ねんりん OSAKA

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）

コロナに負けず、つながろう

毎月の会報でクラブの活動をPR

豊能町・SC東ときわ台

SC東ときわ台（石崎元一会長）では、クラブの動きや地域の話題を伝える会報を毎月発行し、コロナ下でも会員とのつながりを持ち続けています。見た目にも楽しいものにしようと、写真を豊富に盛り込み、印刷会社でオールカラー印刷。約185世帯の会員宅に配布するほか、活動を地域にＰＲするため、役員30人の自宅のフェンスや役所の掲示板10カ所に掲示し、民生委員、福祉委員にも配布しています。また、自治会の協力を得てホームページに掲載。会報を見た人が新入会する例も多く、会員増強にも役立っています。

地域の各所に掲示して注目されています

会報編集を担当している広報部の皆さん

ポールを突いて歩くと、背筋が伸びます

ノルディック・ウォークで運動習慣を

SC大阪支援事業　　松原市・田井城東老人クラブ紫会

田井城東老人クラブ紫会（縄田榮会長）では「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」の支援を受けて、ノルディック・ウォークの普及を進めています。ノルディック・ウォークとは２本のポールを使ったウォーキング。全身運動でありながら、ひざや腰にかかる負担が軽くて済むのが特長です。7月19日には指導者講習会を市民体育館で催し、34人が受講しました。今後、指導者を軸に、日々の運動習慣として会員に広めていきたいと考えています。

ＳＣ大阪の収支改善などについて議論

ブロック別市町村老連会長・事務局会議

令和3年度上半期のブロック別市町村老連会長・事務局会議が、7月に各ブロックの会場で開催されました（8月に予定されていた北摂第1・第2ブロックについては緊急事態宣言の発出を受けて延期。開催日未定）。

会議の前半の主な議題は、ＳＣ大阪の「今後の収支状況について」。ＳＣ大阪から、会員減少による市町村分担金収入の落ち込みによって財政状況がひっ迫しており、このままでは数年後にSC大阪が解散に至る見込みであることを報告。収入を確保して収支状況を改善するため、ＳＣ大阪賛助会員（企業・団体・個人）の入会への協力依頼が市町村老連に対してなされました。

会議の後半では、近年、大きな課題になっている単位クラブの休会・解散・脱退の現状とそれへの対策について、各市町村老連間で意見交換。「会長・役員のなり手がいない」「補助金の申請・報告の事務が負担になっている」といった悩みや、単位クラブがない地域の高齢者の入会を図るために市町村老連直属のクラブを設置している事例などが報告されました。

泉州第２ブロック会議であいさつする岡本俊彦貝塚市老連会長（7月12日、貝塚市職員会館）

第63回大阪府老人クラブ大会表彰者

敬称略

今年度の大阪府老人クラブ大会は、新型コロナウイルスの感染拡大防止のために開催を中止し、表彰の授与のみを各市町村老連を通じて行いました。

◇優良老人クラブ知事表彰◇

豊島ゆたか会（豊中市）▽高寿会、宮野町白寿会（高槻市）▽堀府営住宅老人クラブ百々の会、友遊会（貝塚市）▽喜久の里東老人クラブ（守口市）▽淀見会、養父元町笑寿会、西船橋五月会（枚方市）▽庄あけぼの会（茨木市）▽川上第一老人クラブ（河内長野市）▽市場ＯＢ会（摂津市）▽高石市第13区東羽衣老人クラブ（高石市）▽ＳＣ丹北小山（藤井寺市）▽狭山ハウス老人クラブ「清風会」（大阪狭山市）▽上泉町老人クラブいづみ会（９）クラブを解散したが、令和2年度に再発足した。この一年間で以前会員だった方や長く在住している方から勧誘し、その後、住み始めて間もない方に勧誘して実績につなげた

【高槻市】清福寺老人クラブ（８）一人のみ加入しているご夫婦の未加入の連れ合いの方を重点的に勧誘した。敬老の日のお祝いとして70歳以上の方全員に赤飯とまんじゅうをお届けしている。未加入者に老人クラブを説明し勧誘

▽松が丘第二松寿会（11）自治会に依頼し、加入促進広報を展開してもらった。班長に２人以上の加入者のノルマをお願いした

【枚方市】養父元町笑壽会（８）プラスワンを念頭に入れて一人の会員が、友人に声かけして入会を勧めている。入会後は、特に声かけをする友愛訪問に力を入れている

▽田口明友会（８）進んで声かけをしている

【交野市】倉治シニアクラブ　さんゆう会（21）コロナ禍の中で①会長挨拶状に添えて心ばかりの品（マスク・消毒液エタノール）を持参。お元気ですか！アンケートの実施。②新部会「災害支援部会」を発足し役員総動員で取り組んだ。③「防災読本」の発刊

【八尾市】中北長寿喜楽会（12）グラウンドゴルフ同好会・将棋同好会・合唱部などの生きがい事業を行っていることと、小学生の登下校時の声かけ運動や地域の防災訓練に参加、地域の防犯パトロールに取り組んでいる。地域の防災訓練に参加し、子ども会と協力しての資源回収活動などが評価され加入促進につながっている

【藤井寺市】シニアクラブ青山会（24）会長の交代に伴い加入促進のためクラブ事業の見直しを行った。老人クラブの事業にグラウンドゴルフを加え、地域の高齢者に参加を勧めるなど入会のきっかけづくりを行った

【松原市】悠々会（20）毎年60歳になったら老人会に入ってもらうようになっている

【高石市】昭和園ゆったりクラブ（９）毎朝のラジオ体操等の活動中での自治会員への声かけ

【和泉市】福瀬やわらぎ会第２（７）役員が未加入の高齢者に声をかけて入会をすすめた▽浦久保徳大、田渕和義（門真市）▽大塚守哉、岡田ほづみ（八尾市）▽上野繁（大東市）▽杉崎雅代（柏原市）▽別府勝夫（藤井寺市）▽高根沢林作、田渕良一（松原市）▽金銅久、松本義敬（羽曳野市）▽麻野明子（太子町）▽植田喜代一、奥野善吉、髙橋一郎（河南町）▽上田正雄（大阪狭山市）▽中村能也、内垣誠（富田林市）▽市場慧一（河内長野市）▽藤田和生（高石市）▽村上日出俊、北原豊（泉大津市）▽北川紘一、門林清成、赤阪チヨ子、佐川欣二（和泉市）▽実森武彦、長尾喜久美、篠原秀雄、矢野豊（貝塚市）▽右馬野博（泉佐野市）▽小森嘉子、馬野資乃（田尻町）▽小坂巍（岬町）

「会員の加入促進運動実施要領」に基づく加入促進クラブ府老連会長表彰

◇加入促進クラブ◇

【箕面市】箕面南２むつみ会（９）同好会活動を通じて会員の勧誘努力による

【豊中市】栗ヶ丘重陽会（17）新たに麻雀クラブを設立。クラブの近隣地以外の方でも参加できるように配慮した

▽桜ヶ丘シニアクラブ（７）新たにぬりえサークルを開設し、コロナ禍でも自宅でできる取り組みを進めた。クラブ内でぬりえコンテストも開催し出展意欲の向上に努めた

【茨木市】豊川地区第三老人クラブ（15）会員が自然減少していたため、市老連から配布のあった会員優待店舗冊子や脳トレ冊子を勧誘に使用し、会員以外への友愛訪問活動も実施して、会員の増加につなげた▽セルカ泉樹会（11）222世帯の集合住宅で入居者の高齢化により会員数が増加傾向にある。敬老祝賀会、お花見会、新年会等の住民との交流を図りコミュニティ活動を通じて啓蒙

◇全国老人クラブ連合会会長表彰◇

【優良老人クラブ表彰】

私市山手老人クラブ（交野市）「楽しく、仲よく、助け合い」をスローガンとして役員が連携をして活発な行事やサークル活動を実施。会員を集めた毎月の定例会で情報提供を図る。地域の小学校区福祉委員会、民生委員と連携して高齢者宅を訪問し、困りごと等の聞き取り支援を行っている

【優良市町村老連表彰】

豊中市老人クラブ連合会　役員が工夫して、３点の新たな取り組みを行い、市老連の運営も活発になり会員にも喜ばれている。①ＷＥＢ会議で、市老連の会議や市長との意見交換会を実施。②例年、開催する「豊中市高齢者文化祭」の代わりに作品集を作成し配布。③感染症マニュアルを作成し、単位クラブに配布と市老連のホームページに掲載

【活動賞】

新町三寿会（池田市）老人クラブの役員が中

心となりボランティアスタッフと共同でゴールデン食堂（通称：大人食堂）を運営。地域の高齢者に栄養バランスのとれた温かい食事を提供するとともに地域のコミュニケーションを図っている

▽八尾市高齢クラブ連合会　緊急事態宣言の中、八尾市社会福祉協議会から依頼を受け、高齢者の孤立を防ぐための電話による声かけ運動「あんしんコール」を実施。単位クラブの役員・班長がクラブ会員と周囲の高齢者に安否確認の電話や会ったときに声かけをしたずに家に閉じこもる中

▽四條畷市老人クラブ連合会　毎年、新しい事業を実施。令和2年度は、新型コロナウイルス感染症が拡大し、老人クラブ活動ができ

表彰者インタビュー

大阪府老人クラブ大会で表彰を代表受領される予定だったお二人にお話をうかがいました。

優良老人クラブ知事表彰
摂津市・市場OB会　吉田威彦（たけひこ）会長

当会は、摂津市の西端の市場地区を基盤にした会員47人のクラブです。誰もが気軽に集え、笑顔になれる場をつくろうという思いで日々、活動しています。

私たちの自慢の活動は、地区内にある市場池公園での「花いっぱい活動」です。摂津市から助成を受けて、公園の園路の花壇で四季折々の花を育てています。種まきから始めて年に数回、植え替えを行い、普段の手入れとして月1回の草取りと毎日の水やりを欠かしません。みんなで語らいながらの作業はとても楽しく、公園を訪れる人たちからは、きれいな花が見られて心がいやされると喜んでいただいていて、やりがいを感じています。

今はコロナ禍でできないことも多いですが、「花いっぱい活動」や週3回のグラウンド・ゴルフなど、野外で行うものを中心に、これからも元気に活動を続けていきます。

「花いっぱい活動」で育てたアジサイの前で

SC大阪会長表彰
山本　賢（まさる）氏（八尾市高齢クラブ連合会会長）

平成27年に八尾市高齢クラブ連合会の会長を拝命して6年、開かれた組織づくりと時代のニーズに合った事業の展開を考え、改革に取り組んできました。

組織づくりでは、上意下達型の運営を改め、各専門部会の権限を強めて、部会員の意見を吸い上げて部会長会議で検討し、その結果を総務部会、理事会に提案するという下意上達型へと転換を図りました。地域の他団体との交流も進め、外部の方からも風通しがよくなったと言っていただけるようになりました。

事業の展開では、従来よりも対象者を広げた友愛見舞い活動、公式ワナゲの各地区連合会・単位クラブへの普及と大会の開催、ボウリング大会の開催などを実行してきました。

こうして改革を進めることができたのも、信頼できる役員さんたちと一緒に取り組んできたからこそです。皆様のご尽力に心から感謝しております。

昨年からのコロナ禍の中でも、毎年10月の恒例行事「金婚式・長寿を祝う会」は、個別に記念品をお渡しし、撮影券を発行して写真館で各自で記念撮影をしていただく形をとって、継続して行うことができました。来年は会場で盛大に開催できることを願い、今から準備を進めています。

で、自宅で制作した作品を募集して「こんなんできちゃいました展示会」を開催した

▽シニアクラブ桃の木台（阪南市）　新型コロナウイルス感染防止に注意しながら、地域の高齢者の集いの場「いきいきサロン」を開催している。高齢者が無理なく参加できて体力づくりや健康づくりができる取り組みとしてストレッチ体操、おしゃべりや笑い、公式ワナゲやけん玉など

※訂正（昨年度の表彰者について）

高石市シニア連から、本紙第174号（令和2年10月1日付）掲載の第62回大阪府老人クラブ大会表彰者について次の通り訂正と追加の申し出がありました。

◇

会長感謝状表彰者として中山啓史（高石市）とあるのは、当会が表彰基準に該当しない者を誤って推薦したものです。SC大阪表彰委員会の承諾を得て、表彰者から除外いたしました。また、加入促進クラブ表彰において高石市第三区シニアクラブ（21）、高石市第11区SCさつき会（16）、高石D地区老人クラブなごみ会（13）の3クラブ（カッコ内は会員増加数）の申請が漏れていましたので、追加申請し表彰となりました。

介護職員をサポートする介護助手を募集しています！

～説明会＆就職相談会を開催します～

介護助手とは、介護施設において、掃除や食事の配膳など補助的な業務を担う職員です。未経験・無資格でもOK！時短勤務や週2～3日勤務なども可能な場合があります。

説明会＆就職相談会を開催しますので、ぜひご参加ください。介護施設担当者が業務内容について詳しく説明するとともに、ご質問にもお答えします。お申し込みは株式会社関西ぱどのホームページへ　関西ぱど　検索

【説明会＆就職相談会】
日時：10月12日（火）
説明会14時～14時30分
就職相談会14時30分～16時30分
場所：エル・おおさか（大阪市中央区北浜東3番14号）

こちらのQRコードからもお申し込みいただけます。⇒

問合せ先　株式会社関西ぱど　☎072-827-0810
大阪府福祉部地域福祉推進室福祉人材・法人指導課
☎06-6944-0286

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

おいでよ！わが街

交野市

源氏の滝と不動堂

交野市のシンボルは、標高341㍍の交野山です。

その北側のくぼ地状の谷をせき止め、湧き水がたまってできたのが白旗池。池から山谷を縫い流れ落ち、東倉治2丁目で源氏の滝となります。高さ18㍍の源氏の滝の景観と清涼感は、訪れる人を楽しませてくれます。滝の左側に巨岩があり、不動明王を意味する「カーン・マーン」という梵字が刻まれています。かつて修験者達が、この滝で身を清めて祈願しました。滝の名の由来は開元寺の元寺がげん・じ・じになったようです。

滝のそばに不動堂があり、昔は修験者がこもった籠り堂（滝本坊）でした。江戸時代から、「浪花及び近隣の病者、あるいは風狂の者、眼病の者、ここに籠りて滝に浴すれば、霊応あり」と評判。現在は1月4日と8月4日に、地元住民が護摩木に願い事を書き、十余人の白装束、山伏姿の修行僧による火タキの「柴燈護摩法要会」が行われます。昔を今に伝える荘厳な伝統行事です。

コロナ禍の中にあって、源氏の滝↓不動堂↓交野山へのハイキングコースが人気急上昇中です。ぜひお越しください。

（交野市星友クラブ連合会）

源氏の滝

柴燈護摩法要会

健康づくり

よく見える目で人生を楽しんで

大阪府医師会理事
澤井　貞子

人生100年時代と言われる昨今、眼科である私の診療所にも、元気な90代の患者さんが毎日、何人も通院されています。

本を読んだり、テレビを見たり、スマートフォンやパソコンを活用したりと、いつまでも元気に人生を楽しむためには、よく見える健康な目が重要です。

一度、老眼鏡をかけた状態でよいので、新聞の一番小さい字を見てください。片目ずつで、右目と左目、同じように字がはっきりと見えていますか？直線が歪んで見えませんか？加齢とともに目の病気も増えます。目がかすんで見えにくくなったと自覚したら、年齢だと諦めず、ぜひ眼科で検診を受けてください。

目の病気ではなくても、40歳を過ぎれば老眼で眼鏡が必要になります。70歳を過ぎれば、加齢による白内障の影響で水晶体が混濁し、誰でも視力は落ちるものです。高齢になると、どこへ行っても「老化です」と言われんざりするでしょうが、白内障による視力の低下は、手術治療で回復することができます。しかも白内障手術は多くの場合、点眼麻酔で痛みもほとんどなく、短時間で済みます。身体への負担も少なく、日帰り手術も可能。100歳でも受けられます。手術では、濁った水晶体を人工レンズに置換します。レンズによっては、強度数の眼鏡が不要になったり、眼鏡なしの生活ができたりもします。

「手術は怖いので一生受けたくない」という方もおられます。しかし一生はまだ長く、ぼやけた視界での生活が続くと認知症になりやすいという説もあります。主治医と相談し、適切な時期に白内障手術を受ける選択肢も考慮して、来るべき超高齢時代を快適な視覚で過ごしましょう。

「目が疲れるし、かすんでくるので、なるべく目を使わないようにしている」と言われる方もいます。けれど、使って減るものではありませんので、目は使ってください。眼鏡の力も借りて、治せるものは治して、見たいものはたくさん見て、人生を楽しんでください。

洗濯して使えて清潔で経済的

マスクカバー

アイデア生かして楽しい小物づくり

★使い方

★材料
- 表生地　18cm×15cm　2枚
- 裏生地（ガーゼなどがおすすめ）　18cm×15cm　2枚
- ホルダー生地　7cm×13cm　2枚
- アイロン　・針、糸

▶作り方のご提供◀ＳＣ富田林女性部

★作り方

ホルダーの作り方（2本つくる）

① 中表にして折り、縫い合わせる。

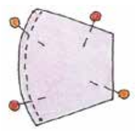
② 縫い目と折り目が重なるようにたたみ、縫い代を割る。

③ 表に返して整える。

同じものを2本作る

① 表生地を不織布マスクの大きさに合わせて切る。

② 鼻からあごのカーブを縫い合わせる。



③ 縫い代に切り込みを入れて、アイロンで割る。

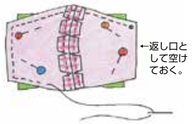
④ 縫い目の左右にステッチを入れる。

※裏生地も同じように作る。

⑤ 表生地と裏生地を中表に合わせ、間にホルダー生地を挟む。

※ホルダー生地は縫い目を裏生地に向けて挟む。

⑥ マスク生地の周囲を縫い合わせる。

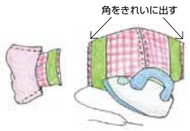


※耳側のホルダー生地は縫わないようにする。

⑦ はみ出したホルダー生地を切る。

※マスク生地の四隅を切ると返しやすくなる。

⑧ 返し口から表に返してアイロンで整える。



⑨ 返し口を折り込んで、周りにステッチをかける。

※ホルダーの下からステッチを始める。

お料理メモ

柿を使った簡単な一品

炙りホタテの紅白和え

●材料（2人分）
- ▶ホタテ貝柱　4個
- ▶カブラ　100㌘
- ▶ニンジン　20㌘
- ▶塩　少々　▶柿　50㌘
- ▶a（酢 大さじ1½、砂糖 大さじ1、うすくちしょう油 小さじ1、だし汁 大さじ1/2）

●作り方（調理時間：約25分）

❶ホタテ貝柱は塩をふって金串にさします。直火で炙って焦げ目をつけ、斜め半分に切ります。またはフライパンで両面を焼き、表面に焼き色をつけます。

❷カブラ、ニンジンは3cm長さのせん切りにします。それぞれ塩をふってしばらく置き、しんなりすれば水気を絞ります。

❸柿は細切りにします。

❹aを合わせ、❶、❷、❸を加えて和え、器に盛ります。

カロリー：82㌔㌍　塩分：0.2㌘
（いずれも1人当たり）

★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

2020東京オリンピック

追手門学院大学 基盤教育機構 准教授　　巽　樹理
シドニー・アテネオリンピック アーティスティックスイミングチーム銀メダリスト

Vol.54

今大会は、コロナウイルスの影響で、史上初のオリンピック無観客試合の開催となりました。ホーム（日本）で開催する選手側のメリットの1つは、観客からの熱い声援を直接受けてパワーをもらうことができることです。しかし、今回のオリンピックは、無観客の中でも自分たちの力を存分に発揮し、金メダル獲得数が過去最多（27個）であったこと、さらにコロナ禍で十分な練習環境が整わない中でも開催国を大いに盛り上げてくれた素晴らしい大会となりました。目標には届かなかった選手も含め、改めて選手の皆さんに、心より「お疲れ様でした。感動をありがとうございました」とお伝えしたいです。

今回のオリンピックで特に印象的なものとして2つありました。1つは、圧倒的な強さを誇る「柔道」と「レスリング」です。この2競技は、今大会の金メダル獲得数の半分（27個中14個）を占めるなど、圧巻でした。日本は、世界ランキング上位の選手が揃っていたため、大会前から金メダルを期待される重圧は、想像を絶するものだったと思います。試合後の選手インタビューからも、世界一（金メダル）に対する執念や想いが十分に伝わってきました。個人競技ではあるが、チーム一丸となって高い志で勝ち取った成功例だと感じました。

2つ目は、今大会から新競技として加わった「スケートボード」です。日本人最年少（13歳）の金メダリスト誕生も衝撃的でしたが、この競技では比較的若い年代の選手が国境や年齢関係なく、競技そのものを存分に楽しんでいる姿や、他の選手をリスペクトして称え合う姿に、新しいオリンピックの魅力を感じました。

さらに、兄妹、姉妹での金メダル獲得、沖縄県初の金メダリスト（今回で47都道府県すべてに金メダリストが揃う）など、「史上初」の快挙が多く見られ、連日、日本選手の活躍と話題が尽きない大会になりました。一方で、現代の社会問題の1つであるSNSの取り扱いで、選手に対する誹謗中傷も目立ちました。ネット上で国境を越えて誰でも気軽に直接投稿できるこのシステムは、便利な反面とても大きなリスクがあることを痛感しました。今後は、教育の場やアスリート育成段階からSNSの利便性やリスクについてしっかりと向き合う必要があると思います。

日本では、ワールドカップに続き、東京オリンピック・パラリンピックが開催され、来年にはワールドマスターズゲームズ（生涯スポーツの世界最高峰の大会）が関西で開催される予定です。連続して世界的なスポーツイベントを同一国（日本）で開催されるのは世界初です。ワールドカップやオリンピック・パラリンピックはスポーツを「観る」イベントでしたが、ワールドマスターズゲームズは原則30歳以上であれば誰もが参加できる「するスポーツ」です。コロナ禍で自粛生活が続き運動不足やストレスが溜まっている方も多い中、コロナの終息を願い、友人などと共にワールドマスターズゲームズ大会の参加計画を立てるのも楽しいかもしれません。私も引退してから長い年月が経ちますが、元選手仲間とアーティスティックスイミングの出場に向けて計画を試みたいと思います。

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

年齢、日付等は投稿時のものです

月日

枚方市　中島洋子（91）

郵便受けに放り込まれた老人会の毎月のお知らせに、今月の行動パターンが書いてある。「ああ、お知らせだな」と目をやると、今月はちょっとぎっしりだ。よく読んでみると、毎月やっている「俳画」の手本のことだった。

コロナのおかげで、集会所にての勉強は自宅で行うようになったので、このところはコピーを渡して、それぞれ自習するようにしていたのだが、会員外の皆さんにも遊んでもらったらという配慮から、会長が4カ所ある掲示板に張り出してくれることになったのだ。

ありがたいことに俳画教室は15年続いているので、たまりにたまって160枚ほどにもなっているとのこと。この婆も91歳になってあとどれだけ書けることやら……。よくぞ残してくれていたものと感謝感謝でいっぱいだ。ちゃらんぽらんな私なら1枚も残してはおらなんだろうに、感謝感謝。

（茄子作ひろの五月会）

足腰年齢と私

豊中市　千野和子（80）

朝、窓を開けるとアジサイとゼラニウムが背伸びする。あゝ今日も頑張りましょうと言っている。

夫を亡くして今日で595日目。コロナワクチン受けたよと骨壺に報告。「そうか。2回目も頑張れよ」と写真の中で夫がうなずく。

医者通いが唯一の外出という一人暮らし。子供もいないし、もう80歳だから本当はいつ死んでも悔いはないけれど、体組成計が「あなたの足腰年齢は85歳です」というのには腹が立つ。

花たちのように精いっぱい生きねば!!体操も散歩も頑張ろうと決心する。

（浜ときわ会）

ねんりん川柳

選　SC大阪広報部会

コロナ禍も　まん延予防で　日が暮る　枚方　古川　保夫
自粛中　時折かすめる　古い恋　島本　松本　有子
奇跡かと　元気が出ます　池江さん　河内長野　中谷美也子
体力も　要るが金力　孫が来る　茨木　彩都じいじ
元気出た　ワクチン打った　だけなのに　交野　矢田千加子
妻の手が　切り札になる　痒い背な　八尾　穐山　常男
コロナ後に　何をしたいか　書いておく　箕面　玉木　夏野
接種終え　夢ふくらます　旅プラン　藤井寺　的場　節子
コロナ禍も　五輪パワーで　飛んでゆけ　泉大津　祐仙　淳子
ながいきの　秘訣を聞けば　楽天家　熊取　坂口伊佐雄

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11月5日（金）です。

お城クイズに挑戦して

八尾市　池田裕美（78）

「ねんりんOSAKA1月号（175号）」に「日本のお城クイズ」が掲載されていました。お城・城址に詳しいわけではありませんので、地名から県名をつなげることはできるだろうと思って、解き始めました。まずは、半分ぐらいはわかったのですが、お城の名前を正しく読むことができない部分に突き当たってしまいました。正しく読むことができれば調べる術もあるのですが、そのつまずきで数カ所の正解を増やすことしか前に進めませんでした。

このままギブアップも口惜しくなり頭を悩ませましたところ、お城を趣味にしていた友人を思い出しました。その方は、お若い時代から日本全国のお城・城址を訪ね歩かれて、私に「お城博士」と思わせてくださる方です。

早速問題を表にして、いきさつを説明しましたところ、あっという間に全てを正解してくださいました。なんといっても、読み方がわからなかったところがわかったことをありがたく思いました。

その中で、横須賀城が静岡県であることにはびっくりしました。また、地名の読み方にはわかりにくい例は数多くありますが、今回では、宮崎県の飫肥城でした。私の浅識とは言え、知らないことがわかったことで、得をしたように思えました。

なお、今回47都道府県で、石川県だけがなかったのはなぜかな？と思いました。金沢城が入っていれば、一問でも正解が増えたのに、と思いました。

今回のことで、今後の役に立てばと考えて、①城名②読み方③県名の一覧表を作って資料とすることができました。

【おわびと訂正】「ねんりんOSAKA」7月号（第177号）で投稿者のお名前を誤って掲載しておりました。おわびし、正しいお名前で投稿を再掲いたします。

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11月5日（金）。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

みんなで防ごう！還付金詐欺！

携帯電話で話しながらATMを操作している高齢の方は、詐欺被害にあっている可能性大です！！

見かければ「還付金があると言われていませんか」などの声かけや110番通報をお願いします！

大阪府警察本部 特殊詐欺対策室
☎ 06-6943-1234

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/

ＳＣ大阪クラブカード

申し込みは随時受け付け　会費500円

平成26年10月に発行した「ＳＣ大阪クラブカード」。
契約している店舗・施設などを利用の際、同カードの提示や番号の通知で、割引サービスなど特典を受けることができます。

問合せ
SC大阪事務局
（☎06-6761-6480）

平成28年12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、ご確認ください。
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。

契約施設一覧

優待内容など詳しくはSC大阪のホームページをご覧いただくかSC大阪事務局にお問い合わせください。
SC 大阪 検索

業種	施設名／問い合わせ先
宿泊施設等	**かんぽの宿**（全国35施設） 問地域営業推進担当☎0742-33-0040
	大江戸温泉物語 箕面温泉スパーガーデン ☎072-723-2325
	伏尾温泉 不死王閣　☎072-751-3540
	東大阪 石切温泉 ホテルセイリュウ ☎072-981-5001
	犬鳴山温泉 不動口館　☎072-459-7326
	犬鳴山温泉　み奈美亭　☎0120-12-3731
	松原天然温泉　*you,ゆ～* ☎072-333-1126
	ひょうご憩の宿（兵庫県内に５施設） **新たんば荘**　☎079-552-3111 **津名ハイツ**　☎0799-62-1561 **赤穂ハイツ**　☎0791-48-8935 **いこいの村はりま**　☎0790-44-1750 **六甲保養荘**　☎0798-73-1351
	おもてなしの宿　渓山閣　☎0120-417-004
	京料理　さくら　☎0120-417-049
	有馬温泉【兵衛　向陽閣】 ☎078-904-0501（代） 予約☎0120-400-489
	神戸ハーバーランド温泉万葉倶楽部 ☎078-371-4126

業種	施設名／問い合わせ先
旅行関係	**名鉄観光サービス（株）大阪団体支店** ☎06-6645-8080
飲食関係	和菓子の老舗　**好月堂**　☎0721-98-3324
文化芸術施設	**梅田呉服座**　☎06-6367-0529
	池田呉服座　☎072-752-0529
	フタバボウル（ボウリング場）関大前店 ☎06-6387-2801
	フタバボウル（ボウリング場）泉大津店 ☎0725-22-8128
	絹谷幸二　天空美術館　☎06-6440-3760
その他	**（株）サカイ引越センター**　☎0120-56-1141
	税理士法人高橋会計事務所 ☎06-6352-8055
	ニュースポーツ用品 **NPO法人フレンドリー情報センター** ☎06-6971-9190

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。
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。
令和３年６月１日～９月21日の間に、単位クラブの南青葉台むつみ会、木戸睦会（河内長野市）と２人の方から合計８万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

高齢者への2回目のワクチン接種もほぼ完了し、そろそろ老人クラブ活動を本格的に始動しようとした矢先で、またしても緊急事態宣言が発令され、誠に残念でなりません。
今号も前号同様に編集会議が開催できず、書面のやり取りでの編集作業となりました。事務局や高速オフセットの方々のお力をお借りして、コロナ禍の中活動されているクラブ紹介、第63回クラブ大会表彰者関連等で何とか8ページの紙面をまとめることができました。
コロナ以前の活動が再開でき、『ねんりんＯＳＡＫＡ』の記事にこと欠かない日が来ることを心待ちにしております。
（広報部会委員・谷口憲一）

●スポンサー御礼●

「ねんりんＯＳＡＫＡ」第178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