



健康・友愛・奉仕

# 長田いきいきクラブ

長田区老人クラブ連合会広報紙

148号 令和4年  
7月10日発行



発行:長田区老人クラブ連合会 神戸市長田区北町3丁目4番地の3 長田区まちづくり課 TEL:078-579-2311  
印刷:株式会社ニチコミ 神戸市中央区元町通4丁目4-8 タイムスビル9F・10F TEL:078-351-3387

## 着任あいさつ



長田区長 山端 恵実

着任あいさつ  
はじめに、よろしくお願い申し上げます。  
長田いきいきクラブの皆様方には、平素より、  
市政並びに長田区政にご理解・協力を賜り、厚く

感謝いたします。また、下町情緒豊かな長  
田の魅力を発信し、これからも

## 区老連令和4年度総会開催!

### 名田会長高齢化 認知症予防対策を語る



長田区老連令和4年度総会

**認知症予防・地域での  
人のつながりを進める  
活動を確認**

長田区老連令和4年度総会が毎月20日(金)に、加入している32単位クラブ会員(区老連理事)を招集し開催された。

口口ナ禍が3年間に亘り続き、多くの苦難を強づられる中で、会員相互、仲間の支え合いで互いに生き抜くために懸命な活動の努力が展開され始めたことを報告。

超高齢社会の到来、「人生百年時代の幕開き」を迎え、高齢者が安全で安心して暮らせる社会をどう構築していくべきか。評価されていける健康寿命をのばす活動の継続を行い、近い将来に国民の5人に1人が認知症に

認知症予防対策の専任副会長を配し、推進委員会を設置する。行政や社協、医師会や民生委員、NPO法人等との連携を進め、区

組織内に「認知症予防地域住民が安全で安心して住むまちづくりの挑戦」を提起した。

**着任あいさつ**  
安井 功 課長

この4月に長田区地域支援担当長田区まちづくり課

障害・鬱病の発症等難題が山積している。長田区老連は、これらの改善のための取り組みに、自らの努力による生き甲斐づくりとある活動として、組織内に「認知症予防地域住民が安全で安心して住むまちづくりの挑戦」を提起した。

具体的な活動の進め方について、常任理事会や委員会・理事会等で検討を進め、都度、会員の皆さんにお知らせをしておきます。

の役割に就かず期待は益々大きくなっています。皆様方が長年培つていられた知識や経験を活かし、地域を豊かにする社会活動においても、活躍いただきました。いつも、ご活躍いただきたいといた願っております。

長田区では、すべての区民の皆様が暮らしやすいまちづくり実現のため、認知症の早期発見や予防対策のための「将来あこした登録制度」等を推進していくほか、医療介護関係者と連携した災害時の医療介護体制の検討を進めています。

新型コロナウイルス感染症が流行する中、高齢者の閉じこもりや孤立などが課題となつていています。これらは課題解決には行政だけではなく、地域で活動される長田いきいきクラブの皆様の協力が不可欠だと想われています。

今後も仲間づくり、健康づくり、県や市等を通して、長田区で暮らしやすいことができる生きと暮らしやすいことができると暮らしやすくなるよう、長田いきいきクラブの皆様も活動をしていただきたいと思います。また、下町情緒豊かな長田の魅力を発信し、これからも

なるとの予測がある中で、このまかりに住んでいかつた」と思われる方がいらっしゃいます。

内に住む高齢者が「本当にこのまかりに住んでいかつた」と思われる方がいらっしゃいます。

具体的な活動の進め方について、常任理事会や委員会・理事会等で検討を進め、都度、会員の皆さんにお知らせをしておきます。



内に住む高齢者が「本当にこのまかりに住んでいかつた」と思われる方がいらっしゃいます。

具体的な活動の進め方について、常任理事会や委員会・理事会等で検討を進め、都度、会員の皆さんにお知らせをしておきます。



長田区老人クラブ連合会

卷之三

感染の行方は不透明で感染予防の注意は引き続き必要です。区老連が進める高齢者の健康寿命を伸ばすいきいき体操の活動も各方面から評価されており、未実施の他クラブの実行支援を拡大したいと願っています。是非、各地での活動をお願いする次第であります。

神戸市老連定時社員総会開催  
名田会長理事に再任される



神戸市老連定時社員総会

の理念のもと、「人生百年時代」を迎えるに当たり、区老連では認知症予防を最大の課題として取り組んで行きます。現在、「ロナ・禍でフレイルに悩まされてい大勢の会員様がいらっしゃいます。神戸市も認知症にやさしくおもむく条例を制定し、取り組みを強化していますが、区老連は行政と協力し会員の皆々様が「長年に住んでよかったです」といえる健康で健全な社会づくりを進めたいと懇しまです。会員の皆様、ロナ・禍克服をはじめ多くの難問・課題の改善、前進と共に挑戦をして行きます。



森下貴浩福補局長

5月27日（金）婦人会館（中央区）において、神戸市若連令和4年度定時社員総会が開催されました。大辻理事長の挨拶の後、神戸市福祉局長森下貴浩氏が来賓挨拶。「コロナ禍に見舞われた3年、老人クラブが感染防止に活躍されたことに謝意を表する。本日午前中つくchin対策の会議を行つた。4回目の接種に全力を傾注するので協力を願いたい。神戸市は老後を自分でしっかり生きるためにスポーツ等健康寿命をのばす活動を実施してきた。神戸市はフレイル予防や健康リスク改善を打ち出している。今後も応援をしたい」と述べられた。

# 阿波路 春の日



鳴門海日別邸 鯛丸別邸 尾倉泰澤山中

総務部会 中橋 熱  
旅行  
込め祈念し画食会場鰯丸海  
舟にむかひました。画食は  
鰯のかぶり蒸や鳴門ワカメ  
を主とした料理を美味しく  
頂き午後の行程、ハレルヤ  
スイーツキッチンにて鳴門  
金時をスイーツにしたお土  
産を皆様競うがじとく買ひ  
求めておりれました。その  
後、徳島市内の阿波十郎田  
衛屋敷にて人形浄瑠璃の上  
演を見学、巡礼歌の段で  
娘お鶴と母お弓の切ない情  
愛に思わず引き込まれ、人  
形遣いの巧みさもあり感動  
させられました。無事一日  
の行程を終え帰り道の淡路  
島オアシスで買い物の不足  
を補い、定刻前の5時に電  
手に一杯のお土産を携え距  
様との再会を念じつつ舞田  
に戻つて参りました。

力を頂くことはなり 現在  
まで引き続きお世話になつ  
ており、安堵いたしております  
ますと共に有難く感謝いた  
しております。

近年はワクチン接種対  
応で池田親父会の総会を始め、  
ほぼ会員の会合等を行  
う事が出来ておらず、会員  
相互の意思疎通が困難な状  
況で大変と思っております  
が、お互いの情報交換によ  
り会員相互の信頼を保つれる  
よう気を付けて行きたいと  
心がけております。

昨年10月同じ上池田地区の、高取台サンハイツニアクラブ高寿会の日置一夫会長に、ご相談しご協力をお願いいたしましたところ、早速ご快諾を得まして、昨年11月より上池田公園の清掃に同クラブのご協力を賜り、このよう

**池田親交会の近況**

## 池田親交会の近況

総務部会 中橋 動

池田親交会  
辻 錠

卷之三

## 長樂地区防災 津波避難訓練に参加して

健康寿命を伸ばす

3月13日(日) 天候もどんよりした中、消防局の指導のもとに避難訓練が行われました。

東日本大震災も11年、阪神・淡路から27年、皆さんがもうつらう苦しい経験をされたことだと思います。私も家は全壊し路頭に迷う日々でした。「なんで僕だけが」投げやりの日々。

長樂公園へ大国公園まで20分かかり家から長樂公園までをプラスして下さる。国道より上に逃げまわると、お金と言わね頑張つてお逃げ下さる。お風の弱い時は逃げぬことは出来ますが、夜中のいろいろ時などは、心配な時は逃げぬといつでしょ。高齢者の私たちは心配して近所の方にだけは掛け合つて下さ



## 避難訓練のようす

東日本震災より、国が防災に關して、「おはは、自助、次に共助、そして公助」と方針を打ち出し、特に「東海、東南海、南海」地区の地震、津波につれもつらば、30年以内に80%の確率で大規模にして津波を伴う災害が起じると言われてしまった。消防署の方々の長樂地区も震災で津波になりまことに、30分で到着しました。

投げやりの田々。東日本震災より、国が防災に關して「おやは、自助、次に共助、そして公助」と方針を打ち出し、特に「東海、東南海、南海」地区の地震、津波につきもおこしらせ、30年以内に8%の確率で大規模にして津波を伴う災害が起じると言われています。消防局の方もこの長樂地区も震災で津波になりまことに30分で倒壊しました。

久塚長老会 藤竹一夫

い。阪神・淡路大震災で何もない生活がじんに厳しく、人生もでも変えてしまつた」とか。年老いて生き伸びたとしてもどうだうか、あの時のよひに若くもないし元気もなく、興味もわかない。あの阪神・淡路の頃は子供がいて何とかしなくては、とそればかりで頑張れたがあの時と今は違う。高齢者の私はじんにことを考え避難訓練に参加したけれど、これから先をどう生きるのかの方が先に来る。ただ震災は来ないでくれと祈るのみ。それでなくとも今は口口ナ禍の中、心も晴れず、心を込んだままの毎日。高齢者の皆さん励まし合つていつまでも健康に笑をつけて頑張つていい。

(6月3日) 外気温28度、一葉  
福祉センターの窓あけ清涼  
機の用意、準備万端、女性  
13名男性3名、まずはどの  
人数。スリムな園田先生「  
今日も元気に体操をしま  
しょう。無理はしないで」  
準備体操から順次進行。  
しかし、普段グラウンド・ゴ  
ルフをしたことが使う筋肉  
が違うのだけれど、足つりの  
手伸びや、和気合々がんば  
ばつてらる。みんな元気、  
私を除いては、忘れもしな  
い2月4日38度の発熱、主  
治医から「つづまな口口ナ」  
と宣言されてしまった。「保  
健所より電話があるので指  
示に従つて下さい」パルス  
オキシメーターは貸してく  
れたが、以後2日間連絡なし  
し。「どうするんだよ死んだ  
だら、冷静に考えた。おしゃべりした人、食事をし  
た人に連絡。それから長い  
自宅待機(10日)が始まる。  
誰にも「ロナ」「プレゼン  
ト」へしつぶならぬのでひ  
と安心。6月13日「通常の  
生活に戻つて下さる」と16  
日よりグラウンド・ゴルフ  
をした。



### 手ぬぐいを使った健康体操

二葉鶴楽会 梶田順子

「操縦樂会 梶田 順子

後遺症はないと思ったがビールがおもかく飲めない、残念。保健所に大丈夫と証明発行をもらひ、いっしょに体操のお手伝いがでれるのは一番楽しい。「いつから」と逝つてからよなんて」眞赤な嘘に氣つき、クスッと笑つた。友人から食べ物の差し入れ、電話と本当に心強かった。私も良き友人であつたかと思つ。未だに「アレ」「プレゼント」されたか不明。マスク、手洗いはしてじた。軽症だったのが不幸中の幸いか? 皆さんも気を付けて下さい。շや飯をやけがないうつロナかやんよー。

私の父は、大正3年加古川の農家の次男に生まれました。当時農家の次男以下は、家を出しありに仕事を目立たせようと普運でした。父は海軍を目標し海兵団に入団しました。海兵団を卒業後戦艦の乗組員となりましたが、新兵の仕事は毎日毎日筆耕ばかりでした。これではつだつが上がりなこと思つた父は、上を目指して猛勉強をしました。夜、消灯時間後は『トイレに入つて勉強した』と聞いておりまゆ。努力は報われ後に父は県の海軍兵学校の電気科の教官になりました。しかし、職況の悪化に伴い、海上勤務を命じられ潜水艦に乗り組みまー

私の父は、大正3年加古川の農家の次男に生まれました。当時農家の次男以下は、家を出て外に仕事をつむぬ」とが普通でした。父は海軍を田舎し海兵団に入団しました。海兵団を卒業後戦艦の乗組員となりましたが、新兵の仕事は毎日釜焚きばかりでした。これではつだつが上がりならると懇意な父は、上を田舎して猛勉強をしました。夜、消灯時間後は『アレに入つて勉強した』と聞いております。努力は報われ後に父は原の海軍兵学校の電気科の教官になりました。しかし、戦況の悪化に伴い、海上勤務を命じられ潜水艦に乗り組みました。

は電気暖（機関暖）と呼ばれていました。その後、各地を転戦して何度も死にこなしたのにあつたものの、神戸の三崎造船所のドックで終戦を迎えました。やつ少し終戦が遅れていたら父は修理の終わった船に乗り出撃し、紀伊水道か豊後水道で敵の待ち伏せに巻き沈められていたと思います。

艦は出撃直前のため食料を満載していたので、乗組員に持てるだけの食料を持つて船の故郷に帰らせ、父は当然のこと歩いて家に帰つてしましました。

父は常々嘯つてしまつた「私は何歳も死んで当然の処を生きてるのよ、生きられっこないとしか思えない、何か人のためになることをしたい」私も父の歳（享年69歳）を越えて、少しだけ父に近づいたりと黙つてしまふ。

# 私の父

つばみ会 釜江 輝彦

# 健康寿命をのばす・認知症予防の取り組み 老人会で農園活動

高取台サンハイツシニアクラブ高寿会 日置一夫



大きな問題は、孤立する高齢者。対策として取り組んでいるのは、独居・老々世帯の見守り活動である。委員会による毎日の安否確認の居宅訪問と病気等緊急時発生時の「架け橋・世話役」(家族・かかりつけ医・介護担当等への連絡)として、救急車・病院の手配等、そして、退院時の自宅での安全確保等の対応を行っている。特に、力を入れているのは、健康増進・認知症予防の一環として行っている健康体操・高齢者健康問題勉強会、そして里山での農園活動がある。

特に、農作業は身体の五感を刺激することでも認知症予防に最適とされ、畝づくり・植付・草取り・収穫等が効果的となつていています。ま

追記！ 農園（2ヶ所  
250坪）見学者は大歓迎

の

です。

都会での農園作業は困難が多いが、長田区老連の会員の皆さん、仲間を説いて、是非挑戦をしてみて下さい。そして、皆さんとの経験交流会等を開催したいものです。

大きな問題は、孤立する高齢者。対策として取り組んでいるのは、独居・老々世帯の見守り活動である。委員会による毎日の安否確認の居宅訪問と病気等緊急時発生時の「架け橋・世話役」(家族・かかりつけ医・介護担当等への連絡)として、救急車・病院の手配等、そして、退院時の自宅での安全確保等の対応を行ってい

る。特に、力を入れているのは、健康増進・認知症予防として、仲間との集い、目的を持つ楽しさ、役割を持つ緊張感、孤食を防止する等など多くの成果が出ている。

高取台サンハイツシニアクラブ高寿会は、90歳帯180人のマンション。65歳以上の高齢化率は50%を超える。老人会の加入は52名。

た、収穫した野菜は、住民への販売を行い、多くの住民が農薬を使わない新鮮野菜を心待ちにしており、賑やかな交流の場となっています。



開催した販売会のポスター

## お花見ノルディックウォーキング

福祉部会 中橋 勲

時半に、高取山地域福祉センター前に27名の参加者が集合し、西谷講師よりストックの使い方の説明及びストックを使っての念入り

幸運にめぐまれました。令和4年4月1日午前9時半に、高取山地域福祉センター前に27名の参加者が集合し、西谷講師よりストックの使い方の説明及びストックを使っての念入り

幸運にめぐまれました。今年ほどドンピシャリの大当たりは記憶に無かつたと思われます。今回は満開の桜並木通りを歩けると言う幸運にめぐまれました。

毎年桜の季節に合わせて、ノルディックウォーキングを開催していますが、今年ほどドンピシャリの大当たりは記憶に無かつたと思われます。今回は満開の桜並木通りを歩けると言う幸運にめぐまれました。

今年ほどドンピシャリの大当たりは記憶に無かつたと思われます。今回は満開の桜並木通りを歩けると言う幸運にめぐまれました。

毎年桜の季節に合わせて、ノルディックウォーキングを開催していますが、今年ほどドンピシャリの大当たりは記憶に無かつたと思われます。今回は満開の桜並木通りを歩けると言う幸運にめぐまれました。

## 会員文芸

### 俳句・川柳・短歌・へなぶり

#### 俳句

丸山寿会

白雲を映して植田光りけり

栗の花故郷の山を芳しく

新長田地区和楽会俳句の会

會孫来てつなぐぬくもり音葉風

紫陽花はまだ色付かずうすみどり

何色になるか楽しみ七変化

背中おす青葉若葉の風が吹く

夏雲やいつもの今日が始まりぬ

躰燃ゆ戦士眠れる一ノ谷

梅香寿会

樂しみの教わる手芸和ごむ初夏

あいの風ときめくダーツ的外れ

初物お頂くスイカことわざで

寿命が伸びる七十五日

久茂田牛歩

北村

有賀

英子

木村

益井

信子

節子

竹内

トキ

久茂田牛歩

桑田千枝子

孝人

山下富美恵

清瀬勝弘

細田永寿会

次々と友達くらせ梅雨来る

九十寿を前にガンバローぜ

いつまでも続くコロナ禍ロシャ戦

平和を望む世界の眼

丸山寿会

故郷へ向かう列車の窓外に

竹田の城址秘話を遺して

懐かしき人に出会える故郷は

葬儀に寄り来る老いの人々

#### お詫び

147号11頁自由投稿「亡き母を想う」の投稿者氏名が記載漏れであります。投稿者は第二永寿会坂本小夜子様でした。お詫び申し上げます。

#### 編集後記

広報部会長が交代しました。久茂田前会長にはこれまでのご尽力に深謝申し上げます。部員は一人の交代もなく、引き続き、重責を担っていただくことになってい

ます。心強い限りです。今後も区老連活動の情報発信と会員各位のさまざまな取り組みを掲載し、楽しんでいただく紙面づくりに努力をします。ご協力、ご支援をお願いします。 広報部会長 日置一夫



すてきな桜と集合写真