ねんりん OSAKA

大阪府老人クラブ連合会機関紙
https://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2回（1、7月）発行＞
編集・印刷・広告取扱…（株）高速オフセット　〒550-0014　大阪市西区北堀江2丁目5番24号　☎（06）6556-6500（代）

第65回
大阪府老人クラブ大会講演

老いてこそデジタルを

ITエバンジェリスト　若宮 正子さん

今年度の大阪府老人クラブ大会では、88歳のITエバンジェリスト（※）、若宮正子さんに「老いてこそデジタルを」と題してご講演いただきました。講演内容の一部を紹介します。（令和5年9月12日、府社会福祉会館）

※エバンジェリストとは「伝道者」。IT（情報技術）に関する知識を人々にわかりやすく伝える専門家のこと。

定年退職後の10年間、私は母の介護をしていました。その間、孤独を感じなかったのは、58歳から独学で習得したパソコンでSNS（インターネット上のおしゃべり会）をやっていたからです。母が寝入るとパソコンを開き、いろんな人と語りあったり、俳句の会に参加したりして、寂しい思いをすることがありませんでした。その体験から年寄りこそコンピューターをやるべきだと実感し、周りの人たちにどんどん広げていきました。

活動はオンラインで

私たちが運営する「メロウ倶楽部」は、インターネット上の老人クラブです。すべてオンラインで活動しており、車いすで生活している人や、寝たきりの人や、闘病中の人も参加して交流を楽しんでいます。この前のコロナ禍のときには、独居の人たちが寂しいからと入会され、会員が増えました。シニアの精神的な居場所として再評価されています。

スマホは「万能電脳小箱」

スマートフォン（スマホ）と仲よくしましょう。スマホは、いろんな便利な機能を持つ、いわば「万能電脳小箱」です。

●**避難指示**　災害時にスマホがあれば、避難指示などの情報が一斉同報で届きます。

●**健康管理**　スマートウォッチ（腕時計型の端末）と連動させると、心電図もとれるし、健康管理ができます。

●**ショッピング**　地域で売っていなくて、どうしても買いたいものはネットショッピングで買えばいいんです。

●**度忘れ対策**　言葉を度忘れしたときも、インターネットの検索に関連した単語をどんどん入れていくと、言葉が出てきます。

●**孤独解消**　オンライン会議で中学校の同窓会にも行けるし、昔の恋人に会えるかもしれません。

AIと共存するために

いま、人工知能（AI）の進歩で、ものすごい勢いで社会が変化しています。若い人たちが持っている知識だけでは、AIと対峙（たいじ）して生きていくことはできません。AIと付き合うために大事なものは、私たちおとなの財産である「体験」「仕事」「生活」「読書」などと知識を合わせて消化し、発酵・熟成させて出てくる叡知（えいち）や智慧（ちえ）です。AIと共存しながら、これからのシニアライフを有意義なものにしていただければと思います。

老人クラブ大会の詳細は4・5面参照

老人クラブ活動サポート事業

フォローアップ相談会を実施中

SC大阪では、大阪府委託事業「老人クラブ活動サポート事業」の中で、今年度から「フォローアップ相談会」を実施しています。これは、情報共有会を開催済みの市町村老連を対象に、テーマを絞って具体的な支援を行うものです。皆様のご協力をお願いいたします。

フォローアップ相談会のテーマ（下記から市町村老連が選択）

- 魅力ある活動の講習（ニュースポーツ、認知症予防）
- スマホ活用の講習
- 広報活動の講習
- 会員増強の事例検討
- 後継者問題の事例検討
- グループディスカッション
- その他

▲SC大阪スマホリーダー養成講座
令和5年10月10日・19日

◀グループディスカッション（豊能町老連）
令和5年9月27日

新年あいさつ

皆様の声をもとに老人クラブの課題解決へ

ＳＣ大阪会長
杉本 茂

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やかに新しい年をお迎えになられたことをお喜び申し上げます。

本年度は３ヶ年計画で始まりました「老人クラブ活動サポート事業」の最終年度となります。大阪府全ての単位クラブ・市町村老連からアンケートにご協力いただき、情報共有会（相談会）、フォローアップ相談会を通して各地区での問題点を洗い出し、解決の提案をしていこうとするものです。

なかなか簡単ではありませんが、多くの皆様の声をお聞きし、専門家の意見を聞くことにより少しは光明が見えてきたのではないかと思います。

ただＳＣ大阪の財政状況は引き続き厳しく、工夫してさまざまな方策を講じていかなければなりません。

最後になりましたが、本年も皆様にとりましてより良い年になりますように心よりご祈念申し上げ新年のご挨拶とさせていただきます。

「いのち輝く未来社会」の実現に向けて

大阪府知事
吉村 洋文

新年明けましておめでとうございます。

老人クラブの皆様には、日ごろから一人暮らしの方への声かけや訪問、登下校の見守りなど、地域の暮らしを豊かにする活動に積極的に取り組んでおられますことに、心から敬意を表します。

さて、開催まで500日を切りました2025年の大阪・関西万博では、「いのち輝く未来社会のデザイン」をテーマとしております。

健康づくりや社会参加など、皆様が老人クラブ活動を通じ、自分らしく有意義に過ごされることは、生涯を通じて心身ともに健康で、それぞれの能力を活かして輝きながら暮らし続けることのできる「いのち輝く未来社会」の実現に大きく寄与するものであり、今後更なるご活躍を期待申し上げます。

結びに、貴会の益々のご発展と、本年が皆様にとって実り多い年となりますよう、心からお祈りいたします。

ＳＣ大阪 事業報告短信

7/28 公式ワナゲ普及員養成講座

ところ：府社会福祉会館
参加者：42人

講師：フレンドリー情報センター・西尾和久氏

チェックテストの合格者には日本ワナゲ協会「普及員」認定証が授与されました。

9/29～11/24 健康づくり大学校

ところ：府社会福祉会館など　**受講者**：31人

全９日間で「老人クラブの活性化」「仲間づくり」「世代間交流」「フレイル予防」など、老人クラブの運営に役立つ多彩なテーマで講座が展開され、受講生全員が所定の課程を修了しました。

万博記念公園にて

令和５年度ＳＣ大阪健康づくり大学校修了生（敬称略）

【豊能町】小林量江、三浦洋子【箕面市】光本幸男【池田市】渡邉千芳【豊中市】児玉忠士、林　正幸【島本町】佐々木二郎【枚方市】中平久美子【交野市】兼光　毅【門真市】柴田照夫、大倉史朗【四條畷市】久保知寿子【藤井寺市】河原皓弌、野久保芳郎【松原市】中村敬子、東田多津子、林　良子、阪元治代【羽曳野市】中條伸雄、森　正司、廣瀬公代【富田林市】阿佐　猛、稲田耕治【河内長野市】杉原道雄、土手千佳世【高石市】川井輝代【和泉市】池辺美代子、生田勝己、三井明美【熊取町】河合義一【阪南市】小松原隆夫

11/16 ニュースポーツ体験交流会（健康づくり大学校公開講座）

ところ：府立体育会館
参加者：40人（健康づくり大学校受講生29人、一般参加者11人）
講師：フレンドリー情報センター・西尾和久氏
実施種目：公式ワナゲ、ボッチャ

10/17 グラウンド・ゴルフ大会

ところ：久宝寺緑地・陸上競技場（八尾市）
参加者：239人

入賞者は次の通り。敬称略。【 】内はホールインワンの数。**優勝**＝水野弘二（高石市）44打【2】▽**準優勝**＝西村千代子（門真市）47打【3】▽**３位**＝山本明美（枚方市）47打【3】▽**４位**＝中森俊彦（枚方市）48打【2】▽**５位**＝大西幸夫（貝塚市）49打【3】

入賞者の皆さんと杉本ＳＣ大阪会長

10/25 「地域支え合い活動」研修会

ところ：府社会福祉会館
参加者：26人

テーマ：魅力ある「通いの場」をつくろう
―サロン活動やふれあい喫茶の好事例に学ぶ―
コーディネーター：まっすぐプランニング代表・合田享史氏

「いきいきサロン」の取り組み

阪南市 シニアクラブ桃の木台　会長　西村　豊氏

毎月４回午前10時～午後４時に桃の木台西住民センターでストレッチ体操・公式ワナゲ・喫茶コーナーなどを行っている。開催情報などは会報を作り個人名入りで全会員に配り、年１回のニュースは地域住民へ全戸配布している。2022年度は45回の開催で1035人が参加した。

男性だけで運営するカフェ「モーニング・カフェテラス」

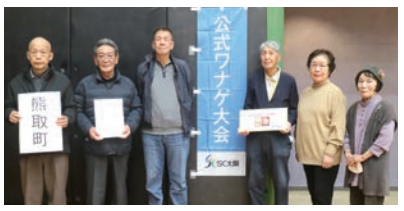
枚方市 枚方三陽台シニア会　藤　一夫氏（左）　鈴木孝三氏（右）

毎月第２水曜日午前10時～正午に三陽台自治会館で開催。スタッフは男性14人で構成され、そろいの服装に受付・厨房・配膳など担当を決めている。男性がサービスするため女性に好評で、１回につき近隣地区の住民も含め約70人が来られる。

12/8 公式ワナゲ大会

ところ：府立体育会館　**参加者**：24チーム、149人

入賞チームは次の通り。**優勝**＝くまとり（熊取町）1228点▽**２位**＝守口元気パワーズ（守口市）1017点▽**３位**＝マッキーチーム（松原市）986点▽**４位**＝交野市星友クラブ連合会（交野市）981点▽**５位**＝友愛（池田市）965点



優勝のくまとりの皆さん。左端が個人スコア第１位の西川治さん（515点、パーフェクト１回）

6/29 近畿ブロック 老人クラブリーダー研修会

ところ：兵庫県民会館
ＳＣ大阪からの参加者：20人

兵庫県が主催で開催され、富田林市寿美ヶ丘すみれ会会長の田中優子氏が第２分科会で事例発表を行いました。

会員増強のポイントは「おたがいさま」のつながりづくり

新規加入者が絶えないのは、会員の声を丁寧に聞き、そのニーズに応える活動を展開。活動の魅力が会員の口コミで広がり、自然に人が集まってきます。

いきいき活動を支える

老人クラブ会員向けに 傷害保険・賠償責任保険で安心補償

◆この保険の対象は、全国老人クラブ連合会に連なる都道府県・指定都市老連および市区町村老連に加入している単位老人クラブです。
◆全国老人クラブ連合会が契約者となり、各単位老人クラブで取りまとめて申し込む団体保険です。個人での加入手続きはできません。
◆新規加入をご希望、ご検討の際は、クラブで担当者を決めて全老連「保険係」まで資料をご請求ください。

〈資料請求受付期間〉【 傷 害 保 険 】4月始期⇒ 1/4から2月末頃まで、**10月始期⇒** 7/1から8月末頃まで
【賠償責任保険】随時受付中

老人クラブ 傷害保険　*自分がケガをした時の保険です。（病気は対象外）*

①対 象： 老人クラブ会員に限ります。1人1口加入で年齢制限はありません。
②保険始期月および保険期間： 年に2回の募集となります。

保険始期月	手続き期間（締切日厳守）	保険期間
2023年10月	**2023年7月15日～9月15日まで**	2023年10月1日午後4時から1年間
2024年　4月	**2024年1月15日～3月15日まで**	2024年　4月1日午後4時から1年間

③補償範囲・掛金タイプ： ◆24時間型…日常生活全般のケガを補償。
自転車事故を含む個人賠償責任補償や地震・噴火・津波補償、熱中症危険補償が付いたタイプもあります。
◆ 活 動 型…老人クラブ活動中のケガを補償

老人クラブ 賠償責任保険　*他人の物を壊したり、ケガをさせた時*1の保険。*〈自分のケガは対象になりません。〉
*1 法律上の賠償責任が伴う老人クラブ活動中の対人・対物事故が対象です。往復途上は対象外。

①対 象　単位老人クラブ（全員加入が条件となります）
②保険期間　毎年10月から1年間（中途加入可）
③掛 金　1人年額100円（最低引受保険料3,000円）
④補 償　支払限度額1億円

公益財団法人 全国老人クラブ連合会 保険係
〒100-0013 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階
受付時間 9:30から12:00まで 13:00から17:00まで（土、日、祝祭日、年末年始休）
加入申込書等、資料請求先 専用FAX 03-3597-8767　お問い合わせ ご相談 先 03-3597-8770
ホームページ http://www.senior-ltd.com/　メールアドレス hoken@senior-ltd.com
〈取扱代理店〉有限会社 シニアサービス社　TEL.03-3597-8768
〈引受幹事保険会社〉東京海上日動火災保険株式会社　医療・福祉法人部　TEL.03-3515-4143

※この広告は、以下の商品についてご紹介したものです。
【老人クラブ傷害保険】
老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険・総合生活保険（傷害補償）
【老人クラブ賠償責任保険】
施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険
ご加入にあたっては、必ず「パンフレット」「概要」「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は、ご契約者である団体の代表者にお渡ししてあります保険約款によりますが、ご不明な点は、代理店までお問い合わせください。
2023年3月作成　22TC-102744

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

「SC大阪」と検索すると見つかります。

SC大阪　検索

第65回大阪府老人クラブ大会

第65回大阪府老人クラブ大会が9月12日、府社会福祉会館で開かれ、4年ぶりの開催に約200人が参加しました。

第一部の式典ではSC大阪会長あいさつに続いて表彰が行われました（各表彰者・クラブは別掲）。その後、来賓が祝辞を述べました。

休憩後、第二部では、「老いてこそデジタルを」のテーマでーTエバンジェリストの若宮正子氏の記念講演が行われました。

※講演内容（一部）は1面に掲載。

表彰者・クラブ（敬称略）

◇大阪府優良老人クラブ表彰◇

▽元町福寿会（富田林市）▽小川園むつみ会、小川永寿会（松原市）▽別府仁生会（摂津市）▽昭和園ゆったりクラブ（高石市）▽南岡老人クラブ千歳会（藤井寺市）▽倉治シニアクラブ さんゆう会（交野市）▽田畑悦三（島本町）▽山本善信（摂津市）▽馬場政實（摂津市）▽小山祥次郎、東中利雄（枚方市）▽吉坂泰彦（交野市）▽田中光夫、河野巌（守口市）▽塚井保男、中尾幸子（門真市）▽中野日出男、金光寿栄子（八尾市）▽松本武夫（大東市）▽国重保之（四條畷市）▽三島伸夫（柏原市）▽萱村喜一（藤井寺市）▽山本壽夫、浅田吉治（松原市）▽北川　豊、中嶋祥浩（羽曳野市）▽植木道代（太子町）▽廣谷静雄（河南町）▽森本澄子（大阪狭山市）▽黒澤辰夫、薮下敏昭（富田林市）▽加治　齊、杉原道雄（河内長野市）▽榎　克彦（高石市）▽長野泰孝（泉大津市）▽吉野　博、内田正志、中田治久（和泉市）▽谷上よしこ（貝塚市）▽石谷治代、西口一枝（田尻町）▽谷下宗一（阪南市）▽中谷君子（岬町）

【事務担当者】小寺真澄（四條畷市）▽藤原功司（大阪府）

「加入促進に関する取扱要領」に基づく加入促進クラブ府老連会長表彰

◇加入促進クラブ◇

【箕面市】箕面・船場西寿クラブ

【池田市】渋谷ことぶき会

【豊中市】刀根山第二若水会、泉寿会、二葉福寿会、栗ケ丘重陽会

【摂津市】鶴野北老人クラブさつき会、朗人会本町クラブ

【枚方市】香南会シニアクラブ、西牧野3丁目悠々クラブ、オーバー60野田北樟寿会、みさき健寿会

【交野市】倉治シニアクラブ さんゆう会、寺みどり会

【八尾市】南寿会

【四條畷市】岡山老人クラブ

【藤井寺市】丹北小山長寿会、野中遊楽会

【松原市】松楽会、田井城「ふぁみーゆ松原」シニアクラブさくら会、小川園むつみ会

【羽曳野市】南恵我之荘区高生クラブ

【大阪狭山市】山本長寿会、楽寿会

【河内長野市】美加の台 みどり会

【高石市】西取石清和会、高石D地区なごみ会、高南親交クラブ、第13区東羽衣あいあい会

【和泉市】煌めきクラブ

【貝塚市】西営久保住宅老人会、沢・浦田老人クラブ、橋本悠友会、三ツ松長寿会

◇新規設立クラブ◇

【枚方市】楠葉野田老人クラブ和楽会、シニア宮桜会

【八尾市】はばたく会

【和泉市】光明台1丁目第12次シニアクラブ

◇全国老人クラブ連合会会長表彰◇

【活動賞】上野楽寿会（豊中市）

【高石市】西取石清和会（河内長野市）▽倉治シニアクラブ さんゆう会（交野市）▽野中遊楽会（藤井寺市）▽荘園町ことぶき会（河内長野市）

大阪府老人クラブ大会

渡邉繁樹大阪府副知事から大阪府優良老人クラブ表彰を受ける藤井寺市・南岡老人クラブ千歳会の畑 謙太朗副会長

大阪府老人クラブ大会

杉本ＳＣ大阪会長から表彰される山田昭儀河内長野市老連会長

【市町村老連会長を退任された方】

高木正晴（豊能町）▽奥田一夫（箕面市）

【市町村老連役員】

源　興嗣夫（箕面市）▽木ノ平恵子（池田市）▽多度津亮介、三浦秀雄（豊中市）

◇会長表彰◇

奥田一夫（箕面市老人クラブ連合会前会長）▽山田昭儀（河内長野市老人クラブ連合会会長）▽西出富譽（忠岡町老人クラブ連合会会長）▽門林　淳（和泉市老人クラブ連合会会長）

◇会長感謝状◇

【市町村老連会長を退任された方】

高木正晴（豊能町）▽奥田一夫（箕面市）

【市町村老連役員】

源　興嗣夫（箕面市）▽木ノ平恵子（池田市）▽多度津亮介、三浦秀雄（豊中市）

こうして会員が増えました

令和4・5年 加入促進クラブ SC大阪会長表彰受賞 貝塚市 沢 浦田老人クラブ

沢 浦田老人クラブ（新谷洋二会長）ではここ3年間、会員が増え続けています。その主な要因は、3年前に就任した役員が中心になって、コロナ禍の中でも会員に喜ばれる活動や行事を積極的に実施してきたことです。

会員数の推移

令和2年度	62人
3年度	65人
4年度	75人
5年度	82人

ポイント1 会員全員を訪問してニーズを把握

現役員が就任した令和3年、会長と役員で毎月、誕生月にあたる会員のお宅を誕生祝い品を持って訪問し、1年かけてほぼ全員と面会しました。これによって会員一人ひとりの生活状況やニーズが把握でき、喜ばれる活動のヒントが得られました。

ポイント2 グラウンド・ゴルフを通じて勧誘

2年前、校区でグラウンド・ゴルフ大会が開催されたのを機に、地域住民に広く参加を呼びかけ、グラウンド・ゴルフ部を立ち上げました。集まったメンバーに老人クラブの会員になれば傷害保険に入れるなどのメリットを説明した中で、9人の入会がありました。

ポイント3 念入りな準備で行事を成功させる

「事業は成功しないといけない」を信条に、行事をする際は念入りに準備をします。たとえば、昨年夏の「高野山・日帰りバスツアー」では、要望に前向きに応えてくれる旅行業者を新たに発掘し、役員で事前に現地の下見を行い、参加者一人ひとりが楽しめるよう気を配りました。こうした少しの努力が参加者の満足度を高め、会員自らが「楽しかったよ、よかったよ！」と口コミで友だちに伝えていることが、入会者が増えるきっかけになっています。

町会主催の「スポーツ・健康ラリーフェスタ」でグラウンド・ゴルフの体験指導

大好評だった夏の「高野山・日帰りバスツアー」

大阪府警察本部より感謝状

昨年7月12日にSC大阪が大阪府警察本部から感謝状をいただきました。令和4年に行われた大阪府警察本部の特殊詐欺に関するアンケートに対して、SC大阪女性部会が中心となって取り組んだことが理由です。

大阪府警察本部と記念撮影

高齢消費者被害防止街頭キャンペーン 和泉市老連

和泉市老連（門林淳会長）では昨年11月29日、泉北高速鉄道・和泉中央駅周辺で「高齢消費者被害防止街頭キャンペーン」をSC大阪と共催で実施しました。市老連、SC大阪、大阪府警察本部、和泉警察署、大阪弁護士会、市社会福祉協議会、市役所、市シルバー人材センターから62人が参加し、道行く人たちに「特殊詐欺に気をつけてください」と声をかけながら、詐欺被害防止ステッカーなどを配布しました。

街頭キャンペーンに参加の皆さん

訃報

阪南市老連会長の吉岡護昭氏が令和5年8月15日にお亡くなりになりました。80歳でした。謹んでお悔やみ申し上げます。なお、8月17日に谷下宗一氏が阪南市老連会長に就任しました。

長年、健康づくり大学校の講師を務め、若手委員会でご支援いただいた、大塚保信氏が令和5年7月16日にお亡くなりになりました。81歳でした。謹んでお悔やみ申し上げます。

お申込みはお済みですか？
国際電話を利用したサギの電話をブロック！
国際電話（海外との発信・着信）は無償で休止できます
【国際電話不取扱受付センター】
0120-210-364（通話料無料）
取扱時間　オペレータ案内：平日午前9時～午後5時
自動音声案内：平日、土日祝24時間
固定電話・ひかり電話が対象です。その他にも一定の条件がありますので、詳しくはお申込みの際に確認ください。
大阪府警察

4年ぶりの健大OB会

柏原市　中井憲子

昨年11月27日、4年ぶりに「SC大阪健康づくり大学校（健大）」OB会を府社会福祉会館で開催しました。

幹事として就いた受付で卒業生の元気なお姿を見て感動。女性は素敵にオシャレをされ、とてもチャーミングな大先輩を迎え、こちらも心がウキウキしました。

会次第は司会者がスムーズに進行。健大を修了された3名の方からの単位クラブや市老連の活動報告のあと、賞品のかかった公式ワナゲ大会ではプレーヤーは真剣に取り組み、応援も力が入りました。合唱も唱歌から懐メロまでどれも大盛り上がり。OB会冊子には、当日参加できなかった方から寄せられたメッセージ文が掲載され、健大の仲間が心を通わせました。

魅力ある会長の下に人は集まり、より魅力あるリーダーを育成してくれるのが健大です。機会があれば受講し、健大OB会でも交流を深めましょう。

（田辺健康クラブ）

杉本ＳＣ大阪会長、山田事務局長を囲んで、今年度のＯＢ会幹事の 22 期生一同

話のひろば

年齢、日付等は投稿時のものです

お知らせ

「話のひろば」次号（7月1日付）のテーマは自由。家族や地域の話題など、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5日（月）。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。原稿の返却はできません。採否の問い合わせはご遠慮ください。

送り先　〒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

一令和5年全国老人クラブ大会一

とき：昨年11月8日・9日

ところ：あきた芸術劇場ミルハス（秋田県）

SC大阪からの参加者：7人

ＳＣ大阪の表彰者は次の通り（敬称略）。

【優良老人クラブ表彰】メゾン水無瀬年長者クラブ（島本町）

【優良市町村老連表彰】貝塚市老人クラブ連合会

SC大阪の参加者

「+1（プラスワン） 友だち入会作戦」のA3サイズポスター（2種類）あります

地域のシニアクラブの活動拠点などに掲示し、会員増強の取り組みにご活用ください。

2種類を1セットにして、ご希望の方にお送りします。

お申込み・お問合せはSC大阪事務局まで
☎06-6761-6480

※ポスターがなくなり次第、終了させていただきます
数はご相談ください

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

ねんりん川柳

選　SC大阪広報部会

つり革に伸ばす手を見て老いを知る　松原　大谷美恵子

久々の揺るる吊橋姉の顔　守口　天野　雅枝

補聴器を息子がくれた誕生祝　貝塚　喜多須美子

悉げてるか？中身気にしてお願いあなた　交野　大杉　禮子

八十路ですトイレは近く耳遠く　泉南　松下　幸雄

効率が心狂わす世の中に　大東　塚本　民子

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大阪市中央区谷町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大阪は一切の責任は負わないものとします。次号（7月1日付）の締め切りは2月5日（月）です。

「ごみゼロ」の日　皆さん参加を！

5月30日は「ごみゼロ」の日です。

この運動は、「地域環境のために」と、SC大阪の提唱で始まった、老人クラブの大切な社会貢献活動の一環です。毎年、この日は府内各地のクラブ会員が身近な空き地や公園、神社、道路、用水路、ターミナルなどで清掃や草刈り奉仕をしています。

各自が運動意識を持ち、道端のごみ拾いなど、できる範囲で環境美化に取り組みましょう。

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ご紹介いただける場合は、SC大阪事務局（☎06・6761・6480、FAX06・6765・3302）へお申し込みください。

認知症の予防と治療

大阪府医師会副会長　阪本　栄

高齢化の進展とともに認知症が増えています。認知症の多くは原因が分からないため、残念ながら現時点では病気を根本的に治す薬はありません。現在、認知症の大半を占めるアルツハイマー型認知症に対する治療薬は、進行を遅らせる目的で多くの患者さんに使用されていますが、効果は限定的です。

そのような中、レカネマブという新しいタイプの認知症治療薬が開発され、製造販売が許可されました。これは、アルツハイマー型認知症の原因の一つとされているアミロイドβ蛋白（たんぱく）を排出することを目的としています。

原因に作用する薬（疾患修飾薬）として初めて開発された薬です。認知症の患者さんには朗報ですが、適応は初期の患者さんなどに限定されますので、専門医の診断・治療が必要です。

一方、認知症の予防も重要です。認知症の予防とは、発症を遅らせる、認知症になっても進行を緩やかにすることを目指すことです。WHO（世界保健機関）は、認知症予防のための12項目として、①身体活動の介入②禁煙の介入③栄養の介入④適正飲酒の介入⑤認知機能の介入⑥社会活動⑦体重の管理⑧高血圧症の管理⑨糖尿病の管理⑩脂質異常症の管理⑪うつ病の管理⑫難聴の管理――を提唱しています。いずれも大事なことです。その中でも高血圧、糖尿病、脂質異常症など、生活習慣病の予防・治療の重要性を多くの専門家が指摘しています。

また、適度な運動も勧められています。週に2～3回、1回30分程度のウオーキングなど、無理せず自分の体調に合わせて行うことです。さらには社会活動、人との交流も重要です。引きこもらず、人との付き合いを心掛けることです。「脳トレ」なども良いことですが、人に勧められて無理にしているのであればストレスになるだけで、あまり効果を期待できません。大切なことは、自分が興味を持って無理なく続けられることです。仕事、家事、趣味など、これまでしていたことを量、質を落としても楽しく続けることが良いのではと思います。

SC大阪の活動を支援してください　ご寄付のお願い

SC大阪では、活動への支援のご寄付を募集しております。金額の多寡は問いません。ご協力いただける方は、下記口座までお振り込みくださいますようお願いいたします。

令和5年4月1日～12月4日の間に、松原市老連と羽曳野市老連および1人の方から合計16万8500円の寄付金を寄せていただきました。ご厚意にありがたく感謝申し上げます。

銀行名：りそな銀行　支店名：大手支店
預金種別：普通　口座番号：0104640
口座名：一般財団法人大阪府老人クラブ連合会
ｻﾞｲ）ｵｵｻｶﾌﾛｳｼﾞﾝｸﾗﾌﾞﾚﾝｺﾞｳｶｲ

編集後記

新年、あけましておめでとうございます。今年も「ねんりんOSAKA」のご愛読よろしくお願い申し上げます。

さて、高齢化社会の到来が言われて幾久しいですが、今年で団塊の世代が全て後期高齢者となり、ますます本格化してまいります。われわれ高齢者は年を重ねますが、社会や地域、あるいは家族や知人との良好な関係を保つことが大変重要で、そのお手伝いをするのが各地のシニアクラブの活動だと思います。

具体的には各種行事やクラブ活動に積極的にご参加いただき、会員相互のコミュニケーションを深めながら、この一年も楽しくお過ごしください。

（広報部会委員・太田好信）

●スポンサー御礼●
「ねんりんOSAKA」第185号の発刊の際には、広告掲載のご協力をいただき、スポンサーの皆様のご厚情に深く感謝申し上げます。
大阪府老人クラブ連合会