



発行所
堺市南区老人クラブ連合会
発行責任者 服部洋和
晴美台1丁23-9
TEL.(072)291-9582

編集・印刷
シルバー新聞社
TEL.(06)6762-3746

*次回発行は2023年4月1日です。原稿は1月31日頃までに各校区編集委員まで提出してください。期日に遅れないようお願いいたします。

豊かな老後をめざし 老人福祉推進へ

堺市南区老人クラブ連合会会長 服部 洋和



会員の皆様こんにちは。私たちは南区老人クラブ連合会(以下連合会という)についてお

話いたします。連合会は昭和57年4月に設立され、今年で満40周年を迎えます。連合会の活動内容を強化し、全ての老人が豊かな老後の生活をおくることができるよう、老人福祉を推進すると共に、老人クラブ会員の団結と親睦をはかる事を目的としています。その目的を達成するために、①会員の親睦及び団結をはかる活動

②会員の健康の増進、教養の向上及び社会奉仕をはかる活動

③老人福祉に関する調査研究並びに広報活動

④関係機関団体との交流、連携を深めるための活動

⑤その他老人福祉のために必要な活動を行います。

構成は南区の校区老人クラブ連合会で組織し、現在は泉ヶ丘地区5校区(泉ヶ丘東、竹城台、榎塚台、宮山台、上神谷)、梅地区3校区(御池台、庭代台、福泉中央)、光明池地区4校区(赤坂台、城山台、新檜尾台、美木多)の計12校区となっています。

満40周年迎え二層の団結と親睦を

天高く馬肥ゆる秋となつてまいりました。南区老人クラブ連合会の皆様におかれましては、平素より区政の進展にご理解、ご協力を

いただいております。今年度の堺市内の新型コロナウイルス感染症の状況は、日々の新規陽性者が、増加傾向と減少傾向を繰り返

ていまして、7月に入ると一気に増加傾向に転じました。発生から3年目に入っても収束が見通せず感染が拡大しては、全国各地で地震の頻発や異常

なっております。感

スマートシティの 実現に向けて

堺市南区長 佐小 元士

いたゞき心からお礼申し上げます。

大する中において、感染症対策と社会経済活動の両立に直面しているところ

です。皆様には、引き続き、「感染

しない」「感染させない」

大する中において、感染症対策と社会経済活動の両立に直面しているところ

です。皆様には、引き続き、「感染しない」「感染させない」

「感染させない」

「感染させない」

役員と部実行委員は、会長1名、副会長3名、会計1名、会計監査2名と正部会長8名、副部会長若十名、並びに各部会実行委員で構成された各部会が活躍しています。

会員の皆様には積極的に活動にご参加いただいております。部会には女性部、ゲートボール部、グラウンドゴルフ部、ディスコン部、旅行部、演芸大会部、囲碁将棋部、泉北老友(部)がありますのはご承知の通りです。

令和2年からコロナ禍にあつて思うような活動が出来ていないものもありますが、会員の皆様の健康増進、仲間づくり、生き甲斐づくり、地域づくりに寄与したいと考えています。

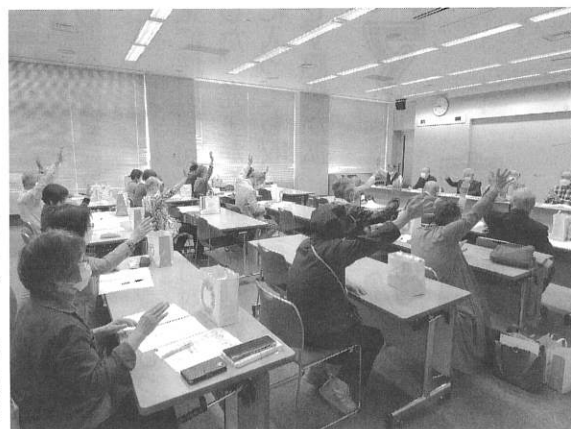
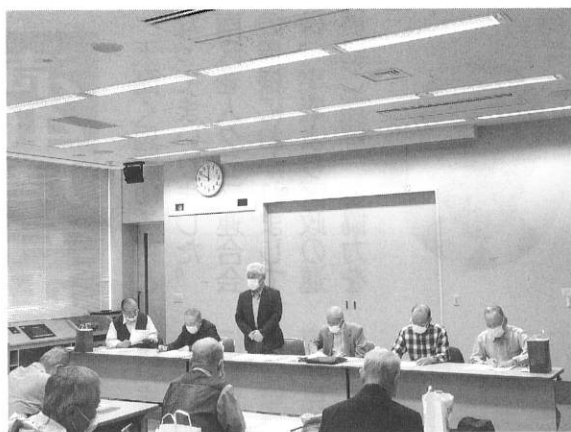
月27日に公民で取組を推進するために「SENBOKUSマートコンソーシアム」を設立しました。今後は公民連携でICTを活用しながら地域課題の解決に取り組みることによって、暮らしの質の向上を図り、地域の魅力を高めて、持続的な発展に繋げてまいります。

最後になりましたが、貴連合会の益々のご発展と皆様のご健康、ご多幸をお祈り申し上げます。ご挨拶とさせていただきます。

どうか今後とも連合会の発展のために、役員、部会実行委員一同頑張っておりますので、会員皆様のご支援、ご協力をよろしくお願い申し上げます。

3つの重点項目決める

南区老連「定期総会」開く



慎重な審議が行われた令和4年度定期総会

4月25日午前10時から、令和4年度「定期総会」をビッグアイで開催しました。今年度もコロナウィルス感染症予防のため

令和4年度役員・部会別実行委員

役員	氏名	部会	校区	市老連
会長	服部洋和	DC囲碁泉北老友	泉ヶ丘東	理事
副会長会計	小寺清市	GGGB泉北老友	宮山台	
副会長	丸木利明	旅行・演芸	御池台	健康部会
副会長	米本清行	泉北老友・GB	新檜尾台	総務部会
役員	平松孝夫	演芸	赤坂台	
役員	石崎芳宏	囲碁	槇塚台	総務部会
役員	古塚隆司	旅行・囲碁	城山台	総務部会
役員	榎崎照巳	演芸・旅行	庭代台	文化部会
役員	洞口公俊	泉北老友	竹城台	
役員	八田忠敬	泉北老友・旅行	上神谷	文化部会
役員	谷口光男	演芸旅行泉北老友	福泉中央	総務部会
役員	酒井基司	GG・DC・演芸	美木多	健康部会
女性部長	山下康子	女性部	庭代台	女性部会
会計監査	井上善吾		新檜尾台	
会計監査	山本善雄		庭代台	監事



好天の下、ゲートボール大会

第79回春季ゲートボール大会が5月30日、庭代台グラウンドで開催されました。天気予報では雨でしたが、当日は好天に恵まれ、参加11チーム、参加選手

11チーム58名が参加

第79回ゲートボール大会

ゲートボール実行委員 小寺 清市

58名が2コートに分かれ、各チーム3試合で対戦が始まりました。

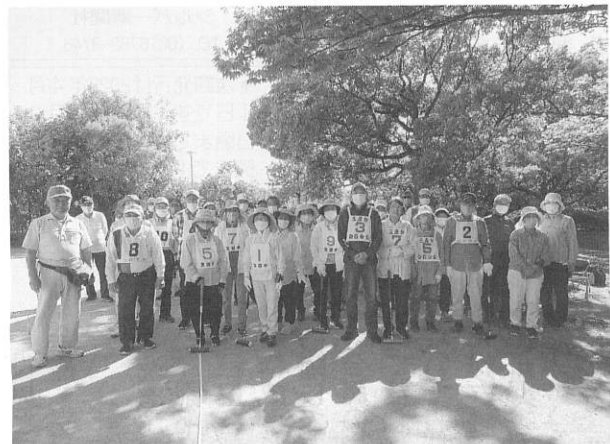
各校区2人を基準に、27人の出席者による開

(八田忠敬)

催となりました。コロナ禍のため活動が制限されるなか、感染防止対策の徹底を図り実施した活動報告、会計及び会計監査報告、令和4年度役員・部会別実行委員の選任、活動方針並びに会計予算案が承認されました。

今年度の活動重点項目は、以下の3項目です。

- 1、会員の増強の推進
- 2、リーダー、後継者の育成と登用
- 3、会員の健康づくり、仲間づくり、生きがいづくり、地域づくり、趣味のクラブ活動づくりに努める



好天の下、ゲートボール大会

晴天の下、コロナ禍、熱中症等にも考慮し、午前8時半から開会式を行い、服部南区老連会長から開会の挨拶をいただき、南区10校区の代表、総勢129名が、日頃の練習の成果を発揮され、元気いっぱい澁刺と、熱心にプレーされました。

6月13日(月)、西原公園にて南区老連第31回春季グラウンドゴルフ大会が開催されました。

それぞれのコートで熱戦を繰り広げガンバリました。成績は次の通りです。

- △1コートV
- 1位II梅
- 2位II鉢ヶ峯
- 3位II庭代台

ホールインワン賞39本

第31回グラウンドゴルフ大会

グラウンドゴルフ実行委員 酒井 基司

- △2コートV
 - 1位II片蔵
 - 2位II緑ヶ丘
- 次回は第80回の開催になります。各校区の参加をお待ちしています。



第31回グラウンドゴルフ大会

△男子の部V
優勝II百地秋夫(新檜)

△女子の部V
優勝II中土井初恵(赤坂台) 52
準優勝II太田孝子(庭代台) 59



女子優勝の中土井さん



男子優勝の百地さん

尾台) 52
準優勝II井上善吾(新檜尾台) 53

心に響く多彩な作品群

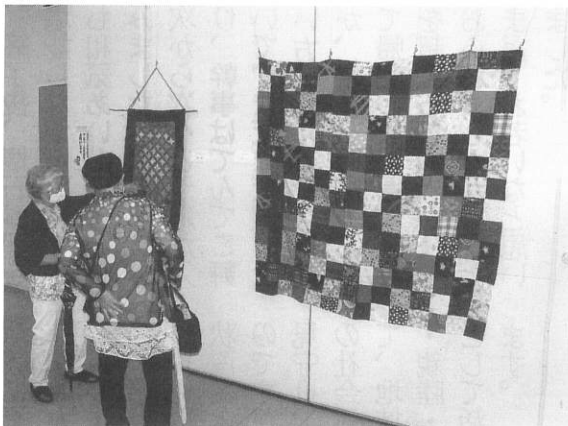
「第45回高齢者作品展」開催

上神谷校区 八田 忠敬

今年度の堺市老連「第45回高齢者作品展」は、堺区・北区・美原区は7月9日～10日、産業振興センター、中区・東区・西区は7月16日～17日、梅文化会館の2カ所に分かれて開催されました。

南区老連では梅文化会館での開催というこどももあって、56点の作品(絵画・写真・工芸・手芸・書など多彩)が展示されました。

どの作品も来場者の心に響く優秀な作品ばかりで好評でした。来年度もさらに素晴らしい作品の展示を心から期待しています。



来場者の心を打つ多彩な作品が展示された

堺市南保健センター

に認定されました
!)

△歯周病とは▽

歯と歯ぐき(歯肉)の境目に歯垢、歯石が付着すると、そのすき間(歯周ポケット)から細菌が侵入し、歯肉に炎症を引き起こします。さらに進行すると歯を支える骨(歯槽骨)を溶かして歯をグラグラにさせてしまうこともあります。これが歯周病です。歯を失う80%以上の原因は歯

ご存知ですか?

世界で最も多い感染症は歯周病!

コロナ禍で感染対策・予防の重要性が注目されていますが、実は「歯周病は人類史上、最も感染者数の多い感染症である」と言われているのです(2000年にギネス世界記録

歯周病の進行



<歯周病セルフチェック>

- 歯ぐきに赤く腫れた部分がある。
- 口臭がなんとなく気になる。
- 歯ぐきがやせてきたみたい。
- 歯と歯の間にもものがつまりやすい。
- 歯をみがいたあと、歯ブラシに血がついたり、すすいだ水に血が混じることがある。
- 歯と歯の間の歯ぐきが、鋭角的な三角形ではなく、うっ血していてプヨプヨしている。
- ときどき、歯が浮いたような感じがする。
- 指でさわってみて、少しグラグラする歯がある。
- 歯ぐきから膿が出たことがある。

<判定>

- チェックがない場合
これからきちんと歯みがきを心がけ、少なくとも1年に1回は歯科検診を受けましょう。
- チェックが1～2個の場合
歯周病の可能性がります。まず、歯みがきの仕方を見直しましょう。念のため、かかりつけ歯科医院で、歯周病でないかどうか、歯みがきがきちんとできているか、確認してもらったほうがよいでしょう。
- チェックが3～5個以上の場合
初期あるいは中等度歯周炎以上に歯周病が進行しているおそれがあります。早めに歯科医院に相談しましょう。

で、歯ブラシで除去することができません。歯垢が石灰化した石のようなかたちで、歯ブラシでは除去できず、歯と歯の間の歯垢の約6割しかとれま

△定期的な検診を▽
歯周病は自覚症状が出にくく、知らない間に進行してしまう病気です。かかりつけ歯科医院をもって定期的に検診を受けましょう。南保健センターでは成人の歯科相談を実施しています。

【成人の歯科相談】
(予約制・無料)
内容 歯および歯ぐきの検診・相談、歯みがき指導(インターネットでの予約はQRコードから)

◎詳細・ご予約・お問い合わせは堺市南保健センターへ。☎072-1293-1222、FAX072-1296-2822



ネット予約はこちらから

校 区 リポ ー ト

元気で活発な交流楽しむ

「美やま会」の活動あれこれ

泉ヶ丘東校区 鴨田俊彦

当会は昭和59(1984)年2月に発足し、38年を経過しています。「元気で動けるからこそ老人会に入って多くの人と交流し、元気を維持したい」との思いを大事にして、種々の活動に取組んでいます。

①毎月実施Ⅱ「緑道清掃」「趣味の会」「健康体操」「元気体操」などを、講師を招いたり自主的な活動として実施しています。

②毎週実施Ⅱ「太極拳」「健康マージャン」「カラオケ」(休会中)

▼太極拳は、住区内のプレイロットで15人前後が音楽に合わせて演舞し、さまざまな機会に発表会を行っています。

晴美台一丁北自治会の世帯が約240ですが、当会は入会世帯数80世帯、98名で構成されています。当会への未加入高齢者世帯(約45)も含めると世帯高齢化率は50%超です。

1. 同好会的活動

2. 全体参加の取組みⅡ「歩こう会」「野外食事会」「日帰り旅行」を実施

野外食事会Ⅱ気候の良い秋に、会員の料理自慢の力を借りて、屋外でピュッフェ形式の食事会を実施しています。目移りするほどの品数の多い美味の料理と飲み物を用意し、秋空のもとで楽しんでいきます。



毎週実施している太極拳も人気の活動の一つ

日帰り旅行Ⅱこしばらくはコロナ禍もあり、実施できていませんが、最近では「かつらぎ温泉」「富田林かんぼの宿」「堺・利晶の杜」などに1回の旅行を実施しました。

①「独居世帯」あるいは「高齢者世帯」が多くなっている現状から、世帯調査を実施して現状を把握しています。

②基本チェックリストⅡ超高齢社会を背景として、高齢者の日常生活の活動状況を把握するために、厚労省作成の「基本チェックリスト」調査を実施し、地域の高齢者の日常生活自立度を把握するようにしています。

③会員増強への取組みⅡ自治会からの「助成金」が活動資金として大きな割合を占めています。

3. 「安全・安心の街づくり」への取組みⅡ自治会・民生委員との連携

延びに延びた新年会

温泉やカラオケに大満足

城山台校区 木寺 洋

城山台3丁の「やよい会」では7月11日、コロナ禍により2020年1月以来、2年半振りの「新年会」を行いました。参加者は新規会員3名を含め22名でした。

お迎えのバスで10時に出発し、45分で「奥水間温泉」に到着しました。まずは、久しぶりの温泉を心ゆくまで楽しみ、その後、12時から月例会を行いました。

終了後、懐石料理を堪能しながらカラオケも和気あいあいとした楽しみました。カラオケは次から次へと予約が入り、幹事はてんでこ舞いで、まだまだ歌いたい方もおられました。午後2時発のバスで帰宅しました。米寿を超える参加者が3名おられました。まだまだ、お若いなど思っています。

いることから、その恩恵を一人でも多くの高齢者に味わってもらいたいとの思いから、加入者数を当面130名に設定して取組んでいくつもりです。

「生き甲斐」見つけて

認知症を吹き飛ばそう

美木多校区 矢野 正俊

私が子どもの頃の高齢者は、失礼だが「よほよほ」という人もいないではなかったが、存在意識を失わなかった人も多かった。その理由は、手仕事を持っていた人が多かったからではないかと思う。農村で暮らす人は定年がなかった。何歳になっても手伝えるかぎり仕事はあった。農作業のかたわら、縄をな

今では家事をしないかぎり生活に参加できない。しかし、家事は長年のベテランである妻が実権を握っている。勝手に手を出すと怒られる。朝起きて何もすることがないのは老化を早め、認知症になりやすくなります。3年後には高齢者の「5人に1人」が認知症になると見込まれています。

今回の「新年会」は、「大阪いらっしゃいキャンペン」を利用出来たので、料理代金の補助やクーポン券を頂き、とても有意義に過ごすことが出来ました。

「やよい会」の今後の行事は、今のところコロナウィルスの蔓延状況により立てにくいのですが、会員相互の見守り、公園清掃などの社会貢献活動を通じて、地域シニアの交流・親睦・健康増進の場として活動してまいります。

高齢者の皆様、老人クラブへ入会して、スポーツ・演芸・創作・社会奉仕活動に参画して生き甲斐づくりに努めてください。老人クラブ会員の減少に歯止めをかけ、高齢者が共同して自らの幸せを創り上げる高齢者福祉活動を推進しよう。

「ひとりごと」の効用

物事の流れ促す潤滑油!?

新檜尾台校区 黒川 和 平

ひとりごとを言う人
のことは普通一般には
変な人という印象があ
るが、かつて私が意識
的に、あるいは無意識
でひとりごとを言い、
思いがけない効用があ
ったことを思い出し、
あれこれとつれづれな
るままに書いてみた
い。

△第一話▽天王寺動物
園でのこと
かなり前のことにな
るが、写真教室の撮影
会で天王寺動物園に行
った折り、昼食後解散
した。

自分もいっしょに帰
りたかったが、午前中
にこれといった良い写
真が撮れていなかった
ので、みんなにあいさ
つしてから、カバ舎に
引き返した。そして、
その水槽前のベンチ
に腰を下ろし、早くモ
デルにいい子が来ない
かなと思つて待ってい
た。

約30〜40分くらい過
ぎたころ、運よく奈良
の。北欧フィンランド起
源のこのスポーツは、
モルックという木の棒
を、3・5以上離れた
場所の置かれた12本
の木の棒に投げて倒
し、その得点が「ちょ
うど50点」の到達を競
うもの。カーリングや
ボウリング、あるいは
ビリヤードにも似たよ
うな競技で、ちよつと
した公園や広場があれ
ば、老若男女・子供を
問わず誰でも簡単に遊
べて楽しめる。

私は待ちに待った家
族づれが見えたので、
その途端「あついいモ
デルさんが来た」とつ
い、小声で口走った。
お母さん方と顔を見
合わせお互いに「暑い
ですね」とあいさつを
している。

新檜尾台校区 浅山 充 夫

脳トレにも効果あり モルックで健康づくり

ス
ポ
ー
ツ
新
高
一



近年モルックという
新しいスポーツ種目が
注目されている。その
競技人口も年々増加し
ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

ていて、日本モルック
協会や大阪モルックの
会などがさまざまな練
習会や競技大会を催し

自転車博物館にビックリ

堺市内を日帰りバスツアー

御池台校区 丸木 利明



6月7日(火)、「大阪に乗り込んで9時30分のいらっしやいキャンペーン」を利用して日帰りバスツアーを開催しました。堺市内の観光

なので出発は遅め、参加者25名は、中型バスツアーの目玉は、4月にオープンした「自転車博物館」と「鉄板焼極上ランチ」です。コロナ禍のバスツアーなので、手指消毒をし車内での飲食はなし、感染対策をしっかりとやっての実施になりました。

堺東駅近くにある「自転車博物館」は1階ミュージアムプラザ、2階ホワイトキューブです。2階の「自転車の始まり」では、自転車の黎明期と発展期を彩る自転車を展示して歴史ある自転車をこれだけよく集めたものだと感じました。これは見る価値が大いにあります。65歳以上は無料です。機会があればぜひ行かれることをお勧めします。

南海グリラの「鉄板焼極上ランチ」はオーブン、スープ、サラダ、焼き野菜、極上ステーキ120g、ピラフ、コーヒードザートと日頃家庭で味わうことのない、シェフがお客さまの目の前で焼き上げる至福の時を過ぎました。参加者全員は大満足。「来てよかったわー」「今日は最高よ」、そんな声を聞いて世話人は「よかつツアーは終了しました。」

注目にプレッシャー

小さな花畑を作ってみると...

上神谷校区 平野 徹治



皆様方、暑い毎日ですがお元気にお過ごしでしょうか。泉田中北交差点の所で花を植えて育てている者です。この場所は以前は雑草まみれの空地でした。信号待ちの時「あき缶、ゴミ」のポイ捨て場所になっていました。そんな中少しづつ土を耕やし畝を作り、花を育てるようにしました。農作業をしている

「いつもきれいな花あくれたり、信号待ちの時に「ごころうさん」

18歳、療養中の夏の日の出来事だった。ラジオから流れたイタリア人テノール歌手の「輝かしい高音」は一瞬にして私を声の虜にした。「これだ！これしかない！これなら出来る！」と、ピアノを弾いたことのない私が一気にオペラ歌手へと夢を膨らませた瞬間だった。

夢の実現を求めた母校の音楽の先生に一笑され、他高校の音楽の先生に拾われた。21歳で島根大学教育学部特設音楽科に、胸を張っての入学だったが同期生から引けを取り、その劣等感が私を奮い立たせた。就職した尼崎市の中学校では子どもたちと情熱的に過ごした。当時あった宿直を一手に引き受けてその手当てでレッスンに通い、音楽コンクールに挑戦した。

1968年ブルガリア国ソフィアで開催の「第9回世界青年学生平和友好祭」に派遣さ

れ、ルーマニア、ソ連邦に。この異民族と異文化との出会いが私の未来への大きな夢の起爆剤となった。1970年、高名だったイタリアのバリトン歌手ドメニコ・マラテスタ氏から留学身元引受書が

から二人でイタリアに旅立った。貨客船、シベリア鉄道、飛行機等乗り継いで到着した憧れの地ミラノは眩しかった。ヴェルディ国立音楽院の劇場歌手養成コースでオペラを学び、マラ

た。中国全土の主要86大学で1247人の青年教師と学生の音楽指導を。世界各国でのイベント出演数は1085回、国内外で約2500回を歌い、各国からは92回の表彰を受けた。

今年3月85歳を迎えて「卒寿を目指して！世界を駆ける85歳のオペラ歌手」リサイタルを三十数都市で、来年7月初旬まで決まっているスケジュールを歌い、7月中旬からは南米公演に出演を予定している。

18歳！療養中に感激したあの「高音」が今も眩しく輝いている。

遥かなる道々 想う

赤坂台校区 田中公道

学業から落ちこぼれて「ラジオ作りに熱中」した小中学校時代、目標を見失って「ゼロからスタート出来る何か」を探し求めた高校時代、決まった就職先から夜間大学へと夢を繋いだ、身体検査で肺浸潤と落伍した。

届いた。長年の憧れだった夢の実現と喜んだが、喜び以上に膨らんだ大きな不安と自信喪失の苦悩の中で「人生に悔いを残さない」新婚の妻の一言で中学教師を退職して「人生の全てを賭けて」横浜港

テスタ師の下では最も基本となるイタリアの歌声を。それは日本で学んだ全てを覆す。学ばば学ぶほど地獄に落ちた。1973年イタリアに強い想いを残しながらも大阪芸術大学の教員を選択して帰国

世界各國を歌い歩いた。世界に夢を馳せ、歌い競うことは世界主流のイタリアの歌声を身に付けても、日本で長く歌い続けられ日本人の歌声に戻ってしまう「日本人の血」を感じた。世界への旅は常に喜びと感動が、世界で歌い競うことは常に輝かしい高音が、そして孤独と歓喜への挑戦だ

今年3月85歳を迎えて「卒寿を目指して！世界を駆ける85歳のオペラ歌手」リサイタルを三十数都市で、来年7月初旬まで決まっているスケジュールを歌い、7月中旬からは南米公演に出演を予定している。

18歳！療養中に感激したあの「高音」が今も眩しく輝いている。

遥かなる道々 想う

遥かなる道々 想う

遥かなる道々 想う

「プレ就活」の充足図る

縮む社会、ニッポンの一風景

庭代台校区 蜂谷 豊

この夏届いた「ほがらか堺」市老連創立60周年記念号(8ページ)に堺市の老人クラブ数、会員数の推移表が掲載されていた。これを読んで改めて驚愕したのは小生だけではあるまい。しばしば指摘され続けられた事実であったとしても…。

▼創立時1962年(昭和37年)ニクラブ数350、会員数約2万人
▼ピーク時2002年(平成14年)ニ結成40年(ニクラブ数約640、会員数約5万人)
▼現在2021年(令和3年)ニクラブ数317、会員数約2万9000人

40年かけて会員数を2.5倍にまで成長できたのに、その後20年で、結成当初の会員数を消滅させたのである。9ページには、堺市長の「祝辞」が出ています。

「往つて来い」という用語がある。平たく言えば(元の木阿弥)に相当する。どうやらそんな状況へと限りなく歩んでいるのが60年の歴史ではないか。摘記しよう。

サーカスに時を忘れ

いつまでもトキメク心で

城山台校区 中野美智代

先日、久しぶりに老人会から和泉市に來ている「さくらサーカス」に行つて來ました。昔と違つて今のサーカスは女性のアクロバット、空中での綱に乗り自転車や椅子に乗り乗つてロープの上で逆立ちしたり、ピエロも面白く時を忘れてしまいました。

私の地域も老人会の人数がとてまもなく減りました。でも、家にこもつては何か始めたい。一期一会、人との出会い、共に話し、笑い色んな情報交換はいつになつて

「地域社会のつながりを広げて絆を深めていただき、…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きたいと思います。」

この叱咤激励ともいえる祝辞！に我々、縮み行く老人クラブに

進化する術があるのか？ 進展する高齢社会ニ労働人口の減少に対して、国の政策対応は

ハ1億総活躍社会の実現である。

その真意は、年金を

あてに老人クラブへでも参加して悠々自適な

高年齢者といえども元氣



キメキのかけらを見つけたと思います。

でも大事だと思ひます。死ぬ瞬間まで、あ

女関先のコンクリートのわずかな割目に、

風が運んだのか鳥が運んだのか、2羽ほど

ある立派な枝にツボミが

5月のある日、ツボミ

にピンク色の花が咲いて

7月の初めごろ

花が咲き終つた後、夫

がなんと150個ほど

の梅がとれました。

美木多校区 檜本三重子

のたぐさんの種を収穫

していただきました。

6月12日に、次女の

次男が車の免許が取得

できたからと、中3の

四男と3人で来てくれました。

ママが墓参に行つて

リンク、梅醬油を作

り、孫のおか

げで助かりま

した。

西洋アオイ

の花といい、

のひまわりも目を引き

ました。その後

とばかり、柿色の背高

ノッポのカンナも色鮮

やかに咲き薫りまし

た。

美木多校区 檜本三重子

のたぐさんの種を収穫

していただきました。

パラパラと落ちた梅

は、下り坂のためコロ

コロ転がり、私はキャ

ツキヤット1人で楽し

みながら追いかけて拾

い込み、翌日、梅ジャ

ム、梅酒、梅干、梅ド

リンク、梅醬油を作

り、孫のおか

げで助かりま

した。

西洋アオイ

の花といい、

のひまわりも目を引き

ました。その後

とばかり、柿色の背高

なうちは生涯現役なんだと覚悟してくれ！老人クラブにとつてはパラドックス以外の何物でもない！

バブル崩壊後の失われた20年、縮み行くビジネス社会では、生き残りをかけての戦略は

「選択と集中」だった。ここに老人クラブ

としても学ばべきヒントがありそうに思える

が、いかがだろうか？

「健康づくり」「仲間づくり」「生きがいづくり」「地域づくり」、お題目は立派であるし、異論はない。

しかし欲張つてやしまいか？

老人クラブでないと思

得られないもの、老人

生涯現役時代といえども「プレ就活」を老人クラブで充足させる。

全員参加で智慧を集

集したいものだ。

株式市場には入もう

はまだなり、まだはも

うなりという禅問答

のような名言がある。

悲観・楽観・座視は禁

物。ともあれ行動を

と、促す金言である。

近々生まれる老人ク

ラブの新たな愛称が

そのきっかけとなれ

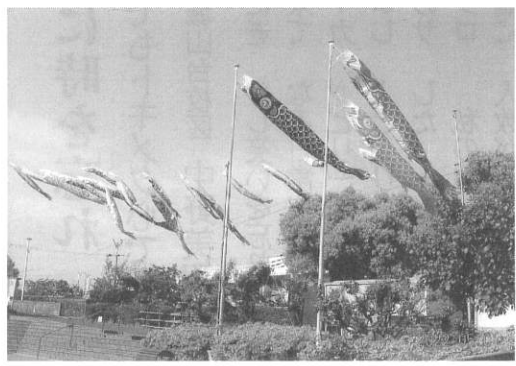
ば、これにすぎるもの

はない。

思い出の鯉のぼり

庭代台校区 小田 健一

♫いらかの波と雲の波重なる波の中空を……(尋常小学校唱歌「鯉のぼり」の一節)



などの再利用にその才能を発揮していた。ある時、義母が知人家からコイノボリを一式譲り受けてきたらしい。庭のないわが家には無用の長物同然であったが、隣家の大きな裏庭に何度か掲げてもらった。やがてコイノボリは役目を終えて押入れに収まる破目となった。

戦後しばらくは既製服はおろか仕立てに使う生地(キャラコ、ブロードなど)も容易に手に入れることができなかつた。成長盛りの子ども達の普段着や下着さえ入手が困難だったという。そこで母はくだんのコイノボリの再活用を思いついたのだらう。娘達の身体を採寸し型紙を作り、コイノボリを解体裁断、ひと針ずつ手縫いで下着(ズラース)を作り上げたとか。

難病に負けないぞ!

庭で野菜作り楽しむ毎日

美木多校区 檜本 隆

我が人生80歳の中で一番苦しい事があった。それはパーキンソン病になった事である。皆さんもご存知の事と思いますが一度かかれは一生治らないと言われていますが、本当にそうならばオレの

てゴム跳びなどに興じていたのかも。コイノボリの生地は厚くこわごわしていたので、決して穿き心地はよくなかつたとは、マーマイドのようだったろう。姉妹は新調談である。

んかと奮起。とにかくうちにもならないで外へ出ようと思ひ、さいわい家には小庭がある。そこで野菜作りはじめました。親父から色々教えられていた事を思い出して大根、トマト、ナス、三度豆、えんどう、それこそ小さな八百屋が出来るほど色々作っています。訪問看護の方に差し上げると笑顔満点。もう3年になるかな、歩けないけれど、愛車の電動カーに乗って、少しずつ農作業を楽しんでいます。

暮らしていた福岡県若松市(現北九州市若松区)時代の物資が乏しかったころの思い出が甦る。当時は食料品や主要日用品の殆んどが配給制だったという。父はシベリアに抑留中で、母(故人)は幼い子ども5人(1男4女)を抱え、衣食住に筆舌に尽し難い苦労を耐えていたようだ。母は手先が器用で、特に和洋裁を得意にしていたといい、和服の仕立でも請負ったりして生計の足しにもなっていたとか。また古着

ひと針ずつ手縫いで下着(ズラース)を作り上げたとか。

旅の楽しみ大発見!

高野山句碑巡礼の喜び

泉ヶ丘東校区 徳澤南風子

コロナ感染症から旅に出ることを開放されて、個人やグループで近郊の歴史のふるさとの寺社や山村、名勝地などへ出掛け、移りゆく自然や人々のいとなみに触れて俳句をつくる楽しみを味わっています。

共に心を豊かにしてくれるのは、古今の俳人の感銘深い句碑に逢えることです。幸いなことに堺市内から2時間ほどで、標高1000以上の高野山山上伽藍や静謐の奥の院を巡ることができ、日本最高といわれる山内十八基に及ぶ句碑に接することができるのです。

パーキンソンも忘れていた日も多くなってきました。よしの負けるも

野)青畝

△霊宝館前▽牡丹百二三百門一つ(阿波野)青畝

△宿坊・普賢院▽平凡を仕合せとして去年今年(森)白象

△奥の院参道▽夕焼けて西の十万億土透く(山口)誓子

△奥の院参道▽父母のしきりに恋しきじの声(松尾)芭蕉

△奥の院参道▽一水の緑陰に入るところかな(高濱)年尾

△奥の院参道▽万丈の杉の深さや五月闇(稲畑)汀子

△奥の院御供所横▽炎天の空美しや高野山(高濱)虚子

架空料金請求詐欺に注意してください!

ネット通販会社などを名乗って架空の有料サイト未払金をだまし取る手口です! 電子マネーの要求は詐欺を疑ってください!

有料サイトの未納料金が発生しております。本日ご連絡なき場合、法的手続きに移行致します。口座サポートセンター 02-0000-0000

あの…法的手続きとか書かれたメールがきたので電話したのですが…

口口の△△といます。〇〇様ですね。有料サイトの利用料29万5千円が未払いになっています。

心当たりがないんですが…

今日中に支払っていただかないと裁判を起します。誤って登録されているなら、後日、全額返金(95%返金)しますので、とりあえず今日中に全額を支払ってください。

(裁判とか言っているし、後で返金してくれるなら支払っておこう。) どうやって支払えばいいですか?

コンビニで、カード型の電子マネーが販売されていて、その電子マネーを購入して支払うことができます。すぐに近くのコンビニへ行ってください。コンビニ1店舗で購入できる限度額があるので、複数のコンビニで電子マネーを購入してください。

コンビニに到着して電話すると…

電子マネーをレジで購入してください。購入すれば、コンビニから出たところで、表面に記載されているカードの番号を教えてください。

コンビニで支払い

「多額の支援金を受け取れる権利が当たった」等とだまし、架空の手数料を電子マネーで要求する手口もあります。身に覚えのないメールは無視してください!!

大阪府警察 特殊詐欺

「多額の支援金を受け取れる権利が当たった」等とだまし、架空の手数料を電子マネーで要求する手口もあります。身に覚えのないメールは無視してください!!

大阪府警察 特殊詐欺

また、旅と村)木国

泉北老友文芸サロン

短歌

福泉中央校区 辻田 尚美
夏山を信州旅行バス走る
アルプスの峰光る残雪
七夕の笹に結びし五色糸
コロナ収束と短冊に書く

福泉中央校区 山本喜恵子
孫娘嫁入りのごと新生活へ
親の苦勞もすこし分かるやも
毎日の血圧測定不整脈
心臓かなり弱りて候

福泉中央校区 田中 高子
蜚行の響き写る映像に
世界の人々かなします
この様な事この日本に
あきあかね田んぼの水をうまそうに
北アルプスはながめているよ

福泉中央校区 横道シゲ子
友ありていつも笑顔でありがとう
感謝ごころに今日も明日も
病にて負けたらあかん合言葉
夫より添い泣き笑いする

福泉中央校区 辻本 利子
「元氣」「元氣よ」声掛け合いて幾年か
ああ三角形の一角崩れる

美木多校区 中辻眞佐子
何処より集い来しかや早苗田に
蛙にぎわし水無月の宵

俳句

福泉中央校区 谷口 光男
結びをして代掻き熟す老農夫

福泉中央校区 井上喜代子
独り居に馴れて久しき残り菊



並木道の先には何が待っているのか...

福泉中央校区 巽 崇
並木道八十超えて先へ呼ぶ

御池台校区 伊藤 基治
嘶家のごとく噉れり走り蕎麦

御池台校区 小引 忠彦
新蕎麦や十国峠は富士臨み

御池台校区 楠本 恵子
彼岸花忘れずに咲く庭一所

御池台校区 池澤 睦子
秋蝶を遊ばすやうに光の環

御池台校区 市岡 昌子
敗荷や夕日が暗き水面さす

御池台校区 小吹 洋子
鹿威し響く音色や山の寺

御池台校区 田岡 文
青放つ抜き菜のひたし主菜たり

御池台校区 中川千工子
独り居に大きな南瓜とにらめっこ

上神谷校区 向井佐和子
翔び出して燕青田を一直線

上神谷校区 片山 茂
雨恋しい猛暑の続く梅雨半ば
わが畑きゅうりいっぱいおすそ分け



蘇った「世紀の大発見」

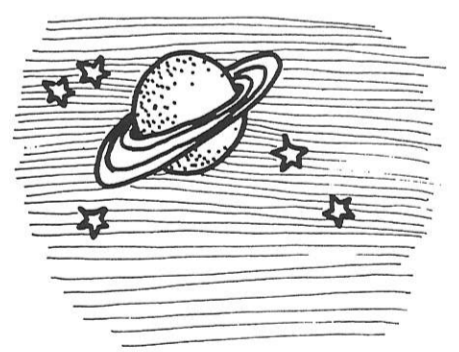
50周年 発見 高松塚古墳壁画に感動!

竹城台校区 洞口 公俊

本年3月で「世紀の大発見」と話題となった明日香村・高松塚古墳の石室壁画(7世紀末〜8世紀初期)が、昭和47年に発見され50年の節目を迎えた。
壁画は石室を構成する二上山産凝灰岩面に2〜7ミリの厚さの漆喰が貼られた上に極彩色の画が描かれていた。漆喰が剝落し易い上、その後のカビ発生による画像の劣化で、発見当初の鮮やかさが激変し、平成19年、石室が解体され、修理保存室に移されカビの除去、補強等が施され

た。
壁画には四神(各方位の守り神で、北の玄武、東の青龍、西の白虎、盗掘穴のため失われた南の朱雀)、男女人物群像、日月像、そして天井面には星宿像が描かれている。
西壁4人の女性群像が「飛鳥美人」として著名であり、記念切手にもなっている。東壁4人の男性群像図には四方隅に房を垂らした絹傘「蓋(がい)」を持つ人物が描かれている。

今夏は猛暑続きで日傘の人氣が上昇し、女性だけでなく、男性の使用も増え、男性用日傘の発売もあつたが、傘の歴史は雨傘ではなく日傘から始まっている。従者が貴人の頭上に差し掛け、権力象徴の道具でもあつた。
発見当初の写真、模写と壁画漆喰表面の表面形状の忠実な3次元測量データから、耐久性に富む高精細な原寸大の陶板壁画として復元され、発見50周年を記念し橿原考古学研究所付属博物館で今春公開され、観覧の機会を得た。
蘇った1500年前の壁画を間近に、しかも表面を掌で触って確かめることができ、写真撮影も許され、発見当初の臨場感を味わえ、心に深く刻まれる感激の1日だった。
(写真は10面に掲載)



川柳

泉ヶ丘東校区 芝辻 昭子
耳遠く口やかましい昔の子ら
補聴器も部屋の中ではやまびこだ

庭代台校区 小田 健一
功罪も判らぬままで国葬儀
サル痘を予防する知恵貸してくれ

あなたも老人クラブへ
参加しませんか

「協賛各位への御礼」
「泉北老友」の発行につきま
して多大なるご支援、ご協力を
賜りましたことを心より厚く御
礼申し上げます。
堺市南区老人クラブ連合会

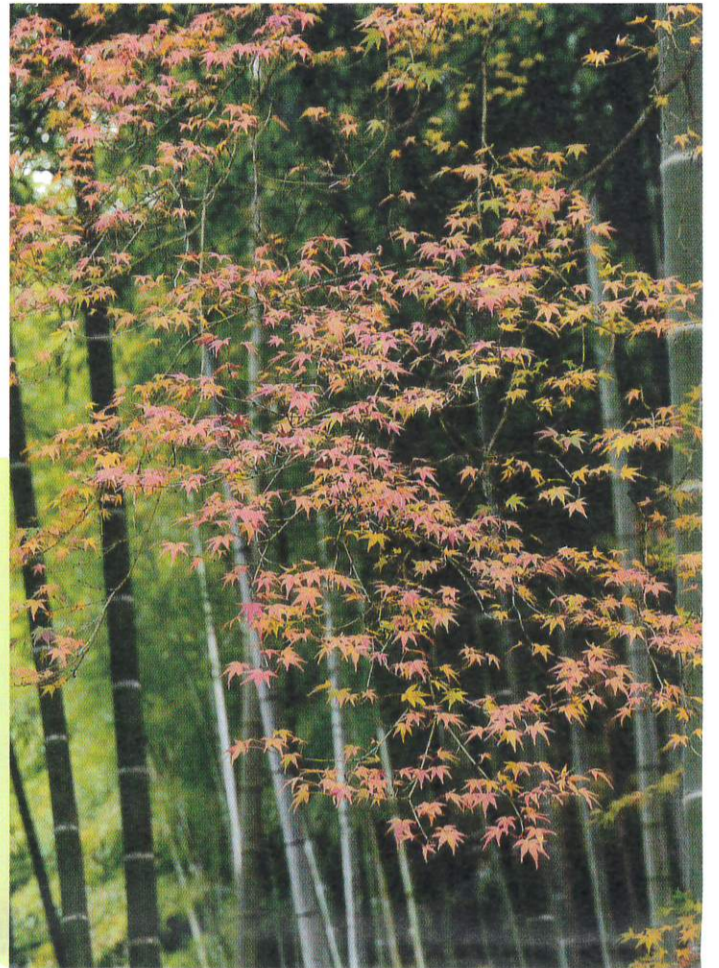
(写真は10面に掲載)



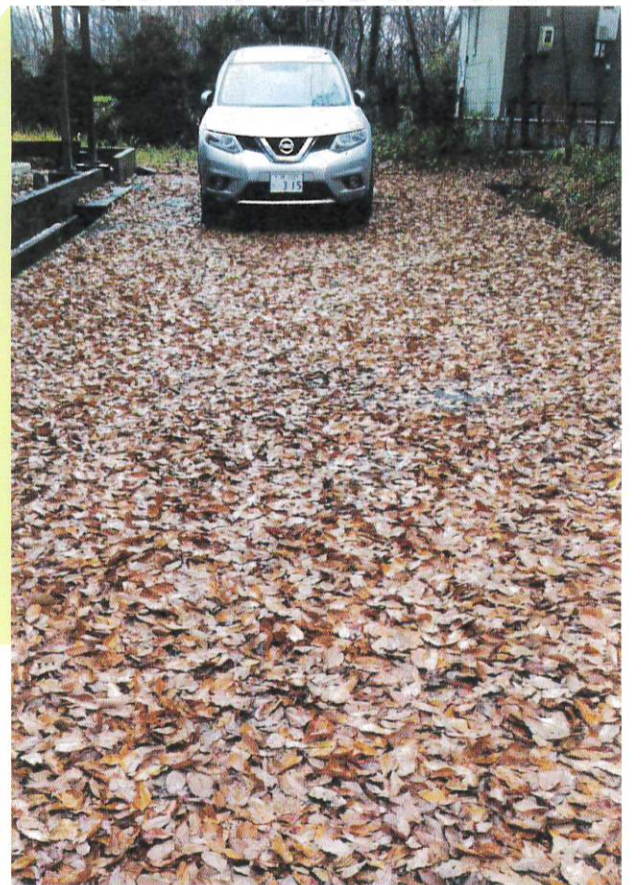
<暮秋> 京都市北区
岩戸落葉神社
庭代台校区 橋本 秀雄

<風雅> 京都市右京区
常寂光寺
庭代台校区 橋本 秀雄

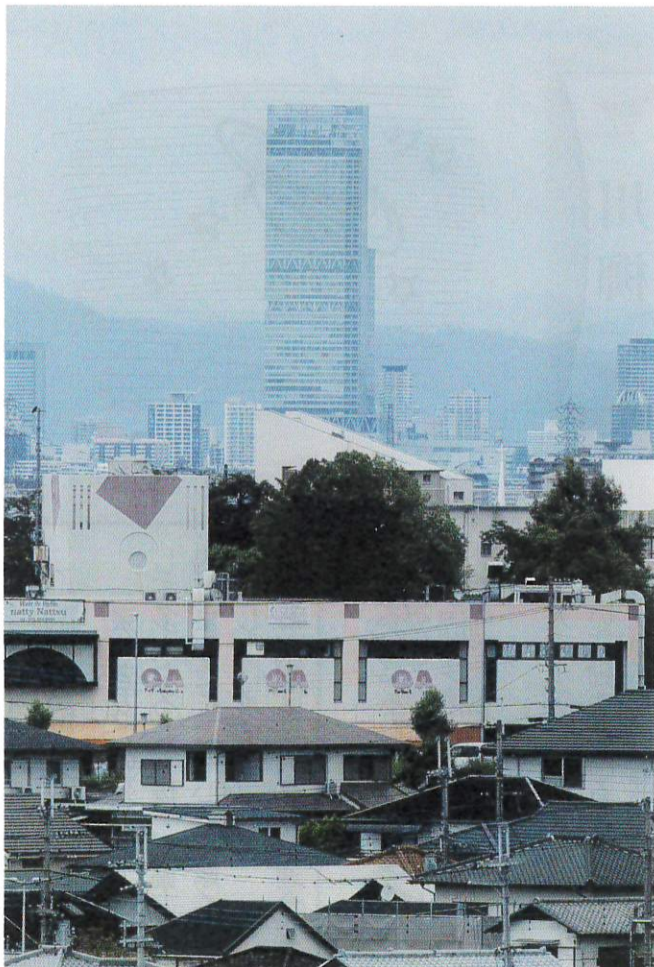
ふと気づく 秋に驚く



見事蘇って公開された
▲高松塚古墳壁画▼
竹城台校区 洞口 公俊



<落ち葉の絨毯> 美木多校区
西上 義次



檜尾大橋より臨む
<あべのハルカス>
雨上がりの空気の澄んだ日の朝、
少しの時間クッキリ見えた
美木多校区 西上 義次

編集後記

入魂にしている竹城台老ク連会員のご母堂様(小野喜美子様)は今年6月20日に114歳を迎えられたスーパーステンナリアンである。堺市では最長寿、大阪府で2番目、日本で4番目、世界で13番目のご長寿(本年7月現在)で、明治・大正(竹城台校区 洞口公俊)

・昭和・平成・令和と多くの時代を生き抜いてこられた。超高齢を感じさせないお元気で、107歳の時にはご家族で有馬温泉宿泊をされている。かつては夫婦2人合せて「百歳」といわれたが、現在では70歳まで働いて1世紀を生き抜く「人生百歳」を目指す時代になっている。年齢を重ねるほどに「健康」(身の健康・心の健康・頭の健康)が大きな課題となってくる。平均寿命と健康寿命との間には約10歳の開きがある。「高齢者」を「幸齢者」と読み替えて「これまでできていたこと」を1つでも減らさないようにとの努力を心掛けて行きたい。