

会 報
令和5年
10月号
(毎月10日発行)
No. 504



垂水区老人クラブ連合会

発行人 松木伸年 〒655-0893 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)

9月度理事会報告

9月度理事会が、9月7日(木)10時から区役所301会議室に於いて開催された。

1. 事前案件

- ①垂水区社会福祉協議会の榎一業務推進課長から赤い羽根共同募金「空き缶募金」(10月1日～12月31日)の協力要請があった。
- ②WTS社：11月の女性幹部研修会(京都府天の橋立方面)が当初の11日から18日(土)に変更になった旨の報告があり、10月理事会で申込受付の案内。男性の参加も歓迎とのこと。

2. 会長挨拶

朝夕は少し涼しくなりましたが、昼間はまだ暑い日が続きます。体に気をつけて活動しましょう

最近読んだ新聞の投稿記事に『昔昔、あるところにおじいさんとおばあさんがいました』が現在はいたるところにお爺さんとお婆さんとなりました。

しかし今の老人は元気な人が多い経験豊かで戦力になれる。家の中でテレビ相手は勿体ないと近所に後者のような方がおられたら閉じこもらず外へ出て活動しようとクラブへお誘いしましょう。

3. 協議・報告事項

- 1) 第48回楽しいつどいの進捗状況：10月25日(水) レバントホールに出演を希望している13クラブ演目のプログラムが提示された。
- 2) 区老連ブログの紹介：9月度理事会資料に掲示しているQRコードで閲覧できると紹介された。
- 3) 「こうべ県政ミーティング」が9月22日(金)農業共済会館で開催。総合部会メンバーが参加。
- 4) スポーツ部会から年内に実施される市老連・区老連の行事の紹介とそれに参加するクラブの確認があった。

(小林)

当面の行事予定

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		垂水区民スポーツの日		
19	木	区	輪投げ大会	神戸水産会館	受12:30
21	土	市	ふれあいウォーク	しあわせの村	10:00
25	水	市	楽しいつどい	レバントホール	受13:00
27	金	市	友愛福祉活動研修会	総合福祉C	

11月

6	月	区	総合部会	区役所301会議室	13:30
9	木	区	理事会	区役所301会議室	13:30
8~9			全国老人クラブ大会	秋田県	
17	金	区	ボウリング大会	ジェームス山	
18	土	区	女性幹部研修	京都府天橋立方面	
24	金	市	輪投げ大会	神戸市中央体育館	
29	水	市	グラウンドゴルフ大会	しあわせの村	

高齢者向け体力測定会

7月20日(木)ほぼ2年ぶりに、市立垂水体育館において、標記体力測定会が開催された。その趣旨は高齢社会に対応するため、健康を支え基盤としての体力と歩行能力に重点を置いた種目が決められた。テストでは「無理せず 競わず 安全に」をモットーに加齢とともに体力の個人差が大きいことから、「自分の体力を知ること」を目的として行われてきたものです。今回は9クラブ、86名の参加者がそれぞれ、握力、上体起こし、長座体前屈、開脚片足立ち、10m障害物歩行、6分間歩行の各項目に取り組まれた。

下記に参加者の声を紹介します。
(小林)

桃山台クラブ広報部 小高肇さん

7月20日、垂水体育館で開催された高齢者体力測定会に参加しました。過去数回参加しましたが、握力、上体起こし等6種目の測定値は従来とほぼ大差なく安堵しました。

八十路を目前にしている私ではありますが、年齢相応の体力を維持するためと思い、数年前からクラブのサークルであるグラウンド・ゴルフを週3回、輪投げを週1回参加させていただき、フレイル防止にも役立っているのではないか?と思っております。健康な体があってこそ楽しい人生、分かっているつもりでも中々実行できないのが現実ではないかと思いますが、次回の測定会でも、今回の測定値を下回ることのないよう日々体力の維持に努めたいと思います。



11月号会報配布当番

☆当番クラブ(2クラブで半数交替、同一人物で円滑引継)
※旭が丘悠久クラブ(※責任クラブ)、きずなクラブ
(次回)※きずなクラブ、シニアクラブ松寿会

☆配布日 11月9日(木)10時～11時30分
(次回) 12月8日(金)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と市老連広報紙の同一クラブのものを2段重ねにし、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(計13通)糊付けし、宛名ラベルを貼りそれらをレターボックス(会計)の引出しに入れる
- 3.後作業 11時30分に配布を締切、未引取会報をケバ毎に専用袋に入れケバ名札を付け、受取記録表・残存会報等と共に、レターボックス上コンテナボックスに収納する(市・区会報を各々10部所定位置へ保存)

夏の高校野球

旭が丘悠久クラブ 会長 小林 孝

今年も阪神甲子園球場で、夏の高校野球が行われ連日熱戦が繰り広げられ慶應が107年振りの優勝で締めくくった。私も20代半ばに、会社の先輩の話を聞いて、一度観いてみようと思いつつ観戦し始めて早いもので50年が過ぎた。組み合わせなど関係なく、休暇がとれた日に朝早くから出掛けていた。

組み合わせによれば、8時頃に着いても入場券が売り切れて第一試合終了まで、高速道路下で待つこともある。またその当時外野席は無料でよく利用した。

印象に残っている試合は、いくつかある。1979年の箕島と星稜の延長18回までいった試合は家族で一塁側アルプスで観戦、なかなか決着がつかず応援団のおじさんが幼かった息子にポンポンを貸してくれて一緒に応援した。夜遅くなるので途中で帰ったが。

また、1992年星稜と明徳義塾の試合は、前日徹夜で仕事し、そのまま球場へ行った。さすがに注目の試合だったので、内野席は売り切れでレフト側外野席に。大きく報じられた松井選手への5連続敬遠のあの試合だ。外野席からメガホンが放り込まれたのも目撃した。また2007年だったか、一塁側内野席の中段で観戦中、静岡県の常葉菊川高の6番打者の打ったファールボールが、私の席に飛んできた、無意識にキャッチしたら拍手を浴びた。それ以来ファールボールをキャッチするのが、一番の楽しみになった。しかし、最近は内野席の券を確保できていない。来年こそは実現したいと思っている。



朝顔の観察

道親会 副会長 三谷 勝廣

7月22日から子供達には待望の夏休みが始まりました。我が家の中学生1年、小学1年の孫達も待望の夏休みです。24日からは自治会主催のラジオ体操に参加し、私も孫達も頑張って皆勤賞でした。

私にとって例年の夏休みと違ったのは、小学1年の孫が夏休みの宿題で持ち帰った朝顔の世話をでした。

毎日咲く花の数や、咲いた後の花を新学期に学校へ持つて行き花で色水を作るとの事で、毎日のように咲き終えた花を摘んで冷凍庫に保存もしました。



私は朝起きると一番に朝顔を見に出で、写真を写し花の数を数え、朝顔を枯らせまいと朝から水を遣り後から宿題をしにきた孫に、朝の写真と花の数を教えて観察日記を書かせました。このように朝顔を栽培したのは初めてで、自分が小学生の時も親任せにしていたものでした。8月も月末に近づき朝顔もそろそろ終わりかけ、種が膨らんで来始めました。孫と妻と3人で愛情をかけて育ててきた朝顔です、雨の日以外には夕方にも水を遣り夏休みが終わるまでに種が収穫できるかどうか分かりませんが、ツルも冬のクリスマスリース作りに利用するとか、それまでは水を遣り乾燥しないように見守ってやらないと。孫のお陰で心に残る経験をさせてもらった夏休みでした。

クラブ便り

コロナ禍でのクラブ活動

多聞台ときわ会 会長 北山 淳一

多聞台ときわ会は昨年4月に設立50周年を迎えることができました。コロナ感染拡大により記念セレモニーの開催に代えて、写真集「50周年を迎えて」を発刊し、140名の会員全員に配布を行って活動の足跡を懐かしく振り返りました。

直近4年間はコロナ感染拡大の影響で大半の行事が中止を余儀なくされた中で何とか開催ができないかと思案し生み出したのがウォーキングでした。令和3年9月「舞子海岸ウォーク」に始まり今日までに述べ4回を開催、毎回30人程度が参加し健康増進に努めました。

また、本年5月の5類感染症に引き下げに伴い、福祉センターでの「誕生会」を再開し、新たなプログラムにトランプカードを用いたビンゴゲームを取り入れて会を盛り上げることができました。

文化会活動では、囲碁・将棋・習字・コーラス・ゲートボールの各クラブも徐々に活動を再開しました。取り分けゲートボールクラブは神戸市代表として、2022全国福祉祭(愛称:ねんりんピック)に出場を果たしました。俳句部はコロナ感染拡大時も活動を継続し、市・区老連会報に勢力的に投稿を続けています。多聞台ときわ会の活動テーマは「遊び」と「学び」です。

赤い羽根共同募金への ご協力のお願い



10月1日▶12月31日

毎年、「赤い羽根共同募金」にご協力いただき厚くお礼申し上げます。

本会では、例年通り、空き缶にラベルを貼った募金箱を使い「空き缶募金」を行います。

本年度もご協力くださいますようよろしくお願い申し上げます。

社会福祉法人兵庫県共同募金会
神戸市垂水区共同募金委員会
TEL.708-5151 内線358

兵庫県共同募金マップ
あかねちゃん



俳句

(霞ヶ丘健寿会)

茜雲たなびく空に秋の蝶
山の辺の風と向き合う大銀杏

(滝の茶屋クラブ)

空のいろ鱗雲続く平磯も

(五色山健寿会俳句部)

昼の月ひとり居残る会議室
静謐に翅をたたみて秋の蝶
望月や光流る明石瀬戸
まず平和それのみ祈る今日の月

(塩屋柏台パール句会)

参道の細りゆくなり荻長けて
長大トンネルの貫通今日の月
夕間暮花芙蓉濃くなりにけり
姫皆笑ひ上戸や敬老会

(立花の坂の家)

船に乗り好きに生きてる敬老の日
同胞と語り尽すや盆休み

秋めくや番茶は白き湯気立て
逃げ込み炎暑断ち切る寺の闇
秋高し人影まばら須磨の浜

流れ星心の闇の淵に降る
鈴虫が窓の向こうで呼んでいる
人声にかき乱されて水澄まず

白芙蓉仰げば雲の幾重にも
人声にかき乱されて水澄まず

渡邊富士子
左 長子

伊藤 孝子

笠浦 健一
隅田 保代
藤井真美子
中田 邦子
増田 智子
蒲原 義博
黒森 真理
小中 命子
加瀬 梶尾
菅野 岩谷
島谷 月山
島田 加瀬
水島 章雄
中山 沙江子
大森 康宏
千尋 紅葉衣
立村 小夜子
瀧 霜衣

(狩口シニア俱楽部)

施餓鬼盆本堂ゆるがす僧合唱
寄り合ひの東京下町白き風

流れゆく雲に秋思の深まりぬ
涙花や一字心経無を選ぶ

昼夜み日陰見つけて三尺寝
くらきより人波寄せる盆踊り

魂迎う門で踊るや隠岐の島
故郷の長い稜線雲の峰

渡邊富士子
左 長子

吉俣 正光
山 一力

橋田 富澤トモ子

佐藤 浩恵
服部 豊康

佐伯サトミ

阿曾 昌和

木村 敏博

田畠 美恵子

大上 昭敏

原田 菊枝

藤田 恵子

感動に暑さ忘れる甲子園

川柳

(霞ヶ丘健寿会)

お洒落としてチーク紅つけ若返り
円陣くむ若い血潮の球児たち

若作りすれど結果はしわの数
今は昔若氣の至り記憶なし

年寄りが若い振りして腰痛め
紅花や天平の色和紙に染む

B E K O B E アジュール舞子にモニユメント

立花 仁

瀧 由美子

左 龍石

大和ひとし

(桃山台クラブ文芸部)

お医者様待っていますよパソコンが

小高 肇

木村 敏博

阿倉 阿部

桂木 板脇

勝紀 文子

和子 英子

慶子 和子

前田 勝紀

富岡 節子

小林 勝紀

桂木 勝紀

（旭が丘川柳会）

人生を怒涛の如く走り去り
小走りに空いた席取るこの頃は

ポイントを貯めては通い常連に
ペランダで満月眺め梅酒のむ

痒いとこ「そこ」「そこ」言うもチヨト違う熊谷

変わる世に気候と電話仲間入り

ウイークポイント明かしてから不眠症

あと一点推しの選手に取らせたい

ポイントが溜まり財布が軽くなる

他所者がいつのまにやら地元ファン

いつかはと励むリハビリグーチヨキパー

居座った酷暑に重い箸をとる

病室の窓より眺めた朝やけの

雲おぼろげに赤く染まる

夏日差しぶみらに浴びて庭つ辺に

空向きて咲くひまわりの花

近藤 恭正

堀江千生子

尾崎 桂子

堀江千生子

堀江千生子

堀江千生子



短歌

(桃山台クラブ文芸部)

お洒落としてチーク紅つけ若返り
円陣くむ若い血潮の球児たち

若作りすれど結果はしわの数
今は昔若氣の至り記憶なし

年寄りが若い振りして腰痛め
紅花や天平の色和紙に染む

立花 仁

瀧 由美子

左 龍石

大和ひとし

フレイル予防

五色山健寿会 田邊 依子

人生百年時代を迎える「健康寿命を延ばす」ことは誰もが望むことです。シニアクラブの研修会においても「フレイル予防」が度々テーマに挙げられています。

フレイル予防の三本柱は、①社会参加②適度な運動③栄養バランスの良い食事と言われます。ありがたいことに私はその三項目を努力することなく、自然に実践していたことに気づきました。

40年近く続いている朗読ボランティアを始め趣味のコーラス、地域ふれあい活動で①を実践。若い頃、山歩きやスキーに慣れ親しみ足腰は、年齢を重ねても歩くことが苦にならず、最低1日5千歩は歩いて②もクリアしています。③は、夫が友人の畑を借りて家庭菜園をしているお陰で、季節毎の新鮮な野菜を豊富に食べられることです。

ボランティアも趣味も継続する事で、知らず識らずスキルアップし、さらなる段階を求めて気持ちが前向きになります。私の勝手解釈ですが、明るく前向きな気持ちでいると身体も健康でいられるようで、82歳の今日まで大きな病気をしたことがありません。ここ数年風邪もひかず、サプリメントも飲んでおりません。健康な身体を授けてくれた両親に感謝すると共に、これまでの人生で出会った人々に感謝です。人は人の出会いで学ぶことが多く、良くも悪くも鍛えられて成長するものだと思います。

残りの人生、老害にならないよう明るく健康でカワイイおばあちゃんでいられるように願っております。



ふくらはぎのフレイルチェック

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！



富士登山

矢元台むつみ会 副会長 井上 治

富士は一度は登る山、そやけど二度登るんはあほやねん。なら、三度登った吾輩はなんやねん。もっとも後の2回は、横浜在住時に車で五合目まで行って24時から登り始めた夜間登山で正規の登山ではなかったからか。でも、最初だけは夜行列車で沼津駅に着き、浅間観音神社で祈願して一合目から登ったのは、苦痛を乗り越えて歓喜の世界へと導くベートーベンの第9交響曲と全く同じく世界ではなかっただろうか。

登山道は太平洋側の富士宮市からと山梨県河口湖からの2ルートがあり、どちらも5合目まで車道が開通しているので、最近は夜間車でここまででそこから夜間登山を開始して、頂上近くでご来光を迎える「弾丸登山」が主流になっているらしい。私は3回とも晴天に見放され、ご来光に恵まれたことは無いが、はるか中嶺の雲海を突き出て聳える天城山と、後背の雲に映し出された富士山のブロッケン現象は今でも脳裏に焼きついている。



富士山にも二面性があり、山梨県側には不気味で神秘的な上九一色村の地名と松本清張の「波の塔」で知られる「青木ヶ原の樹海」があって、静岡県側とは違った趣があり、富士五湖とのつながりも魅力である。また、冬の忍野八海からの眺めも素晴らしい、日本一の名に恥じない名山である。

一般人の登山は梅雨明けの晴天時が最適で、気温は千m登る毎に6度下がるので頂上は22度以上低いが、長時間いなければ新聞紙1枚とビニールのレイヤーがなければ寒さを凌げる。



→特殊詐欺専用ページ

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>