ねんりん OSAKA
大阪府老人クラブ連合会機関紙
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2回（1、7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）

迎春

第1回 公式ワナゲ大会

SC大阪で初めての公式ワナゲ大会が昨年12月9日、大阪市浪速区の府立体育会館で開催されました。各市町村老連から23チーム、130人が出場。選手の皆さんは元気いっぱいに、1人ずつ9本の輪を投げる単独投輪方式で3ゲームにわたってプレーを繰り広げ、笑顔と歓声が広がっていました。

優勝の交野市星友クラブ連合会の皆さん
※前列右側が個人スコア第1位の寺本儀久さん（489点、パーフェクト1回）

入賞チーム

優勝	交野市星友クラブ連合会（交野市）	1400点
2位	つるなんファイブ（和泉市）	763点
3位	マッキーチーム（松原市）	740点
4位	コスモス会（貝塚市）	711点
5位	泉南熊寺郎（泉南市）	689点

※総合得点が同点のときは、選手の合計年齢が高い方が上位。同年齢の場合は、最高齢選手の生年月日が早い方が上位。同じ生年月日の場合は、女性が上位。

明るく楽しいクラブ活動を目指して

SC大阪会長　杉本 茂

新年あけましておめでとうございます。会員の皆様方には健やかに新しい年をお迎えになられたこととお喜び申し上げます。

令和4年度は「老人クラブ活動サポート事業」の初年度にあたり、昨年7月からの単位クラブへのアンケート実施、その集計結果を踏まえて市町村老連との相談会を11月から行っています。

この事業は高齢者が増加しているにもかかわらず、会員の減少、また単位クラブの休止・解散など厳しい状況を踏まえ、単位クラブが抱える問題に対する支援策を検討実施し、老人クラブの活動維持・活性化をはかるものです。

令和6年度末までに大阪府内の全市町村老連で相談会を行う予定です。

この事業を通じて更に明るく楽しいクラブ活動を目指しています。是非皆様のご理解ご協力をお願いします。

最後になりましたが、本年も皆様にとりましてより良い年になりますように心より祈念しまして新年のご挨拶とさせていただきます。

新年あいさつ

「健康・長寿社会」の実現に向けて

大阪府知事

あけましておめでとうございます。

老人クラブの皆様には、長引くコロナ禍においても、感染対策を行いながら健康づくりや社会参加、地域の暮らしを豊かにする活動に積極的に取り組んでおられますことに、心から敬意を表します。

さて、大阪府では、令和5年度を、開催まで2年に迫った大阪・関西万博のインパクトを最大限に活かし、さらなる大阪の成長・飛躍に向けた土台づくりに果敢に挑戦する年と位置付け、健康長寿社会の実現に向けて、府民の生活や健康を支える取組みの充実を図っているところです。

一人暮らしの方への声かけや訪問、登下校の見守りなど皆様の日々の支え合いの活動は、地域における府民一人ひとりの健康維持・増進につながるとともに健康長寿社会の実現に大きく寄与するものであり、今後更なるご活躍を期待申し上げます。

結びに、貴会の益々のご発展と、本年が皆様にとって実り多い年となりますよう、心からお祈りいたします。

SC大阪 事業報告短信

健康づくり大学校

令和4年度のSC大阪健康づくり大学校が昨年9月30日～11月25日に開講され、各市町村老連から20人が受講しました（会場は主に府社会福祉会館）。これは、次代の老人クラブを担うリーダーを養成するために毎年行われているものです。全9日間で「老人クラブの活性化」「世代間交流」「仲間づくり」「フレイル予防」など、老人クラブの運営に役立つ多彩なテーマの講座が展開され、受講生全員が所定の課程を修了しました。

修了生の皆さん

修了生の声

紀伊野マスヱ

毎回、いろんなことを学ぶことができ、手作りおもちゃの「ストローとんぼ」は早速、子どもたちとの交流に活用しました。薬の正しい使い方や、効果的なダイエット法については資料にして地域で伝えたいと思います。

西脇繁勝

老人クラブの活性化と、各個人で健康寿命を延ばすことを頑張っていくことが大事だと思いました。お互いのコミュニケーションの中で身をもって公式ワナゲやボッチャなどの実技を学べたことも、何よりの経験でした。

令和4年度SC大阪健康づくり大学校修了生（敬称略）

【豊中市】新堂孝士、大田　忠、佐藤やよい
【茨木市】垣内英雄
【枚方市】松永安司
【交野市】八重尾　徹
【門真市】小川正幸、紀伊野マスヱ
【四條畷市】神山朋代、福嶋邦子、北口稔一
【藤井寺市】長戸隆司
【松原市】安芸和子、濱本眞喜子
【羽曳野市】福田慶子、阪井新二
【大阪狭山市】西脇繁勝
【和泉市】池邊久雄、勝尾　勝
【熊取町】鮫島三千代

ニュースポーツ体験交流会

SC大阪健康づくり大学校の公開講座として令和4年度ニュースポーツ体験交流会が昨年11月18日、大阪市浪速区の府立体育会館で開かれ、同大学校の受講生20人、各市町村老連からの一般参加者17人、SC大阪若手委員7人の計44人が参加しました。講師を務めたのは、フレンドリー情報センターの西尾和久氏。西尾氏の親しみやすい指導を受けて、参加者は「公式ワナゲ」「ボッチャ」の2種目の実技を楽しみながら学びました。

ボッチャの実技

グラウンド・ゴルフ大会

第25回SC大阪グラウンド・ゴルフ大会が昨年10月13日、八尾市の久宝寺緑地・陸上競技場で開催され、各市町村老連の代表選手261人が競いました。優勝を射止めたのは、松原市の池川厚子さん。本大会で女性の優勝は初めてのことです。

左から、5位の大和さん、3位の渡邊さん、優勝の池川さん、杉本茂SC大阪会長、準優勝の前塚さん、4位の橘さん

入賞者は次の通り。敬称略。【　】内はホールインワンの数。

優勝＝池川厚子（松原市）50打【3】▽**準優勝**＝前塚嘉一（阪南市）51打【3】▽**3位**＝渡邊正信（守口市）52打【3】▽**4位**＝橘一實（泉佐野市）52打【3】▽**5位**＝大和正博（泉南市）52打【2】

全国老人クラブ大会

全老連創立60周年記念・全国老人クラブ大会が昨年11月8日、東京都の国技館で開かれ、SC大阪から8人が参加しました。同大会でのSC大阪の表彰者は次の通り。

SC大阪の参加者

厚生労働大臣表彰

育成功労者表彰
縄田榮（SC大阪評議員）、松井勝彦（SC大阪監事）

優良単位クラブ表彰
倉治シニアクラブさんゆう会（交野市）

優良老人クラブ連合会表彰
和泉市老人クラブ連合会

全老連会長表彰

育成功労表彰
大久保悦子（SC大阪副会長）、山本賢（SC大阪理事）

優良老人クラブ表彰
八雲北二若葉会（守口市）

優良郡市区町村老人クラブ連合会表彰
富田林市老人クラブ連合会

機関紙『ねんりんOSAKA』は年2回の発行に変わります

機関紙『ねんりんOSAKA』は、スポンサーの皆様からの広告料を財源として制作・発行しています。ところが、令和2年からの新型コロナウイルス感染症の世界的流行の影響で、広告収入が著しく落ち込んでおり、発行費用の確保が難しい状況が続いています。

これまでページ数の縮小、用紙の見直しなどで経費節減に努めてきましたが、依然として収支が厳しいため、今年から発行回数を年4回（1月・4月・7月・10月）から年2回（1月・7月）に変更することで、発行を維持することにしました。次号は7月1日発行となります。単位クラブを通じて全会員に届けるという配布形態は変わりません。

発行回数は減りますが、編集のあり方を再考して皆様の日々の老人クラブ活動に生かせる情報はむしろ充実させ、また、ホームページも活用して時宜を得た情報発信を行い、単位クラブと市町村老連の活性化により役立つ機関紙をめざして取り組んでまいります。どうか事情をご理解のうえ、これからも引き続き、ご愛読をお願いいたします。

機関紙「ねんりんOSAKA」は1月・7月発行になります。

オンライン併用で開催

ＳＣ大阪「地域支え合い活動」研修会

「いま、求められている生活支援活動」について学習

ＳＣ大阪の令和4年度「地域支え合い活動」研修会が昨年10月27日に開催されました。昨年度と同じく会場参加とオンライン参加（Ｚｏｏｍミーティング）の併用方式で実施され、府社会福祉会館の会場に22人が、オンラインで43人が参加しました。

研修会のテーマは「暮らしの中の困りごとを助けます！――いま、求められている生活支援活動」。まっすぐプランニング代表の合田享史氏のコーディネートの下、高齢者の暮らしの中のちょっとした困りごとを支え合う生活支援活動について、先進事例の報告に学びました。

事例発表から

（事例1）「お助けクラブ」と「お手伝いクラブ」

交野市 私市山手老人クラブ 前会長・私市小学校区福祉委員会 副委員長 廣田　司氏（右）

私市小学校区福祉委員会 委員長 大西幸夫氏（左）

私市山手老人クラブでは、ものづくりが得意な会員が中心になって、日常のさまざまな困りごとを仲間同士で助け合う「お助けクラブ」の活動を平成26年に始めた。その後、私市小学校区福祉委員会でも同様の活動「お手伝いクラブ」を29年から始めている。

「お手伝いクラブ」の支援対象は小学校区内の低所得者か高齢世帯。すべて無償で支援を行っている。具体的な依頼内容は、①家具の移動や処分、②庭木のせんてい・草刈り、③蛍光灯・電球の取り替え、④簡易な作業（側溝の雑草が取れない、器具を深い側溝に落とした、鍵がうまく開けられない）、⑤家具の固定など。

（事例2）マイナポイントの取得手続きを支援

池田市 新町三寿会 副会長 前川吉晴氏

新町三寿会では、ちょっとした助っ人事業として、①ワンストップへルプ事業（高圧洗浄機、高所の枝切り、充電器など器具の貸し出し）、②ゴールデン食堂（子ども食堂の高齢者版。行政や地域の情報を伝える場でもある）、③地域単位での集団ワクチン接種、④マイナポイント付加支援事業を行っている。

マイナポイント付加支援事業は、マイナンバーカード取得による最大2万円分のマイナポイントを受け取れる資格があるのに、どうしたらいいのかわからないという人が多いので、その手続きをお助けしようと始めた。

池田市友愛連のサロンでお助けコーナーを設け、支援を行っている。

あなたのクラブでも公式ワナゲを始めませんか？

ＳＣ大阪では、老人クラブでみんなが楽しめるレクリエーションスポーツとして、公式ワナゲの普及を進めています。昨年は第1回ＳＣ大阪公式ワナゲ大会を開催し、大いに盛り上がりました（1面参照）。あなたのクラブでも始めてみませんか？

第1回 SC大阪公式ワナゲ大会より

講習会キャンペーン実施中

フレンドリー情報センターが行っている出前講習会で、まず、体験してみてください。令和6年3月31日までのキャンペーン期間中は、講師派遣費用（5000円）のみで受講できます。

お問い合わせ・申し込みは
特定非営利活動法人フレンドリー情報センター（担当：西尾）
☎ 06-6971-9190　FAX 06-6981-7470

市町村だより

みずほ教育福祉財団助成「地域支え合い応援事業」

多彩な内容の健康サロン

茨木市 庄栄地区老人クラブ連合会

茨木市の庄栄地区老人クラブ連合会（山口均会長）では、みずほ教育福祉財団の「地域支え合い応援事業」の助成を受けて、高齢者の集いの場「いきいき健康サロン」を昨年5月から開いています。

これは、地域の一人暮らしや高齢者世帯の人たちの「行くところがない」「話し相手がいない」「一人で寂しいと」という声に応えて、気軽に立ち寄れる居場所を提供することで、外出の機会をつくり、楽しく穏やかなつながりや見守り合いができるようにと企画したもの。対象は、老人クラブがない地域も含め、校区内の65歳以上のすべての住民です。

敬老の日にマニキュア体験

サロンは毎月第2・第4の火曜・木曜に市立庄栄コミュニティセンターで開催。毎回、15～20人の参加があります。活動メニューは栄養講座、口腔ケア講座、転倒予防体操、脳トレ、防災情報、映画観賞、健康落語など多彩な内容で、つねに目先を変えることを心がけています。

昨年11月10日には、茨木シニアＩＣＴアソシエーションの皆さんをゲストに迎え、スマホの体験会を実施しました。会場のＷｉ-Ｆｉに接続することから始めて、音声入力で情報を検索する練習。スマホに「総持寺でケーキのおいしいところ」と話しかけると、なじみのケーキ屋が出てきたり、「エッフェル塔と話しかけると、パリの地図が出てきたり……。参加者の皆さんは、未知の世界との出会いを夢中になって楽しんでいました。

スマホの体験会

いまの課題は、参加する人がまだまだ限られていること。庄栄校区自治会連絡協議会の協力も得て、広く参加を呼びかけていきたいと考えています。

ＳＣ大阪支援事業

地域で活躍する団体へ

藤井寺市 野中遊楽会

藤井寺市の野中遊楽会（林　均会長）では、70代前半の若手が役員を2年前から引き継ぎ、ＳＣ大阪の「健康づくり・介護予防活動及び地域支え合い活動支援事業」を活用して、会員のニーズに応える活動を積極的に展開しています。

まず取り組んだのが、グラウンド・ゴルフの活動再開です。同会では担い手不足のために何年も活動が途絶えていましたが、会員からの「また、やりたい」という声に応え、地域住民を対象に体験会を催して参加希望者を集め、グラウンド・ゴルフクラブを復活。現在、70～90代の29人のメンバーが和気あいあいとプレーを楽しんでいます。続いて、グラウンド・ゴルフが体力的に難しい会員向けに公式ワナゲのサークルも立ち上げました。

野中宮山児童公園の清掃を終えて

人の役に立てることが生きがいにつながるという考えから、地域貢献にも前向きに取り組んでいます。グラウンド・ゴルフクラブが活動している野中宮山古墳の児童公園を、地域の皆さんに気持ちよく利用していただけるよう、活動の前にみんなで清掃を行うようにして、感謝されています。

昨年11月には、コロナ禍で行事ができていなかった子ども会に企画を持ちかけ、小学生との交流イベントを実施。遊楽会会員が手作りおもちゃや折り紙などを子どもたちに教え、世代を超えたふれあいが広がりました。

子どもたちと昔遊びで交流

「地域で活躍するバイタリティあふれる団体でありたい」と林会長は話します。活動が盛り上がってきたことで、会員数も、令和3年度の94人から103人（令和4年10月現在）に増えました。

話のひろば

年齢、日付等は投稿時のものです

人間の可能性

豊中市　千野和子（82）

すごいテレビ番組を見た。内容はあるリハビリ病院のルポである。

1人の医学博士に理学療法士と作業療法士の3人1チームで、患者の機能向上・目標達成に向けてリハビリを追求するというシステム。例としてAさん（女54歳）は脳梗塞で左手、左足がマヒのため車いす生活。希望は自立して生活したい。

Bさん（男61歳）は脊髄損傷で歩行不能、両手も少ししか動かず。希望は美容理髪師として職場復帰すること。

Cさん（女100歳）は寝たきりになりたくないという希望。

以上3人の日常のスサマジイリハビリメニューに私はびっくりした。もう涙が出るほどの努力!!　……そして、3人とも自立して歩いた。私の主人が初めて歩いたときのあの光景がよみがえって胸に迫ってきた。

そうだ!!　主人は脊髄硬膜膿瘍を患い、両手両足マヒで5年間闘病し、自力で立ち上がり歩いたのだった。医師が奇跡だと言ってくれたが、私は、その全プロセスを知っていて、人間の限りない可能性を見つめ自分と闘っていた主人。あゝ、私は、今、とても勇気が湧いているのを感じる。私も頑張るよ!!90歳まで自立して生きねば……と覚悟を固めた!!

（浜ときわ会）

お知らせ

「話のひろば」次号（7月1日付）のテーマは自由。家族や地域の話題など、400字前後でまとめてご応募ください。氏名のふりがな、年齢、電話番号、所属クラブ名も記入。締め切りは5月1日（月）。連絡先が不備の場合、掲載できないことがあります。また、投稿多数のときは掲載を延ばすこともあります。ご了承ください。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。

送り先　〒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

機関紙「ねんりんOSAKA」は1月・7月発行になります。

機関紙「ねんりんOSAKA」は1月・7月発行になります。

最新のお知らせなど役立つ情報がいっぱいです
ＳＣ大阪のホームページをご覧下さい
「SC大阪」と検索すると見つかります。
ＳＣ大阪　検索

ねんりん川柳

足腰が悪いかわりに口達者
今年こそマスク美人を卒業す
来世はお友達でと妻が言う
寝返りも子供の様に行かぬ身を
米寿成る長寿も先祖一となる
一日をだいじに生きる老い二人
初日の出世界平和の盾となり
ひょいと出た言葉の裏にある本音
意気込んだ断捨離出来ず又しまう
人の世を泳ぎ生き来て喜寿になり

選　SC大阪広報部会

熊取　坂口伊佐雄
和泉　伊東　恵子
八尾　田尾　暉年
岬　安倍田鶴子
門真　兵頭　克己
貝塚　樽谷けい子
守口　木下　義之
泉佐野　休井嘉代子
藤井寺　的場　節子
豊中　安本　重子

川柳作品募集

投句は最大2句まで。はがきに作品、住所、氏名（ペンネーム可）、ふりがな、年齢、電話番号を書き、SC大阪事務局「川柳係」（〒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）へお寄せください。万一、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。次号（7月1日付）の締め切りは5月1日（月）です。

「ごみゼロ」の日　皆さん参加を！

5月30日は「ごみゼロ」の日です。

この運動は、「地域環境のために」と、SC大阪の提唱で始まった、老人クラブの大切な社会貢献活動の一環です。毎年、この日は府内各地のクラブ会員が身近な空き地や公園、神社、道路、用水路、ターミナルなどで清掃や草刈り奉仕をしています。

各自が運動意識を持ち、道端のごみ拾いなど、できる範囲で環境美化に取り組みましょう。

音声テープ貸し出します

SC大阪は、目の不自由な方に大阪府視覚障害者福祉協会の協力で「ねんりんOSAKA」の音声テープを制作、無料貸し出しをしています。ご希望の方や、音声テープを必要とされる方をご紹介いただける場合は、SC大阪事務局（☎06・6761・6480、FAX06・6765・3302）へお申し込みください。

健康維持に「かかりつけ医」を

大阪府医師会長
高井　康之

新年あけましておめでとうございます。健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。昨年9月より新たに大阪府医師会長に就任いたしました高井康之と申します。皆さまの健康をお守りできるよう本年も活動してまいります。

さて、2023年は癸卯（みずのと・う）で、「これまでの努力が花開き、実り始める」といった縁起の良い年だそうです。新型コロナウイルス感染症が世界で猛威を振るい、3年となりました。つらい時期を過ごすことになりましたが、ワクチンが開発され、治療法も確立してきました。こうした努力が実を結び、明るい1年となることを願うばかりです。

日本の平均寿命・健康寿命は世界トップクラスで、人生100年時代となりました。長くなった老後を明るく過ごすには、やはり「健康」が大切です。

では、どうすれば健康を保てるのでしょうか。皆さまは「フレイル」という言葉をご存じですか？　健常と要介護の中間の状態のことで、この期間を予防することが重要になります。まずはバランスの良い食事。特にタンパク質をしっかり取るようにしてください。体重1キログラムにつき、1～1・2グラム、例えば50キログラムの方なら、1日50～60グラムを取ると良いですね。あとは、運動して筋力をつけること。そして、社会とのつながりを大事にすることです。友人やご近所の方、ご家族など、メールや手紙でもつながりを持ち続けることが大切です。

もう一つ、「かかりつけ医」も肝要です。かかりつけ医は、患者さんの健康状態をはじめ、病歴、服用中の薬、家族構成など、いろいろな情報を把握しています。最新の医療情報を熟知し、必要な時には専門医、専門医療機関を紹介し、また福祉につなぐ役割も担います。

医師会では、地域住民の皆さまから信頼されるよう、「かかりつけ医機能」を維持・向上するための研修も行っています。健康に不安が生じた時、一番頼れる存在となることを目指しています。

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　ため込まず

SC大阪の活動を支援してください　ご寄付のお願い

SC大阪では、活動への支援のご寄付を募集しております。金額の多寡は問いません。ご協力いただける方は、下記口座までお振り込みくださいますようお願いいたします。

令和4年9月13日～12月9日の間に、単位クラブの倉治シニアクラブさんゆう会（交野市）から1万円の寄付金を寄せていただきました。ご厚意にありがたく感謝申し上げます。

銀行名：りそな銀行　支店名：大手支店
預金種別：普通　口座番号：0104640
口座名：一般財団法人大阪府老人クラブ連合会
ｻﾞｲ）ｵｵｻｶﾌﾛｳｼﾞﾝｸﾗﾌﾞﾚﾝｺﾞｳｶｲ

編集後記

新年、明けましておめでとうございます。過去3年の間、猛威を振るった新型コロナの懸念がいまだになくなりません。まだまだ気を付ける必要があり、一日も早く老人クラブの活動を安心してできる日が訪れてほしいです。

さて、この「ねんりんOSAKA」は、これまで年4回の発行をしておりました。しかし、コロナ禍で制作・発行の財源である広告料の確保が難しく、今年から年2回（1月と7月）の発行に変更せざるを得ない状態になりました。

発行回数は減っても、広報の機能は低下させず、一層の充実を図るように、広報部会一同、努力いたします。今後とも、よろしくご協力をお願いいたします。

（広報部会副部会長・福塚　充）

●スポンサー御礼●
「ねんりんOSAKA」第183号の発刊の際には、広告掲載のご協力をいただき、スポンサーの皆様のご厚情に深く感謝申し上げます。
大阪府老人クラブ連合会

機関紙「ねんりんOSAKA」は1月・7月発行になります。