

会 報
令和5年
3月号
(毎月 10日発行)
No. 497



KOBE シニアクラブ



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)

2月度理事会報告

2月度理事会が2月14日(火) 14時から区役所1階大会議室で、開催された。

1.事前案件

- 1)垂水区社会福祉協議会：シニアいきいき講座が3月16日(木)14時～16時 区役所302会議室で開催の案内があった。
- 2)名鉄観光：新春三社詣での結果報告。A班1月12日49名、B班1月19日33名の参加
- 3)WTS社：3月10日(金)の福祉研修会の申込状況の報告。13クラブ、35名。追加も可

2.会長挨拶

令和5年度補助金の請求事務に関し、まちづくり課より、区老連・市老連の分担金を各単位クラブから直接、それぞれに振り込むように申し入れがありました。詳しくは3月の理事会で、まちづくり課から説明があります。

※この件に関し、さっそく各クラブから様々な意見が述べられたが、今回の理事会で議論することとした。

3.協議・報告事項

- 1)令和5年度モデル事業の募集

参加を希望するクラブがあるか問い合わせをしたがこの時点で申し出は無し。

- 2)令和5年度区老連定期総会の日程及び会場

5月22日(月)区役所大会議室に決定した

- 3)特殊詐欺対策に、垂水警察署から啓発に警察官が訪問するために、会員名簿を提供の依頼があったが、意見交換の結果、提供しないと決議した。

- 4)令和4年度健康増進・健康づくり事業

事業報告の提出期限は3月14日総務部会長へ

- 5)スポーツ部会から、令和5年度の計画が発表

区老連 5月25日 春季グラウンドゴルフ大会
7月20日 体力測定会
9月28日 秋季グラウンドゴルフ大会

11月10日 ボウリング大会

市老連 5月18日 春季グラウンドゴルフ大会
11月24日 輪投げ大会
11月29日 秋季グラウンドゴルフ大会
12月 8日 ボウリング大会

※区老連 春・秋季輪投げ大会は会場決定後発表
(各行事は予定であり変更もありうる) (小林)

当面の行事予定

3月

9	木	区	総合部会	区役所 302 会議室	13:30
10	金	区	福祉研修旅行	岡山方面	8:30
14	火	区	理事会	区役所 302 会議室	13:30

4月

4	火	区	総合部会	区役所 301 会議室	13:30
7	金	区	理事会	区役所 302 会議室	13:30
20	木	市	春季ゲートボール大会	しあわせの村	

新春三社初詣(京都、滋賀)

道親会 会長 松木 伸年



区老連主催の新春三社詣が実施されました。1月12日 A班49名、1月19日 B班33名で私どもはB班で参加しました。行先は京都の平安神宮、滋賀の三尾神社、建部大社で快晴に恵まれ各地集合場所から最初の参拝の平安神宮に向かいました。

バスの中で全国旅行支援の買物クーポン券が配布され和気あいあい気分で最初の参拝の平安神宮に到着しました。平安神宮参拝後今年の干支うさぎ神社三尾神社を参拝、どちらも参拝客が少なくゆっくりと参拝が出来ました。その後昼食、買物クーポン券を使って買物を楽しみ三社目の建部大社を参拝し、井筒八ツ橋本舗追分店で買物クーポン券を使って買物して、みなさん買物クーポン券を使い切り三社参りを無事に終えました。今回は天気も良く冷たい風も無く、ゆっくりと参拝が出来たので、集合時間までにみなさんバスに戻られて30分以上も速くそれぞれの出発地に全員無事に帰着出来ました。参加された皆さまお疲れでした。



4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)

※塩屋柏台パールクラブ (※責任クラブ)、桃山台クラブ (次回) ※桃山台クラブ、つつじが丘シニアクラブ

☆配 布 日 4月7日 (金) 10時～11時30分

(次回) 5月11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を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
(区会報を10部所定位置へ保存)

区老連 新年交歓会

塩屋柏台パールクラブ 会長 菅野 正彦

日本列島に寒波が襲来するという1月23日(月)午前11時より舞子ビラ「春秋の間」にて久しぶりの新年交歓会が各方面からの来賓18名の方々と区老連の単位クラブ代表50名が参加して開催された。

まず第1部として鴨川総務部会長の司会の元、国歌斉唱、物故者への1分間の黙祷があり、そのあと松木垂水区老連会長の挨拶があった。コロナ禍にあって久しぶりの開催であり本当に感慨深いものはある。今年は社会環境は厳しいが神戸市としては5月の神戸祭りも久々の開催の予定でもあり区老連としても他の行事も積極的に実施・参加していく方針なので皆様の協力をとの言葉があった。続いて黒田垂水区長・県会議員・市会議員の挨拶がありそれぞれ日頃の区老連の活動に感謝し今後の活躍を期待する旨を話された。その後全18名全員の来賓の方々の紹介があり第1部を終えた。

第2部は乾杯のあと祝宴に入り全9各テーブルで歓談の花が開いた。宴が進む中、滝の茶屋クラブ森玉会長と桃山台クラブ山本会長の祝いの詩吟でスタートしたステージに目が注がれ、次々に歌自慢の方々がカラオケを披露した。マジックショーもあり会は大いに盛り上がり外の寒さを吹っ飛ばす熱気であった。最後に新しいスタイルのbingoゲームがありそれが楽しい賞品を頂いて閉会した。



クラブ便り 会員増強について

西舞子友の会 会長 前田 敏夫

私達のクラブは、平成31年4月1日に33名の会員で、垂水区老連に入会し、早くも5年目を迎える事とになりました。初めは、グラウンド・ゴルフ14名とリズム体操21名の2つのサークル活動で楽しく過ごしていました。グラウンド・ゴルフは初出場、初優勝の栄光を勝ち取り、会員の皆さんと大喜びし、来期の大会も頑張り期待していたところ、グラウンド・ゴルフ練習会の小さい20mの狩口台公園のグラウンドにジャングルジム付の滑り台を設置され、中止を余儀なくされました。そして新型コロナで自粛生活を虐げられて、他の場所を探していたところ、狩口シニア倶楽部さんが、グラウンド・ゴルフ(矢元台公園)で始める予定と聞き、早速合同練習をお願いしました、心よく引き受けて貰い、合同経費で一緒に始めることに成りましたが、場所が遠いとやめる人(5名)友の会をやめる人(4名)仕方ないこと諦めました。

合同練習を始めて1ヶ月余りでグラウンド・ゴルフの会員が21名に増えました。嬉しい限りです。4年間の間に、輪投げ練習会、コーラスと2つのサークル活動、ウォーキング、研修旅行と健康増進・健康づくりに基づき、先日も三社誣で行ってきました。

まだまだ新型コロナが続いているます。気を付けましょう。友の会も今では会員も63名になりました。



健康講話と体操

垂水区女性委員長 湊 恵子

健康増進研修会「健康講話と体操」があすてっぷKOBEセミナー室1・2にて、令和5年2月2日(木)開催されました。

健康経営研究会の理事長・岡田邦夫先生の講話。
高齢者の新しい生活様式～免疫力と生活習慣。

- (一)目に見えない(ウイルス)(細菌)
- (一)感染症対策
- (一)心身の機能を維持すること

以上についてわかりやすく例をあげてお話し下さいました。
感染しない為に日常生活でうがい・手洗いは必須で三密をさけること、感染しないようにするとともに自身免疫力を日頃から高めておくことが大切です。健康を保ち増進させる、それにはバランスの良い食事、適度の運動、睡眠、そして禁煙、すぎた飲酒をしないなど岡田邦夫先生の1時間半のお話でした。

最後の歩くについて、2千歩ではカルシウムはもれて5千歩では、カルシウムはのこる、8千歩では骨が強くなる、くわしくわかりよかったです。

その後タオル体操をして、4時前会場を後にする。今回垂水区から桃山台クラブ、五色山健寿会、つつじが丘シニアクラブ、小束山むつみ会、4クラブから14名参加して下さいました。ご協力ありがとうございました。

赤い羽根共同募金へのご協力 ありがとうございました

本年度も、19クラブのみなさまに「空き缶募金」にご協力いただきました。垂水区の地域福祉のために活用させていただきます。

ありがとうございました。

【募金額】 125,425円

社会福祉法人兵庫県共同募金会
神戸市垂水区共同募金委員会



俳句

(多聞台ときわ会文芸部)

名残り雪告げて いるの よさようなら
田舎より里芋届きし名残り雪

老猫と共に眺むる名残り雪
介護おえ暁闇ひとひろ名残り雪

懐かしき里の風景名残り雪
春を越えてきれいな君となり
春分は草木の芽に気合い入れ

(桃山台クラブ文芸部)

氏神へ坂道登る睦月かな
梅一つ腹に抱かせて煮る鰯
鳴き交わしねぐら探しか寒鴉

(五色山健寿会)

寒椿おちて閑座のしづまかな

凍て月の吐きし焰の宙蒼し

軒つらら零の円きを継ぎおり
新雪の音確と有り雨戸くる
心まで開ききつたる虎落笛

(垂水福寿会)

病みたればものみな遠し余寒なほ
大寒や昭和の時計三ツ鳴る
また板や春を待つ音生きる音

戸を出れば名園現る雪の朝
凛として老いてゆきたし寒の海

大畠留理子	中村佳代子	山本雄二郎	樋山 隆夫	阿曾 昌和	久下 順司	木村 敏博
原田 菊枝	田畠美恵子	藤田 恵子	大上 昭敏	原田 菊枝	田畠美恵子	藤田 恵子
黒森 岩谷	菅野 月山	黒森 岩谷	瀧 千尋	菅野 月山	光枝 祐次	小中 真理
加瀬 大森	島谷 加瀬	島谷 加瀬	瀧 千尋	島谷 加瀬	正彦 命子	徳子
水島 章雄	中山沙江子	水島 章雄	瀧 千尋	島谷 加瀬	正彦 命子	

(塩屋柏台パール句会)

天地の凝り解すかに春時雨
探梅や海の眩き須磨山頂

坂ゆけば探梅すでに始まりぬ
梅探し藪漕ぎ道に迷ひ入る

春時雨みんな寄り来る寺の門
探梅や誘ひ誘はれ喜寿四人

つかの間の探梅や日の落つるまで
春時雨みんな寄り来る寺の門

探梅や菅公の背に早や二輪
初旅は青春18喜寿なれど

雪女郎ビルの谷間をかくれんぼ
教室がお菓子だらけのバレンタイン

再会の約束延びし余寒かな
奈良なれば探梅の歩は水に沿ひ

教室がお菓子だらけのバレンタイン
奈良なれば探梅の歩は水に沿ひ

川 柳

(多聞台ときわ会文芸部)

年輪はふえても年金へるばかり
負け将棋頭を冷やせと名残り雪
姦しいなんて漢字が生きてるの
年始め上の血圧物価高

(旭ヶ丘川柳会)

何げない会話の中で人を知る
はいらない思い出指輪眺めてる

災害で変わる未来に希望持ち
体調は指輪が知っている年に

高齢化気合だけでは生きられず
はしゃぐ児に戸惑う大人雪の朝

リンゲ落とす日足あたふた帰り道
デメリットメリット悩むくすり指

バレンタイン殺氣漂うチヨコ売り場
ある日から苗字変わった児の背中

変われない年寄りの僻み癖
バレンタイン殺氣漂うチヨコ売り場

ある日から苗字変わった児の背中
変われない年寄りの僻み癖

頑張れの声聞こえて来窓の外
病室の前で指輪をそつと抜く

病室の前で指輪をそつと抜く
寺に咲くさくらのつぼみまだ堅し

初春の年の始年に思うこと
健康第一歩け歩けと

寒入りて少こうし温くき日だまりで
実の成る樹々に寒肥すき込む

初春の年の始年に思うこと
健康第一歩け歩けと

初春の年の始年に思うこと
健康第一歩け歩けと



短歌

(桃山台クラブ文芸部)

初春の年の始年に思うこと
健康第一歩け歩けと

寒入りて少こうし温くき日だまりで
実の成る樹々に寒肥すき込む

初春の年の始年に思うこと
健康第一歩け歩けと

寒入りて少こうし温くき日だまりで
実の成る樹々に寒肥すき込む

初春の年の始年に思うこと
健康第一歩け歩けと

初春の年の始年に思うこと
健康第一歩け歩けと

人生雑感

神陵台三樹会 安田 三次

私は昭和12年生まれです。3月には86歳になります。島根県の山の奥で生まれ、15歳の春、福岡の炭鉱町に左官業の内弟子として就職しました。以来一度も職を変える事なく、70歳で退職しました。23歳の春に神戸に出てきました。神道の信者でしたので、休日には神前にお参り、信者仲間と共にボランティアをして、楽しく生きてきました。平成10年から三樹会に入会して、月、水、金、土の午前中にグラウンド・ゴルフ、午後は囲碁を打って居ります。また、週1回はスナックにも通い、酒呑と楽しんで居ります。しかし年には勝てず、足腰記憶力衰え、周囲に迷惑を掛ける事が多くなってきました。皆さんに助けて頂きながら、頑張って居る所です。生きて行く上で、今の自分は先祖の集合体で有ると意識し、先祖に感謝の念を持つのは大事な事です。皆様も祖父・祖母まで名前を覚えておられると思いますが、妻の祖父祖母は如何でしょうか?、先祖の数は、三代遡ると十四人、四代遡ると三十人、十代遡ると、何と二千人の数になるそうです。そう考えると益々先祖の集合体で有ると意識せざるを得ません。昔から晴耕雨読と言いますが、雨の日は家の中に居て、本を読み、昔の写真を見て思い出にふけると、昔の苦労を楽しみ蘇ります。これから何年生きるか解りませんが、出来るだけ何事も前向きに行きたいと思います。

華やかなバラを包みてカスミ草
我的思いは誰に届かむ

新春のたび

滝の茶屋クラブ 伊藤 孝子

私達の滝の茶屋クラブは、1月18日(水)に今年の恵方三社詣でへと南南東へ向かい観光バスに乗り出発です。バスは第2神明道路~阪神高速~最初は、紀道神社を参拝しました。のち道成寺前レストラン雲水で昼食をし、道成寺拝観お庭を見て安珍清姫のお話しをバスガイドさんより聞きました。

次に川辺IC~湯浅御坊道路~広川ICをバスは走り顯国神社へと、ここでも参拝、バスは有田へ走ります。みかん山、道沿いにもみかんが実っていました。みかんは、中国唐時代に熊本八代へと苗木を持って帰り日本中へと広まった。とバスガイドさんが伝えて下さいました。「卯」に縁あるウサギ神社(玉津島神社)へも参拝です。黒潮市場へ寄りお魚の干し物を買入してシャーベットソフトクリームを食べました。湾岸線に沿って走るバスはとても早いんです。小さなトラックも大きなトラックもぐんぐん追い越しさすが安全運転の術を心得ておられます。技ありドライバーさんいろいろな方にお世話になり、帰り道虹を見つけました。私はちなみに虹をみつけるのが早いです。皆様の1年が健勝な1年でありますよう。



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

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>