



# げんきもん 元希者だより

〈第61号〉 令和2年1月発行

発行: 元希者クラブ松原  
(松原市老人クラブ連合会)  
編集: 元希者クラブ松原広報部会  
住所: 松原市阿保2-28-1  
TEL: (072)332-6240

編集協力: 株式会社博報社  
大阪市平野区喜連西4-6-69  
TEL: (06)6797-0212

十月十七日(木)、元希者クラブ松原秋の大イベントのひとつ、カラオケ交流会が松原市文化会館で開催され、八十組が出揃いました。華やかな着物やドレス、パリツとしたスース姿の出演者が次々と登場し、自慢ののどを披露。客席ではペンライトを振つたり、歓声を上げて出演者を応援する姿も見られました。



カラオケ交流会  
元希者クラブ松原2019



新年明けましておめでとうございます。元希者クラブの皆様方に、健やかに令和の新春をお迎えの事とお慶び申し上げます。

新年明けましておめでとうございます。元希者クラブの皆様方に、希望に満ちた輝かしい初春をお迎えになられたことお慶び申し上げます。

新年明けましておめでとうございます。元希者クラブの皆様方に、市政の各般にわたりまして格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、我が国は今後ますます進展する超高齢社会において、元希者クラブの皆様が楽しく生きがいをもつて、安心して暮らしていくためには、まだまだ出来るといふところで、強き気持ちを持ちながら何よりも健康で自立し、身近な仲間と支え合えます。住みよい地域づくりがます。



新年のご挨拶  
松原市議会議長  
篠本 雄嗣

新年明けましておめでとうございます。元希者クラブの皆様方に、希望に満ちた輝かしい初春をお迎えになられたことお慶び申し上げます。

旧年中は、市政の各般にわたりまして格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

新年明けましておめでとうございます。

また、平素より、元希者クラブの皆様には、それぞれの地域で健康づくりや社会奉仕活動を通して、明るい长寿社会の実現と高齢者福祉の向上に大きく貢献していただいております。日頃のご活躍に深く敬意を表し、心から感謝を申し上げます。

近年、少子高齢化が進展していく中で、元希者クラブの果たされる役割はますます重要になってまいります。そこで、加入促進に力を入れる等、活動を盛り上げていただきたいです。大変心強く感じております。また、市民の皆様との協働で推進しているセーフコミニティ活動においても、地域の繋がりや、人を思いやる心の大切さに改めて気付かされ、本年もより一層協働のまちづくりによります。

市民の皆様が誇りをもつて住み続けられるまちづくりを未来へと継承してまいります。どうか今後とも本市のまちづくりに、なお一層のご支援とご協力を賜りますようお願いします。

結びに、今年一年が元希者クラブ松原の皆様にとって幸多き年となりますよう心から祈念いたしまして、年頭のご挨拶といったまます。

新年明けましておめでとうございます。元希者クラブの皆様方に、健やかに令和の新春をお迎えの事とお慶び申し上げます。

松原市は、大阪府下初、セーフコミニティ国際認証都市として活動を展開しています。市民の集う處には、元希者エクササイズありと、高齢化が進む中健康管理延伸に向けた取り組み

を推進しています。活動拠点となる施設整備は、充分整い老人福祉センター九ヵ所と「健康長生きの町・日本一！」を目指します。

組織活動は、「健康長寿の秘訣」（公益財団法人全国老人クラブ連合会発行より一部抜粋）を紹介し、実現を目指します。秘訣①「人の交流が多いと健康にプラス」。老人クラブは人と

クラブはみんなスポーツや体操を実施。運動する時は、秘訣②「運動は仲間とする」と健康に「プラス」。老人クラブが要介護状態になりにくく調査結果です。老人クラブで実施している「ヨーグループ」に参加して実施した方が要介護状態になりにくく調査結果です。老人クラブは仲間と共に運動することで副次的效果が得られます。秘訣④「笑いのある生活が健康にプラス」。笑いのない人は、脳卒中になるリスクが自然に増える。

リスク（危険性）が一倍増える。仲間と一緒に運動する老人クラブに参加しては、「健康長寿」を実現します。クラブや町内会などの地域活動に参加する事が、認知症になるリスクを下げる

ことにつながっています。老人クラブの仲間づくりで、「健康長寿」を実現します。「元希者」と掛け合いで、元希者と掛け合いで、「健康長寿」を実現します。元希者と掛け合って、金の鱗鉢と解く、その心は、「いつもキラリ光っている」

されたからこそ、入会を決意されたのではないでしょうか。熱意が通じたんですね、やれば増える。この交流を経験することが、今後の加入促進活動が成功する秘訣だと思います。とくに、元気な男性会員が増えてほしいですね。

皆さん頑張りましょう。（広報部 池田 明）



新年を寿ぐ  
元希者クラブ松原  
会長 繩田 榮



大盛況！新規加入92名を迎える

## 元希者クラブ松原新規会員・募集キャンペーン ～仲間づくりで「健康長寿」を実現しましょう～

9月24日㈫、松原テラスで新規会員募集キャンペーンが開催され約200名が参加しました。

開催にあたり、縄田会長は「健康寿命が延びる元希者活動に自信を持って、会員増強活動をすすめていきましょう」と話されました。

続いて「河内祝い太鼓」をはじめ八つの舞台演技が披露されました。「命の貯蓄体操」を見た新規加入のお一人は「私もやりたい」とサークルの会員に声をかけ、現在、松寿苑での週1回のサークル活動に参加しています。また、体験イベント、展示コーナーでは、三宅連合の「遊書」、福寿苑の「独

居高齢者の月1回の食事会」、松南苑の「折り紙」、天美苑の「パンバーブール」などが紹介され、それぞれのテーブルの周りには、新規加入の方々も含め一緒に楽しむ人でいっぱいになりました。

そして、当日加入された方には、特典「健康米ごはん」と「おくさま印」のおいしいお米2kgがプレゼントされ喜ばれました。

このイベントで、92名の新規加入を迎えることができた経験は大きい。

入会された方は、加入を真剣に熱心にすすめら

れてまいります。最後に、貴会が今後益々のこ発展を遂げられますことを祈念いたします。年頭のご挨拶をいたしました。

皆様によりまして、今年一年が幸多き年でありますことを心からお祈り申し上げます。

皆様によりまして、今年一年が幸多き年でありますことを心からお祈り申し上げます。

## 元希者クラブ松原 活動だより

9/6  
金曜日

## 第19回 体力測定

一度は挑戦してみよう 自身の体力、再発見！



9月6日(金)、若手部主催の第19回体力測定が道夢館で開催され、51名の元希者が挑戦しました。

測定項目は①握力②上体起こし③長座体前屈④開眼

片足立ち⑤10m障害物歩行⑥6分間歩行の6種でした。

一人一人が「測定結果集計表」を持ち、私も①握力から順番に挑戦。右手1回目42kg、2回目48kg、左手1回目48kg、2回目49kgでした。握力強、得点10点の満点でした。

しかし、一番得点が悪かったのは、③長座体前屈で、1回目24cm、2回目35cmで、得点が5点でした。2回テストする項目については、良い方の記録が採点されます。皆さん真剣そのものですが、和気あいあいで、楽しみながら挑戦している様子は、さすがです。私もけっこつこう必死で6項目をやりきりました。その結果、得点合計43点、総合評価Aの成績をもらうことができたのです。なかなかの体力で自身に満足ですが、体が硬いのが弱点です。日頃の鍛錬が必要かな。

(広報部 池田 明)

8/27  
火曜日

## 令和元年度 笑いのある健康教室

大いに笑い、健康について深く考える教室

“笑いは長寿のパロメーター”を合言葉に、毎年開催されているこの教室。今回も落語と健康にまつわる講演が行われました。

元希者エクササイズ

で体をほぐした後、2年ぶりに笑福亭たまさんが高座に上がり、「祇園精舎の鐘の声…」など平家物語のエピソードを抜き読みしつつ爆笑小ネタをはさんだ『源平盛衰記』を披露しました。

落語でリラックスした後は、阪南中央病院の皮膚・排泄ケア認定看護師・中矢逸美さんによる講演「あなたの尿もれ対策は大丈夫ですか？」がスタート。尿もれのメカニズムから予防法、尿もれ専用商品の選び方まで、スライドを使って分かりやすく解説いただきました。尿もれは高齢者の多くが抱える悩みとあって、参加者は真剣な表情で話を聞き入っていました。

(保健部)

9/18~20  
水曜日～金曜日

## 令和元年度 元希者クラブ松原 作品展

9月18日(水)から20日(金)までの3日間にわたり、松原市役所1階ロビーで開催。来年の干支をモチーフにした可愛らしい人形や、繊細な筆づかいが感じられる書画、巧みな技が光る工芸品などパネル214点、卓上186点の作品が展示されました。

作者の愛情と熱意がこもった逸品の数々に、来場者からは「うまいこと作ってるね」「これ欲しいわー」と絶賛の声があがっていました。

(文化部)



## 松原第1連合（松南苑）《10単位クラブ・616人》

## 私たちの連合活動

## 健康寿命は「ラジオ体操」と「元希者エクササイズ」から

長いこと忘れていました  
自己紹介をさせていただき  
ます。

読んで字の如く松原市  
の一番南にあります老人福  
祉施設が「松南苑」です。

市内でも一番の高台で、  
自転車でのご来苑者にはシ  
ンディ思いをさせていると  
思いますが、しかし帰りは  
楽ですよ。

その松南苑では、七年前  
から各教室に通う会員に  
より元気になっていたく  
ために、毎朝「ラジオ体  
操」を始め、今も継続して  
います。四年前から「元希  
者エクササイズ」が新設さ  
れ、今では毎朝「ラジオ体  
操第1・第2」と合わせ、「  
松原第一連合 森迫 孔征」



約十二分間の体操を行つて  
います。

「ラジオ体操第1・第2」  
を通じ、ジャンプする体操  
が三回あります。当初は  
ジャンプしていた人も、七  
年たった今では跳べないの  
か飛びたくないのか分かり  
ませんが、半分以上の人があ  
れだけ歳を重ねてきたのだ  
なーと、つくづく感じるよ  
うになりました。

こんな老いていく老人ク  
ラブを、この新聞をお読み  
になつた「未加入者」の方  
に送ります。ちらしづす  
しもみそ汁も、こぼすこと  
もなく、上手に送ってくれ  
ます。「ワイワイ、ガヤガヤ、  
あの喧噪が、フッと静寂。  
どうやら全員に行き渡つた  
みたいですね。再びワイワイ、  
ガヤガヤ、笑い声が響きま  
す。

楽しい「ふれあいの集い」  
ちらしづしてみんなが笑顔に

明日は天高く澄みきっ  
た、雲ひとつ無い青い空な  
んて、そんな贅沢なことは  
願いません。でも雨だけは、  
雨だけは降りませんように  
と、そんな思いで私たち女  
性部のみんなは、準備にか  
かります。柔らかく戻した  
シタケ、ニンジン、かま  
ぼこ、包丁を握る手が痛  
くなるほど貝類を刻み、味  
付けをしてちらしづしの用  
意をします。

松南苑の大先輩から、  
當々と受け継いできた、恒  
松南苑に着きました。

一度教室に見学に来てみま  
せんか。新しい人の加入で  
「老人クラブ」を「若返らせ」  
「盛り上げ」てください。

あなたの「入会をお待ちし  
ています。森迫 孔征」

楽しい秋の親睦旅行！  
出石そばや城崎温泉を満喫

今年の松南苑秋の親睦を  
兼ねた研修旅行は、出石・  
城崎方面に行つてきました。  
出発の二十七日は、朝  
から雲行きが怪しく心配し  
ていましたが、幸運にも旅  
行中はお湿り程度で済みました。  
バスは宝塚を過ぎ丹波篠  
山地方に入ると、オニギリ  
を並べたような美しい山々  
と長閑な田園風景を楽し  
みながらお昼前に出石に  
着きました。ここで有名な  
ソバをいたたき、昔より小  
京都と言われた城下町を散  
策。家老屋敷や辰鼓楼はじ  
め家々の佇まいが素晴らしい  
歴史の博物館の中にい  
るようと思えました。



送りに配ります。ちらしづす  
しもみそ汁も、こぼすこと  
もなく、上手に送ってくれ  
ます。「また次の「ふれあい  
の集い」も頑張ろうネ」と、  
みんなの声が聞こえてくる  
ようです。

最後の後片付けをしながら、  
「また次の「ふれあい  
の集い」も頑張ろうネ」と、  
みんなの声が聞こえてくる  
ようです。

（女性部 藤元 喜子）



食事を終えて、お土産を  
手に、玄関に向かう人たち。  
「クツを間違えないよ  
うにネ」「気をつけて帰つ  
てくださいネ」と声をかけ  
てくださいね」と声をかけ  
ながらお見送りする私たち  
に、「おいしかったよ」「あ  
りがとう」の感謝の言葉を  
返してくれる、みんなの声  
と笑顔が最大の疲労回復剤。

（総務部 田淵 良一）

四時過ぎに城崎温泉あさ  
ぎり荘に到着。内湯、外湯  
でゆっくり温泉に入りくつ  
ろきました。夜の宴会では  
おいしい料理やお酒をいた  
だきながら歌あり、舞踊あ  
り、ゲームありで大変盛り  
上がり親睦を深めることができました。



翌日は玄武洞見学に行きました。案内の方の説明によ  
ると、何百万年以前に火山の噴火で流れ出た溶岩  
が、水の浸食や地球の大きな隆起の力でできた六角形  
の石柱群のこと。玄武洞は大きさや美しさで、他の  
追随を許さない自然が創った見事な前衛芸術作品に思  
われ感動しました。

バスはいろいろな楽しい  
思い出を持ちきれんばかり  
のお土産を乗せ、夕刻に無  
事松原に着きました。

## 私たちの連合活動

## 松原第2連合(高見苑)《22単位クラブ・1319人》

## 高見苑パソコンサークル 家族のような雰囲気で勉強中



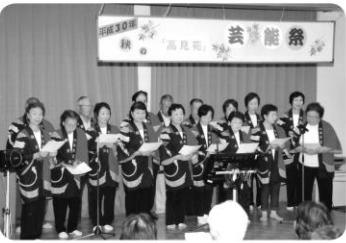
高見苑のパソコンサークルは、平成十一年四月「高見苑ワープロサークル」ができ、苑の備え付けのワープロを使用して、一人約三十分くらいずつ五六名で稽古したのが始まりでした。平成二十年「パソコンサークル」と名称を改め会員を増員し、各自パソコンを持参して高石先生、本山先生の指導の下、毎月約三回午後一時から三時半で約二時間、勉強させてもらっています。

現在、会員は二十三名、会費は半年で一千円で、プリンターのインク代、用紙代に使っています。

多數の方は、ワードを使いお手本を見て作成したり、写真、絵などを組み入れての作品または年賀状はがきの裏表の作成等をして、年に一度高見苑の作品展にて、発表、展示されています。

行事もあり、楽しいこともあります。また忘年会、総会等の行事もあり、楽しいこともあります。

（河合幸友会 守友一豊）



しかし、先駆者の努力にもかかわらず、現在クラブ数二十一、会員数一三二九名、サークル数二十七、サークル会員四七〇名、多目的ホールの利用者平均千名。活発な活動を行っているように見えたが、昨今の活動にも何となくかけりが出ていたように感じられました。

その最大の要因の一つは、次代を担つていただきたいたい団塊の世代の方の無関心さではないかと考え

高見苑は、昭和五十五年十一月に開苑され、平成十四年に改修工事を終え、現在に至る。

当時、クラブ数十五、会員数八二名だったが、第四代苑長として就任された広瀬稔氏が、会員増強の一手段として目をつけられたが、多目的ホールの有効利用である。その結果、クラブ数二十三、会員数一二三〇名と一気に増加し、全老連から活動賞が授与され、その手腕が高く評価されました。

高見苑恒例の芸能祭が十月二日に開催されました。好天に恵まれて年に一度の芸能祭を心待ちにされた人たち、出演される方、知人の応援にかけつけた方で座席はあつという間に埋まってしまいました。

今回はサークルから二十七組、延べ三〇名の方が出演されました。大正琴、太極拳、日本の歌、民謡、フラダンス、社交ダンス、詩吟、錢太鼓等々、カラオケサークルでは大勢で熱唱、また着付けサークルでは年代に合わせた着物ショーを繰り広げられ、振り袖から喪服まで、皆さん懐かしそうに見入っていました。

最後は「オリエンピック音頭」で盛り上がり大喝采でした。一年間の練習の成果を皆さんの中で披露してください、元気で若々しい姿に感動しました。このようないい催しに地域の方々一人でも多く苑に足を運んでもらいたい。大勢の人々と楽し

ます。そこで苑としては、七十五歳未満の方に小規模での活動に重きをおいて楽しんでいただきたいといいう提案です。元希者クラブ会員であるなしにかかわらず積極的に参加してもいい、サークル活動を盛り上げてくださいといいます。

（高見松壽会 本庄満枝）

## 高見苑芸能祭を顧みて 延べ二二〇人の出演者が熱演！

いふれあいを持ってほしい。そのことが介護予防や引きこもり防止になり、また皆さんと語り合い笑うことができる人で会場内的一体感が素晴らしいと思いました。私もダンスとフラに出場、間違しながらも踊ることができました。

川柳を一句  
八十路すぎ  
踊るダンスの  
足もつれ



支えてくださった役員スタッフの皆さま、本当にありがとうございました。

（松原第二連合 松川和之）

# 元希者クラブ松原 活動だより

9/20  
金曜日

## 第61回 大阪府老人クラブ大会

令和初の大坂府老人クラブ大会が大阪国際交流センターで盛大に開催され、府内各地域から多数の参加者が集まりました。

第1部式典では、国歌斉唱・物故会員への黙とうがあり、主催者を代表し野口大阪府老人クラブ連合会会長があいさつを述べました。続いて表彰式に移り、元希者クラブ松原からは2名の会員に府老連会長から感謝状が贈られ、2つのクラブが表彰されました。

第2部では、2018年9月発足の「ストップ・オレオレ詐欺47～家族の絆作戦～プロジェクトチーム・略称:SOS47（オレオレ詐欺被害を食い止めるため、芸能人で結成）特別防犯支援官の松本利夫氏を迎えた特殊詐欺についてのトークステージや、市町老連による演芸などが行われ、大会は盛況のうちに幕を閉じました。（総務部）



10/5  
土曜日

## 第44回 まつばら市民まつり

例年8月に開催されていましたが、近年の猛暑により令和元年度から10月開催に変更されました。

今回も109名の会員が「高齢者自転車ヘルメット普及促進キャラバン隊」を結成。鳴子を手にヘルメット着用の普及啓発を行なながら、長尾街道から中央公園まで練り歩きました。（社会部）



10/3  
木曜日

## 第6回 松原市交通安全 元希者クラブ自転車大会

松原市民体育館で第6回松原市交通安全元希者クラブ自転車大会が開催され、51名が参加しました。

松原警察署警察官の指導のもと、学科テスト・走行テストを行った結果、満点を獲得した松野晶子さんが優勝しました。

松野さんは「交通ルールを守り、皆さんの手本になるようにしたい」と優勝のコメントを述べました。（社会部）



◆大会結果（敬称略）  
優勝 松野 晶子（松原第二）  
準優勝 田中 秀男（松原第二）  
第3位 久保 雅弘（松原第一）  
特別賞 熊谷 初夫（松原第三）

10/24  
木曜日

## 2019年度 第2回 松原市元希者の集い

松原市文化会館で「2019年度 第2回松原市元希者の集い（全3部）」が開催され、1325名の元希者が楽しいひと時を過ごしました。歌手の日野美歌さんによる歌謡ショーや音曲漫才の暁トリオによる浪曲漫才など豪華ステージが披露される中、元希者クラブ松原は元希者エクササイズを行い、会場いっぱいに元気を届けました。



### 第15回交通安全高齢者自転車大会 熊谷初夫さんが第3位に入賞！

11月30日（土）、大阪府自転車安全教育推進委員会主催による「第15回交通安全高齢者自転車大会」が、守口市民体育館において開催されました。松原市からは先の大会で入賞した4名が出場し、熊谷初夫さん（松原第三連合）が第3位に入賞しました。



## 元希者クラブ松原 活動だより

11/21  
木曜日第11回 元希者クラブ松原  
グラウンド・ゴルフ交流会

清々しい晴天の下、総勢192名が松原市民運動広場に集い、グラウンド・ゴルフ交流会が開催されました。

開会式で縄田会長は、「今日は交流会なので、肩の力を抜いて楽しめながら、日頃の練習の成果を出せるよう頑張ってください」と参加者に呼びかけました。その後、来賓あいさつ、ルール説明に続き「元希者エクササイズ」で準備運動をしてから8ホール3ラウンドをプレーしました。

プレー中は、「ホールインワンや!」「ナイスショット!」「惜しい!」といった声があちこちから聞こえ、皆さん笑顔で交流



会を楽しんでいました。  
(体育部)

## ◆大会結果(敬称略)

優勝 中村一男(三宅)  
準優勝 内田功(松原第三)  
第3位 弘田五男(松原第二)

楽しい仲間づくりを  
一緒にしましょう!

元希者クラブ松原では、仲間たちと趣味やスポーツ、地域活動に励んでいます。ぜひ一緒に楽しみませんか?

皆さんの加入をお待ちしています!

## 健康づくり

体力づくりや介護予防

- ◆ウォーキング◆グラウンド・ゴルフ
- ◆体力測定◆スポーツ大会など

## 生きがいづくり 仲間と楽しむ趣味やサークル

- ◆親睦旅行◆カラオケ交流会
- ◆囲碁・将棋大会◆芸能祭◆作品展など

## 地域づくり 高齢者の技能を次世代へ

- ◆友愛活動
- ◆世代間交流
- ◆清掃ボランティアなど



団体競技の大玉ころがしのゲームは、毎年ながら上位を目指し、今年も選手も応援者も一丸となって、少年少女時代に戻り大声で応援しました。結果、優勝致しました。

安田 夏江

11/7  
木曜日松原元希者クラブウォーキング  
まつばら街道さんぽ

11月7日(木)、元希者クラブ松原主催でまつばら街道さんぽを行いました。この取り組みは、松原市域の街道の歴史文化にまつわる名所を巡るもので、健康づくりを兼ねて今回は竹内街道コース(4km)を完歩いたしました。

午前9時にまつばらテラス(輝)に集合し、はじめに西田孝司先生(松原市文化財保護審議会)に竹内街道コースのお話を講演していただき、柴籬宮・栄久寺等を巡り松南苑で昼食をとり、健康づくりと松原の歴史を学び、一日大変有意義な取り組みをいたしました。まだ4つのコースがありますので、また次回の計画をいたします。なお、当日の参加者61名でした。

(保健部 山本 壽夫)



元希者クラブ松原  
スポーツ大会に参加して

★各連合苑・単位老人クラブの  
さまざまな活動を紹介します!

天美東連合(弁天苑)  
私たちのクラブ活動

普段大きな声を出すことがありませんが、この場所に参加をし、皆さまの元気な姿を見、自分も元気をもせんが、大きな台風が予報された日、毎年恒例の元希者クラブ松原スポーツ大会が催され、昨年同様、会員の皆さま方元気良く、自分なりに合う競技に出席し、走る人、歩く人、さまざま

ゴルフインを目指します。元希者クラブには、種々なクラブがあります。自分の好きな楽しみ方があり、友達との会話もでき一日楽しく過ごせたら良いと思

ます。一度近くの苑に「いらっしゃい!お待ちしています。(天美荘園南長寿会

安田 夏江

## 恵我連合(恵寿苑)

### 老人クラブの推移

以前からある村のお年寄りの集まりが昭和四十五年に老人クラブ小川永寿会として発足。恵我五ヶ村の老人クラブと団結恵我連合会(別所大堀、若林、小川、一津屋)を結成、松原市老人連に加入。二〇二〇年で老人クラブ発足五十周年になります。そのため一月の新年の集いと併せ、祝賀会を行う予定です。

天美南にある四つ葉幼稚園との交流会



園の前身の一つ布忍幼稚園とのつながりで現在も定期的に四つ葉幼稚園と交流しています。去る七月三日



### 新町第一連合(新町福寿苑)

に長い歌詞を覚えているのに感心しました。次に五つ

六名の班に分かれて爺婆の肩たきのサービスを受け

ま「動物遊び」で

動き回り、ワイヤ

イガヤガヤ楽しみ、

最後は三メートル

余りの大きな一本

の竹に七夕の短冊等十余名が参加しました。自己紹介後、園児たちの合唱を聞きました。とても上手に、しかも読み書きもままならぬ時期な

たのは平成十五年です。毎月恒例の老人クラブといえ

ば、お寺の本堂に集まり世間話とお酒で終りとなる定期例会でした。私たちのような新入会員は部屋の隅に座り先輩方の話を聞いておりました。百姓されている方が多かったので主に烟の作物の話が話題の中心でした。私のように酒の飲めない者には時間が長く感じられましたが村の人と人との関係、家と家のつながりを知る上には、他所から来た者にとって参考になるような時間でした。

## 眼鏡の花咲く手芸クラブ

眼鏡の花とは、わが女性

部手芸教室。「老体よろしく」は利くけど視力の方

は?そこで咲くのが眼鏡の花。糸を通すのも道具頼

り。それでも皆一生懸命、

針目の不揃いにストレスを

感じながら出来栄えの良い

には会員の方々の意志をも

尊重しながら皆さまの協力

のもと継続しなければと思

っています。小川永寿会の

皆さん方、「ご協力の程よろ

しくお願い申し上げます。

(小川永寿会 岡嶋 清二)

最近思うのですが、若い人たちの会話に付いていかなくなくなってしまったこと(子、孫、テレビコマーシャル、カタカナ語等)。理解できなくて寂しいです。

ただのことでしょ

か。会話の中身に理解できぬものがあるようにな

り、仲間入りができず寂し

いです。皆さんはいかがで

すか。同世代同士で理解で

きる話で会話を楽しもうと

思います。聞こえなく

ても理解できなくても良い

です。同じ居場所があれば

きっと楽しい会話が生まれ

ると思います。私も八十歳

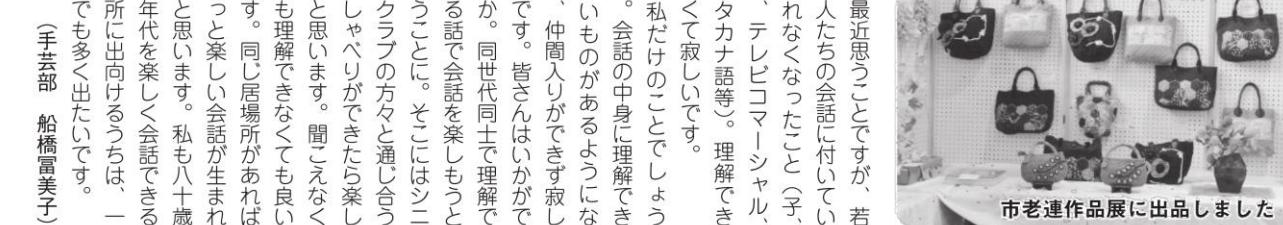
の年代を楽しく会話できる

場所に出向けるうちは、一回でも多く出たいです。

(手芸部 船橋富美子)



女生部一司



# 天美西連合(天美荘)

## 自転車大会に 参加して



松原市交通安全自転車大会が十月三日(木)市民体育館にて行われた。朝は曇り午後は小雨。しかし体育館内はちょうどいいコンディションであった。天美荘のメンバーは男性三名、女性二名の五名での出場で、私が初出場であった。司会者の開会宣言の後、元希者工クササイズで体をほぐした。繩田会長のあいさつ等セレモニーが終わり、まずは学科テスト。勘違いさせるような問題ばかり、「学科は百点取らんとダメやで」と言っていたが後でメンバーと答え合わせをしたら一問間違っていた。気を取り直し走行テストでど

うか?」と言わされたが、負け嫌いの私は「全然」と答えた。しかし、学科テストの時から緊張のせいか、お腹が痛かった。闇もなく私の出番が来た。サドルの高さを調節しスタート地点へ。いざスタートとなったら緊張は無くなっていた。右後方ヨシ! 前方ヨシ! 初の交差点、障害物の車も無事通過し、法規の部分は無難にこなした。次は技能のU字ターンだ! 気を引き締めスタートすると練習の時より上手くスマーズに走れた。(後で撮っていた写真を見ると第二コーナーで後輪が少し内側に走っていた)。その後は直

思っていた通り、応援の方が「緊張してるんど違うか?」と言わされたが、負け嫌いの私は「全然」と答えた。

松原市交通安全自転車大会が終了し終了した。全員が

線のみの走行、慎重に終点のマーク内でストップ。安

全確認をして審査員にあり

さつをし終了した。

全員が

終わり採点集計の間、大阪府警察本部音楽隊の素晴らしい演奏があった。

今年は叶わなかった。

来年も頑張ります。応援していただき方々に感謝です。

(芝敬友会 畑山 喜子)

間もなく成績発表が始

ました。表彰者は四名、私

の名前は無かった。天美荘

は三年連続入賞していたが

今年は叶わなかった。

来年も頑張ります。応援していただき方々に感謝

です。

先日クラウンレコード歌

手・月川るりさんが、皆さ

んと歌いたいという話があ

り、たまには歌手の歌も聞

いて歌うのもいいと思い、

お招きすることにしまし

た。八曲のうち四曲はデュ

エットで歌われました。さ

すがプロ、声の出し方、歌

いつぶりは、聞いて大いに

勉強になりました。デュ

エットの男性も大変嬉しそ

うで、皆くずれっぱなしの

顔で二コ二コ一緒に歌つて

いました。同好会では、昔

の古い歌から新曲まで、上

手、下手なく楽しく歌つて

います。大切なことは、集

まつて歌うことと絆が生ま

れます。昨日まで知らな

かつた人も、お友達になれ

ます。これこそ私たち高齢

者にとって元気になる最

大の秘訣だと思われます。

歌って笑って、ストレスを

吹き飛ばし、元気で親交を

深めたいと思います。

月川るりさんは和歌山県

出身で、早く坂本冬美さん

がほとんどで、さわれる

のがうれしく、先生も根気

よく指導くださり、皆さ

んの方の生け花を見せていた

だけのもすごく楽しい。

「私はいつも雑然とし

てる」と思う。気づくよう

になっただけでも、少しは

わかってきたかな。華道つ

てほんと奥が深い。

「老いてなお興味津々、

といったところ、「未生流

雅会」で趣味が一つ増えた

ことに感謝しております。

活発な先生、明朗な仲間た

ちと、第一、第三水曜日が

待ち遠しくて。

「これはまさしく夢のゆめ」

(天美西長寿会 藤井 艶子)

## 松原第三連合(松寿苑)

### 生け花教室

あいうべ体操とは、口元の筋肉が鍛えられる体操です。毎日習慣づけて使うことで、口呼吸の改善、美容効果など様々な効果が得られます。

山歩きでみつけたカタクリの花に感動、ムラサキ力ブトに驚愕。四季の移り変りの花に感動、ムラサキ力ブトに驚愕。四季の景色や風情のある暮らしで心も癒されます。花器に差しこめば良いのではなく、本当の生け花を習いたいと思っていたところ、松寿苑の華道部が二十七年四月発足、早速入部させていただきました。

「水切りてなんのこと知らんかった。こんなことについていくか心配。お花ってこんなに種類たくさ

## 【あいうべ体操】のススメ



① 「あー」と口を開け1秒キープします。



② 「いー」と思い切り横に口を広げます。これも1秒キープします。



③ 「うー」と口をとがらせて大きく前に突き出し、1秒キープします。



④ 「べー」と頬先に伸ばすように舌を出します。これも1秒キープします。



藤井 艶子

んのようになりますといとあり

さつをされていました。頑

張って早く紅白に出られる

ように祈っています。

通信カラオケ同好会の中

から、もりプロの歌手が生

まれたらどんななんかなあー

「これはまさしく夢のゆめ」

(天美西長寿会 藤井 艶子)

## 会員投稿

**松原第一連合**  
大正琴に入部して  
立部もつみ会  
古賀多恵子

今年四月から大正琴に入部いたしました。経験は全然ありません。六十ぐらいいの時、お友達が習っており私も一緒に習いたいなあと思っていましたが会社勤めをしていたのでできず六十八歳で定年、習おうと思つたら先生がお年のためお辞めになつたということを先生を探していたところ、地域の老人クラブで教えていただくことになりました。



うれしいことにお友達もたくさんでき、皆さんに親切に教えていただき少しづつですが上手になりました。仕事、子育ても終わりひ孫を見るこの頃、楽しみが増え少しきつい時もありますが、今は十一月の発表会に向けて「星影のフルツ」「瀬戸の花嫁」を猛練習しています。最初はなかなか前に進めず音符を一つずつ弾いて曲になり音楽になりました。なんとか皆さんと一緒に発表会に出でつづけて満足しております。

**松原第三連合**  
発表会  
阿双きらく会  
野田 節子

まだまだ未熟ですが皆さんに聞いていただけるよう、一生懸命頑張ります。

**松原第二連合**  
市民まつりに参加して  
松楽会  
浅田 吉治

第四十五回まつばら市民まつり元希者クラブ松原パレード風景。サイドカーに乗りさつそと。松原市はすごいですね!!



**新町第一連合**  
市内神社巡り  
長生会  
山田 登

五月十九日に羽曳野コロセアムサブアリーナで、「千種克音瑠歌と心の集い」がありました。私が習い事をしている所のカラオケ発表会があり、皆さんが日頃習っている中で好きな歌を発表する場でした。歌はもちろん、色とりどりの衣装を身につけて自慢の喉を披露しました。また、ゲストの奥海ちか子さんが「海鳴りの宿」他三曲、千種克音瑠先生にも歌を披露していました。たくさんの歌を聴かせてもらい、応援していました。たくさんの歌を聴かせてもらいました。歌を披露していましたがどうぞ?

今年も開催されることを期待しています。市内六社巡りが始まっています。私はかつて平成十三年一月、松原市内の神社巡りを思い立ち、仲間を誘つた。偶然同姓山田三名が西除川に架かる新布忍橋に集合し、九時に出発した。布忍神社、我堂八幡宮、阿美許曾神社、屯倉神社と六社巡りのルートを歩く。約一万歩だった。ここから東へ三宅の墓地を通り、キリシタン灯籠で有名な別所の熱田神社、さらに東へ東除川が大和川に入る直前

年が明けると恒例の松原市内六社巡りが始まります。私は昭和二十一年に小学校長生会に参詣して、中高野街道を南に環状線を越え丹南天満宮へ。一・七万歩となる。

国道309号に出て、北に向かい市民運動広場前の尻ノ池交差点を西に、河合集落の河合神社へ。集落を北へ阪南高校正面の道を北へ西除川を渡りスーパーの裏に高見神社を発見、再度正門前の道を北へ近鉄線の踏切を越え、長尾街道を渡り、田井城集落の東北隅にある陽雲寺の東裏に由坐神社を見つけた。

十五社を完歩し、出発点十五社を完歩し、出発点にある陽雲寺の東裏に由坐神社を見つけた。

三年生の時に学芸会で

この歌やから、こう生きていいくかが大事や」「苦労は

過去三十種類の人類が滅びたと云われるー私たち

ボディ ハワユーハワリ

**新町第一連合**  
人生の師は永遠に  
清寿会  
小嶋 初子

三味線も時代の流れと共に遠くなっています。小唄端唄・長唄新内から一躍民謡ブームになり、教わった師のお手伝いをさせて頂く日々乍ら、先生もいつしか最高齢になられ、曰那様を亡くされたショックから氣がなくて老人ホームへ入居される身となってしまつた!

それでも私が三味線を弾くと手マネをして、唄うと私を見る目が僅か乍ら微笑んだのです。スタッフ一同も「や、笑った、笑つたわー」と驚いて拍手したのでした。しかし、もう一ボランティアに伺つても分かって頂けなくなつたので仕方なしに諦めましたが:「あゝ:切ない:人生というものが切なくてならない思ひの今日此の頃です。今にして思い出す事しきり!親のない私を娘同様に愛しんで下さった師匠」夫妻には、限りない教えを頂きました。「一〇〇%残れない何が来ようとは平気じゃないか」です。

三年生の時に学芸会で歌を英語でコーラスで歌つことになり、毎日練習をしました。「カムカムエヴリ

ユー ウォントユー ハブ

サム キヤンティ」と黒板に書かれた文字を読みながら分からぬ歌を練習しました。

四年、五年の時は戦争からの引き揚げ者の歌を歌つていました。「帰らぬ我が子を呼びながら、父よ、夫よ、我が友よ、よくぞこられた、これからは、兄と思われ、姉となり、無事を祈つた國のため」でした。この頃は物のない時代で草や木の実を食べたこともあります。

中学生になり物も少しづつ増え、よく山の歌を歌っていました。「キャンプ、キャンプは白樺木陰、霧の中から日が登る、お花畑に来て鳴く鳥は、山は我らのパラダイス」。

中学生の生徒会の歌は「若い命に希望を持ち、のびゆく我らが肩をくみ、いつも姿は青空で、楽しして躍る生徒会、ああ我ら、さあ頑張ろ」記憶しています。

両親から大正三年の早起きの歌を教わりました。「カラスがかあかあ鳴いているスズメがちゅうちゅう鳴っている、障子が明るくなつてきた、早く起きねばおそくなる」

今でも時々口ずさんで時を思い出しています。

## 心のかきねをはすす

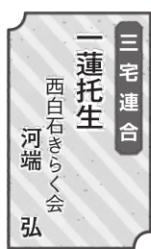
堀みどりクラブ  
練本修

先に令和元年十月十二・十三日襲来の大型台風19号に被災された方々に衷心よりお見舞い申し上げます。

自然災害・人的環境変化も高齢化社会・生活環境の変化に大きな不安が付きまといます。

私も二十数年間の町会長・五十歳より市議を務めさせていただき(四期十六年で退役)後八年、はや七十二歳のバリバリの高齢域を迎えていた大いにいます。

現在元希者クラブの一員として会員皆さまと活動させていただきますと…自身



この言葉は「良くも悪くも行動や運命を共にする」といった意味で使われるのですが、本来はれっきとした仏教の言葉だということです。

私たちには仮の子として生まれ、寿命が尽きれば仮様

に令和元年十月十二・十三日襲来の大型台風19号に被災された方々に衷心よりお見舞い申し上げます。

自然災害・人的環境変化も高齢化社会・生活環境の変化に大きな不安が付きまといます。

高齢者には孤独化、伴う生活難孤死等、地域住民としての笑顔の溢れる街づくりに寄与できたか煩悶の日々です。

世界でも難民者侵入阻止のため壁を造り、政治・経済を盾に国家間の対立の連鎖。

せめて世界で一番小さい単位、家族の健康笑顔・隣近所の安心安全の確保のために、自らが笑顔で、心を開き、災難時には声を掛けているだけのお付き合いをしたいものです。

ご指導ご鞭撻よろしく願っています。

の元へ帰つていきます。

そして、極楽浄土に往生して、みんな同じ蓮の花に乗れるよう、努力することを意味しています。

阿弥陀様のおられる極楽浄土は有名ですが、そこに往生するとなると、その人の終行の優劣によって、九つの段階に分かれるそうで

できれば、みんな揃つて上の位で成仏できるように、今から心がけたいものですね。

そこで教えていただいたのが「一蓮托生」という言葉です。

この言葉は「良くも悪くも行動や運命を共にする」といった意味で使われるのですが、本来はれっきとした仏教の言葉だということです。

## 会員文芸

<p><b>俳句</b></p> <p>松原第一連合 恵我連合 矢野 実 分別も中途半端に年を越すあれこれと考えあぐね蜜柑むく</p> <p>ゴンドラの下は紅蓮の紅葉谷由布岳は錦繡の衣縫ひけり</p> <p>元氣で十九十五才お正月空高く来年来ますとツバメ去る</p> <p>初めての曾祖母となりぬ盆まいり</p> <p>松原第二連合 高野賀英子整理してどこに置いたか場所忘れ</p>	<p>松原第二連合 本庄 満枝 ひ孫ふえうれしい笑顔もへそくりさびしい</p> <p>松原第一連合 森 礼子何だつた取りに行くけどなんだつたつけ</p> <p>松原第三連合 岩城 幸子老いてゆくどちらが先に世話になる</p> <p>松原第三連合 野田 節子風呂温度一度上げ入り暖まる</p> <p>松原第二連合 高野賀英子整理してどこに置いたか場所忘れ</p>	<p>松原第一連合 阿江みつ江 恵我連合 阿江みつ江</p> <p>松原第二連合 本庄 満枝 天美東連合 平松 照夫</p> <p>天美東連合 石田 盛夫朝起きて下をのぞけば川になり</p> <p>天美東連合 林 美保子テレビ見て災害のガレキぞつとする</p> <p>天美西連合 石田 盛夫家買つて服はユニクロ寿司廻る</p> <p>天美西連合 林 美保子新人の先生ボストにも頭さげ</p>
---	--	---

<p><b>短歌</b></p> <p>新町第一連合 山田 芳一 元氣で十九十五才お正月</p> <p>天美東連合 中西 和子 松原第三連合 川柳と藁字の会</p> <p>松原第三連合 岩城 幸子老いてゆくどちらが先に世話になる</p> <p>松原第三連合 野田 節子風呂温度一度上げ入り暖まる</p> <p>松原第三連合 岩城 幸子老いてゆくどちらが先に世話になる</p>	<p>天美東連合 中西 和子 元氣で十九十五才お正月</p> <p>天美東連合 中西 和子 松原第三連合 川柳と藁字の会</p> <p>松原第三連合 岩城 幸子老いてゆくどちらが先に世話になる</p> <p>松原第三連合 野田 節子風呂温度一度上げ入り暖まる</p> <p>松原第三連合 野田 節子風呂温度一度上げ入り暖まる</p>	<p>天美東連合 平松 照夫 天美東連合 林 美保子</p> <p>天美西連合 石田 盛夫 天美西連合 林 美保子</p> <p>天美西連合 石田 盛夫 天美西連合 林 美保子</p>
---	--	--

<p>川柳</p> <p>松原第一連合 梅原かつ子 秋の暮あちこら集まる団地の輪 食事会笑顔も美味なり秋深し</p>	<p>天美東連合 天美東連合 谷澤ミニチ子 朝起きて下をのぞけば川になり テレビ見て災害のガレキぞつとする</p>
--	---

## ◆ 原稿募集

次号「元希者だより」第62号(令和2年7月号)に、会員皆さまからの投稿をお待ちしています。指定の原稿用紙2枚以内に収め、関連写真を添えていただければ幸いです。随想はお一人様2題まで、また文芸作品はお一人様2首までとさせていただきます。

■原稿締切…5月15日(金)

■宛 先…各単位クラブの会長、連合会長までお届けください。各苑でとりまとめ、広報部員が部会に持参します。

※必ず所属連合名とクラブ名、住所、氏名、電話番号、文芸作品の場合は種類と優先順位を明記してください(不明の場合は問い合わせをする場合があります)。

10/11  
金曜日

# 第47回 元希者クラブ松原スポーツ大会

10月11日（金）、松原市民運動広場において元希者クラブ松原スポーツ大会が開催されました。台風接近により天候が心配されましたら、雲間から時折日が差す好天のもと、参加者約1000名は競技を楽しみながら清々しい汗を流しました。

競技種目は、輪投げとゴルフをミックスした「スカイクロス競技」や、おたまの上のボールを落とさないようにゴールまで運ぶ「スプーンレース」など全7種目。

連合対抗で行われた「大玉転がし」と「紅白玉入れ」では各連合が一丸となって奮闘し、応援席からも大きな歓声が飛び交う熱い戦いが繰り広げられました。「大玉転がし」では、台風の影響による突風で飛ばされた大玉がぶつかり合うハプニングに見舞われましたが、最後まで熱戦が繰り広げられ、接戦をものにした天美東連合が優勝に輝きました。また、「紅白玉入れ」でも白熱の戦いが展開され、三宅連合が見事優勝を果たしました。



品物探し



スカイクロス競技



大玉転がし



スプーンレース



ゲートをめざせホールイン



紅白玉入れ



パン喰い競争



◆ 大会結果 ◆

大玉転がし



優勝 天美東連合

紅白玉入れ



優勝 三宅連合