



# ひがしなに区老連



区の花  
梅

第86号

発行 東灘区老人クラブ連合会  
〒658-8570 東灘区住吉東町 5-2-1 東灘区役所まちづくり課内

編集協力 (株)博報社 大阪市平野区喜連西4-6-69 電話 (06) 6797-0212

**新年のごあいさつ**



東灘区老人クラブ連合会  
会長 森松リキ子

新年明けましておめでとう  
ございます。会員の皆様、ご家  
族共々新しい年をお健やかに  
お迎えのことと、お慶び申し  
上げます。

昨年2月末より新型コロナウイルス  
ウィルスによる感染症の拡大  
が続く中、健康と安全を最優  
先に考え、年度始めに計画し  
ておりました全ての行事を中  
止、または延期いたしました  
が、活動の場が少なくな  
り家に引きこもる日々では、  
高齢者にとって運動不足とな  
り、

**新年のご挨拶**



東灘区長 金谷 勇一

昨年2月末より新型コロナウイルス  
ウィルスによる感染症の拡大  
が続く中、健康と安全を最優  
先に考え、年度始めに計画し  
ておりました全ての行事を中  
止、または延期いたしました  
が、活動の場が少なくな  
り家に引きこもる日々では、  
高齢者にとって運動不足とな  
り、

昨年2月末より新型コロナウイルス  
ウィルスによる感染症の拡大  
が続く中、健康と安全を最優  
先に考え、年度始めに計画し  
ておりました全ての行事を中  
止、または延期いたしました  
が、活動の場が少なくな  
り家に引きこもる日々では、  
高齢者にとって運動不足とな  
り、

東灘区老人クラブ連合会の  
会員の皆様、新年あけまして  
おめでとございます。

皆様には、健やかに新春を  
お迎えになられたこととお慶  
び申し上げます。

日頃より皆様方には、子ど  
もたちの登下校時の見守り活  
動をはじめ、社会奉仕の日に  
おける一斉奉仕活動や健康増  
進活動など、各種の行事を通  
じて区政へのご支援、ご協力  
を賜り、誠にありがとうございます。

昨年(令和2年)は新型コロナウイルス  
の影響により、政府による緊  
急事態宣言が出されるなど、  
皆様の老人クラブ活動をはじ  
め、多くの地域活動が中止や  
延期、規模縮小を余儀なくさ  
れました。新たな生活様式が  
求められているように、引き  
続き、新型コロナウイルスの  
感染防止対策を徹底した上  
で、地域福祉活動の再開を図  
っていかねばなりません。  
外出自粛の期間が長くなっ

す。同じく「かがやきくらぶ」  
も会長の後任がいませんでし  
た。理由は一つ、少子高齢化  
が進展しているにもかかわらず  
会員数は減少、各クラブにお  
いても大変な協力を惜しま  
ず活動を続けていらっしやい  
ますが、しかしながら減少の  
一途となっています。

◆さりどて守る、健康(長寿)  
寿命を保つコツ

100歳以上の寿命を全う  
した人を「百寿者」と言い、  
昨年当区老連会員の中でも2  
名お祝い致しました。全国で  
は過去最多の80450名以  
上。100歳でお元気に誕生  
日を迎えるための条件は二つ  
だそうです。

たことで、とくに高齢者が閉  
じこもりがちになっていると  
いうことも耳にするようにな  
りました。これまで、お互い  
に顔を合わせながら楽しんで  
おられた触れ合いの機会や、  
日常生活における生きがいの  
場が失われています。

このような時こそ、身近な  
老人クラブの存在が不可欠だ  
といえます。高齢化が急速に  
進展し、成熟社会へ移行する  
中で、人生100年時代を見  
据えて健康寿命を延伸し、高  
齢者の生きがいや健康づくり  
を推進していくためには、親  
しみやすく魅力的なクラブ活  
動の維持工夫が求められてい  
ます。老人クラブの活動を通  
じて、皆様がこれまで培って

一つ「認知症にならない」  
と、二つ「自分の足でしっ  
かり歩けること」。この条件  
を満たす人は「現役」...と言  
っても、会社職場勤務の人  
畑仕事、家事、町内会の仕事  
や社会地域交流などを日々こ  
なして「生きる目的を持って  
いる人」が100歳への道に  
通ずるとか。

最後になりましたが、会員  
の皆様には今年も区老連事業  
へのご支援とご協力をお願い  
し、新型コロナウイルス感染  
症の一日も早い終息を願うと  
ともに皆様方のご多幸を心よ  
りお祈り致しまして、私のあ  
いさつとさせていただきます。



こられた知識や経験を活か  
し、この東灘でますます活  
躍いただきたいと思えます。

最後になりましたが、本年  
も「健康」「友愛」「奉仕」を  
活動の3本柱に、老人クラブ  
の活動を通して高齢者福祉の  
向上が図られますよう、ま  
た、会員の皆様の益々のご健  
勝と東灘区老人クラブ連合会  
の益々のご発展をお祈り申し  
上げまして、新年のご挨拶と  
させていただきます。

## 秋季ウォーキング



爽やかな秋晴れのもと412名が参加

11月19日(木)、区老連主催の秋の  
ウォーキング大会が開催され、412  
名が参加しました。

秋晴れの青空の下、緑に囲まれた  
小道を歩き、海側へと続く六甲アイ  
ランドの外周約5キロ(西コース)をウ  
ォーキング。大阪湾が一望できる六  
甲アイランド南公園では、海を眺め  
たりベンチで小休止したりして、気分  
をリフレッシュさせる人も多くみられ、  
皆さん無理なく各々のペースで秋の  
行楽行事を楽しんでいました。





### 新型コロナウイルスで大変な日々を 地道に忍耐強く一歩でも前へ進もう

副会長・会計 久保 良治

新年明けましておめでとう  
ございます。

会員の皆様方におかれま  
しては、新しい年を健やか  
にお迎えになられたことと  
お慶び申し上げます。

さて、現況の中で外出す  
る機会や人との出会いが少  
なくなり、その為にも気力  
や体力が低下しないよう  
に、常に話の場を工夫した  
り、軽い運動をしていくこ

とが大事ではないでしょ  
うか！

まだまだ厳しい日々が続  
きますが皆様と共に協力作  
合つて、誰もが安心して楽  
しく過ごせる地域にしてい  
く為にも、共に頑張ってい  
きたいと思えます！

皆様の益々のご健康とご  
多幸をご祈念し、本年もよ  
ろしくお願い申し上げます。

### 今年こそ明るい笑顔の新年が 迎えられますように

副会長・広報部長 中井比佐子

新年明けましておめでとう  
ございます。

昨年は、これまで体験を  
したことの無いコロナ禍に  
少々うろたえたこともあ  
り、当初予定していた「区  
老連の行事をたくさん掲載  
した明るい内容の新聞づく  
り」が計画だおれとなつて  
しまいました。コロナの影  
響はまだ続きそうですが、  
広報部としては、会員

の皆様が毎回楽しみながら  
読んでいただけることを願  
いながら編集作業に取り組  
んでまいります。

毎号ご投稿いただいでい  
る方をはじめ、まだ投稿さ  
れたことのない方も是非随  
想や作品等をお寄せくださ  
い。

広報部員一同、会員皆様  
の明るい笑顔の投稿を樂し  
みにしております。

### 明日に向かって コロナに負けず頑張ろう!!

文化研修部長 川上 博司

新年明けましておめでとう  
ございます。

会員の皆様におかれまし  
ては、お健やかに新年を迎え  
られたこととお慶び申し上  
げます。

昨年はコロナの影響で何  
一つ行事ができませんでし  
た。総会、演芸大会、旅行、  
囲碁大会、会長リーダー研  
修会等全部中止になりました。  
文化研修部として誠に

残念に思います。  
本年はコロナが収束に向  
かい一つでも行事ができる  
ことを願っています。その  
節には皆様と一緒に頑張り  
たいと思えます。どうぞよ  
ろしくお願い申し上げます。

最後になりますが、会員  
皆様方の益々のご健勝とご  
多幸をお祈りして新年のご  
挨拶いたします。

### 東灘区老人クラブ連合会 執行部

### 新年のごあいさつ

令和三年

### 皆様と一緒に作り上げる活動

福祉部長 尾崎美喜子

皆様、新年明けましてお  
めでとうございます。

昨年、福祉部長に任命さ  
れましたが、新型コロナウイルス  
イルス感染拡大予防のため、  
予定していた行事をこ  
とごとく中止せざるを得ま  
せんでした。いまだ収束の  
めどはつかず、感染拡大の  
一途をたどっています。

ただし、後ろ向きばかり  
になるのではなく、どのよ

うにして活動が行えるの  
か、いろいろと皆様とご  
相談申し上げながら進めさ  
せていただきたいと存じま  
す。どうぞよろしくお願  
い致します。

皆様お一人お一人、健康  
にご留意いただき、明るく  
楽しい一年を過ごされます  
よう祈念致しまして、新年  
のごあいさつとさせていただきます。

福祉部長 尾崎美喜子

### スポーツで健康な社会へ

スポーツ部長 玉谷 雅則

新年明けましておめでとう  
ございます。

新しい年を迎えまして皆  
様のご健康とご多幸をお祈  
り申し上げます。

昨年はコロナ禍の拡大か  
ら春のスポーツ行事が中止  
になり、誠に残念でした。  
秋には感染予防の観点から  
規模を縮小しましたが、無  
事に行事を実施できまし  
て、スポーツの有難さを感

じたところです。

また、新行事の市老連ポ  
ウリング大会では東灘区の  
代表者が個人の部で優勝し  
ました。

今年度のスポーツ行事が  
無事行われますように願  
っております。

体を大切に、皆様スポー  
ツ行事への参加等よろしく  
お願い申し上げます。

### すがすがしい一年を

女性委員長 國川 洋子

慶賀 謹みて新年のお祝いを申し  
上げます。

旧年中はいろいろとご協力、ご  
指導を頂き、誠にありがとうございました。

女性委員会では、いきいきクラ  
ブ体操はもとより、健康増進と見  
守りサポーター養成講座を行い、  
高齢者が詐欺にだまされず、一歩  
一歩前向きに過ごせるよう、日々  
努力し精進しております。

会員の皆様にとって本年が幸せ  
に満ちた一年になりますよう、心よ  
りお祈り致します。本年も何とぞ  
よろしくお願い申し上げます。

### 訃報

東灘区老人クラブ連合  
会副会長兼総務部長を務  
められた灘井啓介さまが  
令和2年11月11日、逝去  
されました。

深江南親交クラブの会  
長として、会員相互の親  
交を深めるさまざまな行  
事運営に携わり、また会  
員一人一人が楽しく活動  
できるよう尽力されてこ  
られました。

これまでのご功労に敬  
意を表しますとともに、  
心から冥福をお祈りい  
たします。

(執行部一同)





明智光秀ゆかりの地をめぐる  
区老連秋季日帰り旅行

本山南町喜楽会 中井比佐子

昨年は新型コロナウイルスの影響で、楽しみにしていた行事の多くが中止となり、本当に残念でした。そんな中、ようやく11月20日(金)、区老連秋季日帰り旅行を実施することができました。

感染予防対策として、参加者はバス3台に分乗。乗車人数は密接を避けるため、2席に1名を基本にマスクを着用し、昼食施設でも密接にならないよう間隔を空け、極力対面を避けるなど、これまで経験のない

加者はバス3台に分乗。乗車人数は密接を避けるため、2席に1名を基本にマスクを着用し、昼食施設でも密接にならないよう間隔を空け、極力対面を避けるなど、これまで経験のない

複雑な旅でした。目的地は昨年の大河ドラマの主演「明智光秀」ゆかりの地めぐり。京の都から丹波路へ、明智光秀墓所「谷性寺」と明智光秀の塚から本能寺の探訪を楽しみました。紅葉に萌える鎌山神社の境内や光



毎朝ラジオ体操の6時から30分は、まず会場の準備担当者同士の会話による「頭の体操」の時間です。秋分の日が過ぎてからの夜明けは、だんだん日の出が遅くなり、暗いうちからの会話の中で「月」の話題も度々です。

9月末のこと、準備グループより「森さん、昨日の月のそばに特別光ってる星が見えたヨ」とのこと。早速にネットを開けてみました所、PC画面からは9月25日夜の木星が月の顔上にポツンと小さい点として輝いていました。木星が月に近い位置にあることは、囲碁の定石の形のようであ

り、月の顔上の点は私には初発見であります。さて私が老人会に入会してからほぼ15年。年によって「老人の日」と「敬老の日」との関係に不安定に思う時があります。それ

2020

「老人の日」「敬老の日」としての思い

魚崎つるかめ会 森 勇

週間は現状としつつ、15日までに敬老週間があればよいバランスと思うところがあります。敬老の日の意義からも「敬老の日」は「老人の日」の前日までとし、タイトルと公共団体さまから自宅のポストに「トサツ」と「敬老の日プレゼント」(ギフトブック)が届けられます。毎年楽しみにお受けとりたいしており、お礼を伝えるべき月間ともなっております。

今年のギフトブックからは、200ページの各種キフト項目を何回と迷いながら「風景を描くコツ」の本を選ばせて頂きました。老人の日の健康長寿の趣旨からも、側面的に挑戦心を決心してみたいところです。

まずは続けてみることにし、小・中時代の思いに返ってみました。

木葉はすっかり落ちた秋、淮南の空高く雁は飛ぶ。孤城に夕陽が照り映え、よもぎは乱れ茂る。遠い空の彼方に死んだ旧友達を想い、笛の音を聞き愁いに沈む。町の童達は何のために腰に刀を帯びているのかと笑う。世の中での生活は、山中に隠棲したいという思いと違ったものになってしまった。我々はとうとうして届原の文学を継ぐことができないか。昔の人はわずかな恩ですら報いたいと願ったのに私はごまかしお頭になる今まで朝廷の御恩に甘えて二十年を空しく過ごしてしまった。

文芸欄

- 俳句
- 西岡本クラブ 三柳 克己
  - 初雀朝の光を弾ませて
  - 魚崎南3クラブ 野口 富子
  - 新玉を最近に向へるコロナ春
  - 魚崎寿会 石田 澄子
  - 高齢の年賀みじかく筆運ぶ
  - 初参り願ういっばい祈りたる
  - 佐野 照子
  - 住吉台楽寿会 奥山 清志
  - 穏やかな春迎えたしコロナ去れ
  - 西青木クラブ 福田 頼市
  - 寒中に水浴び修業瘦せ我慢
  - 川柳
  - 深江親交クラブ 裕芳
  - 成人式着飾る娘色を増し
  - 男料理食べられないのか箸のびず

全紙(七言律詩) 本山南町喜楽会 河裾 欽彌(昴風)

落木淮南雁影高  
孤城殘日蓬蒿亂  
天迎の故旧笛を聞くを愁い  
市上の兒童刀を帯ぶるを笑う  
世事真に反招隠と成る  
吾が徒何れの処か離騷を続がん  
昔人一飯猶お報せんことを思う  
廿載恩深くして二毛に感ず

題名 淮陰を過ぎて感有り 意味

読み

落木淮南雁影高し  
孤城殘日蓬蒿亂る  
天迎の故旧笛を聞くを愁い  
市上の兒童刀を帯ぶるを笑う  
世事真に反招隠と成る  
吾が徒何れの処か離騷を続がん  
昔人一飯猶お報せんことを思う  
廿載恩深くして二毛に感ず

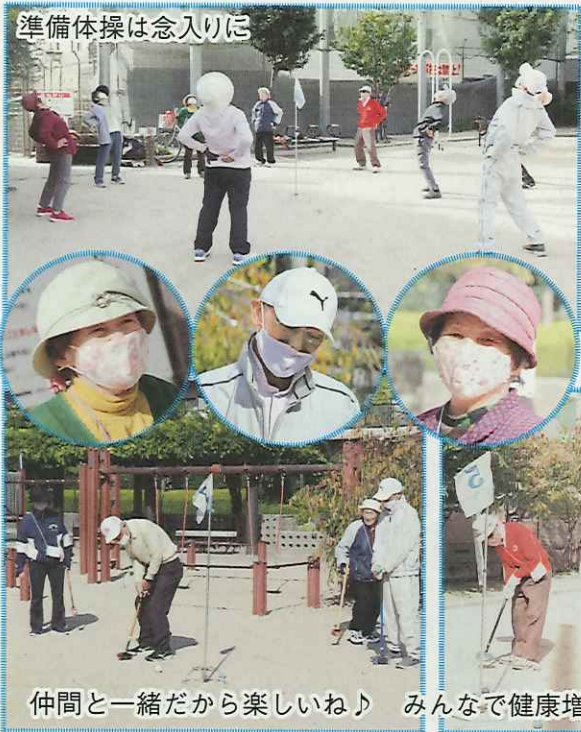


### 単位クラブ活動紹介

#### 御影つるかめ会

御影

## グラウンド・ゴルフサークル



準備体操は念入りに

仲間と一緒にだから楽しいね♪ みんなで健康増進!

御影つるかめ会グラウンドゴルフ・サークルには現在16名が在籍し、毎週水曜日朝9時から御影本町公園で練習をしています。はじめにラジオ体操でしっかりと体をほぐした後、途中休憩をはさみながら4ホールを2回プレーします。

プレー中メンバーが手にしているスコアカードは同会の川上博司会長が作成。「皆さんお上手で、区老連大会などでも好成績を残していますよ」とサークルメンバーの様子を温かい眼差しで見つめています。

最高齢の小畑智さんは、御影つるかめ会に入会してまだ日が浅く「グラウンドゴルフは1年生です」と微笑みながらも、現役時代のゴルフ経験を生かして力強いショットを放ちます。また最年少の長井美恵子さんは「どちらかと言うとインドア派なんですけど、こうして外に出ると皆さんと触れ合えるのが良いですね」とにっこり。パソコンを使った入力作業や書類作成などを担い、川上会長をサポートしています。

「お日さんにあたって、みんなと一緒にプレーしていると体に良いわ」「スコアをつけるのも頭も使うし、ポケ防止にも最適だね」と笑顔で練習に励む皆さん。コロナ禍でもマスク着用や手指消毒など、対策をとりつつ、仲間との交流のひとときを楽しんでいます。



集合写真撮影のみマスクを外していただきました

## 秋季グラウンドゴルフ大会



10月30日(金)、瀬戸公園野球場において秋季グラウンドゴルフ大会を開催。午前の部89名・午後の部71名の総勢160名が参加しました。23日開催予定が雨のため延期になりましたが、当日は最高のコンディションになり、皆さん8ホール3ラウンドを元気にプレーされました。

試合前には恒例の女性部によるいきいき体操で、しっかりと準備運動。ラウンドごとに設けられた約10分の小休止では、皆さんプレーを思い返しながら談笑したり、水分補給するなど体調を整えていました。ホールインワンやナイスプレーには笑顔で「すごいやん」「上手い!」と拍手で祝福するなど、互いのプレーをたたえ、終始和やかな雰囲気になりました。

(スポーツ部 平野 隆文)

大会結果(敬称略)

順位	氏名	クラブ名
優勝	福井 伸宏	西岡本クラブ
2位	杉浦 裕	森クラブ
3位	竹内かおり	住吉台楽寿会
4位	石田 善一	住吉台楽寿会
5位	笹木 元男	魚崎川西豊友会



## 作品コーナー



### 「世界の国からおめでとう」

魚崎寿会 野村 悦子

### 広報部より昨年7月号休刊についてのお詫び

新型コロナウイルス感染拡大防止による活動自粛のため、昨年7月発行の「ひがしなだ区老連」を休刊いたしました。投稿いただいた方をはじめ読者の皆様にはご迷惑をおかけし申し訳ございませんでした。コロナ禍が1日も早く収束し、今年は通常通り発行できることを願っています。(広報部一同)

## 編集後記

明けましておめでとうございませう。

昨年の年始は、皆様のご協力をいただき、楽しい「ひがしなだ区老連」をと、スタートしましたが、思いがけない「新型コロナウイルス」の出現により、なかなか思い通りに進まなかつたようです。

今年こそ、楽しい新聞作りができますように……。(広報部長 中井比佐子)

## 原稿募集

### ◎募集作品

老人クラブ活動記、随筆、文芸作品(俳句・川柳・短歌)、書道、写真、手芸や絵画等を広く募集しています。文章は市販の原稿用紙2枚(800字)程度。今まで投稿されたことのない方もどしどしお寄せください。

※単位クラブ名・氏名を必ず明記してください。

※文章の一部修正についてはご一任願います。

### ◎次号の発行月

2021年4月

### ◎原稿締切

2月5日

### ◎投稿先

まちづくり課へ直接か、単位クラブ会長を通じてお届けください。

〒658-8570  
住吉東町5の2の1  
東灘区役所まちづくり課