

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)

創立60周年を迎えて、 さらさらに飛躍を

平成30年度 SC大阪事業スタート

魅力的な行事を
実施します

SC大阪は今年、創立60周年を迎えました。これからのさらなる飛躍を期して、9月の大阪府老人クラブ大会は60周年記念大会として実施します。ウォークラリー大会、グラウンド・ゴルフ大会などの恒例行事のほか、今年度は会員の皆さんに楽しく参加いただける新しい行事を企画していきます。

皆さんに喜んで
いただける行事を
(ウォークラリー
大会)

女性が活躍できる
組織づくり

クラブ活性化のためには、会員の約6割を占める女性の視点、発想を積極的に取り入れていくことが大切です。そこで各市町村老連の女性部会長・女性委員長で構成する「SC大阪女性代表者会議」を設置し、女性部会の組織・体制の強化を図り、女性会員が活躍しやすい環境づくりをすすめます。

一人でも多くの
仲間を増やそう

平成26年度から5カ年計画で取り組んでいる「全国100万人、大阪府4万人」会員増強運動の最終年度を迎えます。一人でも多くの仲間を増やすため、会員減少の一番の原因であるクラブの解散・休会の防止や、新規クラブの設立に取り組み、各単位クラブでは純増をめざして加入促進をすすめます。

次代のクラブを担う
リーダーを育成
(健康づくり大学校)

女性の視点をクラブ
に生かそう
(女性代表者会議)

平成30年度 SC大阪・全老連の主な事業

- 4月1日 「ねんりんOSAKA」発行
- 13日 市町村老連事務担当者会議
- 5月10日 女性代表者会議
- 16日 理事会
- 30日 評議員会
- 30日 ごみゼロの日
- 6月14～15日 近畿ブロック老人クラブリーダー研修会(奈良県)
- 7月1日 「ねんりんOSAKA」発行
- 20日 新任会長・事務職員研修会
- 8月22日 理事会
- 22日 会長会議・SC大阪各市町村老連役員研修会
- 9月7日 SC大阪各市町村老連若手委員会研修会
- 20日 社会奉仕の日
- 21日 第60回大阪府老人クラブ大会

- 10月5日 SC大阪健康づくり大学校開講式
- 15日 「ねんりんOSAKA」発行
- 24日 SC大阪グラウンド・ゴルフ大会
- 31日 SC大阪地域支え合い活動研修会
- 11月16日 SC大阪ウォークラリー大会(八尾市)
- 20日 SC大阪健康づくり大学校公開講座
ニュースポーツ講習会
- 12月4～5日 全国老人クラブ大会(沖縄県)
- 14日 SC大阪健康づくり大学校閉講式
- 1月1日 「ねんりんOSAKA」発行
- 11日 理事会・会長会議(新年互礼会)
- 2月7日 女性代表者会議
- 7日 SC大阪各市町村老連女性リーダー研修会
- 下旬 ブロック別会議
- 3月上旬 ブロック別会議
- 27日 理事会(予算・事業計画)

全国100万人・大阪府4万人
会員増強運動最終年度です



名物じまん

■今回は八尾市にあるベーカリーレストランを紹介……………6面



新規クラブの設立を進めよう

SC大阪 市町村老連若手委員会研修会

SC大阪の平成29年度市町村老連若手委員会研修会が1月26日、府社会福祉会館で開かれ、各市町村老連から若手委員、若手リーダーら121人が参加しました。

自治会・町会に働きかけを

この研修会は、平成26年度から進めている「全国100万人、大阪府4万人」会員増強運動が30年度に最終年度を迎えるのを前に、これまでの活動と成果

を振り返り、今後の取り組みを考えようと催されたものです。

減少幅が縮小していることを指摘し、「皆さんの努力によって、会員の減少が減ってきたという一定の成果が出ている」と話しました。

続いて、各地域で新規クラブの設立を推進するため、SC大阪作成の「未設置地区老人クラブ設置マニュアル」(作成協力：高石市老連若手部会、河内長野市老連若手委員会)を基に、老人クラ

ブがまだ設置されていない地区の自治会・町会に対してクラブ立ち上げをどう働きかけ、どう進めていくか、その手順を説明しました。

「あきらめず、へこたれず」

その後は大阪ソーシャルワーカー協会会長の大家保信氏のコーディネートの下、2市老連の若手委員会が活動報告を行いました。

河内長野市老連の山田昭儀会長は、26、29年度の4年間の会員増強運動を点検・検証した結果を報告。取り組んだ4つの課題のうち、「魅力あるクラブづくり」「次世代リーダー育成」については前進したが、「新規クラブ設立・解散防止・

休会クラブの復活」が加わりました。

寝屋川市老連の辻本静男若手委員長は、28年度から公式ワナゲなどのニュースポーツの普及に取り組み、各単位クラブに対して出前講習会を行ってき

たほか、地域の夏祭りにも参加して小学生との交流を広げていることなどを報告。「若手リーダーに必要なのはNSJ(認識・率先・実行)」「行

事を成功させるには、リーダーの存在とコミュニケーションが重要」と話しました。

また、活動実践報告として、八尾市高連の林洋雄若手部会長から若手部会で行っている健康体操を上演。ストレッチ体操や認知症予防の脳トレ体操など、参加者も一緒に楽しく身体を動かしました。



山田昭儀氏



辻本静男氏



林洋雄氏

若手リーダーとして 中心的役割を

SC大阪 健康づくり大学校講座閉講式



閉講式で謝辞を述べる植田勝子氏

平成29年度SC大阪健康づくり大学校講座が昨年12月15日に閉講し、受講生46人が11日間・23単位の課程を修了しました。今回は公館で閉講式があり、野口勉SC大阪会長から修了生に修了証書が、全講座に出席した31人に皆勤賞が授与されました。野口会長のあいさつ、大阪府高齢介護室の菱谷文彦介護支援課長の励ましの言葉を受け

て、最後に修了生を代表して植田勝子氏が「老人クラブに対する新しい知識と考え方を深め、生きがいと健康づくりの活動を展開することがいかに重要かを改めて自覚することができました」と謝辞を述べました。

修了生は今後、若手リーダーとして各地域でクラブ活動の中心的役割を担っていくことが期待されます。

※平成29年度健康づくり大学校修了生の名前を5面に掲載しています。



グループディスカッションで討議する参加者

「あきらめず、へこたれず」

その後は大阪ソーシャルワーカー協会会長の大家保信氏のコーディネートの下、2市老連の若手委員会が活動報告を行いました。

河内長野市老連の山田昭儀会長は、26、29年度の4年間の会員増強運動を点検・検証した結果を報告。取り組んだ4つの課題のうち、「魅力あるクラブづくり」「次世代リーダー育成」については前進したが、「新規クラブ設立・解散防止・

休会クラブの復活」が加わりました。

寝屋川市老連の辻本静男若手委員長は、28年度から公式ワナゲなどのニュースポーツの普及に取り組み、各単位クラブに対して出前講習会を行ってき

「女性のチカラ」を発揮しよう SC大阪女性リーダー研修会

SC大阪の平成29年度市町村老連女性リーダー研修会が2月8日、府社会福祉会館で開かれ、各市町村老連から109人が参加しました。

当日は、最初に磯村勉SC大阪事務局局長がSC大阪女性部会の活動計画について説明。

リーダーとして 一歩を踏み出して

「老人クラブの発展には、女性の視点や女性ならではの発想が非常に重要。会員増強運動をはじめ、いろんな場面でご活躍をいただきたい」と話しました。

第1部では、のじぎ



のじぎくクラブ兵庫会長の中村美津子氏の話
を聴く参加者

第2回女性 代表者会議開く

SC大阪の平成29年度第2回市町村老連女性代表者会議が2月8日、府社会福祉会館で催され、35人が出席しました。

大久保悦子SC大阪副会長・女性部会長のあいさつの後、磯村勉SC大阪事務局局長がSC大阪女性部会

の組織・体制の強化など、今後の活動方針を説明。続いて堀内政子SC大阪理事・女性部会副部長が平成29年度のSC大阪女性部会の活動報告を行いました。

その後は各ブロックに分かれて、それぞれの女性部会・女性委員会の活動について情報を交換しました。

平成30年度 SC大阪女性部会 活動計画

- ①「全国老人クラブ100万人、大阪府4万人会員増強運動」の推進(最終年次)
女性のコミュニケーション力で、声かけ、クラブをPR
- ②老人クラブ高齢消費者被害防止キャンペーンの推進
女性リーダーが中心となって「見守りサポーター」養成
- ③女性部会の組織強化
市町村老連女性代表者会議の開催

い」と語りました。

消費者被害防止の 活動などを報告

第2部では、2市老連が活動報告を行いました。

羽曳野市老連副会長・女性部会長の下村愛子氏は、女性部会の組織と活動について報告。世代間交流、芸能発表会の企画・運営、作品展の準備・運営などの活動を紹介し、今後の課題として、地域に密着した活動、地域住民にアピールできるような「見える活動」を模索していくことなどを挙げました。



下村愛子氏

寝屋川市老連副会長(女性委員担当)の名取三和子氏は、女性委員会の高齢消費者被害防止キャンペーン

の取り組みについて報告。第1回SC大阪市町村老連女性代表者会議(昨年6月開催)での情報交換から刺激を受けて、寝屋川警察署に出向いて協力依頼をし、見守りサポーター養成のための女性リーダー研修会や、詐欺撲滅街頭キャンペーンを実施したことを話しました。



名取三和子氏

続いて、高齢消費者被害防止のための学習として、大阪府警察本部特殊詐欺対策室の山岡洋平氏が、大阪で多発している特殊詐欺の手法と対策について説明しました。

その後はグループディスカッションに移り、参加者は7〜8人のグループに分かれて、「高齢者が主体の消費者被害防止に取り組みましょう」と「会員増強運動に『女性のチカラ』を発揮しましょう」との2つのテーマについて意見を交わしました。

SC大阪新役員 評議員(敬称略)

渡邊ヒロミ(富田林市) 任期は平成33年5月定時評議員会終了まで

ブロック別市町村老連会長・事務局会議
会員増強などの取り組みを報告



泉州第1・第2ブロック会議であいさつする
見谷薫史泉南市老連会長

平成29年度ブロック別市町村老連会長・事務局会議が2〜3月に開催されました。泉州第1・第2ブロックの会議は2月27日、泉南市総合福祉センター(あいびあ泉南)で開催。担当老連であ

る泉南市老連の見谷薫史会長、野口勉SC大阪会長があいさつを述べた後、SC大阪事務局が平成30年度の事業予定などを説明しました。続いて各市町村老連から会員増強運動や新地域支援事業に顕著

な取り組みをしている単位クラブの紹介を行い、会員外の人も対象にした個別訪問の「パソコン塾」の活動を通じて会員を増やしている例(高石市)、校区で「高齢者サポートセンター」を立ち上げて地域の高齢者の困りごとを手助けしている例(和泉市)などが報告されました。

クラブ活性化に向けて情報交換
のじぎくクラブ兵庫とSC大阪の交流会



のじぎくクラブ兵庫(兵庫県老連)とSC大阪の両若手委員会の交流会が昨年12月22日、府社会福祉会館で催されました。この交流会は前回、平成28年12月ののじぎくクラブの主催で神戸市にて行われ、今回はSC大阪が主催しました。のじぎくクラブから中村美津子会長、山口幸雄副会長・若手委員長ら11人、SC大阪から野口勉会長、山田昭儀若手委員長ら17人が参加しました。当日は門林淳SC大阪若手副委員長の司会で進行し、野口会長と中村会長があいさつを述べた後、両老連の事務局長が若手委員会の29年度の活動について報告しました。

続いて、のじぎくクラブから望月勝美若手副委員長が、SC大阪から山田若手委員長がそれぞれの活動を発表。望月氏は伊丹市老連若手部で実施している「走らない」ミニ運動会(けがが起らないよう歩いて競技する)や、会員証による協力店の割引制度などの事業を紹介し、



交通事故による死者数は年々減少していますが、死亡事故のうち高齢運転者の割合は増加の傾向です。そのような中、昨年3月に改正道交法が施行され、75歳以上の認知機能検査が強化されました。法改正後1年を経過しましたが、大きな混乱なく手続きが進められているようです。しかし、日

高齢者の
自動車運転

大阪府医師会理事
阪本 栄



一口に認知症と言っても病状は個々により多種多様です。認知症

の診断は、MRIなどの画像診断、改定長谷川式などの簡易知能検査、血液検査、更に症状の経過・生活の状況などを含めて総合的にを行います。特に生活の様子を知るための問診は重要です。問診によりその人の生活の様子が見えてきます。運転の是非がその人にとって死活問題であることもあります。「軽トラックで数百

返納されている人も確実に増えているようです。実際、診察の際に時間をかけて制度などを丁寧に説明すると、次回の診察時に自主返納を決定される人もいます。本当は、自身も迷っておられることが少なくないからです。運転是非の判断は、症状の内容・重症度、経過、更には視聴覚などの感覚機能、運動能力、性格などを個々に評価しなければなりません。今後、実車試験の実施等、評価の仕方が見直されていくかもしれません。

先の田んぼに行けた。高速道路では運転しない「長年、無事故。無違反で運転には自信がある。免許証を取り上げられると家族も困る」などと、運転継続を懇願されます。一方、付き添いの家族、ケアマネジャーなどが「幸いこれまで大きな事故はないが、運転が荒い。車のキズ、ヘコミが絶えない。運転をやめてほしいけど、言う」と怒る「などと言われ

た。このことあります。当然、情に流されることなく、医学的に妥当と考えられる判断をしますが、難しい問題です。

仲間ふやそう



クラブ通信

独自の取り組みで会員増強に尽力する
クラブを紹介します。

城連寺シニアクラブ(松原市)
 会長：(第1城連寺シニアクラブ)坂田繁数
 (第2城連寺シニアクラブ)長谷川修一
 会員数：149人(平成30年1月現在)

楽しい行事を企画し、それを広く知らせる

このクラブでは、平
 成24年に48人だった会
 員数がこの6年で約3
 倍の149人に増えま
 した。その要因は、25
 年に就任した現在の坂
 田会長の下、魅力的な
 行事の実施と広報活動
 を積極的に進めてきた
 ことにあります。

好評の
 「おしゃべりカフェ」
 就任にあたり、坂田
 会長がまず行ったのは
 会名の変更です。以前
 は「天美北敬老会」と
 いう名前でしたが、こ
 れを「城連寺シニアク
 ラブ」と改めてイメー
 ジを一新しました。



上：毎回50〜60人が集まる「おしゃべりカフェ」
 右：男性限定企画「男組の焼肉パーティー」
 左：全戸配布の広報紙「会報 城連寺シニア」

坂田会長の話

楽しい行事をたくさん企
 画し、それを広くお知らせ
 していることが、会員が増え
 ているポイントです。「やりたい
 ことをやる場がシニアク
 ラブ」という売り文句で、み
 んなの声を生かした行事を
 今後も企画していきます。



みます。この行事が大
 好評で、毎回50〜60人
 が参加します。
 その他、「徘徊」と
 いう言葉を前向きにと
 らえて、身近な観光地
 をみんなで訪ねてぶら
 ぶらしようという「ハ
 イカイシリーズ」、花
 見の季節に小旅行に行
 く「お花見遠足」など
 のお出かけ企画も人気
 を集めています。
 これらの行事は会員
 限定として
 おり、会員
 外で参加し
 たいという
 人には「ま
 ずクラブに
 入ってくだ
 い」

が、毎月発行の広報紙
 『会報 城連寺シニア』
 です。これからの行事
 予定と終了した行事の
 報告を掲載し、連合町
 会の協力を得て、松原
 市の『広報まつばら』
 に折り込みで地区の全
 世帯(約480戸)に
 配布しています。これ
 に役員や会員による
 口コミの効果も加わっ
 て、会員外の人にもク
 ラブの活動の魅力が伝
 わっており、自ら「入
 会したい」と言ってく
 る人も多いということ
 です。

全戸配布してPR

男性の取り込みの方
 を入れていることも
 このクラブの特徴です。
 女性が多い場に行くの
 は気後れするという声
 に応じて企画した男性
 限定の「男組の焼肉パ
 ーティー」など、男性も
 参加したくなる行事を
 工夫しています。

平成29年度 健康づくり大学校修了生(敬称略)

- 【豊能町】 宗好恵子
- 【箕面市】 中村恵造
- 【池田市】 植田勝子
- 【池田市】 加東治雄
- 【豊中市】 大島美津子
- 【原田修】
- 【茨木市】 今枝惟和
- 【安田美千代、吉村文男】
- 【高槻市】 奥敷
- 【枚方市】 神高正子
- 【丹後勇次郎】
- 【寝屋川市】 西昭光
- 【川添けい子】
- 【守口市】 磯崎エツ子
- 【野村規子】
- 【門真市】 塚井保男
- 【森澤加代子】
- 【東大阪市】 滝本梗吉
- 【藤田博美、藤枝光】
- 【森田智津子】
- 【八尾市】 小林真
- 【時野勇、中川保子】
- 【四條畷市】 野口勝
- 【柏原市】 田井中正勝
- 【藤井寺市】 高木照男
- 【松原市】 喜多豊子
- 【羽曳野市】 吉岡佳子
- 【北川豊】
- 【太子町】 北村孝道
- 【河南町】 木原恒夫
- 【富田林市】 大工和幸
- 【田中範一、森元友数】
- 【河内長野市】 高岡信二
- 【泉大津市】 辻川貞一
- 【和泉市】 門林良治
- 【辻村望】
- 【貝塚市】 出原チエ子
- 【熊取町】 加藤千代子
- 【田尻町】 竹友弘
- 【西口一枝】
- 【阪南市】 松野正
- 【岬町】 濱治順子

府からの お知らせ

健康情報

あん摩マッサージ指圧、はり、きゅう、柔道整復(接骨)の施術を受けられるときは免許所持者か確認しましょう

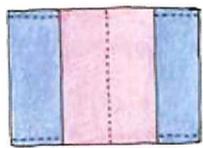
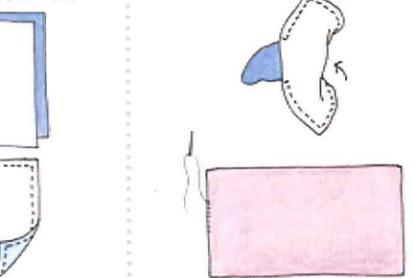
あん摩マッサージ指圧、はり、きゅう、柔道整復(接骨)は、
 国家試験に合格した都道府県知事免許所持者(平成元年以前
 合格者)又は厚生労働大臣免許所持者だけが、業として行うこ
 とができます。
 無資格者による施術は身体に害を及ぼす恐れがありますので、
 施術を受けられる際は、施術者が免許所持者かどうかをご
 確認ください。
 なお、施術所の所在地が大阪市以外の場合には、保健所に
 施術者名及び施術所名等をお伝えいただければ、その施術者
 について、届出の有無の確認を行います。
 (届出がない場合は、保健所で免許所持者であることが確認で
 きません。)

情報提供・お問い合わせ
 大阪府健康医療部 保健医療室 保健医療企画課 医事グループ(☎06-6944-9171)

で合わせ口を開け合わせる。

② 布を外表に返し、返し口を縫い止める。

③ 短辺を5センチずつ内側に折り返し、上下をそれぞれ縫い付ける。

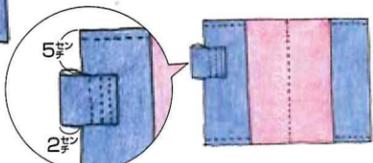
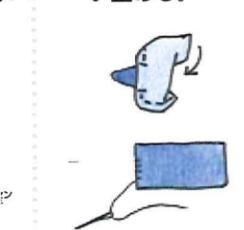


※表布と裏布がずれないように中央を縫い付けておいても可。

⑤ 布を外表に返し、返し口を縫い止める。

⑥ ペン入れの長辺を5センチずらして2つに折る。

⑦ 本体の折り返した布の上部から5センチのところに、ペン入れの布を輪側を2センチ外側に出して3カ所縫い付ける。



お料理メモ

太った身にうまみがたっぷり
アサリと
おからの炒り煮



カロリー：101kcal 塩分：1.3g (いずれも1人当たり)

- 材料(2人分)
- ▶アサリ 150g
- ▶酒 大さじ1 ▶おから 50g
- ▶ニンジン 20g
- ▶干しシイタケ(もどしておく) 2枚
- ▶青ネギ 1/2本
- ▶a(みりん 大さじ1/2、しょう油 小さじ1、砂糖 大さじ1/2、だし汁とアサリの蒸し汁 合わせて100cc)
- ▶サラダ油 大さじ1/2
- 作り方
- ①アサリは酒蒸しにして、身を取り出します。蒸し汁はこしてだし汁と合わせておきます。

- ②ニンジン、干しシイタケは5センチ角に切り、青ネギは小口切りにします。
- ③鍋に油を熱し、ニンジンとシイタケを炒め、おからも加えて炒め、aも加えて混ぜながら煮ます。
- ④汁気がなくなれば、アサリの身と青ネギを加えて混ぜ、火からおろします。
- ※アサリの塩分により、しょう油の量を調節しましょう。

★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 統括プロデューサー・山本一恵

ねんりん川柳

選 SC大阪広報部会

大阪府内は逸品ぞろい 名物じまん 八尾市

大阪府内の各市町村から地元で人気の手土産やお取り寄せ品を紹介します。

ベーカリーレストラン サンマルク 八尾山本店

〒581-0803 大阪府八尾市山本町南5-10-21 ☎072-928-3309 <http://www.saint-marc-hd.com/saintmarc/>

アクセス：
近鉄大阪線「高安駅」から徒歩5分、
「河内山本駅」から徒歩10分。



右：山本賢八尾市高齢クラブ連合会 会長
中：廣瀬一平店長
左：佐藤行生八尾第一地区連合会 会長

地元で親しまれているレストランです。スー・ドレッシング・ケーキなどお土産として持ち帰りもでき、よく利用させていた

焼き立てパンの美味しさを

店内の専用オーブンで焼き上げたパンを、そのままお客様の元へお届けします。ソースにこだわった料理にあわせて、熱々の焼き立てパンと料理との相性をお楽しみいただけます。



自慢のオリジナルスープとドレッシングも人気!

●窯出し チーズケーキ
5個入り 550円(税別)
10個入り 1000円(税別)



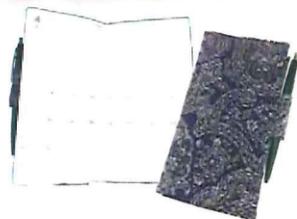
●窯出し チョコケーキ
5個入り 650円(税別)
10個入り 1200円(税別)

口当たりが軟らかくしっとりした食感を堪能することができるプチケーキです。

オリジナルスープとドレッシングのセットをプレゼント! 詳しくは下記の「春のプレゼント」をご覧ください。

まごのてで 届かぬ所へ 孫娘の手が 高石 みみちゃん
衰えを 寄る年波に したくない 枚方 丹羽 明夫

基本型から応用は自在 手帳カバー



- 本体用布 (20.5寸×31寸) 2枚
- ペン入れ用布 (9寸×8寸) 1枚
- ※ 本体用の布 (外側用) と同じにする
と統一感が出ます。
- 針、糸

★材料



▶作り方◀ 富田林市老連女性部

★作り方 ※縫い代は5mm

- ① 本体用の布を中表で、5mmほど返し
てまわりを縫い合
- ② 本体をつくる
- ③
- ④ 長辺を中表で半分
に折り、返し口を
開けて三辺を縫い
合わせる。

アイデア生かして楽しい小物づくり



Vol.45

先日、大阪で俳人ばかりが200人ほど集まるパーティーに出席した。50歳を超えたばかりの私は、この会場ではまだまだ「若い」。平均年齢は75歳くらいだろうか。80歳代はざらで90歳代も混じっておられる。た

くさんの方とお話して、驚いたのは、みなさんの表情の豊かさと会話のテンポの良さである。

私の両親(71歳と82歳)などは、真っ先に病気の話。そして、「若いころはよかった」などという昔話の繰り返

りが多い。それだけで10歳は若く見えるのだ。私自身は、大学時代に俳句と出会って三

数年になる。まだまだ魅力は尽きない。先輩俳人たちの生き生きとした様子を見ている

と、これから年齢を重ねるにつれ、ますます俳句はおもしろくな

っていくのだろうかと思

ふ。俳人のみなさんは、パーティーだけでなく、ふだんの句会をこ

ろく、キラキラと輝いてい

俳句は「心のストレッチ」 感動力を鍛え、日々のくらしに感動発見

俳人(「晨」同人、俳人協会幹事) 倉橋みどり



く作業だ。けっして大

きなことは詠めない。

だから、俳句を詠もう

と思えば、日々のささ

やかな出来事(主に自

然の変化)に「まやか

ね、四季折々の花や緑

を求め、各地の伝統行

事にも詳しくなってい

く。そしてもうひとつ、

俳句は「読む(鑑賞

ただでも楽しいが、松

尾芭蕉や高濱虚子と

いった過去の俳人たち

の名句を読むのをもた

まらなく楽しい。俳句

はたった十七文字。作

者は言いたいことを

削って削って一句にす

る。読者は、作者が

深く深く分け入ってい

く作業で、一度も会っ

たことなどない俳人

たちとも、一句への共

感を通じ、心が通じ

合ったような喜びを覚

えることがある。そし

て、自分自身の知識や

経験が豊かになれば

なるほど、他人の句の

鑑賞も豊かにできる

在宅福祉を支える 友愛活動セミナー

全老連「在宅福祉 告が行われました。そ

を支える友愛活動セ

ミナー」が1月31日

〜2月1日に東京都

川柳作品募集

投稿は最大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大阪府中央区谷町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大阪は一切の責任を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7日(月)です。

- | | | | | | |
|-----------|------|-------|-------|------|-------|
| サークルの 仲間 | に学ぶ | 生きる知恵 | 羽曳野 | 三崎 | 伴子 |
| 欲の無い 浄土へ | 行くと | 欲を出し | 田尻 | 道浦 | 達久 |
| 終活を 早く済ませ | て | 間がもたん | 阪南 | 山田 | 哲雄 |
| いつか言う | あなただ | れなの | 鏡みて | 河内長野 | 箭木みほる |
| デイケアで | 病の多さ | が | 人気者 | 高石 | せつちゃん |
| 紅をさし | 老人会へ | いそいそと | | 大阪狭山 | 本庄美代子 |
| 孫の背に | 輝く笑顔 | ランドセル | | 枚方 | 渡辺 昇 |
| たつぷりの | 時間ある | けど | スローです | 河内長野 | 松山紀衣子 |

圧巻！巨大天皇陵が点在 恵まれた文化遺産の街

わがまち藤井寺は大阪府の南東部に位置する約9平方キロの小さな街ですが、豊かな歴史、文化遺産に恵まれております。昨年7月に国の世界文化遺産特別委員会において百舌鳥・古市古墳群が平

藤井寺市



河南町

河南町は、大阪府の南東部に位置し、大阪市の中心部から25キロ圏にあります。北は太子町、西は富田林市、南には千早赤阪村、東は葛城山系の稜線をはさんで奈良県の葛城市、御所市に接し、地域の3分の1の山地部が金剛生駒紀泉国定公園に指定されており、豊かな自然と歴史的環境に恵まれています。今回紹介する大阪府立近つ飛鳥風土記の丘は、ゆるやかな丘陵地



仲姫命陵拝所



葛井寺本堂

成31年度の文化遺産推選候補に決定されまし

た。これは堺市、羽曳野市と当市の3市で形

成されている古墳群であります。市内にある近鉄南大阪線3駅のどの駅からでも徒歩20分以内で有名な史跡や文化遺産に到達することができます。

われわれ高齢者にとっては絶好の観光コースが多くあります。また、藤井寺駅前の商店街を入ってすぐに地元商工会が開設している観光案内所「ゆめぷらざ」には、いろいろなコースの観光マップを無料で配布しております。この案内所から3分ほど南へ歩くと西国五番札所の葛井寺があり、国宝の千手観音像が安置されてい

ます。さらには、昭和53年4月に三

ッ塚古墳周壕跡から古墳時代に巨石を運ぶのに使われた木橋の修羅が原形で発見されています。ぜひ一度、ふじいでらへお越しをいただけ、お楽しみください。(藤井寺市老人クラブ 連合会)

アスカデイア・古墳の森 文化財に触れ・学び・親しむ場

一帯に102基もの古墳(一須賀古墳群)がくつつかの石室内を見学することができ、春には梅や桜、秋には紅葉もあり、貴重な文化財に触れ・学び・親しむ場として設置された史跡公園です。29社の園内は展望台から、古市古墳群、遠くに六甲の山は、自由に散策し、い

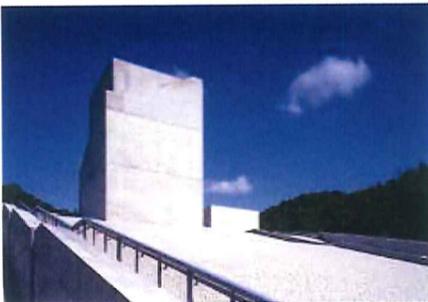
見られることもあります。また、一角には建築家・安藤忠雄氏設計の斬新な建物「近つ飛鳥博物館」があり、古墳・飛鳥時代の人々の生活を実物資料や映像で楽しく学ぶことができます。

【近つ飛鳥風土記の丘】
開園時間：午前9時30分～午後5時
休園日：無休
入園料：無料

【近つ飛鳥博物館】
開館時間：午前9時45分(展示室は午前10時)～午後5時(展示室の



森に囲まれた近つ飛鳥博物館



近つ飛鳥博物館



近つ飛鳥風土記の丘



【近つ飛鳥博物館】近鉄長野線「喜志駅」より金剛バス「阪南ネオポリス」バス停下車徒歩約8分。



【仲姫命陵】近鉄南大阪線「土師ノ里駅」から徒歩約10分。【葛井寺】近鉄南大阪線「藤井寺駅」から徒歩約5分。

入館は午後4時30分まで
65歳以上の方210円
※中学生以下・障がい者手帳をお持ちの方(介助の方を含む)は無料
※臨時休館日あり
入館料：おとな310円、高校生・大学生・(河南町老人クラブ 連合会)

老人クラブ会員向けに 3つの保険で安心補償

1 傷害保険 24時間型

2 傷害保険 活動型

3 賠償責任保険

自分がケガをした時の保険です。(病気および他人に与えたケガは対象外です。)

他人の物を壊したり、ケガをさせた時の保険。(自分のケガは対象になりません。)

対 象：老人クラブ会員に限ります。年齢制限はなく、いつでも加入できます。(1人1口加入)
ただし、加入手続きは所属老人クラブの保険担当者が取りまとめる団体傷害保険です。

① 対 象：老人クラブ(全員加入が条件となります) ② 保険期間：毎年10月から1年間
③ 掛 金：1人年額100円(最低引受保険料3,000円) ④ 補 償：支払限度額1億円

補償範囲：「24時間型(掛金3タイプ)」と「活動型(掛金3タイプ)」

掛 金：◀24時間型▶ お一人掛金年額 10,000円、5,000円、3,500円
◀活動型▶ お一人掛金年額 2,000円、1,000円、500円

補償内容：死亡・後遺障害保険金(後遺障害保険金はクラブ活動中のみ) / 入院保険金 / 手術保険金 / 通院保険金

保険期間：掛金払込み日の翌月1日から1年間

公益財団法人全国老人クラブ連合会 保険係
TEL.03-3597-8770 FAX.03-3597-8767
〒100-8822 東京都千代田区霞が関3丁目6-14 ミスビル1階102号
(取扱代理店) 有限会社 シニアサービス TEL.03-3597-8769
(引受幹事保険会社) 東京海上日動火災保険株式会社

※この広告は「老人クラブ団体傷害保険 総合生活保険(傷害補償)」の概要についてご紹介したものです。ご加入にあたっては、必ず「重要事項説明書」をよくお読みください。ご不明な点がある場合には、代理店までお問い合わせください。

健脳エクササイズで 認知症予防

東大阪市 森河内長生クラブ連合会女性部

「健脳エクササイズ」活動の場に取材に伺ってご存じですか？

当日の参加者は46人。進行を務めるのは、保健所主催の講習会などに頭を使うことにより脳を活性化させようというものです。

東大阪市の森河内長生クラブ連合会(瀬川大次会長)の女性部では、健脳エクササイズに取り組み「オレンジックラブ」を昨年10月から2月22日、森河内公民分館で行われている



笑いがいっぱいの「あたまの体操」

「タピオ体操」の 輪を広げよう

熊取町 自由が丘シニアクラブ

みんなで無理なく楽しく体力を向上し、健康寿命を延ばそう。熊取町の自由が丘シニアクラブ(角森基彦会長)では、地



はしご状のマス目を歩く「コグニラダー」



熊取町では住民主体でこの「タピオ体操」に取り組み、

「2年前に仕事を退職してから家で一人でぼーっとして、物忘れも心配になってきたので参加しました。ここに来たらみんなとお話できて楽しく、

参加者の山本登貴江部長は「認知症予防はみんなの関心事です。健脳エクササイズをやりたいからと、長生クラブに新しく入会する人も増えています。この取り組みをもっと地域に広げていきたい」と話しています。

区の自治会と共催で、65歳以上の住民を対象にした健康づくりの場「自由が丘タピオステーション」を昨年9月から開設しています。ここで取り組んでいるのが、熊取町が大阪体育大学などの協力を得て作成した体力向上プログラム「タピオ体操」。ご当地体操のくまどりタピオ元気体操(タピオ体操)に、高齢者の健康維持に役立つさまざまな体操を付加(プラス)したものです。

「タピオ体操」の効果を参加者に聞いてみると、「ろっ骨を折ってから左手が全く上がらなくなっていました。が、病院のリハビリと『タピオ体操』を続けているうちに上がるようになりました(北島公子さん)。「昔からよく凝っていた右肩が

楽しくなりました。みんなが集まってやるから楽しく笑えて、体もほぐれるし、心もリフレッシュできます(松下務さん)といった声が上がりました。参加者を募るのにあたって心がけているのは、決して強制をしないことだそうです。自分の気の向いた時に来れば良いと、気楽に参加できる雰囲気づくりをしています。これまでにシニアクラブや自治会の活動にあまり顔をみせなかった人たちの参加もあり、ここから新しい交流の輪が生まれています。



チューブを使った「筋力トレーニング」

続いて「笑いヨガ」で大笑いした後、「コグニラダー」というエクササイズ。床の上に、はしご状のマス目を作り、「1、2、3、4」と数を数えながら「マスを4歩ずつで歩きまわす。慣れてくれば、2歩目・5歩目で足をマスの外に出したりもします。一見簡単そうでも、やってみると意外と難しく、認知機能が鍛えられる。



大盛り上がりの「グーパー入れ替え」

SC大阪クラブカード申込書

平成 年 月 日

ふりがな氏名	申込み区分	新規 更新 再発行 ※○印をつけてください
市町村老連名	老連	単位クラブ名
住所 〒		
電話番号 () -		
※SC大阪記入欄	入力(日付) カード送付(日付)	カード番号()

切り取って、会費(500円)を添えて申し込みください。問い合わせは各市町村老連事務局へ。

新規契約施設 今後も契約施設を増やします

(特別な場合を除き、会員1人についてのサービス)他の割月/特典とは併用できない場合がありますので、各施設にお問い合わせください。平成30年2月15日現在

業種	施設名(住所)/問い合わせ先	ジャンル	特典内容・注意事項など	使用方法
文化芸術施設	カラオケレインボー 藤井寺店・大阪狭山店・なかもず店・和泉店・熊取店・小阪駅前店・交野店・岸和田店・ラパーク岸和田店・道頓堀店・難波なんさん道り店・平野加美店 レインボーワールド(カラオケ・ボウリング) 住道店 ☎06-6212-0733	レジャー施設	◎カラオケ室料 2時間無料 (同伴者も利用可) ※平日(月曜日～金曜日)の利用に限ります。 ※別途、ワンドリンクまたは、ドリンクバーの注文が必要になります。 ※会員を含むグループに適用 ◎ボウリング 1ゲーム200円(くつ代100円)で利用できます。 ※平日(月曜日～金曜日)の利用に限ります。 ※会員を含むグループに適用	支払い時にカードを提示

SC大阪クラブカード

申し込みは随時受け付け

有効期間5年 会費500円

●スポンサー御礼 ●
「ねんりんOSAKA」情に深く感謝申し上げます。第164号の発刊に際しては、広告掲載の協力をいただき、スポンサーの皆様のご厚意に深く感謝申し上げます。大阪府老人クラブ連合会

「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。会員の皆さん！戸外に出て、清掃奉仕活動や地域の美化活動を盛り上げましょう。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。昨年府内34市町村1890クラブの会員約3万9510人が参加しました。

大阪府警察からのお知らせ

《多発する特殊詐欺に要注意!!》

平成29年中の大阪府内の被害状況【暫定値】

- ◆ 認知件数 **1,597件**
- ◆ 被害金額 **約37億5千万円**

【被害者の特徴】
被害者のうち65歳以上が74%!! **高齢者**が狙われている!!

息子になりすましたオレオレ詐欺被害が多発!

【だましのキーワード】

- ◆ 「風邪をひいて声がおかしい」
- ◆ 「携帯電話の番号が変わった」
- ◆ 「不倫相手を妊娠させて示談金が必要」
- ◆ 「友達と会社の金で株を買ったことがバレた」

「すぐに会社にお金を返せばクビにならない」

息子さんが以前から使っている電話番号にかけ直して確認しましょう!
～息子さんから電話でお金を要求されても、慌てず本当に息子さんか確認してください～
家族で合意の言葉を決めたり、留守番電話の活用等で知らない電話には出ないようにしましょう!少しでもおかしいな?と思ったら警察に相談してください!

編集後記

SC大阪広報部会の一員になってもうすぐ2年になります。皆様喜んでいただいている紙面をご提供できているかどうか、気にかかっています。しかし、地元の活動が掲載され、「載って良かったですね」との声を聞けてうれしかったです。「ねんりんOSAKA」の編集に際しては、読者一人ひとりの感想・意見などを取り上げて、ほんの小さなことでも気に留めて記事に反映しています。広報部会委員も、各地域で「ねんりんOSAKA」の良かったところも悪かったところも聞いて、会議で発表しています。今号1面では創立60周年を迎えたSC大阪の平成30年度の事業スタートを取り上げていますが、会員増強運動の最終年を迎えるなど、大きな節目の一年となります。広報部会としても老人クラブ活動のPRに頑張っていきたいと思っております。これからもよろしくお願ひします。
(広報部会委員・高橋昭勢)

●インフォメーション● 賛助会員企業からのお知らせです

私たちはSC大阪の活動を応援しています

でかけよ

ひょうご憩の宿グループ

新たんば荘 079-552-3111

津名ハイツ 0799-62-1561

赤穂ハイツ 0791-48-8935
H30年4月からH31年3月中旬まで耐震工事休館予定

いこいの村はりま 0790-44-1750
耐震工事のためH30年3月まで休館 H30年4月再OPEN

六甲保養荘 0798-73-1351

こころ やすらぐ 公共の宿

シニアプラン
宿泊コース 8,000円
日帰りコース 3,500円より

シニア サポートサービス

備えあれば憂いなし
老後の生活を楽にする
準備を始めましょう。

ご自身の総資産管理はできていますか?

- ・税理士に相談して、総資産の見直し、介護費用に、老後の楽しい生活のために事前準備をしませんか。
- ・資産をより高く売却したいご相談
- ・イザという時の相続に関するご相談

相談料 無料!!

一般社団法人タックス・ライフプランニング推進協会
TEL: 06-6361-6119
FAX: 06-7652-5513

老人会や町内会などの宴会に人気の**日帰りプラン**

平日 ¥5000 税別～ ♪♪♪

◎ 食事 + 入浴 + 4時間滞在
無料送迎バス 有 (要予約)

〒598-0023
泉佐野市大木7番
TEL 072-459-7326

犬鳴山温泉 不動口館

賛助会員入会のお願ひ

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。お問い合わせは、SC大阪(☎06-6761-6480)まで。