

健康
友愛
奉仕

和泉市老人クラブ連合会 広報紙

第 35 号

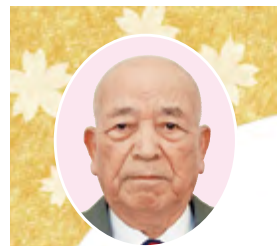
すこやか和泉

◇発行◇
和泉市老人クラブ連合会
和泉市府中町 4 - 20 - 4
TEL 0725-43-7514
◇編集協力◇
(株) 博報社
大阪市平野区喜連西 4 - 6 - 69
TEL 06-6797-0212



平成二十八年 元旦

謹賀新年



健康で地域社会で
ますます活躍する高齢者に

和泉市老人クラブ連合会
会長 小山 良信

新年明けましておめでと
うございます。

会員の皆さま方には健やか
にお過ごしのこととお慶
び申し上げます。平素は老
人クラブの諸活動にご協力
ご支援いただき厚くお礼申
上げます。

近年、社会的には類を見
ない速さで少子高齢化が進
んで社会問題になっており
ます。こうした中で、私た
ち高齢者は今までに増して
生きがいと健康づくりに努
力することが重要となつて
おります。地域社会の高齢

者に対する期待も高まって
います。市老連としまして
も健康づくり、介護予防を
はじめ「伸ばそう健康寿命」
を合言葉に今後とも皆様の
ご協力を賜り、この考えを
進めていきたいと思つてお
ります。

一方、市老連にとりまし
ては昨年より五カ年計画で
会員増強に取り組んでおり
ます。会員の皆さま方の協
力でも多くの会員の
入会を勧めていただくよう

お願いいたします。そのために
は、魅力があり、活気あふ
れる組織の構築と活動を積
極的に展開していきたいと
思っています。

結びに新しい年が皆さま
にとりまして希望に満ちた
輝かしい年になりますよう
心よりお祈り申し上げます。



ひとつ上の暮らしがある
安心のわが家

YJgr Grandage
医療法人 佑詢会
〒594-0031 和泉市伏屋町5-1-25
TEL(0725)57-8208 FAX57-8207

桃学大は協奏力

桃山学院大学
和泉市まなび野1-1
☎(0725)54-3131(代)

地域密着型介護老人福祉施設
和泉町3-4-24 ☎46-0470

特別養護老人ホーム・ショートステイ
地域包括支援センター・ケアプランセンター
デイサービス・ホームヘルプサービス
いきいきネット相談支援センター
和泉町3-5-19 ☎46-0460

ビオラ和泉

公認会計士・税理士
杉本光伸事務所

公認会計士・税理士 杉本光伸
税理士・行政書士 杉本太平
税理士 杉本あすか

伯太町和泉警察署並び
☎(0725)45-2288

日本眼科学会認定 眼科専門医
井手眼科 土曜・日曜も診察しております

眼科一般・白内障・緑内障・小児眼科・レーザー治療など

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:40 ~ 13:00	○	○	○	○	○	○	○	△
14:00 ~ 19:00	○	○	○	○	○	○	○	△

△第三日曜のみ、休診 初診・急患随時受付

和泉市府中町2-1-3 駐車場完備
(府中車庫前バス停すぐ) 南海和泉府中ビル2階
☎(0725)40-5015 井手眼科 検索

介護のことならお任せ下さい
(有)和泉ファミリーケア

介護保険 居宅介護支援事業所
訪問介護事業所
支援費 障害訪問介護ステーション
和泉市ホームヘルプ委託サービス
看護婦家政婦紹介所(厚生労働大臣許可)

和泉市伯太町2-31-12
☎(0725)41-2904

医療法人 和泉会
介護老人保健施設

ザ・シーズン

一般入所・認知症入所 デイ(通所・パワーリハ有)
訪問介護ステーション 訪問リハビリ
和泉市若槻町30-1
☎(0725)53-1133

幼稚園給食・会社一般給食
委託給食・幕の内弁当

まごころをお届けします

富士給食株式会社
代表取締役 本山人司

子どもは宝です
良い食生活で元気の源を!

TEL 43-6050(代) FAX 41-7486
〒594-0022 和泉市黒島町3-12-17

痛みの少ない胃カメラ・大腸カメラ
いのうえクリニック

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00 ~ 12:00	●	●	●	●	●	●	●	△
16:30 ~ 19:30	●	●	●	●	●	●	●	△

和泉市尾井町2-8-6
TEL(0725)40-0770
FAX(0725)40-0780

かんの歯科クリニック

診療時間 月 火 水 木 金 土 日

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00 ~ 13:00	●	●	●	●	●	●	●
15:00 ~ 20:00	●	●	●	●	●	●	●

休診日 日曜・祝日(但し、祝日のある週は木曜の午後も診療)

〒594-1101 和泉市室堂町608-40
☎(0725)57-6480
FAX(0725)57-6481
www.kanno-shika.com
ホームページからも診療ご予約いただけます

介護・リハビリのことなら
社会福祉法人 悠人会
介護老人保健施設

サンガーデン府中

通所リハビリテーション ショートステイ
訪問リハビリ ヘルパーステーション
いきいきネット相談支援センター

和泉市山荘町1368-1
TEL(0725)46-2001

社会医療法人
ペガサス

馬場満記念クリニック

脳神経外科・内科・外科・整形外科

リハビリテーション・健康診断・予防接種
院内薬局併設 駐車場完備

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:00 ~ 12:00	●	●	●	●	●	●	●	△
午後 6:00 ~ 7:00	●	●	●	●	●	●	●	△

和泉市上町81番地 TEL(0725)43-2010

平成26年10月にオープンしました!

ファミリー

介護老人福祉施設(29床)
ショートステイ(29床)

和泉市いぶき野5-5-1
☎(0725)56-2222

年頭のごあいさつ

和泉市長

辻 宏康

新年あけましておめでと
うございます。

げます。

皆様方には、輝かしい新
春をお迎えのことと心より
お慶び申し上げます。

平素より、和泉市老人ク
ラブ連合会小山会長をはじ
め、役員並びに会員の皆様
には、和泉市発展のため、
保健福祉の向上はもとより
市行政の各般にわたり、多
大なるご支援、ご協力を賜
り、心から厚くお礼申し上

本年は、和泉市が誕生し
て六十年の節目にあたりま
す。この六十年間、大規模
な宅地開発により人口は三
倍以上に増加し、泉北高速
鉄道の延伸、桃山学院大学
の全面移転、テクノステー
シ和泉への企業進出など、
和泉市はめざましい発展を
遂げました。近年では大型
商業施設が相次いでオープ
ンし、マスコミの調査では

「子育てをしやすいまちラ
ンキング」で全国第十八位、
大阪府内第一位の評価をい
ただくなど、内外から注目
を集めています。市制施行
六十周年を、皆様とともに
お祝いできますことを、た
いへん嬉しく思いますとと
もに、今日までの和泉市の
発展を、長きにわたり支え
てこられた皆様に、深く敬
意を表し、感謝申し上げます。

さて、皆様ご承知のとおり、日本は人口減少社会に
突入しており、今後はます
ます少子・高齢化に拍車が
かかると思われます。
和泉市においては、持続的

に発展可能なまちづくりの
ため、子育て支援を充実し、
子どもを産み・育てやすい
環境を整備するとともに、
高齢者の皆様に健康でイキ
イキと充実した毎日を過ご
していただけるよう、医療
・福祉の充実を力を入れて
取り組んでおります。

中でも、地域福祉の向上
のために、公助、互助、自
助がほどよく連携した福祉
システムの構築が求められ
ており、行政といたしまし
ても様々なサービスの充実
に努めています。これか
らは地域の皆様が互いに
支えあう「互助」がより大
切になると考えておりま

す。
老人クラブにおかれまし
ては、日頃より健康づく
りへの取り組みに加え、こ
れまで培われた知識と経験
を活かした諸活動により、
住民がお互いに支えあう地
域福祉の向上にご貢献いた
だいており、今後変わら
ぬお力添えを賜りますよ
う、お願い申し上げます。
結びに、和泉市老人クラ
ブ連合会の今後ますますの
ご発展と、会員皆様方のこ
健康と一層のご活躍を祈念
申し上げます。

謹んで新春のお慶びを申し上げます

新年のごあいさつ

社会福祉法人 和泉市社会福祉協議会

会長 有里 榮陽

新年あけましておめでと
うございます。

会員の皆さまには、健や
かに新しい年をお迎えにな
られたこととお慶び申し上
げます。

旧年中は、和泉市社会福

祉協議会の事業推進に多大

なご協力をいただきまし
て、心から厚くお礼申し上
げます。

本会では、「気づきから
築きへ みんなで広げる
大きな輪」をキャッチフレ

ーズに、高齢者・障がい者、
子育て世代など、あらゆる
ライフステージの方を対象
に福祉向上に対する地域の
取り組みへの支援として、
相談援助、ボランティアや
市民活動支援、共同募金活
動への協力、介護サービス
の提供などさまざまな事業
を展開しております。
和泉市老人クラブ連合会
会員の皆さまにおかれまし
ても、日頃の生きがいづく

りと健康づくりはもとより、
独り暮らしの高齢者への
声かけ運動や友愛訪問・
サロン活動などの推進にと
どまらず、子供の見守りや
次世代の育成支援、防災・
防犯、環境美化など地域コ
ミュニティー醸成のため、
会員相互の強い団結力で事
業を推し進めていただいで
おりますことを心からお礼
申し上げます。
今後とも、本会との密な

連携のもと、老いも若きも
安心して暮らせる地域づく
りのため、引き続きご教示
くださいますようお願いい
し上げます。
結びとなりますが、和泉
市老人クラブ連合会のます
ますのご発展と会員皆さま
方にとって輝かしい飛躍の
年となりますよう祈念いた
しまして、新年のあいさつ
とさせていただきます。

私たちは、和泉市老人クラブ連合会の活動を応援しています

製缶 鉄骨・配管 港湾・土木・建築工事
伴う一切の鉄工工事 諸機械の設計・施工
建設業許可大阪府知事（一般）12358号
本州工業株式会社
和泉工場
和泉市浦田町241-1
本社 堺市南区小代712-1
TEL(072) 284-4567 FAX 284-4568

植田塗料株式会社
代表取締役 植田 淳
和泉市室堂町570-1
☎(0725) 55-1841 (代)
FAX(0725) 55-2373

延時 隆
税理士事務所
和泉市観音寺町850番地の5
☎(0725) 46-0680
FAX(0725) 46-0681

ナカオ金属工業株式会社
和泉市鍛冶屋町5番地
電話 0725(55局) 0541番(代表)

JR阪和線 和泉府中駅前
平井信夫
法律事務所
弁護士 平井信夫
和泉市府中町1丁目6番13号(2階)
TEL(0725) 41-2622
nirahi@iris.ocn.ne.jp

高橋おしほり 大阪府レンタルおしほり協同組合
レンタルおしほり・紙おしほり
業務用資材全般:イーサイズマーケット
WHITE SERVICE CO., LTD.
有明会社
ホワイトサービス
和泉市府中町6丁目9-26
☎(0725) 41-1856
FAX(0725) 41-0206

法人・個人の税務申告代理
企業診断・経営相談
相続・事業承継対策
公認会計士・税理士
阪 広久事務所
泉大津市東豊中町1-6-25
☎(0725) 46-0123

総合建設業
植林建設株式会社
地域の皆様に支えられ歩んでこられた事に
感謝申し上げます。
和泉市父鬼町182
☎(0725) 99-0826
FAX(0725) 99-0955
E-mail: oit182.uk@basil.ocn.ne.jp

ECOLL
エコル・いずみ
イズミヤ・ニトリ・アカチャンホンポ・専門店
和泉市いぶき野5丁目1-11
☎(0725) 55-1008

真心を和菓子で結ぶ夢の味
創業大正拾年 御菓子司
府中大寺屋
慶弔菓子の御予約承ります
営業時間/9:00~19:00
小田店・工房 和泉市小田町3-2-13
☎(0725) 41-0271
和泉府中店 和泉市府中町3-12-30
☎(0725) 41-3036

第53回

和泉市老人クラブ連合会大会

「受賞の喜びは明日からの活躍のスタート」

第五十三回和泉市老人クラブ連合会大会は、九月二日(水)和泉シティプラザ弥生の風ホールにて開催されました。

この日、九月に入っただけで、いまだ暑さの残る中、ダイヤモンド婚、金婚の記念写真を写すご夫婦が九時半頃から会場に見え、晴れやかな雰囲気がいよいよ始まりました。十二時三十分前には辻宏康市長、辻本孔久市議会議員を先頭に来賓各位も着席され、定刻十二時三十分、フリーアナウンサー南部陽子さんの司会によるアトラクションが紹介され、第一部の幕が開きました。オーシャンセリーゼ



辻市長、辻本市議会議員からは、今日の善き日をお祝いし、この喜びを新しい出発点として、さらにますます元気で市老連、市政へのご支援とご協力を祈念するとの祝辞がありました。続いて辻市長および、その他の来賓の皆さんの紹介が改めて行われ、来賓各位は退場されました。

式典は小山会長からの顕彰状、感謝状および記念品の贈呈に進みました。まず最初に茶寿(一〇八歳)の入山小三さん(伏屋町)が呼ばれました。和泉市にとっては数

(ジャズ)と南部盆唄、美濃音頭、こまつくり唄の民謡三曲に合わせ、華麗な舞いがあでやかに舞台の上に繰り広げられました。

一時十分、大会は第一部・式典に移りました。国歌斉唱に続き、小山市老連会長が受賞者に対してお祝いのあいさつと、ご家族などの来場者へ温かいご支援に感謝とねぎらいの言葉を述べました。

いになります。この後、安東光子さん(府中町)ほか二十五名の方々に白寿、藤原テル工さん(肥子町)ほか二九〇名の方々に米寿の顕彰状と記念品が贈られました。以上で長命の皆さんの表彰が終わり、次に比翼連理のお祝いに移りました。

初めに、中原唯雄・カズヨさんご夫妻(府中町)ほか四十四組の皆さんにダイヤモンド婚の顕彰状と記念品を、澤一男・せつ子さんご夫妻(肥子町)ほか一八組の皆さんに金婚の顕彰状と記念品が贈られました。引き続き退任役員に対する感謝状の贈呈に移りました。平成二十七年三月退任の本部役員、校区連合会長は八名、単位老人クラブ会長は四十六名であり、それぞれの方々に会の運営に対する貢献とご苦労をねぎらい、感謝状が贈呈されました。

表彰が終了し、受賞者を代表して源辰夫・孝子ご夫妻(桑原町)が謝辞を述べ、門林淳副会長の万歳の発声に会場全員が三度唱和し、松永健二副会長の閉会の辞により、八二六人の受賞者を会場全員が祝い、称えつつ十四時四十五分、第五十三回和泉市老人クラブ連合会大会は盛會裏に閉会しました。(総務部)

第57回 大阪府老人クラブ連合会大会

個人3名、7クラブ受賞

第五十七回大阪府老人クラブ大会は、九月十六日、大阪国際交流センター大ホールで開催されました。

和泉市老人クラブ連合会からは表彰を受ける個人および単位老人クラブ代表者、本部役員、事務局職員など合計三十八名が参加しました。

第一部式典部門が始まり、国歌斉唱、大阪府老人クラブ連合会、山下修会長のあいさつの後、表彰式に移りました。和泉市からは次の方々、単位クラブが表彰されました。

市町村連役員としての功労により府老連会長から感謝状・記念品を贈呈された方々、三名。 ※敬称略
大嶋 二郎 (鶴山台南)
森 昭夫 (鶴山台北)
堀端源四郎 (いぶき野)
平成二十七年加入促進表彰クラブ、七クラブ。
府中町東寿会 (国府)



和泉第一老人クラブ (和気)
今福町老人クラブ (和気)
伏屋町老人会4区 (北池田)
福瀬やわらぎ会第2クラブ (横山)
のぞみ野自治会 (青葉台青友会)
老人会のぞみ会(緑ヶ丘)
青葉台青友会 (青葉はつが野)

私たちは、和泉市老人クラブ連合会の活動を応援しています

快適な安心の住まい!! 老人福祉施設

ケアハウス **マイハウス和(なごみ)**

〔老人デイサービスセンター つるやま 併設〕

社会福祉法人 **なみはや**

和泉市鶴山台2丁目4-50
(バス停「志保池公園前」スグ)

☎(0725) **46-9922** (代)

FAX(0725) **46-9292**

総合建設業



株式会社 **深阪工務店**

和泉市伯太町2-13-20

☎(0725) **41-2081** (代)

FAX(0725) **44-3305**

菓子製造

株式会社 **鈴乃蔵**

●本社工場 和泉市観音寺町164-1
TEL(0725) **46-4080** FAX **46-9060**

●泉大津工場 泉大津市東雲町10-22
TEL(0725) **23-5777** FAX **23-6777**

yamasan Carpet

山本産業株式会社

和泉市黒鳥町1-3-16

TEL(0725) **41-1201** (代)

FAX(0725) **45-3281**

土木建設機械・リース・販売・修理

要 リース

和泉市万町1021

TEL(0725) **56-1850**

FAX(0725) **56-1850**

inspection WILL co.,inc. 株式会社 **ウィル**

和泉市阪本町1225

TEL(0725) **46-2740**

FAX(0725) **45-0108**

飯坂製粉株式会社

本社製粉 和泉市寺田町1-1-10

☎(0725) **41-2055** (代)

FAX(0725) **45-0062**

埠頭サイロ 高石市高砂2-3-9

☎(072) **268-1051** (代)

FAX(072) **268-1887**

不動産 注文住宅 賃貸物件
のご相談はおまかせ下さい



ユウハウジング(株)

緑豊かな街づくり

府中町1丁目10-3

☎ **0120-46-6702**

うなぎ・会席料理・鍋料理
ふく鍋コース・よせ鍋コース

利 休

忘年会・新年会・あめゆる
宴会ご予約承ります。

2名様から40名様…
お気軽にご利用ください。

和泉市幸2-1-6

☎(0725) **46-1919**

頑張れシルバー

長寿社会の文化に貢献します

イキイキとしたシルバーライフは
高齢者だれもが望むところです。
わたしたちはそんなみなさまに
誠意で協力します。

高齢社会のパートナー

老人クラブ広報紙・名簿制作

株式会社 **博報社**

☎(06) **6797-0212** (代)

大阪市平野区喜連西4-6-69

特集 会員増強運動にどう取り組んでいくか？



わが国では加速度的に少子高齢化が進んでいます。志ある私たちの先輩たちが戦後まだ日も浅い時期に創設し、築き上げてきた老人クラブは、高度成長期、バブルの崩壊、経済成長の減速など幾多の社会情勢の変化に応じながら順調に会員数は増え、社会の第一線を退いた仲間たちのよりどころとして存在の意味の重要さが周知されるところでありました。しかるにある時期から会員数の減少が目立ち始め、逆に危機感が増大する事態に立ちいたっております。

今号では全国、あるいは大阪府の変化を直視し、和泉市老人クラブとしてどう対処していくかを特集として取り上げました。

① 背景

わが国の高齢者人口は三〇〇万人を超え、今後ますます増加すると見込まれています。一方、全国的に平成十年をピークにクラブ数、会員数が減少し、平成二十四年にはピーク時の八九〇万人から六九〇万人と二〇〇万人減りました。そこで、全国老人クラブ連合会（全老連）では会員数回復のため、都道府県、指定都市段階で増強目標の設定、愛称募集、達成クラブの表彰、報奨金制度などの導入を図りましたが大きな変化はなく、また、若手リーダーの養成活用、健康づくり、介護予防の呼びかけによる諸策も会員増までには至りませんでした。

平成二十四年、全老連結成五十年を契機に翌二十五年にかけ、政策委員会において検討を重ね、平成二十六年から五カ年で「老人クラブ100万人増強運動」の推進を決定しました。ちなみに平成二十五年度の会員数は六五〇万人であり、平成三十年に七五〇万人を目指そうとする「100万人会員増強運動」であります。

これにより大阪府老人クラブ連合会（府老連）は退会した岸和田、吹田両市の復帰を努力目標とする一方、各市町村老連の増員目標を定め、全体で四万人増とする計画を作りました。和泉市では三、二〇〇人増員の目標を設定し

ました。

全老連、都道府県・指定都市老連、市町村老連、会員、すべての老人クラブ関係者が一丸となって運動を展開し、会員増強と老人クラブの活動がさらに前進することが期待される運動であります。

② 全老連の目指す運動の内容

老人クラブの基本理念は健康、友愛、奉仕ですが、今回の会員増強運動で目指す理念は次の四つの「づくり」となっています。

- (1) 生きがいづくり（高齢期の充実）：趣味、文化、レクリエーションなど
- (2) 健康づくり（健康寿命を延ばす）：健康学習、運動、体力測定など
- (3) 仲間づくり（同世代の連携、支え合い）：例会、声かけ、友愛、親睦、旅行など
- (4) 地域づくり（社会貢献連帯）：環境美化、リサイクル、ボランティア活動、世代間交流など

そして、具体的に次の三つの運動を展開しようと呼びかけています。

- (1) 勧誘から始めよう
- (2) クラブをPRしよう
- (3) クラブをつくろう

年度(平成)	総人数(人)
23 年	14,640
24 年	14,855
25 年	14,844
26 年	14,724
27 年	14,536

③ 和泉市老連の取り組み

和泉市の会員数の推移は左上の表のようになっていきます。それまでずっと会員数は増えていました。ただ、平成二十四年をピークにわずかず減少傾向に入っています。全老連、府老連の運動に呼応して市老連では総務部が中心になり、若手部、女性部と連携し会員増強運動推進委員会（委員長門林淳総務部長）を設置し、二十六年度から次の取り組みを推進中であります。

- (1) 各クラブ二名の純増を重点目標とし、加入率の低い世代への積極的勧誘、未加入者が一三、〇〇〇人いる六十五、六十九歳台の五パーセントを会員に
- (2) CSW（コミュニティソーシャルワーカー）、地域包括センター、町会、自治会などと連携して未設置地域にクラブの設置
- (4) 活動の標語を「チャレンジ3200」とし、平成三十年に一八、〇〇〇人にすべく、各年度の増員目標を設定

平成 25 年度会員数	26 年	27 年	28 年	29 年	30 年	増員合計
14,844	400	500	600	800	900	3,200

④ 今後の課題

魅力ある老人クラブとは、という命題には簡単な答えはありません。地域やそれぞれのクラブが持つ伝統、文化にも違いがあり画一的には言えません。趣味や文化、健康（運動）のサークルが各クラブには数多く準備され、人生の達人たちにより、門戸を広く開いている活動が続けられています。これらを多くの人に紹介し、時代を共有した仲間が身近にたくさんいて、くつろげるよりどころがあることを知ってもらうことを根気よく発信し、続けることがまず会員増強運動の第一歩でしょう。先ほど政府は一億総活躍社会の実現を提唱しました。今また、改めて私たち高齢者の社会参加が期待される時代になりました。お互いの知識、経験を活かし、名利を超越し活躍の場はあるものと感じ、できれば減員の事情は最小限にし、確実な増員目標の達成にまい進しましょう。

平成二十六年度の加入促進活動に顕著な成果を挙げた単位クラブとして府老連大会で和泉市から七クラブが表彰されました。府下ナンバーワンのクラブ数でした。それぞれのクラブの日頃の活動を次に紹介します（※次ページ掲載）。ともに称え、喜び、またよき先達としたいものです。

（会員増強運動推進委員会）

私たちは、和泉市老人クラブ連合会の活動を応援しています

心と体力づくりにはげむ 学校法人 日高学園 聖ヶ岡幼稚園 和泉市太町133の1 ☎ 41-0813 FAX 44-4020	認定こども園 光明台幼稚園 平成27年度より「認定こども園」として新たにスタートしました。 *「働くママを応援!」最大19時まで お預かり。夏休み等長期休暇中 預かり保育もあります。 和泉市光明台3丁目6番地 TEL (0725) 56-2661 http://kinder.k-lumbini.jp	学校法人 嶋田学園 鶴山台国際幼稚園 和泉市鶴山台3-1-3 ☎ (0725) 43-1888 鶴山台明德幼稚園 和泉市鶴山台1-17-1 ☎ (0725) 45-2181	ポニーのいる幼稚園 学校法人 共立学園 認定こども園 新光明池幼稚園 和泉市伏屋町3-5-22 ☎ (0725) 55-2199 FAX (0725) 57-2025	平成28年4月より 認定こども園に変わります 学校法人 浩陽学園 和泉チャイルド幼稚園 和泉市王子町2-1-52 ☎ (0725) 41-2996 (代) FAX (0725) 41-2999 http://www.izumichild.com/
---	---	---	---	---

加入促進の表彰を受けた 7クラブの活動を紹介!!

青葉はつが野校区 青葉台西青友会



会長 濱口 徹

二年連続の受賞は大変光栄で、市老連の会員増強運動「チャレンジ三三三〇〇」に多少の貢献ができたことをうれしく思います。

青葉台には四つの単位クラブがあり、昨年は三クラブが、今年は一クラブが受賞しましたが、全ての活動は四クラブ合同で行っており、各クラブの会員増加数の違いは各区域の人口の違いによるものと考えています。

平成二十五年度は、大々的な会員増強運動を展開し、四クラブ合計で六十七人の増加(会員数三一一→三七八)という大きな成果を得ました。その活動内容は「すこやか和泉第三十三号」でご紹介したとおりです。

平成二十六年度はそんな活動の後なので、会員増加は望めないだろうとは思いましたが、何とか四〇〇人の大台に乗せたいという多くの会員に共通の願望があ

横山校区 福瀬やわらぎ会 第2クラブ



会長 天堀 恵

リ、それを目標に掲げ毎月発行の自治会広報誌「ニュースあおば」に会員募集記事を書けるなど、地道な活動を続けてきました。テニス部、社交ダンス部といった新しいサークルの立ち上げも、加入促進には効果的でした。その結果が二十五人の増加で、念願の四〇〇人超えを達成できました。具体的な目標を掲げることの大切さを改めて感じた次第です。

和泉市の山間部、横山校区には約一六〇〇名近くの高齢者が若年層に負けじ、劣らじと地域活動に精を出している。

中でも福瀬やわらぎ会は現在、六十五歳以上の会員一九八名を二クラブに分けて、親睦活動や健康増進のための体力づくり、地域の安心・安全活動などに取り組んでいる。

老人クラブは六十五歳以上の会として入会

和気校区 和気第一老人クラブ



会長 藤田 登

が自由というのは、あまりに寂しいではないか。この土地で生活し、地域活動などでも活躍し、喜怒哀楽を共にしてきた「なじみの人達」の第二の人生の会である。

六十五歳以上は全員入会を目標に、福瀬は「老人クラブ」ではなく「やわらぎ会」とした。

そのことが一因であろうが、第2クラブは三、四年くらい前から少しずつ会員が増えている。

全国平均寿命は、男性でも八十歳を超えている現在、六十歳代、七十歳代はまだ働き盛りであり、地域のスターである。

「のばそう健康寿命、担おう、地域づくりを」の一端を担い、まだまだ、若いもんには負けないで、元気に、楽しく、気軽に参加してもらう会にしていきたいと願っている。

北池田校区 伏屋町老人会4区



会長 中出 和克

し、入会を勧める努力をしたことにあると思います。

当会では毎週月、水、金の三日、午前中の約三時間にグラウンド・ゴルフを行い、毎月一回は会館でカラオケ会を開き、年二回はカラオケ店を借りて楽しんでいきます。皆さん熱心で、競って新曲に挑戦しています。

また、「いきいきサロン」の行事にも気軽に参加しています。

伏屋町老人会第4区の会長の中出でございます。

伏屋町老人会は、一区、五区まで、約八〇〇人の会員がございます(六十五歳以上)。老人会館にて、毎週月、木曜日まで卓球、水曜日のみ将棋・囲碁の活動をしております。また、町会のグラウンドにて、火、金曜日にはグラウンド・ゴルフ。毎月第二金曜日には、コンペを開催しております。

成果の要因は、クラブが行っているグラウンド・ゴルフや、カラオケ会などの楽しい行事を役員が未加入者に積極的に声掛け、説明

府中校区 府中町東寿会



会長 前川 統一

フも毎年実施しています。

毎回三十人前後の人が練習に参加し、楽しんでおります。

練習は、四ゲームで午後一時三十分～三時で約四〇〇〇歩の運動となり、皆さまはすごく元気に過ごしております。

戦後七十年、われわれの生活環境も随分変化し、長寿の世の中となりました。若い世代は活躍の場を求め、親元を離れ核家族を構成する状況です。昔は隠居で過ごせた者が今は年寄りが家を守り、近所付き合いをするのが現在です。

さて当クラブも年々会員の減少が続く、運営の危機を感じ、昨年度役員さま、特に女性部の方のご協力で適齢者への加入声掛けをさせていただきました結果、多数の新会員を迎えることができました。

今後明るく元気で、皆さま方の活躍を期待いたします。

(次ページに続く)

私たちは、和泉市老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人 啓仁会 咲花病院

〒594-1105 和泉市のぞみ野1-3-30
TEL 0725-55-1919 FAX 0725-55-1688

有料老人ホーム カーサ咲花のぞみ野館

〒594-1105 和泉市のぞみ野2-1264-3
TEL 0725-55-3577 FAX 0725-55-3635

老人ホーム ウェルカーサのぞみ野

〒594-1105 和泉市のぞみ野3-1237-24
TEL 0725-55-9277 FAX 0725-55-9278

内科・リハビリテーション科・通所リハビリ 大島クリニック

診療時間 月火水木金土日
午前9:00~12:00 ○○●/○●○
午後5:00~7:30 ○○●/○●○
休診:土曜午後・日曜午後・木曜・祝日
土曜・日曜はAM9:00~PM1:00迄
●デイクア送迎あり ●駐車場完備 ●日曜診療
〒594-0023 和泉市伯太町6丁目9番11号
☎(0725)41-0061(代)

歯科でうぐとぐりにつく 年中無休

★平日夜10時まで診療
★土・日・祝 夕方6時まで診療
郷荘中学校前、寺門バス停すぐ
TEL(0725)44-6400
在宅往診いたします

村田胃腸科内科

診療時間 月火水木金土日祝
午前9:00~12:36 ○○●/○●○
午後5:00~8:00 ○○●/○●○
休診 土曜午後・木曜・日曜・祝日
和泉市府中町1丁目8番3号
(和泉ジョックセンター2階)
☎(0725)45-3119

みやび眼科クリニック

院長 木下 雅代
診療時間 月火水木金土日祝
午前9:00~12:00 ○○●/○●○
午後4:00~6:00 ○○●/○●○
和泉市いぶき野3-16-13
和泉中央駅より徒歩5分/駐車場有り
TEL(0725)57-0057

ぎんなんかい 銀杏会診療所

整形外科・内科・リハビリテーション科
在宅医療 入院随時
診療時間 月火水木金土日祝
午前9:00~12:00 ○○●/○●○
午後4:30~6:00 ○○●/○●○
・労災・生保指定・各種保険取扱い
和泉市上町661番地の1
☎(0725)46-7600

自然いっぱい! 笑顔いっぱい! 幼保連携型認定こども園 横山きのみ保育園

自然の中でいきいき、のびのび、たくましく
和泉市仏並町358-11
☎(0725)90-2501
FAX(0725)90-2503
http://yokoyamakinomi.sakura.ne.jp



〈演芸大会〉

第12回すこやか文化祭

～高齢者の華やかな生きがいを見せて～



やかに開催されました。この催しは六十歳以上の市民が生きがいを感じながら、一年間研さんしてきた作品や演技を披露するイベントで、鑑賞するシニアをはじめ延べ約一五〇〇人の市民でにぎわいをみせました。

「芸術の秋」を彩る『第十二回すこやか文化祭』（和泉市老人クラブ連合会、和泉市社会福祉協議会共催）は十一月二十五日（水）から二十七日（金）まで、和泉シティプラザで、華

この文化祭の柱の一つ、「作品展」は二十五日から三日間、和泉シティプラザ三階のレセプションホールと学習室四で開かれ、洋画、写真、書、彫刻、仏画、手芸など約一五〇点がジャンルごとに展示されました。いずれも高齢者の作品とは思えない充実したものばかり。その深みのある作品に、連日多くの観客が会場を訪れ、感慨深げに見入っていました。中には、和泉市老連女性部会が府老連の広報紙「ねんりんOSAKA」で提案した「アイデアを生かした小物づくり」を参考に制作した「タオル掛け人形」もあって、「かわいいね。作ってみようかしら」と話し合っている女性グループもありました。

は最終日の二十七日、弥生の風ホールで開かれまし。市内の各校区から出演したのは民謡、詩吟、社交ダンス、舞踊などよりすぐりの二十六演目。それぞれ舞台上で見事なパフォーマンスを見せ、「がんばれ」と観客席から熱い声援がかかり、盛んな拍手を浴びていました。市老連有志によるアカペラ合唱団も出演。懐かしいメロディーを披露して大会に花を添えました。最後に出演者や家族らは、作品展へと足を運びました。「来年は作品を出そうかしら」「そうね。私も」と語り合いながら会場を去る人たちもいて、華やかににぎわいを見せた文化祭は来年へと引き継がれながら幕を閉じました。

〈作品展〉



今福老人クラブの平成二十七年年度の会員数は八十八名です。昨年春、各単位老人クラブ会長、副会長で、満六十歳を迎えられた方および六十歳以上で、老人



会長 岸本 義信

和気校区
今福町老人クラブ

クラブへ未加入の方々に、老人クラブへの入会をお願いして回ったところ、十二名の方が入会してくれました。今年は四月に満六十歳以上、老人クラブ未加入で新しく参加を希望される方は、老人クラブ役員まで申し出てもらうよう、町会を通じて町内全家庭にプリントを配布してもらいましたが一件も申し出がありませんでした。今後は二～三年に一度



会長 大野 清久

緑ヶ丘校区
のぞみ野自治会老人会
のぞみ会

は、役員などが対象者に声掛けをして回る必要があるように思っています。大変に恐縮いたしております。私も「のぞみ会」は現在六十五名の会員で活動しています。サークル活動として、グラウンド・ゴルフ、デイスコン、カラオケ、手芸、歩こう会、卓球などを行い、サークルを通してみんなで和気あいあいと楽しんでいます。加入促進の取り組みとしては自治会の歳末パトロールの際に、入会をアピールするプレゼンをし

たり、各会員を通して声掛けをして好きなサークルに体験参加をしてもらいながら、入会を勧めて加入してもらっています。おかげさまで今年は十名余りの方の加入を達成することができました。今後とも知り合いを通して積極的に声掛けをして、一人でも多くの人に加入してもらえよう、がんばっていききたいと思っています。

私たちは、和泉市老人クラブ連合会の活動を応援しています

内科・整形外科・居宅支援
通所リハビリ・訪問診療
訪問リハビリ・訪問看護
訪問介護・通所介護

医療法人 橘会 **横山病院**

温かい心で安心とやすらぎの
ケアを提供します。

和泉市仏並町287番地
☎(0725) 92-0045

整形外科・リハビリテーション科
医療法人 原田整形外科
クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	○	○	○	×	○	○	×
午後 4:30~7:00	○	○	○	×	○	×	×

休診日 土曜午後・日曜・祝日・木曜
和泉市伯太町6丁目10-20
(ロフティロッド1F)
☎(0725) 46-4601

金澤クリニック
内科・麻酔科（ペインクリニック）
〈肩痛・腰痛・膝痛等 各種痛みの治療〉

- 胃腸外来 ●肛門外来
- 乳腺外来 ●往診 ●各種検査

和泉市和気町2丁目3番7号
(朝日プラザシティサザンパーク内)
☎(0725) 46-1026

上田泌尿器科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後4:00~7:00	○	○	○	休	休	休

休診日 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

和泉市室堂町1 7 2 3 番地
(植屋ビル2F)
☎(0725) 55-4041

整形外科・リハビリテーション科
医療法人 西本会
西本整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土
A.M.8:45~12:00	○	○	○	○	○	○
P.M.5:00~7:00	○	○	○	○	○	○

休診日 土曜午後・日曜・祝日
〒594-0011 和泉市上代町733-9
☎(0725) 41-5800

MORIMOTO CLINIC
もりもと泌尿器科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 9:00~12:30	○	○	○	○	○	※
PM 5:00~7:30	○	○	○	○	○	○

休診日/日曜・祝日・木・土曜午後
※土曜午前は13:00まで

堺市南区鴨谷台2丁1-3 アクトビル2F
TEL(072) 268-2000

広瀬眼科

受付時間 午前 8:30~11:30
午後 2:30~5:30

休診日 木曜・日曜・祝日
火曜午後・土曜午後

〒590-0138 堺市南区鴨谷台2丁5-1
(光明センタービル3F)
☎(072) 296-1005

内科・外科
植田医院
リハビリ設備あり 往診可

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:30~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○
午後 3:00~6:00	○	○	○	○	○	○	○	○

〒594-0082 和泉市富秋町1-6-16 ㊤あり
☎(0725) 40-1128

皆様のご健康と
ご長寿を祈念致します。

府中病院及びその他の
処方せん受け付けます
みどり薬局

営業日時
月～土 9:00~20:00

和泉市肥子町1丁目10-37
☎(0725) 43-1012
FAX(0725) 43-5702

女性部活動報告

ゴミ減量、 有料化勉強会を開く

今年度、女性部の取り組みの二つ目に掲げておりましたゴミ減量対策、回収の有料化について、九月七日(月)、三井女性部長以下二十三名の女性部リーダーが集まり、和泉市から木下環境産業部次長兼生活環境課長

と岸田参事のお二人をお招きして勉強会を開催しました。市側からおおむね次のような説明を受けました。「和泉市は各分野で整備、改善を進め、中堅都市として着実に成長、発展を遂げており、皆さんと共に喜びに堪えないところであります。ただ、残念なことにゴミ問題につきましては人口増という背景を持ちながら

残された課題であり、市の財政圧迫の一因にもなっています。現状、市民の一日当たりのゴミの排出量は約八〇〇グラム、年間処理費用は一人当たり約一万三千円にも上ります。そこで絶対量の削減、有料化を図り、改善を進める所存です。市民の皆さんのご協力により、再資源化を促進する分別、無駄な買い物などの排除が肝要であると確信し、この取り組みへの転換をPRしてきました。

いよいよ十月からの実施になりますが、よろしくご理解いただき、広く徹底を呼び掛けてくださるようお願いいたします。なお、泉大津市では平成二十二年十二月から、高石市では二十五年十月から実施に入っており、それぞれ十五%、十七%の削減が実現しています。私たちは二十%削減、約五千万円の経費削減に挑戦し、得られた効果は教育や福祉など喫緊の分野への割り振り、ひいては市財政の健全化の一助へと考えております。

お話しとても身近で、身につまされることばかりでした。私たちは日頃は、台所のゴミや不要な紙類など四十五リットル袋に何の気もなしに放出していました。が、これからはリサイクルに重要な分別に精出し、不要な買い物を控えるよう努めていくことの大切さを実感いたしました。

今日の勉強会で学んだことをきちんとメモで残し、ご近所へ呼び掛けることも大事だと、終わった後、みんなで申し合わせました。これからきつと街路も集落の中も、今まで感じたことのなかったもつとクリーンで豊かな和泉市が出現することでしょう。

あれやこれや工夫して分別や減量に取り組むことが脳の活性化にも役立ちますし、ささやかでも家計のプラスにもなります。

第1回

シニア社交ダンスパーティー 魅せる！シニアの社交ダンス！



息の合った団体演舞

○人が華麗な踊りで仲間の絆を深めました。

開会前にはラジオ体操第一で準備体操。軽く体をほぐしてフリーダンスタイム。

午後一時から始まった開会式では、主催者を代表して有里榮陽市社会福祉協議会会長があいさつ、公務の関係で出席がかなわなかつ



若さあふれるダンスパーティー

次のステージはお楽しみのシルバ・ジャンケン大会。音楽が終わるたびにカップル同士がジャンケンを繰り返し、勝ち残った十組が「ヤッター」「うれしい」と喜びの声を上げ、それぞれ賞品を受け取っていました。

素晴らしい演舞を魅せるホールは、熱気でシニアとは思えない華やかさで溢れ、秋の午後が終わりました。(文化部)

秋の丹波路を訪ねて

十月二十日(火)、私たち女性部リーダー二十二名に小山会長を加えた総勢二十三名は、桑原大橋に集結し、午前八時、丹波篠山へ向け出発しました。旅行会社の厚意で私たち専用の車両になりました。

和泉を離れると日差しはまだ暑さが残っていても爽やかな秋空、窓を開けると秋の風は少しひんやりとして心地よい。道中は紅葉にはもう少しかなと思わせつつも、遠く近く早くも赤や黄色の葉をつけた木々が目に入ります。

丹波に入り、のどかな里山の草花やちよつと色づいたかわいいい柿の木などの風景を目にすると、会話も一層弾みました。これから山々の紅葉が進むとまた違った風景が現れ、訪ねる人々の心をもっと和ませてくれることになるでしょう。

車を降りて地元の方の案内で、まず黒豆狩りに挑戦しました。鞘ごともしぎ取る作業は案外、骨の折れるものでした。その後、程よい運動にもなる山道を散策して栗林に到着。童心に返って、栗拾い体験に熱中しま

した。こうして一日中、私たちは秋空の下、普段、体験したことのない山里の生活の一部を体験し、二十三人の仲間たちと思う存分語り合い、親睦を深めました。何とも言えない朗らかな体験で、ゆったりした時間を満喫することができました。それもこれも健康であればこそ。健康に感謝しつつ、いつまでも維持できるよう努め、体力が許してくれば、ささやかでも誰かのお役に立てる自分でありたいと心に誓ったことです。帰りの車中にもぎやかに会話は弾みました。

黒豆、栗、そして丹波篠山のお米・いも・しめじまで頂戴し、和泉に着いたのは夕方六時半、辺りはすっかり暗くなっていました。家までの道すがら、一日を振り返りながら篠山サマサマ、感謝、感謝と心の中で繰り返していました。これからも老人クラブが、「朗人クラブ」でありますよう祈ります。楽しい親睦旅行にお誘いくださって、ありがとうございました。(女性部)

私たちは、和泉市老人クラブ連合会の活動を応援しています



むらた整骨院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:30	○	○	○	○	○	○
午後 4:00~8:00	○	○	○	○	○	×
土曜の午後、日曜・祝日は休診になります。						
和泉市和泉町106-1						
☎(0725)24-8065						

デイサービス体験無料!

ようこび

歓の里

- 軽費老人ホーム(ケアハウス)
 - デイサービスセンター
- 和泉市伏屋町5-10-11
(光明池運転免許試験場裏)
- ☎(0725)57-0791

訪問リハビリ

介護予防

訪問看護



和泉リハビリ 訪問看護ステーション

和泉市浦田町20-1
TEL・FAX (0725)30-4485
<http://izumiwagokoro.com/>
和泉リハビリ 検索

訪問歯科診療

濱田歯科医院

伯太町3丁目1番13号
(自衛隊正門北・伯太団地まえ)
よいはいしゃ
☎(0725)45-8548

内科・放射線科・麻酔科

河和会病院

訪問看護・居宅介護支援事業者
ケアマネジメント 医療法人 河和会
診療時間 AM.9:00~12:00 PM.4:00~7:00
休診 土曜夜診・日曜・祝日
和泉市鶴山台2-4-7
☎(0725)46-2211(代)

和泉市老人クラブ連合会

第40回囲碁大会・第38回将棋大会



熱戦が繰り広げられた会場の光景

市老連主催）は六月十九日（金）正午から和泉市立北部総合福祉会館で開催されました。市内の各校区から囲碁ニクラス、将棋ニクラスに参加した棋士は昨年とほぼ同じ三十九人。

開会式では、和泉市老連の小山良信会長があいさつに立ち、昨年の囲碁有段上位で優勝した土田元司さん（光明台南校区）と、将棋

有段クラスで優勝した西村義信さん（伯太校区）がそれぞれ囲碁、将棋の審判を担当、試合方法やルールを

有段上位クラスに参加した喜鶴敏宏さん（緑ヶ丘校区）が見事優勝、府の大会に出場しました。

当日は台風十一号の接近で朝からあいにくの雨模様でしたが、三市一町（泉大津、高石、和泉、忠岡）の棋士代表二十人が参加しました。

ブロック大会・囲碁有段上位で喜鶴敏宏さん優勝、府大会へ



九時三十分の受付と同時に抽選を行って囲碁ニクラス（有段上位、有段、級位）将棋ニクラス（有段、級位）別に対戦者を決め、主催者を代表して和泉市老連の小山良信会長が「府の大会を目指して日頃の實力を大いに発揮、がんばってください。」と開会のあいさつ。

「第四十一回SC大阪囲碁大会および第三十九回SC大阪将棋大会」に出場する泉州第一ブロックの代表を決める大会（和泉市老連主催）が七月十六日（木）午前

説明して本番に入りました。一回戦、二回戦と回を追うごとに碁石や駒を打つ音だけが静かな会場に響き、自然と緊張感が増す中で、決勝戦へと進みました。

各クラスの優勝者には小山会長から盾を贈り、門林淳和泉市老連副会長が閉会のあいさつを述べ、大会の幕を閉じました。

優勝者五人のうち、お二人がブロック大会当日の都合がつかず、実施要領の規定により、準優勝者が代わりに出場しました。

優勝者と代わりに出場し

た方は次の通りです。

【囲碁大会】 ※敬称略

〈有段上位者〉

喜鶴 敏宏（緑ヶ丘校区）

〈有段者〉

井上 英雄（北池田校区）

・大会出場者

金山 昌照（北池田校区）

〈級位者〉

澤村誠一郎（伯太校区）

・大会出場者

竹内 宏行（伯太校区）

【将棋大会】

〈有段者〉

木下 嘉男（伯太校区）

〈級位者〉

松本 幸雄（信太校区）（文化部）

囲碁審判・土田元司さん、将棋審判・西村義信さんからそれぞれ囲碁・将棋の試合方法、ルールの注意点について説明しました。

棋士の中には初めて対局時計を使う方もいましたが、時計を使う府の大会への布石だけに、それぞれ持ち時間四十分をフルに使いながら時計のスイッチを押し、熱戦を繰り広げました。

昼食をはさんで午前十一時五十分から始まった決勝戦は一回戦の勝者同士との対戦だけに、各クラスとも盤上で力のこもった火花を散らし、雌雄を決し合いました。

試合の進行は、近づく台風を考へながら進めた関係もあって予定より早く、午後一時過ぎには大会も終わりました。閉会式では、松

た方は次の通りです。

第3回 市老連ウォークラリー講習会

健康づくり、自然観察・史跡巡り、仲間づくり



十分第一組を先頭にあらかじめ決めた左回りのコース分

第三回和泉市老人クラブ連合会のウォークラリー講習会が、十一月六日（金）和泉市立人権文化センターを出発点、ゴール地点とする周回コースで好天に恵まれ開催されました。女性一名以上をメンバーに、チームは五人一組で構成され、今回は各校区から十七チームがエントリーしました。

午前十時、門林淳市老連若手部長が開会を告げ、小山良信市老連会長が開会のあいさつを行い、引き続き門林部長がこの競技の説明を行いました。十時三

技です。スタート直後にコースから外れた二チームを探すのにパトロール隊が右往左往、チェックポイント不通過のチームが一チームとパトロール隊も大変でした。

十三時九分、最初のチームがゴールしました。一番目に出発した国府チームです。その後、各チームが次々にゴールイン。最終のチームが拍手に迎えられゴールしたのが十四時十七分でした。

早速集計作業に入り、成績が確定したので、十四時四十分閉会式に入りました。松永健二市老連副会長が課題の正解を発表し、順位を発表しました（順位は後記のとおりです）。

小山会長から一位から三位の各チームに賞状と賞品が、その他の全チームに賞品が渡されました。喜びのため息が混じる中、三井ヤエ子副会長が閉会を宣言し、第三回ウォークラリー講習会は終了しました。今回、歩いた人、運営に参加した人合わせて一二五人でした。怪我をする人もなく無事大過なく終了することができました。ご協力ありがとうございました。

【大会結果】

- 優勝 信太チーム
準優勝 鶴山台南チーム
三位 鶴山台北チーム
四位 いぶき野チーム
五位 黒鳥チーム
ブービー 青葉はつが野チーム（若手部）

平成 27 年度

春の健康ウォーキング

～榎尾山グリーンランドで森林浴～

平成二十七年年度市老連春の健康ウォーキングは、六月二十三日(火)グリーンラン

ド方面を目的地として開催されました。天候にも恵まれましたが、当初予定していた集合場所の榎尾山ハイキング・登山者駐車場が自衛隊の訓練で閉鎖されていたため、急きよ和泉市立青少年の家の駐車場に変更しました。

十時過ぎ、オレンジバスで到着した一人を含め七十四人が集合。門林淳若手部長から参加者の皆さんに集合場所の不手際をおわびし、小山良信会長からあいさつを受け、坂倉良文若手部部长代理から概要説明

ののち、グリーンランドへ向け出発しました。

このコースは森林浴を満喫できるファミリー向けと言われており、道はきれいに整備されていますが、かなりの急勾配で日差しも強く、日頃運動不足の人にはかなりきつかったのではないかと思います。芝生広場まで登り小休憩した後、あじさい園を横に見ながら一路八ヶ丸山頂(四一九メートル)の展望台へ。展望台から大阪湾、六甲山、淡路島、関西国際空港などを一望し、景色を

楽しみました。

下りでは、歩いて降りる人もあれば、全長百メートルのローラー滑り台を何人かの人が体験。寝転んでい

近で満開のあじさい園など

を楽しみながら、それぞれ軽食・雑談を楽しんだのち、全員集合で記念撮影をし、楽しかったウォーキングも坂倉若手部部长代理の締めで解散しました。五ツ辻・施福寺方面へ行く人、側川方面へ行く人、出発地点へ戻る人、三々五々に帰路につきました。(若手部)



第 16 回 シニアバタンク大会

～44チーム・132名が参加～

長より激励のお言葉をいただく。

次に、前年度優勝、観音寺悠久会 A チーム、森口陽子選手の力強い選手宣誓。

午前十時競技開始。十一ブロック(各ブロック四チーム編成)で予選リーグ三試合が行われた。

試合中は思わぬハプニングが起き、あちこちで歓声や落胆の叫びが上がったり、にぎやかに試合は進んだ。

この競技は、逆転さらに大逆転を生む面白いゲームと言われているが、三試合も行うと、さすがに日頃の練習の差が出てくる。

午後からはトーナメント戦に移る。出場チームは各ブロック一位と二位の得点上位五チームの計十六チームによって決勝トーナメントが繰り広げられ、さすが

予選を勝ち抜いたチームだけに技量伯仲、息詰まる好試合が展開された。

【大会結果】

優勝 石楠花会 B

(鶴山台北校区)

準優勝 鶴寿会 C

(鶴山台北校区)

第三位 永寿会 C

(黒鳥校区)

午後三時、小山良信市老人クラブ連合会会長の閉会の辞で、第十六回バタンク大会を終了した。

大会スケジュール通りに進行し、無事に終了することができたのは、役員および選手各位のご協力の賜物と深く感謝する次第である。



(健康部)

平成 27 年度みずほ教育福祉財団助成事業

老人クラブ介護予防・健康づくり支援事業

「トリコロキューブ」を体験しました

地域で高齢者自らが介護

予防と健康づくりに取り組むことを進めようと、今年度、みずほ教育福祉財団の助成を受けた「老人クラブ介護予防・健康づくり支援事業」のキャンペーン事業として、講習会「トリコロキューブ等二ユーススポーツを楽しもう」を八月四日(火)、和泉市立人権文化センターで開きました。

小山良信市老連会長の開会あいさつに引き続き、門林淳若手部長から本日の講師で二ユーススポーツ指導員の西尾和久氏(特定非営利法人フレンドリー情報セン



講習会はしっかりと準備運動をしたあと、高齢期における健康づくりの話、二ユーススポーツの歴史から概要の説明に引き続き、トリコロキューブの概要と競技の進め方と実技を体験しました。

トリコロキューブについては、すでに「すこやか和

トのびや 新幹線

●英語の車内放送の声の主は？

「レディース アンド ジェントルメン、ウェルカム トウザ シンカンセン」で始まるアナウンスをレコーディングしたのは、オーストラリア出身のドナ・バークさん。歌手、声優、ナレーターとして活躍する彼女は NHK の教育番組「リトル・チャロ」ではお母さん役を担当しています。

●東海道新幹線の遅延時間

2003 年の平均遅延時間は「6 秒」(JR 東海環境報告書より)。東海道新幹線は年間約 12 万本を運行しますが、他の年も平均 18 秒～48 秒で 1 分未満という正確さを誇っています。

泉」の紙面でも紹介していますが、簡単に説明すると赤・青・黄の三チームに分かれて、床に置いたマット上の赤・青・黄の三色に色分けされた九区画の「得点エリア」に向かって柔らかなサイコロ(キューブ)を投げ、サイコロが入った地点と出た目によって得られる点数(ゲットとギフト)の合計点を競い合う二ユーススポーツです。

講習会には、老人クラブに入っていない高齢者二十人を含めて九十一人の方が参加されていました。柔らかい素材でできたサイコロはなかなか思うようにはいかず思わぬ方向に飛び、受講者は「入った?」「アー、横へ行った?」「外れた!」「相手に入ってしまった



府老連

ねんりんの旅（7 月 1 ～ 3 日）

世界文化遺産相倉合掌造り集落

立山黒部・信濃善光寺

小雨が降り風も強い中、ようやく観光バスが来る。約十分遅れにて乗り込む。忠岡町、泉大津市の皆さんが元気のよいあいさつで迎えてくれる。和泉市老連会長の小山さんにも迎えていただき、渋滞もなく一路名神・東海北陸道に。山や森、田植えの後の田畑も雨にぬれた緑の色が美しい、最良の季節である。

車内に楽しい声がいっぱいでも続く中、昼食の白鳥 IC に着く。曇り空であるがまずまずの天気。五箇山・相倉合掌造り集落に向かう。小雨降る中、世界遺産集

なり。宴会は食事とカラオケで大いに盛り上がり、明日の予定は立山黒部とのことで、早めに終わって明日に備える。

二日目、晴天なり。楽しい立山黒部アルペンルート、ケーブルカー、高原バスにて室堂へ昼食後、散策で素晴らしい大自然と天然の雪にも触れ、立山トンネルトローリーバスで大観峰へ。三八〇度の大パノラマで立山連峰を望むことができ

る。ケーブルカーで黒部湖へ向かいダムを散策する。ダムの放水を見ながら黒部ダム駅から関電トンネルトローリーバスで扇沢駅へ。今回のコースはどれも階段が多く愚痴が出る。疲れとともに信州大町温泉郷・緑翠亭景水に宿泊。庭園大



浴場・サウナ・露天風呂など最上のおもてなし。宴会カラオケなどで盛り上がり、満足して疲れとともに熟睡する。

三日目、静かな朝に恵まれて、曇り空ながら最終日の観光地・信濃善光寺参拝となり、売店ガイドより説明がたがた山門前にて記念撮影となる。善光寺縁起について、その由来の説明があった。山門（重要文化財）の正面扁額は鳩字の額です。このこと。その他、いろいろ説明されたが忘れてしまった。参拝、また土産物店で品定めなど、修学旅行学生

の団体と一緒に楽し

く過す。

昼食後、長野より中央・名神・東名阪自動車道にて和泉市へ。無事に帰宅する

ことができました。一人の

けが人も病人もなく、お世

話になった役員さま・添乗

員・看護師さんに感謝と御

礼を。来年も元気で参加で

きるよう心がけ精進いたし

ます。最後に会員各位のご

健勝とご多幸をご祈念申し

上げます。

（いぶき野校区 源 あかね）

〈高齢者の健康と運動 シリーズ③〉

高齢者の筋力づくり



大阪体育大学 教授 梅林 薫
●学 位 体育学修士
●専門分野 体力科学、運動生理学、コーチング学

加齢により筋肉量は減少していきます。特に大腿四頭筋（太ももの前の筋肉）や上腕三頭筋（腕の裏側の筋肉）などの主要な筋肉が衰えていきます。30 歳代を 100% とすると、70 歳代では、大腿四頭筋が 50%、上腕三頭筋が 70% ぐらいになると言われ、持久力・柔軟性・敏捷性、バランス能力も落ち、活動力が減少していきます。よって、運動や筋力トレーニングを行えば、筋肉量の減少を抑えることができます。また、加齢による運動の危険性（転倒やその他の障害）やデメリットよりも、運動や筋力トレーニングを行うメリットの方がはるかに多く、アメリカスポーツ医学会は、「運動にとって最も危険なことは何も始めないことである」とも言われています。

筋力トレーニングの効果は、骨量、筋力、筋肉量の維持・増加が計られ、骨粗しょう症、腰痛・膝痛、肥満・糖尿病の予防や改善の効果が、さらに基礎代謝の低下防止が促進されて、その結果、活動力を向上させるということが考えられます（人間が 1 日に消費する 70% は、基礎代謝によります。そして基礎代謝の約 40% は、筋肉で消費されます。よって筋肉量を増やせば、基礎代謝量も増え、太りにくい体になります）。

筋肉の増強には、筋線維を肥大させる運動が必要です。筋線維は、速筋（強い力を出す）と遅筋（力は弱いが長く続く）に大きく分かれ、負荷のかかる激しい運動を行うことによって速筋が鍛えられ、また負荷は多少かかるが、長く運動を行うことによって遅筋が鍛えられます。速筋型のトレーニングとしては、ダンベル・バーベルや自体重を利用して、5 ～ 8 種目、10 ～ 15 回を 1 ～ 2 セット、週 2 ～ 3 日程度行います（例えば、ダンベルカール、腕立て伏せ、腹筋運動、背筋運動、スクワットなど）。また遅筋型のトレーニングとしては、スロートレーニングと呼ばれるものがあり、少し軽めの負荷（最大の 65% 程度）の運動を、時間をかけて（3 ～ 5 秒かけて上げて、3 ～ 5 秒かけて下げる）、行うのが一般的です。血管の流れが阻害され、筋肉内の筋酸素化レベルが下がり、この低酸素環境が、筋肥大の強い刺激になるのです。高齢者には、スロートレーニングをお勧めします。

最後に、皆さん！ 筋力づくり、有酸素運動、柔軟運動（ストレッチ）、バランス運動などを生活の中に、できる範囲で取り入れながら、是非、活力のある生活を送っていただきますよう、願っております。頑張ってください。

金剛山 700 回登山

南松尾校区 河村 浩光

書きました！

会員作品欄



十四～五年前、仲間と、歩こう会」をつくり、近畿各地を歩いた。川湯温泉に宿泊して熊野古道を歩いたのもその頃である。金剛山登山もそれがきっかけである。登り口は大阪千早赤阪村、一二五メートルの頂上は奈良県御所市である。一人、二人と去り、歩こう会」は自然消滅したが、なぜかその後、一人登山で、この七月の誕生日に七〇〇回となった。週一回ペースだから十四年間続いたことになる。頂上には一〇〇〇（九〇〇〇回、中には一万回以上という登山者の名前がたたくさん掲示されているが、私のように金剛山鎌成会非会員の登山者（緑色カードに捺印）も大勢いる。朝十時頃に家を出て、途

中コンビニで昼飯を仕入れ（握り飯が多い）、約一時間で駐車場に着く。リュックを背負い、トレッキング杖を持っていざ登山（冬はアイゼンも必要）。細い急坂の一步一步は疲れるが、約一時間で頂上に着く。まず葛木神社に参拝し（鳥居横の田中義兄の献塔にお辞儀）、その後、転法輪寺で安全祈願し、捺印所で登山印をもらう。ヤレヤレである。無事登山できたことに感謝する。そして国見城跡での昼食である。眼下に P L の塔や大阪湾を遠望し、青空の下で食べる握り飯はおいしい。渴いた喉にお茶一杯、そして小休止の一刻が疲れをとり、心身ともに癒やしてくれる。帰りも一歩一歩、木の根に足をとられぬよう注意して下山。安全運転で自宅に着く。往復五時間弱の行程だが、その日の晩酌はまた格別においしい。

春の新緑、夏の涼しさ、秋の紅葉、冬の雪景色、一年中飽きることはない。これが十四年間、七〇〇回続いた大体のパターンである。五〇〇回の時は子供、孫総勢十名で記念登山した。今回は一人（家内はあまり関心がなさそう）。一〇〇〇回にはあと三〇〇回。週一だから約六年はかかる。八十一歳になる。おそらく無理だろうと思いつつも、気ままな登山を続けている。

◆俳句

会

員

文

芸

◎光明台南校区ふれあい句会

手毬唄一で始まり寺社巡る

尾道の坂に海見え小春風

福田 令子

高台寺紅葉始むと札立ちぬ

そぞろ行くねねの小路の時雨かな

山崎 文恵

天空に泰山木の花ひらく

春うらら桜並木の大鳥居

岡村 郁子

縁側で柿剥く手元老いを見る

春立てて零余子こぼれる雑木山

大平 千里

小春日に人の優しさ身にしみる

うす闇の庭にほんのり水仙花

片上 博

老いの肩農一筋の初仕事

稲妻や金剛の山を翔けめぐり

坂部 吉彦



◎南横山校区

羽根雲に撫でられもして木守柿

雪晴の和泉葛城まぶしめり

橋本 定子

◎緑ヶ丘校区俳句同好会

朝寒や衾かき合わせ厨事

木を切りて秋空広くなりしかな

栗井 孝子

夏空へハートを描く航空シヨ一

秋彼岸幼なじみも共に老ひ

鈴木 栄子

稲架を組む銜え煙草の農夫かな

秋深し共に白髪や同窓会

高野 邦子

あめつちの怒り狂ひし秋出水

収穫を終へ畑燠す秋日和

高橋美津子



抜けさうで抜けぬりレーや運動会
騎馬戦の勝鬨の声秋天へ

中里 君子

雲なくば微動だにせぬやうな月

仏前に新米ですと声掛けて

西 節子

吊し柿軒先飾り和服店

しんしんと宙に輝く後の月

西坂 民江

朱に染まり白にもどれぬ醉芙蓉

青春の夏一世紀甲子園

橋本とも子

早や打ちの祭り太鼓や掛け声や

秋麗や車窓の彼方白鷺城

皆越 正章



◎北池田校区

友逝きてむなしに残る秋彼岸

赤トンボグランドゴルフに仲間入り

藤原 初子

お知らせ

第14回 「笑い与健康」講演会 が開催されます!!

日時：平成 28 年 1 月 30 日(土) 午後 1 時～

場所：和泉市コミュニティセンター 3 階 多目的ホール

講師：笑福亭 學光 氏

演題：「笑って笑ってお元気に」

★すこやか和泉
原稿募集のお願い

・発行予定と原稿締切日

【すこやか和泉第三十六号】

平成二十八年四月一日締切

平成二十八年七月一日発行

・募集する作品の種類と内容

随筆・随想：八百字以内

俳句類：一人二句以内

その他：写真・書・イラストなど

原稿には氏名・所属校区名を明記の上、市老連事務局（和泉市立総合福祉会館）まで、郵送または持参。

なお、投稿が多い場合には次回にまわすことがあります。

（広報部）

「すこやか和泉」読者アンケート

すこやか和泉 35 号（平成 28 年 1 月 1 日）についておうかがいいたします。

はがきに質問番号と該当項目あるいは意見をご記入いただき、下記住所へお送りください。アンケートにご応募くださった方の中から抽選で 10 名の方にささやかな品を、老人クラブ連合会よりお送りいたします。

皆さまの「すこやか和泉」をより身近に、より充実させるため、多数のご応募をお待ちしております。

①あなたの年齢をお聞かせください。

(A) 60～69 歳 (B) 70～74 歳 (C) 75～79 歳 (D) 80 歳以上

②あなたの性別をお聞かせください。

(A) 男性 (B) 女性

③あなたは「すこやか和泉」をどのようにお読みですか。

(A) 全ての紙面・記事に目を通す。

(B) 興味や関心のある記事だけ読む。

(C) 全く読まない。

④この号で良かったと思われる記事をお答えください（いくつでも）。

⑤今後、取り上げてほしいテーマを書いてください。

⑥その他、何かご意見がありましたらどうぞお書きください。

【アンケート応募先】〒 594 - 0071 和泉市府中町 4 - 20 - 4

総合福祉会館内 市老連事務局

和泉市探訪 ⑬

歴史紀行（伊勢神宮への旅：研修旅行）

2000 有余年をさかのぼり、
皇祖の社を訪ねる

平成二十七年は戦後七十年という区切りの年でありました。例号と少し趣を変え本欄も「和泉市探訪」を休み、歴史の旅にいたしました。幼い頃から関西で暮らした方には殊のほか縁の深い「伊勢神宮」への旅をお伝えし、和泉市探訪番外といたします。



九月十八日(金)は晴天に恵まれ、朝風呂から眺める絶景を堪能し、朝食を済ませ、九時、宿を出発。海産物センターでちよつとみやげ物を買って、いよいよ伊勢神宮へ向け出発する。寿号車、三号車は内宮、二号車、一号車は外宮を別々に参拝する行程で、それぞれの駐車場へ向かいました。

内宮への参拝組は大鳥居をくぐり、五十鈴川にかかる宇治橋を渡り、神域内に入り神宮の森に棚引く国旗を仰ぎながら、玉砂利を踏みしめ奥へと進みました。五十鈴川が増水のため御手洗場が立ち入り禁止で、手水舎で身を清め、平成二十五年十月に式年遷宮が行われた内宮正殿へ向かいます。参道の両側には手つかずの樹齢二〇〇〇有余年のヒノキや雑木が立ち並び、その中をさすがしくもちよつと緊張した気持ちで歩を進めました。素木造りで、かやぶき屋根の荘厳な内宮正殿に、今日まで無事過ごして来られたお礼の気持ちを含めて、二拝一拍手一拝で参拝。帰り道、内宮別宮に参詣し、先

外宮参拝の二号車、一号車と合流しました。昼食まで少し時間があり、門前町のおほらい町、おかげ横丁で買い物と散策の時間を過ごしました。

昼食はおほらい町の岩戸屋でした。食事の早い人は外に出て、また、買物や散策で時間の調整をしていました。その後、午前とは反対に外宮、内宮に分かれ参拝に出發しました。

外宮では駐車場を出て、第一鳥

居口御橋を渡り、手水舎で身と心を清め太古の自然林の中を左側通行で外宮正殿に向かいました（内宮は右側通行ですが外宮は全て左側通行です）。式年遷宮が内宮と同時に進められた外宮正殿に、これまで内宮と同じく二拝一拍手一拝で、今日の恵まれた衣食住に對してお礼の気持ちで参拝し、帰り道はしめ縄で囲まれた三つ石にお礼参りに立ち寄り、勾玉池畔のせんくう館に入りました（午前外宮を参拝した組は先にせんくう館を見学しています）。

せんくう館には社殿造営、御装束、神宝奉製の技術が展示され、二十一年に一度行われる式年遷宮の遺品や模型、道具を通じて広く今に伝わるわが国の伝統、文化を目にすることができました。平成二十五年、第六十二回の遷宮が行われています。

勾玉池を眺めながら小休止し、全員がそろい帰路につききました。往路と同じく、名阪上野ドライブインでトイレ休憩、この間に小山会長と辻市長は各号車に別れのあいさつを行い、各号車ごとにそれぞれに最寄りのコースへと出発していきま

各車両長、校区会長、単位会長、参加者全ての方々の協力のおかげで一人の落後者もなく、楽しい旅の思い出で帰宅でき、厚く感謝いたします。ドライブインから二時間あまりの最後の行程でしたが、和泉に入る頃は初秋の夕暮れ近い時間でした。家路までの車窓からは古墳や池上の遺跡も目にとまりました。悠久の歴史にほんのわずかな時間浸りましたが和泉も負けず劣らずの古代ローマンの地であることを改めて認識する歴史紀行になりました。来年はまた新しい趣向で企画、計画してまいります。

【資料編（一部抜粋）】
①伊勢神宮（内宮）は正しくは皇大神宮とお呼びします。天照大御神をおまつりしています（神

宮では天照坐皇大神と申し上げている）。御正宮には相殿神として、東に天手力男神、西に万幡豊秋津姫命の二座がある。大御神は皇祖神（日本の御祖神）として歴代の天皇は皇居におまつりしていたが、第十代崇神天皇（三世紀）の御代、皇女豊鍬入姫命を御杖代として各地に大宮地を求めさせられた。第十一代垂仁天皇（三世紀後半）の御代、皇女倭姫命が代わって大御神にお仕えし、永遠のお鎮まりの地を求め、美濃、近江、伊勢の各地を巡幸された。「この地は朝夕、太陽を望むことが出来、海の波音、山の風音もなく、兵乱もなく、大御神の御鎮座にふさわしい地である」と申され、現在地に神宮が創建されたと伝えられている（ただ、御鎮座になつて平成八年は二千年ということになっている）。

②外宮と一般的には言われているが正しくは豊受大神宮と言いい、豊受大神神をおまつりしている。天照大御神のお告げにより、丹波（天橋立付近）からこの地にお迎えしたと伝えられている。創建は第二十一代雄略天皇の御世（五世紀半ば）、御鎮座されて千五百年は昭和五十二年にあたる。天照大御神がお召し上がりになる大御饗（お食物）の守護神であり、私たちが営む全ての産業の守り神である。御饗殿は外宮の正宮板垣の内、東北の隅にある建物で、ここに毎日朝夕二度、天照大御神、豊受大神神、その他の神々への大御饗が供えられる。（研修部）

編集後記

あけましておめでとござい
ます。皆さまよいお年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

松尾芭蕉は「奥の細道」を、
月日は百代の過客にして行き
かふ年もまた旅人也」と、書き
出しています。当たり前のこと
として過ぎていく日、一日を旅
人としてとらえる考えは、古く
は中国、そしてわが国で広く行
き渡っています。

三十五号では市老連研修旅行、
府老連ねりんの旅、女性
部丹波路の旅・三編を、紀行文
として収録しております。現実
の旅の文でありながら、時空を
超えてさまざまな思いや情景が
伝えられています。一年の始まりは、また一年の旅の始まりであり
ます。良い発見、心に残る
出会いが数多くありますよう祈
っております。

会員増強運動の初年度を振り返り、
特集ページを設けました。
平成三十年までの長い取り組み
になりますが、それぞれの単位
クラブで地域の伝統と特色を生
かし、活発な活動が展開され
れば何よりです。今回表彰された
七クラブに続き、多くの地域の
仲間に関わりの旅のよりどころ
ろ、休みどころを紹介されるよう
折々、本紙でもよろの活動
の情報も併せて提供しながらサ
ポートしてまいります。

どうぞお元気で、一億総活躍
社会へ第一歩を踏み出しまし
ょう。本年も何とぞよろしく願
いたします。（広報部）

ご協賛いただいた皆さまへのお礼

このたびは「すこやか和泉」第三十五号の発刊にあたり、
広告掲載のご協賛を賜り、まことにありがとうございます。
新しい年が皆さまにとりましてますます良い年であり
ますことをお祈り申し上げます。和泉市は本年、市制施行
六十年になります。引き続きご支援下さいますようお願い
いたします。

和泉市老人クラブ連合会

私たちは、和泉市老人クラブ連合会の活動を応援しています

社会福祉法人 清水会
サニーヴィラ
ケアハウス 有料老人ホーム
グループホーム
デイサービスセンター ひまわり（小規模多機能）
ホームヘルプステーション ケアプランセンター
和泉市府中町 5-8-14
☎ 0725 (45) 4565

（財）日本医療機能評価機構認定
もの忘れ外来 認知症治療入院 等
デイケア・デイナイトケア・認知症デイケア
心療内科・精神科・内科
和泉中央病院
医療法人 廣生会
診療時間 月火水木金土日
午前 9:00～12:00 ●●●●●●
午後 1:00～4:00 ●●●●●●
電話予約が必要です
和泉市箕形町 6-9-8（南海バス箕形バス停西ヘスグ）
☎ (0725) 54-1380

社会福祉法人 葛城会
特別養護老人ホーム **唐国園**
和泉市唐国町 4丁目 15番 56号
☎ (0725) 53-1126 (代)

もの忘れ・介護・認知症に関する
各種相談をお受け致します。
ケアプランセンターミット
医療法人 廣生会
(月)～(金)
午前 10 時～午後 4 時
☎ (0725) 54-1276
もの忘れ
ホットライン 受付時間 午前 9 時～午後 10 時
和泉市緑ヶ丘一丁目 11 番 16 号 門忠ビル 1F
☎ (0725) 54-2075

アルコール依存症・高齢者
精神障がい者の治療で
皆様に選ばれる病院をめざして
医療法人 せいわ 聖和錦秀会
阪和いずみ病院
精神科・心療内科・内科・リハビリテーション科
許可病床数 444 床（精神科 291 床、アルコール 63 床、介護療養型 90 床）
和泉市唐国町 4-15-48
TEL (0725) 53-1555
http://www.shinizumi-hp.or.jp/

よりそう想い つながる心
特別養護老人ホーム **光明荘**
◆ショートステイ ◆デイサービス
◆訪問入浴サービス ◆ホームヘルパー
◆地域包括支援センター ◆居宅介護支援事業所
◆いきいき相談支援センター ◆福祉有償貸送サービス
和泉市伏屋町 3-8-1
☎ (0725) 56-1882 (代)

消化器科・外科・内科・リハビリテーション科・在宅医療
くにとう **国頭医院**
診療時間 月火水木金土 休診日
午前 9:00～12:30 ○○●●●● 木・土・日・祝
午後 5:00～7:30 ○○●●●● 木・土・日・祝
◎検査は原則として予約制となっております。
来院前にお電話にてお問い合わせください。
和泉市伏屋町 3-7-34 泉北第 2ビル 1F
TEL (0725) 50-4545
http://www.kunito.com

— 永代供養の安心を —
大阪泉北霊園
陽光の丘
和泉市東阪本町 500
資料請求・お問合せは
☎ 0120-968-499

内科・形成外科・美容皮膚科
いけだクリニック
〈内科診療時間〉
9:00～12:00 16:30～19:00
内科休診：火曜・日曜・祝日／木・土曜は午後休診
〈形成外科診療時間〉
診療時間 月火水木金土
10:00～12:00 ○×○●○×
13:30～17:00 ☆×☆×☆×☆(14時～)
17:00～19:00 ○×○●○☆
○…予約なし ☆…予約制 火・日・祝は休診
和泉市葛の葉町 60-11 ☎ (0725) 44-4481

セレモ平安の家族葬
寝台車の御用命も
承ります
117グループ
CEREMONY HALL
セレモ平安
和泉市唐国町 1-9-2 ☎ (0725) 53-5588