

会 報  
令和4年  
12月号  
(毎月10日発行)  
No. 494



KOBE シニアクラブ



垂水

## 垂水区老人クラブ連合会

発行人 松木伸年 〒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)

### 11月度理事会報告

11月15日(火)13時30分から区役所301会議室において開催された。

#### 1. 事前案件

- 1) 区社会福祉協議会: チャリティーコンサートの案内と、募金百貨店の紹介と、LINEでつながりづくり講座の案内と共にリーフレットを配布
- 2) WT S社: 12月8日(木)の鳥取方面への施設見学旅行の申込が17クラブ220名と報告
- 3) 名鉄観光: 11月30日(水)女性幹部研修の参加者40名 講師2名の42名と報告  
新春三社詣でを、A班1月12日(木)、B班1月19日(木)に計画。12月の理事会で申込受付

#### 2. 会長挨拶

11月8日(火)全国老人クラブ連合会60周年記念式典に参加しました。天皇皇后ご臨席のもと開催され天皇陛下から「皆さんこれまでの経験と知恵を若い世代に伝えつつ、老人クラブが我が国の高齢者の社会参加と明るい地域づくりのために重要な役割を果たしていくことを期待しております」とのお言葉をいただきました。

また18日の「楽しいつどい」は3年ぶりの開催です。それぞれ、お手伝いいただき、楽しく行って参りたいのでよろしくお願ひします

#### 3. 今後の行事予定(下表参照)

#### 4. 協議・報告事項

- 1) 11月18日(金)開催の楽しい集いについて当日のスケジュールと役割分担が紹介された
- 2) 令和5年健康増進・健康づくり事業計画について参加する11単位クラブは12月16日(金)まで、区老連に計画書を提出のこと
- 3) 区老連令和5年「新年交歓会」を1月23日(月)11時から舞子ビラ「春秋の間」で開催と発表された
- 4) 市老連令和5年「新年互礼会」1月27日(金)12時からクラウンパレス神戸で開催と発表された
- 5) スポーツ部会から、スポーツ活動実態調査の要請があり、12月の理事会で調査結果の用紙を提出する(小林)

### 当面の行事予定

12月

2	金	市	ボウリング大会	フェニックスプラザ	13:00
8	木	区	施設見学旅行	鳥取方面	
9	金	区	総合部会	区役所大会議室	13:30
15	木	区	理事会	区役所301会議室	13:30
1月					
11	水	区	総合部会	区役所301会議室	13:30
17	火	区	理事会	区役所301会議室	13:30
12・19	火	区	新春三社詣で	京都・滋賀方面	
25	水	区	新年交歓会	舞子ビラ	11:00
27	金	市	新年互礼会	クラウンパレス	12:00

### 区老連後期輪投げ大会

スポーツ部会 佐藤 忠篤

10月27日(木)後期輪投げ大会(個人戦)が、市立水産会館に於いて125名の参加で開催されました。個人戦の後期大会への参加者は、少人数のクラブも御座いました。開会式は、山本寿部会長の進行により、松木伸年会長の挨拶に続き、来賓者挨拶は、区役所まちづくり課音瀬課長、県・市会議員、国会議員の秘書の方々からご祝辞を頂きました。競技説明は、前田敏夫スポーツ部部長が諸注意事項を含め致しました。準備体操は、いきいきクラブ体操を会場一杯に広がり、指導者に合わせ身体をほぐしました。コロナ禍、感染予防対策として、4レーンを使用して競技を進めました。高得点には大きなよめき、小得点の方には激励の拍手です。成績は次の通り。

優勝	竹野 郁代	90点(きずなクラブ)
準優勝	花本 容子	81点(矢元台むつみ会)
三位	今岡 三枝子	79点(多聞寿会)
5位	山内 美智子	(多聞寿会)
10位	相生 チサ子	(垂水福寿会)
15位	花本 典男	(矢元台むつみ会)
20位	田中 路子	(桃山台クラブ)
25位	植村 博子	(桃山台クラブ)
30位	吉田 峰夫	(桃山台クラブ)
35位	中村 鉄雄	(小束山むつみ会)
40位	森玉 武文	(滝の茶屋クラブ)

#### 最高齢賞

女性 羽瀬 宣子 99歳(矢元台むつみ会)  
男性 北川 公巳 94歳(霞ヶ丘健寿会)

お元気で活躍されておられました。



### 1月号会報当番

- ☆当番クラブ(2クラブで半数交替、同一人物で円滑引継)  
※滝の茶屋クラブ(※責任クラブ)、千鳥が丘ときわ会(次回)※千鳥が丘ときわ会、小束山むつみ会

☆配布日 1月11日(水)10時~11時30分

(次回) 2月9日(木)10時~11時30分

#### ☆作業手順

1. 準備 当番クラブは9時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糊付け(計21通)、宛名ラベ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、未引取会報をクラブ毎に専用袋に入れクラブ名札を付け、受取記録表・残存会報等と共に、印刷コーナーの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)

## いきいきクラブ体操講習会

女性委員長 渕 恵子

9月26日(月) 垂水体育館競技場室、100人収容できる新しい会場、役員含め56人で初めてのいきいきクラブ体操の講習会が行われました。

受付：13時30分 開始：14時～16時

単位クラブの会員さんで、区のスポーツ行事に参加されていない会員さんは、ご存じないと思いますがグラウンド・ゴルフや輪投げ大会等試合前の準備運動として行なわれています。

「むずかしい！ラジオ体操の方がよい！」などのお声がありましたが、この体操は市老連が推奨していますので他の体操ではだめのことです。

「講習会を開きましょ！」スポーツ部山本会長の一言で今回の開催となりました。

会場半分で単位クラブごと、縦に並び間隔をあけ前に指導者として、女性委員4人が立ちました。

この体操は1項目から7項目まであります。項目ごとにくわしくマイクでの号令で、指導者を見て頂き同じ動きをしておぼえて頂きました。

7項目が終わったところで10分間の休憩をとり、水分補給をして頂きました。

最後にまた音楽にあわせて、2回復習して今回のはじめての講習を終了しました。

暑いなか参加して下さいました各会員様、お疲れさまでした。そしてスポーツ部の各会長様、お世話さまになり有難うございました。



動いて覚えます

## フレイル予防で健康寿命をのばす

### 「料理講座」に参加して

塩屋柏台パールクラブ 讀岐 美也子

10月21日(金)市の「フレイル予防で健康寿命を延ばす料理講座」が長田のピフレで開かれ、クラブから二人で参加してきました。先ず受付では、名前記入のシールが貼ってあり、スムーズに事が進みます。昨日から楽しみと不安な気持ちが入り乱れています。久しぶりの受講生ですから。三人一組が決められたテーブルに、旬の食材が色とりどりに並べられています。北区と灘区、そして塩屋柏台の元気な老人会の方です。神戸市生活指導研究会の講師のもと、きのこ御飯、秋鮭と茄子のみそ炒め、深山和え、吹き寄せすまし汁、そして仙台名物のずんだ餅、と地域の老人会の様子を話し合いながら手もしっかりと動かし、これらのご馳走を時間内に作り上げました。いくら主婦歴を半世紀以上のベテラン勢でもスタッフさんの奮闘がなければ出来なかつたと思います。きめ細やかな優しさが光ります。特に吹き寄せすまし汁。贅沢な昼食を頂きました。午後から、管理栄養士の「いきいき長寿の食生活」、歯科衛生士のオーラルフレイル予防「口の体操、唾液腺マッサージ」など、嬉しい時間を満喫致しました。ありがとうございました。



完成した料理 写真：高原 恵子

## クラブ便り 現在の活動状況

旭が丘悠悠クラブ 小林 孝

2020年2月、新型コロナウィルス流行から、クラブの定例会、囲碁の会、川柳の会の会場でお借りしていた地域内にある寮の会議室が、使えなくなりました。周辺の会場を探しましたが折り合いがつかず断念。定例会はなし、囲碁の会は個人のお宅をお借りし再開。川柳の会はポストイン投句として継続しています。輪投げの会は地域の旭が丘南公園で、グラウンド・ゴルフは舞子台ふれあいの市民公園でそれぞれ行っています。カラオケは休止。

輪投げ活動の様子

川柳の会は毎月、兼題「名詞」1句(互選句)・「動詞」3句・「自由句」1句と計5句を各自宅で作り、締切日までに代表のお宅へポストインします。因みに今月の題は「カード」と「迷う」です。13名全員が提出、代表が選者となり編集、A4用紙2枚にまとめ、さらに、各自の句に対する言葉も添えた1枚と合わせ各投句者に配布しています。早く従来の様に一堂に会し、感想を語り合ったり、代表から指導を受けたいと願っています。その他の活動は、「見守りサポートー養成講座」受講を機に始めた神戸市消費生活センターが、毎月発行する「K O B E くらしのレポート」を区老連会報・行事予定表と共に会員宅に配布し消費者被害防止に努めています。



舞子台ふれあい公園

## 見守りサポートー養成講座

東部老人クラブ 幹事 林 美津江 堀井 典子

10月28日(金) 神戸市立総合福祉センターにて、見守りサポートー養成講座に東部老人クラブから2名参加しました。消費者トラブルについて(見守りサポートーの役割)。



- ・スマホで無料サイトを見ていたら(誤作動の方はクリックして下さい)…クリックしてはダメ。
- ・ネットでデパートの閉店セールはほぼうそ。
- ・新聞広告を見てお買得サプリなどは知らぬ間に6ヶ月契約にされたりすることがある。
- ・不用品処分で家に上げたら、家探しされる。
- ・「コロナで店がつぶれそうなんです。海産物を買って下さい。」親切心により購入すればろくでもないものが届く。
- ・トイレがつまつた…高額な金額を要求される。神戸市が開設する水道修繕センターに(TEL 0120-976-194)は安全です。
- ・警察からカードが使われていますので、今お持ちのカードは預かります…電話詐欺。
- ・宝くじに当選?というメールがきたらサギ。等々いろいろな話法でサギ師は人をだめします。

本日の講座で自分も知人もだまされないよう声かけしていくかなくてはと決意しました。情報を知ること、伝える事はとても大切なことです。

## 俳句

### (下畠老人クラブ)

「うつかり」が増えてあわてる年の暮れ 藤田 恵子

### (五色山健寿会)

ふと開く本に押花冬ぬくし  
過ぎし日の香り芳しリンゴ食む  
踏入れば樹々の吐息や秋尽きぬ  
鬼太郎も遊んでゐたる月明り

### (垂水福寿会)

松茸を無口な父と採りしこと  
誰も居ぬ校庭桜紅葉かな

七曜の日々の速さや金木犀  
桐一葉坂道登る一本杖

コーヒーはモ力にしましよう秋の午後  
コーギーはモ力にしましよう秋の午後

### (塩屋柏台ハール句会)

到来はいつかと待たる隣家の柿  
山茶花の淡紅色に和ぎぬ

団塊の世代生き生き秋遍路  
秋高しトランペットの譜駆くる

不滅の灯比叡の山に初時雨  
初時雨西空の端明くして

群をなす雀飛び立つ里の稻架  
木蓮の気儘に三つ帰り花

尺八のたゆたふ空に雁渡る  
テンションがちょっと上る栗ご飯

柚のいろ着こなすために柚を買う  
初時雨去りたる空の光かな

## (狩口シニヤクラブ)

### 敬老会今年も中止行く末は

クリスマスつながる愛で平和乞う  
どうにか国は寒さに震えるクリスマス

水平の大平原に秋夕日  
笑い声借景の庭紅葉す

ちぎれ雲一片のこし帰燕かな  
独り棲む遺愛の椅子や秋深む

手漕ぎ舟渦をたぐりし紅葉鯛  
山影を残して里は暮の秋

水澄みて小石も魚も数えらる  
水澄みて小石も魚も数えらる

秋の空城の高さを引き上げる  
秋の空城の高さを引き上げる

### (多聞台ときわ会文芸部)

なき母と二人で搗きし里ありて  
杵つきの小餅丸めた幼き日

餅つきや腰をいたわり杵浅く  
年寄りの餅搗腰の定まらず

朝まだき星空のもと餅をつく  
大晦日餅つく音に幸願う

餅つきや夫婦のかけ声勇ましく  
杵つきの小餅丸めた幼き日

餅つきや腰をいたわり杵浅く  
年寄りの餅搗腰の定まらず

朝まだき星空のもと餅をつく  
大晦日餅つく音に幸願う

### (桃山台クラブ文芸部)

石垣の積み上ぐ棚田彼岸花  
空は秋日陰に沿いて朝のジヨグ

石垣の積み上ぐ棚田彼岸花  
空は秋日陰に沿いて朝のジヨグ

石垣の積み上ぐ棚田彼岸花  
空は秋日陰に沿いて朝のジヨグ

霜月に昇る太陽おそくなる  
空は秋日陰に沿いて朝のジヨグ

## (川柳)

### (桃山台クラブ文芸部)

### 敬老会今年も中止行く末は

クリスマスつながる愛で平和乞う  
どうにか国は寒さに震えるクリスマス

人恋し誰か来い来いクリスマス  
餅搗も薪割りももう過去のこと

### (旭が丘川柳会)

チャンス来て財布の紐もゆるみがち  
八十路越え迷いと怒りとんと減り

ポイントにつられてカード作られ  
孫たちも総動員で柿をとる

マイナンバーどこかの誰かが洩らしそう  
マイナンバーどこかの誰かが洩らしそう

老人もシニア世代と呼ぶことに  
老人もシニア世代と呼ぶことに

負けそうで生き抜くカード出してみる  
負けそうで生き抜くカード出してみる

ふつきれたらしい背筋が伸びている  
ふつきれたらしい背筋が伸びている

中村佳代子  
大畑留理子

中村みどり  
服部美智子

山西美栄子  
中村みどり

野澤明子  
山西美栄子

松岡幸花  
野澤明子

榎尾徳子  
加瀬徳子

小中命子  
榎尾徳子

水島絹代  
小中命子

島谷祐次  
水島絹代

正彦眞理  
島谷祐次

千尋正彦  
正彦眞理

沙江子大森  
江子大森

立村瀧  
立村瀧

瀧千尋  
瀧千尋

康宏真理  
正彦眞理

隆夫山本雄二郎  
隆夫山本雄二郎

源平の史跡訪ねてシルバー会  
登りへトヘト須磨寺に集う

木村敏博  
久下順司

阿倉慶子  
和子英子

板脇文子  
桂木文子

前田勝紀  
小林孝

富岡節子  
佳子孝

三木浩  
佳子孝

前田妙子  
佳子孝

森田美佐子  
和田恭子

和田恭子  
和田恭子

## 短歌

### (西舞子友の会)

秋日和出会いに感謝友の会  
今年の六甲錦なりけり

秋日和出会いに感謝友の会  
今年の六甲錦なりけり

秋日和出会いに感謝友の会  
今年の六甲錦なりけり

### (桃山台クラブ文芸部)

吹き渡る風に稻穂が波のよう  
あたり一面黄金に染まる

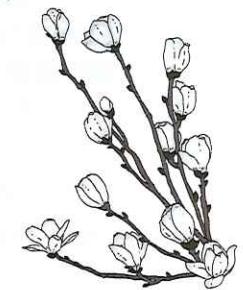
吹き渡る風に稻穂が波のよう  
あたり一面黄金に染まる

吹き渡る風に稻穂が波のよう  
あたり一面黄金に染まる

吹き渡る風に稻穂が波のよう  
あたり一面黄金に染まる

柴山希美子

近藤恭正



## 布引ハーブ園・北野異人館ウォーク

多聞台ときわ会 北山 淳一

10月4日(火) 多聞台ときわ会による本年2回目の「布引ハーブ園・北野異人館ウォーク」を開催し、会員30名が参加した。(前回須磨離宮公園・須磨寺)当日、9時30分に多聞台を出発し、地下鉄・学園都市駅から布引ハーブ園の最寄り駅新神戸駅と向かった。布引ハーブ園のロープウェイ乗り場までは



駅から徒歩7分程度で、6人乗りのゴンドラに乗り神戸の街並みと港、布引の滝を見下ろす絶景の空中散歩を10分間楽しみ山頂の布引ハーブ園に到着。

布引ハーブ園は日本最大級のハーブ園で、約2,000種・75,000株の花やハーブが咲き集う標高400mの天空の楽園。山頂の展望プラザには、ドイツの古城を模したレストハウスがあり、資料館では約80種のエッセンシャルオイルの香りを体験できる。ハウス前のパブリックラウンジでは、ときわ会で用意した淡路屋「六甲縦走弁当」をコロナ感染に配慮しつつ皆で食した。

山頂駅から中間駅までの広大な丘陵地にはバラ園・ゆり園・ラベンダー園・果実園・熱帯温室等の12のガーデンがあり、各自で自然の息吹を満喫した。



布引ハーブ園を下山し希望者で引き続き北野異人館へと徒歩で向い、異人館街を散策。北野坂を徒歩で下り最終目的地の三宮駅に無事到着。当日の総歩数8,567歩。

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

## 垂水区民スポーツの日

西舞子友の会 副会長 近藤 恒正

10月15日(土)垂水区役所主催の垂水区民スポーツの日、垂水スポーツガーデンにおいてスポーツ体験などが行われました。多目的グラウンドにおいては10種類のブースが設けられ、スタンプを集めて景品をゲットするもので大好評でした。

垂水区老人クラブ連合会では、輪投げとグラウンド・ゴルフの体験教室を担当しました。メンバーは松木区老連会長、山本スポーツ部会長、前田スポーツ部長らの8名です。ブースの西側はイキイキ体操のお2人が受付、中の通りに面して看板2枚、そして東側にはシートの上に3つの輪投げコース、北側にグラウンド・ゴルフ体験3コースの設置。それぞれの体験



子どもたちも楽みました  
にはベテランの方が2・3名で指導、凄い！良く頑張ったね！ヤッター！などの声のかけ合いなど終始見聞され、拍手や笑顔があふれていました。有難うなどの言葉をそれぞれ頂く事ができ、一同嬉しく思いました。秋深まりゆく中での思い出深い一日となりました。

「家族愛

輪投げ終えるや  
拍手わく  
数えもできて  
皆笑顔なり」



グラウンド・ゴルフのようす

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>