

会報
令和6年
9月号
(毎月10日発行)
No. 515
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)

8月度理事会報告

8月8日(木)13時30分から区役所301会議室において8月度理事会が開催された。

1. 事前案件

- ① 垂水区社会福祉協議会：赤い羽根共同募金について職域募金や空き缶募金の趣旨など説明された。
- ② 地域協働課橋本係長：区内公立保育所との連携事業昔の遊びを保育園児と楽しむ会を計画中で区老連の方々に参加をお願いしたいと要望された。
- ③ W T S社：7月19日の正副会長研修会17クラブ34名9月14日(土)施設見学旅行の現在の申込12クラブ75名、締切は8月26日。翌週、案内書を郵送する9月19日“ふれあいウォーキング”の案内があり、参加者数は9月10日に鴨川総務部会長迄報告する。

2. 会長挨拶

- ① 暑い中の参加に感謝申し上げます。
- ② 新たに結成されたクラブの紹介
7月26日(金)“南多聞台シニアクラブ”が結成され初参加の高野牧人会長から挨拶があった。
- ③ 9月3日(火)の神戸市老人クラブ大会で表彰、感謝を受ける対象者の紹介があった。(後日詳報)
- ④ 会報配布当番のクラブは各々2名ずつで担当願う。

3. 今後の行事予定(下表参照)

4. 協議・報告事項

1. 全国一斉社会奉仕の日計画書を福祉部会長に提出
2. 60周年記念式典・楽しいつどいについて
- ① 会場：10月19日(土)レバンテホールに決定。
- ② 内容：午前は記念式典、午後は“楽しいつどい”
- ③ 楽しいつどいに出演を希望するクラブは、1演目出演料1,000円を、申込書と共に9月10日(火)理事会に提出する。1クラブの出演は2演目迄とする。
- ④ 区老連の名称変更に関するアンケート結果は従来通りと変更の必要ありが拮抗のため再度調整(小林)

区老連 正副会長研修会に参加して

神陵台三樹会 会長 佐藤 忠篤

7月19日(金)兵庫県立フラワーセンターにて、17クラブ34名が参加して正副会長研修会が開催された。今回の研修の内容は「認知症予防について」講師は長田区老連副会長：区老連認知症予防推進委員会事務局長日置一夫氏です。認知症予防活動は、まず自身が居住するハイツに「見守り活動推進委員会」を立ち上げて、介護士や医療施設従事者などの方々に委員を構成し、対象者をリストアップし世話役を決め、家族の緊急連絡先等を伺い、それらの情報の守秘義務を誓い、毎朝訪問安否確認しチェック表に記録。さらに、ラジオ体操やウォーキング、農園芸活動など健康増進と認知症予防に自助を基本に共助、公助と連携で取り組んできたことを紹介。

この事例を区老連常任理事会で紹介し提案、承認され、長田区老連「健康寿命をのばす/認知症予防の取り組み」の三ヶ年計画が令和4年度確定。



- 1年目：認知症に関わる基礎知識の習得
- 2年目：仲間づくり、場所づくりに取り組むつなぎ役(リンクワーカー)の育成
- 3年目：モデル地域を区老連全体、組織外にも広げる居場所づくり、活動後継者の育成

3年目の取り組み11地域22クラブが参加役員の交代もありますが、勉強会を通じて、人間関係も深めつなぎ役の養成にも注力していくと報告された。昼食後は、杉原紙の里、杉原紙研究所(重要無形文化財)にて、紙すき体験に参加しました。「播磨紙」は奈良時代から、多可町の杉原谷で紙漉きが始まり、一時は機械漉きに押されましたが、昭和45年に復興を遂げ、現在に至っているとのことでした。



当面の行事予定

9月

3	火	市	神戸市老人クラブ大会	神戸文化ホール	13:00
5	木	区	総合部会	区役所 301 会議室	13:30
10	火	区	理事会	区役所 301 会議室	13:30
11	水	区	ボウリング大会	ジェームス山	受 9:00
14	土	区	施設見学旅行	閑谷学校・ブドウ狩	
15~21			社会奉仕の日	各地域	
19	木	区	ふれあいウォーキング	恋人岬・五色塚	受 9:30
26	木	区	後期輪投げ大会	垂水年金会館	受 12:20

10月

4	金	区	総合部会	区役所 302 会議室	13:30
9	水	区	理事会	区役所 301 会議室	13:30
11	金	市	ボウリング大会	フェニックスプラザ	受 13:30
12	土		垂水区民スポーツの日	スポーツG	
19	土	区	創立60周年式典・楽しい集い		10:30
23	水	市	元気ワクワク健康教室	中央体育館	
25	金	市	友愛福祉活動研修会	総合福祉センター	

10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)

※霞ヶ丘健寿会(※責任クラブ) 星が丘星朗会
(次回)※星が丘星朗会、滝の茶屋クラブ

☆配布日 10月9日(水)10時30分~11時30分
(次回)11月8日(金)10時30分~11時30分

☆作業手順

1. 準備 当番クラブは事前(9時30分~10時30分)にミーティングコーナーで区老連会報をクラブ毎に仕分けし番号順に長机上に並べる
2. 配布・受領他 各クラブは10時30分~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糊付け(計13通)宛名ラベルを貼りそれらを印刷コーナーのレターボックス(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の専用袋、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
(区老連会報を10部、所定位置へ保存)

市老連 新任会長研修会

塩屋柏台パールクラブ 会長 石田 定徳

7月12日の新任会長研修会に参加致しました。最初に市老連近藤理事長のご挨拶がありました。会員減少とクラブ数減少に歯止めをかけたい。その為に全老連が提唱している、「健康」「友愛」「奉仕」の三本柱の三大目標のもと、地域で活動していただきたい。

又、魅力あるクラブ、活動しやすいクラブにHPも利用して先頭に立って会員増強に活動していただきたい。特殊詐欺被害も拡大しているのでクラブ会員が被害に遭わないよう注力をして欲しい。次に市老連鹿野事務局長よりの市老連の概要について、組織・会議構成・活動方針等資料に基づき説明がありました。全国及び神戸市とも会員減少、クラブ数の減少が課題だと感じました。次いで、クラブ運営の基本について文化研修部会長森松リキ子さんから、組織のあり方、組織運営、事業計画、予算等資料に基づき説明がありました。予算は使い切りを原則に作成すること。



最後に神戸市福祉局高齢福祉課田中毅係長より老人クラブ補助金の取扱について説明がありました。補助金は補助ではなく活動に対する補助となるので目的に合っていないときは返還する。ということです。最後に市より会計システム（エクセル版）を作成したので、利用希望クラブは市老連に申込お願い致します。

メールアドレス：krcc@sunny.ocn.ne.jp

クラブ便り 地域団体との連携とクラブ活動

道親会 会長 松木 伸年

私どものクラブは、自治会組織に属して狩口台ふれまちと連携して色々な行事に参加をしています。直近のクラブ活動として、明舞中央病院田中副院長に「上手に使おう自分の身体、老化を減らすために」について健康講演会をして頂き、大変好評でした。

健康講演会(2024.6.29.)

多岐な分野における
「老化を減らすために」
「上手に使おう自分の身体」
「老化を減らすために」
「上手に使おう自分の身体」

講演者：田中 副院長
講演内容：老化とは？ 骨の老化、運動機能の老化、内臓と健康の関係、生活習慣、脳の老化対策の項目についてお話し頂きました。人が自分の身体で制御できるのは運動機能だけです。心臓や内臓は老化が不可逆で自分では制御できません。等のご説明を頂きました。多くの方の質問に、それぞれ丁寧にお答えいただきました。地域の若者も、講師3名、スタッフ9名、計30名の参加者です。

介護が必要になった主な原因

健康寿命を延ばす3つのポイント

健康寿命の3つの柱

運動 栄養 社会参加

本多聞あんにすこに介護保険申請方法について



詳しく説明して頂きました。垂水消防署防災訓練に参画、世代間交流として子ども遊び塾で子どもたちと今年の



暑いなか歳を忘れて汗を流し交流を深めて楽しい時間を過ごしています。これからも仲間達と協力し楽しく充実した活動をしていきます。



定額減税で豊かなシルバーライフ

多聞台ときわ会 会長 北山 淳一

日本政府は長引くデフレからの脱却に向けた経済政策として、2024年6月から「定額減税」を実施しています。

「定額減税」とは、納税者本人と配偶者を含めた扶養親族1人につき、令和6年分の所得税から3万円、令和6年度分の個人住民税所得割から1万円が減税される制度です。

公的年金受給者の場合は、所得税は本年6月以降住民税は10月以降の年金から減税控除し給付されます。年金からの「定額減税」で所得税3万円と住民税1万円が控除しきれない場合は、差額の合計額を1万円単位に切り上げ「調整給付金」として区役所から別途給付されます。対象者には既に確認書が区役所から送られていますので、ご確認下さい。

「調整給付金」の受給には申請手続きは不要です。

今回の定額減税の対象にはならない令和5年分の住民税が均等割のみ課税世帯には一世帯あたり10万円の「給付金」が支給されます。また住民税非課税世帯には一世帯あたり7万円の「給付金」が給付され、昨年物価高騰対策として1世帯あたり3万円の臨時特別給付金が支給されていますので、それと合わせて10万円の給付となります。

令和6年の定額減税を纏めると、「定額減税」には「定額減税給付金」と「定額減税調整金」の2種類があり、低所得者には定額減税に代えて「給付金」が支給されるものです。日本経済がインフレに向かうことで経済成長が期待されますが、その過程で物価高騰は避けがたく、定額減税を有効に活用して豊かなシルバーライフを送りたいものです。

市老連 会員増強研修会

7月26日(金)総合福祉センターにおいて、標記研修会が開催されました。最初に近藤理事長は会員増強は一人でも仲間を増やすと捉え取り組もうと述べた。事例紹介では、北区有野台鶴令会天野会長と垂水区東部老人クラブ鴨川会長が登壇。

- 1.有野台鶴令会：有野台550戸、1,000人の団地を中心に、コロナ前は200人超がコロナ禍で150人に減少していたが、昨年8月に20名の新入会者があった。その直接の理由は区老連主催の日帰りバス旅行に参加するためでした。区老連は一般の方々も参加できるこのような企画を続けていたことに加えクラブ独自でも、行っていたこと、日常的に、ふれあい喫茶50名、見守り活動のお手伝い30名、毎日のラジオ体操30名が参加する活動を地域で行っていたことが、このことにつながったように捉えていると述べた。
- 2.東部老人クラブ：乙木小学校区を中心に110名前後をキープしている。サークル活動として、輪投げ18名、麻雀教室36名、グラウンド・ゴルフ32名、民踊り21名、シニアヨガ教室15名など、多彩の活動を行っていることに加え、近隣の認定こども園とのコラボ、定例会・誕生会、新年・敬老祝賀会、乙木小学校での出前授業など、地域とのつながりをもっていることを紹介された。このあと、参加者との意見交換が行われ、質問や活動への提案がなされた。最後に鹿野市老連事務局長から、魅力的なクラブに、他団体とも協力して活動を進めようとの挨拶で終了した。(小林)

俳句

(塩屋柏台パール句会)

おがら 芋殻焚く其の慣はしは口伝へ

島谷 祐次

シャーシャーと蝉が急かせる朝かな

梶尾 絹代

苔生すや熊野古道の涼新た

中山 沙江子

吟詠の教室外は雲の峰

菅野 正彦

人の世の出合ひ楽しき桐一葉

小中 命子

気だる朝目線の先の夾竹桃

加瀬 徳子

枝揺らしその影揺らす風涼し

黒森 真理

桐一葉バス通過せし停留所

水島 章雄

蝉の殻縮んでひとつ庭の隅

瀧 千尋

寝仕度を終えてひと息涼しさよ

瀧 小夜子

商談の進む冷房ジャズ喫茶

角野 桂治郎

青柿の光れば光るだけ太る

立村 霜衣

(桃山台クラブ文芸部)

夏草や石垣反りし天守閣

田畑 美恵子

梅雨空に飛び交う言葉暑いな

大上 昭敏

大空を見事に染める茜雲

原田 菊枝

(五色山健寿会俳句部)

夏蝶や旗めく風に抗えず

笹浦 健一

乗り遅れ夏蝶と待つ鄙のバス

隅田 保代

五百羅漢面影探す黒揚羽

藤井 真美子

夏の蝶風に乗り来て岬へと

中田 邦子

人恋し我がひざの上黒揚羽

増田 智子

銃口の先を横切る黒揚羽

蒲原 義博

(狩ロシニア倶楽部)

四肢の焦げ極まる少女夏休

橋田 草徑

かき氷赤青黄の舌を出し

佐伯 サトミ

緑陰の太極拳の卒寿かな

小川 芳養見

母と子の時間は長し夏休

長瀬 冴子

髪を梳きさわやか一日青葉木菟

富澤 トモ子

籠さげて兄を追いつ越す捕虫網

服部 豊康

風上へ白南風とらへ舵を切る

木下 幸子

置き忘る旅の途中のサンガラス

佐藤 浩恵

海の日にせめて祈りを父の霊に

吉俣 正光

母残す古玉のれんかけにけり

春山 和久

(多聞台ときわ会文芸部)

日の丸が炎帝のパリに乱舞する

木村 敏博

(滝の茶屋クラブ)

葉月ゆえ水やりするよ公園で

伊藤 孝子

(霞ヶ丘健寿会)

夏の祭典笑顔溢れるセーヌ川

渡邊 富士子

沖をゆく船に手を振る夏帽子

左 長子

川柳

(霞ヶ丘健寿会)

パリ五輪エツフェル塔が聖火台

左 吉宏

パリ聖火リンドバーグも見たかった

武田 龍石

アテネから続く聖火に平和を祈る

森 博子

何糞と踏み出すパワー一歩から

大和ひとし

あの聖火ウクライナまで飛ばそうよ

ハッセン

(桃山台クラブ文芸部)

八十路来て何を想うか病床で

小高 肇

(旭が丘川柳会)

梅雨が明け暑い日ざしに海が呼ぶ

阿倉 慶子

言い切った後のむなしさ砂を噛む

阿部 和子

蝶々も日陰を選び羽根休め

板脇 英子

喜寿超えて病の話に花が咲く

桂木 文子

メダルの数ビツクリしてます日本勢

熊谷 勝紀

活断層調べもせずに家を建て

小林 孝

陽に負けず網に絡まるスイカズラ

小林 佳子

砂時計サラサラ落ちてゆく焦り

富岡 節子

浅漬けのきゆうりが主役 夏ご飯

前田 妙子

砂の足あと波に消されて無に帰る

三木 浩

弱虫のわたしもやれる事がある

森田 美佐子

朝の鏡にほほえみ返ししています

和田 恭子

(多聞台ときわ会文芸部)

ウクライナ平和の戦士をパリは待つ

木村 敏博

短歌

(桃山台クラブ文芸部)

聳え立つ四国山脈に囲まれて

堀江 千生子

平野広がる松山の街

堀江 千生子

(西舞子女の会)

六条の河原左大臣後の世に

近藤 恭正

式部は書きけり世界の大河

近藤 恭正

お詫びと訂正

令和6年8月号文芸欄 短歌「桃山台クラブ文芸部」小高肇さんの歌に誤りがありました。正しくは次の通りです。
(誤) 病床の窓辺に洩れる大空の 雪の流れに八十路を想う
(正) 病床の窓辺に洩れる大空の 雲の流れに八十路を想う
お詫びして訂正いたします。

俳句とエッセイ

狩口シニア倶楽部 橋田 勉

菜の花や首塚の石向き合へり 草徑

1600年9月15日8時ごろから始まった戦闘は約15万人の将兵が激突した。小早川秀秋の西軍への寝返りで6時間ほどで東軍の勝利で決着する。数千人から数万人と言われる将兵が戦死したそうで、中には子孫も絶え慰霊すらされていない兵が数多とのことである。その霊を弔う首塚や神社、観世音等が建立されている。戦場は大きなすり鉢状で各陣地の跡など、現地に来たからこそ、戦況がよくわかる。

たんぼぼの絮の群れ翔ぶ古戦場 草徑

当時19歳で1万5千の兵を率いた小早川秀秋の判断は正しかったのか帰りながら考えた。将兵の命、遺された家族の運命など瞬時の判断が求められたのである。私はこの亡くなられた多くの将兵の霊に合掌して帰途に着いた。

千体の仏肩組む落花かな 草徑

また誌上でお会いしましょう。



脳の衰え

小東山むつみ会 会長 湊 恵子

人は歳を重ねるとだれでも、人の話を理解する能力が弱くなったり、今までやってきた趣味をやめてしまうなどは、脳の衰えのサインですと本で読みました。

姉と営んでいた商売を60歳でやめ、地域の高齢者のお世話をしたいと「小東山むつみ会」に入会、当時会員数は100人以上でした。

お誕生会・道路清掃・ウォーキング・ゲートボール・カラオケ等。特にウォーキングでは目的地で昼食、その後解散、お風呂へはいる人、その近辺の田畑を散策してグループで帰路につくなど、楽しかった日々がよみがえります。

前会長が亡くなられ、後を引き継ぎ7年目、在籍が22年目、月日の過ぎるのが早すぎます。

私、最近、もの忘れ、そして人様の話の理解力が衰えてきたことを痛感しています。

脳は使うことで若返ります。脳は4つの部分に分けられます。その1つ前頭前野は記憶、考える、判断など脳の司令塔の役割を担っていますので、ここが衰えると日常生活全般で支障をきたします。

脳の衰えを止めるために、イラストや数字のパズルといった簡単な問題を解くと、前頭前野が活性化し脳を若返らせます。脳は正しくきたえれば何歳からでも認知機能は向上するそうです。

私も頑張って脳トレをしたいと思います。

全ては患者様のために

特定医療法人 明仁会



- ◇内科 ◇消化器内科 ◇腎臓内科 ◇外科
- ◇循環器内科 ◇呼吸器内科 ◇糖尿病内科
- ◇消化器外科 ◇乳腺外科 ◇整形外科
- ◇脳神経外科 ◇リハビリテーション科 ▲詳細はコチラ！



明石市松が丘 4-1-32 TEL:078-917-2020

心地よい毎日を皆様に



スプリングテラス明舞

- ◇特別養護老人ホーム ◇ショートステイ
- ◇デイサービス ◇ケアプランセンター ▲詳細はコチラ！



明石市松が丘 4-1-43 TEL:078-911-5151

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>