

会報
令和4年
9月号
(毎月10日発行)
No. 491



垂水区老人クラブ連合会

垂水

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)

8月度理事会報告

8月16日(火)13時30分から8月度理事会が区役所301会議室で開催された

1. 事前案件

WTS社：7月20日の正副会長研修会の報告
名鉄観光：11月に女性幹部研修会を予定

2. 会長挨拶

暑い中ですが、よろしくお祈りします
新聞で国別年齢別の数字が出てまして、日本の平均年齢が10年前と比べ下がってきている。女性で87.5歳、男性81.47歳。女性で-0.14歳、男性で-0.09歳。新型コロナの影響で、閉じこもり、自粛生活をされている方が多くなった分、亡くなる方が増えている。フレイル予防、色んな地域の活動に参加することが大事。

3. 今後の行事予定(下表参照)

4. 協議・報告事項

- 令和5年度老人クラブ手帳の申込 7冊
- 「健康リズム体操」が10月7日(金)中央体育館で行われる。区老連から6名の方が参加される
- 健康寿命をのばす「料理教室」が10月19日・21日長田区文化センター別館ピフレで実施される区老連から夫々2名の方が参加される
- 令和4年度楽しいつどいの開催について参加を希望するクラブを募った結果、7クラブ、13演目となり、実施する方向で進める
- スポーツ部会から各行事の参加申込期限が発表

月日	行事名	期限
9/22	区老連 源氏物語を巡るウォーク	8/31
9/26	区老連 いきいきクラブ体操講習会	8/31
9/29	区老連 グラウンドゴルフ大会	8/31
10/22	市老連 ふれあいウォークラリー	8/31
11/4	区老連 ボウリング大会	9/30

(小林)

令和4年度“正・副会長研修会”

桃山台クラブ 会長 山本 寿

7月20日(水)20クラブ総勢69名がバス2台に分乗し、垂水漁港入口を定刻に出発。10時30分姫路ゆめさき川温泉(塩田温泉夢乃井)に到着。早々に研修会場に。垂水区社会福祉協議会事務局部長 福井徹様の講演。

テーマ：ひろげましょう 健康寿命を延ばすコツ

1. 「つながり」をつくり 地域福祉活動を活性化。「孤独」「孤立」「閉じこもり」が老若男女を問わず増えている現状を減少するには、ア 普段のくらしの中で誰かと「つながる」ことがちょっとした変化への「気づき」となる。イ 特に高齢者には、声掛け、友愛訪問、地域活動への誘い、等が必要かつ重要とされている。

2. 地域活動をする人のほうが、健康寿命が長い。ア 地域活動に参加する人は要介護認定の発生リスクが少ない。

イ 認知症をはじめ、加齢に伴う健康へのリスクは心と身体の運動によって低減できる。

ポイント：「人のつながり」を増やし、「心と身体を動かす」

最後に老人クラブのリーダーは、地域住民を幸せにするリーダーです。と、激励の言葉をいただき約1時間の聴講を終えました。

昼食後、加古川“刀田山 鶴林寺”に。4班に分かれ、ボランティアの方から建立当時から現在までの歴史を拝聴して、国宝、重要文化財の多さに驚き、感動。稲美町のJA直売所に寄り農産物をお土産に一路垂水に。

1号車のみなさん

2号車のみなさん



当面の行事予定

9月

8	木	市	老人クラブ大会	神戸文化ホール	13:00
9	金	区	総合部会	区役所大会議室	13:30
14	水	区	理事会	区役所301会議室	13:30
15~21	全	全	全国一斉社会奉仕の日		
22	木	区	源氏物語史跡ウォーク	須磨	9:30
26	月	区	いきいきクラブ体操講習会	垂水体育館	受 13:30
29	木	区	グラウンドゴルフ大会	垂水スポーツガーデン	受 9:30

10月

7	金	市	健康リズム体操	神戸中央体育館	13:30
11	火	区	総合部会	区役所301会議室	13:30
13	木	区	理事会	区役所301会議室	13:30
15	土	区	垂水区民スポーツの日	垂水スポーツG	
19・21	市	市	健康寿命をのばす料理教室	ピフレ	10:00
22	土	市	ふれあいウォークラリー	しあわせの村	
27	木	区	輪投げ大会	神戸市立水産会館	受 12:30

10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)

※霞ヶ丘健寿会(※責任クラブ)、垂水福寿会
(次回)※垂水福寿会、星が丘星朗会

☆配布日 10月11日(火)10時~11時30分
(次回)11月9日(水)10時~11時30分

☆作業手順

- 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
- 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印刷コーナーのレターボックス(会計)の引出しに入れる
- 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)

新任会長研修会について

五色山健寿会 会長 藤井 善弘



研修会のお様子

7月8日、神戸市老人クラブ連合会主催の新任会長研修会が総合福祉センターで行われ、58名(内女性約3割、垂水区老連から2名)が受講

しました。初めに大辻理事長より、老人クラブは「健康」「友愛」「奉仕」を3本柱として、地域社会に貢献する活動を推進しておりますとのご挨拶がありました。

研修1. 神戸市老人クラブ連合会の概要

講師 市老連事務局次長 伊藤雄祐氏

組織、会議構成並びに全老連と市老連の活動方針について説明がありました。

研修2. 老人クラブ運営の基本

講師 市老連文化研修部会長 森松リキ子氏

全老連が提唱している「のぼそう!健康寿命、担おう!地域づくり」をテーマに、三大目標の下、地域に根ざした活動をして欲しい。

会員の増強について、会員の資格は概ね60歳であるが、会員の総意があり、会員数の10%以下であれば60歳以下でも認めるとの助言がありました。その他、補助金の取り扱いについて説明があり、支出項目で飲み物に注意するように。

新任会長として、いろいろな新しい知識を得られた、有意義な研修会でした。

市老連 会員増強研修会

塩屋柏台パールクラブ 会長 菅野 正彦



第一摩耶クラブの発表

酷暑の7月29日(金)13時30分より、総合福祉センター4階第5会議室にて標記研修会が開催された。出席者は47名。

大辻神戸市老人クラブ連合会理事長より挨拶があった後、直ぐに2クラブからの事例発表があった

事例1、北区筑栄会 近藤 嘉邦 会長

同会は10年前頃会員数が60名から70名で推移していたが氏が会長になった時点で87名であった。ここで大台の100名を目標に活動することにした。

- ①会の幹事や三役と相談し自治会の協力を得て、カラー化した「ふれまちだより」にクラブのサークルの活動状況を全町民にPRする。
- ②屋外でのサークルの活動、たとえば公園での清掃や体操・輪投げを実施し子供達にも参加してもらって広く皆さんに知ってもらおう。
- ③地域福祉センターに加入促進のポスターを貼る。等の活動により今年念願の100人を達成した。今後は神戸市災害時要援護者支援に力を入れていきたいと思い活動を開始した。この活動も会員増強になると確信している。助けられる老人より助ける老人に!!

クラブ便り 子どもの交流会

五色山健寿会 副会長 田邊 依子

私共五色山健寿会は五色山東子ども会と共催で、年4回地域の子もたちと交流会を行っています。

☆3月、6月:「サーキットでビンゴ」昔ながらのケン玉や輪投、新しいスカットボール等8種目にトライして、その都度カードにシールを貼る。

☆10月末:五色山東公園祭り(ハロウィン)

☆12月初旬:ミニ運動会(パン取り競争、綱引等)開催日の1ヶ月前から掲示板にポスターを貼り宣伝、五健は前日から参加賞、遊具の点検・準備をします。当日は、地域の子も・保護者・五健の会員合わせて130名~140名が公園に集います。サーキットでビンゴの時は子どもの年齢に合わせて、ボールを投げる距離を調整したり、内気な子を励ましたり、爺婆パワー全開で臨みますが体力に限界があります。そこで、高学年の子もにスタッフに加わってもらって、スムーズに進行するようになりました。ミニ運動会のパン取り競争と綱引は全員参加ですが、何故か綱引になると誰もが本気で力を込め、歓声も上がり大変盛り上がります。

回を重ねる度に遊び方や飾り付けを工夫して、見た目にも楽しく和やかな雰囲気作りに努めています。毎回幼児から80歳代まで幅広い年齢層の交流ができ、地域の恒例行事として定着しつつあります。



事例2. 灘区第一摩耶クラブ 黒岩 順子 会長
同会の元は昭和36年設立のクラブで途中人数が増えて平成4年に第一摩耶クラブと第二摩耶クラブになり至っている。両会とも現在100名を超す団体だが年々その数を増している。

- ①会のモットーはとにかく明るく元気なこと。朝の小学校の見守りは”あいさつは、人より早く、大きな声で”で目立つベストと帽子、それに旗を持って街角に立ち、あいさつ運動・交通安全・清掃を行っている。
- ②毎年のイベントは女性会長を中心に明るく楽しくやること。年2,3回の誕生会には部屋の中の飾り付け、長寿巻き寿司・鯖寿司・穴子押し寿司・ちらし寿司などを手作りし、さらに大きなケーキを用意して最後にお土産には花束を渡す。春の行事の都賀川での花見には大勢の人が集まっている用意して食べたり、飲んだり踊ったりと。
- ③最近ではパソコン教室も開いてzoomでの茶話会も開けるようになりました。

質疑応答では、会員増強の話も良いが、クラブが次々と減っていく現状をいかに食い止めるか、クラブを継続する為は何をなすべきかの研修会も必要ではとの意見もありました。

最後はこの時期だからとグループ討議はなく近藤総務部会長のあいさつで終わりました。

俳句

(塩屋柏台パール句会)

濃すぎたる化粧してゐる藍浴衣
須磨の海若き日の夏そこにあり
国宝を語る木蔭や玉の汗
百合一輪そへて届きし文香る
船見ゆる坂の庭先ミニトマト
牛小舎の横にごろごろ傷南瓜
梅仕事家伝の帳を開きつつ
夫好む南瓜柔いほど良し
高野山納涼求め受く講座
木の虚ろ隠れるやうに蝉の殻
氷屋の旗も動かぬ残暑かな
今年こそ遊び三昧したい夏
足元に波音を聴く夏の果
咲くものの色も残暑でありにけり

(狩ロシニヤ倶楽部)

海峡の彼方に夕陽沈みけり
ハーモニカ遠い記憶の夏休み
青簾帰省の孫のよき寝顔
ゆるやかに四方に湧きゆく夏の雲
川土手や人の背丈の夏よもぎ
郷山の夏霧深し水の音
どこまでも齟齬また愉し青葉道
灼熱や海がぼんやり窓の外
白銀の張力ゆがむ蓮の露
昼顔を眺め下りし青き海
涼しさや実家に匂う青畳

(多聞台ときわ会文芸部)

西瓜食み種吹きとばす昼下がり

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

佐藤 浩恵
佐伯サトミ
山田佐和子
富澤トモ子
長瀬 冴子
春山 和久
山 一力
吉俣 正光
橋田 草徑
沖津喜久子
服部 豊康

大畑留理子

西瓜穫り幼なの手には玉余る
もてなしは座敷の風と皿西瓜
あの頃は焼け跡の西瓜で飢えふせぎ
西瓜切る手許見つめる三世代
西瓜売りポンポン叩いて客を呼ぶ
西瓜食べ種を吹き合う童達

中村佳代子
山本雄二郎
久下 順司
阿曾 昌和
樋山 隆夫
木村 敏博

(桃山台クラブ文芸部)

有馬の湯傷を癒して梅雨明け
つかの間の時を惜しむや蝉しぐれ

田畑美恵子
大上 昭敏

(下畑老人クラブ)

梅雨明けや霧立ちのぼる里の山

藤田 恵子

(五色山健寿会)

月下美人咲けども一人写メールす
風を待つ向日葵もじつと顔伏せて
終戦忌遠き記憶の鼓動内
長大橋打音点検雲の峰

吉原 正子
笹浦 健一
増田 智子
蒲原 義博

(垂水福寿会)

年ほどに心は老ひず百日紅
終戦日塩のほどよき握り飯
リハビリに急ぐ背中に蝉しぐれ
コロナ禍や耳に響する蝉の声
おだやかに息して猫の夏座敷

野澤 明子
山西美栄子
中村みどり
服部美智子
松岡 幸花

(小東山むつみ会)

蝉の声より甲高きややの声

安藤 友子

川柳

(桃山台クラブ文芸部)

人生はヨットののごとく風まかせ

小高 肇

(多聞台ときわ会文芸部)

ひまわりは青い空こそ似合うもの
上がるのは血圧物価部屋温度
= 罪と罰 = 今のロシアにふさわしい

樋山 隆夫
山本雄二郎
木村 敏博

(旭が丘川柳会)

雄大な日の出を見ると力湧く
日暮れ坂木陰で涼み今日思う
夕涼み昼の暑さに蚊もバテて
燦然と夏の太陽海が呼ぶ
ほしいなあ心頭滅却皆伝書
敗者にも勝者と同じ陽はそそぐ
窓辺に置く蘭のみどりに涼をとる
陽のめぐみ受けた野菜が姦しい
縁があり宝となりし光の子
孫の手が扇ぐうちわの可愛い風
梅雨明けの太陽 蝉も戸惑った
ほめるならあの世聞こえず今の内
蝉しぐれ蝉もわたしも生きている

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
前田 妙子
三木 浩
本谷丈日子
森田美佐子
和田 恭子

短歌

(桃山台クラブ文芸部)

なつかしきまほろばの地に帰り来て

み仏おわす薬師寺の伽藍

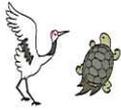
尾崎 桂子

(西舞子友の会)

改新を天智鎌足成し遂げて

天武と持統大宝の世に

近藤 恭正



健康人生百歳を目指して

小東山むつみ会 森 正康

暑い暑い夏がやってきた。この夏を乗り切るために高齢者に気を付けてほしいことを挙げてみた。参考にしてほしい。

第1は90歳を超えると、気力・体力・自己回復力等が急速に衰えることを自覚しておきたい。その頃から転びやすくもなり、1度転ぶと体へのダメージは計り知れない。特に女性は骨粗しょう症になりやすいので、転ぶと骨折を伴うことが多く、元の健康体を取り戻すのが容易ではない。夜間トイレに立つような時は、必ず電燈を点け足元に気配りしたい。

第2は新型コロナへの対応である。7月中旬頃から第7波の感染拡大が急速に増大し歯止めの効かない現状である。第6波が下火になりかけた頃、行政的に行動制限が緩和され、多くの人々が心理的開放感に陥ったのが主な原因と私は考えている。今一度、一人一人が気を引き締め、基本的対応をしっかり実践することが大切であろう。

第3に熱中症対策である。高齢になると五感が低下してくる。暑さへの感覚が鈍り、クーラーや扇風機も使わず倒れている高齢者も多いと伝えられている。気分が悪いと思った時は、既に熱中症にかかっていることが多い。救急車を呼ぶなどの早めの対応をとることが大切である。

90歳は健康人生の最後の節目と受け止め、この暑い夏を上手に乗り越えていただきたい。それが「健康人生百歳」を可能にする基でもあろう。



夢

下畑老人クラブ 藤田 恵子

人は誰でも、大きな夢、楽しい夢を持っています。若い頃は、色々大きなかなわぬ夢を見ていました。今、思い返せば一笑に過ぎぬ事でも、その時は夢に向かって一生懸命生きていた様に思います。気がつくとも来年はもう卒寿です。人生いよいよ最終を迎えることになりました。あと、11年、百歳を目標にみんなが幸せになれる様、楽しい輪をいっぱい作って、体は動かなくなって来ましたが、口は滑らかです。楽しい仲間と孫、ひい孫と、私の百歳を応援してくれています。ひい孫の結婚式には、面白い挨拶が出来たら、どんなに幸せだろう...と。楽しい夢を見つけて人生の有終の美を飾りたいものです。

「私の馬鹿夢より」



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