

久寿乃志

広報 第八十五号

令和六年（二〇二四）七月発行

魅力ある事業
楽しい高齢クラブ

一般社団法人
吹田市高齢クラブ連合会総会

～令和6年度総会開催～

クラブ発展へ決意新たに

5月23日（木）、千里市民センター大ホールにて総会を開催し、今年度の方針決定後、決意を新たに飛躍の一年にすることを誓いました。（2ページに関連記事）



楽しい活動が
吹高連にあります

■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
兵庫県神戸市中央区栄町通1-2-7 大同生命神戸ビル7階
☎078-333-7707 <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。

シニアの力を結集しよう

吹高連令和6年度総会開催

千新地区 今野尚雄

令和6年度吹高連総会が去る5月23日千里市民センター大ホールで盛大に開催されました。

芦塚副理事長が総合司会を勤められ、最初に岸下理事長が挨拶に立た

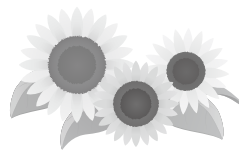
れ、令和6年度は理事長としての6期目に当たるこの事で、これ迄の年度

毎の主たる施策のブリーフィングがありました。吹田市からは高齢福祉室の村尾参事が参加されているとご紹介があり、ご挨拶の言葉を頂戴しました。

続いて議事進行の議長に原代議員が選出され、議事録署名人木田氏

と岡本氏・書記には宮崎氏がそれぞれ選出されました。原議長からは当総会への出席招聘者総数171名の内、実出席者数は118名、委任状数は39で総数157名となり、当総会は問題なく成立された旨の宣言があり、早速当総会に附議されている1号議案から5号議案までの議案の審議に入りました。各議案は担当の理事並びに担当の各部会長よりそれぞれ適宜説明がなされ、結果、

各議案とも全会一致の賛同を得て承認され、成立の運びとなりました。これにより議長団の解任に至り、岸下理事長からは「令和6年度も吹高連は活力いっぱい力強く緒活動に向けて前進する」との宣言がなされ、閉会にいたしました。



岸下理事長あいさつ

令和6年度 役員一覧

役職名	氏 名	地 区
理事長（総務組織部会担当）	岸下 富盛	吹三
副理事長（文化教養部会担当）	山根 茂男	千里新田
副理事長（健康促進部会担当）	平井 勝	吹一吹六
副理事長（旅行企画部会担当）	田口佐貴子	山一
副理事長（社会奉仕部会担当）	芦塚 常子	山二
常務理事（広報宣伝部会担当）	森 俊弘	藤白台
理事・南ブロック長	藤嶋 具治	吹三
理事・西ブロック長	木田 憲一	吹二
理事・中ブロック長	岡本 章	千一
理事・東ブロック長	中釜 保夫	山五
理事・北ブロック長	福井 典彰	青山台
理事・総務組織部会長	宮崎恵美子	津雲台
総務組織部会副会長	原 宏治	吹南
理事・文化教養部会長	中井 信夫	片山
理事・社会奉仕部会長	西尾 尚	千二
社会奉仕部会副会長	水谷 英明	吹三
理事・広報宣伝部会長	齋藤 隆	岸部
広報宣伝部会副会長	石田 清	豊一
健康促進部会長	榑崎 裕弘	高野台
健康促進部会長	芦田 文代	吹一吹六
健康促進部会長	平井 勝	吹一吹六
グラウンドゴルフ部長	川端 哲	岸部
ゲートボール部長	川端 哲	岸部
ハイキング部長	阿部 誠行	南山田
コーラス部長	生田 道雄	千一
フォークダンス部長	桑原智恵子	山二
四つ竹部長	寺地 初代	山二
理事・旅行企画部会長	奥谷 義信	山一
旅行企画部会副会長	野中 信行	千新
旅行企画部会副会長	塩山 章子	吹一吹六
理事・壮年部会長	川端 哲	岸部
監事・会計監査	木田 憲一	吹二
監事・会計監査	岡本 章	千一

わたしたちは吹高連の活動をサポートしています。

令和6年能登半島 地震義援金の報告とお礼

一般社団法人吹田市高齢クラブ連合会
社会奉仕部会 担当三役
芦塚 常子

一般社団法人吹田市高齢クラブ連合会(吹高連)は、令和6年1月1日に発生した能登半島地震で被災された皆様の支援するため、同年2月度の三役会において社会奉仕部が担当して義援金を集めることを決定し、理事会、代議員会の承認を得た上で、3月から義援金の受け付けを開始しました。

義援金の受け付けに当たり、一部ご案内の不幸から現地へ直接送金された地区もありましたが、最終的に5月末には吹高連としてお預かりしました義援金は789,421円に達し、6月3日に吹田市福祉部福祉総務室へ届けました。この義援金は、被災者の皆様へ日本赤十字社を通じて「令和6年能登半島地震災害義援金」として届けられます。

以上、令和6年能登半島地震災害に対する吹高連の一連の取り組みについてご報告させていただくとともに、吹高連会員の皆様からの心温まるご寄付に対して厚く御礼を申し上げます。



令和6年度 活動予定

月	日	行 事 名	実 施 場 所
7月	1日	吹高連機関紙「久寿乃喜」発行	第85号(夏号)
	6日	第11回教養講座	高齢者生きがい活動センター
	19日	代議員研修会・懇親会	千里市民センター 大ホール
	24~26日	夏山登山	木曾駒ヶ岳
9月	4日	第32回 グラウンド・ゴルフ交流大会	総合運動場
	9日	第11回吹高連カラオケ大会	メイシアター 中ホール
	20日を基準	社会奉仕の日(清掃)	各地区で実施
	下旬	吹田市交通安全大会	メイシアター 中ホール
10月	8・11・17・30日	秋のバスハイキング	A金勝アルプス BC美山かやぶきの里
	7日	第13回吹高連ボウリング大会	関大前フタバボウル
	16日	第76回吹高連ゲートボール大会	高野台コート
	23日	第63回吹高連大会	メイシアター 中ホール
11月	5・14・19日	秋のバスハイキング	BC美山かやぶきの里
	6日	第62回 吹高連グラウンド・ゴルフ大会	桃山台スポーツグラウンド
	22日	箕面健康ウォーク A・B・C	A大滝・B数学の森 C大滝折り返し
	26日	第40回吹高連囲碁大会	千里市民センター 大ホール
	中旬	社会見学秋の1泊2日旅行	未 定
	下旬	社会奉仕部会健康講座	高齢者生きがい活動センター
12月	2日	秋のバスハイキング	C美山かやぶきの里
令和7年			
1月	1日	吹高連機関紙「久寿乃喜」発行	第86号(新年号)
3月	初旬	第14回吹高連ボウリング大会	関大前フタバボウル
	5日	第40回吹高連将棋大会	高齢者生きがい活動センター
	5日	第33回 グラウンド・ゴルフ交流大会	総合運動場
	5~6日	いきがい教室発表会	メイシアター 中ホール

※ このほかに電車で行くハイキング 17 回、四つ竹部慰問などを行う

※ 定例会として ・吹高連理事会 毎月1回実施 ・吹高連代議員会 毎月1回実施

わたしたちは吹高連の活動をサポートしています。

男子大会結果 (敬称略)

順位	氏名	地区	スコア
優勝	中澤 諄	千二	50
準優勝	山下 哲彦	山二	56
第3位	奥野 義明	千一	60

女子大会結果 (敬称略)

順位	氏名	地区	スコア
優勝	箕谷ヨシエ	古江台	58
準優勝	山崎ヨリ子	吹一吹六	60
第3位	谷口 幸子	青山台	62

第61回春季グラウンド・ゴルフ大会

吹高連春季グラウンド・ゴルフ大会が5月8日、中の島スポーツグラウンドで、参加者205名のもと開催されました。

前日の雨も上がり過ごしやすい天候の中、熱戦が繰り上げられました。

次回は、9月総合運動場、11月桃山台グラウンドです。

初めてのグラウンド・ゴルフ大会

ホールインワン獲得に歓喜

吹一吹六地区第七楠会 小田 忠文

いままで遠くからグラウンド・ゴルフを見たことはありませんでしたが、実際に参加したのは初めてでした。「ルールはゴルフと同じだろ」と考えていたのですが、吹高連は合理的にルールを変更していました。まず打順はメンバー表に記載された順番で2打目、3打目も同じ順番で打ちます。なのでホールに近いとか遠いということは考える必要はありません。もちろんホールに近かったら「お先に」と言っ

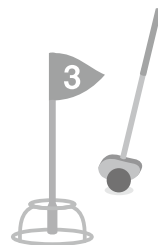
て先に打つことはあります。

次のホールはメン



初体験も魅力を実感

バー表の二番目の人がティーショットします。会場が中の島公園の野球場だったので、内野は土のグラウンド、外野には草が生えています。ボールが転がる速さは草と土とは全く違うので、ここが思案のしどころ。そんななか、なんとホールインワンをしてしまいました。ビギナーズラックとはいうものの、我ながらアッパレでした。そしてホールインワンを出したら、一回につき全体の打数から3つ引いてもらえるのです。面白いルールです。



わたしたちは吹高連の活動をサポートしています。

第75回吹高連春季ゲートボール大会

熱戦の末、山田チームが優勝

ゲートボール部 川端 哲

こんにちは。ゲートボール部の川端です。

5月15日(水)、あいあい遊園にて春の大会を行いました。従来ですと高野台コートで行うのですが、部員が吹田市の南部の方が多いので、今回は

済生会吹田病院横の同遊園で行いました。その結果、前回大会より10人多い28人が集まりました。

当日は曇り空で4人または5人で6チーム各4試合を行いました。チーム名は吹星、吹三A、吹

三B、南正雀、山田、岸部です。

熱戦の結果は以下の通りです。高齢化もあり、部員の参加が年々減少しています。ゲートボールの参加募集をしますのでよろしく願います。また、秋の大会で会いましょう。



大会結果

- 1位：山田チーム 3勝1敗(得失点差+27)
2位：吹星チーム 3勝1敗(得失点差+6)
3位：吹三Bチーム 3勝1敗(得失点差+3)

第12回ボウリング大会

第12回ボウリング大会を3月4日(月)、関大前フタバボウルにて開催し、19名が参加しました。

2ゲームの合計スコアによる順位は以下の通りです。

一般の部 (敬称略)

順位	氏名	地区	スコア
優勝	中西 民男	高野台	310
準優勝	和田 富子	西山田	286
第3位	森谷 文子	千二	258

マイボールの部 (敬称略)

順位	氏名	地区	スコア
優勝	高萩 泰三	南山田	410
準優勝	甲斐 深雪	千一	380
第3位	菅蒲 忠夫	佐竹台	353

第39回将棋大会

第39回将棋大会を3月6日(水)、高齢者生きがい活動センターにて開催され、32名が参加しました。大会結果は以下の通りです。



A・段 (敬称略)

順位	クラブ名・氏名
優勝	将友会 古川
準優勝	西山田 田口
第3位	津雲台 利倉

B・級 (敬称略)

順位	クラブ名・氏名
優勝	将友会 上間
準優勝	南山田 長尾
第3位	山手 田村

わたしたちは吹高連の活動をサポートしています。

青山台高齢クラブ青寿会 文化祭演芸発表会

4年ぶり各クラブが熱演

青山台高齢クラブ青寿会 藤本 輝夫

コロナ禍の影響で開催が 3日(日)、午後1時から北見送られてきていた、青山 千里のパフォーマンスホールで4年ぶりに開催された。化祭演芸発表会が、3月 開会式には後藤吹田市

長、野田市議会議長はじめ、吹高連から岸下理事長、山根副理事長もご臨席いただいた。その他、衆議院議員、大阪府議会議員、地元の前元議員など多数の来賓をはじめ総勢150余名の参加者でにぎわった。

発表会は、当青寿会のコーラスクラブ、詩吟クラブ、民謡クラブ、四つ竹クラブ、体操クラブ、カラオケクラブの皆さんが熱演を披露した。また、本会会員以外のゲストとして、カラオケパフォーマンスの有賀功さん、津軽三味線の近藤純子さん、男声コーラス「千里とうさんコーラス」の友情出演があり、発表会を盛り上げていただいた。

4年ぶりの発表会と言うことで、各クラブは練習にも熱が入り、新しいメンバーも増えたなど嬉しい報告も届いています。

わたしたちは吹高連の活動をサポートしています。



舞台の上でシニアパワー発揮



男声コーラスのハーモニー酔いしれる



豊津江坂地域福祉ネットワーク

明日をつなぐネットワーク

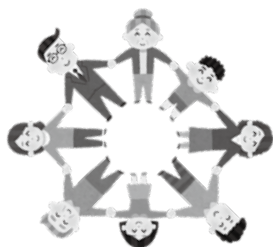
豊一地区 垂水第三豊寿会 門川 里美

2月17日、江坂町公民館にて「豊津江坂地域福祉ネットワーク」による集会がありました。

私たちの住んでいる近くに児童養護施設、里親支援機関、松柏学園、大阪西本願寺常照学園という所があるのを初めて知りました。テレビで里親

活動を尊敬いたしました。特に、施設で育つて、教師になり結婚もされた男性の育てていただいた感謝、お礼の言葉の映像を見た時には涙しました。他にも高齢者が地域とのつながり、接触を少しでもできるように尽力していただいていることに感謝して、健康を維持したいと思いました。本当にありがとうございました。

関心の高いテーマについて講演



頂上からの眺めに感動

嵐山に登ってきました

ハイキング部 梅谷 友信



達成感にあふれる笑顔

観光で嵐山に何度も行った方でも「嵐山」という山に登ったことがある方は少ないのではないのでしょうか。4月15日に吹高連のハイキングで「嵐山」に登ってきました。

阪急嵐山駅で目指す頂上へ。正式な標識はな

「嵐山」を確認してスタート。京都トトレイルのコースに従って松尾山に。展望台から渡月橋などの嵐山界隈を見下ろす景色を満喫しました。その後、山道に沿って歩いて嵐山頂です。個人が作成した標識が木にぶら下がっているだけ。何の変哲もない山頂ですが、貸し切り状態で昼食を楽しみました。その後、烏ヶ岳まで行つて引き返してきました。

下山後、麓の法輪寺を参拝。狛犬ではない珍しい阿形の寅と吽形の丑の姿や立派な桂の太木が気持ちよかったです。

最後に嵐山駅でもう一度「嵐山」を見上げ。あの山に登ったのだと感慨に浸りました。



吹高連と旅行業者との間で登録制度を導入しています

吹高連は、令和5年度より組織内が主催する福祉バス旅行他、一般の日帰り旅行、宿泊旅行の安心安全と、旅行業者との密接な連絡体制を確保するため、別掲の旅行業者との間で登録制度を導入しています。吹高連組織内で催行する旅行については、別掲登録業者の選定をお願いします。登録のない業者を利用する場合は、吹高連事務局を通じ、事前に登録の手続きを済ませるよう、業者に依頼してください。



吹高連を応援します！

大宝観光株式会社

吹田市岸部南3-21-1
担当…新宮 成人
☎090-7752-5806

大宝観光(株)



淀川区西中島5-8-3
担当…塩野 哲邦
☎090-8120-4565
新大阪サンアールビル北館

(株) ジョイックス



中央区久太郎町2-1-25
担当…平野 凜
☎06-6260-0151
JTBビル12階

(株) JTB



摂津市鳥飼本町3-12-46
担当…谷本 篤史
☎080-4430-1335

(株) アイ・ティ・エス

わたしたちは吹高連の活動をサポートしています。



大阪府知事登録
旅行業 第2-2920号
全国旅行業協会 正会員

う れ し い /
楽 し い ♪
大 好 き ♥

旅の窓口…
ブラザー観光



さあ旅に出よう
新しい旅の発見へ

名鉄観光サービス(株)
北区梅田3-3-45
マルイト西梅田ビル4階
担当…陣川 のぞみ
☎080-1568-3473

ブラザー観光
東淀川区豊里7-1-1
担当…細山田 剛
☎090-8880-5181

(株) TNK ツーリスト
吹田市朝日町1-202
さんくす1番館2階
担当…田中 徹治
☎090-3052-6631

ティアイ観光
吹田市桃山台1-1-C1-1120
担当…池村 知樹
☎090-5247-1804



旅行 弁当

のご用命、
よろしく願い
致します。

ヨリドコ観光(株)
大阪市北区大淀中2-1-1
小川ビル3階
担当…北裏 守男
☎080-3837-3880

パートナーズ(株)
中央区本町2-1-6
堺筋本町センタービル14階
担当…岡辺 鉦徳
☎06-6271-4421

T-LIFE
コスモストラベル(株)
摂津市千里丘2-10-3
担当…高野 浩一
☎090-8467-5819

(株) 明楽
摂津市庄屋1-13-13
担当…下工垣 和明
☎090-9055-1433

わたしたちは吹高連の活動をサポートしています。

笑い声響く100円サロン、 活動報告 6年目の歩み

佐竹台老人クラブ 第二百睦会 森山 正子



地域の集会場で、73歳のリーダーと80歳台4人のメンバーで100円サロン(コーヒー紅茶ジュースなど、飲み物お菓子付き、100円で)

サロンを運営して、早や6年目に入りました。午後1時から午後4時まで、水曜日と日曜日で、日曜日は、いきいき100歳体操もやっています。一日誰ともおしゃべりしなかった日も



あつたと独居の方、昭和前期生まれの主人とひととき離れてストレス解消、リラックスできるとサロンに来るのが楽しみだとおっしゃる老々所帯の妻。
テーブル3個で18席ほどですが、今では補助席を使うほどで、いつも笑い声やおしゃべりで賑やかに弾んでいます。ハーモニカの得意な方が演奏してくださり、皆で歌ったりで和やかな雰囲気です。私たちスツッも、この年で人様に喜んで頂けるお手伝いができるなんて、本当に幸せです。人生100歳時代、これから元気に頑張つてまいります。

吹高連 ボウリング同好会 参加者募集

コース：毎月第1・3月曜は中級上級
第2・4月曜は初級コース
木曜(第3除く)全級

時間：午前10時～

場所：関大前フタバボウル

参加費：2ゲーム 1,200円(貸靴込み)

大会のみの参加でも、練習からでも大歓迎です!



吹高連 民謡クラブ 部員募集

場所：千里ニュータウンプラザ5階
(阪急千里線 南千里駅直結)

日時：第1・3火曜日(10時～11時30分)
第1・3木曜日(14時～15時30分)

月謝：1,500円(月2回分)

講師：円 昇寿 先生「日本民謡 円の会」

問合せ：090-3712-9373

「リズムを付けて大声を出して歌う」は、身体的にも精神的にも良く、健康寿命を延ばす、と言われています。生演奏の三味線で練習しますよ!まずは見学だけでも一度教室をのぞいてみてください。

わたしたちは吹高連の活動をサポートしています。



生きよ

「千年越えの生命」

高野台シニアクラブ 江藤 憲子

4月10日から4月23日まで「第8回十人十色の写真展が「ふらっとサロン」

(※1)で行なわれていた。力作揃いの中で、中央にサプライズな出会いが待っていた。大地を覆う様に聳え立つオリーブの大樹。輝く生命力。神々しい。

「千年越えの生命」だ。香川県小豆島。

撮影者は、西條親来氏。卓越したカメラアングル。感動の一瞬を未来に遺したフラッシュショット。

西條親来氏の、フライングダー越しの想いを、メールで頂いた。千年越えのオリーブの大樹の辣腕の写真と、温かいメールをあなたの胸にもお届けしたい。

千年越えの生命

「小豆島は日本で初めてオリーブの栽培を始めた地とされて有名になり、今もなお良質のオリーブ油を採取し、その名と販路を全国そして世界に広げています。

この写真はオリーブの木で樹齢千年と言われています。撮影場所は瀬戸内海の小豆島ですが、小豆島で千年の年を経過した訳ではありません。元はスペインに生息していた古木を13年ほど前に日本に移植しました。千年を越えても毎年、



たくさんの花を咲かせ、果実を実らせませす。幹の太さも3人位で抱えないと届きません。樹高も3から4メートル程あります。

私は何度もこの木を見ましたが、何度見ても見事な容姿と感心し、幾多の苦難を乗り越えたのだろうと唯々、想いにふけるのみです。今このオリーブの木は、千年経つて異国

に来て何を思つて日々過ごしているのだろうかと思います。」

温暖で雨の少ない地中海、スペインのアンダルシアから、気候が似ている小豆島へ来たオリーブ。「オリーブの森east」(※2)で千年の世を生きる。

「千年越えの生命」オリーブよ、生きよ、生きよ、いきいきと。明日を生きよ。



- ※ 1: 「ふらっとサロン」
吹田市山田西2丁目4番A1-109
(デイリーカナート前)
- ※ 2: 「オリーブの森east」
「オリーブの森の駅」
小豆島ヘルシーランド (株)

わたしたちは吹高連の活動をサポートしています。



薬価・一錠五百円也

吹一吹六地区 第十楠会 楓 芳雄

私は今年の1月の誕生日で77歳(喜寿)を迎えました。このたびは健康の話をテーマに話を進めます。

私は幼少の頃(4歳と5歳)、2年続いて肺炎に罹りまして、小中学校の9年間は激しい運動をしないようにと、肺のかげりが消えない状況で、レントゲン検査で指摘され続けていました。小学生の頃は保健室と図書室が好きな子どもでした。ひ弱な体質は母子家庭が一因で有ったように思います。

中学生になっても激しいスポーツを避けて、文学が好きで読書や詩などを書くのが好きでした。高校進学(天理高校二部)により今までと180度の転換が待ち受けており、

昼間は農作業とラグビー練習(1年生の時はグラウンドの外周を自分のペースで走るだけ)2年生になつて、肺のかげりが消えて、普通の身体(健康体)になつて、男子100名の寮生活になじみ、薬(ビタミン剤)も不要。4年間に

身も丈夫となり、卒業後は地元(吹田市)の消防職員(消防士)に採用されました。薬に頼ることなく、30歳で結婚。33歳で職を辞し、団体役員をして今日にいたっています。

19歳から65歳まで献血(全血や成分献血)を続けられて、45年間で523回に達しましたが、血圧上昇などで循環器内科の受診やお薬を飲む生活となりました。その



の薬価一錠五百円のお世話になつています。でも、保険適応で1割負担50円となりありがたい極み。病と仲良くお付き合いして、後期高齢者になつても活躍させていただいています。

記憶

吹二地区 西泉長寿会
梶木美枝子

ソ連のウクライナ侵攻直後、米国の元国務長官、ノーベル平和賞受賞者でもある、ヘンリー・キッシンジャー氏が叫ぶような、必死の様子で「ソ連が実行支配している二つの州を渡せ、戦争は止まらん」の発言を偶然テレビで見た。一瞬だった。

あれから2年余り、その後のウクライナの惨状を見聞きするたび、先の世界大戦敗北の日本の姿、焼け野ヶ原の光景や、多くの人々が辛酸をなめたことを想起する。令和5年11月、キッシンジャー氏は故人とられた。折に触れ冒頭に記した氏の言葉が消えない。

戦争は始まればたたきのめされる日まで、終わらないのだろうか？



わたしたちは吹高連の活動をサポートしています。

今すぐできる!

もの忘れチェックリスト



早く気が付く事が大切です。 今後の生活への備えができます。

認知症は、あなたの気付かないところで進行しているかもしれません。

「あれ、なんだか変だな?」と思ったら、下のチェックシートの質問をチェックしてみましょう。

- | | |
|--|--|
| ☐ 同じことを言ったり聞いたりする。 | ☐ 慣れたところで道に迷った。 |
| ☐ 物の名前が出てこなくなった。 | ☐ 財布などを盗まれたという。 |
| ☐ 置き忘れや、しまい忘れが目立ってきた。 | ☐ ささいなことで怒りっぽくなった。 |
| ☐ 以前はあった関心や興味が失われた。 | ☐ 蛇口、ガス栓の締め忘れ、 |
| ☐ だらしなくなった。 | 火の用心ができなくなった。 |
| ☐ 日課をしなくなった。 | ☐ 複雑なテレビドラマが理解できない。 |
| ☐ 時間や場所の感覚が不確かになった。 | ☐ 夜中に急に起きだして騒いだ。 |

※この認知症チェック項目は、あくまでも目安です。認知症の診断をするものではありません。

(出典：認知症フォーラムドットコム)

3つ以上あてはまった方は、 専門医に相談を

認知症疾患医療センター、地域包括支援センターのほか、普段から本人のことをよく知っているかかりつけ医等にご相談ください。



わたしたちは吹高連の活動をサポートしています。

四ツ竹踊りを 習ってみませんか

四ツ竹踊りは両手に持った竹を
カチカチ打ち鳴らし簡単な曲に合
わせて躍る吹田市の郷土芸能です。
一度、見学にいらっしやい
ませんか。楽しく体を動
かしましょう。たくさんの
仲間をお待ちしています。



【場 所】生きがい活動センター5F

【練習日】毎月第2土曜日 他1回

問い合わせ先

◆四ツ竹部長 寺地 初代
TEL : 090-6208-1342

◆吹田市高齢クラブ連合会 事務局

頭の体操コーナー

【数独解き方】

- ①タテヨコの各9列に1～9の数字が入ります。
- ②太線で囲まれた3×3の各9ブロックも1～9の数字が入ります。

【難易度】★★☆☆☆

1		6						
	5			4				7
9			8		2		1	
			4	3				
2	6	5					7	
	4					1	8	
			8	9		4		
	3			1			5	8



◆ ナンプレ広場 ◆ 解 答

8	5	2	9	1	7	6	3	4
9	3	7	4	2	6	8	1	5
1	4	6	3	8	5	7	2	9
6	8	1	5	9	2	3	4	7
4	7	3	8	6	1	5	9	2
2	9	5	7	3	4	1	6	8
3	1	9	2	5	8	4	7	6
7	6	8	1	4	9	2	5	3
5	2	4	7	6	3	9	8	1



大阪府警察からのお知らせ

国際電話を利用したサギの電話が急増！

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】(通話料無料)

0120-210-364

※ 固定電話・ひかり電話の対象

そのほか一定の条件がありますので、詳しくはお申込みの際にご確認ください



わたしたちは吹高連の活動をサポートしています。



俳句

【青山台青寿会俳句クラブ】

にじり口何を^{おど}佐るか白椿
櫻庭 游鳳

おさがりの赤い杖に手治さんぽ
吉川 まき

早春の鳥のおしやべり果てしなく
木村 こみち

春の午後背中ではねるランドセル
両国 美江

【吹高連俳句クラブ】

ジーンズをのぼる子猫の爪強し
大谷三代子

長閑さに欠伸こらへて講座受け
岡本 良

豆飯や莢も炊きこみ母の味
尾崎 久子

群れなして川にはためく鯉のぼり
小野 好延

亡き夫に届きし手紙春の雨
金澤 房子

鳴く子猫舐める親猫ゐる真昼
近藤信一郎

青鰻や母より継ぎし花小鉢
酒井 泉

山里の静か茶の花ほころびて
辻本 節子

花々に見送られ鳥雲に入る
西尾 済子

桜吹雪ひとひら髪に乗る電車
廣瀬 弥生

風光るチアリーダーの膝小僧
翠簾屋信子

子に譲るものあまりなし竹の秋
横田 廣子

きのふけふ万歩歩いて春惜しむ
西上 禎子

竹見台地区 ひまわり千竹会
釘宮多美代

花筏散らし疎水にボート来る

川柳

【青山台青寿会川柳クラブ】

生きるため治療を選ぶガン告知
今岡きりん

開かぬ目に呼べば涙の流れおり
宮繁 葉月

勝ち抜いて選ばれぱり五輪へと
辻 美寿々

涙涸れ空るな^{まなこ}眼能登の人
佐々木寛太郎

千二地区第一福寿会 山本 真弓
意地が見栄乗らぬ車を更新し

独り身の乏しいゴミをエコと言い

西山田地区茜会 山崎 恭子
くすの木が炎天瀟過しいこいの場

河崎八重子

久しく雨もいいもんだ

日頃の動きを休ませて我が身を休
ませ筆を取る

自分の体をいたわりながらボーと
過すも体の薬

年六回の年金追いかける年を取る

此の世の倅味わえるのも忘れてな
らぬ父母の愛

短歌

吹一吹六地区第十楠会 小河 陞
退院の日を待ちながら開く窓
やさしき光降りそそぎいる

絵手紙

吹二地区西泉長寿会

榎木 美枝子



吹高連俳句クラブ参加者募集

【定例俳句会】

毎月1回第3木曜日、午前9時30分～12時

場 所：高齢者生きがい活動センター

参 加 費：年会費 1,500 円と毎月 500 円

句会形式：4句提出（兼題2句・自由2句）、
互選の後、選評を行います。

四季の移ろいや身のまわりのことなどを
五七五に読み込んで一緒に楽しみません
か。参加ご希望の方は句会の折に見学に
お越し下さい。

芝桜に魅せられて

写真・文 石田 清(雉子囃豊寿会)

会員の方の庭にあった「芝桜」が満開でした。簡単に栽培ができるとのことですが、水やりは大切らしいです。

桜の一種と勘違いしてましたが、ハナシノブ科とのこと。「桜芝」と名前変更してもらおうと覚えやすいですね。

会員の皆さんも会心の一枚を広報紙に掲載してみませんか。スマホで撮影したお写真でも結構です。たくさんの作品をお待ちしています。



【応募先】

吹田市高齢者クラブ事務局



吹高連
フォトスタジオ

スポンサーへの御礼

吹田市高齢クラブ連合会会報紙「久寿乃菰」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、お礼旁々申し上げます。

吹田市高齢クラブ連合会

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

後編
集記

豊寿会に入って9年くらいですが、カラオケクラブやグラウンド・ゴルフクラブに入会して、私なりに楽しく日々を送らせてもらっています。特にグラウンド・ゴルフは球技と言うこともあり、大変楽しいです。個人プレーということもあり、メンバーにさほど迷惑をかけることが少ないのも魅力の一つです。

豊寿会では、スポーツだけでなくいろんな文化サークルや教室も活動しています。まだ入会されてない方は是非自分に合ったサークルを見つけ入会をお勧めします。高齢者が豊かな生活を送るのに手軽ですよ。(広報宣伝部会長 石田 清)

わたしたちは吹高連の活動をサポートしています。