

会 報
令和3年
4月号
(毎月10日発行)
No.474

発行人 上野俊彦



KOBE シニアクラブ



垂水区老人クラブ連合会

〒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

3月度理事会が3月16日(火)13時30分から区役所大会議室で開催された。

冒頭、まちづくり課から補助金制度の説明を受けた。

1. 事前案件

WTS社: 3月19日(金)の福祉研修会は13ヶ所、30名の参加申込。

名鉄観光: 5月7日(金)神戸交流ウォークの参加申込は、今日現在で13ヶ所、125名を受付ている。追加可

2. 会長挨拶

3月10日(水)に実施した体力測定会の参加者は9ヶ所、62名であった。遠隔地ヶ所の垂水年金会館への参加が難しいのならばと、会場増設を提案した。

3. 今後の行事予定 (下表参照)

4. 協議・報告事項

- (1) 令和2年度モデル活動事業実施報告 該当の各ヶ所は資料(写真も)を18日迄に総務部会へ提出する。
- (2) 令和2年度健康増進事業等実施報告 資料を基にスポーツ部会、総務部会で協議し、市へ提出する。
- (3) 区老連福祉研修会を3月19日に予定通り実施する
- (4) 令和3年度9区老連健康増進・健康づくり事業の予算内訳(市老連全体の申請状況)が紹介された。
- (5) 全老連「会長賞」「優良老人クラブ表彰」「活動賞」の候補として、優良老人クラブは東部老人クラブを、活動賞には桃山台老人クラブと道親会をそれぞれ推薦することに決定した。
- (6) 区老連所属クラブの動静 舞子山手茶ノ木会が今年度末をもって解散する。その他、3ヶ所の会長が交代を予定している(決定後掲載予定)。
- (7) その他 印刷コーナーの輪転機の使用について 事前申込制、印刷用紙は利用者持参、使用条件: 印刷枚数1原稿50枚以上など。適正な運用を心掛けるよう区役所から要請があった。 (小林)

当面の行事予定

4月

8	木	市	ゲートボール審判員研修会	総合福祉C	9:15
12	月	区	総合部会	区役所301会議室	13:30
15	木	区	決算理事会	区役所大会議室	13:30
22	木	市	ゲートボール大会	しあわせの村	9:00

5月

7	金	市	神戸交流ウォーク	滋賀県坂本地区	
11	火	区	総合部会	会場未定	13:30
17	月	区	理事会	区役所大会議室	13:30
20	木	市	グラウンドゴルフ大会	しあわせの村	受9:30
25	火	区	定時総会	レバンテホール	
27	木	区	グラウンドゴルフ大会	垂水スポーツG	受9:30
28	金	市	定時総会	婦人会館	

区老連 後期体力測定会

区老連スポーツ部会 委員 湊 恵子

令和3年3月10日(水)に令和2年度スポーツ部会最後の行事「後期体力測定会」を垂水年金会館4階で開催することが出来ました。

新型コロナウイルスの「緊急事態宣言」が2月末で兵庫県は解除されましたが、また英国型変異ウイルスの流行が拡大しているとの報道のなか、まず開始前に、体温測定・氏名・年齢・住所・連絡先(電話番号)、そして前2週間における8項目の問診票を参加者と役員から受取り、換気のための扉は3ヶ所のうち2ヶ所を開け放しにしました。

400名が定員の会場に参加は9ヶ所、62名と少なく、座るイスは密を避け充分に間隔を開けました。

最初に、上野区老連会長より、体力測定会の現状と今後の測定会について説明があり、次にまちづくり課音瀬地域支援担当課長からは、最近の高齢者の交通事故の状況説明と「コナフルイ」について述べられ、この体力測定会が開催された事は「フルイ」の予防に繋がると挨拶されました。

参加者は「体力測定手帳」を持って、いつものように血圧測定後、握力・上体起こし・長座前屈・開眼片足立ち・10m障害歩行・6分間歩行の6種目の測定を黙々とこなし、11時30分頃に閉会致しました。

今回の「体力測定会」が無事実施されましたことは、皆様のご協力のお陰でございます。ありがとうございました。次回もご参加頂き、楽しんでいただければと思います。



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)

※五色山健寿会(※責任クラブ)、ひのくら緑寿会

(次回) ※ひのくら緑寿会、道親会

☆配 布 日 5月11日(火) 10時~11時30分

(次回) 6月 9日(水) 10時~11時30分

☆作業手順

1. 準備 当番クラブは、今回は事前(9時30分~10時)に印刷コーナー前の廊下に長机4台(区役所の係)を搬入し、その上に区老連会報と市老連広報紙(印刷コーナーに保管)を同一クラブのもの毎に二段重ねにして、クラブ番号順に並べる。
2. 配布・受領他 各クラブは10時~11時30分に受領・押印 この間、当番クラブは区老連会報の郵送業務を行う。
3. 後作業 11時30分に配布を締切、未引取の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・残存会報等を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。

「新型コロナウイルス」終息を待つ日々

ひのくら緑寿会 書記 奥 京子

アッと言う間に世界中に感染拡大した「新型コロナウイルス」により、私達の生活は一変し、1年以上の自粛の日々を強いられています。兵庫県は「緊急事態宣言」を解除しましたが、自粛生活はまだまだ続くことでしょう。

今ではたまにしか会えない、地域の高齢者の皆さんに暮しの様子やご意見を聞きました。

☆戦中戦後や阪神大震災を体験し乗り越えてきたことを思えば、コロナ禍終息まで頑張れる。

☆子供や孫達とは、なかなか会えないが、電話やラインで心は繋がっている。

☆早朝や夕方の散歩で、季節の移ろいを感じることが出来る。小さな「我が町」再発見にも出合う。

☆たまにはバスや電車の空いた時間ごろに出掛け、買い物やささやかなランチを楽しむことがある。

☆思い切って「断捨離」を決行した。

☆せっせと絵手紙を描いてエールを届けている。

☆残り毛糸でたわしを編んだり、手芸をしている。

ワクチンの接種も始まり「新型コロナウイルス」の終息の日も遠くないと、希望を持ち予防に努め、体調を整えながら明るく過ごすよう頑張っています。



クラブ便り

舞子松風会の現況

舞子松風会 会長 藤戸 正万

舞子松風会は、昭和41年6月5日に地域の高齢者に「夢と希望」、そして「健康・友愛・奉仕」を目的に設立され、今年で55年目と歴史を重ねています。歴代先輩会長の御努力により、会員数は一時期78名と会も活気がありましたが、諸般の事情により現在は36名で少数精鋭にて活動中です。

クラブ活動内容は、毎月15日の定例会・誕生日会、同好会ではグラウンドゴルフの練習を毎週月・火・水の午前中に舞子台緑地公園で行っています。

残念ながら、定期的に実施していました松風会の「輪投げ」「カラオケ」「川柳の会」は諸般の事情により中止しています。定例会には、地域の同好会に定期的に出演を依頼して、「舞踊」「大正琴の演奏」などによる「楽しく賑やかに活気ある定例会」を行っていましたが、令和2年度は、新型コロナウイルス感染防止対策として自粛していました。しかし定例会は10月から「新型コロナウイルス対策」を徹底して再開しています。

一刻も早く新型コロナウイルスが終息することを祈りつつ、令和3年度は「愉快に健康で仲良く」を合言葉に、全員協力して新規会員の加入促進を計って参る所存です。



平磯スポーツガーデンに 物置倉庫新設

区老連スポーツ部会長 山本 寿

垂水平磯スポーツガーデン多目的グラウンドの一角に設置している物置倉庫(設置年月日不明)が、長年の海からの潮風、風雪に晒されて、天井・床面の腐食が激しくあちこちに大小の穴が開き、繕いをしながら利用しておりました。しかしもはや限界がきましたので、今年度予算を得て新規設置が決定しました。

施工日は2月18日(木)でスポーツガーデン多目的グラウンドの行事予定の皆無の日でしたが、大寒の真っ只中今年一番の冷え込んだ一日でした。早朝より区老連のスポーツ部会委員8人が集まり、廃棄前の倉庫から物品を搬出、仕分け分別作業、新設された倉庫への搬入作業と、寒い中、まる一日ご尽力いただき誠にありがとうございました。お疲れ様でした。

施工費用は施工会社のご厚意によりだいぶ割安に設置することができました。新設倉庫の大きさは、前の倉庫より若干大きめです。主にスポーツ部会の備品・用具の保管・収納に利用させていただきます。利用される方は、庫内の整理整頓に留意して大事に使用してください。



鳴呼 コロナ・・・

多聞寿会 会長 大崎 翼

新型コロナウイルス感染拡大は止まるところを知らず、年明け2度目の「緊急事態宣言発令」となった。

昨年のクルーズ船横浜入港時も大きなニュースだったが、内心、どこか遠いところの出来事と受け止めていたような気もする。程なく4月の「緊急事態宣言」、そして一時は下火に転じたかに見えたが、秋から年明けにかけての急拡大！帰省も初詣も自粛・自粛！という状況を誰が想像し得ただろうか。

私たち「寿会」の一連の行事も形を変えてこなすしかなく、例会のあとの大好きな楽しみ、「ビンゴゲーム」「輪投げ」「カラオケ」も自粛せざるを得なくなり、いささか淋しい例会となってしまった。

“飛まつ感染や” “いや空気感染もあるらしいで” いろんな情報が交錯し、さらに不安を煽る。

「人の流れをストップさせれば防止に効果はあるだろうが、経済は沈んでしまう」、「感染する前に生活が困窮してしまう」という重くて大きな課題に一体どう向き合っていくのだろうか。こんな重苦しい状況の中でも季節は巡ってくる。春になれば花は咲く。頼みの綱のワクチンに希望を託しつつ、「うつらない・うつさない」、そして用心をしつつ春を待ちたい。



(五色山健寿会) 俳句

行く春や観天望氣新風邪
公園を囲むこてまり犬駆くる
卒業の力の見ゆる少女の目
春眠の火星に探査ミルクティ
實桜の満開となる夕べかな
黒牛の涎のとまる余寒かな
(垂水福寿会)
燃えるもの八十路にあり春嵐
蒼天へ白木蓮の満を持す
水禽に杓一杯の春をきく
躊躇し一步に悔い冬籠り
このままの暮らしこよろし福寿草
故郷のひざし柔らか踏の臺
春野菜みな優しくてほろ苦し
節分の豆を齧れば少し春
知らぬ間に手に傷負うて木の芽摘
人ごとに影長くひき春の夜
大坂なおみ全豪テニス春ごたつ
ケキ堤げ手をつなぐ父子花菜風
片付けの時を迷ひて春炬燵
語り合ふ夢と現実春炬燵
祖母へ最初の贈物春炬燵
春炬燵テレビ居眠りいつもここ
美しい別れの涙春時雨
消し残る落書いくつ卒業す

根本 一 上田 幸子 武田多美子 笹浦 健一 増田 智子 蒲原 義博 松岡 幸花 服部美智子
中村みどり 井上とし子 有栖 奈呂 山西美栄子 野澤 明子 野澤 幸子 黒森 真理 小中 命子 菅野 正彦 加瀬 徳子 中山沙江子
梶尾 難波 瞳隆 絹代 小夜子 瀧 千尋 小夜子

（狩口シニヤ俱楽部）

縁の下どこから来たの猫の恋
轟りや願ひつぶやき百度石
ひと休みうぐいす餅の青き粉

立村
霜衣

浮氣せず酒飲まずして四月馬鹿
政治家は昨日も今日も四月馬鹿
北の国寝技得意の大統領

(多聞台ときわ会文芸部
浮気せず酒飲まずして四日

樋山 隆史
山本 雄二郎
木村 敏博
阿倉 慶子

川柳

(桃山台クラブ文芸部)

(桃山台クラブ文芸部)

海風や水仙の香り舞い上げる
忘れた香今年も咲くや蠟梅花
(下畠老人クラブ)

投稿先の変更

令和3年4月から本頁下の欄外に記載のように
投稿先が変更になりました。ご注意ください。

短
歌

道端は咲いたブイゼン櫻として
花が呼ぶコロナが足を離さない
**短
歌**
(桃山台クラブ文芸部)
道端の蠟梅の香りかぐわしく
吐く息白くも春は近づく

(桃山台クラブ文芸部)

(桃山台クラブ文芸部) 短歌

尾崎
桂子

投稿先：小林 孝 〒655-0033 垂水区旭が丘 1-10-59 TEL・FAX：078-709-5829 E-mail:taka48@mail.zaq.jp

デジタル生活に馴染もう！

新多聞一歩会 会長 山本 泰實

デジタルとは何か？と言われて身の回りを見ると私達は知らない内にデジタルな機器に取り囲まれた生活をしています。例えば、最近よく使用している体温計、オデコの近くで測定すれば“36.5℃”と数字が出ますが、以前の物は36と37の間で大体36.5℃だと判断することにしていました。即ちデジタルは数字で表示されるのです。最近のエアコン・洗濯機などの家電やお風呂等もコンピューターを使った道具・機械でデジタル化されています。

またコロナウイルスでステイホームの機会が多くなっています。テレビもいいですが、ラジオをもう一度見直してください。ラジオは災害時に役立ちますし、「心の換気」をしてくれます。流れてくる音楽は心を和ませてくれるし、心地よいしゃべりのパーソナリティは気分転換にもなります。テレビと違って耳を傾けなくては理解が出来ないので、頭の体操になります。一度ラジオを引っ張り出して試してみてください。新しい発見があります。

デジタル生活になると知らない間に「こだわり」が外れるようになります。そして「色々なこだわり」をはずすと力がぬけて気持ちが非常に楽になります。しかし「信念」や「思い入れ」はプラスの「こだわり」として残してください。

とにかく高齢になると出来るだけ楽な日常生活を目指して色々工夫をし、デジタル化で何も考えなくてもよい生活、ボタンを押せば思いのままになる時代を大いに楽しんでほしいものです。次はスマートフォンに挑戦です。

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

〒650-0038 神戸市中央区西町35

(三井神戸ビル3階)

TEL 078-321-5005

垂水区担当 奥谷 昭人

乾電池の豆知識

多聞台ときわ会 会長 北山 淳一

2月13日深夜に福島・宮城で震度6強の地震が発生し、幸いにも死者はなかったが鉄道や道路、ライフライン、家屋に甚大な被害をもたらし、10年前の東北大震災の余震と気象庁から発表された。その2日後の朝には和歌山で震度4の地震があり、余震情報は終日テレビのテロップに流れた。

30年以内には南海トラフ地震が来るとも予測されいざという時の備えに日頃から防災グッズの常備が求められる。グッズには食料・水・常備薬等に加え懐中電灯や携帯ラジオが必需品で、これらは乾電池なしでは作動しない。

その乾電池が何故に「乾」が付くのか興味を持ち、調べてみた。電池の中には電気の元である電解液が入っていて、昔の電池はゲル状の電解液を使っていた為、液漏れが発生していた。開発が進み電解液を石膏で固める方法で液漏れが解消され、液漏れがない「乾いた電池」として名付けられた。

乾電池には2種類あり、アルカリ電池はパワーが強く長持ちする。一方マンガン電池は安価であるが電力が弱い特性がある。電池性能が低下した時の電池交換は、古い電池と新しい電池を混ぜての交換は破裂等のトラブルの原因となり禁物で、フル交換が必須です。また電池は使

用しなくても放電するのでいざという時に十二分に活用できるよう、年に一度は電池残量を確認しましょう。



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>