



SC豊中だより

(豊中市老人クラブ連合会)

豊寿



Vol.
122

《発行所》

SC豊中(豊中市老人クラブ連合会) 発行責任者 前田 雄治
〒560-0023 豊中市岡上の町2-1-15 豊中市すこやかプラザ内
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
大阪市平野区喜連西4-6-69 TEL (06) 6797-0212



新年のご挨拶
「健康と生きがい作りのパートナー」
SC豊中を目指して

SC豊中会長 前田 雄治

新年あけましておめでとうございます。昨年は当連合会発展のため、皆様の温かいご協力とご支援によりまして、大過なく越年することができました。本当にありがとうございます。

さて、今年度は春の滋養方面の日帰り旅行を皮切りに、5月のグラウンド・ゴルフ大会とゲートボール大会、6月の老人クラブ大会、7月の高齢者将棋大会、9月の高齢者文化祭と高齢者囲碁大会、10月の高齢者レクリエーション大会、11月の健康ウォークラリーと秋季日帰り旅行、さらに年明けには将棋・囲碁・謡曲大会を行う予定であります。どの大会も一昨年を上回る参加者があり、特に老人クラブ大会の第2部では新たな試みとして、各ブロックから選出された皆さんによる民謡・演舞・フラダンス・フォークソングで舞台と会場が一体となっており、お楽しみいただけただけでなく印象的でした。

これらの活動を通して、会員の皆様喜び、楽しんでおられるお姿を拝見し、SC豊中の役割は人生100年時代における「健康増進と生きがい作りのパートナー」としての使命が、一段と大きくなってきていることを強く実感しています。そのためにも、本年はさらに行政と連携し、何よりも一番身近なク

ラブの充実強化を進めながら、単位クラブの集まりであるグループを軸に定期的に懇談し、それぞれが共通して取り組める課題などを話し合い、より人間関係を深めながら活動していくことが最重要であると考えます。

「三人寄れば文殊の知恵」と言われるように、それぞれのクラブの長所や短所を話し合いながら協働していけば、楽しみが足し算から掛け算へと倍増し、組織の強化に繋がると確信します。そして、このことがSC豊中の発展のために向けた、遠回りのようですが一番の近道だと思います。

生きがいは、その人の生きるために見出す意味や価値であり、高齢期に入っても生き活きと人生を過ごすためには、「健康と生きがい」を保ち続けることが必要であり、そのためには社会参加や地域とのつながりを持ち、趣味や余暇を楽しむ余裕を持った生活が大切だと考えます。

さあ皆さん、今年もますますお元気で、「健康と生きがい作りのパートナー」、SC豊中の庭で一緒に楽しんでいきましょう。役員一同お待ちしております。

結びに、会員家族の皆様にとりまして、良き年でありますようお願い申し上げます。新年のご挨拶とさせていただきます。

令和6年もSC豊中をよろしくお願い申し上げます

SC豊中役員一同

連合会長
副会長

常任理事

部会長

監事・参予

参予

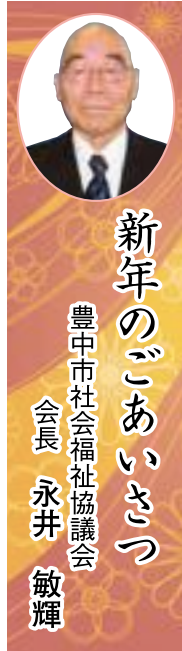
池田 好宏	伊藤 正治	仲井 嘉廣	松島 英雄	渡邊 博史	坂野 文明	住田 隆史	行部 勲	藤田 征夫	村田 雅彦	櫻本 英昭	長濱 敏	伊澤 協次	東 賢次	三浦 秀雄	指宿 海男	森中 久子	朱山 繁行	小坂 梅代	林 正幸	大田 忠	井谷 弘治	田所 五郎	新堂 孝士	大森 裕和	若林 政子	大島 久和	谷口 幸雄	吉野 武彦	藤井 保	前田 雄治
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------	-------	-------	-------	------	-------	------	-------	-------	-------	-------	-------	------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------	-------



明けましておめでとう
ございます。

平素は、豊中市政の推
進にご理解とご協力をい
ただき、厚くお礼申しあ
げます。

SC豊中の皆様におか
れましては、「健康・友
愛・奉仕」の理念のもと、
健康づくり、仲間づくり、
地域社会への奉仕活動に
取り組まれていることに、
深く敬意を表します。



明けましておめでとう
ございます。

平素は当会事業にご理
解とご協力をいただき、
厚くお礼申し上げます。

さて、昨年は新型コロナ
ウイルス感染症が5類
に移行され、長らく制限
されてきた地域活動が再
開できる状況となり、特
に地域ぐるみのお祝いで
ある敬老の集いを4年振

社会参画につながる皆
様の活動は、多様な人と
の交流を生み出す機会と
なるだけでなく、心身の
健康の保持増進にも良い
影響を与えていることか
ら、人生100年時代にお
いて、ますます重要な
ものとなります。

本市では、大阪音楽大
学や日本センチュリー交
響楽団の本拠地がある強
みを活かし、市民の皆様

りに会場で開催し、多く
の方にご来場いただけた
ことを、心より喜ばしく
思うと共に、コロナ前の
生活に戻りつつあること
を実感できる年になりま
した。

また、コロナ禍で生活
困窮になった世帯やひき
こもりの若者世代等の新
たな福祉課題を抱える方
に対する支援を進めるこ

に質の高い音楽を身近に
楽しんでいたくとも
に、音楽を活用してまち
の賑わいを創出する取組
みを進めています。SC
豊中の皆様が実施される
高齢者文化祭をはじめ、
市内で開催される様々な
文化芸術イベントでの盛
りあがりの結果、本市の
住民1人あたりの芸術文
化事業に係る予算は、他
の政令市、中核市の中で
2位となり、市民の皆様の
文化芸術に対する関心
の高さとして表れていま
す。

人々の心に安らぎをも

とで、誰もが安心して暮
らせる 地域社会を全て
の人が参加して行う環境
づくりにも注力してきま
した。

貴会におかれましても、
会員相互の見守り、公園
清掃や手縫い雑巾の寄付
活動等により積極的に地
域貢献活動を進められた
こと、ならびに老人クラ
ブ大会、文化祭、将棋・
囲碁大会、カーリンコン
大会、グラウンド・ゴル
フ大会等を会場で開催さ
れたことに改めて敬意と
感謝を表す次第です。

たらし、人生を豊かにす
る文化芸術に触れていた
だくとともに、皆様がい
つまでも住み慣れたまち
で健康で暮らしていただ
けるよう、今後も市民一
人ひとりの生活に寄り添
いながら、取組みを進め
てまいります。

結びに、新しい年が
SC豊中の皆様にとりま
して、幸多き年となりま
すよう心から祈念申しあ
げます。



さて、令和6年が始ま
り、当会では貴会と協力
し、地域づくりの更なる
一步を踏み出す年にした
いと考えておりますの
で、引き続きご支援・ご
協力を賜りますようお願い
申し上げます。

結びに、本年も皆様にと
って幸多き素晴らしい
1年でありますことを心
よりお祈り申し上げます。



活動賞表彰を受け取る
上野楽寿会の井谷会長

昨年9月12日(火)、大阪社会福祉会館において第65回大阪府老人クラブ大会が開催されました。

第1部の式典では、杉本府老連会長による開会の辞の後、表彰へと移りました。S C 豊中は大阪府知事から2クラブに表彰状が、府老連会長から2名に感謝状、4クラブに加入促進クラブ表彰が贈られたほか、全老連会長から1クラブに活動賞



第65回
大阪府老人クラブ大会



若宮正子氏

表彰が伝達されました。その後、来賓各位から祝辞をいただき、式典は滞りなく終了しました。

第2部の記念講演では、ITエンバングジェリストの若宮正子氏(88歳)が「老いてこそデジタルを」と題した講演を行いました。

まずは生い立ちや活動内容に触れ、25年前からウェブ版老人クラブともいうべき「メロウ倶楽部」を立ち上げ、オンライン上でさまざまな交流活動や社会貢献を行っていることを紹介しました。そしてデジタルの便利さを細やかに説明した上で、「高齢者こそパソコンやスマホをどんどん活用し、少子高齢化時代の高齢者がより良く生きる術を身につけましょう」と締めくくり、記念講演は盛会裏に終了しました。

S C 豊中 受賞者一覧

(敬称略)

- ◆大阪府知事表彰
大阪府優良老人クラブ
みゆきクラブ 桜ヶ丘シニアクラブ
- ◆大阪府老人クラブ連合会会長表彰
感謝状を受けられた方
多度津 亮介(和謡会)
三浦 秀雄(高川豊友会)
- ◆加入促進表彰クラブ
刀根山第二若水会 泉寿会
二葉福寿会 栗ヶ丘重陽会
- ◆全国老人クラブ連合会会長表彰 活動賞
上野楽寿会

令和5年度大阪府赤十字大会 金色有功章を受章!

昨年11月17日(金)に開催された「令和5年度大阪府赤十字大会」において、S C 豊中が日本赤十字社より「金色有功章」を受章しました。

これはS C 豊中が昨年度から取り組んでいる「ウクライナ人道危機救援金」の56万6713円を、日本赤十字社へ活動資金として贈った功績によるものです。

S C 豊中では今後も有意義な社会活動を展開してまいります。ご協力いただいた皆さま、ありがとうございました。



S C 豊中活動報告

第51回豊中市高齢者文化祭



りした段ボール製の兜が力強く飾られました。この兜は実際に人がかぶれる作りになっており、長内市長はじめ来賓の方はもちろん、前田会長も満面の笑顔でかぶり、自ら文化祭を盛り上げました。

会場奥のスペースではお茶席が4

年ぶりに開かれ、来場者や来賓の方々、ときにはSC豊中スタッフも休憩に訪れては、抹茶を味わいながら談笑を楽しみました。

もう一つの人気コーナー

頒布会も大盛況でした。今年も会員による手作りの手芸・小物作品が展示販売され、作品を手し「これ素敵やね」「どれにしようか迷うわ」と皆さん笑顔で品物を選ぶなど大好評でした。

昨年9月1日（金）・2日（土）、豊中市立文化芸術センター1階展示室・多目的室において第51回豊中市高齢者文化祭が開催されました。会場には芸術鑑賞を楽しむにしていた多くの方が来場。絵画、書道、写真、手工芸品、文芸作品など前回を上回る436点以上の作品が展示されました。会場の入り口には、新千里千修会の村田会長が手作



S C 豊中活動報告



第49回豊中市高齢者 レクリエーション大会

最後は、すっかり恒例イベントとなった前田会長と参加者全員による勝ち抜きじゃんけん大会が行われ、盛会のうちに閉会。頭と体を使うとともに、仲間との交流も育めた有意義な大会となりました。

を実施。先ほどグループ分けをしたメンバーで『サッカー』『ラダーステップ』『ドリブルシュート』『フライングディスク』『ボッチャ』『輪投げ』の6種目を回りました。

昨年10月27日(金)、豊島体育館において第49回豊中市高齢者レクリエーション大会が開催され、72人が参加しました。

開会のあいさつで前田会長は、NHK放送の朝ドラ『ブギウギ』にかけて、「心ブギウギ、心ワクワクで楽しみましょう!」と参加者に呼びかけました。

レクリエーション推進員

による準備体操で体を温めた後は、参加者が半分に分かれて童謡を歌いながらステップを踏む『歌合戦』に続き、音楽が流れている間に仲間の輪を作り、音楽が止まった時点で最終的に10人組を作るグループ分けが行われました。

小休憩をはさみ、コナミスポーツ(株)の協力をいただいてニュースポーツ体験会



S C 豊 中 活 動 報 告

令和5年度健康ウォークラリー大会



A・Bコースに分かれてスタート。コマ図と呼ばれる地図を頼りに、チーム全員で相談しながら歩を進めて



実施、また観察ポイントの「瑞輪寺」「小石塚古墳」「原田城跡」では、ゴール後のクイズに備えて情報をくまなくチェックし、メモしていました。

道中や各ポイントにはスタッフが待機し、参加者が道に迷ったり事故に遭ったりしないよう安全面をしつかりサポート。

あらゆる難所をクリアして再び地域共生センターに到着すると、「おかえり」とスタッフや他のチームがお出迎え。安堵の表情で「迷ってしまっただねえ」「今日はよう歩いた」など、出題されたクイズの解答に悪戦苦闘しながらも、皆さんゴール後の会話を楽しみました。

集計後の成績発表では、今回も順位に関わらず全

大会結果

- 優勝 三国豊寿会
- 準優勝 桜ヶ丘シニアクラブ
- 第3位 桜寿会B
- 第4位 蛭池延寿会B
- 第5位 桜寿会A



三国豊寿会の皆さん
優勝おめでとうございます



昨年11月22日(水)、令和5年度健康ウォークラリー大会が開催され、前回より多い15チームが参加しました。

今回も豊中市立地域共生センターを起点として、いきます。コースには「谷田公園（じゃんけん）」「轟木公園（ボトルキック）」「萩の寺公園（フライングディスク）」と3カ所のチェックポイントが設けられ、それぞれゲームを



S C 豊中活動報告

昨年7月12日(水)、蛍池老人憩の家において令和5年度豊中市高齢者将棋大会が開催され、S C 豊中会員と一般参加を合わせた46名(将軍戦7名・A組10名・B組14名・C組15名)が参加しました。大会はA・C組が対局ごとに敗者復活戦が用意されたトーナメント方式で、大将戦が7名による4戦対局の変則リーグ戦で行われました。参加者もこれまで対戦してる仲とあって互いの力量や戦い方を熟知。慎重に駒を指しながら真剣勝負を楽しみました。



令和5年度豊中市高齢者

将棋大会

成績発表
ではA・C
組の上位5
名と大将戦の上位3名が
表彰され、会場から大き
な拍手が送られました。

大会結果(敬称略)

【大将戦】

優勝 徳永 久男
準優勝 松田 晴雄

【A組】

優勝 駒井和由紀
準優勝 北野 助雄

【B組】

優勝 原 秀樹
準優勝 伊藤 文人

【C組】

優勝 武田 忠義
準優勝 田中 孝



武田さん



原さん



駒井さん



徳永さん

皆さん、優勝おめでとうございます！

昨年7月28日(金)、蛍池老人憩の家において第49回豊中市高齢者謡曲大会が開催されました。謡曲とは能の詞章のことで、演劇における脚本に相当します。本来「謡」と言われていたものが、大正・昭和初期から「謡曲」と称するようになったといわれています。千里介護予防センターから場所を移して開かれた今回、演目が始まると会場内は水を打ったような静寂に包まれ、演者が発する謡声は会場全体を包み込むようにしっかりと響き渡ります。抑揚を



第49回豊中市高齢者

謡曲大会

つねながら
感情を込め
て謡いあげ
る様はまさに圧巻で、皆
さんの日頃の練習の成果
がうかがえました。

また、聴き手も目を閉じて遠い昔に思いを巡らせながらじつくりと聴き入り、時間が止まったかのような厳かなひとときでした。演目が終了すると大きな拍手が起こり、演者一人ひとりを称えていました。

番組

高砂(延寿堂謡会)

朝長(和謡会)

三井寺(和謡会)

吉野天人(和謡会)

紅葉狩(和謡会)



厳かな空気に包まれました

S C 豊中活動報告

令和5年度豊中市高齢者

囲碁大会

ったり、対局について「こうすればよかったのかな」と、談笑に花が咲きました。

成績発表では表彰者に大きな拍手が送られ、記念撮影では緊張しながらも勝負を終えた満面の笑みが輝いていました。

大会結果(敬称略)

【A組】

優勝 川村 尚登

準優勝 木田 直樹

【B組】

優勝 樋口美寿国

準優勝 児玉 和明

【C組】

優勝 吉田 和弘

準優勝 本田ミエ子

古賀 邦正

小崎 仁志



昨年9月20日(水)、蛍池老人憩の家において令和5年度豊中市高齢者囲碁大会が開催され、SC豊中会員と一般参加を合わせた38名が参加しました。今大会はA～Cの3組に分かれて対戦。A組とB組は敗者復活戦ありのトーナメント方式(優勝者、準優勝者、3位3名)、C組は8名のうち上位4名を決める4戦対局のリーグ戦が行われました。対戦中は皆さん鋭い眼差しで碁盤を見つめるなどまさに真剣勝負。しかし対局が終わると互いに笑顔で碁の戦術を語り合



皆さん、優勝おめでとうございます！

第44回豊中市高齢者

ゲートボール大会

笑顔で会話したり他チームの応援

に参加するなど、和気あいあいの雰囲気の中試合は進行しました。

今回も大会役員チームの選手として前田会長と永井社会福祉協議会会長が参加、惜しくも最下位に終わりましたが、ゲートボールを楽しんでいる様子がうかがえました。

結果は、愛球クラブが春のチャンピオン大会に続いて見事優勝。参加者全員から大きな拍手が送られました。



大会結果

優勝 愛球クラブ

準優勝 あけぼの友好会

第3位 東桜会



愛球クラブの皆さん
優勝おめでとうございます！

昨年10月4日(水)、豊島公園多目的グラウンドにおいて第44回豊中市高齢者ゲートボール大会が開催されました。まさに秋晴れともいふべき爽やかな晴天のもとプレーがスタート。勝負は参加8チームが2コートに分かれて対戦。各チーム2試合のリーグ戦を行い、勝数と得失点差で順位を競いました。ゲートボールは常に先の展開を読む頭脳戦だけに、チームワークが大切になります。試合中は真剣な表情でも、終われば

S C 豊中活動報告



SC豊中「秋の日帰り旅行」を昨年11月28日(火)(北部・東部ブロック)、29日(水)(中部・南部ブロック)に開催しました。今回は紅葉が見頃を迎える『多武峰・談山神社』をはじめ奈良への旅です。

豊中市各所からバスに乗り込んだ一行は、まず「道の駅かつらぎ」で休憩をとった後、早くもハイライ

イトの「談山神社」へ。春は桜、夏は新緑、秋は紅葉と四季を通じて見どころがたくさんあり、「関西の日光」と呼ばれるにふさわしい竹まいが印象的でした。紅葉は赤・緑・黄とコントラストが見事で、皆さんも満足されたのではないのでしょうか。

昼食の後は日本最大級の直売所面積を誇る「JAなら・まほろばキッチン」に立ち寄り、最後は「なら歴史芸術文化村」を見学。奈良の文化や歴史について見聞を広めました。

次回は春の旅行を企画しますので、皆さんもぜひ参加していただきますようお願いします。



趣味部会主催 秋の季日帰り旅行

奈良県随一の紅葉 『多武峰・談山神社の紅葉』の旅



社会活動部会が参加! とよなか市民環境展2023



昨年11月17日(金)〜18日(土)の2日間、豊島体育館において「とよなか市民環境展2023」が開催され、社会活動部会が中心となり、清掃活動や雑巾づくりの様子、子どもたちから寄せられたエコメッセージなどを展示・紹介しました。

今回もダンボールや牛乳パックで手作りしたおもちゃ作りの体験会を実施、近隣の小学生たちと親睦を深めました。また、豊島ゆたか会の皆さんによるエコをテーマに



した作品展示のほか、テナント前には村田部会長がダンボールで製作した兎が展示され、そのクオリティーの高さに来場者は足を止め、しばし見入っていました。

令和5年度 近畿ブロック老人クラブリーダー研修会



昨年6月29日(木)、兵庫県民会館において令和5年度近畿ブロック老人クラブリーダー研修会が開催されました。

物故者への黙とう、主催者あいさつならびに来賓祝辞の後、全国老人クラブ連合会常任理事の笹尾学氏による「老人クラブの現状と課題」と題した基調報告がありました。次に、人材養成コーディネーターの浅見真一氏による「人とかかわる、人と出会うへ老人クラブのこれまで・これから」と題した講演がありました。

た。人間関係の親密度をあげる効果があるといわれる「アイスブレーキング」について説明があり、参加者同士で握手や自己紹介フリップなどを使って、さまざまなコミュニケーションの方法を実践しました。

分科会の研究討議では、それぞれのテーマを軸に事例発表と活発な意見交換が行われました。

◆第1分科会

〈老人クラブの基本的な活動事例〉「友愛活動などの顕著な活動事例」

◆第2分科会

〈組織維持・活性化活動事例〉「会員増強・加入促進などの顕著な事例」

◆第3分科会

〈他団体等との交流事例〉「地域団体等の交流で顕著な成果を挙げている事例」

◆第4分科会

〈デジタル社会への適応事例〉「高齢者が取り残されないためのデジタル社会への適応事例」

閉会式では、近畿老人クラブ連絡協議会の野口一郎副会長があいさつを述べ、研修会は滞りなく終了しました。



建物の3階が堀田老人憩の家

今年度、全国老人クラブ連合会から活動賞を授与された上野楽寿会。その要因となっているのは、現在25ある趣味クラブの存在です。

もっと身近にスマホを... 同好会新設で希望者が続出！

上野楽寿会

(北部ブロック・上野グループ)

副会長・スマホ同好会代表

谷内 増夫



一昨年4月に9つの単位クラブを統合したのを機に、地区での活動から趣味クラブを通じた活動へと重点を置き、7つの趣味クラブが新設されました。以降、拠点となる堀田老人憩の家は、連日笑い声が絶えないほど活気あふれる場となり、会員数も統合時に比べて20名ほど増えました。

谷内副会長が代表を務めるスマホ同好会も、新設された趣味クラブのひとつで、一昨年10月に15名の会員でスタートを切りました。「高齢者にとってスマホの習得はハードルが高いので、身近な場所仲間と一緒に楽しみながら、スマホに親しんでもらえる場を提供したいと立ち上げました」と、きっかけを語ってくれました。

何より「わかりやすい説明」「繰り返し繰り返し練習」できる限り個別質問に対応」を大切に、プロジェクターのスライド投影とテキストなど自作作成した教材を用い、各自のスマホで操作してもらい、口々にスマホと云っていろいろな機種があるため、誰にでも対応できるように、あらゆるスマホの操作方法や機能の呼び方などを調べた上で臨んだとのこと。

現在、スマホ同好会は毎週木曜日の午後2時間行われており、①スマホの基本、②電話・メール・SMS、③LINE、④グーグル検索・マップ・YouTube、⑤カメラ・写真・ビデオ、⑥アプリの追加・削除、⑦マイナンバーカード・スマホ決済と、約6カ月で基礎を習得していきます。

基礎が身についたら応用へと進みますが、マスターに不安



な人は再び基礎から学べるのも魅力で、各自のペースに合わせたスタイルが評判を呼び、参加希望者は増加の一途をたっています。

「みんな楽しんでながらスマホの可能性を感じてもらい、いずれは離れて暮らすご家族や友だちとLINEでビデオ通話ができるようになればいいですね」と笑顔で話す谷内副会長。大いなる可能性に期待大です。



北部ブロック



北部ブロックの皆さん、新年を迎えますますお元氣でお過ごしのことと存じます。

昨年5月に新型コロナウイルスが感染症法の5類に変更され、日常生活も平時に戻ってきました。そんな中、工夫して活動を展開したいと昨年9月29日(金)に「第2回北部ブロック・単位クラブ会長会」を蛸池老人憩の家で開催しましたので、その概要を報告します。

第I部として、活動報告を3名の方に行っていたいただきました。最初は蛸池延寿会の日野恵子さん、6月の豊中市老人クラブ大会ではアロハ・フラのメンバーとしてフラダンスを披露し、すごい反響があった歓びを語られま

した。2人目は刀根山第二若水会の浅田克巳さん、会

員増強に取り組み10名増加となった体験を報告されました。3人目は上野楽寿会の谷内増夫さん、スマホ同好会を主宰し、皆さんに喜んでいただいている現状を知らせていただきました。

その後、久楽和克氏の爽やかなハーモニカ演奏でひと息入れ、最後に前田雄治市老連会長より激励の言葉がありました。

第II部として、市職員の産業振興課・島村義樹様より、市の事業であるマチカネポイントの話があり、スマホへのアプリの入れ方などの講義を行い、その後は実技指導へ。



ある方は市職員にアプリを入れてもらって、チャージでのクレジットカードの紐付けができて大喜び(この方、後日省エネ家電を購入し、市職員のアドバイスにより入力成功、豊中市から20%の補助金が受け取れました)。中には、なかなか思う

ようにいかず四苦八苦されている方もおられましたが、ともかくこれからはデジタル社会です。少しずつ慣れていく以外ありません。笑いあり爆笑ありの楽しい「第2回単位クラブ会長会」となりました。

ブロック長 藤井 保

南部ブロック

新年、明けましておめでとうございます。

昨年は役員の皆さまをはじめ、皆さまのご協力のおかげで、数々の行事も無事故で開催することができ、誠にありがとうございました。

今年も大変お世話になりますが、よろしく願い致します。

今年3年ぶりの旅行や演芸大会などを予定していますので、皆さまの奮っての参加をお待ちし



ております。

一方、危惧していることは、高齢化が進む中で行事への参加者が減少傾向にあり、病気や体力の衰えという声もお聞きします。

無理は禁物ではございますが、家に閉じこもるのではなく目標を掲げ、一歩外に出て身体を動かし、体力を保っていただきたいと思っています。

そして、今年も数々の行事でお会いできるのを楽しみにしております。
(ブロック長 谷口幸雄)



東部ブロック



昨年7月26日(水)、東部ブロック女性部会主催により、豊中市岡上の町にあります「切り絵ミュージアム」の見学会を行い、総勢32名が参加しました。

2階の展示室には世界的に有名な切り絵作家・久保修氏の作品30数点が展示されています。中でも圧巻なのは、縦90センチ・横10メートル、5年の歳月を要して制作された『七十二候(しちじゅうにこう)』という、日本の四季を72場面で見現した作品で、誰もが驚嘆する素晴らしい作品です。

作品を鑑賞した後、1階でそれぞれ切り絵のワークショップを楽しみました。

した(無料)。「リ
ンゴ」モミジ」サ
クラ」からひとつ

選んで下絵に添って切
ていきます。鋭いカッタ
ーですが、二重の紙を切
るには案外力が必要の
ものです。貴重な体験をしま
したので、また機会があ
れば挑戦したいと思いま
した。

(第2グループ長
藤田征夫)



*

会員の増強とリーダー
の養成が目下の急務で
すが、そんな中、昨年11
月25日(土)、東部ブ
ロック会員の激励会と
して「第27回カラオケ
発表会」を開



催し、出演者は懐メロや
演歌など好みの曲を存分
に披露しました。

会場の上新田竹林会館
大ホールには70名余りの
方が出演され、中には94
歳の女性も熱唱するなど
元気な歌声が会場に響き
渡り、大盛況のうちに終
了となりました。会員各
位のご協力に、心より感
謝申し上げます。
(ブロック長 大島久和)



S C 豊中だより「豊寿」 第123号は8月発行予定です！

S C 豊中ホームページ「豊寿」
<https://toyonaka-shirouren.jimdofree.com/>



グループ・単位クラブ活動だより

中部・桜塚グループ

豊桜会の活動について

豊桜会 副会長 小林 清一

豊桜会は令和5年9月現在で登録会員79名になります。従来の定例老人クラブ活動、大曽公園清掃、誕生日会の集い、雑巾縫いなどに、いささか義務感を感じているところ

そこで令和4年10月に

募いたしました。

テーマは『叶えてみたい私の夢』で、応募資格は介護保険サービス利用者、介護保険事業所職員、老人クラブに所属している方です。

結果、豊桜会から頓宮玲さんが2位入賞、小林

「いきてゆくフエス川柳募集」に数名の会員が川柳を応募

清一が3位入賞に食い込みました。期待していなかったのか、していたのか1位はとり逃がしたものの表彰されました。当然ながら会員には刺激となったようです。

令和5年10月の「生きてゆくフエス川柳募集」のテーマは、『これが生き甲斐』で、またまた数名が応募しています。

さらに、令和5年10月の豊桜会定例の第3木曜

北部・上野グループ

健康吹矢・第8回近畿ブロック大会で3位入賞！

上野楽寿会 兼田 隆弘

効果といえます。

くなったことを実感します。スポーツウエルネス吹矢の動きは最低限の健康

上野楽寿会には12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。活動は毎週日曜日の午前中、入れ替わり立ち代わり部員6（12人が吹矢を楽しんでいます。参加者は2時間で2ゲーム合計60本（1ラウンド5本3分以内を12ラウンド）の矢を吹きま

す。基本動作（型）には1本吹く前の深呼吸1回が含まれるので途中から体がポカポカ、血行が良

さて、当クラブは日本協会の大阪豊中マチカネ支部と同居しています。両部員の川村篤彦さん（2段）は、昨年10月21日（土）に京都で開催された近畿ブロック大会において、男子8メートルの部で3位に入賞されました。当大会は京都・大



阪・滋賀・兵庫・奈良・和歌山の各府県大会の各エントリー（男女各6・8・10メートル、80歳以上の8メートル）で5位以内でないと出場できない強者ぞろいの大会で、そこで3位とはとても立派な成績でした。

部員一同は賞状とズッシリ重い銅メダルを拝見し、入賞を祝福しました。

「新しい生活様式」を実践して、クラブ活動を楽しみましょう！



距離をとろう



マスクの着用



手洗い、手指の消毒



こまめに換気

日の誕生会では、この分野のエキスパート田中功氏（螢柳）の川柳の講演をお願いしています。これからも奥の深い川柳の理解を深め、さらに切磋琢磨してまいる所存です。ちなみに令和4年10月の私の入賞作品は

年金の
ありて余るる支給額

グループ・単位クラブ活動だより

東部・第1グループ

文化祭に創るよろこびと
観るたのしみ

新千里千修会会長 村田 雅彦

昨年9月
1日・2日、
大盛況に終
わった「第
51回豊中市
高齢者文化



祭」。残暑厳しき中ではありましたが、高齢者文化祭が、創るよろこび、観るたのしみとして、多くの作品参加者も増えました。
新千里千修会では、

北部・桜井谷グループ
宮山寿会の活動について

宮山寿会会長 新堂 孝士

操で硬い体
をほぐして
8ホール2
ラウンドプ
レーし、10

宮山寿会には、歌の会
(カラオケ)と宮山グラ
ウンドゴルフ同好会があ
ります。歌の会は宮山会
館で毎月第2、第4金曜
日午後1時から午後5時
まで開催しております。
結成時は26名のメンバ
ーの参加があり、盛り上
がりましたが現在は10名
になり、参加者を募集し
ています。

グラウンドゴルフは月
曜・水曜・金曜と毎週3
回、8時15分にラジオ体



墨絵クラブのメンバーが
毎月1回の墨絵の練習に
取り組み、基本の5本線
を引き、墨の濃淡を確か
める練習から始め、バラ
や椿、梅や桜など、また
コイやエビなどの墨絵に

プレーを楽しんでいま
す。ホールインワンを達
成すればティッシュを贈
呈しています。また、毎
年4月と10月に大会を開
催し、普段鍛えた腕前を
競っています。今まで53
回実施し、男性30名・女
性10名の優勝者がおら
れ、最多優勝者は5回も
勝ち取られています。

その他、1月に新年会、
4月は総会を宮山会館で
開催し、参加者との歓談・
会食・くじ引き・カラオ
ケ・決算報告など楽しい
ひとときを過ごしていま
す。友好の場をますます
広げてまいります。

南部・豊南グループ

縁起のよい「寅の母子」

第5豊南ことぶき会
会長 岸上三枝子

先日、豊中市立文化芸
術センターで開催されま
した「第51回豊中市高齢
者文化祭」に、私も豊
南ことぶき会から出展い
たしました作品を紹介し
たいと思います。

石原幸枝さんのリリア
ン刺繍『寅の母子』でし
て、制作日数は約2カ月
とのことです。ご自身が

挑戦し、豊中市高齢
者文化祭を目指して
頑張ってきました。
中でも3カ月前に習
い始めたCさんは、
墨絵にはまって一生
懸命に励んでおられ
ました。

文化祭当日は、わが墨
絵クラブのメンバー7人

が作品を展示させていた
だきました。大規模で盛
大な文化祭に出品でき、
心から感謝の
思いです。
新たな趣味
を持ち、それ
に挑戦してい
ると、本当に
創るよろこび



が湧きあがります。これ
からも高齢者の居場所づ
くり頑張ります。

寅年である
こと、そして何より寅
の母と子の
絆に感銘を
受け、また
男子を守る
とのいわれ
で制作を決
意したそう
です。
今回、豊
南ことぶき
会のブース
でもこの作品が非常にイ
ンパクトがあり、作風か
ら醸し出される力強さは、
今にも飛び出しそうな迫
力でした。前回「豊寿」
に掲載していただいたペ
ーパークラフトも文化祭
では大日如来像で出展し
ていただき、双璧の作品
として剛柔のバランスが
取れていたのではないか
と思います。



豊寿のひろば

会員の皆さまから寄せられた随想を紹介します

思ひ出話

島田栄寿会

堀江寿賀子

今から60数年前の話です。私が若い頃の思ひ出話です。

昔「太閤園」という大きな料亭がありました。私は「応募」に行き、働かせていただきました。そのころは大阪でも指折りの料亭でした。太閤園のお客さまは会員の方が多くて、天神祭のときには東京の本店「椿山荘」より空輸で料理など運ばれました。私も若い頃でしたので、よく働きました。夏は「はたるの夕べ」と1年に催しがいくつもあり、着物を着て汗びっしょりで動きました。よく栄えた料亭でした。2、3時間が忙しいかき入れ時でした。着物を着て動くので終わり時間には、くたくたになりました。でも若い時のことですので、やり通しましたね。今もおかげさまで元

気です。病気したことはありません。自分に感謝しております。

今95歳ですが、一人になっても頑張っています。

人生に感謝しております。

笑顔（笑門来福）

蛍池延寿会

大森 裕和



夏の甲子園球場で行われた「全国高等学校野球選手権大会」で優勝した「慶応高校」の選手たちの笑顔でプレーする姿が話題になりました。

そこで、この「笑顔」の価値について思うところを書いてみました。

一、笑顔 元手はゼロ、しかも利益は大
一、笑顔 富める人もこれなしでは暮らせない

検便は大切！

蛍池延寿会

春名 秀子



1月に後期高齢者となった。市から健診をとの通知が来て、行こうと思いつながら3月になり受診した。

クリニックで検便が+になり、大腸検査でポリプが見つかる。先生いわく「早く見つかった良かったネ。ご先祖さんに手を合わせておきなさいよ」と。4月3日、紹介状を持って予約してくれていた病院に行った。

ポリプが3つあり、そのうちの1つがガンでしたと言われた。えっ3つ!! 1つとばかり、2人に1人はなっているも

一、笑顔 貧しい人はこれにより豊かになる

一、笑顔 買うことも売ることも借りることもできない

一、笑顔 無償で提供して初めてその値打ちが出る

のとか。

4月11日、2泊3日の入院で切除を受けたけれど、全部取り切れなかった。後日外科手術になりますと言われ、5月16日入院となる。

思ったより深かったのと、皺の所で歪であったとのことだ。小指の爪くらの大きさがステージ1だ。

5月18日、1時からの手術は前の人が終わらず4時からにずれて、終了は10時頃だ。主人と娘が術後の説明を受け、娘は後で取り出した患部を触ったよーと。

生まれて初めての手術で、お腹には5つの穴が開いている。幸いにも2週間退院でき、いろいろと体験した。主人には不自由をかけた。

6月末に同窓会で松山へ帰省もできた。順調に快復しているかなと自負している。



感謝の94歳

高川豊友会

枘田 恭子

9月に入り少しずつ秋の訪れを感じる今日この頃です。

18日、校区での敬老の集いに参加。最高齢というのであいさつをしました。このようなめでたいお祝いの席で本当にありがとうございます。

想像もしていなかったこの命、残された一日一日を大切に綺麗な心で皆さまと仲良く元気で、さらに100歳の頂点目指して頑張っていきます。

「はつらつ教室」に参加して

クリン親和老人会

清水 祐一

日頃からスポーツジムに通ってはいませんが、卒寿を目前にして日常生活の中で少し肉体的に不安感があり、介護保険の申請をしたら「要支援2」と判定されました。近年多くの友人知己に先立たれ、時に閉じこもりがちになる生活に変化をもたらしたかったので、ケア

マネジャーの方の助言により、有難いことに送迎していただけると聞き、「豊中はつらつ教室」に参加し、今回修了証書を頂きました。

教室の内容は軽体操、メンタル問題の勉強、今後の高齢化生活への対応などですが、今まで何となく幼児じみたカリキュラムというイメージがありました。が、全くの誤解であって、指導の方々も朗らかで心地良く、時に暗くなりがちが高齢者の「明」の部分を引き出していた。教室に通うのが楽しみになってきました。

これをきっかけに日々の生活を充実させていきたいし、次のステップの一步を考える動機を与えていただいたこと、心から感謝しております。皆さま方も関心をお持ちでしたら、今後の老齡生活を考える1つのきっかけにと、おすすめしたいと思います。



豊 寿 の ひ ろ ば

「播州清水寺」に
行きました熊野田第1みどり会
安本 重子

真夏のある日、急に思い立って播州の清水寺にお参りした。と言っても決して熱心な信者ではない。昔、テレビでたまたま御朱印を見る機会があり、憧れたのである。播州清水寺は西国三十三番札所の二十五番である。

仁王門から大講堂へと続く参道の石垣の道は紅葉が青々として涼やかで、山寺そのものである。大講堂、根本中堂、鐘楼、おかげの井戸と巡った。鐘楼は開運の鐘とか。力いっぱい打ち鳴らした。「おかげの井戸」は井戸の水面に自分の顔を映すと寿命が3年延びると伝えられているそうだ。私はあつかましくも2回も自分の顔を映した。私は一体何歳まで生きるつもりなのか。ウフフフ。

この播州清水寺に行くには、バスが1日に2本しかなく、帰りのバスに駆け込んだ。乗客は朝の乗客と一緒に2人だった。貸切りだ。車中では御朱

印を有難く見入った。慌ただしいお参りではあったが、充実したものだった。感謝感謝である。

さて次は何寺へ行こうか。全く予測がつかない。またある日突然に。

どじょうすくい
踊りに挑む!

新千里千修会

村田 雅彦

今年のクラブ大会で、どじょうすくい踊りに挑戦した。島根県安来市に由来するコミカルな技芸で人気がある。

会員である日本舞踊の先生の手ほどきにより、3人で踊った。出場が決まってから1カ月ほどの練習に力がこもった。

はじめは踊りの面白さもあったが、いざ踊ってみるとなかなか難しい。ざるを持つてどじょうを追う姿や、親指を立ててつかむ芸…ますます練習に力が入った。

豊寿123号の原稿を募集します

S C 豊中(豊中市老人クラブ連合会)では、「豊寿」第123号(令和6年8月発行)の原稿を募集しています。

単位クラブやサークルでの活動だより、日帰り旅行、趣味の話、日ごろから感じていること等々…テーマは何でもかまいません。加えて、「**簡単レシピやおススメ食材**」「**地元のおすすめの店**」「**生活の知恵袋**」を新規に募集します。寄稿がありましたらシリーズ化し、より良い誌面づくりになればと思っています。

投稿規定は、市販の原稿用紙1枚(400字程度)。文芸作品については、短歌は1首、俳句・川柳は2句までとします。なお、俳句・川柳は紙面の都合で1句のみの掲載となる場合があります。どの句を優先させるかを必ず明記してください。記入のないものについて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123号は令和6年8月発行予定です。
原稿締切日は5月31日(金)となります。

投稿の際はお名前、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。ご了承下さい。

【投稿先】

〒560-0023

豊中市岡上の町2-1-15

豊中市すこやかプラザ2階

TEL. 6841-7335 FAX. 6841-2388

E-mail: soumu@toyonaka-shakyo.or.jp



重陽の節句

島田栄寿会
堀江寿賀子

の応援に、老人クラブに入って良かった。本番は大拍手で幕が開き、踊るにつれて場内は大爆笑で大盛況だった。最後はみんな喜び合いました。ありがとうございました。

9月は花道会では「重陽の節句」と言って、菊の花を挿します。今は時代とともに「その風習」は無くなりつつあります。

す。近頃は花を活ける方も少なくなりました。秋は菊の花が主役でした。昔から伝わって来ている事は消えていくように思います。私たち老人は無くしたくありません。ね。ついついわが事のようになっています。淋しいです。日本の何事も無くしたくありません。ついつい思い出して書きました。年寄りのたわごとです。すみませんでした。

凜々と咲く
香り高き菊の花

会員文芸

俳句

飛行雲夕焼けになり尾を引いて

末広町ひまわり会 久楽 和克

去年今年老いた体も躍動し
天高く孫に誘われボール蹴る

利倉西きらめき会 田中 照夫

我が部屋にムカデ見つけてびっくりかえる
赤トンボどこに消えたか姿みず

二葉福寿会 建部 睦子

銀世界この世の全て無垢とせし
恵方参り雪ふむ友は童心に

曾根西2クラブ 松尾 時子

朝からも暑さきびし汗ぬぐふ
庭の木に空蟬遠くに蟬の声

島田栄寿会 堀江寿賀子

【浜ときわ会】

秋だよと知らせてくれる虫の音や

新居富美子

一人居で話す相手は沈丁花

千野 和子



【みゆきクラブ】

お参りの石段登りてアキアカネ

有馬 菊野

ひと芽ごと祈りをこめて菊さしぬ

堀越 順子



【北条寿クラブ】

カブトムシ今年も強く育ちおり

小麦色風雨に耐えて稲実る

松永 茂

一点差打って行こうよ甲子園

小野 利子

世の中に逃げ場をなくす酷暑かな

中島 百樹

【蛭池延寿会 俳句部会】

耳鳴りと訝る程の蟬の声

戻り来て厳し残暑シャワー浴び

岡本 邦夫

居住まいも二の次となる残暑かな

かなかなの声黄昏の風に乗り

横松 一成

短歌

忘れ得ぬ思いのなかの人なれど

季節はめぐりてその後を知らず

クリーン親和老人会 清水 祐一

また見たい満月7年後

黄泉の苑かこの昔でか吾

三国豊寿会 柗井 葵

近頃は雀も見えない暑かな
暑さに追はれ雨恋し

島田栄寿会 堀江寿賀子

思うものあつて流るる人の世に

競い合ひする浮き世の悲哀

曾根西2クラブ 松尾 時子

熊に似た綿雲浮びゆつくりと

流れていくよ五月の空を

末広町ひまわり会 久楽 和克

【浜ときわ会】

衰えて生きる楽しみ手抜きせず

独りごはんは健康の基

福元 君代

漫画ではやがて兵士もロボットよ

無人機が飛び交う空を見る

千野 和子

【みゆきクラブ】

いや増して老いの坂を登りけり

日の出の光り感謝あるのみ

古川 経三

かしましく昔おとめはパワフルに

雨にも負けず花にも負けず

堀越祐次郎

【北条寿クラブ】

人として尊き命知りぬれば

戦なき世を共に作らん

中島 百樹

盆に来て仏壇に置く銀メダル

来年こそはと期待をもたす

小野 利子

川柳

雲に乗り貴方に逢いにまっしぐら
雲湧きて今日も良い事ありそうな

熊野田第1みどり会 安本 重子

この命頂く私し未だ元気

唯一人覚めてお早よう元気です

高川豊友会 柗田 恭子

続暑夏出鼻くじかる秋の虫

孫たちの氷かむ音夏の波

みゆきクラブ 平川 郁子

米寿超え白寿に向ってクラブ振る

今寿過ぎシミ、シワあっても薄化粧

三国豊寿会 柗井 葵

億変化水は地球のマジシャン

末広町ひまわり会 久楽 和克

【浜ときわ会】

手前でも日陰待ちする信号機

入れ替えて縮む身長伸びる爪

ウォーキング走ってころんで医者がい

核兵器なくして我等平和なり

脇本 正子

脇本 彦左



生活の知恵袋コーナー

蛭池延寿会 春名 秀子

◆賢く栄養を摂るコツ

さ	あ	10の商品群をチェック (7月頃のテレビより)	
かな	ぶら		
に	ぎ	や	か
く	ゆうにゅう (乳製品)	さい	いそう
い	た	だ	く
も	まご	いず	だもの

あなたは毎日しっかり摂れていますか？

◆手軽にできる簡単レシピを紹介 玉葱の酢づけ

【材料】玉葱 300 g (小2個)
酢 カップ1/2
ハチミツ 大さじ2
塩 小さじ1/2



- 玉葱をスライスして30分くらい広げておく
- 調味料を煮切る
- 漬け込む
- 玉葱は赤でも白でも、赤もととてもきれいです

私はタッパに人参、大根、胡瓜、キャベツ、玉葱、ピーマン、レタス、トマトなど、あるものを細かく切って入れておき、サラダに、付け合わせに、具材にといろいろ使っています。

【会員優待制度】協賛店一覧 変更のお知らせ

「S C 豊中【会員優待制度】協賛店」におきまして、残念ながら昨年末で退会された協賛店さまがございますので、以下のとおりご報告いたします。

★退会された協賛店(冊子6ページに掲載)

御菓子司 富貴屋	和菓子店
住 所	
電話番号	

* ご不明な点がございましたら事務局までご連絡ください。

【曾根西2クラブ】

釈迦の手の上でコロリと転がされ
禅問答するかの如く若い二人

松尾 時子

声かけて冷や汗かいた人違い
毎日のクスリの効き目わからない

根無 健三

【北条寿クラブ】

天命を全うすれば凡人か
風そよぐ蔭の朝顔いま目覚め

松永 茂

浪花の孫の歓声婆婆うれし
突然のインタビュールにおおあわて

上田 安恵

盆まいり墓の前ではいい女房

星になった君と今夜も話そうか

小野 利子

毎年の異常気象いつ正常

藤原 桂子

命から二番目になるスマホかな

【蛭池延寿会】

紆余曲折あれどまっすぐ育った子
そろそろかと思えば一気老境へ

中島 百樹

気持ちよく今日の疲れはゆるトレで

山藤 聖子

【桜寿会】

薄化粧しみ・しわ・ほくろ見え隠れ

杖ついて八十路の歩み大切に

細井 睦子



標語

老いてゆつくり歩く
歩く足許ゆつくりと

島田栄寿会 堀江寿賀子

人のため励む境涯目指し行く

北条寿クラブ 中島 百樹

長寿の方程式は十人十色

蛭池延寿会 春名 秀子

◆お詫びと訂正

前号「豊寿121号」の14ページ「江崎記念館でグリコの歴史を勉強」の記事おきまして、執筆者のお名前に誤りがございました。ここに訂正させていただきますとともに、ご投稿いただいた石田会長ならびに関係者の皆さまにご迷惑をお掛けいたしましたことを、深くお詫び申し上げます。

(正) 宝寿会 会長 石田 精市

(誤) 宝寿会 坂本 叔江

皆様、明けましておめでとうございます。昨年は「豊寿」刊行に何かとご支援、ご協力をいただき、ありがとうございます。昨年とは局地的ながら多数の犠牲者と破壊を繰り返す悲惨な戦いの報道を、たびたび見聞するにあたり、おかげさまで私どもは「平和で安全な日常生活」を送

れることが、誠にありがたく感じられる1年でもありました。今年も私もこの「豊寿」が皆様の期待に添えるよう頑張ります。どうか皆様の活発な部会活動報告および個性あふれる随想などのご投稿を切に願います。「元気で長生き」を motto に、皆様どうか各方面で活躍ください

「ご協賛いただいた皆様への御礼」
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）

編集後記

SC 豊中 作品館



ぬり絵『ランタナ』
南野 渥子(浜ときわ会)



ぬり絵『桔梗』
脇本 彦左(浜ときわ会)



ぬり絵『菊』
新居富美子(浜ときわ会)



ぬり絵『粹雅』
千野 和子(浜ときわ会)



ぬり絵『沈丁花』
脇本 正子(浜ときわ会)



写真『知床に生きる』
石川 文夫(庄内第二新生クラブ)



写真『楽しいひととき』
春名 秀子(蛍池延寿会)