



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

2024.9

Vol.
68

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 79 クラブ
会員総数 5,700 名

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

会員優待制度をぜひご利用ください♪

☆会員優待制度とは…

シニアクラブ会員が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る制度です。
※既にシニアクラブ会員の皆さまには、制度開始時（令和2年11月時点）で単位クラブ会長を通じて、クラブカードと協賛店一覧冊子をお渡ししております。

冊子がリニューアル
されました。

■ SC 富田林 協賛店一覧

市 内
芦田書店
味新
憩い処 多栄
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
亀の井ホテル富田林
カラオケ喫茶マリ
漢方のこころ 雅堂
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
紅焔
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®
陶工房 飛鳥
富田林寺内町 茶房 和(なごみ)
野田薬房
花いちもんめ
お好み焼 鉄板焼 はんじょう
美容室デイト&リー
美容プラージュ 富田林店
福田石材工業 株式会社
ファッションハウス マキノ
不動産印房
株式会社 松井春峰堂
みい珈琲
株式会社 森屋仏壇店
門前屋
りえきち
レストラン&カフェ 大楠公
新規店舗
BALEINE.H
ビューティ・サロン カチューシャ
美容室 エメールヘア
ふぐ政
RIVERSIDE RESTAURANT & CAFÉ
PLUS ONE エコール・ロゼ金剛東
SMART COOL 富田林エコール・ロゼ店



ホームページ
はこちらから

自家製麺 軒屋 金剛東エコール・ロゼ店
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 ブラザー観光
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 大阪中央支店
眼鏡市場 羽曳野店
新規店舗
T-LIFE パートナース株式会社 大阪支店
ワールドツアーシステム株式会社 堺営業所
府 外
メナード青山リゾート



シニアクラブの
大切さを思う

「地球沸騰」といわれている酷暑の毎日、いかがお過ごしでしょうか。私もSC 富田林会長として3年目を迎え

ました。日頃は会員の皆様には大変お世話になっております。さて目下の重要課題は、シニアクラブへの加入者減少傾向に歯止めがかけられない状態が続いていることです。老人クラブのメインテーマ「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」を合言葉に全老連、府老連、SC 富田林は色んな活動に取り組んでおり

ますが、中々先が見えませんが、以前、全国老人クラブ連合会発行のパンフレットに「日本老年学的評価研究(JAGESS)」の研究によって、組織活動(シニアクラブ)の仲間づくりが「健康長寿」にプラスの影響があることの「有効性」が明らかになったと記載されていました。「超高齢社会」に突入してい

ます。住み慣れた地域で、生きがいのある生活を仲間と共に過ごすことが「有効」であると認められたシニアクラブに仲間を誘い「ちよっとしんどい高齢期を一緒に頑張っていきましょう」とお声掛けいただけましたら嬉しいですね。また、元気で秋の会員研修旅行にご参加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

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
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/

知ってるようで知らない日本語
「玉を転がす」ような声 ほぞをかむ
—どんな音がするの?— —どこをかむのか?—
高く澄んで美しい声のことです。ほぞを噛むの「ほぞ」はヘソのこと。自分で自分のヘソを噛むのは不可能であるように、取り返しのつかないことをして後悔している気持ちを「臍を噛む思い」などと言います。

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

令和6年度
SC富田林総会

令和6年度SC富田林総会が4月25日(木)、すばるホール小ホールにて開催されました。

田中会長の開会あいさつに先立ち、令和5年度に実施した単位クラブ会長アンケート結果をもとに研修旅行のあり方等を検討するほか、単位クラブ活動が活性化することで、会員の皆さま一人ひとりが安心して生き生きと活動できる、新しい時代のシニアクラブを目指して取り組んでいきたいと述べられました。

65名出席にて総会の成立が報告された後、司会者一人により議長に山本理事（川西地区／南甲田南寿会）が選出され、議案の審議に移りました。

- (1) 令和5年度事業報告
 - (2) 令和5年度決算報告
 - (3) 令和5年度会計監査報告
 - (4) 理事名簿（案）
 - (5) 令和6年度事業計画（案）
 - (6) 令和6年度予算（案）
 - (7) 会則等改正（案）
- 以上7つの議案が審議され、いずれも出席者の拍手

令和6年度 SC 富田林 事業計画

※ は新規事業

区分	項目	時期
定例会議	本部役員会・理事会	毎月第2木曜日
	女性部会定例会議	毎月第2水曜日
	若手委員会定例会議	毎月第3金曜日
	組織強化部会	都度調整(月1回)
SC富田林主催事業	理事・会長・女性部会・若手委員会合同研修旅行	5月
	グラウンド・ゴルフ大会	6月
	第10回 体力測定会	6月
	第31回 カラオケ大会	7月
	単位クラブ会長研修会(理事・女性部会・若手委員会含む)	8月
	長寿お祝い品の配布(女性部会手作り品)	9月
	社会奉仕の日・友愛訪問	9月
	SC富田林新聞「すこやか老友」の発行	9月・2月
	公式ワナゲ大会	10月
	会員研修旅行	10月
	第7回 ウォークラリー大会	11月
	シニアクラブ作品展	11月
	第3回 健康づくりいきいきセミナー	3月
	理事・女性部会・若手委員会日帰り研修	3月
	第5回 健康ウォーキング	3月
	各地区での公式ワナゲ体験会	随時
	グラウンドゴルフ愛好会	毎週木曜日
	解散・休会クラブ会員等救済システムの運用	
	単位シニアクラブよろず相談窓口の運用	
	会員優待制度の推進(実施状況の調査、新規店舗開拓等)	
	ICT化の推進(スマホ講座や公式LINE運用の検討等)	
	会員獲得運動の推進(公式リーフレット作成等)	
	ホームページの運用	
	単位シニアクラブ活動応援事業(備品貸出、講師紹介等)	
	活動資金づくり(夏季・冬季の物品販売)	
	交通安全講習会、消費啓発講座	
	単位クラブの育成、新規立上げ支援(自治会への周知等)	
	女性部会、若手委員会の活動推進・強化	
	南河内ブロック市町村老連との連携(公式ワナゲ大会等)	
市施策	「交通事故をなくす市民運動協議会」事業への協力	
	「まちを美しくする市民運動推進活動」事業への協力など	

開催時期は目安であり、変更となる場合があります

令和6年度 SC 富田林
本部役員・理事

◆本部役員 ※ は新本部役員

役職	氏名
会長	田中 優子
副会長	山本 俊雄
	藤田 洋一
会計	谷 敬子
監事	山本 昭二
	藪下 敏昭

◆理事 ※ は新理事

地区	氏名
喜志	岡 健三
	井上 聖士
新堂	黒澤 辰夫
	阿佐 猛
富田林	藪下 敏昭
	中村 能也
	布川 晴子
川西	山本 俊雄
	平野セツ子
青葉	片寄 厚二
	尾崎 弘
錦郡	芝本 文雄
	田中 範一
彼方	大西 幸子
	庄司 輝富
大伴	田中 優子
	田戸 健一
東条	西埜 壽夫
	藤田 洋一
金剛西	古谷 正行
	内垣 誠
金剛東	坂田 博司
	山本 昭二
女性部	森川 忠彦
	北井美智子
	谷 敬子
若手委員	村田 節子
	南野 保
	森元 友数
	吉田美代子

によって承認されました。また、山本理事（金剛東地区／藤敬会）より、新規事業として、公式リーフレットの作成によりSC富田林の取り組みを周知することで、新規会員獲得やクラブ立ち上げを目指すとともに、各単位クラブにて開講できるスマホ講座をご紹介し、会員同士の連絡や情報共有に役立てていただけるよう取り組んでいくと述べられました。

健康づくり
いきいきセミナー

3月5日(火)、すばるホール2階小ホールにおいて令和6年度第2回健康づくりいきいきセミナーが開催さ

れ、57名が参加。「知っておきたい薬のリスクと正しい使い方」と題された薬の種類や用途、注意点などについて話がありました。

田中会長のあいさつの後、講師を務める廣谷芳彦教授が紹介されました。

廣谷教授は正しい服用法や医師・薬剤師とのコミュニケーションの重要性について言及。また、高齢者にも注意を促しました。さらに薬の効果を弱めた

り変化させてしまう飲食物についていくつか例をあげ話しました。最後に質問コーナーでは参加者から積極的な質問が投げかけられました。



質問に回答する廣谷芳彦教授

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

富田林市宮甲田町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>

御 賛 助

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

シニアにおすすめの **スポーツ**

健康で充実した毎日を過ごせるよう、
できる範囲から始めてみましょう

ボウリング

筋力の向上、足腰の強化もでき、健康法の一環として楽しめます。



水 泳

ただ泳ぐだけではなく、歩く・踊る(エアロビクス)などさまざまなバリエーションが存在します。全身運動になって身体の代謝が高まり、心身ともにリラックスできるでしょう。

ウォーキング

誰もが簡単に、続けることのできる運動です。運動不足やストレス解消、筋力の維持、生活習慣病の予防などさまざまなメリットがあります。





3月21日(木)、兵庫県立人と自然の博物館」への研修旅行へ行ってまいりました。

3/21
日帰り

兵庫県立

「人と自然の博物館」への研修旅行

26名参加

た。「暑さ寒さも彼岸まで」とはよくいわれていますが、前日は嵐のような寒風でしたので「なんでこんな時期に、富田林より寒そうなのかなあ」と、泣き言を呟いていた私でした。しかし研修当日、ピリリとした寒気ではありませんが、日差しもたつぷりの快晴。参加者26名、皆さんのやる気と本気度が、10分前

集合・予定より10分も早い8時20分出発です。「幸先良いよねー」と思ったのもつかの間、渋滞に巻き込まれ、博物館へは予定より1時間30分も遅れて到着。お待たせしたのに、環境計画学研究員の太平先生は優しく、丁寧に「古写真に見る暮らしと自然」のお話をしてくださいました。環境に関わる昔の資料、地図や絵図・図面・明治期からの写真等を収集、整理してこれからの都市計画や景観作りの参考に活用していく、とのお話でした。「当博物館は、日本で一番多い30名の研究員があり、兵庫

県立大学の教員も兼務しております。」と、太平先生。日本最古級の風景・人物写真を見せて頂けて、感動しました。その後、三田屋本店にてステーキランチ。フルーツフラワーパーク・めんたいパークでお土産購入。いざ富田林へと、バスの外を見れば「雪吹雪いてる」「えらいこっちゃー」「ドレイバーさん、頼りにしてまっせ！」さすがプロドライバー、予定より30分遅い富田林帰還でしたが、無事研修旅行を終えることができました。

第10回 体力測定会

6月24日(月)総合福祉会館にて、30名の皆さまにご参加いただき、新種目の「連続5回立ち上がり」「3m往復歩行」を含む6種目を測定しました。皆さま積極的に取り組み、終始和気あいあいとした楽しい雰囲気での測定会となりました。



私たちは、SC 富田林の活動を応援しています

5/27・28
1泊2日

兵庫県広域防災センターと山陽路

23名参加



5月27日(月)、雨が降っている中、吉村市長から見送りと激励を受けました。集合時間にバスが来なくて、出発13分前に来てほっとしました。総勢23名がバスに乗り込んで9時に出発して、兵庫県広域防災センターに到着しました。災害、防災の事についてスタッフから説明がありました。災害時救援物資の集積、配送機能、応急活動、宿営、防災リーダーの育成など防災体験学習や、訓練を実施しています。

阪神・淡路大震災は、29年前の1995年(平成7年)1月17日、午前5時46分に発生しました。マグニチュード7.3、震度7、死者6434人、不明者が3人、負傷者43792人。兵庫県では、阪神淡路大震災を教訓に防災センターを設立、いろんな地域から防災のことに学びに来ています。

起震車に乗りし地震の揺れを体験しました。手すりに掴まりながら震度5を体験し震度7は横揺れ縦揺れが交互に続き、とても怖かったです。消火訓練では、火災発見時の初期対応や、訓練用水消火器を使った消火活動他8名が体験しました。



道場の駅みさきで昼食後フラワーセンターに寄った時は、雨もすっかり上り太陽も出て少し蒸し暑かったです。イチゴとバナナのソフトクリームを食べました。とても美味しかったです。ちなみに500円でした。色鮮やかなバラ、チューリップが咲いていました。温室の中は、他国では見られない食虫植物品種数を誇っていました。塩田温泉郷で宿泊し大宴会場で食事しながら、カラオケで歌い女性部会の華やかな踊りが美しく楽しかったです。

たです。5月28日(火)2日目、本降りの雨の中、ヤマサかまぼこで買い物をし、日本玩具博物館見学。日本郷土玩具と人形、世界160カ国の総数9万点収蔵。昭和時代の玩具がなつかしく、べったん、コマ、竹とんぼで遊んだ少年時代をなつかしく思いました。

めんたいパークで買物をして雨風の中を予定時刻より早く無事23名が富田林駅に着きました。今回の研修旅行で災害時における消火器の訓練や各市町村が用意する「防災情報マップ」などの避難場所を確認しておく事が大事だと思えました。(若手委員 稲田 耕治)

障害者支援施設
し て ん の う じ ひ で ん
四天王寺悲田
と ん だ ば や し え ん
富田林苑
・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
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

社会福祉法人
思 恩 財 団
済生会支部大阪府済生会
富田林特別養護老人ホーム
富美ヶ丘荘
●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)
富田林市向陽台一丁目3番22号
TEL(0721)29-1161

ケアビレッジ
ゆう
訪問介護・看護
ケアプラン作成
ケアビレッジ
ゆう
社会福祉法人 悠生会
富田林市甘山1-2-18
TEL 29-5550

地域密着型介護老人福祉施設
夢の社
寿里苑夢の社
ご入所・各サービス利用のご相談お待ちしております。
●特別養護老人ホーム寿里苑夢の社
●短期入所生活介護(ショートステイ) 施設見学可能!
●小規模多機能型居宅介護
●認知症対応型通所介護(デイサービス)
●居宅介護支援事業所(ケアプランセンター)
富田林市高辺台2丁目8番12号
TEL(0721)40-0666

カナン
社会福祉法人
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
河内町寛弘寺101番地
TEL(0721)90-3200
FAX(0721)90-4848

サービス付き高齢者向け住宅
さえずり
富田林市五軒家一丁目26-8
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
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

認知症対応型サービスセンター
ケアプラン作成及び介護相談
となりしょうがっこう
十人笑学校
富田林市寿町4-6-27
TEL(0721)20-0072
FAX(0721)20-0073

御協賛

のどの痛み、咳が辛い時に おすすめ!
はちみつ大根
材料は、はちみつと大根だけ。大根を小さめに切って容器に入れ、はちみつを大根がひたひたになるくらいまで入れてそのまま待つだけ。
大根がシワシワになったら出来上がり。そのままでもお湯や水で割ってもOK!
※長期保存ができないため2~3日で使い切りましょう。※はちみつは1歳未満の赤ちゃんには与えてはいけません。



すばるホール
大ホールで開催

7/12
(金)

第31回 SC富田林カラオケ大会

7月12日(金)、すばるホール2階ホールにおいて、第31回カラオケ大会が開催され、61名の出演者が熱唱を繰り広げました。

午前10時30分、田中会長によるあいさつで開演。トップバッターが「お立ち酒」を力強く歌うと、その後も「さざんかの宿」「いい日旅立ち」といった名曲が次々に披露され、会場は早くも大盛り上がり。クラブ仲間の登場には、客席からもうちわを振ったり「がんばれー」と声援を送るなど、華やかなサポートで出演者に元気を送りました。

最後は閉会あいさつの後「幸せのワルツ」を皆で合唱し、会場全体がまさに一体となってカラオケ大会を締めくくりました。



私たちは、SC 富田林の活動を応援しています

内 科・小児科

上野医院

富田林市川向町2-16

☎33-6453

診療時間

月	火	水	木	金	土
○	○	○	○	○	○
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○
午後5:00~8:00	○	○	○	○	○

休診日 木曜・日曜・祝日

富田林市寿町2-3-2
(近鉄富田林西口駅西50m)

☎(0721)23-2006

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 グループホーム
人気あり

医療法人 今城クリニック

TEL 0721-29-0701

携帯 090-3358-7739

斎藤皮膚科

医学博士 斎藤 隆

診療時間

月	火	水	木	金	土
○	○	○	○	○	○
午前9:30~12:30	○	○	○	○	○
午後4:00~7:30	○	○	○	○	○

休診日 水曜・日曜・祝日・土曜午後
受付終了 午前12:15 午後7:15
※時期により診療時間が変わる場合があります。
予約は不要です。直接ご来院ください。

富田林市役所前

☎(0721)24-3227

江村医院

診療時間

月	火	水	木	金	土
○	○	○	○	○	○
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○
午後5:00~8:00	○	○	○	○	○

休診日 木曜・日曜・祝日

富田林市寿町2-3-2
(近鉄富田林西口駅西50m)

☎(0721)23-2006

あなたのかかりつけ薬局
どちらの処方せんもうけつきます

とおやま薬局

お気軽にご相談下さい

■本 店 富田林市山中田町1-4-16
☎(0721)35-5883 FAX(0721)34-4193

■サンブラザ店 富田林市山中田町1-6-33
☎(0721)26-2062 FAX(0721)26-2062

■板 持 店 富田林市西板持町6-3-3
☎(0721)33-4193 FAX(0721)33-4194

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



私たちは、SC 富田林の活動を応援しています

おき泌尿器科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	●	●	／	●	●	／	／
午後 16:00~19:00	●	●	●	／	／	／	／

● 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

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	○	○	○	／	○	○	／	／
16:00~18:00	○	○	○	／	○	○	／	／
眼科 9:00~12:00	○	○	○	／	○	○	／	／
16:00~18:00	／	／	／	／	／	／	／	／

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	○	○	／	○	○	／	／	／
午後 4:00~7:00	○	○	／	○	○	／	／	／

※土曜日は午後1:00迄

富田林市本町17-5 田中ビル1階
オハナイチン

☎(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

高齢者の低栄養防止！

高齢者に必要な栄養素

体はいろいろな栄養素でつくられているので、バランスよく食べることがとても大切です。中でも筋肉や骨などを作る際には、次の栄養素が重要といわれています。

たんぱく質 (肉・魚・卵・大豆製品・牛乳など)
筋肉・骨など体を作る主な成分で、ホルモンや免疫抗体などの材料にも

ビタミンD (鮭・卵・干しいたけなど)
骨を作るほかに、筋肉を強くする働きも
※日光を浴びると効果的です。

カルシウム (乳製品・小魚・大豆製品など)
骨の基礎を作る重要な成分

葉酸 (ほうれん草・ブロッコリー・納豆など)
血液や、たんぱく質の合成を助け、動脈硬化を防ぐ働きも

ビタミンK (納豆・チーズ・ブロッコリーなど)
骨を作る働きを促進
※ワーファリン服用中は制限があります。



効率的に栄養を摂ろう！
● 主食・主菜・副菜をバランスよく
● 食事の回数を増やす
● 体を動かすことも大切

クラブ活動紹介

明朗会
50周年記念

寺池台1丁目明朗会

内垣 誠

令和6年7月28日(日)、グランドホテル二葉にて設立50周年祝賀会を開催。明朗会活動を振り返りますと昭和40年頃「町会老人倶楽部」として発足し昭和49年6月届出設立日となりました。1995年阪神・淡路大震災、2020年1月コロナの初感染者確認後3年近くコロナ禍の自粛生活を経験してきました。コロナ後

の社会情勢、生活環境の大きな変化で会員の減少は避けられませんが、現在は地域コミュニケーションの場として毎月の公園清掃活



動、年3回の誕生会、1丁会ポランテア、福祉委員会のイベントを通じての交流など試行錯誤しながら活動、親睦を深めております。本日は落語家桂勢朝師匠をお迎えし現在の政治状況を風刺した落語、南京玉すだれを披露していただきました。

令和6年度 SC 富田林シニアクラブ作品展

作品募集



受付期間

11/6(水)~7(木)

午前10時~午後5時まで

展示期間

11/9(土)~12(火)

午前10時~午後5時まで

返却日 11月13日(水) 午前10時~午後5時

会場 富田林市立総合福祉会館

出品資格 市内在住で60歳以上の人

出品点数 お1人さま1点



申込用紙は各単位クラブ会長さま、もしくは事務所にご用意しております。出品の際にご記入いただいても結構です。

たくさんの出品を
お待ちしております！

第7回 SC富田林 ウォークラリー大会
参加者募集のお知らせ

日時：11月18日(月) 午前9時30分~受付
場所：富田林市立総合福祉会館 多目的室集合
内容：コース図に従い、グループでチェックポイントでのゲームや課題をクリアし、最終的に時間得点と課題得点を競う野外ゲーム

定員：25チーム(概ね60歳以上の人、4人1組)
※個人での申込不可

参加費：1チーム 1,000円(当日徴収)

持ち物：昼食は各自でご持参ください

申し込み：10月7日(月)~11月5日(火)

※申込多数の場合抽選、電話申込不可

☆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



「SC富田林 公式ワナゲ大会」を開催します！



来る10月24日(木)、すばるホールにて「SC富田林 第2回 公式ワナゲ大会」を開催いたします。

公式ワナゲとは、縁日等の遊びで親しまれてきた「輪投げ」にルールを新しく付け加えスポーツとして競技

化したものです。輪を投げて棒に入れるという遊び方は従来の輪投げと同じですが、独特の特典ルールがあるので、より頭と身体を使うゲームが楽しめます。

昨年度は初めての開催でしたが、全22チーム、総勢110名の皆さまにご参加いただき、大いに盛り上がりを見せました。今年度も優勝チームには、12月13日(金)に開催されます「SC大阪公式ワナゲ大会」への出場権をゲットできます！

ぜひ、たくさんのご参加お待ちしております！



※原則、各クラブ1チームまでの出場としますが、出場希望チーム数を鑑み調整する場合があります。

※会場の都合上、先着22チームまでの出場枠とします。

お問い合わせの時点で申込上限に達している場合があります。

※「SC富田林 公式ワナゲ大会」について、詳しくは単位クラブ会長へ送付しております案内をご確認ください。

※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おりますので、ご入用の際は事務局までお問合せください。

令和6年 能登半島地震 災害義援金
ご報告とご協力のお礼

ご協力金額 467,383円(37件)



募金額から手数料を差し引いた額をSC大阪へ送金しております。皆さま方のあたたかいお気持ちに感謝申し上げます。

私たちは、SC 富田林の活動を応援しています



歯の健康を保つコツ

歯科で定期的に歯石を
除去しましょう



一般歯科・小児歯科・口腔外科 往診いたします
ほうれい線等口周りのシワ取りを始めました
松島 歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
15:00~20:00	○	○	○	○	○	○	※

※第2・4・5土曜午後 15:00~17:00

富田林市藤沢台6-1-11(近鉄・南海・藤沢台6丁目バス停前)

☎0721-28-7000

URL <http://www.matsushima-dc.com>

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 ※不定休あり

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

初心者大歓迎

SC富田林 グラウンド・ゴルフ愛好会 会員募集のお知らせ



グラウンド・ゴルフは、スタートマットからホールポストに向かってボールを打ち、ホールインするまでの打数を競う、誰でも気軽に楽しめる生涯スポーツです。「打つ」「歩く」「拾う」動作で適度に体を動かすことで健康増進につながる、仲間とわいわいコミュニケーションを取りながら楽しむことで生きがいにつながるなど、良いことばかり！ぜひ、我々と一緒にグラウンド・ゴルフをしませんか？

日 時：毎週木曜日 午前9時～12時(目安)
場 所：第1、第3、第5木曜日 金剛東グラウンド(エコール・ロゼ裏の公園内)
第2、第4木曜日 川西グラウンド・ゴルフ場(市上下水道部 甲田浄水場そば)
年会費：1,000円
※入会希望の際は、必ず下記の連絡先にお問い合わせください

☆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]

募集

クラブ内での連絡や情報共有に
お困りではありませんか？

下記の要領にて、各クラブで開講いただけるスマホ講座をご紹介します。

日ごろからのクラブ内での連絡や情報共有、会員同士のコミュニケーションツールとしてご活用ください。

費用：無料
定員：5～20名
講座内容：①情報格差を解消！楽しく学べるスマホ体験
②初めて触る！スマホ体験
③スマホデビューからもう一步！「LINE・スマホ決済編」
④スマホデビューからもう一步！「YouTube・レンズ編」
⑤スマホで始めよう！災害の備え
講 師：ソフトバンク株式会社
※受講の際は講師へ直接お申込みください(講師の連絡先は各単位
クラブ会長へ案内を送付しております。ご不明の際は事務局まで
お問い合わせください)

笑顔はつらつ教室表彰

「笑顔はつらつ教室」とは、月2～4回程度、近所の人たちが集会所等に集まり、継続的に運動を行う教室です。椅子や床からの立ち座り、歩行、階段の上り下りなどの日常生活の動作をいつまでも楽に続けるために必要な運動を収録したDVDを使い、運動します。教室では、市民ボランティア(介護予防サポーター)や健康運動指導士等が運動を指導し、年1回体力測定を実施しています。

また、歯科衛生士や管理栄養士による講話もあります。令和6年3月末時点で、この「笑顔はつらつ教室」の開催を10年間継続した、3カ所の老人クラブ(宮寿会、富友会、明治池老人憩いの家)が表彰されました。令和6年6月末現在、市内30団体が教室を継続して開催しています(令和5年度介護予防サポーター活動実績、延べ373人)。



会員文芸

短歌

彼方かがやきクラブ 西尾たみ子

地震の地に心ばかりの募金終え
局出でたれば初雪の舞ふ吾の恩師春を待たずに逝き給ふ
受けたる恩の数多を偲ぶ墓清め香煙供ふ吾の背に
初音ほのぼの夫と聞きたり裏藪でひねもす啼きしうぐひすの
美しき歌声心癒やさる老いづきて寂しく侘したんぽの
白き綿毛に吾を重ねる

私たちは、SC 富田林の活動を応援しています

睡眠がもたらす効果

食欲をコントロール
できるようになる

睡眠不足になると食欲増進ホルモンが増加し、食欲を抑制するホルモンが低下します。睡眠時間を確保し、肥満や生活習慣病を防ぎましょう。

免疫力の向上

睡眠をとることで、免疫力の向上や維持が見込めます。睡眠が足りていないと、ホルモンバランスが崩れ免疫機能の働きが悪くなってしまいます。

身体の疲労回復

睡眠中は副交感神経が優位になり、血圧や脈は落ち着きます。こうして日中の疲労を回復し、明日の準備状態に入るのが睡眠のメリットです。

記憶の定着や整理

睡眠は記憶を定着させるだけでなく、その日に起きたことや覚えたことの記憶を整理してくれます。長く覚えておきたいことはしっかりと寝て定着させましょう。

美肌効果

睡眠時に分泌される成長ホルモンによって新陳代謝が良くなるため、肌荒れが改善されるなど美容効果が期待できます。

精神面が安定する

睡眠は脳や身体だけでなく、精神面でも不安感やストレスを減らすというメリットがあります。睡眠をきちんととって、一度気持ちをリセットすることも大切です。

第4回 健康ウォーキング



3月28日(木)、恒例行事の健康ウォーキングが開催され、世話役含め39名が参加。石川河川敷の道のり約6キロを歩きました。参加者は3グループに分かれてスタート。皆さん安全に配慮しながら進行し無事終了しました。



グラウンド・ゴルフ大会

6/6(木) 総合スポーツ公園多目的競技場



当日は朝から晴天で、時折気持ちのいい風も吹き、グラウンド・ゴルフ日和となりました。ご参加いただいた61名の会員の皆さま、お疲れさまでした。

◎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。

◆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69号の発行は2月のため、原稿締切は、令和7年1月10日です。

◆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。ご了承ください。

◆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。

原稿募集

私たちは、SC 富田林の活動を応援しています

女性部会

「長寿祝い品」づくり



吉村市長が SC 富田林女性部会 百寿の祝い品（ひざかけ）作成の激励に駆けつけてくださいました！

吉村市長は、北井部長、谷副部長より作業内容などについて説明を受けられ、それぞれの工程において作業しているメンバーに直接お声掛けいただくなど、熱心にご覧いただいていたました。



95歳の方への祝い品として、今年も心をこめて制作しました。洋裁の得意な人、編物が得意な人と意見を出し合って寒い冬にさっと首に巻く事ができる暖かいマフラー。

手元に置いて、薬を入れたり、お菓子を入れる事ができる手編みの小物入れ。そして、昔懐かしいお手玉を作りました。お手玉を握りしめると血行が良くなり指先の運動効果にもなります。

受け取ってくださった皆さまに笑顔になって手作りの暖かさを感じていただけたら、女性部会一同うれしく思います。

毎月第二水曜日に集まって、楽しく作業をしております。

女性部長 北井美智子

New face!

若手委員会

よろしく
お願いします！



竹本 哲夫さん

【趣味】
■旅行

意味を間違いやすい日本語

間違っ
て使
っているかも...

- 破天荒** (はてんこう) × 豪快、無茶、大胆、荒っぽいことをする
○ 前人未だの偉業を成し遂げる
- 確信犯** (かくしんはん) × 悪いことであるとわかっていながら故意に行う犯罪
○ 信念に基づいて正しいと信じてなされる犯罪行為

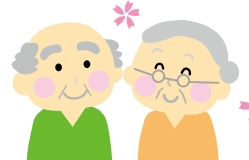
浄化槽清掃・維持管理
一般廃棄物 収集運搬
産業廃棄物

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

いつも笑顔を絶やさず
素敵な日々を



古紙配合率70%再生紙を使用しています