

ねんりん
OSAKA

大阪府老人クラブ連合会広報紙

<http://www.sc-osaka.org/>

発行所…一般財団法人 大阪府老人クラブ連合会

大阪市中央区谷町7丁目4番15号 大阪府社会福祉会館内

〒542-0012 ☎(06)6761-6480 FAX(06)6765-3302 <年4回(4、7、10、1月)発行>



編集・印刷・広告取扱…(株)高速オフセット 〒530-0001 大阪市北区梅田3丁目4番5号 ☎(06)6346-2800(代)

のばそう！健康寿命、
担おう！地域づくりを



交野の山からのぼる日の出(寝屋川市・吉見富徳さん撮影)



観察ゾーン・池上曾根遺跡



観察ゾーン・泉井上神社

今年も仲間と一緒に元気に活動

第2回 SC大阪ウォーキング大会

in和泉市(詳細は3面)

チェックポイント・
スリッパ飛ばしゲーム

介護予防・健康づくり支援事業

SC大阪では一昨年度・昨年度に引き続き、みずほ教育福祉財団助成事業「老人クラブ介護予防・健康づくり支援事業」に取り組んでいます。今年度のモデル老連、寝屋川市老連と富田林市老連が事業を実施しました。

ニュースポーツを体験

寝屋川市老連

寝屋川市老連（畠本昭次郎会長）は昨年10月～11月中旬の5日間、「健康づくり・介護予防リーダー養成講座」を寝屋川市立総合センターアで開講。25人が受講しました。

持者の井波孝彦社
本静男市老連若手委員長が講師を務め、スボーツ吹矢とダーツを体験。後半ではフレンドリー情報センターの仲田浩三氏が講師を務め、スカットボールを体験しました。



さて、日本は歴史上かつてない速さで高齢化が進んでいます。その流れの中にくるべき感しにくいかも知れませんが、国も様々な対策を講じています。そのひとつが「地域包括ケアシステム」です。今までのように全国どこでも同じではなく、市町村単位での住み慣れた地域で自分らしく生活を送ることがで

「かかりつけ医」 を身边に

大阪府医師会副会長
加納 康至



す。その中身は正しいものからそうでないまでのまで玉石混交です。人間は、どうしても自分にとって都合の良い情報は信じてしまいがちですが、どのようにして見分けねばよい

健康問題
相談
毎月第1金曜日(1月、5月を除く)
午後2時~3時30分
06・6763・7007

富田林市の「当地体操」「どんどん体操」で身体をほぐした後、「開眼片足立ち」「握力」「上体起こし」「長座体前屈」「10分障害物歩行」「6分間歩行」の6種目で体力測定に取り組みました。

終了後、参加者は「いつまでも若いま

りには、健康や病気に対するお一人おひとりの考え方や健康維持のための努力が重要です。

観に頼らず、疑つて調べてみること、そして自分が納得するということがポイントです。この情報の確かさを識別できる能力を難しい言葉で「情報リテラシー」といいます。この能力を養うことが大切なのですが、すぐに習得できるものではありません。そこで、判断の手助けとして専門家の意見を聞くことが有効な手段だと思います。

かかりつけ医は必ず、皆様の健康に関する相談にのります。でも、「かかりつけ医」を研修を行ってねらう期待に応えられるよう努力しています。非、「かかりつけ医」を持つていただきたいと思います。また、阪府医師会では、各科専門医による「医療問題相談」をしていますので、どうぞお問い合わせください。

富田林市老連（邊ヒロミ）会長は昨
8～10月中の5日間「介護予防・健康つくり
推進員養成セミナー」を開講。45人の受講
者が介護予防体操、高齢期の食事と栄養、ニュ
アンス等について学んだ。

「年が若い時との体力の違いを実感しました（西埜寿夫さん）」「上方でも自分より強い運動能力を發揮されている姿を見て、もと体力を養わなければいけないと感じました（森本国昭さん）など、声が上がっていました

体験を終えて、受講者の堀江宗次さんは「みんなで笑って取り組めて楽しかったです。笑うことほいっこいこと。自分のクラブでも取り入れたい」と感想を語っていました。12月5日には、このリーダー養成講座での学びを生かし、地域住民を対象にしたニューカラースポーツの体験イベントを開催しました。

住民向けに 体力測定会を実施

富田林市老連



上体起こし・下腹筋・背筋の持久力を測定室

週3日開店の喫茶

「ほつとひととき」

忠岡町 ひまわりの会

「ふれあいサロン」は、忠岡町の高月北老人会「ひまわりの会」(今井登代二会長)が7年前から開いている喫茶で、火・金・日曜の週3日、自治会の集会所で開店し、地域の人たちが気楽に集う場になっています。開店時間は午前9時～12時のモーニングタイム。ハムトーストやホットドッグにサラ

くつ下の上からすっぽり履ける

室内ブーツ

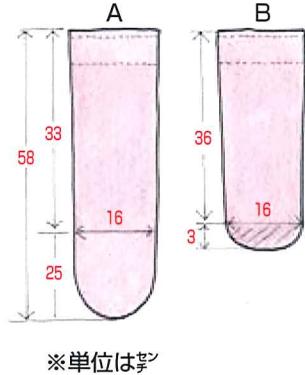


- ★ 材料
- ・布(フリース素材が好ましい)
110cm×60cm(参考足サイズ23~24cm)
 - ・ゴムテープ(2cm幅) 適宜
 - ・針、糸

★作り方

※縫い代は5mm

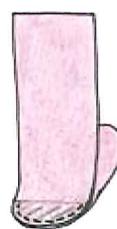
① 生地を下記のように2枚ずつ裁断する。



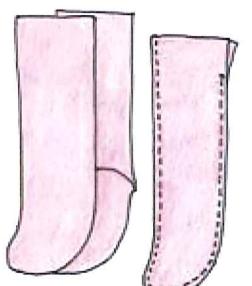
※単位はセン

② BとCを中表で合わせ、かかと部分を縫い合わせる。

※底に厚みを出すときはCを2~3枚重ねて、十字に縫い合わせる。
※底にすべり止め対策をすれば、なお安心。



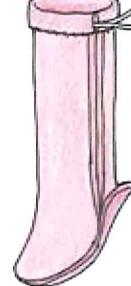
③ ②にAを合わせ、脇からしの字に縫い合わせる。



④ 口を1cm折り返し、縫い付ける。



⑤ ゴムテープを通す。



⑥ 同じブーツをもうひとつ作ってできあがり。



老人クラブでは、本格化する超高齢社会を豊かで活力あるものに格化することを目指して、活動を中心剪定除草、花壇の植え替えなどの美化活動も拾い集めて、環境影響で折れた枝などを一緒に取り組んでいます。

毎年、この日は各地域のクラブ会員が清掃活動を中心に剪定除草、花壇の植え替えなどを行いました。SC大阪では、同市老連を含め34市町村老連1768クラブ3万7374人(平成29年12月8日までの報告分)が公園の清掃や花壇の花植えなどに取り組みました。

地域に感謝して
社会奉仕の日

回収などのリサイクル活動を中心に、幅広いボランティアを実施しています。

藤井寺市老連(濱中慶久会長)は市老連全体の一斉清掃活動として実施。台風の影響で折れた枝などを拾い集めて、環境美化を行いました。写真。SC大阪では、同

市老連を含め34市町

村老連1768クラブ3万人が参加しました。

1月16日・17日、東京

第29回老人クラブ女性リーダーセミナーに参加

11月16日・17日、東京

高齢者の消費者トラブル

11月16日・17日は、した。

う大久保悦子SC大阪

副会長・女性部会長

安中富士子門真市老連

副会長・女性部会長

のリーダーによる事例

の発表では「役割を担つて解散クラブを防ぐ

う!」のテーマで行わ

ります。

2日目(17日)は、

クシショップで寸劇など

のグループワークがあ

り、全体会が行われま

した。

ル防止についてのワー

クシショップで寸劇など

のグループワークがあ

り、全体会が行われま

した。

1月以降のSC大阪行事

【1月】	1日 「なんりんOSAKA」発行
12日	理事会・臨時評議員会(新年互礼会)
23日	SC大阪市町村老連若手委員会研修会
26日	SC大阪市町村老連女性リーダー研修会
【2月】	8日 SC大阪市町村老連女性リーダー研修会
1日	理事会・臨時評議員会(新年互礼会)
12日	SC大阪市町村老連若手委員会研修会
23日	SC大阪市町村老連女性リーダー研修会
26日	SC大阪市町村老連女性リーダー研修会
【3月】	8日 SC大阪市町村老連女性リーダー研修会
1日	理事会・臨時評議員会(新年互礼会)
12日	SC大阪市町村老連若手委員会研修会
23日	SC大阪市町村老連女性リーダー研修会
26日	SC大阪市町村老連女性リーダー研修会

庫裏や武家の台所を思ふ。時代初期の建築と考えられています。中家住宅は由緒ある旧家で国指定の重要文化財です。主屋は江戸十間は近畿地方でも最大級のもので、寺院の

南西部にある木の葉の形をした自然豊かな町であります。古くは平安時代初期に編纂された「日本後記」に名が記されていましたなど古くから世に知られています。



熊取交流センター・煉瓦館



中家住宅



永楽ゆめの森公園の大型すべり台



熊取町



守口市

戦前の面影漂う煉瓦館
繁栄の綿布工場後世へ継承

わせます。また、これに隣接して熊取交流センター・煉瓦館があり

ます。煉瓦館は昭和初期に建設された綿布工場を後世へ継承する

とを目的に、建設当時のレンガ壁を活かし、のこぎり屋根を再現するなど工場の雰囲気を残しながら、保存再生したもので、熊取町の歴史や文化（藍染め等）を体験し、学ぶことができるほかレストラントや地場産品等を販売するショッピングモール

されています。このほか、永楽ゆめの森公園は、広さは甲子園球場の約4倍（約5ha）、大型複合遊具や府内最大級の大型すべり台をはじめ楽しい遊具や健康遊具、さらにはスケートボード広場もあります。自然の地形を生かした散策路や関西国際空港淡路島および明石海峡大橋などを見渡すことができる見晴らしの丘など、お子様からご高齢の方まで楽しんでいただけます。（熊取町長生会連合会）

守口市は、北に寝屋川市、東は門真市、南は大阪市鶴見区、西は淀川に接している約13平方キロの小さな市です。今回、その北東部に位置するもりぐち歴史館「旧中西家住宅」を紹介します。

中西家は、近世初期

今に残る武家屋敷邸宅
旧中西家住宅歴史館として公開

河内きっての名家のひ
とつです。この地に居を構えたのは、16世紀中頃とされ、棟札には、弘治元年（1555年）に主屋が創建され、元和

2年（1616年）に再建、現在の建物は寛政5年（1793年）の再々建で、長屋門（大門）は安永5年（1776年）に再建されたと記されています。

東に面して長屋門が開き、角屋建ての式台付の玄関を設けた主屋が南に面して建ち、別建ての書院座敷と部屋が主屋につながって建っています。平成13年に、家相図等に基づつき茶室、待合付中門、カマヤなどを復元しましたが、かつては周囲に濠をめぐらし、現在公園になっている北側部分も屋敷地であり、

土蔵が建ち並んでいました。主屋の間取りは庄屋層の建物と大きな違いはないものの、大戸口や式台付の玄関などに武家屋敷としての構えを見せ、府内では現存皆無といわれ、在郷の武家屋敷として極めて貴重な遺構です。

（守口市老人クラブ連合会）



認知症予防10か条

(公益財団法人認知症予防財団)

第1条 食事	塩分と脂肪控えて	バランス良く
第2条 運動	歩こうよ	手足動かし 脳刺激
第3条 不摂生	深酒とタバコやめれば	病なし
第4条 健診	習慣病	肥満に血圧 早めの一手
第5条 転倒	気をつけよう	頭の打撲 引き金に

第6条 興味	好奇心	前向き人生	いつまでも
第7条 趣味・日記	考えて	まとめて表現	よい習慣
第8条 人間関係	こまやかな	気配り欠かさず	お付き合い
第9条 若さ	老け込むな	おしゃれ心を	忘れずに
第10条 ストレス	くよくよと	考え込まず	ため込み

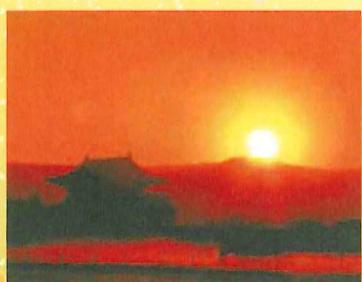
表紙写真をご応募いただき、
ありがとうございました。(敬称略)



成田山大阪別院に初詣
寝屋川市 吉見順子



もりもと
杜本神社の門松
羽曳野市 真鍋忠司



古都・平城京の初日の出
寝屋川市 松井貞生



下東阪の大とんど
千早赤阪村 千福清英

修学旅行

東大阪市・村上純子（75）

6月末、市役所から後期高齢者医療の自動振替申請用紙が届きました。誕生日には、フェイスブックの友人から、お祝いのメッセージが寄せられました。お返しのコメントに「足も頭も悪いが口は元気」と河内のねさんは元気らしい一言を添えました。75歳からは自分で天気に楽しく過ごそう」と思っています。

高校で私のクラスだけが3年間同じ担任でクラス替えもありませんでした。そんな高校生活は、思い出に恵まれていました。二泊三日の小旅行を兼ねたクラブ会は「島波会」と名付けられ25年ほど続いている。脊柱管狭窄症の手術を受けた私は、足のしびれがあり、今では一本杖で参加しています。

高校で私のクラスだけが3年間同じ担任でクラス替えもありませんでした。そんな高校

生活は、思い出に恵まれていました。二泊三日の小旅行を兼ねたクラブ会は「島波会」と名付けられ25年ほど続

いています。脊柱管狭窄症の手術を受けた私は、足のしびれがあり、今では一本杖で参加しています。

主人の病気で病院で生活を6年余り、毎日、話相手などするのに病院へ通っています。

主人が他界した後、たゞぽんやりしていた

たゞぽんやりしていた

