

大阪府老人クラブ連合会広報紙

http://www.sc-osaka.org/

発行所…一般財団法人 大阪府老人クラブ連合会
大阪市中央区谷町7丁目4番15号 大阪府社会福祉会館内
〒542-0012 ☎(06)6761-6480 FAX(06)6765-3302 <年4回(4、7、10、1月)発行>



編集・印刷・広告取扱…(株)高速オフセット 〒530-0001 大阪市北区梅田3丁目4番5号 ☎(06)6346-2800(代)

第58回

大阪府老人クラブ大会

大会宣言

私たち老人クラブは、多くの仲間とともに、生きがいと健康づくりに努め、互いに支え合い、地域の安全と安心のため、半世紀に及ぶ活動の実績を積み上げて参りました。

少子高齢化が進み、超高齢化社会の到来とともに、私たち高齢者を取り巻く環境は大きく変わりつつあります。そうしたなか、老人クラブが仲間づくりを通して生きがいと健康づくりを基本とした高齢者の福祉の向上、高齢者の知識と経験を生かした豊かな地域社会づくりに寄与することへの役割と期待も増大しております。

人と人の繋がり大切さが再認識される今、それらに対応したクラブづくりが求められますが、若い世代や女性も加わった全員参加型の組織づくりを進め、「ゆとり」と「うるおい」と「やすらぎ」に満ち心豊かな社会となるよう、互いに健康で、共に支え合い、助け合い、誇りと勇気をもって、ここに、次の事項を実行することを誓い、宣言します。

- 1、老人クラブ「全国100万人、大阪府4万人会員増強運動」の推進
- 1、「入りたくなる」ような魅力あるクラブづくりを
- 1、健康長寿をめざす「健康づくり・介護予防活動」の推進
- 1、地域における支え合い活動・社会奉仕活動の推進
- 1、若手会員及び女性会員のクラブ運営への参画促進



あいさつする野口勉 SC大阪会長「みんなで！楽しく！元気に！を合言葉に、一人でも多くの仲間を増やし、安全・安心の住みよい地域づくりを」

■第一部 式典
野口勉SC大阪会長のあいさつの後、知事表彰、SC大阪会長表彰と感謝状、全老連表彰の授与が行われ、最後に大会宣言が採択されました(表彰者は2・3面に掲載)。

■第二部 市町村老連による演芸
島本町、大東市、太子町、泉大津市の4老連がステージを務め、会場から大きな拍手が送られました。

大阪府老人クラブ大会が9月14日、大阪国際交流センター大ホール(大阪市天王寺区)で開かれ、府内市町村老連の会員、大阪府関係者ら約1000人が出席しました。

知識と経験を生かし、豊かな社会づくりを



野口 SC 大阪会長から表彰される堀尾清治 箕面市老連会長 (右)



植田浩大阪府副知事から優良老人クラブ知事表彰を受ける枚方市・南中振長寿会の澤田健会長 (右)

SC大阪女性部会が主導して、全員でいきいきクラブ体操



PICK UP!

■SC大阪市町村老連役員研修会…4面
「全国100万人、大阪府4万人会員増強運動」をさらに進めるため、加入促進の先進的な取り組みを学ぼうと、各市町村老連の会長ら116人が参加しました。

■府内の逸品を紹介する新コーナー



名物じまん

…… 6-7面

老人クラブ大会表彰者

敬称略

優良老人クラブ知事表彰

【池田市】城山町五月会▽綾羽2丁目敬寿会
 【泉大津市】北豊中明豊クラブ【貝塚市】和泉台福寿会▽戎前老人クラブ【守口市】八光会【枚方市】南中振長寿会▽緑寿会▽東須山寿楽会【茨木市】東水尾クラブ【寝屋川市】日新町壮寿会▽桜木町寿楽会▽秦楽友会【河内長野市】楠台福寿会【柏原市】大泉長生クラブ【羽曳野市】伊賀好会第4▽西生会第五クラブ▽高屋友愛クラブ【摂津市】万葉ひまわり【高石市】高石市第七区老人クラブ【北栄会】藤井寺市【沢田南みさき会】東大阪市【桜町老人クラブ】瓜生堂二丁目西長寿会▽高砂中老人クラブ【大阪狭山市】西山台長寿会第1クラブ【島本町】青葉ハイッ年長者クラブ

会長表彰

堀尾清治(箕面市老人クラブ連合会会長)▽松井勝彦(河内町老人クラブ連合会会長)▽市町村老連会長を退任された方

会長感謝状

大岡典雄(豊能町)▽上田正行(池田市)▽

加入促進運動実施要領

3回②会員募集チラシの自治会回覧③会員募集チラシ、未加入マンションの高齢者を対象に戸別配布④会員募集ポスター▽豊川南第1豊寿クラブ(11)会員による地域内での積極的な勧誘と、とび込み加入者への対応

加入促進クラブ

【豊能町】東ときわ台老人クラブ(16)健康麻雀等同好会への参加促進他加入案内を行う

加入促進クラブ

【箕面市】小野原東豊寿友の会(14)①30年前に宅地開発が進んだ地区で住民の高齢化により加入者があった②独自のサークル活動に取組み、講師や世話役を役員でやりながら勧誘③家族、友人、知り合いにも声がけ▽如意谷若竹クラブ(11)現会員の配偶者や友達を勧誘▽菅野南2今宮クラブ(11)①クラブ活動資金の確保(自治会の助成金、資源回収)②単位クラブ内の同好会(ゴルフ、ゲートボール、グラウンドゴルフ、手芸、カラオケ、ダンス)を立ち上げた▽箕面北第1敬友会(20)①地域の60歳以上を対象とした事業(楽しい高齢者のつどい)を年

【高石市】松村数彦(大野徳司)【和泉市】岡井谷初子(和泉市)清水健一▽瀨一三▽増田健次▽安田廣勝【貝塚市】足立不二夫▽吉間弘【泉佐野市】溝部勝治【田尻町】辻アサ子【泉南市】大石恭史【阪南市】大田原豊

【高石市】仲間とのコミュニケーションの大切さを訴えた。また、会員の個人的な勧誘やサークル加入者の自サークルや人気の「お茶飲み会」が勧誘につながっている。魅力的な行事の実施も要因の一つである▽倅せ会(24)自治会老人部の新年会で現状を報告し、今後について協力を要請。アンケート用紙を配布し、後日一軒一軒を訪問

【枚方市】田宮福寿会(15)新規入会のお誘い文書を、3自治会員に回覧▽香楽会(10)会長、副会長、婦人部長、班長によるお誘い声掛け運動▽香南会老人クラブ(12)①未加入会員に対し個別面談を推進▽明老会(12)古紙回収や寄付等で運営し、見守隊などの活動と食事会や敬老の日などの行事での会長の地道なお世話が口コミで広がりが会員が増えた▽長尾老人クラブ敬松会(13)クラブ活動を生かし、少人数で親睦を深め、趣味の合った方がクラブに入会。役員で夜昼に勧誘

【交野市】私市老人クラブ(10)催し物の楽しさを口コミでお誘い。スポーツを中心に参加する上で加入を促した▽私市山手老人クラブ(12)サークル(パソコン、マージャン、カラオケ、おしゃべり、ゲートボール、囲碁)フラ体操、俳句、お助けクラブ)の結成。会員増強月間の設定。多彩なイベント(バーベキュー、流しソーメン、マージャン大会、一泊旅行、映画会、等)の実施▽倉治老人クラブさんゆう会(38)仲間づくり・健康づくり・生きがいづくりの徹底

【寝屋川市】成田親友会(24)会員募集チラシを役員さんをはじめ会員さんに渡して口コミ募集▽桜木町あさひ会(15)①組長と役員で町内の60歳以上の家庭訪問を行い、活動内容等を説明し、加入促進に取り組んでいる②自治会で日頃交流を深め健康体操も行い加入促進をしている▽萱島東3丁目(鶴亀会)(19)会長が長年にわたり町内の皆さんとよく話をする機会があり加入促進ができた

【守口市】梶四長友会(12)会員に近隣の未加入者への呼びかけを促進

【八尾市】中北長寿喜楽会(16)役員3〜4人で各戸訪問をし、入会を勧めた。年間5回の単位クラブ行事を実施して、その場で入会者がた▽北久宝寺クラブ(14)高齢者が多く、皆様との交流の場をつくる取り組み▽コープ野村恩智高齢ク

ラブ(10)仕事を離れた団塊の世代の人達を中心に勧誘

【富田林市】かがりシニアクラブ(34)自治会と連携し、平成27年度より自治会則に老人クラブ活動の意義をうたっていたら、同年度よりクラブ名の改名をした

【河内長野市】若草会(12)新しいクラブ(麻雀・木工・サロン木楽)の設立。各クラブの準会員を会員に勧誘。全戸へ会員募集の回覧

【高石市】一区高千代会(10)女性、役員がカラオケやグラウンドゴルフの誘い、運動する事を進めて勧誘。傷害保険の処理の速さ、手続き方法の気軽さをアピールし、入会を勧めると協力して、若い人の加入を促進。未会員の配偶者の加入を依頼

【和泉市】セル力泉樹会(11)マンションの該当者に活動状況を説明し、入会を促進▽山深老人クラブ(20)未入会の方にお願いに

盛り上がった演芸大会



フラダンス(大東市)

新舞踊(太子町)

詩吟(島本町)

コーラス(泉大津市)

三ツ松長寿会(34)毎週カラオケの会を開催。月に1・2回病院で認知症の話などをし、皆でお茶を飲んで楽しんでる。

【熊取町】山の手台長生会(11)新規に設立した麻雀や囲碁、カラオケの各クラブを充実。【阪南市】石田住宅老人クラブ(14)事業内容を直直し、終了後に茶話会等を開き、コミュニケーションが多く図れるよう配慮し(89)数年前に一度解散されたが、今回元会員等からの強い希望により再結成が実現。

【枚方市】西牧野3丁目悠々クラブ(58)町内会に発足を呼びかけ、旧牧野会会長の協力とアドバイスを得ながら設立▽五常シニアクラブ(68)校区福祉委員会が中心となり、自治会や管理組合の枠を越えた老人クラブを設立▽田口山ふれあい会(60)①高齢者の社会参加を促す取り組み②家族以外で助け合える親しい友人づくり③賛同者会員名簿作成

【寝屋川市】松屋さくら会(30)身近な知人から声かけを始め、趣味部会一覧表を見ながら、知り合いから紹介され、会員が増えてクラブ作りをした▽高柳6丁目やなぎ会(35)校区の行事などを機に設立

【東大阪市】八戸ノ里スカイハイツ・シニアクラブ「ふれあい」(54)自治会及び地区民生委員と互いに連携して、前掲となる「ふれあいサロン」を発足させ、健康促進をテーマとした定期的な「コミュニティの場」を構築、徐々に高齢者同志の交流を深めつつ、マンション住民間にシニアクラブの必要性の意識定着化を図った▽笑み会(108)準備委員を選出し準備委員会を開催。結成式で各グループの役員決定事項等を説明と会則作成、グループ名を決定。年間行事「案二予算」二費用」他説明。総会で発足が承認▽第4康楽会(50)地域の高齢化に伴い老人が増えた為の取り組み▽第30康楽会(50)地域の高齢化に伴い老人が増えたため

【羽曳野市】北水町会「健寿会」(46)新会館(町会)が完成して「活動の場」ができたことで、集いへの気運が高まってきていると判断し、町会回覧で呼びかけて代表を選出。新会館での催しを中心に参加型、体験型とし、交流の場、親睦の場で互いの絆、共助づくりへ取り組んだ▽蒼田応神会(60)高齢者が増え独自の事業が必要となり、特に高齢者の交流や健康安全面での事業を行い生きがいのある魅力的な町会づくりの取り組み▽高屋友愛クラブ2(36)町会老人クラブ連名で呼びかけ、新たにクラブ結成への動きかけとシニア(第2の人生への新しい出会い)健康と楽しさに、を共有できるクラブへの参加を訴えた▽北住宅第4老人クラブ(54)高齢化社会に向け支えあう町会をめざし、健康的で孤独感を払拭できる老人

会を築くことを目的に、個々に説明▽みどりヶ丘なごみ会(50)自治会総会にて老人会設立の要望があり、設立準備会を自治会内に結成、アンケートにて老人会についての総意調査から始まり自治会内の意向を決定後設立に向け実績作りとして「認知症サポーター講習会」及び「おしゃべりカフェ」を計5回開催

【河内長野市】サニীগーデンさつき会(43)設立に向けた世話を数人決定。直近の自治会総会の場で趣旨を説明。自治会の承認を得る。世話人・自治会連名で発足会を開催し、総会の場で決定苑サクラ老人クラブ(35)自治会の役員及び総会時に設立の趣旨を説明、又、各個人との対話による説明▽南取石老人クラブ(102)皆様のコミュニケーションを大切にすため設立▽高石D地区(和、なごみ会)老人クラブ(51)①会員相互の親睦を図る ②高齢者福祉の増進

【和泉市】三林町シニアクラブ(101)5歳ごとの各年代に町内の男女各1名が集まって協議

【阪南市】シニアクラブ桃の木台西(77)新興住宅の3自治会長が発起人となり、高齢化に備えた取り組みの1つとしてシニアクラブの設立を提案。設立説明会を60歳以上の住民に向けて数回開催

◆全国老人クラブ連合会表彰◆

【活動賞】ときわ台老人クラブ寿楽会(豊能町)▽倉治老人クラブさんゆう会(交野市)▽長老人会(東大阪市)

【100万人会員増強運動特別賞】豊能町老人クラブ連合会(豊能町)▽高石市老人クラブ連合会(高石市)

地域とつながって会員を増やそう SC大阪市町村老連役員研修会

「全国100万人、日、府社会福祉会館で大阪府4万人会員増強開かれました。運動」をさらに進めるため、加入促進の先進的な取り組みに学ぼうと、SC大阪市町村老連役員研修会が8月22



大塚保信氏の講評を聴く参加者



活発に議論が行われました

発表内容のあらましを紹介しします。

単位クラブと若手部の取り組みで会員増

交野市星友連 山口幸三会長
交野市星友連では、会員増強運動1年目を達成している。



山口幸三氏

平成16年に市老連の名称を「老人クラブ連合会」から「星友クラブ連合会」に変更した。それに同調して、単位クラブでも名称の変更を進めている。結果、

これまで「老人」という言葉が嫌われて入会してもらえなかったクラブで、新入会者が増えていた。

元年に68人で発足し、最も多い時で76人の会員がいたが、その後28人にまで減少し、解散の危機を迎えた。26年4月から新役員体制で新しい活動への模索を続けたところ、会員が増え、今年4月には会員数111人に達した。



三橋永一氏

「地域の中で活動をオープンに」
まず、地域の中で老人クラブの活動が見えるようにと、地域の中学校の合唱部とそのOGによるコラボコンサートなどのイベントを毎月開催し、一般自

小走さん(高石市)、 瀧川さん(泉南市)ら優勝 SC大阪 囲碁・将棋大会



府知事杯をめざして猛者たちが熱戦

SC大阪の第42回囲碁大会、第40回将棋大会が8月26日、府社会福祉会館で開かれ、府内8ブロックの代表40人(囲碁24人、将棋16人)が熱戦を繰り広げました。

入賞者は次の通り(敬称略)。

- 【囲碁有段上位者】
①小走邦正(高石市)
②小園紀宏(泉佐野市)
③飛石峰男(豊中市)
③久保史章(河南町)
- 【囲碁有段者】
①平松金夫(摂津市)
②長尾賢(河内長野市)
- 【将棋有段者】
①瀧川正仁(泉南市)
②伊藤隆元(枚方市)
③杉本隆(摂津市)
③唐山国雄(八尾市)
- 【将棋級位者】
①大江昭(大東市)
②河関光男(阪南市)
③奥谷昇(河内長野市)
③水野富十男(藤井寺市)
- ③井上英雄(和泉市)
③石倉修(阪南市)
- 【囲碁級位者】
①佐藤賢(島本町)
②相田忠(豊中市)
③総田完治(羽曳野市)
③中田博(太子町)



野口勉会長、南英巨文化・社会活動部会長と囲碁大会入賞者(上)、将棋大会入賞者(下)

SC大阪新委員決定

5部会

【総務・研修】
 曾和孝司(副会長)▽
 柴田和男(理事)、小山
 良信(理事)▽井谷
 弘治(豊中市)、山本
 善信(摂津市)、寺島
 日出夫(寝屋川市)、
 山本将夫(大東市)、
 山左左夫(柏原市)、
 井寺市、稻垣マサコ
 塚市)

【文化・社会活動】

南英巨(副会長)▽
 塩野義一(理事)、阿部
 和彦(理事)▽江見
 昌幸(豊中市)、福富
 修(高槻市)、立石茂
 野市、田上高一(東
 大阪市)、福留敏郎(千
 早赤阪村)、高橋昭勢
 (忠岡町)、山本昌治(貝
 塚市)

【広報】

岡野治(副会長)▽
 山本賢(理事)、真銅
 忠司(理事)▽和田強
 (豊能町)、杉本茂(島
 本町)、山田未人(交
 野市)

【女性】

大久保悦子(副会長)
 堀内政子(理事)▽
 土井淳子(箕面市)、
 木場悦子(茨木市)、

渡邊ひろみ(富田林
 市)、瀧波智之(高石
 市)、明貝昭夫(田尻
 町)、金田雅治(泉南市)

【健康】

芝開庸晃(副会長)▽
 縄田榮(理事)、大屋
 俊男(理事)▽松山
 洋三(池田市)、浜田
 昌作(守口市)、久原
 克彦(東大阪市)、
 加藤幸一(羽曳野市)、
 岡崎要(太子町)、
 曾田盛介(泉大津市)、
 下田忠久(熊取町)、
 山田俊之(泉南市)

若手委員会

委員長、副委員長、委
 員の順。敬称略。
 山田昭儀(理事)▽
 門林淳(和泉市)▽
 浦上和枝(枚方市)、
 佐野文恵(八尾市)、
 木村昭子(羽曳野市)、
 北浦英子(大阪狭山
 市)、大塚繁子(和泉
 市)、辻戸富愉子(泉
 佐野市)

新任市町村老連 会長と事務担当

平成28年度新任市町
 村老連会長・新任事務
 担当職員合同研修会が
 7月22日、府社会福祉
 会館で開かれ、19人が

職員研修会

参加しました。
 SC大阪事務局から
 「老人クラブの現状と
 課題」「SC大阪の各
 種事業」「老人クラブ
 傷害保険・賠償責任保
 険」について説明。後
 半は、会長と事務担当
 職員に分かれてグルー
 プ討議が行われ、加入
 促進等について熱心な
 議論が時間いっぱいま
 で行われました。

お悔み SC大阪理 事・寝屋川市老連会長 の坂口善治さんが平成 28年8月8日、ご逝去 されました。謹んでお 悔やみ申し上げます。



体を動かし 認知症予防

大阪府医師会理事
福田 寛二



「足腰が弱くなり家
 に閉じこもっていた
 ら、認知症になった」
 という話を聞いたこと
 がありませんか？一
 見無関係ですが、いろ
 いろなことが分かって
 きました。

歳を重ねると身体の
 あちこちが痛くなり、
 「動くのが辛い」とい
 うことがあります。糖
 尿病や脂質異常症と
 いった生活習慣病に
 「慢性炎症」が関係し
 ます。更に、アルツハ
 イマー病に代表される
 認知症にも、この「慢
 性炎症」が関係する
 ことが明らかになっ
 てきました。では、「慢
 性炎症」を和らげるに
 はどうすればよいので

しょうか。実は「動く
 こと」が大切なのです。
 「階段を上るのに手
 すりが必要」「片足立
 (ロコモ)と呼ばれるま
 す。関節は人間の運動
 を引っ張る機関車(ロ
 コモーション)である
 ことから派生した概念
 です。ロコモになると、
 動きづらいたけでな
 く、記憶や判断に必要
 な認知機能の低下につ
 ながります。片足立ち
 を長くできる人ほど、
 認知機能が高い(頭が
 柔らかい)という研究
 報告もあります。

ロコモを防ぐには、
 こまめに運動すること
 が必要です。機関車は
 長い間車庫においてお
 くと「錆び」がたまり
 ます。毎日少しずつで
 も走らせることで、「さ
 らび」がついてくるとな

ります。人間も同様で、
 こまめな運動で筋力が
 保たれ、身体の中の「慢
 性炎症」を和らげるこ
 とができるのです。

近年、歩くことが糖
 尿病や高血圧の予防に
 つながるとの理解が広
 がってきました。それ
 に加えて足腰の老化、
 ひいては認知症の予防
 にも大きな効果があり
 ます。膝や腰の痛みの
 ため、歩くことが億劫
 になりがちですが、変
 形性関節症や神経痛
 は、治療が可能な病気
 です。「歳だから」と
 諦めないで、かかりつ
 け医と相談しながら、
 「こまめな運動」に取
 り組みましょう。

暑さも和らぎ、過ご
 しやすい気候になっ
 てきました。少しオシャ
 ーをして街に出かけま
 せんか。

府からの お知らせ

大阪府では自転車利用者の 保険加入を義務化しました

大阪府では昨年、自転車事故による死者数が増加したことや、自転車が加害者となる交通事故が増加傾向にある事などから、自転車を安全で適正に利用するために必要な事項を定めると共に、自転車の交通事故防止及び被害者の保護を図ることを目的として、大阪府自転車条例を制定しました。

なお、条例の制定に伴い、65歳以上の方のヘルメット着用等の規定を今年の4月1日から、自転車損害賠償保険等への加入義務化を7月1日から施行しています。

（高齢者のヘルメットの着用）
 ○高齢者は、自転車を利用する場合は、乗車用ヘルメットを着用するよう努める

（自転車損害賠償保険等の加入）
 ○自転車利用者は、自転車損害賠償保険等に加入しなければならない(義務化)

※なお、保険加入については、現在加入している自動車保険や火災保険等の特約で、自転車事故時の相手方のけがの補償が設定されていることもありますので、まずは加入している保険の内容をご確認ください。

詳しくは、大阪府のホームページまたは大阪府自転車条例総合窓口まで
 ホームページ：[大阪府自転車条例](#) で検索
 大阪府自転車条例 総合窓口：☎06(6944)6736

1 表布と裏布を外表で合わせ、周りをバイアステープで縫う。

2 中心を決めてファスナーを付ける。(ひと目返し縫いをして、周りは千鳥縫いにする)

4 バイアステープ(23㎝×2本)の端から0.5㎝で縫い裏返す。

5 毛糸(2本どり)を通して芯にする。

7 取っ手の縫いつけ位置ががくれるように飾りボタンをつける。

取っ手を縫いつける

お料理メモ **新米でカンタン丼**
ウナギの
カブラあんかけ丼

カロリー：438kcal 塩分：1.3% (いずれも1人当たり)

●材料(2人分)
▶ごはん 丼2杯分 ▶ウナギのかば焼き(軽く焼く) 1/2尾 ▶カブ(大) 1/2個 ▶ゆり根 1/4個 ▶a(だし汁 150ml、酒・みりん・うすくちしょうゆ 各大さじ1/2) ▶水溶き片栗粉 適量 ▶おろしワサビ 適量

●作り方
①ウナギのかば焼きを3等角に切ります。
②ゆり根を1枚ずつはがして、サッと熱湯でゆでます。
③カブをすりおろして、水気を絞ります。
④鍋にaをあたため、②・③を入れてサッと煮て、水溶き片栗粉でとろみをつけます。
⑤丼にごはんを盛り、①をのせて④をかけ、おろしワサビを天盛りにします。

★提供 大阪ガスグループ福祉財団
大阪ガスクッキングスクール
メニュー開発室 統括プロデューサー・山本一恵

10月以降のSC大阪行事

【10月】
1日 「ねんりんOSAKA」発行
20日 SC大阪ゴルフクラブ・ゴルフ大会
27日 SC大阪地域支援会 えんげい活動研修会

【11月】
9~10日 全国老人クラブ大会(富山県)

【12月】
9日 SC大阪健康づくり大学校閉講式
24日 SC大阪健康つくり大学校公開講座ニュースポーツ講習会

15日 SC大阪ウォークラリー大会(茨木市)
24日 SC大阪健康つくり大学校公開講座ニュースポーツ講習会

下記のQRコードからスマートフォンで閲覧できます。

SC大阪のホームページをご覧ください

貝塚市

産品を紹介します。

とこぼうずもなか
リットとした皮の中に粒あじの良い銘菓。

薬として有名な「たこぼうず」の林宝泉堂は南海「貝塚」駅分。10月8日(土)・9日(日)祭の見物土産に最適です。

0彦貝塚市老連会長

ステーキレストラン 夢一喜
07-0071 貝塚市加神1-7-8
072-439-5838
http://yumeikki.co.jp/

ツの国際コンテストで金受賞したハムと好みの焼減でいただくステーキがのレストラン。

ねんりん川柳

聞こえない 電気自動車 せまる音
老いらくの 恋は妙薬 惚け封じ
親切と お節介とは どう違う
法話聞き 心だんだん 楽になり
薬のむ 酒飲むように 効いたらならぬ！
断捨離を 終えた奴ほど 長く生き
貧乏の 棒持つ神に 逃げ回り
鍵穴に 鍵を入れたまま 外出す
敬老の お祝もらい 年かぞえ
コツコツと 小金貯めず 菜溜め
取りすぎた 歳を体が 持て余す

選 SC大阪広報部会

川柳作品募集

投句は最大2句まで。はがきに作品、住所、氏名(ペンネーム可)、ふりがな、年齢、電話番号を書き、SC大阪事務局「川柳係」(〒542-0012大阪府中央区谷町7丁目4-15 大阪府社会福祉会館内)へお寄せください。万一、掲載作品に対し第三者間に著作権等の疑義が生じてもSC大阪は一切の責任を負わないものとします。次号(1月1日付)の締め切りは11月4日(金)です。

3組 6名様

眞面観光ホテルランチバイキング付スパークーデン入館券ペア招待券
(お一人様平日2,980円(税込)相当)

テレビ番組で取り上げられるほど人気の眞面観光ホテルランチバイキングと、トロトロの泉質で「美人の湯」として評判が高い日帰り温泉、眞面温泉スパークーデンの入館券がセットになった、大変お得なチケットです。お風呂や食事を楽しむだけでなく、館内にある劇場で無料のショーや演劇もご覧いただけます。一日中ゆっくりお過ごしいただけます。

大江戸赤富士風呂
100品食べ放題のランチバイキング

お問い合わせ
眞面観光ホテル・眞面温泉スパークーデン
〒562-0006 眞面市温泉町1-1
0570-041266

株式会社みすずコーポレーション

100名様

4 みすず豆腐の「粉とうふ」2種セット
(798円(税込)相当)

身体に大切なタンパク質やカルシウムが豊富に含まれる「こうや豆腐」。それを粉末にしたのが「粉とうふ」で、悪玉コレステロール値を抑制すると話題です。今回はお料理からお菓子まで幅広く使える「トーフミール」と味だし・具材付きで電子レンジで炒りとうふが作れる「簡単!粉とうふ」のセットをプレゼント。ぜひ、お試しください。

株式会社みすずコーポレーション
〒380-0928 長野県長野市若里1606
0120-860-719 みすず 検索

Dr.ALOE (ドクターアロエ)

10名様

5 アロエ花蜜フェイスウォッシュ(100%)
(1,512円(税込)相当)

7つの美容保湿成分でしっとり
アロエ花ハチミツ、キダチアロエエキス、アロエベラ液汁、ローヤルゼリー、アミノ酸、プロポリス、セラミドを配合。シリコンフリー、鉱物油フリーで年齢とともに敏感になるデリケートな肌にやさしい洗顔料です。濃密泡がクッションとなり、肌を守りながら汚れを落とします。環境に配慮したエコパウチ容器を採用。泡立てネット付きでプレゼントします。

アロエ花蜜
アロエ花蜜

お問い合わせ
アロエインズ製薬株式会社
〒558-0011 大阪市住吉区刈田3-6-8
0120-15-2055 ドクターアロエ 検索

(7)第158号

熊本地震が発生してから8月14日で4カ月となりました。被害の大きかった地域では、現在でも避難所生活を送られている方が多数いらっしゃいます。私は、神戸にある「人と防災未来センター」で研究員をしており、4月14日に発生した最大震度7の地震を受けて、翌日の15日には始発の新幹線を利用して現地支援に入り、現地で16日の本震を経験することになりました。

私が視察した15日の時点では、熊本市内の多様な支援物資が届けられていました。

所ではなく自家用車やテントを利用して屋外で避難生活を送る方が多く発生しました。指定された避難所だけでなく自宅の周辺やコンビニエンスストアの駐車場など様々な場所での避難や車で移動され

の1つは避難所の運営です。益城町では、指定避難所の多くは行政職員が運営し、支援物資の仕分けと配布、避難所内やトイレの清掃等を行っていました。中にはペットの散歩を

とは、復旧・復興の遅れにもつながります。避難所は避難者で自主運営することが望ましいのですが、被災当初から多くの支援物資が届き、行政職員やボランティアが、被災者であって

これらの2つの避難所の違いはなんだったのでしょうか。コミュニティ（互助）によるものなのでしょうか。災害後に重要なこと

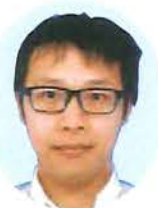
「自分でできること」を率先して、できないことをできる人をお願いして、ご参加を促していただければ、支援物資が届いた時に、「みんな

また、それぞれの地域がどんな場所なのか、過去にどのような災害が起きてどのような対応したかといった地域の事情は、昔からその地域に住んでいる方が一番よく知っている方が一番よく知っています。皆さんの豊富な人生経験は地域にとって貴重な宝物です。地域の特性を理解して地域でも災害に備えていきたいと思います。

ひとりひとりが

自分にできることを

人と防災未来センター 研究員 本塚 智貴



被害は限定的であり、益城町に被害が集中し

への恐怖もあり、避難

避難所における課題

員が役場に居れないこ

りました。

不得意があります。

す。



Vol.39

アイデア生かして楽しい小物づくり

使うたびに心が躍る 印鑑入れ



- ★材料★
- 表布(13号×13号) 1枚
 - 裏布(13号×13号) 1枚
 - バイアステープ(1号) 1枚
 - ファスナー(13号) 1本
 - 毛糸(極太) 適量
 - 飾りボタン 4個



▶作り方◀ 守口市老連東ブロック女性部

★作り方★

本体をつくる

③ ファスナーを縫い

本体と取っ手をつける

大阪府内は逸品ぞろい 名物じま

大阪府内の各市町村から地元で人気の手土産やお取り

10コ入 1,540円
15コ入 2,360円



林宝泉堂

〒597-0083 貝塚市海塚86
☎072-422-2257

店舗のある五叉路はだんじりのやりまわしスポットとしても有名。



●熟成ロースハムスライス (150g) 1,080円



●ロースハムスライスと手造りウィンナー詰合せ 3,240円

自然熟成させるため、約10日間漬け込み液で寝かせ、肉本来の旨味を引き出しました。

秋のプレゼント

応募方法

はがきに●希望の景品の番号●住所●氏名●年齢●電話番号●紙面記事、広告などのご意見・感想を記入の上、〒530-0001 大阪市北区梅田3-4-5 毎日新聞ビル6階 高速オフセット内「SC大阪広報室」まで。10月31日(月)消印有効。

※ご応募の際、ご記入頂いた会員様の個人情報は、このプレゼントに関する抽選・通知以外には使用しません。
※当選の発表は景品の発送をもってかえさせていただきます。(2016年11月下旬発送予定)
※アンケートの内容はプレゼント抽選とは無関係です。

佐々木酒造株式会社

① 聚楽第 純米大吟醸(720ml) (3,240円(税込)相当)

銘酒はいい米、いい水、いい杜氏から生まれます。純米大吟醸聚楽第は、それらが三位一体となった清酒の中の芸術品。酒造好適米の山田錦を最高まで精米し、腕利きの杜氏や蔵人が低温でじっくり育て上げた特別なお酒です。果実のような吟醸香と気品のあ



佐々木酒造株式会社
〒602-8152 京都市上京区日暮通榎木町下北伊勢屋町727
☎075-841-8106 FAX075-801-2582
ホームページ <http://www.jurakudai.com/>

株式会社ピエトロ

② ピエトロ 秋の新商品セット (1,242円(税込)相当)

この秋、ピエトロドレッシング「焙煎香りごま」が、塩分50%カット(※)で新登場! かつおだしや塩麹で旨味をプラスして、減塩なのに物足りなさゼロ! 満足度の高い味わいです。パッケージをリニューアルし、さらにおいしくなったパスタソース「なすとひき肉」「ポロネーゼ」と3点セットでプレゼント。(※同社従来品と比較)



株式会社ピエトロ
☎0120-377-750(通信販売)
ホームページ <http://www.pietro.co.jp/>

江戸時代から有名な 女流歌人の碑

島本町は、大阪府の北東、京都府との境にあって、木津川・宇治川・桂川が合流し淀川になる所。また町の中心を西国街道が走り、古くから水陸交通の要所でした。そんな島本町の名所を紹介しましょう。

島本町

400歳。名神高速道路と御所ヶ池にはさまれた所に「待宵小侍従の墓と顕彰碑」があります。待宵小侍従は、平安末期から鎌倉初期に活躍し「平家物語」にも登場する超一流の女流歌人です。彼女を有名にしたのは、藤原多子の「恋人の来るのを待つ夕べと



待宵小侍従の墓

ふけゆく鐘のこえ 詠みました。意味は、きけばあかぬ別れの「恋人を待つ夕べの鳥は物かは」と即座に更けて行くのを知らせ



摂津名所図会

る鐘の声を聞いている 江戸時代末期に発行された、「摂津名所図会」には挿絵入りで紹介されています。当時から有名な所であったのでしょう。(島本町年長者クラブ 連合会)



大阪狭山市

狭山池は、飛鳥時代(西暦616年頃)に築造され、「古事記」や「日本書紀」にも記述がある日本最古のため池です。奈良時代の行基や鎌倉時代の重源、江戸時代初期の片桐且元など、歴史上著名な人物が改修にかわり、狭山池は多く



狭山池築造1400年を記念して展示されたラバー・ダック

の人々の献身的な努力によって現代まで守られてきました。そして、現在、平成の大改修を経て狭山池は治水機能

2016年は狭山池築造1400年を記念して、ラバー・ダックが狭山池に展示されるなど、一年を通して市を備え、池の周囲には1周約2.8kmの周遊路や公園も整備されており、市民の憩いの場として利用されながら、次世代へ継承していくべきまちのシンボルになっています。

また、現在の大阪狭山市、堺市、松原市、羽曳野市、大阪市等を水資源として潤してきた狭山池は、その歴史的重要性と美しい景観から、昭和16年には大阪府史跡名勝第1号に指定され、平成26年には国際かんがい排水委員会によって、かんがい施設遺産に登録されました。平成の大改

1400年の歴史が息づく文化遺産 日本最古のため池「狭山池」



上空から見た狭山池



修に伴う発掘調査で出土した「狭山池出土木樋・重源狭山池改修碑」が平成26年に国の重要文化財に指定され、平成27年には狭山池が国の史跡に指定されるなど、歴史的・学術的価値の評価がますます高まっています。大阪狭山市は、狭山池に代表される豊かな池博物館では、北堤の断面や平成の大改修で出土した東樋・石棺・重源改修碑などを間近に見ることができま

(大阪狭山市 老人クラブ連合会)

SC大阪クラブカード申込書

平成 年 月 日

SC大阪クラブカード

ふりがな 氏名		申込み区分	新規 更新 再発行 ※○印をつけてください
市町村 老連名	老連	単位クラブ名	
住所	〒		
電話番号	()	-	
※SC大阪 記入欄	入力(日付)	カード送付(日付)	
	カード番号()		

新規契約施設 (特別な場合を除き、会員1人についてのサービス)
他の割引特典とは併用できない場合がありますので、各施設にお問
い合わせください。

今後も契約施設を増やします 平成28年9月1日現在

業種	施設名(住所) / 問い合わせ先	ジャンル	特典内容・注意事項など	使用方法
文化芸術施設	フタバボウル(ボウリング場) 【関大前店】 吹田市千里山東1-7-18 ☎06-6387-2801 【泉大津店】 泉大津市松之浜町1-2-53 ☎0725-22-8128	レジャー 施設	2ゲーム+貸靴 1450円を800円	(支)

(電)：事前に電話でカード番号を通知
(支)：支払い時にカードを提示

切り取って、会費(500円)を添えて、単位クラブ会長か市町村老連事務局へ

契約施設一覧

業種	施設名(住所) / 問い合わせ先	ジャンル	業種	施設名(住所) / 問い合わせ先	ジャンル	
宿泊施設等	かんぼの宿(全国68施設) ☎近畿地域総括☎078-904-0951	宿	飲食関係	本家さぬきや(泉大津店・橋本店・河内長野店・和泉福瀬店・熊取店・堺上野 芝店・りんくう店) 和食旬彩食「だんらん」(りんくう店) 京都高台寺「天風」(斑鳩店・納花店) クラブコントラータ(岸和田店) ☎(株)本家さぬきや本社☎0725-20-6011	レストラン	
	マリンロッジ「海風館」 ☎072-494-3800	宿		関西エアポートワシントンホテル レストラン「キッチンガーデン」 ☎072-461-2207	ホテルレストラン	
	大江戸温泉物語 箕面温泉スパガーデン ☎072-723-2325	入浴施設		大阪新歌舞伎座 ☎06-7730-2121(代)	劇場	
	伏尾温泉 不死王閣 ☎072-751-3540	宿 入浴施設		梅田呉服座 ☎06-6367-0529	大衆演劇	
	東大阪 石切温泉 ホテルセイリュウ ☎072-981-5001	宿 入浴施設		池田呉服座 ☎072-752-0529	大衆演劇	
	犬鳴山温泉 不動口館 ☎072-459-7326	宿(入浴施設)		舞洲陶芸館 ☎06-6463-7282	陶芸	
	祖谷溪温泉ホテル 秘境の湯 ☎0883-87-2300	宿 入浴施設		関西サイクルスポーツセンター ☎0721-54-3101	レジャー施設	
	丹波の湯 ☎0795-76-2121	入浴施設		その他	(株)サカイ引越センター ☎0120-56-1141	引越運送 引越付帯サービス
	犬鳴山温泉 み奈美亭 ☎0120-12-3731	宿(入浴施設)			異邦人(大阪府内8店舗) ☎同営業部☎0120-957-392	オーダーメイド中敷と ウォーキングシューズ
	松原天然温泉 you,ゆ~ ☎072-333-1126	入浴施設			税理士法人高橋会計事務所 ☎06-6352-8055	会計事務所
	ひょうご憩の宿(兵庫県内に5施設) 新たんば荘 ☎079-552-3111 津名ハイツ ☎0799-62-1561 赤穂ハイツ ☎0791-48-8935 いごいの村はりま ☎0790-44-1750 六甲保養荘 ☎0798-73-1351	宿	「小さなお葬式」 株式会社ユニクエスト・オンライン ☎0120-968-297		葬儀	
	フリーゲート白浜 和歌山県白浜に2施設 HOTEL フリーゲート白浜 ☎0739-42-2245 料理旅館 浜木縮くろしお山荘 ☎0739-42-3555	宿	【大阪ガスクッキングスクール】 近畿地区に6スクール 淀屋橋☎06-6205-4640 堺☎072-238-2309 千里☎06-6871-8561 奈良☎0742-49-4780 神戸☎078-360-6137 京都☎075-315-8955	クッキング スクール		
	火の谷温泉 美杉リゾート ☎059-272-1155	宿	NPO法人フレンドリー情報センター ☎06-6971-9190	ニュースポーツ 用品		
	牛滝温泉 いよやかの郷 ☎072-479-2641	宿 入浴施設	あおぞら補聴器巡回訪問サービス ☎06-7897-3312	補聴器		
関係行	名鉄観光サービス(株)梅田支店 ☎06-6311-6621	旅行会社				

参加者は毎回25人前後。ボランテア講師の西島重勝さん(太極十八式気功体操指導員)の指導で、中国の伝統音楽に乗って「虹を



池田市友愛連(松山洋三会長)の女性部健康増進部会(松田省子委員長)では毎週一回「気功教室」を開いています。気功は中国伝統の健康法で、ゆっくりした動作と呼吸法によって、体内の「気(生命エネルギー)の流れをよくしよう」というものを。続けることで下半身が鍛えられ、血液が身体の隅々まで行き届き、バランスのとれた柔軟な身体に変わる効果があります。

描く「雲をかき分け」る「月を見上げる」など18種の動作を次々と行います。動作を行う際は、「吸(シー)」というかけ声に合わせて息を約3秒間吸い、「呼(ホー)」に合せて6〜7秒かけてゆっくり吐きまします。こうして深い呼吸とともに運動することで、自律神経が安定するのだそう。

池田市友愛連 女性部健康増進部会

市町村だより
各市町村老連のユニークな活動や楽しい話題を紹介いたします。

いつまでも元気にいるために
仲間とともに無理なく、楽しくできる健康づくり活動が人気を集めています。

住民主体の介護予防活動として、和泉市が普及を進めている「いきいきみ体操」。同校区では昨年9月光明台北校区では、校区連合老人会(栗山順行会長)と校区社会福祉協議会など諸団体が協力して、この体操に取り組んでいます。

「いきいきみ体操」は、高知市が開発した「いきいき百歳体操」に和泉市独自にストレッチ体操を加えたもの。いすに座って、重りを手首や足首に付けて運動を行うことに

いっきいきみ体操 筋力向上
和泉市 光明台北校区 連合老人会

果を実感してきたという松田委員長。「心臓の手術をして身体が弱り、好きだった登山もできなくなっていました。が、気功の呼吸法を使うと、山にも登れるし、長い階段も楽に上れるようになりました。気功を家でも毎日続けているうちに、効

のストレッチをして、空手の達人でもある西島さんから護身術や健康に関する知識を学びます。ユーモアたっぷりの語り口に、皆さんドッと大笑い。その場が明るい「気」でいっぱいになります。

ばしたり。最後に整理体操としてストレッチを行います。「いきいきみ体操」の後は、軽快な音楽に乗って青竹踏み運動。すべてのメニューを終え、皆さん「はーっ」と息を漏らして、さわやかな笑顔になります。ここに来るまでは重たかった身体も、ぐっと軽くなるそうです。

83歳の最高齢で、ほとんど休みなく参加しているのが在間美都子さん。在間さんは「以前はトイレで立ち上が

をしないといけないと思われがちですが、この教室では、動作を座ったまま、寝たままでもできるものに限定し、誰もが気軽にできるような行います。

高年齢者向けの健康法として今、注目されているヨーガ。守口市老連(松井宏之会長)の三郷ブロック女性部会(佐藤一支部会長)では月2回、「ヨーガ教室」を行っています。元々、古代インドで修行法として生まれたヨーガは、難しい動作

守口市老連 三郷ブロック女性部会

高齢者ヨーガ 座ったまま、寝たままでも気軽に

守口市老連 三郷ブロック女性部会

時、手すりにつかまらないうけませんが、つかまらなくても立てるようにになりました」と、体操の効果を感じていました。

広瀬ヤス子さんは、教室に参加して約5年。「ヨーガを続けているうちに、生活の中で、けつまくことがなくなり、転びかけても、反射神経が良くなったのか、とっさに手が出て防ぎ、けがをしません」と話していました。

ポイント、息をゆっくりと吐くヨーガ独特の呼吸法。深い呼吸とともに運動することで自律神経のバランスが整い、免疫力を高め、細胞の老化を防ぐ効果があるそうです。

ポインとは、息をゆっくりと吐くヨーガ独特の呼吸法。深い呼吸とともに運動することで自律神経のバランスが整い、免疫力を高め、細胞の老化を防ぐ効果があるそうです。

ポインとは、息をゆっくりと吐くヨーガ独特の呼吸法。深い呼吸とともに運動することで自律神経のバランスが整い、免疫力を高め、細胞の老化を防ぐ効果があるそうです。



老人クラブ会員向けに 3つの保険で安心補償

1 傷害保険(総合型) 2 傷害保険(活動型) 3 賠償責任保険

自分がケガをしてしまった時の保険です。 他人の物を壊したり、ケガをさせた時の保険です。

公益財団法人全国老人クラブ連合会 保険係

〒100-8822 東京都千代田区豊が丘3丁目6-14 三久ビル1階102号

専用FAX 03-3597-8767 お問い合わせ先 03-3597-8770

ホームページ http://www.senior-ltd.com/ 老人クラブ傷害保険

（取扱代理店）有限会社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8769
（引受保険会社）東京海上日動火災保険株式会社（担当国）医療・福祉法人部 法人第二課 TEL.03-3515-4144

入ってよかった 老人クラブ

想像していなかった 第二の人生

新光風台老人クラブ悠友会
ひたち 月出 幸子(豊能町)



私事ですが、主人が他界してから、豊能町の娘のところにお世話になり、慣れない土地で精神的、肉体的にまるで抜け殻のような日々を送っていました。そんな折、家族から老人クラブの話が聞き、「今の生活から抜け出なければ」と一念発起。初めて参加した「ふれあい会食」で

新興住宅地が開発されてから早30年がたちました。子どもたちは巣立ち、高齢者が多くなっています。こうした地域社会の変化を踏まえ、京阪ひろ野シルバー会では「ちょっとお助け」活動を立ち上げました。この活動は「業者に依頼するほどのことでもないが、自分ではいさゝか手に余る」ことをお互いに助け合う活動です。立ち上げ当初は少なかったですが、5年後には1355件あり、未把握分を含めると相当数に上ると思います。

不思議なご縁

泉南市 喜山真沙子(78)

私は衰えゆく筋力保持を目的に水中ウォーキングで汗を流していました。そのプールで3年間他愛のない話に興じていた同年代のKさんがいます。ある日、彼女の話の中に「波除国民学校」という言葉が出てきました。同じ地域に住み、同じ学校に通う2年生と1年生。防空頭巾を被ってサイレンとともに防空壕に逃げた学校生活やトラックの荷台に乗り田舎への学童疎開、そして、忘れられない大阪大空襲。昭和20年3月14日未明、焼夷弾の降り注ぐ地獄の街中を逃げまどい、翌日は一面焼け野原の中で実家を探して右往左往した、悲しい共通の思い出が蘇りました。彼女は和歌山市へ私には相生市へ疎開。70年の年月が流れて老年期となり、泉南市の病院内のプールで会って共通の体験を語り合い、不思議なご縁に胸のときめきを覚えました。(信達市場クラブ)



話のひろば

年齢、日付等は投稿時のものです

「ちょっとお助け」活動

枚方市 黒川 輝彦(75)

主な活動は、①療養中家庭の菜園の世話、②留守家庭の見守り・庭の散水、③植木の剪定

この活動を支えているのが「あいさつ、声掛け、ご機嫌さん運動」です。これは、先に取り組んでいる交野市では成果を上げており、私たちも見習うことにしました。この2つの活動が車の両輪となって町内会の親睦が深まり、ますます発展してくれることを願っています。(京阪ひろ野シルバー会)

新天地だった老人会

藤井寺市 糀谷 終一(70)

今年古希を迎え、これを節目に地区の老人会に思い切って入りました。若いとき、交通事故で車いす常用者になった私が、会に入ることでできるかと不安でした。しかし、会長さん以下、皆さんの温かい歓迎ぶりに新天地を見つけたように感激しています。車いすにはどうして限界があります。でも、誕生日会や囲碁、カラオケなど、参加できるものが山積みされていて、今までテレビとお付き合いばかりの私にとって、魚が水を

得たように気分が盛り上がってきました。老人会を暗くて地味な世界と思っていた私が、老人会に入って今まで知らなかった情報や活動を知り得たことはとてもありがたかったです。もっと早く入っていたら、いろんな人との交流ができて人生を謳歌できたのに、と悔やんでいます。これからの余生はこの老人会の人たちと有意義な日々を過ごしていきたいと思います。(満寿会)



お知らせ

「話のひろば」次号(1月1日付)のテーマは自由。家族や地域の話など、400字前後でまとめてご応募ください。氏名のふりがな、年齢、電話番号、所属クラブ名も記入。締め切りは11月4日(金)。連絡先が不備の場合、掲載できないことがあります。また、投稿多数のときは掲載を延ばすこともあります。ご了承ください。採否の問い合わせはご遠慮ください。採用分には図書カードを差し上げます。〒542-0012 大阪市中央区谷町7丁目4-15大阪府社会福祉会館内 SC大阪事務局「話のひろば」係

編集後記

リオ・オリンピックでは日本選手の活躍に一喜一憂。その成果は素晴らしく、過去最高の41個のメダルを持ち帰った。同時期に開催された夏の全国高校野球は作新学院高校(栃木県)の優勝で閉幕。いずれも我々にとっては孫たちと同年齢のアスリートたちである。たくましくもあり、うらやましい限りである。

我に返ってみると、地域支援の担い手として老人クラブが期待されている。まだまだ若い者には負けない気持ちで、期待に添えるように…と思いが。

この度広報部に籍を置き「ねんりんOSAKA」の紙面づくりに協力させていただくことになりました。先輩委員の指導を受けながら頑張ります。

(広報部会副部長 山本 賢)

●スポンサー御礼●

「ねんりんOSAKA」情に深く感謝申し上げます。

A「第158号の発刊 大阪府老人クラブ連合会」

ご支援ありがとうございます

10月24日まで

救援拠金受け付け

SC大阪は、「熊本地震」の被災者のために救援拠金を受け付けています。中間取りまとめの7月29日までに、府内20市町村の皆さまから寄せられた救援拠金814万9502円を熊本県老連に送金いたしました。

救援拠金は、各市町村老連が10月24日まで受け付けています。会員の皆さまのご協力をよろしくお願い申し上げます。