

会報  
令和3年  
8月号  
毎月10日発行  
No. 478



KOBEシニアクラブ



垂水

垂水区老人クラブ連合会

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)

### 7月度理事会報告

7月度理事会が7月14日(水)13時30分から区役所301会議室で開催された。

#### 1. 事前案件

WTS社:①7月27日(火)施設見学旅行(丹波方面)の現在の申込状況。12クラブの77名と報告。

②福祉研修会は、8月25日(水)にインテックス大阪で開催の介護総合展を見学。8月理事会で申込む。

名鉄観光:①正副会長研修会を9月22日(水)淡路島方面で実施する。参加申込は8月16日理事会。

②第7回神戸交流ウォークを10月5日(火)「比叡山の麓・坂本方面」で実施。参加申込は8月理事会で。

#### 2. 会長挨拶

緊急事態宣言も解除。区老連の活動も計画を練って、熱中症に注意しながら本格的に取り組んでいこう。

#### 3. 今後の行事予定(下表参照)

#### 4. 協議・報告事項

1) 監事選挙:空席になった監事の選挙を行い、佐藤忠篤氏が選任された。任期は今年度限りとなる。

2) 令和3年度全老連の被表彰推薦候補  
会長表彰「優良老人クラブ」に東部老人クラブを推薦すること。さらに全老連「活動賞」に道親会・桃山台クラブの2クラブを推薦することも決定。

3) 社会奉仕の日:各クラブの実施計画書を8月の理事会で提出することを確認した。

4) 令和4年度老人手帳の申込をクラブで纏めて8月理事会で申込む。

5) 令和3年度区老連のモデル事業について

①源氏物語ゆかりの地を巡るウォーキング:スポーツ部会が担当する。

②GENKI 弁当:30人~50人規模で実施する。

③eスポーツ:認知症予防のために取り組む。まず、矢元台むつみ会・五色山健寿会・小東山むつみ会が体験してみるようになった。

6) 体力測定会の在り方を協議したが引続き検討する。

### 当面の行事予定

#### 8月

12	木	区	総合部会	区役所302会議室	13:30
16	月	区	理事会	区役所302会議室	13:30
25	水	区	福祉研究会	インテックス大阪	8:20

#### 9月

9	木	市	市老人クラブ大会	神戸文化ホール	13:00
10	金	区	総合部会	区役所204会議室	13:30
15~21	国		社会奉仕の日		
16	木	区	理事会	区役所301会議室	13:30
22	水	区	正副会長研修会	淡路島	8:20
30~10/4	市		高齢者美術作品展	神戸勤労会館	10:00
30	木	区	グラウンドゴルフ大会	スポーツガーデン	受9:30

### 垂水区県政懇話会

総務部会長 北山 淳一

6月22日(火)東垂水公民館に於いて垂水区県政懇話会が開催された。主催は兵庫県神戸県民センターで、地域活動団体リーダーへ県民センターが取り組む事業の現状を説明し、意見交換により県政への理解の浸透と協働を図ることを目的に市内9区で毎年開催。垂水区の老人クラブ・婦人会・自治会・商店街の会長及び副会長の8名が参加した。

**開会挨拶** 西射県民センター長より県下のコロナ感染の推移と30年後の「新神戸地域ビジョン」策定の骨子説明に加え、知事選の投票参加を呼び掛けた。

#### 令和3年度主要事業説明

(1) 今後県民交流室長より令和3年度の県民センターの主要施策取組みについて説明があった。

①神戸の芸術や六甲山などの自然、歴史的な遺産を活かした賑わいづくり②地域の産業振興と雇用対策の推進③農都・神戸の推進④安全・安心な地域づくり⑤対話と協働による地域づくり

(2) 橋詰垂水警察署長より警察事象の説明があった。

①刑法犯罪は毎年減少傾向で、車両への器物損壊は増加

②少年犯罪の多くは万引きと自転車盗み③交通事故

人身は減少し物損は増加。人身事故の4割が高齢者。

**意見交換** 各地域団体会長から所属団体の活動報告と県政への要望や提言を行い、意見交換を図った。

元県庁復元施設「兵庫津ミュージアム」今秋開館。



### 9月号会報配布当番

#### ☆当番クラブ

(2クラブで半数交替 同一人物で円滑引継)

※神陵台三樹会(※責任クラブ) 旭が丘悠悠クラブ

(次回) ※旭が丘悠悠クラブ きずなクラブ

☆配布日 9月10日(金) 10時~11時30分

(次回) 10月12日(火) 10時~11時30分

#### ☆作業手順

1. 準備 当番クラブは事前(9時30分~10時)に印刷コーナーで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封筒に入れ(計21通)、宛名ラベルを貼り、レターボックス(会計)の引き出しに入れる。

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。(10部は指定の場所に保管)

## 老人クラブ新任会長になって

塩屋柏台パールクラブ 会長 菅野 正彦

新しく会長という役を仰せつかった者として私たちのクラブを紹介し、これからの活動について考えてみたいと思います。

当クラブは垂水区の最も東にある新興住宅地区で柏台自治会が出来るのを追っかけるように老人会が出来たと聞いています。名前も少ししゃれてパール(真珠)クラブと命名されました。会員数も170人を超すまでになっています。人々の生活それぞれがいきいきとして楽しい町になればと思って結成されたようです。

古くから先人達のお陰で沢山の同好会があります。たとえば俳句・絵手紙・油絵・囲碁・カラオケ・健康麻雀などの文化系の同好会、それにグラウンドゴルフ・吹き矢・ダーツ・ボッチャ・健康山歩・パターゴルフなどの運動系同好会です。毎月の公園清掃、同公園内の花壇の手入れなど奉仕活動にも取り組んでいます。年間4大イベントとして花見・慶老会・バス旅行・新年会を実施してきました。その他月例会・健康ウォーク・誕生会など沢山の行事を行っています。去年からコロナ禍でかなりの行事が中止に追い込まれていますが落ち着いたら又楽しく・明るく・元気に活動を続けていきたいと思っています。



## クラブ便り 小学校体験学習

東部老人クラブ 会長 鴨川 則幸

私たちのクラブでは、永年、乙木小学校の3年生と1年生の体験学習に関わってきました。例年1月は3年生の「昔のくらし」授業で①七輪を使った火おこし②一升瓶を使った精米③たらいと洗濯板を使った洗濯を行っていました。今年の1月はコロナ騒動の影響で火おこしと一升瓶精米は取りやめ、洗濯板の洗濯と、初めて石臼を使ってきな粉づくりを行いました。子供たちは童話などで石臼は知っていましたが、実際に見たのは初めてという子が殆どでした。担任の二人の先生も触るのは初めてとのことでした。最初に大豆の話、次に石臼の説明をし、子供たちに順番に大豆を挽かせました。石臼の上部から投入した豆が粉となって臼の周りから出てくる様子を歓声をあげて体験してくれました。



1年生には2月末に「むかしあそび」があります。私たち老人クラブと地域の子育て支援の方とで、おじゃみ、おはじき、竹とんぼ、輪ゴム鉄砲、コマ回し等の遊び方の指導をしながら、一緒に遊びます。自分たちの孫の幼いころを思い出しながら楽しい半日を過ごしました。更にうれしいことは、体験学習で顔見知りになったことで、道で出会ったときなど挨拶してくれたり、「昔の人」だと言ってくれることです。活動をこれからも続けていきたいと思っています。

## 出会いに感謝

西舞子友の会 近藤 恭正

私たち西舞子友の会グラウンドゴルフ部は、会員相互の親睦と健康を維持し楽しくできる体力向上を目的としています。活動は、狩口台公園にて原則毎週「月・木・金曜日」を練習日とし、夏・冬期に休みがあります。ルールの習得、技量・マナーの向上を図り、区老連・区民大会等に参加しています。活動日は朝の清掃・会場づくり、ラジオ体操をしています。2つのグループ編成で4ラウンドをします。声かけ、拍手なども起こりコミュニケーションをはかりつつラウンドをします。いつも素晴らしい皆様との出会いに心から感謝しながらの日々です。コロナ禍の中、フレイルにならないため、運動と食事は本当に大事です。挨拶のあとの会話に感謝!



食事の時に感謝の気持ちを大切に頂く五観文

- ①食物をつくってくださった多くの人々のご苦労と自然の恵み、生命の尊さを知り有り難く頂くこと
- ②徳行の足らないところを深く反省し食事を頂くこと
- ③食事に対し、好き嫌いをせずマナーを守って頂くこと
- ④食事を大自然の生命を宿す良薬と心得て頂くこと
- ⑤私はこの食事を頂くことにより、人のため世のためになる行いを誓います。

以上が「食事の五観文」でした。人生2度なし! 健康長寿をめざしましょう。

## 地域総合防災訓練に参加して

舞子松風会 会長 藤戸 正万

舞子松風会は、星陵台ふれあいのまちづくり協議会主催の主要行事に会員は積極的に参加しています。協議会では阪神淡路大震災以降、年1回大災害に備えて地域の安心・安全をめざして災害対応の訓練を実施しています。

地域総合防災訓練は、令和3年3月6日(土)10時から新型コロナウイルス感染防止対策を行い、星陵台地域福祉センターと、星陵台公園で実施され、舞子松風会会員も多数参加しました。その訓練内容を紹介させていただきます。

最初に昨年作成した「おたすけガイド」による大災害発生時の行動力について、参加者全員に概要説明の机上訓練終了後、参加者を交互2班に分けて実践的な訓練を行いました。

1班は今回訓練の主目的の避難所で使用する「ダンボールによる間仕切り組み立てベッド作成訓練」を行いました。

参加者全員が、連携を行い短時間で完成しました。参加者は「これは良い、短時間でできる、女性もできる」との声も出ていました。2班は星陵台公園で「消火器、水バケツによる」初期消火訓練を実施しました。

参加者は指導員の説明後、水消火器、水バケツによる見事な消化訓練を実施しました。訓練参加者全員が、災害に「備えて」と日頃から「訓練の実施」「自助」「共助」が重要であることも学びました。



### 俳句 (狩ロシニヤ倶楽部)

外国の老いも若さもサングラス  
 満たされし初夏の窓辺で朝のお茶  
 とりたてて書くこともなし夏見舞い  
 サングラス黒潮の匂いいただきし  
 暗闇で舞い手はホタル川舞台  
 ハンモックほどよい高さ木の香立つ  
 サングラス友の顔にも知らん顔  
 河鹿鳴く湯宿の小道耳立てて

長瀬 冴子  
 春山 和久  
 山田佐和子  
 服部 豊康  
 佐伯サトミ  
 富澤トモ子  
 沖津喜久子  
 佐藤 浩恵

### (多聞台ときわ会文芸部)

幼児や野原の百合を母の手に  
 白百合に自分の生き方問われてる  
 山百合を見送る島の白い船  
 白い百合他に言うこと何もなし  
 白ゆりに車いすから顔よせる  
 山青く百合も盛りをすぎにけり  
 白百合や母と旅せし日の記憶  
 君が百合香に酔ふ我は蝶となり

中村佳代子  
 大畑留理子  
 山本 和代  
 久下 順司  
 樋山 隆夫  
 山本雄二郎  
 阿曾 昌和  
 木村 敏博

### (桃山台クラブ文芸部)

梅花藻の花ちぎれそう雨の後  
 梅雨に濡れてジヨグの足どりちと軽し

田畑美恵子  
 大上 敏昭

### (下畑老人クラブ)

野の花のとりもつ縁や友が増え

藤田 恵子

### (五色山健寿会)

秋の星己れに足りて世にひかり  
 釣忍家族写真はセピア色  
 野仏の周り点々蛇莓

根本 一  
 上田 幸子  
 武田多美子

夏雲やガラスウォールの町歪む  
 朝顔を育てて八十路のやじろべえ  
 素足下駄かけくる尼のいと若し  
 梅雨昏し煎じ菓の匂ひけり

笹浦 健一  
 吉原 正子  
 増田 智子  
 蒲原 義博

### (垂水福寿会)

クラシック聴きつつ男茄子を切る  
 風鈴にほどよき風の夕べかな  
 夏帽子少しずらして会釈かな  
 更衣羽毛を風に羽繕い  
 健気さや敷き石の間の日照り草

野澤 明子  
 山西美栄子  
 中村みどり  
 服部美智子  
 松岡 幸花

### (塩屋柏台パール句会)

白波に青波もあり土用波  
 松揺する風の湿りや土用波  
 竜馬像の見据える先や土用波  
 浚ひたる砂戻しをり土用波  
 須磨明石境を隠す白き雨  
 小型船まるでサーフィン土用波  
 見逃して月下美人の一夜かな  
 バナナ船来り山積店先に  
 静けさに重さありけり梅雨の空  
 バナナ食ふモンテンルパ遙かなり  
 草むしりやり始めたら止まらない  
 ノートただ広げて梅雨の喫茶店  
 当り傷あるも甘さとバナナ食ふ

菅野 正彦  
 水島 章雄  
 黒森 真理  
 梶尾 絹代  
 島谷 祐次  
 加瀬 徳子  
 中山沙江子  
 難波 睦隆  
 小中 命子  
 大森 康宏  
 瀧 千尋  
 立村 霜衣

### 川柳

### (桃山台クラブ文芸部)

亡き友よ受話器のベルはまぼろしか  
 競い合うアジサイカラー梅雨の世

原田 菊枝  
 小高 肇

### (多聞台ときわ会文芸部)

古希きても初段は夢か幻か  
 こもる日々声をかけるはテレビのみ  
 コロナ戦鬼滅の利剣知事の手に

樋山 隆夫  
 山本雄二郎  
 木村 敏博

### (旭が丘川柳会)

グツと飲むコップ一杯癒される  
 満ち足りて孫のめでたの宴に就く  
 情報が満ち溢れる世なに選ぶ  
 母の日の花の香りが部屋に満ち  
 核兵器コップの中では使えない  
 物語信じてしまふ癖がつき  
 運動場 手コップあふれ旨い水  
 マニキュアの似合わない手よワインの夜

阿倉 慶子  
 阿部 和子  
 板脇 英子  
 桂木 文子  
 熊谷 勝紀  
 小林 孝  
 小林 佳子  
 富岡 節子  
 三木 浩

### 短歌

### (桃山台クラブ文芸部)

こぬか雨色とりどりの紫陽花が  
 ひときわ映える朝のひと時  
 (多聞台ときわ会)  
 向山揺れる若葉の輝きは  
 騒ぐ子供の笑顔思いし

尾崎 桂子  
 東 やす子



### 一の谷の合戦について

旭が丘悠悠クラブ 会長 小林 孝

一の谷の合戦は、義経が鶴越の逆落としから一の谷の平家を攻めた戦が全てと思っていた。史実は都落ちから勢力を盛り返し福原から京都を窺う平家は、生田の森（大手門）に主力軍を、西は一の谷（搦手）に布陣。戦は寿永3年（1184年）2月8日の九条兼実（後の関白）の日記「玉葉」に詳しい。戦況報告は先ず義経からで搦手一の谷を落とす。次に範頼（義経異母兄）大手門（生田森）を攻め福原に迫り。最前に多田行綱が山手（鶴越）から攻め云々とあった。この記録から戦は、三方面から展開されたことになる。この戦から数十年後の著作とされる古典「平家物語」でも大手・搦手に軍兵を二分し、大手に主力範頼軍が生田の森を攻め、搦手一の谷を義経軍土肥実平が攻めたと記述している。

これらの記述から、主力軍どうしがぶつかったのは、大手門：生田の森であることは間違いない。それなのに主力軍どうしが戦った生田の森でなく、なぜ搦手の一の谷がこの戦の呼称として、伝承されているのはなぜか。『日本中世の歴史3 源平の内乱と公武政権』で川合康氏は、範頼は戦後鎌倉へ下向したが、義経は畿内の軍事指揮官として京都に残り、2年近く貴族社会と交流があったことが影響していると述べている。さらにこの戦は「生田の森・一の谷合戦」と呼ぶべきだと述べている。それはそれとして、このことを考えると、歴史の不可思議さを感じる。源氏の世を追われた悲運の義経への人々の想い入れが、影響しているのではと感じずにはいられない。



### 写真を動画づくりで楽しむ

多聞台ときわ会 会長 北山 淳一

写真は色々な楽しい思い出や出来事を記録として簡単に残せる便利な手段です。昨今では特別なカメラを持ち歩くことなく、体の分身として多くの方がスマホを携帯し、何時でも何処でも容易に写真が撮れる時代になりました。

取り溜めた数多くの写真はアルバムやパソコンに保存するのが一般的ですが、これらの写真を切り取り同じ時間に同じ場所で皆で共有して見ることで、思い出が蘇り、楽しい空間を創ることができます。一例として、結婚式で新郎新婦の生立ちの紹介をスナップ写真をもとにプロが制作した音声入りスライド動画で体験したことがあると思います。ビデオで紹介することもありでしょうが、時間的な制約もあり、スライド動画が良く使われています。

実は素人でもパソコンを使って簡単に写真を動画にする方法があります。どのパソコンにも最初から「Windows Live Movie Maker」という無料ソフトが入っています。これを使って一枚一枚の写真を上下左右に移動させたり拡大縮小してフェードイン・アウトの効果で写真に動きをつける事ができます。また、タイトルや字幕をつけたり、ミュージックファイルと繋げて音楽を挿入して一層動画らしくできます。ソフトの使い方はインターネットでも紹介されています。豊かなシニアライフを目指し、写真の動画づくりに挑戦されては如何がでしょうか。



つけたり、ミュージックファイルと繋げて音楽を挿入して一層動画らしくできます。ソフトの使い方はインターネットでも紹介されています。豊かなシニアライフを目指し、写真の動画づくりに挑戦されては如何がでしょうか。

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  
〒650-0038 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

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>