



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)

特集 来るべき大災害に備えて 命を守るためにできること

1月1日の能登半島地震で、私たちは災害の脅威を改めて思い知らされました。大阪府内でも近い将来、南海トラフ巨大地震に見舞われることが予想されています。自分の命、家族の命、地域の仲間の命を守るために、今できることを考えませんか。

防災士からのアドバイス

防災は日ごろの心構えと備えから

5年先を考えて安全対策を

高齢になると、地震で家具が倒れてきたり、滑ってきたりしたとき、若いころのように身を翻して逃れるのが難しく、命取りになりかねません。5年先の自分の体力を考えて、家の中の安全対策をしておきましょう。

▼**寝る部屋・玄関** 寝る部屋には、たんすなどの家具を置かないことが一番です。置かないといけない場合は、し字金具を使って長めのビスで壁に固定しましょう。避難する際の逃げ道となる玄関も、下駄箱が倒れて道をふさがらないよ



いろいろな防災食が販売されています

うに固定しましょう。この家具の固定の作業は、素人が日曜大工でやるより、プロの大工さんに依頼したほうが安全です。

▼**居間・台所** テレビや電子レンジは、大きな地震で飛ぶので、耐震マットを敷いて台に固定しましょう。耐震マットがなくても、ガムテープで止めるだけでも効果がありません。食器棚は、ガラス扉に食器がぶつかってガラスが割れて散乱すると危険です。気泡緩衝材(プチプチ)の付いた窓ガラス用の断熱シートをガラス扉に貼っておくとよいでしょう。

▼**水** スーパーなどで普通に買える水で構いませんので、買い物に行くたびに2〜3本ずつ買って来て、少しずつ備蓄してください。

▼**カセットコンロとボンベ** 被災して給水車からもらう水を飲む際は、食中毒を防ぐために煮沸をするように安全です。その用途も考えて、ガスボンベは多めに用意しましょう。



▼**食品** 自治体などが備蓄しているアルファ米のご飯は、高齢になると飲み込みにくかったりするので、レトルトのおかゆ、スープなど、自分が食べやすいものを備蓄しておくことをお勧めします。また、甘いもの(非常食のクッキー、ようかん、果物の缶詰など)もあると、避難生活の中で心が落ち着きます。

▼**トイレ凝固剤** 被災して水洗トイレが使えない間の排泄物は、可燃ゴミとして回収されるまでの約2〜3週間、ためておかないといけません。そのままだとハエやウジが発生するので、抗菌性のある凝固剤で固めてやる必要があります。自分と家族の1日のトイレの回数を考えて、十分な数を用意しましょう。



早く避難しましょう

地域の担い手も高齢化している今、いざ災害が来たとき、助け合いにも限界があります。一人ひとりが自分で逃げることを考えてください。そのためには早く避難することです。「高齢者等避難」の指示が出たら隣近所で声をかけ合い、連れ立って逃げましょう。



おおはし ふみひろ
防災士 大橋 史拓さん
日本防災士機構 大阪府支部 参加。これまで阪神・淡路大震災、新潟県中越沖地震、東日本大震災など多くの災害現場で活動。

4・5面に関連記事

SC大阪 事業報告短信

2/9 SC大阪市町村老連女性リーダー研修会

ところ：府社会福祉会館
 参加者：51人
 テーマ：女性リーダーの方で老人クラブを元気に！
 講師：司会者・ナレーター 藤田明美氏
 発声方法や自己紹介など参加者も一緒に行い、リーダーとして成長するためのポイントやコツを学びました。



2/9・5/8 SC大阪市町村老連女性代表者会議

ところ：府社会福祉会館
 参加者：(2/9) 22人、(5/8) 19人
 2月9日は令和6年度SC大阪女性部会活動計画などについて話し合いました。5月8日は活動計画の説明、情報交換、役員改選などを行いました。(市町村老連女性代表者は右記事参照)

6/27 近畿ブロック老人クラブリーダー研修会

ところ：京都府民総合交流プラザ（京都府）
 SC大阪からの参加者：19人
 京都府老連が主催で開催され、SC大阪副会長の木ノ平恵子氏が第3分科会で座長を務めました。

令和6年度SC大阪支援事業 支援対象団体が決定

令和6年度SC大阪「健康づくり・介護予防活動及び地域支え合い活動支援事業」に10団体から

ご応募いただき、SC大阪正副会長会議による審査会で厳正な審査を行った結果、別表の通り、支援対象団体が決定しました。

支援対象団体一覧

	クラブ名	事業内容	支援金額
健康づくり・介護予防活動	豊南ことぶき会 (豊中市)	新規サークル(卓球、ワナゲ、将棋、100円カフェ)を立ち上げ、フレイル予防に取り組む	10万円
	中野新町老人クラブ 友の会 (四條畷市)	ポッチャの講習会を実施し、健康づくりに取り組む。また、地域の高齢者と子ども会との交流を図る	5万4480円
	一区高千代会 (高石市)	地域の高齢者の健康維持のため、公式ワナゲを実施。講師による講習会を開催する	5万円
地域支え合い活動	豊能町老連 (豊能町)	高齢消費者被害防止のために、町内の複数のスーパーマーケット前でチラシ等を配布し啓発を行う	5万円
	津の辺シニアクラブ (大東市)	憩いの場として「いきいきサロン」を実施し、健康体操やおしゃべり会等を行う	10万円
	西一長寿クラブ (藤井寺市)	会員相互の繋がりによる支え合いと居場所づくりを目的に健康麻雀を取り入れ実施	9万5964円

市町村老連 新会長



東尾康弘氏 (藤井寺市)



谷口憲一氏 (枚方市)



山本茂幸氏 (河南町)



中條伸雄氏 (羽曳野市)



松下勝文氏 (岬町)



池田忠司氏 (阪南市)



前田長市氏 (忠岡町)

令和6年度 市町村老連女性代表者

【北摂第1】 馬田りつ子(豊能町)
 土井淳子(箕面市)
 木ノ平恵子(池田市)
 若林政子(豊中市)
 【北摂第2】 佐脇幸子(島本町)
 朝倉喜代子(摂津市)
 【河内第1】 浦上和枝(枚方市)
 岡本マサ(守口市)
 中尾幸子(門真市)
 【河内第2】 岡田ほづみ(八尾市)
 中原裕子(大東市)
 【河内第3】 島山康子(柏原市)
 今西信美(藤井寺市)
 空山美喜子(松原市)
 木村昭子(羽曳野市)

【南河内】 森本澄子(大阪狭山市)
 北井美智子(富田林市)
 土手千佳世 (河内長野市)
 【泉州第1】 田本恵美子(高石市)
 櫻井愛子(泉大津市)
 赤阪チヨ子(和泉市)
 【泉州第2】 梶本和代(貝塚市)
 辻戸富愉子(泉佐野市)
 松岡初子(熊取町)
 河野幸子(泉南市)
 大江恵子(阪南市)
 中村好世(岬町)

※敬称略。交野市、太子町、河南町は代表者なし、四條畷市、忠岡町、田尻町は女性部会なし。

7月1日 「ねんりんOSAKA」発行
 16日 老人クラブ活動サポート事業 説明会&講習会
 26日 公式ワナゲ普及員養成講座 (SC大阪市町村老連若手研修会)
 8月23日 理事会
 9月23日 SC大阪市町村老連会長会議
 9月4日 第66回大阪府老人クラブ大会
 20日 社会奉仕の日
 27日 SC大阪健康づくり大学校開講式
 10月17日 SC大阪グラウンド・ゴルフ大会
 23日 SC大阪地域支え合い活動研修会
 11月15日 SC大阪健康づくり大学校 公開講座 ニュースポーツ体験交流会
 20~21日 全国老人クラブ大会 (神奈川県)

12月13日 SC大阪健康づくり大学校閉講式
 22日 SC大阪公式ワナゲ大会

SC大阪7月~12月の行事予定

「+1 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。

メッセージや問い合わせ先などを記入できるパーツも登場



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。数はお相談ください。

大阪府 歯科医師会 8020表彰候補者募集

大阪府歯科医師会では、8020(ハチマルニイマル)を達成し、元気にお過ごしの方を募集いたします。「8020」は80歳になっても自分自身の歯を20本以上保つことです。

応募基準

- 満80歳以上である方(昭和19年10月1日以前にお生まれの方)
- 大阪府在住の方
- 20本以上、ご自分の歯がある方
- 事前診査・表彰会場まで来られる方(付き添い可)
- 一度表彰を受けられた方は再度応募できませんので、ご了承ください。

ご応募いただきました方全員に事前診査をさせていただきます。

応募締切 令和6年9月6日(金)必着
 事前診査日 令和6年9月21日(土)午後予定※
 ※詳細は応募者へ別途ご案内いたします。
 診査会場 大阪府歯科医師会(大阪市天王寺区堂ヶ芝1-3-27)
 表彰 詳細が決定次第、表彰対象者へ別途ご案内いたします。

ご応募される方は、郵便はがきに「8020表彰応募」と明記の上、郵便番号、住所、氏名(フリガナ)、性別、生年月日、電話番号をご記入いただき、右記までお申し込みください。

応募・照会先
 〒543-0033
 大阪市天王寺区堂ヶ芝1-3-27
 大阪府歯科医師会 学術地域保健2課
 ☎06-6772-8885



テレビでは健康食品やサプリのCMを見ない日はありません。「これを飲むと元気がなった、さっさと歩ける、よく見える」と宣伝され、ほんまかいな?とは思うものの思わず見てしまう人も多いでしょう。「個人の感想です」と画面の隅に小さく出ていますが、元気になるなら、ちょっと試してみようか?と思うのも人情です。プラセボ効果(無効成分でも、有効と信じて飲むと身体が反応して効果が発現される)もあるのです、それで実際に元気になるれば、御の字かもしれない。

サプリを摂り過ぎてはいませんか?

大阪府医師会理事 澤井 貞子



「サプリ」という略称で、健康補助食品として広く販売されています。本来、三度の食事をきちんとバランス良く食べることが大事ですが、病気や偏食で摂

取不十分な場合に、ビタミンやミネラル、アミノ酸などの栄養摂取を補助することが一義的な意味でしょう。さらに生薬やハーブなどの成分による薬効目的や、成分が濃縮されて錠剤になっていたり、ダイエット補助食品など、様々な種類や形態があります。国民に健康維持の意識を高めてもらう目的で国策として推進され、規制緩和も相まって一大市場となっています。ただ「健康に良い」「健康の保持増進に役立つ」などと謳われていますが、科学的根拠は必ずしも十分ではありません。

「健康食品」は、多くの場合が「健康な成人」を対象にしています。高齢者や病気の人が摂取するには注意が必要です。治療のため医薬品を服用している場合は、まず、かかりつけ医に、「健康食品」やサプリメントを摂っていることをきちんと伝えましょう。

「健康食品」は、多くの場合が「健康な成人」を対象にしています。高齢者や病気の人が摂取するには注意が必要です。治療のため医薬品を服用している場合は、まず、かかりつけ医に、「健康食品」やサプリメントを摂っていることをきちんと伝えましょう。

話のひろば

年齢、日付等は投稿時のものです



スマホと私

豊中市 千野和子 (83)

スマホを入手したのは1年前の冬。どこを押すのも怖くて、とにかく電話ができればよいと思っていました。

その後LINEによるメールや通話が日常になり、夏頃からスマホが活用され、私ラオケに利用することが増え、うれしく思っている。スマホの音楽配信サービスを利用して覚えた曲が14曲ある。利用方法を老人会のスマホの達人に教わり、他にもLINEのグループ利用も覚えた。複数の人に自分の言葉が伝わり、また逆に教えられる。昨日も

もこれでキャッシュレスという買い方を学ぶことになった。時代は進み、さらにデジタル化していく。私もポチポチとそれに慣れていく。この秋からはがき85円、封書110円になる。スマホが重要な通信手段であり、さらに生活に密着していることを深く認識する。勇気を出してスマホに挑戦してよかったと今は思っている。(浜ときわ会)

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8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。

〒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 送り先

ねんりん川柳

我財布孫の笑顔に操られ 星三ツシェフは我が家の女房殿 京言葉ラジオからなら皆美人 何度も聞くとすぐ怒る我が娘 ガラケーにQRコード見ると言う お日様の匂いの枕で眠りつく 良く生きた自分の体二重丸

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大阪は一切の責任を負わないものとします。次号(1月1日付)の締め切りは8月5日(月)です。

選 SC大阪広報部会

- 藤井寺 門原 邦男
- 八尾 松田美紗子
- 守口 太田 京子
- 河内長野 福井 絹子
- 貝塚 川口 明
- 豊中 脇本 彦左
- 岬 安倍田鶴子

9月20日は

社会奉仕の日



老人クラブでは、昭和61年より老人週間を契機に地域社会に対する感謝と高齢者の活力を示す全国一斉「社会奉仕の日」に取り組んでいます。

各自が運動意識を持ち、道端のごみ拾いなど、できる範囲で取り組みましょう。



国際電話を利用したサギの電話が急増

+1や+44など「+」から始まる「国際電話番号」に注意!

国際電話は無償で休止できます

(海外との発信・着信)

【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】

オペレーター案内: 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。

その他、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。



SC大阪のご支援ありがとうございます 令和5年度賛助会員一覧

Table listing sponsors and members, including categories like '団体会員様' and '個人会員様' with various company and individual names.

五十音順 令和6年3月31日現在

SC大阪では、事業推進を支えていただく賛助会員を募集しています。お問い合わせは、SC大阪事務局(☎06-6761-6480)まで。

ありがとうとつづぎました 令和5年度分寄付金のご報告. Includes a thank you message and a table with bank details: 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.

編集後記. A reflection on the 2024 earthquake and the organization's activities, signed by the editor-in-chief, 大野 稔.

府からの お知らせ ミニミニ健康情報 猛暑は命にかかわります. Includes information about heatstroke prevention, a QR code for a cooling station project, and contact information for the Osaka府 environment department.

認知症予防10か条 (公益財団法人認知症予防財団). A table with 10 items for dementia prevention, such as '食 事' (Diet), '運 動' (Exercise), and '興 味' (Interests).