



北辰会の皆様へ



23期常任幹事 畑地 豊

皆さんいかがお過ごしでしょうか？ お伺い申し上げます。
コロナ禍で日常生活や流通、経済など、私どもを取り巻く環境は大きく様変わりして、「三密」から「辛抱」、「忍」の生活が続くことを余儀なくされています。

既に過去に数回登場して頂いた同期の三橋永一さんは、彼の地元である河内長野市の住まいで老人会会長を務められ、11ものクラブ活動を活発に推進されています。

このような環境下でどのような工夫を凝らして、活動を展開されているのでしょうか？ 情報を提供して頂くこととしました。

最後になりましたが、この怖い環境はまだまだ安心出来ないと思います。
皆さんどうぞご自愛下さい。



人生100年時代に昔の杵柄を活かして！

(地域での老人会活動パートⅡ)

23期 幹事

みつはし えいち
三橋 永一

北辰会報第25号（懐かしい英語の授業）・
同第26号（自治会活動を通じて老人会へ！）
今回で3回目の投稿になりますがお許し下さい。



私が地域で属している老人会の現在の主な特徴です。

会 員 数	140名（男女比率は44：56）
平 均 年 齢	75.7歳（最高年齢：女性 93歳・男性 91歳）
ク ラ ブ 数	11
役 員	5名（会長・副会長2名・書記・会計）、14班の班長
ニュース発行	月1回

老人会の宿命（？）ですが、会員の自然減は年平均5％とされていますので、5％会員が増えなければ、黙っていても減ります。多分、全国的な傾向かと思いますが、老人会に入る対象者（概ね60歳以上）はどんどん増えているのに、老人会の組織率はどんどん減って反比例しているのが現状かと思います。そこには何らかの要因がありますが、その分析は次の私のテーマにしたいと思います。

コロナ禍の中、自粛生活を余儀なくされていますが、如何お過ごしでしょうか！ 私の住んで居る地域では、昨年12月1日から日頃、我が家のように当たり前のように利用していた自治会の集会所は閉鎖され、利用が出来なくなりました。特に集会所を使うクラブ（カラオケ・コーラス・

料理・麻雀・写真・パソコン・映画鑑賞部）は開店休業状態が続いていますが、我が老人会には、コロナに余り影響を受けない、汗をかく運動クラブ（一徳防登山・ウォーキング・ゴルフ・卓球）は時折、マスクを着用しながらも、コロナとは無縁で活動を続けています。





南花台双葉会



会長：三橋永一 会員139名

一徳防登山クラブ



2020年の大阪府老人クラブ
連合会の「ねんりんOSAKA」
の広報誌にトップ記事として
掲載された写真です。

「雨にも負けず！コロナにも
負けず！」と紹介されています。

(三橋)

雨にも負けず！ 風にも負けず！ コロナにも負けず！

(南花台双葉会一徳防登山クラブ)

地の利を生かして、自宅からDoor to doorで登れる一徳防山(544m)、
天狗さんが住んでいると民話が残されている旗倉山(490m)に、昔の杵柄
で、私が責任者ですが、月3回の例会を雨天決行で実施しています。

8時に集合して、軽く準備体操後に一徳防山三角点(544m)へ登り開始です。
午前11時過ぎには南花台に帰着です。快晴の日には、遥か遠く明石大橋
が遠望出来ます。3年前は年5回に分けてダイヤモンドトレイル(屯鶴峯
～槇尾山・約50km)を縦走。常連メンバーの中には80歳を越えた方が
2名おります。最高年齢者は84歳で、一番元気でこれまで例会は休んだ
ことが有りません。日々、貯筋に励んでおられます。

人生100年時代に突入したと言われ
ていますが、個々人の持っている
趣味とか特技を住み慣れた地域で
活かすのも一つの生き方かと思ひ
ます。

一徳防山・旗倉山・岩湧山なら何時
でもご連絡下さればご案内します。



ゴルフクラブ

ゴルフクラブ(部員25名)の部長は87歳で、シングルの腕前です。私より一回り年配です。良く聞けば、北野高校全日制出身で、更に聞けば、学生時代は同じ学部の大先輩とかで、同窓会名簿を見てビックリした次第です。1年間100回はコースを回っているとか・・・！それにしてもこの年齢で平均スコアは85～90ですから！凄いです！



卓球クラブ

令和元年4月南花台双葉会の11番目のクラブとして卓球クラブが誕生しました。現在、部員は20名ですが、素晴らしい経験豊富な卓球指導コーチの元で、河内長野市学校施設開放事業の一貫として、南花台小学校の体育館をお借りして、第1・第3土曜日の9時～12時に例会を実施しています。コロナ禍、雨にも負けず！風にも負けず！コロナにも負けずで。月2回ですが、広い体育館で6台の卓球台を使って、気持ち良い汗を流しています。今年も頑張ります！



河内長野市では13の小学校がありますが、私達が住んで居る地域の小学校は、唯一小学校区施設開放事業の一貫として地域に開放して体育館や卓球台の使用を認めてくれている貴重な小学校です。



以前(北辰会報26号)にも少し書きましたが、卓球を指導してくれているコーチは元府立高校の校長先生で体育が担当でした。

昔の杵柄で、抗癌治療を受けながらの指導です。既にコーチを引き受けてから2年になりますが、がん治療しながらのコーチに、我々部員も彼の姿に励まされて汗を流しています。ガンと戦いながらの熱心な指導に頭が下がります。

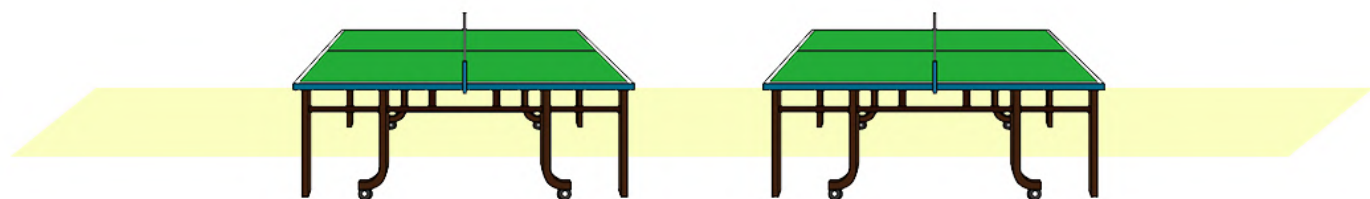
流石は、体育の元先生ですから、高年齢者を相手にして、例会の始まる前には必ず入念な準備体操を行い、終わりはきちんと整理体操をして例会を締めくくります。昔の杵柄を使いながら、ガン克服に頑張っておられます。

世の中、広いようで狭いのを実感したのですが、何と、コーラス部でピアノ伴奏をされている女性部員の方は現在91歳ですが、3年前にご主人を亡くされたのですが、亡くなったご主人は堺市内に在る府立高校の初代校長で、卓球指導コーチは何と同高校の10代目の校長を歴任されていました。

ピアノを弾く機会は残念ながら、コーラス部が閉店休業ですので、散歩を兼ねて、例会時には卓球クラブの練習中には、広い小学校の体育館にあっちこっちに散乱するピンポン玉拾いに来て頂いています。

プレーは出来なくとも、ピンポン玉を網ですくいながらの玉拾いは結構な運動になり楽しいとか・・・！

卓球クラブ創部と言え、ここまで漕ぎつくまでエピソードがあります。3年前、会員の中から卓球がしたいとの複数の方から要望がありましたので、その具体化する手始めに、近隣の老人会で卓球をしているクラブを見学に行ったりして調査しました。早速、自治会に卓球台の保管等の要望書を出したりしましたが、役員会で検討して頂いたのですが、より良い回答がありません。大きな卓球台(当初は2台・折りたたみ式)の保管は場所の問題とか！他の利用者との関係とかで暗雲が立ち込めて時間が経つばかりで、一時は諦めていましたが、ちょっとした縁で、展望が広がりました。



私が住んで居る地域の小学校では、5年生・6年生を授業の一貫として近くの金剛山耐寒訓練と称して冬山に登るのが伝統行事になっています。それに私達地域の山好きのボランティアも一緒に参加しています。生徒を安全に登山出来るようにサポートしています。サポート隊は約20名ですが7～8割は老人会の仲間なのです。

< 金剛山 冬山登山 >



2年前、5年生の男の児童が下山時に足首をねんざして歩けなくなりました。私のリュックの中には、必ずアイシングとテーピングの用具が入っていますので直ぐに応急処置をしましたが、痛くて歩けないので、最後の手段で、おんぶして下ろす事にしました。急な下山に、アイゼンを装着しているのに、子供と言えどやっぱり重い。休み休みしながら下山、途中、そばで付き添っていた校長先生が、私も交代しますと言って、何度か交代しながらバスの待つ場所まで無事に下山しました。



生徒を背負いながら、気分転換で、側で付き添ってくれている校長先生に「体育館に在る卓球台(6台)を老人会で使えないでしょうか!」と聞いてみしたら、何と「良いですよ」との返事が返って来ました。教育委員会に連絡して置きますとの返事でした。

それから話はトントン拍子に進み、現在に至っている次第です。これこそ『災いなしで福となす』地域の要望と学校側とのコラボのマッチングです。少子高齢化社会の中で、小学校の遊休している設備を地域住民が有効に活用するというパターンが出来上がりました。

Where there is a will, there is a way.

(意志あるところに道は開ける)



手話クラブ (予定)



次に計画をしているのは、**手話クラブ**の創部です。手話経験40年と言う87歳の女性ですが、この方も昨年、ご主人を亡くされましたが、40年間、身に付けた手話を地域の若い方々に教え、引き継ぎたいとの意向ですので、コロナ収束後、第12番目の手話クラブは5月に立ち上がる予定です。

**昔の杵柄を活かしながら、自らを活かす！
人生100年時代を如何に生きるか！**

雨にも負けず！ 風にも負けず！ コロナにも負けず！

人生は自作・自演のドラマとわれています。

自分でシナリオを書き、自分でそれを演じる自作自演のドラマに、
さあて！北辰会の皆さん！いずれコロナも収束するでしょう！

コロナ後に遺された人生をどのように演じ切りますか・・・！！



令和3年3月度 双葉会各クラブ日程並びにオープン行事

クラブ名	例会活動日・時間	通 信 欄
カラオケ月曜会	第2・3・4月曜日 午後1時～4時 注)3月は中止予定です。	カラオケ一番ソフト入手！ 第3月曜はお喋りで 絆を深めます!!
コーラス部	第1・第3金曜日 午後1時～4時 注)3月は中止予定です。	皆さん元気ですか 4月から、再開の予定です！ もう暫くです！明るい顔を待ってます。
料理クラブ	偶数月第4火曜日 午後1時～4時	量より質、しかも安価、 健康ではつつつ長生きする 料理のメニューを目指します。
映画鑑賞部 (オープンクラブ)	第2・第4水曜日 午後1時～3時 注)3月は中止予定です。	心に響く昔なじみの上映を 目指します。!!乞うご期待を!!
麻雀クラブ	第1水曜日 第2・第4土曜日 午後1時～5時 注)3月は中止予定です。	初心者の卓を準備します。 初めての方、何十年ぶりの方、 躊躇なくお越しください。
一徳防登山クラブ (オープンクラブ)	第2・第4木曜日 雨天決行(例会) (8時日野浄水場ゲート前集合)	特別例会(有志)を実施します。お楽しみに！ 実施日：3月18日(第3木曜) コース：岩湧山→布引の滝→一徳防コース。 9時、浄水場ゲート前集合、弁当持参
ウォーキングクラブ (オープンクラブ)	第1木曜日 10時・第5公園	3月は疎水路コース！ 4月は長野公園で花見！ 5月は滝畑ダムコース！
ゴルフクラブ (F G C)	次回の定例クラブ 3月15日聖丘CC 西→中	“協力体制確実に” 7時44分スタート、15分前集合 注)メンバー組み合わせはグループ ラインで確認して下さい。
写真クラブ	第4金曜日 10時00分～11時30分	3月26(金)花の文化園にて実写！ ゲート前9:30集合 お弁当の準備を致します。 お茶の持参をお願いします。
パソコンクラブ	第1・第3金曜日 9時～11時30分 注)3月は中止予定です。	予習、復習で 学生気分の持続を！
卓球クラブ	第1・第3土曜日 9時開場～12時 場所：南花台小学校体育館	“適度な運動で体力維持を” 3月20日： 9時開場～12時 3月27日： 15時開場～18時

双葉会主催自治会員を対象としたオープン行事

健康促進体操	毎月第2水曜日 9時30分～11時	ふれあいプラザ コロナ感染対策の為15人体制です。 “協力に感謝”
--------	----------------------	---

※カラオケ月曜会、映画鑑賞部、一徳防登山クラブは三橋さんが部長を務めておられます。