

# すこやか朗友



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



## 就任あいさつ

箕面市老人クラブ連合会  
会長 戸瀬 静彦

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ました。身の引き締まる思いであります。

先日、朝日新聞の朝刊

を読んでいたところ自治会のことについて「曲がり角にきている」等々、今後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

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います。

現在、会員数も減少傾向にあります。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歳を迎えられ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おります。

引き続き当老人クラブを紹介していくとともに、会員の皆様からご意見をいただき今後活動の参考にいたしたいと存じます。これからも変わらぬご支援、ご鞭撻をよろしくお願いいたします。



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

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て、来賓の上島市長、中嶋市議会議員、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)

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。



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 通年
	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	
	・単位クラブの活性化及び指導・助言	
総務部会	3 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）	9/8~12
	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
	5 共同募金への協力（街頭募金等）	12月
文化部会	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 バンパプール大会	6月24日
	4 卓球大会	6月24日
	5 麻雀大会	1月
広報部会	6 同好会活動の推進	通年
	1 広報紙「すこやか朗友」発行 62号・63号（年2回発行）	随時 随時 随時 随時
	2 ホームページ・ブログの維持・管理	
	3 機関紙原稿募集	
女性部会	4 取材	
	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）	9/8~12

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	箕面東朗友会
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（会員加入増強の取り組み）

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 ねたきり等対象者調査	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（カーリンコン・輪投げ）	通年

※日程は変更になる場合があります。



退任のあいさつ

箕面市老人クラブ連合会

奥田 一夫

季節は初夏、新緑が目に見え、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任を担うことになり、役員会員の協力もあいま

今日まで何とか務めることができました。本当にありがとうございました。

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、積極的に事業展開を図ってまいりました。

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日頃から言ってもらい、これも会員の皆様の協力あつてのことであり、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つて、事業展開をやってまいりますので、何卒ご協力いただきようお願い申し上げます。





## 令和4年度 箕面市老連 演芸大会



舞台は楽しくにぎやかに♪



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朗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。



ちょこっとインタビュー

水泳歴30年、大学時代はヨット部で鍛えたスポーツマンの辻さん。現在は毎朝6時半から阿比太神社での太極拳に参加し健康づくりに励んでいます。優しい人柄と元気な姿に、会員の皆さんからは、「クラブの星、みんなの目標!」と呼ばれ親しまれています。

箕面南一もみじクラブ 辻 忠良さん(88歳)

## 第19回市老連ボウリング大会

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。

今回ボウリング大会の参加募集をしましたところ、大変多くの参加者がありました。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。

市老連の奥田会長のあい

さつをいただき、少し練習時間を設けました後、ゲーム開始となりましたが、やはり早く終了したレーンと時間のかかった最後のレーンとがあり、早く終わった方には集計までの時間が長く感じられたと思います。そして集計に入りましたが、集計にトラブルが起き時間がかかったため約20名余りの方が帰られた様子でした。最後の表彰式まで残っていたいただきました会員の皆さん、本当にありがとうございました。



いきました。

なお成績は次の通り。

◇男性の部(敬称略)

優勝 上山 貞剛

(箕面北第1敬友会)

準優勝 大井 道隆

(箕面南朗友会)

第3位 森脇 一男

(箕面南2むつみ会)

◇女性の部(敬称略)

優勝 小野 淳子

(小野原豊寿友の会)

準優勝 中井喜代子

(箕面北第2敬友会)

第3位 坂口 紀子

(萱野南2今宮クラブ)



男性の部優勝の上山さんと、女性の部優勝の小野さん

その他、飛び賞がたくさんありましたが、追って皆さんには報告いたしました。最後に優勝された方の記念写真を撮っていただきました。そして戸瀬副会長の皆さんの挨拶で無事に終わることができました。本当にありがとうございました。

体育部と致しまして、スポーツ大会、ボウリング大会などたくさんの参加者がありましたこと感謝しております。

(保健体育部 小林 俵次)



## 実践事例発表会



令和5年2月24日(金)、稲ふれあいセンター2階で実践事例発表会を行いました。今回の事例発表は、粟生西いろはクラブと粟生東いろはクラブ。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

名称を変更しています。

まず最初の発表は、『粟生西いろはクラブ』の植田晃会長。会員数は65名です。粟生霊苑や粟生第二住宅自治会の駐車場の清掃活動をはじめ、サークル活動を展開。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！



粟生西いろはクラブ 植田 晃 会長



粟生東いろはクラブ 笹川悦子 会長



粟生東いろはクラブ 出水敦美 氏

次は『粟生東いろはクラブ』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粟生霊苑清掃活動、こども下校見守り隊を実施。サークル活動はカーリ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。

## 秋の会員研修旅行

### 亀岡・大原野方面へ

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台のバスには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の旅行支援¥5,000と、京都府よりのお買い物クーポン券¥3,000という特典がつきお得なツア

ーとなりました。コロナ禍以前は泊りがけの旅行でしたが、多くの方の要望で日帰りとなり、ゆつくり温泉に入り、会員相互の親睦を深めていただくという点では、物足りなさも感じましたが、今の状況ではやむをえません。そのかわり昼食は実に豪華な松茸料理のフルコースで、皆様には大変ご満足をいただきましたようです。研修部からもささやかなプレゼントですが、飲み物のサービスをさせていたいただきました。昼

食後はちょうど見頃の鎌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、亀岡より山越えて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ご協力に感謝申し上げます。  
(研修部長 多田 浩吉)

## 高齢者健康生きがいづくり活動

### すつきり筋トレ 機能改善イス体操

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「すつ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よう」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。水分補給をしながら一連の



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。

### 歌って 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て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す。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。その後もコ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」をしつとりと歌い上げ、全16曲が終了しました。

## 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行くと長続きます。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。





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。

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

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、橿原神宮を参拝しました。どの旅行も参加者はワクワク接種証明書を



「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）を楽しんでおります。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さんをお願いして、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。



す。7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楽しんでいきます。「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

「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。

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(土)、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



箕面南一もみじクラブ

定)と、②健康ゲーム



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

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一喜一憂したりで、みなさん、「来てよかった、楽しかった、来年もやってよ」と、3時間密度の濃い時間を過ごし、大盛況でした。

そして2週間後の2月15日(水)に再度集合し、①元気度測定の結果と②健康ゲームの得点順位の発表と表彰を行い、市の高齢福祉室から健康トレーニングのお話を拝聴しました。

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。(井野 義雄)



加されている方々もおられるそうです。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「かんだろつまつり」「かどまつり」等にも参加します。例年ですと「かんだろつまつり」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「かどまつり」に参加し、学童のかどまつ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ております。

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、ブスの案内係を担当しました。サンプラが近いので老人会の歌、体操には、大勢が参加してくれます。山本会長が始めて下さったこれらの諸行事を私たちが継続、発展させたく思っております。(野村 亘代)



## 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、香川県丸亀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。宿泊は市内随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たきをはじめ、ウツボ、ドロマ、きじ鍋などめずらしい料理もあり、大満足でした。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。

2日目は快晴となり、桂浜での坂本龍馬像見学ではたっぷり歩いていただき、昼食前にお買物センターでおみやげもしっかりと

買われ、市内での昼食では再びカツオのたたきで満足致しました。

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ってくる事ができ、やや遠距離でしたが参加いただ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)



## 朗友のひろば

会員投稿

### 目指そう ハッピーライフ

箕面南2むつみ会

光本 幸男

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、幼かった私に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。そのうち申うことを糧にするようになり、ある宗教の熱心な信者にもなった。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っちりと催行した。そしてある時期「息子の50年祭(一応一区切りとなる)は必ず自分の手で行く」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歩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

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い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ったか」また「人の命がいかにほかにかないか」思い知らされた気がした。今自分は傘寿を目前にして果たして明確な目標を持てているだろうか、とふと頭をよぎることがある。

しかし、幸いにして、南2むつみ会の一員に加えていただいて、同好会や行事に参加することにより楽しく元気に過ごさせていただいている。そして運営のお手伝いもちょっぴりさせていただいていることにより、挨拶をかわせる知人は格段に増え、大げさに言えば「地域の一員になれた」気さえしている。一面不安を感じることもある。その1つは役員のなり手のことだ。2年ごとの改選時に降ろしてほしいという方はあっても「私がやります」という方はまずない。役員

の確保は会の存続の必須条件である。事実役員のなり手がなくて解散したり、休眠状態となっているクラブがあるという話も聞く。

## 新春恵方初詣 今年の恵方は南南東!



今年の新春恵方(南南東)初詣は、廣瀬大社、石上神宮、檀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。

きっかけは色々あると思うが、役割をこなすうちに、自覚はないまでも生活の活力になっている面もあると思う。その証拠に役員をやめた途端急速に老けていった先輩の姿を幾人も見ている。役員になると時間的、体力的、はたまた金銭的にも負担がかかるかもしれないが、いい面もあることを信じて、どうせなら「お手伝いができるうちが華」と会員の皆さんの笑顔をばねに頑張っていきたいものである。

また、入会をお誘いすると「そんな歳ではない」と断る人が多い。ではいくつになったら入られるのでしょうか。体力が落ちてからは、行事に参加できにくくなるし、お手伝いできなくなってしまう。みんながそんな考えていたら、入会しようと思った時には会はずでに消滅していることではないだろうか。

人は歳をとると当然体力が落ちる、60代では東京での、70代では大阪の催しに自力で参加できるが80歳を過ぎると地域に限られてくる。その受け皿として老人会は大きな役割があるのではないかと思うとともに、なるべく元気なうちに入会し、活動に参加することもにお手伝い役も担っていたきたいものである。

会員の皆さん、役員の皆さん、行事に積極的に参加し、大いに楽しみ盛り上げ、もっともっと輝きましよう。それが会の魅力になり次なる方へ引き継いでいくこととなるのではないのでしょうか。「終わり良ければ総て良し」みんながハッピーライフになるよう頑張ります。



会 員 文 芸

◆俳句◆

逆光を見事にはやす芒かな  
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歳祝われ二月誕生会  
あかず見て雲の行き来や春深む

野崎 明子

山菜莢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萼  
ポプラ絮わんざわんざと道路わき

多佳子マティチャック

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

高橋規矩子

古雛のかんばせの罅仄明かり  
春の野に心放ちて踏み入らん

田村 妙子

追伸の長い手紙や春近し  
シンホニーかすかに聞こえ春の午後

辻 圭子

春爛漫四季はめぐるよ駆けめぐる  
千鰈吊るしまわされ漁師町

中谷喜久子

父の背を小犬にとられ春の決  
湯上がりにはギター引寄せ春の宵

野崎 信義

鄙の里木喰仏に春の風  
何処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

濱 裕美子

菜の花の簪揺れて茶筌振る  
麗らかな京の一日笑い声

松本 洋子

霞ける山城のぞみ蕎麦する  
さくら咲き笑顔だらけのライン来る

森岡 稔子

早春の旅のはじめは馬籠宿  
ビバルディの春のフレーズ口ずさむ

森岡 泰子

春蘭の新薬師寺へもう一度  
気だるげな春の鹿の目奈良公園

米沢美智子

新わかめ熱湯くぐりあおあおと  
砂浜に波打ち寄する桜貝

鷺野喜代子

◆川柳◆

清らかな心洗われ箕面滝  
ボランテア胸あてズボン八十路かな

唐池シエクラブ 深見 博子

◇川柳句会「楓」(箕面南朗友会)

悲しいかな後期高齢仲間入り  
ゆっくりと流れる月日夢心地

玉木 夏野

便利だね座ったままで用をたす  
青春の芽をつんでいった壮行会

杉本すみ子

日向ぼこ手編してますポケ防止

タイガース今年はアレをたのんます

北方美智子

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

原田由美子

ウクライナおだやかな日よ早く来い  
いよいよ忘れひどくて困ったな

鶴岡裕見子

思うよりお声に出してありがとう  
使うほど豊かになるよその心

池永 郁雄

原 稿 募 集

「すこやか朗友63号」令和5年11月号

◎随想、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

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月の声を聞くと、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だような気候となりました。しかし、まだまだコロナ禍は続いておりますので、皆さん気をつけていただきたいと思います。▼市老連会長がこのたび勇退されました。長い間、市老連発展のため尽力され、大変にご苦労様でした。また、お疲れ様でした。勇退はされますが、今後も激励の声掛けをいただければ幸いです。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「すこやか朗友」も新体制でスタートしてまいりますので、よろしく願いいたします。▼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に、広報部会一同努力してまいります。▼皆様の貴重な原稿あつての「すこやか朗友」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 市原 義行)

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がけ乾杯の音頭をとると、会場いっぱい「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 (箕面東朗友会)

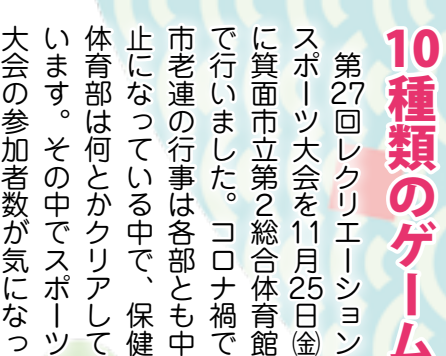
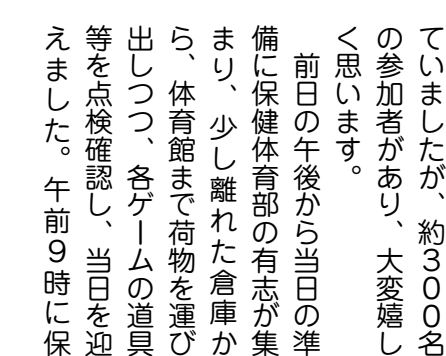
◆ご協賛の皆様へ御礼

「すこやか朗友」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





## 第27回 レクリエーションスポーツ大会

Enjoy!

### 10種類のゲームに挑戦

第27回レクリエーションスポーツ大会を11月25日(金)に箕面市立第2総合体育館で行いました。コロナ禍で市老連の行事は各部とも中止になっていた中で、保健体育部は何とかクリアしています。その中でスポーツ大会の参加者数が気になっていました。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、当日を迎えました。午前9時に保



健体育部の皆さんはもちろん、その他数名の方々にお手伝いをお願いし、各ゲームの準備に取り掛かりました。そして今回は密をできるだけ避けるために各ゲームの7割方1カ所に設置し、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くようなご挨拶をいただきました。そしてい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、にぎやかに過ぎておられます。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様方、そして朝早くから体育部の皆さん、ご苦労さまでした。

(保健体育部 小林 俵次)



●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