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

〈第64号〉 令和3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

新型コロナウイルスのワクチン接種が開始!!

他の自治体に先駆け、75歳以上の高齢者から接種スタート！

12ページに最初にワクチン接種を受けた坂東翠さんの感想、縄田会長のことばを掲載しています。合わせてご覧ください。

3/27（土曜日）

松原市が集団接種訓練を実施
元希者クラブ会員も多数参加！

令和三年三月二十七日㈯、松原市民体育館にて新型コロナウイルスワクチンの集団接種訓練が行われました。澤井市長は訓練に先立ち、コロナ禍収束の期待を込め、参加者にワクチン接種を呼びかけました。その後、参加者たちは順番に検温や予診票のチェックなど接種当日の流れ・注意点を確認。本格的な接種開始に向け準備を整えました。

収束までもうひと踏ん張り！
引き続き十分な感染予防対策を！

※写真は集団接種訓練の様子

力を合わせ、みんなでコロナ禍を乗り越えましょう！

「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!

令和3年度 総会を控えて

元希者クラブ松原
会長　縄田　榮

昨年は新型コロナウイルスの感染対策（緊急事態宣言）が発令中であり、書面による決裁方法を採用し、かつてない苦難のスタートでしたが、出来る限りの事業を開催しました。それぞれの専門部に在っては、会場のマニュアルを守り実施し、少人数にて三密を避け、単独事業は出来る限り行いました。共催事業はすべて中止となりました。三月決算報告では、不執行の予算を返納し、単位クラブからの分担金については、令和三年度会員名簿が出来次第相殺し、金額を決めていきたいと、今作業の最中です。

今期は五月十四日の定時総会に向け諸準備を進めて来ましたが、本年も中止し、昨年同様書面決裁とします。会員の皆さんと対面し、細部にわたり説明し、ご理解を深め新しいスタートをと思っていましたが、非常に残念です。本年度の議案書は各苑を通じてお手元にお届けします。ご精査のほどよろしくお願いします。

新型コロナウイルス感染が増加しています。私たち一人一人が日々緊張感を持って、見えない敵に勝てるよう共に頑張りましょう‼医療従事者の皆さんには大変なご苦労ですが、お世話になります。感謝申し上げます。

ごあいさつ

松原市長
澤井　宏文

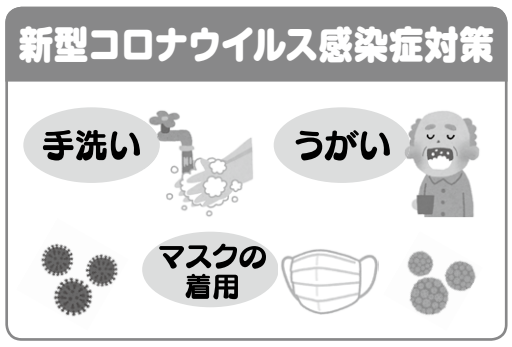
元希者の皆様方におかれましては、平素より安心・安全のまちづくりにご尽力をいただくとともに、コロナ禍におきましても、市政の各般にわたり格別のご支援、ご協力を賜りまして厚くお礼を申し上げます。

さて、元希者の皆様方におかれましては、新型コロナウイルス感染症ワクチン接種を円滑に実施するため、ワクチン集団接種訓練にも参加していただき、この訓練をはじめ老人福祉センターでのワクチン接種予約の周知にも協力していただいたおかげもあり、本市は、大阪で最も早くワクチンの集団接種を開始することができました。

現在、ワクチン接種につきましては、全国、大阪の平均を大幅に上回る速さで進めており、全市民の命を守るため、関係機関との連携により、早期の完了を目指しているところでございます。

元希者の皆様をはじめとする市民の皆様方におかれましては、引き続き基本的な感染症対策であるマスクの着用・手洗い・うがい・消毒などの徹底をお願いいたします。

不自由な生活を強いられ、大変な状況ではありますが、皆様のご協力（自助）とオール松原の取り組み（協働）でコロナ禍を乗り越えてまいりましょう‼



ニューチャレンジ開発部　活動報告

大阪府老連の取材を受けました！

ニューチャレンジ開発部部長　水野　清美

五月十七日、緊急事態宣言の中、NC開発部の部会を開催しました。

大阪府老連の山田事務局長と記者の合田さんが来られ、取材のため感染対策を整え部会に挑みました。府老連の山田事務局長からNC開発部の目的を聞かれ、新しい事への挑戦、松原市をもっと知る、防災意識を高めよう等が目的であると答えました。

昨年行ったHUGゲーム（避難所運営ゲーム）の体験を各部員さんに尋ねられ、NC開発部のメンバーも初めての体験談を語ってくれました。

＊何回もHUGゲームの体験がしたい。

＊ゲームを体験したので避難場所に行った時、知らない人ばかりの中、部屋割が困難で有る事が納得できる。

＊コロナ禍で避難場所に行けば避難難民が出る可能性も有る。

＊何回も体験して避難場所の手伝いをしたい。

＊犬・猫は家族とするのか。

＊色んな災害を設定してHUGゲームを再度体験したい。

色々な体験談を語ってくれました。

NC開発部ではコロナが落ち着いて来たら再度HUGゲームを勉強しようと考えています。

次回、SC大阪広報紙「ねんりんOSAKA」に取材の内容が載るので、是非皆さま読んで下さい。

交通安全シニアのための「大人の塗り絵」コンテスト

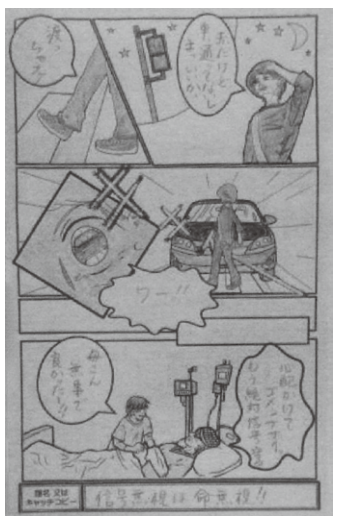
新型コロナウイルス感染拡大により高齢者向けの交通安全講習が開催できないため、大阪府警交通総務課が塗り絵を通じた啓発を企画しました。

元希者クラブからも多くの方が塗り絵に挑戦。松原市では四つの賞が設けられ、それぞれ左記の方が受賞しました（敬称略）。作品は令和三年七月二日㈮から九日㈮の間、松原市役所ロビーにて展示されました。

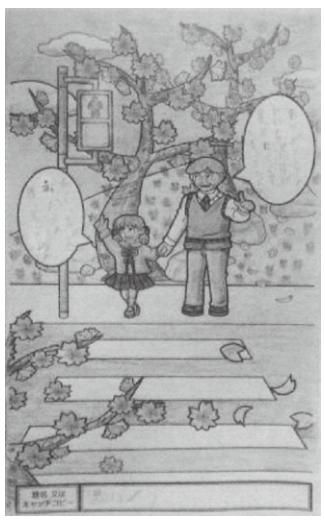
受賞者一覧

	受賞者名
警察署長賞	黒木　照代
	弘田　五男
	森迫　孔征
市長賞	大塚トミ子
	庄門　悦子
	吉岡　京子
交通安全協会長賞	木村　豊子
	坂本マリ子
	菅　　禎子
老人クラブ連合会長賞	池田さき子
	坂上　光子
	吉田ゆり子

警察署長賞受賞作品



黒木　照代



弘田　五男

森迫　孔征

令和３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	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
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
文化副部長	天美西連合理事	夏野　薫
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
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
広報副部長	天美西連合理事	石田　盛夫
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
保険副部長	天美西連合理事	松田　勝治
介護予防部長	天美西連合会長・理事	北田　茂
介護予防副部長	松原第２連合理事	竹生　永吉
女性部長	新町第２連合理事	竹田　愷子
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２連合理事	新出　利幸
若手副部長	松原第３連合理事	浅田　吉治
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

コロナ禍でも、元希者エクササイズでハッピーやん!!

2016年２月に「元希者エクササイズ応援隊」を結成して以来、5000回近く、14万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。

昨年度は新型コロナウイルス感染症の影響で数多くの行事が中止・規模が縮小され、新しい生活様式による制約の中での実施となりました。今年度も引き続き感染防止対策に努めながら「ハッピーやん！」を合言葉に、松原をますます元気で明るくするため活動を続けてまいります！

令和2年9月14日㈪ 介護予防講座

★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
2020年度	578人	12,341人	786回
累　計	**7,161人**	**144,127人**	**4,748回**

私たちの連合活動

三宅連合きらく会《8単位クラブ・384人》

三宅連合きらく会の特色 コロナに負けず明るい老後を！

三宅連合きらく会は、町の中央の枝垂れ小梅が有名で、町民が集まる祭り、心の癒しの場であります「屯倉神社」、地域社会交流の場として、創立一五〇周年の「三宅小学校」があります。また、市民の野外スポーツ、憩いの場であります「三宅東公園」も新設され、グラウンドゴルフサークルが使用しています。そして、三宅には、老人福祉施設がないので、三宅公民館を使用して、フラダンス・墨絵・ハピネス体操・囲碁将棋・コーラス・命の貯蓄体操等のサークルが活動しています。

屯倉神社の枝垂れ小梅

阿保二丁目にある「松寿苑」では、フラダンス・カラオケAとB・パソコン教室と同好会・囲碁将棋・テーブルテニス・三味線同好会・歌体操・遊書など、利用させてもらっています。以上のサークルがあり、活発に活動されておりますが、コロナ禍のなかで、中止、又は延期のサークルがありますが我慢して、活動ができる日が来るのを待っています。

きらく会は、八単位で組織し、会員は、令和元年は四三二名でしたが、令和三年度三八七名にと、遂に四〇〇名を切ってしまいました。そうなると活動資金が減り、活動する範囲も狭くなってしまいます。やはり新しい会員さんを増やすことが必要です。

三宅公民館でのフラダンス

昨年市老連の新規加入者促進活動で九十二名の新規加入を迎え、手ごたえを得ております。その活動を教訓に、きらく会でも新しい会員さんを増やすために、何らかの取り組みを考えねばなりません。

きらく会の事業活動として、納涼カラオケ大会、日帰り初詣で、秋の一泊旅行、小学校関係の安全パトロールなどなど。また、屯倉神社の行事・三回の清掃活動も行っています。

専門部では、総務部（カラオケ大会など）、文化部（作品展など）、体育部（グラウンドゴルフ）、社会部（各種講習会）、保健部（笑いのある健康体操）、介護予防部（予防教室）、女性部（男性料理教室など）、若手部（卓球・ボーリング等）、広報部（きらく会・元希者だよりの発行）が、生き生きと楽しく元気に活動しています。

もちろん、市老連の活動・行事にも積極的に参加をして、多くの仲間のみなさんとの親睦交流も大切にします。

三宅公民館での将棋囲碁

令和三年度は、活発な活動で新型コロナウイルスにもインフルエンザにも負けない強い身体で明るい老後を築いていきたいものです。今後も、きらく会へのご指導ご声援をお願いいたします。

（三宅連合きらく会
広報部長　池田　明）

きらく会への入会をおまちしています！

きらく会だより　2021年5月

発行者：会長 大西 美博 ☎332−1695　41号

広ーいグランドで のびのび、ゆったり、元気にプレー！

屋外で出来る、グランドゴルフは良いですね。コロナ禍の中でも、3密さえ守れば、安心して青空の下、心地よい春風の中、広いグランドで、仲間のみなさんとプレーが楽しめます。ホールインワンめざしてショット「あかんわー」「やったー」と、意欲満々の声が思わずでる。休憩の合間「おやつ」で、ほっと一息です。

やる気は十分にある「なかなか上達せえへんけど」

分からない事は聞ける、みんなで教え合い、ひとり一人が上手になるようにされている「パソコン教室」です。

毎週金曜日、午前中の開催、会員は20名で、和気あいあいで楽しくやってます。

入会しませんか!!　楽しく

入りませんかと声をかけましょう。新年度を会員の増員で向かえよう！

元希者クラブ 入会 申込書

生年月日

電話

住所

趣味など

入会をお待ちしています 老いを楽しみましょう。

「きらく会だより」

発行して４年目・41号（月１回）
サークル活動を励まし、生き生き楽しい様子を紹介
きらく会は「いいねー・カラオケすき・居場所よ」
載せてもらって嬉しいー、きらく会に入ろう
あなたの連合でも発行してみませんか！

私たちの連合活動

恵我連合（恵寿苑）《8単位クラブ・462人》

願望～一日も早いコロナ禍の収束を願って～

新年度を迎え例年ならいろんな行事計画をたて、遂行に頭を悩ましているところですが、今年もコロナコロナで巣籠り状態が続くと思うと活動する意欲もなくなり体力的にも高齢になる程出不精になりがちです。

この様に閉塞感の漂うなかで、現在の唯一の楽しみは当クラブで週三回行なっているグラウンドゴルフです。朝八時、マスク着用で近所の神社の横にあるグラウンドに集合。境内の清掃・整備の上、密にならない様にし、ラジオ体操で体をほぐし、計三ラウンドのゲームを楽しんでいます。これが自身の今の楽しみであり唯一の健康法であると思い休まず参加しています。

現在の社会の状態のなかで、批判もあると思いますが、高齢になる程体力の減少・衰えにつながり、引き籠り状態になるのが目にみえています。又これが長期になれば、人数の減少はもちろん、種々の行事の参加もなくなり、人との交流も途絶え引き籠りになるのが必至です。高齢化が進む今の老人クラブの現状を見れば、年々会員が減少傾向になっており、現在の社会現象のなかで増は見込めないのが現実です。

一日でも早く以前の様に旅行等を楽しみ、カラオケ大会、食事会、又各教室等の行事が月間予定表の黒板を埋めつくす様な日々が一日も早く戻って来てほしいものです。

（小川永寿会　岡嶋　清一）

6月7日㈪ 深居神社横グラウンド

私たちのクラブ活動

★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！

松原第三連合（松寿苑）

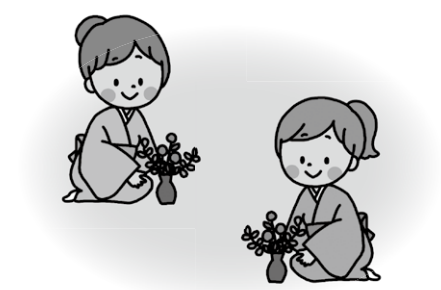
笑顔咲くひととき

花はみた目も美しく、香りもよく落ちつく。新型コロナウイルスで、人はみな見えない敵との戦いは恐ろしいと毎日過ごした。ただ、植物は変らず芽吹き、新たな姿を私たちに見せようとしている。

四十六億年前に地球が誕生、人類が四十万年～二十五万年前に誕生したという。三十年前大阪鶴見緑地で花博を見学した。長生きの植物も沢山あり、その一つ〝キソウテンガイ〟（奇想天外）。葉は二枚しかなく、生涯伸び続けるそう。ギリシャ、トルコなど夏に乾燥する地域に生息する種類で百年以上の株もあり、人間より長生きだなんて吃驚仰天。〝キソウテンガイ〟はこれからも千年以上生き続けるらしい。

温かい華道部の仲間達、笑顔と花たちが共存する松寿苑教室で、脳の活性になったと生花に感謝。未生流雅会西岡栄甫先生、いつもお疲れ様です。

（松東福寿会　髙橋登美子）



新町第一連合（新町福寿苑）

あなたは『老中』派？『老後』派？

これから江戸幕府内部の勢力争いの話をしようとするのではありません。長年勤めた会社を退職するなど何かの区切りで、今までと全く異なった生活様式やルーティンで人生を再スタートするときの心構えのお話です。

「退職後の老後をどのように過ごすか?」「老後、年金はいくら貰えるだろうか?」など日常的に「老後」という言葉が何気なく使用されます。「老後」という言葉には人生においてすべきことをある程度遣り尽くし、あとは静かに細々と余生を過ごすという響きを感じさせるものがあります。

でも考えてください、健康寿命が七十五歳の時代、一般的な退職年齢を六十五歳とすれば、それ以降もしばらくは心身ともに健康に過ごすことができ、老いの完成する『老後』に至るまでの間はしばらく時間がありそうです。その期間を『老中』と考えるとします。『老中』をハラハラ、ドキドキと変化に富んだ波乱万丈の期間までに行かなくても、少し変化にとんだ充実した生活が満喫できる時期にしたいものです。

さぁ、静の『老後』派、動の『老中』派、どちらを選択しますか?『老後』派の方々、この機会に『老中』派に鞍替えしませんか? そして現役時代に築いたネットワークがシュリンク（萎縮）する中、自分を取り巻く小コミュニティーを新たに築き、言い古された言葉ですが第二の人生を謳歌しませんか?

それには、テレビのコマーシャルではないですが、今一歩外に踏み出す勇気が必要です。この会報を読まれているということは「元希者クラブ」のどこかに所属されてることでしょう。お近くの「松原市立老人福祉センター」に一歩踏み入れてください。「新町福寿苑」や「つるかめ苑」など市内に八箇所程度あります。そこではいろいろなイベントが開催されています。会話を楽しむ食事会や茶話会、新たな有益な情報を得ることのできる保健師さんの健康相談会、多種にわたる趣味の会、映画会などなどです。カラオケ会も有ります。そこではいろいろな人達と出会うことが出来ます。まず、これらのどれか一つに参加し、活動の輪、人の輪を広げてください。これであなたも立派な『老中』派に仲間入りです。

私事で恐縮ですが、福寿園の囲碁の会に参加することで、その後「会社ＯＢの囲碁会」、「碁会所の会」とお付き合いの輪を広げることが出来ました。

江戸幕府では「老中」の下に「若年寄」という役職がありました。本来使用される意味とは異なりますが、字が示すように若い精神を持った年寄り「若年寄」からスタートし、『老中』を十分に楽しんで「大老」になりたいものです。

（永寿会　紫藤　悦雄）

プロ棋士による指導碁

布忍小学校と「昔遊び」の交流

恒例になった布小一年生との昔遊び交流会が開催され、布小から児童と先生方七十名余り、福寿苑から各会長や女性部の会員等十五名余りが参加しました。新型コロナウイルス感染予防のため三密を避け、運動場で八つの遊び「竹馬、コマまわし、まりつき、あや取り、おじゃみ、ゴムとび、けん玉、フラフープ」等に分かれ、幸い好天に恵まれ、運動場一杯に繰り広げ楽しく交流することが出来ました。

竹馬の竹を支えてもらい「ひだり、みぎ」と重心の移動が出来ず、なかなか前進出来ない子、コマの紐が上手く巻けない子、上手にコマを回し下敷きですくい、更に手のひらに乗せ、コマが回るくすぐったい感触を楽しむ子供もいました。フラフープを高速回転させながら上下に移動させる見事な演技も拝見しました。まりつきで古いまりつき歌を歌ったり、あや取りで見事に完成した「箒・梯子」等の完成作品を両手で挙げ、喜んだりしていました。また、ゴムとびではゴムを飛ぶ元気な会員はなく、ゴムを持つ補助役に回り、楽しそうに遊んでいました。

最後に各遊び毎に児童達と記念写真を撮って終わりました。後日、学校から各遊び毎の記念の写真やお礼のお手紙をいただきました。

（新町第一連合　広報部）

松原第二連合（高見苑）

高見苑水彩画教室のご紹介

高見苑水彩画教室は今から三年前の令和元年秋九月に、会員数上限十人ほどの小さな水彩画同好会サークルとして開設されました。

開設当初会員数は苑内に確保できた教室の面積制限より、五人限定最少人数からのスタートとなりました。そして三年後の現在、教室面積を拡大、男女合わせて十人前後まで増員、各々描きたい絵を持ち寄って自由気儘（ままま）に、わいわい和やかに皆で楽しく描いています。

現状の会員構成は既にたくさんの絵を描いているベテランの人、昔少しだけ絵を描いた経験がある人、絵を描いた経験は無いが老後の趣味として新たに描いてみたい人等様々ですが、互いに教え合い切磋琢磨して年々サークル全体の絵画技能レベルが、大きく向上していることはすばらしいの一語に尽きます。

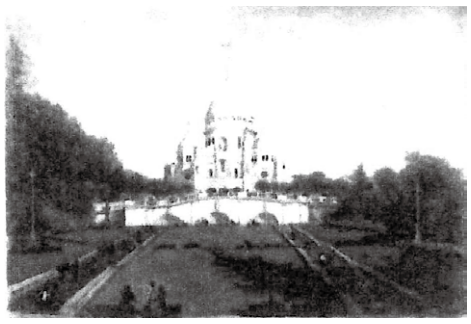
その一方で全く初めて絵を描かれる新人会員には、鉛筆デッサン、着彩技術、水彩八画法等、水彩画の基本知識を分り易く一定短期間伝授しますので、絵の描き方が分らない、先輩会員に付いてゆけない等心配されることは一切ありません。

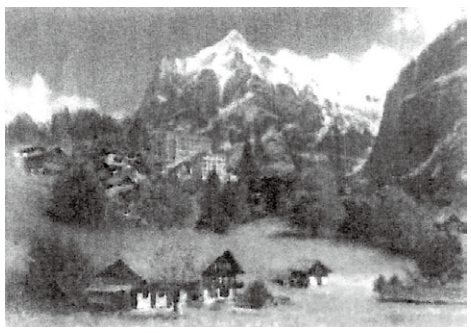
更にサークルの中で皆と切磋琢磨努力して、完成させた自信の絵画の出展・展示を希望される会員には、現在年二回二箇所の作品展（市老連、高見苑）への出展が可能、来場者の眼を楽しませる事ができます。

最後に、最も大事な活動日程と経費プランですが、活動数月二回、一日二時間。個人別活動経費は会費月五百円也、初心者画材セット購入費一式三千円等。

尚この度、新会員三名の追加募集を行ないますが、その教室の見学会を定例活動日に随時行なっておりますご遠慮なく来苑下さい。

（高見元町長生会　今田　雅文）


水彩画　大聖堂の森

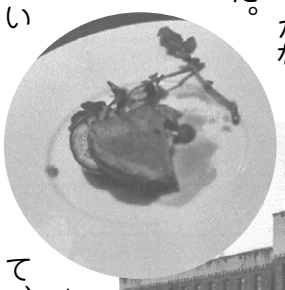

水彩画　アルプス氷の谷

雨にも負けない水陸両用バスツアー

昨年十一月、高見元町長生会の〝ダックツアー〟は、水陸両用バスとフランス料理、通天閣を廻る日帰りツアーだ。

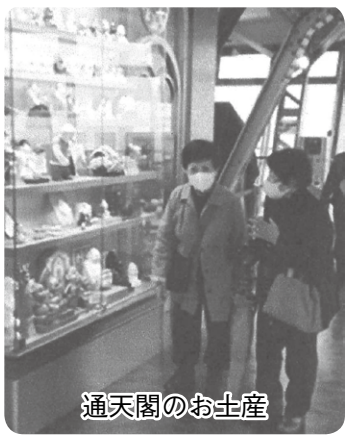
大阪中之島にある川の駅〝はちけんや〟で乗車した水陸両用バスが桜の宮から川に入り、スクリューを廻して橋の下をくぐり抜ける頃には、かなりの雨になった。

それに、なんと、この水陸両用バスには窓ガラスが入っていないではないか。参加した会員は「窓ガラスがないなんて！」と、あわててカッパを買い求める。その一方で、陽気で明るい女性ガイドの名調子に思わず拍手してしまう。



おかに上がって、次に向かったのは大阪城内。紅葉狩りの気分も味わった。そして、豊國神社の際にあるフランス料理のレストラン「ランドマークスクエア」で昼ごはん。旧日本陸軍第四師団司令部庁舎だけあって、外観はいかついが、内部空間は雰囲気もおしゃれだし、もちろん料理もおいしいから文句ないい。

レストラン「ランドマークスクエア」でフランス料理


通天閣のお土産

仕上げに向かった通天閣には格安お土産の山が待っていた。会員の笑顔がはじける。〝ほ！〟ひやひやドキドキの大阪市内ツアーだった。

浪花千栄子を主人公にした朝ドラ「おちょやん」にも登場するチャップリンは、一つの映画の中に喜劇と悲劇を入れた最初の人と言われる。チャップリンは言った。「人生はクローズアップで見れば悲劇、ロングショットで見れば喜劇」と。幸いなことに、雨に濡れても風邪ひいた会員は一人もいなかった。今となればひやひやドキドキの雨中ツアーも思い出の一つになった。

雨の大阪城

（高見元町長生会　増渕　昌利）

天美東連合（弁天苑）

SC大阪健康づくり大学校に参加して

昨年十月二日の開校式、オリエンテーション、班分け、班長選出、記念撮影等を経て、第一講義「老人クラブの活性化をめざして」から十一月二十七日第十一講義「これからの老人クラブに期待すること」迄を受講し思った事は、地域での支え合い、人間関係を豊かに、色々な話を聞いてルールを守り積極的に取り組む。忘れてならないのは他人を傷付けない事です。

第三講義、南海トラフと巨大地震が三十年以内に起こる確率七十％～八十％と言われて十年近く過ぎていますので、今発生してもおかしくない状況です。災害の危機が迫れば迷わず避難をすること。分散避難。住宅避難の心得、準備についても話が有りました。知識としては日頃から認識してましたが、いざ実行に移すとなると難しいです。でも、これを機会に家具の固定など出来る事から実践したいです。

昔からのおもちゃ作りの実技指導を受けました。地元小学校との交流会事業に活用したいと思います。又私が初めて体験したゲームも有り、弁天苑でも機会が有れば採用したいと思ってます。

フレイル予防は誰もが避けて通れない問題で、予防の三本柱は運動、栄養、社会参加と学びました。

第七講義では、他人の力を借りる事が人間の基本であり、自立を支える四助〝

①自助（個人・家族）
②互助（地域、老人クラブ、ボランティア、ＮＰＯ等）
③共助（保険）
④公助（行政）

この四つは連携している事が大切です。等々学び、とても良い経験をさせて頂きました。

最初は緊張でドキドキでしたが、最終日には別れるのが残念で、一年後の再開を約束しました。苑に戻り私には何が出来ますとは申せませんが、求めて頂ければ、お手伝いぐらいなら動けるかな？と思います。今回の機会を下さった松原市老人クラブ連合会、苑に感謝申し上げます。有難う御座いました。

（弁天苑　木下あけみ）

切り絵クラブ発足について

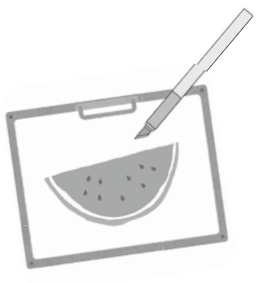
城連寺コミュニティセンターに私の作品が展示してあり、弁天苑の苑長さんが、作品に目が止まり、「誰の作品？」と聞かれて坂田さんから連絡を頂き、初めて苑にうかがいました。

令和二年十月に苑長さんと話しをしている内に、ぜひ教えてほしいと言われ、苑の予定表が第二と第四土曜日に空きがあると言われ、私は素人で我流、指導する立場ではないのですが、ぜひとお願いされ引受ける運びとなりました。

切り絵は特に時間に余裕のある方、根気が必要、怪我をしない事であれば楽しく毎日を過して頂けると思います。発足して約半年余りますが少しづつ上達して、満足して喜んで頂いて居ります。工程は教材の上からクラフトカッターで切り、次に裏から色付け、最後に額縁に入れ出来上がり完成です。

趣味で始めて十四年。人前に出す事がある程度できるようになり、作品展も何度か開かせてもらい、毎日が楽しく過せております。クラブの皆様も作品展が開催できることを楽しみにして居ります。弁天苑の苑長さんを始め、管理人さんには、大変お世話になり、ありがとうございます。

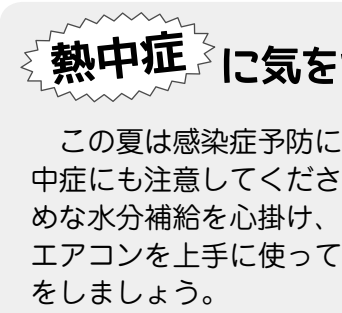
（弁天苑　正野　邦男）



松原第一連合（松南苑）

元希者クラブ松原の集いに想う

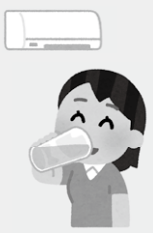
予定されている集いに是非とも参加したいと、四月二十三日に人工膝関節の手術を受けました。麻酔が覚めたのが夕方六時頃だと思います。「痛いの、痛いの‼」。その夜は泣きました。身動き取れない（足に重たい鎖がついていました）。何のために手術をしたのか自問自答しました。もう一度、日本舞踊を皆さんの前でお披露目したいと一心で頑張りました。先生の往診での一言「順調やで‼」。院内での歩行練習…リハビリ…に耐え、二週間で退院が出来ました。お世話になった先生・看護師さん・リハビリテーションの皆さん有り難うございました。



この原稿が届くころ、新型コロナウイルス感染拡大に伴う三度目の緊急事態宣言が発令される時期と重複することになるかもしれません。心配しています…

（松南苑永寿会
会長　小林　良子）

熱中症に気をつけましょう！



この夏は感染症予防に加え、熱中症にも注意してください。こまめな水分補給を心掛け、室内ではエアコンを上手に使って暑さ対策をしましょう。

天美西連合（天美荘）

絵手紙同好会 作品展に出展して

天美荘の絵手紙同好会は、水彩画、水墨画、写し絵等も同時に楽しんでいて、毎月一回第二土曜日午後に活動していて、令和二年度の成果発表として十二月十四日㈪～十七日㈭の四日間、第一回作品展を和室で開催して頂いた。出展数は全会員で絵手紙が二十四点、水彩画、水墨画及び写し絵が七点で合計三十一点。来場者は延べ八十名で、各部会の方々や期間中に理事会の開催があり、理事の方々にも見て頂いて好評を頂きました。心より感謝申し上げます。

私は先が見えて来た年齢に達し、何か達成感と言うか、やった‼と言える何か残る物をと思い立って、東海道五十三次（広重版画）の写し絵（模写）を鉛筆書きにて始めた。五十三枚！間に合うかなあ‼ 急げと思ったそんな時に天美荘での絵手紙同好会を勧められ令和二年八月に入会しました。自信がなく戸惑っていたが、親切な皆様に助けられ五十三次の色付けもし、絵手紙についても楽しんでいます。

初めての作品展に参加させて頂いて、多くの来場者に好評を頂き最高の励みになり、又背中を押して頂いた今は亡き方に感謝して余生を楽しく過ごして参ります。絵手紙を主として絵画に興味の有る方の入会募集をしています。宜しく！

（芝敬友会　畑山　圭子）

元希者エクササイズ 応援隊研修会

健康寿命を延ばし自立した生活を送る為に、元希者クラブ松原・阪南大学・松原市の協働で考案した「元希者エクササイズ」。人の集まるイベント等、我々元希者エクササイズ応援隊は何処にでも出動し、模範演技を行っています。

さて、今回コロナ禍の中ですが、感染対策を講じ、令和三年三月二十五日㈭実施でエクササイズ研修会を企画して頂いた。研修会場は湯の花温泉・渓山閣。参加人数は二十名。マイクロバスとハイエースの二台に分乗し、八時三十分市役所を出発。近畿・京都縦貫道にて一路渓山閣へ。到着は十時で間もなく研修会議。

縄田会長の挨拶の後、山本応援隊長による研修が行われた。実績報告では、令和二年度の応援隊出動回数が五四一回。参加者が一一三八八名。実施回数七一五回であったが、それぞれ自粛の為出動中止が多く、前年（十九年）と比較して約三分の一に減少となった。

その後、二チームに分かれ舞台に上がり、第一と第二を三回ずつ実技研修を行った。総評では両チームを通じ女性の方が成績が良し！ 男性の方が歳のせいかふらつきが多かった。

終了後、入浴～昼食懇親会。行き帰り共観光が無い為、旅館の庭に咲いた満開の桜が一時の心の癒しとなった。帰りに漬物店に寄って帰路へ…久しぶりに隊員仲間との交流が出来て楽しかった。

（堀第一長栄会　石田　盛夫）

会員投稿

天美西連合

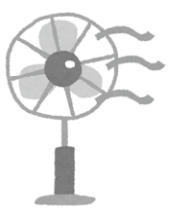
母の思い出

油上敬友会　林　美保子

今は息子と同居していますが、以前は母と二人でいわゆる「うなぎの寝床」と称す、玄関を開けたら台所とそれに続くお茶の間までスッと見とおせる家でした。

夕方お風呂から上がってあまりにも暑くて、バスタオル一枚を体に巻きつけて扇風機にあたっておりました。「こんな時に表の戸を開けて中見はったらビックリしはるやろなあ」と母に言うと、「大丈夫や、美保子ちゃんと思いはれへん。おすもうさんが来て、すわってはると思いはる！ あんたやて絶対バレへんよ」

母が亡くなって十二年。きっとあの世とやらでもまわりの人を笑顔にしていることでしょう。　合掌



会員投稿

天美東連合

人生の転換期

天寿会　明上　浩吉

六十歳の還暦を迎えました。自分の頭の中では人生の折り返し地点だと思っています。働きざかりの四十代でうつ病という、やっかいな病気にかかりました。人と会う事ができない、犬の散歩に行けない、買物に行ってもレジで並ぶ事に耐えられない、いつも誰かに監視されている様な視線を感じる、夜はぐっすり眠れない、食事がおいしいとは思わない。こういう精神状態が三、四年は続きました。想い出したくもない四十代でした。当然仕事には就けなくて、両親にあたりちらす毎日でした。

このうつ病を克服したキッカケは、町会の会長になった事でした。分厚い壁にブチ当たり、少しづつその壁を崩していき、病気になる以前よりもタフな人間になったと思います。今では仕事をできる事が嬉しくて人と会うのが楽しみで、子供の安全見守り隊は、六年目に突入し、天寿会に入り役員をさせてもらい、青色の防犯パトロールの隊員になりパトロールをさせてもらいます。

現在の仕事は七十歳になっても元気であれば仕事を続けてもよいとおっしゃってくれています。残りの人生、お金はありませんけど後悔のないように生きていきたいと思います。

天美東連合

米寿を迎えて

天寿会　麓　冴子

一人娘が嫁いでから三十年、いつの頃からか年末に家族連で実家に帰り、私達と新年を迎えるのが恒例となった。今年も年が明け、いつものようにみんなで新年の挨拶を交し合った。すると突然、「米寿おめでとうございます」と書かれた手作りの幕が張られ、夫と私は黄色い頭巾と甚平を着せられた。そこから心ばかりの祝宴が始まった。そんなサプライズが嬉しかった。

夫婦揃って迎えられた米寿を喜ぶ一方で、目前に迫った老老介護の現実に頭が痛い。思えば戦後七十六年、私達は昭和の戦中戦後、激動の時代を駆け抜け、今平成令和と生きている。仲間達は次々と天国へ旅立って行った。

昭和三十九年十月東京五輪が開催された。日本中が歓喜と興奮に湧いた。五十六年後、あの時の感動を再びと期待した昨年、開催されるはずだった東京五輪は予期せぬ新型コロナウイルスの襲来で今年に延期されたが、見えない収束、感染拡大の危機感の中、聖火リレーはスタートした。無事に開催される事をただ祈るしかない。

傘寿を迎えた頃、テレビで放映された百歳の女流画家、篠田桃紅さんが「生涯現役」と言った言葉が心に残り、そこから頑張る勇気をもらった。彼女は今年、一〇七歳の大往生を遂げたと新聞に訃報が載っていた。残された人生をどう生きられるかわからないが、コロナが一日でもはやく収束して普通の生活が戻って欲しい。そして二年後、卒寿を元気で迎えられたら幸せだと思う。

松原第三連合

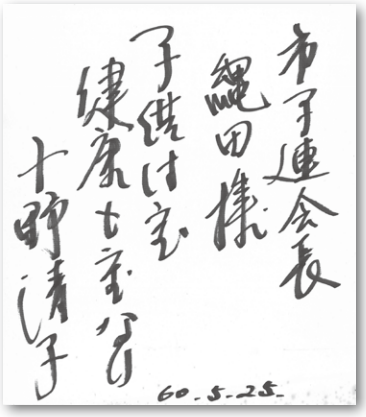
小野清子さんの死去に思う

元希者クラブ松原会長　縄田　榮

小野清子さんは、昭和三十九年（一九六四年）東京五輪の体操女子団体総合銅メダリストで、体操女子で日本史上唯一のメダルを獲得した（産経新聞より）。

私は当時松原市子供会育成連絡協議会の会長として、子供会の健全育成のため、諸々の事業を展開していました。学校では得られないこと、社会教育ならではの事業をと、その一環で、松原市民体育館にて、小野清子さんをお招きして、子供会、みんなの体操をお願いして、ご指導いただきました（昭和六十年五月二十五日です）。お帰りに色紙にサインを頂きました。「子供は宝。健康も宝なり」

当時育成者としてお世話願った方々は、今老人クラブに籍を置き、クラブ発展のため日々ご苦労をおかけしています。当時のご記憶がある方、ご一緒に小野さんのご冥福をお祈りしましょう。



松原第三連合

九十二歳の高齢者が卓球

松楽会　浅田　吉治

卓球は、脳トレ、運動不足にひじょうに良いとされています。松原市は卓球の歴史は古く、多くの方々が体育館等々でされています。松原市の老人会も十年ほど前から毎年行っています。いいですね、負ければくやしがる、勝てばうれしい。この喜怒哀楽が体や脳にひじょうに良いとされてます。

写真は柴垣会館、河口様と山本様です。

喜文（きふみ）

生れた頃から 姉の友達の
文ちゃんがいつもそばにいた
私より二歳上でよく遊んでくれた

文ちゃんが中学二年生の時 美しい
女である事に小学六年生の私は
初めて気付いた

文ちゃんは体が弱くていつまで学校に
行けるかわからないと私に言った
その年の夏の終わりに天国へ召されて行った

文ちゃんは羽衣を着た天女になって
うれしそうに婚姻届の用紙を
私に見せに来た

未婚のままで逝った文ちゃんは
天国でいい人に巡りあえたのだ

心でしか見えない世界でも
夢の中で過ぎ去った時の流れ
七十九年を懐かしむのだ

松原第二連合　竹生ながよし

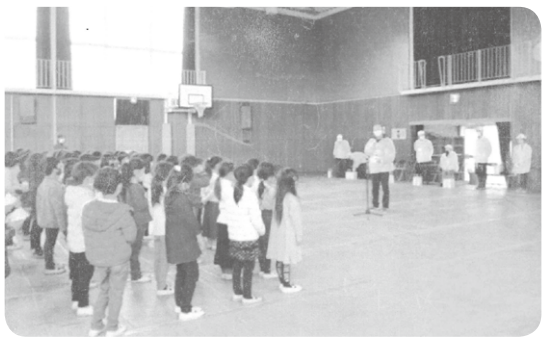
新町第一連合

小学生の見守りに参加して

第三長生会　祐真　里子

小学校の見守りに参加し、かれこれ十年あまりになります。雨が降っても、風が吹いても、暑い日も寒い日も朝七時半から約一時間「おはよう。いってらっしゃーい」と大人も子供にも声を掛けて頑張っております。辛い時もありますが、子供達の顔を見ると辛いことも飛んでしまいます。

今年も小学校より感謝会を開いていただきました。一年生の生徒さん一人一人から見守り隊のみんなに「お花ポット」をプレゼントして頂きました。毎年四月にランドセルを背負い可愛いかったのに、日に日に成長し、小学校を卒業し中学校も終えていく子供達を見送って来ました。我が子ではありませんが、成長していく姿を見せて頂き、誇らしくもあります。元気で心優しい青年になって欲しいと願っています。私ももう少しの間、頑張ろうと思っています。



新町第一連合

十三歳でお参りした大峰山

長生会　山田　登

私は一九三六年に生まれ、生まれた場所で育ち、今も住んでいる東代（現松原市東新町五丁目）で子供の頃、男の子は小学六年生(数え十三歳)で大峰山にお参りする村の慣習が有りました。農家の繁忙期である田植えが終わり、梅雨も明けた七月中旬、六年生の私は大峰山へお参りすることになりました。父は登山用の藁の紐付き草履を、母は白い布でたすきを作り、祖母は出発の一週間前から精進料理を作り食べさせてくれました。

吉野行一番電車に乗り、吉野駅から登山を開始。下、中、上、奥の千本桜の道を歩き、女人結界門の手前で稜線から少し下り、新客は小さなお堂に入れられました。お堂の扉が閉められ真っ暗になったお堂の中で、先達が唱えたお経を唱えながら、手すりを頼りに歩いていると、突然耳が壊れそうな鐘が鳴りびっくり！足が震え、心臓がドキドキしました。やがて扉が開き、表に出ると、今までの疲れがとれ、すっかり元気に成っていました。

結界門をくぐり、五十丁茶屋、百丁茶屋、洞辻茶屋を過ぎた頃、突然雷がゴロゴロと上からでなく横から聞えてきたので仰天、今自分が高い場所にいることを初めて体験しました。腕白で木登りが得意だった私にとって、油こぼしの急な岩場の登りや鐘掛岩も少しも怖いと思わず登ることが出来ました。

そうして正念場の「西の覗き」の行場（ギョウバ）へ。命綱を肩に懸け、切り立った岩の端から腹這いになり、両足を先達に持ってもらって、両手を合わせ祈りながら谷覗きの行をしなければなりません。顔面蒼白で待っていると順番がまわってきました。谷を覗いていると最後に「親孝行するか」と言われ、さらに身体を前に突き出された時は恐怖のドン底に居ました。「ハイ」と大声をあげた事を覚えています。

狭い岩の間を抜ける胎内くぐりや、切り立った岩場を横断する蟻の戸渡り、切り立った岩のまわりを半周する回り石などの行を終え、大峰山の本堂にお参りして十三歳の男の義務を達成することが出来ました。

会員文芸

俳句

恵我連合　阿江みつ江
台風の進路気になる旅用意
夕河岸の蛸はトロ箱逃げんとす

短歌

松原第三連合　野田　節子
片耳にマスクなびかせペダルこぐ
サーカスのような七月の朝

松原第三連合　大西つね子
新任（しんにん）の難題（なんだい）多し門出なり
希望の持てる政策（せいさく）願う

天美東連合　枝廣　壽枝
陽だまりで遊ぶおさなご手を止めて
見上げる空に桜のふぶき

川柳

松原第一連合　神鳥　光宏
コロナ禍や守り切れない休肝日
年々に消える賀状のいと寂し

松原第二連合　辻本　信子
木より捥ぐレモン噛りし君しのぶ

松原第二連合　古閑　延子
テレビつけたらコマーシャル
チャンネル回せばコマーシャル

松原第二連合　石尾　弘美
マスクして声でばれてるなんでやねん

松原第二連合　森　礼子
3密嫌いあんみつは私の大好物

松原第二連合　作田　修
耳鳴りもピーシーアールと音がする

松原第三連合　野田　節子
白髪の次は入れ歯か補聴器か

松原第三連合　大西つね子
それ聞いたこちらも同じ笑い合い

松原第三連合　川柳と藁字の会　西田　洋子
年齢のこだわり忘れ楽天家
電話して友の元気を確かめる

浦田　勝子
空いた時買物樂してマスクして
ワクチンの予[illegible]して打つと決め

建部　衣代
マスクして笑顔挨拶はや一年
命ある限りこの足元気でね

池川　采霞
花だよりテレビ見るたび気がゆるむ
コロナ禍で部屋の換気で風邪ひく

石田　重雄
うそじゃないきっと待っておまえだけ
今さらに男は夢見て夢を追う

髙橋登美子
末弟の手を引き壕へ急ぐ姉
花生けて藁字で一句脳晴れた

井波　和子
コロナ禍で逢って雑談出来ぬ日々
つつじ咲き心は晴れぬコロナ禍

天美西連合　南野　明子
街並に咲いて間もなく散り桜
雨降れば桜も見頃早や散るべ

天美西連合　林　美保子
あればなぁ～コロナ報知器玄関に
エプロンで一人カラオケまん防中

天美西連合　岩本チズ子
ワクチンでコロっと逝ってよコロナさん
病（わ）くら身の目にもまぶしきハナミズキ

天美西連合　石田　盛夫
コロナ後はパッと豪華に夢の旅
二段腹自粛で昇格三段に

4月12日からワクチン集団接種がスタート!!　コロナ収束の追い風に期待！

ワクチン接種の機会に恵まれて

ＳＡ松原会　坂東　翠

国で新型コロナウイルス感染症に対する収束の切り札とされるアメリカ・ファイザー製ワクチンの接種が四月十二日㈪、松原市で初めて実施されました。整備された市民体育館で促（うなが）がされるまま、指示に従い待つ間、何かと不安が先立ち胸のどきどきを覚えていました。問診票に基づく先生の診断、ＯＫを得て次の場所へ移動。接種はアッと言う間でした。当初予想した痛みは、全く感じませんでした。気分としては接種前の不安を大きく越えて、終わった。「の」安心感と共に、このワクチンが早く皆さんに行き届くことを願いました。接種後十五分間の待機。別段の症状もなく無事解放となりました。

翌日、経過観察でＮＨＫの記者から二日間に亘り質問を受けましたが、日頃と変わらず通常の体調で違和感は全くありません、と申し上げる。御陰をいただき誠に有り難う御座居ました。

コロナ禍による世相・社会の変化は日常生活にも及び、当たり前が当たり前でなくなっている現実、マスクなしでは成り立たない日常生活。「出るな」「喋るな」「食うな」「飲むな」。自由な外出、楽しみな会話、好きな外食、一家団欒（だんらん）の飲み会、いずれも侭（まま）ならない。しばりの中の生活は深刻です。当たり前の大切さ、有り難さをコロナは気づかせてくれました。コロナ禍、超えるハードルは高く容易ではありませんが、一致協力して超えたいものです。穏やかな笑顔で住まえる私たちの街のために。

ワクチンの接種に際しては、設営に高齢者対応の配慮を頂き、人の配置、誘導、声掛け等万全の体制有り難うございました。人は何等かの使命を持って生まれてくるそうです。この世で受けた恩はこの世に返せ。元希者の幸せは健康が一番をモットーに使命感をもって人生、全うしたいものです。

新型コロナウイルスの感染と対決

元希者クラブ松原会長　縄田　榮

昨年四月、緊急事態宣言が発令され一年がたち、今回三度目の緊急事態宣言が大阪にも発令されました。一向に成果が上がって来ない。新型コロナウイルス変異株は非常に感染力が強いと言われています。我々一人一人が、日々緊張感を持って示されたマニュアルを守り実行することが大切です!!　共に頑張りましょう。見えない敵と対決です。

私事で申し訳ないが、この一年間、朝食・夕食に好きではないが梅干しを口にして、ショッパサで味覚を確認しています。今日もコロナに勝ったと…

松原市ではワクチン接種が大阪府下トップを切って行われ、私も六月下旬には二回目を終えるよう予約できています。医療従事者の皆さんには大変なご苦労ですが、お世話になります。感謝申し上げます。

新コーナー　なかまの広場

イチゴ狩り

貸し農園で、孫にイチゴ狩りをさせると「いっぱいやー、甘いおいしい」と大喜び。つくってよかったよかった。

（三宅きらく会　池田　利子）

みなさんの投稿をお待ちしています！

元希者だよりに新しいコーナーができました。「なかまの広場」です。

会員の皆さまが、日常の生活、暮らしの様子を短い文章で気軽に書いてもらって載せるコーナーです。たとえば、孫と私、趣味、喜怒哀楽、写真と一言、なんでもＯＫ。読んだ仲間が、なーるほど、ホッと一息、おもしろい、がんばってはるなどなど、書いてほしいなぁー。ご協力お願いします。

◆ 原稿募集

次号「元希者だより」第65号（令和４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３年10月８日㈮

■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）。

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