

健康
友愛
奉仕



KOBEシニアクラブ

127

北区老連だより

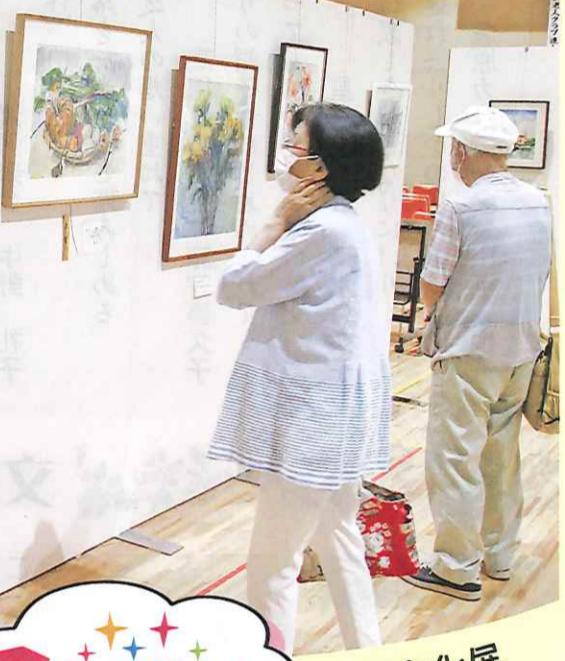
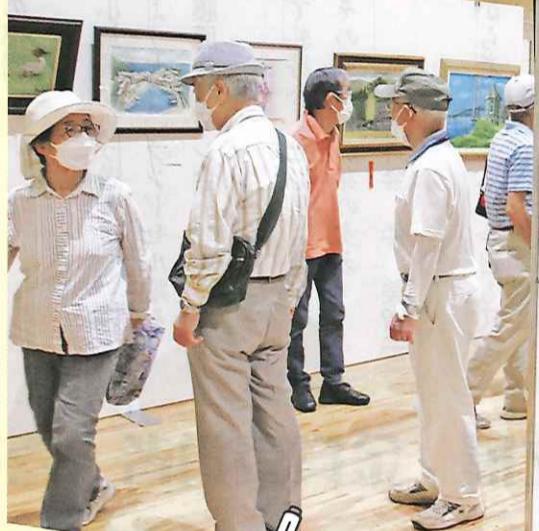
神戸市北区老人クラブ連合会 〒651-1195 神戸市北区鈴蘭台北町1丁目9番1号 北区まちづくり課内

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



文化展表彰式

AMAZING!



第47期 老人大学開催

7月21日(木)、しあわせの村の研修館ホールにおいて第47期老人大学が開講されました。会場の入口スペースでは文化展が開催。展示された61点の作品が来場者の目を楽しませました。

開講式では、区老連の久保会長と来賓の金本区長のあいさつを経て、文化展の表彰式が行われ、受賞者が壇上で賞状を受け取りました。

休憩をはさみ、健康運動指導士・認知症予防ファシリテーターなどの資格を持つ

草山美佐子氏を講師に迎え、「フレイル予防と健康体操」と題した講座がありました。

そしてお待ちかねのいきいき演芸会が開幕となり、9組の出演者が舞踊や民謡、詩吟などさまざまな演目を披露。新型コロナウイルス感染症予防のため声援などは控えられましたが、観客は出演者に大きな拍手を送り会場は大盛況でした。最後は久保会長による次回開講への思いを込めた閉会あいさつで締められ、第47期老人大学は無事終了しました。

BEAUTIFUL

文化展



フレイル予防講義



いきいき演芸会



ENJOY!



第47期 老人大学 文化展入賞者一覧

(敬称略)

文化展に数多くの作品が出品された中、金・銀・銅賞・佳作に入賞された方々のお名前を掲載いたします。

入賞、誠におめでとうございます。

◆書の部門	◆短歌の部門
【金賞】 有野台鶴令会 笹部 明	【金賞】 新緑の小鳥飛び交う遊歩道
【銀賞】 長尾町福寿会 笹井 光昭	【銀賞】 背なより大きいランドセル躍る
【銅賞】 陵楓会 妻木 一弘	【銅賞】 藤原カリヨン会 的場 真子
◆絵画の部門	◆絵画の部門
【金賞】 有馬湯山会 岡田 真	【金賞】 新緑の小鳥飛び交う遊歩道
【銀賞】 君影友の会 太田 一弘	【銀賞】 背なより大きいランドセル躍る
【銅賞】 星和台寿会 妻木 一弘	【銅賞】 藤原カリヨン会 的場 真子
◆写真の部門	◆写真の部門
【金賞】 青葉クラブ 高本 允久	【金賞】 新緑の小鳥飛び交う遊歩道
【銀賞】 陵楓会 吉田 弘昭	【銀賞】 背なより大きいランドセル躍る
【銅賞】 有野台鶴令会 北西 有三	【銅賞】 藤原カリヨン会 的場 真子
◆俳句の部門	◆俳句の部門
【金賞】 季題「夏の川」「紫陽花」 淡河寿会 中野 札子	【金賞】 新緑の小鳥飛び交う遊歩道
【銀賞】 投網打つ父の後追ふ夏の川 有野台鶴令会 秋山 弘之	【銀賞】 背なより大きいランドセル躍る
【銅賞】 カヤックの子らの歓声夏の川 有野台鶴令会 脇坂 有多子	【銅賞】 藤原カリヨン会 的場 真子

【銅賞】故里も昭和も遠く夏の川 青葉クラブ 馬場みつえ

【銀賞】君連れ去りしかの日の飛花よ 藤原カリヨン会 山下 悅子

【金賞】桜とは哀しき花となりにけり 藤原カリヨン会 山下 悅子

【銀賞】手作りの帽子素敵と褒められて作つてあげよう我が呆け防止 星和台寿会 清水 久子

【金賞】古人の想い重ねて 熊野路を一步一歩と踏みしめる 高原ときわ会 箱守喜久子

【銀賞】作つてあげよう我が呆け防止 星和台寿会 清水 久子

【金賞】手作りの帽子素敵と褒められて作つてあげよう我が呆け防止 星和台寿会 清水 久子

文化展 金賞受賞者 喜びの声

書の部門

有野台鶴令会
笹部 明



この度は素晴らしい賞を頂き、誠にありがとうございます。

書は途切れることなく続けており、今はデイサービス先の仲間と共に勤しんでおります。地区役員の方から出展を勧められた時「93

歳にもなってもうよろしいですか」と、一度辞退致しました。しかし数日間、いろいろな作品を見ながら思いを巡らせている中、迷いながらも最後の挑戦として出展する旨、電話連絡致しました。迷う気持ちを察したのか役員の方は押取り刀で駆けつけてくれました。和紙には難しい柿渋染の作品ですが、良い味の古色が出ているのではないかと思っております。改めて金賞を頂きましたお礼を申し上げます。



絵画の部門

有馬湯山会
妻木 一弘



今回、北区老人クラブ連合会主催の文化展において、絵画で金賞を頂き、ありがとうございました。前回(3年前)も金賞を頂いています。

いつも風景画ばかりでしたので静物画を出品しました。私も60歳より絵を描きだし、二十数年になります。これからも自由に、気楽に描いていきます。余談ですが、市展も神戸新聞社賞を頂いています。

これからも老人クラブで付き合いよろしくお願いします。

写真の部門

青葉クラブ
吉田 弘昭



私の拙い写真をお選びいただきありがとうございます。

カメラを片手に近くの田園や都市の町並みを撮影に出掛けますが、この年齢で周囲にあまり迷惑もかけずにいられるのも、カメラ散歩をしているからではないかと考えています。これからも元気でカメラ散歩を続けてまいります。



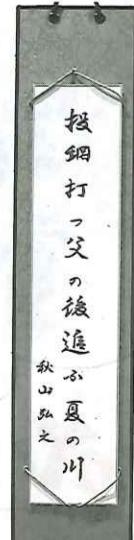
俳句の部門

有野台鶴令会
秋山 弘之



このたびは金賞に選んで頂きましてありがとうございます。これもひとえに良き先生、良き俳句仲間の皆さんに恵まれて楽しく続けてこられたおかげと感謝致しております。これからもより楽しく俳句作りに励みたいと思いますので、よろしくお願ひします。

次に、今まで孝行らしいことが何もできなかった父のことを、今回俳句に詠むことができ、少しは孝行できたかなと思っています。



短歌の部門

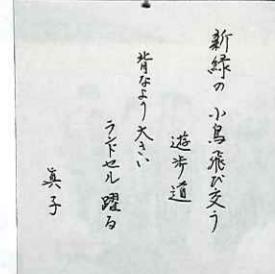
藤原カリヨン会
的場 真子



このたびは思いがけなくこのような賞を頂き、大変うれしく思っております。

私はどちらかといえば「アウトドア派」で、テニスやゴルフなど体を動かすことが好きでした。本はよく読んでいましたが、ペンを持つのは苦手でした。短歌は2年半ほど前に親しい友人から勧められ、断り切れず始めたのがきっかけです。

文学的な表現は苦手で「見たまま、感じたまま」だけを詠んでいます。これからは楽しんで短歌が詠めるようになればいいかと思っています。



令和4年度 いきいき演芸会 出演クラブ



君影友の会
新舞踊「あゝ鶴ヶ城」



大池寿会
民謡「秋田大黒舞・武田節・灘の酒造り祝唄」



下谷上寿友会
民謡「祝賀の舞」



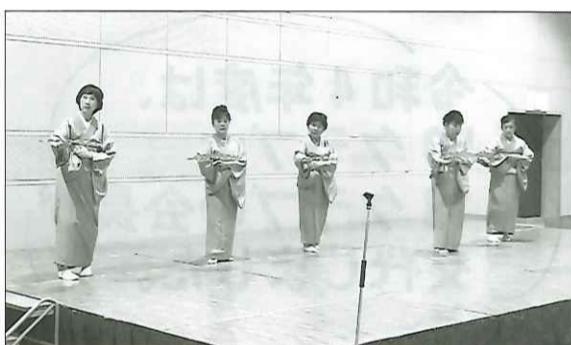
花山手悠友クラブ
詩吟&盆踊り「北来た音頭入り・神戸八景」



松友会
新舞踊「飛驒川恋歌」



桂木ひふみ会
コーラス「ドナドナ・夏の思い出・希望」



陵楓会
民舞「喜代節」



東有野台熟年クラブ
新舞踊「夕月おけさ・英松竹梅」



五葉楽の会
北区の街を明るく楽しく朗らかに
「三味線・きたきた元気体操踊り」

フレイル予防には身体的、精神的、社会的の3つの要素があること、平たく言えば「もつ年だから」と言えども、「もつ年だから」という思いをしたり、ワクワクしたり、笑ったり悩んだりすることがフレイルを抑制して心身の健康寿命を延ばすことにつながる、と理解したイベントでした。従いまして、これからも大いに老人クラブの活動に参加してゆく所存です。

イベントのひとつに「フレイル予防と健康体操」が丸1時間もあてられており、プログラムを見て、皆さん「うつえ～～～!?」とため息。いざ始まるといめから終わりまで椅子に腰掛けたまでの軽快な運動とコミカルな解説、草山美佐子インストラクター（健康運動指導士）の絶妙な話術とジエスチャーに導かれ夢中で体を動かしていました。あつという間に終了。

身体と頭？がどんどん柔軟化していく、その指導スキルにただただ脱帽の一時間でした。

「いきいき演芸会」はのクラブが出演。舞踊、民謡、詩吟、コーラスなど盛りだくさん。日頃の練習成果が遺憾なく発揮され、見応えありました。

有野台鶴令会 北西 有三

第47期 老人大学に参加しました!



令和4年度 単位クラブ新任会長のご紹介



笹岡 淑子
(桂木ひふみ会)
会員歴6年
広報部会

区老連のことはよくわかりませんが、会員105名で4月出発し、2カ月で3名増員で108名になりました。安心・安全で楽しく活力あるクラブを目指します。



木戸 忠臣
(西小部睦会)
会員歴20年以上
総務部会

前任も木戸姓(親戚関係ではありませんが)。同じ木戸が引き継ぎ頑張ります。



吉田 勲
(大池見山台清風会)
会員歴5年
広報部会

早く顔を覚えていただき、また、皆さまの顔を覚えるように努めています。



小川 哲生
(唐櫃台老友会)
会員歴16年
総務部会

老と戦いながらできることをひとつひとつ活動し、会員を大切に務めたいと思います。



平松 繁
(大沢松壽会)
会員歴14年
スポーツ部会

おおぞ 大沢地域に根ざした仲間づくりで、新会員の増に努力します。



武富 利美
(ひよどり台クラブ)
会員歴20年以上
文化研修部会

地域に開けたクラブを目指します。



新任会長さんヨロシク!

令和4年度は、
50クラブ中
12クラブの会長が
交代しました。



白阪 末雄
(上谷上長寿会)
会員歴6年
防災部会

就任早々入院、大きな手術をしました。今、無事生還しましたので、無理ない程度にがんばります。



水船 春美
(君影友の会)
会員歴2年
友愛・福祉部会

すべての会員が参加できる魅力ある活動を行っていきたいと思います。「楽しい北区・元気な北区」の一助になれば!



新井 忠吉
(星和台寿会)
会員歴5年
総務部会

楽しい明日を作るため頑張ります。会員になって良かったと思える老人クラブにしたい。



内原 政男
(桜寿会)
会員歴6年
文化研修部会

会運営はもちろん、会員数を増やしたいです。北区老連の部会でもお役に立つよう頑張ります。



岡田 幹男
(有野長寿会)
会員歴8年
総務部会

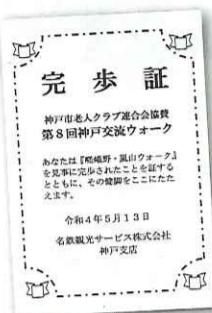
前会長が6年で退任され会長になりました。会員数増に取り組みます。



阪本 征一
(原野松風会)
会員歴12年
防災部会

がんばります。

大沢池エリアから一尊院前あたりまではスタートと歩けましたが、竹林の小径からゴールまでは雨上がりで道がぬかるみ、ズルズルと滑り困りました。小雨の中のゴールは感激しました。大人数のため、食事も大変でした。今回はお弁当



新型コロナ感染拡大により中止になるか不安でしたが、北区老連は5月13日(金)に実施されました。

今回は京都嵯峨野大覺寺から嵐山渡月橋までの行き先に心惹かれて申し込みました。大沢池は周囲約1kmの日本最古の人工の林や、泉のある庭園で庭湖とも呼ばれているそうです。バス9台331名の北区老連の参加者が安全に完走できるよう道案内に立たてる旅行社の方に感謝しながら歩きました。

大沢池エリアから一尊院前あたりまではスタートと歩けましたが、竹林の小径からゴールまでは雨上がりで道がぬかるみ、ズルズルと滑り困りました。小雨の中のゴールは感激しました。大人数のため、食事も大変でした。今回はお弁当

新型コロナ感染拡大により中止になるか不安でしたが、北区老連は5月13日(金)に実施されました。

今回は京都嵯峨野大覺寺から嵐山渡月橋までの行き先に心惹かれて申し込みました。大沢池は周囲約1kmの日本最古の人工の林や、泉のある庭園で庭湖とも呼ばれているそうです。バス9台331名の北区老連の参加者が安全に完走できるよう道案内に立たてる旅

旅行社の方に感謝しながら歩きました。



悠遊クラブ 会長 吉田 幹子

スポーツ部会

令和4年度 A・Bブロック体力測定会
(健康増進、健康づくり事業)
吹き矢演習会

部会長 藤本 建治

7月14日(木)、令和4年度

A・Bブロック体力測定会
(健康増進、健康づくり事業)、吹き矢演習会を北区文化センター体育館にて実施しました。

今回は、Bブロックから8単位クラブ、約80名が参 加。北鈴若葉会が主催し、

百合ヶ丘緑寿会、山の街シニアクラブ、筑榮会、桂木ひふみ会、泉寿クラブ等々、多くの近隣クラブの参加と、北区スポーツ部会員の応援を得て楽しく執り行いました。

北区の体力測定会も、1ヶ月4回の延べ参加人員が250名になりました。参 加された皆さんも「楽しかった」「面白い」と、いろいろなテストで自分の体力を知り、今後のために何をすべきか、どこが特に強く、また弱いのかを知る良い機会であったと異口同音におっしゃっていました。



体力測定会および吹き矢演習会

北鈴若葉会 浜田 智代

令和4年7月14日(木)、北区文化センター体育館で開催されました。

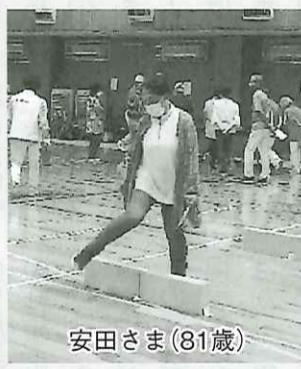
北鈴若葉会は初めての当番クラブとして、コロナ禍の中での参加者の皆さまの体調、また当日の不安定な天候を心配しましたが、約80名の会員さんに参加いただき、午前中の体力測定が各種目スムーズに進み、皆さまの元気はつらつさにびっくりでした。

午後からの吹き矢は、礼に始まり礼に終わると言われるように、まずは作法から指導を受け、自身の吐く息で矢を吹きました。20cmの矢を120cmの筒にセットするのに最初は笑いもありましたが、だんだんと静寂の中で6m先の24cmの的に当たる爽快感を味わわれたと思います。

初めて吹き矢をされた山下さまの感想です。「素晴らしい経験を94歳で味わえ冥土の土産になった。認知症予防にもなり楽しいひとときだった」とたいへん喜んでくださいました。マスク着用でも和気あいあいで、体力測定会・吹き矢演習会を楽しんでいただきました。参加の皆さん、スポーツ部会の皆さんご協力で大役を果たせたことを感謝しあげます。



吉田正彦会長のご逝去に伴い、令和4年度末まで副会長の浜田智代さまが会長代理を務めることになりました。吉田正彦さまの突然の訃報、会員一同心よりお悔み申し上げます。



安田さま(81歳)



ではなく、ホテルでの食事といふことで楽しみにしていましたが、混雑ぶりに少しだけ残念でした。参加された皆さんは元気そのもので、お土産選びや、大安のお漬物の味見もおいしく味わいながら、会計には疲れも忘れて長い列が出来ていました。

後からおけがをされた方がいらっしゃると聞きましたが、大事なかつたそうで本当に良かったと思います。完歩証を頂き帰路に着きました。初めての神戸ウォークは満足に終りました。

体力測定は北区老連でのグラウンド・ゴルフ、ゲートボール、輪投げ等とは違ひ勝敗を競うスポーツではないので好みもあると思いますが、①握力②上体起こし③長座体前屈④開眼片足立ち⑤10m障害物歩行⑥6分間歩行と、自分

の体力を数値で知ることができます、ぜひ今後につなげていきたいものです。吹き矢演習についても面白い、楽しいとの声。楽しく、無理せず、ゆっくりと、この経験を健康増進に生かしてください。



◆俳句

◎新樹会（大池見山台清風会）
若葉萌ゆ初給金を知らす孫

梅雨晴間義姉床上げした知らせ
駒の首しなやかに伸び牧開く

ほどとぎす今朝初鳴きと夫の声
石本 宏一

◎サークル鹿の子
雨蛙貼り付く窓や夜の書齋
楽しとも煩はしとも雨蛙

竹村 良子

◎鶴令会（北斗句会）
姉からの手紙すらりと花菖蒲

藤井久美子

夏蝶と八雲の旧居ぐりけり
右腕は点滴疲れ梅雨に入る

高石 勝行

衣更えはずむ足どり一年生
花仕舞虫糸ひきてぶうらぶら

金行 隆

梅雨晴間犬が仲立ち二人連れ
垣根越し大小多彩バラ競う

吉田 勲

我が足で歩くしあわせ若葉風
嵯峨野路の神戸ウオーケンみだれて

丸尾 嘉子

天の川ぞぶつて行きたや星の中
五月雨や僧は二列に奥の院

増田 翁之

○高原ときわ会（ささゆり会）
鹿の食む草残しおり鴨川原

南 久美子

梅雨あけや三日見ぬ間の草の大
身の丈に合ひし幸せ夕端居

松本 洋子

ココナ禍の友の便りや今朝の秋
ひふみやと空蝉見どれ時忘れ

川原 正

◎泉台泉寿クラブ
あじさい路足をすりすり夫と歩む
雨上りあじさいの色七変化

後藤まさの

電車なかスマホの姿令和だね

市原 鶴子

おいでやすおこしやすよと體の店
藍浴衣着慣れし人の裾裁き

出水川岸辺に古き水難碑

岸下 庄二

無為無策ゆるり余生は風まかせ

京念久美子

◆川柳
コロナ禍にゆるみつ放し筋と肉

馬齢重ね入歯・補聴器・車椅子

北條 幸夫

塙岡 淑子

歳重ね誕生日こそ気をつける

荒木 宗Q

◎桂木ひふみ会
米作り豊かな実りうまい飯

リュウグウまだ宝出る夢口マン

北野 利一

コロナ対策ゆるんだ先の第七波
馬齢重ね入歯・補聴器・車椅子

大和ケント

杉尾 悅子

会員のひろば

お父様 見えてますか

大池寿会 眞木香代子

ピカドンが、広島に落ちたんだ

さけぶ。叫ぶ

大人がさけぶ

草も木も、千年は はえてこん

はえて来ん

おそろしい…のう…

恐ろしいノオ…

あの日から、七十六年

神様 どうしたらいいのですか

戦争と書く字を世界から

消して下さい

辞書から消してください

お願ひ 助けて

先人から聞いたの…よ

ありがとうの数だけ

ごめんなさいの数だけ

うつくしくなる

両親の歳を通りこしました、

何となく『まあいいか?』と自分

にいい聞かせていました。

戦争のニュースはつらいです。

父や母を思い出し、兄や姉の

事も思い出します。



ドキドキ！舞台袖で出番待ち

裏方さんで出演者受付中です

コロナに負けず元気いっぱい歌いました!!

令和4年7月5日ありまホール

KOBEシニアクラブ

カラオケ大会

北区老人クラブ連合会

出演者78名が自慢の歌声を披露！

※撮影時のマスクを外しています。

開催日の7月5日は台風4号の影響で大荒れになると天気予報で、開催が危ぶまれましたが、ありまホールの上空は晴れ渡り、安心して開催できる天気になりました。

今回は防疫対策の一環で、歌唱順を午前はDグループからBグループ、午後がAグループからCグループにしました。確かに会場内的人数は分散され、防疫対策上から言えば成功でしたが、逆に会場内が少し寂しかったという意見もありましたので、改めて検討を重ねたいと考えております。

次回の大会に向けて準備をして参りますので、奮ってご参加ください。

(文化研修部会長 潑本 謙一)

会員募集中！

神戸市北区老人クラブ連合会では、仲間たちと趣味やスポーツ、地域活動に励んでいます。ぜひ一緒に楽しみませんか？ 皆さんの参加をお待ちしています！

ご興味をお持ちの方は、お住まいの地区的老人クラブ会長、または北区老人クラブ連合会事務局（北区役所まちづくり課内）までお気軽にご連絡ください。

みんなで一緒に楽しみましょう！



○原稿送付先
〒651-11195
鈴蘭台北町1丁目9番1号
北区役所まちづくり課内
北区老連広報部

○原稿締切
令和4年11月15日

〒651-11195

鈴蘭台北町1丁目9番1号

北区役所まちづくり課内

北区老連広報部

◆それぞれ別の用紙に記入をお願いいたします。

◆クラブ名、氏名、電話番号の書き漏れがある場合は掲載できません。

◆400字詰原稿用紙2枚以内、写真1枚程度。

◆短歌、俳句は2首2句以内でお願いいたします。文字は楷書ではっきりと記入してください、ふりがなをお付けください。

◆400字詰原稿用紙2枚以内、写真1枚程度。

◆短歌、俳句は2首2句以内でお願いいたします。文字は楷書ではっきりと記入してください、ふりがなをお付けください。

投稿のお願い

次号128号1月10日発行予定

◎応募要領