

# 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

5.25  
Sat



## 箕面市高齢者福祉大会

箕面市立文化芸能劇場 (大ホール)

5月25日(土)、箕面市立文化芸能劇場大ホールにおいて令和6年度の高齢者福祉大会が開催されました。

第1部の式典では戸瀬会長のあいさつ、来賓祝辞および来賓紹介から祝電の披露がありました。その後、会場が一体となった箕面市歌斉唱があり、万歳三唱で式典は終了しました。

第2部の贈呈式では白寿者4名(男性1名、女性3名)と米寿者114名(男性34名・女性80名)に記念品贈呈、功労者感謝状贈呈に1名、優良クラブ表彰状贈呈に9クラブが表彰され、各受賞者および受賞クラブの代表者が壇上で賞状を受け取りました。

また、インターバル休憩では箕面市健康福祉部と女性部による体操があり、参加者はいすに座ったまま軽運動で体をほぐしました。

第3部の文化公演では「和楽器演奏集団 独楽」による演奏が行われました。「和楽器演奏集団 独楽」は2001年に関西を拠点に結成され、全国ツアーを皮切りにサウジアラビアやエチオピア、中国やフランスなど海外でも活躍し、和楽器の素晴らしさと魅力を伝えているプロフェッショナル集団です。

和太鼓、津軽三味線、箏、笛、唄といったさまざまな和楽器による力強い演奏はまさに圧巻の一言で、美しくどこか懐かしい楽曲に観客は息をのみ、1曲1曲ごとに大きな拍手が沸き起こりました。



和楽器演奏集団 独楽





## 箕面市高齢者福祉大会 開会のご挨拶

箕面市老人クラブ連合会 会長 戸瀬 静彦



大変嬉しく喜び  
とするところで  
あります。

この式典の  
後、2部になり  
ますが、老人ク  
ラブに功績のあ  
った方の表彰、  
白寿者4名、米  
寿者114名の  
長寿者への記念  
品の贈呈があり  
ます。又、3部

は文化公演を予定してい  
ますので、最後までお付  
合いです。最後までも  
うお願  
い致します。

こんにちは、箕面市老  
人クラブ連合会会長の戸  
瀬です。日頃は当連合会  
の活動にご協力いただ  
き、心よりお礼申し上げ  
ます。

又、ご来賓の上島市長  
様はじめ皆様にはお忙し  
い中、当大会にご来席賜  
わり有難うございます。  
心よりお礼申し上げます。  
今回の福祉大会は箕  
面市老人クラブ連合会創  
設60周年の記念すべき大  
会でもあります。

この記念すべき大会を  
新しく建ちましたこの文  
化芸能劇場で盛大に行う  
ことができましたことは

- ①最近体重が減少した
- ②最近よく転ぶ
- ③最近疲労感がある
- ④最近歩行速度が低下し  
た

等々の現象が出ると「フ  
レイル」に要注意です。

このフレイル防止ある  
いは改善には、

①栄養をしっかりと、バラ  
ンスよくとる

②運動をする、身体を動  
かす、大きな声を出す

等エネルギーを発散す  
る

③社会参加―家に引き籠  
るのではなく、親しい

友人や老人クラブの仲  
間と交流する

人生100歳時代と言  
いますが、老化現象は嫌  
でも出てきます。老人ク  
ラブでは、これらが少し  
でも解消できるよう、ス  
ポーツ大会や歌って健康  
づくり等の活動をしてい  
ます。皆さんもこれらに  
積極的に参加しフレイル  
化の防止に努め、お元氣  
な毎日を通して欲しいと  
思います。

最後になりましたが、  
この大会の準備に早朝よ  
り携っていただきました  
関係者の皆様に心よりお  
礼を申し上げ、開会のご  
挨拶と致します。

## 第66回 大阪府老人クラブ大会表彰者

9月4日(水)、第66回大阪府老人クラブ大会が大阪  
市社会福祉会館にて開催され、箕面市では以下の会  
長・クラブが表彰されました(敬称略)。誠におめで  
とうございます。

〈大阪府老人クラブ連合会会長感謝表彰〉

村上 房子 (箕面中第3 敬友会)

〈大阪府老人クラブ連合会会長表彰 加入促進〉

粟生西いろはクラブ

箕面中2 牧落クラブ

箕面南2 むつみ会

### 喜びの声

府老連感謝表彰を受けて

箕面北第3 敬友会

村上 房子

会長を引き受けてから10年経ち  
ました。箕面市老人クラブ連合会  
より身に余る表彰をして頂き有難  
うございました。

私の力では何も出来ませんが、  
皆様の助けをかりて何とかやって  
きました。老人クラブの行事にも  
参加させてもらい、楽しい事や勉  
強になる事が多くありました。

もっと大勢の方に会員になつて  
頂きたいと思っています。

箕面北敬友会も月2回マージヤ  
ンを行っております。暑い日もあ  
りましたが皆様参加して頂きにぎ  
やかに過ごしております。

箕面市老人クラブ連合会の発展  
を心よりお祈り申し上げます。



## 研修講演会 「防犯と特殊詐欺対策」

6月7日(金)、稲ふれあいセンターホールで「防災」をテーマに市、市民安全政策室より3名の担当者に来ていただき、映像を交えて実施しました。

元日早々の能登での大地震、続いて台湾でも大きなビルが倒れるほどの被害がでました。近い将来に予想される南海トラフ巨大地震や市内を東西に走る有馬高槻断層、震度6強で甚大な被害が出る上町断層等津波の心配こそないものの自然災害多発の危険な時代になってきています。



これから梅雨入りとなり恐ろしいほどの豪雨による河川の氾濫、土砂崩れ。ため池の決壊等も大変心配です。市民安全より詳しい内容の資料を皆様にお配りし、また前回お渡しした非常食のパンに続き、今回はお湯を注げばすぐ食べられるアルファ米(わかめご飯)の提供です。

当初は「身近にせまる自然災害と対処法」の講演予定でしたが、後半には急遽最近特に



多発している特殊サギについての情報発信をされました。これは市役所が防災はもちろん、詐欺犯罪に対しても緊急性をもって対処されている為です。電話によるサギ防止に役立つ「録音チュー」という器具も無償配布され、研修部に在庫が少しありますので、ご希望の方は申し出てください。充実した内容と丁寧な説明の講演会でしたが、当初100名の人数を各クラブに割り当てて参加をお願いしていましたが、半数の50名という残念な結果になりました。前回の防犯教室は自由参加で92名来ていただきました。市老連の行事には極力ご参加下さるようお願いいたします。第2部は桂米紫さんの落語で大いに笑っていただき終了となりました。(研修部 多田 浩吉)

## 秋のクリーンハイキング



9月10日(水)、秋の健康クリーンハイキングが実施され230名の方が参加しました。

夏の猛暑が続くなか、元気に参加された皆さんは受付を済ませ、各々ゴミ袋をもらって一路、竜安寺広場、箕面大滝を目指し歩を進められました。川の中



まで入り、ゴミを収集される方もおられ、川も清々しい気持ちになったのではないかと思います。11時30分に竜安寺広場に全員集合し恒例のラジオ体操を行い、会長の挨拶のあと参加賞をいただき解散となりました。皆様大変暑いなかご苦労でした。(保健体育部 小林 俵次)



箕面市老連 スポーツ大会特集

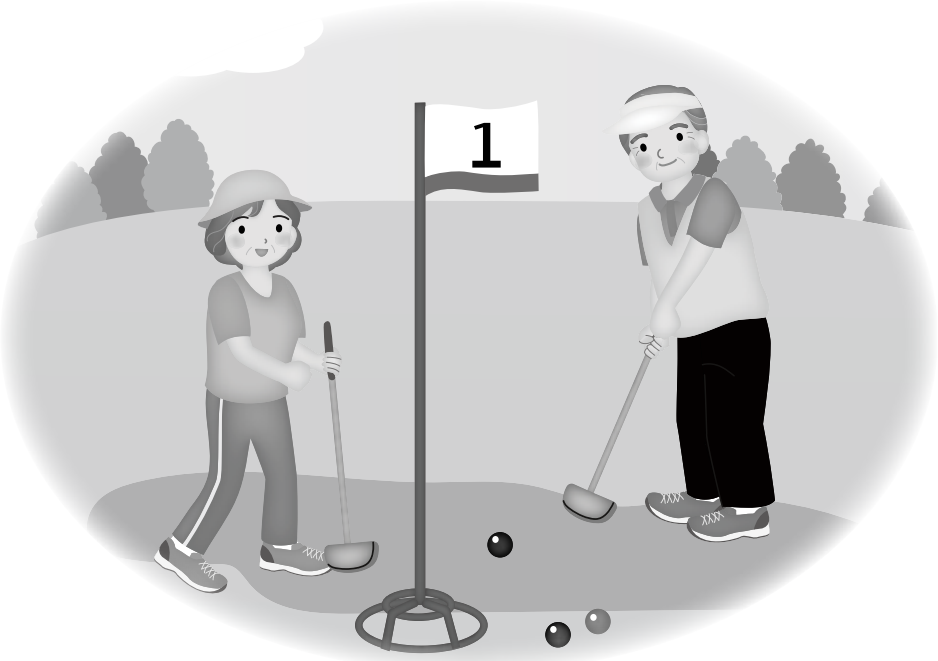
令和6年度  
市老連グラウンド・  
ゴルフ大会

令和6年度グラウンド・ゴルフ大会が令和6年5月14日(火)に市立箕面市第2総合運動場で行われました。

前日の雨で当日が心配されましたが、すばらしい天候に恵まれ、これが本当の五月晴れになりました。

前日の雨のおかげでグラウンドもきれいに整備され、足跡を付けるのもったいない位でしたが、そうも言ってられないので準備に取り掛かりました。

今回は昨年に比べて参加者も多く、1組5名の組合せで40名になり丁度いいなと思いましたが、当日になってやはり無断欠席者があり、急遽体育部から3名の方に参加依頼して、それでも最初の40名にならず残念でした。



そして開会式に入り、戸瀬会長の挨拶、次に来賓の挨拶をいただき、今回来賓者は健康福祉部の北村部長、長谷川担当副部長、他2名。当役員は戸瀬会長、松本副会長、太田会計部長。体育部から11名の参加があり、無事大会を終わる事が出来ました。

入賞者は別項の通りです。

尚、グラウンド・ゴルフは初めての方でも誰でも出来るスポーツです。

男性の部 (敬称略)		女性の部 (敬称略)	
順位	氏名	順位	氏名
優勝	前田 典熙	優勝	三宅 富子
準優勝	美馬 孝通	準優勝	浅井アサ子
3 位	井上 康郎	3 位	金田エミ子
4 位	戸瀬 静彦	4 位	中堀 榮
5 位	竹嶋 茂三	5 位	佐原 紀子
BB賞	羽田 嘉尚	BB賞	堀上 恵子

で、今回は今回以上の参加者が増える事を期待致します。

(保健体育部一同)



令和6年度の卓球・バンパープールの大会が6月29日(土)、稲ふれあいセンターにて開催されました。市老連戸瀬会長より開会のあいさつのあとゲーム説明があり、試合開始となりました。日頃の練習の成果をこごとばかりに発揮され、日本大会顔負けのラリーの応酬があり、あちこちで熱戦が繰り広げられました。



をゲットされていました。あちこちで歓声が上がると、大会が無事終わることが出来ました。

成績は別項の通りとなりました。

(文化部会 田中 繁雄)



箕面市老人クラブ連合会 令和6年度  
卓球・バンパープール大会開催

卓球男子の部 (敬称略)		
順位	氏名	所属クラブ
優勝	池内 志郎	箕面南2睦会
2 位	由田 功	箕面中5四季彩クラブ
3 位	高沢 正俊	箕面南2睦会
3 位	小北 孟宗	箕面北第3敬友会

卓球女子の部 (敬称略)		
順位	氏名	所属クラブ
優勝	山内寿美枝	外院の里クラブ
2 位	猪井 茂子	箕面北第3敬友会
3 位	高橋みつ子	栗生西いろはクラブ
3 位	木本まち子	箕面中1西小路クラブ

バンパープール (敬称略)		
順位	氏名	所属クラブ
優勝	橘 典弘	箕面中5四季彩クラブ
2 位	樽 久雄	箕面・船場西寿クラブ
3 位	穴見 素子	箕面中5四季彩クラブ
3 位	田中すみ江	如意谷若竹クラブ



単位クラブ通信

栗生西いろはクラブ

最長老による  
講演会の開催

栗生西いろはクラブでは、6月27日(休)に箕面栗生第2住宅集会所において、当クラブの最長老である森永隆司様を講師にお迎えして講演会を開催しました。

当日は、事前に申し込みいただいた60名と、当日参加いただいた19名と合わせて総数79名の方々の出席をいただき、当クラブとしては大きな行事になりました。

講師の森永様は、昭和2年3月、広島市生まれの97歳で、昨年末まで会社の社長をしておられました。

講演の内容は「私は原爆を見た」「美容と健康」「因縁がある様に思った」の3点により講演いただき



きました。特に、森永様は、18歳の時に爆心地から9km離れたところに住んでおられ、原爆を直接体験されているため講演の中心は原爆に関するもので、原爆投下後の風景、被爆した人々の状況、また、森永さんや家族の被爆状況等について、体験

に基づいたお話がありました。また、今までの長い人生において体験した生活上の知恵や、普通では考えられない不思議な出来事を、一つ一つ事例を挙げながらお話をいただきました。

講演時間の90分は、大変理解しやすい興味深い内容で、出席者の皆さんにも終始熱心に聞いていただくことができました。講演後も、多くのの方々から、先日の講演会は大

変い話を聞かせていただいたとの声をいただきました。



本講演会を開催するきっかけは、森永様から本年の4月頃に森永様の長い人生において「経験したこと」「感じたこと」等を、クラブ会員の皆さんに、ぜひお伝えしたいという事で講演会を開催することになりました。

また、機会があれば森永様からのお話を聴きたいと思っています。

本講演会の開催に際しては、会員の皆様をはじめ、豊川北小地区福祉会の皆様並びに地域の各自治会の皆様に、格別のご支援ご協力をいただきました。厚くお礼申し上げます。

(会長 植田 晃)

箕面市高齢者  
作品展

30年続いた駅前サンブラザでの開催から、新たな会場として元なか幼稚園(文化交流センター南館)での実施となりました。

今回はオープン早々の10月9日~10月15日(展示10月11日~10月15日)で行いましたが、9月のクリーンハイキングと日程があわず、又人通りの少ない場所のため宣伝チラシの効果も期待できないという厳しい条件での開催となりました。

前回は来場者数約800名で、今回はその半数程度と思われましたが、いざフタを開けてみると予想より100名多い大勢の方にご来場いただきました。又出品数は例年よりやや少なめでしたが、広い展示会場も一杯になるほど、沢山の力作が揃いました。

今回特徴的だったのが、例年5~6点程度のお達



者で賞(米寿88歳以上の方が受賞)がなんと12点もあり、超高齢者?の皆様の力強い創作意欲に圧倒されました。4大賞として中でも絵

画部門「市長賞」に選ばれた方は90歳で、見事な作品でした。「市老連会長賞」には木彫の仏像3体、「社会福祉協議会長賞」に書道部門の巻物上下2巻、「民生児童委員会長賞」に手芸部門のフェルトで作ったおもちゃが皆様の投票の結果選ばれました。又、惜しくも次点とされた方11名には「ご立派で賞」が贈られました。

5日間の開催中、好天にも恵まれ、やや不便な場所にもかかわらず、予想を超える大勢の方々にご来場いただき無事に終えることができました。

理事、役員関係者の皆様には、会場設営、作品搬入から受付当番、最終日の会場撤去、表彰式に至るまで本当にお世話になりました。皆様のご協力、ご尽力のおかげで、成功の内に終える事ができました。深く感謝申し上げます。

(研修部長 多田 浩吉)







## 「歌って健康づくり」 150回目を 迎えて

早いもので、「歌って健康づくり」の開催が150回を迎えることが出来ました。私は金沢さんの指導のもと始まった最初からお手

伝いをさせてもらっており、始まったのは平成21年からで最初は40名位の参加でした。好評を得て段々と参加者が増え、コロナ前は200名を超えることもありました。そんなことで8階会場の椅子では足りず、地下1階の椅子を運び込むこともありました。それも宮武先生のご尽力に負うところが非常に大であります。毎回色々な楽器を準備していただき、個々の楽曲を豊かに表現してくれました。また楽曲の背景やその生い立ちを詳しく説明し

ていただき、その歌を深く理解することが出来ました。

「コロナ」の時も、サンブラが休館日以外は毎回の歌の会を休会することなく続けてきました。その時は感染防止に配慮し、家から大型の扇風機を幾台か持ち込み、換気に留意して開催しました。この会

を楽しみにしている参加者に満足していただきたく、部会の全員が力を合わせ、工夫して、休会することなく「コロナ」の期間を乗り越えてきました。

その後、サンブラが閉館になりました。それに代わる200人を収容できる会場が近くになく、今年の4月からはメイブルの小ホールで2部制にして開催しております。初めは2部制運営に戸惑うこともありましたが、最近は何とか上手く落ち着いてきております。次のサンブラが完成するまではメイブルの小ホールで皆様と力を合わせ頑張ろうと思っています。

150回を迎え、色々な事を思い出し



ます。皆で力を合わせれば困難なことも何でも出来る、と、本当に思いました。当部会の皆もそんな思いだと思います。次は「200回まで頑張れ!!」そんな気持ちです。多くの方々に感謝です。

(生きがいづくり推進部会  
野村 巨代)



令和6年  
10月6日  
(日)、箕面まつりが開催され市老連もパレードに参加しました。

まだまだ夏の暑さが残るなか、市民会館に集合。55名が参加し、法被を着用し「イザ出発」。リニューアルした横断幕を前面に出し元気に行進しました。「かぶりもの」も昨年より1つ増え子供たちの注目を浴びていました。

を、との声も出るなか、全行程を歩き、集合写真を撮り、解散となりました。

(広報部会 市原 義行)

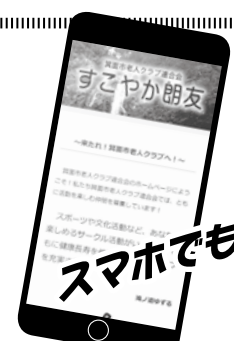
## 箕面まつりパレードに参加



箕面市老人クラブ連合会  
すこやか朗友の  
ホームページができました！

<https://seniorclub-minoh.sc-fellow.com/>

11月  
OPEN!





会 員 文 芸

◆俳句◆

朝顔もこの暑さでもねんねする  
畑見て茄子胡瓜出来たかな

箕面南朗友会 本谷 喜代

車椅子膝のリユックに塩むすび  
あれもこれもありし人生金瘡小草

箕面中3桜福寿会 中井トヨ子

◇双葉句会（箕面南一もみじクラブ）  
太陽は今雲の芯夏の朝

長廊下行き来の日日夜夏盛り

野崎 明子

コスモスの揺れて青空高くなる  
蟬穴を見つけその後のセミの事

太下 和子

台所の鍋の教える秋の音  
小海老草猛暑に負けず満開に

角新 良二

朝夕の一陣の風秋香る  
窓外にかすかに聞こえる秋の声

角新 睦実

ふるさとの土の香りと夏野菜  
山はるか鶉鳴くや旅の朝

楠部 恵子

少年の心弾むや雲の峰  
瞑想の無心を誘う蟬時雨

佐藤 義毅

韓国の歴史文化に触れた夏  
赤とんぼ先導先は昌徳宮

佐野すみ子

肩ぐるま独立祭の人並みに  
西日さす仕事帰りの影法師

多佳子マティチャック

吾の前を案内するかに赤とんぼ  
提灯に引き寄せられて地藏盆

高橋規矩子

見て聞いて聞いて忘れて忘れ草  
「汗しらず」ボンボン時計あった頃

田村 妙子

秋晴や母に連れられ金比羅へ  
月代の夜話弾む今宵かな

中谷喜久子

空蟬やその目に映る空の色  
学童の声澆刺と法師蟬

野崎 信義

迷走に振り回されし初嵐  
鉄入る葡萄ずしりと手に余る

間 明子

空見上げ「花火のシャワー」喜ぶ子  
蟬時雨カタコトと鳴る耳の奥

松本 洋子

下駄の音にゆれる郡上の盆おどり  
ゆつくりと朝霧去りて逆さ富士

森岡 稔子

体重計針の振幅秋暑し  
日焼けせし少年恋へまっしぐら

森岡 泰子

白粉花の律儀愛しや咲く夕べ  
初なりの木通便りの身にしみて

米沢美智子

鍋釜を広場に並べ敗戦忌  
落ち蟬の近づけば鳴き足めて

鷺野喜代子

◆川柳◆

猛暑こえ酷暑じりじり地球危機  
高齢期賀状減らして友も減り

箕面南朗友会 池永 郁雄

どこへ行くきつと今日病院へ  
酔うほどに機嫌よくなり笑い酒

箕面南朗友会 土屋 秀子

期待され誕生をした女性議員  
駅に来れば出会いと別れ交りあう

箕面南朗友会 杉本すみ子

古い二人足腰鍛え紅葉狩り  
物価高少し安値のまとも買い

箕面南朗友会 北方美智子

杖もとかまだまだ早い気持ちだけ  
何するもぼちぼち行こうあせらずに

箕面南朗友会 原田由美子

メールより声が聞きたい本音言う  
還暦で金髪染めもう普通

箕面南朗友会 玉木 夏野

デーサービスわいわい話す高齢者  
ふぜいある手紙のやりとりなつかしい

箕面南朗友会 鶴岡裕見子

怒らない言われた皮肉もヒントなり  
良く出来た一人にやにや悦に入る

唐池シニアクラブ 原口加津子

瀧道や箕面銀座と名を変えし  
ランタナや猛暑に負けず花ざかり

唐池シニアクラブ 深見 博子

来てみたがアラッ何んだった後戻り  
スケジュール埋っているのは通院日

船場寿クラブ 金子 紀子

散歩道ハテ誰れか笑顔で挨拶  
外出時後戻りする2度3度

船場寿クラブ 金子 一郎

カラオケや上手のあとはいかにかね  
うぐいすの声をかりたやカラオケ会

ボナージュ俱樂部 平田 勲

みつけたよゴミ箱の中私の歯

豊川南豊寿クラブ 野口 憲子

寡婦三人診察券の数自慢

豊川南豊寿クラブ 國中 光代

元カノに電話をすれば黄泉のひと  
肉よりもカボチャに手が出る歳になり

外院の里クラブ 志保田 功

あとがき

先日、テレビを見ていると、高層ビルの中に小学校と紹介。  
屋上のグラ



ンドは屋根が開閉式、プールは高学年用と低学年用に水深が調節できるとの事。

プールを使用しない間は蓋をしてサブグラウンドに。又、鉛筆や消しゴムを忘れた児童には文房具を貸し出す学校もあるとの事。私たちの知らないところで世の中の仕組みもどんどん変わっているんだなと考えさせられました。翻って老人クラブの10年後、20年後はどうなっているんだろうかと思うと考えが及びません。ただ言えるのはアナログからデジタルの利用者は当たり前になっているでしょう。

今、市老連も会員数減、高齢化若手の減少等々色々問題が出てきております。そこで将来に向けて老人クラブの活動の在り方を検討することになり検討委員会が設置され近くまとめることになっています。報告書が出来ましたら皆様の各単位クラブ活動の参考にしたいだけだと思っております。  
又、ホームページもようやく立ち上げることができました。HPを見ていただき色々ご意見、ご要望を出して頂ければ有難いです。より素晴らしいHPを皆様と作り上げて行きたいと思っております。でよろしくお願ひ致します。

(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66号」  
令和7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



# 箕面市 高齢者交通安全大会を開催しました！

9月25日(水)、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。戸瀬会長の主催者挨拶に続いて、岡沢市議会議長、中川警察署長から来賓挨拶を頂きました。

その後、交通安全功労者表彰に移り、多年にわたり交通安全活動において多大な貢献をされた中村重隆さんへ、中川警察署長から表彰状が渡されました。

第2部では、還付金詐欺に関する動画の紹介があり、箕面警察交通総務係の淵上氏より交通安全教室が行われました。その後、大阪府警察音楽隊の皆さんによる音楽演奏があり、箕面警察の田中交通課長による講話が行われました。

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。



《令和6年上半期》

区分	令和6年	令和5年	前年対比	増減率
数	11,846	12,459	-613	-4.9%
者数	54	80	-26	-32.5%
者数	13,748	14,444	-696	-4.8%
者数	1,384	1,486	-97	-6.5%



交通安全功労者表彰 中村 重隆さん



- 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