

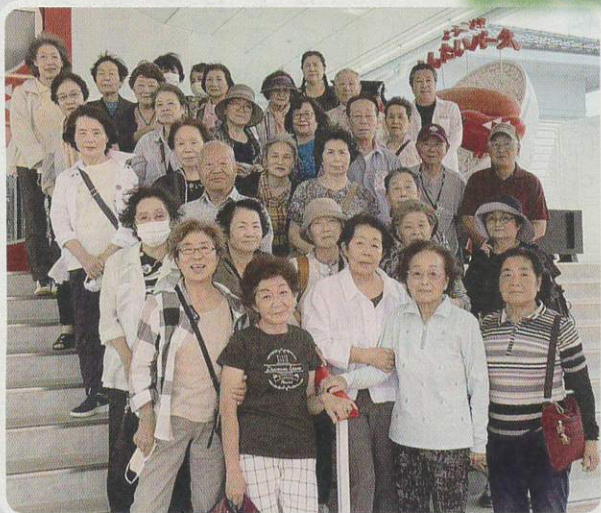
堺市美原区 2022.11 36 老連だより

【発行】堺市美原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 TEL(06)6797-0212 / FAX(06)6797-0479



令和4年度 堺市美原区老人クラブ主催

第7回 健康ウォークツアーを開催



長引くコロナ禍のため、美原区老連も事業活動が縮小されてきましたが、このままではいけないとの思いから2年半ぶりに健康ウォークツアーを開催し、琵琶湖大橋横断をメインとした日帰りバスツアーを実施しました。

6月24日(金)、130人の会員が各所よりそれぞれのバスに分乗し出発。途中『かねふくめんたいパークびわ湖』でトイレ休憩を兼ねてひと休みした後、琵琶湖大橋のスタート地点に向かい健康ウォークツアーが始まりました。

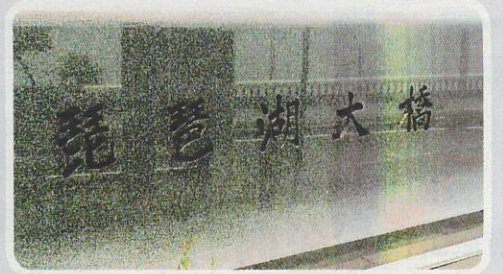
当日は低気圧の影響で、大橋の上ではかなりの強風に悩まされました。帽子は飛ばされ、歩くのもままならず、傘も役に立たずで大変でしたが、途中、琵琶湖畔や比良山を眺めることができ、少し気分が落ち着きました。その後、全員なんとか無事にゴール地点



(副会長) 藤田 吉保
黒山校区 松岡 政巳

の『道の駅・琵琶湖大橋米づラザ』に到着、「琵琶湖大橋を歩いて渡ったのは初めて」という人も多く、良い思い出になったことでしょう。

昼食は近江のおばんざい御膳を前に、ビールで乾杯しながら久しぶりに会話も弾み、ワイワイガヤガヤの楽しいひと時でした。





美原区老人クラブ連合会 会長 添田 豊司

まだまだ油断は禁物 (コロナ感染対策)

美原区老人クラブ連合会では、女性部会、健康部会、文化部会、総務部会とも7月末までの行事参加を何事もなく終えることができました。また、会員の皆さまには日頃よりご理解ご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

最近、バスや電車内で新聞・雑誌を読む乗客を目にすることが少なくなりました。それに代わって多くの人がスマートフォン(スマホ)を見ている様子が普通の光景にな

っています。スマホの先駆けとなるiPhoneが初めて米国で発売されたのは2007年。総務省の令和4年版「情報通信白書」によると、10年のスマホの世帯保有率は過去最高の75.1パーセントに上がったそうです。

この15年の間に驚異的なスピードで国民生活に浸透しているといえます。同白書は、主なメディアの平均利用時間と行為者率を世代別に調査した結果も紹介されていて、と

ても興味深いです。これによると、新聞を読む人がどれくらいいるのかを世代別に調査したデータ(平日の行為者率)では、60代が59.9パーセントと最も高いのです

が、世代が下がるごとに低下し、30代16.6パーセント、20代7.4パーセントと、若い人に新聞が読まれていない実態が明らかとなっています。

それと反比例するかのようには、インターネットの平均利用時間は、60代は38.1分と最も短く、世代が下がるに従って増え、30代120.4分、20代は161.4分と最も長いようです。

また、テレビの平均視聴時間は、若い世代で大幅に減少している調査結果もあります。これらのデータから、若い世代の新聞離れが顕著であること、主に利用するメディアがインターネットであり、そのデバイスはスマホなどの情報端末であることが分かります。では、若い世代の中の出来事に関心が無いのかといえは、そうではありません。

SNS(ソーシャル・ネットワークキングダム・サービス)やインターネットの情報サイトが発信する無料のニュースや動画を通して最新情報を得ています。こういった情報環境の変

化に対し、新聞各社ではWebサイトの充実やオンライン版の配信、さらにはSNSを利用して発信力を高めることに力を入れていきます。

そんな中、美原区老連も堺市フェニックスクラブ(堺市老連)の文化部会主催によるIT研修会(令和5年1月17日(火)午後1時30分)に参加予定です。

結びに、健康で明るく仲良く魅力ある美原区老人クラブ連合会を目指し、役員一同取り組んでまいりますので、各単位クラブの皆さまのより一層のご支援、ご協力をお願い申し上げます。

という決意をもって、このような課題の解決についても取り組んでまいりますので、より一層のご支援、ご協力をいただきますようお願い申し上げます。



美原区老人クラブ連合会 会長 添田 豊司

就任のごあいさつ

美原区長 山田真由美

晩秋を迎え、美原区老人クラブ連合会の皆さまにおかれましては、ますますご清祥のこととお喜び申し上げます。

この4月1日付けで美原区長に就任いたしました、山田真由美です。新型コロナウイルス感染症が国内で広がり始めてから2年以上が経過しましたが、未だ変異を繰り返し、収束の気配が見

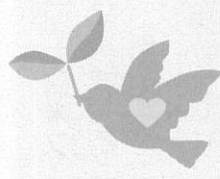
受けられませんが、コロナ禍によって人と人とのつながりが希薄となり、孤立しやすい状況となっております。このような状況下にあっても、貴連合会の皆さまにおかれましては、3密を避け、手洗い、マスク着用の徹底など感染対策を万全に行いながら、状況に応じた活動を継続されていると伺っております。

また、子どもの安全見守り隊や美化清掃をはじめ、日頃から多岐にわたって地域のまちづくりにご貢献いただき、添田会長をはじめ貴連合会の皆さまに、深く敬意を表しますとともに、心から感謝申し上げます。

さて、美原区におきましては、この1年の間に、堺市総合防災センターと黒山西地区の大型商業施設がオープンしました。この11月には、黒山東地区の大型商業施設がオープンする予定です。まちの姿が変わってきたこと

を日々実感するとともに、大きな賑わいが生まれることが期待されていますが、一方で、交通渋滞などの課題も懸念されています。

美原区では昨年度、「美原区ビジョン2025」を策定し、「みんなの架け橋となり、笑顔があふれるまち 美原くさあ、一緒に挑戦しよう」を美原区のまちの将来像としました。「美原区ビジョン2025」に掲げる将来像の実現のために、皆さまと一緒に挑戦し、「誰一人取り残さない」と



令和4年度 美原区老連役員名簿

美原区老連	氏名	校区名	堺市老連役職
会長	添田 豊司	平尾	副会長
副会長	藤田 吉保	さつき野	健康部会
副会長兼書記	景山 花子	美原西	総務部会
会計	吉村 清子	さつき野	女性部会
会計監査	場谷 正雄	黒山	健康部会
役員	古賀 久美	黒山	総務部会
役員	市田 理	黒山	健康部会
役員	門崎 真澄	平尾	総務部会
役員	奥野た 丞子	平尾	女性部会
役員	川口加代子	黒山	女性部会
役員	徳岡 康子	平尾	女性部会
役員	柴田 隆雄	美原西	文化部会
役員	慶田 晴巳	黒山	健康部会
役員	松永十美子	黒山	総務部会
役員	松岡 政巳	黒山	総務部会

堺市老人クラブ連合会主催 女性部会施設見学研修会を開催

6月3日(金)、堺市老人クラブ連合会主催による女性部会施設見学研修会が開催され、総勢46名が参加しました。

今回は、普段から災害に備える心構えを忘れないよう、淡路島にある『北淡震災記念公園・野島断層保存館』を訪れ、地震に関する知識を学びました。語り部の方の講話を聞き、改めて阪神・淡路大震災で大変な思いをされたんだと痛感しました。

午後は『兵庫県立淡路夢舞台公苑温室あわじグリーン館』を見学し、珍しい植物を鑑賞することができました。

帰りは『淡路ハイウェイオアシス』に立ち寄り、童心にかえ

る心構えを忘れないよう、淡路島にある『北淡震災記念公園・野島断層保存館』を訪れ、地震に関する知識を学びました。語り部の方の講話を聞き、改めて阪神・淡路大震災で大変な思いをされたんだと痛感しました。

午後は『兵庫県立淡路夢舞台公苑温室あわじグリーン館』を見学し、珍しい植物を鑑賞することができました。

帰りは『淡路ハイウェイオアシス』に立ち寄り、童心にかえ



美原区老連の参加者で記念撮影

10月14日(金)、フェニーチェ堺大ホールにおいて令和4年度堺市高齢者福祉大会が開催され、表彰式・講演会・演奏会などさまざまな催しが行われました。

はじめに主催者を代表して堺市老連の辻洋児会長が開会あいさつを行い、来賓として列席した健康福祉局の山本甚郎局長、堺市議会の裏山正利議長、社会福祉協議会の木村正明会長から祝辞が述べられました。

表彰式では、60周年記念特別表彰として18名、老人クラブ育成功労者として理事・監事から1名、



令和4年度 堺市高齢者福祉大会 ~堺市老人クラブ連合会 創立60周年記念大会~

校区会長・区老連女性部部長から5名、単位クラブ会長・役員・校区の役員から60名が表彰されました。次に堺市老人クラブ連合会会長表彰として優良老人クラブに6クラブ、感謝状として退任理事2名、退任校区会長・区老連女性部長11名が表彰されました。なお、美原区老連の受賞者は下記のとおりです。

健康長寿にとって大切なこと
交流、運動、笑い、地域での役割

千葉大学予防医学センター
国立長寿医療研究センター
日本老年学評議院
一般社団法人JAGES機構
近藤克則



フルートアンサンブル琳による演奏

「川の流れるように」といった名曲を次々に披露、美しい音色が会場いっぱい響きわたりました。

最後は、堺市老連の西村弘一副会長による閉会あいさつで大会は無事閉幕。「堺市フェニックスクラブ」として新たなスタートを切った、まさに記念すべき一日となりました。

続いて、堺市老人クラブ連合会表彰式が行われ、新名称は古塚隆司氏(南区)による「堺市フェニックスクラブ」に決定しました。

休憩をはさんで行われた第2部では、まず近藤克則氏による「健康長寿にとって大切なこと」交流、運動、笑い、地域での役割」と題したVTR上映による記念講演が行われました。

次にフルートアンサンブル琳による記念演奏会が開かれ、「この素晴らしき世界」

健康長寿にとって大切なこと」交流、運動、笑い、地域での役割」と題したVTR上映による記念講演が行われました。

次にフルートアンサンブル琳による記念演奏会が開かれ、「この素晴らしき世界」

美原区老連受賞者 (敬称略)

◆堺市老連会長表彰状
老人クラブ育成功労者
(単位クラブ会長・役員、校区役員)

- 景山 花子(美原西)
- 今井美津子(美原西)
- 内田 征春(美原西)
- 坂田美佐子(美原西)
- 堀辻 園枝(平尾)
- 吉村 清子(さつき野)
- 稲川 明美(さつき野)
- 安形 好範(さつき野)
- 市岡 忠志(さつき野)
- 池上 健男(さつき野)

・優良老人クラブ
北余部老人クラブ (美原西)
平尾老人クラブ (平尾)

美原区老連 校区活動だより

美原西校区

北余部老人クラブの活動



表彰状を受け取る景山会長

長引くコロナ禍でまだ高齢者にとつては油断のできない日々が続きますが、北余部老人クラブでは奉仕活動や見守り

このたび北余部老人クラブでは、堺市老人クラブ連合会から日頃の活動が認められ、10月14日(金)に開催された堺市高齢者福祉大会で優良老人クラブとして表彰されました。これもひとえに、皆さまのご協力の賜物と感謝申し上げます。



今年度の美原西校区役員メンバーです

活動、研修ツアーなど身近にできることから始めようと努力しています。さて、当クラブには5つの部があります。健康増進活動としてデイスコン部、グラウンドゴルフ部、チューブ体操部が2つあり、教養推進活動としてカラオケ部があります。今回は「デイスコン部」と「チューブ体操・すみれ」を紹介します。

◎デイスコン部

デイスコン部は対外試合などで活躍し、6月の美原大会ではA・Bの2チームが参加し、どちらも優勝しました。さすが北余部デイスコン部です。試合前などは気合が入りますが、和気あいあいと楽しく練習し、おしゃべりにも花が咲きます。



現在、部員は19人です。北余部区民会館で毎週月曜日の午前10時から11時30分まで練習をしています。会員の皆さま、ぜひ見学に来てください。一緒に楽しみませんか? 詳しくは、藤田郁子デイスコン部部长までお問い合わせください。

◎チューブ体操すみれ

すみれを立ち上げて、はや11年。80歳を過ぎた高齢者が半数以上を占めています。チューブ体操はもちろん、ラジオ体操、リズム体操、指体操のほか季節に応じた童謡

を口ずさみながらの手話なども行っており、頭、指を同時に使うことで、いろいろな体操を楽しみながらすることができま。コロナ禍で活動自粛を余儀なくされる時期もありましたが、最近では防災センター見学などの活動もしており、部員13人で楽しく取り組んでいます。現在は北余部東地区集会所で毎週月曜日の午前10時から11時30分まで活動しています。興味のある方は見学にお越しください。詳しくは、山本昭恵チューブ・すみれ代表までお問い合わせください。



(会長 景山 花子)

さつき野校区

さつき野シニアゴルフ部を紹介します



て創設されたのが始まりです。その後、その後、ボランテニア活動はいろんな組織が行うようになり、シニアゴルフ部はそのままゴルフを楽しむクラブとして存続してきました。

さつき野シニアゴルフ部は、シニアクラブさつき野会に所属する7つのクラブのうちの一つです。今からおよそ20年前に町内のボランテニア活動を模索し、元氣なシニアの方々が集まる場として、十数名の有志によつ

写真は9月に行われた第184回例会の時に撮ったものです。現在は69歳から92歳までの27人が在籍し、無理をしないように気を付けながらゴルフを楽しんでいます。(シニアゴルフ部 河津 貞男)



美原区老連 校区活動だより

平尾校区

げんきあっぷ教室で介護予防

平尾校区老人クラブでは健康長寿を目指す運動活動に取り組んでいます。

今年度は5月から8月まで4回にわたり、「げんきあっぷ教室(地域出前型)」を実施することになりました。

「げんきあっぷ教室」は、堺市が地域のさまざまなグループを対象に運動指導員を派遣し、転倒予防、体力増進、運動習慣を身につけるなど介護予防を目的とした運動プログラムです。

会場の平尾会館には30人が集まり、運動指導員の指導のもと、つま先やかかと、足首を上げてふくらはぎや太ももの筋肉を鍛える運動などに取り組みました。皆さんも長寿を目指しましょう!

(会長 添田 豊司)



「ぬり絵」で脳トレ!筋トレ!



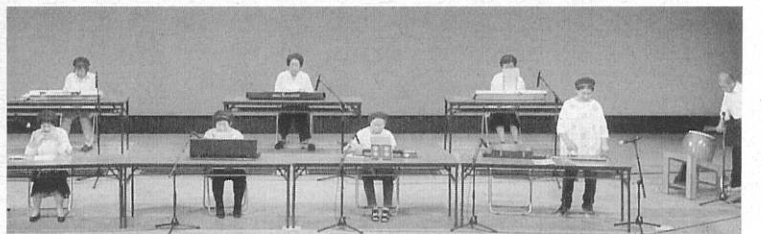
平尾校区老人クラブでは、脳を活性化させると注目の「大人のぬり絵」を始めました。密を避け、前を向いて、でも時には周りの人と少しおしゃべりしながら、楽しく実践しています。

今は「さいちのぬり絵」の可愛い女の子、昭和の懐かしい町の情景などを塗っています。なかなか好評で、家に持ち帰って続きを楽しまれる方々もいらっしゃいます。皆さんとてもお上手で、色彩感覚も素晴らしくてビックリです。

(副会長 奥野たろ子)



木材団地老人会の奏リーヤ(カナリーヤ)



奏リーヤ(カナリーヤ)は今年3年目を迎えます。前老人会会長の「家に眠っている楽器を持ち寄って、みんなで楽しく演奏しよう」という呼びかけで、太鼓、タンバリン、キーボード、ハーモニカ、

カスタネット、大正琴、木琴などが集まり練習を始めました。

そんな中、昨年11月7日に開催された「みはら区民オンラインまつり」への出演が決まり、9月にライブを収録することになったのですが、さあ大変です! 月2回の練習とはいえ、コロナ禍でもあり満足に練習できず、それぞれが合間を縫って練習に励みました。

収録前、キーボード担当の方がおそろいの帽子を作ってくれました。それを被るとなにか気持ち引き締まったような感じで、無事収録を終えることができました。後でライブを見てみると、みんなが頑張っていて、ほっとしました。

私たちの仲間には、初めて楽器に触れるという方もおられます。でも、頑張る練習しようと思えば、みんなの応援で、やれるものだと確信できました。これからいろいろな歌や楽器を練習して、いつか生演奏で発表できる日を楽しみに、奏リーヤはこつこつ頑張っていきます。

(鹿庭美代子)

未加入者にも参加を呼びかけ

平尾卓球クラブのメンバー募集を前号で告知したものの、参加者がどのくらい集まるか不安だったので、地域にお住まいで老人クラブ未加入者の方々も自由に参加していただけるよう、町内会の回覧板を利用して参加を呼びかけました。初回は会員のみ10人の参加でしたが、顔なじみの方などに声をかけ、未加入者の方も次第に参加されるようになりました。上手な方がやさしい球を打ってくれることで、初心者の方も5回に1回くらいは相手コートに打ち返せるようになりました。その時の笑顔は忘れられません。

時にはフレイル予防のため「ピン!ポン!」と体を動かしてみませんか? 打ち損ねた球を拾いに行くだけで運動になりますよ。

(書記 徳井 春美)



平尾卓球クラブ 会員募集中!

卓球クラブのお問い合わせは、**平尾老人クラブ 添田まで**
☎090-1908-1044

皆さまからの投稿を募集しています!

各校区または単位老人クラブで開催される、季節の催しや奉仕活動などのイベント行事、随筆や文芸などの個人投稿がございましたら、各校区の会長あるいは左記までお問い合わせください。

◆株式会社博報社編集部
〒547-0026
大阪市平野区喜連西4丁目6番6号
電話 (06)6797-0381

美原区老連 校区活動だより

黒山校区

阿弥若葉会親睦バスツアー

喫しました。

当日は晴天に恵まれ、

J A大阪黒山支店を午前7時50分に出発。しかし交通渋滞により午前中に予定していたミシガンに乗船することができなくなつて急遽予定を変更、先に井筒八ッ橋本店で買い物を済ませ、琵琶湖ホテルへ向かいました。

少し早めの昼食として「すきやき会席」をいただき、カラオケタイムでは大勢の方が歌い、デュエット曲など大いに盛り上がりました。最後の「河内おとこ節」では皆さん踊って楽しく過ごしました。

午後からはミシガンに乗船。ミシガンは赤いハトルが目印で、琵琶湖南湖を周遊する陽気な外路船です。今年4月で就航40年の琵琶湖を代表する遊覧船であり、最上階4階スカイデッキからは雄大な360度の絶景パノラマを見学でき、当日は非常に珍しい虹にも出会いました。3階では40周年記念の音楽ライブショーも鑑賞でき、エンターテインメントクルーズ船の旅を思う存分楽しめました。

帰りも渋滞に巻き込まれましたが、全員無事に帰路につきました。(会長 古賀 久美)



令和4年度

近畿ブロック老人クラブリーダー研修会

6月30日(木)、大阪府社会福祉会館の3階5階で、令和4年度近畿ブロック老人クラブリーダー研修会が開催され、近畿2府4県から各老人クラブ連合会の会長および役員らが参集しました。

研修会は参加者一同に「よる物語者への黙とう」で開会し、近畿老人クラブ連絡協議会の大辻正忠会長のおいさつ、来賓祝辞と続き、全国老人クラブ連合会参事の河野敦子氏による「老人クラブの現

状と課題」と題した基調報告が行われました。次にテレビでも活躍した「おもしろ旅企画 ヒラタ屋」代表の平田進也氏による「生涯青春、いくつになっても人生楽しもう」の講演がありました。

分科会の研究討議では「フレイルを予防する健康づくり活動の推進」つながりを絶やさない友愛活動の推進」「コロナ後に向けた会員増強の取り組み」「ICT(情報通信技術)を活用した活動」の4つのテーマで、それぞれ事例発表と活発な意見交換が行われました。

人生は出会い

美原西校区 柴田 隆雄

私は23歳の時、初めて営業に出ました。その際、社長から「10分話をしたら相手の性格を読み、その店の倉庫の裏に草は生えていないか、トイレを借りて清潔にできているか、商品は整理整頓できているかを見て、取り引きをするかどうかを判断すること」と教わりました。しかしながら、私自身若かったがゆえに、その教えが備わるまで10年近くかかりました。

昨年12月、北余部老人クラブで金婚式を行いました。男性なら奥様と、女性なら主人との出会いは人生最高と思います。

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 向こうの側に生きかねつ 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 角の下駄屋に預けおき すぐに老婆を導きぬ 年の若さに感心な 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

母の記憶の威力(そこちから)

平尾校区 徳岡 康子

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、口伝てに話してくれました。今から90年以上前のことを、しっかりと思っているのに驚き、皆さま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で、よく食べよく寝て102歳に向かって歩みを進めています。ありがたいことです。

会員文芸

俳句

万緑に映ゆる貴船寺大提灯

平尾校区 橋本とみ子



美原老人福祉センターからのお知らせ クラブ活動・会員募集

美原老人福祉センターで活動しているクラブ・同好会の会員募集です。地域のお年寄りの活動拠点として、さまざまなクラブ活動に多くの方々が参加されています。
あなたも見学から始めてみませんか？ 堺市在住で満60歳以上の皆さん、奮ってご参加ください。

◆クラブ紹介

※令和4年10月現在

ご興味のある方は美原老人福祉センターまでお問い合わせください。
※現在、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため休止中のクラブもあります。

クラブ名	活動日	時間帯	活動内容
チームなでしこ	毎週月曜日	13:15~15:15	ラインダンス・ヨガ
さざなみ(健康太極拳)	毎週月曜日	9:30~12:00	太極拳
十六拳(太極拳)	第1月曜日・第3木曜日	9:30~12:00	太極拳
書道クラブ	第1・第3月曜日	9:00~11:00 13:30~15:30	書道
歌謡舞踊 吉昭花の会	第2・第4月曜日	13:00~15:00	歌謡舞踊
ヘルシー体操美原	第2月曜日	10:00~12:00	鳴子・ストレッチ体操
謡曲同好会	毎週火曜日	コロナのため休止	謡曲
明空クラブ	毎週火曜日	13:30~15:30	操骨たいそう・ いすを使った体操
美原ディスコクラブ	第2・第3火曜日	10:00~12:00	ディスコ
カントリーハッピースマイル	第1火曜日 第4土曜日	10:00~12:00 13:30~15:30	カントリーラインダンス
みはらギタークラブ	第2・第4火曜日	14:00~16:00	ギター
美原パターゴルフ同好会	毎週水曜日	時間未定(雨天中止)	パターゴルフ
フラサークルブルメリア	第1・第3水曜日 第3火曜日・第5木曜日	10:00~12:00	フラダンス
ワルツ	月4回水曜日	10:00~11:30	チューブ体操 ラジオ体操・歌体操
ピオラ	月4回水曜日	13:00~14:30	チューブ体操 ラジオ体操・歌体操
美原パソコン同好会	第1・第2・第3水曜日	13:00~17:00	パソコン
友禅染クラブ	第2・第4水曜日	10:00~12:00	友禅染
ピノキオ	第2木曜日	10:00~12:00	重り体操
カラオケクラブ	第1・第4木曜日 第2・第4土曜日	9:00~16:00 9:00~12:00	カラオケ
美原麻雀同好会	毎週木・土曜日	9:00~16:00	麻雀
手芸すずらんクラブ	第1・第3木曜日	13:00~15:00	手芸・パッチワーク 押し絵・キルト等
生花クラブ「広友会」	第1・第3木曜日	9:30~11:30	生花
大正琴クラブ	第2・第4木曜日	13:00~17:00	大正琴
美原長寿囲碁クラブ	月4回金曜日	13:00~17:00	囲碁
健康増進詩吟道場	月4回金曜日	コロナのため休止	詩吟
キルトやぐるま草	第1・第3金曜日	9:00~12:00	パッチワーク
筋力アップフェニックス	第2・第4金曜日	10:00~12:00	リズム体操・チューブ体操
楠民踊会	第1・第3土曜日	14:00~16:00	民踊
美原健康太極拳	第1・第3・第5土曜日	9:30~11:30	太極拳
美原将棋春秋会	第2・第4土曜日	コロナのため休止	将棋
美原文化芸能クラブ	第2土曜日	13:00~17:00	踊り・着付けを中心とする 日本文化に関する芸能 活動の練習
美原バンパープール同好会	毎日	13:00~17:00	バンパープール

寄り道 cafe	毎月第3土曜日	10:00~14:00	家族や友人と散歩の途中に気軽に立ち寄れる交流の場。 障がいのある方が作業所で作ったおいしい手作りパン、焼き菓子 などを販売しています。
認知症カフェ ・オレンジデイ・	毎月第1金曜日	10:30~11:30	無料 相談会を予約制で開催しています。 認知症のことや介護のことなどで相談がございましたら、お気軽にお 申し込みください。ご予約はお電話でも受付いたします。
いきいきかみかみ百歳体操 《令和4年度からの新規事業》	月4回金曜日	13:30~14:30	おもりを使った体操やお口の体操で筋力維持・ 筋力増強でフレイル予防

◆老人福祉センターって、 どんな施設？

◎開館時間：午前9時～午後5時15分

- ・浴室利用時間：午前10時～午後3時
利用料は無料
- ・囲碁、将棋、バンパープールなどレクリエーションの設備
- ・クラブ・サークル活動に利用する部屋の貸し出し
- ・講座や教室などの行事の開催

◆利用できる人は？

- ・満60歳以上で、堺市内にお住まいの方です。
- ・利用するためには、利用証の交付を受ける
ことが必要です。お近くの老人福祉センタ
ーで、利用証発行のための手続きをしてく
ださい。
- ・年齢と住所が確認できるもの(運転免許証
や健康保険証など)をご持参ください。

◆休館日は？

- ・日曜日・国民の祝日・年末年始
- ※暴風警報のため休館することがあります。

◆新型コロナウイルス感染症 拡大防止対策の留意事項

- ※入館時にはマスク着用・検温・手指消毒
のご協力をお願いします。(事前に自宅
での検温をお願いします。また、37.5
℃以上の方は入館をお断りする場合があ
ります)
- ※コロナの感染拡大の状況によっては、ご
利用内容が変更になる場合もありますの
で、詳細についてはセンターまでお問い
合わせください。

ご不便をおかけいたしますが、
ご協力のほどよろしくをお願いします。



いきいきかみかみ百歳体操



堺コッカラ体操

元気で長生きするための健康づくりと介護予防《脳トレミニ講座・遊びりテーション・堺コッカラ体操》

お問い合わせは、美原老人福祉センターまで 美原区黒山782-10 TEL. 072-362-3939

堺市老人クラブ連合会主催 第45回 堺市高齢者作品展



堺市老人クラブ連合会主催による「第45回堺市高齢者作品展」が、7月9日(土)～10日(日)の2日間にわたり堺市産業振興センター小ホールで開催されました。

美原区からはアラン模様・紙細工・パッチワーク・手芸品・プラモデルなど19作品が出展され、来場者は思いのこもった作品をじっくりと観覧していました。



第18回 みはら区民まつり

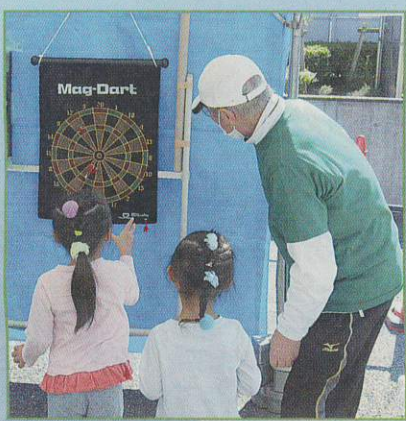
ダーツゲームブースを出店しました



美原区老連はダーツゲームブースを出店、早速「これやりたい」と子どもたちに大人気で、時にはお父さんお母さんも一緒にプレーするなど大人から子どもまで大好評でした。なかにはうまく矢が投げられず苦戦する子どももいましたが、そんな時は会員が優しくアドバイス。「ここを持ってこう投げて」と手取り足取りで投げ方を教える姿は、まるでお孫さんと遊んでいるような温かい光景でした。

午前と午後で準備した400個の景品は、大好評とあってお昼過ぎにはすべて終了。参加した会員も笑顔で「おつかれさま」と大成功を喜び合いました。

11月6日(日)、美原区役所・美原文化会館において第18回みはら区民まつりが開催されました。会場正面入り口の文化会館では吹奏楽演奏やストリートダンスなど華やかなステージ演目が開催され、広場では美原区内のさまざまな自治体がバザーやお菓子販売などを出店。ほかにも消防車の乗り物コーナーや南河内交流フェスなどが催され、大勢の来場者でにぎわいました。



ご協賛いただきました皆様へ御礼

このたびは、広報紙「堺市美原区老連だより」に広告のご掲載を賜り、誠にありがとうございました。本紙はきたる超高齢社会に向けて会員の生きがい・健康・教養を高めるとともに、会員相互の親睦交流を願って発行するものです。以上の趣旨をご理解いただき、何卒、未永きご厚誼、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

堺市美原区老人クラブ連合会

「新しい生活様式」を実践して、クラブ活動を楽しみましょう!



距離をとろう



マスクの着用



手洗い、手指の消毒



こまめに換気