



SC富田林

- (1) 2019年度事業報告
- (2) 2019年度決算報告
- (3) 令和2年度役員改選(案)
- (4) 令和2年度事業計画(案)

令和2年度富田林市老人クラブ連合会総会を4月23日に開催する予定でしたが、新型コロナウイルス感染症の影響により、会館の休館及び感染症拡大防止のため、やむを得ず、総会が中止となりました。老人クラブ活動の火を止めず、コロナ禍が落ち着いたら時に、スムーズに会が運営できるようにと、今年度は書面決議で次の議案の審議をしていただき、全て承認されました。

(5) 令和2年度予算(案) 理事・単位老人クラブ会長様には、十分な説明もできないまま、ご審議いただく形となり、大変申し訳なく思うと同時に、ご協力いただきましたことに厚くお礼申し上げます。

府老連活動への参画については、2月理事会で承認された通り、プロジェクトチームを立ち上げ、新規事業、今後の市老連活動が更に発展するような取組みを検討し、随時理事会で報告、次年度以降の府老連の加入継続を判断することになりました。

令和2年度富田林市老人クラブ連合会 総会は書面決議で 新規事業も準備中

ごあいさつ

富田林市老人クラブ連合会
会長 渡邊ヒロミ



日頃は、富田林市老人クラブ連合会の諸活動にご尽力いただき厚くお礼申し上げます。

例年になく雨量の多い梅雨が続き、その上、コロナ、コロナに悩む毎日です。SC富田林の総会も書面決議とさせていただきます。令和2年の活動もほとんどが中止になりました。会員の皆様には、3密や、自粛の言葉連続のなか、不自由な日々をお暮らしのことでしょう。1日も早く平素のSC富田林の活動ができるよう待ち遠しいばかりです。

皆様も御存知の通り、少子高齢化が進む一方で、クラブ会員数が減少しており、また、単位会長の後継者が無く解散を余儀なくされるクラブが増えつつあります。そのため「会員が一人一人の友達に、クラブ入会の声かけプラスワン友だち入会作戦」を進めています。また、会員増強運動の一環で、協賛店の特典を受けることができる、会員優待制度の実施に向け、現在準備をしています。

このような未曾有の不況に陥りましたが、1日も早くSC富田林の活動が前向きに明るく楽しく充実した展開を迎えることができますよう、皆様の御理解と御協力をよろしくお願い致します。

入って良かったSC富田林！ 住んでいて良かった富田林市！



皆様と一緒に活動できることを楽しみにしています！

また、今年度は本部役員
の交代があり、
会長 渡邊ヒロミ
副会長 中西 靖人
山口 完内
会計 谷 敬子 ★新役員
監事 田中 優子
山本 俊雄 ★新役員
の新体制となりました。



会員加入促進のための新規事業「SC富田林クラブカードの発行」については、当初計画より、準備に時間を要していますが、今年度中の実施を予定しておりますので、もうしばらくの間、楽しみにお待ちいただけたらと思います。

今後とも、皆様のご指導・ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

私たちは、富田林市老人クラブ連合会の活動を応援しています

令和2年度 SC 富田林 ～ 本部役員からのごあいさつ ～



副会長
中西 靖人
(みのり会)

新型コロナウイルスと老人憩いの家の運営

令和2年を迎えた2月末、今まで聞いたことも無い新語(新型コロナウイルス)がテレビ・ラジオから毎日・毎時間聞こえてくる様子を、何か変だなーと感じていた。

実は小生、2回目の金剛東憩いの家(藤寿荘)運営委員会の委員長に4月1日から就任する事になっていた。3月になる日、前委員長(藤敬会)丸二委員長から電話を頂いた。なんと藤寿荘を3月末日まで市役所健康推進部高齢介護課の指示あるまで閉鎖してほしいとの指示であった。3月に予定されていた令和元年度最後の運営委員会も中止、4月4日～5日のお花見会も中止。単位クラブの総会も書面審査に変更等々、今までに経験した事のない事態に四苦八苦する事態となった。

その後、臨時休館は4月末まで延長となり、さらに5月末、6月16日と臨時休館は延長された。

普段、毎日のようにヘルストロン治療を楽しみに来館してくる人、それぞれの所属するクラブ活動を楽しみにしている会員からは、何時開館するのか?の問い合わせが、日に日に多くなり、市役所高齢介護課と話をする機会が増えていったが、明確な時期は最後まで示されなかった。

やっと今は昔のプログラムに添ったクラブ活動も復活し、ヘルストロンの利用もできるようになり、ほっとしている。

施設の管理・運営に携わる立場として1日も早くコロナが収まる事を願うと共に、今は藤寿荘から感染者が出ない事を願ってやまない。



副会長
山口 完内
(旭クラブ老人会)

老人会の三大活動目標『健康・友愛(支え合い)・奉仕(町づくり)』、日頃この活動に会員の皆さん積極的に参加していただき、誠にありがとうございます。

しかし、残念ながら令和2年1月から新型コロナウイルス感染の問題から、それぞれの活動に3密(密集、密閉、密接)を問われ、活動する場所会場、参加人数まで制限され、毎年楽しく行っていたカラオケ大会、ウォークラリーなどの各イベントが開催できない状態。誠に残念に思っております。新型コロナウイルス感染がいつ収まるか、今は誰も予測ができませんが、皆さん互いに協力し合って身を守りましょう。ご自愛ください。



監事
田中 優子
(寿美ヶ丘すめいれ会)

「寿美ヶ丘の輪を広げよう! 深めよう!」と地域での活動を地区福祉委員会と共にいろいろ取り組んで16年。向こう三軒両隣りのお付き合いを越えた相互扶助の活動が根付いた。週に一度は集会所に集いあふれる笑顔でのお喋り。病いがあったとしても声かけ合って活動的な生活をし支え合っていた。ところが新型コロナウイルス感染拡大予防のため、活動自粛。お知らせ(広報紙)で散歩や生活不活発病予防の運動を紹介しても「1人ではつまらない、続かない」との声が一。先の見えない毎日。「新しい生活様式(厚生労働省)」を参考にどう工夫すれば、再び集うことが出来るのかを役員一同模索中である。みんな待ってね。



会計
谷 敬子
(鶴寿会)

2020年、新たな年度を迎えた4月、新型コロナウイルスにより緊急事態宣言が発令され、すべての行事が中止になり、例年でしたらカラオケ大会から始まりいろいろな行事が計画されるのですが、いずれも中止せざるをえなくなりました。徐々に活動が再開してきておりますが、感染拡大の可能性は続いております。

そんな中、令和2年度の会計をお受けさせていただくことになりました。微力ですが、精いっぱいつとめさせていただく所存です。

SC富田林に入ってたくさんの人と楽しく過ごし、元気になれる場に積極的に参加したいと思っていただけるよう目指すことが、大切だなと思います。高齢者の健康保持にどんなにかプラス効果を生むか! 社会参加をしている高齢者は、していない高齢者に比べて要介護リスクが低い! というデータを見ました。

また、会員増強には魅力がある活動を計画していかなければなりません。女性の視点、発想を積極的に「女性の力!」も取り入れて頑張らねばと思います。女性部会員としっかり話し合っ、理事・若手委員会・単位老人クラブの皆様と協力し、健康寿命を延ばし、生きがいある生活、参加しやすい場づくりを目標にまいります。どうぞ皆様方のご支援、ご協力を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



監事
山本 俊雄
(南甲田南寿会)

この度、市老連役員の一員として、参加させて頂くことになりました。よろしくお願い致します。今、私たちを取り巻く環境は、本格的な少子高齢化や、核家族が進行し、独居の高齢者が増加する中、地域では、人と人との絆が、希薄化しています。独居高齢者の孤独死予防など、見守り支援の取り組みをより一層充実させていくことが必要です。

また、今、日本では、世界でも有数の長寿国として知られております。人生100年時代の到来とも言われておりますが、重要なのは、健康寿命を延ばすため、健康寿命増進事業のより一層の展開が望まれます。

新型コロナウイルスにより、各種の活動が中止、または縮小となり停滞しております。

終息の見通しが不透明の中、感染予防を図りながら、皆様と一緒に頑張っていきたいと思っております。

私たちは、富田林市老人クラブ連合会の活動を応援しています



岡 健三
(清楽会)



岡田 式夫
(喜志新家町老人クラブ)



黒澤 辰夫
(老春会)



櫻井 義夫
(若松町1丁目さつき会)



副会長

山口 完内
(旭クラブ老人会)



中村 能也
(寿栄会)



木澤 善英
(錦寿クラブ)



布川 晴子
(富友会)



監 事

山本 俊雄
(南甲田南寿会)



平野セツ子
(甲友会 <甲南町>)



中島 峰一
(加太三友会)



尾崎 弘
(五軒家松葉会)



芝本 文雄
(伏山老人クラブ)



田中 範一
(錦寿いきいきクラブ)



大山 豊
(嬉桜ヶ丘クラブ)



遠山 孝子
(板持住宅老人クラブ)



会 長

渡邊ヒロミ
(南寿会)



監 事

田中 優子
(寿美ヶ丘すみれ会)



西埜 壽夫
(佐備老人クラブ)



藤田 洋一
(山手町星寿会)



古谷 正行
(金剛第2住宅老人クラブ(わらびの会))



美馬 正
(寺池南クラブ)



坂田 博司
(高辺台1丁目老人クラブ)



副会長

中西 靖人
(みのり会)



山崎 教信
(リベラスクラブ)



女性部副部長

山辺 康子
(山中田松寿会)



女性部長/会計

谷 敬子
(鶴寿会)



女性部書記

北井美智子
(錦寿いきいきクラブ)



若手副委員長

森元 友数
(錦寿いきいきクラブ)



若手副委員長

吉田美代子
(梅の里友の会)



若手委員長

南野 保
(嬉老人会)

令和2年度
SC富田林
役員・理事紹介

一致団結して
頑張ります

本年度もよろしくお願いたします

理事会風景



私たちは、富田林市老人クラブ連合会の活動を応援しています

~長寿お祝い品づくりの様子~



女性部会の活動

女性部員が手作りマスクをプレゼントしてくれたことをきっかけに、毎年、敬老月間に95歳の会員様へお渡ししている長寿お祝い品でも、手作りマスクを送ろう!ということになりました。

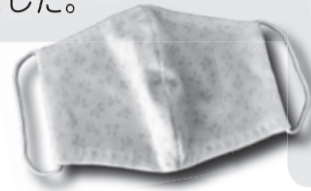
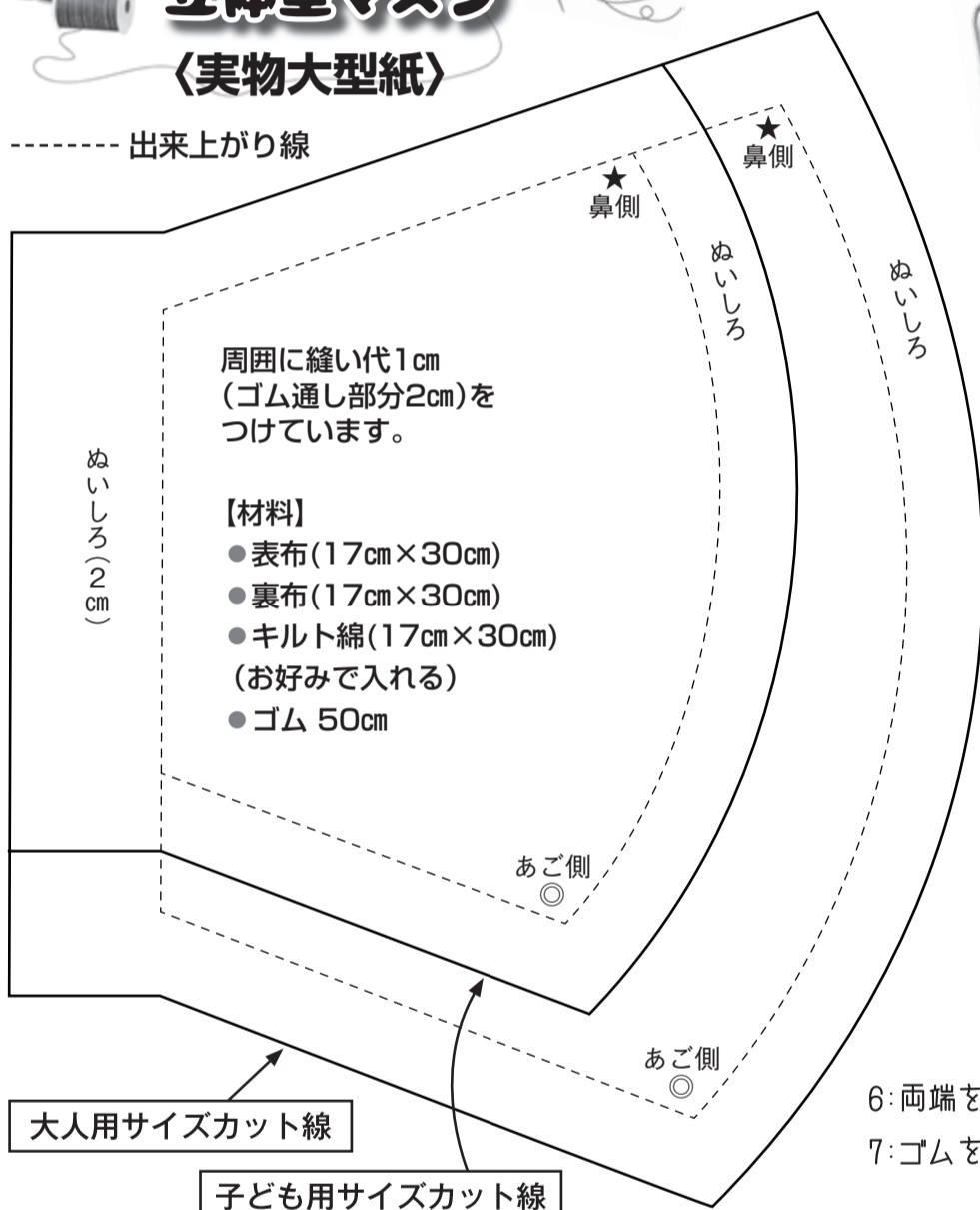
女性部に新たなメンバーが加わりました♡
清潔会 森口綾子さん



つくってみましょう!
立体型マスク
〈実物大型紙〉

Let's Try!

----- 出来上がり線

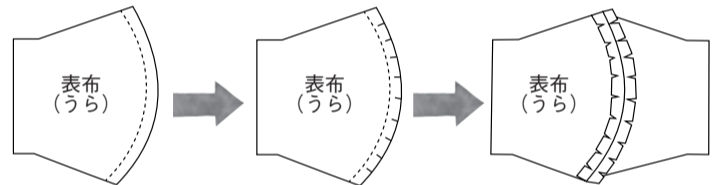
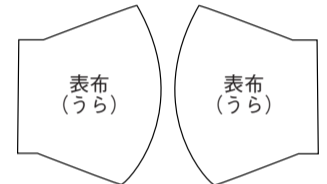


皆でアイデアを出し合い、9月からのお渡しに向け、女性部一同心を込めて作製しています。

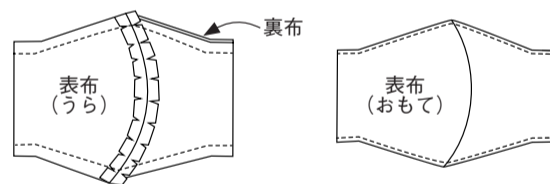
作り方

手縫いの作り方ですが、ミシンでもお作りいただけます。

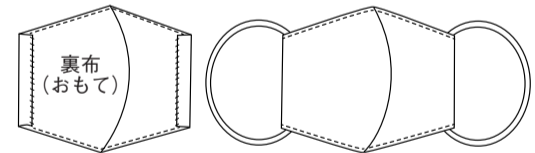
- 1: 型紙を参考に左右対称で布を裁つ。
- 2: 表布を中表に合わせ、鼻側からあご側までのカーブを縫う。縫い代に切り込みを入れて割る。
- 3: 裏布も同じように縫う。



- 4: 表布と裏布を中表に合わせ、上下を縫う。
- 5: 表に返し、上下にステッチをかける。



- 6: 両端を三つ折にし、まつ。
- 7: ゴムを半分に切り、通す。



私たちは、富田林市老人クラブ連合会の活動を応援しています

若手委員会の活動



市老連若手委員会は、現在11名のメンバーで活動しています。

今年度より委員長・副委員長の交代がありましたのでご紹介します。

新たに、委員長・南野保、副委員長・森元友数が就任し、現行の副委員長・吉田美代子は継続する体制となりました。

この新たな体制です



ターゲットしたところでありますが、ご承知のとおり新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、富田林市老人クラブ全体の各種事業が中止または縮小になっている状況です。

若手委員会が主体となって実施する事業としては、ウォークラリーと体力測定会があり、両方実施する方向で検討していましたが、新型コロナウイルス感染防止の3密(密閉・密集・密接)対策で会場の人数制限があり、現状では体力測定会のみ実施可能となっております。

体力測定会は11月に開催予定で、追ってご案内させていただきます。数少ない市老連事業を盛り上げ、コロナ対策をしつかり守りながら参加者に満足していただけるよう準備していきます。さて、市老連の大きなテーマは「健康寿命を延ばす」ことであり、併せて「会員の加入促進」も課題となっております。

若手委員会としては、本年度に実施される市老連事業のサポート役として、また、新型コロナウイルスが沈静化した後の正常な事業(たぶん来年度以降)に参画すると共に、毎月の若手委員会会議においては、会員の加入促進・健康づくりに寄与できる新企画を若手委員メンバーと共に、検討していきます。その内容は、老人会の会員でないひとが、入会または参加してみたいと思われるような魅力ある企画を目標として考えます。

そして、SC富田林の活性化の一助となるよう活動していきます。

若手副委員長 錦寿いきいきクラブ 森元友数



今年度より富田林市老人クラブ連合会、略して市老連の若手委員会の副委員長を務める事になりました。微力ではございますが、一生懸命頑張りたいと思います。ご指導ご鞭撻の程よろしくお願い致します。

新型コロナウイルスの感染予防のため、市老連も活動を控える状態が続いておりますが、3密(密閉、密集、密接)を考えた時、仕方が無いと思えます。錦寿いきいきクラブも一部を除きほとんどの活動を中止しております。会員の皆様にはご理解、ご協力の程お願い致します。



さて、私は最近、金剛登山を行っております。この新型コロナウイルスの感染予防のため団体行動はできないので、一人出かけて登っています。約50年ぶりです。金剛登山回数表を購入して回数を重ねています。普段から歩くのが好きで、近くの公園をよく歩いているとは言え、はつきり言って金剛登山は少しきついです。何度か足を止め、水分補給を行いながら一時間程かけて登ります。少しペースが早いかもしれませんが、登山がマイペースで登っています。登り切った時は達成感があります。頂上からの景色は壮大です。天気が良いれば真下にP.Lの塔、また、あべのハルカスも見えます。これを機会に今後も植物観察なども楽しみながら、金剛登山を重ねていきたいと思っています。



最後に、一日も新しい新型コロナウイルス感染症の終息と会員皆様のご健康を心よりお祈りいたします。

私たちは、富田林市老人クラブ連合会の活動を応援しています

Table with 4 columns and 2 rows, likely for contact information or support details.

会 員 投 稿

5月3日の思い出

佐備老人クラブ 南 ミドリ

(一)雨、雨、雨

岬に降る雨
岸辺に水しぶき

車窓にぶつかる雨

目の前の島々に、小さな漁船にも
道は悪い 車 小さな車が大きくゆれる

(二)いつか来た 大川峠

やっぱりここにも雨が降る

時々強い風が 木々をゆする

しかし 若葉はびくともせず
ますます色あざやかに生々と

ここまで来て良かった

若葉の緑に そしてもう一つのミドリに
心をひかれたことが…

とんびが舞い上がった 二羽 三羽

(三)風 風…

天守閣に お堀ばたの柳に

二人は吹きとばれそうだ

そっと 握りあった手と手

ありがとう…

お堀に浮んだ白鳥よ さようなら
雨風に たたかれた一日だったが

良き思い出を残してくれた

ほんとうにここまで来て良かった

雨や風 そしてミドリに感謝する



55年前見合い後、その3日後私の元に届いた今は亡き夫の「迷文」と書かれた手紙。電話もない、もちろんスマホなど、文通だけが押し入れの隅に、赤茶に変色した箱が出てきた。結婚1週間前までの手紙の束が。

生真面目で仕事大好きな夫「初めて最後」の迷文に、私は何も覚えてなく「ごめんなさい」。今は一人暮らし、子どもたちが帰省すると、いつも夫のことが話題で、涙し笑いながら盛り上がり「曲がったこと嫌い、厳しく怖かったな」。でも、「家族大好き、いろいろ教えてもらい連れて行ってもらった」「今自分たちが、これまでこれたのは、オトンのお蔭、今でも尊敬してるし感謝も」と、3人とも頷く。

「オトンがこんな迷文書いたと信じられず若かったな」「オカンの一番の宝物かな」と。「一番貴方たち、二番目かな?」…「私がパパの元に行く時には、頼むね」と…。「心配せんでも分かってる。大事に持っていてや」と。上から「またアホなことばっかり」と笑って見ているかな…。姉弟仲良かったから心配なし。私も幸せ。

こんな電話に注意!!!



警察・金融機関などになりすまして…

- キャッシュカードを「預かります」又は「交換します」
- 手続きに必要なので暗証番号を教えてください

役所・金融機関などになりすまして…

- 医療費(保険料)の過払いがありますので返金します
- 今すぐにATMへ行って手続きをして下さい

息子や親族などになりすまして…

- 風邪をひいたので声がおかしい
- 携帯電話の番号が変わった
- 今、取りに行く事が出来ないで、代わりの者にお金を取りに行かせる

ネット業者などになりすまして…

- 有料情報サイトの未納料金が発生しています
- コンビニで「電子マネー」を購入し、その裏面に記載されている「番号」を教えてください



※このような不審な電話があれば家族や警察等に「相談・確認」してください!
(富田林警察署 ☎ 0721-25-1234)

私たちは、富田林市老人クラブ連合会の活動を応援しています

会 員 投 稿

スーパームーン

佐備老人クラブ 山崎 幸子



週に2〜3回スタ袋を肩に掛けて彼女がやってくる。坂を登り切った所で一息付くと、またゆつくりと足を進めて我が家の台所へ、定位の椅子に腰を下ろすと足元へスタ袋を「ストン」と置き、ハァーと言ってニッコリと笑う。そんな彼女の笑顔に私の心がほんわかあとなる。

昭和36年(自称)九州生まれの可愛い子ちゃん和太阪生まれの別嬪さんが河内の地で初めて出会った。当時二人が住み込みで働いて

してなんと言えば良いものか？(ちなみにお見合いだとか)。それがどうかした...? そう、この再会はこの彼女は宇宙の偉大な力によってもたらされた我が生涯に関わる大切な宇宙人かもしれない？(少しやがましい宇宙人だけ...)。当日のことはあまり定かではないが、彼女の驚きと少しの安堵の交ざった大きな瞳だけは今も私の大切な思い出の中にある。奇しくも隣り合わせになった若き嫁たちも、今では色香を擦り減らしてしまい、せつせと小皺を重ねただけの姥桜になってしまった。

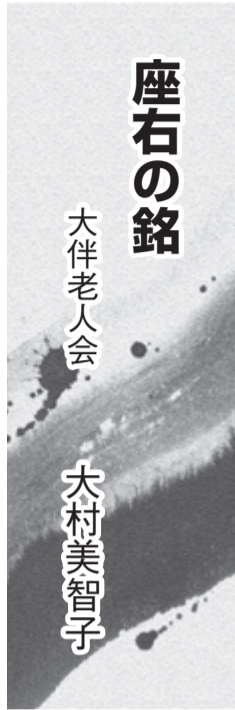
は友を呼ぶ程度の者であるが？少し違つかない...。「盟友」とは、「堅く誓い合った同志」とある。うーん、新選組でもあるまいし、堅く誓い合うほど大層な者でもないが、同じ時代に嫁、妻、母の三役を時には演じつつ泣いて笑って、付かず離れずの付き合いを半世紀を過ぎた今も続けていられるということ、少し格好を付けさせてもらえば、嫁社会の戦友とでも言ったところかな？ 夕方ラブコールをする。

「今日はフルコースでおいでや。焼きそばやで」「よっしゃ、分かったうん、この間も焼きうどんと違ったか?」「そつやったかなあ...何か「不満な点でも」「いいえ、けっこうですよ、スグ行くわ」と言っている電話が切れた(今日も元気がそうで良かった)。



座右の銘

大伴老人会 大村美智子



新型コロナウイルスで何もできず、健康食品の会場に朝から夕方まで通い、催眠商法にかかったのか買わずにお金も使いすぎて配ったものだ。健康の店に「一期一会」とありました。営業の勤務をしていた時、社長さんたちに「座右の銘」を書いていただき額に入れて渡してました。「七転八

起」「苦あれば楽あり」「努力」「千載一遇」「一期一会」等、他にもいろいろありました。最近読んだ本で「ありがとう」の魔法という題で感動しました。「ありがとう」、英語でいうと「サンキュー」、フランス語で「メルシー」、ドイツ語で「ダンケシェーン」、韓国語

「カムサハムニダ」、中国語「謝々」。よく言葉と言いますが、本当にそうだと思います。私の座右の銘は「ありがとう」と「一期一会」です。

コロナでパンデミックの時、沈丁花の凜とした花が、水仙に負けない香りをくれました。「ありがとう」皆新型コロナウイルスに負けないよ。

私たちは、富田林市老人クラブ連合会の活動を応援しています

コロナに負けず、 元気に過ごそう!



新型コロナウイルス感染症は、高齢者や喫煙者、また糖尿病や高血圧、心臓病、呼吸器疾患などの持病のある人は重症化しやすいため注意が必要な病気です。

ただ、感染を防ぐために外出をしないで家にこもるなど、生活が不活発になると、心と体がフレイル(虚弱)の状態になり、要介護状態や寝たきりにつながりやすくなります。

感染から身を守りながら、フレイルにならないように意識し、元気に生活を送りましょう。

新しい生活様式の基本

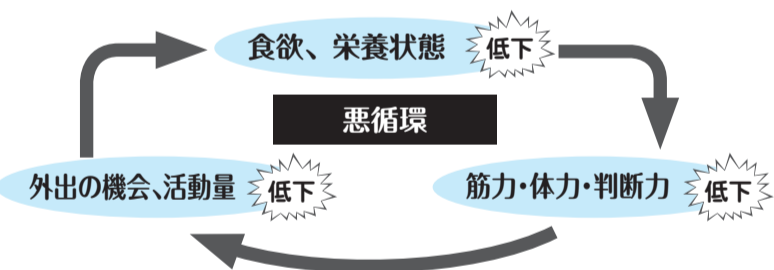
- 毎朝「体温測定」と「健康チェック」。かぜ症状があるときは無理せず休みましょう。
- こまめに「手洗い」や「手指消毒」。
- 定期的な「換気」。2方向以上の窓を開けたり換気扇を利用したりしましょう。
- 「身体的距離」を確保。人の混み合う場所や時間帯を避け、人との間隔は2メートル。
- 「マスク」と「咳エチケット」で不安を軽減。

フレイルチェックをしてみよう

- 6か月間で体重が2~3kg減った
- 疲れやすくなった
- 筋力(握力)が低下した
- 歩くのが遅くなった
- 身体の活動量が減った



1-2項目あてはまる人：プレフレイル(フレイルの前段階)
3項目以上あてはまる人：フレイルの疑いあり



錦寿いきいきクラブ

華やかにアレンジメントフラワー教室

令和2年6月22日(月)、10時から錦寿荘にて錦寿いきいきクラブ女性部年間事業計画の一環で、新型コロナウイルスの自粛の中で3密にならないように広くあけ、マスクを付けて、久保多鶴子さんの指導のもとアレンジメントフラワー教室を開催しました。

お花は各会員様・役員様のお庭の花をたくさん提供して頂くことができました。女性部12名のうち10名参加で2名欠席でしたが、手も口もしっかり動かし、「自分の花が最高」と和気あいあいの中アツと言うまの楽しい2時間でした。

出来上がった花を胸に抱えて持ち帰り、欠席者2名にはお花を届けました。皆様にはたくさんのお花を提供していただき、ありがとうございました。(女性部 坂本寿千代)



ご協賛いただいた皆さまへの御礼

本紙の発行に際しましてご協賛いただきました方々に厚く御礼申し上げます。本紙は会員の生きがい向上、交流のためにさらに内容の充実にも励んでまいります。どうかこの趣旨にご賛同いただき、今後も倍旧のご支援を賜りますようお願い申し上げます。

原稿募集

会員の皆様から本紙への原稿を募集しています。

活動報告、体験談、随想や紀行文、また詩・短歌・俳句・川柳などの文芸作品などを、下記の宛先までお気軽にご投稿ください。

◆原稿の注意点

原稿には住所、氏名、電話番号、所属単位クラブ名を明記の上、関連写真や資料などがあれば添付してください。なお、紙面に限りがあるため、文章の場合は800字まで、俳句・短歌類は1人3句までを目途にしてください。また、原稿は返却できません。編集の都合上、多少の修正や長文などはカットする場合がございます。ご了承ください。

◆原稿締切

次号61号は来年2月発行のため、原稿締切は令和3年1月10日です。

◆投稿先

〒547-0026
大阪市平野区喜連西
4-6-69 (株)博報社
「すこやか老友」編集係
☎06-6797-0381

私たちは、富田林市老人クラブ連合会の活動を応援しています