

会報  
令和6年  
4月号  
(毎月10日発行)  
No. 510  
発行人 松木伸年



KOBEシニアクラブ



垂水

垂水区老人クラブ連合会

〒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)

### 3 月度理事会報告

3 月度理事会が 3 月 8 日(金)区役所大会議室で開催された。

#### 1. 事前案件

- 1) W T S 社：3月21日(木)の福祉研修会の参加申込が15クラブ、43名と報告があった。
- 2) 区役所地域協働課：担当者から令和6年度老人クラブ補助金の概要及び関係書類の提出方について説明があった。

#### 2. 会長挨拶

4月9日(火)の理事会で能登半島地震への義援金を集約しますのでよろしくお願ひします。

令和6年度の近畿ブロック大会が、6月27日(木)に京都で開催されます。神戸市老連が担当になります。そこで垂水区老連の方で事例発表をお願いしたいと要請された。令和元年以来、コロナ禍で未開催の、2、3年以外は令和元年及び4年は上野会長、昨年は新谷会長とずっと垂水区が担当している。

今回の内容は「友愛活動の推進 孤独化・孤立化を防ぐ」ということで、この助け合い事業を主に行っているのは、垂水区ということ、私ども道親会でやっている助け合い事業を、理事会の賛同が得られたら、道親会の活動を発表したいと思ひますがいかがでしょうか(賛同の拍手)。では市老連に推挙します。大会に出席出来るのは2名で、1名は女性ということで選定してまいりますのでご理解ください。

#### 3. 協議・報告事項

- 1) 令和5年度決算見通しの提示
- 2) 令和6年度予算案の提示
- 3) 区老連会則(改正案)の提示
- 4) 区老連会員互選に関する細則(改正案)の提示
- 5) 区老連役員選挙管理委員会の設置  
委員長：森玉武文、委員：佐藤忠篤、湊恵子
- 6) モデル活動事業、健康増進・活動報告事業の市老連への報告提出期限が3月25日(月)です。対象クラブは期限までに提出すること。(小林)

### 当面の行事予定

4 月					
5	金	区	総合部会(決算役員会)	区役所 302 会議室	13:30
9	火	区	理事会・役員選挙	区役所 301 会議室	13:30
11	木	市	グラウンドゴルフ大会	しあわせの村	9:30
18	木	市	ゲートボール大会	しあわせの村	9:00
5 月					
8	水	区	総合部会	区役所 301 会議室	13:30
10	金	区	理事会	区役所 302 会議室	13:30
11	土		たるみっこまつり	舞子公園	9 時~
17	金	市	高齢消費者被害防止研修	婦人会館	
20	月	区	区老連定期総会	区役所大会議室	13:30
30	木	区	春季グラウンドゴルフ大会垂水 SG		9:00
31	金	市	市老連定時社員総会	婦人会館	

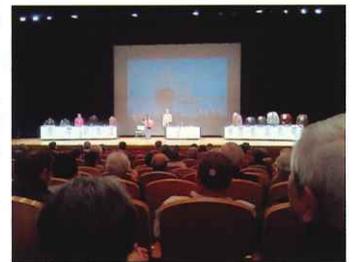
### 市老連 福祉研修会

塩屋柏台パーククラブ 会長 菅野 正彦

2月22日(木)神戸文化ホールでKOBEシニアクラブ福祉研修会が開催された。

市老連久保三男副理事長の「人生100年時代となりさらに住みよい社会をめざし、今日は認知症に対する理解を深める講習会にしましょう」という挨拶のあと「想い出はなしは元気のもと」という題で出雲市民病院の鈴木正典医学博士の講演があった。型破りな話の進め方で、12人のスタッフを壇上に出演させその人たちとの対話形式でスクリーンに映し出した昔の写真を見てどんなことを思い出したか等いろんなことを聴きながら面白おかしく話を進めて、見ていてとても興味深かった。年をとってきたらいろんな人と昔話を楽しくおかしく、自慢話も交えて笑って話そう、それが生きる喜びを感じるというような話だった。

次に長田区老連の「認知症予防の取り組み」というタイトルで、同区の認知症予防活動推進委員会の日置一夫事務局長より事例報告があった。同区は29年前の大震災で大幅に人口が減りいろんな所に問題が出てきた。そこで最近“健康づくりと集いの場づくり”を掲げ、特に認知症予防に取り組むことになり、組織を立ち上げいろんな活動を始めて3年目を迎えた。自助を念頭に認知症基本の学習から始めて区内のいろいろなグループでそれぞれ課題を決め講習会などを開催している。健康で長生きを！で、締めくくり講習会を終えました。



### 5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)

※多聞寿会(※責任クラブ) 名谷西友会

(次回)※名谷西友会 東部老人クラブ

☆配布日 5月10日(金) 10時~11時30分

(次回) 6月7日(金)

☆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)

### パソコンの2025年問題

多聞台ときわ会 会長 北山 淳一

現在世界中で使われているノートパソコン(PC)は2025年に約2億台が産業廃棄物化となり、大きな社会問題になると言われています。PCはオペレーションシステム(OS)によってPC全体のシステムを制御しており、OSがなければPCは動きません。多くのPCはOSにマイクロソフト社(MS社)の「Windows10」が採用されています。

MS社は2025年10月を以て「Windows10」のセキュリティの更新サポートを終了すると発表しています。これによりウイルスの侵入に無防備となるため既に発行している「Windows11」にアップグレードをする必要があります。

PCには頭脳に当たる「CPU」という部品が収められています。OSのアップグレードには「CPU」の性能に条件があります。2017年頃以前に発売されたインテル第7世代以前の「CPU」を搭載したPCはシステム要件が非対応として、「Windows11」の読み込みができません。この時点でPCは正常に使えなくなります。

これが2025年問題と言われる所以です。対策としては、「CPU」が第8世代以降のPCに買い替えるしか方法がありません。現在使用中のPCが何世代かを事前に確認されるようお勧めします。

最後に裏技を紹介します。「Windows11」のインストール用のUSBを作成し、一部のシステムを削除することでアップグレードが可能です。ただし、多少の知識と経験が必要です。私のようにジャンクPCの改造を趣味とする者は2025年問題は悲劇です。



### クラブ便り

### 誕生会

塩屋柏台パールクラブ 副会長 讃岐 美也子

塩屋柏台パールクラブの誕生会をご紹介いたします。会員数が156名。

3年ぶりにコロナから解放されて誕生会が開催できるようになりました。

誕生月でない方も皆さんでお祝いをしたいとスタッフが協力して取り組んでいます。開催時期は催し物が少ない月に2~3ヶ月ごとに行うことにしています。毎回30名から40名の会員が参加しています。いくつになっても誕生日を祝って頂けるのはとても嬉しい事です。

コロナ前はおやつ等は手作りのサンドイッチなどを作っていました。今は市販のお菓子を出すことにしています。誕生月の人には会員である小川淑子さんの折り紙でのお祝いメッセージを添えて赤飯とお菓子が配られます。参加できない当月誕生日の方には自宅に届けます。とても好評です。また、ボランティアセンターさんで紹介していただいたグループの歌や踊りを皆さんで楽しんでいます。これからもパールクラブの増員を願い、そして楽しい誕生会を続けていきたいと思っています。



### 余技の俳句

狩口シニア倶楽部 橋田 勉

日時計の我が影太く夏至を指す 草徑



早めに宿に帰り、地元の海の食材に舌鼓を打った。

健康を回復出来たことに心から感謝した。さて、翌日十時三十分には鍛錬会参加者と集合して久能山に向かうもロープウェイはメンテナンスで運休。千百五十九段の急な石段と段差は高く何とまあ巡り合わせが悪いと嘆きながら、皆で大汗をかいて登った。神君家康公を祀る極彩色の神殿である。日光東照宮とは比較にならないが、家康公が最も愛した町である。博物館を見学し、眼下の駿河湾を眺め句作をするもこの日も暑くて疲れて思考回路は停止状態。それでも市内に帰り句会を行ったが、皆流石に低調である。

三日目も好天に恵まれて静岡駅からバスで僅か十分程の登呂遺跡に赴く。夏休み前のせいか私たち以外には見学者はおらず、ゆっくりと吟行ができた。弥生時代の住居や水田の復元もあり風の心地よい、とても良い吟行地であった。この日も静岡駅に戻ってから、句会を行った。前日とは違い、皆好調で佳句の多い句会となった。夕方の新幹線でそれぞれ帰郷のため、名残りを惜しみ健康で再会を約束し鍛錬会は終わった。

登呂遺跡高床くぐる夏の蝶 草徑

また誌上でお会いしましょう。

手を取られ影で繋がる日傘かな 草徑

### 赤い羽根共同募金へのご協力

ありがとうございました

5年度も、17クラブのみなさまに「空き缶募金」にご協力いただきました。垂水区の地域福祉のために活用させていただきます。

ありがとうございました。

【募金額】102,626円



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

# 俳句

(狩口シニア倶楽部)

石庭に紅一点の落ち椿  
 慟哭や耳水平の涅槃像  
 争いの絶えぬ地球や猫の恋  
 予後の身を支える風や春隣  
 盆梅のいきいきとしたつぼみかな  
 観梅の見降す瀬戸の海光る  
 花咲くや梢の先の鳥の声  
 壁越しの深夜の読経冴え返る  
 遊山箱母の面影花筏  
 被災地に梅らんまんと咲けよかし

(多聞台ときわ会文芸部)

能登の畔今年も土筆は起き上がる

(桃山台クラブ文芸部)

西空に黒き雲湧く寒さかな  
 寒芹を掴みて疎開地思い出し

(滝の茶屋クラブ)

水仙はポツンポツンと平磯に

(五色山健寿会俳句部)

水温む吞舟の魚深眠り  
 吊るし雛待合室を和ませて  
 嫁ぐ娘に心細げな立雛  
 手のひらの雛あられ食む晴れ着の子  
 古里の蔵の中なる雛かな  
 春や春感謝を懐に一歩づつ  
 春待つや湯葉ひとひらのおかめそば

(東部老人クラブ)

瀬戸の海日永き小島浮きにけり

(霞ヶ丘健寿会)

梅の木にお守り結ぶ地震のあと  
 春の川小舟ゆらす桃花水

(塩屋柏台パール句会)

鮎子のニユース不漁と高値はる  
 散りてより椿らしさや孤高の美  
 くぎ煮とや播磨淡路の風物詩  
 東風吹きて帆船消ゆる淡路島  
 海苔炙り塩むすび二個持たせゆく  
 踏まれつつ立ち上りつつ春の草  
 啓蟄や根を波打たせ老樗  
 幾ばくの余生も知れず苗木植う  
 掬ひ入る一キロぴったり鮎子商  
 チンチンとローカル線や春時雨  
 見上げても下を向いても桜かな  
 身のどこかほどけゆくやう夕桜  
 送水会水量多し火の豊か

# 川柳

(霞ヶ丘健寿会)

憂国に沈黙はなし青嵐  
 捨てられず身につけずとも光る石  
 春うらら光るさざ波アオサギ遊ぶ  
 大河見て俺も若けりやひかる君  
 歳重ね笑顔の中に光るもの  
 種ヶ島宇宙開発光さす

(多聞台ときわ会文芸部)

少子化は人の遺伝子のストライキ

(旭が丘川柳会)

技術者の腕の見せ場の日本市  
 魚の棚はねる魚に腕が鳴る  
 ウトウトと猫に腕貸す昼下り  
 この薬効いたかどうか効果なし  
 何故ダメかデフレ脱却 昇給を  
 過去形で語られる度老いを知る  
 何もかも過去形にして力瘤  
 隠しても洩れ伝わる悪事業  
 サプリ続け財布軽やか効き目いまいち  
 腕に繕いおもてなし料理 舌鼓  
 焦らない長生きに効く秘訣これ  
 低音の魅力に弱いハートです

(桃山台クラブ文芸部)

春を呼ぶ釘煮の匂い何処へ行く  
 検診日胃を覗かれて血も抜かれ

# 短歌

(桃山台クラブ文芸部)

娘と孫の帰りし後は静かなり  
 夫との夕餉会話少なく

(西舞子友の会)

大風や新成人の夢をのせ  
 天までのぼれ未来にはばたけ



### 私達の西友会活動

名谷西友会 岡本 妙子

私達名谷西友会は月2回、若宮神社、お堂、お地蔵さん、あじさい公園の清掃をし、その後、活動報告会をしています。地域の七夕まつりには笹飾りを作り、敬老会や旅行も皆さんと楽しんでいます。



同好会では、グラウンドゴルフ、囲碁ボール、カラオケをしています。囲碁ボールは、上手な人には大拍手、うまく打てなかった一打にも皆で大笑いできて、なごやかな2時間を過ごしています。

高齢になって物忘れが多くなり、フレイル予防にはとても関心があります。大事なことは、一、栄養バランスのよい食事。二、適度な運動。三、社会参加。が重要ということです。

以前、精神科医、和田秀樹先生の「80歳の壁」を読みました。たくさんある項目の中で一、80歳をすぎたら我慢しないでしたいことをする。二、心を安定させるために悪いことより良いことを考える。三、後悔しない人生の時間の過ごし方をする。などが心に残りました。

実践するのはむづかしいことですが、今できることを楽しみながら、皆さんと一緒に西友会活動を続けていけたらと願っています。

### 能登半島地震に思う

小東山むつみ会 会長 湊 恵子

阪神淡路間に住まいする人々にとって、二度と味わいたくない、にがく、つらい阪神大震災が来年で、30年となります。

あの恐ろしい状況は、脳裏に焼きつき離れるものではありません。当時は、まだ若く元気でしたが、今また、あのような大きな地震がおこれば、どうなるのでしょうか！

何年か先には、必ずくるといわれている「東南海トラフ巨大地震」に備えて防災グッズを、しっかり備えなければと思いながら、まだまだ完全には揃っていないのが現状です。

令和6年元日、私は孫娘とあるショッピングモールの4階で買い物をしていました。身体の揺れにびっくりし上にいくつもの電球や、他の吊り下げられている物が、左右に大きく揺れ今にも落下するのではと、怖かった。その後能登半島で震度7とラジオ、テレビで報道、映しだされる映像に言葉を失いました。

家屋のほとんどが壊れ、焼けのこった残骸、命からがら避難された方々、また高齢者の方のなかには、毎日病院通いや、週に何回かりハビリの為、デイサービスへ通っておられた方々の今後を考えると、いたたまれません。一日も早い復興と日常がもどってきてくれますことを祈っております。

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>