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）

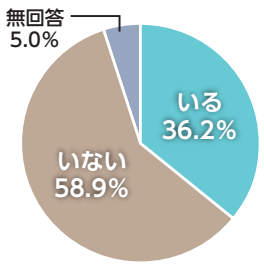
あなたのクラブでは、どうですか？

老人クラブ活動サポート事業
単位クラブの現況と課題についてのアンケート 集計結果から

SC大阪では、令和４年度から３カ年計画で進めている「老人クラブ活動サポート事業」の中で、大阪府内（大阪市、堺市を除く）の単位クラブを対象にアンケート調査を実施しました。その結果から、老人クラブがいま抱えている課題がみえてきます。

対象数:3,083クラブ　回収数:2,073クラブ

現会長を継ぐ次期会長の候補者はいますか

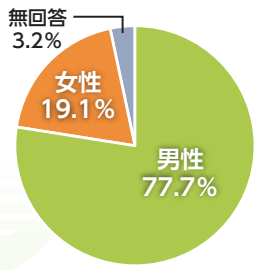


後継者がいないクラブが約６割

会長の後継者がいないクラブが全体の約６割。このままだと、将来的に多くのクラブで活動が継続できなくなるかもしれません。私たちのクラブ活動をどうやって引き継いでいくか、みんなで考えていくことが必要です。

円グラフの数値(%)は小数点第2位以下を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合もあります。

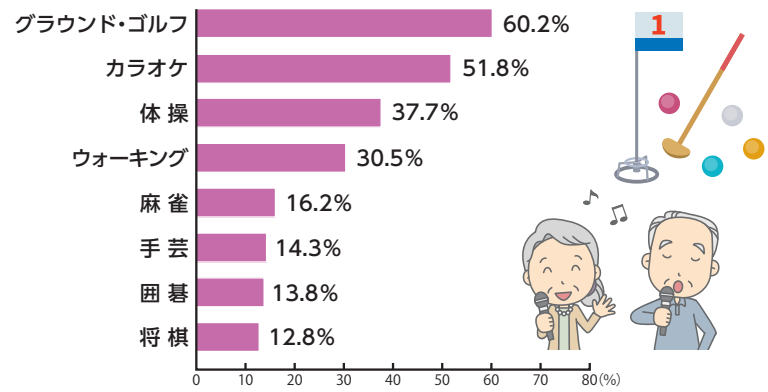
会長の性別



まだまだ少ない女性会長

女性が会長を務めているクラブは、全体のわずか２割未満。しかし、老人クラブ会員の６割以上は女性です。その声を生かしてクラブを活性化させるためには、女性がもっとリーダーになっていくことが必要です。

サークル・同好会で行っている活動（上位8位）



サークル活動で多いのはグラウンド・ゴルフ、カラオケ

これら上位の活動は、以前から老人クラブで人気のある活動です。ただ、時代の変化の中で高齢者の生活も志向も多様化してきています。いまの会員のニーズに対応して、新しい活動に取り組んでいくことも大切です。

ここに掲載したのはアンケート結果の一部です。すべての集計結果は冊子にまとめ、市町村老連を通じて各単位クラブに配布します。また、SC大阪のホームページにも掲載します。

みんなで考えませんか？
アンケート結果からみえる老人クラブの課題

❶ 女性リーダーの活躍をどう進める？

女性が会長職に就くことで後継者問題が解決した事例がいくつも報告されています。女性リーダーの活躍をもっと進めましょう。

❷ 会員のニーズに応える活動をどうつくる？

コロナ禍の中でもスマホ教室、塗り絵など新しい活動を始めて会員を増やしたクラブもあります。そうした活動をつくりましょう。

❸ クラブのPRの手段をどう広げていく？

会員増強のための活動は、多くのクラブでは「役員・会員からの声かけ」のみです。その他の効果的なPR手段も工夫しましょう。

❹ 会長の業務を共有できる仕組みをどうつくる？

ほぼ会長１人で業務を担っているクラブも多いようです。活動の継続のために、みんなで業務を共有する仕組みをつくりましょう。

❺ 事務作業の負担をどう軽減する？

後継者不足の要因の１つが事務作業の負担です。負担の軽減に向けて、スマホの活用など作業のデジタル化も検討しましょう。

老人クラブ活動サポート事業の今年度の取り組みについては４面参照

令和5年度評議員会
新年度事業計画などを承認

SC大阪の令和5年度評議員会が5月26日、府社会福祉会館で開かれました。

当日は評議員25人のうち18人が出席。議長に岡崎要氏（太子町老連会長）、議事録署名人に阿瀬田親満氏（四條畷市老連会長）、柴田正明氏（高石市シニア連会長）を選出して議事を進行し、すべての議案が原案通り承認されました。

〈承認された議案〉
①令和4年度事業報告
②令和4年度決算報告・公益目的支出計画実施報告
③令和5年度事業計画
④令和5年度予算
⑤評議員の選任

※詳しくはSC大阪ホームページをご覧ください

SC大阪 今年度の重点的な取り組み

1　「＋1（プラスワン）友だち入会作戦」の推進

会員増強運動スローガン「＋1（プラスワン）友だち入会作戦～会員一人が、一人の友だちにクラブ入会の声かけを～」に基づき、会員増強の取り組みを推進する。

2　単位クラブの活性化に向けた支援策の検討

大阪府委託事業「老人クラブ活動サポート事業」でアンケート調査の結果分析や各市町村老連の情報共有会で意見を聴取。単位クラブが抱える課題やニーズを把握し、クラブ活動の継続・活性化に向けて支援を検討する。

3　ニュースポーツ「公式ワナゲ」の普及促進

フレンドリー情報センターと連携し、第2回公式ワナゲ大会の開催、単位クラブ・市町村老連で講習会の実施、さらに公式ワナゲ普及員の養成などを展開する。

SC大阪 新役員

評議員
泉　久雄（豊能町）
戸瀬静彦（箕面市）
＝敬称略

※任期は令和6年5月定例評議会終了まで
赤阪チヨ子（和泉市）
＝敬称略

※任期は令和8年5月定例評議員会終了まで

市町村老連 新会長

戸瀬静彦（とせしずひこ）氏
（箕面市）

泉　久雄（いずみ　ひさお）氏
（豊能町）

座談会
女性の活躍で老人クラブを元気に！

いま求められている女性リーダーの活躍を進めるには、どんなことが必要でしょうか？　SC大阪の女性部会長と、女性として市老連会長を務めるお二人とで語り合っていただきました。

とき　令和5年5月1日
ところ　SC大阪事務局

出席者

大久保悦子氏
SC大阪副会長・女性部会長
守口市老人クラブ連合会副会長・女性部会長

山岸眞弓美氏
門真市老人クラブ連合会会長

田中優子氏
富田林市シニアクラブ連合会会長

進行：杉本茂氏
（SC大阪会長）

女性部会として独自の活動を展開

――最初に、それぞれの市老連での女性リーダーの活動状況をお聞かせ願えますか。

大久保　守口市は91の単位クラブがあり、その中で女性の会長が37人います。また、市老連の女性部会がきちっと組織化されていて、地域ごとに4ブロックに分け、それぞれに役員が4人ずつ付いて、サロン活動、体操、歩こう会など独自の活動を展開し、市老連の中でも活躍の場を広げています。

山岸　門真市は112の単位クラブがある中で、女性の会長が47人います。市老連の役員は理事21人のうち6人が女性です。女性部会には50数人の会員がいて、カラオケ、手芸教室、いきいき体操、料理教室、教養講座など女性部会主催の行事を行っています。

田中　富田林市は80の単位クラブの中で、女性の会長はわずか13人です。でも、私が12年前に単位クラブの会長に就任したときは女性は3人だけでしたから、それから思えば、増えてきています。市老連の役員は理事30人のうち9人が女性です。女性部は13人で、先日、部員の1人が、いったん解散した単位クラブの会長を引き継いで復活させました。

女性は段取りが早く、時間の使い方が上手

――守口市と門真市では女性の会長の割合が約40％ということで、これは大阪府の平均の約19％の倍以上です。富田林市でも増えてきているとのことですが、このように女性がリーダーになっていくことは、老人クラブにどんなメリットがあると思われますか。

大久保　この座談会にあたって、市老連の事務局長と話し合い、女性会長のメリットを考えてみましたので、紹介したいと思います。

①各会員に対して、きめ細やかな対応ができる
②各会員の相談事に親身に対処している
③総会員の74％が女性であることから女性会長に対して信頼が厚い
④行事遂行にあたって誠実に取り組んでいる
⑤行事遂行にあたって参加率が高い
⑥平均寿命の長さから理解できるように女性のほうが体調について

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。

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。

第2回 SC大阪公式ワナゲ大会

日程　12月8日（金）
場所　府立体育会館

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。今回は一緒に参加しませんか。

お問い合わせ・申し込み
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　FAX06-6981-7470

「＋1（プラスワン）友だち入会作戦」のA3サイズポスター（2種類）ができました

地域のシニアクラブの活動拠点などに掲示し、会員増強の取り組みにご活用ください。

2種類を1セットにして、ご希望の方にお送りします。

お申込み・お問合せはSC大阪事務局まで
☎06-6761-6480

数はご相談ください

※ポスターがなくなり次第、終了させていただきます

お互いにサポートし合える体制を

は良好である

このようにメリットがたくさんあり、全般的に女性会長が多いほど、市老連の運営はやりやすいという結論になりました。

田中　いま、おっしゃった、「各会員に対して、きめ細やかな対応ができる」というのは、これからの老人クラブに求められる大切な役割だと思います。私の単位クラブでは、会員が高齢化している中で、お互いに支え合って暮らしていける地域にしようということで、きめ細やかな声かけと、みんなが「お節介おばさん」になることを呼びかけています。それが、いちばんできるのは女性です。

大久保　守口市老連では、独居の人への友愛訪問を女性部会が担っています。独居の人は話し相手がいないから、寂しいんですね。そこへお話をしに行って、顔を見せると、ほっとして喜んでくださいます。そうした人への対応は、女性が向いていると思います。

大久保悦子氏

山岸　「各会員の相談事に親身に対応している」ということでは、市老連の女性の役員さんの中でもめごとが起こったとき、私が女性だから、いろんな悩みを聞いてもらえてスムーズにいくようになったと、よく言われます。男性からも相談をしょっちゅうしていただけるので、話しやすいのかもしれません。

山岸眞弓美氏

田中　富田林市では、まだまだ女性が会長にはなりにくい土壌がありますが、でも、単位クラブで実際にいろいろ動いているのは女性です。だんじりや、とんど祭りのときも、女性が炊き出しをしてくださっています。

山岸　やっぱり女性は段取りが早いし、フットワークが軽いですよね。日ごろ家事をしているからか、時間の使い方が上手です。

——女性が活躍することのメリットをいくつも挙げていただきました。私の地元のクラブでも、女性に任せたら、いろんな気づきをして、いままでやっていなかったことを探してくるので、活動の幅が広がるというメリットを感じています。しかし、女性のリーダーはまだまだ少ないのが現状で、今後、女性がもっとリーダーとして力を発揮するには、どんなことに取り組むべきでしょうか。

山岸　門真市でも、男性でないと会長になりにくい地域もありますが、でも、そんな地域でも、少しずつリーダーが女性に変わっていっています。これからは男性の役目、女性の役目にこだわらず、お互いにできることを協力していくべきだと思います。私も、4人の副会長にアドバイスしてもらったり、相談に乗ってもらったりしているおかげで、市老連会長の職務を務めることができています。

田中優子氏

田中　私は幸せなことに、市老連の2人の副会長がすばらしい男性で、ずっとフォローしてくださっています。市老連会長を継ぐことになったとき、「田中さんが会長を引き受けるんやったら、おれが支える」と言ってくださったことが心強かったです。だから、男とか女とかに関係なく、役員の中でお互いにサポートし合える体制が大切で、市老連の活動方針も私1人で決めるのではなく、毎月の本部役員会で話し合いますし、今年から組織強化部会というのを作り、意見を出してもらうようにしました。今後、この部会に女性をもっと誘っていきたいと思っています。

大久保　最初にお話ししたように、守口市老連の女性部会は組織化されていて、毎月第3月曜に会議を開き、そこで各ブロックの活動報告をしてもらい、お互いに刺激し合っていて、それでみんなとても元気で、仲がいいんです。この取り組みを続ける中で、次代の女性リーダーを育てていきたいと思います。

——皆さん、ありがとうございました。これからの老人クラブは、従来の活動の踏襲ではなく、新しい発想で取り組んでいかなければなりません。その点で、女性リーダーの皆さんの活躍に大いに期待しております。

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

老人クラブ活動サポート事業
――今年度の取り組み――

SC大阪では、大阪府から委託を受けて、さまざまな課題を抱えている単位クラブの運営の支援を図る「老人クラブ活動サポート事業」を令和4年度から3カ年計画で実施しています。

2年目の今年度は、各市町村老連を対象に次の事業に取り組みます。皆様のご協力をお願いいたします。

※1面に関連記事あり

「情報共有会」の実施

昨年度から引き続いて、老人クラブ活動支援委員会委員、SC大阪が市町村老連に赴き、単位クラブが抱えている悩みや課題をお互いに共有する「情報共有会」を実施します。（15市町村老連で実施予定。表参照）

「フォローアップ相談会」の実施

「情報共有会」を実施済みの市町村老連を対象に、単位クラブの活性化に向けた具体的な支援を行う「フォローアップ相談会」を実施します。

内容は、後継者問題や会員増強の好事例の検討会、スマホ活用のリーダー養成講座、ニュースポーツの講習会などのメニューを用意し、市町村老連の要望に応じて決定します。（20市町村老連で実施予定）

情報共有会　実施予定市町村

令和４年度（実施済）	令和５年度	令和６年度
豊能町	池田市	箕面市
豊中市	枚方市	摂津市
島本町	守口市	門真市
交野市	羽曳野市	八尾市
大東市	河南町	柏原市
四條畷市	富田林市	太子町
藤井寺市	和泉市	大阪狭山市
松原市	貝塚市	忠岡町
河内長野市	熊取町	泉佐野市
高石市	阪南市	泉南市
泉大津市	吹田市	岬町
田尻町	高槻市	能勢町
	茨木市	寝屋川市
	千早赤阪村	東大阪市
	岸和田市	

もっと親しみませんか？スマホ

いま、各地の老人クラブで、スマホ（スマートフォン）の使い方を学ぶ活動が人気です。その活動の現場を取材しました。これらの取り組みを参考に、あなたも仲間とともにスマホに親しんでみませんか。

みんな、好奇心いっぱい
豊中市　上野楽寿会「スマホ同好会」

上野楽寿会（井谷弘治会長）では昨年10月、趣味クラブの1つとしてスマホ同好会を立ち上げ、毎週木曜日に活動しています。

活動を始めたきっかけは、多くの会員がスマホを持っているものの、使い方がわからなくて困っていたことから。そこで、みんなでスマホを学べる場として同好会を発案し、会員に参加を呼びかけたところ、すぐに15人が集まりました。その後も参加希望が続き、昨年度中にメンバーは20人に増えました。

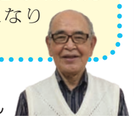
毎週の同好会では、①スマホの基本、②アプリ追加、③LINE、④グーグル検索・ユーチューブ、⑤写真・ビデオ、⑥スマホ決済と、月ごとにテーマを設けて、生活に役立つ一通りの機能をじっくり学びます。講師を務めるのは上野楽寿会副会長の谷内増夫さん。

参加者の皆さんは好奇心いっぱいに、メモをとりながら谷内さんの説明を聴きます。わからないところがあれば、そこは同じ老人クラブの会員同士、気兼ねなく質問できます。質問の声が上がると、谷内さんが寄り添って、いっしょにスマホをさわりながら問題解決。参加者同士で教え合う場面もあります。

今年3月までの半年間で基礎的な内容を学び終えたので、さらに深く学びたい人には「応用コース」に進んでもらい、4月から新しく10人のメンバーを加え、あらためて「基礎コース」をスタートさせました。こうして、それぞれの理解度に合わせて学び続けられる場を提供しています。

スタッフから一言

スマホの使い方を学んでも、すぐに忘れてしまうと嘆く方もいますが、高齢者なんだから、それは誰にでもあること。忘れても、繰り返し学び続けようという意欲が大切です。きっと毎日が楽しく、便利になりますよ。



世話人
谷内増夫さん

参加者の声

M.K.さん

スマホを使っていたら認知症予防になるし、交友関係も広がると思って参加しました。いちばんよかったのが、ショートメールやLINEで知人に連絡できるようになったことです。これまでは主に固定電話を使っていましたが、昨今は特殊詐欺が心配で電話をとることもためらわれますし、また、電話をかけるときは相手の都合を考えなければならず、気をつかいます。メールやLINEだと気楽に送れるので、便利になりました。

スマホを通じて交流を
河内長野市　荘園町ことぶき会「スマホ交流会」

荘園町ことぶき会（松本守会長）では、会員に喜んでもらい、会員増強にもつながる活動をと考えて、昨年4月、会の重点事業としてスマホ交流会を立ち上げました。

立ち上げに際して、会員全員に意向を聞くアンケートを実施したところ、回答者の7割から「参加したい」という回答があり、大きな手応えを得て活動を始めました。

活動日は毎月第1・第3火曜日。曜日によってメンバーを分けており、第1火曜に17人、第3火曜に20人が参加しています。

その名の通り、スマホを通じて会員の交流を図ることが、この交流会のねらいです。講師が一方的に教えるのではなく、会員から選ばれた8人の「アドバイザー」が、それぞれ自分の担当の参加者と対面しながらスマホの手ほどきをします。顔を合わせておしゃべりする中で、夕食のメニューをインターネットで検索してみようとか、ビデオ電話でお互いの顔を見ながら会話してみようとか、やりたいと思ったことをいっしょにやってみて、自然にスマホに慣れ親しんでいきます。スマホをそっちのけで雑談に花が咲くことも多いですが、それも楽しいひとときです。

スマホ交流会を続けてきた結果、いま、多くの会員がLINEの連絡網でつながっており、会のお知らせなどはスマホを使って送れるようになりました。会員増強にも効果が出ていて、交流会に参加したいという動機で、今年5月までに8人が新入会しています。

参加者の声

阿部忠治さん

1年半前にスマホを買いましたが、使い方がさっぱりわからず、LINEのメッセージが来ても、ほったらかしでした。それが、スマホ交流会に参加してから、ゴルフサークルの仲間や遠くにいる知人とLINEでつながって、日々、交流を楽しめるようになりました。ゴルフサークルでは、以前は郵送で一人ひとりに案内状や組み合わせ表を送るのが大変でしたが、いまはLINEを使って簡単に一斉に送れるので、重宝しています。

スタッフから一言

スマホを理解するには、いくら理屈を聞いてもダメで、実際にスマホにさわるのがいちばん。さわっているうちに、ふっと、うまくいくことも多いです。失敗してもかまわないので、とにかく、さわってみてください。

アドバイザー
山室光弘さん

府からのお知らせ
ミニミニ健康情報
猛暑は命にかかわります

府内では2022年度、4,628人が熱中症により救急搬送されました。そのうち**約半数は高齢者**です。

- **高齢者は特に注意が必要です！**

以下のように様々なリスクがあります

1 体内の水分が不足しがちです
⇒こまめに水分・塩分を摂りましょう
（スポーツドリンクが推奨されています）

2 暑さに対する感覚機能が低下しています
⇒部屋の見える位置に温度計などを設置して室温を確認できるようにしましょう

3 暑さに対する体の調節機能が低下します
⇒エアコンを上手に活用しましょう
（室温を下げるには扇風機との併用が推奨されています）

- **クールスポットの活用がオススメです！**

⇒猛暑の際に外出先の一時避難所として、府内の施設や店舗に協力を依頼し、涼しい空間をご提供いただいています。クールスポットをうまく活用して、熱中症を予防しましょう！
※詳しくはポータルサイトをご覧ください

「大阪府暑さ対策情報ポータルサイト」　大阪府　暑さ対策　検索

情報提供 お問い合わせ　大阪府環境農林水産部 脱炭素・エネルギー政策課 気候変動緩和・適応策推進グループ（☎06-6210-9553）

令和5年度SC大阪支援事業 支援対象団体が決定

令和5年度SC大阪「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」に29団体からご応募をいただき、SC大阪正副会長会議による審査会で厳正な審査を行った結果、別表の通り、支援対象団体が決定しました。

支援対象団体一覧

	団体名	事業内容	支援金額
健康づくり・介護予防活動	太子町老人クラブ連合会	公式ワナゲ体験会を実施し、公式ワナゲクラブを立ち上げ、一般高齢者にも参加してもらい、会員増強につなげる	7万3,000円
	富田林市シニアクラブ連合会	11地区で公式ワナゲ体験会と市老連で公式ワナゲ大会を実施。公式ワナゲを市内のシニアクラブ活動として広め健康増進を図る	10万円
	グリーンシルバークラブアクション（泉南市）	公式ワナゲで高齢者の健康増進を図り、高齢者の集う場を作る（毎週日曜日開催）	4万円
地域支え合い活動	さくらんぼ会（豊中市）	会員が自由に集まり、おしゃべりで親睦を図る。健康体力づくり、介護予防講座、近隣助け合い・防災対策学習の機会とする（月2回開催）	10万円
	楠の里老人クラブ（大東市）	公民館で地域の高齢者が集うおしゃべりサロンを実施し、情報発信や情報交換を図る（毎月第3金曜日開催）	9万5,000円
	沢田南みささぎ会（藤井寺市）	自由サロン（語らいの会）や茶華道講師を招いての学習、健康マージャンで地域の高齢者の集いの場を作る	6万円

SC大阪市町村老連 女性リーダー研修会

2月10日、府社会福祉会館で、SC大阪市町村老連女性リーダー研修会が行われ、府内から45人が参加しました。

基調報告に続いて、YMCA総合研究所副所長の重信直人氏が「フレイル（虚弱）予防で支える元気な人生」と題して講演。参加者はゲームなどを通してフレイル予防を楽しく学びました。休憩後は、情報交換をし、有意義な時間を過ごしました。

女性代表者会議を開催

同日、引き続いて女性代表者会議が行われ、19人が参加しました。内容は令和5年度のSC大阪女性部会の活動計画についてと老人クラブ活動サポート事業の情報交換を行いました。

みずほ教育福祉財団助成「地域支え合い応援事業」に2市老連

令和5年度みずほ教育福祉財団助成事業「地域支え合い応援事業」の実施老連が次の通り、決定しました。

▽四條畷市老連（楠公老人クラブ）
▽大阪狭山市老連（楼人会）

9月20日は 社会奉仕の日

老人クラブでは、昭和61年より老人週間を契機に地域社会に対する感謝と高齢者の活力を示す全国一斉「社会奉仕の日」に取り組んでいます。

各自が運動意識を持ち、道端のごみ拾いなど、できる範囲で取り組みましょう。

お料理メモ

鶏肉の有馬焼き グリル野菜を添えて

●材料（2人分）
▶鶏モモ肉(90グラム)　2切
▶a（実山椒佃煮 大さじ⅓、酒 小さじ2、みりん 小さじ2、しょうゆ 小さじ2）
▶サツマイモ 40グラム ▶カボチャ 40グラム
▶シシトウ 4本 ▶シイタケ 2枚
▶水菜(サラダ用) 15グラム ▶塩・酒 各適量
▶サラダ油 適量

カロリー：293キロカロリー　塩分：1.5グラム
（いずれも1人当たり）

●作り方（調理時間：約40分）
❶鶏肉は厚みを均一にし、塩、酒をふってしばらく置き、水気を拭きます。
❷フライパンにサラダ油を入れて温め、❶の皮目からじっくりと両面を焼きます。
❸余分な油を拭き、aを加えて軽く煮詰めながらからめ、鶏肉を取り出します。残ったaをさらに煮詰めてたれを作ります。
❹サツマイモは1センチ厚さの輪切りにし、水にさらします。カボチャは3～4センチ長さ1センチ厚さに切ります。サツマイモは水気を切り、各々塩、サラダ油をからめ、アルミ箔で包み、グリルで上下強火で10～12分調理します。
❺シシトウは竹串で穴をあけます。軸を取ったシイタケとともに、塩、サラダ油をからめ、アルミ箔で包んでグリルで上下強火で3～4分調理します。
❻器に、食べやすい大きさに切った❸の鶏肉、❹、❺、3～4センチ長さに切った水菜を盛り、❸のたれをかけます。

★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

大阪府歯科医師会　8020表彰候補者募集

大阪府歯科医師会では、8020（ハチマルニイマル）を達成し、元気にお過ごしの方を募集いたします。
「8020」は80歳になっても自分自身の歯を20本以上保つことです。

応募基準
- ●満80歳以上である方（昭和18年10月1日以前にお生まれの方）
- ●大阪府在住の方
- ●20本以上、ご自分の歯がある方
- ●診査・表彰会場まで来られる方（付き添い可）
- ●**一度表彰を受けられた方は再度応募できませんので、ご了承ください。**

ご応募頂きました方全員に事前診査をさせていただきます。
なお、事前診査は新型コロナウイルス感染症等の感染対策を講じた上で、安全確保を最優先して行います。

応募締切	令和5年8月21日（月）必着
事前診査日	令和5年9月2日（土）午後予定※ ※詳細は応募者へ別途ご案内いたします。
診査会場	大阪府歯科医師会（大阪市天王寺区堂ヶ芝1-3-27）
表彰	詳細が決定次第、表彰対象者へ別途ご案内いたします。

ご応募される方は、郵便はがきに「8020表彰応募」と明記の上、郵便番号、住所、氏名（フリガナ）、性別、生年月日、電話番号をご記入いただき、右記までお申し込みください。

応募・照会先
〒543-0033
大阪市天王寺区堂ヶ芝1-3-27
大阪府歯科医師会　学術地域保健2課
☎06-6772-8885

難聴と補聴器

大阪府医師会理事
清水　智之

年齢とともに聞こえは徐々に悪くなります。加齢による生理的な変化は治療できませんが、治療して治すことのできる病気もあります。例えば、耳垢（あか）が大量に詰まっていると除去すれば一気に聞こえは良くなります。また、中耳炎は急性の場合は処置や内服等で回復することも多く、慢性中耳炎は手術で治ることも多いです。外耳炎は耳をよく触る方に見受けられ、触らなくなると改善する傾向にあります。そのほか、突然聞こえにくくなる突発性難聴という病気は、早期に治療すると改善することもよく経験します。聞こえが悪くなったと感じたり、ご家族などに指摘されたりした際は、まずはお近くの耳鼻咽喉科クリニックを受診しましょう。

難聴は認知症の危険因子の一つです。認知症を予防できる12の要因の中で、難聴が認知症の最も大きな危険因子であることが分かってきました。

難聴は年齢とともに徐々に進行していきますが、ある程度進むと急に聞こえが悪くなってきたと感じます。聞き返しが多くなると会話をするのが億劫になり、コミュニケーションをとることを避けるようになります。そうなると一人で過ごす時間が増え、脳に刺激が入らなくなります。難聴を放置するのではなく、積極的に補聴器を使用していろいろな方と会話を楽しんでいきましょう。

ただし、補聴器も万能ではありません。メガネと同じように、きちんと自分に合った調整をすれば、かなり効果を発揮します。つけてすぐは、今まで聞こえていなかった生活の雑音が入ってきて、かえって不快に感じることがあるかもしれません。それもこれまでは聞こえていた音ですので、慣れてくると脳は雑音と認識しなくなります。いきなり通信販売などで購入するのではなく、認定補聴器専門店を選んで試しに装着してみることをお勧めします。

年齢、日付等は投稿時のものです

見守り活動12年目

熊取町　上田直治（80）

私が「見守り活動」を始めるきっかけは、3代同居する孫が5年生になったとき、それまで活動いただいた方が退くことになり、活動できる者を探していたそうで、その際子供会会長をしていた息子の嫁が、「お義父さん見守り活動やってくれないか」というのが始まりでした。40年間勤めた現役を終え、第2の勤めも10年間で退いた直後で「ま、いいか」と軽く引き受けた次第です。当時5年生だった孫も現在大学4年生。

毎年の光景ですが、新1年生が登校の際ママから離れられず泣いてぐずついたり、しがみついて離れないなど、微笑ましい光景が見られます。2学期ともなると一人でケロっと登校できるようになったり、実に様々です。

私たちの見守り活動は12、13人の子供たちと一緒に校門近くまで歩きます。往復約3キロ歩数3500歩ぐらいですが、子供たちから元気ももらい、健康管理にもかなっていると思っています。

80歳、どこまで続くかという気持ちもありますが、健康寿命を延ばすため続けます。

お知らせ

「話のひろば」次号（1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8月31日（木）。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

ねんりん川柳

選　ＳＣ大阪広報部会

薄味で私の主治医は古女房　八尾　田尾　暉年

万歩計万歩歩けたためしなし　高石　和智　二郎

小銭貯め預金をすれば手数料　阪南　山田　哲雄

出口見えマスクを外（ど）れば高齢者　田尻　道浦　達久

セルフレジ背に人の眼が場離れる　箕面　玉木　夏野

起きて来ぬ変わりないかと声を掛け　泉南　松下　幸雄

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（1月1日付）の締め切りは8月31日（木）です。

ＳＣ大阪健康づくり大学校 受講生を募集しています

いま後継者不足が問題になっている中で、老人クラブの次代を担うリーダーを育成するための連続講座です。

開講日　令和5年9月29日から11月24日までの毎週１回（全9日間）
場所　大阪府社会福祉会館（大阪市中央区）ほか
講義内容　クラブの活性化、仲間づくり、世代間交流、フレイル予防、健康寿命、ニュースポーツ体験など
受講資格　75歳未満
詳細はＳＣ大阪ホームページ参照

興味のある方は各市町村老連にご相談ください

昨年度の講座より

お問い合わせ｜ＳＣ大阪事務局☎06-6761-6480

SC大阪のご支援ありがとうございます　令和４年度賛助会員一覧

【団体】

あうん介護タクシー	協成産業（株）	（株）博報社
（株）池田泉州銀行	絹谷幸二天空美術館（積水ハウス（株））	総合会館パドマホール（㈱和泉セレモニーセンター）
（株）池田泉州ホールディングス	近畿中央ヤクルト販売（株）	パレ・フタバ（株）（フタバボウル）
（株）石切ゆめ倶楽部（ホテルセイリュウ）	（株）高速オフセット	（株）兵衛旅館（有馬温泉　兵衛向陽閣）
石留石材（株）	（福）光輪会	（一財）ひょうご憩の宿
（医）和泉会　和泉丘病院	（株）小寺製作所	（株）不動口館　（犬鳴温泉　不動口館）
いずみの農業協同組合	サカイ引越センター	ブラザー観光
（株）いずみファマーズ葉菜の森	阪本織布（株）ぶどうの家	プリントマシンセンター（株）
（福）和泉福祉会　ひかりの園	三晃商会	古川庭樹園
大江戸温泉物語ホテルズ＆リゾーツ（株）（箕面温泉スパーガーデン）	（特活）シニア自然大学校	（特活）フレンドリー情報センター
（公社）大阪介護福祉士会	島手そうめん販売（株）	（株）文琳社
（一社）大阪府医師会	（医）順心会　前田クリニック	（社福）芳春会　特別養護老人ホーム　ビオラ和泉
（特活）大阪府高齢者大学校	松竹芸能（株）	（株）わーるど・ヘリテイジ（ホテル アジール奈良アネックス）
（一社）大阪府歯科医師会	シルバー新聞社	前田庭
（社福）大阪府社会福祉協議会	（社福）スマイル	松井軌道（株）
（社福）大阪府社会福祉事業団　軽費老人ホーム河南荘	（株）太陽ビルマネージメント	（株）松下工建
大阪府住宅供給公社	税理士法人高橋会計事務所	（株）松田石材店
（一財）大阪府地域福祉推進財団	（株）高松ギフトプランニング	松原興業（株）（松原天然温泉　you, ゆ～）
（一社）大阪府薬剤師会	田口会計事務所	丸大食品（株）
大阪南農業協同組合	辰己高年者健康づくり研究所	名鉄観光サービス（株）
（社福）風の馬　地域密着型介護老人施設　エクウスプリオル	（株）辻吉　泉光院	（株）　読売新聞社　大阪本社
（福）カナン	特別養護老人ホーム　あすくの里	（株）マイステイズ・ホテル・マネジメント（亀の井ホテル）
河南町　ふれあい農園	（株）ニコー（呉服座）	
（株）岸和田グランドホール	（株）ニチコミ	
木村建設（株）	（医）はぁとふる	

五十音順　令和5年3月31日現在

ありがとうございました
令和４年度分　寄付金のご報告

令和4年度において、3つの団体および1人の個人の方から、合計8万7000円のご寄付をいただきました。誠にありがとうございました。いただいた寄付金は「SC大阪グラウンド・ゴルフ大会」の運営費の一部に有効に使わせていただきました。

◇

今年度も引き続き、ご寄付を募集しております。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。頂戴した寄付金は、会員の皆様に喜んでいただける行事・催しを実施するための活動資金として、大切に使わせていただきます。

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

賛助会員入会のお願い

【年会費】
企業会員・団体会員（1口：5千円）
個人会員（1口：2千円）

SC大阪では、事業推進を支えていただく賛助会員を募集しています。いただきました賛助会費は、SC大阪が実施する会員の健康づくり・介護予防や地域支え合い事業などの推進に活用させていただきます。

お問い合わせは、SC大阪（大阪市中央区谷町7丁目4-15大阪府社会福祉会館内　☎06・6761・6480　FAX06・6765・3302）へ

詳しい内容や申込用紙等は、SC大阪のホームページに掲載しています。https://www.sc-osaka.org/

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

編集後記

新型コロナウイルス感染症はいまだに終息していませんが、5月8日に2類から5類に移行されました。今後、感染した場合は医療費の負担が必要になってきます。われわれ会員は全員が高齢者。疾患のある人も多いと思います。感染予防対策を徹底しながら、SC大阪の事業を展開します。ご参加くださいますよう、お待ちしております。

前号（183号）の「ねんりんOSAKA」は正月号でした。昨年までは桜満開の4月にも発刊がありましたが、今年度からは年2回の変更になりました。楽しみにしていただいた会員の皆さんには申し訳なく思っています。内容を充実してご期待に添えるように頑張ってまいりますので、今後もよろしくお願いします。

（広報部会副部会長・大野　稔）

●スポンサー御礼●

「ねんりんOSAKA」第184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