

神戸市

第161号

中央

区老連だより

■発行

神戸市中央区老人クラブ連合会
神戸市中央区東町115
電話(078)335-7511

■編集・印刷

株式会社 ニチコミ
神戸市中央区栄町通1丁目2-7
大同生命神戸ビル7階
電話(078)333-7707
<https://www.nichicomi.com>



演技を楽しむ皆さん



オカリナ演奏

天候にも恵まれ、 絶好の演技日和と なりました!



サククス演奏

敬老お楽しみ会



コーラス



舞踊

中央区老連

敬老お楽しみ会開催

文化部 城越 祥弘

9月29日(日)、天候に恵まれた中で敬老お楽しみ会がポートアイランド港島ふれあいセンターで盛大に開催されました。中央区長、課長もご参加の中、170名ほどが参加しました。

今回が初めての会場であり、多少不安な要素がありました。当日までの準備段階で参加券の印刷、粗品の購入、立て看板、来賓案内状、音響機器など確認をしました。また、事前に2回会場の点検、下見、打ち合わせを綿密に行い、会長はじめ役員、ラボの方など皆様のご協力、ご尽力により無事開催。感謝しています。演技はオープニング祝い、舞踊で始まりフォークダンス、社交ダンス、警察の特殊詐欺注意のお話があり、大正琴、サククス演奏、音楽療法、ラストは新舞踊で幕を閉じました。

皆様お疲れ様でした。最後までありがとうございました。全演技者も立派な会場で力をだいきり素晴らしかったです。参加者全員へ敬老にちなみ、お祝いの品を配りました。

終了後、関係者で後片付けをし、管理人さんにお礼をして散会しました。

いきいきクラブ体操講習会

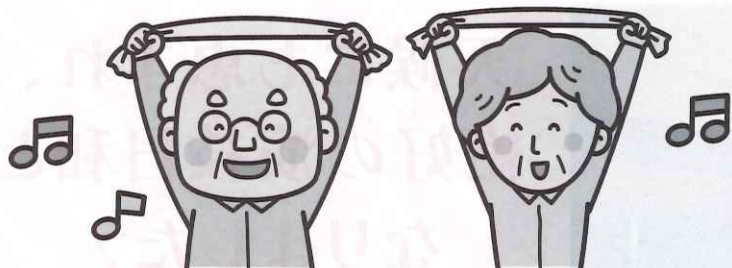
いきいきクラブ体操講習会

8月29日(金)10時から中央区役所10階1001・1002号室にていきいきクラブ体操講習会が開催されました。台風10号が九州上陸後も迷走している時期でしたが、当日は天候に恵まれ、合計13名の方が参加されました。

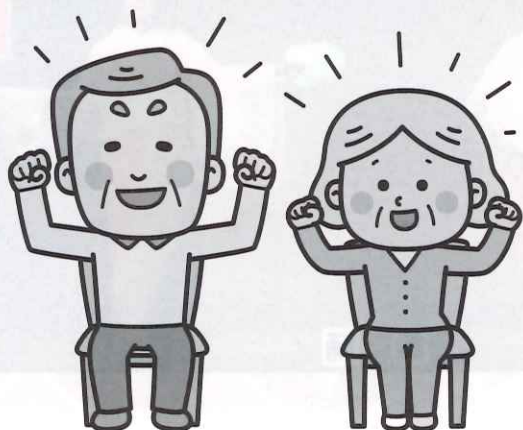
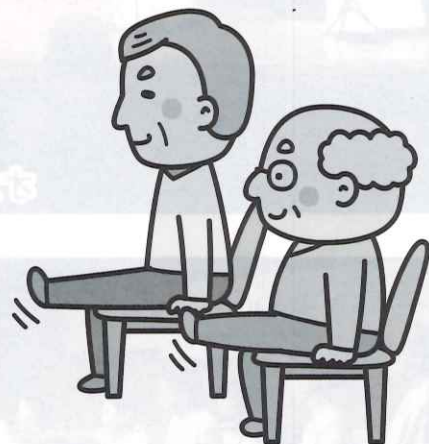
私が女性委員になって初めての講習会を開催することになりました。受付は9時30分でしたが、皆さん早々に集まっていたので、体操の準備が整い、最初は立って行う7つの運動をしました。

- ① 手足の運動
- ② 胸と肩の運動
- ③ 脚の筋力アップとストレッチ
- ④ 上体の運動
- ⑤ 体重の移動と背筋の運動
- ⑥ 足踏みともも上げの運動
- ⑦ 前曲げと深呼吸を3回行い、途中に休憩をほさみ水分補給。皆体がポカ

ポカしてきて、気持ち良いわーと話され、雑談も盛り上がりつつありました。つぎはイスに座ってする体操です。これは初めての経験だったので新鮮に感じました。参加者8名、役員5名の合計13名で熱心に取り組まれ、笑い声ありの楽しい体操講習会を開催でき、また次回も新しいことを取り入れたいと思います。



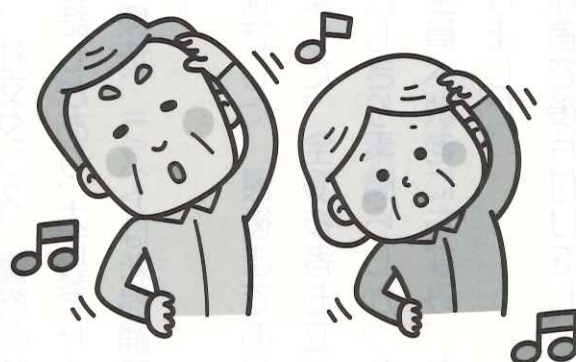
両手を大きく広げて



平石女性委員長



いすに座っての体操



令和6年度 秋のグラウンド・ゴルフ大会

9月19日(木)、王子陸上競技場において神戸市中央区秋のグラウンド・ゴルフ大会が開催されました。

当日はあいにくの曇り空でしたが、9月とは思えないほどの暑さで、皆さん熱中症に気をつけながら和気あいあいとプレーされました。



会長あいさつ

ラウンドを一緒に回るチームの皆さんと一喜一憂しながらお互いに声を掛け合ってプレーされていました。大会結果は表の通りです。

大会結果 (敬称略)

順位	氏名	クラブ名	得点
優勝	杉野喜久子	ふきあい寿会	55
準優勝	中尾恵美子	ポー住宝寿会	55
第3位	石田 順久	南部雲中長寿会	57
第4位	神田 正子	エバーグリーン寿会	59
第5位	山本 一恵	ふきあい寿会	59
第6位	横田 裕子	筒朋会	60
第7位	関本 義昭	神戸長寿会	61
第8位	香川 珠子	南部雲中長寿会	66
第9位	笹岡 福子	エバーグリーン寿会	66
第10位	藤本 攝雄	エバーグリーン寿会	67

ホールインワン賞 (敬称略)

クラブ名	氏名
エバーグリーン寿会	神田 正子

チップインのようす



夏季輪投げ大会

令和6年7月23日(火)

中央区役所1階多目的ホールにおいて輪投げ大会を開催いたしました。12チームを5グループにわけ3回戦で行われました。

開会式で区老連会長の挨拶の後、女性委員の指導者によりいきいき体操で体をほぐし、各グループに分か

れ競技に移りました。日頃の実力を発揮し、熱心に9本の輪を投げながら競抜を和やかに広げていました。



お楽しみの抽選会



松井部長による競技説明

大会結果 (敬称略)

順位	氏名	クラブ名	得点
優勝	杉野喜久子	ふきあい寿会	64
準優勝	斉藤須美子	吾妻ときわ会	63
第3位	山本千恵子	相川寿会	59
第4位	谷田 悦子	南部雲中長寿会	56
第5位	原田 叶子	ポー住宝寿会	55
第6位	布村たつる	相川寿会	55
第7位	田中ハル工	吾妻ときわ会	54

特別賞90歳以上の方 (敬称略)

クラブ名	氏名	年齢
南部雲中長寿会	高岸智恵子	93
山四金星会	家田智恵子	94
ニューシルバー協の浜	細川智栄美	93
ニューシルバー協の浜	服部 珠子	95



競技前の準備運動



狙ったスコアに入れるのはなかなか難しい

中央区老連 仲間づくり 体験学習に参加して

紀州漆器蒔絵体験

生田新生クラブ 城越 祥弘

令和6年7月29日例年より一月遅れで、紀州の伝統産業「紀州漆器蒔絵体験」が実施されました。

当日は中央区方面10ヶ所から乗車し、早朝より暑い中33名が参加。立派な製品ができるかと、考えている間に伝統産業つるわし館に到着、黒江漆器の責任者より体験の説明があり一人ずつ丸盆を配布され、各自、桜、蝶、椿等の絵柄を選びオリジナルの作品をつくりました。係りの方より、親切で丁寧な説明をしていただき、真剣な面持ちから40分ほどお盆に蒔絵できあがり、お土産にお持ち帰りました。

楽しみにしていた昼食は明治36年創業の有田の料理旅館「橘家」にて会席料理でこの時期に太刀魚の刺身すり身が珍しく盛り付けていて他の料理も静かにおいしくいただきました。



夢中で蒔絵を体験



お買い物をする



みんなでワイワイ会食



醤油蔵の説明を受ける

はお土産どころ「黒潮市場」でのお買い物をしたのしみでした。

本日の旅程が全て終わり、無事帰路につき、運転手さんに無事故運転の御礼、添乗員さんに1日同行のお礼を皆さんで伝え、研修旅行の思い出を胸に納め神戸に着き散会しました。



次の見学は歴史ある湯浅醤油工場の見学です。責任者の方から大豆、小麦原料浸潤、熱成発酵醤油の完成までの丁寧な説明でよく理解でき勉強になりました。本日最後の行程



文芸

ポー住宝寿会(宝愛旬らぶ)

倉の街瓦まぶしき残暑かな

和子

会わねばと思ふ人あり秋の蝶

悦子

お変りどピカリと光る新米に

千枝子

一軒家囲むコスモス遠き日よ

道子

秋蝶や草を褥しとねに畳む翅

丘

花殻にへたりへたりの秋の蝶

和志

激雷や犬吠えながら後退り

啓臣

原稿募集

「中央区老連だより」では、皆さまからの投稿をお待ちしております。あなたが最近思っていること、興味を持っていること、昔の思い出話、俳句や短歌、趣味の作品の写真など、ジャンルは問いません。

- 文章は400字詰原稿用紙を使用し、400字～600字程度。(写真を添える場合は1枚につき150字分のスペースを使います。)
- 住所、氏名、電話番号、所属クラブを明記の上、事務局にご持参いただくか、下記の宛先までお送りください。
- 紙面の都合上、原稿はこちらで編集・添削させていただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。

投稿先

〒650-0031

神戸市中央区東町115 中央区役所内 神戸市中央区老人クラブ連合会事務局まで



編集後記

10月になり中旬もむかえた時季になりましたが、今だ夏日に近い気温の日が続いています。

今年も秋を楽しむ頃に彼岸花の開花が遅れている、生田神社では“狂い咲きの桜”が咲いているなどのニュースがありました。

「区老連だより」には、季節ごとの楽しい行事の数々を掲載していきたいです。

9月は敬老月間でいろいろと楽しい行事が立て込みましたが、今月号の記事を読んでその時々楽しさを感じていただければ幸いです。

(編集部)