



暑中お見舞い申し 上げます



会長 貝原吉男

6月18日早朝の大阪北部大地震に続き、7月初旬からの九州、四国、中国地方に大きな被害をもたらした豪雨と、このところ自然の猛威の前に人の無力感を思い知らされる日々が続いております。

被害に遭われた皆様に心よりお悔やみ申し上げます。

さて、人生100歳時代の到来と言われ始めて久しいこの頃ですが、言うまでもなく少子高齢化は世界的な大問題です。

なかでも、高齢化に伴う諸問題の一つとして我が国でも要介護状態の高齢者が増加し、介護及び要介護予防に要する費用が8兆円を超えるといわれています。

元滋賀県知事で健康福祉総研理事長 国松善治氏の記念講演会で「フレイルを鍛える」という事をお聞きしました。

今後人口増加が見込まれる後期高齢者（75歳以上）の多くの場合、「フレイル」といわれる中間的段階を経て徐々に要介護状態に陥ると考えられるとのことでした。

「フレイル」とは*体重の減少 *歩行速度の低下 *視力の低下 *精神活動の低下等健康障害を起こしやすい脆弱な状態の事らしいのですが、これらを鍛えるのはかなりのエネルギーが必要です。

ある非常にお元気な先輩にお話をお伺いしましたが、勿論これらを鍛えることも必要ですが食事の見直しや、なによりも「気力・精神力・心の生きがい」の充実を心掛けているとのことでした。

我が同窓会豊能にも10の同好会がありますが、その先輩のうち3つの同好会に顔を出す等、社会参加に留意しておられるとのことでした。

今後とも会員の皆様が、より楽しく、より元気に過ごせるような同好会の充実を心掛けねばと思っております。引き続き皆様方のご指導ご協力をよろしくお願い申し上げます。まだまだ暑い日が続きますが、くれぐれもお体ご自愛のほどお祈り申し上げます。



同窓会豊能文化祭 2018 堂々と開催

担当 岡田忠弘

7月25日(水)～28日(土)の4日間、西公B1Fロビーをメイン会場として、「同窓会豊能文化祭2018」が開催されました。3年前の同窓会豊能25周年記念行事の一つとして開催以来2回目です。毎年の同窓会連協文化祭が、今年は中止となり、これを機に豊能単独でとなったものです。

展示部門では29会員から、それぞれ思いを込めた作品38点が出展されました。絵画、写真、書、川柳、陶芸、置物、魚拓、木工、工芸、ちぎり絵、刺繍、染物、パッチワーク、さらには手作り玩具の会、彩りの会の作品展示等多岐にわたり、訪れる人々からは「随分いろんな分野の多彩な作品で、内容もなかなかのもの」との声がしきりでした。

10同好会の紹介も、それぞれ工夫され、ユニークな表現で、関心を持っていただけたのではと思います。

体験教室では、おもちゃ作り(カラーボール・変わりサイコロ:手作り玩具の会)、小物作り(コインストラップ:彩りの会)、囲碁自由対局(囲碁の会)、また、朗読(ういろうり・三枚のお札、他:豊能語り部の会)、歌体操(昴・上を向いて歩こう、他:ひまわり会)が体験、発表されました。参加された方々との交流を深めることができました。

過ぎてみればあっという間でしたが、公民館利用の方々が帰り際に多数見て行かれるなど盛会裏に終わりました。一般の方々にも、さらなる関心を持っていただけるよう、毎年、定着した催しになればと思います。

大阪府高齢者大学 同窓会豊能文化祭

7/25 (WED) ⇒ 28 (SAT)
会場: 豊能町西公民館B1Fロビー他

プログラム

展示コーナー	7月25日(水)～28日(土) 9時～17時(28日は16時まで)
場所:	B1Fロビー
①絵画、写真、彫刻、手紙、刺繍、書など	
②同好会紹介・・・おもちや、囲碁、朗読、パッチワーク・デジタルカメラ、小物作り、歌体操、ういろうり、紙絵、ペタンク、ドラムランド・ゴルフ	
体験教室	
①囲碁の会(自由対局).....	27日(金) 9時～12時 2F小会議室1
②手作り玩具の会(手作りおもちゃ).....	27日(金) 9時～12時 2F小会議室1
③彩りの会(小物作り).....	27日(金) 10時～11時 2F小会議室2
④豊能語り部の会(朗読).....	27日(金) 10時～11時 2F小会議室2
⑤ひまわり会(歌体操).....	27日(金) 11時～12時 2F小会議室2







同好会活動

とよのうたう会
平田敦子
738-7547

手作り玩具の会
正木國博
738-2896

豊能語り部の会
谷 啓子
737-0303

ひまわり会
田中久美子
734-1705



囲碁の会
香川忠輝
738-1073

G・G クラブ
藤原忠嗣
738-2358

パタンククラブ
竹田登喜勇
738-2174

パソコン・デジカメクラブ
中村 亨
738-3021



彩りの会
今井絹代
738-2043

歴史の会
古寺忠夫
738-6069



《同好会へのお誘い》

いつでも入会できます。
活動日は本紙最終ページに記載して
います。
元気が一番。一緒に楽しみましょう。
お気軽に覗いてください。

同好会体験教室

- ・ 豊能語り部の会 (朗読語り部)
- ・ ひまわり会 (歌体操)
- ・ 手作り玩具の会 (おもちゃ作り)
- ・ 彩りの会 (小物作り)
- ・ 囲碁の会



暑い中、ご来場くだ
さいましてありが
とうございました

公民館『夏休みこども特集』に

参加して ～7月26日(木) 西公民館～

27期 正木 國博

豊能町教育委員会生涯学習課から「今夏も“生涯学習講座・夏休みこども特集”で小学生向けの工作をお願いしたい」との連絡があり、今まで連続して同じものを作ったことがないので何か違う物をと考えました。

しかし昨年のロッキングチェアは好評で、ハサミもカッターナイフも使わないので低学年でも安全に作れることから、今年もこれを選びました。

それでも何か新しい物を加えたいとのことからテーブルを追加することにしました。



生涯学習課の担当の方から、今年は多数の希望者があり、抽選で定員の20名を決めたとのことで、1年生から5年生まで兄弟や姉妹などを含め東地区や西地区の子供たちが集まり、私たちスタッフ7名が子供たちと混じりながら少し狭く感じる木工室で制作を始めました。

昨年のチェアの制作では若干時間の余裕があったので、今回は前述のごとくテーブルを追加したが、やはりこれがネックとなり、ほとんどの子供たちはぎりぎりの時間での完成となりました。

接着ボンドの乾きが満足でなかったり、未完の子供もあり、教室外で私とマンツーマンで最後まで作る子もいました。

子供が多いと制作スピードも差があり、ボンドの乾きのズレがあるなど、更に所要時間を気にしながら指導するため、スタッフも従来にない気遣いを要し、終わると全員が「あー疲れた」の一言が出ました。

それでもスタッフに「ありがとうございました」と声を掛けて帰る子供たちも多くいて、安堵しました。

次回は、時間を考えてチェアだけにするかなと考えつつ公民館を退出しました。

スタッフの皆さんは事前の制作を含め本当にご苦労様でした。



参加者募集



「第1回連協スポーツ交流ペタンク大会」のご案内

日頃は同窓会豊能の活動にご協力を頂き有り難うございます。

この度、大阪府高齢者大学同窓会連絡協議会のスポーツ交流の一環として「第1回連協スポーツ交流ペタンク大会」を下記要領で開催されることになりました。フランス生まれのおしゃれなスポーツで子供も大人も年齢に関係なく、どこでも、ほんの少しのスペースで、気軽にプレー出来ます。この大会にたくさんの方が参加されるようお願いいたします。

*** 開催要領 ***

- 1、 日 時 10月29日(月) 午前10時～12時 (集合は現地に9時45分)
小雨 決行(予備日はありません)
- 2、 場 所 箕面市立第二総合運動場
- 3、 用 具 全て主催者側で用意します。運動しやすい服装で参加ください
- 4、 組み合わせ トリプルス(3人1組)、
- 5、 参加費 500円
- 6、 タイムスケジュール
 - ・10:00 開会あいさつ
 - ・10:05 ルール説明とチーム組み合わせ発表
 - ・10:20 練習の後、3試合(1試合30分)
 - ・12:10 終了、成績発表・表彰式
 - ・12:30 片付け後に解散
- 7、 自由参加で昼食懇親会もあります
- 8、 参加申し込みは
8月31日までに 貝原(738-1900)、竹田(738-2174)まで

※参加を希望される方は9月中旬ごろに豊能町ふれあい広場でペタンク競技の説明と体験(高齢大同窓会豊能)を予定しています。



—30年8月号 その2へ 続く—