

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)

のばそう!健康寿命、  
担おう!地域づくりを



千早赤阪村の金剛山ちはや園地から見た初日の出



さあ出発だ!



こっちな?



今年も仲間と一緒に元気に活躍

第1回SC大阪ウォークラリー大会にて (詳細は3面)

せいの~ほいっ!



### 存在感を高める クラブ活動の推進



SC大阪会長  
野口 勉

新年あけましておめでとうございます。会員の皆様方には健康やかに新しい年をお迎えになられたことお慶び申し上げます。

我が国は高齢者が増え続けるなか、要介護者・要支援者の増加、高齢者の孤立など様々な課題があり、高齢者を取り巻く環境はますます厳しくなっています。

このような状況の中、私たちはこれまでの経験を活かして住み慣れた地域で長く生活を続けるため、自らの健康寿命を延ばし、高齢者同士の見守りや生活支援による支え合いを通じて、様々な活動に取り組んでいます。また、行政や自治会などの関係団体と連携し、豊かな地域社会づくりの担い手として参画してまいります。

## 新年あいさつ

### 活躍の場の創出や 人材の発掘・養成が重要



大阪府知事  
松井 一郎

新年あけましておめでとうございます。老人クラブ会員の皆様におかれましては、健康やかに新春をお迎えのことと存じます。

また、日頃から高齢者世帯への友愛訪問や美化清掃活動、子どもたちの見守り活動

など、地域での積極的な取り組みにご尽力を頂きます。深く感謝申し上げます。さて、少子高齢化が急速に進む中、国においては医療や介護保険などの社会保障制度が持続可能なものとなるよう、介護予防の推進や支え合いの体制づくりなど様々な施策が進められています。また、大阪府とい

の活躍の場の創出やシニア人材の発掘・養成が重要であると考えており、市町村や関係団体と連携し、引き続き施策の充実を図ってまいります。これまでの老人クラブの皆様への取り組みは、地域での互助の推進に大変意義深いものであり、今後、さらに充実した取り組みが各地域で展開されることを期待しております。結びに、本年が皆様にとって更り多き良き一年となりますよう、心からお祈り申し上げます。

### リーダーに必要な見識や技能を学ぶ SC大阪健康づくり 大学校が開講



老人クラブのリーダーを育成する平成28年度「SC大阪健康づくり大学校」が、昨年9月30日～12月9日に開講されました。

今年度の受講生は51人。期間中の毎週金曜日(第9回講座のみ木曜日)、全11回の講座に通い、クラブ運営に役立つ見識や技能を学びました(会場は主に府社会福祉会館)。

第1回講座(9月30日)では、同大学校のメイン講師である大家保信氏(大阪ソーシャルワーカー協会会長)が講義。大家氏は「機械的」「事務的」「形式的な考え方を脱して、柔軟な思考と発想を身につけてほしい。それには、ものの見方を少し変えてみようという努力が必要。見方を変えようと、思いもなかったような新しい世界が発見できます」と話しました。

### 市町村老連 新会長



岡本昭次郎氏  
(寝屋川市)



見谷薫史氏  
(泉南市)

第15回SC大阪健康づくり大学校OB会が昨年11月25日、府社会福祉会館で開かれ、第1～18期の修了生132人が集まりました。幹事を第16期生が務めました。その後は会食と懇親会に移り、全員で懐かしい童謡「ふるさと」「ちいさい秋見つけた」「もみじ」を合唱して盛り上がりました。最後に第16期生の篠原和彦氏が閉会のあいさつを述べて終了しました。

### 132人が旧交を温め合う SC大阪健康づくり大学校OB会

第15回SC大阪健康づくり大学校OB会が昨年11月25日、府社会福祉会館で開かれ、第1～18期の修了生132人が集まりました。幹事を第16期生が務めました。その後は会食と懇親会に移り、全員で懐かしい童謡「ふるさと」「ちいさい秋見つけた」「もみじ」を合唱して盛り上がりました。最後に第16期生の篠原和彦氏が閉会のあいさつを述べて終了しました。

# 緑と紅葉が豊かな茨木のまちを歩く 第1回SC大阪ウォークラリー大会

第1回SC大阪ウォークラリー大会が昨年11月15日に開催され、府内市町村から30チーム、兵庫県から1チームが参加しました。

SC大阪ではウォークラリーの普及を目的に、平成24年度から講習会を開催してきましたが、普及が一定進んだため、今年度から正式に大会として府内各地で開催することにしたのです。今回は茨木市老連若手委員会の協力を得て茨木市で行われ、スタートは、ゴール地点の茨木市役所南館大会議室で開会式があり、来賓の福岡洋一茨木市長、塚理茨木市議会議長、児島和彦大阪府高齢介護室長らがあいさつ。続いて競技説明を受けた後、参加チームは順番に出発しました。

本大会で設定されたコースは、市の中心部を巡る約4.5キロ。チェックポイント3カ所、スカイクロス、トランプカード引き、サイコロ投げのゲームを、観察ゾーン2カ所（川端康成文学館、茨木城櫓門を復元した茨木小学校校門）で観察を行うものです。

11月半ばには暖かい陽気の中、各チームはウォークラリー独自の「コマ図」を頼りに「こっちゃんるか？」「あそこ曲がる？」など話し合いながら、緑と紅葉が豊かな茨木のまちを歩きました。コース途中の自治会館

では茨木市老連事務局女性スタッフからお茶とおはぎが振る舞われ、ほっと一休み。全チームがコースを完歩し、さわやかな笑顔でゴールインしました。

閉会式では、野口勉SC大阪会長から上位3チームに賞状が授与され、プービー、最下位も含めて19のチームに賞品が贈呈。参加者は大きな拍手でお互いの健闘をたたえ合いました。

上位3チーム

上位3チームの皆さん

第19回SC大阪グラウンド・ゴルフ大会が昨年10月20日、府営住之江公園球技広場で開催。府内8ブロックの代表選手136人が知らぬ間に競いあつた。最後まであきらめなかつたことが良かったと思ひます」と語っていました。

入賞者は次の通り。敬称略。( )内はホールインワンの数。

優勝 中田武重(阪南市) 44打(4)▽準優勝 中村一男(松原市) 50打(2)▽3位 廣谷富三(大東市) 52打(1)▽4位 矢倉栄子(泉佐野市) 52打(1)▽5位 折杉一夫(寝屋川市) 53打(1)▽6位 古里省一(守口市) 53打(2)

※打数が同数の場合はホールインワンの多い方が上位。ホールインワンの数が同数の場合は第3ラウンドの実打数の少ない方が上位。

## 中田さん(阪南市)が優勝 SC大阪グラウンド・ゴルフ大会



野口勉SC大阪会長、芝開席大会実行委員長と入賞者の皆さん

## 公式ワナゲとガラッキーを体験

### SC大阪ニュースポーツ講習会

SC大阪健康づくり大学の公開講座「ニュースポーツ講習会」が昨年11月24日、府立体育会館(エディオンアリーナ大阪)で開催されました。

これは、ニュースポーツの普及を通じて、地域で介護予防活動を推進するリーダーの育成を図ろうと、今年度から新しくスタートした事業です。大学



公式ワナゲ



スポーツガラッキー

校の受講生と、各市町村老連の若手委員ら合わせて64人が参加しました。

当日はまず「ニュースポーツの意義」をテーマに、大阪体育大学名誉教授の永吉宏英氏が講義。その後、NPO法人フレンドリー情報センターの西尾和久氏が2種類のニュー

スポーツの実技指導を行いました。

1つ目は「公式ワナゲ」。従来、遊戯として親しまれてきた輪投げをスポーツとして競技化したもので、9本の輪を投げ、入った棒の数字の合計点を競います。輪が入った棒が縦・横・斜めのいずれか1列に並ぶと、得点が増えるというルールが設けられており、「次はここを狙おうか」と考え、頭を使いながら輪を投げる面白さがあります。

2つ目は「スポーツ

お悔み 泉南市老連会長 金田雅治さんが平成28年11月6日、ご逝去されました。謹んでお悔やみ申し上げます。

当日は澄み渡る青空の下、開会式で徳山和雄さん(茨木市)が選手宣誓を行い、全員で準備体操をした後、競技を開始しました。

太陽がかんかん照りつける暑い日でしたが、選手たちはみんな元気いっぱい。お互いに「うまい!」「入ったー!」「ああ、惜しいなあ!」など声をかけ合い、励まし合いながらプレーに熱中しました。

3度目の出場で優勝を射止めたのが、中田武重さん(阪南市)。中田さんは「初めはいスコアが出なくて、もつあきらめかけまし

# 暮らし支え合い活動の先進事例に学ぶ SC大阪「地域支え合い活動」研修会

SC大阪の平成28年度「地域支え合い活動」研修会が昨年10月27日、府社会福祉会館で開かれ、府内各市町村老連の会長、役員ら67人が参加しました。この研修会は、平成27年4月の介護保険制度の見直しによって、市町村の「新地域支援事業」に老人クラブが担い手として参画することが求められている今、これからの取り組み方を考えようと企画されたものです。

当日は、まず磯村勉SC大阪事務局長が、新地域支援事業に参画するために取り組むべき行動と課題を説明。

「暮らしの支え合い」では、体力が衰弱している人や病気の人のための食事づくり、通院やクラブの行事参加の際の外出支援、植木のせんてい・伐採処分、左官・塗装作業、各種相談などに対応している。活動開始後の3年8カ月間で実施件数は約4000件。

役員・委員・ボランティアの活動意欲が高まることも、会員の組織・役員に対する信頼も強まり、事業への参加者が増えている。最大の成果は会員増強。毎年10人以上の新規入会があり、この10年間で約1000人純増となった。

「暮らしの支え合い」は、地域に健康づくり・介護予防活動の輪を広げよう！「未設置地区にクラブをつくらう！」「演じる活動」の3つの活動交流部会が催されました。

## 若月氏、縄田氏が 全老連会長表彰

### 全国老人クラブ大会

第45回全国老人クラブ大会(全老連、富山県老連主催)が昨年11月9・10日、富山市芸術文化ホールほか富山市内4会場で開催され、1309人が参加しました。SC大阪からは



表彰された皆さん

大会1日目(9日)は、「地域に健康づくり・介護予防活動の輪を広げよう！」「未設置地区にクラブをつくらう！」「演じる活動」の3つの活動交流部会が催されました。2日目(10日)は、森雅志富山市長による講演の後、富山県立南砺平高校郷土芸能部の生徒たちが「越中五箇山民謡」を披露。続いて式典に移り、全老連会長表彰が137人、116団体に授与されました。SC大阪から全老連



講演する篠原武会長



報告者の稲葉稔彦会長(左)とコーディネーターの竹村安子氏

「暮らしの支え合い」では、体力が衰弱している人や病気の人のための食事づくり、通院やクラブの行事参加の際の外出支援、植木のせんてい・伐採処分、左官・塗装作業、各種相談などに対応している。活動開始後の3年8カ月間で実施件数は約4000件。役員・委員・ボランティアの活動意欲が高まることも、会員の組織・役員に対する信頼も強まり、事業への参加者が増えている。最大の成果は会員増強。毎年10人以上の新規入会があり、この10年間で約1000人純増となった。

自己たちでやれることからとまわら老人クラブ

平成24年の「地域支え合い活動」研修会で加納7丁目末広会の実践を知ったことをきっかけに、暮らし支え合い活動「助け愛ネット」を26年に立ち上げた。当初クラブの役員会で話をした時は、反対の声が出た。会員の平均年齢は78歳。自分たちが人に頼らないといけない年齢なのに、そんなことができるのかという反応だった。

しかし会員約170人にアンケートをとってみると、いろんな悩み事、困り事を抱えていることがわかった。これだけ需要があるのだからやる価値があると思いい、自分たちでやることからやってみよう、支援内容を高齢でもできるものに絞って活動を始めた。27年の1年間で活動件数は187件。主なものは、外出支援・同行、ゴミ分別・出し、話し相手、日曜大工、買い物代行・同伴、印刷手伝い。支援活動者には会員に加えて、協力を申し出てくれた一般の家庭の主婦や他地区の人にも登録してもらっている。



## 健康情報

### あん摩マッサージ指圧、はり、きゅう、柔道整復(接骨)の施術を受けられるときは免許所持者か確認しましょう

あん摩マッサージ指圧、はり、きゅう、柔道整復(接骨)は、国家試験に合格した都道府県知事免許所持者(平成元年以前合格者)又は厚生労働大臣免許所持者だけが、業として行うことができます。

無資格者による施術は身体に害を及ぼす恐れがありますので、施術を受けられる際は、施術者が免許所持者かどうかをご確認ください。

なお、施術所の所在地が大阪市以外の場合には、保健所に施術者名及び施術所名等をお伝えいただければ、その施術者について、届出の有無の確認を行います。(届出がない場合は、保健所で免許所持者であることが確認できません。)

情報提供・お問い合わせ

大阪府健康医療部 保健医療室 保健医療企画課 医事グループ(☎06-6944-9171)

### 河内音頭健康体操を体験

#### 八尾市高連

八尾市高連(山本賢会長)は昨年7月、9月中の5日間、八尾市文化会館(リズムホール)でセミナーを開講。市高連会員28人、一般の高齢者10人が受講しました。

3日目(9月9日)の講座は、特に八尾市の地域性に即した内容で行われました。

前半では、同市は交通事故による死者数が府内市町村の中でも多いことから、「高齢者に多い自転車事故対策」について八尾警察署の福屋芳昭警部補が講義。生活の身近な場面での対応策をみんなで考えました。

後半では、市の高齢介護課の職員が講師を務め、ご当地体操「河内音頭健康体操」の体験。この体操は、八尾の伝統文化である河内音頭をアレンジして作られたもので、手拍子を打って両手を回す、「船をこぐ」動作などによって成り立っています。受講者はおなじみの音頭のリズムに乗り、気持ちよく身体を動かしていました。

その他、このセミナーでは、薬の正しい使い方、歯・口腔の健康管理、ニュースポーツの体験学習、グループディスカッションなど、多彩な講座が行われました。

地域で高齢者が自ら介護予防と健康づくりに取り組むことを進めようという「老人クラブ介護予防・健康づくり支援事業」(みずほ教育福祉財団助成)。モデル老連の八尾市高連、茨木市老連が、活動の推進役となるリーダーを育てる「介護予防・健康づくりリーダー養成セミナー」を実施しました。



おなじみのリズムに乗って河内音頭健康体操

## 地域の特性を生かして リーダー養成 介護予防・健康づくり支援事業

### 地元の大学と協働で実施

#### 茨木市老連

茨木市老連(野口勉会長)は昨年9~10月の5日間、セミナーを開講。市老連会員22人、一般の高齢者6人が受講しました。

このセミナーでは、後半3日間(9月26日、10月4日、10月25日)を地元の追手門学院大学スポーツ研究センターと協働して実施し、同大学のスポーツ科学の専門教員が講座

などの水中運動を体験しました。

10月4日・25日は、スポーツ研究センター長の松井健教授、辰本頼弘教授、巽講師が担当して、若い学生たちであふれる大学のキャンパスで学習。パラリンピックの正式種目「ボッチャ」の体験や、「ボッチャ」の体験や、アイデアを出し合っ



追手門学院大学の体育館で「ボッチャ」体験

て「誰もが楽しめるスポーツ交流会」を企画するグループワークなどに取り組みました。

### 地域に感謝して 社会奉仕の日



老人クラブでは、本  
格化する超高齢社会を  
豊かで活力あるものに  
することを目指して、  
9月20日を「社会奉  
仕の日」と決め、全国  
一斉に取り組んでいま  
す。毎年、この日は各  
地域のクラブ会員が清  
掃活動を中心にせんで  
い、除草、花壇の植え  
替えなどの美化活動、  
空き缶や古紙などの資  
源ごみ回収などのリサ  
イクル活動を中心に、  
幅広いボランティアを  
実施しています。

八尾市高連八尾第一  
クラブ(佐藤行生会長)  
は小学校の通学路の清  
掃活動などを行いまし  
た。写真。その他、32  
市町村老連1760ク  
ラブ4万8300人が公  
園の清掃や花壇の花植  
えなどに取り組みまし  
た。



新年明けましておめでとございませう。寒くなる心配になる病気が、インフルエンザと肺炎です。毎年、お正月頃からインフルエンザの患者さんが急増します。皆様は年末までにインフルエンザワクチンの接種を済ませましたか？ インフルエンザワクチンは、インフルエンザの感染や発病そのものを完全に抑えませんが、重症化を抑える効果は証明されています。65歳以上の高齢者および60歳以上で重い病気や障害のある方は、予防接種法に基づく定期接種の対象であり、ほとんどの市町村において接種料金の公費助成が

### 受けましたか？ 「インフルエンザと肺炎球菌のワクチン」

大阪府医師会理事  
栗山 隆信



というテレビCMをご覧になったことがあると思います。肺炎は日本人の死因第3位で、平成27年には12万3000人の方が肺炎で亡くなっています。しかも肺炎で亡くなる方の約97%が65歳以上です。「65歳」の理由はここにありまます。肺炎を引き起こす病原体の中で最も多いのが肺炎球菌です。高齢者の通常の肺炎の約30%が肺炎球菌によるもので、インフルエンザ流行時には約60%にもなります。この肺炎球菌による肺炎予防に有効なのが肺炎球菌ワクチンなのです。

ワクチンを打つと体の中に免疫(抵抗力)ができ、次に肺炎球菌が入り込んできてもすでに体の中に防衛体制ができていますので、速やかに押さえ込んだり排除することができまます。すなわち、肺炎球菌ワクチンを受けておくと、肺炎で亡くなる可能性が減るといことです。一度打つと5年以上効果があるとされています。

はぜひ受けるようにしてください。

さて、「肺炎球菌ワクチン」はご存じでしょうか。「65歳以上の方は、お医者さんに相談してみましよう」

肺炎球菌ワクチンは、平成26年から高齢者を対象にした定期接種になり、その年度で65歳から5歳刻みで100歳までの方が対象です。まだまだ元気と思っても若いときより抵抗力は低下しています。肺炎で亡くならないために、料金の一部が公費助成の肺炎球菌ワクチンも積極的に受けるようにしてください。

### 仲間ふやそう!



### クラブ通信

独自の取り組みで会員増強に尽力するクラブを紹介します。

### サングリーンシルバークラブアクション (略称:サングリーンSCA)(泉南市) 理事長:吉川 満 会員数:219人(平成28年11月6日現在)



今年度のSCAフェスティバルの風景。サングリーンSCAの白畑優子さんをゲストに招いてコンサート(平成28年11月6日)

- これで会員が増えました
1. 同好会活動の積極的な立ち上げ
  2. 地域に開かれたイベントの開催

このクラブは、約350世帯の住宅地の住民で組織するクラブです。平成27年度に会員数が前年度より28人増え、SCA大阪会長表彰を受賞しました。

会員が増えている要因のひとつは、住民の多様な要望に添って同好会活動を積極的に立ち上げていることだす。平成26年に始めた麻雀同好会とヨガ同好会が特に人気で、住民の誰でも興味のある人には参加してもらい、

作品展示やコンサートを行うもの。展示ではクラブの会員・非会員を問わず、シニア世代に広く出展を呼びかけ、今年度は41人が書道、絵画、刺しゅう、盆栽、写真、パッチワークなどを出展しました。こうした場がクラブの存在のPRになっており、イベントへの参加をきっかけに入会する人も増えています。

「ただ『入って、入って』と強制しても、入会はしてもらえません。まずは気楽に来てもらい、いかに『楽しい』と感じてもらえるかがポイントです」と吉川理事長は話しています。



吉川満理事長(前列左から3人目)ほかサングリーンSCAの役員

# 地域のみんなが 集える認知症カフェ

東大阪市  
良老人会

東大阪市の良老人会（林田耕太郎会長）では、認知症カフェの「モーニングカフェ」として毎月1回、開いています。

認知症カフェとは、「認知症の人やその家族が、地域の人や専門家と相互に情報を共有し、お互いを理解し合う場（厚生労働省『新オレンジプラン』より）。認知症になってからも安心して暮らせるまちづくりのために、近年、全国各地で設置が進め

られています。良老人会がカフェを始めるきっかけになったのは、約2年前、地域にいる認知症の人にどう接したらいいかと悩み、地域の地域包括支援センターに依頼して、認知症を理解するための連続講座を催したことでした。

計5回にわたる講座に多くの会員が参加し、その中で認知症カフェの意義を知ったことから、自分たちの地域でもやりたいと、老人会と地域包括支援センターで協力して平成27年5月、カフェを立ち上げたのです。

カフェは、第一日曜日の朝9時～11時半に自治会館で開店。コーヒー・トースト・ゆで卵のセットを200円で提供しています。スタッフの良老人会員は、全員が認知症サポーター養成講座・フォロアアップ研修の修了者で、認知症について理解しており、認知症の人やその家族も安心して参加できます。地域包括支援センターの職員も定期的に顔を出し、専門的な相談にも乗っています。

「このカフェは、地域のみんなに開かれた場。一人暮らしの人も、閉じこもりがちな人も、どうか来てもらいたい。ここに集まって親しくなったら、お互いが認知症になった時も助け合えると思うんです」と林田会長。

これまで一年半余り続けてきて、今では毎回20～35人のさまざまな世代の人たちが集います。その輪の中に認知症の人も自然にい

て、いっしょに語り、笑い合うことが、ひとつの見守り活動にもなっています。



スタッフは全員、認知症について理解しています



誰もが立ち寄って気軽におしゃべりできる場です

# 美容のプロから 化粧法を学ぼう

枚方市老連

いくつになっても化粧を楽しむために、美容の専門家に学ぼう。枚方市老連（齋藤利夫会長）では、女性会員を対象に「いきいき美容教室」を催し、人気を集めています。

これは、化粧品会社の資生堂の出張講座「ライフクオリティビューティーセミナー」を活用したもので、平成26年に初めて実施し、その後、恒例企画になりました。担当の浦上和枝女性部会長はこう話しま



北川初美さん（立っている人物）からコツを教わりながら、楽しく化粧

す。「当初は多くの人が『今さらお化粧なんて…』という反応でしたが、やってみたら、とても好評でした。参加された皆さんは、帰る時にはすてきな笑顔になっていきます」

昨年9月27日、今年度の美容教室が枚方市立総合福祉会館（ラポールひらかた）で開かれ、午前の部に21人、午後の部に24人の女性会員が参加しました。講師は資生堂ジャパン（株）近畿支社の北川初美さんです。

最初に、基本のスキンケア（肌の手入れ）。洗顔料で汚れをきちんと落とし、化粧水、乳液を顔の隅々までいねいになじませます。「毎日、朝晩にお手入れを続けていたら、お肌に力がついてきます」と北川さん。

スキンケアの後は、いよいよメイク（化粧）。「優しく柔らかな印象」にするか、「華やかで明るい印象」にするかを選び、北川さんからコツを教わりながら、アイシャドーをつけ、眉を引き、口紅とほお紅を塗ります。鏡に写る自分がいつもより美しく変身しているのが、皆さん、本当に楽しそう。化粧を終えると、晴れやかな笑顔が広がりました。

参加者に感想をうかがうと、「ふだんはあまり手入れもしていないですが、化粧して周りからきれいで言われたい」「化粧をすると、気持ちも違ってくる。華やかになりますね」との声。前向きな人生を送るためには、要素といえるそうです。



化粧を終えて、笑顔ポーズ



各市町村老連のユニークな活動や楽しい話題を紹介します。

① ボンBを重ねから5cm程度縫い合わせる。

② 端まで縫い終わったら、しっかり糸をひき、ギャザーを寄せる。

③ 短辺を重ねて縫い合わせる。

④ 必要領でリボン

⑤ 中心に飾りをつける。

⑥ 花びらの中心に花芯を縫い付ける。

⑦ 筒状にしてから入れやすい。

⑧ フェルト生地にフローチピンを付ける。

コサージュとして帽子やかばんにつけてもオシャレ

### 大地の滋養いっぱい！ ナガイモの炊き合わせ

お料理メモ

カロリー：194kcal 塩分：1.5% (いずれも1人当たり)

●作り方  
① ナガイモは4等長さに切り、厚めに皮をむきます。面取りをし、酢水にさらしてぬめりを取り、酢熱湯でゆでます。  
② フキは板ずりをし、塩熱湯でゆでて冷水に取ります。皮をむき、水にさらして、4等長さに切ります。  
③ 鍋にaを入れて煮立て、①を加え、色づかないように煮含めます。  
④ 仕上げに②を加えてサッと煮ます。  
⑤ エビは煮立てたbの中に入れて煮ます。煮汁につけたまま味を含ませ、冷めたらカマをむきます。  
⑥ 器に盛り、木ノ芽を飾ります。

●材料(2人分)  
▶ナガイモ 400g ▶フキ 100g  
▶エビ(背ワタを取る) 4尾 ▶酢 少々  
▶木ノ芽 4枚 ▶a(だし汁 400ml、酒、みりん 大さじ3、うすくちしょうゆ 大さじ1½、塩 小さじ½) ▶b(だし汁 100ml、酒、みりん、うすくちしょうゆ 各大さじ1)

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

### SC大阪若手委員を招いて 研修会

寝屋川市老連(岡本昭次郎会長)は、SC大阪若手委員会の出前講座を活用して、若手リーダー研修会を昨年10月11日、寝屋川市立東北コミュニティセンターで開催しました。

当日はSC大阪若手委員会から山田昭儀委員長、柴田正委員長、河内長野市老連若手委員会、展開してきた新規事業、研修会、広報、会員増強運動などの活動を紹介。次に柴田委員長が高石市老連若手委員会で「あなたの参加で地域を元気に！」を掲げて取り組んできた会員増強の実践を紹介しました。最後に大塚氏が「新しい老人クラブ、今クラブでできること」と題して講義を行いました。

山田昭儀氏らの話を熱心に聴く参加者

委員長、柴田正

明委員、オプザーバーの大家保信氏(大阪ソーシヤルワーカー協会会長)が講師として出向きました。

辻本静男寝屋川市老連若手委員長の司会で進行し、まず山田委員長がSC大阪若手委員会の活動のあらましと、河内長野市老連若手委員会、展開してきた新規事業、研修会、広報、会員増強運動などの活動を紹介。次に柴田委員長が高石市老連若手委員会で「あなたの参加で地域を元気に！」を掲げて取り組んできた会員増強の実践を紹介しました。最後に大塚氏が「新しい老人クラブ、今クラブでできること」と題して講義を行いました。

### 高槻市

紹介します。

「井づつ」ター街本店  
高槻市紺屋町8-2  
0685-0735  
akatukijou.com/  
で、高槻の伝統にち展開。地元へ愛され指しています。

造株式会社  
814高槻市富田町3-26-12  
072-696-0003  
www.kuninocho.jp/index.html  
822年)創釀の地酒守りつつ、独自性を或密着型総合酒造と目指しています。

### 全老連女性リーダーセミナーに4人が参加

第28回老人クラブ女性リーダーセミナー(全老連主催)が昨年10月5、6両日、東京の全国社会福祉協議会で開催され、SC大阪から大久保悦子SC大阪副会長・女性部会長、初日は「老人クラブの全国運動・行動提案について」をテーマに基調

土井淳子箕面市老連女性部長、塩野孝子四條畷市老連副会長・女性委員長ら4人が参加しました。

報告があり、各地の女性リーダーが「会員増強に向けた取り組み」と「高齢消費者被害防止に向けた取り組み」について事例を発表しました。2日目は「会員増強運動・休会、解散クラブを防ぐ取り組み」について情報交換し、全体会が行われました。

1月以降のSC大阪行事

| 開催日   | 内容              |
|-------|-----------------|
| 1月1日  | 「ねんりんOS AKA」発行  |
| 1月8日  | 河内第1・第2ブロック会議   |
| 1月22日 | 河内第3・南河内ブロック会議  |
| 1月23日 | 理議会             |
| 2月10日 | 市町村老連女性リーダー研修会  |
| 2月22日 | 北摂第1・第2ブロック会議   |
| 2月23日 | 泉州第1・第2ブロック会議   |
| 2月27日 | 市町村老連若手委員会研修会   |
| 2月27日 | 理事会・会長会議(新年互礼会) |
| 2月27日 | 市町村老連若手委員会研修会   |

### 平成29年度版 クラブ活動日誌

クラブ活動に役立つ資料も多数収録!

A5判(21cm×15cm) 定価600円(税込み)  
※郵送をご希望の場合は、別途送料がかかります。

【掲載内容】  
●月間予定表 ●年間活動計画表  
●老人クラブ運営指針 ●活動日誌 など関係資料

冊子後ろページに便利なポケットつき。

好評発売中!

【申込み・問合せ】 SC大阪事務局 ☎06-6761-6480 FAX06-6765-3302

最新のお知らせなど役立つ情報がいっぱいです

### SC大阪のホームページを ご覧下さい

検索サイトで「SC大阪」と検索すると見つかります。 SC大阪 検索



★作り方★

洋服のアクセントに  
リボンのブローチ



★材料★

- リボンA(3.5寸×27寸) 1本
- リボンB(3.5寸×26寸) 1本
- リボンC(3.5寸×25寸) 1本
- 飾り(無しでも可) お好みで
- フェルト生地(直径5寸の円に切る) 1枚
- ブローチピン 1個
- 針、糸

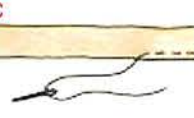
リボンのかわりに薄くてこしのある生地でも可

① リボンAとリボンBで、長辺の際からのところをぐし縫



花びらをつくる

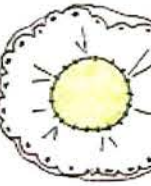
④ 花びらと同じ要領でCを縫う。



花びらをつくる

※端を少し筒状に縫うと飾りが入る

⑦ 裏にフェルト生地を付ける。



仕上げる



▶作り方◀ 箕面市老連女性部

アイデア生かして楽しい小物づくり



Vol.40

新春に祈る、とこしえの平安を

大阪ソーシャルワーカー協会会長 大塚保信



厳しい社会状況下にあった戦後でも、お正月だけは特別な日であった。年の暮れの餅つきから大晦日の深夜にかけて慌ただしく迎春準備に追われていても、一夜明けた元旦はまるで別の世界にいるようであった。貧しい時代であっても、服装だけは朝から一張羅の服を着せてもらい、極めて食糧事情の悪い時ではあったが、日頃めったに口にすることも無いご馳走を家族で囲んだ。

たるお屋敷に年始のご挨拶に伺うのが慣わしだった。その際には8人も兄や姉がいるのに、いつも幼い私がお供として連れていかれた。今も現存する屋敷は格式のある旧家を彷彿とさせる建物ではあるが、幼い私にとっ

かたし、何より長い時間正座したままであったから足のしびれが辛かった。

しかし通り一遍の挨拶や報告が済めば、その後で必ず主人側から「すき焼き」が振る舞われる。貧しい戦後の時代にはすき焼きは特別

な製品を包みこみ大阪近郊の田舎町にだけ、個々の家に直接売りに出掛けることもあった。その際にも幼い私がお供として何度か連れていかれた。まさに軒先の縁側に座り込み、たわいもない世間話のあと間合いをは

か子どもごころに心配していたが、不思議なことになった。商品がはけていく。ああ、これが商売というものか。子どもながらに漠然と納得させられたことがしばしばあった。確かに商品説明はうまいが、それ

上にお客さんである相手の話や要求を根気よく聞いていたように記憶している。

の毛が豊かであった2人の兄に代わって頭髪の薄いことに関してはしっかりと父から受け継いだ。

が家では、父親が修業時代に商売のイロハから教わった主人筋にあ

ては古くから、重苦しい雰囲気の中で、重苦しい霧の佇まいであり、長々と挨拶をかわす父の傍らでじっと我慢していなければならぬのが苦痛であっ

た。早く家に帰って近所の友達と風揚げやコマ回しの遊びをした

人に向いておらず、将来は家の商売の跡取りを私に託そうとしていたのではないかと今にして思う。

町で、まして帽子を取れば頭髪がほとんど無い父親が整髪料の売り込みをするのであるから、本当に売れるもの

今にして思えば、福祉の現場でも用いられている、相手を理解するコミュニケーション技能のひとつである「傾聴力」を既に会得していたのかも知れない。

受け継いだものといえは、今もしも縛りもとよりできるかぎり昔どおりの慣わしや儀式を踏襲して初春を迎えている。新年の幕開けは夫婦二人で伝統に従ってのお祝いをすました後、ほんのちょっとほろ酔い加減で自宅近くにある私の両親の墓に参り、午後からは京都東山墓地に眠る妻の両親に会いに行く。お正月の風情が薄れてきたと云われるが、心の平安を感じられるお正月は幾つになってもありがたく嬉しいものである。

大阪府内は逸品ぞろい 名物じまん

大阪府内の各市町村から地元で人気の手土産やお取り寄せ品を紹介



●郷土の華 高槻城 1コ490円 3コ入1,620円

全国菓子博覧会で金賞を受賞した手のひらサイズのまんじゅう。七星紋をかたどった桃山生地に小倉あんや抹茶あんを包んで高槻城の天守閣と同じ三層になっている。味は抹茶あんのほかに栗あんや梅あんもあり。



茶話会にピッタリ! 柴田和男 SC高槻会長



●國乃長 本醸造酒 1800ml 2,008円

◎辛口でありながら、米の旨みを感じられる絶妙の味わい。◎地元産の瓜を酒粕に漬けたもので、徳川家康が称賛したとも伝えられている。



●富田漬 1本入1,296円 2本入2,592円 3本入3,888円

※8月中旬からの期間限定品のため、なくなり次第販売終了。

銘菓の里 井高槻センター 〒569-0804高槻市 072-685- http://www.takat



寿酒造材 〒569-0814 3-2 072-6 http://www.k index

文政5年(1822年)蔵。基本を守り持った地域密着メーカーを目指

明治の森国定公園は昭和42年に制定され、落差333級の箕面大滝までは多くの人が訪れています。植物・昆虫を合わせて5000種以上、他に野鳥、哺乳動物など自然の宝庫で、都会に隣接する公園としては963種と広大です。

公園の奥はさらに自然が豊かで、箕面川ダム周辺は眺望がよく、鉢伏山(高さ604.4m)やその奥の

### 箕面市



### 富田林市

富田林市にはメディアでもよく紹介されている大阪府内で唯一の重要伝統的建造物保存地区に指定されている寺内町があります。東西約400m、南北約350m、600軒の町屋で、伝統的な町屋が内250軒ほどあり、中でも旧杉山家は国の重要文化財に指定され一般公開もされています。



寺内町燈路



きらめきファクトリー



一年を通じて四季を感じることが出来るイベントを開催、春は「じ 秋は「後の雛まつり」、

## 伝統の町屋と 観光・文化の交流拠点

また、四角いクリークパンが大人気のパン屋さん、カフェや古民家を改装した女性専用の宿泊施設等もできています。富田林駅前には観光と文化のランドマークとして、観光交流施設「きらめきファ

また、四角いクリークパンが大人気のパン屋さん、カフェや古民家を改装した女性専用の宿泊施設等もできています。富田林駅前には観光と文化のランドマークとして、観光交流施設「きらめきファ



箕面川ダム



勝尾寺山門



千里中央駅より「勝尾寺」へは阪急バス約30分。「勝尾寺」から「ビジターセンター」まで徒歩約30分。

## 豊かな自然を感じる ハイキングコース多数

明ヶ田尾山の山並みが見渡せます。箕面大滝を越えた少し先のビジターセンターを起点として、ダム周辺と清水園地を巡るハイキングコースが整備されています。さらに同センター

ター近くに東海自然歩道の大阪側の起点があり、この歩道は東京郊外まで続いています。

西国三十三所の23番札所の勝尾寺は、西国札所の千手観音信仰とともに、お寺の名前に由来する、勝運信仰が盛

んで勝運を祈り、奉納されたダルマの多さに圧倒されます。また春は桜、秋は紅葉したモミジで寺内は明るく彩られ、年間を通じて多くの人が訪れます。(箕面市老人クラブ 連合会)

### 認知症予防10か条

(公益財団法人認知症予防財団)

|     |   |   |               |        |
|-----|---|---|---------------|--------|
| 第1条 | 食 | 事 | 塩分と 脂肪控えて     | バランス良く |
| 第2条 | 運 | 動 | 歩こうよ 手足動かし    | 脳刺激    |
| 第3条 | 不 | 摂 | 生 深酒と タバコやめれば | 病なし    |
| 第4条 | 健 | 診 | 習慣病 肥満に血圧     | 早めの一手  |
| 第5条 | 転 | 倒 | 気をつけよう 頭の打撲   | 引き金に   |

|      |   |      |               |       |
|------|---|------|---------------|-------|
| 第6条  | 興 | 味    | 好奇心 前向き人生     | いつまでも |
| 第7条  | 趣 | 味・日記 | 考えて まとめて表現    | よい習慣  |
| 第8条  | 人 | 間関係  | こまやかな 気配り欠かさず | お付き合い |
| 第9条  | 若 | さ    | 老け込むな おしゃれ心を  | 忘れずに  |
| 第10条 | ス | トレス  | くよくよと 考え込まず   | ため込まず |



年齢、日付等は投稿時のものです

### 80歳「長友会」初デビュー

田尻町 赤松恭好 (80)

私は長友会には80歳になったら入ろうと以前から決めていました。ラジオ体操仲間が会の役員をされており、「仲間が何人も入ってくれたよ」とお誘いを受けて、79歳の4月に入会しました。5月が私の誕生日だったので参加すると、レイを撮ってもらい、写真をとり、プレゼントをいただきました。2年目は80歳で感謝状までいただき、何の役にも立っていませんでした。

5月の総会後に行う演芸に出場を頼まれました。また、6月は会員を増やすための「長友会第一回カラオケ大会」を催し、そのときも歌いました。

### 手紙

豊中市 藤岡和子 (84)

幼いころ、夜中に枕元で母がスタンドを引き寄せ、巻紙にすらすらと筆を走らせているのを見ました。戦地の兄の友人たちが母の便りを楽しみにしてくだ

さっていることでした。母は何を書いていたのか聞く術はもうありません。近頃、趣味の会の男性から月に1回、毛筆のお便りをいただきま

### グラウンドゴルフ

八尾市 鬼塚美智子 (76)

定年後、夫婦で始めたグラウンドゴルフ。いつも勝ち負けを争い、日々を楽しんで話べてくれる人がいました。あれから10年が過ぎ、グラウンドゴルフを続けてきました。成績は上達しませんが、仲間が増えて一人じゃ

波に風が吹き抜ける海のような人生で、崩れゆく日々を手を差し伸べてくれる人がいます。身体は大丈夫かと聞いてくれる仲間がいてくれます。(寿楽会)

### 趣味を絡め地域活動

高槻市 子安弘一 (75)

私の趣味としては、グラウンドゴルフ・カラオケ・新舞踊・波止釣り・ソフトボールなど広く浅く行っており、この趣味を生かして、ボランティア劇団・カラオケ同好会・ソフトボール同好会など地域の活動に役立てております。

劇団ではデイサービスをはじめ、市内の老健施設・社協ボランティアセンターの依頼で、一人高齢者の食事会のアトラクションとして、月に平均3〜4回慰問活動を行っています。皆さんに喜んでいただき、われわれも喜ぶ。これが究極のボランティア精神だと思います。

今後は皆さんと一緒に地域のため、足腰が丈夫な間はまだまだ挑戦。頑張っていくつもりです。(宮野町白寿会)

### 音声テープ貸し出します



SC大阪は、目の不自由な方に大阪府視覚障害者福祉協会の協力で「ねんりんOSAKA」の音声テープを制作、無料貸し出しをしています。ご希望の方や、音声テープを必

要とされる方を紹介いただける場合は、SC大阪事務局(TEL:06-6761-6480、FAX:06-67665-3302)へお申し込みください。

### 福よ、来い!



門真市老連女性部会(安中富士子部長)は、迎春準備で干支「トリ」の飾りをつくりました。

# ねんりん川柳

選 SC大阪広報部会

世の中で 人のためにと 生きまする  
 今年こそ 止めずに実行 四日まで  
 わり引で いらぬ物まで 買っていた  
 孫の尻 プリツとかわいい うらやまし  
 病氣した 特效薬は 家族愛

この旅行 最後と思ひ 二度三度  
 出かかつて 「あのあれ」になる 齒痒さに  
 腰まがり 見知らぬ人に おじぎされ  
 遠まわり 無駄も浮世の 一里塚  
 腰よりも 口に付きたい 万歩計

何言つても 笑ろてるバアに 救われて  
 落としたと 届けた帽子 家に有り  
 朝昼晩 食べた食材 記憶なし  
 八十路過ぎ 元気に歌う 枯すすき  
 ボケが良い あまりに知ると 腹が立つ

## 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(4月1日付)の締め切りは2月1日(水)です。

|      |       |    |
|------|-------|----|
| 寝屋川  | 藤尾    | 幸男 |
| 枚方   | 渡辺    | 昇  |
| 田尻   | 冬野    | 艶子 |
| 貝塚   | の     | はら |
| 島本   | 野尻千恵子 |    |
| 枚方   | 中谷    | 艶子 |
| 東大阪  | 安井    | 末喜 |
| 八尾   | 佐郷佐知子 |    |
| 河内長野 | 山室    | 光弘 |
| 貝塚   | 小出    | 貞  |
| 高槻   | 谷岡    | 照子 |
| 交野   | 土井    | 正臣 |
| 八尾   | 天野    | 豊  |
| 河内長野 | 豆ちゃん  |    |
| 交野   | 間瀬    | 三生 |

## 介護予防プログラム

羽曳野市 富士本浅子(80)

昨年1月から、羽曳野市にスポーツの「ミズノ」が市の委託を受け、市民の健康増進のためのサーキットトレーニングが始まりました。介護予防プログラムで15のコースがあります。介護はするもされるものなるべく避けたいです。予防とは転倒防止だと思えます。つまずくとそれが転倒につながり、骨折になり、歩くのが不自由で介護を受けることになります。プロの方にココというところを教えていたのだら、いま一つ強い意識となって体に覚えさせられるのではと、プログラムに参加しました。

元々私は運動音痴で、何ひとつスポーツ

## 入ってよかった 老人クラブ

### いつまでも健康でこの街を歩くために

私山手老人クラブ 真鍋カヨ子(交野市)



私が老人クラブにご縁をいただき、はや6年が過ぎました。皆様に温かく迎えていただき、公私にわたってお世話になっていきます。一期一会から展開した、人と人のつながりで、今の私に実りある人生をプレゼントしていただいています。この街で何人の人と知り合っていることで、しょう。感謝！この住み慣れた地域で、高齢になっても安心して、いきいきと暮らしたいと思っています。そのためには老人クラブで行われている、多種多様な充実したサークルを楽しんでいます。流行の脳トレ、認知症予防にも良いと

「話のひろば」次号(4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2月1日(水)。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。ご了承下さい。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 大阪府中央区谷町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

SC大阪クラブカード申込書

平成 年 月 日

|            |       |        |                          |
|------------|-------|--------|--------------------------|
| ふりがな<br>氏名 |       | 申込み区分  | 新規 更新 再発行<br>※○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( )

**申し込みは随時受け付け**

**SC大阪**

**クラブカード**

有効期間5年 会費500円

切り取って、会費(500円)を添えて申し込みください。問い合わせは各市町村老連事務局へ。

ちよこっとQ&A

**Q** SC大阪クラブカードを紛失しました。再発行はできますか？

**A** 再発行はできます。ただし、手数料(200円)がかかります。再発行の手続きをしますので、申込書(SC大阪のホームページからでもダウンロード可)に必要事項を記入の上、手数料を添えて各市町村老連役員や単位クラブ会長にお渡しいただくか、各市町村老連事務局へ直接お申し込みください。

**Q** クラブカードの申し込みをしましたが、届きません。

**A** 申し込み手続きからクラブカードをお届けするまで約1か月かかります。それ以上経っても届かない場合はSC大阪事務局(☎06・6761・6480)までご連絡ください。

平成26年10月に発行した「SC大阪クラブカード」。契約している店舗・施設などを利用の際、同カードの提示や番号の通知で、割引サービスなど特典を受けることができます。

利用できる施設はSC大阪ホームページまたは「ねんりんOSAKA」第158号(平成28年10月1日号)をご覧ください。

SC大阪クラブカード 使用までの流れ

- 1 申し込み**  
申込書に必要事項を記入する。  
※申込書は本紙・チラシ・ホームページに掲載されています。  
会費500円を添えて申し込む。  
※詳しくは各市町村老連事務局にお問い合わせください。
- 2 届く**  
申込書を基にSC大阪事務局が会員情報を登録し、SC大阪クラブカードを発行する。  
SC大阪事務局からSC大阪クラブカードと利用規約が郵送で届けられる。
- 3 使う**  
SC大阪クラブカードと利用規約を確認する。  
SC大阪クラブカードの裏面に市町村名と所属単位クラブ名と氏名を記入する。  
提携企業の店舗等でSC大阪クラブカードを提示して(または予約時にカード番号を伝えて)、割引・優待サービスを受ける。

「熊本地震」救援拠金のお礼

SC大阪の「熊本地震」救援拠金は府内28市町村老連から寄せられ、昨年7月29日の中間とりまとめ分(8014万9502円)と合わせて総額1156万5826円となり、

熊本県老連に送金いたしました。各市町村老連、クラブ会員の皆さまの温かいご支援ありがとうございました。厚くお礼を申し上げます。

編集後記

明けましておめでとございます。会員の皆様方にはお健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年は4月の熊本地震や9月の集中豪雨など多くの自然災害が発生し、いまだ避難生活を余儀なくされている方もおられます。いつ災害が起こることも限りません。災害に備えて準備をしておきたいものです。



「ねんりんOSAKA」の新コーナー企画として、各市町村の「名物じまん」を紹介することになりました。皆様のご意見・ご感想をお聞かせください。

初めての広報委員で戸惑いがありますが、先輩委員の指導のもと、皆様に親しまれる紙面づくりを目指して頑張っています。

(広報部会副会長・真銅 忠司)

●スポンサー御礼 ● スポンサーの皆様のご厚情に深く感謝申し上げます。

A「第159号の発行 ます。

の際には、広告掲載の 大阪府老人クラブ連合会