

# すこやか朋友



2023.5 Vol. 62

発行所／箕面市老人クラブ連合会

〒562-0036 箕面市船場西 1-11-35 TEL.072-749-1109

■ホームページ (URL) <http://sc-minoh.org/>■SC 箕面広報部ブログ <http://blog.goo.ne.jp/minoh-camellia/>

箕面市老人クラブ

検索

または

goo SC 箕面

検索

このたび、前会長奥田一夫氏の後任として第31期会長に就任いたしました戸瀬静彦でございます。もとより非力な私ですが、箕面市老人クラブ連合会の会長という大役を仰せつかることになり身の引き締まる思いであります。先日、朝日新聞の朝刊

**就任あいさつ**

箕面市老人クラブ連合会  
会長 戸瀬 静彦

できないことによるものでした。私たち老人クラブも今まさに高齢化とともに後継者がいないために解散に至る単位クラブも現実に出てきており、大きな課題を抱えていると言えます。これを改善するには一朝一夕に解決できませんが、会員一人ひとりが老人クラブの活動に理解を深め協力し、役員の負担を軽減し参加意識を持つてほしいと思

向にありますが、箕面市の協力を得て令和2年12月より70歳を迎えた方への高齢者運賃割引証のご案内に箕面市老人クラブ連合会の紹介チラシを同封し送付していただいているります。



老人クラブ活動に理解を深め  
一致団結して楽しい会を作ろう  
**令和5年度  
箕面市老人クラブ連合会 総会開催**

4月17日(月) 午後2時～ 稲ふれあいセンターにて

- ▼ 第31期会長選出について 承認を求める件／会長選任
- ▼ 令和5年度事業計画（案）
- ▼ 令和5年度予算（案）
- ▼ 令和4年度事業報告
- ▼ 令和4年度決算報告
- ▼ 監査結果報告

第31期会長に就任した戸瀬会長が三役を紹介したあと「新体制のもと令和5年度の事業をすすめていきます。成功させるには単位クラブ会長、代議員の皆様をはじめ会員2400名の協力があつて

こそ。役員一同精いっぱい頑張りますので、皆様のご協力ををお願いいたします」と力強くあいさつを述べました。  
質疑応答では、単位クラブの活性化や会員加入促進などの課題が取り上げられました。熱意ある議論が交された後、すべての議案は満場の拍手をもって承認されました。最後に、3期6年の永きにわたり会長を務められた奥田一夫氏に松本副会長から花束が贈呈され、会場は大きな拍手に包まれました。



現在、会員数も減少傾向にあります。このことについて「曲がり角に来ている」等々、今後に課題を抱えていることが掲載されているのを他人事ではなく見ました。私も数年前自治会の会長を経験しましたが、10軒のうち1～2軒は自治会から抜けています。原因は組長や役員が

4月17日(月)、令和5年度箕面市老人クラブ連合会総会が稲ふれあいセンターにおいて開催されました。奥田会長のあいさつに続いだ来賓の上島市長、中嶋市議会議長、社会福祉協議会石田会長から祝辞をいただいた後、司会者一任の声のもと箕面北第一敬友会の上田春雄代議員が議長に選出され、次の議事が審議されました。

奥田会長のあいさつに続いだ来賓の上島市長、中嶋市議会議長、社会福祉協議会石田会長から祝辞をいただいた後、司会者一任の声のもと箕面北第一敬友会の上田春雄代議員が議長に選出され、次の議事が審議されました。

## 令和5年度 箕面市老連事業計画

担当	事 業 項 目	
三役会	1 三役会・理事会・部会長会	随時
	2 クラブ活動の活性化及び指導・助言 ・会員増強運動の推進	通年
	3 単位クラブの活性化及び指導・助言	
総務部会	4 市健康福祉部との意見交換会	
	1 総会	4月17日
	2 高齢者福祉大会	6月3日
	3 新年互礼会(理事会終了後)	1月9日
研修部会	4 他の部会に属さない事業、部会間調整	通年
	1 研修講演会	6月15日
	2 箕面市高齢者作品展(パネル展示含む)	9月8~12
	3 秋の会員親睦旅行(一泊)	11月
	4 実践事例発表会	2月
保健体育部会	5 役員・理事研修旅行	3月
	1 グラウンドゴルフ大会(予備日5/16)	5月9日
	2 秋の健康クリーンハイキング(予備日9/11)	9月8日
	3 緑と自然に親しむ遠足	10月5日
	4 レクリエーション・スポーツ大会	11月24日
社会福祉部会	5 新春ボウリング大会	1月
	1 社会奉仕の日「ごみゼロの日」 ごみゼロ運動の実施	5月30日
	2 社会奉仕の日	6月
	3 世代間交流軽スポーツ(ペタンク)大会	10月
	4 健康の集い	11月
文化部会	5 共同募金への協力(街頭募金等)	12月
	6 地区福祉活動の推進(地域福祉団体との連携)	通年
	1 演芸(カラオケ等)大会	11月2日
	2 将棋大会	6月24日
	3 バンバーピール大会	6月24日
広報部会	4 卓球大会	6月24日
	5 麻雀大会	1月
	6 同好会活動の推進	通年
	1 広報紙「すこやか朋友」発行 62号・63号(年2回発行)	随時
女性部会	2 ホームページ・ブログの維持・管理	随時
	3 機関紙原稿募集	随時
	4 取材	随時
女性部会	1 ボランティア活動	通年
	2 女性委員会研修会	6月
	3 いきいき美容サロン	12月中旬
	4 友愛訪問活動	12月中旬
	5 高齢者作品展(喫茶コーナー)	9月8~12

## 令和5年度 箕面市老連役員名簿

役職名	氏 名	所属クラブ名
会長	戸瀬 静彦	箕面東朋友会
副会長	松本美代子	豊川南豊寿クラブ
副会長	志保田 功	外院の里クラブ
副会長	土井 淳子	豊川南豊寿クラブ
副会長	多田 浩吉	箕面中5四季彩クラブ
会計	太田 光弘	箕面中2牧落クラブ
会計	八田 啓輔	箕面中1西小路クラブ

事業計画【主旨】誰もが健康で安心して、生きがいのある生活を送ることができる健康長寿社会の実現を目指し、積極的な事業展開を図る

- ①「健康づくり」で明るく豊かな活力あるクラブの推進
  - 社会参加(クラブ活動)で防ごうフレイル(コロナフレイル)
  - 心身ともにアンチエイジング(若返り)
  - 文化、スポーツ活動等の魅力ある展開
  - 行事、活動に参加しやすいクラブづくり(会員加入增强の取り組み)
- ②誰もが活躍できるエイジレスライフ(生涯現役)社会の実現(※年齢に捉われず自分らしく自由で生き生きとした暮らし)
  - フレイル(虚弱)予防「延ばそう健康寿命」
  - 地域支え合い活動で「担おう地域づくり」
  - 交通安全の確保・特殊詐欺等の犯罪防止で安全安心のクラブづくり
  - 防災意識の普及啓発

担当	事 業 項 目	
生きがいづくり推進部会	1 ネタきり等対象者調査	6~8月
	2 敬老の日友愛訪問活動	9~10月
	3 高齢者健康生きがいづくり推進事業 ①歌って健康づくり ②筋トレ機能改善イス体操	通年 11回 10回
交通安全推進部会	1 高齢者交通安全大会	9月27日
	2 交通安全対策の推進	通年
	3 自転車マナーアップ強化月間	11/1~30
	4 年末の交通事故防止運動	12/1~31
若手委員会	1 会員加入促進パンフ(改訂版)作成	6・7月
	2 箕面まつりパレード参加	9/30~10/1
	3 箕面景観・歴史探訪	11月
	4 体力測定 市高齢福祉室後援	通年
	5 会員増強活動(主にチラシ配布)	通年・毎月
	6 新スポーツの普及(カーリングコン・輪投げ)	通年

※日程は変更になる場合があります。

季節は初夏、新緑が目に鮮やかな、すがすがしい季節となりました。会員の皆様方には、お変わりなくお元気でお過ごしのこととお

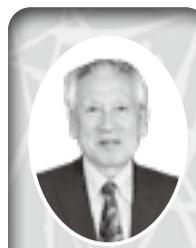
喜び申し上げます。さて、私は6年前、堀尾会長から引き継ぎ会長の大役を担うことになり、役員の会員の協力もありまつて

市老連は、誰もが健康で安心して、生きがいのある生活を送ることができる健

康長寿社会の実現をめざしてまいりました。三役会を定期的に実施し、事業(案)を部会長、理事会でご承認をもらい、10部会でもって実践し活動してまいりました。箕面市老連の活動は、大阪府老連からもよくやっていると常

れも会員の皆様の協力あってのことであり、心からお礼申し上げます。

令和5年度からは次期会長、戸瀬静彦氏が先頭にたって、事業展開をやってまいります。いだくようお願い申し上げ、退任のあいさつとい



退任のあいさつ

箕面市老人クラブ連合会

奥田 一夫

し、事業(案)を部会長、理事会でご承認をもらい、10部会でもって実践し活動してまいりました。箕面市老連の活動は、大阪府老連からもよくやっていると常

れも会員の皆様の協力あってのことであり、心からお礼申し上げます。

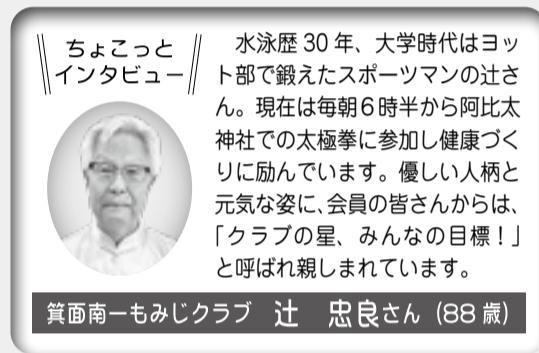
令和5年度からは次期会長、戸瀬静彦氏が先頭にたって、事業展開をやってまいります。いだくようお願い申し上げ、退任のあいさつとい

ます。



11月4日(金)、メイプルホール  
大ホールで箕面市老連演芸大会が  
開催されました。

トップバッターは幕開けにふさわしく箕面南朋友会のフラダンスが登場。続いてカラオケや舞踊、太極拳、フォークダンス、ハーモニカ、民謡、盆踊りなど全32組の出演者が舞台を彩りました。



した。100名を超える参加者には驚きましたが、当日は欠席もあり、最終的に86名で大会を行いました。

令和4年度第19回ボウリング大会が、令和5年1月19日(木)にみのおボウルで開催されました。

## 第19回市老連ボウリング大会

ノルマニ

なお成績は次の通り

優勝上山貞剛

準優勝 大井 道隆

(箕面南朋友会  
第一回 桑弓一男

(箕面南2むつみ会)

優勝小野淳子

（小野原豊寿友の会）

(箕面北第2敬友会

第三位 坂口 純子

10

小野とん

上山  
優勝

優勝性部

性の

卷之三

んありましたが、追つて皆

た。『最後』に優勝された方の

記念写真を撮つていただき

さんの挨拶で無事に終わる

ニシキヤウモウノカタニ

体育部と致しましても

大会などたくさんの参加者

なありました」と感謝して

(保健体育部  
小林 俵次

名称を変更しています。  
まずは最初の発表は、「栗生西いろはクラブ」の植田晃会長。会員数は65名です。栗生靈苑や栗生第二住宅自宅会の駐車場の清掃活動をはじめ、サークル活動を開。平成30年にアンケートをとり、健康麻雀、カラオケ、カーリンコンの3つのサークルを令和元年から立

令和5年2月24日(金)、稻川文化・交流センター2階で実践事例発表会を行いました。今回の事例発表は、栗生西いろはクラブと栗生東いろはクラブ。この2クラブは共通の事業を展開し、両クラブは令和4年4月に



## 実践事例発表会

名前を変更しています。  
まずは最初の発表は、「栗生西いろはクラブ」の植田晃会長。会員数は65名です。栗生靈苑や栗生第二住宅自宅会の駐車場の清掃活動をはじめ、サークル活動を開。平成30年にアンケートをとり、健康麻雀、カラオケ、カーリンコンの3つのサークルを令和元年から立

### 楽しくなければ続かない！ 活気あるクラブづくりを推進しよう！



令和5年2月24日(金)、稻川文化・交流センター地下多目的室で「すっきり筋トレ機能改善イス体操」を開催、54名が参加しました。

次は「栗生東いろはクラブ」の出水敦美氏が発表。会員数は67名。総会や懇親会で親睦を深め、ボランティア活動では栗生靈苑清掃活動、こども下校見守り隊を実施。サークル活動はカリソニンコンやピンポン友の会、健康体操を実施してお

り、今後は「ボッチャ」を企画中です。

両クラブの発表後は活発な質疑応答が行われ、クラブ活性化への関心の高さがうかがえました。

11月8日(火)、紅葉真っ盛りの京都亀岡、大原野方面へ3年ぶりのバスツアーでした。参加者130名が3台のバスにほぼ満席状態で各地より出発し、好天にも恵まれて深まる秋を満喫しました。今回は特別に国から旅行支援¥5,000とクーポン券¥3,000という特典がつきお得なツア

12月21日(水)、フィットネスインストラクター中川弘佳先生を講師に迎え、箕面文化・交流センター地下多目的室で「すっきり筋トレ機能改善イス体操」を開催、54名が参加しました。

「気持ちよく、楽しく、ニコッと笑いながら動きましょう」の声かけで、手足の体操や童謡にあわせた脳トレを行いました。他に眼球を動かしたり耳をマッサージしたり、発声したり。水分補給しながら一連の

動きを練習し、最後は、「手のひらを太陽に」の曲に合わせて歌いながら体操を行いました。心も身体もポカポカになり、笑顔で会場をあとにしました。



## すっきり筋トレ 機能改善イス体操

## 高齢者健康生きがいづくり活動

### いつまでも「明るく、楽しく、いきいきと！」 流行り歌ビクス 生活体力の維持増進！

11月11日(金)、箕面文化・交流センター8階で大阪ガスグループ福祉財団から山本春美先生を講師に迎え、「流行り歌ビクス」が開催されました。知っている歌を歌いながら体操すると呼吸がとまらず有酸素運動になります。ながら体操を取り入れ自分で体を動かすチャンスを作ること、歩くために足のアーチをつくること、地球をつかんで歩くことなど、生活体力を維持するためのヒントをたくさんいただきました。自分ができる範囲で気軽に歩くと長続きします。最後は自宅で継続し10歳若返りましょう、と締めくくられました。



食後はちょうど見頃の鍬山神社で真っ盛りの紅葉を楽しみ、帰路に寄ったお買い物センターでは、クーポン券を使って普段よりも多く買め？のお土産も購入し、皆様大満足のご様子でした。

帰りは高速道路をつかわず、亀岡より山越えで30分足らずで1番目の箕面森町へ到着し、その後各地へ皆様、たくさんのお土産と共に帰路につかれました。大勢の方のご参加と協力に感謝申し上げます。

## 歌つて 健康づくり

令和5年1月21日(土)、箕面文化・交流センター8階において歌って健康づくりを開催。今回は一般参加を含む90名が集いました。

まずは「雪」を歌いながら手足を動かしウォーミングアップし、「北風小僧の寒太郎」「北酒場」などを合唱。伴奏では宮武みどり先生が、世界の珍しい楽器を奏でて会場を盛り上げました。休憩時間には、先生のもとに楽器の説明を聞きにいく参加者の姿も見られました。その後も「マーシャルソング」から人気が出て楽曲化された「男と女のラブゲーム」を、男性パートと女性パートで分けて歌うなど皆で合唱を堪能。最後は「瑠璃色の地球」をしっとりと歌い上げ、全16曲が終りました。



名前を変更しています。  
まずは最初の発表は、「栗生西いろはクラブ」の植田晃会長。会員数は65名です。栗生靈苑や栗生第二住宅自宅会の駐車場の清掃活動をはじめ、サークル活動を開。平成30年にアンケートをとり、健康麻雀、カラオケ、カーリンコンの3つのサークルを令和元年から立

令和5年2月24日(金)、稻川文化・交流センター2階で実践事例発表会を行いました。今回の事例発表は、栗生西いろはクラブと栗生東いろはクラブ。この2クラブは共通の事業を展開し、両クラブは令和4年4月に



名前を変更しています。  
まずは最初の発表は、「栗生西いろはクラブ」の植田晃会長。会員数は65名です。栗生靈苑や栗生第二住宅自宅会の駐車場の清掃活動をはじめ、サークル活動を開。平成30年にアンケートをとり、健康麻雀、カラオケ、カーリンコンの3つのサークルを令和元年から立

## 単位クラブ通信

## 箕面北敬友会

## 箕面北敬友会の活動

箕面北小学校校区では第一敬友会、第二敬友会、第三敬友会とあり、約300名の会員で構成されています。いろいろな行事を合同で開催しております。

バス旅行は毎年2回で、昨年度は初夏に関西国際空港、泉佐野港市場、水間寺等を訪ねました。今年新春は、恵方参りで奈良の廣瀬大社、石上神宮、権原神宮を参拝しました。どの旅行も参加者はワクチン接種証明書を

持参してそれぞれ40名位の参加があります。帰りのバスで、役員がbingoゲームの景品として訪問先のお土産を貰い求めておき、全員に当たるbingoゲームを楽しみました。

「楽しい高齢者のつどい」を年3回サンプル8階で開催し、歌やその他（落語等）を楽しんであります。この催しは25回を重ねております。ピアノは須崎多恵先生、歌唱リーダーは平尾喜代次さんにお願いして、全員で楽しく歌っております。参加人数は90～100名です。最後は歌唱リーダーの歌声にアンコールの声援が飛び交うなど、この集いを全員で楽しんでおります。

平成30年12月より始まった「健康麻雀教室」は毎月第1火曜日、第3火曜日の午後メイプルホールの講座室等で開催しております。

度測定では自分の体力の実力を改めて知って反省したり、健康ゲームでは自分の意思とは違う状況に「喜一憂したりで、みなさん、「来年もやつてよ」と、3時間密度の濃い時間を過ごし、大盛況でした。

地域の防災会に参加し、メイプルホールでの災害訓練では防災器具の取り扱いの勉強会を開催しています。多くの同僚に参加を呼び掛けております。

す。「卓を用意して、初心者から熟練者まで和気あいあいの雰囲気で楽しんでいます。「健康麻雀教室」の会員は30数名です。男性の方の参加、協力もあり、今では初心者の方も滞りなくゲームを楽しんでおられます。この会が出来た時、初めて麻雀牌を見た人も、今ではとても強くなり、他のグループでの勉強会にも参

加されている方々もおられます。また認知症の予防にもなるのではと励んでいる方もおられます。

箕面北小学校での「かんたろうまつり」「かどまつくり」等にも参加します。

例年ですと「かんたろうまつり」では体育館でお茶、ジュース、コーヒーのサービスを担当しています。今

年は「かどまつくり」に参加し、学童のかどまつくりを少々手伝いました。箕面北小会館との合同事業として、講演会、時事等の勉強会を開催しています。多くの同僚に参加を呼び掛けっております。

1月28日㈯、13時からヒューマンズプラザ、憩いの家で、①元気度測定（市の高齢福祉室の協力で4項目の体力測定）と、②健康ゲーム



## 「新春健康フェスタ」開催！

新年恒例の「新年会」に代わり、今回は健康長寿を目指す新しい試みとして、「新春健康フェスタ」を開催いたしました。

（ヒ）コーキ投げ・ビール缶積み・ハンドシュー）で得点を競いました。会員51名が参加し、元気

コロナ禍での飲食を伴うテーブルでの懇談より、健康増進で躍動する我らでありたいとし、新企画で新年を盛り上げようと計画。

1月28日㈯、13時からヒューマンズプラザ、憩いの家で、①元気度測定（市の高齢福祉室の協力で4項目の体力測定）と、②健康ゲーム

（井野 義雄）

もみじクラブは新年のスタートを気持ちよく切れました。（野村 哲代）



## 南国土佐高知 1泊2日の旅 役員理事研修旅行

3月13日(月)、14日(火)の2日間、3年ぶりの1泊旅行となり、心配された天候も無事回復し、皆様に楽しんでいただきました。

参加人数は17名と予定より少なくなりましたが、それぞれご事情もあり、致しかたありません。初日は瀬戸大橋を渡り、香川県丸龜市内で見事な庭園のあるお店でさぬきうどんの昼食、後は一路高知市内へと向かいました。宿泊は市内唯一の老舗旅館である城西館で到着後すぐに研修会議となり、令和5年度の事業計画を中心に、活発な討議が行われました。

夜はお楽しみの宴会となり、土佐名物のカツオのたきをはじめ、ウツボ、ドロメ、きじ鍋などめずらしく市内で見事な庭園のあるお店でさぬきうどんの昼食、後は一路高知市内へと向かいました。宿泊は市内唯一の老舗旅館である城西館で到着後すぐに研修会議となり、令和5年度の事業計画を中心に、活発な討議が行なわれました。

2日目は快晴となり、桂浜での坂本龍馬像見学では5,000円とお買物クーポン￥2,000の特典付きでした。

(研修部 多田 浩吉)



## 世代間交流ペタンク大会

目的：世代間交流を目的とするスポーツ大会  
実施日：令和4年10月29日(土)  
参加人数：206名(内市老連36名)  
小学生から高齢者まで  
実施場所：第二総合運動場



## 令和4年 赤い羽根・ 歳末たすけあい共同募金

目的：地域福祉の課題解決を支援する仕組みと市民のやさしさや思いやりを届ける運動  
実施日：令和4年11月21日(月)  
参加クラブ数：23クラブ  
募金額：46,800円  
(社会福祉部 森橋 義則)



90歳になると、老人施設に入居したのだが、そこでも同好会の踊り、折り紙、手芸など積極的に参加し、移動図書館では月3冊の読書を、また近くの神社に徒步で日参するといった具合であった。

その甲斐もあって98歳の時、とある教会で縁者を集め無事50年祭を務めあげ

いた。ところが、半年も過ぎるとまるで幼児のような状態になり、やがて99歳で息を引き取った。本人は満足の往生だったかもしれないが、長寿記録を作るのではなくかとさえ思っていた周りの人には信じられないことだった。

私の祖母（母の養母）は先の大戦で、一人息子を失った。その落胆ぶりは、幼かった私も伝わるほどだった。当初は戦死通知を信じられず、消息を訪ねて奔走していた。その後はカラオケで自慢の美声の饗宴となり、大いに盛り上がりました。泊まりがけなので夜はたっぷりと時間があり、皆様日頃のクラブ活動での苦労話や将来への展望等、大変有意義な話し合いの場となりました。

帰路は徳島から淡路島、明石海峡大橋を渡り、明るい内に箕面各地へ帰つてく事ができ、やや遠距離でしたが参拝いたいた皆様には楽しくかつ有意義に過ごせた2日間でした。

今回は国の旅行支援￥5,000円とお買物クーポン￥2,000の特典付きでした。

(研修部 多田 浩吉)

## 目指そう ハッピーライフ

箕面南2むつみ会

光本 幸男

た。ところが、半年も過ぎるとまるで幼児のような状態になり、やがて99歳で息を引き取った。本人は満足の往生だったかもしれないが、長寿記録を作るのではなくかとさえ思っていた周りの人には信じられないことだった。

その時私は「目標を持つことがいかに人生の活力になっていたか」また「人の命がいかにはかないか」思ひ知られた気がした。今自分は傘寿を目前にして果たして明確な目標を持っているだろうか、とふと頭を走っていた。そして屋台で持ち帰りの天ぷら屋やたこ焼き屋、針仕事などしながら節目ごとの弔いをきつちりと催行した。そしてある時期「憲子の50年祭（一応一区切りとなる）は必ず自分の手で行う」と願い（目標）をたてた。それは98歳まで元気に生きることをも意味した。

90歳になると、老人施設に入居したのだが、そこでも同好会の踊り、折り紙、手芸など積極的に参加し、移動図書館では月3冊の読書を、また近くの神社に徒步で日参するといった具合であった。

1月13日に外院の里クラブ34名、1月20日に市老連として133名、1月24日に箕面北敬友会37名、総勢204名が参加しました。

## 朗友のひろば 会員投稿



今年の新春恵方初詣は、廣瀬大社、石上神宮、橿原神宮へ行きました。コロナ禍を乗り越え、明るく元気で楽しい1年となることをお祈りしてまいりました。

1月13日に外院の里クラブ34名、1月20日に市老連として133名、1月24日に箕面北敬友会37名、総勢204名が参加しました。

今年の新春恵方（南南東）初詣は、

90歳になると、老人施設に入居したのだが、そこでも同好会の踊り、折り紙、手芸など積極的に参加し、移動図書館では月3冊の読書を、また近くの神社に徒步で日参するといった具合であった。

その甲斐もあって98歳の時、とある教会で縁者を集め無事50年祭を務めあげ

いた。ところが、半年も過ぎるとまるで幼児のような状態になり、やがて99歳で息を引き取った。本人は満足の往生だったかもしれないが、長寿記録を作るのではなくかとさえ思っていた周りの人には信じられないことだった。

私の祖母（母の養母）は先の大戦で、一人息子を失った。その落胆ぶりは、幼かった私も伝わるほどだった。当初は戦死通知を信じられず、消息を訪ねて奔走していた。その後はカラオケで自慢の美声の饗宴となり、大いに盛り上がりました。泊まりがけなので夜はたっぷりと時間があり、皆様日頃のクラブ活動での苦労話や将来への展望等、大変有意義な話し合いの場となりました。

帰路は徳島から淡路島、明石海峡大橋を渡り、明るい内に箕面各地へ帰つてく事ができ、やや遠距離でしたが参拝いたいた皆様には楽しくかつ有意義に過ごせた2日間でした。

今回は国の旅行支援￥5,000円とお買物クーポン￥2,000の特典付きでした。

(研修部 多田 浩吉)

た。ところが、半年も過ぎるとまるで幼児のような状態になり、やがて99歳で息を引き取った。本人は満足の往生だったかもしれないが、長寿記録を作るのではなくかとさえ思っていた周りの人には信じられないことだった。

私の祖母（母の養母）は先の大戦で、一人息子を失った。その落胆ぶりは、幼かった私も伝わるほどだった。当初は戦死通知を信じられず、消息を訪ねて奔走していた。その後はカラオケで自慢の美声の饗宴となり、大いに盛り上がりました。泊まりがけなので夜はたっぷりと時間があり、皆様日頃のクラブ活動での苦労話や将来への展望等、大変有意義な話し合いの場となりました。

帰路は徳島から淡路島、明石海峡大橋を渡り、明るい内に箕面各地へ帰つてく事ができ、やや遠距離でしたが参拝いたいた皆様には楽しくかつ有意義に過ごせた2日間でした。

今回は国の旅行支援￥5,000円とお買物クーポン￥2,000の特典付きでした。

(研修部 多田 浩吉)

## 令和5年 新年互礼会

1月10日(火)、箕面観光ホテルのパイン・メイプルにおいて、箕面市老人クラブ連合会の令和5年新年互例会が開催され、34名が出席しました。

はじめに開会を祝して新年のあいさつがありました。続いて指名を受けた美馬監事がグラスをかけ乾杯の音頭をとると、会場いっぱいに「乾杯！」の声が威勢よく響きわたり宴が幕を開けました。食事を楽しみながら、コロナ禍における互いの活動や思い出話に花が咲きました。奥田会長もみずからテーブルをまわり役員の方々に昨年の労をねぎらいながら、ともに明るい年となるように新春を祝いました。



## 令和5年 新春麻雀大会

1月22日(日)、グリーンホール2階会議室において新春麻雀大会が開催され、参加者32名が上位を目指して熱戦を展開しました。

開会あいさつやルール説明を経て対局開始。男性も女性も関係なく卓を囲み、みんなで年初めの勝負を楽しみました。

会場には麻雀特有のジャラジャラと牌を混ぜる音や打牌の音が響きわたり、おだやかな場の雰囲気が漂いました。



### 大会結果（※敬称略）

優 勝 鈴木登寿弥（箕面北第2敬友会）  
準優勝 津田 秀隆（箕面中5四季彩クラブ）  
第3位 戸瀬 静彦（箕面東敬友会）

### ◆ご協賛の皆様へ御礼

「すこやか朋友」の発行にあたりご協力いただいたご協賛各位に厚く御礼申し上げます。

今後も本紙は会員の生きがい・健康・教養を高める一助になるよう内容の充実に努めますので、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

箕面市老人クラブ連合会

## 会員文芸

### ◆俳句◆

逆光を見事にはやすせかな  
白き息わが身あやつるものあり

如意谷若竹クラブ 泊 義廣

◇双葉句会（箕面南一もみじクラブ）  
102歳祝われ一月誕生会  
あかず見て雲の行き来や春深む

野崎 明子

山菜煎を足して花瓶の楚々となり  
心地良き遠出は春のスニーカー

太下 和子

病室へラインで送る初音かな  
春の宵寄り添い煌めく星二つ

楠部 恵子

自転車のドミノ倒しや春一番  
老いてなお生きる喜び初がつお

佐藤 義毅

球場に鳴り物響く春の夜  
十六夜の朧の月は赤き色

佐野 すみ子

涙もろき夫を見ぬふり花董  
ボプラ祭わんさんと道路わき

多佳子マティチャツク

青き踏む気の向くままに独りの歩  
藻のゆれる清き流れの水温む

霞ける山城のぞみ蕎麦をする  
さくら咲き笑顔だらけのライン来る

北方美智子

早春の旅のはじめは馬籠宿 森岡 稔子

ビバルディの春のフレーズロズさむ

春蘭の新葉師寺へもう一度

シンホニーかすかに聞こえ春の午後

春爛漫四季はめぐるよ駆けめぐる

千鯛吊るしまわされ漁師町

父の背を小犬にとられ春の浜

湯上がりにギター引寄せ春の宵

中谷喜久子

父の背を小犬にとられ春の浜

湯上がりにギター引寄せ春の宵

野崎 信義

鄙の里木喰伝に春の風

何處にも咲く水仙に心有り

間 明子

探梅の背中合わせのおやつ刻

石段を遅々と登りて梅林へ

玉木 夏野

涙もろき夫を見ぬふり花董  
ボプラ祭わんさんと道路わき

多佳子マティチャツク

日向ぼこ手編してますボケ防止  
タイガース今年はアレをたのんます

これからも楽しく生きるつれと居る

物忘れいよいよ来たか年相応

いよいよか忘れひどくて困ったな

ウクライナおだやかな日よ早く来い

いよいよか忘れひどくて困ったな

使うほど豊かになるよその心

原田由美子

ウクライナおだやかな日よ早く来い

使うほど豊かになるよその心

鶴岡裕見子

ウクライナおだやかな日よ早く来い

使うほど豊かになるよその心

池永 郁雄

ウクライナおだやかな日よ早く来い

使うほど豊かになるよその心

鶴岡裕見子

ウクライナおだやかな日よ早く来い

使うほど豊かになるよその心

### あとがき

▼昨年末からの今冬は、大変厳しい冬となりました。が、3月の声を聞くや、またたく間に暖かくなり、梅に桃に桜までが一斉に咲き誇り、コロナ禍がどこかに吹っ飛んでしまう気候となりました。しかし、まだコロナ禍は続いているので、皆さんに気をつけたいと思います。▼

まだコロナ禍は続いているので、皆さんに気をつけたいと思います。長

い間、市老連発展のため尽力され、大変に勇退はされます。また、お疲れ様でした。

勇退はされます。また、広報部会長

を務めてこられた奈賀様も退任となりまし

た。市老連共々「すこやか朋友」も新体制

でスタートしてまいりますので、よろしく

お願いいたします。▼コロナ禍により長らく

休止していた単位クラブの活動も再開さ

れつつあります。単位クラブの新しい取り

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

申し上げます。（広報部会 市原 義行）

◆原稿募集

### 「すこやか朋友63号」令和5年11月号

◎隨想、紀行文、体験談などは200～500字程度まで

◎俳句・短歌・川柳は1人2句(首)まで

◎お名前、所属クラブ名、電話番号を明記のこと。

※紙面の都合上、内容などを一部割愛・修正する場合がありますのでご了承ください。

●原稿締切／9月末日  
《送り先》所属クラブ会長または市老連事務局  
〒562-0036 箕面市船場西1-11-35 ☎ 749-1109



市老連の行事は各部とも中止になっている中で、保健体育部は何かクリアしています。その中でスポーツで行いました。コロナ禍で市老連の行事は各部とも中止になっています。そこでスポーツ大会の参加者が気になつていきましたが、約300名の参加者があり、大変嬉しく思います。

前日の午後から当日の準備に保健体育部の有志が集まり、少し離れた倉庫から、体育館まで荷物を運び出しつつ、各ゲームの道具等を点検確認し、当日を迎えていました。午前9時に保

前日の午後から当日の準備に保健体育部の有志が集まり、少し離れた倉庫から、体育館まで荷物を運び出しつつ、各ゲームの道具等を点検確認し、当日を迎えていました。午前9時に保

前日の午後から当日の準備に保健体育部の有志が集まり、少し離れた倉庫から、体育館まで荷物を運び出しつつ、各ゲームの道具等を点検確認し、当日を迎えていました。午前9時に保

## 10種類のゲームに挑戦

(保健体育部 小林 儀次)



●発行 箕面市老人クラブ連合会

●編集 箕面市老人クラブ連合会広報部  
株式会社 博報社

●印刷 株式会社 博報社  
大阪市平野区喜連西 4-6-69  
電話 (06)6797-0212

健体育部の皆さんももちろん、その他数名の方々にお手伝いをお願いします。そこで各ゲームの準備に取り掛かりました。そして今回は密ができるだけ避けるために各ゲームの7割方が所に設置し、11時ごろに準備完了、12時の受付を待つばかりになりましたが、早いクラブはすでに集合しておられました。

いよいよ13時の開会式に入り、まず奥田会長の挨拶の後、上島市長にも高齢者に元気をいただきました。その後、上島市長にも高齢者に元気をいただきました。そこでよいよ各ゲームに入ります。うまくできた声援、また残念な声援が入り交じり、にぎやかに過ごしておられます。思うようにいかないのが、また楽しい。

そして最後の集計に入ります。うまくできた声援、また残念な声援が入り交じり、にぎやかに過ごしておられます。思うようにいかないのが、また楽しい。

今年の優勝は坊島老友会で944点、準優勝は小野原豊寿友の会で942点、3位は止々呂美クラブで858点でした。おめでとうございます。

そして戸瀬副会長さんの挨拶で無事に終わることができました。最後に準備、またゲームのお手伝いをしていただいた会員の皆さん、そして朝早くから体育部の皆さん、ご苦労さまでした。