



老人クラブ広報紙 すこやか老友

# SC富田林

2021.2

Vol. **61**

発行  
富田林市老人クラブ連合会  
富田林市宮甲田町9番9号  
総合福祉会館内  
☎0721-25-8261

単位クラブ数 86 クラブ  
会員総数 7,283名

編集協力 (株)博報社 大阪市平野区喜連西 4-6-69 ☎06-6797-0212

## コロナに負けず、前向きに！



仲間とともにナイスショット！

### 令和2年度 市老連グラウンド・ゴルフ大会

大会結果 (敬称略)



おめでとうございます！

優勝 濱 幸雄 (リベラスクラブ)  
準優勝 河原 守 (リベラスクラブ)  
第3位 高木 正昭 (加太三友会)



入ってよかったSC富田林！  
★ ★ ★  
**PICK UP!**  
令和2年11月10日スタート！  
**SC富田林  
会員優待制度が  
はじまりました！**

詳しくは5ページをご覧ください！



秋風が心地よく吹き抜けた令和2年9月24日(木)、石川河川敷川西グラウンド・ゴルフ場で令和2年度市老連グラウンド・ゴルフ大会が開催されました。市内各地域より49名の選手が参加し、8ホール3ラウンド(計24ホール)で順位を競いました。

開会式・始球式の後、ホイッスルの合図で試合がスタートしました。慣れない芝生でのプレーは力加減を調整しながら健闘し、ホールポストに入ると自然と笑みがこぼれていました。

新型コロナウイルス感染症拡大防止を徹底しながら久しぶりに仲間とのプレーを楽しみ、親睦を深めた大会となりました。



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




センボリフレンド



リベラスクラブ



旭クラブ老人会



喜志新家町老人クラブ



宮甲田シニアクラブ



南別井老人クラブ

### 地域社会に感謝して… 全国一斉「社会奉仕の日」



単位老人クラブごとに地域の環境美化、清掃活動を実施しました。(36クラブ・701名が参加)。



富友会



みのり会・藤敬会



南甲田南寿会



老春会

## 年頭のごあいさつ

富田林市老人クラブ連合会  
会長 渡邊ヒロミ



令和2年度は、コロナ禍により、めまぐるしく社会情勢も変化した1年でした。会員研修旅行やカラオケ大会、体力測定会等、多くの事業が中止となり、市老連としての活動が思うように行えない、歯がゆさでいっぱいでした。皆さまにおかれましては、単位クラブ

の会合や催しが行えず、頭を悩まされたことだと思えます。そのような中、感染症防止対策を図りながら、シニアクラブ作品展を無事開催できましたことは、皆さまのご協力の賜物と感謝しております。また、会長さまをはじめ理事・役員の方々

「会員優待制度」事業をスタートできましたことは、大人数で集う行事開催ができないこの1年に大きな出来事だと感じております。事業開始にあたり、お力添えをいただきました皆様、本当にありがとうございます。

また毎回申し上げておりますが、高齢化と共に、全国的に老人クラブ会員数は減少しており、富田林市でも年間250人程度減少しています。そのような中、役員等担い手不足が要因となり、休会や解散となるクラブも少なくありません。会員減少に歯止めをかける

ただでなく、60歳の若い世代をはじめ、新規会員獲得につながる魅力のある活動づくりも必要であると考えています。富田林市老連の活動が更に活気あるものとなるよう、皆さまと協力し、事業の充実に努めていきたいと思っております。

今後とも、皆様のお力添えをいただきますよう、お願い申し上げます。結びに、1日も早いコロナ終息と、皆さまにとりましてより良い年となりますよう、心より祈念いたします。

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


女性部会の活動



女性部の皆さままで、長寿お祝い品を  
手作りしていただきました!

長寿お祝い品は、市老  
連会員であり、今年度95歳  
を迎えられる方を対象に、  
お贈りさせていただいて  
います。  
どのようなものが喜ば  
れるのか、女性部の皆さま  
が知恵を出し合い、コロナ  
禍でも安心して外出がで  
きるようにと、お出かけセ  
ットとして、手作りマス  
ク、お茶付きペットボトル  
カバー、ハンカチ入り巾着

袋を制作することになり  
ました。  
一つひとつが丁寧に手  
作りされた、こだわりが詰  
まった一品で、マスクにい  
たっては、高齢の方に優し  
い、肌触りの良い生地を厳  
選して使用されています。  
あるクラブにて94歳の  
会員さんがお祝い品を目  
にする機会があり、「来年



市老連からお祝い品を受  
け取ってもらえるように  
元気で頑張ってくださいよ！」と  
お声かけすると、「そんな  
良い物がもらえるなら頑



張る！」と嬉しそうに話  
してくださいました。  
女性部の皆さまの素晴ら  
しいチームワークで完成し  
たお出かけセットを、今年  
度は39名の方々にお贈りし  
ました。

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



山手町星寿会



宮町老人クラブ清楽会



新堂万年青会第1~4老人クラブ



宮林老人クラブ



清友会



錦寿いきいきクラブ



西福会



錦寿クラブ



津々山台シニア・クラブ



甲友会 (甲南町)



平老人会



伏見堂老人クラブ


### 令和2年度SC富田林 シニアクラブ作品展



11月15日  
(日)〜18日(水)  
の4日間に  
わたり、総合福祉会館にお  
いて市老連主催のシニア  
クラブ作品展が開催され、  
絵画や写真、手工芸や書な  
ど133点の作品が展示  
されました。  
コロナ禍の影響で多く  
の行事が中止となるなか、  
会場には会員による見ごた  
え抜群の力作が陳列されま  
した。趣向を凝らした作品  
一つ一つを前に、来場者は  
「この人いつも上手やね〜」  
「あ、この作品の人も知っ  
とるよ」など、常連メンバ  
ーや親しみある人の作品に  
感嘆の声を上げていまし  
た。  
期間内には福祉会館を利  
用する多数の一般来場者に  
も足を運んでいただき、芸  
術の秋を彩る作品展は大盛  
況となりました。



**座学・レクリエーション・  
グループディスカッションなどで  
次世代リーダーに必要な知識を学ぶ**



心に残っている内容は、これからの超高齢社会で私たち老人世代の「地域でのより豊かな生き方は」というテーマです。私たち老人の持っている「老人力」こそが、キー・ワードになると気付かせてもらえました。

これから私も微力ではありますが、高齢者仲間の皆

### SC大阪健康づくり大学校 参加報告

**楽しく、有意義な  
「学び」になりました**

女性部  
森口 恭子

最近になって日々の生活の中で、自分のこれからの生き方に無力感や倦怠感、あきらめなどを意識し始めていた時に、「SC大阪健康づくり大学校」に参加させていただきました。

すっかり忘れかけていた「学びの場」で、「老人力」という言葉に触れ、老人であるからこそできる事があるということに気付かせていただきました。

なんと「地域の活性化」をめざして活動できればと考えるようになりました。さらに、それぞれの地域で生き生きと活動されている皆さんとの出会いと交流も私の「元気」になりました。お世話になった皆様ありがとうございました。

さあ、私たち高齢者が、楽しく、生きがいの持てる地域づくりに出発です。

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 11 月 1 日から、「SC 富田林会員優待制度」がはじまりました！

■ SC富田林 協賛店一覧

市 内	
芦田書店	
味新	
憩い処 多榮	
板持そば兆	
いち梅寿司	
一鳥一炭 喜志本店	
彩りとんかつ かつ喜亭金剛店	
株式会社 上田盛文堂	
魚よし	
大阪うどん きらく 富田林店	
大阪の味らーめん 喜らく金剛店	
大政寿司	
有限会社 オートテック富田林	
ONIJUS COFFEE VILLAGE	
カラオケ喫茶マリ	
漢方のこころ 雅堂	
かんぽの宿富田林	
喜神菜館 喜志店	
北モンヤ	
極みとんかつ かつ喜 喜志本店	
源氏 本店	

紅燧	
コーヒーハウス ムッシュ	
こんごう体育 整体院・整骨院	
スズキ美容室	
ター坊	
大黒屋クリーニング	
大正紹漫®	
田中酒店	
お好み焼 鉄板焼 はんじょう	
陶工房 飛鳥	
富田林寺内町 茶房 和 (なごみ)	
野田薬房	
八町茶屋	
花いちもんめ	
barbershop NEO	
美容室デイト&リー	
美容ブライジュ 富田林店	
墓石の福田石材工業(株)	
ファッションハウス マキノ	
不動産印房	
町家カフェ葉	
株式会社 松井春峰堂	
mame-ten-café	
みい珈琲	
株式会社 森屋仏壇店	
門前屋	
ライフファッションいしだ	
りえきち	
レストラン&カフェ 大楠公	
市 外	
河内源氏 羽曳が丘店	
喜神菜館 河内長野店	
株式会社 ジャパンライフトラベル	
株式会社 88 観光	
特定非営利活動法人 フレンドリー情報センター	
名鉄観光サービス 株式会社 大阪団体支店	
眼鏡市場 羽曳野店	
府 外	
東映太秦映画村	
ホテル作州武蔵	
メナード青山リゾート	


**協賛店としてご協力いただける店舗を募集しています！**

.....

協賛店は、令和 2 年 12 月時点で、富田林市内 50 店舗、市外 7 店舗、府外 3 店舗ございますが、今後、ますます多くの店舗にご協力いただき、会員の皆さまに対するサービス向上に加え、地域の活性化につなげていきたいと考えております。随時、協賛店を募集しておりますので、ご協力いただける店舗がございましたら、ぜひ事務局までお知らせください。


**Q. どんな制度？**

**A.** 富田林市老人クラブ連合会に所属する会員に対するサービス向上、地元を中心とする商店等を利用することにより、地域を盛り上げる(活性化)ことを目的とし、事業に賛同・協賛する店舗・施設等のサービス、特典を受けることができる制度です。



**Q. どう利用するの？**


**A.** 協賛店を利用する際、SC 富田林クラブカードを提示することで、協賛店ごとに登録いただいている特典が受けられます。



※ご利用の際は、必ずお会計前にカードをご提示ください。  
 ※ SC 富田林会員優待制度に係る年会費、利用料等は不要です。

**Q. SC 富田林クラブカードはどう手に入れるの？**


**A.** 令和 2 年 11 月初旬には、単位クラブ会長にクラブカードと協賛店一覧冊子をお渡ししています。今後、老人クラブに新規入会される方に関しては、単位クラブ会長より事務局にお知らせください。入会を確認後、クラブカードと協賛店一覧冊子をお渡しさせていただきます。



**Q. どんな特典があるの？**


**A.** 特典の内容は、各協賛店舗ごとにさまざま、事前に登録いただいている内容となります。

例えば… ● 代金の割引  
 ● 粗品の進呈  
 ● 割引券の進呈 などです。



**Q. どのお店が協賛店なの？**

**A.** 協賛店一覧冊子をご確認いただくか、「SC 富田林会員優待制度」を掲示している店舗を目印にご利用ください。今後、追加店舗があれば、すこやか老友でもお知らせします。



※ その他、ご不明な点がございましたら、事務局までお問い合わせください。

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




「こんにちはー」「おおーー」私がバイクで走行途中、前を元氣よく電動自転車で

元気で百歳を 鶴寿会 谷 敬子

日で満100歳。

「今日は何処へお出かけ！」毎日のように出会います。朝は町内の医院へ電氣をかけた(肩こり)、終われば近くの喫茶店のモーニングに、カラオケスタジオに歌いに(年末からお休みやー)、町内の内科医院、農協へ！一人でスイス

走るのは、私たちの喜志町の長老・尻谷一夫さん(令和3年3月18

イとお出かけです。90歳までは乗用車でしたが、現在は電動自転車に(2台目)。とても姿勢が良くて一人でもできます。富田林市市制施行70周年記念行事でNHKの「のど自慢大会」にも出場し「やんちゃ船」を唄う予定でしたが、残念ながらコロナで大会が中止になってしまいました。残念に思っています。わが町から全国版で元氣で唄う姿を見ていただき良かったものです。

老人会のカラオケ同好会で皆さんのお世話係、10年前まではグラウンドゴルフを皆さんと楽しみお世話を暮らされる尻谷さん宅にお



我が町の宝!

「若い頃は一町の田んぼを耕してたんやで！」徐々に長男に譲って、それから老人会で好きなゲートボール、グラウンドゴルフ、

「若い頃は一町の田んぼを耕してたんやで！」徐々に長男に譲って、それから老人会で好きなゲートボール、グラウンドゴルフ、

そしてカラオケ愛好会等楽しく皆さんのお世話をすつとされてきました。お聞きしたら6人兄弟皆が喜志町で生まれ育ち、現在は一人だけになってしまったそうです。「みんな仲良しやった！」と。長男のお嫁さんの貞香さんが「お爺ちゃんには罪な言葉は一言も言わない！」「何度も病気で手術しても完治して本当に運の強い人」と言われました。皆さんから愛され、慕われていつもニコニコされて、本当に元氣で、今日、長生きできて我が町の宝です!!



コロナに負けず、元氣に過ごそう!

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、元氣に生活を送りましょう。

フレイルの進行を防ごう

○自宅でできる運動をしよう

座っている時間を減らすことは重要です。炊事、洗濯、掃除、庭の手入れ以外にも、ふとしたときに足踏みをする、テレビのリモコンを使わずチャンネルを変えるなど、少しでも身体を動かすことが大事です。また、人混みを避けて、天気の良い日には気分転換を兼ねて散歩に出かけましょう。

○しっかり食べて栄養をとろう

外出しない日が続くと食欲が落ちやすく、低栄養状態に陥る危険があります。このような時こそ、バランスの良い食事を1日3食とるよう心がけましょう。身体の調子を整えたり、免疫を維持したりするにも栄養が大切です。特に、たんぱく質や糖質の摂取を意識しながら、乳製品や果物も食べましょう。脱水予防のため、水分補給も大切です。

○口を清潔に保とう

歯や口の中の衰えは全身の衰弱につながります。また、口の清潔は感染症予防に有効です。毎食後と寝る前に歯をみがきましょう。義歯の清潔も大切です。また、自粛生活によって人と話す機会が減り、口の周りの筋肉が衰えやすい状況になります。電話などで会話をする機会を作り、口を動かして筋力を保ちましょう。

○家族や友人と話そう

人と人とのつながりは誰にとっても重要です。外出を控える生活は孤独感を感じやすいので、人と積極的につながりましょう。電話や手紙、メールなどを利用して家族や友人と接すると、ちょっとした挨拶や会話から心が安定します。また、人と人とのつながりが、困ったときなどに相談しやすい人間関係・信頼関係につながります。このような時こそ、お互いに支え合ひましょう。

●フレイル予防に活用できるアプリやウェブサイトもありますので、スマートフォンをお持ちの方はご利用ください。

「オンライン通いの場」 Android8.0以上対応



「とんだばやし 健幸サポートチャンネル」



(富田林市高齢介護課)

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 5 empty columns and 1 row, likely for contact information or additional notices.

会 員 投 稿



長良川  
大伴老人会  
大村美智子

毎年2回は三姉妹で旅行に行きます。今年は新玉川温泉、男鹿温泉、下呂温泉、長良川温泉と行きました。長良川温泉は川端康成が執筆中に滞在していたホテルに宿泊しました。その時の小説が『篝火』です。「あ、あの篝火は鵜飼船だ」と私は叫んだ。「あら、

鵜飼ですわ」。鵜匠は舳先に立って12羽の鵜の手繩を巧みに捌いている。舳先の篝火は水を焼いて宿の2階から鮎が見えるかと思わせる。そして私は篝火をあかあかと抱いている。焰の映ったみち子の顔をちらちら見ている。こんなに美しい顔はみち子の一生に二度とあるまい。

私の好きな箇所を抜粋しました。鵜飼舟に乗る前に川端康成も散策したであろうと思いつながら長良川を散歩しました。五木ひろしの『長良川艶歌』、水森かおり



雀のお宿  
佐備老人クラブ  
南ミドリ

朝、起床すると一番に表に出る。澄んだ空気の中「チ

の『ひとり長良川』を歌いながら。金華山の岐阜城を見上げ、織田信長、斎藤道三の時代に思いを馳せてみました。酷暑の夏の終わりに百日紅の花が静かに静かに散り始めました。

(引用文献 川端康成『篝火』)

単位クラブから

新年を迎えて

若松町1丁目さつき会 会長 櫻井 義夫

令和2年は新型「コロナウイルス」感染拡大で、世の中が大変混乱してしまいました。

私が所属する老人クラブにおいても全ての行事が中止となりました。

普段であれば、活動拠点の憩いの家にてカラオケサークルや趣味の会サークルに体操サークルなど各サークルが毎週活発に活動が続けていて、日々いきいきとクラブ活動をしています。大変に残念に思いました。高齢者向けの全体行事で

コロナに負けるな！  
お互い頑張りましょう！



を主催し、クラブ会員を是非とも励まそうと「コロナに負けるな！」を合言葉に、クラブ役員が中心となって

陣中見舞いを行うことに決めました。話し合せて菓子セットと「ミ袋」50枚を袋に入れて一人一人の会員宅を訪ねました。思いのほか会員皆さんもお元気で安堵しました。陣中見舞いも会員皆さんに喜んでいただけ、実施して良かったと思えました。

新しい年を迎えて、今年こそコロナ禍が終息するよう共に頑張りましょう。

ユン、チュン」と可愛い声が懐かしい。今は何も聞かえず時々「カーカー」とカラスさんの声が。

2年前までは土手の木々、工場の屋根に棲む数の雀のお客さん？が、満員の御礼のほどお互いに席を譲り合いながら、久々のお喋り。「お元気でしたか」「子どもさん大きくなられましたか」とか言っているの

か？だけど、口々に「チュン、チュン」とお喋りは続く。お話が終わると、家族揃って右左にと、思い思いの場所へと移動され、檜の木、レモンの木などで休んでいます。

すると、今度は団体さんが凄いな人数「羽」で数えきれない。「狭いよ」「きついよ」とおしくらまんじゅう状態。その下で立ちすくんで話を聞いている私。時々「うるさいな」と思いつつながら、それでも木々の間を飛び交う光景を見て思わず顔が緩み「クスクス」と声を出している。

早目に団体さんのお帰りが。先頭のお偉いさん？に従って遅れまいとあわてて次々と帰って行く。後に残られたのは家族さんたち。「やっとゆっくりできるね」と言っているのか、自由に飛び回っては元に戻って来る。「そろそろお帰りの時間では」と、思っていると屋根の方から「ハイハイ貴女こそ何もせずに私た



ちよっと  
振り向いて  
佐備老人クラブ  
山崎 幸子

ちよっと振り向いて。この楽しかった思い出も2年前。今年もお待ちしていただくと、チラホラと10人「羽」回りの「雀のお宿」ホテルはお客様がなく、とうとう廃業された様子。

コロナ流行で雀さんたちにも影響が？ 稲の方も害虫で不作のようで、雀さんたちの生活も大変だったのかな。私たちと一緒に頑張りましょう。

この楽しかった思い出も2年前。今年もお待ちしていただくと、チラホラと10人「羽」回りの「雀のお宿」ホテルはお客様がなく、とうとう廃業された様子。

この楽しかった思い出も2年前。今年もお待ちしていただくと、チラホラと10人「羽」回りの「雀のお宿」ホテルはお客様がなく、とうとう廃業された様子。



この度、第62回大阪府老人クラブ大会で優良老人クラブ知事表彰を頂き光栄に思っております。今回は新型コロナウイルス感染症拡大防止のために大会は中止とな

受賞喜びの声 宮町老人クラブ清楽会



優良老人クラブ知事表彰受賞に思う ~宮町「清楽会」について~ 会長 森口 博正

この箱書きに「昭和27年4月5日起喜楽会」とあり、それが出発点であると思われま

7日に富田林市老人クラブ連合会が創設され、その傘下に入るべく喜楽会を発展的解消し、新しく清楽会として再出発したものと考えられます。

今回の受賞につきましては、会員諸先輩の長きにわたる活動の賜物であるとともに、推薦をしていただき、またいろいろご助言を頂いた富田林市高齢介護課にも感謝いたします。

「第62回大阪府老人クラブ大会(コロナ禍で中止)」において、SC大阪の推薦を頂き全国老人クラブ連合会より「活動賞」を授与。10月2日に渡邊会長とすみれ会会員7名で吉村市長に報告。

か」の呼びかけに賛同された93名の方々で活動開始され現在は74名で続いている。急な坂道の利用がなくなつた会員が多くなり、活動は集会所と遊園を中心に「寿美ヶ丘で遊ぼう!すみれ会で楽しもう!」を合言

また、コロナ禍の中、3密を避けて集える場として7、10月は隣接する畑にパラソルといすを設置。15時過ぎから日陰になるのを利用し、ひと時を楽しめるように工夫。毎日冊

受賞喜びの声 寿美ヶ丘すみれ会



全国老人クラブ連合会「活動賞」の受賞に思う 会長 田中 優子

「おめでとう!」今後も地域のために長く活動を続けて下さい」と言葉をかけていただいた。『寿美ヶ丘すみれ会』は昭和40年初めに開発された市内東部丘陵地帯にあり、日常生活には坂道を利用。

那須さんの友人だった会員が、今も中心になりいろいろ工夫して運営。認知症について偏見を持たず理解協力していける寿美ヶ丘町会を指して「認知症ケアを推進する会・おれんじパートナー」と連携、認知症ケアに関する情報書籍を設置。相談にものっている。

基対局をされる方や近所の障がい者グループホームの若者も仕事帰りに寄り、お茶を飲みながら高齢者とお喋りを楽しんだ。コロナ禍の中、集会所に毎回40名前後が集まることは難しくなる。しかしどのように工夫すれば、諸先輩が今まで築き上げてきた「相互扶助」の精神を大切に行事を継続していくことができるのか。いったん立ち止まり皆で考えていくいい機会をいただいた。これからも寿美ヶ丘で遊び、すみれ会で楽しむために。



☆受賞した2クラブが10月2日に市長より賞状を授与されました。

原稿募集

会員の皆さま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、次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。文章の場合は800字まで、俳句・短歌・川柳は1人3句(首)まで。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あります。◆原稿締切...次号62号の発行は9月のため、原稿締切は、2021年7月20日です。

◎ご協賛いただいた皆さまへのお礼◎ 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を励んでまいります。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。

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 3 empty columns and 1 row, likely for contact information or a list of supporters.