

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

箕面市老人クラブ

検索

または

goo SC 箕面

検索

6.3
Sat



箕面市青少年吹奏楽団



みのお太鼓



大阪大学お祭りダンスサークル 祭楽人

箕面市老人クラブ連合会女性部の健康体操で身体をほぐした後、第3部文化公演に入りました。トップバッターを飾ったのは箕面市青少年吹奏楽団で、美しい音色で会場を包み込みました。続いて、みのお太鼓の皆さんが箕面の郷土芸能文化として和太鼓を演奏しました。最後は、大阪大学お祭りダンスサークル祭楽人によるエネルギッシュなダンスが披露され、会場の皆さんを元気づけました。

最後に志保田副会長が閉会のことばを述べ、大会は盛会のうちに幕を閉じました。



箕面市高齢者福祉大会

箕面市立メイプルホール（大ホール）

令和5年度高齢者福祉大会が6月3日(土)、箕面市立メイプルホール大ホールで開催されました。

松本副会長の開会のことばで幕を開けた第1部式典。戸瀬会長のあいさつ、来賓祝辞、来賓紹介、祝電が披露され、箕面市歌斉唱を経て万歳三唱で式典は締めくくられました。

第2部では、白寿者10名、米寿者95名の長寿をお祝いし記念品が贈呈されました。続いて、功労者感謝状が3名（1名欠席）の方に送られ、優良老人クラブ表彰では、会員加入促進運動における功績を称え9クラブが受賞しました。



研修講演会 「犯罪から我が身を守る知恵」



早々と梅雨入りした6月15日(木)、雨の心配をしながらの開催でした。

今回は全国的にも被害が増大している様々な詐欺事件を取り上げ、

〔第一部〕

防犯委員会、女子部「なでしこ隊」の皆様による防犯教室。防犯講習のテーマ「買い取り詐欺」「ヤミバイトって知ってる?」「こちら箕面警察です」「国際ロマンスサギ」の

4点です。

以上をなでしこ隊の皆様による寸劇で、楽しく笑いも交えながら様々な詐欺事件の実態について学んでいただきました。終わりに生活安全課の警察官により最近の事件、事故の状況についての説明がありました。

〔第二部〕

大いに笑ってコロナに負けない免疫力アップの落語を米朝一門の桂弥香さんに演じていただきました。ネ々は皆さんご存じの「時うどん」、食べるときの音、所作に爆笑。見事な演技に皆さん引き込まれていました。



今回は予約なしの自由参加でしたが、市老連会員78名、なでしこ隊、警察官、市役所、メイプル事務局等13名、合計91名での開催でした。遠方よりバスを使っ

て15名も参加して頂いたクラブもあり、うれしい事でした。

大勢の皆様のご協力、ご参加により開催できました事に感謝申し上げます。

(多田 浩吉)



秋のクリーンハイキング



9月8日(金)
毎年恒例の秋のクリーンハイキングが実施され、前回並みの249名の方が参加されました。台風13号の影響で天候が心配されましたが、幸いにも曇り空となり、無事、実施することができました。

又、今までは箕面駅に集合し、一斉にスタートして

おりましたが、私たち多人数が集まれば通行人の

方々に迷惑になるので受付が終われば各自ゴミ袋

を手に、随時スタートして頂きました。インバウンド

の影響か外国の旅行者が多く見られるなか、瀧安寺

までゆっくりと行かれた方、又、大滝まで頑張っ

て行かれた方、それぞれの思いを抱いておられました。

体調を崩されていた方は元気になったので、「まずは瀧安寺までがんばります」と話し、「十何年振りに滝まで行きます」と休憩を取りながらそれぞれの思いを語り合っておられました。

11時30分に全員、瀧安寺前広場に集合し、参加者全員でラジオ体操を行い、戸瀬会長の挨拶の後、参加賞を頂き解散となりました。

(保健体育部 小林 俵次)





箕面市

高齢者交通安全大会を開催しました！



9月27日(木)、箕面市立メイプルホールにて箕面市高齢者交通安全大会を開催しました。

第1部式典は交通安全推進部岸本部長の開会の挨拶で幕を開けました。続く主催者挨拶では戸瀬会長から「交通ルールをしっかり守り、安心安全な街になるよう皆さん努力してまいります」と呼び掛けがありました。続いて、上島

第2部では、交通安全教室として大阪府警察本部交通安全教育班の皆さんの寸劇が行われました。面白おかしい寸劇で会場の皆さんは声を出して笑いながら、楽しく交通安全に関する知識を学びました。また、実際にうちの色を判断して手をたいたり挙げたりするゲームで、体を動かしながら認知・判断・操

市長、中嶋市議会議長、梅野警察署長から来賓挨拶として、会員の皆さんへ日頃の交通安全推進活動協力への感謝と、交通安全功労者表彰受賞者へのお祝いの言葉を頂きました。

その後、交通安全功労者表彰に移り、多年に渡り交通安全活動において多大な貢献をされた岡本勝さんへ、上島市長から表彰状が渡されました。



交通安全功労者表彰 岡本 勝さん

作のチェックをしました。体の認知機能が昔とは変化していることを感じ、運転中の注意の必要性を再確認しました。

休憩をはさみ、mamanonの皆さんによる音楽演奏が行われ、「Top of the world」から始まり、たくさんの曲を演奏していただき、会場は優しい音色に包まれました。最後の曲は、アンコールに答えて「勇氣100%」で締めくくられました。



ママさん吹奏楽演奏サークル
mamanonの皆さん

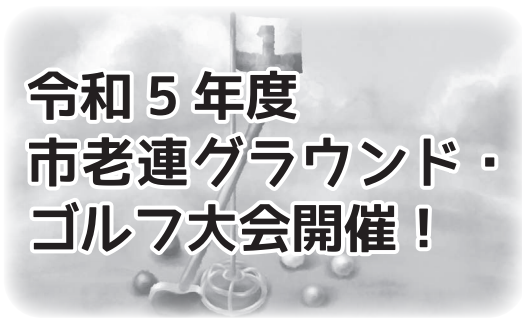
ーンに映して実施。また、交通事故の実態について統計から学びました。

最後は志保田副会長の閉会の挨拶で、大会は盛況裏に終了しました。



箕面市老連 スポーツ大会特集

令和5年度
市老連グラウンド・
ゴルフ大会開催！



令和5年度市老連グラウンド・ゴルフ大会が5月9日(火)に市立第2総合運動場で開催されました。

グラウンド・ゴルフも昨年より参加者が急激に減少し、今年も昨年と同じ位の参加者だったらしいと思いつつ申し込みを致しました所、昨年より少し多くの参加をしていただきました。

以前、平成29年の第39回ゲートボール大会が、第40回目を迎える大会に、参加チームの減少で出来なくなり、それ以後、ゲートボール大会は行っておりません。グラウンド・ゴルフもゲートボール大会の二の舞にならない様お願い致します。会員の減少は新しい会員の入会が無く、今までの会員の高齢化、そして体調不良による不参加、又亡くなっておられる方もあります。

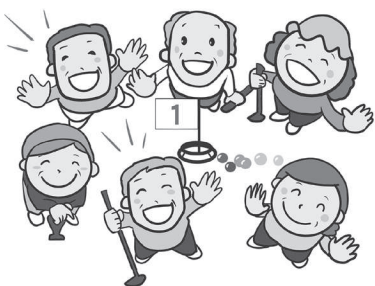
ります。しかしSC大阪の同好会ではグラウンド・ゴルフが一番人気があります。

でも、今回は選手30名、来賓者4名、役員2名、体育部12名、合計48名の参加があり、その選手30名中に今回初めての方が3名参加していただいております。

開会式に入り、最初に市老連の戸瀬会長さんの挨拶で始まり、次に来賓の高齢福祉部部長の北村清様からも挨拶をいただきました。続いて役員紹介に入り当クラブより2名の役員紹介、すこし寂しい感じが致しました。

その後、前年度優勝者中堀榮さんより優勝カップ返還、そして辛坊順一さんのユーモアな選手宣誓、全員で準備運動のラジオ体操をし、ゲームの前に会長並びに来賓者による始球式となり、いよいよ試合開始になりました。

た。やはり当日になって欠席者が4名有り、急遽体育部から4名の方が穴埋めをして試合をする事が出来まして、初めて



最後に選手の皆様、役員の方々、そして朝早くから準備等に体育部の皆様方お疲れ様でした。
(保健体育部 小林 俵次)

の方と組み合わせに成った方々には、大変だったと思います。

結果発表に入り男女別々で、女性の部優勝は金田エミ子さん(箕面東朗友会) スコア

51H3、準優勝に中堀榮さん、3位三宅富子さん、4位浅井アサ子さん、5位佐原紀子さん、BB賞礎良子さん。男性の部優勝は合田昭次郎さん(萱野南2今宮クラブ) スコア

56H3、準優勝に小口憲夫さん、3位小川昌宏さん、4位前田典熙さん、5位戸瀬静彦さん、BB賞田川好之さん。最後に来年は今年より少しでも多くの参加者が有ります事を期待していただきます。

グラウンド・ゴルフは初めての方でも誰でも気軽に出来るスポーツです。又道具等はこちらの方で準備致しますので、一人でも多くの参加をお願い致します。

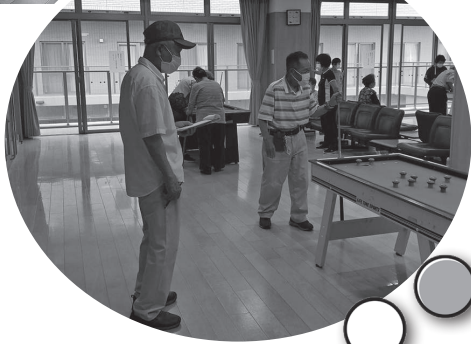
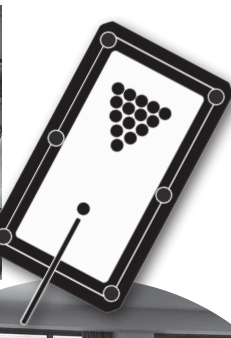
最後に選手の皆様、役員の方々、そして朝早くから準備等に体育部の皆様方お疲れ様でした。
(保健体育部 小林 俵次)

箕面市老人クラブ連合会
令和5年度
卓球・バンパー
プール大会開催

令和5年度の卓球・バンパープール大会を6月24日(土)、午前9時45分から稲ふれあいセンターにて開催しました。バンパープール同好会の橋会長から開会挨拶の後、大会をスタート。

参加者の皆様は日頃の練習の成果を発揮されコロナ禍を吹き飛ばす熱戦が繰り広げられました。試合結果は次のとおりとなりました。

(文化部会 田中 繁雄)



バンパープール				
順位	氏名	所属	クラブ	
優勝	斉藤 壬久	如意	谷 若 竹	
2 位	笹田郁太郎	四 季	彩	
3 位	前中 富美	船 場	西 寿	
3 位	橘 美弘	四 季	彩	

卓球女子の部			
順位	氏名	所属	クラブ
優勝	山内寿美枝	外 院	の 里
2 位	木本まち子	船 場	西 寿
3 位	田坂能理子	箕面北中第3	敬友会
3 位	猪井 茂子	箕面北中第3	敬友会

卓球男子の部			
順位	氏名	所属	クラブ
優勝	池内 志明	箕面南二	むつみ会
2 位	守屋 和雄	船 場	西 寿
3 位	出水 敦美	粟 生	西 い ろ は
3 位	高沢 正俊	箕面南二	むつみ会

単位クラブ通信

箕面南一もみじクラブ



地域の伝統
盆踊り協賛活動

当クラブは、毎年地域の各種団体が協力して開催している「とどろぶち納涼盆おどり」の運営の一翼を担っています。役割の一つとして、当クラ



ブの「すこやか盆踊り同好会」が①事前の練習会実施と②当日の踊り手のリード役を受け持つてます。

今年の盆踊りは8月25・26日で4年ぶりの開催。幕開けの中高校生の吹奏楽とダンスの後、当クラブの盆おどりメンバー25人が盆踊りの輪を作り、踊りがスタートした。それにつられ観客の老若男女が踊りに参加、令和5年の夏の最後を惜しむように途中の降雨をモノともせず、夜の更けるまで踊り続けていました。今後も伝統ある地域の



行事・発展に向け、もみじクラブとして支援を続けていきたいと考えています。

最後に準備・運営に携われた実行委員会や関係者の皆さんに心からの礼を申し上げます。

(藤本 清悦)

平和台・福寿会

令和5年度
親睦温泉旅行

令和5年度平和台・福寿会の親睦温泉旅行を池田市の不死王閣「伏尾温泉」に於いて12名の参加で開催致しました。

当日は高齢者の為自宅近くまで、不死王閣の送迎バスが来てくれました。不死王閣に到着後温泉に入り、露天風呂を十

分に楽しみ、入浴後12時頃から、福寿会会長の挨拶の後、宴会になりました。

お互いに盃をかわしながらカラオケとなり、自慢の曲が次々と披露され、熱唱を聴きながら相互の親睦を深める事ができました。

最後に次回での再会を誓って楽しい親睦会を終えました。

(会長 田中 繁雄)



於池田市不死王閣 2023.10.9

赤い羽根共同募金の街頭募金に参加しました！

夏の名残りや秋の気配の混在する9月30日の土曜日、キューズモールで街頭募金活動を行いました。晴天の中、「いっぱい集まればいいな」と思いながら頑張りましたが、たくさんの着飾った犬を連れて、楽しそうに行きかう人たちのスルー、無関心さに驚きました。

声を張り上げてのお願いが虚しく響くばかりでした。私が落ち込んでいると、他の会員の方が「去年もこんな感じでしたよ」と涼しい顔で言われ、また、社協の方も「いつもの感じですね」と。

初参加の私は、「ウーンそうなんか(-_-;)」と少し悲しくなりました。

何はともあれ、無事に終了となりました。今後、街で募金

活動を見かけたら、少額でも必ず募金しようと固く心に誓いました。参加いただいた会員の皆様、お疲れ様でした！

(社会福祉部会 部会長 岡村 孝子)



中小校区避難所 宿泊体験記



災害級の猛暑が続く8月の5日(土)6日(日)に箕面市では初めての試みとなる防災訓練が実施されました。

当日は地区防災のスタッフ40名、幼児から老人、障害者のグループまで参加者150名、見学者も含める

と200名以上が参加する大きな行事となりました。それぞれ避難所には災害発生時の運営マニュアルがあり、実地、体育館等で宿泊することはどういった状況なのかは一度体験しないとわからないことも多いとおもいます。

今回、地区防災委員会のリーダーの下、PTA学校の

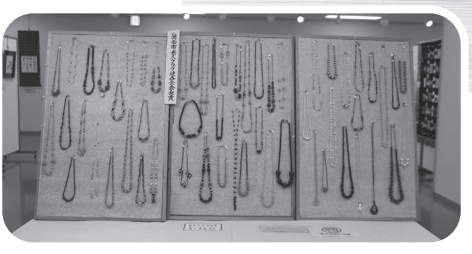
教職員、福祉会、青少年を守る会、コミセン、老人クラブ、自治会役員、民生委員他、地元の稲消防団、牧落消防団の皆様にも参加協力を頂き、防災クイズやビデオでの学習、又夏休み中の子供達に楽しんでもらおうと花火も行いました。

通じて新たな気づき、問題点の確認等、かわった皆様それぞれが考え、将来に備えていただければ幸いです。参加者の皆様、防災スタッフの皆様、厳しい暑さの中でのご協力、ご尽力誠にありがとうございました。お疲れ様でした。

(四季彩クラブ 多田)



箕面市高齢者 作品展に参加して



今年でサンプラでの「箕面市高齢者作品展」が最後になるということ、その作品展が縁で手芸同好会に入会した時のことを思い出しました。手芸を

指導してくれた植松和子先生と出会い、これまでみんなと一緒にピアスを作ってきました。いつもワイワイ楽しく笑いながら作品を仕上げています。

植松先生の優しい色使いやセンスに感動してきました。植松先生の後を引き継いでみんな今日まで活動を継続できたことをうれしく思っています。

今回、6面のパネルに同好会会員のそれぞれの個性ある150点の作品を展示できました。またサンプラでの最後となる展示会で「箕面市老人クラブ連合会会長賞」をいただく栄誉も得ました。会員みんなで喜びを分け合うことができました。本当にうれしかったです。

これからも楽しくボケ防止のために頑張つてやっていきたいと思えます。

(手芸同好会 野村 巨代)



四字熟語クイズ

空白の1マスを埋めて、四字熟語を完成させよう！

① 意 気 々

いきようよう

気持ちが高揚し、いかにも誇らしげに振る舞う様子。威勢がよく得意そうなさま。

② 異 同 音

いくどうおん

多くの人々が、同じ言葉を口にする。また、多くの人々が一致して同じ意見を言うこと。

③ 耳 長 目

ひじょうもく

情報収集や観察に優れ、ものごとに精通していることのとたとえ。

④ 気 炎 万

きえんばんじょう

燃え上がる炎のように非常に意気盛んであること。意気盛んな談論。

〇答え

① いきようよう 意 気 揚 々

② いくどうおん 異 口 同 音

③ ひじょうもく 飛 耳 長 目

④ きえんばんじょう 気 炎 万 丈



箕面まつりパレードに参加



箕面まつりのパレードが10月1日午後行われました。市老連メンバーも35名が参加。「かぶりもの」で参加したメンバー、沿道の皆さんに元気に声を掛けるメンバーの方と元気一杯に行進していました。来年(市原 義行)

会 員 文 芸

◆俳句◆

我ひとり家路をいそぐ月の道

豊川南豊寿クラブ 国中 光代

渋滞のバスからながむ秋夕焼

豊川南豊寿クラブ 野口 憲子

すぐ消えるものは美し揚花火

海釣りの浜に人なき大暑かな

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）

夏果つる明日は明日の風が吹く

秋めきし今日という日を大切に

野崎 明子

秋茄子の光沢キラと手に馴染む

自転車で子等かけつける秋祭り

太下 和子

般若面火の粉舞い上げ薪能

乳呑み児の柔肌抱きて青田風

楠部 恵子

篝火に行く夏惜しむ能舞台

短か夜の朝が待たれる齡かな

佐藤 義毅

受診終えいつしか雲は空高く

夏の果てTシャツの襟ゆるみきて

佐野すみ子

朝霧に光あふるる川面かな

早立ちの寝不足の目に秋桜

多佳子マティチャック

身ほとりの句集ひらきて夜半の秋

絵手紙に添える一句の秋めける

高橋規矩子

涼新たひよりと伸びた美少年
女郎蜘蛛風に揺られるふりをして

田村 妙子

小鳥の名覚えて忘れ秋ひと日

烏瓜だれかの顔に似て揺れる

辻 圭子

月光の秘めたるパワー浴びにけり

夏の海灯台守の灯がゆれる

中谷喜久子

夏空へ舞い立つすすめ一家かな

台風や窓に板打つ父の影

野崎 信義

朝顔の種を集めて二年生

物語ころのはずむ良夜かな

間 明子

学園祭知らせのメール秋日和

漱石を又読み返す秋の夜

濱 裕美子

時折に神苑に吹く風涼し

草むらに耳を澄まして朝の秋

松本 洋子

花火持つ手にうつろいの散り菊や

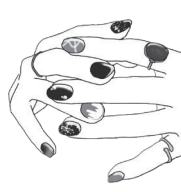
銭湯絵たずね秋めく裏通り

森岡 稔子

鳳仙花爪に明るきマニキュアを

敗戦日波音優し海原は

森岡 泰子



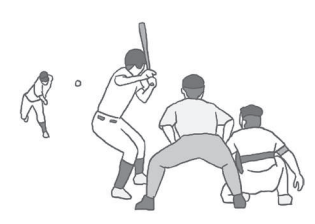
素っぴんでもあばた可愛や鶏頭花
一鉢の茉莉花欲しい夕べかな

米沢美智子

美しき街並眺む白夜かな

初出場の球児弾みし暑き日に

鷺野喜代子



◆川柳◆

◇川柳句会「楓」（箕面南朗友会）

籠の中鈴虫の声秋暑し

見とれてるスーパームーンさすがだね

北方美智子

プーチンの辞書に平和の文字はない

どんどんと越され抜かれてあるいてる

鶴岡裕見子

すりかわり目かくしはずりおいしいね

じじばもラジオ体操一・二・一・二

本谷 喜代

好き勝手だれ気兼ねなしけど寂し

まだまだよ迎え断る八十路かな

池永 郁雄

気楽だね昼から寝てても小言なし

初夏迎え部屋の模様も衣替え

杉本すみ子

約束は隠し事なし夫婦仲

同窓会憧れの人目の前に

玉木 夏野

あとがき

先日、新聞を見ていると、「初老」という言葉が目に入りました。最近見かけなくなった言葉だと気になったので調べてみると、何と初老の年齢は40歳とのこと。ただし、今より平均寿命が50歳半ばと短かった時代の認識であり、平均寿命が80代半ばの現代では40歳は働き盛りであり、初老と呼ぶには早すぎると考える人が多いようであるとありました。2010年のNHKのアンケートでは、初老は57歳という結果が出たそうです。息切れするようになった、目がかすむようになった、集中力がなくなってきたと「自分自身が老けたなあ」と感じる時が初老と言えるようです。

体を少しでも動かす、声を出す、何かに熱中することで「若い」を少しでも忘れることがいいのではと思います。幸い今年は、色々なスポーツが大変盛り上がりついています。声を出し、体を動かしながら応援をしてもらえる方もいらっしゃると思います。それが元気の源、コロナ禍を乗り越えた源ではと思います。これからも色々な行事がおこなわれます。できるだけ多くの方々に参加して頂き、市老連を活性化あるものにしていきたいものです。

（広報部会 市原 義行）



◆ご協賛の皆様へ御礼

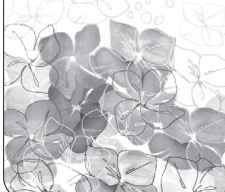
「すこやか朗友」の発行にあたりご協力いただいたご協賛各位に厚く御礼申し上げます。

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

原稿募集

「すこやか朗友64号」
令和6年5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。
また、「すこやか朗友の原稿」と必ずご記入ください。

※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／3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



令和5年度箕面市高齢者作品展を9月8日(金)～12日(火)の5日間に渡り箕面文化・交流センター(サンプラザ地下1階市民ギャラリー)にて開催し、最終日には優秀な作品などの出品者に対して表彰式を行いました。

表彰式では、市老連会長賞、市長賞、市社会福祉協議会会長賞、市民生委員児童委員協議会会長賞の他に「ご立派でしよう」「お達者でしよう」といったユニークな賞も贈られました。

表彰された皆さん、誠にありがとうございます。



令和5年度 箕面市高齢者 作品展



箕面市社会福祉協議会会長賞



絵画「山の牧場」
箕面北第2敬友会 手島 眞澄

表彰を受けられた 会員の方々の作品

箕面市老人クラブ連合会会長賞



手芸品「ビーズ」手芸同好会

箕面市長賞



その他「ポーセラーツ」
箕面・船場西寿クラブ 岡村 孝子

- 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