

会報
令和4年
4月号
(毎月10日発行)
No. 486



KOBEシニアクラブ



垂水区老人クラブ連合会

垂水

発行人 上野俊彦

〒655-8570 神戸市垂水区日向1-5-1 垂水区役所まちづくり課内 TEL078-708-5151(内線312)

3月度理事会報告

1.事前案件

- 1) 垂水区社会福祉協議会瀬川課長より、10月～12月迄の赤い羽根共同募金(空き缶募金)のお礼(3月号2頁既報)があり福祉活動に活用する旨の報告
次に社会福祉協議会では期間を3月末まで延長ごしきまろの缶バッジの販売等の運動を展開しているのでご協力を、と呼び掛けた。
最後に、区内で地域福祉に寄与する団体への活動の助成を目的とした「ハートブリッジ助成」の仕組みの紹介をして話を結ばれた。
- 2) 区役所 まちづくり課 清水氏から、令和4年度老人クラブ補助金の概要について、並びに老人クラブ補助金関係書類の提出方について説明された
※老人クラブ補助金の概要については2Pで詳述
- 3) WTS社：女性幹部研修会を次年度に延期と紹介
- 4) 名鉄観光：5月11日(水)第8回神戸交流ウォーク
本日の申込は18クラブ221名。追加申込みも可
案内状は後日郵送とのこと。

2.会長挨拶

令和3年度最後の理事会でございます。まん延防止等重点措置も、まもなく解除される見込みです、しかし油断できない。年度末の仕上げをしっかりとやっていきたい。新しい年度へスムースに移っていかねばならない、それぞれの立場でよろしくお願いします。

3.今後の行事予定(下表参照)

4.協議・報告事項

- 1) 令和4年度区老連年間行事計画が提示された
- 2) 令和4年度区老連主要会議日程が提示された
- 3) KOBEシニアクラブ男女会員員数調査用紙が配布された。次回理事会(4月14日)に提出する
- 4) 6月の近畿ブロックリーダー研修会参加者的人選が行われ、湊 恵子さんが選ばれた。
- 5) 各部会から

総務部会：令和4年度区老連総会を5月31日(火)区役所大会議室で行う。各クラブの参加者は2名
福祉部会：助け合い事業を実施の7クラブは3月末までの結果を次回理事会に提出のこと(小林)

当面の行事予定

4月

8	金	区	決算役員会	区役所大会議室	13:30
14	木	区	決算役員会	区役所大会議室	13:30
21	木	市	ゲートボール大会	しあわせの村	

5月

9	月	区	総合部会	区役所301会議室	13:30
11	水	市	神戸交流ウォーク	京都	
12	木	区	理事会	区役所301会議室	13:30
19	木	市	グラウンドゴルフ大会	しあわせの村	9:30
26	木	区	グラウンドゴルフ大会	垂水スポーツG	9:30
31	火	区	総会	区役所大会議室	13:30

交通安全雑感

交通安全推進委員長 松下 勝

令和4年2月16日(水)令和3年度交通安全推進委員会は、コロナ禍まん延防止等重点措置実施中につき中止されましたので、昨年の垂水署管内の交通事故や交通状況を踏まえ、私の交通安全の雑感を申し述べます。

全国では昨年交通事故死2,300件とさらに減少したが、昨年の垂水署管内の交通事故死者は4名で、その内3名が高齢者の道路横断中の事故である。垂水区内では高齢者が関係する交通事故が多い。

【車両を運転する時は】①前方をよく見て運転に集中し、対向車の動きを確認 ②スピードを抑え無理をせず先が見えにくい時は最徐行 ③かもしれない運転で危険予測をする

【歩行者の皆さん】①道路を横断する時は信号や横断歩道のある所を渡る。②車両の直前直後の横断は絶対にしない ③夕暮れ時や夜間の外出時には明るい服装と反射材を着用する。④踏切の警報音が鳴り始めたら渡り始めない等に注意すること。

夜間、車を運転する場合、対向車がない場合はできるだけ、ライトをハイビームにして遠方を見極めるべきである。警察もハイビームは推進している。

また、小学校区内の小学生や高齢者を含めた見守り隊は登校時は各所で実施されているが、夕方、下校時に実施されている所が少ない。交通事故は全国統計的に夕方に発生している場合が多い。夕方の方が車が多く、放課後で児童たちも気が緩み勝ちで注意力が散漫になる。過去に私自身も夕方の下校時に実施していたが現在は休止中。ボランティアの参加が望まれるところである。「大切なあなたの命」を守るのはあなた自身です。以上、高齢者向け交通安全の啓蒙とさせていただきます。

5月号会報配布当番

☆当番クラブ(2ヶ所で半数交替、同一人物で円滑引継)

※下畠老人クラブ(※責任クラブ)、名谷西友会
(次回)※名谷西友会、東部老人クラブ

☆配布日 5月9日(月)10時～11時30分

(次回) 6月8日(水) 10時～11時30分

☆作業手順

- 1.準備 当番クラブは9:30分～10時)にミーティングコーナーにて区老連会報と市老連広報紙の同一クラブのものを2段重ねにし、クラブ番号順に長机上に並べる
- 2.配布・受領他 各クラブは10時～11時30分に受領・押印する。この間、当番クラブは区老連会報を所定の封筒に封入(計21通)、宛名ペルを貼りそれらをレターボックス(会計)の引出しに入れる
- 3.後作業 11時30分に配布を締切、未引取会報を各クラブ毎に専用袋に入れケープ名札を付け、受取記録表・残存会報等と共に、レターボックス上コンテナボックスに収納する
(市・区会報を各々10部所定位置へ保存)

令和4年度老人クラブ補助金の概要

理事会で紹介された補助金の概要を記述します。

(1) 老人クラブの運営基準について

おおむね60歳以上。全会員数の1割以内であれば55歳以上も補助金対象の会員とする。

55歳未満は、補助金対象の会員に含まない。

(2) 老人クラブ補助金の目的

本市では、高齢者の生活を健全で豊かなものにし高齢者の福祉の増進を図るために老人クラブを育成し、その健全な発展を図ることを目的とし、その運営(事業及び活動)に必要な経費の一部を補助金として交付します。

(3) 補助対象となる老人クラブ

本市では「老人クラブ運営基準」に準拠して自主的に組織され、運営されている老人クラブを対象とします。

老人クラブは自主的な団体であり、運営は会員の拠出する会費によって行われるのが原則です。※会費の徴収については、強制ではありません。会費の徴収の有無については、会則や活動内容に沿って各クラブで判断してください。

令和3年度 コロナ下を斯く戦えり

五色山健寿会 会長 笹浦 健一

令和3年度は、兵庫県下でも『緊急事態宣言』と『まん延防止措置』の発出日が、197日(3月6日時点)におよび、残余の期間においても新型コロナの影が色濃く、シニアクラブの活動を行うには、内外のいさかの抵抗感のある1年がありました。

この厄介な年を五色山健寿会の役員会の面々は、『健康・友愛・奉仕』の旗の下、常に前向きで、積極的に、「やれるものは全てやる」の精神で会務に邁進してくれました。

以下にその活動の概要を紹介いたします。

毎月、B5版4面刷りの会報を継続発行して、役員会と会員間のコミュニケーションを促進し、コロナ期間中懸案であった誕生例会は、11月に「身体の健康と心の健康」と1月に「史跡指定100年五色塚古墳のあゆみ」の文化講演を核として、2回開催することができました。

また、地域活動においては、神戸市老連のモデル事業指定クラブとして2回の「サークルでビンゴ」と「ミニ運動会」(子どもと交流)を実施し、健康活動においては、垂水区老連の健康づくり推進指定事業である「体力測定会」、アジュール舞子への「毎日ウォーキング」、歩こう会「塩屋異人館巡り」等を開催、奉仕活動においては神戸市地域ボランティア団体として2つの公園の管理清掃活動を精力的に実施しました。

この他、クラブ内サークルの各部も活発に活動し、来年度には健康麻雀部を立ち上げるべく、目下検討を進めているところです。

コロナ禍の時代を考えると、力一杯の活動ができたのではないかと自画自賛していますが、これも役員と会員の皆さんのお陰。お疲れ様でした、ありがとうございました！

クラブ便り



和気あいあいと…

小束山むつみ会 安藤 友子

今回は会のクラブ活動を紹介させていただきます。

グラウンドゴルフ・輪投げ・カラオケの3クラブがあり、グラウンドゴルフですが、登録者は18名、毎週月・水・金と近くの陣屋公園で行っています。時間は8時30分～10時30分ほどです。



まず公園清掃から始まり、夏の暑さ、冬の寒さはちょっと大変。秋は枯葉の多さにもっと大変そうです。ホールインワン時は特別な決め事があるようで皆さん頑張っておられます。

次に、輪投げですが、参加者は8～12名と幅があります。市・区の大会前の練習に加え、月1回第4木曜日13時30分から福祉センターで行っています。

暗算の得意な方がおられ、各人の点数集計を瞬時にやって下さいます。これまた和気あいあいの楽しいひと時となっています。

最後にカラオケですが、参加者は25名ほどと一番多く、毎週火曜日13時から同じく福祉センターにて行われています。演歌あり、ポップスあり、洋楽ありと思い思いの曲で楽しんでおられます。今はコロナ禍、まん延防止措置が発令されており否忢なく休会となっています。他の活動も中止を余儀なくされており、一日も早いコロナ終息を願ってやみません。

不思議

東部老人クラブ 池田 慎

散歩していると右脚のソックスがさがってくる。引き揚げて歩き出すと又も右脚だけが途中までずり落ちてしまう。不思議だ。



フレイルの輪っかテスト

床に座って両脚を揃えて見たら、右のすねが細く見えるので、家内を呼んで見てもらっても、やはり右の方が細いと言う。フレイルの「輪っかテスト」をして見ても、右が細い。なぜだろうか。

風呂に入った時、ふとももを触ってみたら左の方が筋肉がしっかりついているようだ。

床に座って比べてみると、右に比べて左の方がしっかり筋肉がついている。人の身体で2つあるものは、必ずしも対象ではないと聞く。

とは言え私の脚は、なぜ左が太くて右が細めなのだろうか。

バスや電車に乗って立っているときに、重心が左脚に掛かっているようだ。片脚立ちも左脚立ちの方が安定しているようだ。どうも私の利き足が左足で、軸脚の方が良く働き、筋肉がついたようだ。

よく歩き、よく動き回っていた時には感じなかつたのに、コロナ絡みなどで出歩くことが減ったことで、利き脚とそうでない脚との差が顕著になつたのだろうか。皆さんはいかがでしょうか。

俳句

(垂水福寿会)

優しさは採点されず大試験
アルバムの友皆若し春炬燵
箸置きの梅一輪のおもてなし
春入り日光を負いて鳥の舞ふ
春愁や一人茶漬の箸の音

(塩屋柏台バール句会)

春の雪よりうつすらと紀伊国
淡雪を追ふ児の後を母が追う
冬といふ文字鮮やかや五輪果つ
マスクして目力強くなりにけり
店番を娘に任す梅日和

電車バス乗り継ぎ深梅の丘へ
孝行が足りぬ墓石に春の雪
百千鳥何れの声か知りもせず
一ノ谷荒ぶる疾風虎落笛

卒業の妹送る空も晴
蒲公英や見る度すこし伸びている
一枚の一筆箋のあたたかし

垂水区老人クラブ連合会

春山	佐藤	野澤	明子
和久	浩恵	山西美栄子	
	正光	中村みどり	
	吉保	服部美智子	

孫生の葉に力あり散歩道
さえずりを追いつ迫われつ山歩き

(多聞台ときわ会文芸部)

凛として木の芽伸びゆく空青し
木の芽ふく君に会いたし喫茶店
庭の木を育くむ刻や木の芽雨
道ばたの草二本粥に入れ

境内にひびく拍手木の芽吹く
潮の青敷盛首塚木の芽風
今日も又酒の友なる木の芽和え
松が池木の芽草の芽早や萌える

(桃山台クラブ文芸部)

人生の峰ころげたる雛まつり
日足伸びて心ウキウキ散歩道
ひとり居や豆まき福も鬼もうち
効用を教えし母やしじみ汁

(五色山健寿会)

ひとり居の部屋に拡ぐる古雛
春蘭や澄みたる眼修行僧

宍道湖の今朝を争ふ観舟

左	武田	藤田	田畠	久下	順司
吉宏	龍石	大上	昭敏	阿曾	昌和

富澤トモ子
山田佐和子

懐かしい予定に追われた若き日々
自由から予定表へと拘束され

(多聞台ときわ会文芸部)

戦いの終りは涙ハグ仲間
冬五輪又新しき夢づくり
北海に熱い血潮のビッグボス
一葉の元気な便り氣も和む

病む友に春を葉書にこめて出す
絵手紙が運んでくれた暖かさ
ランドセル右向き左交差点
原発に向けて打ち込むブーチンとは

一枚のはがきがつなぐ五十年
マスクがお半分かくしほぼ美人
振り向いたばかりに明日を見失う
原発に向かって打ち込むブーチンとは

向う所敵はなくとも味方もなし
横向くと赤い爪の人春が来た
風向きの次第によつて火の粉降る
ウクライナへ届けみんなのこの祈り

近藤	柴山希美子	森田美佐子	本谷丈日子	小林	佳子
恭正	桂子	和田	恭子	富岡	節子

森 博子
長谷川 寅

川柳

(桃山台クラブ文芸部)

イカナゴもコロナ禍知つて脅えてる
寒空に凜と咲いてる蝟梅の空

匂いほのかにただよい香る
如月のまん丸お月さま西の空

朝刊受け取り両手合わしぬ
匂いほのかにただよい香る

短歌

(桃山台クラブ文芸部)

如月のまん丸お月さま西の空
朝刊受け取り両手合わしぬ

匂いほのかにただよい香る
如月のまん丸お月さま西の空

匂いほのかにただよい香る
朝刊受け取り両手合わしぬ

☆☆ 趣味と健康増進のボウリング ☆☆

道親会 副会長 三谷 勝廣

私が初めてボウリング場に行ったのは昭和40年頃、高校生の時でちょうどボウリングがブームになり始めテレビでの放映も盛んな頃で、老若男女を問わずボウリングを楽しんでいた時代でした。

私もボウリングの魅力に憑りつかれ早朝からボウリング場に通いました。破壊本能を満たし、またストレスを解消するには持って来いのスポーツでした。

全盛期には阪神間で数千店あった施設も時代や老朽化、レジャーの多様化にともない衰退して行きました。私も仕事や結婚、子育てなどでボウリングから遠ざかっていました。ボウリングのことなど全く忘れていた矢先の令和元年10月、区老連主催の「第一回ボウリング大会」に道親会のメンバーとして出場することになったのです。

さあ大変です、全くボウリングから遠ざかっていたのですから、先ず練習をと思い近くのジェームス山ボウリング場に足を運び何十年振りかでゲームをした結果は散々たるものでした。その後は時間を見つけては練習に通い、運動不足の解消と大会での上位入賞を目指し練習を重ね、お蔭で何とか入賞を果たし翌々月の12月の市老連主催の大会に出場することができました。今はコロナ禍で満足に練習はできませんが、負けずに趣味のボウリングを続けて行こうと思う今日この頃です。



楽しい旅をお届けする・・・

名鉄観光サービス㈱へ

お気軽にお問い合わせ下さい



 **名鉄観光** サービス株式会社
神戸支店

観光庁長官登録旅行業 55号

〒650-0032 神戸市中央区伊藤町121
(神戸伊藤町ビルディング2F)

TEL 078-321-5005

垂水区担当 奥谷 昭人

姫路城を訪れて

神陵台三樹会 副会長 原口 富美子

神陵台三樹会では、「歩こう会」の行事が月2回あります。行き先に頭を悩ませていたところ、「姫路城に行きたい」という声を受け、スマホで調べました。なんと、12月11日は姫路城の世界文化遺産登録記念日として、毎年入場料が無料ということです。「12月だから寒いのでは?」、「長時間並ぶのでは?」との心配が、全くの取り越し苦労でした。



歩こう会 今回は姫路城へ

いよいよ当日、春のように晴れ渡って暖かい中、姫路駅に到着。大手前通りの向こうに白く威風堂々とした、国宝姫路城が鎮座していました。

何度も訪れても素晴らしい姿です。楽しくお喋りしながら姫路城に着き、まずは記念撮影、飛び切りの笑顔でカメラに収めました。大勢の入場者なのに、スイスイと進み、眼下に広がる三の丸広場や四方の景色、もちろん大鏡瓦もカメラに収めました。

次は西の丸長局へ。一度見学したかった初めての場所です。西の丸からの姫路城が一番美しいと教わりました。400年におよぶ歴史の中で数々の戦国武将が関わってきました。その中でも、本多忠刻と正室の千姫は仲睦まじく、恋しい夫を待ちわびて、毎日化粧櫓の百間廊下から大天守を眺めていたという逸話があるそうです。参加者9名、充実した一日を過ごして、帰路につきました。

旅のご相談は...

WTS ワールドツアーシステム



お気軽にご相談ください。

大阪府知事登録旅行業2-2047号

ワールドツアーシステム株式会社

神戸営業所

〒650-0015

神戸市中央区多聞通2-4-4

ブックローンビル2階

電話番号 078-382-0088

ファックス 078-382-0089

<http://www.e-wts.co.jp>