

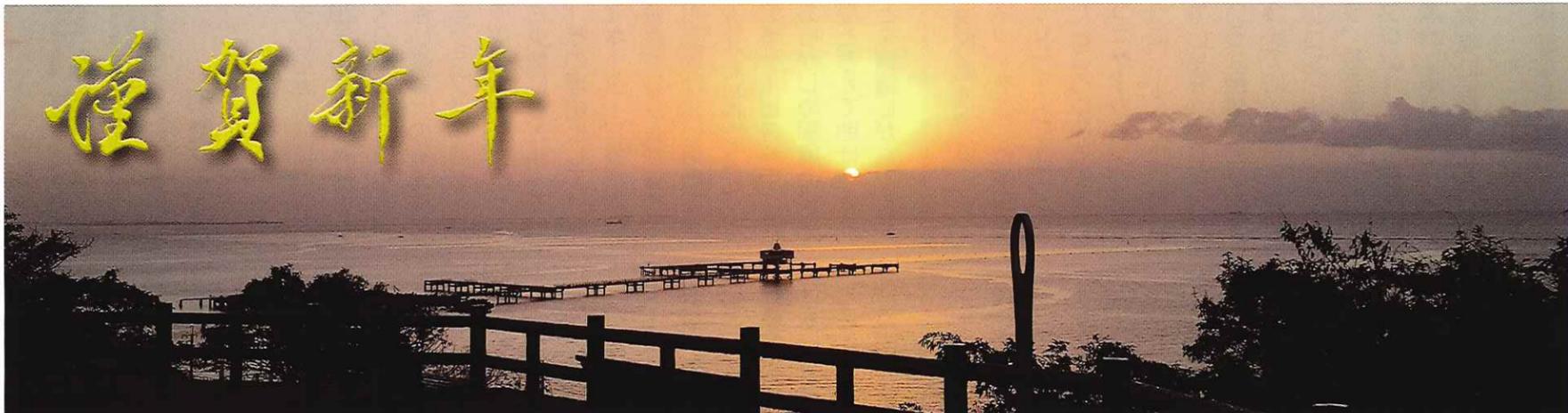


須磨 区老連だより

第99号

◇発行 神戸市須磨区老人クラブ連合会 ◇発行者 奥井重忠 ◇編集者 広報部
〒654-8570 神戸市須磨区大黒町4丁目1-1 須磨区役所まちづくり課内 TEL731-4341

編集協力 (株)博報社 〒547-0026 大阪市平野区喜連西4-6-69 TEL(06)6797-0212 FAX(06)6797-0481 E-mail:sukoyaka@gold.ocn.ne.jp



謹賀新年



**新年のあいさつを
申し上げます**

須磨区老人クラブ連合会
会長 奥井 重忠

新年明けましておめでとう
ございます。

今年も五年でございませ
ね！五年の人は黙々と働き頭
が良く、計画性・耐久力に優
れ、菅原道真公もこの干支の
生まれ年です。善光寺の社前
又は須磨の天神さんの本殿前
に見守り座っているのが牛で
す。初詣には須磨の天神さん
と須磨の海岸線上の雲とくも
の合間にばーと顔をだした初
日の出の光景の瞬間に「わア
ー」とくる年の期待の声、声
こえ!!



区長あいさつ

須磨区長 片山 昌俊

須磨区老人クラブ連合会の
皆様、新年明けましておめで
とございます。

区老連の皆様におかれまし
ては、新年を健やかに迎えら
れましたこととお喜び申し上
げます。また、平素から市政・
区政にご理解とご協力をいた
だき、厚く御礼を申しあげま
す。

の計始まりと致します。

昨年度は新型コロナウイルス
の感染で重症者にならない
様に「特に高齢者注意」とし
て家庭内引きこもり策を言わ
れて、総会関係も書面議決と
いう新しい方法で各部門を決
めて、認めていただいている
次第です。このまま家庭内引
きこもり策をなされれば神戸市
が取るうとしていた高齢者の
体力の低下防止(虚弱化・う
つ病)の進行また、認知症の
予防策からもポツポツ限界が
近づいてきましたな！と思
いまして「LINE」で「美
山かやぶきの里」散策を「健
康づくり」で新型コロナウイルス

い制限がかかり、大変なご負
担があったと思います。そう
した渦中におかれましては、
感染症対策を講じて行われた
「美山かやぶきの里への健康つ
くり旅行」の開催や区老連に
おける「ICT化の推進」など、
様々な活動に取り組まれ、会
員の皆様の生きがいづくりや
健康づくりを推進されている
ことに心から敬意を表します。
高齢者の健康づくりにも最
も重要なことは、人と人とのつ

ル感染予防策「3密」防止
をとりながら実行をどう思っ
かと質問した結果、6割が「O
K」でまだ早いのが4割でした。
緊急部長会議を開き「スポー
ツ部」主体で実行となり再度
希望者を募る事に旅行会社を
含めて数多くの打合せ会の結
果、212名の応募者9台の
バスで10月5日(月)曇空の中実
施し、「3密」を避ける策に協
力していただいた連合会会員
皆さまありがとうございました。
無事に終えました。

第19回ふれあいグラウンド
ゴルフ大会(神戸市身体障害
者団体連合会共催)を挙行す
ることについて8月27日に連
合会幹部さんと当三役とが区
役所3階で会い協議した結果、
11月25日(水)にふれあいグラウ
ンドゴルフ大会を総合運動公
園芝上で行うことで、スポー
ツ部と神戸市身体障害者団

なかりを持つことです。コロ
ナ禍において人との接触や外
出の機会が減少している中で
も、皆様で声を掛け合い、社
会とのつながりを通して、こ
れまで以上に生き生きとした
生活を送られることを期待し
ております。

さて、今年3月には、神戸
市人口減少対策「リノベーション
・神戸」第2弾の一つで
ある「名谷活性化プラン」の
中で計画されていた、「名谷図
書館」が開館される予定とな
っています。「名谷図書館」に
は飲食可能な新聞コーナー・
キッズコーナーの設置や、親
子が気兼ねなく過ごせるため

体連合会と具体的な事項につ
いて協議しました。また総務
部と女性委員会は共同で昨年
同様に新開地の喜楽館で1月
に鑑賞予定、新春懇親会、友
愛活動、スポーツ部・囲碁大
会等の行事予定が年度末から
年始に有りますが、これらも
新型コロナウイルスの感染状
況で判断をする次第です。

昨年56年ぶりに東京オリ
ピック・パラリンピックの開
催が新型コロナウイルスの感
染が世界中に広がり今年に延
期になりましたが、新年迎え
新型コロナウイルスに負けな
い様に健康に十分な注意を払
い、いい年を迎えられますよ
うに願って新年の挨拶とさせ
ていただきます。

の読み聞かせやお話し会で利
用できる部屋の設置など、若
い世代から高齢者まで、多く
の区民に親しまれる空間が提
供されます。さらに今後、名
谷駅ビルや駅前周辺のリニ
ュールを行うことが予定で
す。

最後に、須磨区老人クラブ
連合会と各単位クラブの、ま
ますのご発展ならびに、会
員の皆様の今年1年のご健康
とご多幸を祈念申し上げ、新
年のごあいさつとさせていただきます。

今年もよろしくお願ひ申し上げます
令和三年元旦



須磨区老連の テレコミュニケーション

須磨区老連 文化研修部



ポスターで助け合い事業の話し合いを！

助け合い事業研修会・セミナー

須磨区老連 友愛・奉仕活動推進部

老人クラブの会員は、加齢とともに日々の生活でさまざまな困りごとが増えます。気心の知れた会員同士の助け合いが進めば、老人クラブの存在意義も増します。

こう考えた考えにたつて、平成29年10月から開始された「KOBESINIAクラブ助け合い事業」の推進体制をとるクラブは、須磨区老人クラブ連合会所属クラブのうち少数にとどまっています。その理由として、コーディネーター、推進員に就く会長や副会長が多忙で会員相互助け合い活動にまで手がまわりにくいことや、家事サービス利用に際してあらかじめ部屋の掃除が必要と考えて助けを求めるところを躊躇しがちである

ことなどが考えられます。

そこで、区老連友愛・奉仕活動推進部では、各クラブ内で本事業について理解を深める話し合いをしてもらおうと、拡大すればポスターになるカラー4色刷りのA4判チラシ(写真参照)を制作するとともに、8月24日には花谷地域福祉センターに7クラブ25人が集い研修会を開催しました。研修会では、従来の友愛・奉仕事業とは別に新たに「助け合い事業」が制度化されたこと、各クラブにおいて

はコーディネーターと推進員を配置し、市老連に登録の必要があることについて、改めて理解と協力を求めました。

研修会終了後には、全会員にチラシを配布したクラブや、老人クラブでスタートさせて実績を重ねて自治会に取組みを働きかけて広域で本事業を展開したいと考えているクラブなどから、報告がありました。

また、11月14日には横尾集会所で、セミナーを開催しました。15クラブ21人が参加しました。セミナーでは須磨区社会福祉協議会の木村裕行さんの「日常生活の困りごとの助け合い」についての講演後、北区、垂水区、西区の各老人クラブの助け合い事業取組みについての発表と意見交換を行いました。

また先日は、区役所4階の多目的ホールでの区老連理事会で、神戸市つなぐラボの協力のもと、高齢者と海外の日本語を学ぶ若者をつなぐ活動をしている千葉県県の会社社長と担当者、大スクリーンに映像を映しながら、リアルタイムでテレビ会議を行いました。

須磨区老連では、インターネットを通じた情報通信ネットワークを使って、離れたところにいる人々とコミュニケーションができるように、ICT化に取り組んでいます。実施には、いろいろな困難があります。が、今までに、区老連専用のパソコン、タブレット、カメラ、録音機、スクリーン、プロジェクターやその周辺機器を取り揃え、ICT化実現に近づいています。



本格的なテレコミュニケーション



カラー刷りのA4判チラシ。拡大すればポスターになります。

新型コロナウイルス集団感染防止のために

3つの密を避けましょう！

以下の3つの条件が揃う場所がクラスター(集団)発生のリスクが高いとされています！

換気の悪い密閉空間

多数が集まる密集場所

間近で会話や発声をする密接場面

感染症対策をしましょう！

手洗い

うがい

マスクの着用



帰宅時 食事前など こまめな手洗い



起床時、人混みから出た後にはフクフクガラガラうがい



せき・くしゃみが出るときはマスクを着用しましょう

2021年

丑

年男 年女



東須磨永寿会

高見 忠行

今年の抱負というご依頼を受けましたが、2回目の定年を終えた時から考えなくなりました。

大好きだったボウリングを膝の故障で諦めて健康である事の大切さを痛感いたしました。以来、1年元気で過していただける様、常に念じています。

健康づくりの一例として、毎朝歩行器具を友として、おはようございますを舌に乗せ須磨海岸まで40〜50分かけてゴミ拾いを合せてラ



ジオ体操に参加しております。広々とした空間、新鮮な空気、手を合わせたくなる神々しい日の出、素敵な仲間、至福の一時です。お陰様で風邪はめったに引きません。7000回達成寸前です。

人生最高の元氣な相棒と、少しでも長く暮らして行くのが夢です。

白川台むつみ会

谷岡 勝弘

明けましておめでとございます。

会員のご健康とご多幸をねがいつつ、むつみ会の催事、クラブ活動、地域内外交流に努め会員の増加を計りたいと思います。

令和2年1月中旬頃から新型コロナウイルスが流行りだし、役所の感染予防指導が大きくなると共にふれまち協議会の指導で福祉センターの使用禁止になり、むつみ会の室内クラブ活動も中止せざるを得ない事に

なりました。こんな中に在っても戸外活動のグラウンドゴルフ、ゲートボールは新型コロナウイルス感染症予防を心掛けながらする事でやっております。

5月中旬以降、福祉センターの使用制限もステップ2となり、室内活動が出来るようになり、各クラブ部長の判断下各々の室内活動を福祉センターで行っています。

前会長の中村さんから令和元年10月の幹事会だったと思う、むつみ会の会長になつてもらいたいと下知された。ご自分の会長歴も10年以上でそろそろ交代することが必要と考えて居られ

た。私自身十分な心構えも出来ないままに令和2年4月になり白川台むつみ会会長に就くことになりました。前会長の中村さんに援助をお願いしながら遣らせて貰う事にした。

皆さんには申し訳ないが3年程前の体の動きに比べて、不十分な行動しかできないが自分の気持ちに負けない様に心がけて身体を動かすことでやりたい。

白川台むつみ会の会長は何をすべきかを常に考え描きながら、副会長、幹事の方々の協力を得ながら進めて行きたいと考えています。

つくしの会

横山 泰一

生まれし時より7回目の

歳男の年を迎えました。歳を数えてみるに84になりました。何んと長いようで短い感あり。先づ大きな出来事に会ったのは戦争、昭和20年8月敗戦、町は焼け野が原、食べる物もなく着る物もない。戦争ほど悲惨なものはない。戦争ほど残酷

なものはない。子供心に忘れられない大惨事でありました。戦争を憎みました。二度と絶対に戦争をおこしてはならないと思います。

敗戦から10年過ぎ復興のめどがつかはじめた。そして経済文化教育と社会は右肩上がりが続く。日本人の素晴らしさに感嘆した。

そして50歳に近づいた頃は人生について考える。私典をひもとくと人間は120歳まで生きられると記されている。私は元気で1

00歳まで生きようと決意す。その時が4回目の歳男の年でした。決意した日より生活は一変。朝5時起床、過去にとらわれず常に前を見て頑張ろう。無理と無駄のない生活をしよう。何事にも献身的な行動をする。

愚痴をいわず何事にも感謝。教養ある食生活。等々、元気で100才まで生きようと思えばかなりのプレッシャーはかかる。でも元気で毎日を過ごす事が出来る事ほど尊いものはないと思

う。元氣と云う宝物に勝るものはないと思う。自身の体は自分で守り持続していくしかない事を84歳の歳男となつて真実思います。



50才で元気で100歳まで生きようと友人知人に話した時は皆んなに笑われた。でも私は元気で100歳まで生きようと今日まで云い続けてきました。どう

歳男(女)は12年目にやってくる。人生の節としてあらためて過去の反省とこれからの目標を考える良き時と思います。

心まで歳を取らぬぞ我が人生

書き初め あれこれ

書き初めの由来や意味は？

「書き初め」とは、年が明けて初めて書く書をいいます。もともとは宮中で行われていた儀式でしたが、江戸時代以降庶民にも広まった習慣で、元旦の朝に初めて汲んだ水(若水)を神棚に供えておき、その水で墨をすり、その年の縁起のよい方角(恵方)に向かってめでたい詩歌を書いていたことが始まりとされます。「吉書初め」「試筆」「筆始め」「初硯」とも呼ばれています。



書き初めは、1月2日に行うのが習わしで、この日に書くと「書道が上達する」と言い伝えられているそうです。



須磨区老人クラブ連合会

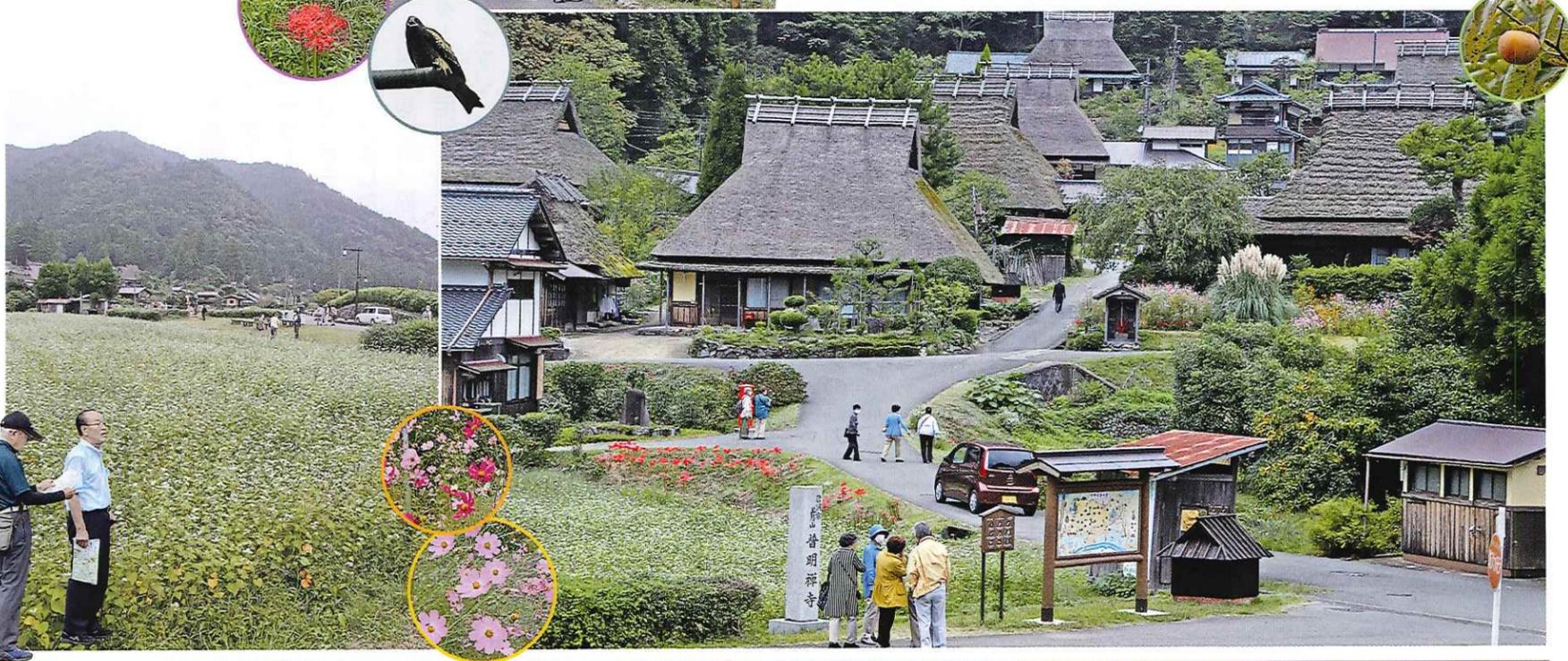
日本の原風景「美山」健康づくり日帰り旅行



日本の原風景「美山」健康づくり日帰り旅行を10月5日(月)に実施しました。神戸市老人クラブ連合会主催のバス旅行が中止となったことから、初めて区老連単独でGoToトラベル事業を活用したバス旅行を企画。新型コロナウイルス感染拡大防止で自粛生活が長引き、区老連の各種行事が軒並み中止されてきた中、バス旅行の呼びかけに212人が参加し、「3密」を避けるためバス9台を連ねての一大イベントとなりました。

美山かやぶきの里では、少人数で思い思いに散策し、刈った稲を自然乾燥させている風景や、小さく白い花をつけた一面のそば畑、あぜ道に咲くコスモスや彼岸花など、日本の原風景を存分に味わいました。途中で小雨が降りましたが、参加者は元気におしゃべりしながら散策と買い物を楽しみました。

美山の里を出て、バスごとに分散して昼食をとった後、道の駅スプリングひよし、お菓子の里丹羽、道の駅フルーツフラワーパークに立ち寄り、お菓子や栗など買い物を楽しみ、終始和やかな雰囲気、事故やけがもなく散会となりました。



体の糖化と酸化の進行を防ごう!

老けにくい体を作る食材

- 糖化…「からだのコゲ」と言われ、余分に摂取した糖分が体内のタンパク質と結びつき焦げた状態になり細胞を老化させる現象です。
- 酸化…「からだのサビ」と言われ、体内に取り込んだ酸素の一部が活性酸素に変化し細胞を攻撃することです。

鶏肉



鶏肉に含まれるカルノシンが酸化と糖化を強力に抑え、渡り鳥が長い距離をノンストップで飛べる理由と考えられます。パワーが持続するということは、老けないこととイコールです。

鮭



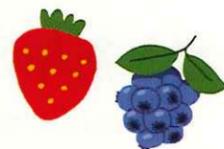
鮭に含まれるアスタキサンチンには、強力な抗酸化作用、美容効果があります。他にもDHAやEPAも豊富で、動脈硬化の予防にもなり、全身を若返らせてくれる食材といえます。

納豆



納豆は美肌や美髪作りに必要なビタミンB群だけでなく、毛細血管の血行を促すビタミンEも豊富。また、肌をきれいに保つために大事な肝機能を活発にする最高の食材です。

ベリー



ベリーに含まれるアントシアニンは傷ついた細胞を修復する力を持っています。老けないための予防だけでなくすでに老いてしまった部分の改善にも非常に良い。

ゴボウ



腸内環境を整えることも老けないために重要。ゴボウは食物繊維が豊富で便秘を予防・改善します。さらにオリゴ糖を多く含み、摂取するとビフィズス菌が増え、腸内環境を改善します。



須磨区老連 秋季ハイキング コスモスの丘散策

区老連副会長・スポーツ部長 高見 省吾

台風14号の影響があり不安定な天候でしたので、昨年の反省もあり、10月10日(土)、11日(日)と受付を設置。抽選会は11日に行いました。コスモスは5分咲き程度で小1時間程の散策でしたが、可憐な花々が出迎えてくれました。



10日は約70名、11日は約110名の受付があり、11日の抽選会場では、賞品が当たるたびに歓声があがり、当日参加者には残念賞をお渡しし、無事に終わる事が出来ました。

多数のご参加とご協力ありがとうございました。



区老連 秋季グラウンドゴルフ大会

個人戦 11月10日(火)、総合運動公園・補助競技場で開催され、120人を超える会員が集いました。朝露で湿っているグラウンドに参加者は四苦八苦。それでもホールインワンを決めるなど、大いにゲームを楽しんでいました。



【大会結果】 ※敬称略

順位	氏名	クラブ名	点数
優勝	田中 靖司	北須磨団地寿会	51
準優勝	藤井 良一	北須磨健友会	52
第3位	浜口 晶由	横尾老人クラブ	52
第4位	東村 俊彰	須磨百寿会	53
第5位	澤部 智三	横尾老人クラブ	53
第6位	久原喜美雄	神の谷コスモスクラブ	54
第7位	原田 末子	権現桜寿会	55
第8位	坪田 明美	西落合松寿会	55
第9位	曾原 良昭	東白川台ホワイトクラブ	55
第10位	中村 定	横尾老人クラブ	55

※同得点の場合は年齢順で順位を決定

団体戦 11月27日(金)、総合運動公園・補助競技場で開催されました。暖かい陽射しが降り注ぐ中、23チームが熱戦を繰り広げました。



【大会結果】

順位	クラブ名	点数
優勝	北須磨団地寿会 A	387
準優勝	清寿会	389
第3位	神の谷コスモスクラブ B	397

淡路みかん狩り 福祉部

コロナ、コロナの時ですが、よい天気にも恵まれ、バス5台で神戸を出発し、明石海峡大橋を渡り、淡路へ向かいました。たこせんべいの里、酒造会社を見学し、鳴門の渦潮の見える場所での鯛づくしの昼食でした。皆さま満足そうでした。

午後からは、食べ放題のみかん狩りです。皆それぞれはさみを貸していただき楽しそうでした。帰りはタマネギ、みかんをお土産にいただきました。皆さまのご協力のおかげで全員けがもなく、無事神戸に帰ってくる事ができました。



区老連 第43回 ゴルフコンペ

区老連副会長・スポーツ部長 高見 省吾

11月24日(火)、天候に恵まれ、汗ばむ程の暖かさで風もなく絶好のゴルフ日和に、西区の明石ゴルフ倶楽部にて、32人の参加で行いました。

13位までがアンダーで回る質の高いコンペとなり、東落合シルバークラブの松本誠司さんが優勝を勝ち取りました。勝因はメンバーに恵まれたこと、今年喜寿を迎えられゴールドティでプレー出来た事が大きかったそうです。

神戸市市会議員の方も参加され、成績発表後、神戸市のコロナ感染者の発生状況や対策等詳しくお話しいただき、事故なく終了致しました。



大会結果(敬称略)

順位	氏名	所属クラブ
優勝	松本 誠司	東落合シルバークラブ
準優勝	白石 筆雄	中落合シニアクラブ
第3位	高見 省吾	須磨長寿クラブ

区老連 第42回 ゴルフコンペ

区老連副会長・スポーツ部長 高見 省吾

第42回須磨区老連ゴルフ同好会コンペが9月17日(休)に市老連事務局長の吾郷信幸氏を招いて、30人の参加で三木セブンハンドレッド倶楽部にて開催されました。好天にも恵まれネットアンダーが9人も出る好成績でした。

優勝した末永伸介さん(ニューシルバー高倉台)は、「初めての優勝で喜んでおります。秋の気配も感じられる中、新型コロナウイルスのため、自粛生活で運動不足でしたが、解消できるいい1日になりました」と喜びを語ってくれました。

次回も多数の参加をよろしく願います。



大会結果(敬称略)

順位	氏名	所属クラブ
優勝	末永 伸介	ニューシルバー高倉台
準優勝	松原 義晴	須磨長寿クラブ
第3位	吉田 章(90才)	白川台むつみ会

第19回

ふれあいグラウンドゴルフ大会



区老連副会長・スポーツ部長 高見 省吾

11月25日(水)、前日に比べて肌寒い朝、神戸市身体障害者団体連合会会員と須磨区老人クラブ連合会会員が総合運動公園・補助競技場に総勢約100人が集まって、スポーツを通してお互いを理解し、親睦を図り、障害者の社会参加と高齢者の健康寿命促進を願ってグラウンドゴルフ大会を行いました。

各区持ち回りで9年に一度の交流です。須磨区老連は、コース設営と記録係を担当、障害者の方をエスコートしながら競技を進めました。障害を持った方達のパワーは素晴らしく、中でも片手のプレーヤー、片足のプレーヤーには目を見張るものがあり、老人も負けじとクラブに力を込めて頑張っていました。

ホールインワンレースでは、選手同士が和気藹藹と笑顔で楽しんでいただくことができ、半日程のふれあいでしたがお互いに意義のある交流ができました。コロナ禍の中、一時不安を忘れる大会になり、障害者の方・老人会会員の方のご協力のお陰で安全に終わることが出来ました。寒い中お疲れ様でした。



第48会 区老連 輪投げ大会

令和2年最後の行事となる輪投げ大会を12月1日(火)、北須磨文化センター体育館で開催しました。密を避けるため2部制で計約160人が参加し、マスク着用をはじめ手指や共用物の消毒など、感染防止対策を徹底。参加者は久々の輪投げ大会で「調子が出ないわ」と言いながらも楽しんでいました。なお表彰式は行わず、順位発表と景品の受け渡しは日を改めて行いました。結果は表の通りです。



1回投げたら
しっかり消毒!

【大会結果】※敬称略

80歳以上男女	氏名	所属クラブ	80歳未満男性	氏名	所属クラブ	80歳未満女性	氏名	所属クラブ
優勝	坂本 康司	東落合シルバークラブ	優勝	松井 義憲	東白川台ホワイトクラブ	優勝	馬場佳永子	白川台むつみ会
準優勝	城谷 豊彦	ひらた会	準優勝	田中 健一	多井畑松風会	準優勝	福吉喜代子	東白川台ホワイトクラブ
第3位	野口 繁	神の谷コスモスクラブ	第3位	青山 治雄	神の谷コスモスクラブ	第3位	門脇 昌美	東白川台ホワイトクラブ

「コロナ対策」

「コロナに負けるな」

友愛・奉仕活動推進部 粕谷 政男

昨年末、中国に端を発した新型コロナウイルス感染症は、世界中拡大し、日本でもダイヤモンドプリンセス号がダイヤモンドならぬコロナを連れて帰港。高齢者に多数死者が出て大きな社会問題に変化、生命の保持、予防対策が国家の最優先課題となりました。広報部を通して、老人クラブの活動・健康・友愛・奉仕運動の観点から見た、以下各方面のコロナ対策・方策に関するニュース・情報を報知・提供したいと思ひます。



- 1.厚生労働省 新型コロナウイルス特例「介護報酬特例」(上乘せ) 支援策。
- 2.物流ウィークリー、ポストコロナにはまだ時間を要する。当面は「国民の日常生活も企業活動も、ウィズコロナを前提にせざるを得ない。」勝ち残れるかは生産性向上です。
- 3.読売世論調査によると、菅内閣に取り組んでほしい政策や課題は「新型コロナウイルス対策」34%、「景気や雇用」23%、「社会保障」12%などの順。

- 4.日経、市場関係者は現在の状況を「コロナバブル」と呼ぶ。財政支出を拡大、日本銀行の大胆な金融緩和がそれを支える。その結果として株価は高止まりしている。気になるのは、今後の長期金利の動向である。
- 5.須磨区広報紙、「須磨10月」、「フレイル予防」Withコロナ 外出編、ストレッチ編、筋トレ編の3つ紹介をしています。
- 6.日経編集委員記 秋冬に感染の「第3波」が来た場合、感染してもおおよそ8割の人が軽症のまま回復するといったこのウイルスの特性を考えると「感染抑制と経済回復」の二兎を追う戦略は危うい。ある程度の感染を織り込んで進めないと、一兎をも得ずになりかねない。景気刺激策にもかかわらず、経済の先行きが見通せないのは、コロナに対する底知れぬ不安を抱く人がいままなお、たくさんいるからだ。(過度な恐怖は経済にダメージ)
- 7.読売文化賞 新たな「共助」に注目。コロナ禍の中「自助」「公助」の両者では担いきれない新しい共助の役割
- 8.作家 五木寛之「生き抜くヒント」手洗いよりも、心の換気
- 9.老人クラブの活動は、最重要課題は、3大スローガン(健康・友愛・奉仕)を基本に臨機応変にマスク着用でコロナに負けずに健康・生きがいを推進することです。

俳句

ニューシルバー高倉台「福寿草句会」

黄昏の所々にすがる虫
六甲山陵し端山の薄紅葉
枯落葉命あるごと駆け出せり
木の実降る天意のままに露天風呂
御堂筋銀杏求め密となる
道端に転がり落ちし栗一つ
酒蔵に入集ひ居る新酒かな

林 慎一
上原 綾子
岩田美代子
松下修二郎
高木 俊至
高見希豫子
藤田 栄一

山柳

せせらぎ会(竜が台朗友会)

兼題「太陽」
日没が心急かせる夕支度
グラウンドの日陰求めて密になり
兼題「洗う」
囲碁クラブ洗う基石に戸惑いを
洗濯機に車まかせて飲むコーヒー
妻は留守今日は命の洗濯日

斎藤 房子
浜崎 俊二
川部 忠夫
斉藤 純一
有岡 敏晴

会員投稿

神戸と平家一門

戎町えびす会 岡本 範子

神戸の地は阪神淡路大震災に見舞われはしたものの南は讃岐山脈と紀伊半島の山々、淡路島、北には中国山脈から続く山々と六甲山にいだかれて、比較的温暖な気候に恵まれて、私は素晴らしい所に住まわせてもらって居ると感謝している。

其れに須磨寺も近くに有りますので、「平家」の方々に大変興味を持っております。頭領の清盛さんは世の中を大きな目で見る眼識に恵まれていたのか大きな事業を成し遂げているのに驚くばかりです。神戸のこの地が気に入って都を移そうとしたくらいです。それで京都の地名を神戸に付けているのも面白いなと思ひます。祇園町、三条町、宇治川、天王町等がそれにあたると思ひます。

大正筋一番北の町「腕塚町」は清盛の異母兄弟である「薩摩の守忠度」が戦いで腕を落とされ、その腕を葬った事に寄り付けられた町名と伝えられています。現在は駒ヶ林神社に奉られて居る様です。20年前他界致した我が夫の高校時代、学生の間で無賃乗車に「薩摩の守で行か」等行って粋がっていたようです。云っておきますけど、私はそんなことは絶対して居りませんからご安心下さい。

この「薩摩守忠度」と云う方は歌詠みの名手でも有り、長刀の名手でもあったようです。

さざ波や滋賀の都は荒れにしを昔ながらの山桜かな(千載集)行き暮れて木の下かけを宿とせば花や今宵のあるじならまし

等々立派な歌を残されていますが、敗れた側の方です。千載集にも「詠み人知らず」となつて載せられたようです。打ち取られた時は敵方の武将も「惜しい人を討ってしまった」と涙した程の方だった様です。討たれた時背負つて居た腕に「行き暮れて」の歌が結んであったので辞世の歌となつて居ます。三ノ宮に確か「腕館」と云う店があるとおもいますが、このことからもつけられたのではなにかと想像しております。

平家物語には生田の森、鴨越はもちろん、蓮池、須磨、須磨寺、一の谷塩屋等今も馴染な地名が出て来ますので身近に感じる事ができます。

編集後記

今回発行の第99号は、第98号を発行して3か月しかなく各クラブの行事も新型コロナウイルスのため自粛しており、スポーツ部の頑張りでも何とか行事が出来ています。そのため紙面を埋めるのに苦労し、無理に原稿をお願いした人には大変ご迷惑をお掛けしました。今後とも皆様方のご協力をお願いいたします。 広報部



原稿募集

次号(100号)は令和3年7月発行予定です。クラブ活動、随想、文芸、習字等、何でも結構です。他紙に掲載されていない未発表のもので、原稿用紙(400字)2枚程度。俳句、短歌は一人一句とします。原稿締切りは、4月20日。所属クラブ会長を通じて、区老連事務局(区役所まちづくり課内)まで提出してください。

会員増強に向けて 第18回 クラブ会長は語る

飛松会
会員 83人
会長 福田 孝子

元気の出る温かいクラブ目指して



役員の皆様(2列目中央が福田会長)

前会長の西口皖二さんの後を受けて会長に就任したのが福田孝子さんです。会長含め9人のメンバーで役員会を開催し、今後の活動の企画・運営を行っています。しかし昨年はコロナ禍の中で活動拠点の大黒地域福祉センターが閉館し、輪投げや民謡などサークル活動をはじめ、ふれあい喫茶や敬老の集い、設立当初から続く月2回のカラオ

ケなど全行事が中止となりました。よつやく6月頃から活動を再開。カラオケも、以前はマイクをまわしながら、2時間しつかりみんなで歌っていました。現在はマスクを着用し、マイクは使わず、時間を半分に短縮して行っています。



制限があってもカラオケを楽しみに、毎回30人前後の会員が集まります。昨年の10月8日(木)は、新曲の「月夜川」(上杉

香緒里)を繰り返し練習した他、「しぐれ舟」(岩本公水)、「春が咲く」(真木布子)など11曲を、みんなで声をそろえて歌

いました。「声を出すことは健康にいいです。みんなと一緒に歌うことで気持ちがあすつきりします」と福田会長は話しま

す。
「コロナ禍にインフルエンザの流行も懸念される今冬、飛松会として、感染予防対策を行ないながら、どう活動を続けていくかが課題です。恒例のクリスマス会と忘年会は、集まれなくても会員の皆さんに喜んでもらう」との思いから、お弁当の持ち帰りを企画しました。

「まずは元気にみんなで集まることを大切にしよう」の思いを役員みんなで共有し、これからも元気の出る温かい飛松会を目指します。

北須磨健友会
会員 63人
会長 芝 弘行

年中無休のラジオ体操でつながって



北須磨団地の居住者で構成される北須磨健友会は、1983年の発足当初から「健康維持」をテーマに、年中無休のラジオ体操とグラウンド・ゴルフを続けています。

ラジオ体操は、団地の中央公園(愛称パンド

公園)で、朝6時20分からスタートします。寒いときは20人程度で、暖かくなると40人前後が参加し、準備体操、ラジオ体操第1・第2、神戸体操、腹式呼吸で終了。参加者のカードにはハンコが押され、5千回以上達成した人は神戸市から表彰されます。

「1万回を超えている人も2人います」と話すのは、会長8年目の芝弘



行さん。コロナ禍で1週間ほどラジオ体操を中止しましたが、マスク着用と距離をとることで、す

ぐに再開。その後、ラジオ体操を通して95歳の男性が入会しました。その他にも、花見や忘年会を兼ねた総会などを行っています。

健友会の活動以外に、自治会など地域の活動にも積極的に参加しています。左義長(1月)、障害者施設の祭で出店(3月)、団地の友愛まつりで出店(5月)、子どもみこしの触れ太鼓と交通整理、夏休みの子どもラジオ体操(7月から1カ月間)、地域の「ふるさと祭」(8月第1土曜日)でヨーヨー釣りを担当し

600人前後の子とも喜んでもらっています。また障害者、高齢者、子どもが中心の運動会(9月)ほか、団地内の防犯防災センターの見守り当番など多くの役割を担っています。

2016年に区老連に加盟し、区老連行事へも積極的に参加しています。会長は、「忙しいですが、みんな健康だからできることです」と、今後もラジオ体操などを通して会員



同士の健康を維持し、新規会員を増やしていければとの思いを語ってくれました。

あなたも老人クラブに入会しませんか?

いちばんの魅力は仲間がいる(見つかる)ことです。外出機会が少なくなる高齢期に、声をかけ誘ってくれる、情報を届けてくれる仲間がいることは大きな安心です。いくつになっても参加できる活動があり、退職後の活躍の場としても、これまでの知識や経験が生かれます。

