大阪府老人クラブ連合会広報紙

https://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)



国内最大級の吊り橋「星のブランコ」を渡りました (大阪再発見 SC大阪健康ウォーキング) [4面に記事]



リーダーに求められる知識や技能を学ぶ (SC大阪健康づくり大学校) 2面に記事



パラリンピック公式種目「ボッチャ」を体験 (SC大阪ニュースポーツ体験交流会) [2面に記事]



大阪府知事杯をめざして選手100人が熱戦 (SC大阪グラウンド・ゴルフ大会) 2面に記事

新年あいさつ

動の他、地域の暮らしれずる中、感染対策を行いながら健康づくりか社会参加、文化・伝統・民芸などの伝承活 新型コロナウイル

ポストコロナを見据 え、2025年大阪・ 関西万博のインパクト を最大限に活かし、大 阪の持続的な成長や健 康長寿社会の実現に向 けて、府民の生活・心 身の健康を支える取組 みの充実を図っている ところです。

さて、大阪府では、 大きく寄与するもので 躍を期待申し上げます。 あり、今後更なるご活 せな暮らし」の実現に めざす「いのち輝く幸

り多い年となりますよ う、心からお祈りいた のご発展と、本年が皆 様にとって充実した実 結びに、貴会の益々 於府知事 吉村 洋文 に向けて

ら敬意を表します。
られますことに、心か 延伸につながり、府の

活躍できる健康寿命の など皆様の日々の活動 く、誰もがいきいきと かけや訪問、公園清掃 の基盤となるだけでな は、地域での支え合い 一人暮らしの方への声 受け、SC大阪および緊急事態宣言の解除を よりお喜び申し上げまかにお迎えのことと心 会員の皆様におかれ で明るく元気な生活を で明るく元気な生活を で明るく元気な生活を で明るく元気が増加しているこ とです。ロコモを防ぎ フレイルに気づくこと ただ心配なことは、

各市町村老連でも活動 を徐々に再開しており の生活を取り戻しつつ の思いです。 ばしていただきたいと でも長く健康寿命を延 ロコモにならず、フレ イルにもならず、少し

申し上げ新年の挨拶と い年になるようご祈念 皆様にとって素晴らし 最後に今年も会員の

るく元気 SC大阪会長 杉本 茂 な生活を

くの方々が参加しやす い環境づくりをバック 紹介すると同時に、多 テーマのもと、各市町 う!地域づくりを」の 送ることができます。 村老連での取り組みを

アップしてまいります。

この交流に活用できる

3位の氏原さん、5位の岡本さん、杉本茂の0大阪会長、優勝の溝尻さん、左から、4位の岩木さん、準優勝の中田さ

優勝=溝尻正也(貝

どきを受けながら、こ

をお考えの方は、

フ

ポーツの用具の購入

尾和久指導員から手ほ

リー情報センターの西

ムに分かれ、フレンド

さを実感していました。

こうしたニュース

24人の岩手リー SC大阪健康づくり大学校 **Š** ・が誕生

老人クラブの次代の おもちゃ作りを体験。 4日目(10月22日)

(交野市・シニア松塚、 には2つの単位クラブ

いました。

ました(会場は主に府 年10月1日~11月26日 老連から24人が受講し 康づくり大学校」が昨 和3年度「SC大阪健 社会福祉会館)。 に開講され、各市町村 ーダーを養成する令

講師の大北規句雄氏か で、地域の子どもたち 会の松井鴻氏の指導 化を目指して」と題し ら「老人クラブの活性 追手門学院大学非常勤 市立大学非常勤講師· には日本余暇文化振興 た講義を受けました。 には開講式の後、大阪 3日目(10月15日)

1日目(10月1日)

修了生の皆さん

講座として開催され、 れました。SC大阪健 同大学校の受講生24 康づくり大学校の公開 交流会」が昨年11月4 阪府立体育会館で行わ 日、大阪市浪速区の大 阪ニュースポーツ体験

ディスカッションを行 れからの新しい老人ク 河内長野市・南花台双 ラブ活動」をテーマに 告を受けて、各班で「こ 葉会)から活動事例報 その他、仲間づく 9日目(11月26日)の 全員が修了し、最終の C大阪会長から修了証 閉講式では、杉本茂S 書、全講座に出席した 技能を学びました。 所定の課程を受講生

いくことが期待されま中心的な役割を担って 生には各市町村老連で れました。今後、修了 23人に皆勤賞が授与さ 三野重信、 住田隆史

ション、災害への備え、

講生はクラブ運営に役

ノレイル予防など、受

立つさまざまな知識や

す。

りのためのレクリエー

(池田市) 【豊中市】滝下幹司

小林由美子、齋藤ろく子、 【交野市】 菅原幸治、 **山口利子** Н 均 校修了生(敬称略) 阪健康づくり大学 令和3年度SC大

> 【藤井寺市】林 古賀美代子

均

【門真市】神田明子、

出 浩 【羽曳野市】 浜野雅博 【松原市】 阿部敏子、 川秀子

上田正行

滕原儀男 【和泉市】三家邦子、 [富田林市] ,村田節子

(貝塚市) 菊野 栄次

【熊取町】岸本みき子 、阪南市】 榎本邦昭

公式ワナゲとボッチャを体験 SC大阪ニュースポーツ体験交流会

令和3年度「SC大 36人が参加しました。 でいる「公式ワナゲ の一般参加者12人の計 と、パラリンピックの クラブで人気を呼ん のは、今、各地の老人 公式種目である一ボッ 人、各市町村老連から この日、 実施した

原市) 54打【2】(3 制作、 貸し出します

※打数が同点の場合

チャ」。参加者は6チー ニュースポーツの楽し

公式ワナゲの実技

15打) ▽3位=氏原淳 打【2】(3R14打) ▽5位=岡本昌弘(柏 岩木登子(門真市)54 市) 53打【2】(3R 塚市)49打【3】▽準 (3R16打) ▽**4位**= 子 (泉南市) 53打【2】 優勝=中田武重(阪南 音声テープ

どもに帰ったように

の会員は購入費が割弓

小躍りして喜び合い

になります。

ました。

熱戦の末、優勝を射

ぱいにプレーを楽しみ 手100人は元気いっ 各市町村老連の代表選 た。汗ばむ陽気の中、 競技場で開催されまし

はホールインワン数の 合は第3ラウンドの実 多い方が上位。ホール 打数の少ない方が上位 インワン数が同数の場

ていました。

ラウンド・ゴルフ大会」

市の久宝寺緑地・陸上 が昨年10月14日、

ルインワンの数。

敬称略。【】内はホー

入賞者は次の通り。

第 24 回

一SC大阪グ

満尻さん(貝塚市)

すぐに転んでくれまし

R 16 打)

取り組めたのがよかっ た。最後まで平常心で

たと思います」と語っ

溝尻正也さん。 「今日 止めたのは、貝塚市の

は運良くボールがまっ

SC大阪グラウンド・ゴルフ大会

KA」の音声テープを 障害者福祉協会の協 方や、音声テープを必 力で「ねんりんOSA 自由な方に大阪府視覚 いただける場合は、S 要とされる方をご紹介 しています。ご希望の SC大阪は、目の不 無料貸し出しを

3302) へお申し込 みください。 FAX06.6765. 6761·6480 ℃大阪事務局(☎06・

れら2種目の実技を体 好プレーが出ると、子 いに声援を送り合い、 験しました。チーム同 士の対戦試合ではお互 6971·9190)° ターにお問い合わ せください(206・ レンドリー情報セン SC大阪クラブカード

数百年もの1む26基の

応神天皇陵

古市駅/

ふるいちタケル館

羽曳野警察署• 羽曳野市役所•

父の日に

赤シャツ貰い

若がえる

枚

冨田

啓二

ねんりん

選

SC大阪広報部会

年齢

0

丑から寅

き継がないで

コ

口

貝

と人

柏原市

松村美代子

96

人情の優しさ、

愛情

雨伞を

杖代わり突く

見栄っ張り

泉

赤松

対面とオンライ

代表の合田享史氏の

月27日に開催されまし 動』研修会」が昨年10 阪『地域支え合い活 令和3年度「SC大

的に生活支援や友愛活コロナ禍の中でも積極

報交換を行

になって質疑応答と情になって質疑応答と情が必要があるとすがある。

0

どんな時も、 つながりを絶やさない

で府社会福祉会館と対シライス「Zoom」を使った。ビデオ会議システル。ビデオ会議システル。ビデオ会議システルを使った。

悠々クラブ会長の活動を行ってお助け隊」の活動の活動の活動

場参加

SC大阪「地域支え合い活動」研修会

の言永繁敏氏(事例 の言永繁敏氏(事例 の言永繁敏氏(事例) 合い活動」。 オンライ

実績はパソコン関いる。これまでのでいる。これまでのを継続していますの。

ことを手助けする生活の中で困って、 生きがい作り

会長 ・ 受言 吉永繁敏氏の首スマートクラブートクラブ

たっていっている でえない中でもおいれているが進んだことで でもおいかでもおいかでもおいかでもおいかでもおいかでもおいかでもおいかでもおいた。

郡山若松会 (山形県) と

とのオンライン交流会塚(三宅稀三郎会長)と、交野市のシニア松 れました。これは郡山が昨年11月24日に催さ 流の希望が寄せら



(敬称略)。

月17日、香川県高松市県老連主催)が昨年1

ヘクラブ連合会

どで京阪私市駅に集合ビス主催)と、電車なコース(名鉄観光サー

36人が参加しました。
久野市星友連から70
交野市星友連から70
大い他市町村老連から70
大い地市町村老連から70
大い地市町村老連から70
大い地市町村老連から70
大い地市町村老連から70
大い地市町村老連があった。 元サービス主流が設けられ

3 オ を キン ね グ

SC大阪健康ウ ブラ シ

クラブ大会 大会(全老連、香川第50回全国老人クラ 山本善信 (摂海)

表彰を受賞したSC大

私市山手老人クラブ表彰 、真銅忠司(羽 信(摂津市老連

したいと考え、単位クにして若い会員を増やにして若い会員を増や

。好評だったので オン)の教室を始 でスマホ(スマー

(スマー





大阪府内各地と熊本県天草市をビデオ会議でつないで進行

(令和4年6月までに変更)

の受検が必要となります。

~運転免許に関するお知らせ~

◆ 道路交通法改正に伴い、免許更新に係る

⇩

75歳以上で一定の違反歴のある方は、

制度の詳細や新制度開始日は、まだ決まって

おりません。(対象の方には免許更新前に書面

※ その他、安全運転サポート車限定免許の新設

大阪府警察本部 高齢運転者等支援室

制度が、一部変更となります

を送付してお知らせします。)

等を予定しております。

「話のひろば」「ねんりん川柳」投稿募集

神藤

次号(4月1日号)の締め切りは2月1日(火)です。

「話のひろば」(家族や地域の話題など自由テーマで 400字前後)と「ねんりん川柳」(はがきで最大2句ま で)の作品を募集しております。

作品と住所、氏名(川柳はペンネーム可)、ふりが な、年齢、電話番号、所属クラブ名を記入し、

〒542-0012大阪市中央区谷町7丁目4-15大阪府社会福祉 会館内SC大阪事務局「話のひろば係」または「川柳係」 へお寄せください。

※連絡先が不備の場合、掲載できない場合もあります。投 稿多数のときは掲載を延ばすこともあります。原稿の返却 はできません。採否の問い合わせはご遠慮ください。万が

一、掲載作品に対し第三者間に著作権等の疑義が生じても SC大阪は一切の責任は負わないものとします。

いましたが、少しの段いようにと気を付けて日頃からケガをしな

今日も暮

手足伸ばせる

仕舞風呂

泉佐野

の言わ

花に一番

励まされ

茨

中雪牛

見たし三年

米寿待つ

阿吽の妻が

いて安堵

穐山

好奇心

卒寿迎えて

ベル

賞

中谷美也子

と思っていっぱい

うちの猫

診察券を

持っている

阪

粜

好子

が来る

さあ大変だ

マスク何処

兵頭

克己

初80

め歳

ての

歌を作

るシ

枚方市

輝彦

是非お立ち寄

クラブ連合会)

修正、 ただいた。 なたにた。 な

日舌鳥・古市古墳群は、外市の3市にまたがる羽曳野市、藤井寺市、

羽曳野市

丘陵地帯があります。れ、南西部には羽曳野

です。北西部の高鷲地の発祥の地で、最近はの発祥の地で、最近はイチジクの栽培も盛ん

古墳

と豊

富な特産品

観光案内

込む

なった。私は畑を借りいろいろな活動が制限いろいろな活動が制限いろいろな活動が制限いるの主 wえている。家では 20家庭菜園で身体

観光 案内所

道の駅 しらとりの郷・ 羽曳野

ンジである。 した。初めて

いただき、みんれてグラムも追

な加る

譜で

アシンジすると

ませんか。私は内科医 見せてもらいますと、 ちこっちが痒くて困り ありませんが、毎年冬 湿疹の場合はすぐに皮 る程度の人がほとんど 皮膚がカサカサしてい けます。痒いところを ます」という相談を受 んから「からだのあっ になると多くの患者さ 皮膚科は専門では 年をとると皮膚が老

とうございます。 お身体の不調はござい 早々ではありますが、 には

大阪府医師会理事 隆信

したりして対応してい として生活上のアドバ イスをしたり薬を処方 ジュクジュクしてきま

皮膚の表面を覆

す。「乾燥性皮膚炎

湿剤は塗らずに湿疹の

程度に見合ったステロ

膚は心身の健康に重要

痒みのない健康な皮

または「皮脂欠乏性湿

膚科に紹介しますが、 少々の引っ掻き傷など 「かかりつけ医」 痒くて困る 栗山

りすると皮膚が赤く みのために引っ掻いた る状態です。 作乾皮症」と呼ばれ 更に、痒

あけましておめで

が乾燥すると、皮膚の 機能が衰えます。 う皮脂が減ります。 で伸びてきたりすると 起きたり、痒みを感じ 内部にわずかな炎症が た、皮膚の水分を保つ 言われています。「老 る神経が皮膚の表面ま 皮膚 湿疹は、 やすく引っ掻くことが 腹など、皮膚が乾燥し できるところに出やす

るには、 しょう。 重要です。白色ワセリ は適切なスキンケアが いのが特徴です。 なっている場合は、保 用いられます。湿疹に 薬や抗アレルギー剤を ンやビタミンA油軟膏 は「当帰飲子」がよく 服用します。漢方薬で 湿剤を使うのが良いで などの刺激が少ない保 皮膚の乾燥を防ぐに 抗ヒスタミン 痒みを和らげ すい場所は、石鹸もタ とこすらないようにし 湯をしないことが大切 け、ややぬるめで、長法です。熱い湯は避 上がりには保湿剤を優 良いと思います。 でそっと洗うだけでも オルも使わず、湯と手 てください。乾燥しや タオルなどでゴシゴシ 石鹸をよく泡立てて、 です。体を洗うときは、 しく塗りましょう。

ブンを使ってヘルシーに

材料(4人分)

▶里芋 300ℓੈ ▶ひじき(乾燥)3ℓੈ ▶ツナ(缶詰) 75ℓੈ ▶塩·コショウ 各適量 ▶薄力粉:卯・パン粉(ロースト) 各適量

▶サラダ油 適量▶カブラ 20025▶カ リフラワー 200公束 ▶a(だし汁 カップ 1、酒 大さじ 1、塩

▶a(にし汁 カッノ 、 酒 大きし 、 塩 適量、しょう油 小さじ%)
 ▶b(明太子 30½、生クリーム 大さじ 1、レモン汁 小さじ%、塩 適量)
 【ローストパン粉の作り方】
 フライパンにパン粉を入れ、弱火でキップを入れ、弱火でキップを入れています。

作り方(調理時間:約40分)

ツネ色になるまで炒めます。

●里芋は軟らかくなるまで蒸し、皮を むいてつぶします。水で戻したひじ き、ツナを加えて塩、コショウをし、

塩分: 1.2愆 (いずれも1人当たり)

8等分にして丸めます。

❷薄力粉、溶き卵、パン粉の順につけ、 オーブンシートを敷いたオーブン皿 に並べて上からサラダ油をかけま す。230℃前後に温めたオーブンで 約8分焼きます。 **3**カブラは厚めに皮をむいてくし形に

切り、カリフラワーは小房に分け、フライパンに入れ、aを加えてふたを して約5分蒸し焼きにします。ふたを 取り、しょう油を加えて水分がなくな るまで火にかけ、焼き目をつけます。

母器に混ぜ合わせたbを敷き、2を盛 り、❸を添えます。

★提供 大阪ガスグループ福祉財団 大阪ガスクッキングスクール メニュー開発室 チーフ・立光直美

星友クラブ・倉治シニアクラブさせ会、交野市の青山長寿会・幾野間に、高石市の高石市五区しあわ だける方は、下記口座までお振り の多寡は問いません。ご協力いた けぼの会・星田西遊友クラブ・星 実施するための活動資金として、 込みくださいますようお願いいた ご寄付を募集しております。金額 んゆう会・寺みどり会・藤が尾あ に喜んでいただける行事・催しを頂戴した寄付金は、会員の皆様 八切に使わせていただきます。 令和3年9月22日~12月8日の SC大阪では、活動への支援の

の寄付金を寄せていただきました。ご厚意に わらぎ会と4人の方から合計8万6000円友クラブ・天野が原町星友クラブ・妙見東や田山手熟年会・星友クラブ向井田白寿会・森

言うより、

あけましておめでとうございます…と

編

後

記

あけましてもコロナ禍です?

心

という状態です。

使います。

湿疹の状態

が可能になっただけに感じます。3密を

守りながらの行動は、

コロナ騒動以前と

家族の絆

新型コロナウイルス感染症に対する規制 と言うのが良いかもしれません。

は解除されましたが、多少、自由な行動

脚のすねや脇

を使いましょう。 が改善してから保湿剤

つけることは入浴の方

より強くなったと思います。 は大きな変化です。しかし、

日常生活で最も気を

銀行名:りそな銀行 支店名:大手支店 預金種別:普通 □座名:一般財団法人大阪府老人クラブ連合会

□座番号:0104640 サ゛イ)オオサカフロウシ゛ンクラフ゛レンコ゛ウカイ

SC大阪の活動を支援してください お願

ご寄付の

SC大阪クラブカード

平成29年3月までに申し込み された方は有効期間が終了 します。

更新のお知らせを送ります ので、更新の手続きをお願い します。



カード見本

なお、令和元年10月以降の申し込み(更新を含む)には有効期限が ありません。

SC大阪事務局(☎06-6761-6480) 問合せ

●スポンサー御礼

しております。

(広報部会委員・平岡則英)

動のニュースがたくさん届くのをお待ち

と」。小規模ながら、老人クラブの活動が

誰かの言葉に「小さな事からコツコ

んでくれました。

会を開催し、20数人の参加者が笑顔で喜 ブでは昨年暮れに2年ぶりにクリスマス

できるようになりました。皆さんから活

今号で紹介しています。また、私のクラ

対策をしながら事業を行うことができ、

まだ続く規制の中、SC大阪では感染

際には、 サーの皆様のご厚情に深く感謝申し上げます。 ねんりんOSAKA」第179号の発刊の 広告掲載のご協力をいただき、スポン

大阪府老人クラブ連合会