

会報
令和5年
9月号
(毎月10日発行)
No. 503



KOBEシニアクラブ



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 垂水区役所地域協働課内 TEL078-708-5151(内線312)

8月度理事会報告

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

1. 事前案件

W T S 社：女性幹部研修会を11月11日(土)に京都府天橋立方面で計画、9月理事会で案内状配布、参加申込は10月理事会で。

2. 会長挨拶

熱中症が多発。充分身体に気をつけて激しい運動を避けて頂きます様お願いします。女性幹部研修会に、リズム体操講師をお願いしている、男性も参加して頂きます様お願いします。

10月5日(木)の老人クラブ大会では、垂水区老連から、下畑老人クラブ：林会長 神陵台三樹会：佐藤会長 西舞子友の会：前田会長が表彰される。

全老連活動賞を桃山台クラブが受賞される。演芸の部には狩ロシニア倶楽部が出演を予定している。

3. 協議・報告事項

- 1) 10月25日(木)「たのしい集い」に現在20を超えるチームから参加申込があった
 - 2) スポーツ部会からの連絡・報告事項
 - ① 7月20日(木)垂水体育館で実施の体力測定会に11クラブ、80名の参加があった
 - ② 9月14日(木)区老連「ふれあいウォーキング」参加申込締切は8月20日(日)前田部長迄
 - ③ 9月28日(木)区老連グラウンド・ゴルフ大会(個人戦)参加申込締切は8月31日(木)山本部長迄
 - ④ 10月19日(木)区老連輪投げ大会(個人戦)
 - ⑤ 10月21日(土)「こうべ長寿祭ふれあいウォークラリー」の参加申込締切は9月7日(木)山本部長迄。11月以降の市老連の行事の案内は次号
- ※これらの行事について、参加・不参加の何れの場合も確認のため連絡を願うと要望があった

当面の行事予定

9月				
4	月	区	総合部会	区役所大会議室 13:30
7~11	市		高齢者美術作品展	県民会館
7	木	区	理事会	区役所 301 会議室 13:30
14	木	区	ふれあいウォーキング	デュオ神戸 受 9:30
15~21	市		全国一斉社会奉仕の日	各地域
21	木	市	高齢消費者被害防止研修会	13:30
28	木	区	グラウンド・ゴルフ大会	スポーツ G 受 9:30
10月				
3	火	区	総合部会	区役所 301 会議室 13:30
5	木	市	老人クラブ大会	神戸文化ホール 13:00
10	火	区	理事会	区役所 301 会議室 13:30
14	土	区	垂水区民スポーツの日	
19	木	区	輪投げ大会	水産会館 受 12:30
21	土	市	ふれあいウォークラリー	しあわせの村 受 9:00
25	水	区	楽しいつどい	レバンテホール 13:00
27	金	市	友愛福祉活動研修会	総合福祉センター

新任会長研修会

狩ロシニア倶楽部 会長 庄司 庸男

7月7日、総合福祉センターにおいて、「新任会長」の研修会が開催され、「狩ロシニア倶楽部」の3代目会長に5月に任命された小生が参加いたしました。

式次第を下記します。

- 1. 開会の挨拶
神戸市老人クラブ連合会 理事長 近藤 豊宣
- 2. 市老連の概要について
神戸市老人クラブ連合会 事務局次長 伊東 雄祐
- 3. クラブ運営の基本について
神戸市老人クラブ連合会 文化研修部会長 森松 リキ子
- 4. 老人クラブ補助金の取り扱いについて
神戸市福祉局 高齢福祉課 松下課長

説明会で聞いたことや、いただいた資料を読んで感じた事は、老人クラブ連合会が全国的な大組織である事と古い歴史を有する事がよく理解出来ました。また、我が「狩ロシニア倶楽部」が垂水区に24番目に発足した事と神戸市には9つの区がある事も再認識しました。

気になるのは高齢者の人口が増加しているにもかかわらず、全国的な傾向としてクラブ数も会員数も減少している事です。やはり健康な老人が増えてクラブに入らなくてもゴルフ場やスポーツジムの会員になり、グループが出来る場が増えている様に思います。

一方で車の運転免許を返納し自宅にこもりがちになっている人も増えているのも事実です。

そこで我がクラブではその様な人出来るだけ入会してもらえよう一目で判る「活動一覧表」と「入会申込書」を役員、部長全員に渡し機会ある毎に対象者に話しかける様にしております。おかげさまで会員数も88名となり各サークル共にぎわっております。

いずれにしても「健康」「友愛」「奉仕」を念頭に区老連発展のため頑張ります。



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)

※神陵台三樹会(※責任クラブ) 旭が丘悠悠クラブ(次回) ※旭が丘悠悠クラブ きずなクラブ

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

☆作業手順

- 1. 準備 当番クラブは事前(9時30分~10時)にミーティングコーナーで区老連会報をクラブ番号順に長机上に並べる
- 2. 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13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
- 3. 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・残存会報等とともに、レターボックス上コンテナボックスに収納する(区老連会報を10部、所定位置へ保存)

いきいきクラブ体操指導者育成講習会

垂水区女性委員長 湊 恵子

令和5年7月14日(金)婦人会館大会議室にていきいきクラブ体操指導者育成講習会が行われました。



最初に近藤理事長の挨拶があり、理事長は今回がはじめてのこととお話をされていました。

シニア事務局の方の進行で、各区順番制で前列に並びます。今回は、東灘区が前列であと8区が6人ずつ間隔をとり運動のできる体制を整えました。

井上委員長の挨拶のあと、西区の女性委員が前の壇上に立たれ委員長と2人で指導して下さいました。

①手足の運動、②肩と胸の運動、③下肢のストレッチ
④上体の運動、⑤体重の移動の運動、⑥もも上げの運動、⑦前曲げと深呼吸の運動

項目ごとにくわしく説明を聞きながら7番まで運動し終え、水分補給に10分程の休憩がありました。

その後、テープにて通して2回体操しました。「皆さんの手がしっかりと伸びてとても上手にできうれしく思います。ありがとうございました。」と井上委員長の最後の挨拶があり、講習会は終わりました。

この体操は各スポーツ大会が実施される前に行われます。準備体操ですので身近に思って下さい。「あじさい会」の6人のメンバーもしっかりやっていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。

会員増強研修会に参加して

霞ヶ丘健寿会 長谷川 明

7月28日(金)総合福祉センターにて標記研修会が開催され、2クラブから会員増強の取り組み事例の報告がありました。

灘区の「都クラブ」から、会員増強に必要なことは、会員相互のつながりを強化することや地域とのつながりを持つことが重要。そのため、役員と会のリーダーでの意思疎通を図るため集まりを適時に持ち緩やかな意見交換会を行ったり、風通しの良い運営に心がけている。

またクラブ内のサークル活動は地域に開かれた活動とすることとし、文化活動の作品を地域の福祉センター文化祭やシルバーアート展や、児童館の作品展などに出品している。その他、夏祭り、クリスマス会、地域交流輪投げ大会、文化祭への参加などを行っている。また、入会後も楽しく悠々と過ごせることが肝心なので、会員相互間の交流を図るため、毎週定例的に、懐メロ、健康体操、輪投げ、民謡、パソコン教室、囲碁クラブ、折り紙教室、歌唱教室、グラウンド・ゴルフ、クリーン作戦などの活動を行っている。このようなことを行っていくことにより、会員が気軽に入会を勧めることができる組織になると考えている。ここ数年の会員数は、止むを得ない減少はあるものの、全体として微増傾向であるとのこと。

須磨区の「須磨長寿クラブ」からは「みんなでやろう会員増強」と言う報告がありました。4年前まではグラウンド・ゴルフ、カラオケ、輪投げを主に活動しており

クラブ便り 誕生会を再開しました

東部老人クラブ 会長 鴨川 則幸



私たちのクラブでは、コロナが流行していた3年間は新年会、誕生会、敬老会開催を自粛していましたが、政府の方針変更に従って、各行事を再開しました。

7月8日(土)乙木地域福祉センターで7～9月誕生者の祝賀会を開催しましたので報告します。私たちのクラブは、誕生会は10年以上前から行っており、今のような形になったのは約9年前です。誕生会は3か月毎に福祉センターで開催し、誕生月該当者と役員が集まって、赤飯を食べ、歓談し余興を楽しみビンゴで遊ぶのですが、今回はハッピーバースデーの歌(全員で合唱)のピアノ伴奏を私がやりました。短い曲なので練習ではうまくできてたのですが、本番では歌とピアノがちぐはぐでした。

その後、参加者の健康を祈念してワインで乾杯。今回のメインは、霞ヶ丘健寿会の長谷川会長のマジックでした。いくつもの演しものを用意して下さいさり一同鮮やかな手品に見入って、感心しておりました。最後は恒例の名前ビンゴです。参加者全員に自分の名前をひらがなで書いたB5大の紙を配り、私がめぐるカルタの文字に歓声が上がっていました。



57名だったのが、その後活動に健康麻雀、アート折り紙、ゴルフを導入したことが会員増強につながり現在101名になっている。会員増強活動としては、区老連でポスター、チラシを作成し、会員によるチラシの配布や、地域の商店、居宅のフェンス・門扉、自治会掲示板にポスターを貼り出した。このチラシは、友達づくり、生きがいづくり、健康づくり、地域交流づくりなどいろいろな活動の様子が写真付きで説明されており、こんな活動がしてみたいと区役所に電話を入れれば、お住まいの近くのクラブを紹介していただけるというもので効果を発揮しているようです。今後は、若手リーダーの発掘、活動の事業を増やす、世代の違う方々との交流、未就学児童へのボランティア活動などの取り組みが必要だと考えています。また、区役所(地域協働課)との連携が重要です。クラブごとに活動書類を区役所に提出し、住民からの問い合わせにクラブ紹介を依頼した結果、月に12件ほど紹介があり、須磨長寿クラブへは7名の入会に繋がったとのことでした。

その後の意見交換では、①退職後の人に働きかけでも「老人会」に入っても、自由がなくなる、役を押し付けられる、暫らく70歳くらいまでは自由でやりたい、などと考える人が多く、なかなか入ってもらえない。②「老人会」というネーミングが良くない。退職後、65歳、70歳で老人とは思わない。「シニア」と「老人」でイメージが随分違う。「老人」と言う言葉は一切使わないようにしている。また会員以外の方にも自由に参加できるような機会を増やしている。などという意見もあり、なるほどと参考になりました。

俳句



我が家には元気に泳ぐ金魚たち

伊藤 孝子

(五色山健寿会俳句部)

ひとはひとポツケの底に潜む秋
思い出は消えゆくものよ氷菓子
風の尾の巻いて日覆舞い上がる
妣の字の梅酒まつたり琥珀色
一人居にうなぎ香ばし至福時
朝駆けの如くふるふる蝉時雨
槍投げの槍の近づく夏の雲

笹浦 健一
吉原 正子
藤井真美子
隅田 保代
中田 邦子
増田 智子
蒲原 義博

(塩屋柏台パール句会)

寺までの病葉褪せし山路かな
梅雨空や淡墨色の淡路島
水遣りにほろと病葉散りにけり
梅雨明けや機影は遠く消えゆけり
風鈴の音に和らぐ夕餉かな
気になるや病葉落つる家の主
夕風に紅色残す醉芙蓉
病葉を除きて庭木蘇る
微醺帯び鬼灯市の観世音
くるりんと小玉西瓜に残る莖
勝ち負けをつけて楽しむ線香花火
緑陰のいつもどこかが濡れており
蛸に心を遠くしてをりぬ

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

(狩ロシニア倶楽部)

踏切の上がるのを待つ暑さかな
風涼しお堀をまわる屋形舟
避暑の宿はなやかに干すバスタオル
人住まぬからむ小窓の青き蔭

山 一力
佐藤 浩恵
長瀬 冴子
富澤トモ子

海音を紡ぎて仰ぐ天の川

風鈴を吊せば風がそつと寄り

炎天や緑にしずむ瀬戸の海

涅槃図に嘆き声を聴く極暑かな

服部 豊康
佐伯サトミ
吉保 正光
橋田 草徑

(多聞台ときわ会文芸部)

秋時雨独りで用意供養膳
誰がためかかの山かくも粧えり
秋時雨傘をさす人ささぬ人
秋時雨駒を磨きて友を待つ
秋時雨夕餉にぎあふ里の家
清流に一面青々新生姜

中村佳代子
久下 順司
山本雄二郎
樋山 隆夫
阿曾 昌和
木村 敏博

(桃山台クラブ文芸部)

溪流や魚の姿の透けて見え
七夕や逢瀬隠すか天の川

田畑美恵子
大上 昭敏

(下畑老人クラブ)

星降る夜亡夫の誓いを思い出し

藤田 恵子

(霞ヶ丘健寿会)

猛暑日や壊れ始めの水銀柱
豪雨去りかすかに聞こゆ蝉の声
猛暑日や繁る大樹のたくましさ

渡邊富士子
左 龍石
長子

川柳

(桃山台クラブ文芸部)

俺の人生アルバムだけが知っている

小高 肇

(多聞台ときわ会文芸部)

断捨離は一日だけですぐ挫折
総括を始めたくてもすぐ挫折
太陽に向って吠えるヒマワリよ

山本雄二郎
樋山 隆夫
木村 敏博

(旭が丘柳会)

松林吹く風やさし心癒え
かみ合わぬ波に乗れずに一人うく
自転車も努力義務だよヘルメット
波のりは若者たちによく似合う
NISAとは庶民の味方うそだらう
なでしこの胸のすくよなカウソター
犬掻きで荒海こえた母の自負
大波小波越えて人生今がある
幼児と大人の違い猫かぶり
大谷が兜かぶればシヤツポ脱ぐ
恵方巻き幸せ願ひ丸かぶり
波に消えたすな文字夏の恋おわる

阿倉 慶子
阿部 和子
板脇 英子
桂木 文子
熊谷 勝紀
小林 孝
富岡 節子
前田 妙子
三木 浩
本谷文日子
森田美佐子
和田 恭子

(霞ヶ丘健寿会)

そうめんは何よりごちそうグルメかな
家族皆なそうめん囲む一束か
猛暑日は腹にしみいる冷そうめん
谷渡るそうめん流しに児らの笑み
この暑さごめんそうめん冷素麺
瀧昇る鯉を観ながらそうめん食う

細見 公子
左 光野
森 吉宏
大和ひとし
ハッセン

短歌

(桃山台クラブ文芸部)

五月晴れ沿道うめる人の輪に
サンバのリズムひびきわたりゆく
梅雨庭に桔梗一輪紫の
花のゆかしく静やかに咲く

尾崎 桂子
堀江千生子

(西舞子友の会)

大空を紫電改飛び南へと
神州守る若き特攻

近藤 恭正

余技の俳句

狩口シニア倶楽部 橋田 勉

点滴の透けたる釣瓶落しかな 草徑

今回は吟行会についてお話しします。

吟行会とは俳句愛好者が野外や名所旧跡などに出かけて行き、現地で句会をしたり、帰宅してから投句し合っ、その成果を発表して競う遊びです。

沖の船ときどき沈む菜の花忌 草徑



この句は淡路島の高田屋嘉兵衛記念館での思い出の作品です。句意は、遠く沖をゆく船が波間に見え隠れするさまをそのまま書きました。季語は菜の花忌で司馬遼太郎の忌日です。氏は1996年(平成8年)2

月12日が命日です。小説「菜の花の沖」が有名ですね。

表札に苗字二つや雲に鳥 草徑

毎日、日課に1時間ほど散歩しています。俳句の素材を拾うのもその目的です。掲句は近所の神社の周辺の普通の住宅です。皆様もよく見かけられるでしょう。二世帯住宅の表札です。そのまま書きました。季語の雲に鳥です。鳥雲にとしなかつたのは、両親とその子供夫婦の生活が雲の鳥のように幸せな楽しい生活を送っているだろうと思っ、そうであって欲しいと願う作者の気持ちを表現したかったのですね。



一句の中で季語の幹旋が最もむずかしいのです。

読者諸兄姉も俳句を作って新聞等に投句をおすすめします。

また誌上でお会いしましょう。

菜園の畝に挿したる種袋 草徑

むべ(郁子)

東部老人クラブ 鴨川 則幸

4月の下旬、乙木小学校の近く中沢さんのお宅の垣根にアケビの花(と思った)が咲いているのに気づき、スマホで撮影していたら、中沢さんの奥様(かなり高齢)から「それはアケビではない、「むべ」です」、「アケビの花は赤く花弁が丸く、3枚。今咲いているのは「むべ」



むべの花

です。アケビとむべの違いは秋になって実が熟した時に割れるのがアケビでむべは割れない」「うちにはアケビとむべ両方植えてあるが、毎年実がなるのはむべでアケビは実が付かない」とも教えられました。私の子供の頃には山に入ると

両方ともあり、取って食べた記憶があります。アケビが早く、むべは遅かったように思います。当時は「むべ」ではなく「カラスウリ」と言っていたようです。他人の家の庭ですが、秋に「むべ」が赤紫に色づくのが楽しみです。その昔天智天皇が献上された「むべ」を食された折、「むべ(宜)なるかな」と仰せられたことから名前が付いたとのことです。



アケビの花

特殊詐欺
多発中!



←特殊詐欺専用ページ

でんでんむし運動推進中

防犯機能付き電話
の設置を!



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