



健康・友愛・奉仕

長田

長田区老人クラブ連合会広報紙

156号 令和6年
7月10日発行

いきいきクラブ



発行：長田区老人クラブ連合会 神戸市長田区北町3丁目4番地の3 長田区地域協働課 Tel: 078-579-2311
印刷：株式会社ニチコミ 神戸市中央区栄町通1-2-7 大同生命神戸ビル7階 Tel: 078-333-1106

令和6年度 定期総会 開催

認知症予防と 会員増強に注力!

令和6年度新体制としては、従来の取り組みを継承したうえで、認知症予防の新たな取り組みとして、認

長田区老連 多くの難題山積

長田区老連令和6年度の定期総会が開催されました。名田前会長が6年間にわたり会長職を務められましたが退任。新会長として、末澤章弘氏（長田寿会）が就任されました。就任に際し、新会長の抱負を寄稿していただきました。



長田いきいきクラブ連合会
新会長 末澤 章弘

令和6年度長田区老連「総会」を5月17日（金）に、長田区役所7階大会議室において開催され、名田前会長からバトンを受けました末澤です。この1年を振り返ってみますと、昨年5月に新型コロナウイルスが感染症法の5類に移行され、自粛解除に伴い区老連活動を一部の行事をのぞき徐々に再開しております。

知症予防講座の範囲を広げ、多くの会員さん及び地域の方々に参加していただけるよう11カ所で実施を計画し、すでに4月よりスタートしています。また、会員減少問題の取り組みとして、会員増強と高齢者の居場所づくりを進めていきたく、このことから新たに「政策室」を新設しました。会員増強の取り組みと多くの会員、地域の人々が参加していただける行事を画策していきたいと考えています。



定期総会の様子

末澤章弘会長「理事」・重松桂子副会長「女性委員会委員長(理事)」に選出されました



定時社員総会には、末澤会長・山田・辻・重松・日置各副会長・藤竹常任理事が出席しました

令和6年度 定時社員総会 開催

5月31日（金）婦人会館において神戸市老人クラブ連合会の令和6年度定時社員総会が開催されました。

近藤理事長挨拶、神戸市役所八乙女福祉局長来賓挨拶等あり、事業・決算報告を受け、理事・監事の専任におきまして、長田区老連から末澤会長が「理事」、重松副会長が「女性委員会委員長(理事)」として選任されました。

お知らせ

本年4月長田区役所地域協働課の人事異動がありました。

【着任】課長 山根賢治氏
担当 若宮維志氏

よろしくお申し込み申し上げます。

健康寿命増進・認知症予防教室を展開

男性の参加を切望。手を貸して

認知症予防推進委員会

副委員長 村上 悟

認知症予防の教室も令和6年度に入り、既存の6地域に加え新たに真野シルバークラブ塾、番町塾（希望クラブ・第一永寿会・第二永寿会・つばみ会）、真陽寿倶楽部塾、蓮宮親楽会塾が参加。11地域22クラブが参加する体制となりました。長田区老連では、この他にも毎月4カ所の会場で健康寿



真野シルバークラブ 面白カルタ

命をのばす体操を繰り広げており、区内で合計15カ所での開催となっています。これらを運営するスタッフにも限界があり、区老連での他の行事の他、スタッフが所属するクラブでの諸活動があります。仮に、



長田警察 特殊詐欺に注意と講演

15カ所すべてを1カ月間で実施すると、お世話をいたしますスタッフの「健康寿命を縮める？」こととなります。区老連が進める活動

からすると本末転倒となります。従って、既存の教室開催を偶数月とし、新設しました教室開催を奇数月とさせていただきます。5月からスタートしました教室開催への参加者数をみてみますと、今までお待ちくださいだったこともあるのか、参加者数も想像以上に多く、会員の皆さんの参加意欲、気持ちも積極的であることが見てとれます。区老連の「広報紙」など

をお読みになって、「認知症予防の教室」ってのは、「これか」と確認をされておられるようであります。既存の教室では男性の参加数は少ないですが、新たな教室では男性の参加数が多いという傾向が見られます。しかし、まだまだ男性の参加、社会的貢献についていえば、物足りない状況です。

グラウンド・ゴルフ大会、輪投げ大会でも男女の参加比率は、男子3女子7の割合であります。男性参加比率が低いのは、「地域や団体における自分の役割がない」「現役時の仕事へのプライドや地位」など原因が色々ありますが、男性の知見や経験、行動力、リーダーシップなどは得難いものであり、もっと社会参加をお願いしたいものです。教室だと椅子に長く座るのは苦手、講師にあてられたらいや、講演がつまらない眠くなる等々であるでしょう。

月に一度参加したからといって、体力増強や知識が増えたという即効果があるとは思いません。区老連の進める活動は、孤独や孤立する高齢者たちが、「仲間づくり」を行う「きつかけづくり」だと考えて下さい。私たち高齢者にとって脳の活性化を行うことが、認知症予防となり、健康寿命を伸ばすことに繋がっていきます。出かけて誰かと会話をすることが大切になっていきます。



蓮宮親楽会 お洒落で盛り上がる



高齢者の現状報告に聴き入る真陽寿倶楽部の皆さん

生へまっしぐらです。

区老連の行事（輪投げ・グラウンドゴルフ大会・ボウリング大会・囲碁・ゴルフ・園芸やカラオケ・地域の清掃・民謡やダンス等）が単位クラブで活発に活動しています。特に男性諸氏に申し上げます。あなた方は、現役の時、企業戦士としてバリバリ働いていましたよね。その頃を思い出してください。24時間働くくらいのバイタリテイがありましたよね。シニアクラブ（老人会）は、今、あなたたちを必要としています。今一度、頭を真っ白にして、新たな「青春」を共に蘇らせましょう。さあー！起ち上がれ昔のヤングマン！

区老連常任理事 新役員紹介

会計 桑原喜久子
希望クラブ会長



監事 尾鷲 利男
宮川松寿クラブ会長



【退任】
副会長 山下富美恵
梅香寿会会長

会計 藤原 毅
大谷山麓クラブ会長

事業報告 区老連第1回輪投げ大会

参加者144名、元気に無事終了

新年度初めてのスポーツ行事予定。輪投げ大会を常盤アリーナ多目的ホールにおいて、午後1時より実施。

山根課長より、怪我に気をつけて、日頃の練習の成果を大いに発揮してくださいと激励された。次に試合前の試投式にも参加をお願いして拍手の中、終了。

試合開始から競技中、拍手やら歓声やらで大いに盛り上がった。

参加者144名、その内90歳以上の方が12名であった。



たが元気に事故もなく無事終了。

入賞者 男子15位まで・女子50位まで



男子の部

- 1位 小篠達成 (写真中) 室内長生会
- 2位 村上 悟 (写真右) 駒ヶ林寿会
- 3位 尾鷲利男 (写真左) 宮川松寿クラブ



女子の部

- 1位 住岡てる子 (写真右) 室内長生会
- 2位 原田富美子 (写真中) 池田親交会
- 3位 坂井 恵子 (写真左) 二葉喜楽会



クラブだより

地域と老人会4団体とコラボ お洒落を楽しむ ショーを開催

シニアクラブ高寿会 会長 日置 一夫

5月1日長田北部のマンション「高取台サンハイツ」2階ホールで華やかなファッションショーが開催されました。地域あんなしんすこやかセンターと長田寿会・池田親交会・シニアクラブ高寿会・長尾長栄会4団体が高齢者のお洒落について共催しました。目的は、健康寿命を延ばす、認知症予防と高齢者の「仲間づ



長尾長栄会 北原会長(左)

くり」を目的に、1人住まいの孤立化を防ごうとするものです。当日は、それぞれのクラブに所属する会員が、朝山講師の指導のもと変身をしていく様を目の当たりにするといったものです。



朝山講師の指導のもと変身

披露してくれました。皆さんは、このお洒落について、「気分がパツと晴れました」「なんかウキウキする」などと、家に閉じこもることなく、お洒落して町を闊歩していただきたいものです。

クラブだより

花のパワーで元気で

池田親交会 副会長 三宅 義弘



池田親交会は現在会員数34名です。昨年度は43名でしたが、今年度9名減少しました。会員の増強が急務ですがどうしたらいいのか手探り状態です。立ち飲み屋に行つて、近所のおじさんを勧誘しようかと思つたりしていますが、何か良い方策がないでしょうか。それでも会員の皆さんはこつこつと頑張つておられます。

です。毎月1日と15日の清掃と、季節に応じた花の植付けを行っています。終わった後、みんなでお茶を飲んで和気あいあいです。たまに病院の話やお墓の話が出ますが、皆さん笑顔でとても元気がもらえます。5月22日にはサルビアとペゴニアを植付けました。きれいに咲いて欲しいと期待しています。



除しているところからの子供が近づいてきて「あらがと」と言ってくれたのです。その時はとても嬉しくなりました。きれいにするということは、心身ともに健康に繋がりますね。また花にはリフレッシュ効果と心を元気にするパワーがあるなあと感じます。それから、掃除をした日は夜のビールが一段と美味しいです。

闘病記 なぜ、なぜ、何故

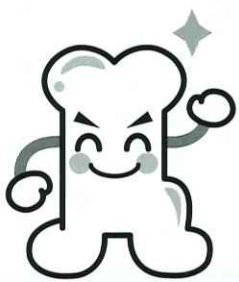
一葉喜楽会 梶田 順子



3月17日(日)、初めて救急車に乗車した。この始まりは3月9日、帯状疱疹を発生、西市民病院にかけこむ。一週間分の薬処方。痛み止めが効かず、かかりつけ医で少し強めの薬をもらう。どうつてことないわと思いつつながら医師の注意も聞かずウロウロ日常生活。良薬には副作用もあると...。すっかり忘れ、そして転倒。それからが大変。あごを2針縫った。身体中アザだらけ。CT検査を受け骨に異常なしと分かりひと安心。

また日常生活。でもなんだかお尻が痛い。15日ほど過ぎ強烈な痛み、坐骨神経痛と自己判断。4月3日、理学療法士にMRI検査を受診してくださいと言われ、4月5日、結果発表、脊髄圧迫骨折と診断。4月9日、手術ルールン、カイフォプラステイ、略して「BK P」1990年代にアメリカで開発された治療法、現在160万件以上行われている公的保険適用手術、背中に2ヶ所小さな穴をあけ、骨セメントを注入。大丈夫なんか、身体の中にセメント? 医師の腕がよかつたんか、痛みもなくしびれもなく余は満足じやと冗談が言えるようになった。

しかし、まだ硬プラコルセット、歩行車は手放せないが、日々進歩している。毎日が楽しい。私の元氣過信が引き起こしたこと。励ましてくれた友人、妹娘には「ババアになったな」ととどめをさされ、よみがえるで若者に? 待つていてよと強がりやを言っている私。みんなありがとう! 教訓、コロバナサキノツ工。





三方五湖

風光明媚な三方五湖



くつろぐ参加者のみなさん

5月18日(月)、長田区老連春のバス旅行が福井県三方五湖観光として実施(130名バス3台)綾部市バラ園、風光明媚な三方五湖を訪れ、楽しむことができました。



バス旅行

奈良明日香&三方五湖



5月10日(水)、神戸・奈良明日香ウオークのバス旅行が参加者31名で実施されました。藤原京期に築造され終末期古墳「高松塚古墳」など見学を交え明日香路をウオーク。



高松塚古墳

奈良明日香



明日香路をウオーク

会 員 文 芸

俳句

新長田地区和楽会俳句の会

どくだみや雨に十字の花白し
目高の子列に遅れて泡の中

有賀 英子

半夏生一筆白く咲きにけり
復興へ能登の漆絵藤の花

野村 マサ

合歓の花散れば花やぐ石畳
雨粒を受けて鶯草舞いにけり

北村 節子

コンビニの孫の手土産かき氷
夏めくやミシンの音の流れ行く

木村 トキ

我が母へカーネーションを妻ずつと
面会も成らぬ短夜昨夜一人

竹内 孝人

長田の歴史

長田地方の歴史を振り返ってみると、弥生時代にまでさかのぼることができ。日本に初めて稲作がわたってきたのは弥生時代のこと、その当時使われて



いた弥生式土器が、長田神社境内を中心に苅藻川流域で多数出土しており、人々はこの恵み多い川の流域に居を定めて稲作に従事し、集落を守る神を中心に、四季の生活を送っていた。この苅藻川に沿って長く拓けた田の美称として、長田の名が起ったといわれている。

て主戦場になり、民家などが焼かれてしまったと思われる。南北朝時代にも、合戦の場となり、長田神社は湊川合戦で足利方についた。そして、明治に至るまで、農村地域としてそれぞれの地域は発展してきたのである。



■長田区役所「長田の歴史」から挿絵は「丘あつし」氏

編集後記

それにしても怖いですね、劇症型溶血性連鎖球菌感染症、別名「人食いバクテリア」に関するニュースや解説がよく目につきますね。経口感染、接触感染による発症を防止するためには手洗い励行、キズ口を作らないことが肝要です。どんどん腫れるようならすぐ受診を。遅れば壊死部を切断しなければなりません。

水虫経験者は特に注意。白癬菌という真菌(カビ)が何十年もたつてから暴れ出すことがあります。最近では飲み薬による水虫治療が行われています。高齢で免疫機能が低下して休眠状態の菌類が目覚めるようです。熱中症にもご注意ください! 長田区老連 広報部会 柏木 久雄