



ひがしなだ区老連



区の花
梅

第95号

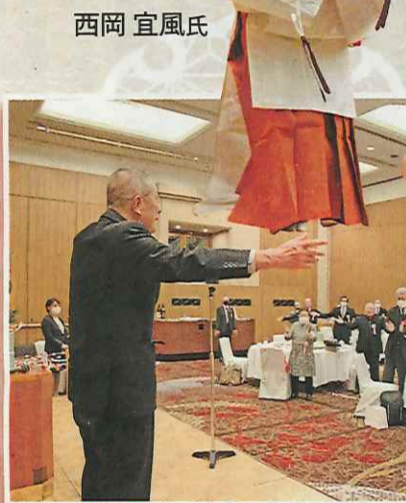
発行：東灘区シニアクラブ連合会 東灘区シニアクラブ連合会会長宅(事務局)
会員総数：2,905名

編集協力(株)博報社 大阪市平野区喜連西4-6-69 電話(06)6797-0212



中野 析風氏

裏に終了しました。



西岡 宜風氏

願って三本締めを行

平田 詔風氏



尾田 典子氏

新年懇親会が1月12日(木)、神戸ベイシエルトンホテル&タワース本館3階大宴会場「六甲」で開催されました。佐々木副会長の司会進行の下、心の中での国歌斉唱、黙祷と続いた後、森松会長が挨拶に立ち、「今年は第60回の総会が行われます。コロナ禍ではありますが、演芸大会なども行い、できる限り盛大で、かつ簡素化した第60回大会に向けてご協力をお願いします」と呼びかけました。続いて、鹿野市老連事務局長から祝辞をいただき、久保副会長の音頭で乾杯して食事と歓談を楽しみました。余興では、平田詔風氏、中野析風氏、西岡宜風氏による詩吟剣舞や、尾田典子氏のサクソ演奏が披露され、曲に合わせて口ずさむなど大いに会場は盛り上がりました。懇親会終盤は前田副会長の進行で福引大会が行われた後、今年1年の東灘区シニアクラブの飛躍と発展を願って三本締めを行い、懇親会は盛会裏に終了しました。



新年懇親会を開催

◆ 令和5年度 東灘区シニアクラブ行事予定表

月	日	行事名	場所	部
4	4(火)	春季ウォーキング大会	六甲アイランド	ス・女
	6(木)	桜花見日帰りバス旅行	亀岡方面	文
	25(火)	春季輪投げ大会	川井公園	ス・女
5	25(木)	60回区シニアクラブ連合会総会	うはらホール	総
	26(金)	春季グラウンドゴルフ大会	瀬戸公園	ス・女
	29(月)	ウォークツアー日帰りバス旅行	京都府方面	文
6	中旬	春季写真展示会	東灘区文化センター	文
	12(月)	春季囲碁大会	東灘区文化センター8F	文
	12(月)	ボウリング大会	六甲ポウル	ス
7	未定	果物狩り日帰りバス旅行	未定	文
	15(金)	秋季グラウンドゴルフ大会	瀬戸公園	ス
	未定	社会奉仕の日 一斉清掃活動	住吉川清流の道	友・総
10	3(火)	秋季ウォーキング大会	六甲アイランド	ス・女
	10(火)	秋季輪投げ大会	川井公園	ス・女
	未定	体力測定会	本庄小学校	ス・女
	未定	会長・リーダー研修会	区役所	文
11	13(月)	秋季囲碁大会	東灘区文化センター8F	文
	未定	区シニアクラブ連合会運動会	本山第2小学校	ス
	未定	紅葉日帰りバス旅行	未定	文
12	未定	体力測定会、魚崎地区	青木・深江地区	ス・女
	未定	会長研修旅行	未定	総
1	未定	恵方三社参りバス旅行	未定	文
	未定	区シニアクラブ連合会新年懇親会	ベイシエルトンホテル	総

◆ 定例会

行事名	場所	部
執行部会(第1金曜)	東灘区役所	総
理事会(第2木曜)	東灘区役所	総
福祉部会(第4水曜)	住吉地域福祉センター	友
スポーツ部会(第4月曜)	住吉地域福祉センター	ス
女性委員会(随時)		女
広報部会(随時)		広
広報紙「ひがしなだ区シニアクラブ」(5月・7月・11月・1月 各10日発行)	東灘区役所	広
写真サークル(第2土曜)	住吉地域福祉センター	文

◆ 通年(4~3月)

行事名	場所	部
健康づくり事業		ス・女
体力測定講習会・研修会・健康体操	東灘区民センター他	
体力測定会(各ブロック毎に随時実施)	小学校他	

※総=総務部 友=友愛福祉部 文=文化研修部
ス=スポーツ部 女=女性委員会 広=広報部

※その他市老連主催の行事に参加



住吉川一斉清掃



グラウンドゴルフ大会



2023年新春

大和国三社 初詣

2023年1月10日、東灘区シニアクラブ連合会167名がバス3台に分乗し、晴天に恵まれ東灘区を後にしました。

バスは渋滞すること無く天理市にある石上神宮に無事到着。石上神宮は伊勢神宮と並び日本最古の神宮で古代軍事氏族である物部氏が祭祀したとの由緒正しい神社であります。さぞや会員の皆様は有難い福を賜ったと思います。

次に同じ天理市にある大和神社、こちらもアマテラスを天神とする由緒ある神社で、神話の世界に迷い込んだような気持ちになりました。この神社は戦艦大和ゆかりの神社でもあります。資料館には戦艦大和のまるで要塞のような模型や、勇壮な写真が展示されています。艦と共に戦死された艦長以下2717名の優秀な乗組員のご冥福をお祈りいたしました。戦争は二度



としないことです。何故か大和神社の「最強のお守り」が空しく感じられました。

昼時になりホテルアシールで昼食を取りました。前回の紅葉刈りの時と同様、テーブルいっぱい懐石料理が出てきて目を驚かせていただきました。

最後に全国に約1000社ある春日神社の総本社春日大社をお参りしました。バスガイドさんから境内の石灯笼に春日大明神と

春日社と銘打ったものがあり、春日大明神を3灯以上見つければ大金持ちになると言われ皆で探しましたが2灯しか見つかりませんでした。それと境内が広いので必ずはぐれないように



来た道を帰ってほしいとの注意がありました。残念ながら迷い子が発生してしまいました。幸い大事に至らず良かったです。私も昔、北米に旅しましたが、ニューヨークで2泊した際ブロードウェイを朝食前に散歩し、初日は来た道を帰ったのですが、2日目は大胆になり脇道に入り迷ってしまいました。幸いホテル名を覚えていたので、カトコトの英語で難を逃れましたが、一瞬間が真っ白になった苦い経験があります。他人事ではありません。災い転じて福となす。皆さん今年も福たくしく、楽しくやりましょう。

(魚崎南3クラブ 会長 濱田 義則)

会員投稿

活動の様子や随想など 原稿お待ちしております!

コロナ下のシニアクラブ活動

鴨三クラブ

吉田 稔



コロナの影響で地域のシニアクラブ活動も大いに制約されています。自治会館での毎週土曜日の囲碁・将棋の会、月2回の歌の集い、月1回のファミリーマッシュクは行われていますが、毎月1回の日曜喫茶、年4回予定されている映画会は5

月に1回開催したのみです。1日も早くコロナが収束して、心おきなく日曜喫茶でワイワイガヤガヤと言葉を交わし映画を楽しみたいものです。

神戸を日本一のリゾート都市に

上御影若菜会

岡本多嘉男

昨年の夏、ドイツ鉄道は1ヶ月間約1200円で国内の公共交通機関が乗り放題になる「9-Euro-Ticket」を発売した。脱炭素で車より多量輸送機関へと、社会の活性化の為。ハワイではオアフ島公共交通機関が7・5ドルで1日乗り放題という格安移動手段で、ハワイの良さが世界に知られる元となっ

ている。兵庫県でも淡路島、自由キップ1000円で三ノ宮発でもあれば余暇を活用する人で大入満員で島の隅々まで潤うのでは。播但線は赤字区間があるが、鳥取まで1000円の自由キップで神戸の町から行ければ沿線が生き返るのでは。シドニーでもオペラハウス近くの港から町の中心まで無料バスが走っている。新神戸駅から三ノ宮まで動く歩道替りに路線バス等、この区間を無料にすれば銀座・御堂筋に負けない位に三ノ宮界隈が賑わう

のでは。六アイ・ポアイ・西神でも同様の社会政策で、時間的・金銭的距離を縮め、近い町をもっと近くし、損して得とれの商法でやるのも一考点ではないか。織田信長が先人に習い、楽市楽座で税を低くし、人と富が集まるようにしたごとく。有馬・六甲周遊ワンコイン500円自由キップにすれば神戸繁栄への活路が開け、人と町の行動範囲を大きくする。サーブスが良く、便利であって初めて公共交通機関の意義が高まる。



春らんまん

春季ウォーキング大会開催



みんな元気に出発!!

春季ウォーキング大会が4月4日(火)、六甲アイランドで開催され、444名が参加。東コース(約5km)を歩きました。雲一つないポカポカ陽気となったこの日、コースのいたるところで桜の花が咲いていて、足を止めて撮影会を始める参加者の姿もみられました。

お友達との会話も楽しみながら心地よい汗をかいた後は、ゴールの広場でお弁当を広げてお花見気分のランチを楽しみました。



桜満開!心ウキウキ♪

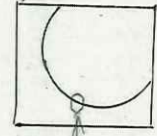


潮風が気持ちいいねー

宇宙でのつながり

魚崎つるかめ会
森 勇

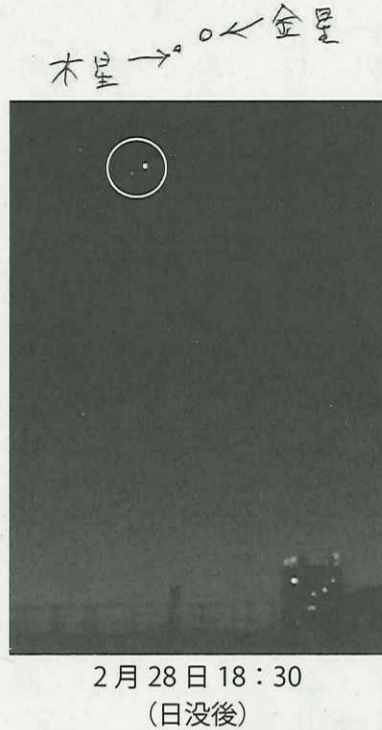
昨年11月8日、満月での月食時間内で地球から最も遠い天王星



が月面の下側から入りこみ、「地球」「月」「天王星」が直線でつながりました。442年ぶりとのこと。442年前といえは今年の大河ドラマ「どうする家康」時代にほぼ近く、大河ドラマが1月に始まってから3月までの10回目に家康が満月をシーッと見つめる一場面もあり、テレビを通しての月を442年前の月として見たことには動画だけに実感したところです。

15分、ISS(宇宙ステーション)が六甲山上空から大阪湾方向へ通過しました。丁度6時半からのラジオ体操へと集まりかけた方々とは、ISSを見ながら「アレ」「アレ」と新年早々の出会いを喜び合えることとなります。ちなみにISSには若田飛行士が乗っておられ、未来の宇宙生活の体験などすばらしい仕事を終えられ、3月12日暗い海に着水されました。宇宙飛行士のゴールはどんな瞬間なのでしょう。

2月28日、新たな宇宙飛行士候補としてJAXA(宇宙航空研究開発機構)が男女お二人を発表しました。日本では12人目と13人目の方々です。発表された日、日没後6時半、一番星の金星が木星とくっつくように珍しく接近しました(明石天文台情報から)。3月2日には二つの星が一つに見えて飛行士誕生の日と不思議な出会いとなったことには、2対2の出合いの神秘(ミステリー)といえ



山手幹線道路を有効活用し、市民の足の充実を

上御影若菜会
岡本多嘉男



で東西方面に行けると便利になり、社会活動範囲が広がる。生活上の効果は大きい。

山幹に市バス石屋川車庫線を東伸すれば、東灘の発展とJR甲南山手、あるいは芦屋等から新神戸駅迄直

便性が高まり、人流と町の活性化が進む。阪急もJRも駅区間が2・2kmと3・3kmと距離があり、かつ山手地域の間地点を走る山幹を市バス

王子動物園、美術館も身近なものとなり、神戸市内が一体となつて、南北路線、渦ヶ森、甲南病院、六甲アイランド行にも乗り換えて繋がる。



単位クラブ活動紹介

御影ひふみ会
ひふみ会活動あ・ら・かると
熊谷 充恵

結成から36年。色々な行事を通して、健康寿命を延ばし、生きがいを増やして、より良い仲間づくりを育むことを目指し、日々活動している。



輪投げ

行事① 輪投げ

毎月月曜日の朝9時30分より浜石屋自治会館の前庭で、まず使用する場所の清掃を行い、その後輪投げを行っている。毎回10人位の会員が楽しんで参加している。



健康体操

行事② 健康体操
毎月第1・第2月曜日の10時30分、11時30分、浜石屋自治会館内で行っている。筋トレ、ストレッチ、リズム体操、脳トレ体操を行い、心地良い汗を流し、運動不足解消とフレイル予防に役かっている。



お花見の集い

行事③ お花見の集い

毎年3月の下旬、浜石屋自治会館の庭の桜を愛でる会を催している。コロナ前はお弁当や茶菓子を食しながら歓談していたが、コロナ禍ではそれが出来ず、輪投げや体操を楽しんだ。

行事④ 福祉講座
毎年11月に福祉や健康についての研修を行っている。今回はヤクルトさんを招いて「生活習慣病とその予防」について講義をして頂いた。健康寿命を延ばす為には食生活を見直し、適度な運動を行うことが大切で、血管若返りを促すバランスの良い食事と簡単な体操を覚えて頂いた。最後に参加者全員、血液ドロドロ度を判定して頂き、とても有意義な会であった。



福祉講座

親睦花見の集い

昨日の雨も上がり晴天の中、3月27日浜石屋自治会館の庭で親睦花見の集いを行いました。毎年3月4日曜日と決めているので、桜の開花と天気が気になりましたが、今年も満開でした。10時30分の受付に間に合うように庭の清掃から始まり、きれいになった所へ受付の机と椅子30脚程とマイクを用意。参加者の名札と各手分けをして1時間余りで準備完了。参加の方も徐々に来られ、会員でない方のお友達を誘って頂いたのも良かったです。

ひふみ会歌、いきいき体操、他に椅子に腰かけて軽い体操と輪投げです。輪投げが初めての方も楽しくさせて頂いていました。2ゲームずつで時間調整しました。男性のMさんは最高齢で98才ですと紹介すると皆さんから拍手です。少し縮めた距離から輪投げもされ、点数も入りました。Mさんから皆さん元気を頂きました。最後は桜をバックに記念写真を撮り、巻き寿司、和菓子、お茶を持ち帰りとし、閉会となりました。

当日3名の方が欠席されましたが、それでも28名の方に参加頂き、皆様の協力により怪我もなく無事終了した事に感謝致します。
(御影ひふみ会 会長 松井 和子)

文芸欄



俳句

◎上御影若菜会「紅梅会」

はこべらはペランダにも増え和みけり
美恵子

猫柳父母の姿や小さくなり
早智子

古都の鐘音絞訪ね猫柳
朋子

春菊の香を放ちたるゆで加減
里子

雨後のふくらんで来し桜の芽
松子

花瓶より尻尾見えしか猫柳
比佐美

ひな菊の肩寄合ひて庭日和
扶喜子

摘みたてといふ春菊の香り買ふ
恵

◎西青木クラブ 福田 頼市

寒修業滝に打たれて痩せ我慢
春近し土筆の坊や顔を出し

◎岡本クラブ「梅苑句会」(四月の句)

土筆生ゆつくし摘みしは幼き日
千穂子

花祭釈迦の肩にもひとひらり
清子

桜月夜つながり歩く人の群
孝子

霧馬山早春の丘駆けぬけぬ
シヅ子

川柳

◎深江親交クラブ 辻本美佳子

どこ行くの運動不足で徘徊よ
九十才元氣先輩見て元氣
何よりも喋りと笑顔に幸せ来

◎深江親交クラブ 裕芳

その気ある米寿が歌う恋の唄
今青春!!恋唄うたう米寿すぎ
やっぱりか別れの歌に涙ぐむ
「オヤジ越え」スーと越えた子供達
父をマネ競輪競馬ネオン街
父の名はオヤジ宿六粗大ゴミ

◎本山南町喜楽会 早川キミエ

秋空を見上げてふらつく後期高令
ママをほめブタ肉が牛肉になり
もう一度咲かせてみたい夫婦花
脳トレで檸檬を何十回と書き

書

七言絶句(行草書)

醉別江樓橘柚香 江風引雨
入舟涼憶君遥在湘月夜
聆猿夢裏長

本山南町喜楽会 河裾 欽彌(昂風)

上御影若菜会 山田 正雄

永受 福



上御影若菜会 石田 幸俊

【題名】送別魏二 魏二を送別す(王昌齡詩)

【読み】 酔うて江樓に別れんとすれば橘柚香る 江風雨を引き 舟に入つて涼し 君を憶うて遙かに湘山の月に在り 愁えて聴かん 清猿の夢裏に長きを

【意味】 揚子江にのぞむ楼上で別離の酒に酔っている、みかんの花の香がただよって来る。川風は雨を呼んで舟に吹き込み、涼気をもたらす。こうして別れたのち、私は湘山に照る月のもとで君をしのびながら、夢うつつのうちに長く聞こえる清らかな猿の鳴き声に、哀愁の心を抱きつつ耳をすます。



上御影若菜会 草野 香菜



前田町さつき会 江口 二三

作品集



西青木クラブ 荒巻 和夫 令和4年7月12日、日帰りバス旅行に参加。衆楽園(旧津山藩別邸庭園)にて。



上御影若菜会 阪西 明子

原稿募集

◎募集作品

シニアクラブ活動記、随筆、文芸作品(俳句・川柳・短歌)、書道、写真、手芸や絵画等を広く募集しています。文章は市販の原稿用紙2枚(800字)程度。今まで投稿されたことのない方もどしどしお寄せください。

◎単位クラブ名・氏名を必ず明記してください。

◎文章の一部修正についてはご一任願います。

◎次号の発行月 2023年7月

◎原稿締切 5月17日

◎投稿先 地域協働課へ直接か、単位クラブ会長を通してお届けください。

T65816570

住吉東町5の2の1

東灘区役所地域協働課

編集後記

卯の歳も新年度を迎え、東灘区シニアクラブも新生萌ゆるごとく、60周年へと、出発致します。悠々と大海へ水が流る故く、木樹渡る小鳥のさえずり風音風花をめぐる穏やかな日常心味一体こそ、今こそ味わえる刻かと思ひます。保和安慶の、寿隠を切に願いつつ、本年も心の泉風薫る寄稿、文芸作品心より役員共々お待ちしています。 増々お元気で過ごして下さい。

(広報部長 石田 朋子)