大阪初！ セーフコミュニティ国際認証都市まつばら
『みんなでつくる　安心・安全なまちづくり』
A SAFE COMMUNITY

元希者だより（げんきもん）

〈第62号〉 令和2年7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

お家でも 元希者エクササイズでハッピーやん！

元希者エクササイズは、自宅でも手軽にできる体操です。新型コロナウイルス感染拡大予防に伴う活動の自粛で、外に出る機会が減り体を動かすことが少なくなってしまった方は、ぜひ自宅で元希者エクササイズにチャレンジしてみてください。

パソコンやスマートフォンで「元希者エクササイズ」と検索すると、体操の説明や動画を見ることもできます！

昨年度もさまざまな行事で「元希者エクササイズ」を実施しました!!

2016年２月に「元希者エクササイズ応援隊」を結成して以来、4000回近く、13万人以上の皆さまとともに松原市のあちこちで元希者エクササイズの普及活動を展開してまいりました。

昨年度からパート２を披露し、「ハッピーやん！」を合言葉に、セーフコミュニティ国際認証都市・松原をますます元気で明るくするため、活発な活動を続けてまいります！

★元希者エクササイズ実施状況

	応援隊	参加者	実施回数
2015年度	413人	4,997人	38回
2016年度	1,805人	32,201人	778回
2017年度	1,227人	28,451人	937回
2018年度	1,625人	36,956人	1,149回
2019年度	1,513人	29,181人	1,060回
累　計	**6,583人**	**131,786人**	**3,962回**

令和2年度 苦難のスタート

元希者クラブ松原
会長　縄田　榮

五月十五日、令和二年度総会を開催する予定で、諸準備を重ねてきましたが、世界各地で新型コロナウイルスが猛威を振るっており、感染拡大が留まるところを知りません。

四月十六日には、全都道府県に緊急事態宣言が発令される事態となり、日ごとに感染者が増え、収束の見通しも立たない状況です。

老人福祉センターも、二回の休苑延長（執筆時点では五月三十一日まで）。やむなく今期は、総会議案書の提案内容を審議の上、回答書に同意をお願いし、スタートしたいと思います。

今後、元希者の皆さんが笑顔で来苑できる日を一日千秋の思いで待っています。常に各連合と情報交換し、切磋琢磨し、この苦難を乗りきる所存です。

毎日緊張をもって、みんなで前を向いて頑張れば、見えない敵でも必ず打ち勝つことができます。共に頑張りましょう。

令和2年度 元希者クラブ松原事業計画

（自令和2年4月1日～至令和3年3月31日）

役員会・定例12回／理事会・定例12回／各部会

市老連事業		
総務部	4月	令和元年度会計監査 ※
	5月	総会 ※
	10月	カラオケ大会(文化会館)
文化部	5月	囲碁･将棋大会 ※
	6月	元希者クラブの集い(文化会館) ※
	9月	元希者クラブ松原作品展(1日～4日)
体育部	5月	第26回グラウンド･ゴルフ大会 ※
	10月	第48回元希者クラブ松原スポーツ大会
	11月	第12回元希者クラブ松原 グラウンド･ゴルフ交流会
社会部	4月	交通安全キャンペーン･ 交通安全講習会(新町第１連合) ※ 高齢者交通安全教室 ※
	5月	春の全国交通安全運動 ※ 春の交通安全市民大会 ※ 交通安全キャンペーン･ 交通安全講習会(新町第２連合) ※
	6月	交通安全キャンペーン･ 交通安全講習会(天美西連合) ※
	7月	交通安全キャンペーン･ 交通安全講習会(天美東連合)
	8月	自転車競技大会練習
	9月	交通安全講習会(恵我連合) 秋の交通安全市民大会
	10月	松原市交通安全元希者クラブ自転車大会 交通安全キャンペーン･ 交通安全講習会(三宅連合) まつばら市民まつり ※ 全国地域安全運動松原大会
	11月	大阪府交通安全高齢者自転車大会 交通安全キャンペーン･ 交通安全講習会(松原第１連合)
	12月	交通安全キャンペーン･ 交通安全講習会(松原第２連合)
	3月	交通安全キャンペーン･ 交通安全講習会(松原第３連合)

通年

広報部	7月	「元希者だより第62号」発行
	1月	「元希者だより第63号」発行
保健部	8月	笑いのある健康教室(まつばらテラス(輝))
	9月	第６回市老連ウォーキング
	1月	ウォーキング(六社参り) 第4回元希者エクササイズ応援隊研修会
	2月	笑いと健康体操(まつばらテラス(輝))
介護予防部	5月	介護予防教室(つるかめ苑) ※
	6月	介護予防教室(天美荘) ※
	7月	介護予防教室(弁天苑)
	10月	介護予防教室(三宅連合) 介護予防講座(まつばらテラス(輝))
	11月	介護予防部施設見学 介護予防教室(恵寿苑)
	12月	介護予防部研修会
	1月	介護予防教室(新町福寿苑)
	2月	介護予防教室（天美荘） 介護予防部研修会
女性部	6月	女性部活動交流会(まつばらテラス(輝)) ※
	7月	男性料理教室
	9月	女性部施設訪問
	11月	女性部日帰り研修 女性料理教室
	2月	女性部施設訪問
若手部	6月	第14回卓球大会 ※
	7月	第26回ゴルフコンペ ※ 第24回ボウリング大会 ※
	9月	第21回体力測定
	11月	第27回ゴルフコンペ 第25回ボウリング大会
	12月	第15回卓球大会
	2月	第22回体力測定
ニューチャレンジ	7月	研修会

※印のついた事業は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止となりました。
また、今後の事業も状況により中止・延期となる場合があります。

令和2年度 元希者クラブ松原役職名簿

役職	地区役職	氏名
会長	松原第３連合理事	縄田　榮
副会長	松原第３連合会長･理事	辻村　一夫
副会長	三宅連合会長･理事	大西　美博
副会長兼会計	天美東連合会長･理事	設楽　豊一
副会長	松原第１連合会長･理事	森迫　孔征
書記（議長）	新町第１連合会長･理事	藤井　康春
総務部長	天美東連合理事	篠本　修
総務副部長	恵我連合理事	高根澤林作
総務副部長	松原第１連合理事	田渕　良一
総務副部長	天美西連合理事	野村　進
文化部長	松原第２連合会長･理事	作田　修
文化副部長	新町第１連合理事	吉田　康子
文化副部長	松原第１連合理事	小林　良子
体育部長	松原第１連合理事	山本　和男
体育副部長	松原第２連合理事	橋本　清一
体育副部長	天美西連合理事	東海林　稔
広報部長	松原第３連合理事	小谷　洋一
広報副部長	松原第２連合理事	土師　陽子
社会部長	天美東連合理事	長谷川修一
社会副部長	新町第１連合理事	土井　恒雄
保健部長	新町第２連合会長･理事	山本　壽夫
保健副部長	松原第２連合理事	中村　嘉男
介護予防部長	天美西連合会長･理事	中野　安司
介護予防副部長	松原第２連合理事	竹生　永吉
介護予防副部長	恵我連合理事	羽広　政勝
女性部長	新町第２連合理事	竹田　愃子
女性副部長	新町第１連合理事	空山美喜子
若手部長	三宅連合理事	米田　剛
若手副部長	松原第３連合理事	浅田　吉治
若手副部長	松原第２連合理事	新出　利幸
エクササイズ隊長	新町第２連合会長･理事	山本　壽夫
ニューチャレンジ開発部長	松原第３連合理事	水野　清美
会計監査	松原第２連合	門口　正善
会計監査	松原第１連合	植村　俊一

ニューチャレンジ開発部 活動報告

「防災士と学ぶ取組み」

２月17日㈪、松原防災士会の方をお招きし、防災についてお話をしていただきました。

台風や地震に備えて日頃から準備しておくこと、避難所での過ごし方、応急手当ての練習など、参加者はメモを取りながら熱心に耳を傾けていました。

若手部からのお知らせ

体力測定にご参加ください!!

昨年度、若手部では９月６日㈮に第19回体力測定（51名参加）を、２月14日㈮に第20回体力測定（45名参加）を行いました。

定期的に体力測定を行うことで、自分の体力が維持できているか、前回より低下していないかを確認して、健康寿命の延伸につなげましょう。

ぜひ、皆さんも次回の体力測定にご参加ください。

行政無線に耳を傾ける習慣を身に付けましょう

元希者クラブ松原 会長　縄田　榮

新型コロナウイルス感染拡大防止に、元希者の皆さんも外出自粛、三密を避け精いっぱい協力し、この苦難を乗り切る所存です。

松原市民協働課から連絡があり、会長の声で行政無線を通じて、「セーフコミュニティ高齢者の安全対策委員会からのお知らせです。動かない状態が続くと心身などの機能が低下します。自宅でできる元希者エクササイズなどで、体を動かしましょう」と繰り返し放送がありました。

何人かの方から連絡を頂き、写真とコメントも送っていただきました。次回の元希者だよりで紹介します。

元希者エクササイズは、家庭内での転倒やエコノミークラス症候群を予防し、健康寿命を延ばし、いつまでも自立した生活を送ることを目的とした、松原市独自の体操です。

市民の行政無線への関心度は今一つ、危機管理の薄さを感じました。無線放送が聞こえたら、歩行者は立ち止まり、自転車で走っているときは降りて耳を傾けるよう習慣付けるようにしましょう。今回の放送で切に感じました。

松原中ロータリークラブさま、ありがとうございます

新型コロナウイルス感染拡大予防に欠かせない、飛沫防止用マスクを元希者クラブ松原に頂きました。早速、各連合にお配りし、大変喜んでいただきました。会員の皆さまには外出自粛呼びかけに協力をいただくことにより、見えない敵でも必ず打ち勝つことができます。

三密を避け、会員一同日々緊張を持って頑張ります中、ロータリークラブさまから助けを受けた有り難さ、これからも元希者クラブ松原との関係を大きくしていければと、贈呈の感謝を述べました。

（元希者クラブ松原
会長　縄田　榮）

1/6 月曜日　元希者ウオーキング（六社参り）

今年も９連合 417 名参加！

今年で市老連主催の六社参りを実施して 12 の干支を一回りし、12 の絵馬を自慢される会員さんもおられます。この六社参りは、松原市では老人クラブが市内で初めて取り組んだと言われています。いつまでも元希者で健康を願い、1 年の初めに取り組む、そして参加する楽しみな行事であります。

朝９時～ 10 時に各連合の近くの神社に集合して、一斉に隊列を編成して約 4、5 時間かけて約 8 キロを完走される方、途中で自分に合ったコース取りを考えて歩く方、今年も途中で事故もなく頑張っておられました。

市老連では六社参りのほか、昨年から市老連ウオーキング「まつばら街道さんぽ」（松原市域の街道を巡りながら、歴史文化にまつわる名所を訪ねる催し）をしています。昨年は竹内街道コースを計画し、約 60 人が参加しました。市老連では健康保持増進のため、今年も無理をしないで多くの会員が気軽に参加できるよう「まつばら街道さんぽ・松原名所ぶらり紀行」を取り組んでいきます。その時にはたくさんご参加ください。　（保健部　山本　壽夫）

元希者クラブ松原 活動だより

私たちの連合活動

天美東連合（弁天苑）《9単位クラブ・562人》

平成二十四年の思い出
ねんりんの旅やさまざまな催し

弁天苑の耐震工事が平成二十三年十一月～二十四年三月二十五日まであるため休苑になり、各会議時には各町会の公民館にお世話になりました。

一月二十日に徳洲会病院にて前立腺の手術を行い、一週間の入院でした。

三月末日まで期末書類と式典の準備をして、四月二日に式典を安田氏の司会にて十時半より行い、柴垣Ａセンター長のあいさつを行い、建設工事の松天建設に感謝状を渡して、出席者二十七名にてなごやかに食事をして記念品を持って十五時頃終わりました。

平成24年4月2日 弁天苑式典

五月十一日に市老連総会を総務部長として初めて司会を行いました。また、二十四日は市老連主催の囲碁将棋大会を弁天苑にて行う。二十九日は弁天苑の日帰り旅行参加者一三三名でバス三台にて天橋立と豊岡へ楽しい旅行でした。

七月十日は大阪府老連のねんりんの旅に二泊三日（道後温泉と安芸宮島）。松原市元希者クラブは縄田会長共四十五名参加にて、市役所前広場より帝産バスにて八時前に出発しました。阪神高速、明石海峡大橋経由、途中休憩して昼食を高松市内の中野うどん学校にて。午後二時頃に四国霊場七十五番札所「善通寺」にお参りをして写真を全員で写して、四時半頃に一日目の宿泊の道後温泉に着いて六時半より宴会をして温泉に入って、九時前に床につく。

朝五時頃に起きて坊ちゃん電車と道後湯殿を見に行って、朝食後七時半に宿を出て、雨のため旅館よりバス乗り場まで傘を借りてバスに乗る。松山港よりフェリーにて呉港に着く。呉市内のホテルにて昼食をして、音戸の清盛館を見学して、呉より高速に乗って宮島口へ向かう。宮島口にてバスを降りて汽船にて安芸の宮島に着く。ホテルより迎えの中型バスにてホテルへ着く。七時より宴会を行い、八時半頃に終わって会長と四～五名にて部屋にて会話して、十時半頃に床につく。

朝四時半頃に起きて厳島神社の鳥居まで散歩する。旅館に帰って朝風呂に入ってから朝食にする。八時半よりガイドさんの案内にて厳島神社境内とお土産店を見学して、十一時三十五分の汽船にて宮島口へ着く。宮島口にて昼食をしてお土産を買って、十三時過ぎに出発して中国自動車道にて岡山へ向かう。途中二回ほど休息をして備前インターで降りて旧閑谷学校跡を見学して、四時過ぎに高速に乗る。途中で休息しながら七時半頃に松原市役所前に着く。各人帰路に着く。三日間楽しかった。

七月十九日、松原市老連五十周年の関係で市役所の車にて縄田会長と共に九名にて寝屋川市老連へ見学に行く。

八、九、十、十一、十二月と毎月五十周年の会議があり、大変忙しい年でありました。

（天美荘園長寿会　設楽　豊一）

私の一日
グラウンド・ゴルフとカラオケ

毎朝目覚めると、まず今日の天気を確認して、主人の運転する車に仲間と乗り込み、運動広場、大和川河川敷へとグラウンド・ゴルフを楽しみに出かけます。ボールを相手に大声を出したり笑ったり、四ラウンドのプレーもあっという間に終わってしまいます。約一時間半の運動は老人の体にちょうどよく、終わった後の気分は最高です。

お昼からは弁天苑でカラオケがあり、新曲を披露して充実した日々を過ごしていました。

突然の緊急事態宣言の発令で、すべての行事が中止になり、体と暇をもてあまし、ウォーキングを始めました。普段は何も気にしていなかった草花が、可憐に咲いている。踏まれても踏まれても懸命に生きている小さな花。この様子を見て、私もこの危機を乗り越えて、まだまだ人生を楽しく生きようと思います。皆さま方も手洗いを十分にして、マスク着用も忘れず、コロナウイルスに感染しないよう頑張りましょう。

（天美北天寿会　坂本マリ子）

私たちの連合活動

天美西連合（天美荘）《12単位クラブ・677人》

管理人は見た!!　老人クラブは元希者の集まり!!

「老人クラブでダンスを教えてくれるよ、行ってみたら」と友人に勧められて天美荘に初めて来たのは、今から十一～十二年前。当時苑長を中心に十人くらいの人たちが「ツースリーフォーワン」と、ルンバにワルツにマンボ、和やかな雰囲気で踊ってはるのを見てすぐ入会。月二回のレッスンに通い始めました。

一年ほど経ったある日、所属の単位クラブの会長から「管理人に推薦したい」とのお話があり、家族に相談したら息子の嫁が「お母さん、良い条件やし、OKしたら」との一言でお引き受けして、はや十年が経ちました。毎朝、天美荘を開館して掃除が終わったころに皆さんがお見えになり、今日は歌手、それとも勝負師？　はたまた舞姫か!?　みんな明るい表情で登場。中にはご夫婦二人で、また奥さまを介護施設に送っていった合間に、または旦那さまの入院の様子を伺いながらの来苑。家庭の事情は人様々ですが、一様に皆さんの表情は明るく元気そのもの、またある日、「老人クラブでは何をなさっているのですか」と四十歳過ぎの女性が窓口に見えて、その後に七十歳くらいのお父さんらしき人。「いろいろサークルがありますよ」と日程表をお見せすると、「お父さん、カラオケもあるよ」。それを聞いたお父さんはうれしそうな顔とは裏腹に「それはエエがな」と素っ気ない態度！　それから二週間ほどして例のお父さんが通信カラオケの見学に来られ、その後はカラオケのある日は楽しそうに参加!!!　今はリクエストカードも二〇〇枚以上あるとのこと。家族との会話も前よりは弾んでいるに違いないと思う。老人クラブは元希者の集まり！　家族の絆もより強く！　きっかけは何でもよいからセンターにぜひ足を運んでください。より元気になりますよ！　天美荘万歳!!!

（油上敬友会　林　美保子）

いつもパワフル卓球仲間！　天美荘の卓球クラブ

元希者エクササイズはじめ、いち、に、いち、に。まずは念入りに準備体操。足腰の衰えからの転倒を防ぐために全員で行います。

ここは天美荘のワンフロア。天美西連合の各老人クラブから集まってくる男女三十名余りの卓球クラブです。

月に六～七回の練習日には卓球台を置いて、まずはシングルスから。肩ならしが終えたところでダブルスに移ります。パートナーと息を合わせるのを第一に相手方の球の回転を考えつつ、フォア、バック、ツッツキ、ブロック等、だんだんとラケットを握る手が汗ばんでくるのがわかります。

三時間ほどの練習の合間にコーヒータイムがあり、これは貴重なおしゃべりの時間となります。

ダブルスの練習のある日のことです。サーブ、レシーブと続き、そのあとの高く浮いて返ってきた球をすばやくスマッシュ。「やったあー、三球目攻撃！」。それでいい気分になると次の球が決まらない。「あれ、どうなってるの？　なんか悪い流れになったみたい」。首をかしげる私に、「ドンマイ、ドンマイ」とパートナーの声。「そうや、慌てたらあかん、落ち着いて」と心の中でつぶやく私。やはり卓球は日々練習あるのみ。試行錯誤の日が続きます。

こうして心地好い汗をかいて卓球の楽しさを分かち合える仲間がいるクラブ。そこで日頃の憂さも忘れて好きな卓球に熱中できるひとときは何事にもかえられません。

ちなみに天美荘においては、恒例の松原市元希者卓球大会に六名の代表選手が出場し、優勝二回、三位が一回という好成績でした。

日頃からクラブのお世話をしてくださっている方々、本当にありがとうございます。これからも卓球仲間の絆を大切に練習に励みます。エイ、エイ、オー。

（芝敬友会　木村　雅子）

天美荘のクラブ活動紹介　銭太鼓クラブと民踊クラブ

〈銭太鼓クラブ〉代表　南野　明子

毎回楽しく一生懸命に練習に励んでいる姿です。部員は10名で月に2、3回練習しています。初めの頃は難しくて会員のみんなからいろいろ意見が出ましたが、今ではリズムにも合って、あちらこちらで披露させていただいています。

〈民踊クラブ〉代表　南野　明子

皆さん方が楽しく体操、そして認知症防止にという目的で始めたのがきっかけです。曲が流れると踊り出すといったようなことで、今ではたくさんの民謡踊りができるようになり、いろんな舞台にも出させてもらっています。銭太鼓と同様、元希者大会、施設訪問、ボランティア活動にも参加しております。

（油上敬友会　南野　明子）

私たちのクラブ活動

新町第一連合（新町福寿苑）

福寿苑手芸部の活動

手芸部が発足して四～五年になります。当初は五～六名の寂しい活動でしたが、今では二十名余りの大人数になり、毎週一回、二時間余り活発に活動を行っています。始める前に必ずエクササイズを行い、手先や体を動かしやすくしています。特に先生の指導の下で作成するのではなく、みんなが集めた情報を話し合いながら創作する作品を決め、手順や材料も決めています。

これまでの作品の内容は折り紙、ビーズ、刺し子、刺しゅう、編み物、布遊び、パッチワーク、３D立体絵飾り等々です。

昨年は猫のぬいぐるみ、松笠の鞄が大人気で、作り方の問い合わせがたくさんありました。こうして出来上がった作品は、その都度苑内の畳二枚分余りの棚に展示しています。

また、新年の鏡開きの日には一年間の作品を苑の会場いっぱいに盛大に展示して、ぜんざいをいただきに来られた人たちに鑑賞してもらい、大変好評を得ています。

さらに市役所ロビーで開催される文化作品展にも出展しています。昨年は市の文化祭の折、近くの新町公民館にも出展しました。発表の機会も多くなり、会員の大きな励みになっています。

そうして最も大事なことは費用をあまりかけず、各家庭でねむっている布、毛糸、紙、その他あらゆるものを利用することです。

おしゃべりしつつ、笑いあり、にぎやかに、仲良く活動しています。皆さんの入部を待っています。

（手芸部　奥野　弘子）

福寿苑の管理人として

何か不思議なご縁があって福寿苑にお世話になり、もう七年経ちました。当初は顔見知りの人も少なく大変不安でしたが、苑長さんをはじめ、毎日交代で各会長さんが苑に来てくださるので、安心して勤めをすることができました。今こうして元気に働き、会員さんと接していることが、とっても幸せに思っています。

毎月一回「一人暮らしの食事会」があり、中にはタクシーに乗ってくる人、子どもや孫に車に乗せてもらってくる人などさまざまですが、苑内でお互いに顔を合わせて、無事を喜び合っている様子を見て、こうした老人クラブ活動がいかに大切か身をもって体験させていただき、そんな活動に私も参加していると思うと、なんだかうれしくなります。

今年の三月になって新型コロナウイルスによる感染予防のため休苑されましたが、管理人として毎日出勤しています。玄関の張り紙を見て、がっかり帰られる方もおられました。苑は小学校の敷地にあり、いつも元気な学童たちの声が聞こえますが、その声も聞こえず、毎日寂しく過ごしています。ただ、食器回収ボックスを利用される地域の方々と回収に来られる環境業務課の係員等、たまに顔を見せていただいているだけです。一日も早く従来のようににぎやかに、楽しく活動されている姿や、子どもたちの元気な声を聞きたいと思っています。

（新町第一連合　石橋　民子）

★各連合・苑・単位老人クラブの活動をご紹介！
★世代間交流、学習会、スポーツなど活発です！

健康第一

私は昭和十二年生まれの八十二歳です。人に誘われ老人クラブに入会しました。同時にグラウンド・ゴルフにも誘われ、子どもの時のけがで両腕が少し弱く考えましたが、思い切って入部しました。

当初はコースで一番長い五十メーターを届かせるのが精いっぱいでしたが、今ではコントロールしながら届くようになりました。思えばもう十四年も続けています。週二回の練習がとても楽しみです。

今では松原市民運動広場の会員としても長年お世話になっています。七～八年前に府老連河内第三ブロックの大会で優勝したことが私のグラウンド・ゴルフ活動の勲章です。勝敗にこだわらず健康保持のため続けていきたいと思っています。

（永寿会　船橋　唯一）

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！　お近くの老人福祉センター（右記）にお気軽にお問合せください！

●**松南苑（松原第１連合）**　岡 6-5-37　☎ 072-334-8383
●**高見苑（松原第２連合）**　高見の里 5-458-2　☎ 072-332-9850
●**松寿苑（松原第３連合・三宅連合きらく会）**　阿保 2-28-1　☎ 072-332-6240
●**新町福寿苑（新町第１連合）**　南新町 1-6-22　☎ 072-336-2417
●**つるかめ苑（新町第２連合）**　南新町 3-3-12　☎ 072-336-0516
●**弁天苑（天美東連合）**　天美東 7-103　☎ 072-334-8399
●**天美荘（天美西連合）**　天美東 9-12-7　☎ 072-336-0517
●**恵寿苑（恵我連合）**　大堀 3-19-11　☎ 072-336-2410

松原第一連合（松南苑）

負けないで

地域の方々と一人でも多く笑顔でつながり、交流することの大切さを常々心掛けてまいりました。最近は新型コロナのニュースばかりで、世界各国では感染者が増加し、何万の死亡者が発生し、医療現場の崩壊や経済情勢の悪化等々、毎日のように報道されるのを興味深く見たり読んだりしていました。

いよいよ日本でも自粛生活になり、改めて恐ろしい感染症ウイルスだなあと思いました。

松南苑での年中のいろいろな行事が楽しみでしたがすべて中止になり、年度変わりの会合や孫の卒業式、入社式、桜の下でのおしゃべり会や食事会、全部駄目になってしまいました。今まで経験したことのない緊急事態宣言がいつになったら解除されるのか不安です。

やはり、人は仲間がいて友達同士の励まし合い、笑い合いがあって絆づくりができて生きる喜び、生きる希望が生まれるのだと思います。「新型コロナに負けるものか」と言いながら運動不足の自分がおります。

このたび、松原第一連合新堂西白寿会会長をお引き受けさせていただくことになりました。何も分からない新人ですが、前向きに努力するつもりです。皆さま方のご指導よろしくお願い致します。一日も早く以前のようにフラダンスや食事会で笑ったり歌ったり活動できる日を楽しみにしています。

（新堂西白寿会　井上　利江）

新町第二連合（つるかめ苑）

つるかめ苑　餅つき大会

年末の恒例行事、つるかめ苑「餅つき大会」が、令和元年十二月十日㈫に行われました。

「よいしょー」「そらっ」の掛け声とともに聞かれるペッタンペッタンのテンポよい音は健在で、息の合った熟練の技が冴えわたります。つきあがったお餅を素早く小分けにしていく女性陣の手さばきも見事で、あんこ餅やきなこ餅、持ち帰り用の丸餅などに整えられ、訪れる人たちにふるまわれました。

近所の皆さんも毎年この日を楽しみにしており、「つるかめ苑のお餅は柔らかくておいしい」と満足顔。帰るときにはパック詰めの丸餅を手にさらに笑顔に。また、近くの保育園児も訪れ、臼と杵を使った昔ながらの餅つきの様子を興味深く見学するなど、師走の忙しさを忘れ、地域親睦の輪が広がる集いとなりました。

（つるかめ苑世話人一同）

園児たちも興味津々

松原第二連合（高見苑）

仲間と楽しく

私たちは今から百歳時代を迎え、多くの方が老々介護を経験して、どちらかが独居生活に入ります。私も家内に先立たれ、悲しみと寂しさを体験しています。

幸いにも、松原市では高齢者の福祉施設が充実しています。健康寿命を延ばす楽しいサークル活動がたくさんあって、私も社交ダンスや太極拳、詩吟、日本の歌等々お世話やお手伝いをしながら、毎日楽しく参加させていただいています。

また、町内会のクラブでも毎月食事会や、ふれあい喫茶、カラオケ等の催しがあり、みんなと仲良く楽しんでいます。

近隣の皆さんにも、家に閉じこもると心身ともに早く弱るので、ぜひ一緒に楽しい行事に参加してくださいとお誘いしています。

残りの人生を元気で、明るく、楽しく、笑えることを探しながら生きていきたいと思います。

神様は私たち人間にだけ、笑顔と笑いを授けてくださっています。

笑顔は周りの人をホッと明るくさせてくれ、笑いはワッと楽しく元気にしてくれます。

人は人生の終わりに、楽しかった思い出だけが頭に浮かぶと言われます。

その日まで楽しく。

（河合幸友会　門口　正善）

フラダンス

高見苑フラダンスサークルでは、アロハの心（親切、みんなでの和、穏やかな心、謙虚な心、忍耐）でいつまでも健康で若く笑顔で楽しく歳を重ねられるために、月二回いろんなメロディーで体を動かし、レッスンしています。

そして年一回の元希者クラブの集いのイベントに向け目標を持って、みんなで助け合い練習するのも楽しみのひとつです。

また、その曲によってステップやモーションが違うのですが、曲の意味やモーションの意味が少しずつ覚えられ曲を踊るのもステキなことです。

幅広い世代に人気のフラです。いつまでも、若々しさを保ちましょう。

（高見友道会　永田　正子）

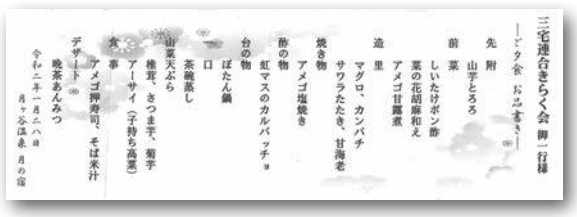
三宅連合（きらく会）

初詣と一泊旅行

ずいぶん久しぶりの一泊旅行です。

十一月の役員会で一泊旅行の議題があり、僅差で旅行派に軍配が上がりました。それから、行き先、金額、日程等を取り決めて、会員に募集をかけました。十二月十日に募集締め切りとして人数を数えてみました。四十名で締め切りとしましたが、集まったのは二十八名です。もう一度、役員にお願いして、なんとか三十名まで増やすことができました。今までもこうでした。

やっと三十名で一月二十八日九時、土地改良区を出発、淡路島のいざなぎ神宮に初詣参拝、それぞれ自分の思いをお願いしたと思います。少し走って昼食です。淡路牛の焼肉（少しでした）で満腹。その後、四国、徳島に渡り、阿波おどり会館に寄り、阿波おどり伝承を学び、今夜のお宿月ヶ谷温泉（月の宿）。お宿は熱烈歓迎。



夕食のお品書きに、きらく会と特別に印刷したものを用意していただいておりました。食事も進み、宴会も最高。みんなで楽しい夜となりました。

あ、忘れていました。温泉はどうか。弘法大師ゆかりの湯として言い伝えられている湯です。

翌日はうだつの町並みを散策。「俺も、うだつが上がらんのう」「いやいや、上がってんのとちゃうか」。散策も楽しいものでした。

最後に、阿波の土柱見学。迫力ある土柱で現地案内人も丁寧に説明していただきました。今回の一泊旅行はみんな納得してもらったと思います。

◆コロナへの思い

コロナ恐い　何恐い
姿見えず、いつの間にか大病にする
こんな病は　どこから来たんや
ウイルスにはいろ〳〵あるが
こんなやっかいなやつ
早く　くたばれ
やっつける薬はないものか
皆んな、何してる
毎日〳〵、コロナ〳〵で
どこへもいかず
家でゴロ　ゴロ
あ、　しんど

（三宅連合きらく会
会長　大西　美博）

「○○だより」を出してみよう！

むつかしく考えないで、「メモ的」に書いてみましょう。

◎いつ、どこで、誰が、何をしたか（行事・サークル活動）

◎そして、参加した人の感想を聞いて（楽しい・よかった・うれしかった等）

◎あなたの感想を書いたら文章ができあがりです（皆さん元気・いきいき）

★次は、サークル活動の紹介（いつ・どこでの日程の紹介。参加している人に様子を書いてもらう。楽しいからあなたも入りませんかの宣伝もＯＫ）

◆最後に、行事予定で「○○だより」が完成です。

※これなら出せると思ってもらえたでしょうか？

【まとめ】

○○だよりの発行に向けて

1、○○だよりの役割

①広く知らせる
・行事が終わってからの様子を書く（松原元希者、各連合の行事）
・サークル活動の取り組み、楽しい様子

②会員の皆さんが読んで楽しく、うれしく思える内容を大切に
・楽しくいきいき活動されている様子を書く
・記事の内容がサークルと会員を励ますように書く
・写真、カット絵も載せて紙面を埋める

③会員の増につなげる
・「○○だより」で、元希者・各連合クラブを知ってもらい、入会につなげたら
・町会の掲示板、回覧板で紹介をしてもらう
・どう活用するかをみんなで話し合う

2、「○○だより」の作成

①「○○だより」の名前を決める

②紙面の内容を決める
・終わった行事の様子の報告
・サークル活動の様子、紹介（楽しくいきいき活動している様子）
・今後の行事の予定、日程、内容の紹介
・配置、配分を決める

3、文章の作成

①見出しで引き付ける（大きい字で）

②いつ・どこで・だれが・何をしたかを基本にする

③そして、楽しい様子、いきいき活動している様子感想を載せる

4、月一回、Ａ４サイズで

①毎月の役員会で配布する。全会員の枚数を印刷する。写真も載せてコピーする

※以上、参考にしていただけたらうれしいです。

（三宅連合きらく会
広報部長　池田　明）

随想特集　新型コロナウイルスの終息を祈って……

「自粛警察」？〝新語・造語〟

元希者クラブ松原
会長　縄田　榮

新型コロナウイルス禍が世界的大流行となった今、必死の戦いが続いている。国民は外出自粛や大型イベントの中止、店舗営業の時間短縮等協力し、一日でも早く宣言解除をと頑張っているさなか、ほんの一部でルールを破り営業をしている店舗を探し、張り紙や電話による違反の警告、またウインドーもたたき割って抗議等を行う、好ましくない行いである……自粛警察と言っている。

名付けたのは？

元希者だよりを発行する時期（七月号）には、緊急事態宣言が解除され、営業が再開され、笑顔が戻ることを待ち焦がれています。

◆

ありがとう……医療従事者の皆さんに感謝申し上げます。

私の趣味

岡長寿会
岡田　紀子

当たり前に続くと思っていた平穏な日常が新型コロナウイルスの流行で、緊急事態宣言により自粛生活を送っています。一日も早い日常を取り戻すためにも一人一人が我慢、自粛に協力することが重要かと思う毎日です。

私は、山歩きが好きで月に三、四回ほど金剛山とか二上山、時には京都や奈良など近畿の山を歩いています。山歩きの楽しみは、花の季節になると今日はどんな花に会えるのかしらと楽しみに出かけます。今頃は、「カタクリ」の花も終わり、「イチリンソウ」「ニリンソウ」「クリンソウ」「ヒトリシズカ」「フタリシズカ」「ヤマシャクヤク」はもう咲いているかしら。山ツツジは満開だろうなと思いながら、今までに歩いた山の写真を見ながら紙上登山をしています。

立山の眺望

一日も早い自粛解除となり、山の空気を胸いっぱいに吸いたいと願っております。

コロナ禍に思う

高見福寿会
西田トシ子

世界中が新型コロナウイルスの感染拡大で甚大な被害を受け、経済的な深刻化と不安な日々が続いています。今こそ世界平和を願い、各国が仲良く助け合っていくときであると強く感じ祈ります。

日本は阪神淡路大震災・東日本大震災・熊本地震で、住む家を、家族を、日常生活を一瞬で失い、明日さえ見えない過酷な現実に立ち向かう中、被災した人たちから学んだのは、一番大変なとき、みんなで支え合い助け合う心があれば人は強くなり、変えられない現実はないとのことでした。

今、感染症が拡大する中、人と人との物理的な距離は保たなければなりませんが、人と人との心の距離が離れ、助け合う心まで失ってはならないと思います。

目に見えない長期戦ですが、一日も早い終息を祈り平和で一人一人が幸せになれるよう願います。

人生は毎日がドラマ、苦しいとき、つらいときは暗闇が永遠に続くような気がしますが、長いトンネルも一歩一歩前に負けないで進んでいけば冬は必ず春となります。

人生は年齢では決まらない。その人の心で決まります。歳は重ねても前進・挑戦の心で物の豊かさより心の豊かさで人生に勝った人は幸福です。

老年は心が花盛り人生をより美しく、毎日笑顔で輝いていきたいと願います。

最後に医療従事者の皆さんの献身的な治療に心より感謝いたします。

元希者エクササイズで一緒に頑張りましょう!!

長命会
岸本千代子

新型コロナウイルスの感染拡大で日常生活は一変しました。

外出自粛要請が出てまもなく緊急事態宣言が出ました。自粛していても感染者数は増すばかりです。緊張と不安と怖さの中、テレビは有名な方の感染や死亡を報道します。元気な頃の映像を見ると信じられません。さぞ無念だったことか。大切な家族と会えず、話せず、触れることなくお別れするのはどれほどつらい思いだったことでしょう。

今、自分に何ができるか、するべきかと考えたとき、不要不急の外出はしない。する場合はマスク、手洗い、うがいの励行、そして規則正しい生活をし、適度な運動を続け体力をつけ、感染しない、させないことと強く思いました。

さっそく、これだーと思ったのが、元希者エクササイズです。転倒予防やエコノミークラス症候群予防の運動で、歌詞も楽しく面白いです。「ほな行こか！」「オー」と声かけして一番から四番まで何度か繰り返します。皆さんもいかがですか？　身も心もほぐれます。

一日でも早く「新型コロナウイルス」が終息しますよう願っています。

18歳と81歳の違い

元希者クラブ松原
副会長　辻村　一夫

- 道路を暴走するのが 18 歳、逆走するのが 81 歳
- 心がもろいのが 18 歳、骨がもろいのが 81 歳
- 偏差値が気になるのが 18 歳、血糖値が気になるのが 81 歳
- 受験戦争を戦っているのが 18 歳、アメリカと戦ったのが 81 歳
- 恋に溺れるのが 18 歳、風呂で溺れるのが 81 歳
- まだ何も知らないのが 18 歳、もう何も覚えていないのが 81 歳
- 東京オリンピックに出たいと思うのが 18 歳、東京オリンピックまで生きたいと思うのが 81 歳
- 自分探しの旅をしているのが18歳、出掛けたまま分からなくなって、みんなが探しているのが 81 歳
- 「嵐」というと松本潤を思い出すのが 18 歳、鞍馬天狗の嵐寛寿郎を思い出すのが 81 歳

会員投稿

松原第三連合
滅私奉公（めっしほうこう）～四十代～

松東福寿会　髙橋登美子

昭和十九年大東亜戦争がますます激しくなり、新聞も配達してもらえなくなり、販売所で「〇〇町会〇組」と言って受け取り、隣組の家庭に配布することになった。

「私は四十過ぎや。年寄りやから無理」と言ったおばちゃん。亡母と同じ三十代も「毎朝はイヤ」。（これは簡単。私でもできる）と思い引き受けた。

学友らと一緒に勤労動員として、工場へお国のために行きたかったが、三人の弟妹の母代わり、そして国防婦人会、隣組への配給物の分配、担架を握り締め走ったり、避難訓練等々。「子供の方が役に立ってる」とおだてられたけど、焼夷弾、爆弾には、父と造った防空壕なんて何の役にも立たなかった。

「動員に行けないなら役所で証明書もらってきて」と先生に言われ区役所へ。若い女性職員に散々怒られ悲しかった。（私も銃後を守る軍国少女や。〝滅私奉公（めっしほうこう）〟くらいよう分かってる。非国民じゃない）と心の中で悔しくて悔しくて涙。

四十代のお父さん方は警防団員、建物疎開等とよく働いてくださった。だから「オッチャン」と呼べなくなった。食料もない、お医者さんも軍医として戦場へ。敗戦前後の四十代はお年寄りだったんだ。

松原第三連合
ホノルルマラソンは人生ドラマ

むつみ会　水野　清美

孫と息子がホノルルマラソンを走るため、応援に行った。

十キロ地点近くで応援してたら、そこにいた外国人は日本語で「おはようございます」と走っている方々に声掛けをしていた。その時、日本人女性が折り鶴を渡し交流をしていた。子どもを乳母車に乗せて走っている若いパパもいた。

十三時間三十分まではフィニッシュの門があったがその後は解体され、門の横で今か今かと帰ってくるのを待っていた時、車いすの方がゴールした。彼は砂浜を走るのが夢だったとのこと。トイレ介助の方がいなかったので、息子が一緒に行って彼の話を聞いた。

十四時間過ぎた頃、孫と息子と二名の女性と四人でゴールした。その一名の女性は、いつリタイアしても不思議ではない妊婦さんだった。彼女は孫に声援を送り、お互い励ましあいながらゴールできたとのこと。

翌日は、完走した方が頂くTシャツを着て孫が歩いていたら、大勢の方から「完走したの、頑張ったね」と声をかけていただき、八十歳の女性の方は「五時間五十八分で走れたわ」と言っておられた。普通のマラソンは走るだけであるが、ホノルルマラソンに人生ドラマを見た。

次回は三世代で私も走ってみようと夢が生まれた。

天美西連合
みんなで歌おう　カラオケ

天美西長寿会　藤井　艶子

人は歌によって心が癒されるときがあります。そして健康のバロメーターとも言われ、脳も活性化されます。

天美荘には先生に教わる（新曲）カラオケ教室があります。その他に、会員制による通信カラオケ同好会があります。街のカラオケ喫茶に行かなくても楽しく歌うことができます。若い時代を思い出した古い歌も飛び出します。天美荘としてカラオケ大会が開かれ、また通信カラオケでは盛大に大会を実施しています。みんな生き生きと元気いっぱいで歌い、楽しみにしている行事です。

高齢者の私たちは人と話すことの大事さはみんな知っていますから、カラオケのある日はみんな元気で集まってきます。しかしながら、昨日まで一緒に歌っていた仲間の突然の悲しい訃報が入ります。そんな時は寂しさで心が痛みます。

世界中、変なウイルスがはびこり、憩いの場所天美荘も休館されました。みんなどうしているかなあーと思いつつ家に閉じ込められていると、いつか歌を忘れたカナリヤになりそうです。そして、コロナが落ち着いたら「ぼけ老人が増えたなあ」にならないよう、気を付けて日々を過ごしたいものです。

精いっぱい息を吸って、精いっぱい声を出して、笑顔いっぱいで歌って、健康でこれからもカラオケのますますの発展を願っています。

天美西連合
絵手紙同好会を始めました

堀第一長栄会　土橋美千代

私は長女と一緒に市民ふるさとぴあプラザで開催されている水彩画教室に週一回通っています。ある時、長女から老人クラブへの入会の誘いがありました。気が進まなかったのですが、市老連主催の作品展があり、絵画等の出展ができることやカラオケ、演芸、卓球やスポーツ大会等楽しい催しがたくさんあるよと言われ、水彩画や水墨画をやっている兄嫁を誘って堀第一長栄会に去年十一月に二人で入会しました。

入会後、会長から天美荘では現在サークルは十二程度あるが、絵を描くサークルは無いので、誰もが参加しやすく、お金も安くつく絵手紙同好会を立ち上げるためのお手伝いの相談がありました。年明け一月より活動を始める運びとし、一月に準備会合をして、二月より天美荘の和室で第一回の活動を行いました。ところが世間ではコロナで自粛。天美荘は三月三日より休館で、五月十五日現在まだ一回しか活動をしていません。現在会員は四名です。今まで絵手紙は経験がないのですが、みんなが仲良く楽しい会として、先々は水彩画や水墨画も取り組みたいと思います。

興味のある方の入会をお待ちしています。入会希望者は天美荘の担当石田まで連絡ください。

松原第三連合
議長と卓球！

松楽会　浅田　吉治

松原市議会議長篠本雄嗣さまと卓球を楽しみました！

感染症対策をしましょう！

手洗い
帰宅時
食事前など
こまめな手洗い

うがい
起床時
人混みから
出た後には
ブクブク・
ガラガラうがい

マスクの着用
せき・くしゃみが
出るときは
マスクを
着用しましょう

三宅連合

自然がいっぱい 大和川と私

白石きらく会　池田　明

子どものころは堺市に住んでいたので、チンチン電車（阪堺線）大和川駅横の鉄橋の下で魚やザリガニを捕ったり、夏は泳いで遊んでいました。

結婚して松原に住んでからもわが子と一緒に、虫カゴ網を持ってチョウ・トンボ・バッタなどを捕りに行ったものです。

「汚い川」と呼ばれている大和川にも、たくさんの魚が泳ぎ、鳥が集まり、昆虫が暮らしています。

みなさんは、大和川ってどんな川と思っていますか。大和川本流は、最初は初瀬川という名前で流れています。初瀬川はボタンなどで有名な長谷寺や酒造りの神様で有名な大神神社の脇を通り、奈良盆地に入ります。そして、奈良市の春日山を源流とする佐保川と合流し、名前を大和川に変えます。その後、桜井市多武峰を源流とする寺川、明日香村から流れる飛鳥川、生駒市北部から流れる富雄川、奈良盆地南西部から流れる曽我川、葛城川、生駒山地と矢田丘陵の間を流れる竜田川など、奈良盆地の周囲の山々から集まってきた支流と合流しています。

七十二歳になった私。孫をつれて大和川の自然を楽しむとともに、釣り友と一緒に鯉釣りも楽しんでいます。釣り竿を出していると、四季折々で、ウグイスが鳴く、菜の花が風に揺れる、白サギが小魚をつっつく、コイ・ボラが跳ねる等々、風景が心地よく感じさせてくれます。

長い歴史の中での大和川、千五百年以上昔から、人々の生活を眺めてきた大和川が、今日もゆったりと流れています。

みなさまも、身近で自然がいっぱいの大和川を楽しんでみませんか。

新町第一連合

傘寿を迎えて

第三長生会　祐真　辰一

私は今年八十歳になりました。そのお祝いに二人の娘から伊勢のホテルへ招待されました。妻と出かけるとなんと二家族全員が私たちを迎えてくれました。

これまで二度生死をさまよった身であり、八十歳まで生きられるとは思っていませんでしたので、この上ない幸せを感じました。

生死の一回目は会社の健康診断で心臓が悪いと診断され、翌日大きな病院へ行くと、明日二十四時間心電図を取ると診察されましたが、元気だったので無視して孫たちと遊園地に行きました。乗り物に乗るため待っていると、何も見えなくなり、「おいで、おいで」と顔は見えませんが空から手招きされ、さらに橋を渡って大きなお店の二階から手招きを受け、そのお店の一階で用意されたお葬式場に一歩入ったところでわれに返りました。

二回目は七十七歳の時、三月のまだ寒い夕方、急に心臓がドキドキし、脈拍一五〇で目が回り、救急入院しました。もう三〇分遅ければあの世行きだったそうです。

二度もこんなことを経験しながら、今こうして子供や孫たちに傘寿のお祝いをしていただきこんな幸せなことはありませんでした。

会員文芸

俳句

毎日の体温測定安堵（あんど）なり　松原第三連合　大西つね子

卒寿まで苦労をかけたと初夏の朝　新町第一連合　山田　芳一
※結婚七十年、そして卒寿。永い永い間、私の活動（地方議員三十余年）のため、人に言えない苦労をかけた妻に。老人ホームから六月の妻の誕生日を祝って。

ごみ袋海をわたって夏となる　松原第二連合　衛藤フミ子
※日本の家庭から出たごみがアメリカの西海岸に着いたとのニュース。地球は広いようで狭い。平和をねがって。

ひなまつりお顔にほれぼれ時忘れ　建部　衣代
カジノより品格の有る街が良い　天美東連合　森本　誓男
聞き取れずまわりにならって笑っている　池田　采霞
お雛様コロナ騒ぎはどこ吹く風　浦田　勝子
温暖化寒咲き菜の花時期忘れ　井波　和子
趣味の枝咲いて余生の輪の中で　石田　重雄
床の間に二人揃って恵比寿顔　上田美佐子
何時になるコロナウイルス落ち着くの　松原第三連合　野田　節子
明日有ると思う心が怠けぐせ　天美東連合　石井　陽子
毎年の孫のみやげの福袋　天美東連合　木下あけみ
ひな祭り子供の頃を懐かしむ　松原第二連合　古閑　延子
うれしさと気分が今日の陽をあびる　天美東連合　本山美津江
世の流れ風に乗りたい老の身も　松原第二連合　北川　幸子
世の中をいつまで脅（おど）す新コロナ　天美東連合　森本　誓男
自粛中脳まで自粛でちょっとボケ　天美西連合　石田　盛夫
コロナ避けみんな覆面誰かいな　天美西連合　林　美保子
斜（しゃ）に構えコロナ避（さ）けつつきみに添う　松原第二連合　古閑　延子
お七夜も白寿もにっこり十万円　松原第二連合　北川　幸子
顔のしわ長寿の勲章胸張って　天美西連合　岩本チズ子
十万円ちょっとニッコリ自粛する　松原第二連合　門口　正善

短歌

ごみ袋海をわたって夏となる　松原第二連合　衛藤フミ子
詐欺で金取られコロナで命取られ
安堵する日を待ち侘びる　松原第二連合　古閑　延子

川柳

同窓会学生時代にタイムスリップ　松原第二連合　北川　幸子
生きてれば誰にも来るよおめでたが　松原第二連合　門口　正善
家ではよいよいと高見苑では元気者　松原第二連合　古閑　延子
目に見えぬコロナウイルス怖いよね　松原第二連合　本山美津江
松原第三連合　川柳藁字の会
ひな祭り雛壇飾り桃の花　西田　洋子
ペダル踏む足の軽さや三輪車
今日も無事感謝机に忍ばせる

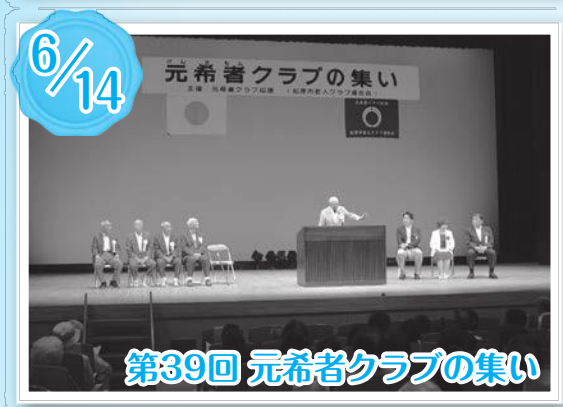
※紙面構成の都合により、今回は三句掲載の方もおられます。

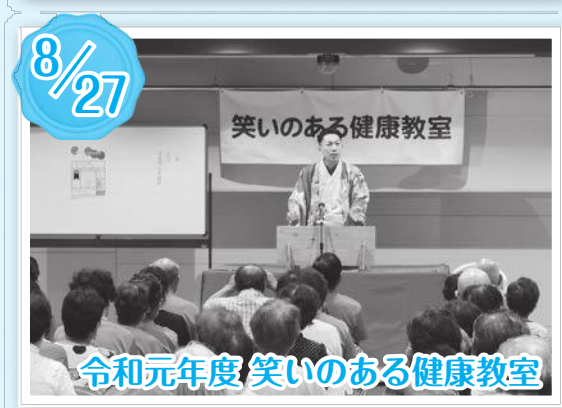
◆ 原稿募集

次号「元希者だより」第63号（令和3年1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句（首）まで**とさせていただきます。

■原稿締切…令和2年10月9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）。

写真でつづる 令和元年度 元希者クラブ松原 活動記録





VEGETABLE OIL INK
R70 古紙配合率70%再生紙を使用しています