

会報
令和6年
1月号
(毎月10日発行)
No. 507



KOBEシニアクラブ



垂水

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)

新春のご挨拶



垂水区老人クラブ連合会 会長 松木 伸年

垂水区老人クラブ連合会の皆様、謹んで新春のお慶びを申し上げます。皆様のご健勝にて新年をお迎える事と存じます。

昨年は、当老人クラブの組織強化と活性化のため、ブログの立ち上げと、クラブの居場所MAP作成を実施しました。又すべての計画された行事が実行された事は喜ばしい限りです。

さて、総務省が公表した人口推計によると、65歳以上の高齢者は3623万人で、総人口に占める割合は29.1%で、80歳以上は1259万人で割合が10.1%と単身で暮らす人も多くなり、生活サポートの充実が課題となっています。

「人生100年時代」健康寿命を少しでも伸ばしながら住み慣れた地域でいきいきと暮らすためには、皆様お一人お一人が、健康であることに加えて、趣味やボランティア、運動などの様々な活動通じて、生きがいを持ち、地域や社会、人と人との「絆」を大切に、「心身の健康を保持」することが大変重要となっています。

そうした中で、今年度はブログの充実をはかるとともに、クラブの居場所MAPを活用し会員増強活動に取り組んでいきますので、会員皆様方のご支援助ご協力をお願い申し上げます。

最後に今年も会員皆様方にとって素晴らしい年になりますようご祈念申し上げ新年のごあいさつとさせていただきます。



垂水区長 若松 謙一

新年明けましておめでとうございます。

垂水区老人クラブ連合会のみなさま方におかれましては、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、貴会の会報は昨年第500号が発行され、また一つ節目を迎えました。また、本年において貴会は結成60周年を迎えられます。このように貴会には長い歴史がありますが、それと同時に、絶え間なく挑戦し続けていらっしゃることに敬意を表します。

会員増強への取り組みとして、「大人の居場所マップ」と題した各単位クラブの活動内容などが分かる地図を作成し、各所で配布をされています。さらに、ブログを開設され、会報と並行してオンラインでの情報発信も開始されています。これらを活用して、これまで手の届かなかった層へ、貴会の活動を届け、そして、みなさまに新しい出会いがありますよう、切に願っております。

また、本市では、みなさまにデジタル技術をもっと身近に感じていただくための取り組みを進めています。その取り組みのひとつとして、高齢者を対象としたスマホ教室を、地域福祉センターや区役所で開催していますので、機会があれば、ぜひご利用ください。

最後になりましたが、貴会の益々のご発展をお祈り申し上げ、新年のご挨拶といたします。

当面の行事予定

1月

9	火	区	総合部会	区役所 301 会議室	13:30
11	木	区	新春恵方三社詣 (A班)	京都方面	
12	金	区	理事会	区役所大会議室	13:30
18	木	区	新春恵方三社詣 (B班)	京都方面	
26	金	市	合同会議&新年互礼会 H クラウンパレス		10:30
27	土	区	新年交歓会	舞子ビラ	

2月

5	月	区	総合部会	区役所 301 会議室	13:30
5	月	市	健康増強研修会	みなとがわホール	13:30
8	木	区	理事会	区役所 301 会議室	13:30
22	木	市	福祉研修会	神戸文化ホール	14:00

2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)
※※西舞子友の会 (※責任クラブ)、狩口シニア倶楽部 (次回) ※狩口シニア倶楽部、舞子松風会

☆配布日 2月8日(木) 10時~11時30分
(次回) 3月8日(金) 10時~11時30分

☆作業手順 準備 9時30分~10時にミーティングルームでクラブ毎に長机に並べる。次に区老連会報13通を所定の封筒に入れレターボックス会計の引出しに保管する。11時30分に締切。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、受取記録表と共に印刷コーナーのレターボックス上コンテナボックスに収納 (10部を所定位置へ保存)

12月度理事会報告

12月8日(金)区役所大会議室で交通安全教室に引き続き、15時から理事会が開催された。

1. 事前案件

W T S 社：①11月18日(土)の女性幹部研修会は17クラブ45名と講師1名の計46名で終了

②12月10日(日)施設見学旅行“近江八幡方面”は11クラブ102名の申込。

③新春恵方三社詣(A班)は14クラブ130名申込。
新春恵方三社詣(B班)は5クラブ42名申込。

2. 会長挨拶

12月10日の施設見学旅行で本年企画した行事が全て実施され、無事達成することが出来ました。一年間ご協力ありがとうございました。

区民広報紙「たるみ」12月号に「たるみりよくをつくる人」の欄に区老連の記事が掲載されています。まだインフルエンザが流行していますが、体調に気をつけて 新年を迎えましょう。

3. 協議・報告事項

①1月27日(土)11時に開催される新年交歓会(舞子ビラ:春秋の間)の参加について、各クラブで人選し、12月23日(土)までに申込む。

②1月26日(金)市老連各部会合同会議と新年互礼会の出席者の確認を行った。

③スポーツ部会から、区老連ボウリング大会並びに市老連輪投げ大会の成績表が、関係クラブに配布された。

(小林)

女性幹部研修会に参加して

つつじが丘シニアクラブ 理事 武田 まち子

寒く小雨の中垂水漁港を出発、徐々に天候も回復し46名の参加で車中おしゃべりしながら最初の研修目的地大江山の日本の鬼の交流博物館に向かう。

介護支援専門員による介護施設の違いについて講演を受ける。

老人ホームや介護施設と一口に言っても様々な種類があること、高齢者の抱えている問題によって施設の選び方は異なってくるので、各施設の特徴やサービス内容について知っておく必要がある。

自立から本格的な介護や生活支援、看護、リハビリ等入居者に合わせたサービス、施設、費用面など様々な種類、特徴がある。

老人ホームの選び方のポイントは、入居する方の意志や希望が一番重要で時間をかけてどうしたいのか、どんな生活を望んでいるか聞く。身内の意見をまとめておき無理な予算を立てず見合った施設を探し見学をする。不安や介護が必要になれば地域のあんしんすこやかセンターの調査員に相談するなど有意義な研修後大江山の鬼伝説についての話し、国内外の鬼文化に関する資料、鬼面鬼瓦など見学しました。

天橋立にて昼食、買い物を楽しみ智恩寺へ、悪天候のため智恵の輪灯籠、廻旋橋を観光できず残念でしたが1日楽しく過ごすことができました。お疲れ様でした。



市老連・令和5年度輪投げ大会

スポーツ部会長 山本 寿

令和5年11月24日(金)神戸市立中央体育館に於いて標記の大会が開催されました。

選手339名、大会役員(記録員、体操指導者含む)46名、総勢385名参加の大会となりました。

垂水区老連からは、50名(男性21名、女性29名)の参加です。市老連小谷スポーツ部会長の開会挨拶の後、いきいきクラブ体操で体を解し、競技(個人戦の3回戦、ハンディ女性10点プラス)開始。一投毎に一喜一憂し、他のクラブの選手との交流を図りながらの和やかな雰囲気の中での大会でした。

15位までの入賞者(区老連関係者)(敬称略)

男性の部

- 4位 古川 晶一 (東部老人クラブ)
- 7位 大上 昭敏 (桃山台クラブ)
- 9位 尾崎 道治 (下畑老人クラブ)
- 12位 古池 治孝 (旭が丘悠悠クラブ)

女性の部

- 7位 武田 まち子 (つつじが丘シニアクラブ)
- 8位 神野 賀代子 (垂水福寿会)
- 12位 板脇 英子 (旭が丘悠悠クラブ)

参加された選手、役員の方 お疲れさまでした。



区老連ボウリング大会

スポーツ部会 湊 恵子

11月17日(金)ジェームス山グランドボウルにて区老連ボウリング大会が開催されました。17クラブ84名の参加で山本スポーツ部会長の司会で、主催者あいさつは松木区老連会長、その後来賓のあいさつと続き、ゲーム開始の合図でスタート。2ゲームの競技で1時間30分の激戦の結果は以下の通りです。(敬称略)



皆さまお疲れ様でした。

スコア

優勝	加藤 誠一	324	小東山むつみ会
準優勝	荒牧 信介	281	道親会
3位	菅 耕一	279	桃山台クラブ
5位	土居由紀子	275	きずなクラブ
10位	平野富士枝	259	西舞子友の会
15位	白石 啓子	250	狩口シニア倶楽部
20位	松木 伸年	244	道親会
25位	島田 靖子	238	神陵台三樹会
30位	安藤 友子	230	小東山むつみ会
BB賞	服部美智子	108	垂水福寿会
女性	横井 郁子		垂水福寿会
男性	上野 俊彦		矢元台むつみ会

飛び賞

最高齢者

俳句

(桃山台クラブ文芸部)

草紅葉綿織り込む路の端

大上 昭敏

(多聞台ときわ会)

忍ぶ恋雪しんしんと隠れ宿

木村 敏博

(下畑老人クラブ)

新しき筆に墨のせ賀状書く

藤田 恵子

(滝の茶屋クラブ)

初雪や大江の山の鬼と遊ぶ

伊藤 孝子

(五色山健寿会俳句部)

コスプレの市民ランナー冬うらら

笹浦 健一

荒波の蒼いひび割れ冬の海

藤井真美子

無窮なる空を突かんと冬木立

隅田 保代

錆色の明石海峡冬ざるる

中田 邦子

聖痕となり戦場のクリスマス

蒲原 義博

(塩屋柏台パール句会)

街灯に密やかにぬ冬紅葉

水島 章雄

木漏れ日に空に楓の万華鏡

大森 康宏

紺碧の空たかくして千鳥舞ふ

中山沙江子

電飾を絡ます枯木夜の花

梶尾 絹代

旅吟の天まで届け冬紅葉

菅野 正彦

この先の旅は急がず柿紅葉

小中 命子

一夜明け煮凝の味尚旨し

黒森 真理

木枯に背中押されてうどん屋へ

加瀬 徳子

気懸りや空き家の柿の鈴なりに

島谷 祐次

初雪や部活仲間と空を見る

瀧 千尋

夕時雨足早にゆく人の波

瀧 小夜子

陵の常蔭濃くす冬入日

角野桂治郎

(狩ロシニア倶楽部)

時雨るるや釧路湿原鹿二匹

佐藤 浩恵

銀漢や徐徐にちかづく日日の起居

山 一力

枯れ尾花風に吹かれて銀波かな

長瀬 冴子

島かくす流れの早き時雨雲

服部 豊康

過ぎてゆく日々早さよ冬隣り

佐伯サトミ

時雨るるや白一色の海走る

吉俣 正光

時雨るるや小刀に開く仏の目

橋田 草徑

ひとひらの茶会に紅葉緋毛氈

富澤トモ子

老先や風につめたき迷い道

春山 和久

川柳



(桃山台クラブ文芸部)

爺よりも孫が待つてる年金日

小高 肇

(多聞台ときわ会文芸部)

派閥とは裏金稼ぐ隠れ蓑

木村 敏博

(旭が丘川柳会)

力より愛の心で平和知る

阿倉 慶子

辻褃を力に変えて今日も暮れ

阿部 和子

坂の上歩ける場所のコミュニニティ

板脇 英子

脈よりも検査が好きな医者患者

桂木 文子

短歌

(桃山台クラブ文芸部)

秋朝の他家の庭辺に数多成る

堀江千生子

柿の実黄に色染め熟す

近藤 恭正

(西舞子友の会)

秋晴れや古都を彩どり風流なり

近藤 恭正

人物衣装時代を越えて

近藤 恭正



賀状豆知識

多聞寿会 副会長 今岡 三枝子

今年の元旦もポストに年賀状がどっさり、と言いたいところだが、以前に比べると明らかに減っている。(出すほうも減らしているのだから当たり前か)例外なく、どこのお宅も同じらしい。

20年前には、約44億5000万枚発行されていたのが、近年では14億4000万枚、数字だけではピンと来ないが、1人当たりになると、実に35枚から12枚に減っているということになる。

「年賀豆辞典」によると、「年始回り」として人々が行き交う風習は平安時代から大正時代あたりまで続いていたという。江戸時代には飛脚による「書状」でのあいさつもあったそう。

明治6年に「郵便ハガキ」が発行されるようになると、手軽さもあって年賀状を出す人も大幅に増えたようだ。律儀な日本人が元旦に届くようにせっせと筆をとり、当時の郵便局員は気の毒に不眠不休であったと記されている。

今のようなお年玉付き年賀状ができたのは、昭和24年、戦後の復興に向かって驚異的な伸びをみせていた。時は流れ平成、令和。ケータイ、スマホの登場で「年賀状スルー」という言葉も生まれた。年賀状とはどうやら「書くもの」ではなくて「文字を打つもの？」に変わりつつあるようだ。

あれこれ賀状談義に浸りながらも、2024年はあの悲惨な戦闘がどうかして収まりますようにと念じてやまない。



ラジオ体操のすすめ

舞子松風会 会長 新川 軍司

「健康は幸せの母」といわれるごとく、健康でいてこそ初めて幸せをつかむことができるのではないのでしょうか。では健康を保つポイントは、食事・運動・睡眠の三つの要素が重要であり、そのうち食事と睡眠は生きる上での習慣であるが運動については意識して行動しなければならないものと考えます。年齢を重ねた私たち高齢者にとってどのような運動があるのでしょうか、毎日繰り返し行える運動というとなかなか見つけれられないものです。

そこで皆さまにおすすめしたいのが毎朝定時に流れるラジオ体操の音楽です。リズムに合わせてする多くの人がそろってやることは効果的であることばかりではなく、1人では続かなくてもみんなと一緒に長く続けられるという利点があります。そもそもラジオ体操は、昭和の初め、当時通信省簡易保険局が御即位の大札にちなむ記念事業として「ラジオ体操」の制定が決まりました。以後、太平洋戦争敗戦にともなう中断時期を除き、延々と国民の皆さまに親しまれながら今日に至っています。少子高齢化社会を迎えた我が国においては、健康で明るい老後を送るためには格好の運動であると考えます。

現在、神戸市内には69の「ラジオ体操会」が存在し、垂水区内にも九つの会が活動しています。私は「舞子陵ラジオ体操会」に所属して会場まで毎日往復50分のウォーキングとともにラジオ体操に参加しています。参加することによって多くの方との出会いとコミュニケーションの活性化されるメリットも生まれます。



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