齢を表し、尚齒とは老人を大切に、敬うことを意味し、尚齒会では老人を尊敬し、その高齢を祝うための宴が催されています。

戦後、「老人クラブ」は、「老後の幸せは自らの手で開こう」とする先覚者たちが中心となり、全国各地で次々と結成され、現在では全国老人クラブ連合会を中心とする全国的なネットワークを有する高齢者組織にまで発展、スポーツ・文化活動、学習会や地域のボランティア、世代を超えた交流活動、美化活動など様々な取り組みを行っています。

堺市老人クラブ連合会も昭和37年に単位老人クラブを正会員として創設して以来60年にわたり、様々な活動を通して老人クラブの育成や連絡調整、老人クラブの発展と高齢者福祉の向上に寄与してきました。

一方、近年では、生活様式や趣味の多様化、高齢者の就労人口の増加などに加え、新型コロナウイルス感染症の拡大の影響で老人クラブ活動が制限され続け、その魅力を共有できる機会が減少したことから、全国的に会員数が減少しています。今後このような状況は続くと考えられており、十年後、二十年後を見据えた取り組みが必要となってきました。

重点事項
1. 新しい生活様式に則った市老連活動
・マスク着用、手指の消毒などの徹底と3密防止の事業形態
2. 区老連、校区老連活動の活性化に向けた支援
・区老連事業への人的・財政的支援
・区域活動助成金、校区活動助成金の継続
3. 魅力ある市老連事業の実施
・IT技術の活用などによる新しい仕組みづくり
・新規事業の実施

7月以降の主な行事予定

Table with 3 columns: 行事名, 日程, 場所. Includes events like '高年齢者作品展', 'IT研修会', '高齢者福祉大会', etc.

※現時点のもので、今後、各部会で調整、検討し実施します。

私たちは堺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

令和3年度 決算

(1) 経常収益

科目	決算額
受取会費	6,301,000
受取補助金	18,817,000
雑収入	432,255
経常収益合計	25,550,255

(2) 経常費用

[事業費]

科目	決算額
給与手当	12,330,906
福利厚生費	2,145,656
旅費交通費	678,610
通信運搬費	961,088
消耗什器備品費	644,175
消耗品費	3,089,344
印刷製本費	128,654
使用料及び賃借料	1,516,158
保険料	88,230
諸謝金	30,000
支払負担金	382,600
支払助成金	2,426,000
委託費	293,829
手数料	111,746
事業費合計	24,826,996

[管理費]

科目	決算額
給与手当	877,904
福利厚生費	133,206
旅費交通費	38,280
通信運搬費	142,022
消耗品費	89,778
印刷製本費	72,000
使用料及び賃借料	48,040
租税公課	60,000
委託費	319,000
手数料	4,190
管理費合計	1,784,420

経常費用合計	26,611,416
当期経常差引額	△ 1,061,161

令和4年度 収支予算

(1) 経常収益

科目	予算額
受取会費	6,301,000
受取補助金	19,333,000
雑収入	501,000
経常収益合計	26,135,000

(2) 経常費用

[事業費]

科目	予算額
給与手当	15,532,000
福利厚生費	2,477,000
会議費	30,000
旅費交通費	1,226,000
通信運搬費	649,000
消耗什器備品費	100,000
消耗品費	1,233,000
修繕費	20,000
印刷製本費	280,000
使用料及び賃借料	1,440,000
保険料	117,000
諸謝金	60,000
租税公課	10,000
負担金	624,000
委託費	880,000
手数料	150,000
支払助成金	2,465,000
事業費合計	27,293,000

[管理費]

科目	予算額
給与手当	1,168,000
福利厚生費	148,000
旅費交通費	30,000
交際費	10,000
通信運搬費	190,000
消耗品費	10,000
印刷製本費	100,000
使用料及び賃借料	20,000
保険料	10,000
租税公課	70,000
委託費	330,000
手数料	5,000
管理費合計	2,091,000

経常費用合計	29,384,000
当期経常差引額	△ 3,249,000

新校区会長名簿

区	学区	氏名
西	浜 寺	山本 勝之
	向 丘	森川 友美
北	北 八下	山口 慶子
中	東百舌鳥	仲辻 正美
	深 井	大谷 博己
	東 深 井	阪西 正秀
	久 世	辻尾 耕一
東	西 陶 器	大橋 政男
	登美丘南	豊島 幹生

理事名簿

役名	氏名	備考
会 長	辻 洋児	北区老連会長
副 会 長	西村 弘一	西区老連会長
副 会 長	添田 豊司	美原区老連会長
副 会 長	川端 敬子	女性部会長
理 事	神野 晋司	堺区老連会長
理 事	南埜 健二※	中区老連会長
理 事	藤森 金嗣	東区老連会長
理 事	服部 洋和	南区老連会長
理 事	景山 花子	総務部会長
理 事	森田 勉	文化部会長
理 事	酒井 捷彦	健康部会長
理 事	野村 和子	女性部副部会長
理 事	杉中 淳志※	堺市長寿支援課長
理 事	齋藤 誠	常務理事兼事務局長
監 事	山本 善雄	
監 事	米山智恵子	

※ 新任理事

退任理事

役名	氏名
理 事	土山 貴史
理 事	羽野 敏博



私たちは堺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

さくらウォークを開催

健康づくりイベントとして、3月29日(火)・30日(水)に「さくらウォーク」を開催しました。

29日(火)は新檜尾公園と鴨谷公園を巡るコース、30日(水)は浜寺公園を巡るコースに2日間で296人が参加し、天気に恵まれ満開の桜のもと、のどかな春の一日を過ごしました。



桜舞い散る中、ウォーキング

女性部会施設見学

研修会を実施

最近日本各地で地震が発生しており、日頃から地震の備えを忘れないようにと、6月3日(金)に兵庫県淡路島にある北淡震災記念公園・野島断層保存館を見学しました。

破壊された道路、生垣のズレや地割れなどの断層、地震断層が横切る民家などを見学し、また語りべによる震災の自らの体験を聞いて、参加者の皆さんは、改めて地震の怖さを実



野島断層保存館



創立40年のあゆみ

御池台校区 金安 清

新老連カラオケ部の発足

御池台校区 三四 和彦

まったのです。

メンバーの中で唯一人「由肥忠義さん」は30周年記念誌の編集委員でその体験を今回の編集作業に生かしリーダー的役割を發揮していただきました。紙上を借りて厚くお礼を申し上げます。

創立40年のあゆみにふさわしい内容であったかどうかは、皆様のご判断を待つところですが如何でしょうか。

11クラブの歴史が仔細に掲載されています。会員名簿は後々、往時を顧みる事を出来ると思えます。

さて次の50周年記念誌、会員のメンバー役員さんもしっかり変わっての発行となりますが自治会の役員さん、地域有志の方々のご支援あつての記念誌となります。

人生100年時代はまだまだ続きます。50周年、60周年記念誌発行への期待は膨らみます。

私に編集委員10名が同時に編集委員10名が決

コロナ禍により、南区老人福祉センターでの老連カラオケ部の活動が2年以上中断しています。再開の目途が立たない中、昨年末、老連役員発足メンバー6人により新老連カラオケ部の立ち上げについて5回以上話し合い、新規会員募集の運びとなりました。申込者

狭山池博物館で古代からの水との闘いを実感

久世校区 大町 浩康

健康会のウォーキングが3年ぶりに再開されました。気温の低下で桜の満開が1週間散らずに済んで快晴の新緑の街歩きを楽しむことが出来ました。

午前10時に児童公園(老人憩いの広場)を出発し、大井戸池、東陶器小学校を経由して歴史の道西高野街道を久し振りにマスク越しの会話を楽しみながら歩きました。

会話は弾み、早朝の子供の見守り、農協の朝市、自然災害、コロナ(疫病)、ウクライナで戦う市民の勇姿など第3次世界大戦の勃発を思わせる衝撃を受けた話題からタイガースの連敗まで、溜っていた思いを語りあつて狭山池に着きました。

満開の桜の下でグループ毎に持参の弁当を楽しみながら、人の温もりと幸せを感じるひと時となりました。



が30名あり、月1回地域会館カラオケルームで実施する事になりました。初回は4月11日、会員の皆さんは2年間のブランクを感じさせない美声でカラオケを楽しんでいました。

無事に船出はしましたが、今後もコロナ禍等と色々な問題が起こるかも

しませんが、歌を通して乗り越える決意です。2年以上の自粛生活で気持ちがネガティブでしたが、これからは前向きポジティブに進もうではありませんか。

新老連カラオケ部に幸あれです。

私たちは堺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

木材団地老人会の 奏リーヤ(カナリーヤ)

平尾校区 鹿庭 美代子

奏リーヤは今年3年目をむかえます。前老人会会長の発案で「家に眠っている楽器を持ち寄って皆で楽しく演奏しよう」の呼びかけで、太鼓、タンバリン、キーボード、ハーモニカ、カステネット、大正琴、木琴等が集まり練習を始めました。令和3年11月7日(日)みはら区民オンラインまつりに出演が決まり、9月26日(日)にライブ収録となりました。さあ！たいへんです。月2回の練習、コロナ禍でもあり満足に練習はできておりません。合間をぬって練習しました。収録前、キー

ボード担当の方がお揃いの帽子を作ってくれました。それを被ると何か気持ちよく、無事収録を終えました。後でライブを見ました。みんなが頑張っ

第27回 みなみ大会に参加！

福泉中央校区 谷口 光男



元気にグラウンドゴルフ！

3月7日鴨谷台グラウンドにおいて堺市G・G協会主催、第27回みなみ大会が開かれました。我々福泉中央の会員も17名参加しました。春まだ寒き中でしたが、関係者の努力で5人のメンバー分けて、順次スタート、最初からホールインワンを出す人もいて、初めて会った人なのに、他人のホールインワンも、自分の事のように喜んでくれて、本当に和やかな2時間を過ごしました。

ちなみに、福泉中央の坂東さんが優勝を飾り、大変うれしく思います。(当日は密を避けるために、終了者から順次帰宅し、後日の連絡となり、ホールイン賞だけは本人に手渡されました。)春寒し日でしたが、大声をあげて喜び、悔しがり、大いに、ストレス発散しました。最近ではコロナで集い

健康生きがいづくりアドバイザーの新潟大会でディスコンを体験して、すぐに大阪府健康生きがいづくりAD協議会活動の1つとして、大阪府ディスコン協会を立ち上げ、森ノ宮の健康科学センターを核として、ディスコンの普及に努めてきました。

あれから18年、ディスコンは堺市でも一般市民や高齢者たちに、広く親しまれるようになりまし

堺市ボランティア市民活動フェスティバルの一環として、市民を対象に毎年「ディスコン親睦大会」をホールで開催し喜ばれています。このように市民に定着し楽しんで

仲間づくり

ディスコン

野田校区 橋本 宜和



第4回ディスコン親睦大会 主催：堺市社会福祉協議会 平成23年(2011)10月 於：堺市役所前広場

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、のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう。
※気温・温度が高い時は要注意。



ほがらか埜

読者の広場

「楽書き横丁」発行譚

御池台校区 山口 正平

「発刊に寄せて」(田村部会長筆)が、ほがらか埜の前々号に掲載されて、発刊の経緯が紹介されました。一昨年からの創刊取り組みはコロナ禍下の時宜に叶ったものでした。制作過程では、寄せられた手書き原稿は手分けしてワード打ち、エクセルや他のデータ原稿は変換と数回の編集会議を経て、ワードの全頁ファイルが出来上がり、印刷や製本は自分たちで綺麗にできるか?などの不安、疑問が出ました。業者に見積りを依頼したところ、この金額なら何とかなるとゴースインとなりまして。業者曰く、ここまでできているからそのまま手を加えず印刷できるのでと。ワード解説本4冊購入してのレイアウトや編集、何度かの校正の苦勞が生きたかとひと息の、まず形づくり精杯の誌でした。そして今回続く2号が出来上がりました。

今号は創刊号と違う大きな特徴があらわれまし。それは、永く人生を歩んできた生活感の思いの心情吐露作品です。誌の副題も創刊号の「想いのままに」から今号で

歩き方の今と昔

東百舌鳥校区 中辻 昭子

地域人の良き交流の場になっていくことに確信を持ち更に展開させて行ければと思う次第です。

ゆずり葉の会

(60周年を迎えるにあたり想う)

大仙校区 下野 耕生

年ごとに
ゆずりて
ゆずり葉の
また新しく

これは大仙公園内の図書館の石碑の銘文で、埜の詩人河井醉茗のもので。私は32才で埜に移り住んだが、幼い子供3人を連れ遊びに来て初めて知りまして。あれから40年、子は巣立ち、私は古希を超えた。久しぶりに夫婦で、石碑の前に立ち、駐車場の横の大きなゆずり葉を見ました。

酔茗の詩(要約)

子供たちよ これはゆずり葉の木です このゆずり葉は新しい葉ができる

78年ぶりのうどん屋

御池台校区 小引 忠彦



さる4月、また再び食べたいなど永年思っていたそのうどん屋を78年ぶりに訪ねて来ました。

私が生まれて、6才頃まで住んでいた阪急宝塚線の岡町駅の近くにある「土手嘉」といううどん屋です。前身は造り酒屋で氷も扱っていた創業250年の老舗です。

うどん屋は明治に入ってから、現在4代目、大阪最古級のうどん屋のことです。私は戦前の物不足の時代に食べた、そのうどんの味と香りが忘れられずに、やっと念願がかなえられました。三

ところ、近年はどうか?18世紀の『昔々物語』には、「皆々胸高で品なく『だた』と歩くゆえ遠くから見れば老若見分けがたし」とある。『だた』という表現は現代にもあてはまりそうだと女性の歩く行儀が失われたと嘆いている。女性に限らず歩き方は日頃気にならないし、特別な職業でない限り歩き方を教えられた事はない。しかし昔は歩き方も行儀の一つで歩き方の躰もあった。それは2種類あって「練る歩き方」祭りの行列儀式の時等の荘重な歩き方、今でも能や茶道の歩き方につづいている。昨今、「男らしく女らしく」という表現は禁句になっているが、遠近どちらから見ても男女の区別がつかない。歩き方も様々である。歩き方云々でそれぞれ楽しく『歩む』こと、それが一番良いと思う。



78年ぶりのうどん屋「土手嘉」

私たちは埜市老人クラブ連合会の活動を応援しています

3月3日の朝、西の空に白い満月が

浜寺昭和校区 朝西 芳徳

3月3日、富山の実家から三山を縦走し2時間50分程かけて石川県と富山県の境にある宝達山(能登最高峰)に登山した。
ほんの少し前まで雪の心配していたのになあ、もう雪は降らないと思っ

の空に大きな満月があった。時間が過ぎ、月が水平線に近づくにつれてだんだんと大きく見えてくるのは不思議である。思いがけず、ちよつと得した気分になった。

朝西家の家系図を見ても400年前のことだから分からなかったこの神秘的な自然現象そのものではないかと思つた。



日本に一つしかない名前を誇りにしたい。

ダイヤモンド婚

浜寺昭和校区 平山 芳弘

年齢八十七、人生百年代代とは言え長生きしたものだと思ふ。来年在八十八で米寿。結婚したのが昭和38年1月だから、「ダイヤモンド婚」。

「めでてえな」米寿でダイヤモンド婚」と一句読んでみた。50年で「金婚」はよく言われるが、60年のダイヤモンド婚は人生100年とい



う高齢化時代を迎え、意識されるようになったとも言える。自分たちの子どもの頃、おじいちゃん、おばあちゃんと言え、腰が曲つて杖をつく2人のイメージであつたのが、元気で夫婦が散歩する姿にイメージチェンジしたことを嬉しく想い一筆したためました。

このような幸せを大切にしっかりと歩んで行きたいと思ふ。

マスク騒動

御池台校区 田村 みる

欧米の各地でマスクをするか、しないかの大騒動が起こっているらしい。

その点、我が日本では皆がマスクをつけ、最近では奇態に、揃つて黒い衣装に黒い鞆を肩に掛け黙々と道を急いでいる。口だけが白色で黒いうねりである。

一見「野暮」の隊列に見える。我が国では定められた方向にまずは実直に行う、その行動態度は他国

ふれあいを大切に

深井校区 友澤 孝子

老人会に入会して早いで4年目に入りました。コロナ禍の中あまり活動も出来ませんが、小学校の学童見守り隊をしており、子供達とのふれあう機会を毎回楽しみにしております。

私もボランティア活動にも参加しております。「人と人のつながりを大切に」と言うテーマがあるように、毎月いろいろな行事を開催して皆様にきて頂き楽しい時間をすごしております。



- 私の大切な一言
- 笑顔が幸せをはこんでくる
- 泣いた分だけやさしくなれる
- 笑った分だけ幸せになれる

では見られない。多分、世界の東端にあつて島国の単一民族で培われた独特の価値観の特徴かもしれない。大きくジュエスチャーを以つて口と手を使い体を触れ合い直接意思を伝える欧米の人種と大きく異なっている。

日本民族は何事も赤裸々に表現すること(野暮)よりも、何処か「間」を尊重する。「程よいこるあい、折

りあい、機会、めぐりあい」等々、「言わずもがな」で相手を思いやる心意気(粋)を尊重する文化がある。



私たちは堺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

市老連は創立60周年を迎えました



昭和37年に創立された堺市老人クラブ連合会は、今年で60周年を迎えました。「健康づくり」「仲間づくり」「生きがいづくり」「地域づくり」を念頭に、様々な活動を通じて会員皆様の健康増進、生きがい創造に努めてきました。これからも、これまでの知識、経験を活かし、変化する社会環境に対応しながら活動を進めていきます。

堺市老人クラブ連合会年表(主なもの)

1962 (昭和37年)	堺市老人クラブ連合会創立
1966 (昭和41年)	第1回合同金婚式を開催(堺市と共催)
1969 (昭和44年)	老人問題資料展と作品展を開催
1971 (昭和46年)	第1回ボウリング大会を開催
1973 (昭和48年)	第1回老人大学、社会奉仕活動事業が発足
1974 (昭和49年)	第1回ハイキング大会を実施、「友愛訪問活動」事業が発足
1976 (昭和51年)	「ほがらか堺」発刊年 1回発行
1977 (昭和52年)	第1回老人作品展、老人スポーツ大会、老人介護教室開催
1979 (昭和54年)	第1回ふれあいルームを開催(社協と共催)
1981 (昭和56年)	堺市老連4ブロックを5ブロック(区域)に再編
1982 (昭和57年)	20周年記念ゲートボール大会を開催
1987 (昭和62年)	「ほがらか堺」年2回発行へ
1989 (平成元年)	第1回高齢者教養大学を開催
1991 (平成3年)	堺市老連5区域を6区域(堺、中、東、西、南、北)に再編
2002 (平成14年)	第1回グラウンドゴルフ大会を開催
2003 (平成15年)	堺市功績団体として堺市から表彰
2007 (平成19年)	堺市老連と美原町老連が合併、6区から7区へ
2008 (平成20年)	大阪府老連から独立して全国老人クラブ連合会に直接加盟 第1回ウォーキング大会を開催
2011 (平成23年)	任意団体から一般社団法人へ移行
2014 (平成26年)	「会員増運動」要綱制定
2018 (平成30年)	第1回ティスコン大会を開催
2020 (令和2年)	新型コロナウイルス感染症拡大防止のため大部分の事業中止・延期
2021 (令和3年)	感染対策を図り事業を再開
2022 (令和4年)	60周年記念事業(愛称募集)



高齢者福祉大会



高齢者作品展



グラウンドゴルフ大会

老人クラブ校区数、クラブ数、会員数の推移

年	校区数	クラブ数	会員数
1962 (昭和37年) 創立時	43校区	350クラブ	会員数2万人有余名
1972 (昭和47年) 結成10年	46校区	420クラブ	会員数2万5千人余名
1982 (昭和57年) 結成20年	61校区	638クラブ	会員数4万余名
1992 (平成4年) 結成30年	80校区	705クラブ	会員数4万3千余名
2002 (平成14年) 結成40年	83校区	787クラブ	会員数49,781名
2007 (平成19年) 堺、美原合併	86校区	784クラブ	会員数51,754名
2012 (平成24年) 結成50年	84校区	712クラブ	会員数46,510名
2021 (令和3年)	69校区	317クラブ	会員数29,289名



映画の集い



女性部会施設見学研修会



女性部リーダーセミナー



健康ウォーキング

私たちは堺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

祝辞



社会福祉法人 堺市社会福祉協議会
会長 木村 正明

堺市老人クラブ連合会が創立60周年を迎えられましたことを心よりお祝い申し上げます。

貴連合会は昭和37年の創立以来、「健康づくり」と「仲間づくり」また「知識・経験・活力が生かされた安全・安心な地域づくり」にねばり強く取り組まれる等、本市の高齢者福祉の推進に寄与され着実に発展してこられました。そして、超高齢社会に移行した現在も、コロナ禍においても創意工夫し感染防止対策を講じた上で多様な行事を企画されるなど、積極的に福祉推進活動を継続されておられますことに敬意を表する次第でございます。

さて、本協議会は、平成18年から区事務所を設け、住民の皆様とともに地域福祉をすすめる地域活動の推進と、高齢者の総合相談を担う基幹型包括支援センターの運営を担っております。貴会員の皆様方には、各区の事業等に積極的にご協力いただき、会員会費制度をはじめとする本協議会の諸事業や共同募金運動の取組にも、深いご理解・ご協力を賜っていますことに、あらためて御礼を申し上げます。

今後も、堺市とも協働して、本協議会が第6次地域福祉総合推進計画に掲げる『“ともに暮らすまち”、“支えあい続けるしくみ”を、わたしたちの“参加と協働”でつくる』をめざして、地域福祉の推進に努めてまいります。皆様方には、今後とも本協議会の運営に一層のお力添えを賜りますよう心よりお願い申し上げます。

最後になりましたが、貴連合会が創立60周年を契機として、今後ますます発展されますことを祈念申し上げ、お祝いのことばといたします。



堺市長
永藤 英機

堺市老人クラブ連合会の皆様におかれましては、創立60周年を迎えられましたことを心からお慶び申し上げます。

昭和37年に創立されて以来、健康で自立し身近な仲間と支え合いながら、地域の諸団体と協働して生活や地域を豊かにする活動を行い、明るい長寿社会の実現に向けて取り組んでこられました。歴代の会長、会員の皆様の熱意とご努力に改めて敬意を表します。

また、新型コロナウイルス感染症という未曾有の事態に直面し、地域の連帯や相互扶助の重要性が再認識される中、会員の皆様に感染防止に関する情報を迅速に提供するなど大きな役割を果たされました。

皆様の活動も大きく制限される中で、市政運営に多大なご理解とご協力をいただいていますことに深く感謝します。

堺市では、市政運営の大方針である「堺市基本計画2025」において、重点戦略に「人生100年時代の健康・福祉」を掲げ、すべての人がいくつになっても、心身ともに健康で輝きながら暮らし続け、充実した生活を送ることができるよう健康・福祉の充実を図っています。

皆様には今後も地域社会のつながりを広げて絆を深めていただき、市民の皆様が住み慣れた地域で生きがいを感じながら充実して暮らすことのできる社会の実現に向けて、老人クラブ活動を展開していただけますと嬉しく思います。

結びにあたりまして、堺市老人クラブ連合会の益々のご発展と、会員の皆様のご健勝とご多幸を祈念しまして、お祝いの言葉といたします。

人口を減らすな

五箇荘校区 北田 俊明



今年の人口は約64万人ほどの減少のことである。人口が減ると国が弱体化する、当然の理論です。70歳を過ぎても働いているので、私は老人ではないと思う。その人口が

30%に近づいている。だから、将来を担ってくれる人口を減らさないようにする対策が、何にも増して重要である。一家族に4人以上の子供が出来ても安心して生活出来る大

国にして頂きたい。(ハンガリーの対応を学んで出生率の向上を) 少子化というだけで、その人口を増やすことに想いを入れなかった。グラフを見てこれまで子ども

もの出生率が下がっても、思い切った手を打てない、情けない国であると思う。その都度気づいていたが、70年も前の平和憲法に狼縛されて、対応できなかったのではなく、だらしなかつたのだ。

日本も早く自立した国で、他国から愛される国に。日本と共に歩みたいと思われる国に或るべき。日本の子どもをまず増やす対応をすることこそが先決だ。

私は令和3年度末日で堺区女性部会を退会しました。振り返れば10年間という年月はあっという間でした。1年で1番大きな福祉大会で発表するための苦学な踊り、社会見学での近畿周辺の名所旧跡、感動する事や勉強になる場所等連れて行ってもらい女性部会の一員であったことに喜びを感じていました。

4月5日には皆さんで

送別会をしていただきました。美味しい料理をいただき満足でした。深い絆で結ばれた歴史のある堺区女性部会のさらなる発展と、皆様の御健康心より祈っております。長きにわたり私を支えていただき有難うございました。

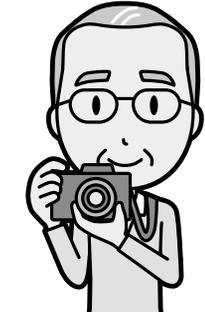
堺区女性部会送別会

湊校区 米山 智恵子

「私女の子よ」

新松尾台校区 黒川 和平

10年くらい前、老人クラブの当番で、光明駅北詰め交差点でPTAの奥さんと児童の見守り活動をしていた。その方赤ちゃんを連れて来ていたので、終わってから「そのうだ。URのコンテストの写真は、駅前マンションをバックにこの子を写させてもらおう。」と思い、事情を話しお願いしてみた。すぐさま快諾いただき、木枯らしが吹きすさぶ日だったのに私が家に帰ってカメラを取って



来る間ずっと待っていてくださり、積極的にご協力いただいた。そのときである。ピューッと一陣の風が吹いてきて、トチの大きな枯れ葉が2、3枚飛んできた。咄嗟に、その枯れ葉を1枚拾い、赤ちゃんに「坊やこれあげ

る」といつて渡した。元気な子で、喜んで走り回った。私は夢中でマンションをバックに数枚撮影した。

そのとき、赤ちゃんの帽子や着ているものが女の子のもののようにだったので、てっきり男の子かと思いつき「坊や坊や」といつてきた。撮影を終えてお礼を述べた。そして、別れ際にお母さんが「この女の子よ」といつた。そこではじめてその子が女の子だったとわかった。その時の写真を「私女の子よ」と題をつけ前記コンテストに応募したところ、お陰で入賞することができた。早速モデルになってくれた赤ちゃんのお宅に記念の写真などをもって入賞の報告とお

礼に伺った。先方さんも大層喜んでくださった。先日、あるスーパーのコーヒーコーナーで同じようなことがあった。コーヒーを運んできたボーイッシュな若い店員さんが「私女の子よ」と小声でいつたのだ。「目は口ほどに物を言う」といつ言があるが、こちらの表情で分かつたらしい。

そして、この店員さんのおかげで、光明駅前マンション前で赤ちゃんの写真のことも懐かしく思い出した。また、写真撮影には感性和努力とプラス運が必要だが、あのときの瀬も近くなり、やっと私に運気が向いて来たのだった。あきらめなくてよかつたと思つている。



送別会にお集まりいただいた堺区女性部会の皆さん

私たちは堺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

お墓参りの出来事

美木多校区 檜本 三重子

義母の祥月命日は2月5日、義父の祥月命日は3月17日です。

をつき石段を二歩と踏みしめてやっと登りつきました。

毎月の月命日前後には天候や体の調子等で異なるに心掛けています。去年の菊の花が咲き誇る頃、手さげかばんに線香、口ウソク、菊の花をいっぱい入れて、片方の手は杖

例の水汲み場でバケツに少々の水を入れて運べなくて右往左往しているところに「檜本さんですよ」と声を掛けられ、知人なのにとつきに名前が出ず相手から「北條です」「あつY子さん」「ハ

津田左右吉 (1873~1961)

錦校区 竹村 周

が皆孔子の言葉であるというの、当てにならぬ。支那の思想の歴史からみて、孔子の時代には考えられない様な思想を表現した所が幾らもある。つまり論語は割合に新しい本であつて多分孟子よりも新しいという。

論語について一般的な日本人がイメージするのは「孔子という偉い人が語った尊い知恵、道徳に關する有難い教えが書いてある本」だが、津田の『論語と孔子の思想』にはそんな気配はどこにもない。神棚に安置して拝むのではなく、解剖台に横たえてメスを握る。客観的に解剖し分析する。論語という書物はいつできたものか。孔子の孫弟子や曾孫弟子が纏めたというのには信用できない。孔子という人物が実在したのは間違いないようだが論語に書かれている事

孟子は孔子から何百年もたつてから現れて、亜聖(聖人につぐ人)とよばれた人だ。当然、孟子の成立は論語よりも後、という常識である。然し論語の中には孟子よりも後の思想がたくさん含まれているから、成立時期は孟子よりも後なのではないか、というのが津田の結論だった。論語に対してだけでなく、支那思想全般への敬意をもたない所が、津田の特徴である。支那文化の影響を極力大きく捉えようとしたのが内藤湖南なら、津田はそれをできるだけ小さく考えようとした。



犬が残してくれた幸せ

金岡校区 板谷 智恵子

我家に犬の居る暮らしが20年余り続き、最後の愛犬を天国に見送つてから6年が過ぎた。犬の居ない暮らしがこんなにも空疎だと思いつつの年月。

新しいブラシや爪切り、首輪やリードが包装のまま残り、良く似合っていたTシャツや防寒ベストなどと共に処分できずにいる。

一方で犬を通して犬好きの多くの知己と出会えた喜びも大きい。

互いの愛犬を見送つてからも、良い友人で居られる幸せをもたらしてくれたのもそれぞれの愛犬達だ。

お稽古ごとの成果を持ち寄つてのティータイムやお裾分けの遣り取りなど、今も続いている。ヴィッキ、メイ、プラウ、有難う。いつも一緒だよ。

20数年前と現在の私

錦校区 田中 重彦

私、校区の老人クラブのお世話をして貰つたのはもう20数年前、現在も会員の皆さんと仲良くお付き合いさせて貰っています。

す、毎月第1第3日曜日は早朝から高速道路下の公園の掃除と老人クラブの会費の集金業務に会員名簿の作成など毎月の役員会の出席、また校区自治連合協議会の役員と地域会館の申込み受付や毎日の会館の鍵の受渡など。また校区内の福祉委員会のボランティア部会活動のお元氣ですか訪問活動で校区内の高齢者の一人暮らしの方々の見守り活動で毎月2・3回各家庭を訪問します。

初めて投稿させて貰ったのも10数年前だと思いません。第63号が初めての投稿でその頃から毎年2回、ほがらか堺に投稿させて頂き現在もパソコンの勉強と頭の体操にと(記憶を思い起す・考える事)私、昭和10年生まれ。おかげ様で元氣ですが記憶力は低下して来ましたがね。高齢の仲間入りの歳ですが最近私のスマートフォンに書き込んだ毎日行事予定表で

新聞受けに新聞が溜まっていないか、夕方には電氣がついているか、お変わりありませんか、何か困り事が有れば連絡してねと安否確認などお話し相手も。他に私達毎朝7時半頃から登下校の見守り活動で頑張っています。毎朝おはようの挨拶で錦っ子達の明るい元気な声で行つて来ますのちに、私達は毎日元氣パワーを貰っています。

私のスマホに書き込んだ忙しい予定表が元氣のいい葉かも。毎日心と身体に感謝し前向きに老いを楽しんでいきます。



私たちは堺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

わたしの願い

新金岡校区 貝塚 百合子

今年は桜の開花が、例年より少し早い目でした。一歩外に出るとそこは桜並木、隣接する公園にも、見ごろの桜がいっぱい。「桜さんはコロナに負けないの？」とつぶやきながら私はカメラを用意しました。

コロナ禍のために恒例のお花見はお流れですが「写真だけでも」と思い、カメラのテストをしていましたところ、カメラの中に懐かしい映像が残っていました。

コロナ禍でお流れになる前年のお花見の映像です。

にぎやかで楽しい様子がよみがえってきました。「あんたがたどこさ、く



まもとサ！」と歌いながらピンクのボールを回すゲームです。

笑い声が聞こえてきそうなの、どなたが失敗してもドツと笑い、笑い声は桜ぶぶきに乗ってどこかに行つたかな？

笑いの途絶えた今年の桜はどこか寂しそう…。そんなこと思っていたら寿会から「お花見弁当」が届きました。

「おいしい！」心のこもったお弁当を頂いていると心がウキウキして「コロナに負けないで」と元気が出てきました。

「ヤッホー」とカメラを手に外に出ると、公園の桜が「ここ、ここ」と手招きするように揺れていました。

満開の桜の下に三脚を立て、ピントを合わせてポーズをとる。

今日はひとりぼっちのお花見ですけど、待っています。コロナから解放され、世界の平和を願って盃を交わす日を…。それがわたしの心からの願いです。

人間の寿命

中百舌鳥校区 井上 吉章

寿命は人間だけでなく地球上に存在するすべての者に対して当てはまる。これが、解る者は、神のみだろう。

機械にしても、草花も木々にしても、概ね寿命とあきらめる。しかるに、人間はそう簡単に諦められない。

高齢者は、まあ天寿を全うしたのだからとあきらめもつく。これが、若者だったら、そう簡単に諦められない。寿命とはいったいなにもものなのか？私は、最

近く夢を見る。

亡くなった弟の夢、決まって田舎の実家で祝事とか、兄妹旅行とかに弟が顔を出す。

こちらは年を取っているのに、若い、69歳、兄貴、車で駅まで送ってくれと、弟に言われて、俺免許を返納したと言つと怪訝な顔をされる。

ふと目が覚める。この世に未練が残っていたのだろうか？

本当に寿命がうらやましい。私は父親の13回忌に、



お坊様からあなたは長生きの相だと言われた事がある。そう言われて見れば思い当たる節が2回ほどある。

1回は小学5年の時、運動会の予行演習中の出来事である。組立て体操でタンブリングと言っていた。

4年、5年合同で人の肩に乗りスクランブルで輪になり下1段目組、2段目、3段目、4段目、5段目と下から順番に笛の合図で立ち上がる練習の時、私が小柄な者だから、5段目を引き受けたのだった。

これは、出来上がれば、番傘を逆さにした様形になります。全部立ち上がれば、校舎の平屋根と同等の高さに見えた。いよいよ、笛の合図で、下から順番に、立ち上がって来ました。4段目は2人で、私は2人の肩に足を密着さ

せて、いざ立ち上がろうとした時、2人の肩がぐらついていたのを覚えていたが、後の事は全く覚えていない。

空中をまっしぐらに落下して、ドスンと言う音は聴いた様に覚えている。体育の先生が、私を抱きかかえていたのだ。あれが20センチずれていたら、また反対側に落ちていたら、今私はこの世に存在しない。校庭が、あ…シーンとなりました。

奇跡が起きたのです。あれから私は長い間、高所恐怖症になり、今まで登っていた木や家の屋根などに足がすくんで駄目でした。

今は遠い思い出となり、私は86歳、運命に逆らわず、人様に迷惑をかける様に寿命に任せ残りの人生を美しき天然のままに悔いなく全うできれば、幸いと思つています。

令和4年私の目標

東百舌鳥校区 林 くに子

整理整頓、身辺整理もう5月です。平成16年「もったいない」ケニアの方がノーベル平和賞受賞された事を知りました。決心がつかずまだ使える「もったいない」が勝っています。今年こそ目標を果たせる様に仏前に誓っている86歳の私です。米寿もすぐです。新舞踊よ

さこい句を読み前頭葉の活動、健康第一楽しい人生を願っております。会社の存続、大勢の方の助言も頂き、友人との友情年齢を重ねるごとに絆が深まり感謝と共に幸せを感じている昨今です。今一句。

「大空に風いっばいのこいのぼり」

私たちは堺市老人クラブ連合会の活動を応援しています

手話サークル

金岡校区 田中 富美枝



退職して何か始めたいと思っていた時、広報堺の手話基礎講座の募集を見つけ、手話を何故習いたいかを作文にして応募すると、申込用紙が届き、すぐ申し込む。

場所は堺市総合福祉会館、日通通り、休む事なく6ヶ月。講習会終了日、堺手話サークル連絡会が8ヶ所にあり、各代表者がサークルのアピールをした。

私は家から近い手話サークル金岡へ入会。

毎週土曜日の午後2時から4時まで。まず指文字と手話で自己紹介、私の席の隣に同年の聾者の彼女が座り、おしゃべり、私と同じ一男一女を育てられた。

「泣き声も聞けなくて苦勞しましたネ」と言う

と、「子育ての苦勞は一緒です」と愚痴を言わな

い。

子供2人は健聴で私の耳になつてくれますと、

明るい。

サークルでは1月お茶会、3月お雛祭、4月大泉緑地でお花見、7月お茶会、10月大泉緑地の野外炉でバーベキュー、12月クリスマス会、どの会も他のサークルの聾者の方達を招待、楽しい。その間に堺市の研修旅行に観光バスで行く。

手話の親指は男、父、

人差し指は人、あの、

それ。

小指は女、母、娘。

人差し指を左右に振ると「何」に。

耳の遠くなった私達高齢者にも手話は便利で

横の聾者の彼女とは、スマホのラインで会話。

この会は平成30年(2018年)に創立35周年記念パーティを行なった。

私は入会して12年目。コロナで行事は中止。早く行事が出来る日を待っています。

母の記憶の威力

平尾校区 徳岡 康子



雪解け道のぬかるみを杖にすがりてトボトボと歩みきたれり老婆あり

往き来の車馬の絶えざれば向こうの側に行きかねつ

身なりいやしき老婆には手を貸す人もあらざりき

米屋の小僧お得意へ

米を運びし帰り道

ひらりと降りた自転車

角の下駄屋に頂けおき

すぐに老婆を導きぬ

年の若きに感心な

かく言う声を後にして

故郷に母親残すらん

彼のまぶたに露ありき

これは101歳の私の母が小学校低学年の時に、国語の授業で習った詩だと、口伝で話してくれました。

今から90年以上前のことをしっかりと覚えていたのに驚き、皆様にも聞いていただきたく、投稿させていただきました。

母は今もすこぶる元気よく食べよく寝て、102歳にむかつて歩みを進めています。

ありがたいことです。

いきいき活動を支える

老人クラブ会員向けに 傷害保険・賠償責任保険で安心補償

- ◆この保険の対象は、全国老人クラブ連合会に連なる都道府県・指定都市老連および市区町村老連に加入している単位老人クラブです。
- ◆全国老人クラブ連合会が契約者となり、各単位老人クラブで取りまとめ申し込む団体保険です。個人での加入手続きはできません。
- ◆新規加入をご希望、ご検討の際は、クラブで担当者を決めて全老連「保険係」まで資料をご請求ください。

〈資料請求受付期間〉【傷害保険】4月始期⇒1/4から2月末頃まで、10月始期⇒7/1から8月末頃まで
【賠償責任保険】随時受付中

傷害保険

自分がケガをした時の保険です。(病気は対象外)

- ①対象：老人クラブ会員に限ります。1人1口加入で年齢制限はありません。
- ②保険始期月および保険期間：年に2回の募集となります。

保険始期月	手続き期間(締切日厳守)	保険期間
10月	7月15日～9月15日まで	10月1日午後4時から1年間
4月	1月15日～3月15日まで	4月1日午後4時から1年間

- ③補償範囲・掛金タイプ：◆24時間型…日常生活全般のケガを補償(新型コロナを含む※特定感染症危険補償特約付)。自転車事故を含む個人賠償責任補償や地震・噴火・津波補償、熱中症危険補償が付いたタイプもあります。
- ◆活動型…老人クラブ活動中のケガを補償

賠償責任保険

他人の物を壊したり、ケガをさせた時*1の保険。〈自分のケガは対象になりません〉
*1 法律上の賠償責任が伴う対人・対物事故が対象です。

- ①対象 単位老人クラブ(全員加入が条件となります)
- ②保険期間 毎年10月から1年間(中途加入可)
- ③掛金 1人年額100円(最低引受保険料3,000円)
- ④補償 支払限度額1億円



公益財団法人 全国老人クラブ連合会 保険係

〒100-8822 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階

受付時間 9:30から12:00まで(土、日、祝祭日、年末年始外) 13:00から17:00まで

加入申込書等、資料請求先

専用FAX 03-3597-8767

お問い合わせ先

03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> 老人クラブ保険 検索 メールアドレス hoken@senior-ltd.com

〈取扱代理店〉有限会社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8768

〈引受幹事保険会社〉東京海上日動火災保険株式会社 医療・福祉法人部 TEL.03-3515-4143

※この広告は、以下の商品についてご紹介したものです。

【老人クラブ傷害保険】

老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険・総合生活保険(傷害補償)

【老人クラブ賠償責任保険】

施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険

ご加入にあたっては、必ず「パンフレット」「概要」「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は、ご契約者である団体の代表者にお渡ししております保険約款によりますが、ご不明な点は、代理店までお問い合わせください。

2022年3月作成 21-TC11211

文芸サロン

俳句

大花火くずれしあとの闇深し

福泉中央校区 井上喜代子

花まつり軒ふさぎしや山車舞台

福泉中央校区 巽 崇



「びわ湖長浜の子供山車」
福泉中央校区 巽 崇

戦況を人の生き様春嵐

福泉中央校区 谷口 光男

冬麗見上げるダリヤ畑仲間

美木多校区 山崎 正子

満月に世界平和と祈願し

浅香山校区 松田美千代

散歩道出番が来たと蟬の声

浅香山校区 小泉 治男

友と打つホールインワン花が舞

浅香山校区 小泉 豊子

ただいまとすぐ冷蔵庫開ける子等

中百舌鳥校区 坂本 茂子

夏草や老来ゴルフ楽しめり

中百舌鳥校区 山本三智子

ひこばえに花はまだかと尋ねをり

向丘校区 斎藤 高生

そぎ切りの桜鯛美し昼の膳

向丘校区 高橋 寿美

春雨や霞む街並人の影

向丘校区 竹澤 信子

会へぬまま友逝くと知る花吹雪

向丘校区 横山 芳子

通学の足音跳る春の朝

向丘校区 森川 友美

窓際の二人分け合ふ今日の月

英彰校区 井上 良実

春うららコロナ禍終息祈る日々

上神谷校区 片山 茂

やどかりの逃げ出し縁を走りゆく

上神谷校区 芝本 君子

村の墓見下ろす櫻大樹かな

上神谷校区 向井佐和子

黒雲へ向日葵の群れ惶々と

浜寺昭和校区 宇佐見茂子

遠雷やしびれた足がすつと伸び

大仙校区 植野 椿

虹色に弾みて飛ばそシャボン玉

大仙校区 下野たんぽぽ

万緑や真つ赤なシャツに袖通す

御池台校区 伊藤 基治

五月晴れ農夫覗かすしたり顔

御池台校区 小引 忠彦

過疎なれど一川吊るす鯉のぼり

御池台校区 中川チエ子

長梅雨に衣類の山にうんざりす

御池台校区 楠本 恵子

ガラス窓叩きつけたる白雨かな

御池台校区 池澤 睦子

折り鶴に黙祷捧げ夾竹桃

御池台校区 市岡 昌子

身構へて石のごとしや蝸牛

御池台校区 小吹 洋子

体操の揃ふ白き手夾竹桃

御池台校区 田岡 文

万緑に映ゆる貴船寺大提灯

平尾校区 橋本とみ子

叡電の窓辺に写る青もみじ

五箇荘校区 奥野佐代子

短歌

すききらい多い妻との食事には

これもこれもとおれの器に

福泉中央校区 田中亀久一

港町神社参りが夕日色

目がしら熱くおきないころおもう

福泉中央校区 田中 高子

木蓮の花咲きほこり土に入る

わが身にかえていとおしき花よ

福泉中央校区 横道シゲ子

娘孫「生誕の記」を読みかえし

振り袖姿に親子寿ぐ

福泉中央校区 辻田 尚美

他人さまの良い息子さんねのひと言が

何より嬉し愚息なれども

福泉中央校区 山本喜恵子

花満つる青洲の里に老ふたり

蝶の羽音聞こえてきそう

福泉中央校区 大仲美智子

やわらかき朝の光が部屋満ちて

閉じし心を解かす

福泉中央校区 辻本 利子

とんとんと床を鳴らして走りくる

曾孫の笑みぞ頼もしき

美木多校区 中辻眞佐子

今年こそ花見に行くぞとはりきれど

ヒザの痛みに耐えかねて泣き

美木多校区 檜本 隆

楠公の古戦場ある金剛の

山笑ひけり春の夕焼け

日置荘校区 土井鐵次郎

寝静まる路地の家並みそれぞれに
形の違う門灯ともす

日置荘校区

真栄田米子

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

よくばりてあれもこれもと夏野菜

八十路越えても楽しみみづくり

上神谷校区

櫻淵 和代

夏の陽をいつぱひに浴び育ちゆく

天まで伸びよひまわりの花

浜寺昭和校区

辻 光

もの忘れ自分のことは棚に上げ

他人のこと言い互いに笑う

野田校区

橋本 宜和



川柳

優しさをいっぱい知って笑顔さく

日置荘校区

井本 敏雄

また来週言って別れた友が逝き

向丘校区

中西 博子

わが妻に「世話かけたな」と言い残し

野田校区

まこと上野

世話しても母の口癖「どちらさま」

野田校区

とよかず西岡

「お世話さま」そのひと言であしたまた

野田校区

よしかず橋本

世話されて感謝で暮れる日一日

野田校区

あきお中島

世話好きのおばちゃんいずこ独り者

野田校区

みやこ高橋

世話もせず相続権でやってくる

野田校区

みちこ北井

電話口「お世話になります」口癖に

野田校区

りようこ森

デイの日々世話をされたり世話したり

野田校区

きくよ津田

詩

コロナ、コロナで延びた旅

夢みた有馬の湯けむりや

姉妹四人に娘四人は同じ年

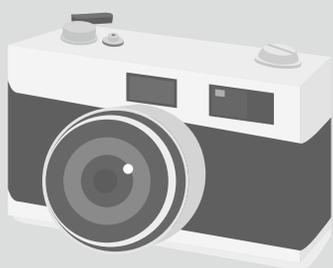
八人揃って「母娘会(ハハコカイ)」

必ず元気で逢える日を!

金岡校区

オバチヤン

写真コーナー



「飛び立ち」

御池台校区 丸木 利明



健康コラム



堺市医師会理事 荒巻 忠道

運動器の生涯、猫背の影響は？

人は生まれるとまもなく立ち上がり歩き出す。其れとともに猫背が始まる。猫背とともに頸は前傾となり、次いであごを突き出す姿勢となる。猫背は反り腰も作り出す。

猫背、首の前傾、反り腰は、いずれ上半身のバランスを悪くする。上半身のバランスが悪くなると膝を曲げバランスを取ろうとがんばる。曲がった膝ではやはりバランスが悪くて、炎症を起こし水がたまりだす。猫背になった背中では肩甲骨が外へ外へと移動する。外へ移動した肩甲骨は移動した先の肋骨とは相性が悪く音が鳴る。外へ移動した肩甲骨は肩の動きの邪魔をする。そのうちボールを投げると肩が硬くて痛くなる。そのうち動きがいっぱい制限されて、ボールを投げなくても肩が硬すぎて痛くなる。肩が痛くていっぱい使えないと肘をいっぱい使いだす。肘をいっぱい使うと肘が痛くなる。

猫背は体も硬くする。体が硬いとよくこける。こけるとケガをする。ケガをすると動けなくなる。動けないと病気になる。動けないと骨が硬くなる。動けないと人と会えなくなる。人と会えないと忘れてしまう。忘れてしまうと何もなくなる。なんでこうなる？ 始まりは猫背か！

堺市老人クラブ連合会の愛称を募集します!

1. 募集の目的

老人福祉法に明記され全国的にも正式名称として広く定着している『老人クラブ』という名称は、時代の流れとともに少しずつ抵抗のあるものと感じられるようになり、入会勧誘の際にも『老人』という響きが障害となる事例が聞かれるようになっていきます。

そこで、堺市老連では創立60周年の節目に記念事業として愛称募集を行うこととします。

親しみやすい愛称を設けることでイメージアップを図るとともに、かつての自治都市・堺が永遠の命を持つ不死鳥(フェニックス)に例えられたように、堺市老連も永遠にその魅力を発信し続け、より多くの仲間を増やすことを目的とします。

2. 応募資格

堺市内に在住のすべての方で年齢不問とし、堺市老連に所属していない方も応募可能です。

3. 応募方法

(ア) 以下の事項を記載のうえ、官製はがき、またはファックスで堺市老連事務局までご応募ください。

- ① 「愛称名(フリガナ)」と愛称の簡単な説明
- ② 応募者本人の氏名(フリガナ)、性別、年齢、郵便番号、住所、連絡先の電話番号、堺市老連に加入している方は区・校区・単位クラブ名
- (イ) 一人何作品でも応募できますが、1回の応募につき1作品とします。
- (ウ) 応募作品は、自作で未発表のものとして。

4. 応募期間

令和4年6月1日(水) から令和4年8月31日(水)【必着】

5. 選定方法

応募された作品の中から本会の選定委員会で決定します。

6. 結果の発表等

- (ア) 選考結果については入選者にのみ通知します。
- (イ) 愛称として決定された作品については、入賞者名、お住いの区、年齢、性別、老人クラブに加入されている場合は老人クラブ名とともに堺市老人クラブ連合会のホームページ (<https://www10.schoolweb.ne.jp/weblog/index.php?id=2770013>) 及び広報紙「ほがらか堺」に掲載します。
- (ウ) 愛称として決定された作品に複数の応募があった場合は、抽選により入選者を決定します。
- (エ) 入選者については、令和4年度堺市高齢者福祉大会(令和4年10月14日(金))において表彰をするとともに記念品を贈呈します。

7. その他

- (ア) 愛称として決定された作品の著作権及び商標権、その他一切の権利は一般社団法人堺市老人クラブ連合会に帰属します。
- (イ) 応募された方の個人情報については事務局で適切に保管し、愛称募集に係る目的以外に使用しません。
- (ウ) 応募作品についてはいかなる場合においても返却しません。

8. 応募・問い合わせ先

一般社団法人堺市老人クラブ連合会「愛称募集係」
 住所: 〒590-0078
 堺市堺区南瓦町2番1号
 堺市総合福祉会館4階
 電話: **072-223-0220** FAX: **072-232-6217**

堺市老人クラブ連合会 高齢者作品展を開催します!

老人クラブ会員の日頃の趣味活動の発表と会員相互の親睦と交流の場として、高齢者作品展を開催します。

開催場所と日時

① 堺市産業振興センター小ホール

(南海高野線 中百舌鳥駅、Osaka Metro御堂筋線 なかもず駅下車)
 令和4年7月9日(土)~7月10日(日) 午前9時~午後5時まで
 堺区・北区・美原区の会員の作品を展示します

② 榎文化会館

(泉北高速鉄道 榎・美木多駅下車)
 令和4年7月16日(土)~7月17日(日)
 午前9時~午後5時まで
 中区・東区・西区・南区の会員の作品を展示します



高齢者作品展

4月に新規に就任しました事務局次長の上田です。今後ともよろしくお願ひします。今年で市老連が創立され60周年という節目に、「ほがらか堺」を担当することになりました。市老連の創立60周年の紙面を企画するにあたり、市老連のこれまでの歩みを調べ、同年代の私として、「昭和」から「平成」、「令和」への時の動き、市老連を取り巻く環境の変化など、その歴史、時代の流れを実感しました。

踏まえ、新たな気持ちで紙面づくりをしてまいります。コロナ禍で会員の皆様の活動が制限されているかと思いましたが、今後とも活動情報など会員の皆様の投稿をよろしくお願ひします。
 (事務局)

私たちは堺市老人クラブ連合会の活動を応援しています