

会報  
令和6年  
10月号  
(毎月10日発行)  
No. 516  
発行人 松木伸年



KOBEシニアクラブ



垂水区老人クラブ連合会

垂水

〒655-8570 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)

## 9月度理事会報告

9月10日(火)13時30分から9月度理事会が、区役所301会議室で開催された。

### 1. 事前案件

- ①社会福祉協議会：赤い羽根共同募金と募金付きグッズへの協力の呼掛けがあった。更に10月初旬に区役所内で行われる「たるみ生き活き保険福祉フェア」の案内があった。
- ②W T S社：11月11日(月)女性幹部研修会。丹波方面「旧神楽小学校と播州清水寺」の案内があり、次回理事会で参加申込を受付ける。

### 2. 会長挨拶

- ①暑い日が続くが、熱中症予防とコロナに注意を。
- ②10月7日(月)に区役所の“明舞出張所”が「ピエラ明舞」に開設される。大いにご利用を。
- ③過日の神戸老人クラブ大会へ多数の参加に感謝。

### 3. 今後の行事予定(下表参照)

### 4. 協議・報告事項

- ①ふれあいウォークの参加者の集計、現在89名
- ②創立60周年記念式典並びに楽しいつどいの招待者の出欠と楽しいつどいの出演者の申し込み状況の中間報告。出演は現在9~10クラブ。
- ③区内公営保育所との連携事業「昔の遊び」について、各保育所と近隣クラブとの連携状況を確認。
- ④全国一斉社会奉仕の日の計画書の提出状況の確認をし、未提出のクラブは福祉部会長に提出する。また、結果報告書は次回理事会で提出する。
- ⑤スポーツ部会から
  - ・明日の区老連ボウリング大会での上位成績者のクラブは10月の市老連の大会へ出場する(上位20名)
  - ・9月26日の区老連輪投げ大会：得点集計中に骨密度測定を実施するので、希望者は、当日会場で申し出る。

## 神戸市老人クラブ大会

旭が丘悠悠クラブ 会長 小林 孝

9月3日(火)13時から、神戸文化ホール・中ホールにおいて、標記大会が開催されました。

**第一部 式典**では冒頭、国歌斉唱、物故者に対し黙禱を捧げた後、近藤理事長の挨拶。来賓の紹介に移り出席者の代表として、小原副市長、坊市会議議長が祝辞を述べられました。続いて永年勤続会長ほかの表彰があり、垂水区老連関係の受賞者は下記のとおり。

- ・「**理事長表彰受賞者**」6名  
多聞台ときわ会：北山淳一、中山老人クラブ：南川啓治、小東山むつみ会：湊恵子、桃山台クラブ：山本寿、きずなクラブ：田中英一
- ・「**理事長感謝受賞者**」4名  
名谷西友会：中谷正敏、東部老人クラブ：鴨川則幸、霞ヶ丘健寿会：長谷川明、つつじが丘シニアクラブ：新谷寛子
- ・「**部会表彰者**」2名  
女性委員会：湊恵子、スポーツ部会：山本寿
- ・「**会員増強対策優良クラブ賞**」4クラブ  
東部老人クラブ、桃山台クラブ、つつじが丘シニアクラブ、狩口シニア倶楽部
- ・「**全国老人クラブ連合会活動賞**」1クラブ  
五色山健寿会

### 第二部 演芸の集い

市老連全体で16演目が出演。垂水区老連からは、狩口シニア倶楽部が舞踊「京都二寧坂」と滝の茶屋クラブのダンス「ヘイヘイブギー」が出演。



## 当面の行事予定

| 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 |
| 14    | 月・祝 |   | 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       |         |
| 24    | 木   | 区 | グラウンド・ゴルフ大会    | スポーツG       |         |
| 25    | 金   | 市 | 友愛福祉活動研修会      | 総合福祉センター    |         |
| 11月   |     |   |                |             |         |
| 2     | 土   | 市 | ふれあいウォークラリー    | しあわせの村      |         |
| 5     | 火   | 区 | 総合部会           | 区役所 301 会議室 | 13:30   |
| 7     | 木   | 市 | グラウンド・ゴルフ大会    | しあわせの村      |         |
| 8     | 金   | 区 | 理事会            | 区役所 302 会議室 | 13:30   |
| 11    | 月   | 区 | 女性幹部研修会        |             |         |
| 20~21 | 全   |   | 全国老人クラブ大会      | 神奈川県        |         |

## 11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)

※星が丘星朗会(※責任クラブ)、滝の茶屋クラブ  
(次回)※滝の茶屋クラブ、小東山むつみ会

☆配布日 11月8日(金)10時~11時30分

(次回)12月9日(月)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)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)

### 区老連 体力測定会

スポーツ部会 田中 英一

7月25日(木) 猛暑にもかかわらず、93人も参加者があり、冷房の効いた垂水体育館で皆さんハッスル。



6種目：握力・上体起こし・長座体前屈・開眼片脚立ち・10m障害物歩行・6分間歩行に挑戦。日頃行っていない種目には、悪戦苦闘。

「測定結果集計表と自己年齢との比較」はどうだったでしょうか、一喜一憂。



なお、測定会に先立ち、初の試みとして、骨密度測定が業者さんのご協力で実施されました。

体力不足の人は、各クラブ、市老連、区老連の行事に参加し、体を動かしましょう。

### クラブ便り 健康麻雀部の活動

神陵台三樹会 津村 嘉代子

健康麻雀部では「飲まない・吸わない・掛けない」をモットーに、楽しく和気あいあいと活動しています。部員は女性11名、男性6名の17人です。

会場は、マンションの集会室で、毎月第1・3火曜日の午後、2時間半程ゲームを楽しんでいます。参加者は14~16人、会場の麻雀卓4台作りは、みんなでセットします。グループ分けは、初心者からベテランまでいますので、不公平感が出ない様にクジで決めます。毎回相手が違うので新鮮です。ベテランの人から学ぶ事も多く、ベテランの人は、初心者の人に役の作り方や、こうするとあがり易い等を教え合っています。



リーチを直ぐする人、ポン・チーで、泣いてあがるのが得意な人。役作りを楽しんで黙ってあがる人など、人それぞれ個性があります。大きな手であがれた時の嬉しさや、ツイている時の楽しさもありますが、反対に満貫の手でもあがれなかったり、振り込んだ時の悔しさもあり、麻雀は奥が深く、頭を使い、指の運動にもなり、脳の活性化になります。夏は小まめに水分を摂取し、おしゃべりの中で近況や健康状態を語り合い、安否確認の場にもなっています。私達、健康麻雀部は、高齢者ばかりですが、気持ちは若く、これからも明るく、元気で楽しく活動して参ります。

### 最後の修学旅行

東部老人クラブ 会長 鴨川 則幸

前回リスキリングについて報告しましたが、今、私は当クラブの友達Kさんに附いて、「初期仏教」を学んでいます。お釈迦さまが悟りを開かれて45年後に入滅され、弟子の方々がその教えをどのように解釈し、発展させたかを本やYouTubeで勉強しているところです。その中には、仏教がインドで発生したにも関わらず、なぜ今インドで殆ど滅んでしまったかというような話も出てきます。インドの諸宗教は超難解な哲学とされています。私のレベルではとてもそこまでは到達できません。それでも、Kさんに、釈迦生誕の地から修行された地、悟りを啓かれた成道の地、初めて説法された地、入滅の地など八大仏跡ツアー「仏陀の道」に誘われたときには、躊躇なく参加を決めました。

今回のツアーは約2週間(2/11~2/23)とやや長いですが、私の60年ぶりの修学旅行と思って予習に励んでいます。

無事に西方浄土から帰りましたらまた報告します。



マハーボディ寺院

### 赤い羽根共同募金への ご協力をお願い



10月1日▶12月31日

本年度も、10月1日から全国一斉に共同募金運動が始まりました。

毎年、「赤い羽根共同募金」にご協力いただき厚くお礼申し上げます。

本会では、例年通り、空き缶にラベルを貼った募金箱を使い「空き缶募金」を行います。

本年度もご協力くださいますようお願い申し上げます。



兵庫県共同募金マスコット あかはねちゃん

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  
TEL.708-5151内線358

# 俳句

## (多聞台ときわ会文芸部)

人の居ぬ庭の草群くさむれいぢりん一輪の菊

木村 敏博

## (塩屋柏台パール句会)

灯り消し波音聞きて月見あぐ

加瀬 徳子

飛鳥路や白き礎石と秋の草

島谷 祐次

薄雲のただよふ空や秋澄めり

菅野 正彦

涼新た小走りに押す乳母車

黒森 真理

菓子鉢にのべつ子等の手里の盆

水島 章雄

十六夜や雲の流れの影揺るる

梶尾 絹代

万歩計ゼロに戻して今朝の秋

小中 命子

自転車を止めて仰ぎし鱗雲

中山沙江子

見る度に変化をしてる秋の空

瀧 千尋

雨上るにおい漂ふ今朝の秋

瀧 小夜子

鎮座せし野仏辺り草ひばり

角野桂治郎

一枚の空に九月の来てをりぬ

立村 霜衣

## (桃山台クラブ文芸部)

原爆忌忘れないでと蟬の声

田畑美恵子

パリ五輪声援かき消す蟬しぐれ

大上 昭敏

猛暑にもすべてを見守る古時計

原田 菊枝

## (五色山健寿会)

碧空は昔日の風レモン食む

笹浦 健一

転居して庭に残さるレモン撓

隅田 保代

朝風に熟れた檸檬の香り立つ

藤井真美子

レモンティ来客二人風白し

中田 邦子

歳古りし檸檬の香り初恋か

増田 智子

抱きよと空より貰ふ檸檬かな

蒲原 義博

## (狩ロシニア倶楽部)

水琴窟一滴づつに秋深む

橋田 草徑

砂袋汗と涙の甲子園

佐藤 浩恵

向日葵のなお凜と咲く朝日かな

吉俣 正光

すぐ忘る夫軽くなる流れ星

服部 豊康

淡路島白い灯台ヨットの帆

阿部 米子

しずかなる燃える炎や大文字

長瀬 冴子

川床料理瀬音も馳走暮れゆきぬ

富澤トモ子

懐かしく聞くや音だけ遠花火

佐伯サトミ

かやり火のアロマで昼寝テント泊

木下 幸子

大いなる流星群や家移りす

小川芳養見

浜風ぐや影長くなり潮の風

春山 和久

# 川柳

## (桃山台クラブ文芸部)

散歩数だましはしない歩数計

小高 肇

## (多聞台ときわ会文芸部)

今月は遠くにあらず人の手に

木村 敏博

# 短歌

## (桃山台クラブ文芸部)

明石海峡大橋の真下の広場で夏祭り  
踊りに太鼓海風涼しき

柴山希美子

庭の面に目ざめし蟬は土中出で  
羽ばたくあとに空蟬残す

堀江千生子

## (西舞子友の会)

五畿七道今も夢のせ迫り来て  
改新日本旅豊かなり

近藤 恭正



### 研修旅行、出会いに感謝

西舞子友の会 副会長 近藤 恭正

令和6年の神戸市垂水区老連の新春恵方三社詣は、平安京遷都（794）以来「千年の都」の京都でした。この6月には、徳川家康が京都御所の守護と将軍上洛の際の宿泊所として築城された元離宮二条城と明治天皇が東京遷都されるまでの天皇の御所でした。今年のNHKの大河ドラマは「光る君へ」です。思えば垂水区老連の令和4年度のモデル事業のふれあいウォーキングは「源氏物語ゆかりの地を巡る」でした。須磨や明石など当時の和歌を綴ってみます。

学問と弘法さまの知恵の道源平絵巻須磨尋ねけり  
 名月や歌聖はいかに京めざし遂に一卷あと託しけり  
 春浅し与一は的を射抜きけり源平大いに讃え合ひたり  
 明石の門朝霧晴れて橋浮かぶ明石城より町浜巡り  
 蟬しぐれ西法隆寺めざめたり七堂九品今甦る  
 改新を天智鎌足成し遂げて天武と持統大宝の世に  
 花もゆる源氏と平家織りなして文学絵巻世界に誇る

#### — 京都三大祭 —

一の宮上賀茂出でし下鴨へ葵の衣装若葉に映えて  
 祇園祭受け継ぎつなぐ次の世に世界の文化古都に集ふ  
 秋晴や古都を彩り風流なり人物衣装時代を越えて  
 一木の如意輪さま相成りて今も微笑む書写の山  
 初詣これから後も健やかに出会いに感謝共に有りなむ

### 危機を救う存在、それは・・・

つつじが丘シニアクラブ 会長 森 好一

#### 【エピソード1】最近のこと

元旦、激震に見舞われた2024年でしたが、当クラブも「解散もあり得るか」の声も出る危機に陥っていました。会長立候補者が無かった為です。状況をクリアできたのは、現副会長3名を始めとする5名の女性役員  
 の知恵と活力でした。

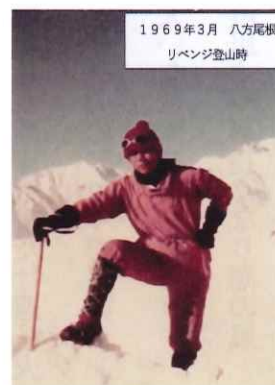
会長職は激務であり、他に仕事もある私などがお引受けできる役目ではなかったのですが、会長職務の分担化を図る会則改正など外堀を埋められ、今の形になりました。

通常業務運営も、会務に精通している女性役員中心であり、会長を含む男性7名は、その指揮下で動いています。お陰様で滞りなく諸事は運び、安泰です。

#### 【エピソード2】55年前のこと

激しい降雪で明けた昭和44年元旦。山岳部5人の冬山合宿。八方尾根から登り、降り続くドカ雪と烈風の中、3日かかりで唐松岳まで達しました。が、強烈な地吹雪は止まず、計画を断念。視界が利けば1日の行程を5日目やと麓に。この間、轟々たる風雪におびえ、寒さに震え、「温泉々々」と念じつつ眠りましたが、ひたすら唱え続けたのは「神様仏様お母さま」で、お父さまはついぞ出てこず。

今までで唯一「遭難」が意識された山行でした。



全ては患者様のために

特定医療法人 明仁会

## 明舞中央病院

- ◇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

**Meiwakai**  
 social welfare corporation  
 社会福祉法人 明和会

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...

## 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>