



シニアクラブ広報紙 すこやか老友

# SC富田林

SC 富田林とは、S(シニア)C(クラブ)富田林の略称です

2024.2

Vol. **67**

発行  
富田林市シニアクラブ連合会  
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 81 クラブ  
会員 総数 6,215名

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



## SC富田林 第1回 公式ワナゲ大会を開催

令和5年10月19日(木)、SC 富田林主催の「第1回 公式ワナゲ大会」を実施しました。当日は田中会長のあいさつに始まり、吉村市長による始球式(始投式)を経て競技スタート! ゲーム中は全22チーム、総勢110名の出場者の皆さまから歓声と悲鳴が飛び交い、大会という緊張感のなか普段の実力が出せない方々が続出…!

2ゲームを投げ終え、果たして結果は…!

- 優勝 宮町清楽会 A チーム
- 準優勝 若手委員会
- 第3位 清水町清友会 A チーム

となりました☆  
優勝の宮町清楽会 A チームの皆さま、おめでとうございます! 出場いただいた全22チーム、110名の皆さま、お疲れさまでした。



### ☆各地区で公式ワナゲ体験会を開催☆



今年度は各地区で公式ワナゲ体験会を開催しております。ご参加いただいた皆さまからは、「簡単そうで意外と難しいところが面白い」などのお声をいただいております。各地区での開催にご尽力いただきました理事及び会長の皆さま、ありがとうございました。

## SC大阪 第2回 公式ワナゲ大会

### 宮町清楽会 が出場!



令和5年12月8日(金)にエディオンアリーナ大阪で開催されたSC大阪主催の「第2回公式ワナゲ大会」に、SC富田林代表として「宮町清楽会 A チーム」が出場しました。健闘の結果、24チーム中15位という結果となり、初出場チームとしてはなかなかの成績をおさめました。SC富田林ではぶっちぎりで優勝された「宮町清楽会 A チーム」ですが、上には上がいるものですね…!

ご出場いただいた皆さま、当日応援に駆けつけていただいた田中会長、お疲れさまでした。次回は優勝を目指し、SC富田林をあげて頑張りましょう!

※SC富田林では、公式ワナゲセットやポッチャセット等を無料で貸し出しています。また、SC大阪大会での上位入賞に向け、公式ワナゲセットを追加購入しています。ご購入の際は事務局までご連絡ください!

私たちは、SC 富田林の活動を応援しています

医療法人 春秋会  
介護老人保健施設 **きし**  
在宅介護支援センター **きし**  
城山病院ケアプランセンターとんだばやし  
介護のことならお気軽にご相談ください  
富田林市中野町西2-273  
☎ (0721) 23-0201(代)  
www.rouken-kishi.jp

くらしの「いつもずっと」を支えます  
**藤野興業**  
富田林市山中田町一丁目11-8  
(0721) 24-0118

日本三不動の一  
**瀧谷不動産**  
眼病平癒 厄除の霊場  
富田林市滝谷1762  
☎ (0721) 34-0028(代)  
https://www.takidanifudouson.or.jp/

内科・脳神経内科・精神科・整形外科  
放射線科・リハビリテーション科・歯科  
医療法人 恒昭会  
**青葉丘病院**  
☎ (072) 365-3821(代)  
**あおば訪問看護ステーション**  
☎ (072) 365-7841  
**あおばケアプランセンター**  
☎ (072) 365-7843  
大阪狭山市東池尻1丁目2198番1

**青山整形外科**  
受付時間  
平日 午前9:00~12:00 午後4:00~7:00  
土曜日 午前9:00~12:00  
水曜日・土曜日午後・日曜日・祝日 休診  
富田林市若松町西1丁目1841-1  
☎ (0721) 25-8118

歯科・小児歯科 往診  
歯科口腔外科  
医療法人 **みやび歯科医院**  
診療時間 月火水木金土  
9:00~13:00 ○○ ○往診 ○○  
14:00~18:00 ○○ ○△ ○○  
休診日 第2・4週(土)、第1・3・5週(木)、日、祝日  
△木曜日午後は13:30~18:00  
富田林市向陽台1-3-16 TEL(0721) 29-2788  
ホームページ http://www.miyabid.com/

内科・腎臓内科・人工透析  
医療法人 柏友会  
ハクユウ **柏友クリニック**  
富田林市津々山台3-1-7  
☎ (0721) 28-0015(代)

りゅう **龍**  
〈動物のごとわざ〉  
・竜は一寸にして昇天の気あり  
・登竜門  
・画龍点睛を欠く  
龍は古代中国の神話で神獣とされ、権力の象徴です。日本で龍神は、雨を降らせ、水を守る水神と一体化しています。

土木・建築・舗装  
上下水道・給排水衛生  
**株式会社 黒川工業**  
富田林市南大伴町1丁目13-28  
☎ (0721) 69-8400  
FAX (0721) 69-8401

プロゴルフ日米対抗戦の開催地  
日本女子プロ選手権  
その風格に相応しく、メンテナンスは抜群です。丁寧な接客と美味しい料理も評判。TEL予約限定の隠れ家的コースです。  
**聖丘カントリー倶楽部**  
富田林市新堂2345 ☎ (0721) 23-2810



友愛訪問実施クラブ

- ・清楽会
- ・南旭ヶ丘老人クラブ
- ・清友会
- ・新堂万年青会 第1老人クラブ
- ・新堂万年青会 第2老人クラブ
- ・新堂万年青会 第3老人クラブ
- ・新堂万年青会 第4老人クラブ
- ・本町若葉会
- ・元町福寿会
- ・昭和町1丁目昭寿会
- ・昭和町2丁目「貴和会」
- ・富友会
- ・宮林老人クラブ
- ・寿栄会
- ・南甲田南寿会
- ・北甲田亀楽会
- ・甲友会(甲南町)
- ・加太三友会
- ・伏山シニアクラブ
- ・彼方かがやきクラブ
- ・青山台白寿会
- ・伏見堂老人クラブ
- ・嬉桜ヶ丘クラブ
- ・山中田松寿会
- ・北別井喜楽会
- ・南別井老人クラブ
- ・北寿会
- ・寿美ヶ丘すみれ会
- ・佐備老人クラブ
- ・山手町星寿会
- ・高辺台1丁目老人クラブ
- ・久野喜台老人クラブ
- ・金剛第2住宅老人クラブ(わらびの会)
- ・寺池台1丁目明朗会
- ・寺北会
- ・金剛第三住宅 グリーンクラブ
- ・寺池南クラブ
- ・リベラスクラブ
- ・藤敬会
- ・津々山台シニア・クラブ
- ・センポリフレンド



★延べ336名の方が、一人暮らし、寝たきり、施設入所者の方々に商品券、記念品などとともに、訪問やお声がけをされました。ご協力いただきました皆様、ありがとうございました。



辰年初春に思うこと

SC富田林会長 田中 優子

辰年の新年を迎えて早一月余りがたちました。皆様お健やかに過ごしてでしょうか。先ずは、1月1日能登半島地震で被災された皆様方に、心よりお見舞い申し上げます。大変な状況が続いておりますが、1日も早い復興を願っております。特にテレビに映し出される高齢者の姿は他人ごとではありません。SC富田林としても応援方法を検討しておりますので、ご協力をお願いいたします。

さて、昨年5月に新型コロナウイルス感染症が5類となり、SC富田林の事業も皆様方のご支援・ご協力

のおかげで計画通りに行うことができいております。特に今年度初めて取り組んだ「公式ワナゲ体験会」は各地区盛況で、10月19日(木)すばるホールで開催された「第1回SC富田林公式ワナゲ大会」では多数が参加されて、会場は熱い声援で盛り上がっていました。「ワナゲなんて」「もう歳だから」などと尻込みされた方も、一度体験してみませんか。ワクワクしてとても楽しいし、お友達もできますよ。

歳を重ねて生きていくことはなかなか難しいと思いますが、実感もしています。

誰もが活動的に過ごせると思いませんが、先日目にした新聞の「なぜヒトだけが老いるのか」(東京大学教授・小林武彦氏著)の中で「老後は、野生の動物にはない。老いは進化の過程で、生物としてのヒトが手にした特権」「それはもう明らかに、若い世代を支えるためにシニアの存在が重要だったからですよ」と書かれていました。

シニア世代の大切な役割の一つに、「歳を重ねても懸命に生きる姿」を子どもや孫たちに見せることもあ



第65回 大阪府老人クラブ大会表彰

令和5年9月12日  
大阪府社会福祉会館で第65回大阪府老人クラブ大会が開催されました。

SC富田林から表彰を受けたのは次の方です。おめでとうございます。

※敬称略

大阪府老人クラブ連合会 会長感謝状  
黒澤 辰夫 (新堂地区)

元町福寿会 (富田林地区)

大阪府 優良老人クラブ  
元町福寿会 (富田林地区)

数下 敏昭 (富田林地区)

私たちは、SC 富田林の活動を応援しています

民生・家族葬・一般葬など、お気軽にご相談・お問い合わせください。花仙へ

365日24時間受付 富田林市指定市営葬儀取扱店 大阪葬祭事業協同組合加盟

**(株)花仙葬祭**  
富田林市富田林町24-17  
☎(0721)23-2238

花仙美山ホール  
富田林市宮甲町13-8 ☎23-3342

『スタンダード葬』『家族葬』『家族親族葬』

あらゆる規模のお葬儀に対応

**富田林メモリアルホール**  
富田林市若松町西3-1602-1  
☎(0721)23-1166  
https://memorialhall.jp

司法書士 廣澤法務事務所

相続・遺言書 成年後見・不動産  
債務整理・訴訟手続・会社法人登記  
お気軽にご相談下さい

富田林市甲田2-2-5-402  
☎(0721)69-4945  
FAX(0721)69-4255

日本D.I.Y協会会員

建築&構造物の総合補修材メーカー

**家庭化学工業株式会社**

富田林市中野町1-638-1 (HKRマーケティングセンター)  
TEL(0721)23-7531 FAX23-7532  
本社工場 富田林市若松町東3-4-53  
TEL(0721)25-9055 FAX23-7527

**中筋建設株式会社**

富田林市若松町1-18-23  
TEL(0721)24-7471  
FAX(0721)25-3423

知っておこう! 地震が発生したときの対処法

①自分の身を守る	倒れてくるものなどから身を守る
②火の始末	大揺れが収まってから消火
③家族の安否確認	家族が無事が確認
④避難経路の確保	可能であれば窓やドアを開けておく
⑤近所の安全確認	近所で火災等が起きていないか確認

ビル用サッシ・住宅用サッシ 硝子・建築金物 販売・施工・管理

**株式会社 角丸**  
富田林市西板持町1-96-1  
☎33-0066 FAX33-0070  
ニッポンの窓をよくしたい

**MADO** ショップ 千代田店  
河内長野市木戸西町3-14-1  
☎0120-54-8787



きれいにまりました！ 皆さまお疲れさまでした！

社会奉仕の日 実施クラブ

- ・平老人会
- ・鶴寿会
- ・清楽会
- ・南旭ヶ丘老人クラブ
- ・清友会
- ・新堂万年青会第1老人クラブ  
～第4老人クラブ(合同写真)
- ・老春会
- ・ときわクラブ
- ・昭和町2丁目「貴和会」
- ・富友会
- ・宮林老人クラブ
- ・南甲田南寿会
- ・神慶クラブ
- ・廿山長寿会
- ・北甲田亀楽会
- ・甲友会(甲南町)
- ・錦寿いきいきクラブ
- ・伏山シニアクラブ
- ・嬉老人会
- ・青山台白寿会
- ・伏見堂老人クラブ
- ・板持住宅老人クラブ
- ・山中田松寿会
- ・北別井喜楽会
- ・南別井老人クラブ
- ・北寿会
- ・寿美ヶ丘すみれ会
- ・佐備老人クラブ
- ・山手町星寿会
- ・高辺台1丁目老人クラブ
- ・寺池台1丁目明朗会
- ・寺北会
- ・金剛会
- ・リベラスクラブ
- ・みのり会・藤敬会(合同写真)
- ・津々山台シニアクラブ
- ・アルジャン津々山
- ・センポリフレンド

★令和5年度は、延べ1068名の方にご参加いただきました。ご協力いただいた会員の皆さま、ありがとうございました。



※提出のあったクラブのみ写真掲載しております

私たちは、SC 富田林の活動を応援しています

<p>障害者支援施設 してんのうじひでん <b>四天王寺悲田</b> とんだばやしえん <b>富田林苑</b></p> <p>・施設入所支援 ・生活介護 ・短期入所 ・相談支援事業 ・居宅介護 ・移動支援</p> <p>社会福祉法人 四天王寺福祉事業団 富田林市向陽台1-3-20 TEL(0721)29-0320</p>	<p>社会福祉法人 富田林市支部大阪府済生会 <b>富田林特別養護老人ホーム</b> <b>富美ヶ丘荘</b></p> <p>●特別養護老人ホーム(入所) ●短期入所生活介護(ショートステイ) ●通所介護(デイサービス)</p> <p>富田林市向陽台一丁目3番22号 TEL(0721)29-1161</p>	<p>ケアビレッジ ゆう <b>ケアビレッジ</b> ゆう</p> <p>訪問介護・看護 ケアプラン作成</p> <p>社会福祉法人 悠生会 富田林市廿山1-2-18 TEL(0721)29-5550</p>	<p>地域密着型介護老人福祉施設 <b>寿里苑夢の杜</b></p> <p>ご入所・各サービス利用のご相談お待ちしております。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>●特別養護老人ホーム寿里苑夢の杜 (施設見学可能!)</li> <li>●短期入所生活介護(ショートステイ)</li> <li>●小規模多機能型居宅介護</li> <li>●認知症対応型通所介護(デイサービス)</li> <li>●居宅介護支援事業所(ケアプランセンター)</li> </ul> <p>富田林市高辺台2丁目8番12号 TEL(0721)40-0666</p>	<p>やすらぎの住まいを提案する 介護付き高齢者住宅 <b>サンパレス富田林</b></p> <p><b>入居者さん募集中</b> ヘルパーさん</p> <p>富田林市錦織北2-5-21 TEL(0721)23-7556</p>
<p>サービス付き高齢者向け住宅 <b>さえずり</b></p> <p>富田林市五軒家一丁目26-8</p> <p>ご入居・介護保険に関する相談は 問い合わせ先 TEL(072)369-4510まで</p> <p>社会福祉法人天寿会30年の実績を生かした ワンランク上の質の高いサービスとサポートで 入居者様が安心して暮らせる毎日をお約束します</p>	<p>認知症対応デイサービスセンター ケアプラン作成及び介護相談 となりしょうがっこう <b>十人笑学校</b></p> <p>富田林市寿町4-6-27 TEL(0721)20-0072 FAX(0721)20-0073</p>	<p><b>Sanaan</b> カナン 社会福祉法人</p> <p>特別養護老人ホームあんり ケアプランセンターカナン喜志 ヘルパーステーションカナン喜志</p> <p>河南町寛弘寺101番地 TEL(0721)90-3200 FAX(0721)90-4848</p>	<p>♪ <b>ドレミは世界共通</b> ♪</p> <p>「ドレミファソラシド」は万国共通で、音楽が世界の共通語とも言われている訳でもあります。これを最初に考えた人はグイット・グレッツォであったと伝えられています。彼は非常にアイデアマンで、音符の高低を表すために横の線を引いたこと、つまり楽譜の譜線を考案した人でもあるのです。</p>	



一泊会員研修旅行

10/24・25  
1泊2日

岐阜郡上八幡方面  
滋賀県立琵琶湖博物館

78名参加

10月24日(火)、晴天のもと吉村市長が見送りに来てくださり、市長の激励を受け総勢78名が参加、バス2台で予定より少し遅れて9時前出発。研修地の県立琵琶湖博物館に到着、琵琶湖には2千種以上の生き物が生息しており、ここにしかない固有種の生き物も多く、今回は学芸員の方にフナ寿司についての講義をして頂きました。

私は若い頃に一度フナ寿司を食した事がありました。が、独特の臭みと味がどうも苦手です。それ以来食へる機会もなく今回の講義を拝聴し、考え方が少し変わりました。機会があれば一度挑戦してみようかなと思いました。昼食は彦根四番町スクエア赤鬼にて豚すき焼御膳を美味しくいただきました。次の観光地は「モネの池」を見学。フランスの画家クロード・モネの名画「睡蓮」にそっくりと話題の通称「モネの池」は思ったよりも小さい池で少しガッカリしました。しかし、透明度の高い湧水に咲く睡蓮はとても美しく池の中を優雅に泳ぐ錦鯉に感動しました。



本日の泊まりは鶴飼で有名な長良川温泉ホテルパークでした。まず温泉で疲れを癒して7時より宴会場にて開宴。会長挨拶、梅酒で乾杯のあと食事をいただきました。飲み放題のお酒やビールを飲み、和やかに語り合ったり、カラオケも楽しめました。

うに歌っておられ満足のおひとときを過ごさせていただきました。2日目の朝9時に出発。郡上八幡に到着、自由散策のことで若手委員5人で重要伝統的建造物群保存地区に選定された古い街並を1時間かけて見学、すばらしい景観に感激しました。お昼は歩いてすぐのところの「流響の里」にて食事をいただきました。最後の見学地である関刀物ミュージアムでは関の刃

物は、役員・会員からの声かけが効果的としつつ、「これという決め手はない。いろいろやっていくしかない」と述べました。休憩を挟んだ後は、大北氏がコーディネーターを務める11班に分かれてグループディスカッションを行いました。各テーブルでは簡単な自己紹介から始まり、各単位のクラブの活動内容、現状と課題などを出し合いました。どの班も活発に意見交換し合い、話が弾んでいました。3つの班が発表。「会費をとっていない」「2年に

私たちは、SC富田林の活動を応援しています



令和5年度 SC富田林  
単位クラブ会長研修会兼  
SC大阪老人クラブサポート事業

令和5年8月31日(木)、SC大阪の老人クラブ活動サポート事業情報共有会(相談会)が総合福祉会館多目的室で開催されました。老人クラブの存続と発展のために単位クラブの現状を把握し、課題への対策を考



えるのが目的。SC大阪からは大北規句雄氏(大阪公立大学、追手門学院大学非常勤講師)、合田亨史氏(まっすくプランニング代

表)、吉田智子氏(府福祉部高齢介護室)らが出席しました。始めに合田氏より、SC大阪が事前に実施したアンケートの結果からみえる課題として、①女性リーダーの活躍

②会員のニーズに応える活動③クラブのPR手段④会長業務の共有⑤事務作業の負担軽減⑥SC大阪の事業の活用が紹介されました。特に会員増強について

内科・小児科  
**上野医院**  
富田林市川向町2-16  
☎33-6453

**東條内科**  
内科・消化器内科  
「経鼻胃カメラ」随時予約受付  
診療時間 月火水木金土日  
午前9:00~12:00 ○○/○/○/○/○/○  
午後5:30~7:30 ○○/○/○/○/○/○  
休診日 (火・土)午後・水曜・日曜・祝日  
富田林市寿町2丁目3番18号  
TEL(0721)24-3581

大阪府済生会富田林病院  
富田林市向陽台1-3-36 TEL(0721)29-1121  
内科・循環器内科・腎臓内科・消化器内科・小児科  
外科・整形外科・眼科・産婦人科・脳神経外科  
耳鼻咽喉科・病理診断科・泌尿器科・皮膚科  
形成外科・放射線科・麻酔科・リハビリテーション科  
認定関係  
◆大阪府救急告示医療機関  
◆大阪府がん診療拠点病院  
関連施設  
◆富田林訪問看護ステーション  
◆居宅介護支援事業所

**佐藤眼科**  
診療時間 月火水木金土日祝  
午前9:00~11:30 ○○/○/○/○/○/○  
午後3:30~6:00 ○○/○/○/○/○/○  
休診日 日曜・祝日・土曜午後 ※手術  
富田林市若松町西2丁目1401番5  
☎(0721)74-5900

医療と介護 密に連携  
サービス付高齢者住宅  
人気あり  
医療法人 **今城クリニック**  
TEL 0721-29-0701  
携帯 090-3358-7739

食事の前後はほうじ茶を  
野菜などに含まれる鉄分は、お茶のタンニンと結びつくとタンニン鉄となり、体内では全く吸収されなくなってしまいます。そこで、食事の直前直後はタンニンが含まれていないほうじ茶や番茶、玄米茶などを飲んだ方が、食事の栄養分が無駄なく吸収されるのです。

在宅訪問を積極的に行っております  
**喜志薬局**  
KISHI PHARMACY  
富田林市桜井町1丁目5-56  
☎(0721)20-0707 FAX20-0706  
**向陽台薬局**  
富田林市向陽台2-16-38  
☎(0721)40-1098 FAX40-1163

**とやま整形外科**  
クリニック  
富田林市喜志町  
池田泉州銀行横  
☎(0721)24-9990

医療法人  
**もりい内科クリニック**  
院長 森井秀樹  
診療科目 ■内科・循環器内科  
診療時間 月火水木金土日祝  
午前9:00~12:00 ○○/○/○/○/○/○  
午後4:00~7:30 ○○/○/○/○/○/○  
富田林市喜志町4丁目10-28  
☎(0721)26-0035



# 単位シニアクラブ会長紹介

①シニアクラブ入会のきっかけ ②好きなことば  
③趣味・特技 ④単位クラブのアピールポイント



①毎月実施される公園清掃参加  
②人間本来無一物  
③特になし  
④定期的に実施される寺池公園清掃を通じた地域交流、世代間交流の唯一の場所として、一丁会、ボランティアクラブによるイベント等の協力を得、創立以来清掃活動していること。

**金剛西**  
**寺池台1丁目 明朗会**  
会長 **内垣 誠**

①町会長時代、老人会入会の決まりがあった為  
②まあ、ええやないの！  
③洋蘭の栽培(カトレア、デンドロ、シロビ等約500鉢)  
④コロナの3年間で挟んで5年間で会員数は半減し平均年齢も83歳と高齢化が進み活動力が低下しています。一丁目町内は高齢者層(70歳以上)と若年者層(40歳以下)の二極分化が進行中で、組織として老人会活動活性化に憂慮しています。

**金剛西**  
**高辺台1丁目 老人クラブ**  
会長 **坂田 博司**

①クラブ役員からの勧誘  
②継続は力なり  
③登山、サイクル、旅行  
④他のクラブと同様ますます高齢化が進み平均85歳という現状です。会員からはできるだけ皆の顔を見て話をしたいというので2か月に1回集会所に集まり、誕生会を開き近況報告や合唱、ゲームなどをして楽しく過ごしています。

**金剛西**  
**金剛第2住宅 老人クラブ**  
会長 **古谷 正行**

①先輩会長より誘われて  
②生涯青春  
③海釣り、写真  
④私たち金剛会はアカシア会とスズラン会2つの会でカラオケをやったり、土曜日と木曜にわけて活動しています。会員仲良くコロナがすぎさり我をわすれてナツメ口をカラオケで歌い相互の親睦を図っています。

**金剛西**  
**金剛会**  
会長 **坂田 健二**



①仕事を70歳でやめて、地域に社会に、これから残された人生を貢献したいの思いで、また友だち作りも兼ねて入りました。70歳からボランティア活動もしています。  
②一日の命と申すは百万両のこがねにもすぎたるがごとし  
③日本舞踊、カラオケ、詩吟、マージャン  
④15名の小さな会ですが、活動は主にこの家(向陽台向寿荘)で行っています。毎週水、日にカラオケ、マージャンをして楽しくすごしています。先日は新年会&誕生会をしました。輪投げ、ビンゴゲーム、カラオケと9時から14時迄13名参加で楽しくすごしました。

**金剛東**  
**フレンボリ**  
会長 **紺屋小恵子**

①会員の先輩(女性)に勧められて  
②健康は第一の富である  
③演芸とカメラ  
④男女を問わず人間関係が良く、何でも話や相談をすることができます。

**金剛東**  
**津々山台 シア・クラブ**  
会長 **宮崎 行裕**

①前会長に勧められて  
②一人はみんなの為に、みんなは一人の為に  
③カラオケ、スポーツ観戦  
④金剛東老人いこいの家を拠点にする「みのり会」は富田林市内全域にお住まいの方々に組織しているクラブで、富田林在住の方ならどなたでも受け入れて頂きます。もう一つのクラブの藤敬会と共に、分け隔てなく仲よく和気あいあいと日曜日以外毎日活動しています。

**金剛東**  
**みのり会**  
会長 **山本 昭二**

♪会員にとってうれしいサービスがいっぱい♪  
『**会員優待制度**』をご存知ですか？

SC富田林へ入会していただくと、富田林市内、市外の協賛店にて特典を受けられる『会員優待制度』を利用できます  
☆特典内容は、割引や一品サービスなど店舗によって多種多様♪登録店舗数は何と約60店舗!!!  
☆対象店舗や特典内容など、詳しくはホームページをご覧ください♪

☆お問い合わせ先☆  
SC富田林(市シニアクラブ連合会)事務局(総合福祉会館内)  
【☎ (25) 8261】  
☆ホームページはこちらから☆



私たちは、SC 富田林の活動を応援しています

**森井内科**  
●診療時間 午前 9:00~12:00  
午後 4:00~ 7:30  
●休診日 木曜日 午前 日曜・祝日  
土曜日 午後  
富田林市錦織南1丁目3番1号  
TEL 0721-26-3710

**たかいクリニック 内科・眼科**  
診療時間 月火水木金土日祝  
内科 9:00~12:00 〇〇〇〇〇〇〇〇  
16:00~18:00 〇〇〇〇〇〇〇〇  
眼科 9:00~12:00 〇〇〇〇〇〇〇〇  
16:00~18:00 〇〇〇〇〇〇〇〇  
河内長野市松ヶ丘東町1805-1  
(松ヶ丘メディカルセンター内)  
TEL(0721)50-1119

**いりふね耳鼻咽喉科**  
診療時間 月火水木金土日祝  
午前 9:00~12:30 〇〇〇〇〇〇〇〇  
午後 4:00~ 7:00 〇〇〇〇〇〇〇〇  
※土曜日は午後1:00迄  
富田林市本町17-5 田中ビル1階  
オハナイチバ  
☎(0721)20-0871

**内科・胃腸内科・在宅ケア訪問診療 坂口医院**  
●診療時間 午前 8:30~12:00  
午後 5:00~ 7:30  
●休診日 土曜午後  
水曜・日曜・祝日  
富田林市高辺台2-6-30  
☎ 28-8891

**内科・小児科・在宅ケア 金剛団地診療所 児島医院**  
診療時間 午前9:00~12:00  
午後5:30~ 7:00  
在宅診療 月・水午後  
休診日 木・土午後、日、祝  
富田林市寺池台1丁目9-72  
☎(0721)29-1406

**泌尿器科 うえむらクリニック**  
診療時間 月火水木金土日祝  
午前 8:30~12:00 〇〇〇〇〇〇〇〇  
午後 3:00~ 5:00 〇〇〇〇〇〇〇〇  
夜 5:00~ 7:00 〇〇〇〇〇〇〇〇  
※往診随時・手術随時  
富田林市久野喜台2-15-20  
(金剛駅下車 徒歩4分)  
☎(0721)29-5500

**緑茶がもたらす効果と効能**  
歯を強くして虫歯予防  
お茶にはフッ素が含まれています。フッ素は歯を強くし、虫歯にならないための抵抗力をつける働きがあります。

**おき泌尿器科クリニック**  
診療時間 月火水木金土日祝  
午前 9:00~12:00 〇〇〇〇〇〇〇〇  
午後16:00~19:00 〇〇〇〇〇〇〇〇  
休診日 国民の祝日、水曜午前、木曜・土曜午後、日曜  
富田林市向陽台2丁目1-11  
☎0721-40-0500

**お薬手帳を活用しましょう!**  
医師・歯科医師・薬剤師が  
あなたのお薬の内容を確認するための大切な記録です。  
\* お薬手帳を持つメリットを知りましょう \*  
・薬の重複やよくない飲み合わせを防止できます。  
・同じ薬による副作用の再発を防止できます。  
・旅行先で病気になった時などお薬手帳があれば飲んでいる薬を正確に伝えられます。



# 第6回 SC富田林ウォークラリー大会



1: check point

津々山台3号公園・ポッチャ



2: check point

津々山台公園・サイコロ



3: check point

明治池公園・輪投げ



む、難しい!!

令和5年11月20日(月)、第6回ウォークラリー大会を開催しました。肌寒い気温のと曇り空の下、集合した13チームは午前10時30分から時間差で総合福祉会館をスタート。しかし難解なコマ図に苦戦を強いられ、思った以上に時間がかかりました。2つの観察ゾーン(水郡邸・二宮像)と3つのチェックポイントを回り切ってゴールしたときにはヘトヘト。頭も体もしっかり使った充実した1日となりました。皆さんお疲れさまでした!



優勝

梅三チーム



準優勝

錦寿いきいきクラブC

第3位



ひまわり

## CONGRATULATIONS!

## SC大阪 グラウンドゴルフ大会

令和5年10月17日(火) in 久宝寺緑地競技場



出場しました!  
おつかれさまでした!

## 第4回 健康ウォーキングのお知らせ

- ◆日時: 令和6年3月28日(木)
- ◆コース: 石川河川敷方面
- ◆定員: 50名・SC富田林非会員の方も申込可能(先着順、定員に達し次第み切)
- ◆申込先: SC富田林 事務局 (0721-25-8261)

石川河川敷の桜を見ながらウォーキングを楽しみませんか? 皆さまのご参加をお待ちしております!



私たちは、SC富田林の活動を応援しています

## 入れ歯のお手入れを 忘れずに行いましょう

- ★毎食後にはずし、専用のブラシで汚れを落とす。
- ★就寝時にはずし、翌朝はよく洗浄してから装着する。
- ★乾燥を避けるため、保存容器の中に水を浸して保管する。
- ★歯科医で半年ごとに噛み合わせの調整をもらう。



歯列矯正・小児歯科・歯科  
入れ歯修理・調整できます

## たき歯科医院

予約制です

富田林市常盤町15番11号  
☎(0721)24-6241

## ながつま歯科 クリニック

☆エレベーターあります☆  
診療時間 AM9:30~PM1:00  
PM3:00~PM7:30  
土曜 AM9:30~PM4:30  
休診日 日曜・祝日  
常盤町1-8 富田林センタービル2F  
☎0721(23)5416

## 真田歯科医院

予約制につき  
お電話にてご予約ください

錦織南1丁目3-2 2F  
TEL 24-5141



### SC大阪老人クラブ活動サポート事業 フォローアップ相談会 富田林市シニアクラブ連合会 「後継者問題を考える学習会」

令和6年1月31日(水)、「後継者問題を考える」と題した学習会をすばるホール2階小ホールで開催し、52人が参加しました。SC大阪老人クラブ活動サポート事業の一環で、全国的に後継者不足がクラブ解散につながっているケースが増えていくことから、他クラブと情報交換し打開策を見いだそうという取り組みです。



元気になり、自分自身も励みになっていると報告しました。質疑応答の後のグループディスカッションでは9班の各テーブルで活発な意見が出され、「自分が楽しかったら誘う」「会長業務の分担や事務局の設立は頑張ってみたい」「現状維持に頑張っているが今後が心配」などの声が上がりました。

川守会長と、富田林市寿宝会の奥野恭会長が登壇しました。前川会長は、①前会長からの資料やデータなど引き継ぎがしっかりしていた②フォロー体制があった③会長業務を分担できた④会費を挙げ、また新しい取り組みとして、毎月の例会で参加者のスピーチを導入したことを紹介。発言することで満足感を持ってもらうと同時に、誰が会長になってもいいように人前で話すことに慣れてもらうというねらいもあります。その他、後継者づくりのために得意

分野を生かしたサポート体制(事務局の創設)も考えていると述べました。奥野会長は、コロナ禍でクラブ活動が休止状態の中、「みんなの顔を見ておしゃべりがしたい」という会員からの切実な声と「協力する」との周囲の声に背中を押され会長に就任しました。現在は、毎月第1日曜日の午後1時から3時間、女性会員が集まって「おしゃべり会」を開催しています。おしゃべりで会員が



### 会員文芸

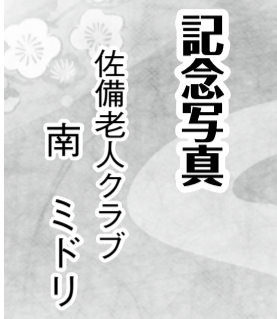
短歌

彼方ががやきクラブ 西尾たみ子  
老庭にイルミネーション輝かせ  
ピカピカピカと古い胸照らす

夫米寿師走一日  
祝膳用意の為に車走らす

ビオラの種蒔きてあちこち花が咲く  
紫黄色可愛く咲きて

### 会 員 投 稿



記念写真  
佐備老人クラブ  
南 ミドリ

「この日あけといてや」と息子の一声。  
半年前より予約の孫娘の成人式写真前撮り日、息子一家も九時前に来た。男性軍はスーツに、私達は着物を持って車に。会場に着くと先客の娘さん綺麗な振り袖、ヘアと終えて思わず「可愛いね」と声をかける。と、「ニコ」と笑ってお

返事を。皆さんご両親と一緒にです。  
孫も綺麗に着付けて頂き「可愛い可愛い」と連発する。今は楽しい。「私など成人式にも行けなかったな」故郷は遠いし仕事も、時代違つよと子ども達に笑われ本当だ。

カメラマンの方が入場されるので拍手でお迎えして下さいとお言葉で、入場です。撮影の始まり。さすがプロ。彼女の良い所を引き出し指導「チース、笑って」と。何か何か思うように笑顔が出ない。嫁いわく「みんな見ているから恥ず

かしいのよ」と。「ババア」と違って内気。長時間の写真撮影が終わり、孫も笑顔が出るようになり素晴らしい写真が沢山撮れました。  
背景を変え、小道具を使用して次々とシャッター。途中で家族写真を息子家族と一緒に、最初で最後のかなと思いつつ嬉しき記念写真に。



小さい時は泣き虫でゲームで負けると泣く。「ママばあ、パパばあ」二人は負けるのに苦労で目を合わせて、二ガ笑いしてたことを思い出す。  
長時間撮影終わり次の場所へ。「僕男で良かった」とぼつり男孫がつぶやく。女性は大変と河内長野の観心寺へ紅葉は？心配していたが赤き色と最高の紅葉景

色思わず「パチパチ」と手を。「今日が一番最高です」と住職さんよりお声を頂き大よろこびです。良かったねと顔を見合ます。モデルさんも大変。ポーズ注文多くて嬉しそうに「パチリパチリ」とたくさん撮影してました。  
私が少し足が痛いので、孫二人が両側より腕を支えて川の字になり散策を楽しみました。  
風も無く温かいとても良い記念日になり、みんなも大満足。笑顔いっぱい楽しい思い出に。風が冷たくなってきたので、早々と家路



### 健康維持のために習慣づけよう!

## 運動のススメ

運動を行わない場合、筋力の衰えだけでなく体全体の機能が落ちやすくなります。日々の運動はそれを予防するだけでなく、転倒事故の防止や疲労感の減少、食欲増進にもつながります。そこで今回は、高齢者の健康維持におすすめの運動とその効果4選をご紹介します。

#### 有酸素運動(ウォーキング・水泳など)

呼吸循環器系の機能強化や持久力の向上につながります。無理はせず自分のペースで行いましょう。

#### 下半身の筋トレ(スクワットなど)

歩行を安定させることに効果的。ハーフスクワットや椅子を使ったスクワットがおすすめです。

#### ストレッチ・ヨガ

筋肉や関節の柔軟性を高め、集中力の維持に効果的です。肩こりや腰痛の緩和も。

#### フラフープ・バランスボール

バランス感覚や体幹を鍛え、転倒予防や歩行速度を高めます。肩こり・腰痛予防にも効果的。

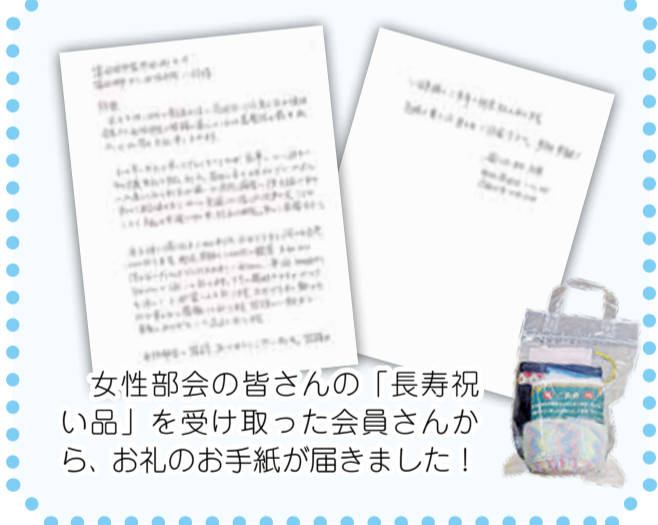
### おすすめ運動4選





令和5年度SC富田林  
シニアクラフト  
作品展

令和5年11月11日～14日の4日間、富田林市立総合福祉会館で開催され、書道・絵画・手芸・工芸など力作169点が展示されました。どの作品も丁寧な仕上がりに、来場者は足を止め、熱心に見入っていました。



女性部会の皆さんの「長寿祝い品」を受け取った会員さんから、お礼のお手紙が届きました！

**NEW FACE**

**女性部会**  
hobby  
お花・野菜作り

浦田 知佐さん

**若手委員会**  
hobby  
卓球・温泉めぐり  
ズンバ  
(会員募集中)

池田 律子さん

女性部会と若手委員会に新しいメンバーが仲間入りしました！  
皆さんと一緒に楽しく頑張っていきます。よろしくお願いたします！

**◎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に励んでまいります。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。

**◆投稿先**…すこやか老友編集(株)博報社  
〒547-0026  
大阪市平野区喜連西4-6-69  
☎06-6797-0381

**◆原稿締切**…次号68号の発行は9月のため、原稿締切は、令和6年7月20日です。

私たちは、SC 富田林の活動を応援しています

**博報社公式LINEができました!**

楽しい情報を配信中!

- ☑ 老人クラブ活動のご紹介
- ☑ シニアの方々のお役に立つ情報
- ☑ 意外と知らない雑学
- ☑ 知って得する豆知識 etc.

**友だち登録をお願いします!**  
LINEアプリで、左記のQRコードを読み取るか、博報社と検索してください。

浄化槽清掃・維持管理  
一般廃棄物 収集運搬  
産業廃棄物

**阪南清掃 株式会社**

富田林市美山台5番1号  
☎23-6558  
FAX 23-3003

**御協賛**

わたしたちは  
**SC富田林の活動を**  
応援しています!!