



楽しい活動が  
吹高連にあります



# 久寿乃のま

広報 第八十二号

令和五年 (二〇二三) 一月発行

令和4年度

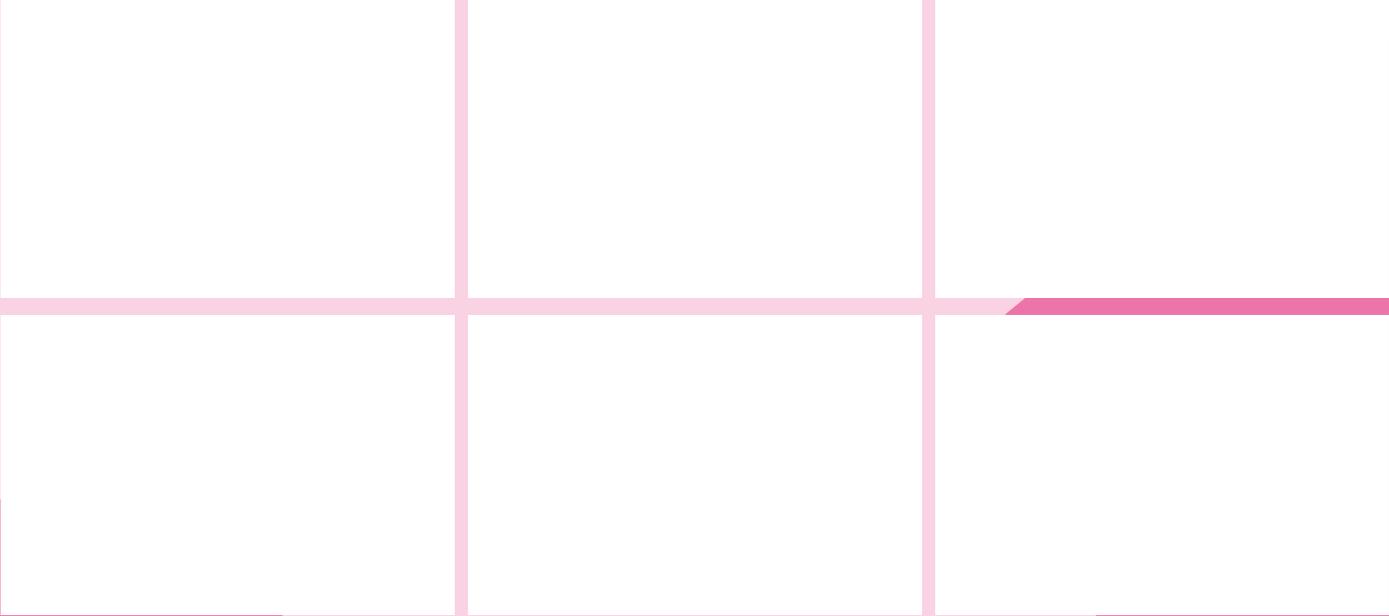
吹高連大会

令和4年10月24日  
メイシアター中ホール

魅力ある事業  
楽しい高齢クラブ

発行 一般社団法人 吹田市高齢クラブ連合会  
大阪府吹田市津雲台1丁目2番1号 千里ニュータウンプラザ5階  
高齢者生きがい活動センター内  
☎06-6872-7011 <http://suikouren.info/>  
編集・制作 株式会社 ニチコミ  
神戸市中央区元町通4-4-8 タイムスビル10F  
☎078-351-3387 <https://www.nichicomi.com>

わたしたちは吹高連の活動をサポートしています。





## 新年のご挨拶

新年あけましておめでとうございます。

今年こそは、会員の皆様共々、活力に溢れた吹高連アクティブシニア団体の躍動を復活させる、令和5年の幕開けにいたしましょう。

吹高連も、昨年から進めております組織運営の効率化を更に進め、将来に渡り発展継続のできる体制を構築するための重要な年と位置付けており

ます。

私たちの組織が擁する

7つの専門部会は、その陣容を刷新し女性役員の目覚ましい活躍のもと、独自の事業展開に工夫をこらし会員の皆様はもとより、地域の高齢者世代の皆様に安心とやすらぎ

と、生きがい醸成への貢献が期待されています。また、吹高連が吹田市から指定管理を受けております「高齢者生きがい

活動センター」は吹高連

にとりまして、地域の高齢者団体のお仲間として、共に趣味づくり、各種技能習得、生きがいづくりの拠点として、多数の皆様方にご利用を頂いておりますがまだまだ、

当センターの所在地が、阪急電鉄・南千里駅前の千里ニュータウンプラザ5階の至便な場所にもかかわらず、認知度が低く、施設近隣の方々にご利用が偏りがちでございます。

会員の皆様を通じ、より多くの皆様にご利用いただけるよう、PRしてまいります。終わりに、今や高齢化

社会の真ただ中、今年

も私たちの日常生活を送るうえで、新型コロナウイルスとの共存は欠かせないものとなりましたが、これまで通り、コロナ感染防止への敢然とした取り組みと、積極的な吹高連活動を通じ、こ

ろ触れ合う仲間と共に、楽しく、生き生きと行動し、心身を害する各種フレイルの撃退に、吹高連一丸となって取り組んでまいります。

会員の皆様並びにご家族の皆様共々のご健勝をお祈りいたします。



## 新年のご挨拶

あけましておめでとうございます。

皆様方におかれまして

は、清々しい新年をお迎えのことと心よりお喜び申し上げます。

申し上げます。

新型コロナウイルス感

染症の脅威から3年の歳月が経過しましたが、未だに終息のめどが立っておらず、健康長寿のための取組やボランティア活動をはじめとした地域活動にも大きな影響を与え

ています。そのような中

でも、吹田市高齢クラブ

連合会の皆様におかれましては、生きがいづくり、健康維持や介護予防、地域での支え合いなどの地域活動を新しい形式で工夫して取り組まれていま

ます。

わたしたちは吹高連の活動をサポートしています。


す。こうした皆様のご活動が地域のつながりを広げ、人と人との絆を深め、幅広い世代の皆さまが安心して暮らすことのできるよう、地域を支えてくださっていることに深く敬意を表します。

本市では、第 8 期吹田

健やか年輪プランのもと、団塊ジュニア世代がすべて 65 歳以上となる 2040 年を視野に入れ、これまでの「支える側」「支えられる側」という関係性を超えて、人と人や社会が一層つながる地域づくりを進めてまいります。

年齢を重ねても、皆様が身近な地域で共にいきいきと、ずっと吹田で、ずっと元気に暮らしていただけるよう、地域包括ケアシステムの構築に向けた具体的な取組を一層進めてまいりますので、今後とも、貴会の皆さま

の一層のお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

結びに、貴会のさらなるご発展、並びに会員の皆様方のご健勝、ご多幸を心より祈念申し上げます。新春のご挨拶といたします。



吹田市議会議長

坂口 妙子

## 年頭のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。

皆様方におかれましては、お健やかに新春をお迎えのことと心からお喜び申し上げます。また、

平素から文化、教養活動や地域社会への奉仕活動などを通じて、高齢者の皆様の生きがいづくりに御尽力いただいておりますことに、心から敬意を表します。

さて、我が国では、

長寿化が進展し、人生

100 年時代を迎える一方で、人口減少や単身高齢者世帯の増加などにより、地域が抱える課題は複雑化しております。

また、新型コロナウイルス感染症の度重なる波動的な感染拡大により、私たちの日常生活は大きく変わることとなりました。新しい生活様式が広まり、自宅や地域で過ごす時間が増えたことで、

私たちは、地域の人々とのつながりの大切さを、より一層実感することとなりました。

そのような中、地域共生社会を実現するに当たっては、長年にわたり地域に根ざした活動に貢献してこられた貴連合会の役割が、更に重要になると思われます。

市議会といたしましては、市民の皆様が健康で安心して住み続けられるまちづくりに向け、鋭意取り組んでまいりますので、皆様におかれましては、いつまでも生きがいをもって過ごせる地域づ

くりにお力添えを賜りますようお願い申し上げます。

結びに、一般社団法人吹田市高齢クラブ連合会の今後ますますの御発展と、今年一年が皆様方にとりましてより充実した良き一年となりますよう、心からお祈り申し上げます。



わたしたちは吹高連の活動をサポートしています。


# 令和4年度 第61回吹高連大会

## 400人あまりが参加し、盛大に開催される

一般社団法人吹田市高齢クラブ連合会令和4年度第61回吹高連大会が、

10月24日午後1時からメッセシアター中ホールにおいて、会員や来賓など400余名が参加して盛大に開催された。

吹高連大会は、まずこの一年間に亡くなられた

物故会員の冥福を祈り、黙とうが捧げられた。

田口佐貴子副理事長の開会宣言に続き、岸下富盛理事長が開会のあいさつを行った。

来賓を代表して後藤圭二吹田市長が祝辞を述べた。その後来賓の紹介、吹高連の役員紹介が行われ、公務の為来賓の皆さまは退席された。

長年吹高連の運営推進に尽力いただいた方々(別記)に、理事長より感謝状と記念品の贈呈が行われた。

そのあと岸下理事長から令和4年度の総会報告が行われ、山根茂男副理事長並びに各専門部長から令和3年度の活動及び事業報告が行われた。

さらに令和4年度の活動方針が発表された。

記念式典最後は宮川悟副理事長から大会宣言が発表され、第一部の記念式典を終えた。

第二部はクラブ活動演芸の部の舞台発表が行われました。1番は吹高連四つ竹部、2番は吹高連フラダンス同好会・クブナ俱樂部、3番は吹高連コーラス部・カトレア、4番は吹高連ウクレレ同好会・ウクレレアロハ、最後は吹高連フオークダンス部の演技が華やかに披露された。

アトラクションのトリは落語家の露の団姫(つゆのまるこ)さんの特別公演が行われた。露の団姫さんは天台宗の僧侶と

して活躍する異色の落語家。古典落語を始め、仏教落語など軽快なトークで、今、大変な人気です。舞台上上がった団姫さんは大きな拍手で迎えられ、得意な落語と仏教を分かりやすく解説した講演が行われた。

最後に司会者が閉会の辞を述べてお開きになりました。



露の団姫さん



理事長感謝状を受賞された皆さん

わたしたちは吹高連の活動をサポートしています。


# 吹高連大会第二部「活動報告・舞台発表」

## 2年ぶり、5クラブが熱演

コロナ禍の影響でクラブの舞台発表は2年ぶりとなり、出演した5クラブは久しぶりの舞台なので、全員が喜びを前面に出し熱演した。

いで踊った。

○「フラダンス同好会・クプナ倶楽部」

今回は「カナナカ」と「ハナレイムーン」の2曲が華やかに披露された。

○「吹高連四つ竹部」

四つ竹部の四つ竹踊りは、出演者54名全員が、喜びを前面に出し、「おめでた音頭」と「ダンシング・ヒーロー」の2曲を、あふれる笑顔いっぱい



四つ竹部



コーラス部



フラダンス同好会

○「吹高連コーラス部・カトレア」

今回は「花の街」と「花は咲く」の2曲をさわやかに歌った。

かに歌った。

○「吹高連ウクレレ同好会・ウクレレアロハ」

今回は童謡唱歌の「たき火」と「紅葉」の2曲が演奏された。

○「フォークダンス部」

今回は「ラブ・リフティドミィ」と「ヴァルス・ドウラ・ミツツエイ」の2曲を明るく晴れやかに踊られた。

### 理事長感謝状贈呈・受賞者一覧

氏名	地区	クラブ名
堤 豊	吹 三	高畑つくし会
北本 寿子	吹 三	東旭悠々クラブ
尾崎 頼子	吹 三	二ツ池長生会
木田 清	吹 南	若葉会
村井 晃	千 一	第六千寿会
佐藤 征一	千 二	千二第一福寿会
大島 淳	千 三	千三第三福寿会
宮原登美子	佐竹台	第一百睦会
竹生三喜枝	古江台	第6寿楽会
平田 保夫	五月が丘	みどり会
檜崎 裕弘	高野台	高野台シニアクラブ

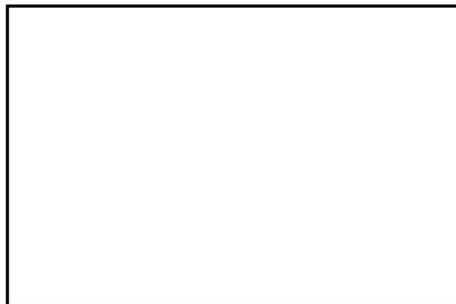
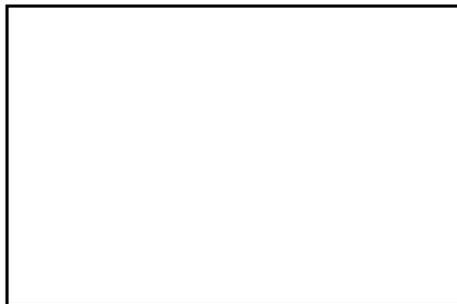
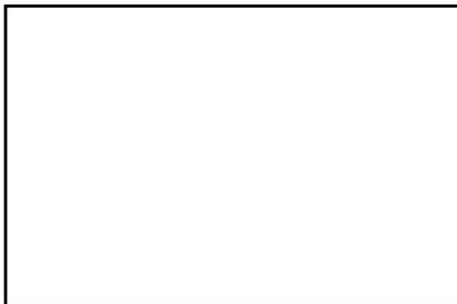
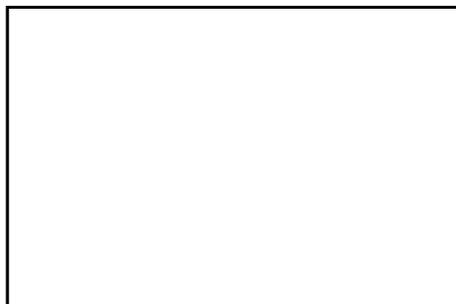
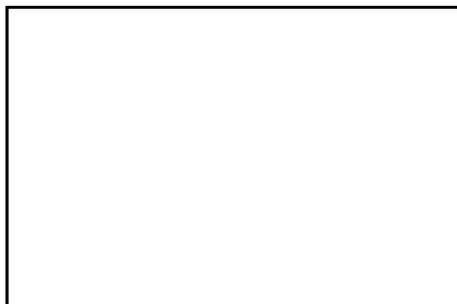
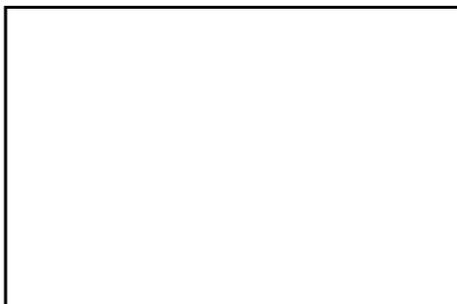


ウクレレ同好会



フォークダンス部

わたしたちは吹高連の活動をサポートしています。



# 北アルプス・乗鞍岳(3,026m) 山頂目指し32名が参加

ハイキング部部長 阿部 誠行

ハイキング部の登録者数約1,000名。60代、70代、80代、90代みんな元気！

京都街歩き、奈良歴史街道、古墳巡り、関西のアルプス登山、冬の金剛山、特別企画・夏山・北アルプス登山。健脚向き、中級向き、一般向き。多彩な企画が大好評、部員



の楽しみです。

今年度の夏山登山は北アルプス・乗鞍岳(3026m)に挑戦。32名(女20男12)参加。平均年齢74歳。5回目の今回は2つのグループ編成で募集。(合流場所までを登山する組とバスで移動する組)

7月27日(水)南千里8時出発。国民休暇村・乗鞍高原に15時30分着。温泉でバス旅の疲れを癒し、夕食に舌鼓、楽しいひと時を過ごし就寝。  
7月28日(木)2グループに分かれる。登山組は三本滝バス停までバスで。登山開始。まず三本滝へ。滝から尾根までの急登。さらに冷泉小屋を経て合流場所・位ヶ原ま

での急登が続きました。

厳しい登りもゴゼンタチバナ、ミヤマオダマキなど高山植物に元気をもらいます。バス組は高原散策後バスで三本滝バス停へ。歩いて三本滝までを往復。再びバスで位ヶ原へ。登山組もバスに乗って全員豊平へ。

7月29日(金)最終日。午前3時起床。気温10度、快晴。ヘッドランプの灯りを頼りに、ゆっくり、ゆっくり登る。光の列が続く。4時30分3026



高山植物の女王「こまくさ」

mの乗鞍岳山頂の剣ヶ峰に登頂。ご来光に息をのむ。360度の眺望を満喫、大満足。登れてよかった。豊平のお花畑はクロユリ、チングルマの胞子、コバイケイソウ、など高山植物が迎えてくれ乗鞍岳登山無事故で終了することができました。

優しく迎え入れてくれた乗鞍の大自然に感謝。肩の小屋のスタッフのやさしさに感謝。  
国際興業観光バスの運転手・坡平直樹さんの安全運転と心配りに感謝。  
夏山登山参加を支えてくださった家族のみなさんに感謝。  
チーム吹高連ハイキング部の32名の仲間にあっぱれ！

わたしたちは吹高連の活動をサポートしています。


第9回吹高連ボウリング大会

26名が参加

吹一吹六地区

辻本 幸造

令和4年10月3日(月)、吹高連ボウリングサークルの大会が、関大前のフタバボウルで、開催され26名が参加しました。



ボウルサークルの規定で、マイボウル部と一般の部に別れての試合方式です。

マイボウル部の方は、椅子に腰を掛けリラックスマード、一般の方はボ

ウルが重たい、指の穴が合わない、ボウル探しに大変。全員が準備OKいよいよスタート。5分間の短い練習。ゴロゴロキャコーン！見事ストライク。

高年齢者のみなさん、ボウリングは楽しいですよ。みんなで盛り上げましょう。

第9回吹高連カラオケ大会

72名が参加し盛大に開催

9月12日、メイシアターにおいて、昨年に続きカラオケ大会を開催いたしました。声を出せず練習が思うようにできないコロナ禍で、カラオケ人口も減少しています

対策を取りながらではありませんが、できるようなってまいりました。出演する人の男女を問わずカラオケに対する情熱、女性は華やかな舞台衣装に身を飾り、はつらつと変身。年齢も若くなり、

歌手になりきり、スポットライトを浴びる。惜しみない拍手に舞台と会場が一体となる。これ以上の至福の時はありません。これがカラオケです。元気・やる気・笑顔が、生きがい伝わった大会でした。ご参加いただきました皆様には感謝です。(川)

ボウリング大会成績表

順位	一般の部		マイボウルの部	
	氏名	地区	氏名	地区
優勝	和田 富子	西山田	西田 秋生	山五
準優勝	前田佐知子	西山田	市橋 忠治	佐井寺
第3位	野村 哲治	西山田	高萩 薫	南山田



わたしたちは吹高連の活動をサポートしています。

Empty rectangular box for text or notes.

Empty rectangular box for text or notes.

# 信州・昼神温泉 ～1泊2日の旅～

## 吹高連 創立60周年記念ツアー

吹高連創立60周年の記念ツアーが、6月19日～20日に開催され、76名が参加した。

コロナ禍の心配の中、よくぞ集まっていた。天候は申し分なし、各地からのメンバーがバス2台に乗車して出発。中央高速道を一路信州へ、中津川の「ひだ路元越」

で昼食。豪華で品数多し堪能。後、川本喜八郎人形美術館に、精巧な人形が200体以上展示され

圧倒。次に「母べえ」のロケ地の許原学校校舎見学、模擬卒業で卒業証書を全員いただく。懐かしさと複雑な思いで学校を後に。昼神温泉に到着しました。



早速ひと風呂浴び、待ちかねた宴会、先ずは鏡開きで始まり、挨拶のあと、次々と出てくる食事は種類も多く、舌鼓を打つ。カラオケや輪になって踊りまくれと、時間はどんどん過ぎて1日目は終わる。2日目の朝、朝食の時間を徹底



天竜ライン下り

したにもかかわらず、30分前には延々と行列、仕方なく早めに開始していただく。バイキング形式で全員がトレーを持って次々と料理を目いっぱい持つていく。そんなに食べれるの？心配をよそに全員きっちり残さず食べ

る乗船。ゆっくりゆつくりと流れに：風景は素晴らしい。寄り添う岩がライオン似？、ライン下りそれにして遅い走り、後ろを見たら船頭は舵を握り、なんとエンジン音が：、ライン下りは船頭が竿で岩や底を突きながら：と思ったがちよつと拍子抜け。

再びバスで観光農園・ピルツの酒場で昼食を取り帰路へ。帰りのバスではゆっくり昼食と思いきや、クイズなどで大いに盛り上がり、無事吹田へ到着。今回の旅行に関してアンケートを取りまとめたら、参加者の多くが「良かった」と良い評価をもたらした。さすが吹高連の旅行企画。皆様ありがとうございます。

前旅行企画委員「Y」

わたしたちは吹高連の活動をサポートしています。


# 今、話題の健康麻雀に 活動報告 はまっています

高野台シニアクラブ  
女性健康麻雀部 部長 榎原 田鶴

4月に高野台シニアクラブ結成と同時に「女性健康麻雀部」が発足しました。男性を交えての麻雀クラブは熟練経験者が多いので、高齢になって初めて麻雀を覚えた女性にとっては敷居の高いものでした。

麻雀イコール賭け事と言うのは昔話で、今流行の健康麻雀は、対局中に「金を賭けない、タバコを吸わない、酒を飲まない」の健康な麻雀です。私たちの活動のモットーは「頭と口を使って、明るく楽しく」で



テーブルゲームとして純粋に対局に集中し、脳活や健康維持、老化防止に最適です。

全くの初心者でも安心して遊べるように、若手イケメン講師・大学生のスタッフを探して、基本から丁寧にレッスンを受けました。最初は会員9人・2卓で開始して、2カ月間で6回18時間の初心者コースを受講しました。笑いが絶えず、面白いけど奥が深そうと楽しく勉強できました。

現在、部員は14人です。

## 活動報告 スプラッシュボールを楽しみました

吹二地区 南泉長寿会 松下 愛子

10月2日、吹二連合会行事「秋のスポーツ交流会」を、久しぶりに取り組みました。コロナも落ち着いたいたので、何かしたいなあ：と考え、体振のスプラッシュボール教室に参加する形での企画で、準備も無く、参加者を募っただけで、体振におんぶの形になりました。当日は15人が参加し、地域の人たちとも交流ができました。久しぶりに顔を合わせたので、にぎやかなこと！開会式をすつと言っても、チーム分けをすつといつても、なかなか進まず、お世話係りの人はお手上げ状態でした。



10月から初心者コースに5人が入会しました。この新メンバーの刺激を受けて練習会場は教え合う微笑ましい風景と、歓声・笑い声でこれまで以上に熱気が溢れています。

ゲームの勝ち負けには拘らず、終了後には「今日も楽しかったね〜」が言葉になるように心がけています。

プログラムを渡すなり、会場に着いたときチームカードを渡して分かりやすくするなど、工夫が必要かな：と思いました。

午前中の短い時間でしたが、みんな楽しんで、ささやかな参加賞を手にして帰りました。11月は、ハイキングに取組む予定です。

わたしたちは吹高連の活動をサポートしています。


### 吹高連 秋季ゲートボール大会

## 第72回、28名が参加して開催

10月27日午前9時から、高野台コートゲートボール場で、恒例の秋季大会が開催された。

開会式で岸下理事長、藤原ゲートボール部部長のあいさつに続き、川端審判長からルールの説明があった。



当日は薄曇りで肌寒いコンディションだった。

前回と同様に、第1ゲートは4mから3mに短く設定され、参加者に優しい通過しやすい配慮がされていた。今回から部長の発案で試合の先攻・後攻はじゃんけんで決めることになった。

9つの地区からゲートボール愛好者が集まり、7チームに分かれて各4試合を行った。

チーム名：吹星&南正雀、吹三A、吹三B、岸部、千三、山三A、山三B。熱戦の結果、見事岸部チームが初優勝した。

準優勝は吹三A、3位は吹三B、敢闘賞は山三Bチームであった。

にぎやかな歓声の中参加者同士の交流もあり、有意義な一日であった。  
(岸部地区・川端 哲)



順位	氏名	地区名
優勝	岸部チーム	岸部
準優勝	吹三Aチーム	吹三
3位	吹三Bチーム	吹三

### 令和4年度 第58回秋季グラウンド・ゴルフ大会

## 秋晴れに恵まれ230余名が参加

吹高連令和4年度秋季グラウンドゴルフ大会は、11月10日午前9時から、桃山台グラウンドで開催され、市内各地区から230余名が参加して盛大に開催された。

午前9時からの開会式は、吹高連山根副理事長の開会のあいさつに続いて後藤圭二吹田市長、坂口妙子吹田市議会議長、渡嘉敷なおみ前衆議院議員、白石透吹田市議会議員がそれぞれ来賓として激励の言葉を述べた。ルールの説明の後、競技がスタートし、熱戦が繰り広げられた。競技終了後、表彰式が行なわれ、別記の方が表彰された。



開会式で市長、議長揃っての激励

	順位	氏名	地区名	スコア
男性	1位	井上 勇	千一	50
	2位	大畠 禎	五月が丘	54
	3位	瀬戸 彰	佐井寺	54

	順位	氏名	地区名	スコア
女性	1位	八嶋 次子	岸部	50
	2位	山本 洋子	吹六	52
	3位	梶原 陽子	津雲台	54

わたしたちは吹高連の活動をサポートしています。

--	--	--

--	--	--

### 第38回 吹高連囲碁大会

## 42名が参加して開催される

第38回吹高連囲碁大会は、11月9日午前10時から、南千里の千里市民センター大ホールで開催され、女性2名を含め、合わせて42名が参加した。



Aクラス(2段以上) Bクラス(初段以下)に分かれ、それぞれ4局ずつ対戦、成績は次の通りです。終了後表彰式で各クラス3位までの入賞者に、記念の楯が贈られた。

順位	氏名	地区名	氏名	地区名
A	優勝	眞部 一	吹三	木曾 栄造
	準優勝	福良 義男	吹三	山崎 秀雄
	3位	平松 茂	西山田	長尾 将美
				吹三
				西山田
				南山田

### 清掃活動報告



青山台地区では、9月25日(日)午前9時から、福井会長を中心に青寿会の会員約30名が、地区内の青山公園とくちなし公園で、落ち葉などのゴミ拾いの清掃活動を実施しました。残暑厳しい中でしたが、全員汗しながら、約1時間にわたって、約50袋のゴミを収集しました。



青山公園にて

(報告:青山台青寿会 藤本 輝夫)

千三地区第4福寿会は、円山町自治会館、公園の周辺の清掃を行いました。

枯葉や伸び切った枝払いをして、とてもしんどかったけど、きれいにすっきりしたさまに、皆んな良かったねと、心豊かにし、無事終了しました。

(報告・千三地区第4福寿会 筒井 榮子)



円山町自治会館周辺の公園

## 迎春に想う

高野台シニアクラブ 江藤 憲子

ほのかな光が縁取る遠い生駒の山脈。

新年の大空は茜色に染まり、太陽が昇るうとしている。

畏敬の念に打たれ、掌を合わせる。ペンは慌しく文字を刻む。記録しなかつた事は、なかつた事になる。拙い私の自分史だ。

### 大本営発表

挙国マスクにぎらつく瞳

パンデミックとなり、

変異株も世界で続出する

新型コロナウイルス(以下コロナ)の収束は遠い。

世界史に残る試練の日を

生きている。蓋し、危機は好機。

激動の時代を生き抜くタイムトラベラー、未来へ残す自分史のクライマックスだ。

自分史は人々の営為の

結晶、歴史となる。

て私。

主役は、あなた、そして文集断片「吹田自分史の会」では「わが人生の想い出」が第10集を重ね、市内の図書館に置かれている。

2018年、「吹田市いきがい教室発表会」で「吹田自分史の会」宮本義次会長との出会いがなかったら。ポスト・コロナ。

荊棘の2023年、為すすべもなく過ごしていることだろう。

人生は儂く、短い。人

間だけが自分の先に必然

の終焉、フィナーレがある事を知っている。高野台水路沿い、幸せの青い鳥カワセミも飛んでくる迎春に想う。

拙文を読んで頂くあなたとのコミュニケーションに深く感謝しながら。今日の頑張りや明日へのプレゼントだ。輝け、有終の日々。

\*「吹田自分史の会」

「南千里公民館」

毎月第3日曜日午前10時開催。会費500円

わたしたちは吹高連の活動をサポートしています。




# 光陰矢の如し

吹一吹六地区 第十楠会 楓 芳雄

今年1月の誕生日で、後期高齢者として2年目を迎える事となりました。昨年9月21日に敬老参加記念品を頂きに、内本町コミセンに向いて品物を頂戴しました。係をさ

人様のお世話をする方は年令を感じさせない活躍ぶりです、反対に、人様からお世話を受けて居る方を見かけますと、年令より老けて見えたりします。

「光陰矢の如し」と申しますが、誠に時の経つのは早いものです。時というものは不思議なもので、物理的には同じでしょうが、若い時と年令を重ね

ねてからでは、感じ方に違いがあるようです。

フランスの哲学者、ポール・ジャネが発案した「ジャネーの法則」によれば、5才の人間の1日は、50才の人間の10日。5才の1年は50才の十年に当たるといいます。5才の子が、時速10キロで徐行する車に乗って車窓の景色を眺めているとすれば、50才では100キロで走る車に乗って眺めていることとなります。私のように70才半ばともなれば

スピード違反。暴走状態の車に乗っている方もあるという事になります。なる程、時が経つのは早いです。あります。

今や100年時代。ロングライフも良いけれども、スローライフで余裕をもつて、人生を楽しく暮らしてゆきましょう。お互いに、感謝と、慎みと、たすけ合いの心を持って。



# 人生のお供

佐竹台地区 きらく会 佐藤 重光

私は今満80才になろうとしています。

7、8年前病院の人間ドックの検査で、肺がんの疑いがあるといわれ、3ヶ月後精密検査の為にCT検査をといわれ、タバコを即止めて4日間続けたが、5日目に我慢でき

禁煙外来を受診しました。薬を調合して頂いて2日目にめまい、吐き気、その後意識不明となり、救急車で病院へ搬送され結果異常なしという事で、翌日かかりつけ医で診断しました。

禁煙外来での薬が強かったとの事で半分の薬に変更したが、やっぱり体調がすぐれず、貼り薬に変更したが肌が赤く腫れて痛みもあり、こういうつらい思いをしたくなくなり、肺がんのCT検査も異常がないとの結果。

タバコを吸うのをやめる事をやめてしまい、病気はこわいがタバコはや

める事が出来ず現在は1日6、7本で押さえています。今は毎日(365日)千里南公園へ朝6時に元気に体操をしに行っています。

そしてきらく会、老人クラブで、役員として元氣にお手伝いさせて頂いて居ます。



わたしたちは吹高連の活動をサポートしています。




# インド・女ひとり旅 「ジャッキー「インド」に行く」を出版



中島 美緒子さん

長年、外国からの学生達をホーム・ステイさせていた縁もあり、ひょんなことからインドに行くことになった、ジャッキー（作者のニックネーム）。発展途上国であり貧富の差もある。文化・習慣も大きく日本と違うインドに、「行ってみなければ、分からない」と女一人、小さな冒険に出かけました。

お仕着せのツアー旅行では行きたい所に行けず、したい事もできにくくと、飛行機を始めインド国内の交通機関の手配、宿泊施設まで個人で予約。インターネットや電話が普及している現在とは言い通じないことも多く、苦労したこと。白い大理石のお墓として知られるタジ・マハールを見学した後、乗せてもらったハイヤーに、人気がない田舎のような場所に置き去りにされてしまった。見知らぬ暗い夜道に、たたずむ牛の姿や、犬の遠吠えを聞きながら、恐怖心と警戒心で歩くはめになったこと。また、ヒンドゥー教の聖地であるインド最大の宗教都市であるヴァラーナシ



の、ガンジス川のほとりでは、神様に扮した子供たちに仲良くしてもらったり、お土産を売る商売人から売り物の商品をプレゼントされてしまったりもした。

2週間ほどの旅の間、嫌なことや不快なこともあったけれど、それ以上に楽しい出来事もいっぱいあった。人々の多くも素朴で親切で、良い思い出が

出が来た。日本ではなかなかできないそれらの経験をまとめ、編集から製本までを通し、パソコンを使い一人で作り上げ、出版した。ちなみに、ジャッキーと言うニックネームは、北千里地区公民館でフラ・ダンスを教える時や、通訳など英語に関する仕事をするとときに使っています。本名は中島美緒子。藤白台在住。藤寿会第6クラブの会員です。

この本を5名の皆様にプレゼントいたします。ご希望の方は、吹高連の事務局に、1月末までお申し出ください。応募者が多い場合は抽選で、当選者に送付いたします。現在アマゾンで販売中です。

わたしたちは吹高連の活動をサポートしています。


# 癌と付き合って18年

千三地区 第五福寿会 兒山 攻

60才の冬、排尿不全から前立腺癌が我が身に住み付いているのが判る。PSA値28、放射線とホルモン剤で一度は安全値まで押さえ込む事に成功

したが、10年余り後、再びPSA値が悪ブレし抗癌剤の投与が始まる。これを期に全身をチェックする事になり、4年前、肺癌の発見に至る。

経6センチ程の非小細胞肺癌が、右肺の外側に食道や肺動脈その他の多くの血管を巻き込み、切除不能と診断、本人痛み無し放射線と抗癌剤で押さえ込む事に、検査を含む入院90日余り、退院後1ヶ年、外来による抗癌剤の投与が一定の成果を見せ

るが、体力は少しづつ落ちているのが判る。新たに右肺にS4の癌が3ヶ所転移。今の所癌を除けば血圧、血糖値共に正常、医師が驚く程、薬の世話には無縁しかし、ゆるりゆるりとお迎へを待つ身になっているのも判る。息が苦しい、現在78才未婚の秋。

# 食生活に思う

吹二地区 北泉3長寿会 榎木 美枝子

夕食の時間近所の市場にて、すらりと背の高い若い男性、片手にパン2ヶ持ち、カット果物を物色していた。その人の食生活を想像した。母が「うちは病

気になつても、おいそれと医者へは行けない」と言った。82才の私が10才そこそこの頃だった。その言葉が頭から離れず、身体に關することには、敏感と

なった。高齢の女性料理研究家が「食生活は、30年後に問題が出る」と真剣に言われ、人々の健康を願う気持ちが伝わって来た。市場にはきれいな色どりの弁当や、即席の食品も山積している。食品ジャーナリスト、天笠啓祐氏によると、「食品添加物

が、一兆円規模2010年333万トン生産されている。一つ一つの安全性は評価されている。複数の添加物を、同時に摂取した際の安全性は評価されていない」由

今を生きる者として、諸課題を注視し続けたい。あるべき姿を模索しながら。

# 男やもめの終活ブログ

千三地区 第四福寿会 宙 大唱

ダイヤモンド婚まで済ませた妻に先立たれた男の、別れのショックから終活に至る迄の、心境の

変化を、川柳風に記してみました。

一、別れのショック「叫べども届かぬ虚無にただ

うなだれて」

二、人は、成すべき事を、すべて成す迄は生きねばと心切り換え、終活に向かう。

「障害を乗り越え走る人見事」

「逢い語り合うそこが楽園命の泉」

三、終活を終えて散る時を想い、かくありたいものと念ずる事柄。

「旅立ちには明るく陽気にさっぱりと」

「散る時はみんなみんなにありがとう」

○孤独の終活は大変ですが、只今頑張中です。

わたしたちは吹高連の活動をサポートしています。


# 文藝 サロン

## 俳句

吹一吹六地区第十楠会 楓 芳雄  
仰ぎ見る柿の干し棚懐かしや

吹一吹六地区第十楠会 楓 百合子  
わが里に迎える柿の玉すだれ

吹三地区六地藏六瓢会 斎藤英一郎  
コロナ禍の新語つくしの年賀状

竹見台地区ひまわり千竹会 釘宮多美代  
小春日や蝶が蝶呼ぶハーブ園

### 【青山台地区青寿会俳句部】

両国 美江  
遠き道夫と歩きしまんじゅしゃげ  
赤とんぼ遠く生駒はうかびけり

吉川 まき  
広島ドーム見下ろす雲の峰  
公園の木立にうかぶ月の舟

木村こみち  
はかなくてたぎる命の蝉時雨  
滝の音たよりの登るもみじ山

工藤 昭子  
輪廻転生法師蝉なきつづけ

桜庭 游鳳  
八月の雨に嘆くや甲子園  
雨予報今宵の空に錆びた月

山田 稔  
孟蘭盆会読経の僧の白マスク

野本 夏游  
野良仕事野良のかんざし彼岸花

久保田あや子  
脱皮する如く剥ぎとる汗のシャツ

久保田青昆  
大西日店先に積むぞつき本

### 【吹高連 俳句クラブ】

大谷三代子  
退院の膳に嵯峨野の冷豆腐

大角 宣子  
夜食にはうどん半玉船の旅

小野 好延  
ドアホンに縫つて鳴きぬ迷ひ蝉

金澤 房子  
カップ麺作り慣れたる夜食かな

近藤信一郎  
雪の峰伸びて広がる宇宙まで

辻本 節子  
蝉しぐれ生きし命の賛歌かな

西尾 濟子  
秋空に雲遊ばせて浮見堂

廣瀬 弥生  
涼風や伊根の舟屋の魚つくし

翠簾屋信子  
盆僧の袂に聞きし電子音

横田 廣子  
母の墓形見の日傘さして行く

岡本 良  
芝刈りし後の匂へる真昼かな

講師 西上 禎子  
夕顔の咲いて深まる青き闇

## 川柳

千二地区連合福寿会 山本 真弓  
ここに来てもはやマスクは口パンツ  
山盛の願いの前に深呼吸

千二第七福寿会 桐原 恒子  
恥花を咲かし今年も生きてゆく

### 【青山台地区青寿会川柳の会】

辻 美寿々  
五輪沸く一方コロナ増え続く  
耳よりの話に耳は貸さぬことです

佐々木貴太郎  
アスリート頑張れないよ無観客  
聞き飽きた感染数と降雨量

今岡きりん  
捨てられずタンスの肥やし増え続け  
日々飽きず腹いっぱいにさつまいも

宮繁 葉月  
キラ派の我ワクチンを受けるはめ  
井戸ばた会議きき耳たてて割り込んで

山崎 恭子  
夕飯後饅頭べろり躊躇なく

## 短歌

吹三地区六地藏六瓢会 斎藤英一郎  
大和路の春は桜や鳥の声  
戦火をさけて来る民もあり

吹一吹六地区第十二楠会 四方 公代  
秋晴れに吹田最古の燈籠は  
百日紅にぞ護られ立てり

世界平和と疫病収束  
レンズ雲に両手を合はせ祈りしは

星となりまた月となり高みより  
善き出逢ひのみ吾に贈れり

吹三東町長生会第一クラブ 上ヶ市照子  
遥かなる生駒の峰にひとひらの  
雲の流れて初秋に風ふく





## 伊射奈岐神社の秋祭り

吹高連  
フォトスタジオ



写真・文 愛智良子 (北山田地区友遊クラブ)

10月9日、山田東にある伊射奈岐神社で3年ぶりの秋祭りが催され、神輿が街を練り歩きました。

境内には多くの屋台などが出店し、コロナで2年間開催されなかつただけに、多くの人でにぎわいました。

## 吹高連は会員募集中です!!

問合せ先 一般社団法人 吹田市高齢クラブ連合会 事務局

☎ 06-6872-7011

### スポンサーへの御礼

吹田市高齢クラブ連合会会報紙「久寿乃菟」の発行にあたりまして、スポンサー各位には温かいご協力を賜りまして、衷心より深く感謝申し上げます。

私たち吹田市高齢クラブ連合会会員は、この会報によって互いに情報を交換し、活動の糧としています。

今後とも何卒よろしくご支援賜りますよう、お礼少々申し上げます。

吹田市高齢クラブ連合会

後記  
編集

令和4年は激動の一年でした。ロシアのウクライナ侵攻は、世界平和が脅やかされ驚きました。戦後77年にしてあの悲惨な戦争を思い出させました。一日も早い終戦と平和を望みます。私が広報宣伝部に所属して8年、定年を迎え今回の機関紙「久寿乃菟」(82号)が最後の編集となりました。部会員を2年、部会長を2年、担当三役を4年、合計8年間広報一筋に務めさせていただきました。一番の思い出は、60周年記念誌「吹高連60年の歩み」の発行でした。編集は大変でしたが、皆さまのご協力により無事完成し、「立派な記念誌」と多くの会員の皆さまから喜んでいただきほっとしております。今後ますます吹高連の発展と広報宣伝部の充実を期待しています。(広報宣伝部担当三役 藤本 輝夫)

わたしたちは吹高連の活動をサポートしています。

--	--	--

--	--	--