



SC豊中だより 豊寿

(豊中市老人クラブ連合会)



市の花・バラ

Vol.
127

《発行所》

SC豊中(豊中市老人クラブ連合会) 発行責任者 谷口 幸雄
〒561-0881 豊中市中桜塚2-29-31 地域共生センター東館2階
社会福祉法人 豊中社会福祉協議会内 TEL. 06-6841-7335

<https://toyonaka-shirouren.jimdofree.com>

《編集協力》株式会社 博報社
大阪市東住吉区駒川5-4-11 2F TEL (06) 6797-0212



東部民謡グループ/民謡踊り(東部)



笑顔でエアロ/狙いうち・ダイナミック琉球(南部)



上野詩吟愛好会/漢詩詩吟(北部)



豊桜会/ハーモニカ(中部)



蛭池延寿会アロハ・フラ/フラダンス(北部)

渾身のアトラクション披露に
場内大感動! 拍手喝采の嵐!

第66回 豊中市老人クラブ大会



スマイル豊中を

目指して

SC豊中会長 谷口 幸雄

猛暑の日々が続きますが、皆さまお元気でお過ごしでしょうか。

このたび前田前会長の後を受け会長に任命されました谷口幸雄でございます。

前田前会長は、熱い思いで今日まで会長職に取り組んでこられました。大病

を患い、やむにやまれない心境で辞任の決断をされま

す。前会長からは「スマイル」は引き継いでいただきたい



SC豊中会長

退任のあいさつ

SC豊中前会長 前田 雄治

私は、2019年4月より2026年までの7年間SC豊中の会長として務めさせていただきました。

振り返ってみますと、その間2020年・2021年に新型コロナウイルス感染症が発生し、老人クラブ活動も自粛を余儀なくされるなど大変困難な時期を経験いたしました。しかしその中でも創立60周年事業を盛大に行い、その後2023年5月8日に感染症状法上5類に変わり、2年間活動を停止したものの、その後は活動も普段通りに

なり、春・秋の日帰り旅行では会員以外の方にも参加していただき、年々増加してきており喜ばしいことであります。またレクリエーション大会でジャンケンゲームを取り入れるなど、交流の場を広げることができたこと、さらに文化祭では幼稚園児を招き世代間の交流を実現した楽しいひとときが懐かし、思い出は尽きません。このように多くの皆さんの暖かい真心のご支援に支えられ、行き届かない点も多々ありました。が、役員、単位クラブ、事

とのことで、私も「スマイル谷口」で頑張りたいと思います。そこで今後の取り組みですが、役員の皆さまや会員の皆さまと共に「スマイル豊中」として活動をする基盤づくりを進めてまいりたいと思います。

人は同じことを行っても、楽しく、喜びが無ければ次へのやる気が出ません。その解決のためには、一人で悩みを抱え込まないで、どんどん発言し発散していく、そして支え合っていくことが大事ではないで

務局の皆さまの支えがあったて、会長としての任務を果たすことができました。改めて感謝申し上げます。

まだまだ頑張っていこうと思っていた矢先、本年1月に突然「硬膜下血腫」を患い、手術後体調が優れず、入退院を繰り返し、十分な活動が難しくなりました。誠に残念ではありますが、これ以上会長としての職務を全うすることはできないと判断し、このたび退任を決意しました。

今後は新しい体制のもと、さらに素晴らしいSC豊中の発展へとつながっていくことを心より願っています。これまで賜りました皆さまからの暖かいご支援、ご厚情に対し深く感謝

しょうか。

人は一人では生きていきません。共に悩み共に解決していく、そこに喜びが生まれ、スマイルが生まれると私は思います。

人生経験豊富な皆さまは、まさに豊中市の宝です。そのお手伝いをするのが私の責任とします。そのため、皆さまのお力を貸していただきたい、そして、会員やそのご家族の皆さまから、喜んでいただけるクラブを作ってまいりたいと思います。

申し上げます。会員の皆さまに支えていただいた7年間、また周年事業として60周年事業、さらには昨年12月4日の紅白歌合戦など2度の事業を経験したことは大切な思い出となっています。本当にありがとうございます。SC豊中の発展のため、谷口新会長中心に変わらぬご協力とご支援を賜りますようお願い申し上げます。退任のごあいさつとさせていただきます。私も1日も早く回復し、皆さまの元へ帰ってきたいと思えます。スマイル前田は健在です。本当に、本当に7年間支えていただき、また可愛がっていただき、ありがとうございました。

令和8年度SC豊中活動予定

開催予定日	担当・主催	事業名
8月18日(火)	総務企画部会	第3回常任理事会(蛍池老人憩の家)
9月4日(金)	府老連	大阪府老人クラブ大会(大阪社会福祉会館)
9月4日(金) ・5日(土)	総務企画部会	豊中市高齢者文化祭(市立文化芸術センター)
9月29日(火)	SC豊中	豊中市高齢者謡曲大会(蛍池老人憩の家)
9月30日(水)	囲碁部会	豊中市高齢者囲碁大会(蛍池老人憩の家)
10月頃	若手部会	ウォークラリー初心者研修
10月20日(火)	総務企画部会	第4回常任理事会(蛍池老人憩の家)
10月21日(水)	SC豊中	豊中市高齢者ゲートボール大会 (豊島公園／予備日：10月28日(水))
10月23日(金)	レクリエーション部会	豊中市高齢者レクリエーション大会 (豊島体育館)
10月30日(金)	グラウンド・ゴルフ部会	豊中市シルバーグラウンド・ゴルフチャンピオン大会 (マリンフード少年野球場／予備日…11月6日(金))
11月頃	若手部会	健康ウォークラリー大会
11月26日(水) ・27日(木)	全老連	全国老人クラブ大会(島根県)
11月上旬	将棋部会	豊中市老連将棋団体戦(蛍池老人憩の家)
11月中旬	趣味部会	秋季旅行
11月中旬	ワナゲ部会	SC豊中公式ワナゲ大会 決勝
11月下旬	社会活動部会	とよなか市民環境展への出展(豊島体育館)
12月頃	総務企画部会	役員管外研修会
12月頃	総務企画部会	単位クラブ会長・役員研修会【講義形式】
12月2日(水)	府老連	SC大阪公式ワナゲ大会(Asueアリーナ大阪)
12月15日(火)	総務企画部会	第5回常任理事会(蛍池老人憩の家)
1月1日(金)	文化広報部会	豊中市老連だより「豊寿」発行
1月上旬	総務企画部会	豊中市老連役員新年互礼会
1月27日(水)	囲碁部会	豊中市老連新春囲碁大会(蛍池老人憩の家)
1月29日(金)	将棋部会	豊中市老連新春将棋大会(蛍池老人憩の家)
2月頃	女性部会	健康づくりチャレンジ講座(蛍池老人憩の家)
2月頃	SC豊中	麻雀大会(未定)
2月16日(火)	総務企画部会	第6回常任理事会(蛍池老人憩の家)
3月5日(金)	カーリンコン部会	豊中市高齢者カーリンコン大会
3月頃	若手部会	老人クラブ運営補助金申請の支援事業
3月29日(月)	SC豊中	豊中市老連春季謡曲大会(蛍池老人憩の家)



令和8年度SC豊中理事会を開催

5月26日(火)、地域共生セン
ター西館3階大会議室におい
て令和8年度SC豊中理事会
が開催されました。議長より
同会の出席者36名、委任状提
出者33名で決議に必要な過半
数を超える69名の参加が認め
られる旨の発表後、次の6議
案が審議されました。

◆第1号議案 令和7年度
SC豊中事業報告
SC豊中決算書

◆第2号議案 令和7年度
SC豊中決算書

◆第3号議案 令和7年度
SC豊中収入・支出決算監査
結果報告

◆第4号議案 令和8年度
SC豊中役員・部会員(案)

◆第5号議案 令和8年度
SC豊中事業計画(案)

◆第6号議案 令和8年度
SC豊中予算(案)

各議案とも、質疑応答を経
て賛成多数の拍手をもって承
認され、令和8年度理事会は
滞りなく終了しました。



6月23日(火)、文化芸術センター中ホール（アクア文化ホール）において第66回豊中市老人クラブ大会が開催されました。

第1部式典では、最初に黙とうをささげた後、谷口会長が登壇し、「スマイル谷口でございます。S C 豊中も発足66年を迎えます。今日まで築いて来れたのも、前田前会長を始め、歴代の会長の皆さま、また、多くの役員の皆さま、そして一番最先端で頑張っていたでございますクラブ会長の皆さまの数々のご尽力

力・ご苦労があったればこそであり、心から感謝申し上げますとともに、今後も皆さまのお力をお借りして、S C 豊中のさらなる発展に頑張っております。

さて、私たちの大きな課題は何でしょうか。超高齢化が進む中で、会員数の減少化問題です。この問題はS C 豊中だけの問題ではなく、日本全国の老人クラブや地域の町会にも波及しています。

人生100年時代と言われる中、私たち高齢者は孤独や健康問題を抱え

ており、人生一人では生きていけません。S C 豊中が手助けをし、共に助け合いながら楽しんでいきたいと思えます。

私も前田前会長の後を継ぎ、スマイル谷口で頑張りますので、どうか皆さまのお力をお貸しください」とあいさつを述べました。

次に、来賓の長内市長、石原市議会議員、市社協の小野常務理事から祝辞を頂戴し、来賓紹介に続いて表彰状ならびに感謝状の進呈（5面参照）が行われ、最後は藤田副会

長による大会宣言が高らかに読み上げられ、式典は終了しました。

第2部アトラクションでは、藤井副会長のいつもの軽快な司会のもと、各ブロックから5組が登場。民謡踊り（東部）、エアロダンス（南部）、漢詩吟詠（北部）、ハーモニカ演奏（中部）、フラダンス（北部）など多彩な演目で会場の観客から拍手喝采を浴びました。

最後に、藤井副会長の閉会のあいさつで大会は無事終了しました。



大会宣言

多くの先輩たちが、老人クラブの活動の充実・強化・推進を図り、高齢者が、豊かで生きがいのある生活を送ることができるよう、健康づくり、福祉の向上と、クラブの団結と親睦を図り、地域社会に貢献することを目的に結成された、豊中市老人クラブ連合会は創立以来66年目を迎えました。

この時にあたり、ますます進展する高齢社会に対応するために、次の事項の実行を誓い宣言します。

1、“入りたくなる”クラブを目指す

- 1、健康長寿を第一に、楽しく、明るく、朗らかに
- 1、共助の精神に基づいて、会員同士の絆を深める
- 1、クラブの団結を図り、地域社会に貢献する
- 1、女性の“ちから”でクラブ活動に活力を与える

令和8年6月23日

第66回 豊中市老人クラブ大会

令和 8 年度 S C 豊中表彰状・感謝状贈呈一覧

◆豊中市長から表彰状を贈られた功労団体

- ① 15年以上継続して社会奉仕に努め、地域福祉の向上に寄与したクラブ
該当クラブなし

◆豊中市長から感謝状を贈られた方(敬称略)

- ① 物故された連合会役員ならびに単位クラブ会長
故 森本 勝司(元二葉福寿会会長)

- ② 退任された連合会役員

前田 雄治(前 S C 豊中会長)
松島 英雄(前若手部会長)
伊藤 正治(前監事)

◆S C 豊中会長から

感謝状を贈られた方(敬称略)

- ① 退任された会長(2年以上単位老人クラブ会長就任の方)

細矢 正(永楽荘桜シニアクラブ) 井上 京子(千里園寿楽会)
淵元 賢一(北条寿クラブ) 田中 妙子(熊野田第4みどり会)
柴切 忠之(東桜会) 小坂 梅代(夕日丘二丁目壮春会)
森中 久子(豊島ゆたか会) 谷口 幸雄(庄栄のぞみ会)
山川 孝治(栄寿会) 長濱 敏(日三老人クラブ)
江見 昌幸(寿栄会) 坂野 文明(歌うカナリヤ)
川畑 富田 勲(庄内第二新生クラブ)
模雄(東町33シニアクラブ)

◆S C 豊中会長から表彰状を贈られた優良老人クラブ

- ① 結成後5年を経過したクラブ 該当クラブなし

- ② 結成後30年を経過したクラブ 新千里みなみあけぼの会

③ 会員増強に貢献したクラブ(1名以上の増員クラブ)

島田栄寿会／蛭池延寿会／泉寿会／千里園寿楽会／刀根山第二若水会／東豊長寿会／アークス
北条東長寿会／ロイヤルコート豊中「豊樹会」／寺内らん寿会／桜ヶ丘シニアクラブ／豊桜会
シルバー人材センター囲碁同好会／新千里あけぼの会／刀根山刀寿会／桜寿会／南桜塚ことぶき会
原田将棋同好会／利倉西きらめき会／原田囲碁同好会(碁楽会)／小曽根まえむきにこう会
小曽根ほえみ会／親和クラブ／庄内王将会／新千里千修会／新千里椿会／第二年輪会

◆S C 豊中会長から感謝状を贈られた方(敬称略)

- ① 単位老人クラブ優良役員(8年以上就任し、他の会員の模範となっている方)

久保田安喜美(千里園寿楽会) 福田 文子(千里園寿楽会) 前田 和子(利倉老人会)
上原 幸子(熊野田第2みどり会) 河端 淑子(熊野田第4みどり会) 岡部小夜子(南桜塚ことぶき会)
中曽根敏子(南桜塚ことぶき会) 田中 照夫(利倉西きらめき会) 高原 孝子(三国豊寿会)
酒井 末一(庄内囲碁同好会) 井上 五月(豊南ことぶき会) 坂本 稔(あかしやの丘シニアクラブ)
多田 立子(新千里北三和会) 風岡 郁(新千里北三和会) 松井恵美子(新千里あけぼの会)
吉田 和子(新千里みなみあけぼの会)



S C 豊 中 活 動 報 告

令和8年度憲法記念日市長表彰式
SC豊中から1名が受章されました

5月10日(日)、豊中市立文化芸術センターにおいて令和8年度憲法記念日市長表彰式が開催されました。

この式典は豊中市政の発展に尽力した方、市民の模範となるすぐれた功績のあった方に贈られるもので、公共関係功労者としてSC豊中から



令和8年老人クラブ運営補助金申請の
支援事業（市補助金説明会）を実施

3月5日(木)、豊中市地域共生センター西館3階大会議室において、老人クラブ運営補助金申請の支援事業（市補助金説明会）を実施しました。



豊中市役所長寿安心課の担当職員により、「市補助金の書面作成に関する説明」と題して、市補助金書面作成時に注意すべき点や、書面作成時に見られる誤りについて説明がありました。

令和7年度
健康ウォークラリー大会



昨年11月20日(木)、健康ウォークラリー大会が開催され、11チーム55名が参加しました。

なお、大会結果は次のとおりです。

優勝

桜ヶ丘ウォークラリーグループ

準優勝

上野社会奉仕部チーム

第3位

アネモネ



優勝おめでとうございます

S C 豊中活動報告



1月8日(木)、ホテルアイボリーにおいて新年互礼会が開催され、吉野副



令和7年度
SC豊中役員新年互礼会



最後は、谷口副会長によるあいさつで閉会となりました。

会長による司会で、前田会長をはじめ長内市長や井本市議会議長、社協の滝下会長のあいさつがあり、来賓紹介の後、藤田副会長の乾杯のご発声で宴が始まりました。

今年度は女性部会員から料理教室の開催が提案され、SC豊中で販売している島手そうめん販売株式会社から、そうめん等を使ったレシピ紹介の企画提案もあり、初の試みとして、料理教室を開催しました。

開催に先立ち、島手そうめん販売株式会社の出田さま、山崎さまに女性部会へご出席いただき、実施内容や当日のレシピについて事前確認を行いました。当日は山崎さまのご指導のもと、部会員がそうめんを使った料理に取り組み、完成後は試食も行うなど、



参加者からは大変好評であったため、次年度以降も継続開催を検討してまいります。

ことができました。参加者からは大変好評であったため、次年度以降も継続開催を検討してまいります。

今年度は女性部会員から料理教室の開催が提案され、SC豊中で販売している島手そうめん販売株式会社から、そうめん等を使ったレシピ紹介の企画提案もあり、初の試みとして、料理教室を開催しました。

令和7年度
健康づくりチャレンジ講座

2月20日(金)、豊中市中央公民館3階料理室において健康づくりチャレンジ講座が開催され、23名が参加しました。

毎年2月頃にSC豊中女性部会の企画により、これまでは健康体操やカーリコン体験会などを実施してきました。

終始和やかな雰囲気の中で楽しい時間を過ごすことができました。

今回は初めての企画であり、料理室の定員に限りがあったため、SC豊中の各クラブへ広く周知するのではなく、女性部会員による口コミを中心に参加者を募りました。参加者は全員女性で、日頃から家事に慣れていることもあり、終始にこやかな雰囲気のもと、手際よく調理が進められ、予定時間よりも早く閉会することができました。



1月28日(水)、蛍池老人
憩の家において新春囲碁
大会が開催されました。

SC豊中創立65周年記念
令和8年新春囲碁大会



大会には28名が参加
し、A・C組に分かれて
4対局のリーグ戦で上位
入賞を競いました。



各組の優勝者は次のと
おりです(敬称略)。
A組 造田 英彰
B組 なし
C組 辻野本 猛

大会結果



A組・C組優勝者のお2人



各組準優勝者の皆さん



SC豊中創立65周年記念
令和8年新春将棋大会

1月21日(水)、蛍池老人
憩の家において新春将棋
大会が開催されました。
大会には20名が参加
し、A・B組ならびに将



将軍戦 上位入賞者の皆さん



A組 上位入賞者の皆さん



B組 上位入賞者の皆さん

軍戦に分かれて熱い対局
が繰り広げられました。
将軍戦ならびに各組の
優勝者は次のとおりです
(敬称略)。
[将軍戦] 徳永 久男
[A組] 伊藤 文人
[B組] 山根 一宏



S C 豊中活動報告



3月30日(月)、蛍池老人憩の家において春季謡曲大会が開催されました。和謡会・和謡会・延寿堂謡会が参加して、日頃の鍛錬の成果を披露しました。

ひとつの物語を抑揚を巧みにつけながら感情を込めて謡いあげるその様子は圧巻そのもので、演目終了のたびに聴き手から大きな拍手が起こりました。

なお、プログラムは次のとおりでした。

源氏供養（延寿堂謡会）
頼 政（和謡会）
仙 原（和謡会）
梅 枝（和謡会）
籠太鼓（和謡会）



S C 豊中創立65周年記念
第46回 春季謡曲大会



昨年12月8日(月)、地域共生センター西館3階大会議室においてS C 豊中単位クラブ会長研修会が開催され、44名が参加。講義形式で2クラブによる活動発表と、府老連老人クラブ活動支援委員の



令和7年度
単位クラブ会長研修会

合田享史さんを講師に迎え、講演会が行われました。

活動発表では、寺内らん寿会の豊田嘉雄会長、豊南ことぶき会の多田賢一さんが登壇し、有益な話がありました。



SC豊中活動報告

第7回
豊中市高齢者カーリンコン大会

3月4日(水)、千里体育館において第7回豊中市高齢者カーリンコン大会を41チーム、129名の参加で開催しました。

試合は1チーム3〜4名で、各チームが8コートに分かれて、コートごとに4試合のリーグ戦で成績を競いました。

カーリンコンは、

赤と緑のチームに分かれて6枚のディスク(円盤)をいかにポイント(目標物)に近づけるかを競う

簡単なルールのスポーツですが、投盤技術だけでなく運、不運が大きく左右することもあり、逆転、

逆転また逆転で喚声や悲鳴があちこちで起こり、場内は興奮に包まれました。

熱戦の結果、

優勝 千里朝日プラザ

Bチーム

準優勝 スマイルチーム

第3位 千里朝日プラザ

Aチーム

でした。

勝敗はともかく、久しぶりに再会して旧交を温



め合う姿も多く見受けられ、親睦を深める良い機会にもなりました。

カーリンコンは足腰を鍛えて転倒予防に効果があるうえ、脳の活性化にもつながると言われています。

今年も審判講習会や四つの地区大会を行い、来春にはオール豊中の大会を予定しています。



優勝おめでとうございます

令和8年度第44回
シルバーゲートボールチャンピオン大会

5月13日(水)、豊島公園多目的広場においてシルバーゲートボールチャンピオン大会が開催され、6チーム20名が参加しました。

今回は1コートで5試合を行い、勝敗・得失点差で順位を競いました。なお、大会結果は次のとおりです。

優勝

幸和フレンド

準優勝

東桜会

第3位

くらはしクラブ



優勝おめでとうございます



S C 豊 中 活 動 報 告



2月4日(水)、豊中市立
地域共生センター西館
3階大会議室において、
S C 豊中創立65周年記念
の麻雀大会が開催され、

SC豊中創立65周年記念 令和7年度麻雀大会

プロ2名（堀 亜実プロ、
宇野 友美プロ）を含む48
名が参加しました。



大会結果は次のとおり
です（敬称略）。

優勝 上垣内義幸
準優勝 清水 芳宏
第3位 植田 友久



昨年11月13日(木)、摂津
市役所7階会議室におい
てS C 豊中役員管外研修
会を実施し、午前は摂津
市老人クラブ連合会の皆
さんと意見交換会（豊中
市15名・摂津市8名参加）
を行い、お互いの取り組
みや課題点など活発な議
論が交わされました。

令和7年度 SC豊中 役員管外研修会



忍頂寺燈々庵での昼食
後、午後はダムパークい
ばきたを見学・視察しま
した。



文化広報部会より

自転車の正しい乗り方

令和 8 年 4 月 1 日から、自転車にも交通違反通告制度（いわゆる「青切符」）が適用されます。警視庁から提供されている資料「自転車の正しい乗り方」の概要をお知らせいたします。

今回の交通違反通告制度の導入により、16 歳以上の者が交通違反をした場合の手続きを簡略化するため、一定期間内に反則金を収めることで、刑事裁判や家庭裁判所の審判を受けないで事件が処理されるようになります。

これを機会に、自転車利用者が守るべき最も基本的な自転車の交通ルールがまとめられました。自転車の交通違反は重大な事故につながる可能性があり、自転車を安全・安心に利用するため、これを守ることが大切です。

① **自転車は車道が原則、左側を通行。歩道は例外、歩行者を優先。** ただし、以下の場合歩道を通行することができます。

- ・歩道に「自転車の歩道通行可」の標識・標示があると
- ・13 歳未満の子供や 70 歳以

上の高齢者、体の不自由な人が普通自転車を運転しているとき

・道路工事や駐車車両などのために車道の左側部分を通行することが困難な場合や、自転車の通行の安全を確保するためやむを得ないと認められるとき
交差点では信号と一時停止を守って安全確認を

② 夜間はライトを点灯。

③ 飲酒運転は禁止。

④ ヘルメットを着用。

⑤ 自転車の交通ルールを守るために、



● 交差点で右折するとき

できるだけ道路の左端に寄って交差点の向こう側までまっすぐ進み、十分速度を落として曲がらなければなりません。

● 道路の横断

道路を横断しようとするときは、その付近や交差点に自転車横断帯がある場合はそれによって横断しなければなりません。

● 横断歩道の通行

横断歩道は歩行者のための場所ですので、横断歩道上に歩行者がいらないなど歩行者の通行を妨げるおそれのない場合は自転車に乗ったまま通行できますが、歩行者の通行を妨げるおそれのある場合は自転車から降りて押して横断するようにしてください。

● 信号機

信号は対面する信号機に従わなければなりません。「歩行者・自転車専用」と表示されている歩行者用信号機がある場合は、車道を通行する自転車も歩行者用信号機に従わなければなりません。

◎ 禁止事項を守りましょう。

● しゃ断踏切への立ち入り
● イヤホンなど使用のしながらの運転

● ブレーキ不良（備えていない）自転車の運転

● 携帯電話使用のしながらの運転

● 傘差し運転

● 複数自転車の並進走行

ルールを守って安全運転を心掛けましょう！

（文化広報部会長 田中 将裕）



東部ブロック

ブロック長 藤田 征夫

○4月13日(水)、ブロック女性部会の主催により、鶴見緑地公園散策と「咲くやこの花館」見学に出掛けました。

「咲くやこの花館」では、子供が乗っても沈まない「オオオニハス」や食虫植物、巨大なサボテン群のほか、千年以上も砂漠で霧の水分だけで生き続ける「ウエルウィッチャ」(和名 奇想天外)

の生命力の強さに驚きました。
植物園は何度訪れても新しい発見

と感動があるものです。

○6月23日(火)の老人クラブ大会第2部アトラクションについて、「東部ブ

ロック」では、単位クラブで習いごとをしているクラブがないため、何をしようかといういろいろと思案の末、民謡踊り(花笠音頭、ソーラン節、金毘羅船船)に決まりました。さっそく踊り手を募集しましたところ11クラブ

から27名の応募がありましたので、急遽舞踊サークルを結成しました。

しかし、ほとんどの人が踊りは未経験のため、千里公民館で舞踊教室をされている先生にお願いして、3回・90分だけ特訓



を受けました。

しかしそれだけではなかなか覚えられず苦労し、その後6回練習を繰り返してようやく舞台へ上がる目途がつかしました。

その間高齢者のために音楽を10秒ほどスローテンポにしたり、手を挙げてくるりと回るところを足踏みだけにしたりとアレンジして、独自の踊り

を作り上げました。

本番ではマチカネくんが応援に駆けつけてくれました。

また、大漁旗を振っての盛り上げにより出演者のテンションはいやが上にも高まり、上手、



下手はともかく、力いっぱいの演技を披露することができ、全員が「やったあ!!」と充実感と満足感に浸りました。

そして何よりもうれしかったのは、この民謡踊りを通じてブロックの結束力や融和を図ることができ、固い絆が生まれたことでした。

ブロックだより

南部ブロック

ブロック長 谷口 幸雄

猛暑が続く昨今ですが、皆さんお元気でお過ごしでしょうか。大切な皆さま方です。どうか暑さ対策・水分補給など、健康管理には十二分に考慮して、この夏を乗り切っていただきたい

と思います。酷暑の際は外出を控え、できれば9月の文化祭の作品の作

ないように心掛けていただきたいと思います。



南部ブロック理事会
(前田前会長も)

北部ブロック

ブロック長 藤井 保

希望溢れる新年のスタート・北部ブロック新年会を1月14日敦煌で開催。各単位クラブ会長が参加して旧交を温め、にぎやかに語り合って、新年のスタートを切りました。

内容は、藤井北部ブロック長あいさつ、SC豊中前田会長あいさつ、乾杯、自己紹介と続き、森田文子さんの語り部「日本の昔話」を楽しく聞かせてもらい、最後にビンゴゲームを楽しみました。

4月9日にはSC豊中・春の日帰り旅行「滋賀県の長浜方面の旅」に、北部ブロックからは96名のたくさんの方が参加し、桜も満開

で、車窓から眺める風車街道・海津大崎の桜が素晴らしく、黒壁スクエアも見事でした。好天に恵まれ楽しい思い出を作りました。

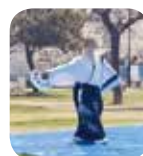
第2位は内園秀雄さん、第3位は西山公さんでした。皆さん、人生100年の時代です。目指すは健康長寿の人生。毎日ウォーキングやスポーツで体を動かし、友達とおしゃべりをし、老人クラブ活動を楽しみましょう。



グループ・単位クラブ活動だより

南部・庄内グループ 花見の親睦会

みゆきクラブ 原田 修



4月3日(金)晴天なり。かねてより計画を立て協議してきたので、スタッフの皆さまが晴れの天気に歓喜するも、一転、多忙を極めました。ご多忙の中、市長も駆け付けて

す。劇団の踊り披露、さらけ会の皆さまの踊りの後、昼食休憩。和気あいあいとビールを飲みながら楽しく話が弾みました。

午後から大正琴愛好会の皆さまが演奏を披露。その後ゲーム、ワナゲにモルックと楽しみ、さらけ会の皆で踊りました。



方々に出演していたいただき、さらに桜の色を濃くしていただきました。協賛で、玉泉院さま、当日お忙しい中お届けたいただいた大阪葬祭さま、いつもみゆきクラブを支援していただき、紙面上ですが感謝申し上げます。



当日お忙しい中お届けたいただいた大阪葬祭さま、いつもみゆきクラブを支援していただき、紙面上ですが感謝申し上げます。



本日参加していただいた皆さま、ありがとうございます。役員の皆さま、お疲れさまでした。朝早くから遅くまでありがとうございます。うございました。



グループ・単位クラブ活動だより

北部・上野グループ

吹矢の2大会で
連続表彰台に！

上野楽寿会 兼田 隆弘

上野楽寿会には14年活動が続いているユニークな趣味クラブ「健康吹矢」があります。その兄貴分に当たり、岡町駅前に活動拠点をもち日本スポ



京都府大会



大阪府大会

イツウエルネス吹矢協会大阪豊中マチカネ支部（支部長 川村篤彦）があります。

その支部員である上村健治さん（2段）はこのたび8m男子の部で、第17回京都府大会（3/28）で準優勝、第17回大

北部・蛍池グループ

蛍池延寿会 泉 喜之

蛍池延寿会は、現在264名（3月末）の会員があり、平均年齢83・4歳で女性比率が76%となっており、クラブも18クラブあり、年間延べ利用者数が10,813名で大変にぎやかに楽しく活動しております。

阪府大会（4/23）で第3位と、近畿の主要2大会で続けた表彰台でした！おめでとうございました。

吹矢は息で吹くスポーツなので精神的要素が極めて大きく、連続して入賞することは意外と難しいことを思うと、大変立派でした。



す。それぞれが好きなクラブに入会し、活動するために事務所へ来るこ

とが、お互いに大切なりハビリだと思っております。

クラブへ来ることが健康の基本となり、認知症の予防にもつながっていると思います。10人ほどのクラブから80人ほどのクラブと多様ですが、お互いにワイワイガヤガヤと楽しくやっております。

基本的には来るもの拒まず去る者追わずです。

ただ、屋外スポーツはする人が少なくなり、残念ながら廃部となりました。

最近では、新たに取り入れたヨガ、カーリコン、わなげなどが大盛況です。麻雀クラブは人が増えたために台数を増やして、部屋を1つ増やしました。



喜ばれています。何よりも来ていただいで、好きなクラブで憩のひとときを過ごすことが健康の第一かなと思っております。

最近では各クラブが終わって帰る時に、事務所に一言「ありがとう」と声を掛けてくださる方が増え、われわれも「お疲れさま」と返事を返して見送ります。

来やすい環境と、取り組みやすいメニューの提供を考えて、これからも楽しい雰囲気づくりに取り組みながら、「いらっしやい」の精神を忘れずに、楽しいひとときを過ごしていただくように努力したいと思っております。

東部・東部第1グループ

「新千里あけぼの会」の
活動報告

新千里あけぼの会

会長 中岡 章良

昭和51年設立の当会は、現在会員18名、平均84歳と高齢化が進み、独居者の増加も課題です。現状打破のため自治会と

「コミュニティ麻雀」クラブも新設予定で、地域一丸となり活動の活性化を目指しています。

連携し、誰もが参加できる「パワーアップ体操」を開始。さらに新年度からは「わなげ」や

豊寿のひろば

皆さまから寄せられた随想をご紹介します

淀川河川敷 グラウンドゴルフ場 に行く

熊野田第一みどり会
安本 重子

時は令和8年3月30日。

朝8時45分、平均年齢84歳の乙女3人が阪急電鉄服部天神駅を出発した。目的地は淀川河川敷公園にあるグラウンドゴルフ場である。3人のうち2

人は初めてなので胸が高鳴る。大

阪メトロ、京阪電車と乗り継ぎ、京阪バスに



乗る予定が間に合わず、タクシーを飛ばす。

ゴルフ場は広く、人影もまばらで空は高く、青く、白いユキヤナギが満開だった。小さな山と谷があり、距離感が掴めない。2打で上がれず、4打が普通である。自分の腕の未熟さに情けない思いをする。

そうこうしているうちに一番の若手がホールインワンする。続いて先輩が。私は容易に入らない。諦めていた頃にやっと入る。ホッとした。ヤレヤレだ。

昼食はおにぎりとポテトサラダ、固ゆで卵、キュウリの和え物とお漬物。青空の下で食べるのはおいしい。満腹感も幸福を呼ぶ。普通の話をして、普通に歩いて、普通に元気で過ごせるこの健康...

感謝感謝である。後半のゲームの途中にはウグイスの声も聞く。

6ゲーム終了後はさすがに疲れた。成績は想像も

しなかった悪い点数だったが、心は満たされた。

帰路は往路と同じ道をたどり、わが家に帰着いたのは5時半。ああ楽しかった!! 他の乙女たちよありがとう!!

電話が怖い

桜ヶ丘シニアクラブ
藤田 征夫

最近自宅に変な電話が掛かってくるのが時々あります。

先日「藤田さん、藤田さん、いま株がどんどん上がっているでしょう。藤田さんに100万円儲けてもらって喜んでいただこうと思います。もと金は要りません。ただ、売買の手続きをするために費用として3万円をすぐに振り込んでくれませんか」と親しそうに私の名前を連呼しながら掛かってきました。

これはいま問題になっている投資詐欺だと直感しましたので、すぐに電話を切りましたが、発信者の名前を言わずに掛かってきました。電話番号と名前をどこで知ったのか、個人情報

が広く知られているようで怖いですね。なお、新聞報道によりまずと、警察を名乗る突然の電話で「あなたの預金口座が犯罪に使われている」など不安をあおってお金や

個人情報などをだましとる「ニセ警察官」事件が多いとのこと。本当に物騒な世の中です。

また、買取業者から時々「古い洋服はありませんか」とか「使っていない腕時計はありませんか。故障して動かない時計でも買い取りますよ」などと電話が掛かってきます。いったん自宅へ来てもらおうと、「〇〇はありませんか。」「△△はありませんか」と粘られてなかなか帰らないと聞いていますので「もう全部処分しました」と言って相手をしていないことにしています。まさに「押し売り」ではなく「押し買い」です。

このような悪徳業者の電話をシャットアウトするために、昨年警察署のあつせんで録音機能の付いた機器を電話機に付けました。「この電話は防犯のため通話内容を自動録音いたします。あらかじめご了承ください」とアナウンスした後呼び出し音が鳴るようになっていきます。呼び出し音が鳴ったので受話器をとって「もしもし」と言うとすぐ



に切れることがあります。これは悪徳業者からの電話だろうと推測しています。録音機器は大変効果があるようです。

また、昨年夏までは電話番号の頭に「+1」と表示された電話が掛かってきたことがありました。これは海外からの国際電話だと聞いていましたので、呼び出し音が鳴っても出ないようしていました。そして今は、国際電話をシャットアウトするために「国際電話休止申込書」を警察署に出しましたのでちょっと安心です。

大切な老後資金をだまし取られないように、そして「押し買い」に遭わないように、精いっぱい自衛措置をしている今日この頃です。

あの日

島江東グリーンシクラブ
太田 智明

引き揚げ船は慌ただしく上海、黄浦江の港を出る。おびたしいジャンクの群れが目に入る。その褐色の固まりは、これでもかと続く。その光景は今も消し難い原風景である。

外洋に出ると、僕たち子供は、珍しい物だらけの船内を走り回る。「君たちに頼みたいことがある」と船長さんに呼ばれる。そこにある太い麻ロープを取り出して、「このロープをほどこいて3本にして、それを三つ編みにしてくれないか。これがいざという時に役に立つかもしれない」「いざという時」とはどんな時のことだろうか。僕たちの理解を越えたことなのか。船はまさに玄界灘に差し掛かっており、ローリングを始めていた。まだ浮遊機雷の心配もあるかもしれない。船が博多港に着くまで多くの難破船の赤さびた船体があちこちに散らばっていた。戦争は終わったのだ。

人生

『ことばの花束』
蛭池延寿会 大森 裕和

このような逆境が植物を成長させる。人間もいろいろな逆境を経験して成長する。

一、健康の道しるべ

姿勢を正し、深い呼吸をして、元気に、明るく、規則正しく生きよう。

一、太陽の贈りもの

いつも明るく暖かく、いつも静かに美しく、いつも豊かに力強く、これらの贈りものによつて人は安心安全を享受している。

一、年を取ると体力は衰えるが知識や経験は豊かになる。体力を使わなくても、知識や経験を生かしてこの世に貢献したい。

一、約束の時間が守れない人は、相手の時間や立場を軽視している人。

たかが約束されど約束、すべての信頼はここから始まる。

一、心は円かに、気は長く、腹を立てねば長寿の人生間違いなし。

一、友達がたくさんいる方がいい。だが、真の友達は1人でもいい。
一、世の中に憎い人などいない。憎いと思う人がいるだけ。
一、「ありがとう」そのひとことで、寒い冬でも暖かい。
一、薔薇一輪。トゲがあるままに美しい。
一、何かを変えようとするには、まず自分が変わらなければならない。
一、朝に笑顔、昼に笑顔、晩に笑顔。笑顔に満ちた1日は、最高の幸福だ。
一、人は失敗する。
一、その失敗のうちで最も悪いのは、失敗を何一つ自覚も反省もしないことである。
一、失敗は自覚し反省する失敗は後の成功につながることもある。
一、植物は雨に打たれるから強くなり、また風に吹かれるから強くなる。

会員文芸

俳句

ホーホケキヨ美声心も春になる
お早ようさん今朝も咲いてる朝顔に

末広町ひまわり会 久楽 和克



万緑や湖面に浮かぶ竹生島
夏蝶を追いつ童の声たかき

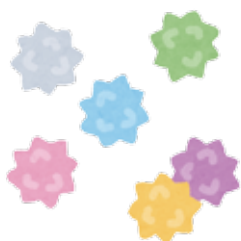
曾根西2クラブ 松尾 時子

白じらと夜明けが嬉し冬の朝
親なれどもらって嬉しお年玉

二葉福寿会 建部 睦子

逝きし人生き抜く人へ星涼し
風光る色とりどりの金平糖

豊桜会 頓宮 れい



ゆらゆるり寄りつ寄られつつ花筏

みゆきクラブ 有馬 菊野

なの花も風にふらふらフラダンス
花ことばつたえし家人春ひより

浜ときわ会 新居富美子

緑蔭に集うシニアの声弾む
川風に揺れて爽やか花茨

利倉西きらめき会 田中 照夫

短歌

此の星は舵取り下手なものが住み
揺れる此の世は陽炎の如

曾根西2クラブ 松尾 時子

ダメ戦争庶民の願望平和だよ
永遠に変らぬ人間の道

末広町ひまわり会 久楽 和克

戦争の火種があらこち飛び火して
平和の文字が泣いている

二葉福寿会 建部 睦子



川柳

マイテレビ朝は体操夜は講座
気配をされて嬉しい友は病み

熊野田第1みどり会 安本 重子

福の花自身苦難に勝ちて咲く
美味なあ半額寿司と缶ビール

末広町ひまわり会 久楽 和克



おひなさまかざりて老いても女です
テレビつけ笑って食べるモーニング

二葉福寿会 建部 睦子

【桜寿会】

日だまりをさがす散歩に日傘杖

小野 隆夫

車いす乗せてもらってありがとう
晴れた空元気に泳ぐ鯉のぼり

中岸 澄江



【曾根西2クラブ】

世の中はアプリアプリで意味不明
ドラマ見てピークの時はうとうと

根無 健三

年重ね花鳥風月みて牛歩
人の緑星の数ほど繋げない

松尾 時子

【東豊中まどか会】

万博の御蔭で寿命延びました

松田 広行

沸きました妻より優しい風呂の声

松田 友子



翔平パパ野球と育児の二刀流

大坪 早苗

今日からは欲しがりません誉め言葉

中村 太一

【浜ときわ会】

傘寿でスマホデビューにあたふたし

倉本 陽子

ワーキヤーと子供に帰る輪投げの日

谷岡由利子



笑顔じわ目立つよ白髪卒寿過ぎ

いっちゃん

千野 和子(浜ときわ会)
ぬり絵『ゆかた美人』



小林富美枝(浜ときわ会)
ぬり絵『ぼたもち』



小山久美子(浜ときわ会)
ぬり絵『春摘みリース』



S C 豊中 作品館

写真『愛を舞う』
石川 文夫
(庄内第二新生クラブ)



谷岡 貞範(浜ときわ会)
ぬり絵『秋祭り』



ぬり絵『月下美人』
市村 京子(浜ときわ会)



福元 君代(浜ときわ会)
ぬり絵『葛飾北斎』



豊寿128号の原稿を募集します！

単位クラブやサークル活動だより、旅行や趣味の話、日々の雑感のほか、「**簡単レシピやおすすすめ食材**」「**地元のおすすすめの店**」「**生活の知恵袋**」を募集しています。

投稿は200～300字程度、文芸作品については短歌1首、俳句・川柳1～2句とします。文芸作品は優先順位を必ず明記してください。記入のないものは文化広報部会で選句させていただきます。その他の作品(写真・絵手紙・書道など)も募集していますので、ふるってご応募ください。

◎豊寿第128号は令和9年1月発行予定です。
原稿締切日は9月25日(金)となります。

投稿の際は氏名、クラブ名、電話番号および「豊寿原稿」と必ずご記入ください。文芸作品を投稿される方は、「俳句」「川柳」「短歌」「標語」を必ず明記してください。なお、編集の都合上、原稿の一部を訂正・変更させていただくことがあります。ご了承ください。

【投稿先】

〒561-0881
豊中市中桜塚2-29-31
地域共生センター東館2階
TEL. 6841-7335 FAX. 6848-1005
E-mail: soumu@toyonaka-shakyo.or.jp





本年度の春季日帰り旅行は滋賀県長浜方面でした。4月7日(火)は166名、9日(木)は162名の総勢328名が参加して、にぎやかに行われました。

7日はあいにくの曇り空で寒く感じられました。市内各地から乗車したバスは名神高速道路豊中インターより滋賀へと向かい、車内はバスガイドさんのユーモア溢れる案内が聞かれる中、最初の目的地である琵琶湖北岸「風車街道」に到着。約6キロにわたる桜並木を車窓から眺めることが



できました。

続いて近畿随一の桜の名所と知られる海津大崎へ。約800本のソメイヨシノが4キロにわたって続くトンネルは圧巻でした。日差しこそありませんでしたが、その分桜の淡いピンク色がしつとり落ち着いた風情で晴天の日とはまた違った味があつたのではないでしょう

か。

昼食は「おりひめ」にて料理を囲み和やかなひと時を過ごしました。昼食後、豊公園で長浜城と満開の桜を背景に記念写真撮影、続いて長浜城を見学。長浜城は秀吉公が初めて一国一城の主として築いた出世の拠点となつた地点です。天守閣から眼下を望むと周辺の町や琵琶湖を見ることができました。かつての城主が眺めたであろう雄大な景色に思いを馳せました。併設されている歴史博物館では戦国時代の「楽市楽座」など秀吉公が行った先進的な街づくりの歴史に触れ、古くから交通の要衝として、また文化の拠点としてこの地がどれほど繁栄してきたか、その歴史的背景への理解を深めることができました。



旅の最後に北国街道「黒壁スクエア」を散策。まず目を引くのは明治時代の銀行を改装した「黒壁ガラス館」でした。重厚な建物の中に並ぶ繊細で色鮮やかなガラス細工の数々、光を反射してキラキラ輝くその芸術性の高さは素晴らしいものでした。ただシヤッターの下りている店が多く、少し残念でしたが湖北の歴史と桜を存分に堪能できたことが良かったです。

予定通り無事豊中に帰って来ることができました。趣味部会としてこれからも楽しい旅を企画したいと思えますので、皆さまのご参加よろしく

編集後記

今年の干支は石油をガブ飲みする暴れ馬だったのでしょうか？それとも馭者が自分勝手な読みをして手綱を間違えたからなのでしょう？善良なわれわれにとつては迷惑千万です。

最近、わが国では新生児が減って総人口が減少しつつありますが、逆に団塊世代の高齢者が増えた割には全国的には老人クラブの在籍人数が減って、会の維持がでなくなつたとの話も聞きます。

「豊寿」はSC豊中の歴代役員や広報部会の諸先輩方の努力のおかげで、大阪府下で

ご協賛各位へ御礼

このたびは、「SC 豊中だより 豊寿」に広告のご掲載を賜り、誠にありがとうございました。本紙は、超高齢社会において会員の生きがい、健康、教養を高めるとともに、会員相互の親睦交流を願って発刊するものです。以上の趣旨をご理解いただき、何とぞ末永きご厚誼、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

SC 豊中(豊中市老人クラブ連合会)

は一番立派な自慢できる機関紙であると言われています。

当然支えてくれた発行所(博報社)にも感謝する次第です。ポリウムがあり紙質が良く、カラー写真が綺麗。多くの趣味クラブの紹介などもあり、他市からうらやましがられています。

われわれ広報部会は、これから高齢者向け機関紙として、どこまでできるかは判かりませんが、特に「役立つ情報」「楽しみ」「地域とのつながり」「参加できる企画」などに力を入れて編集したいと思っています。今後ともご愛読よろしく願いいたします。(文化広報部会 田中将裕)