

会員ふれあいの情報紙



東灘区シニアクラブ 99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

4/2

春季ウォーキング大会



4月2日(火)、春季ウォーキング大会が開催され、約400名が参加しました。

青空の下、緑に囲まれた六甲アイランドの外周約5キロ(東コース)をウォーキング。六甲アイランド南公園では、海を眺めながらベンチに腰かけ気分をリフレッシュ。皆さん無理なく各々のペースでウォーキングを楽しみました。



1/18

新年懇親会



1月18日(木)、神戸ベイシエラトンホテル&タワース本館3階大宴会場「六甲」において新年懇親会が開催されました。

佐々木副会長司会進行の下、南3クラブの濱田会長先導で国歌斉唱が行われた後、森松会長が壇上に立ち「震災から復興し、平成12年頃には東灘区シニアクラブは45クラブ、会員数は約4700人までになりました。しかし、現在は39クラブ3000人を切っています。令和5年度に新型コロナウイルスが5類相当となって、スポーツ大会等いろいろな行事が復活されました。6年度もこれに合わせて活路を続けていきたいと思いますのでご協力を宜しくお願いします。」



懇親会終盤は久保副会長の進行で福引大会が行われ、多くの方に「福」が当たりました。最後は佐々木副会長の音頭で三本締めを行い、懇親会は盛會裏に終了しました。



致します」と挨拶しました。続いて、中田区長から祝辞をいただいた後、前田課長の音頭で乾杯。ピアノとバイオリンの演奏を聴きながら食事と歓談を楽しみ、最後は出席者全員で「青い山脈」を合唱して、会場は大いに盛り上がりま

◆ 令和6年度 東灘区シニアクラブ行事予定表

月	日	行事名	場所	部
4	2(火)	春季ウォーキング大会	六甲アイランド	ス・女
	16(火)	春季輪投げ大会	川井公園	文
	23(火)	花見日帰りバス旅行	岡山県・藤公園	ス・女
5	17(金)	春季グラウンドゴルフ大会	瀬戸公園	ス・女
	中旬	春季写真サークル作品展	東灘区文化センター	文
	24(金)	第61回総会 ※演芸大会	うはらホール	総・文
6	4(火)	ボウリング大会	六甲ボウル	ス
	10(月)	春季囲碁大会	東灘区文化センター	文
7	未定	果物日帰りバス旅行	未定	文
	中旬	社会奉仕の日 一斉清掃活動	住吉川清流の道	友
9	13(金)	秋季グラウンドゴルフ大会	瀬戸公園	ス
	未定	ウォーク日帰りバス旅行	未定	文
10	1(火)	秋季ウォーキング大会	六甲アイランド	ス・女
	8(火)	秋季輪投げ大会	川井公園	ス・女
	未定	リーダー研修会	未定	文
11	11(月)	秋季囲碁大会	東灘区文化センター	文
	未定	区シニアクラブスポーツ大会	本山第二小学校	ス・女
	未定	紅葉日帰りバス旅行	未定	文
12	12(木)	会長研修交流会兼12月理事会	未定	総
1	上旬	恵方三社参り日帰りバス旅行	未定	文
	16(木)	区シニアクラブ連合会新年懇親会兼1月理事会	ベイシエラトンホテル	総

◆ 定例会

行事名	場所	部
執行部会(第1金曜)	東灘区役所	総
理事会(第2木曜)	東灘区役所	総
福祉部会(第4水曜)	住吉地域福祉センター	友
スポーツ部会(第4月曜)	住吉地域福祉センター	ス
女性委員会(随時)		女
広報部会(随時)		広
広報紙「東灘区シニアクラブ」(5月・7月・11月・1月 各10日発行)	東灘区役所	広
写真サークル(第2土曜)	住吉地域福祉センター	文

◆ 通年(4~3月)

行事名	場所	部
健康づくり事業		ス・女
体力測定講習会・研修会・健康体操	東灘区民センター他	
体力測定会(各ブロック毎に随時実施)	小学校他	

※総=総務部 友=友愛福祉部 文=文化研修部
 ※ス=スポーツ部 女=女性委員会 広=広報部

※その他市老連主催の行事に参加



囲碁大会



スポーツ大会



2024年新春

山城國三社初詣

今年の恵方は「東北東」の京都方面で、1月9日(火)161名がバス4台に分乗し、三社を巡りました。

新年早々に、能登半島地震や日航機事故などの驚きのニュースが話題に

部会だより

広報のひと

上御影若菜会
武山比佐美

「東灘区シニアクラブ」報は今回で99号になります。過去十数回に亘り報の刊行に携わることができましたのは、主婦業に漬かっていた私にとって

は世間を知ることとなり、学ばせていただいたています。紙面割りに付けに始まり、原稿依頼、受け取り、紙面打ち合わせ、グラ検討、校了と印刷。原稿を書いた下さった方々の思いを大切に、制作が進んでいきます。言葉に込め

なりませんが、心配の天候も良く暖かな絶好の旅行日和で皆は笑顔。コロナ禍の緩和で観光客も多いためか、京都市内に入ると道路は渋滞し停車場の確保に苦労しましたが、最初の目的地(城南宮)には、ほぼ予定通りに到着出来ました。

「城南宮」は、都の南方(朱雀)に位置し、大きな朱の鳥居をくぐり、広い境内を各自で散策。旅の安全にご利益があるとのこととで参拝しました。

2番目の「松尾大社」は酒づくりの神様で有名な神社で、記念館や各酒

造業者が奉納した多くの酒樽が有りました。昼食は京料理の花園会館で、早朝からの旅行でお腹がペコペコ状態。大広間に参加者全員が集まり、森松会長の挨拶と乾杯! 多数参加に対しスタッフ不足もありましたが、期待の料理は見栄えも味も合格でした。最後の「上賀茂神社」(賀茂別雷神社)は、天武天皇が造営された京都最古社

のことで、全国より信仰を集める神社。正月の初詣はさぞかし参拝者でいっぱいと思っていました。9日で平日でもあり、ゆっくり散策し、健

康祈願をしました。最後に井筒八ッ橋本舗でお買い物と休憩。ワールドツアーからの干支の土鈴とお酒パックの土産もバッグに入れて、全員無事に帰路につきました。

「文化研修部長 前田 邦夫」

られた深さ、重み、先輩方の真摯な姿勢に圧倒されます。



文化研修部長 前田 邦夫

また、できあがった報を手取る喜びと、多くの人に読んでもらいたい気持ちでいっぱいです。

紙面制作にご尽力いただいています関係者の皆様に厚くお礼申し上げます。今後とも一層の紙面の充実にも努めてまいりますのでご協力宜しくお願い致します。

「東灘区シニアクラブ」報は今回で99号になります。過去十数回に亘り報の刊行に携わることができましたのは、主婦業に漬かっていた私にとって

は世間を知ることとなり、学ばせていただいたています。紙面割りに付けに始まり、原稿依頼、受け取り、紙面打ち合わせ、グラ検討、校了と印刷。原稿を書いた下さった方々の思いを大切に、制作が進んでいきます。言葉に込め

友愛福祉部

福祉部活動で感じたこと

御影ひふみ会
道上 郁子

過日、情報紙「東灘区シニアクラブ97号」にて活動の詳細を発表していただきましたので簡略さ

りましたが、尾崎部長の労力に皆さんで頑張り、毎月の企画通り楽しみと笑顔をもたらしています。

「文化研修部長 前田 邦夫」

また、できあがった報を手取る喜びと、多くの人に読んでもらいたい気持ちでいっぱいです。

紙面制作にご尽力いただいています関係者の皆様に厚くお礼申し上げます。今後とも一層の紙面の充実にも努めてまいりますのでご協力宜しくお願い致します。

元気はつぱり シニア総合スポーツ大会

2023年11月19日(日)、東灘区シニアクラブ連合会主催による第30回総合スポーツ大会が本山第二小学校体育館で開催されました。

新型コロナウイルスの影響で4年ぶりの大会でしたが、中田区長も足を運んで来てくださり90歳代の方も含め元気いっぱいの熱戦となりました。

健康・友愛・奉仕をモットーに紅白に分かれ、37団体・178人の選手が8種目の競技に参加しました。特に私が気に入った種目を紹介します。

健康面では全国的に高齢者に人気があるグラウンドゴルフの種目、的入

れゲームではチームより個人プレーが中心で、男女が年齢を忘れて重心に帰り楽しく過ごせました。

友愛面では紅白玉入れゲームに全員が結束力を発揮。チームワークの大切さを感じました。

奉仕面ではお掃除ゲームが普段行っている作業を生かせ、身体・精神の若返りに役立ちました。

試合の結果は接戦の末、白組に栄冠が輝きましたが、笑いの絶えない一日となり、健康増進・フレイル予防に大いに役立ちました。

(岡本クラブ 正田日出夫)

女性委員

女性委員会の活動について

魚崎つるかめ会
村上 良子

又、能登半島地震で被災された方々になにかのお力になれたらと願っております。

今年令和6年元日から能登半島地震、羽田空港飛行機事故等、何となく年の始まりと落胆の気持ちも多かったことと察します。今また災害に苦しんでいる方々に心からお見舞い申し上げます。

そんな中でも早や2月も終り近く、女性委員はいきいき体操など明るく楽しく活動しております。まずユニフォーム、

シニアクラブピタリ、ピンクの上着に白のパンツのコンビネーション抜群。身につければ心ウキウキ弾みます。まだ私は経験不足のため、皆さんと息の合っていない部分があり申し訳なく思いつながら参加させていたただいてます。大会も揃った時の華やかさ、大いに癒やされます。



これからも各地区の素晴らしい「いきいき体操」等を生かし、盛り上げ、前進しましょう。

単位クラブ活動紹介

住吉 住吉山手明楽会

絆
会長 大西 史郎

住吉山手明楽会はどこにあるのとよく聞かれます。1970年頃、六甲山裾野の開発宅地造成が進み、住吉台や渦森台に挟まれた清流住吉川最上流の自然豊かで閑静な小さな住宅地です。

校行事と積極的に参加しています。最近の明るい話題として、明楽会が旗振り・中心となり、9丁目全域の一斉清掃を毎年12月(正月を明るく綺麗にして迎えるため)に行うことを全戸に呼びかけています。令和5年12月10日(日)なんと81名の方々が参加、当日参加不可の方が前日に、また子供会の親子や保育所の方々、9歳超えられた方、住民の皆が参加意識をもってくれました。おかげでピカピカの9丁目となり、明るい正月を迎えることができました。

1979年に住宅や人口も少しずつ増え、親睦団体として「健康で明るく楽しく」をモットーに「住吉山手明楽会」が発足しました。(当初は50歳台が多く、あらゆることに前向きで活発な活動をしてきた)と高齢の方から聞きます。それから45年、現在に至っています。

もう一つは、年1回の子供会との「混合グラウンドゴルフ大会」。4年になります。年々賑やかになり参加人数も増えていきます(大人と子供がペアをくみ代わりばんこに打つ)。若いお父さんお母さんも一喜一憂し、楽しい大会です。1つのことで町内が一体化することが、明楽会の基本理念「健康、友愛、奉仕」につながると思っています。

会員数も一時と比べ、高齢化、移転、死亡と年々減少しています(現在76名)。しかし、発足の時の先輩の考えを引き継ぎ、今も力を合わせ元気で明るい活動を会員一同元氣いっぱい頑張っています。

私の好きな言葉に「一生懸命」と「人と人との出会いを大切に」があります。このことを心して明楽会活動に活かし、明るいシニアクラブにしたいと思っています。



会員投稿

コロナ禍を 乗り越えて

魚崎南3クラブ
平川 高市



コロナ禍で3年中断されていた、南町3丁目自治会主催、恒例の餅つき大会が2月12日、好天に恵まれ開催されました。コロナ禍の影響もあり例年より縮小気味でしたが(南3クラブ協賛)お餅を会員さまにお配りする際「お元氣ですか? お久しぶりです!」とお声かけすると、喜んでいただき、有難いことでした。

長い間コロナ禍で休んでおりましたカラオケも、1月から魚崎南町福祉センターで復活。いつも使っていた魚崎会館がコロナ規制で許可されないための苦肉の策、音響設備がものたりませんが、同好の人たちが集まり、好きな歌をえらんで和やかに始まりました。

輪投げ、グラウンドゴルフも3月1日より開始、皆様



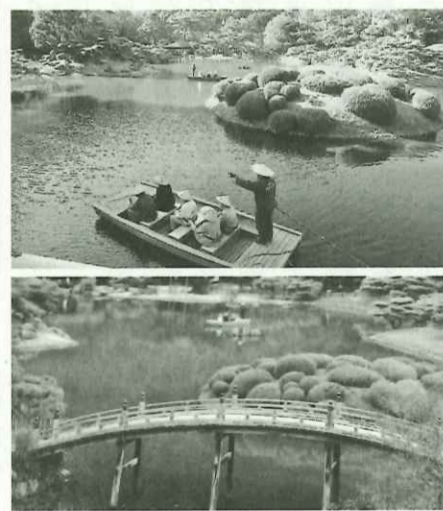
南3クラブ恒例のお楽しみ会が2月26日に開催されました。余興は魚崎酒造り歌保存会の「酒造り唄」。月1度の練習を継続されており、酒造りの工程を、皆様が作業しながらの演技で楽しく聞かせて頂きました。次に、中国雑技「変面ショー」。瞬間に顔面が変る妙技に「ビックリ」拍手喝采、出演者から、ボランテェイ活動のなかに材料準備の経費など、(嫁さんにも言えない)苦労談などもユーモアたっぷりにお話をされて、皆様も拍手でねぎらい、楽しいひとときでした。最後に好評のビンゴゲームを行いました。皆様、カードを手に進んだ。皆様が数字を読み上げ、「ビンゴ」の成り行きを見守る57人の参加者が楽しんで、景品を手に入りました。多くの人が来て頂くと、準備に力を入れた東灘区老連の理事会でも、催しのポスターをお配りして、会員でない方も多く来場され、「お楽しみ会」が終わり、企画から頑張った濱田義則会長のご挨拶で幕を閉じました。

東灘区シニア連合会 日帰りバスツアー に参加して

前田町さつき会
藤井嘉源太

六甲の山肌が秋景色に染まり始めた11月21日(火)、スカイブルーの観光バス4台に158名が分乗し参加。私達は寿3号車に乗り、それぞれ集合地を定刻に出発。行き先は四国を代表する文化財名勝に指定されている文化財庭園の中でも最大の広さと美しさを誇る栗林公園とあって心ワクワク、まだ見ぬ公園景色に期待が膨らみます。

まず到着したのは源平合戦で名高いゆかりの屋島寺、霊場第48番札所朱塗りの門をくぐり抜け、太三郎又千を拝観。本殿にお参りし、ここが



栗林公園の美しい庭園と、源平合戦の歴史を語る。400年の歴史を誇る回遊式大名庭園、南庭園をマップ片手に1時間余りの散策、園内に点在する館巡りのスタンブ集め、築山の見事な黒松と調和のとれた湖面には船遊びを楽しむ人、他の湖面には無数の錦鯉が優雅に泳ぎ回り、訪れた私達を歓迎?してくれます。

ら暫くユーモアに溢れたボラソニアガイドの説明に耳を傾け時折大笑、笑いこぼれる中、昼食前に屋島山上展望台から穏やかな瀬戸内の島々の美景を一望し、散策の疲れを癒やしました。

旅の醍醐味はその旅のご当地ご自慢の美味しい食事をお腹一杯に頂くことにあり、満腹満足調理達人に感謝。

昼食後は今日のメインハイライト、400年の歴史を誇る回遊式大名庭園、南庭園をマップ片手に1時間余りの散策、園内に点在する館巡りのスタンブ集め、築山の見事な黒松と調和のとれた湖面には船遊びを楽しむ人、他の湖面には無数の錦鯉が優雅に泳ぎ回り、訪れた私達を歓迎?してくれます。

いつまでも見とれていた錦鯉と一歩一歩の美しさに別れを告げて、最後の休憩所八イウエイオアシスでお土産の買い増しとソフトリウムで締めくくり。17キロの渋滞を終始安全運転して頂いた運転手さんに感謝申し上げ、無事に我が家に着きました。この度も沢山の思い出がありがとう。

輪廻の夢

魚崎親文会

江川 正久

Mrs.Kは夜中にフト目を覚ました。夫の右手が乳房の上に置かれたままだった。長時間の愛欲に夫も疲れ果てたのだろう。この惑星には地球が滅亡する前に移住した人類が3世紀前から生活しているが、地球での生活とは随分異なっているようだ。カプセル様の住居で宇宙空間に漂うように浮いている。食事は貯蔵庫から打ち出の小槌のように無尽蔵に出現するし、室内は半袖半パンツでいられる温度に保たれており、費用の

全てが国家管理となつていく。これは、地球脱出の際に医学者・科学者・物理学者・農工商・国家公務員等のエリートだけを選別し、一般の民衆には秘密裏に脱出計画を立てたので罪滅ぼしの仲間意識で国政が進捗しているのだらう。

地球が爆発破壊滅するのを衛星の中から遠望していた者の心中はいかかなものであったらうか。親・兄弟・姉妹・友達が生きたまま紅蓮の炎に焼き尽くされた地球消滅の話を先祖から聞かされて、他人を犠牲にしても自身だけ幸せになれば良い。人種存続のため過去未来を通じた宇宙放浪の旅行記ではないか。宇宙人

(神)が出現し種々の技術を指導されて文明文化が広められるという伝説の繰り返しかな。Kは誰かが呼ぶような微かな声に耳を澄ますと、そのままスッと引き込まれるように半睡状態になった。アツ渡の山だ、江の川の渡し場があるわ、これは中国地方第一の川で広島県の三次から出て島根江津市で日本海に流れ込んでるんだわ。宍道湖は島根県北東部斐伊川で貫流屋敷林を持つ散居集落が沢山あるのね。湖の水を干拓し農園にしようとする計画もあったそうだが中止になったわ。やはり鯉の方が美味でいいわね。その他、皆生温泉の河原の湯や

ら三瓶山・投げ入り堂が出現した。続いて鳥取砂丘が見えてきてラクダが2頭佇んでいるが背中のは1つ・2つ、浜風が吹いて来て見定めにくくなってきたわ。

ああながか言ってるわ。こんな田舎じゃなく都会の学校へ行ってみたい。ヤッパ大阪ダアネと準備したトネ。両親もチョンボホシはシンペーしただけ彼女の強気にドゲシヨヤモネガネと大阪行きをゆるした。故郷の山川草木を後足で蹴散らして憧れの大阪梅ヶ丘女子大へ入学した。朝に勉強に合婚学?と田舎駆け出しの彼女は目をにしてもめずらしさで一杯だった。あるときは引っかけ橋でナンパさ

れそうになったり、梅田地下街でトイレの前で学友達を待っているのに酔客にネーチャン遊ぼうと誘われたり、その場所が酔客を鴨に稼ぐ商売の結界とも知らずにいたりしてマクシないかとオソイ気がシタンネ。

学校も無事卒業して就職だが、持前の純情さと一本気で人助けの介護事業に飛び込んだ。この道も先輩後輩の仁義や法律に縛られた行動の不自由さがあり、あまり面白味もないようだが、1年間頑張り何とか続くように思えた。

年老いた主人が女遊びの末病気になるって、その奥さんが怪我をして動けなくなった人のケアや、奥さんが認知症に

なつて老人ホームに入ったが、主人の暴力が起因しているように扱われ(奥さんが靴下裸足で朝晩と無くの徘徊やお金の持ち出し、財布の亡失を何度も繰り返して、ご主人の勤め先の会議中に用もないのに呼び出したりして困らせ、ご主人に数回叩かれて顔にあざができた) et c na話があり、時には役所へご主人と奥さんを逢わせてあげてと陳情にいたり、体のケアより心のケアと泣きつかれたり、事情をお聞きして共に涙したこともあったり、仕事になれるに従って人情の機微が飲み込め、自身の人間修行に大いに役立っていると思われ。わたしも1個の人間であ

り、その間、この人ならば一緒になれたら良いなと思う人ともりがつき、3月に結婚が決まり退職することになった。ケアしている人はガツカリ気落ちしているが(少し恋心を秘めているよう)軽くハグだけは許してあげたい。左腕に可愛いトカゲのタトゥーがあるらしい。来世は必ず一緒になることを誓って!

Kの半睡は徐々に覚めて来た。夫の左手をそつと乳房の上に置きフト見るとトカゲのタトゥーが微笑んでいた。





文芸欄

俳句

◎前田町さつき会
寒あけの木々の根本に水の音
砂利踏み明の参道春祭
山かくす雲の流れや春の雨
雲湧きて花は目吹きぬ山の風

溝端 文二

◎住吉台楽寿会
リヤカー引く母乗せ父は野良に行き

奥山 清志
天井 紀子

◎御影つるかめ会
空に向け白木蓮や口開き
バスの旅今年は藤の見頃かな

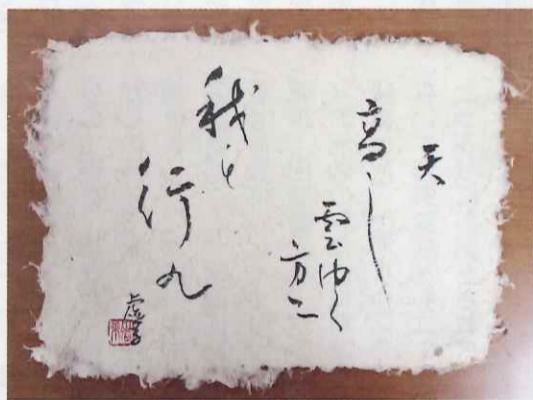


「佐用町の棚田 油彩」
本山クラブ 大住 勝海

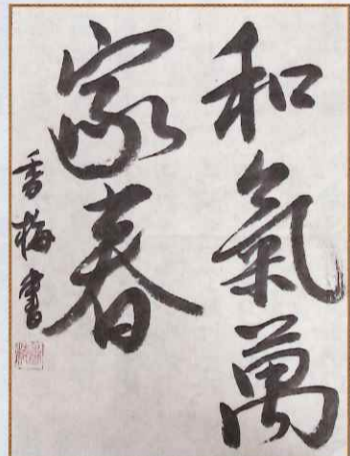


本山センチュリークラブ
久保 良治

作品集



草野 香葉



上御影若菜会 小山 悦子



上御影若菜会 石田 朋子



上御影若菜会 武山比佐美

「グラバー園にて」



「ハワイアンレース」
上御影若菜会 谷路 弘美

◎上御影若菜会「紅梅会」
満蕾の樹々根組みし風の声
子の髪に何やら揺れし犬ふぐり
春の空大橋抜けるポンポン船
花咲くや無情の雨よ慈雨となる
いぬふぐり季を知らせり野の風よ
春時雨寒さおもいて上着きる
雨上がり月の明暗春時雨
意を正し学ぶ三月風清し

比佐美 朋子
早智子 美恵子
扶喜子 里子
松子 恵

川柳
◎深江親交クラブ
ボーリング投げたスピード止りそう
ボーリング球の行えは球に聞け
ボーリング右手足同時に出
野球でもアレでつたわる事がある
新聞でアレで表現理解でき
岡田さんアレのアレまで行きついた

裕芳

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7月(100号)

◎原稿締切 5月17日

◎投稿先

地域協働課へ直接か、単位クラブ会長を通じてお届けください。

〒658-8570

住吉東町5の2の1

東灘区役所地域協働課

編集後記

昇り竜天地回遊幸渡れ
今日の時流を聞につけ、観につけ詠みました。99号に至り、先人の喜びも、工夫も、努力の結晶と、見事な梅の花が香華残された功績を、御礼申します。日頃の活動たゆまざる出逢輪を、会長の皆様、又、参意され、集われ、和みの声々をつづりて寄稿を寄せ下さった皆様の熱い血潮と、友愛のこころを飾ります。

広報部一同
部長 石田 朋子

金言 菜根譚 洪自誠
1000年前、明で357条の処世訓をまとめた。人生の苦境を、固い野菜を噛むように耐えることが出来たら、全てのことを成し遂げられる、という教え。
平穩無事に生きられることが、最高の幸せであることを知る。

上御影若菜会 岡本多嘉男
り。敗事は多く得意の時に困ることを覚えるべし。日々是好日。
誠実な心で、まっとうな生き方をすれば必ず立派な人生を送ることが出来る。
人の過失をとがめる人は、心を動かすことに、それがすべて自分にはねかえる。恨みを買わない。又、一切の見返りを求めない、良い人間関係を築く基。謙讓の美德。
君主たるもの偏りのない者を目指す。

橋渡しが、広報部の役割、役目かと、一同車座になり、今号も発行に至りました。今後も宜しく御願ひ申します。呉々も御体を大切に、健やかに御過ごして下さい。故日野原重明著「生きかた上手」より、「寄り添って生きる」と、東灘区シニアクラブが明日に向け共ある日、うれしく想っています。