

### 交通ルール 自転車再確認

箕面市老連

春の全国交通安全運動期間中の4月14日、箕面市老連(釋ユリ会長)は、箕面自動車教習所でシルバーリーダー体験型交通安全研修会を開きました。

平成8年に発足した交通安全推進部(下尾吉一郎会長)は、交通安全リーダー40人と推進委員14人で構成。毎月一回のリーダー研修・講習会をはじめ、箕面市高齢者交通安全大会(9月)、ボランティア

アの通学路交通整理など、それぞれの地域で熱心な交通安全運動を推進しています。その成果もあって、市内高齢者の交通死亡事故(24時間以内)は10年近くゼロを続けています。

今回の研修会には、交通安全リーダー約60人が参加。原要・箕面署交通課長が高齢者の交通事故発生状況を説明したあと、自転車事故のビデオを鑑賞しました。



自転車の乗り方を学んだ交通安全研修会(箕面自動車教習所で)

続いて、参加者は自転車の乗り方に挑戦。真剣な面持ちで、ジグザグ運転したり、いったん停止して左右の安全確認をしながら、また自動車の左右バックミラーを見て、運転者に



高槻市老連の演芸会を楽しむ人たち

### 5日間の舞台 演芸フィーバー

高槻市老連



インドネシアの民謡など披露したうの花会コーラス部員

高槻市老連(近藤純三会長)の第34回演芸大会が、3月7日から11日まで、郡家老人福祉センター「ふるさと」

であり、連日、歌や踊りなど、演芸フィーバーで沸き返りました。

演芸種目は人気のラオケや民謡、謡曲

### 府老連のホームページ 開設しています

アドレスを打つのに  
よく使う記号の打ち方

インターネットを利用していると、見慣れない記号や読めない記号が出てきます。とくにアドレスの入力に欠かせないのが、「@」(チルダ)、「:」(コロン)、「/」(スラッシュ)です。日本語入力モードに「半角英数」か「直接入力」モードにし、コロンは「け」スラッシュは「め」、チルダは【shift】キー+「へ」のキーを押すと、それぞれの記号を入力することができます。

直接入力モードが半角英数モードでキーを押す

アットマーク	ハイフン
@	-
コロン	スラッシュ
:	/
チルダ	アンダーバー
~	_

(Shift)キーと同時に押す

チルダ	アンダーバー
~	_

府老連のホームページ  
http://www17.ocn.ne.jp/froren/

また、聖が丘老人クラブの安藤敏子さん(78)ら4人は息の合った日舞「佐渡おけし」を演じるなど、熱心な演芸に盛んな声援、拍手が送られました。

近藤会長は「回を重ねるたびに内容が充実し、高齢者バワーで楽しいステージになりました」と笑顔で話していました。

### アイデア生かして楽しい小物づくり

#### 材料はすべてリサイクル! 名刺入れ

家にあるもので簡単にできる名刺入れ。切符やカードを入れて使っても便利です!  
(作り方: 藤井寺市老人クラブ連合会女性部)

- 材料
- 牛乳パックが厚紙
  - 使用済みはがき
  - 布
  - 手芸用ボンド

#### 作り方

名刺入れの外側にくる部分(あ)を作る。牛乳パックが厚紙を寸法通りに切り、それより1センチ大きく布を切る。ボンドで貼り合わせ、折り線のあたりで布に切り目を入れる



名刺入れの内側にくる部分(い)を作る。使用済みのはがきを寸法通りに切り、それより1センチ大きく布を切る。ボンドで貼り合わせ、折り線のあたりで布に切り目を入れ、はみ出した部分を切り落とす

あいの折り線の下側をボンドで貼り合わせる

いを前に倒し、A Bの順にボンドをつけて貼り合わせる

ポイント  
名刺入れの外側は、牛乳パックの折り目がある部分を使うと良い。内側は、はがきの厚さが適している。

#### お料理メモ

#### 栄養たっぷり! スタミナみそ炒め



材料(2人分)  
豚ミンチ60g、ナス2本、ピーマン3こ、みりん(合わせみそ・みりん各大さじ1)、しょうゆ・砂糖各大さじ1、白炒りゴマ大さじ1、ゴマ油適量

作り方  
①ナスはとどころどころ縦に皮をむいてから乱切りにし、水にさらしてアクを抜きまします。  
②ピーマンは乱切りにします。  
③フライパンにゴマ油を熱し、豚肉、みりんを炒め、豚肉、みりんを炒め、ナス、ピーマン、みりんを加えて炒め、しょうゆ、砂糖を加え、器に盛りまします。

ポイント  
ナスがしんなりすればピーマンも加えます。  
④おを加えて手早く炒め、仕上げに手づぶしたゴマを加え、器に盛りまします。

### おしなは 元気の素

古今、若い女子プロゴルファーの華々しい活躍で、女性のゴルフファンも増えているようです。

日々勝負をされているプロの方には厳しいスポーツですが、アマチュアにとっては楽しいスポーツです。スコアの好成绩に挑戦する方も多くいらっしゃいます。このころ店頭

### 女性もゴルフを楽しみましょう!

女性も空気のきれいな自然の中、緑照り映える芝生の上でプレーすれば、はつらつとした健康と若さを取り戻せそうです。ゴルフは老若男女を問わず参加でき、世代を越えてグループやファミリーで楽しむこともできます。その上、技術だけではなく、その日のファッションも楽しいスポーツです。ウェアは、何より機能性が大切で、暑い夏に吸汗速乾の着心地のいい素材も開発されています。このころ店頭



「たん停止して左右の安全確認をしながら、また自動車の左右バックミラーを見て、運転者に

は「見えない」ところがあることを再認識していました。最も交通事故が起きやすいのが交差点。右折しようとする車に、前方からの車の陰から直進するバイク、後ろから自転車、が通過し、一瞬、ヒヤ

リ」とする場面も再現されました。運転歴30年の甲斐寛さん(77)は「まだまだ注意が足らん。この体験を生かし、地域で安全意識を高めるよう指導していきたい」と話していました。

なボロシャツは、木々のグリーンに映えてよく似合っています。ご主人のベストは、全身を癒しめて若々しいコーディネートになっていきます。その上、新しい人との出会いも期待できそうです。

スポーツ一家で自宅近くのコースに2〜3回、子供さんご夫婦とプレーされる

## 夏のプレゼント

はがきに希望の景品の番号を明記し、住所、氏名、年齢、電話番号、「ねんりんOSAKA」に対するご意見・ご感想を書いて、〒530-0001 大阪市北区梅田3-4-5 毎日新聞ビル6階 高速オフセット内「府老連広報室」へ。8月1日(月)消印有効。

ご応募の際、ご記入いただいた会員様の個人情報は、ご当選者へのプレゼント発送のために利用します。

<h4>ダイワロイヤルホテルズ</h4> <p>各1組2名様</p> <p>① 伊勢志摩ロイヤルホテル(三重県)</p> <p>② 大山ロイヤルホテル(鳥取県)</p> <p>【お問い合わせ】ダイワロイヤルホテルズ ☎06-6342-1735</p>	<h4>休暇村</h4> <p>2組4名様</p> <p>③ 瀬戸内海国立公園 紀州加太 紀淡海峡を望む高台の景勝地 夕日も見事な絶景の宿</p> <p>眼下には、瀬戸内海に浮かぶ島々のごとく眺望が広がります。</p> <p>【お問い合わせ】休暇村紀州加太 ☎073-459-0321</p>	<h4>ライブ観劇友の会</h4> <p>1組2名様</p> <p>④ 大阪新歌舞伎座 ペアチケット</p> <p>大阪新歌舞伎座(難波)で8月に行われる、大月みやこ・田川寿美特別企画「祇園まつり」オンステージの一階席を(お1人様13,000円相当)。平日で昼の部か夜の部になります。日はこちらで決めてさせていただきます。ご了承ください。</p> <p>【お問い合わせ・ご注文】ライブ観劇友の会 ☎06-6232-0531</p>
---	--	---