

令和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稲ふれあいセンターにおいて開催されました。

戸瀬会長のあいさつに続いて、来賓の上島市長、神代市議会議員、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。

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

質疑応答を経て、すべての議案は満場の拍手をもって承認され、令和6年度の総会が無事幕を閉じました。



【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

- ①「健康づくり」で明るく豊かな活力あるクラブの推進
- 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



会長ご挨拶

箕面市老人クラブ連合会
会長 戸瀬 静彦

代議員の皆さん、こんにちは。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年苦しい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付けても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

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ており、これから先もこの状況は続くものと考えられ、厳しい環境には変わりありません。

箕面市老人クラブと致しましては、若い方を中心に「市老連活動あり方検討委員会」をこの2月に立ち上げました。出された意見に対しては真摯に受け止め、改善への足掛けとなればと考えております。

新しい年度を迎え、来月

の25日には私達老人クラブ連合会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術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。是非ご参加いただければと思います。(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ます。挨拶とさせていただきます。



実践事例発表会

2月20日(火)稲ふれあいセンタ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、しっかりとした運営方

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がされていますが、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じました。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ことで迅速適確にできるとのことです。雨の日も



小野原宝寿友の会
川相会長



外院の里クラブ
志保田会長

(研修部 多田 浩吉)

参加いただいた皆さまと関係各位の皆さまに感謝申し上げます。

最寄りのトンネルで行い、本年6月には丸10年間、無休を達成されるようです。麻雀サークルの運営、毎朝のラジオ体操の活用等、うべきことが多くあり、実りある事例発表会となりました。



箕面市老連 新年互例会

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

戸瀬会長からは、新年に起こっ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。

その後、乾杯のあいさつ

で交流会がスタート。食事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。



会場の皆さんと合唱



カラオケで熱唱!

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。

始めに戸瀬会長からあいさつがあり、「日頃の成果を十分に発揮され楽しい大会になりますように」とと激励。ルール説明のあと対局開始。皆さま久しぶりの大会を競い合い楽しんでおられました。

結果は以下の通りです。

優勝 斎藤 博子
(箕面中第1西小路クラブ)

第2位 藤原 繁
(坊島老友会)

第3位 大槻 紘昭
(箕面北第3敬友会)

第4位 藤本 義三
(箕面東朗友会)

第5位 土田 稔
(箕面中5四季彩クラブ)

(文化部会 田中 繁雄)



令和5年度 麻雀大会



令和5年度
箕面市老人クラブ連合会 演芸大会

最年長出場者
田川 欽三さん
御年 97 歳



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。



艶やかな演舞で観客を魅了!



令和5年度第20回ボウリング大会が令和6年1月23日(火)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。

大会の方は戸瀬会長のあいさつをいただいた後、練習時間もたっぷり取っていただき、始球式の後、ゲーム開始となりました。

ボウリングが趣味で常に練習をされている方や、若い頃のボウリングブームを思い出された方、また、ほ



第20回市老連ボウリング大会

とんど初めての方などさまざまな姿があり、楽しく参加されていました。

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。

大会結果(敬称略)

◇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)

(保健体育部 小林 俵次)



生きがいつ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。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名を超えることができました。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部制といたします。

これからも、スタッフ一同、頑張ってお参りますので、今後ともよろしくお願いいたします。（生きがいつくり部会 平田 勲）



一緒に健康長寿
目指しませんか？



女性部 活動報告



11.8 認知症研修会

集会もできず、ただ時間が過ぎてゆく中であつて気力や体力、そして会員さま間の交流も途絶えました。

その中、今年度の女性委員研修会のお知らせは、女性委員各自のお手元へ届くよう、郵送で出欠席のお声掛けいたしました。参加人数は約5割。「認知症への理解」を

私が女性部長としての活動が今年度で10年目に入ります。

当初の引き継ぎは、救急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回はマスクが外せないの

生き生き美容サロンは前回回はマスクが外せないの



12.13 生き生き美容サロン

「ネイル」を。今回はマスクが外せ、顔を簡単に美しくなれる化粧法を養生堂化粧品のご協力で開催しました。稲ふれあいセンターにいられている一般の方々の参加もありました。参加は約30名程度でした。

この秋にまた予定しております。時間とおありの会員さまにはぜひご参加をお願いします。

今までにない楽しい企画をしていきたいと思ひます。（女性部会 部会長 土井 淳子）

健康講話



2月8日「これからの日々を元気に過ごすための身体のお話」の講座を開催いたしました。

単に「健康講座」ではなく、長つたらしい表題にしたのも、何とか会員の皆さまの注意をひきたくて笑さて、その効果があつたのか無かつたのか分かりませんが、申し込み67名だったのですが、当日86名の参加（部員込み）をいただき、

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、私たち高齢者に身近で、関心のあるものと考え企画いたしました。皆さま、熱心に聞いていただき、時折笑い声も聞こえ、和やかな雰囲気の中にもそれぞれに学びのあつた時間を過ごせたのかな？と思っています。

バランスの良い食事の取り方のお話（保健師）、普段の生活の中で、簡単にできる転倒しにくい身体を作る運動など（理学療法士）を交えての構成でしたので、皆さまも無理なく自然体で参加していただいて、楽しそうにしている様子を見て、私たち主催者も笑顔になりました。学んだことを日々の暮らしの中に取り入れながら過ごしていただき、生き生きとした生活を送ることに少しでもお役に立てればこれほど嬉しいことはありません。

（社会福祉部会 部会長 岡村 孝子）



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

私どもの俳句同好会「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。20年前と言えは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うことはあっても、これから新たに事業を始めようと言った発想に至るものではありません。このことに、他人が簡単に真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歳を超えられてからも今尚、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名を含めた総勢18名一人一人に、添

削やアドバイス等、色々と指導に精を出しておられます。

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氣潑刺と活躍されてい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の日々々々歳」の心境です。

(佐藤 義毅)



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き、本日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には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日をもって無くなります。ここでの最後の催しとして、第1部はいつものとおり「懐かし

の歌」をピアノの伴奏に合わせて皆さまと一緒に歌いました。第2部は桑原しんいちさんの「ギター弾き語り」(フォロクロール)と東やすのりさんの「ギター弾き語り」(ボサノバ)を楽しんでいただきました。

「さとうきび畑」等の日本の曲も交えて歌ってくれました。初めて聴く素敵な歌等もあり、楽しいひと時を持ちました。

最後の演奏では「ブラボー」の声もあり、アンコールに呼んでくれました。演奏会の後、参加の方々

如意谷若竹クラブ

如意谷若竹クラブ
「懇親会」の報告

コロナ感染症対策で何もしなくなり、どこにも行けなくなりました。空白の4年間は私たち高齢者には長い、厳しい期間でした。

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)日帰り
- 2、会場 池田市「不死王閣」
- 3、会費 5000円
- 4、交通手段 不死王閣送迎バス

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)

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、懇親会の席順番のくじ引き。

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。早速お風呂に入る人、お土産を貰う人、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。

懇親会は定刻に、会長のあいさつ、監事による乾杯



から、いつもと変わった楽曲も良かったとの言葉もありました。また、初めて参加された方もおられ「すごく楽しかったです」の言葉をいただき安堵しました。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。みなで頑張ってくださいと思います。

(野村 巨代)

の発声でスタートしました。お酒・ビールを飲み、会話がにぎやかになり、カラオケがスタートしました。

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。

(会長 泉 正憲)



不死王閣

栗生西いろはクラブ

懇親会を開催

令和5年12月11日(月)午前11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っていただき、その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なりました。

続いて、ビンゴゲームに移り、「リーチ」になってもなかなか「ビンゴ」までに時間がかかり、「ビンゴ」という大きな声が出るたびに会場は熱気に包まれました。

ビンゴゲームの後は昼食会になり、昼食中は政治や経済の話、病気や薬のこと、また、日帰り旅行等の話題で盛り上がりました。

昼食後は、のど自慢の力

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、歌う人を指名しなくても、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)

秋の会員親睦旅行

1クで大変心配しましたが、なんと現地では予想外の好天に恵まれ、楽しい時間を過ごしました。

初日、蒜山高原で昼食の後、大山スカイラインを通る予定でしたが、3日前の大雪で通行止めか? と思いましたが、直前に除雪が終わり無事通過できました。

紅葉はすでにピークを過ぎていましたが、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、燕趙園では雑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、ゆつ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、時間制限はありませんでしたが、カラオ



鳥取、大山方面へ

ケも楽しんでいただきました。

2日目は白兎神社へ詣で、カノ港で海産物のお買い物。砂の美術館では古代エジプトをテーマに彫刻のような作品群に、砂だけでこれほどのものができるのかと感動しました。

鳥取砂丘で昼食後、海岸近くを歩きましたが、強風で細かい砂が目にも入り、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、果物を買ったところ、兵庫県に入った時、目の前に巨大な虹が現れ、皆さ感激。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えました。皆さまのご協力に感謝申し上げます。

(研修部 多田 浩吉)

役員研修旅行



3月7日(木)8日(金)、一泊で岡山方面へ総勢22名の参加で行いました。

最初に加西市にある海軍航空隊うずらの飛行場跡にある「Sora(そら)かさい」で紫電改や特攻機の実物大模型等の見学。国を守るために若い優秀な人達が



2500名以上散華されました。

平和で豊かな時代に長生きさせてもらい身の引き締まる思いもしました。

昼食の後は津山市にある「津山まなびの鉄道館」で、SLをはじめなつかしい多くの列車の展示に、少年の頃の思い出がよみがえりました。

次に見事な庭園の「衆楽館」を見学し、湯郷温泉に到着。すぐに荷物を持ったまま会議室に集合し、約1時間の研修会を行い、令和

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。

へと向かい歴史ある酒蔵の見学と試飲。昼食の後、忠臣蔵で有名な大石神社への参拝。今回は長時間バスに乗るのも少しキツイとの意見もあり、近場の岡山、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。参加の皆さま、関係各位の皆さまに感謝申し上げます。

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。



(研修部 多田 浩吉)

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、コートの上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・滝の道ゆずる君に交じり、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、大きなトラブルもなく、会員の皆さま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、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しみましょう!

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すよ。

以上、報告させていただきます。

(社会福祉部会 部会長 岡村 孝子)



会員文芸

◆俳句◆

野の風に一歩一歩や遍路道
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

水仙や浄瑠璃の郷香り立つ
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
カッ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 良二

呼ぶ声に誘われ出れば春告鳥
賑やかに囀り集う春告鳥

角新 睦実

春の雨止まぬ声援走り切る
踏まれてもなほ逞しき犬ふぐり

楠部 恵子

日常の所作を大事に寒椿
両の手が痛く感じる朝の寒

佐藤 義毅

なごり雪異国の丘を駆け巡る
冴え返る月を眺めつ旅つづく

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

多佳子マティチャック



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

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

御水取り闇に乱舞の火の命
いっぱい笑顔つくしの背くらへ

野崎 信義

はからずも金婚の日に春宴
苦さにもゆかしさありと落の臺

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



春愁や句読点なきメール来て
早春の浜はひねもす無人かな

森岡 泰子

退院を待つて咲いたか木瓜の花
そがれゆく命励まし貝母咲く

米沢美智子

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

鷺野喜代子

◆川柳◆

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



◇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
お年玉祖母に孫にも幸せも

玉木 夏野

梅の花ないてうぐいす足を止め
青い空すいせんの花一つつみ

本谷 喜代

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付けず

池永 郁雄

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

鶴岡裕見子

ほんのりと紅さしたよう酔の肌
平和への願い届けと千羽鶴

杉本すみ子

電話鳴る嬉しい知らせはずむ声
散歩道菜の花畑鳥の声

北方美智子

老いて今苦楽をこえて生き生きと
会うたびに元気ですか声かける

土屋 秀子

友人に笑みでごまかすから元気
困ること小食なのに腹囲ふえ

原田由美子

あとがき

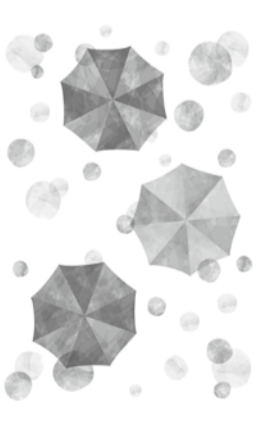
年明け早々に能登半島で大地震
が起き、続いて飛行機の衝突事故
がありました。このところ、異常
気象や自然災害が続いて起こっ
ています。

世界中でどんな災害が起こって
いるのか。昨年1年間で調べてみ
ると、M6以上の地震（5カ国、
死者7千人、負傷者10万3千人）、
豪雨（16カ国、避難者100万人
以上）、台風・ハリケーン（7カ
国、被災者数百万人）、火山噴火・
森林火災、（3万人避難）、2年前
はハワイの火山噴火による火災も
思い出されます。

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。いつも大丈夫と思ってい
ても、いつ自分に降りかかってくる
か分かりません。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
すか。「いざ」といふときのために、
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の
もいいのでは。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
持って確認していききたいもので
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／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

松本副会長

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各道具を運び込み、当日体育館と有志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ておりまして、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。

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。上手にできた方はまた上手できなかった方はため息をつく、簡単そうでも手くできなかった方が多かったと思います。こんなことができないなんて。仲間同士でなくさめ合い、笑ってごまかし楽しい時間を過ごされたことと思います。

優勝は954点で坊島老友会、準優勝は795点で箕面西第4徳尾会、第3位は755点で萱野南第2今宮クラブ(B)と賞に入られたクラブ毎に記念写真を撮っていただき、終了することができました。本当にありがとうございました。

皆さん健康でまた次回を楽しみにおいでしますよう、保健体育部も頑張りますのでよろしく願います。

(保健体育部 小林 俵次)

グラウンドゴルフ



玉入れ



フリスビー



ピンボーリング



●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



準優勝 箕面西第4徳尾会



優勝 坊島老友会



第3位 萱野南第2今宮クラブ(B)

大会結果