

会員ふれあいの情報紙



東灘区シニアクラブ 97号

発行：東灘区シニアクラブ連合会

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

健康・友愛・奉仕



令和5年度 春季囲碁大会

6月12日(月)「春季囲碁大会」が東灘区民ホール8階第1会議室で開催されました。参加者は36名で、A～Eの5ブロックに分かれ、盤上での戦いを展開。厳しい戦いにも、和気あいあいのムードでの楽しい一日でした。

(文化研修部長 前田 邦夫)

感想

対局中、難しい局面では時間が欲しい時も多くあったと思いますが、進行にご協力いただき有難うございます。

皆さん方の対局を見て全体的に印象に残ったのは、大石の死活を伴う戦いで勝負が決まるのが多かったことです。



盤上での戦いを制したのは...

大会結果(敬称略)

	優勝	準優勝	敢闘賞
Aブロック	玉澤 道夫 (御影つるかめ会)	古川 彌夫 (上御影若菜会)	中西 光男 (深江親交クラブ)
Bブロック	原 政興 (本山クラブ)	中野 丘三 (住吉台楽寿会)	小原 仁 (西青木クラブ)
Cブロック	河原 郁夫 (岡本クラブ)	榊本 敏彦 (御影ひふみ会)	平川 高市 (魚崎南3クラブ)
Dブロック	牧 征二 (渦森会)	小泉 鉄己 (鴨三クラブ)	桂 経一 (岡本クラブ)
Eブロック	堺 五郎 (深江親交クラブ)	高台 繁 (岡本クラブ)	鶴岡 勝彦 (魚崎川西豊友会)

審判 黒岩 俊文

で死活を伴う戦いが起こり形勢が揺れ動きました。最後は玉澤7段が押し切りました。

Bクラス決勝戦は、中野4段(住吉台楽寿会)と原3段(本山クラブ)でした。中盤に入り中央での戦いが始まり、勝負を左右する大きなコウが発生し、このコウに勝った原3段が勝利を獲得しました。本日は、楽しく観戦させていただきました。次回も戦いの腕をあげ、お元気でご参加下さい。

秋晴れの空にナイスショット!



シニアクラブ 秋季グラウンドゴルフ大会

9月22日(金)、シニアクラブ秋季グラウンドゴルフ大会を瀬戸公園にて開催。午前89名、午後76名の計165名が参加しました。

季節の変わり目でもあり、炎天下ではなく、木漏れ日のさす曇りの1日で、グラウンドゴルフにはちょうどいい天気でした。熱中症の人も出ず、無事に終了できたことをうれしく思いました。

ホールインワン賞は出ませんでした。オール2打賞者が出ました。よかったですと思います。

(スポーツ部 平野 隆文)



●大会結果(敬称略)

- 優勝 藤井嘉源太(前田町さつき会)
- 準優勝 松永 富治(住吉台楽寿会)
- 第3位 平井 利治(中御影笑和会)
- 第4位 増田 泰弘(深江親交クラブ)
- 第5位 池田 幸江(田中クラブ)

東灘区老連囲碁大会



優勝

東灘区老連囲碁大会



準優勝

東灘区老連囲碁大会



敢闘賞

日本三景天橋立と京丹後メロン狩り体験



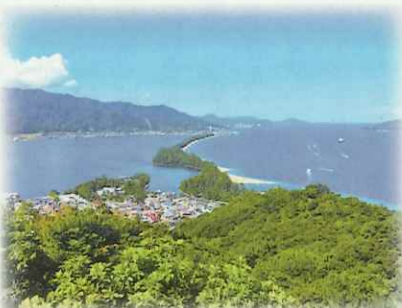
7月10日(月)日帰りバス旅行の寄稿文です。当日は初夏のさわやかな日の中、バス3台115名の参加人数でした。皆さんの明るく元気なお姿そして其々の色あざやかな帽子ファッションの姿が「旅を楽しみにしているすよー」と期待しているのが伺え、それぞれがバス3台に乗り降りし目的地に出発しました。

そして先ず到着した、丹後王国フルーツガーデンでのメロン狩り体験です。到着して農園が用意した甘い甘い完熟メロンを試食してから、農園の長いビニールハウスで栽培されており、果肉の青い色オレンジ色を確認されて1個を持参のハサミ

でカットしてお土産物として持ち帰り「1週間後完熟が：楽しみやな」。次はお昼ご飯を橋立大丸シーサイドセンターです。珍しいことに参加者一同115名が1フロアに集結して、森松会長の挨拶を頂き昼食会となりました。メニューは甘海老をメインとした新鮮な海鮮料理に参加の会員の皆様もお腹一杯満足したお顔が伺えました。

昼食後は天橋立と陸地をつなぐ橋、廻船橋と石灯籠を観光し、街を散策すると、江戸時代宮津藩ゆかりの宿坊、芸子が居た遊興館など当時の面影を垣間見ました。天橋立は幅20から170m、全長約3・6kmの砂州に

お土産は「丹後王国農産物道の駅」、「丹後の鮮魚店やまいち」で買い物して無事帰路に着いた日帰りバス旅行でした。(総務部長 佐々木千秋)



6700本以上の青い松が茂っていて天に架かる橋のように見えることから奇跡の絶景不思議な地形と成り立ちから日本三景名所に指定されている(日本海北京都府)。

会長・リーダー研修会



文化研修部長 前田 邦夫

9月21日(休)、区役所4階会議室で午後1時半に開催されました。テーマは次の2項目でした。

- ①東灘警察署 交通課 「自転車運転での災害防止とヘルメットの着用義務」
- ②生活安全課「特殊詐欺の被害に遭わないために」

何れも映像とクイズを入れた分かり易い説明で、参加者58人の全員が楽しく役に立ったと好評でした。

(1)自転車運転関連の内容

- ①自転車は軽車両～自転車運転ルールを守ること。
- ②ヘルメット着用は努力義務～死亡事故から身を守る。自分のために是非着用を！ 各種商品が販売されているが、JISマーク等の安全基準を確認のこと。
- ③あなたが自転車事故の加害者に～自転車保険加入のすすめ。

自転車安全利用五則

- ①車道が原則、歩道は例外 高齢者(70歳以上)は歩道通行可
- ②交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- ③夜間はライトを点灯 ④飲酒運転は禁止 ⑤ヘルメットを着用

自転車の走行・整備のポイント

- ぶたはしゃべる
- ブレーキ
- タイヤ
- ハンドル
- 車体
- ベル



シミュレーションでの自転車走行の運転指導

参加者全員に干支マークの反射キーホルダーがプレゼント！

(2)特殊詐欺の被害対応関連

- ①東灘区は被害件数が神戸市内で1位。兵庫県下では2位(1位は西宮市)。お金持ちで、優しい人が多い??
- ②特殊詐欺の多くは電話から…参加者の多くが「怪しい電話を経験した！」の返事
- ③被害に遭わないための方法 防犯機能付き電話に変える

「この電話は録音されます」「ナンバーディスプレイ」工事などの高齢者無償化を進めています。

問い合わせ先: NTT 西日本 特殊詐欺対策ダイヤル 0120-931-965

落ち着いて、相手の部署・名前・電話を確認して、即答しない。



9月15日(金) 住吉川清掃実施

友愛福祉部 森本はるみ

福祉部の活動とは

令和5年度東灘区シニアクラブ60周年を迎えて思うこと。福祉部は、いつ頃発足されたのだろうか? 森松会長様に相談しましたところ、知っている方から聞いて下さいました。

3年)に結成。現在の福祉部員(35名)はシニアクラブメンバーで活動しています。その前に私の事を少し紹介させて下さい。私は西御影若葉会入会と同時に福祉部を担当し、15年目を迎えました。長年存続するのにも、福祉部は私にとつてのボランティア精神のノウハウを学ばせていただいているからです。この事を基礎とし、地域社会で奉仕活動を実施しており、地域の方、子供達とのふれあいが町の活性化につながっております。福祉部は幅広く活動を行ない参加する事に意義があり、それには先ず部長さん、役員達で年間行事の企画を立て、指導して下さい各講師の方に依頼し

ております。平成の頃にバザーに取り組んでいましたが、今では懐かしい行事のひとつです。その他で活動しているのが、楽器を奏でながら歌って、脳トレもありと部員さん達はりきって参加されています。体操につきましては、フレイル予防の知識を理学療法士、作業療法士の方が解りやすく講習して下さいます。安心すやかにセンターからは認知症の事、警察の方は詐欺被害の予防について、これらの活動を配慮することが、フレイル(虚弱)予防に不可欠になると思っております。シニアクラブの皆様いつもまでもお元気で「生き生き」と人生を楽しみましょう!!



令和5年度神戸市老人クラブ大会

10月5日(休)、令和5年度神戸市老人クラブ大会が神戸文化ホール・中ホールで開催されました。第1部「式典」では、東灘区シニアクラブから10名(下記掲載)が受賞。また、今年久しぶりの通常開催となり、第2部「演芸の集い」では華やかな演目が舞台を飾りました。

受賞者一覧(敬称略)

- ◆理事長表彰
 - ◆単位クラブ会長在職期間6年以上
 - 北嶋 貴司(山田明楽会)
 - 本田 正美(住吉つるかめ会)
 - ◆理事長感謝
 - ◆単位クラブ会長在職期間4年以上
 - 石田 朋子(上御影若葉会)
 - 尾崎美喜子(空区明楽会)
 - 井上 美子(吉田明楽会)
 - 佐藤信久男(魚崎親交会)
 - 中村 陽洋(魚崎南8親睦会)
 - 佐々木千秋(住吉台楽寿会)
 - 駒田 義信(魚崎川西豊友会前会長)
 - ◆会員増強対策優良クラブ賞
 - 前田町さつき会(溝端一美会長)

受賞者喜びの声

会員増強対策優良クラブ賞を受賞して

前田町さつき会会長 溝端 一美

此度、栄誉ある賞を頂きクラブを代表して厚く御礼申し上げます。これを糧として更に活動的なクラブに成長出来る様に頑張る覚悟でございます。

当クラブは毎月の広報誌の発行、年行事としてお花見会、敬老のお祝い、新年会、レクリエーションでは健康麻雀、囲碁、将棋、きらく部(ゲーム、踊り、カラオケ他)、グラウンドゴルフ、輪投げ、地域への参加行事では小学生登校時の声掛けと見守り、センター当番、館内の清掃、グラウンドゴルフと輪投げの大会、夏秋のフェスタへの参加、小学生とのグラウンドゴルフ大会等、地域の関係団体と連携して種々の行事に積極的に参加する事で前田町さつき会の存在を認識してもらおうと共に入会しやすい環境づくりに力を注いでまいりたいと思っております。



健康麻雀を楽しんでおります

幸いに我々の地域は福祉センターを拠点として活動をさせていただいております。福祉ふれあいのまちづくり協議会をはじめ地

第2部 演芸の集い



深江親交クラブによるフラダンス 『しあわせ運べるように』



中御影笑話会と上御影若葉会の合同コーラス 『風になりたい』『いのちの歌』

会員投稿

二つの「住吉川橋」

魚崎つるかめ会

森 勇

住吉川は六甲山の東灘区域から各支流として地下水が集まり、「白鶴美術館」辺りで本流となります。本流となった川はなだらかな坂道に沿って流れてJR線をささぎるように住宅街に流れつきます。JR線を越えたところからは急な下り坂となり9〜10段の段斜面を流れます。その階段状で

は川幅が6mほどと狭まっており、各階段からの水音は美しくびびく拍手のような音が特色です。同時に拍手音の水の量も各支流水量が集まっているようにも換算出来そうです。

この段差がある流水面のすぐ裏側がJR線で、線を跨ぐ橋が「住吉川橋」です。「住吉川橋」たもとには明治の初期に鉄道計画で「川の下にトンネルが作られ、明治7年開通」(略文)との説明が表示されています。従って当時に近い頃から現在の「住吉川橋」だと思われま。橋の見どころ

として明治の工事部分かららんかんに残っている、らんかん親柱の先端が八角形であることや、らんかん中柱先端が四角形になっていることには、路線工事での各種の表示棒(1m程の四角形角材で先端が屋根状)と同種なのか? 「勝手判断です」と思いますし、とにかく明治の工事遺産的にずっと残してほしく思う「らんかん」です。



左側は「住吉川橋」、中央は先端が八角形の「らんかん」、右側は川の堤防

の丸い形のものがある橋で見られます。JR線の「住吉川橋」を急落した流れは

すぐに2国道の下を流れ、ゆっくりとした流れとなり10分前後には43号線の橋の下に到着します。この流れを跨ぐ43号線の橋も「住吉川橋」です。

43号線は昭和21年に計画されていたとの事。その後は長い年月から昭和36年(1961年)開通です。62年前頃は私にとって20代の働き始めの頃です。62年前に開通した「住吉川橋」も働き始めであり、私年代とはスタートが同じです。この橋上流300mほどには作家、谷崎潤一郎の倚松庵があります。

歌と私

御影つるかめ会

天井 紀子

今年80歳を迎えるまで生きて来られたのは「歌」があったからだと思っています。

子供の頃は川田正子・孝子の「みかんの花咲く丘」などの童謡を歌い、中学・高校ではコーラス部に所属し歌い続け、その後40年間は友人とカラオケなどを楽しみました。その陰で肺機能が強くなり肺活量の検査では74歳相応、元気の源となつていきます。

今もコーラスや童謡を習い続けています。皆さん大きな声で歌いましょう。季節に応じた歌を探すのも脳の活性化に通じます。春は「さくらさくら」、夏は「夏の思い出」、秋は「もみじ」、冬は「雪」。

カラオケでは「信濃路の雨」「みだれ髪」「愛の終着駅」など、コーラスの練習では「風になりたい」「はるかな友に」など。これからも歌い続けて楽しい人生を送りたいと思っています。



単位クラブ活動紹介

田中町 本山センチュリークラブ

今日も元気で生涯青春

副会長 久保 陽子

平成12年7月本山センチュリークラブ設立、今年で23年。当初地域の友人宅へ訪問、クラブの立ち上げを大変に喜んで協力して下さい50人の会員さんを募る事から第1歩踏み出す事が出来ました。クラブのテーマ「今日も元気で生涯青春」そのためにも年齢の差なく誰もが楽しく話が出来るクラブ活動を基本としております。

●活動の内容

グラウンドゴルフ練習(週1回)、手芸教室、日帰り旅行、麻雀教室(月2回)、ダンス教室(月2回)、茶話会、出前トーク、映画会、敬老会、新年会、サークル活動を増しながら会員増強を進めております。

制限がありました。お互いに気を付けながら毎月クラブ活動行事を楽しみにしております。これからも健康第一で日々充実した人生を!



お陰様で室内での活動も地域内に会場があり、多数の会員さんが来られます。諸行事の際、足腰の悪い方には送迎して下さる会員さんがいて本当に感謝です。

今年には異常な気象の変化で気温の上昇、台風、大雨、猛暑が続く、外出も控えて室内での温度設定、特に高齢者は心身共に弱まり、又2年間コロナ禍の不自由な活動

酒は涙か溜息か!!

魚崎親文会

江川 正久

他人の家の内輪話で、余り気持ちの良いものではありませんが、暫くお聞き下さい。

小生の祖母は大正期に乳癌で亡くなりました。太平洋戦争後には、父と叔父、叔母の3人が胃癌で死亡しました。昔風に云えば癌の筋ですね。平成14年8月20日、癌遺産を相続した姉の入院先、R病院東病室へ行く。姉は大正12年の亥歳生まれで、向こう意気は強いが根は小心者だった。主治医のM女医にX線フィルムを基に、姉の容態説明を受けた。脾臓の尾部が癌に侵され脾臓の大半や腎臓にも

転移し、胃の一部も侵されつつあるのが望見できた。医師は明日手術が可能か、外科医と相談してみるが、私見は手術不可能と考えるので、週に1回程度の抗がん剤点滴を行い様子を見た。医師と小生にて姉に告知の方法を検討した。姉もダイレクトな癌の告知に耐えられないだろう。親族の癌の苦しみを見ているので、まともに告知してれば失神していたかも知れない。医師が脾臓の尾部を少し摘出すると詭弁した。早く手術して又元気になりた。と云う。医師と小生は思わず目配せした。

外科医は「腹部を開いても生の見込みのない人もあるし、少し寿命の延びる人もある。医師として患者に苦痛を与えないように執刀する積りです」と云う。8月24日に一時帰宅を許され、姉は幾分元気を取り戻し、以前から願望していた傘寿の祝いを盛大に行い酒も少々呑んでいた。今思えば末期の宴を観念していたのかも知れない。8月25日8時過ぎから4時間余りの手術後、S外科医師より摘出臓器を見ながら説明を受ける。脾臓尾部、脾臓大部分と胃は全摘。「リンパ節、腹部への転移はナシですが、脾臓はステーション4に入っており6ヶ月〜1年の寿命です」に一同ガックリ。9月7日自室に入った姉は痛みも和らいで来た元気そうに同室の患者に病気がと寿命は違うらしいと強気であった。自己の明日を

も分らない命とも知らないで。看護師さんも「そろそろ歩く練習をしては」と元気づけていた。9月20日に容態が急変。朦朧状態が続き、12月26日午後11時26分、口辺よりガボガボと大量の黒血を吐き、小生に手を握られながら鬼籍に入る。小生は95才迄長生きしているが、ずっと健康で暮らしていた訳ではない。会社で宴会係の様な仕事に就き、日毎お客様を2次会、3次会と接待をし、洋酒を水浴びる様に呑み、決して酔酩することはなかったが、二度余り肺炎を患い死線をさまよった事もあり、医師に断固とした禁酒を云い渡され、定年になって禁酒と禁煙を行い、呑み友達は凡て失った。「ほどほど」という言葉を覚えた!

文芸欄



俳句

◎御影つるかめ会 天井 紀子
つゆ空やぬかるみの道メロン狩り
ほうき持ち台風あとの落葉かな

◎西青木クラブ 福田 頼市
浴衣着て踊りに出向く乙女たち
蟬取りに目の色変えて網振る子

◎住吉台楽寿会 奥山 清志
過ぎし日やふる里慕う彼岸花

◎上御影若菜会「紅梅会」

尾緒揺れるたびに光り金魚玉
菊白き生きる証しの証し置く
水鉄砲水かけ合ひて無心かな
花菊の似合ふ器や床の間に
水鉄砲空にかかるや放物線
餅花の季を心にして待たむる
メロン狩り熟盛を待つ七日間
特選の紅きりボンや菊水展

美恵子

朋子

松子

里子

比佐美

ふき子

早智子

恵

◎岡本クラブ「梅苑句会」(六月の句)

蜘蛛の囀の木浅日受けてきらきらと
在りしあの温顔浮かぶ新茶かな
洗たくもの干して若葉の庭に立つ
五月晴観天望気忘れまい
シヅ子
孝子
清子

金言

松下幸之助 考えの一端

上御影若菜会 岡本多嘉男

繁栄、平和、幸福な社会を志し、商売で客に喜んでいたが、共済共栄し常に人間大事で誇り、励まし、感謝、感動を与えることで大きな成果を上げた。
一、物事の真髄は、素直な心で身をもって学び実相をつかむ為、日々の積み重ね、精魂込めて願に向う。とにかく考え抜き、工夫し、やってみることで何が正しいかきつめよとした。
一、人はやってみせ、言ってみせ、聞かせて、させてみせ、褒めてやらねば人は動かじ。話し合い、耳を傾け、承認し、任せてやらねば人は育たず。
一、何か期すもの生きがいを持ち熱心に。百遍倒れたら百遍立ち上り現在に最善をつくしなさい。
一、感謝、物事のありがたさを理解しえれば楽しい。無限の空気で自然に生かされていることを知る。五分でもなければ死ぬのです。
一、運が強い、失敗しても反省し、ふみだいに切開いて克服し継続性があり良とした。
一、男は愛嬌。相手を和ますことで人がよって来、意思疎通が高まり和の力となる。
一、今、高額の税金で非常に国民は苦しんでいる。現在のままでは国は財政破綻する。百年後日本を無税国家にする。

編集後記

卯年は、東灘区シニアクラブ発足60周年の、嘉祥の歳で、皆様の積り積年の想い出を、寄稿いただき後から続く会員としまして還暦の重みひしひしと感じました。今後への提案発展の問題等々提唱を共有し耳朶ごとく、葉音桐一葉の糸がひびく様に、広報部一丸となり、協働し工夫しつづつ何より会員様及び会員の皆様の、活動結晶を東灘区シニアクラブだより、クラブだより等々、文芸欄も募集し、

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 2024年1月
◎原稿締切 11月7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。
〒658-8570 住吉東町5の2の1 東灘区役所地域協働課



上御影若菜会 安田早智子



魚崎親交会 佐藤せい子



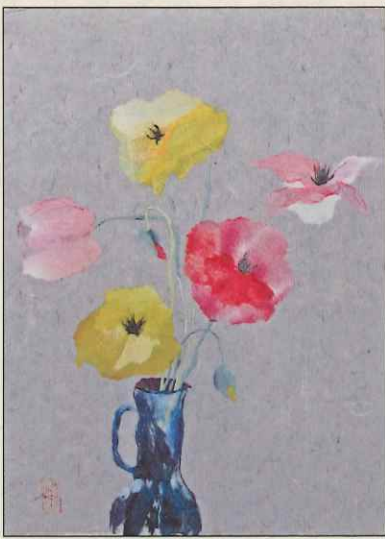
上御影若菜会 阪西 明子



作品集



上御影若菜会 加島 順子



上御影若菜会 石田 朋子



上御影若菜会 石田 幸俊

「一心是本居」

一心是本居

大覚寺ついでハハ島 東園

上井 寛円筆