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）

SC大阪

コロナに負けず、つながろう

令和４年度 SC大阪会長表彰クラブの取り組みから

「すみれ会」設立総会にて

新規設立クラブ表彰

市老連直轄の単位クラブを設立

和泉市老連

和泉市老連（門林淳会長）は、老人クラブがない地域や、解散・休止している地域の住民を対象にした市老連直轄の校区外単位クラブ「すみれ会」を今年4月に発足させました。現在、市内各地域から13人の会員が集まっています。クラブの運営は市老連の若手部長が支援して行い、毎月1回、定例会を催しているほか、市老連とSC大阪の行事にも参加できるようにしています。会員からは「老人クラブ活動に参加できてよかった」と喜びの声が上がっており、市老連では今後、この「すみれ会」の活動をきっかけにして、各校区での単位クラブの復活・立ち上げを図っていきたいと考えています。

「すみれ会」会員募集チラシ

加入促進表彰

生きがいある活動を地域にPR

枚方市　香南会シニアクラブ

香南会シニアクラブ（河中俊治会長）では、年々、会員の減少が続く状況をみて、会員の有志で対策を話し合い、昨年から活動のあり方を見直しました。従来は親睦行事が中心でしたが、新たに会員同士がともに趣味や学習を楽しめる「悠々カフェ」（毎週金・土曜）を始め、「仲間づくり」「健康・学習活動」「地域貢献活動」を3本柱に、生きがいある活動ができる場として地域住民に参加を呼びかけました。呼びかけにあたってはオリジナルビデオを作成し、クラブの魅力を映像でわかりやすく伝える工夫も。こうした努力の結果、会員数を35人（令和3年度）から64人に増やすことができました。

「悠々カフェ」でのスマホ使い方講座

近隣の史跡や自然を巡る「わいがやウォーキング」

SC大阪公式ワナゲ大会に向けて

公式ワナゲの競技を体験する若手代表者

今年12月に開催されるSC大阪公式ワナゲ大会に向けて、7月6日のSC大阪市町村老連若手代表者研修会（会場:府社会福祉会館）では、公式ワナゲの講習を実施しました。フレンドリー情報センターの西尾和久氏の指導を受けて、参加者は自ら競技を体験しながら公式ワナゲのルールや魅力を学びました。SC大阪公式ワナゲ大会は、若手委員が中心になって運営し、楽しく盛り上げていきます。皆様、奮ってご参加ください。

SC大阪公式ワナゲ大会
日時:令和4年12月9日（金）午後1時30分～ 4時
場所:エディオンアリーナ大阪（大阪府立体育会館）
出場者:1市町村老連1チーム（5人編成）

SC大阪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～

SC大阪は上記のスローガンの下、会員の全員参加による会員増強運動を推進しています。ロゴマークはSC大阪のホームページからダウンロードできますので、皆様の市町村老連、単位クラブでもご活用ください。

第64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◇

高齢者クラブ南永楽会、新千里千修会（豊中市）▽伏尾台緑友会、城南親交クラブ（池田市）▽コスタ・ミラにしきのはまシニア会（貝塚市）▽八雲北二若葉会（守口市）▽あけぼのみどり会、翠ヶ丘シニアクラブ、タワーシティ シニアクラブ、津田駅前区シニアクラブ和楽美会（枚方市）▽郡ときわ会（茨木市）▽喜志町老人クラブ（富田林市）▽寿グリーンクラブ（河内長野市）▽老人クラブ親友会（摂津市）▽南取石老人クラブ（高石市）▽北岡クラブ藤寿会（藤井寺市）▽三寿会（島本町）▽田尻町長友会連合会嘉祥寺長友会（田尻町）

◇会長表彰◇

松山洋三（池田市友愛クラブ連合会会長）▽西村敏夫（四條畷市老人クラブ連合会前会長）▽岡崎　要（太子町老人クラブ連合会会長）

◇会長感謝状◇

【市町村老連会長を退任された方】

山本善信（摂津市）▽西村敏夫（四條畷市）▽畠山左千夫（柏原市）▽田中成和（藤井寺市）▽山本正史（千早赤阪村）▽向坂敏（大阪狭山市）▽渡邉ヒロミ（富田林市）▽大屋俊男（高石市）▽岡野秋喜（泉佐野市）▽谷下宗一（阪南市）▽多田隆夫（岬町）

【市町村老連役員】

石崎元一（豊能町）▽野村亀代（箕面市）▽栃尾成一（池田市）▽伊藤正治、大田忠（豊中市）▽白井慧（島本町）▽新田章、上利禮二（茨木市）▽山田定（摂津市）▽小山翼、盛岡義勝（枚方市）▽尾島董人（交野市）▽松島高雄（守口市）▽城崎千春、森澤加代子（門真市）▽菅野嘉幸、小山協子（八尾市）▽中原裕子（大東市）▽黒澤典子（四條畷市）▽平岡則英（柏原市）▽三木昭康（藤井寺市）▽空山美喜子、米田　剛（松原市）▽野村匡則、末光郁夫（羽曳野市）▽富田正恒（太子町）▽森本泰央、藤嶋順美（河南町）▽松本善造、西脇繁勝（大阪狭山市）▽高尾　修、布川晴子（富田林市）▽遠藤公造（高石市）▽竿下　進、中川隆夫（泉大津市）▽中逵方敏、奥野　勉、石原久司、栗山順行（和泉市）▽吉田初子（貝塚市）

【市町村老事務担当者】

松浦悠介（交野市）

「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◇

（クラブ名の後の数字は会員の純増数、カッコ内は新規加入者数）

【豊能町】東ときわ台老人クラブ福寿会：9（22）加入促進チラシを作成した。各役員32人で声かけ及びチラシの配布を行った。公民館、図書館等施設にもチラシを置かせてもらっている

【豊中市】蛍池延寿会：11（不明）将棋・麻雀、フラダンス等の部会活動において、既に所属するクラブ員が新たなクラブ員を勧誘

▽泉寿会：10（不明）積極的に取り組んでいるグラウンドゴルフに関心があり入会された。新たに立ち上げた太極拳クラブに参加することを目的に入会された。会長交代時に会長が知人に声をかけて入会された

【茨木市】鮎川二丁目シルバークラブ：7（8）会員80人を目標として定め、役員を中心に地域高齢者にお声がけをし、会員増につなげた。目標を定め行動をすることを第一としたことが加入促進の実現につながった

【枚方市】岡東町老人クラブ：10（13）令和3年6月1日発行の「岡東自治町内会だより」に「老人クラブ入会募集のご案内」の記事をA4、2ページにわたって掲載し6月10日頃から会長・副会長の2人で岡東全地区を隅無く個別訪問し「町内会だより」を示しながら入会のメリットを説明。いずれ遭遇するであろう「フレイル」、その予防には社会参加が必要であることなどを説明し理解を得、入会まで導いた

▽香南会シニアクラブ：29（40）このまま会員数減少が進めば存続が危ういと認識した有志が原因を究明し課題と解決策をとりまとめた。会員勧誘の1つの方法としてビデオ（DVD）を作成し、これを鑑賞してもらい理解されるべく呼びかけた。新たなであいによる仲間づくり、健康づくり、地域貢献を三本柱として生きがいをもって楽しい生活にしませんかとていねいな声かけ活動に注力した

【交野市】倉治シニアクラブさんゆう会：20（34）①フレイル予防「倉治シニアすこやか道場」の開設効果が大きかった。毎週金曜日午後90分の303プログラムが好評、毎回40～50人参加し、会員の紹介で新会員が7人。②全会員への年2回の友愛訪問活動（コロナ対策、手土産持参）

【八尾市】玉串クラブ：8（8）会長以下役員が地域の高齢世帯を訪問し加入促進を図った

▽渋川寿クラブ：16（16）地元でグラウンドゴルフをしているグループに声かけをして加入を勧めた。2年越しに説得をして加入してもらうことができた

【高石市】綾井住宅虹の会：32（32）活動の一環として、70歳以上の会員を対象に安否確認を行った

▽西取石7丁目ゆうゆうシニアクラブ：8（8）未加入者への個別の声かけ

【和泉市】和気第二老人クラブ：8（16）班長の尽力により会員が増えた

▽北田中すこやか会：10（12）役員・班長の声かけによる

【貝塚市】沢 浦田老人クラブ：10（12）コロナ禍で活動全体ができない中で会員に向けてアンケートを実施。企画委員をクラブの中に設けてアンケートで意見のあった健康体操など様々な活動を実施。令和3年10月にはグラウンドゴルフ部を立ち上げ町会所有のグラウンドを会員の方々で整備から開始。グラウンドゴルフに参加した方々など入会につながっている

▽**水間老人クラブ**：7（8）市老連のプラスワン運動に連動して14人の班長に入会呼びかけ積極的に実施。3年前からグラウンドゴルフを活発に活動して健康増進に取り組んでいる

◇設立クラブ◇

（カッコ内会員数）

【茨木市】萌木の会（50）アーデル東太田自治会の中から発足した老人クラブ。地域住民の高齢化が顕著となり、ある女性から「太田公民館でいろんな行事をやっていて参加したいが、自分の足ではそこまで行けない」との相談をうけた。地域の高齢者にいつまでも元気に過ごしていただけるよう老人クラブの発足を決定し自治会と連携し自治会員の高齢者に参加を促すことで、会員数を獲得した。設立後は、体操教室等いろいろな行事の企画運営をしている

▽**福井上福寿会**（58）平成25年3月31日付で茨木市老人クラブ連合会を脱退したが、地域住民から「市老連行事にも参加したい」との声があり、また、役員としても市や市老連と共同で事業に取り組みたいとの意向があったため市老連に再登録した。再登録に向けて福井地区老人クラブ連合会との連携を図ることで市老連事業へスムーズに参画できた

【門真市】北巣本老人クラブ（あじさいクラブ）（54）自治会の有志に協力していただいて老人クラブの会員を勧誘し、縦横のつながりのある老人クラブをつくった

【和泉市】煌めきクラブ（30）会員募集のニュース発行及び口頭での紹介

▽**すみれ会**（11）【市老連直轄　校区外単位クラブ】市老連広報紙への掲載、ポスターの掲示、休会クラブ員への呼びかけ　等

◇全国老人クラブ連合会会長表彰◇

【育成功労賞表彰】

大久保悦子（守口市老人クラブ連合会副会長）▽山本　賢（八尾市高齢クラブ連合会会長）

【優良老人クラブ表彰】

八雲北二若葉会（守口市）　地域ボランティア活動を自治会、民生・児童委員、校区福祉委員等と組織的に連携しクラブとして地域貢献している。友愛訪問活動や声かけ隊活動により高齢者が安心して住むことができ、地域の活性化につながっている。また、安心安全パトロールや町内清掃を積極的に実施し、自治会や町内会の盆踊りの応援もおこない地域に根差した老人クラブになっている

【優良市町村老連表彰】

富田林市老人クラブ連合会　健康活動事業やシニアクラブ作品展を実施することで、普段関わりの少ない他地区の会員との交流により横のつながりができるなど、会員同士、会員以外のコミュニケーションの場となっている。ホームページを開設し市老連の活動を広く会員や市民にPRしている。会員優待制度を実施し会員へのサービス向上と地域商店の活性化に取り組み好評を得ており、今後も新規店舗募集や会員への満足度調査などでさらに充実させる計画をしている。クラブ数・会員数減少への取り組みとして今年度から、よろず相談窓口の設置や会長研修会の開催、クラブ活動充実のためのニュースポーツ体験会の実施、会長アンケートによる健康志向の新規事業として、健康ウォーキングや健康づくりいきいきセミナーの実施を予定している

【活動賞】

さんくれーる茨木すまいる会（茨木市）　クラブのあるマンションの集会所を活用して様々な内容のサロン活動を実施。会員が気軽に参加できる場を提供し健康づくりや介護予防、仲間づくりを図り、引きこもり防止に役立っている。その後、活動内容を増やし会員の参加意欲を高められた。継続とマンネリ防止のため毎年新規メニューを導入している。マンション住人も活動に参加できるようにして会員増強にもつなげている。コロナ下でも工夫して会員の活動の機会を提供した。役員が中心となり熱心に取り組んでおりクラブの活性化につながっている

▽**西牧野3丁目悠々クラブ**（枚方市）　平成29年度から地域の高齢者の暮らしの困りごと支援をするために「お助け隊」活動を実施。役員を中心にやれる範囲で支援をおこなっている。内容は電球交換やパソコン関係、家具の移動、高圧洗浄機による清掃やコロナ下ではワクチン接種の予約応援を実施。依頼を受けることで会員とのつながりができ状況を知ることができた。地域の自治会と連携し共同で取り組むよう働きかけており活動の広がりが期待される

▽**駒ヶ谷長生会**（羽曳野市）　高齢者が無理なく参加でき体力づくりや健康づくりができる「いきいきサロン」として「いきいき百歳体操」を実施。年に数回は市の包括支援センター職員、地元の病院の理学療法士による体力測定をおこなって現状維持に努めている。楽しく体を動かした後、喜劇映画のDVDを鑑賞し大いに笑って過ごしている。高齢者福祉施設の認知症地域支援推進員による認知症予防講習をおこなっている。参加者同士のつながりができ、フレイル予防にもなっている

▽**麻生中寿楽会**（貝塚市）「いきいきサロン&みつ葉カフェ」（月1回）で飲み物やお菓子の飲食と健康講座や介護予防講座、演奏会などを実施。「キッズカフェ」（月2回）で子どもを対象に食事を提供したりお菓子を配ったりや人形劇を観たり農業体験やだんじりの屋根に乗るなどの体験をしてもらっている。地域の婦人会、民生委員・児童委員協議会と実施することで、世代の異なる住民と触れ合う機会をつくっており、地域の活性化につながり、老人クラブが地域活動に貢献している。地域の高齢者の引きこもり防止に役立っている

SC大阪 委員会・部会新委員

部会（敬称略）

【健康】

部会長　坂本義次（枚方市）

副部会長　松山洋三（池田市）、与野佐智雄（泉南市）

委員　新堂孝士（豊中市）、渡邊　昇（島本町）、浦久保徳大（門真市）、橋本清一（松原市）、岡崎　要（太子町）、柴田正明（高石市）、西村　豊（阪南市）

【広報】

部会長　山本　賢（八尾市）

副部会長　吉村文男（茨木市）、福塚　充（藤井寺市）、大野　稔（泉大津市）

委員　泉　久雄（豊能町）、山口利子（交野市）、松本善造（大阪狭山市）、太田好信（熊取町）

【女性】

部会長　大久保悦子（守口市）

副部会長　木ノ平恵子（池田市）

委員　安田美千代（茨木市）、浦上和枝（枚方市）、中原裕子（大東市）、畠山康子（柏原市）、谷　敬子（富田林市）、大塚繁子（和泉市）、辻戸富愉子（泉佐野市）

※任期は令和6年5月定時評議会終了まで。

委員会（敬称略）

【若手】

委員長　吉野　博（和泉市）

副委員長　松島英雄（豊中市）

委員　佐々木克己（交野市）、永橋勝美（大東市）、田井中正勝（柏原市）、南野　保（富田林市）、榎本邦昭（阪南市）

※任期は令和6年5月定時評議会終了まで。

メインテーマ

令和4年度近畿ブロック老人クラブリーダー研修会
コロナ後を見つめて、新たな老人クラブ活動を展望しよう
大阪府で開催

今年度の近畿ブロック老人クラブリーダー研修会は、SC大阪が運営を担当して、6月30日に府社会福祉会館で開かれました。

この研修会は新型コロナの影響で一昨年度・昨年度と中止されており、3年ぶりの開催でした。SC大阪役員とスタッフのSC大阪女性部会・若手委員会、市町村老連事務局職員ら、SC大阪で一体となって194人の参加者をお迎えし、成功裏に終了しました。

当日の開会式ではSC大阪の門林淳副会長が司会を務め、近畿老人クラブ連絡協議会の大辻正忠会長（全老連理事）が開会あいさつを、来賓の大阪府高齢介護室の片伯部真由室長、大阪府社会福祉協議会の田中進常務理事が祝辞を述べました。

その後、研修プログラムに移り、まず、全老連の河野敦子参事が「老人クラブの現状と課題」と題して基調報告を行いました。人生100年時代に向けた持続可能な老人クラブづくりのための課題として、①クラブ運営の工夫、②高齢者のニーズや社会的課題の把握と活動への反映、③地域・関係団体との関係強化、④市町村（地区・校区）老人クラブ連合会による支援の4つが示されました。

次に、「浪速のカリスマ添乗員」と呼ばれる『おもしろ旅企画ヒラタ屋』代表の平田進也氏が「生涯青春、いくつになっても人生楽しもう」と題して講演。「自分が老人やと思うたら、あかんのです。皆さんは老人クラブという団体に入ってはるけど、老人ではない。まだまだ、ファイトがあるでしょう。がんばったらどと思うたら、絶対がんばれるんですよ、参加者にエールが贈られました。

昼食休憩後は、以下の4つの分科会に分かれて研究討議が取り組まれました。

- 第1分科会：フレイルを予防する健康づくり活動の推進
- 第2分科会：つながりを絶やさない友愛活動の推進
- 第3分科会：コロナ後に向けた会員増強の取り組み
- 第4分科会：ICT（情報通信技術）を活用した活動

SC大阪からは、第2分科会の座長を大久保悦子副会長が、第3分科会の助言者を青山雅宏副会長が務め、第4分科会ではSC豊中の藤井保副会長が事例発表を行いました。

研究討議の後、再び一堂に会し、SC大阪女性部会のリードによって全員で「いきいきクラブ体操」。続いての閉会式ではSC大阪の木ノ平恵子理事が司会を務め、SC大阪の杉本茂会長がお礼のあいさつを、のじぎくクラブ兵庫（兵庫県老連）の中村美津子会長が次回開催地からのあいさつを述べました。最後に近畿老人クラブ連絡協議会の野口一郎副会長の閉会あいさつで終了しました。

あいさつをする大辻正忠近畿老人クラブ連絡協議会会長

講演する平田進也氏

事例発表（要旨）
市老連活動におけるICT（情報通信技術）活用
SC豊中　藤井保副会長

コロナ禍の中、SC豊中ではZoom（ズーム）（テレビ会議専用のアプリ）を活用したオンライン会議の取り組みを始めました。1年半前から総務企画会議と趣味部会の会議をZoomで開催しています。最初は失敗ばかりでしたが、回を重ねて、最近は比較的スムーズに行えるようになってきました。しかし、久しぶりにすると、また同じ失敗の繰り返しになることもあるので、現在も会議の30分以上前にZoomを開いて参加者を待っています。根気よく待つことが成功の秘けつです。

この取り組みをSC豊中全体に広げようと、今年2月、私が講師を務めてスマホによるZoom研修会を実施しました。その後、3月に開催した「見守りサポーター研修会」は会場参加とオンライン参加のハイブリッド（併用）方式で行い、Zoom研修会を受講した人たちがオンラインで参加しました。

皆さんのクラブにも、ICTに詳しい方がいらっしゃるでしょう。そんな方に声をかけて新しい取り組みを始められたら、裾野が広がって、楽しい活動ができるのではないかと思います。

盛り上がった研究討議（分科会）

第1分科会「フレイルを予防する健康づくり活動の推進」

第2分科会「つながりを絶やさない友愛活動の推進」

第3分科会「コロナ後に向けた会員増強の取り組み」

第4分科会「ICT（情報通信技術）を活用した活動」

SC大阪の皆さん

老人クラブ活動サポート事業
単位クラブからの事例発表（一部抜粋）

大阪府委託事業「老人クラブ活動サポート事業」に取り組むにあたっての説明会で、クラブ活動の継続・活性化に努力している単位クラブから事例発表をしていただきました。

説明会は7月25日に開催予定でしたが、新型コロナの感染拡大を受けて中止となったため、事例発表を無観客でビデオ収録し、動画共有サイト「ユーチューブ」で配信しています。その内容の一部をここで紹介します。

※ユーチューブの動画は、SC大阪のホームページから観ることができます。

豊能町　SC東ときわ台
守田安秀会長

《クラブの概要》

1985年に「東ときわ台老人クラブ福寿会」として会員数120人で創立。会員数は、この10年間で203人（2013年度）から261人（2022年度）に増えた。

《クラブ活性化のための取り組み》

- **クラブの呼称**：2010年にクラブの呼称を「SC東ときわ台」に変更した。
- **組織づくり**：女性の声を多く反映するために、今年度から女性副会長を採用した。
- **会員のニーズに応える事業**：麻雀、カラオケなどの同好会活動を通じた声かけで入会者が増えている。
- **広報活動**：会報を毎月発行し、会員184世帯に配布するほか、役員宅等35カ所、農能町掲示板10カ所に掲示して「地元の老人会」をアピールしている。今年2月には入会案内チラシを作成し、役員が外出の折に持参して友人・知人への配布活動を実施した。
- **地域との連携**：東ときわ台地域安全センター協議会に参加し、毎月第3水曜の「見守りデー」に「安全・安心まちづくり」ののぼりを掲げて児童の見守り活動を8年継続中。
- **後継者への引き継ぎ**：今年4月、前任者から会長職を引き継いだ。前会長はほとんどの業務を一人でやっていたが、現在は数名の役員で検討しながら共同作業をしている。

《今後の課題》

現在、75歳以上が会員の8割を占めるが、当クラブは役員定年制度があり、80歳で勇退となる。今後、役員が不足する恐れがあり、70代前半の会員増強が急務となっている。

長年の見守り活動に子どもたちから感謝のメッセージ

SC東ときわ台会報

松原市　城連寺シニアクラブ
坂田繁数会長

《クラブの概要》

1983年に「天美北敬老会」として設立。2012年、役員が高齢化し、存続が難しくなっていたところを、私が会長職を引き受けた。2013年、クラブ名を「城連寺シニアクラブ」に変更。会員数は、当初の52人が2019年度には148人にまで増え、現在は130人。

《主要事業「おしゃべりカフェ」》

毎月第2月曜に実施。お茶を飲みながらのおしゃべり、お誕生会、クイズ・ゲーム、アコーディオンの生演奏による「歌声喫茶」を行う。毎月、仲間と顔を合わせる楽しみがあり、参加者は50～55人。コロナ下で感染対策をして開催すると、参加者は80人に増えた。

おしゃべりカフェ

《会報の発行》

『会報　城連寺シニア』を毎月発行。「活動内容を町会の人に知ってもらったら、入会してくれるのではないか」と考え、市の広報紙に折り込んで町会全世帯に配布している。

会報 城連寺シニア

《その他の活動》

ハイキングや神社仏閣巡りをする「ハイカインシリーズ」や「お花見遠足」など。男性会員の参加を増やすために、ビアパーティーや焼肉パーティーも開催してきた。

《今後の課題》

男性の活動参加を増やす工夫と、会員拡大の取り組みが必要。シニアクラブ内にいろんな同好会を作ることや、「青年団のような活動を一緒にやろう」と呼びかけていくことを考えている。入会に抵抗感を持つ60代の方には「若手としてボランティアでお世話をする立場で参加してほしい」とお願いしている。

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

話のひろば

年齢、日付等は投稿時のものです

カバン紛失事件

茨木市　中山珠江（79）

友人と喫茶店で久しぶりに軽食を楽しんでいた頃に、急にお腹に絞りだすような痛みを感じた。おしゃべりの後、友人と別れて近くのスーパーに飛び込みトイレに直行した。少し落ち着いたが、買い物をせずに帰った。が、自宅に着くと今度は下痢でまたお腹が痛い。1時間あまり、ようやく落ち着いてきたので、財布や手帳等を取り出そうとして、カバンのないことに気づき頭が真っ白になった。

保険証も入っているのにどこで忘れたのだろう。外の自転車の荷台にもない！急いで自転車を飛ばしてスーパーのトイレに直行。中にいた人は私の態度を心配して、自分のカバンの中を見せようとした。そして「とりあえずカウンターに行けば」と言ってくれた。

何と2個のカバンを持ってきてくれた店員さん。もう一人忘れん坊さんがいた！付いてきた人は一緒に安堵してくれた。

いろんな人に感謝した。ありがとう。私は一人で生きているんじゃないんだ。あらためて笑顔を忘れず自分のできることをして過ごしていきたいと思った。（平成クラブ）

第100回記念大会ゴルフコンペ

太子町　小路　弘

太子町老人クラブ連合会（和光会）では、ゴルフ愛好家の会員が集まり、健康部会所属の〝ゴルフ部〟が発足して今年25年を迎えました。現在部員は72人で、年間4回の定例コンペを開催しています。

令和4年6月8日、今年度第1回の定例ゴルフコンペが、第100回記念大会として開催され、初夏の晴天の下プレーを楽しみました（＝写真）。

発足より25年間、部の発展にご尽力いただいた先輩方に感謝するとともに、自分たちの健康と心身の維持のためにいつまでも若々しくあるため、今後も活動を続けていきたいと思います。

黄門さま

枚方市　中島洋子（91）

2004年に創めた老人会のカラオケ会がコロナの関係で3年近くお休みだったが、久しぶりに開かれた。昔松下マンだった連中がお手の物の機械をセッティングしてくれたのを、奥さんたちがお世話してくださるのだ。10人ほどだったが仕切りをしたり、透明のお面をつけたり、マイクにも毎回マスクを取り換え、消毒し万全の構えだった。みんな入れ替わり立ち替わり久しぶりの喉を遊ばした。

民生委員の方の番になって十八番の「水戸黄門のうた」をセッティングしようとしてもなぜだか機械が作動してくれない。「番号」は合っているのに…。そのうち私はトイレに行きたくなったので、失礼して席を立った。用を済まして戻ってくると「黄門さまのうた」は無事に終わっていた。差し込み用が足らなかったとのこと。私はひとりニヤリとした。神様が私にお手伝いさせてくださったのだ。91歳の婆もお役に立ったのである。ふふふ。

お料理メモ

具は混ぜずに上にのせて炊きましょう

キノコたっぷりバター醤油ごはん

●材料（2人分）
▶米　1合　▶昆布（5センチ角）　1枚
▶シメジ　50グラム
▶マイタケ　50グラム
▶エノキ茸　25グラム
▶バター　5グラム
▶a（酒 大さじ½、しょう油 大さじ½、塩 小さじ¼）

カロリー：304キロカロリー　塩分：1.2グラム
（いずれも1人当たり）

●作り方（調理時間：約60分）
❶米は洗って炊飯釜に入れます。水加減して昆布を入れ、約30分浸水します（水は分量外）。
❷シメジは石づきを取って小房に分けます。マイタケは食べやすい大きさにほぐし、エノキ茸は石づきを取って半分に切ります。
❸❶の昆布を取り出し、aを加えて混ぜます。その後❷とバターをのせて炊きます。
❹炊きあがれば混ぜて器に盛ります。

★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

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4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

あなたの大切な遺言書を法務局がお預かりします！

メリット
死亡後に相続人等に通知
紛失・改ざんを防止
手数料　3,900円

相続人等にとって、遺産の把握が容易！

遺言書ほかんガルー

大阪法務局　遺言書　検索

《お問合せ先》
大阪法務局供託課　06-6942-9482

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

ねんりん川柳

選　SC大阪広報部会

二度とない仕事子そだてなつかしむ　松原　松本　節子
まあいいか気が楽になる悩み事　箕面　玉木　夏野
歯と髪が失なわれても歯科理髪　貝塚　市原　棲江
うわさとは根も葉もないのによく育つ　八尾　田尾　暉年
不安より幸せの数かぞえよう　阪南　山本　好子
まだいける育てる脳に老いのムチ　泉大津　和田実枝子
老体に鞭打ち声出すコーラス部　泉南　赤松　寿子
曼珠沙華地下で絡まる愛憎図　八尾　穐山　常男
マスク慣れ外した後はみな他人　高石　和智　二郎
欲出すな詐欺は貴方を狙ってる　島本　野尻千恵子

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（1月1日付）の締め切りは11月4日（金）です。

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4年6月11日～9月12日の間に、松原市老連と1人の方から合計7万2000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
ザイ）オオサカフウジンクラブレンゴウカイ

高齢者のめまい、ふらつき

大阪府医師会理事
大平　真司

最近、高齢者が立位や歩行時にふらついたり、めまいがしたりするとの訴えを多く聞きます。令和2年春から感染が拡大した新型コロナウイルス感染症の影響で、デイサービスや種々の社会活動を制限されたことが大きな原因となり、老年症候群が悪化したと考えられます。読者の中に思い当たる方も多いと思います。

まず、一般的なめまいの原因疾患を解説します。周囲の景色が回転する回転性めまい、周囲の回転はないがふらつく、あるいは頭がボーッとする非回転性めまいがあります。

回転性めまいは耳疾患が多く、良性発作性頭位めまい症、メニエール病、前庭神経炎などがあります。高齢者の回転性めまいでよく見られるのが、良性発作性頭位めまい症で、三半規管に耳石が迷入して生じる病気です。典型的には夜中トイレに行こうとした時や朝起床した時に起こり、数秒から1分未満と短いです。危険な回転性めまいは、小脳出血や小脳梗塞などの脳血管疾患で起こり、高血圧・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病や不整脈などの心疾患の持病がある高齢者は注意が必要です。脳血管疾患からくる危険なめまいは、めまい患者の7～8％程度で多くはありません。激しい頭痛と嘔吐（おうと）を伴い、まず起き上がれないので、外来に歩いて来られることはないです。

老年症候群からくる歩行時のふらつきについても詳しく説明します。高齢者は加齢により、視力・聴力・平衡感覚などの感覚器の機能低下、ホルモンバランスの変化、下肢筋力の低下、生活習慣病の発症、種々の衰えからくる喪失感・うつ状態などにより様々な症状が合併しますが、その一つにめまいと歩行時や立位のふらつきがあります。これは非回転性めまいで、下肢筋力の低下つまりフレイルが大きな要因です。コロナ禍で、感染を恐れてデイサービスを休み、社会的な活動を停止し、自宅で長時間テレビの前に座るなど運動不足から下肢筋力の低下を招き、フレイルをもたらしています。

コロナワクチンを4回接種していただき、コロナ禍以前の生活に戻して積極的に社会活動に参加してみましょう。一日4000歩以上歩くこともフレイル予防に大切です。

編集後記

今年は広島・長崎の被爆77年、沖縄返還50周年、各地区で式典も多く行われました。高校野球夏の甲子園大会（全国高等学校野球選手権大会）も、多くの高校が新型コロナの集団感染により出場辞退し、一時は開催が危ぶまれましたが、無事に開催され、甲子園は3年ぶりに連日多くの観客が訪れました。

広報部会は新メンバー全員で会議を予定していましたが、大阪府内各市町村の感染者数から判断し、最少人員で進めました。各市町村老連の新しい取り組み、また、加入促進の取り組み状況などいろいろな活動事例をお寄せいただき、充実した紙面をお届けできるよう広報部会一同、努力いたしております。

皆さんの貴重な原稿あっての「ねんりんOSAKA」です。今後ともよろしくご支援いただきますよう、お願い申し上げます。（広報部会部会長・山本　賢）

SC大阪クラブカード

平成29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、更新の手続きをお願いします。

カード見本

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。

問合せ　SC大阪事務局（☎06-6761-6480）

●スポンサー御礼●
「ねんりんOSAKA」第182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