

- ◎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

市老連 高齢者作品展を開催

従来は東文化会館（北野田）で開催されていましたが、今年は梅文化会館と市立産業振興センターの2ヶ所での開催でした。東区、南区、中区、西区の4区は、7月16日、17日、梅文化会館で開かれました。会場の関係で東区は31点（登美丘東校区は、不参加で、自治会の集会所で）と昨年の3分の1程度の出品でした。非常に寂しい感じがしました。

※出展者と作品名は2頁に掲載しています。



校区で展示会&バザーを開催



登美丘東校区老人クラブは、高齢者作品展に参加しませんでした。しかしコロナ禍で引きこもり気味の方も多く少しの時間でも楽しんでもらえたらと思い、作品展&バザーを開くことに。10人あまりの役員が皆様の作品を集めて展示しました。バザーにもたくさんの方にご協力いただき山のように品物が並びました。マイク放送で呼びかけ、たくさんの方にお越しいただき、久しぶりに目の保養が出来たと、とても喜んでもらえて鳳泉会一同嬉しい思いで終えることができました。また明日からコロナに負けないゾと力をもらえました。（登美丘東校区鳳泉会 会長 川本光子）



市老連高齢者福祉大会開催される

10月14日、フェニーチェ堺において「60周年記念大会」として開催されました。大会の第1部において次の人たちが表彰され、また感謝状を授与されました。皆さんおめでとうございます。※敬称略

◎市老連60周年記念特別表彰(校区会長10年以上)



小北 源治
(日置荘校区)



木原 剛
(登美丘南校区)



橋本 宜和
(野田校区)

◎育成功労表彰(校区会長、単体会長、役員・校区役員5年以上)

川本徹(登美丘東校区)、小林とし子(登美丘南校区)
西岡豊一、瀧光春、村上省二、梅井安夫、西井勝代、米田和三、赤瀬真知子
(以上野田校区)

◎会長感謝状(退任校区会長) 木原剛(登美丘南校区)

2部において、千葉大学・近藤克則教授の「健康長寿にとって大切なことー交流、運動、笑い、地域での役割」と題する講演があり、最後にフルート演奏がありました。



健康で元気な老後のために

東保健福祉総合センター所長 西澤 信行

歯と口の健康づくり

皆様こんにちは。東保健福祉総合センター所長の西澤です。今回は熱中症についてお話しさせていただきますので、今回は歯と口の健康づくりについてお話しさせていただきます。歯と口の健康づくりは心身の健康の保持増進や生活の質の向上に重要な役割を果たしています。

歯の健康づくり

おいしく食べて、健康で長生きするためには「歯」

は欠くことのできないものです。しっかり噛むことで、唾液の分泌も促され、胃や腸での食べ物の消化・吸収もよくなります。二十本以上の歯があれば、ほとんどの食べ物を噛み砕くことができ、味を楽しみながら食べるができます。

このため、厚生省(当時)と日本歯科医師会の呼びかけで平成元年から「八十歳になっても自分の歯を二十本以上保とう」という「8020運動」が進めら

れていきます。歯を失う原因はむし歯と歯周病です。とくに歯周病は、痛みなどの自覚症状がほとんどないだけに、気づいたときにはすでに歯を保てない状況ということも少なくありません。歯周病の予防・治療は、歯を失わないためのもっとも重要なポイントです。

むし歯や歯周病の放置により繁殖した細菌が、飲食物とともに気管や肺に入って発症します。誤嚥性肺炎の予防には、口腔ケアが有効です。むし歯や歯周病予防のためだけでなく、誤嚥性肺炎予防を意識して、日常の口腔ケアに取り組みみましょう。

な状態に戻ります。「定期的な歯科検診」や「必要時には治療する」と、また、オーラルフレイルを予防するために「お口の体操を習慣化する」などに取り組みましょう。

1 頬をふくらませたりへこませたりします。
2 「うー」、「いー」と声を出しながら大きく唇を動かします。
3 舌を出して上下に動かします。
4 舌を出して左右に動かします。
5 大きな口を開けて「ば」、「た」、「か」、「ら」をそれぞれ十回、または、「パンダのたからもの」と十回言います。

口の健康づくり
高齢者の方にとって、肺炎は死亡につながりかねない病気です。誤嚥性肺炎は、高齢のため飲み込む能力が衰えたところ(嚥下機能の低下)に、口の中の汚れ、

歯周病やむし歯などで歯を失った際に適切な治療をせずにいると、食べこぼし、わずかなむせ、噛めない食品が増える、滑舌低下といった口腔機能の低下(オーラルフレイル)につながります。早めに気づいて適切に対応すれば、健康

お口の体操
以上のお口の体操一日五セットを目標に取り組んでみてください。(参考文献 8020推進財団ホームページ)

市老連女性部 リーダーセミナー開催

10月27日、総合福祉会館において開催されました。講師として、堺市長寿支援課・理学療法士多賀井真紀さんをお迎えし「いつまでも住み慣れた街で暮らし続けるために」と題して次のような話がありました。

- ①みんなが主役の地域包括ケアシステムの説明
- ②介護予防のポイント「あ・し・た」の説明
- ③足腰を鍛える体操実技(歩いたり立ちすわりをするために必要な足やおなか周りの筋肉を鍛える)
- ④堺市の介護予防・健康づくりに関する事業紹介

東区の参加者はつぎのとおり(敬称略)
野村和子、若生操子、大川宮子、川端清子、田中繁美、太田紀子、川本光子、塩谷笑子、寺崎美紀

市老連女性部会施設見学会

6月3日、各区から6名と辻市老連会長、西村同副会長、齋藤事務局長ら48名が参加して、北淡震災記念公園、野島断層保存館、兵庫県立淡路夢舞台公園温室あわじグリーン館を見学しました。

東区からの参加者は野村和子、若生操子、大川宮子、川端清子、正保一枝、早崎弘美の6人の皆さんです。



◎市老連 高齢者作品展出品者◎

※敬称略

- 【日置荘校区】大房和雄(弁財天・彫刻)・中尾まり子(ほおずき・刺繍)・井上幹雄(飾り盆・彫刻)・野村和子(跳橋・ちぎり絵)・大川員代(アートフラワー)・佐々木睦子(少女とズキン・色紙画)・荒木洋子(フラワー・ネンド)・久武元子(岩手の桜・油絵)・荒井美代子(田園・水墨画)
- 【八下西校区】市村京子(紙人形・手芸)・金子直子(花・刺繍)・松本清子(蛭・タペストリー)・斎田千恵子(紫陽花・水彩画)・久保河内洋子(虎・押絵)・早崎佳任(桃・色鉛筆画)・吉安道子(市松人形・木目込み)
- 【白鷺校区】寺崎美紀(カゴと犬・手芸)・和田スエ(すずめ・手芸)・西川由美子(カゴといちご・手芸)・川端清子(かばん・パッチワーク)
- 【登美丘南校区】阪下陽子(トートバッグ・バッグ)・松原孝子(トートバッグ・手さげバッグ)・峯村裕子(手さげバッグ・バッグ)・田村順子(トートバッグ・手さげバッグ)・端崎滋子(トートバッグ・手さげバッグ)
- 【野田校区】中村哲也(写真)・北林進(会津磐梯山・油絵)・北林節子(フラワー・アートデザイン)・石井千恵(飾りもの・手芸)・原田満寿江(パッチワーク・手芸)・濱田年子(ちぎり絵)

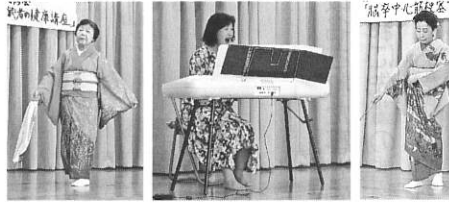
東区老連研修会



6月15日、日置荘西町東部会館において、東区老連役員と女性会員を対象に58名が参加して研修会を開催しました。

今回のテーマは「脳卒中・心筋梗塞等高齢者の健康講座」と題して、東基幹型包括支援センターの社会福祉士、保健師、東保健センターの保健師の皆さんを講師に迎えての研修会で、参加者全員が熱心に聴き入りました。脳卒中、高血圧、認知症などその予防や原因などについての日常生活におけるそれらに対する会員の認識を新たにしました。

研修会、昼食のあと東区女性部会員及び各校区の代表者による舞踊、オカリナ演奏、ソプラノ独唱、フラダンスなど日頃の練習の成果を競いました。長いコロナ禍との戦いのもと、久しぶりの楽しいひと時を過ごすことができました。



●参加者名簿● ※敬称略

【女性参加者】〈白鷺校区〉川端清子・寺崎美紀・有田妙子・松岡節子・柏原和子・神戸喜久子・猪野萌子(野田校区)田中繁美・川崎春代・天野淑子・岡村恵美子・高橋宮子・池本奈良子・岩畑純子(日置荘校区)太田紀子・谷原好香・米澤喜美代・藤井恵美・菊本光庫・阪岡千嘉子・辻允美・米田世津子(登美丘東校区)川本光子・塩谷笑子・桜本優美子・寺田明子・吉田端枝・坂口三根子・辻本利子・森奈美子(八下西校区)正保一枝・早崎弘美・小林和子・上野都紀子・松井清子・中山喜美子・婦木明子(登美丘南校区)松原孝子・西岡サト子・松井ヒデ子・光田和代・武富洋江

【役員参加者】藤森金嗣・大岡幸子・橋本宜和・川本徹・豊島幹生・野村和子・馬来野民也・米田繁夫・楠本忠行・若生操子・森田孝枝・山岡富士子・城岡キヌ子・大川宮子

第20回 市老連主催 グラウンドゴルフ大会開催

11月10日、金岡公園野球場において開催され、秋晴れのもと7区から各41名が参加、熱戦を繰りひろげました。東区からも35名の選手ががんばりました。

参加選手は次のとおりです。なお、日置荘校区・東区女性部会長の野村和子さんが3ゲーム56打で8位に入賞しました。おめでとうございます。



●校區別出場選手名● ※敬称略

【野田校区】橋本宜和【登美丘南校区】豊島幹生・井上裕史・中村定美・前田正照・竹下玄恭・一瀬一良・金川百合子【登美丘東校区】川本光子・古本皓三・塩谷笑子【日置荘校区】東野武久・小田島泰雄・大畑元二・野村和子・米田繁夫・加藤博・上野敏夫・田岡良正・津田礼子・荒木洋子・錦織英夫・佐々木勝廣・城岡キヌ子・輪島光子【八下西校区】加納隆博・小山武人・東海林政雄・上野艇次・大塚修二・上野都紀子・大岡幸子・古田壽子・吉井和汀・中村宗弘



東区老連 グラウンドゴルフ大会開催

9月27日、日置荘北町東池グラウンドにおいて開催されました。

大会は、東区自治連合協議会の後援を得て、池崎守同会長、山下勝利東区長も参加していただき、47人の選手が8グループに分かれ、3ラウンド制でお行われ、熱戦をくりひろげました。成績は次のとおり。

★大会結果★ ※敬称略

- 優勝 加藤 博(日置荘)
- 準優勝 山岡 敷雄(八下西)
- 第3位 東海林政雄(八下西)
- 第4位 輪島 光子(日置荘)
- 第5位 若生 操子(登美丘南)

●校區別出場選手名● ※敬称略

【日置荘校区】佐々木勝廣・中野ツギエ・中尾實・荒木洋子・東憲子・城岡キヌ子・東原光明・森田正隆・輪島光子・上野敏夫・加藤博・米田繁夫・井上幹雄・大畑元二・成山太美子・米田世津子・東野武久・大林朝美・中尾真次【八下西校区】山岡敷雄・山岡富士子・松井清子・岡本正彦・婦木明子・東海林政雄・村上広子・中村宗弘・上野艇次・久保河内洋子・大岡幸子【登美丘南校区】豊島幹生・中村定美・若生操子・金川百合子・井上裕史・竹下玄恭・太田倫子・一瀬一良【野田校区】橋本宜和・西野末雄・米田和三・村上由夫・上野眞【登美丘東校区】芝本清司・川本光子・塩谷笑子・古本浩造

東区老連 琵琶湖大橋横断!健康ウォーク



6月24日、梅雨の真ただ中の時期で心配されましたが、晴天に恵まれ実施しました。130人(日置荘42、八下西32、登美丘南28、野田18、登美丘東10)が参加、4台のバスでの小旅行でした。琵琶湖や比良山などの景色を見ながらの1.4キロの大橋を含め約2キロのウォーキングでしたが、大橋のアップダウンや強い風と暑さに多くの会員がへばり気味でしたが、ゴールに到着すると心地よい疲労感に満足しました。大津湖岸のなぎさ公園で昼食のあと、みやげ物店でいっぱい土産を手土産に帰路につきました。楽しい一日でした。

●参加者名●※敬称略 【八下西校区】松本千代枝・小山千代・大岡幸子・赤松栄・西岡淳子・山家邦江・柿田英雄・婦木明子・下野初子・富宅和子・吉田壽子・久保河内洋子・綿引美知子・柴田ヒサ子・山岡富士子・早崎弘美・中山喜美子・高落光子・福田咲代子・岡本正彦・寺井和江・佐藤邦子・上野都紀子・村上広子・渡邊福子・山田幸康・山岡ハルコ・松井清子・加納隆博・馬来野民也・黒川千枝・安村寿恵【登美丘東校区】川本光子・坂口三根子・寺田明子・永野間きくの・森奈美子・櫻本優美・塩谷笑子・松田勝彦・梅井孝子・辻本利子【野田校区】橋本宜和・中島明雄・中西絹代・近藤芳子・福元アヤ子・川崎春代・石橋信子・本田キクエ・天野淑子・岡村恵美子・池本奈良子・森紀美子・岩畑純子・西田桂子・上野志津子・爰川陽子・石井千恵・濱田年子【登美丘南校区】井上裕史・木村和喜子・中村定美・前田正照・豊島幹生・武富洋江・若生操子・小林とし子・端崎滋子・西岡サト子・松原孝子・田野祥子・小森シズエ・木原剛・石原末松・一瀬一良・保田和弘・保田富美子・渋谷房子・天野春美・篠原恵美子・久保田俊子・光田妙子・北村弘子・光田和代・能美百合子・橋本修一・金川百合子【日置荘校区】藤森金嗣・長谷川昇三・城岡キヌ子・上窪輝二・中村成子・田岡良正・森田孝枝・太田紀子・藤井恵美・伊藤禮子・米澤喜美代・西田順子・玉池美智恵・輪島光子・佐々木勝廣・中尾實・錦織英夫・錦織幸子・安井佳子・大和田美恵子・船坂満子・田中貴美子・東憲子・柿園房子・前田照美・丹井英子・中野ツギエ・荒木洋子・中野ヤエ子・西川千鶴・中塚良子・大林朝美・大畑元二・井上裕子・八田豊子・万代時子・村山政代・若林和光・若林千鶴子・菊本光庫・野村和子・東野知与・太田紀子

校区だより

登美丘南校区

西野つばき会

長浜城を散策

登美丘南校区西野つばき会は、七月二十七日、十人の会員が参加してJR「青春18きっぷ」を利用して、滋賀県長浜市の豊臣秀吉が築城した長浜城と同じく長浜市の黒壁ガラス工房を散策しました。夏真つたただ中でしたが、心はゆったりの楽しい一日でした。



日置荘校区

日置荘校区老連
カローリング大会
ディスコン大会

五月二十九日、日置荘西町東部会館において、六町会十四チームが参加、二年ぶりのカローリング大会を、また、七月二十三日、東初芝会館において同じく



二年ぶりに五町会十四チームが参加してディスコン大会を開催しました。いづれも、コロナ対策を講じつつも、久しぶりの大会に元気がいっぱい、プレーや声援に大いに盛り上がりました。(あ・し・た)の重要性を痛感した楽しい一日でもありました。



カローリング大会の優勝は萩原きらく会Aチーム、準優勝は西町日置里会Dチームが獲得しました。また、ディスコン大会は、原寺Aチームが優勝、東初芝春秋会Aチームが準優勝を収めました。

●各クラブスポーツ練習日●

- 原寺町長寿会：第2・4火曜日 ディスコン
- 西町日置里会：第2・4火曜日 ディスコン
毎週水曜日 グラウンドゴルフ
- 北町寿会：毎週火・金曜日 グラウンドゴルフ
- 東初芝春秋会：第4土曜日 ディスコン
- 萩原きらく会：第2月曜日 ディスコン

●参加者●※敬称略 【日置荘校区】小塩美穂子・河上良明・鈴木之人・長谷川昇三・城岡キヌ子・村上せつ子・上窪政枝・中村成子・田岡良正・森田孝枝・太田紀子・藤井恵美・坂井洋子・升井直枝・小嶋綾子・西田順子・輪島光子・寺山聖子・城田敦子・高岡幸子・安井佳子・大和田美恵子・船坂満子・田中貴美子・東憲子・前田照美・中野ヤエ子・荒木洋子・中野ツキエ・西川千鶴・中塚良子・稲毛裕子・井上裕子・八田豊子・万代時子・玉井一男・米田繁夫・野村和子・阪岡千嘉子・大畑元二・大林朝美・若林和光・若林千鶴子【白鷺校区】楠本忠行・山本キミ・西小夜子【野田校区】橋本宜和・中西絹代・川崎春代・福元アヤ子・久保雅子・中嶋明雄・石橋信子・本田キクエ・西井勝代・岩畑純子・森紀美子・池本奈良子・天野淑子・岡村恵美子・中村哲也・上野志津子・石井千恵・原田満須美・松尾美知恵・上野眞・高橋宮子・川口ヒロ子・平島正孝・重田哲也・重田保子【登美丘南校区】井上裕史・田野祥子・豊島幹生・前田正照・端崎滋子・武富洋江・吉川弘子・中村定美・竹下玄恭・木村和喜子・若生操子・北里洋子・浜田登喜子・松原孝子・小森シズエ・中井千代子・石橋末松・一瀬一良・保田和弘・保田富美子・橋本修一・渋谷房子・天野春美・北村弘子・能美百合子・光田妙子・久保田俊子・太田倫子・久連山洋子・竹谷多嘉子・金川百合子・菊池千代子・篠原恵子【登美丘東校区】川本光子・永野間きくの・眞田和子・佐竹廣子・宮崎久子・橋本寿子・寺田明子・森奈実子・中西美千代・坂口三根子・北台初子・中西利昭・辻本利子・塩谷笑子

東区老連
秋の奈良町の風情
藤原京のコスモスを満喫



10月31日、バス3台、118人が風情ある歴史的情緒あふれる奈良町の散策と圧巻の300万本のコスモス畑を観る小旅行を楽しみました。参加者は次のとおりです。

単位クラブ会長探訪

野田校区

南野田あけぼの会

会長 長尾 筆子

たおやかに

市老連六十周年おめでとついでいいます。

私自身は、自治会の老人会時代に六十歳を期に入会し早二十年が過ぎました。「南野田あけぼの会」

と何時改名された事も知らないままに先輩の皆様方の助けをお借りしてコロナウイルス感染症の真只中令和三年に会長をお受けしました。

案の定一年目は全ての活動は中止となる中、役員は毎月一日会館のトイレ清掃と、十五日の道路清掃は続けて参りました。

コロナウイルス感染症以前は皆さんの大切な

コミュニケーションがとれる場でもありました。ディスコン等は中止してしますので皆さんのストレスも溜まっているのではと健康状態が心配です。

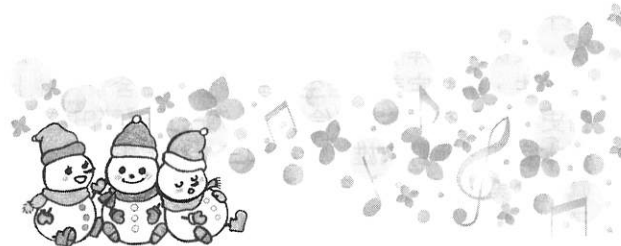
コロナウイルスもまだまだ油断は出来ませんが、しっかりと感染症対策をし、これからの行案シーズンに向けて行事も

折山残つてます。

折山残つてます。

折山残つてます。

折山残つてます。



単位クラブ会長探訪

登美丘南校区

西野つばきクラブ



会長 豊島 幹生

人生一〇〇年時代 に向かって

寒さが身に染みる季節になりましたが、皆さんはお元氣にお過ごしのことと存じます。

私は令和四年度より会長職を仰せつかりまし

日置荘校区

初芝グリーンクラブ

会長 前川 禎三

知恵を出し合い 活動の再開を

初芝グリーンクラブは初芝自治会老人部の更なる活性化を図るため平成二十九年三月に発足しました。

この会は、会員相互の親睦を図り、お互いが助け合い、明るい地域社会を目指して活動(参加)し、家に閉じこもることなく、健康維持を図り、会員の皆が元氣で楽しく過ごせるよう(こ)することを目的としています。少しづつ会員が増える中、二〇二〇年新型コロナ

た、何分知識と機動力に乏しい人間ですが、全知全能を使って頑張っています。

最新の調査では一〇〇歳以上の人口が九万人越えたとのこと、その中で普通に健康で暮らしている方はどの位か知れませんが?

ところで、筑波大学大学院教授中野先生は、人生一〇〇年時代を過ごすには運動・スポーツに取り組む仲間づくり、そして家族、友人、仲間と楽しく栄養のある食事を

ナウイルス感染症拡大により世の中の日常が一変しました。クラブ活動する色々な行動制限(外出自粛等)でクラブのメン

とって筋力アップすることが大事であるとおっしゃっています。

私は現在七十四歳の独身ポンコツ人間ですが、やはり体力、記憶、行動力が少なからず落ちてきたのを感じています。その私を直接支えていただいているのが西野つばきクラブの会員皆さんと接点のある方々だと思つて感謝しています。スポーツでは、グラウンドゴルフ部に入って十年、お互いに励まし、時にはけなされて楽しんでいきます。

バーや友達と気軽に会えなくなり、活動拠点となっていた自治会の会館も自由に使用できず、今まで普通に活動してきた「映画の集い」「食事会&

お楽しみ会(人形劇やビンゴ大会など)「日帰りバスツアー」「そつめん祭り」など自粛を余儀なくされたことはとても残念でした。

「コロナ禍も三年目を迎えました。今年は色々な地域で行事・イベントも再開され、withコロナの時代が動きだしたように感じます。私達

二月・八月の時節の休部時はむしろ寂しいかぎりです。

食事は、以前の様には食べられませんが、サプリメント等を服用して体重維持にがんばっています。これからの長い人生楽しく、元氣にお互いに過ごしましょう。

とりとめのないことを書きまして恐縮しています。



も少しづつですが春には「お花見」、夏には「そつめん祭り」等を行います。この秋は自治会会館で「映画の集い」を計画しています。

まだまだワイワイガヤガヤが出来ないのは残念ですが良いストレス発散になってます。

「コロナの収束も先が見えない状況が続くなかであります。これから皆で知恵を出し合い、そして工夫をしながら新型コロナウイルスに「感染しない」「感染させない」を心掛け、クラブ発足の目的でもある、健康・友愛・奉仕の精神で、会員の皆が元氣で楽しく過ごせる活動を再開したいと思ひます。

八下西校区

東白鷺千寿会



会長 太西 正勝

人とのつながりこそ宝

師走がもうすぐやってきます。寒さを感じる季節となりました。

世界情勢も先の見えな時代で、また、コロナも休息しつつ、まだまだ大変な状況です。

最近規制もゆるくなりつつありますが、マスクと手洗いをし、健康に注意したいものです。来年は本当に、安心して世の中になるように祈りたいと思います。私も地域の皆さんの協

力により、会長になって八年になります。

地域の方のために少しでもお役にしたいと思ひ、小学校の外周を月二回、地域の方と力を合わせて清掃して約二十年になり、始めた当時のことを思うと、本当に今はきれいなになりました。また、見守り隊も五名で交代して行い、約十五年になります。私たちの地域も、団塊の世代が七十代を迎え、独り住まいの世帯が増えつつあり、ますます人と人とのつながりが大切になってきます。

人生一〇〇年時代を迎え、ひとりひとりが、ますます元氣で、健康に気をつけながら、地域の皆さんと共に協力して、住みよい町づくりをしていくように頑張っていきたいと思ひます。

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



③ 老いと歩む

“うまく老いる”ということ

健康生きがいづくりアドバイザー
橋本 宜和 (野田校区)

コロナ禍で三年目の敬老の日を迎えたが、コロナの終息にはほど遠く、ウイルスコロナの日常が当分続きそうです。「敬老の日」は辞典によると、多

年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し長寿を祝福の日となっています。人は誰でもいつかは老いていくものです。

敬老は「軽老」にならないように老いと向かい合っ、やりがい・生きがいのある時を楽しくうまく老いるように心がけたいものです。

「うまく老いる」ということで思いつくのが、昨年九十歳でノーベル物理学賞を受賞した眞鍋淑郎博士のことです。米プリンストン大学上席研究員眞鍋博士らによる、「地球温暖化を予測する地球気候モデルの開発」を予測する気候変動予測の道を開いたことに対して受賞されました。一九三一年愛媛県生まれの九十歳での受賞は日本

人最高齢であり、加えてテレビ等で見た印象は、気さくでおしゃべり、社会全般に関心を持つ親しみやすいうな、若々しくおしゃべりなおじいちゃんだったからです。また帰国した時は、愛媛の田舎に立ち寄り小学校・高校の級友たちと会い「しゅくやん、淑やん」と親しまれ語り合っている姿はとても素晴らしい光景でした。いつの日か私も九十歳の淑やん博士のように、元気で明るいおじいちゃんとしてうまく老いることを意識しながら、日々を充実して生きていきたいと思うようになったのです。

思えば、会社を退職してから健康生きがい学会の会員としてライフワークを楽みながら学び、地域活動を続けてきました。一九九九

年、堺市総合審議会委員を委嘱されて以来、堺市の社会福祉関係の審議会委員や懇話会委員等に任命されることが多くあり、その時々で高齢者自身の立場から、いろいろと提言してきたように思います。また、その間には大阪府立大学人間社会学部の公開講座を学生と共に一年間受講し、テストにも合格して「老人福祉論」講座の終了証書をいただきました。健康生きがい学会の総会は、できる限り出席し、学会の最新の情報や講演を聞き知識を得てきました。なかでも七十一歳で大阪府立大学生として、多民族の学生達と一緒に学んだ一年間は楽しく新鮮な刺激を与えてくれました。

いろいろと楽しく好きなようにやってきましたが、七十七歳で好きなゴルフも止め八十五歳になってぼちぼちと、人生の店仕舞いを始めたところで、うまく老いを生きる術を探し求めているところです。

出でしまいました。長年にわたり市政の発展に貢献し、その功績が認められたからだと思えます。年をとってからの吉報は特にうれしく、妻に伝えると「よかったね。おめでとう」といわれて、心からありがたくお受けする気になったのです。

私は他人に年を訊かれると、いつも「まだ八十四歳」と応えて喜ばれていたが、今は「まだ」が言えなくなり、自分の心身に衰えを感じるようになってきたのです。そんな時思いがけなくも、市長表彰をいただき少し成熟できたのを機にさらに充実させ、老いゆく人生ドラマを楽しく味わいたいものにしていきたいと思っています。



大学修了証書

北海道一周くるま旅の思い出

登美丘南校区 竹下 玄恭

愛犬(トイ・プードル)ミウちゃんを連れてくるま旅に行きたいと妻と相談して新型コロナウイルス感染者増加前の二〇一九年五月に北海道一周のくるま旅に出かけました。高速道路等で青森県の大間まで行きフェリーで函館に渡り、二二

その愛犬が年末に十七歳九か月で亡くなり、新型コロナウイルスも落ち着いてきたのくるま旅に行きたいと計画し、前回行って良かった所や行けなかった所へ行くことにしました。

今回のくるま旅で思い出に残っているのは、1 富良野のラベンダー畑です。富良野に富田ファームというところがあり、連日、ラベンダーの花を見ようと広大な畑に凄い人数の

人が集まり、花を見ようと花畑を歩き回って写真を撮っており、売店でソフトクリーム・トウモロコシ・メロンを食べました。

花は、ラベンダーの紫色の花が満開でマーガレット・サルビア・ポピーマリーゴールド等と満開を競い合っていました。とても

この滝は、活火山である雄阿寒岳の麓の原生林内に存在し、高さ二十メートルの滝を流れ落ちる温泉水からは、微生物の作用によりマンガン酸化物が沈殿を続けており、陸上で観察できる最大のマンガン酸化物の生成場所として世界的に注目されています。

自然のあり様に驚きを感じました。

2 オンネトー湯の滝です。駐車場から一四〇〇メートルの林道を歩き、自然の植物や木々の間を通り抜けると滝が見えて、お湯は少し温かく、崖から何筋にもなつて流れ落ちていました。

3 利尻・礼文島です。日本最北の島で、利尻島には利尻山という日本百名山があり、利尻富士とも呼ばれています。六月上旬から冬が始まる直前の十月下旬までが観光シーズンといわれており、五月から八月までは高山植物が咲き乱れており、とても綺麗でした。

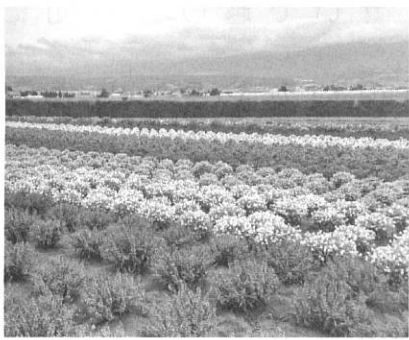
九月から十月は、秋色に染まる紅葉の真っ盛り、夏はウニやほっけなどの海産物が旬を迎えて美味しい時期と言われています。(今回くるま旅は、五十四日間、七〇三四キロ走行でした)

その他、心に残っているのが、日本一長い直線道路

(真つ直ぐの二十九・二キロ)・旭岳高山植物・日本最北端の地と伊能忠敬・旭山動物園・青い池・おたる水族館・エゾシカの群れ・キタキツネ・摩周湖・羅臼岳・網走監獄等々です。

食へ物も美味しく、ラーメン・豚丼・スープカレー・ジンギスカン料理・新鮮な魚の回転すしトリトン等に行きました。何処のお店も大勢並んでいましたが、美味しかったです。特にソフトクリーム・トウモロコシ(特に白いトウモロコシ)は、毎日、いただきま

した。また、来年も北海道へ行きたいものです。(二〇二二年五月入会 七十九歳)



爺放談 14

日置荘校区 藤森 金剛

「しゃんしゃん総会」よく見たり聞いたりする。しゃんしゃんは手締めの中で、質疑応答や討論などなく、短時間で終了する「株主総会」が多く、形式的に行われるものを揶揄して言う。もちろん、私は「株主総会」などとは無縁であり、また、それなりの歴史と理由があると思うが、一般の団体の総会や会議でも、日本社会では、質問や

議論を嫌う傾向があるように思う。私も自治会や老人クラブその他の団体の総会や会議、説明会等々いろいろ体験した。自治会の総会で何度も「ご意見、ご質問はありますか」と呼びかけても何の反応もない、という経験もある。日ごろ、パソコンに向かい、慣れない手つきで資料を作り、レジメをつくり、印刷をし、会合

に臨んでも、拍子抜けすることが日常茶飯事である。一般にいろいろな会議、集まりで質問をしたり、意見を言うところ、文句を言っている、足を引っ張っている」と考える人が多いようだ。日本人は議論ベタだとよく言われる。会議などで発言する人を異端視する傾向がある。議論をすることをケンカと捉えているようだ。せっかくな、いろいろな考えを提案しているのだから文句を言うな」と仰せられる。それでは、何のための会議なのか。会議ではなく「報告会」にすれば良い。

以上と全く関係のないことだが、「広く会議ヲ興シ万機公論ニ決スヘシ」江戸から明治に変わり、明治天皇から示した政府の基本方針の五箇条の御誓文の第一番目だ。むずかしいことを言うつもりはない。お互いが意見を話し合い、議論し、討論し、話し合っつて結論を出す。それには、皆が従う。それが民主主義の根本だ。まず、国会の審議が本当に実のあるものに改め、国民に範を垂れることではなからうか。

編集後記

コロナウイルスの流行から早や4年目になりましたが、ワクチンの接種も5回目の接種の案内が来ています。コロナも少し落ち着いたかなと思いますがまだまだ油断のできない状況です。市老連・区老連・単位クラブでも10月頃から年間スケジュールの実行に入っています。八下西校区では、10月には、ふれあい運動会を開催し子供達と玉入れやタンカ運びを楽しみました。市老連では高齢者福祉大会がフェニーチェ堺で行われ、長年にわたって老人会の育成・発展に貢献のあった会員の表彰式がありました。東校区では市老連60周年特別表彰で小北源治・木原剛・橋本宜和氏の3氏が表彰されました。11月3日には、東区演芸大会で、3年ぶりに開かれました。コロナに配慮して人数制限をしていましたが、ご来場の皆さんの温かい声援・拍手を頂き誠にありがとうございました。出演者もカラオケは勿論、巷談・詩吟・フラダンス・太極拳・民謡舞踊・スコップ三味線とバラエティーに富み来年の演芸大会が楽しみです。またこれからも堺市老連グラウンドゴルフ大会・クリスマスウォーク等が有りますので、すこやか東紙上の記事・写真をお楽しみにしてください。馬耒野民也

俳句

登美丘南校区 大黒かよ子

彼岸花棚田に添いて縞模様

登美丘南校区 木本 幸恵

着ぶくれてラジオ体操秋探し

日置荘校区 小北 三沙

首傾ぐ大かまきりの目のつづら

野田校区 お題「見る」

まこと上野

我が女房見れば見るほどいい女

みやこ高橋

新生児スマホで見れる大あくび

とよかず西岡

忙しい医者のはしごで時計見る

よしかず橋本

マスク取り昔の顔を見せ合ひし

みちこ北井

見たことある人だからこんには

りょうこ森

味見して断わり切れず新茶買う

あきお中島

楽団の演奏会見て眠くなり

きくよ津田

のめりこみポツンと一軒家飽きず

登美丘南校区 大黒かよ子

国葬でサクラ疑惑も消す積り

登美丘南校区 木本 順一

主夫業で逃げて行きます認知症

登美丘南校区 坂上 淳司

焼き立ての秋刀魚の上に酢橋をギョツ

登美丘南校区 壺田 昌宏

大歳の夢の又夢十億円

米田マサ子

泣きつづけるみじかい一生蟬しぐれ

中村真知子

一人暮らしきままな裏にさびしさが

堀居 三郎

この世では鬼と仏のつかいわけ

短歌

野田校区 橋本 宜和

難聴の吾に追い打ちマスクして

野田校区 森 凉子

会話はまず聞き手にまわる

野田校区 森 凉子

大悲寺で僧侶の読経と鈴太鼓

野田校区 森 凉子

何時にも増して心に響く

野田校区 森 凉子

裏庭の朝顔のつる延びてきて

日置荘校区 土井鐵二郎

今にも我を捕らえんとする

日置荘校区 真栄田米子

せかせかとパパの押し来るベビーカーに

幼児は笑めりすれ違ひさま

会員文芸

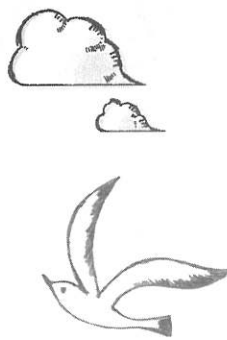
川柳

日置荘校区 井本 敏雄

柔らかない返事欲しくて打つメール

日置荘校区 別府 博美

うそつく舌抜かれるとうそをつく





野村和子・若生操子・大川宮子・田中繁美・
太田紀子・川端清子・川本光子・塩谷笑子・
寺崎美紀・早崎弘美



松原孝子・若生操子・武富洋江・田村順子・吉川弘子・端崎滋子・田野祥子



辻允美・野村和子・菊本光庫



阿部妙子・渡邊福子・松井清子・山岡ハルコ・厚地登志子



11月3日、3年ぶりの東区老連の演芸大会が日置荘西町東部会館で開催されました。今年も新型コロナウイルスの影響、縮小版での開催でした。出演者は27人(組)で、応援の人も人数制限をし、総参加者数は約180人でした。校区別の出演者数は日置荘9、野田5、八下西5、登美丘南2、登美丘東2、白鷺3、区老連女性部会1の27人(組)と従来の6割程度に縮小しましたが、カラオケ、舞踊、フラダンス、巷談、スコップ三味線等々各種の熱演で大いに盛り上がりました。



寺崎美紀・有田妙子・山本キミ・柏原和子

東区老連 第30回 演芸大会



塩谷笑子・福岡セツヨ・山口道子・
石原まゆ・森田貞子・伊藤和恵



村上広子・白太千代子・婦木明子・
甲元千鶴子・西川美代子・浅尾良江



ご協賛いただいた方々への御礼

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。今後も内容の充実に努めますので、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