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（げんきもん）だより

第68号　令和5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

元希者クラブ松原 2022カラオケ交流会

※写真はランダムに選ばせていただきました。

令和4年12月15日㈭、松原市文化会館にてカラオケ交流会が開催され、61名の会員が出演しました。

はじめに縄田会長が開催の喜びと今後の活動について述べられ、元希者エクササイズで体をほぐした後、カラオケに移りました。

出演者は華やかなドレスや着物、おしゃれなスーツに身を包み、それぞれの持ち歌をじっくりと熱唱。会場に響き渡る素晴らしい歌声に、客席は拍手やペンライトを振って応え、大いに盛り上がりました。

令和5年度定時総会を終えて

元希者クラブ松原
会長　縄田　榮

5月12日、澤井市長・森田市議会議長・堤社会福祉協議会会長のご来賓を頂き、プログラムに従い進められ、全議案が原案通り満場一致可決されました。

コロナ禍の関係で、足掛け4年間十分な活動もできず、会員様には、緊急事態宣言の発令による外出自粛願いの為、各苑にも出向くことも出来ず、笑顔あふれるまち松原も遠くなりましたが、今年はすべての行動制限も解除されました。

提案している全ての事業を、各専門部で意思統一しみんなで頑張り、元気・笑顔あふれる松原を取り戻します。会員各位様一層の協力をお願いします。巣ごもりから脱皮しましょう。

このような中、第1回SC大阪輪投げ大会では3位入賞、また、SC大阪グラウンドゴルフ大会では1位と快挙の実績もあります。

今期はNC開発部では、ディスコン・ダーツ・防災研修等楽しみな年にしたいと考えております。

「大人の塗り絵コンクール」にも積極的に参加頂きました。誰でも美しい絵が描ける新しい趣味です。あらかじめ下絵が描いてあるため、絵が苦手な方でも塗るだけで完成度の高い作品が仕上がります。認知症の発症を防ぐには、生活習慣病の予防と脳の活性化が大切です。塗り絵をしていく事で、脳の色々な場所を刺激し活性化できますので、お薦めです。大人の塗り絵で脳を鍛えて健康に過ごしましょう。

「元希者エクササイズ」は健康長寿を延ばし、いつまでも自立した生活を送ることができるよう、松原市歌の歌詞をアレンジし、何時でもどこでも、誰でも簡単に取り組める体操です。こちらも是非取り組んでいただきたいと思います。お問い合わせ、その他は松原市高齢介護課まで宜しくお願いします。

令和５年度
元希者クラブ松原総会を開催

令和５年５月12日㈮、松原市役所８階大会議室において、令和５年度松原市老人クラブ連合会（元希者クラブ松原）総会が開催されました。

本年度の総会は２部構成で行われ、第１部の式典では長谷川総務部長司会の下、辻村副会長による開会宣言で幕明け。物故者への黙とうの後、縄田会長があいさつを述べられました。

その後、来賓の澤井市長、森田市議会議長、堤社会福祉協議会会長からご祝辞をいただき、市老連役員の紹介、感謝状贈呈へと続きました。本年度は、松原市老連の単位クラブ会長を５年以上務められ、その役を退任された３名の方が対象となりました。代表として松原第３連合サンシティ和の会の倉橋潔さんが登壇され、縄田会長から賞状が手渡されました。

続いて、単位クラブ新会長紹介の後、天美西連合の石田盛夫さんが議長に選出され、議事へと移りました。令和４年度事業報告、決算報告、会計監査報告、令和５年度事業計画（案）、予算（案）が審議され、質疑応答を経て満場一致の拍手を持って承認されました。

休憩をはさんで第２部では、松原警察署による交通安全・防犯講習会が行われました。まずは生活安全課防犯係の片岡さんが、近年、増加傾向にある特殊詐欺の中でも、特に発生件数の多い還付金詐欺について、事例を紹介しながら防犯策を説明されました。続いて、交通課の山口さんが４月１日から自転車利用者のヘルメット着用が努力義務化されたことに触れられ、転倒による死亡事故防止のため、着用をすすめるよう呼びかけられました。

令和5年度 元希者クラブ松原事業計画

（自令和5年4月1日　至令和6年3月31日）

役員会・定例12回 ／ 理事会・定例12回 ／ 各部会　通年

	市老連関係	府老連関係
4月	令和４年度会計監査	市町村老連事務担当者会議(14日)
5月	総会 囲碁・将棋大会 グラウンドゴルフ大会 春の交通安全運動市民大会 介護予防教室（松寿苑）	理事会（12日） 評議員会（26日） ごみゼロの日（30日）
6月	元希者クラブの集い（文化会館） 介護予防教室（天美荘） 活動交流会、健康の集い （まつばらテラス（輝）） 卓球大会	近畿ブロックリーダー研修会 （兵庫県29日）
7月	「元希者だより」発行 介護予防教室（弁天苑） 男性料理教室 ニューチャレンジ開発部研修会	「ねんりんOSAKA」発行（1日） 老人クラブ活動サポート事業説明会 （3日） 公式ワナゲ普及員養成講座 （SC大阪市町村老連若手研修会28日）
8月	会員増員促進活動 笑いのある健康教室(まつばらテラス(輝)) ボウリング大会	理事会（17日） 市町村老連会長会議（17日）
9月	元希者作品展 秋の交通安全市民大会 地域支え合い事業 市老連ウォーキング 介護予防講座（まつばらテラス（輝）） 地域交流会 体力測定 苑公式ワナゲ大会	府老人クラブ大会（12日） 老人の日（15日） 老人週間（15～21日） 全国一斉「社会奉仕の日」(20日) SC大阪健康づくり大学校開講式（29日）
10月	カラオケ大会（文化会館） SC大阪グラウンドゴルフ大会 市民まつり 介護予防教室（三宅連合） 公式ワナゲ松原大会	SC大阪グラウンドゴルフ大会（17日） SC大阪地域支え合い活動研修会 （25日）
11月	元希者クラブ松原グラウンドゴルフ交流会 介護予防教室（恵寿苑） 日帰り研修 女性料理教室 ボウリング大会 ニューチャレンジ開発部研修会	全国老人クラブ大会(8日～9日) SC大阪ニュースポーツ体験交流会(16日) SC大阪健康づくり大学校閉講式（24日）
12月	公式輪投げ大阪大会 卓球大会	SC大阪公式ワナゲ大会（8日）
令和6年 1月	「元希者だより」発行 ウォーキング（六社参り） 元希者エクササイズ応援隊研修会 介護予防教室（新町福寿苑）	「ねんりんOSAKA」発行（1日） 理事会（12日） 市町村老連会長会議（12日）
2月	笑いと健康体操（まつばらテラス（輝）） 介護予防教室（天美荘） 介護予防部研修会 地域交流会	市町村老連女性代表者会議（9日） SC大阪市町村老連女性リーダー研修 （9日）
3月	体力測定	理事会(予算･事業計画)(22日)

令和5年度 感謝状贈呈者(敬称略)

連合名	単位クラブ名	氏名
松原第３連合	サンシティ和の会	倉橋　潔
松原第３連合	松東福寿会	穂園フミ子
恵我連合	一津屋和楽会	山本　繁義

令和5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
副会長兼会計	新町第２連合会長・理事	山本　壽夫
副会長	松原第２連合会長・理事	作田　修
書記	恵我連合会長・理事	岡嶋　清一
総務部長	天美東連合会長・理事	長谷川修一
総務副部長	恵我連合理事	高根沢林作
総務副部長	松原第１連合理事	田渕　良一
文化部長	松原第１連合理事	小林　良子
文化副部長	天美西連合理事	夏野　薫
文化副部長	恵我連合理事	岩尾　健司
体育部長	松原第１連合会長・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	三宅連合理事	池田　明
広報部長	三宅連合会長・理事	米田　剛
広報副部長	松原第３連合理事	小谷　洋一
広報副部長	天美東連合理事	坂田　繁数
社会部長	新町第１連合会長・理事	土井　恒雄
社会副部長	松原第２連合理事	中西　孝吉
保健部長	松原第２連合理事	中村　嘉男
保健副部長	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	本庄　満枝
女性部長	新町第１連合理事	空山美喜子
女性副部長	新町第２連合理事	竹田　愃子
若手部長	松原第３連合理事	浅田　吉治
若手副部長	三宅連合会長・理事	米田　剛
若手副部長	松原第２連合理事	新出　利幸
ﾆｭｰﾁｬﾚﾝｼﾞ開発部長	松原第３連合理事	水野　清美
ﾆｭｰﾁｬﾚﾝｼﾞ開発副部長	松原第２連合理事	喜多　豊子
会計監査	三宅連合	三木　健次
会計監査	天美西連合	小杉　武雄

私たちの連合活動

天美西連合《12単位クラブ・554人》

令和5年度　堀長栄会演芸大会が4年ぶりに開催されました！

令和5年4月23日㈰に堀長栄会の演芸大会を開催した。去年はコロナの勢いも収束化、近隣の方々を元気付ける為に老人クラブの先陣を切って町会、福祉の役員の方々、歌謡講師や他苑の有志の方々、そして歌手の「藤みえこ」さんを招き開催した。今年は4年ぶりに第二長栄会と共に第一・第二合同の「長栄会演芸大会」を開催する事となった。又、例年通り堀みどりクラブの皆さんと交流し歌と踊りで花を添えて頂いた。

開演の挨拶では第二の山田会長と並んで堀のハッピを着て、近鉄線で東と西に別れているが「堀は一ツ」と、より連帯を深めようと挨拶した。コロナ対策を万全にし開演。

トップバッターは私が名曲「愛をありがとう」を、堀の皆さん「ありがとう」の思いで熱唱した。午前中は長栄会会員の歌が続き、午後一番は華々しく民踊二曲を連踊。その後、島根県民踊・安来節に乗せて「どじょうすくい踊り!!」。熟練した踊りに拍手喝采！

その後、みどりクラブの方達との歌合戦～新舞踊～堀の自称歌手？の熱唱が続き、フィナーレは堀の音頭取り、岩本和敏さんの名調子「美津子の河内音頭～酒飲め音頭」の歌に乗せ会場内いっぱいの輪踊りで締めくくった。

久しぶりの華やかな衣装を付け、又、久しぶりの知人、友人に逢えて、楽しい一時を過すことが出来、良い心の癒しとなった。出演者及び見学者は、延べ約160名でした。準備応援頂いた町会、会員の方々に感謝申し上げます。

（堀第一長栄会　石田　盛夫）

「管理人は見た　その②」
還（かえ）ってきた天美荘の元希者

「マスクの着用は3月13日以降は本人の自由意思に任せます」と岸田首相のお達しがあり、「よっしゃ新しい口紅を買わなきゃ！　ほほ紅も要るなあ」。テレビではマスクの下でたるんだ肌の為に、顔のマッサージや顔筋肉の体操までやってはる。

「何から始めようか」と思いトイレに入ると（元気で長生き十ケ条）一、いつもにこにこスマイルスマイル、の文字が。

「そうや、マスク取ったらまず笑顔や、怒ったらアカン。いつもにこにこスマイルスマイル、これでいこ」。

「お早うございます」。

翌日の天美荘一番乗りはちょっと前に骨折で3カ月以上入院なさって、車いす生活になるのではと思われていたけど奇跡の復活をされ、「長いこと休んでましたけど又サークルに参加しまっせ」と菓子折をさげてごあいさつに来はった会員さん。今では以前にも増してピッカピカの元希者に…

「退院なさって久しぶりに天美荘へ娘さんにつきそわれて来はった時はほんまに感動したよ」と、家に帰り満面の笑顔で息子に話すと「おかん、マスクで分からんかったけど人前で笑ったらあかんで、エライしわが出るなぁ～」と息子がしみじみと!!

（油上敬友会　林　美保子）

私たちの連合活動

松原第3連合《13単位クラブ・809人》

コロナ禍収束の兆しが見える中、ふれあいの集いを開催しました！

3月30日㈭、コロナウイルスの感染拡大により約1年半の空白がある中、松寿苑にて独居老人の会ふれあいの集いを開催しました。

入口で体温をはかり、手の消毒をすませて参加、25名でエクササイズ、縄田会長の挨拶で始まりました。

公式わなげのルールを少しゆるめて輪を入れることに集中、頭で考えるようにはなかなか入りません。輪の入った数の計算、あと時間いっぱい童謡を口ずさみ、それぞれの故郷や子どもの頃、両親のことを思い出されたのではないでしょうか？

いよいよ得点発表、3等賞、2等賞、1等賞を読み上げると大きな拍手で表彰式景品をいただき、後の方は参加賞をいただきました。お食事もしたかったのですが、まだ無理かなとお弁当をいただき、またの機会を楽しみに帰路につきました。

良いお天気に恵まれ、短い時間でしたがコロナのことも忘れて楽しんでいただけたのではないでしょうか？

女性部の活動が思うようにできていない中、やっとの思いで開催できたこと感謝申し上げます。

（松寿苑　倉本　朋子）

楽しみながらエクササイズ！松寿苑で卓球練習

2011年から、松寿苑で卓球（テーブルテニス）練習を行っています。最初はお遊びピンポンでしたが、最近では本格的卓球ですごく技術的にも向上しています。

元希者クラブ松原の卓球大会も今年6月で第17回を向えますが、優勝も3回しました。

シニアには卓球はものすごく体に、脳に良いスポーツだと確信しています。皆様、各苑で卓球練習されていますので、入部して楽しんでほしいと思います。

（松原第3連合
若手部　浅田　吉治）

松原第３連合よりおしらせ

コロナでしばらくの間クラブも休みでしたが、
再開の運びになり、皆様も出席して頂きよろこんでいます。
歌、体操、川柳、華道、いろいろなクラブがありますので
皆様一度苑まで足を運んで下さいね。

広報部

健康長寿を目指して！第23回体力測定に参加！

2月15日㈬、13時受付開始で13時30分より開会式をはじめまして、市老連副会長、作田様よりご挨拶があり、脳トレーニング、エクササイズを山本壽夫隊長のもとで行いました。

その後、競技にはいり和気あいあいで楽しく行いました。

（松原第３連合　若手部　浅田　吉治）

私たちのクラブ活動

★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！

天美東連合（弁天苑）

久しぶりの「お花見遠足」満開の奈良公園へ

城連寺シニアクラブは、3月31日㈮久しぶりの「お花見遠足」を行いました。

コロナ禍で3年以上にわたり「お花見遠足」や「ハイカイシリーズのハイキング」に取り組むことができませんでしたが、今回は28名の参加、まさしく春爛漫、桜満開の奈良公園へ大型バスで出かけました。

毛の生え変わりの時期か、毛羽だった鹿と鹿の糞に気を付けながら南大門をくぐり、大仏殿参拝のグループや春日野園地へのなだらかなコースを取ったグループなどそれぞれに花を楽しみ、又合流して氷室神社のしだれ桜見物へと歩きました。氷室神社では、氷塊の上におみくじを乗せると文字が浮かび上がる「氷みくじ」に一喜一憂しました。

奈良公園は大勢の人々、特に海外からの観光客でにぎわっていました。

レストランで昼食をとり、興福寺国宝館など見学の後、農産物直売所「旬の駅」にも立ち寄り買い物。少々疲れても、久しぶりの遠足にリフレッシュして春の日の帰路につきました。

（城連寺シニアクラブ会長　坂田　繁数）

新町第一連合（新町福寿苑）

私達のクラブ紹介　グラウンドゴルフ

グラウンドゴルフクラブの会員数は山崎体育部長をリーダーに51名。練習会場は福寿苑近くの自由広場。野球もできる大きなグラウンドです。メンバーも最高齢の方は90歳を超えています。

朝9時より、ラジオ体操でスタートします。早速、各ホールに別れて、5人位を1組にして進めていきます。長い距離は50ｍから短い距離は15ｍ位まで、8つのホールを設定しています。又、グラウンドゴルフ歴15年のベテランから、始めたばかりの方まで皆さん一緒にプレーしています。

練習は週2回、月金です。打ったボールは必ずしも狙った通りには行きません。土のグラウンドなので、小さいけれど盛り上がったり、へっこんだりで、途中で方向が少し左に右にずれます。勿論まっすぐに転がることもあります。それは「運」によるところとなります。距離の長いホールでは強く打とうとして、クラブヘッドが少し左に、あるいは右に傾くと方向が狙い通りにいきません。

さらに距離を合わせようと打つ力を加減すると、ホールのかなり手前で止まって、中々うまくいきません。でも上手な人は第2打目で見事なリカバリーでホールインしています。又、第1打でのホールインもありました。「スゴイ！」「ナイスイン」の声があがります。

なごやかな楽しい雰囲気です。全くの初心者の私も、リーダーの山崎さんの配慮で一緒に練習させてもらいました。回ってるうちに、少し慣れて緊張も解けて、夢中でスティックを振っていました。楽しいスポーツです。実感しました。

練習で歩いた距離は3700歩でした。運動不足の解消になります。頭も使います。参加している人は女性より男性の方が多いです。ゴルフに似ているスポーツだからかなと思います。

（広報部）

恵我連合（恵寿苑）

老人クラブ　バスツアー

この春3月、恵我連合の皆さんと旅行（日帰り）に行って来ました。3年ぶりです。

これまで昨年、一昨年と話は出ましたが「まだ早いワ」「怖いワ」などの声が強く（ムリない）見送りでした。今年に入り、感染者も大幅に下がりマスクも個人判断。メンバーの解放感も少しは上がり決行しました。

行先は旅行業者の案で和歌山・白浜ホテルシーモアで昼食、温泉OK、道中買い物。

当日参加者は66名、バス2台に分乗しました。白浜といえば三段壁、千畳敷の見学コース、若いとアドベンチャーワールドとなりますが歩くのはしんどいのでちょード良い。ホテルの昼食は会席料理、さすがに海の物お刺身中心。小ぶりですがアワビもあり、お茶?、ビールで酔い、皆さん隣の人、前の席の方たちとワイワイガヤガヤ。余興は各クラブから1～2名〝元歌手〟の方たちでのカラオケ交流。大きなステージで熱唱でした。ホテルでの盛り上がりは終わり、帰りは白浜では定番?とれとれ市場で買い物。すでに多くの方でにぎわっていました。私もツマミなどでヒト選び。帰りのバスは、かなり元気なガイドさんの案内でウツラ寝る状態になりませんでした。

今、世間はコロナ前に戻りつつあります。家族で行くもの楽しいですが、団体での旅行もまた格別、少しずつ参加されることと思っています。

（末広会　青木　正吉）

新町第二連合（つるかめ苑）

令和5年度つるかめ会レクリエーション

コロナ禍の中ここ数年レクリエーションも中止していましたが、この度久々に日帰りで5月7日㈰に行先：浄土宗総本山「知恩院」昼食：おごと温泉「琵琶湖グランドホテル」に行ってきました。参加28人楽しく参加され、次は一泊で行くのを楽しみだと言っておられました。

（鶴亀会　山本　壽夫）

松原第二連合（高見苑）

地域活動について

コロナの終息もまだ先が見えません。マスク生活になって3年になります。最近マスクの着用は個人の判断になりましたが、中々外す事は出来ません。外出制限、友人との出会いも限られて寂しい思いをして来ました。その為に運動不足となり、筋力の低下がひどく気に病む所となりました。

高見松寿会では町会会館で、手芸教室と体操教室は指導者に教えを乞いながら活動を続けています。手芸教室では、おしゃべりを楽しみに集まり、花、ネックレス、ビーズの小物など、秋の元希者作品出展に向けて頑張っています。

体操教室ではストレッチ筋力や腹筋運動など、一日も早く筋力の衰えを取り戻そうと体力作りに励んでいます。コロナ禍でカラオケ、粘土教室は休止中です。

この町会のありがたい事は近くにまつばらテラス（輝）、市文化会館、図書館、体育館、イズミヤカナートモールなど、徒歩4～5分で行ける範囲内にあります。何か催事があれば、町会の皆さん喜んで参加しています。

一日も早くコロナが終息し、安心してマスクが外せる日々になる事を願っています。

（高見松寿会　本庄　満枝）

三宅連合（きらく会）

事業報告　初詣（多賀大社参拝）

1月20日㈮8時50分集合・9時出発。

いつも利用させていただいている三宅町土地改良区を定刻通り出発しました。今回の初詣には、米田連合会長が一方ならぬお世話を頂いて実施できたことを、まず言っておかなければなりません。

役員会で、1月20日に多賀大社から近江八幡水郷めぐりを会費8000円で30名以上を募集しましたが、16名しか応募者はなく、どうしようか観光会社に話しましたが合わずキャンセルとなりました。せっかく初詣に参加してくださる方を裏切ることは出来ないと、次の旅行業者を探索して今回の業者（日本城トラベル）に同じ条件で同じコースを回って頂ける所を見つけて頂きました。大変なご苦労があったと思います。再度募集をかけると、21名の応募があり、決行することが出来ました。

最初にこの一年を「健康で仲間と健やかに過ごせますように」と多賀大社でお願いして記念写真をとりました。

彦根市内のレストラン「しる万」でサーモン刺身弁当でお腹を満たし、次の多賀SAでちょっとした買い物、そのあと近江八幡水郷めぐりとすすんでいきました。水辺でさぞかし、寒いだろうと、覚悟していきましたら、一艘で8名分、船会社の方で綿入りの半纏と湯たんぽと掛毛布を用意してくれましたので、寒さはそれほどこたえませんでした。船頭さんは手漕ぎの櫂で全行程を漕ぎ、ところどころで案内をしていただき満足いく水郷めぐりでした。

最後は、井筒八幡で2000円のクーポン券をもらって最後のお土産をゲットして帰路につき、無事帰阪出来ました。またの機会に大勢の参加を期待します。

（きらく会　広報部）

防災情報　地震発生時の行動

①**自分の身を守る**　倒れてくるものなどから身を守る
②**火の始末**　大揺れが収まってから消火
③**家族の安否確認**　家族が無事か確認
（安否確認がとれたらタオルをドアに結び、安否を周知させる→）
④**避難経路の確保**　可能であれば窓やドアを開けておく
⑤**近所の安全確認**　近所で火災等が起きていないか確認

元希者クラブ松原 活動だより

2/17 金曜日　2022年度 笑いと健康体操

２月17日㈮13時、まつばらテラス(輝)で大阪ガスグループ福祉財団の協力により2022年度松原市笑いと健康体操が開催されました。開会のあいさつでは縄田会長がコロナ禍においてのクラブ活動に感謝を述べました。元希者エクササイズから始まり、落語家の林家染左さんが古典落語の演目「時うどん」を披露されました。

最後に、健康トレーナーの堀江先生による日常生活にも取り入れられるストレッチや、タオルを使用したエクササイズを行い、皆で体を動かし適度な汗を流しました。　（保健部）

5/15 月曜日　高齢者自転車大会

５月15日㈪、天美学園近鉄自動車学校にて、高齢者自転車大会が開催され各連合から10チーム（30名）が参加しました。目的は「多発する高齢者の自転車利用による交通事故に歯止めを掛けるため、競技・座学形式により楽しみながら自転車に関する交通ルールを学んでもらおう」というものです。内容は、自転車に関する交通ルールの筆記試験10問○か×か、「自転車は軽車両であり自動車と同じように車両と分類されるが、押して歩いているときは歩行者として扱われる」等などです。そして、自転車に乗っての実技は、交通ルールを守りながら､所定のコースを安全に乗りこなすというものでした。みなさん日頃、自転車に乗り慣れている中でも、真剣に気楽に学んでいる様子でした。本当にご苦労様でした。　（広報部　池田　明）

◆大会結果◆

１位　松原警察署長賞　高見苑
２位　交通安全協会長賞　三宅連合
３位　近鉄自動車学校校長賞　福寿苑

5/18 木曜日　第28回 元希者クラブ松原 グラウンド･ゴルフ大会

５月18日㈭、松原市民運動場にて、第28回元希者クラブ松原グラウンド・ゴルフ大会が開催され、192名が参加しました。開会式は縄田会長のあいさつから始まり、元希者エクササイズを行い競技開始。参加者は、熱中症に気を付けつつ、それぞれ声を掛け合い､「いけいけ！」「ナイス！」と互いを鼓舞しながら挑みました。団体戦優勝はトロフィー、準優勝は盾が贈呈され、参加者一同から拍手が送られました。　（体育部）

大会結果

団体の部

優　勝　松寿苑

準優勝　高見苑

個人の部

上位入賞
おめでとうございます！

優　勝　山本　健三（松南苑）
準優勝　木下カネノ（松寿苑）
第３位　井原　道宏（松南苑）

※敬称略

ワナゲ特集

会員から寄せられた、輪投げの活動をご紹介！

弁天苑で輪投げ大会しました

3月30日㈭、13時から弁天苑で各単位クラブ対抗輪投げ大会が、1チーム5名、8チームの参加で実施されました（当日予期せぬ色々なハプニングが有った中、ゲームチャレンジャーと審判員の方々が大奮闘しました）。

豪華景品を目指して各チーム毎「次は○点でビンゴよ」「よかったね」「あ～あ残念」とコロナで溜まったストレスを発散!?

不充分では有りましたが、短期間の練習で各人が試合に挑み、2時間余りを楽しみました。

今年1月から苑で輪投げ部を作るに当たり、ニューチャレンジ開発部員、他の人も加わり、3人が普及員となり、苑長の多彩な助言、各単位クラブの会長の方々に会員を募って頂く等、大きな援助のもと開部が出来、3月に大会を行う運びとなりました。「楽しかったし良かったわ」等々「またやってね」の嬉しい言葉に癒されています。

4月から新役員になられた方々の力も結集して、これからも輪投げが楽しめる部に発展出来るよう励みたいと思います。

（天美東連合　堀みどりクラブ　長瀬　光子）

輪投げを始めました!!

今年に入り、恵寿苑で2台の輪投げの道具を購入して下さいました。

2月に指導員さんに講習に来て頂き、女性部が輪投げのルールや点数のつけ方を学びました。3月より月2回の練習を始めました。各クラブの会長さんに呼びかけて頂き毎回20名位の人が参加されています。

最初にルールの説明をして左、右2つのグループに分かれて行います。投げている人も見ている人も一丸となり「そこの数字2に入れたらナナメ一列ビンゴになるで」「数字7に入れたら横一列になりビンゴやで」、ワイワイにぎやかに応援しています。輪投げはやってみると意外と難しいゲームで、狙った場所にしっかり入るかと思えば入らないのです。でも入った時は皆で大喜び、大きな歓声が上がります。「入ったビンゴ30点！」最後に得点を発表します。

このように、皆の心を一つに団結出来るのも輪投げの良さだと思います。まだ始まったばかりですが、毎回20人近くの人が楽しみに集われています。又、小川園むつみ会でも輪投げの道具を購入され練習されています。これからも輪投げ人口が増えていくように、女性部一同頑張ってまいります。

（恵我連合　和楽会　土本　輝子）

公式ワナゲ競技に思う

令和4年9月各苑にて、輪投げ大会練習開始！　天美荘苑長以下、男性ばかりで練習がスタートしました。

昔々、夜店で遊んだ事を思い出しながら…中々思う様に方向もバラバラ、小学生の子供の方が上手と違う？　雑談もしながら練習しておりました。

同年10月6日㈭公式ワナゲ代表決定戦がまつばらテラス（輝）にて開催され、幸か不幸か5位に入ってしまいました。12月を迎える事に。

12月9日㈮、第1回SC大阪公式ワナゲ大会団体戦がエディオンアリーナ大阪で開催されました。

府下23の自治体参加で我がマッキーチーム3位。メンバーに恵まれ、又、関係者の皆様に感謝申し上げます。台が古く、輪にボリュームも無く、立つ位置を工夫しないと入りません。その他良い経験になりました。

そして新年度に入り、まず大会との声が上がり、令和5年4月7日㈮天美荘大会を15名にて開催する事となりました。

女性も参加され、楽しいひと時を過ごしました。

競技自体は単純と思いますが、色々考える事により、シニアには○○防止になるかも？　練習では10回位パーフェクトを出していますが、大会でのパーフェクトが無いので、高結果を出す為、最近月4～5回の練習日に励んでいます。

これからも日々努力し、精進して参りたいと存じます。

（天美西連合　池内シニア会　藤井　末次）

◆結果発表◆　※敬称略

（3回戦合計点）

優勝　藤井　末次　339点

2位　梅田　和彦　280点

3位　小笠原正富　196点

●恵我連合

輪投げゲーム取り組み状況

4月30日時点

・令和5年度から恵寿苑を中心に取り組み

・輪投げ台　2台購入

・各クラブより参加者を募集し、月1回～2回開催します。

・今後、苑での競技を充実し、市老連大会の参加を視野に入れていきます。

〈実施済み日〉

○3月7日　14名

○3月31日　18名

○4月1日　11名

〈今後実施日〉

○5月11日　AM10時～

○5月20日　AM10時～

会員投稿

松原第一連合
いのちの停車場（映画を見て）
松南苑　小林　良子

令和5年2月25日㈯文化会館で上映、映画を見て考えさせられました。自分のこれからの人生についてどう生きてゆくか、私も1人暮らし、子供たちに迷惑をかけたくないと思っているけど先の事は分からない、でも私は後5年は生きたいと思っています。

まだ少し歩く事が出来るから、旅行や美味しい食事をして友達と楽しくしてゆきたいと思っています。また松南苑では色々習い事をして、踊り、大正琴、太極拳、カラオケ、銭太鼓と朝は9時30分よりラジオ体操して、毎日楽しく、また皆んなと話して過ごしております。一人淋しくテレビをみて家から出ない人は足腰が弱り早く認知症になりがちですよ！　ともかく家から一歩でも出て自分たちの苑に行きましょう。

私も数年前に心筋梗塞で救急車にお世話になったり、大きな交通事故に巻き込まれて生死の境を彷徨いました。未だに目と足に後遺症が残り苦しんでいます。でも負けてはダメだと奮起し、次の元希者の集いで踊りたいので、足をひきずりながら日本舞踊の稽古に専念しております。まだまだ生きていたい、1人だから孤独死になりたくない、認知症にもなりたくない、でも先の事は分からないのが人生や、何時も布団の中で考えています。

皆さんは何を思って生活していますか？

松原第三連合
笑顔・元気
阿保永寿会　田上　幸子

生命の貯蓄体操をはじめて5年がすぎます。

変形性膝関節症と診断され、色々な病院に通っている時、この教室に誘って頂きました。最初は正座も出来ず足を伸ばして座っていました。台座の作り方を教えて頂き台座を両足に挟んで座っていました。気がつけば半年ほど前より台座なしで正座が出来る様になっていました。

毎回体操を始める前の先生のお話しが楽しくためになっています。1つ1つの動作の効果など毎回言って下さり分かりやすいです。庭の草抜き、座り過ぎ、歩き過ぎの時は要の第1、2、3の動作を心がけて行う様にしています。腰や足が楽になります。

これからの目標は、要の第4動作と五導術の第30動作が出来る様になる事です。

先生方、皆様宜しくお願いいたします。一日でも永く身体に気をつけて続けていける様に頑張りますのでご指導宜しくお願いいたします。

松原第三連合
特攻花
松東福寿会　髙橋登美子

太平洋戦争の戦局が悪化した1944年10月、日本海軍は爆弾を積んだ飛行機などで、敵艦に体当たりする神風特別攻撃隊（特攻隊）を編成した。九州の特攻基地といえば「知覧」。今は海上自衛隊の航空基地となっている。滑走路の位置は旧海軍と同じ。終戦後、特攻隊員たちが飛びたった滑走路付近に咲くようになった黄色い花の群れがあり、地元では「特攻花」と呼ばれ、外来種とのこと。特攻隊員たちが飛びたった滑走路付近に咲くようになったことからそう呼ばれたという。

10代から20代ちょっとの若者が「空飛ぶ棺桶」とも呼ばれた特攻機で、青春を謳歌すべき人間が命を絶ちきるのは無念だったろう。鮮やかで可憐な花を空から見ておられるかも。

松寿苑で生け花のおけいこが楽しく、咲き誇る姿に力づけられる。珍しい花を見ると心躍る。千葉県平塚寿会の皆さん方、花を育て成長の姿を楽しんで脳トレになると盛んだそう（連合会広報紙ねんりんより）。お花を見ると誰もが優しい心になり、むごい戦争をするなんて考えない。「平和と花は常に美しい」。

新町第一連合
ボケ防止
長寿会　成富　恭彦

先日、通販でキーボードを買いました。10年以上前ウクレレを買って教室にも通いましたが、妻の看病で、半年足らずで教室をやめました。その後、習った事を思い出しながら曲を弾いていましたが、弦がはずれてしまい、それっきりになっていました。

ボケない為に手指を使う、頭を働かせることが大切ですと、新聞テレビでよく耳にしていました。私も何かやりたい、しかも楽しいことをと思っていたところ、キーボードの広告が目に留りました。全く弾けないけど、鍵盤が光って弾くところを教えてくれます。これなら弾けそうと購入を決めました。世界の名曲とか日本の名曲、歌謡曲等々多くの曲が入っています。はじめて鍵盤に触るのにこわごわでした。触ってどんな音が出るのかワクワク。最初に練習した曲は「ふるさと」でした。リズムがゆっくりで、メロディーを覚えてる（歌える）のが私の前提条件でした。

目をキョロキョロ、次どの鍵盤が光るのか、音の長さは短いのか長いのか、間違いのないようにと集中していますが、あちこち、隣の鍵盤を弾いたり、早く弾き過ぎたり、遅れたり、中々うまくいきません。もう一度やり直し、更にやり直しの連続でした。ある程度弾けるようになるまで、時間がかかりました。1曲弾けると、次の曲は短期間で弾けるようになりました。「月の砂漠」「みかんの花咲く丘」「花」等々です。その評価も「スゴイ」「カンペキ」で表示されます。気持はニンマリ。まだ3カ月程ですが楽しく、気分良くやっています。間違いがない様に集中してやってますが、30分位が限界です。ちょっと気を抜くと、間違いが多くなって…「今日は終わり」と自分で終業ベルを鳴らします。

天美東連合
小さなロマン
堀みどりクラブ　石川　金繁

私は雪深い越後の山奥で昭和13年に生れ、中学校まで田舎で育ちました。当時の田舎と大都会とは流通や情報面では10年以上の遅れがあった様に思う。高卒と同時に大阪に来ました。先ず関西弁に苦労した。大阪弁はラジオでアチャコ、エンタツの漫才位しか耳にした事がない、だんだん馴れて来て、大阪良いとこ気候も温暖、暮し易いと思う様になった。職場も3回変った。その都度友達にも恵まれた。今も大切につき合っています。

今回どうしても書きたいと思う人がいます。その方は佐川隆夫さんです。この2月に急逝され、追悼になった事は本当に悔しい思いで一杯だ。佐川さんとはゴルフで知り合った。バスの中、愚鈍の話も聞いて頂いた。何か周波が飛んだ。又一人良い友人が出来た。酒（焼酎ロック）も愛した。私も好きだ。人生の目標にしていました。ゴルフも私よりもまだ小柄乍ら馬力もスタミナもありミスショットには自分に対する口惜しさを表す。そして人生に張りを作る事に前向きな生き方をお持ちの方でした。

お互い田舎の出であり、草木の茂る山里が懐かしく恋しい思いの共通点があり匂いを好んだ。新緑の木の下に寝ころんで手足を伸し、薫風が頬に心地良く、そして木漏れ陽もれる草むらで「めざし」をかじり一杯飲み乍ら語る。これが2人の小さな男のロマンだった。然しこれもコロナ禍により遮られ、叶わぬまま逝った貴兄への思いが悔しい。

恵我連合
えっ　ほんとう　知らなかったなあ！
和楽会　曽我　正雄

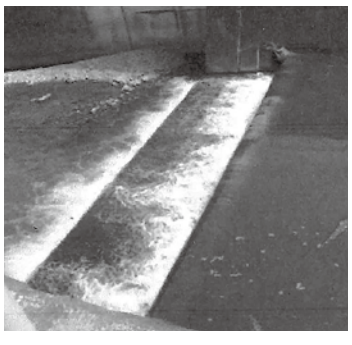
私達の町会では、ホールでの文化講演会がコロナ下のため2年間開かれませんでした。その代わりとして令和2年11月、令和3年11月に秋空の下で野外での文化活動として小学校校区の歴史散歩が実施されました。いつも目にし、通っているところにこんな↙

↙歴史があったのか人々の営みがあったのかと感嘆しました。松原のいろはかるたに「一津屋に　残るトリキは　昔人の知恵」とありますが、ずっと昔に、ポンプも何もなかった時代に堰を造り、東除川の水を三ツ池に導き、昔から現在まで多くの田畑を潤してきたのかとトリキを見て思いました。また、島泉で泉が湧くため日照りが何日続いても東除川が涸れなかったので、不死川（しなずがわ）と呼ばれていたことも知りました。

推古天皇の時に創建された明教寺の住職さんの苗字が不死川さん、東除川が鬼滅の刃にも登場すると知って二度びっくり！　厳島神社、深居神社、若林神社、大堀八幡神社、東除川と落堀川との合流地点、熱田神社、大海池と字数がオーバーするので書けませんが「**えっほんとう知らなかったなあ！**」の連続で、地域の人々と散策した楽しい半日でした。

（注釈）

東除川の西が一津屋集落で東が小川集落である。小川の西南の東除川に堰があり、これを小川のトリキと呼ぶ。この堰によって東除川の水は水路経て、小川の三ツ池に流れ、そこから用水路によって若林、小川、津堂、川辺の田畑に水が送られた。奥に見えるのが小川のトリキである。



三宅連合　児童公園の現状は「出番かな？」

白石きらく会　池田　明

児童公園は都市公園法施行令第2条によって「誘致距離250mの範囲内で1近隣住区当たり4カ所を、1カ所0・25haを基準として配置する」と規定、地域の子どもの遊び空間として建設省が地方自治体と共にすすめています。

この児童公園が、地域の子どもの中でいかなる役割を果たし得ているでしょう。

残念ながら、子どもの利用は思いのほか低い。なぜか、原因を明らかにすることは児童公園の未来にとって、また児童公園の今後の構想、子どもの成長、発達にとっても重要だと思います。

子どもの声は、おもしろいから遊ぶは少なく、「他に遊び場がないから」「家から近いから」と消極的でした。「公園にあきたから」「行ってもつまらない」「狭くて広い場所をつかう遊びができない」「ボール遊びが禁止になってる」「遊び道具が少ないから」は、積極的に利用している子どもたちの不満です。

この子どもの声に、「健やかで賢い子」に育ってほしいと願う親、大人たちは、何をすべきか考えたいものです。

児童憲章には「全ての児童によい遊び場と文化財が用意され、悪い環境から守られる」とあります。

我々の出番かな。

三宅連合　ここちよい・ありがとう

東きらく会　大西　美博

交通信号機が【赤】になれば【止まれ】・【青】になれば【進め】・【黄色】は【注意】、これは私たちが知っている一般常識と思っております。

通常は交通信号機に従って行動をしますが、時として（なんで俺のところで「赤」にするんや）・（くそぉ。もうちょっと待ってくれたら、止まらずに行けたのに）と、思うこともありますね。

私も、三宅小学校の門前で学童の交通安全のパトロールに立ちました。ご存じの方もおいでだと思いますが、校門前は旧中高野街道で交通量が結構多い道です。下校時は私たちと学校の警備員さんが、学童が安全に横断歩道を渡りきるかを確かめるために立ち番をしています。

学童が校門前で信号機のボタンを【青】に押しますと、当然、車は【赤】で止まります。この時、警備員さんが車の運転手に向かって頭（こうべ）を下げられます。これは運転手さんに対して（ありがとう）の気持ちと、感謝の気持ちの表れであると思います。いつ頃からされているのか知りませんが、学童の安全を願う気持ちと、きっちり止めて頂いた感謝の気持ちの表れであると思います。

この、（ここちよい、ありがとう）を学ばなければと思いつつできないでおります。

本当にご苦労さんです。ありがとうございます。

三宅連合　世迷い言

西白きらく会　佐原　和子

私は、図書館をよく利用する。50代頃までは小難しいエッセイとか読んでいたが、近頃は気力もなく専ら勧善懲悪の権化の様な時代小説に嵌まっている。精神衛生上にも良いと納得しつつ。

本を借りて気づいたことがある。本のページ数が書いてあるところを丸で囲む。本の端を折る。栞の代用だろうか？　それらは序の口だ。ご存知だろうか稀に間違ったところがある。例えば登場人物の名前など、その間違った箇所を看過出来ない人がいる。鬼の首でも取ったかの様に鉛筆で、黒のボールペンで、酷いのになると赤のボールペンで線を引き校正者気取りで訂正する。自分の本であればそうすれば良いが、後から読む人は興醒めだ。

図書館の本は皆が利用する。マナーを守って気持ち良くたのしみたいものである。

恵我連合　ビールが旨い

いきいきサロン　市場　一男

ビールが旨くなる我家の簡単な方法です。此れから日増しに気温が上ってきますが、そこで旨いのがキンキンに冷えたビール。湯上りにはたまりませんね！

とにかく普通にビールを注ぐだけ、たった其れだけです。違いは、タンブラーが錫製なだけ。とにかく泡がキメ細かくビアホールで飲む生ビール並です。

写真を比較してください。誰が見ても、泡だけで旨いと感じると思います。

機会が有れば試してみては…

◆ 原稿募集

次号「元希者だより」第69号（令和6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…10月5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）。

令和5年度 元希者クラブ松原 囲碁・将棋大会が開催されました！

日時：令和5年5月25日㈭
場所：老人福祉センター弁天苑

囲碁の部　※敬称略

【有段者】
優　勝　野口　繁久（天美東）
準優勝　篠本　　明（天美西）

【級位者】
優　勝　麓　　潔（天美東）
準優勝　福田　　隆（天美東）

将棋の部　※敬称略

【有段者】
優　勝　西田　正市（松原第3）
準優勝　片山　忠旦（天美東）

【級位者】
優　勝　鞆津　正則（松原第2）
準優勝　小畑　松夫（天美東）

会員文芸

俳句

雪時雨早寝の窓を叩く風
暖かい部屋より見ゆる雪の舞　松原第一連合　神鳥　光宏

青空に桜きらめき胸おどる
寒暖差布団に迷う春の夜　新町第一連合　成富　恭彦

虫干しや母の着物の丈短か
青嵐の厨にひとり鍋みがく　天美東連合　坂田　和子

まんかいのテッセンながめまぶしいなあ　天美東連合　菊池　一子

寒い日々過ればすぐに暑さかな　天美東連合　原　祥子

きをつけよねっちゅうしょうにさくらちり　天美東連合　福岡満須江

陵へサイクリングや風五月
青田風選手の声をのせて来し　天美西連合　角田スミ子

万緑や対岸にたつ磨崖佛
此処よりは川の名変はる山法師　天美西連合　山岡　恵子

どの亀も春泥かわく宮居かな
兜折る紙のいろいろ子供の日　天美西連合　木村　雅子

短歌

卓球のカウント執りし今なんぼ
頭の体操皆笑いなり　松原第三連合　大西つね子

歯医者には言いにくけれど失したり
作りして間なき部分入れ歯を　松原第三連合　野田　節子

ねぇ貴男テレビ観るその姿
背の曲がった「牛」になりますよ
声が若いと言われても階段の登り降りするその姿
あゝ腰が痛くてたまりません　天美東連合　菅　禎子

米寿終え迎えた卒寿まだ生きる
次は白寿か老人ホーム　天美東連合　麓　冴子

川柳

今日も又孤独のグルメ味わひて　松原第一連合　神鳥　光宏

おじいさん消毒だからと飲むお酒　松原第二連合　喜多　豊子

梅花祭琴の調べに香り舞う　松原第二連合　辻本　信子

市老連歳とっても青年部　松原第二連合　五味　道子

寒の入り日本列島氷づけ　松原第二連合　笠松津多子

お婆さん国産なのに毒がある　松原第二連合　安芸　和子

サングラスはっとするほど父に似て　松原第三連合　野田　節子

高齢者・後期高齢者・私はもう末期高齢者　天美東連合　大塚正治郎

さがしもの目の前にあってもさがしてる
朝食を食べたの忘れモーニング　天美西連合　岩本チズ子

こわごわと入れ歯デビューのフランスパン
笑いじわ鏡のヒビかとそっと撫で　天美西連合　林　美保子

遊び癖畑も掃除もまたあした
超美人しょんべんしたいとしなやかに…　天美西連合　石田　盛夫

物価高騰厳しさ募り身がちぢむ
避難場所荷物まとめて急ぎ足　天美西連合　南野　明子

大相撲みんな仲良し上下なし
大相撲みんな仲良く星分ける　恵我連合　山本　繁義

松原第三連合　松寿苑川柳藁字の会

気がつけばおしゃべり昔のことばかり　建部　衣代

卒寿すぎ明日を夢みる桜もち　髙橋登美子

華に酔い若葉に目覚め桜二度　浦田　勝子

忍びよる一年には勝てぬ物忘れ　池田あやか

賑やかに手編みの服で野にあそぶ　石尾　弘美

善き縁は誘われ入りし趣味一つ　長岡　綾子

つまずいたふと見た床に段差なし　西田　洋子

なかまの広場

ママといっしょにお砂遊び好き
（三宅白石きらく会　池田　明）