

すこやか朋友



2024.5 Vol. 64

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

■ SC 箕面広報部ブログ <http://blog.goo.ne.jp/minoh-camellia/>

goo SC 箕面

検索



今和6年度
箕面市老人クラブ連合会 総会を開催

4月15日(月)、令和6年度箕面市老人クラブ連合会総会が開催されました。戸瀬会長のあいさつに続いて、来賓の上島市長、神代市議会議長、社会福祉協議会石田会長から祝辞をいただきました。審議の前に、本会の出席者が60名(委任状3名含む)と定数に達しているため、総会の開催が有効であることが報告され、司会者一任で議長を選出。箕面南二むつみ会の光本幸男代議員が議長に選出され、次の議事が審議されました。

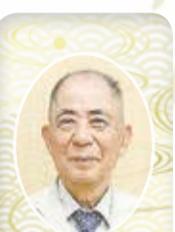
▼監査結果報告
▼令和6年度事業計画(案)
▼令和5年度事業報告
▼令和5年度決算報告
▼令和6年度予算(案)

代議員の皆さん、「んにちは。会長の戸瀬でございます。日頃は連合会の活動にご協力いただき有難うございます。又、お忙しい中私共の総会にご出席下さいました上島市長様はじめ、ご来賓の皆様には心よりお礼申し上げます。

2年苦しめたコロナによる感染症は2類から5類に移行しましたが未だ解消さ

れていません。しかも今年はインフルエンザと同時流行となり、会員の皆様も自己防衛に努められていることと思いますが今後も気をつけながらわなければなりません。

さて、老人クラブは今大変厳しい時期でもあります。会員の減少、高齢者が増加しているのにも拘らず若い人が入会しない、それ



会長ご挨拶
箕面市老人クラブ連合会
会長 戸瀬 静彦

に伴い後継者のいないことによる休会や解散が多くなっています。大阪府老連の会合でも同様の傾向が顕著に現れおり、これから先

の25日には私達老人クラブによる休会や解散が多くなっています。大阪府老連の会合の最大のイベントであります「高齢者福祉大会」をこの度新しくできました

文化芸能劇場で開催と老人

クラブ60周年記念講演も予定しております。1200

人を収容可能な大きな劇場で行います。是非ご参

加されればと思います。(高

齢者福祉大会の様子は次号

11月号に掲載予定です)

開会に当たり、皆様方の

活発なご意見のもとこの総

会が実りのあるものとなり

ますようお願い申し上げ挨拶とさせていただきます。

[令和6年度事業計画主旨]

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推進

①「健康づくり」で明るく豊かな活力あるクラブの実現
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





実践事例発表会

2月20日(火)稻ふれあいセミナーでお天気の心配をしながらの開催でしたが、41名の各単位クラブ役員の出席をいただきました。

最初に市高齢福祉室の担当者2名による最新のデータ（アンケート調査）に基づく高齢者健康福祉計画についての説明、そしてシニア活動応援交付金の案内等の提言をいただきました。

続いて、外院の里クラブ志保田会長よりの事例発表。会設立30年となり、長引くコロナの影響を受けたもの特に麻雀サークルは盛んに活動されています。

設立18年で最盛期は12卓で、しつかりとした運営方

針により「親睦第1、麻雀第2」をモットーに会員間の融和と協調を計られています。最後に小野原豊寿友の会川相会長よりの発表。以前より多彩なサークル活動をされていますが、今回特に強調されたのはラジオ体操の効用です。早起きしての体操による健康効果は全国共通ですが、うまくその時、その場を有効活用されているのが素晴らしいと感心しました。参加者による道中公園の清掃、体操後に会の運営や行事予定に関する情報交換、伝達も毎朝顔を合わせるので迅速適確にできるとのことです。雨の日も



1月10日(水)、箕面観光ホーテルにて箕面市老連新年例会を開催。各単位クラブの会長や役員が各地から集結しました。

伊瀬会長からは、新年に起きた石川県の能登半島地震で被災された方々へのお見舞いの言葉を述べられました。

で交流会がスタート。食事会をしながら普段の活動についてお互いに情報交換を行い、親睦を深めました。会の中盤では、希望者がカラオケを楽しむ姿も見られ、会場は大盛り上がり。

参加者の皆さんには有意義な時間を過ごし、箕面市老人クラブ連合会は新たな年のスタートを切りました。



カラオケで熱唱！



令和5年度 麻雀大会

小野原宝寿
友の会
川相会長

外院の里クラブ 志保田会長

田
浩
(吉)

に感謝申

卷之三

三

年間、無
りです。

令和5年度の麻雀大会は
1月13日(土)12時30分から市
民会館1F 会議室にて開催
されました。

(文化部会
田中
繁雄)

(箕面中5四季彩クラブ)
(敬称略)

第3位 大槻 純昭 (坊島老友会)



11月2日(木)、令和5年度箕面市老人クラブ連合会演芸大会を開催し、箕面メイプル大ホールには会場いっぱいの観客が詰めかけました。

大会の始めに主催者を代表して戸瀬会長からあいさつがあり、その後、プログラム進行中の注意事項を経て演目へと移りました。

カラオケやダンス、舞踊など40近いさまざまな演目で、次々と変わる種目や曲調は見る人を楽しませ、夢中にさせました。出演者の中には、御年97歳の田川欽三さんも登壇し、力強い歌声と軽やかなステップを披露し、観客を魅了。会場にいた多くの観客たちに感動と活力を与えるました。

各クラブや個人で、この日のために練習を積み重ねた成果を存分に発揮した出演者たちも、演芸大会を楽しみにしていた観客たちも大満足の表情で大会は幕を閉じました。

第20回市老連ボウリング大会

令和5年度第20回ボウリング大会が令和6年1月23日㈫にみのおボウルで開催されました。今回参加者を募集しましたところ、予定数を大きく上回る多数の申し込みがあり、20名の方に辞退をお願いするほどの人気振りに大変驚きました。

ボウリング場のレーンにも限りがあり、辞退していただいた方々には本当にご協力いただきありがとうございました。この場をお借りしてお礼を申し上げます。



大会結果（敬称略）

とんでも初めての方などさまざまな姿があり、楽しそうに参加していました。

投げる度に歓声や笑い声が響き渡り、レーン毎に盛り上がりっていました。プレーを楽しむ時間も「アツ」という間に終了となりました。成績は次の通りとなりました。



男性の部
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 宮本 紹介
(止々呂美クラブ)

女性の部
優勝 中井喜代子
(箕面北第2敬友会)
準優勝 小野 敦子
(小野原豊寿友の会)
第3位 中江 幹子
(箕面南二むつみ会)



生きがいづくり部会のこれから



みのおサンプラザは3月末日をもって閉館となり、また新たな建物も旧みのおサンプラザのように収容人数200名程度のホールはできないとのことです。そこで、歌って健康の会もイス体操の会も他の会場を探すことになりました。

市老連の方々、また各方面の方々のご尽力により令和6年4月からはメイプルホールで行うこととなりました。収容人数が100名と言うことで、歌って健康の会は通常参加人数が130名程度ですが、多い時の参加人数が200名を越えることがありました。そこで先生方のご好意により歌って健康の会を1班、2班の2部制としていただくこととなりました。

各班の内訳

1 班 13:30 ~ 14:40

市老連会員（北小校区と箕面小校区を除く）、一般の方々

2班 14:45~16:10

北小校区の市老連会員
(箕面北第1～第3敬友会)と
箕面小校区の市老連会員

(箕面中1西小路クラブ
箕面中2牧落クラブ
箕面中3桜福寿会
箕面中4百楽クラブ)、
一般の方々

なお、イス体操の方は今まで通り1部制
といいたします。

これからも、スタッフ一同、頑張って参りますので、今後ともよろしくお願ひいたします。
(生きがいづくり部会 平田 動)



女性部 活動報告



11.8 認知症研修会

A black and white photograph showing a group of women seated around a long table in a room. They are all wearing face masks and appear to be focused on papers or small devices on the table. In the foreground, a woman's hands are visible holding a pen over a spiral-bound notebook. The background shows a whiteboard and some equipment, suggesting a workshop or study group environment.

救命講習会と福祉大会での表彰状の手渡しの2件でした。

元「認知症の方」という言葉に、最初の引き継ぎは救命講習会と福祉大会での表彰状の手渡しの2件でした。大阪府老連、女性委員として参加し、その交流の中から情報をいただき、「生き生き美容サロン」は今年度で5回目となります。市老連女性委員さんの研修会も3回目となりました。

この3年程、今まで経験したことのないコロナ禍で生き生き美容サロンは前回はマスクが外せないので支え合っていぐのかについて、貴重なご意見をいたしました。講師は箕面市健康福祉部の保健師さん2名と地域包括ケア室から8名のスタッフに協力いただきました。終了後には『オレンジリング』（認知症研修会終了証です）をいただきました。

健康講話



嬉しい誤算となりました

嬉しい誤算となりました。本年度は従来の大坂力きる転倒しにくい身体を作れる運動など（理学療法士

“ネイル”を。今回はマスクが外せ、お顔を簡単に美化される化粧法を資生堂化粧品の協力で開催しました。稻ふれあいセンターに来られている一般の方々の参加もありました。参加は約30名程でした。

この秋にまた予定しております。時間があります。時間があまりの会員さまにはぜひご参加お願いします。

今までにならない楽しい企画をしていきたいと思います。（女性部会

嬉しい誤算となりました。

本年度は従来の大阪ガスによる講師派遣ではなく、新しい試みとして、高齢福祉室よりの出前講座での実施に変更したので、どうなるのか？と心配でしたが、皆さまの協力のおかげで、無事に開催できましたことを、この場をお借りして改めてお礼申し上げます。ありがとうございました。

内容は、私たち高齢者に日々を元気に過ごすための「身体のお話」の講座を開催

（社会福祉部会）

部会長 土井 淳子



12.13 生き生き美容サロン

単位クラブ通信

箕面南一もみじクラブ

「双葉句会」創立20周年を迎えて



「双葉句会」は、師と仰ぐ野崎明子先生が主宰され、今から20年前の会員5名で発足されました。

先生は、御年103歳ですから20年前と言えば83歳の時の立上げだった訳であります。普通の方なら80歳ともなると、今までやって来たことを無事に終息させようと思つことはあっても、これから新たに事業を始めようと言つた発想に至るものではありません。このことには、他人が簡単に相似の出来ない凄い生き様を実践されているなど、只々感服しております。先生は100歳を超えたからも今尚、健康かつ頭脳明晰で毎月の句会でも変わりなく、海外在住の1名を含め総勢18名一人一人に、添

葉句会」は、師と仰ぐ野崎明子先生が主宰され、今から20年前の会員5名で発足されました。

現在、月1回の例会では、各自自由な発想で17文字をもちいて四季折々の感動・感激を表現し、生きる喜びを見つめ、楽しんでおります。103歳の先生が今なお元気溌剌と活躍されるお姿を見るにつけ、何歳になっても心身の若さ・健康を保つ力としての俳句の凄さに驚きを隠し得ません。先生には、これからも、俳句の更なる楽しみ方と奥の深さ等についてご指導頂ければと切望いたします。

俳句は、特に我々の様なシニアにとって、心身の若さを維持するのに想像以上に効果があると感じる今日この頃です。

正に『俳句と共にある健康新日々』の心境で

箕面北敬友会

「楽しい敬友会の集い」

「楽しい敬友会の集い」も第28回を迎えることがであります。本当に月日のたつ早さを感じます。平成24年10月に第1回を開催してから今年は12年目になります。

残念ながら、今まで使用してきたみのおサンプラザ8階会場が3月31日をもつて無くなります。ここでの最後の催として、第1部はいつものとおり「懐かし

東やすのりさんの「ギター弾き語り」(ボサノバ)を楽しんでいたきました。「さとうきび畑」等の日本の曲も交えて歌つてくれました。初めて聴く素敵な歌もあり、楽しいひと時を過ごしました。

最後の演奏では「フリボ」の声もあり、アンコールに応えてくれました。

演奏会の後、参加の方々はいつものとおり「懐かしい」といふ声もあり、アンコールに応えてくれました。

令和6年度から、この催しはメイプルホールの小ホールになりますがみんなで頑張つて続けたいと思いました。

(野村 亘代)

如意谷若竹クラブ

申込書は、当初予想していた以上の25名でした。(男性9名・女性16名そのうち夫妻2組)

定刻の15時前に、お開き。全員送迎バスに乗り、全員何事も無く、如意谷に到着しました。

当日は天候にも恵まれ、集合場所を2箇所に決めて全員参加でした。

現地に到着し、まずはホテルの玄関前で記念写真を撮り、懇親会の席順番へじ引き。

全員広間に入り、懇親会の開催は12時なので各自自由時間。早速お風呂に入ることに入る人、お土産を買う人、喫茶店に入る人、それぞれ定刻までを自由に過ごしました。

(会長 泉 正憲)

規制が緩み、5年振りに思い切って「懇親会」を開催しました。案内書を作成し、会員70名に対して、全員に各班長さんを通じて配布しました。

1、開催日 令和5年9月
4日(月)帰り
2、会場 池田市「不死王閣」
3、会費 5000円
4、交通手段 不死王閣

懇親会は定刻に、会長のあいさつ、監事による乾杯



栗生西いろはクラブ

鳥取、大山方面へ

紅葉はすでにピーコクを過ぎ
ぎていましたが、初冠雪の
白銀に輝く見事な大山の絶
景を見ることができまし
た。次の中国庭園、燕趙園
では雜技団のアツと驚くよ
うなお面の変化の早業を初
めて見学し、見事な芸に一
同感心しました。

ハワイ温泉に到着後は、
ゆっくりと温泉に浸かり、
日頃の疲れを癒し、夕食は
地元の名物料理の数々を
十二分に味わい、時間制
限はありましたが、カラオ

痛い思いも少ししました。帰る道中、立ち寄った道の駅で、野菜、果物を買う時少し雨に遭いました。ところが、兵庫県に入った時の前に巨大な虹が現れ、皆さま感激。まるで会員さまの幸せを祈るかのような天からの贈り物でした。

その後は箕面各地へと帰路につき、たくさんのお土産といい思い出で旅は終りました。皆さまのご協力に感謝申し上げます。

令和5年12月11日(月)午前
午時から豊川北小会館において、43名の出席により懇親会を開催しました。

会場内の席順について
は、90歳以上の会員は正面に座つていただき、その他他の会員については抽選で決めました。

懇親会は、当日参加した新会員13名の自己紹介から始まり、いろいろな自己紹介があり、会場は最初から

にぎやかな雰囲気に包まれました。続いて、ビンゴゲームに移り、「リーチ」になつてもなかなか「ビンゴ」までに時間がかかり、「ビンゴ」という大きな声が出たたびに会場は熱気に包まれました。

ラオケ大会になり、当日はカラオケ教室の会員の参加も多く、歌う人を指名しながら、次から次へと途切れることもなく歌が流れ、時間の経つのも忘れるほどで大変楽しい懇親会になりました。

「この懇親会では、今まで話す機会のなかった人とも会話が弾み、親睦を深めることができました。

クラブの今後のさらなる発展につながるものと期待しています。

(会長 植田 晃)

役員研修旅行



世代間交流ペタンク大会



大会前日夕方に降り出した雨に、コートの白線が消えてしまうのではないかと、ヤキモキしましたが、大事には至らず、絶好の秋晴れの中、最年少9歳から最高齢90歳まで180名程の参加者たちの力強い歓声が響き渡りました。

始球式は来賓と各世代代表ということで、上島市長・滝の道ゆづる君に交じり、高齢者代表で老人クラブ連合会より、前社会福祉部会長の森橋氏が務めました。

開始後は1球ごとにあちらこちらのコートで、歓声や悲鳴があがり、大盛り上がりの様子が伝わってきます。

社会福祉部会としては、参加予定者 1 名が時間に来られずに焦った以外は、大きなトラブルも無く、会員の皆さんには楽しんでいただけたと思っています。

参加予定者欠席のチームに日下委員が急きょ選手として参加したり、遅れてきた会員さんの代わりに私も

人生初のペタンクなるものを経験させていただいたりと、目まぐるしい一日でした。結果は老人クラブ連合会が大健闘で幕を閉じました。参加された会員の皆さまありがとうございました。来年は未参加の単位クラブの会員の皆さまも一緒に楽

青空の下で太陽の光を浴び、大声を出して、老若男女問わず真剣にボールの行方に喜んだり、悔しがった

りすることは認知症の予防に最適で

お任せいたします。

5年度事業報告、令和6年度事業計画を各部会ごと

5年度事業報告、令和6年度事業計画を各部会ごとに発表。質疑応答の後は各自室でくつろぎ、夕食までに温泉にも入り、その後は楽しめる宴会となりました。カラオケもたっぷり楽しめ、夜はそれぞ



へと向かい歴史ある酒の見学と試飲。昼食の忠臣蔵で有名な大石神への参拝。今回は長時間スに乗るのも少しキツとの意見もあり、近場の山、赤穂に決定しました。2日間とも好天に恵まれ、沢山のお土産と共に楽しい思い出になったと思います。参加の皆さん、関係各位の皆さんに感謝申し上げます。

会員文芸

◆俳句◆

山河越へ意思の強さよ鳥帰る
庭の景ほんのり写す春障子

高橋規矩子

野の風に一步一步や遍路道
春月や母と二人の露天風呂

小野原豊寿友の会 岡田美千代

水仙や淨瑠璃の郷香り立つ
パンジーや妻偲びつつ水をやる

小野原豊寿友の会 森橋 静子

◇双葉句会（箕面南一もみじクラブ）
思い出をつむいで眠る春深し

朝の窓繰りて見渡す四方の春

野崎 明子

春霞十年ぶりと手を取りて
カツコ良く見せたい春のヘルメット

太下 和子

庭木にも小さな兆し春が来て
薄桃色の桜咲く道遠廻り

角新 良一

呼ぶ声に誘われ出れば春告鳥
賑やかに囁り集う春告鳥

楠部 恵子

春の雨止まぬ声援走り切る
踏まれてもなほ達しき犬ふぐり

佐藤 義毅

日常の所作を大事に寒椿
なごり雪異国のか丘を駆け巡る

佐野すみ子

深呼吸朝の空気と沈丁花
ここそこにもやつと春が生まれけり

多佳子マテイチヤツク

雨あがり森の奥より初音かな
唐門を眺めて飽きず春ひと日

鶴野喜代子

◆川柳◆

あとがき

あれこれと転ばぬ先の杖探し
飛びついて三日坊主の多趣味さん

小野原豊寿友の会 村上 勇

鏡見て作り笑顔で元気出す
八十を元気に越せて丸三つ

唐池シニアクラブ 原口加津子

古書店の学生の黙日脚伸ぶ
春だもの舌に転がす金平糖

田村 妙子

幼子の風に吹かれて春帽子
物事は考えようで春の虹

中谷喜久子

御水取り間に乱舞の火の命
いっぱいの笑顔つくしの背くらべ

野崎 信義

◇川柳句会「楓」（箕面南朗友会）
夫婦にて共に歩いて良き日々よ

玉木 夏野

お年玉祖母に孫にも幸せも
はからずも金婚の日に春宴

間 明子

ひな祭り首をふりふり歌う子や
畦道に春を探して歩み止め

松本 洋子

一面のゆれる菜の花バスを待つ
三月の別れと出会いそわそわと

森岡 稔子

ひな祭り首をふりふり歌う子や
畦道に春を探して歩み止め

松本 洋子

もう一人心にいるよ別のぼく
いろいろと増える造語に追いかげず

森岡 稔子

梅の花ないでうぐいす足を止め
青い空すいせんの花一つみ

間 明子

梅の花ないでうぐいす足を止め
青い空すいせんの花一つみ

玉木 夏野

もう一人心にいるよ別のぼく
いろいろと増える造語に追いかげず

玉木 夏野

あざやかな色の服着て若づくり
赤ちゃんが手足バタバタかわいいな

原田由美子



これだけの災害が起これば、記憶には残るが起ることが当たり前になってしまう感覚が怖くなります。いつも大丈夫と思つていても、いつ自分に降りかかるつたが分かりません。皆さんはもし災害に遭われたらどうされますか。

避難場所、逃げ道は決まっていませんか。「いざ」というときのために、少しでも早く、近い避難場所はどこか、散歩がてらに歩いてみるとよいのでは。状況によれば慌てずにそのまま「在宅避難」という手もあります。

いずれにしても、いつも意識を持つて確認していきたいものであります。もうすぐ雨のシーズンも近づいて来ますので。

(広報部会 市原 義行)

◆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

原稿募集

「すこやか朋友65号」
令和6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。

また、「すこやか朋友の原稿」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／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

スカイクロス

ジャンボ輪投げ

ショートサッカー

串かつ

クロリティー

ボーリング

戸瀬会長

第28回 市立第2総合体育館で開催

レクリエーション スポーツ大会

戸瀬会長

グラウンドゴルフ

玉入れ

フリスビー

ピンボーリング

優勝 坊島老友会

準優勝 箕面西第4徳尾会

第3位 萱野南第2今宮クラブ(B)

大会結果

第28回レクリエーションスポーツ大会が11月24日市立第2総合体育館で行われました。前日に少し離れた場所から当日のスポーツ大会に使用する名道具を運び込み、当日体育部と有志3名で9時に集合し早速競技毎に準備に取り掛かりました。約2時間くらいで全ての競技の準備ができあがりまして、後は参加者を待つばかりになり、受付等は早弁当を食べていただきました。11時30分には早い方が受付を終わり、開会式を待つばかりになりました。

そして開会式に市老連の戸瀬会長のあいさつをいただき準備体操を行い、いよいよゲーム開始。上手にできた方、また上手くできなかつた方は（保健体育部 小林 俵次）皆さん健康でまた次回を楽しみにお会いできますよう、保健体育部も頑張りますのでよろしくお願ひいたします。

●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