



健康・友愛・奉仕

# 長田

長田区老人クラブ連合会広報紙

# 152号

令和5年  
7月10日発行

# いきいきクラブ



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 長田区地域協働課 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: 078-351-3389



## 区老連認知症予防 壮大な活動に着手

### 6地域11クラブの教室に 延べ2,000人が参加

長田区の高齢化率  
神戸市で最高

深刻化する長田区の高齢化問題。先の大震災で多くの区民が区外に流出。未だに長田区民は減少一途を辿る。加えて、4年にも及んだコロナウイルス感染禍が一層高齢者を取り巻く諸情勢を厳しくしている。

神戸市における長田区の高齢化率は33%を突破。もたらす影響は、健康を阻害し、認知症発症の危機にさらされている。さらに、高齢独居者や老々世帯の増加で孤立死、老々介護などでの共倒れの危機に見舞われている。区老連は、過去、長田区内の小さな地域で認知症が起こした高齢者の孤立死と家族崩壊、その悲劇的な教訓を糧にその地域で取り組んだ高齢者の見守り活動、そして家族の親が認知症であることを地域住民に公表し、仲間が寄り添い、安全で安心して暮らせるまちづくりにチャレンジしている事例と、コロナ禍で高齢者の自宅自粛が健康障害、認知症や鬱病の発

症等の危機に警鐘を鳴らす認定NPO法人認知症予防ネット神戸の取り組みを長田区老連が評価。高齢化問題、認知症問題は自分達の問題と意思統一して「認知症予防と高齢者が元気で暮し続けられるまちづくりの推進」への挑戦へと発展。長田区の活動を神戸市全体への取り組みとする新たなチャレンジと位置付け、数々の計画を打ち立てた。

昨年度は18回にわたり基本的な研修会を全体・地域を含めて開催。認知症予防について学んだ。そして、今年度は、6地域11クラブの参加を得て、日常生活に依拠したテーマを選択し、「健康増進や認知症予防、認知症進行を遅らせる取り組み」として、やはりには、区老連の社会的貢献として、これらの地域での取り組みに、多くの住民の参加を願って集会へのお誘い、参加への働きを強めていくこととした。

#### 実生活をテーマに

#### 予防の促進を図る

「教室」のテーマは多岐

にわたる。「教室の狙い」は実生活に根差したテーマを取り上げ健康増進と認知症予防に繋げるものとした。その一例を紹介すると、①高齢者のお洒落②転倒、入院、認知症発症の懸念③骨密度を高める④認知症とカラオケ、歌を唄うことで脳の刺激・誤嚥防止・口腔環境改善等々、参加者が楽しく学べる教室とした。現在6地域クラブで5月から翌年3月まで65回にわたり開催される。これまでの参加者の反応は、「勉強が楽しい、また参加したい」「身近なテーマで分かりやすい」と高評価を寄せている。



高齢者のお洒落と認知症の関わり

# 令和5年度定期総会開催 活動経過と5年度活動計画を承認

長田区老連は、この取り組みを継続し来年度は認知症や家族、地域の住民が安全で安心して集える居場所づくりへと発展させる基礎作りとしたい。地域で住民が寄り添える、そして、仲間が互いに「小さな気づきにより大切ないのちを守る」活動へと行政や社会福祉協議会、あんしんすこやかセンター、医療介護サポーター、市民委員協議会等と連携して活動を進めたいと念願している。

5月25日（木）午後2時から長田区役所7階大会議室において、山瑞区長を御来賓としてお迎えし、コロナ禍後大方ぶりに対面による総会が開催されました。30クラブ70名が出席。中橋副会長の司会進行により、国歌斉唱、物故者を偲ぶ黙祷が捧げられ、名田会長の開会あいさ



介護申請を学び電動車椅子を試乗する

つ、御来賓あいさつと続き、令和5年度長田区老連会長感謝状が8名に贈呈、続いて、百歳会員祝状として長年にわたり活動されているボランティアや認知症予防活動に従事している人々8名に特別表彰状が贈呈されました。令和4年度もコロナ禍で諸活動が制約される中、スポーツ・バス旅行・体力測定・認知症予防講座等々の取り組みを報告。決算報告と監査報告を満場一致で承認。引き続き、5



山端恵美区長

## 新係長就着任のご案内



溝淵智子福祉係長

本年4月、長田区総務部まちづくり課活動支援担当係長松岡恵子氏が本庁危機管理室に異動されました。ご任中は、ご指導・ご鞭撻を賜り衷心より厚く御礼を申し上げますとともに、新任地での活躍をご祈念

申し上げます。代わりに、松岡係長の後任として、新たに名称変更となりました長田区役所地域協働課係長として「溝淵智子氏」が着任されました。水道局を皮切りに港灣局、長田区役所生活支援課、行財政局固定資産税課を経て、約3年ぶりに再び長田区役所に戻られたこのことです。今後、長田区の高齢者問題に様々なご指導とご鞭撻をお願い申し上げます。

年度の事業計画を提案。新型コロナウイルス感染症が第2類から5月8日をもって第5類に移行。行動制限が大幅に緩和されることを受けて、長田区老連の諸活動もコロナ禍前の事業展開にほぼなるとの見通しを前提として事業内容を提起されました。ただ、未定として秋の1泊旅行、演芸大会等の開催は、慎重な検討を要するとしました。予算案及び会則一部変更（常任理事の人数を16名以内とする）。併せて、5年度役員が紹介されました。新監事

## 長田区老連総会



定期総会において開会の挨拶を行う  
長田区老連会長

として溝口美香代（丸山寿会会長）が新任されています。

## 春季グラウンド・ゴルフ大会

副会長スポーツ担当

山田 雅秋

台風接近、天気予報を毎日見つめながら「喜一憂」。当日朝も各クラブから「本日は開催するの」と問い合わせの電話が鳴り響く。「予定通り実施する」旨を返事。大会決行を知らせに早めに公園管理事務所へ行き、グラウンド整備に手間取ることを予測して、事務方にグラウンドの開錠を要請しました。グラウンドは所々水溜まりがあり、整備に時間が掛かった。設営担当者（区老連役員）の方々には大変ご苦勞をお掛けした。開会にあたり、長田区役所地域協働課安井課長、溝淵係長から御来賓あいさつを賜り試打式を行った。

名田会長より賞状と副賞が授与された。成績は次の通りです。

【男子の部】  
優勝 大槻 操  
（宮川松寿クラブ）

2位 大土井達雄  
（二葉喜楽会）

3位 西澤 彦  
（宮川松寿クラブ）

【女子の部】  
優勝 荒田 絹子  
（宮川松寿クラブ）

2位 木村 恒子  
（二葉喜楽会）

3位 末廣智恵子  
（長田寿会）  
（敬称略）

準備体操の後、いよいよ試合開始。やや不良のグラウンドで順調に競技は進行。1回戦終了後約10分間の給水休憩をとり、午前中に2回戦までを行った。午後3回戦を開始。本部席ではパソコン・プリンターを運び込み、競技終了後直ちに成績表を作成。結果発表までの間、参加者により用



# お花見ノルディックウォーク

福祉部会会長(二久塚長老会会長)

藤竹 一夫

4月3日月曜日、朝は少し肌寒くどんよりした天気であったが、体操を始める頃は太陽も出てきた。  
青空も見え、ウォーキングを歓迎してくれている。誰かが話されていたが、いきいきクラブの方は、悪い人も雨男もいないと…。当日は

天候の懸念も払しょくされ、ウォーキング日和となった。二寒四温の気候も、最近では暖かく、桜も満開となっており、私が初めての担当で、決行日を4月3日と決めたものの、当日が雨で、桜も散るのではと不安の日々であった。今年、例年の参加の2倍の56名が参加。用具不足が心配されたが、配布も出来た。テレビ



暖かさを感じて歩く



桜とともにハイ、チーズ!

で毎日桜の開花状況を報道しているが、本日見た妙法寺川の桜並木は素晴らしいとの一言であった。  
橋の上から撮影した写真は思いに残る1枚となった。惜しまれるのは、天候に恵まれ、ウォーキングだ

けでなく、弁当を持参しコーラスの1曲でも思っただ。桜の下では、近在の人達だろっか、スケッチを楽しんでいた。  
いきいきクラブの皆さん、長田区老連でも各種行事が企画されている。会員の親睦と健康増進のためにも、仲間を誘って参加をお願いしたい。今日は、季節の移ろい、自然の恵みに感謝をした1日であった。ウォーキングも皆さんのご協力で無事に終了出来たことを感謝申し上げます。



## コロナ後の活動再開

初めまして。私たち新長田地区和楽会はメンバー59名です。地区は新長田で有名な鉄人28号のある若松公園です。3年間はコロナ禍があり活動ができませんでしたが、地元自治会と共に、清掃活動に協力して公園周りを綺麗にして元気で頑張っています。今年に入りコロナも少し収まり、活動を再開しようと思っ

ています。まず、最初の取り組みとして5月のはじめに総会を開催し、6月からふれあい喫茶の再開を計画しています。  
新長田地区和楽会 会長 鴨崎 文二  
喫茶をはじめ健康体操や輪投げなどで体を動かし、丈夫な体を作り、皆さんに健康で長生きをしていただける和楽会をめざしていきたいと思っています。



活気がいよいよ戻ります

## クラブだより

### 希望の光

梅香寿会会長 山下富美恵

目を閉じて、目を澄ますと、色々な鳥のさえずりが聴こえてきます。五感のすべてに生命の躍動を感じる季節です。

私たちのクラブは、五人の方々が月曜日から金曜日に公文病院前にて、7時半から8時過ぎまで、登校児



子供たちの見守りを行う会員の皆さん

童を交通事故に遭わないように見守りをさせていたいただいています。  
私の孫が25歳になります。15年余り見守って、朝の挨拶から「気を付けていってらっしゃい」行って

見守りに従事されておられる方々、暑い日も寒い日も一日も欠かさず本当のご苦労様でございます。  
子供たちは私たちにとって、希望の光であり、宝です。お陰様で事故もなく安心安全に心掛けて児童たちを見守らせていただ

できます。後ろ姿を見ると大きく成長して立派になっていく。先だつても「山下さん」と声をかけてくれた福田君。もう中学三年生。大きくなって私ほうれしくなりました。

### 手芸を楽しむ

【4月16日】

手芸を楽しみましょうと参加者は少なめでしたが、指先を使つての作業は認知症予防にも効果的とされています。石原様のご指導で、ヤクルトの空瓶と毛糸で「花瓶」を製作。可愛いのが出来上がりました。



指導を受ける手芸受講者

### ダーツを楽しむ

【5月17日】

ダーツ大会を開催。大人たちは午前9時から、子供たちは午後5時から始めて、楽しく仲良く競技を楽しみました。

毎月第4土曜日は、「転ばん塾」が開催され、体操・脳トレ・認知症予防教室が催され、多くの方々が熱心に学んでいます。



子どもたちと交流

# 「長田ふれあいまつり」に参加

## 絶好の行事日和で歓声が広がる

長田寿会会長 末澤 章弘

コロナ禍のため、中止になっていた長田区ふれあいまつりづくり協議会(小学校・PTA・婦人会・老人会・青少協・自治会・民生委員等で構成)主催の「長田区老運ふれあいまつり」が4年ぶりに5月13日(土)、長田小学校校庭で開催されました。

当時は大変お天気も良く絶好の行事日和で、午前9時30分より開始。

最初に、婦人会・民生委



みこしを元気につく

パン食い競争には、小学生以下の小さな子供さんや来賓・地域の方々も参加。長田寿会のメンバーもパンを吊るす竿をもつ役を担当しました。みなさんなりふり構わず目当てのパンを指して必死にくわえる表情は、普段見せる姿からはほどおおく、しかし大変楽しそうでした。



最後に長田消防署の方のご指導のもと、参加者全員を2班に分け競技方式でバケツリレーによる消火訓練を実施。災害時における消火活動のひとつである方法を、子供たちにも体験してもらいました。

そのあとは、婦人会、民生委員のみなさんによる炊き出しのカレーライスをいただき、久しぶりで大変もりのあった「長田区ふれあいまつり」を無事終了。まだコロナの収束は見通せませんが、今年度は長田寿会としての活動を積極的に進めていく所存です。



消火訓練 バケツリレーで競う

### 長田の歴史紹介



高取山のようす

### 高取山 (たかとりさん)

古くは「鷹取山」と書かれた。「神撫山」という呼ばれ方もある。高さは320m。山頂には高取神社があり、春日明神などがまつられている。西代からの本道のほか、長田神社西から・明泉寺からのルートがあり、毎日登山を行う人も多い。幕末には西麓から石炭が採れたことが



高神の滝

ら、当時の英国版の海図には「コールマウント(石炭山)」と記されている。山腹には禊の場である「高神の滝」もある。

## 会 員 文 芸

### 俳句

#### 新長田和楽会俳句の会

富士を背に新茶摘む手の見え隠れ  
ひい孫はぬくみ残して子供の日

有賀 英子

紫陽花や私を見てねと雨に塗れ  
梅雨の月今宵は星とランデブー

野村 マサ

カフェテラス人知れず咲く野バラかな  
干されたるタオル眩しき梅雨晴間

北村 節子

古寺も華やいでおり灌仏会  
カチコチとヨーラの氷孫来たる

木村 トキ

ふと不安八十の幸せ空海忌  
病室の妻惜春の金婚日

竹内 孝人

川柳  
シニア川柳 お題 「花見」  
室内長生会

さくら満ちマスクはずしてハイチーズ  
おじさんら花見もそこそ居酒屋に  
満開のもとでまぶしいランドセル

中橋 勲

### 編集後記

マスク着用が個人の判断でと明るいニュース。多くの活動が制約され私たちに「地獄の思い」でした。早速青空の下仲間とのスポーツ、お茶会に教室にと仲間との交流で賑やかなお喋りを楽しんでいます。

ただ油断大敵、高齢者のコロナウイルス感染は、重度化のリスクが高いことを肝に銘じ、感染予防を怠らないようにお願いします。地域における認知症予防教室が各所で開催されています。予防には早期検査・早期治療が肝要です。家族共々、日々の暮らしの中で「認知症予防」を話題にして、対策を講じて下さることを念じます。