

会報
令和7年
1月号
(毎月10日発行)
No. 519
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

〒655-8570 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)

謹賀新年



垂水区老人クラブ連合会会長 松木 伸年

垂水区老人クラブ連合会の皆様、謹んで新春のお慶びを申し上げます。皆様のご健勝にて新年をお迎えの事と存じます。

昨年は、垂水区老連創立60周年という節目を迎えることが出来ました。当老人クラブに貢献頂いた先人の努力や功績に感謝を申し上げます。

昨年1月の能登半島地震が発生し、会員皆様方のご支援金ご協力をして頂き感謝を申し上げます。

今年は阪神淡路大震災から30年を迎え、ますます人と人との繋がりが大切になってまいります。わが国では少子高齢化と人口減少が進行し、社会経済の大きな転換期を迎えています。この様ななか、様々な行事活動を通じて大勢の仲間が出来て、互いの健康を気づかいあいながら、元気で充実した日々を過ごす事が出来ていると実感しております。

今年は、「ともに支え合う地域づくりの推進」、「子ども・子育て世代との交流の推進」、「ブログの活動推進・大人の居場所MAP活用推進」の3本柱の実現に向け、具体的な取り組みを強力に推進してまいります。

全老連メインテーマ「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」をもっとうに、会員増強活動に取り組んでいきますので、会員皆様方のご支援ご協力をお願い申し上げます。最後に今年も会員皆様方にとって素晴らしい年になりますようご祈念申し上げます。新年のごあいさつとさせていただきます。

神戸市垂水区長 若松 謙一

新年明けましておめでとうございます。

垂水区老人クラブ連合会のみなさま方におかれましては健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

日頃より、「健康・友愛・奉仕」を基本目標に掲げ、健康増進活動、助け合い活動、子どもの見守り活動などの多様な活動をされており、昨年度から「大人の居場所MAPの作成」、「ブログの開設」といった会員増強に向けた取り組みも積極的に進められております。

このような取り組みの甲斐あって、令和6年7月には南多聞台シニアクラブが新設されました。会員数及びクラブ数が減少傾向にある中で非常に喜ばしいことです。

また、新たな取組みとして、令和6年10月からは区内全域の公立保育所で昔遊びを通じた多世代交流事業を実施されました。いずれの回も大好評で、各保育所から早くも次回開催を希望する声が区役所にも届いています。

60年の歴史のなかで培われてきた活動を大切に、継続していく一方で、このように新たな活動にも積極的に取り組まれる姿勢に改めて敬意を表します。

最後になりましたが、貴会のますますのご発展をお祈り申し上げ、新年のご挨拶といたします。

当面の行事予定

1月

7	火	区	総合部会	区役所 301 会議室	13:30
8	水	区	新春恵方三社詣 (A 班)		
10	金	区	理事会	区役所 302 会議室	13:30
15	水	区	新春恵方三社詣 (B 班)		
24	金	市	合同会議&新年互礼会	Hクラウンパレス	
26	日	区	新年交歓会	舞子ビラ	

2月

5	月	区	総合部会	区役所 301 会議室	13:30
6	木	市	福祉研修会	神戸文化ホール	14:00
7	金	区	理事会	区役所 302 会議室	13:30
14	金	市	健康増進研修会	みなとがわホール	

2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)
※塩屋柏台パールクラブ(※責任クラブ)、桃山台クラブ
(次回)※桃山台クラブ、つつじが丘シニアクラブ
☆配布日 2月7日(金) 10時30分~11時30分
(次回) 3月7日(金) 10時30分~11時30分
☆作業手順 準備 9時30分~10時30分にミーティングコーナーでクラブ毎に仕分けし番号順に長机に並べる。次に区老連会報13通を所定の封筒に入れレターボックス会計の引出しに保管11時30分に締切。未引取会報をクラブ毎に専用袋に入れ、受取記録表とともに印刷コーナーのレターボックス上コンテナボックスに収納(10部を所定位置へ保存)

12月度理事会報告

12月9日(月)13時30分から12月度理事会を開催。

1. 事前案件

- ① 県警本部生活安全部より、特殊詐欺の犯人からの電話の約90%が海外からで家庭の固定電話を国際電話受信をブロックすることで未然に防止できる旨説明があり「国際電話利用契約の利用休止申込書」が配布され、会員に対し申請協力の依頼があった。
- ② W T S 社：新春恵方三社詣 A班11クラブ71名、B班11クラブ129名が申し込み。

2. 会長挨拶

①「全老連全国大会」が11月20日、21日に横浜で開催され参加した。講演では「健康寿命の延伸と栄養・食事」を題目で高齢者へ下記の呼掛けがあった。

- (1) 腹八分目を止めて満腹まで食すること
- (2) 魚や野菜だけでなく肉を食すること
- (3) 毎日少しでも歩いて運動すること

②「高齢者の健康づくり・生活セミナー」が12月5日、6日に東京で開催され市老連を代表して参加した。講師の順天堂大学教授は“いきいき体操”の考案者で体操のそれぞれの動きの意図について説明があった。参加者約90名の三分の一がこの体操を知らないことが判明し更なる浸透の必要性を強調された。また、「高齢者の食生活」「上手に医者に掛かるためには」「オーラルフレイルの予防」の研修が同時に開催された。

③今年一年、区老連活動の協力を感謝を述べた。

3. 協議・報告事項

- ①市老連 新年互礼会の案内
- ②区老連 新年交歓会の案内
- ③スポーツ部会 令和7年度の行事計画を発表

令和6年度 秋季グラウンド・ゴルフ大会

スポーツ部会長 山本 寿

10月24日(木)垂水スポーツガーデンにおいて標記大会が開催されました。秋空の下、最高のグラウンド・ゴルフ日和。総勢120名の参加です。松木会長の主催者挨拶、地域協働課荻谷課長、来賓の方々の祝辞挨拶をいただき、女性委員4人指導の下、いきいき体操で体を解し競技開始。当日は、選手皆さん好スコアでした。

優勝	吉田 浩雄 (東部老人クラブ)	45点
準優勝	高橋 富江 (桃山台クラブ)	48点
第3位	小畑ふく系 (狩ロシニア倶楽部)	49点
第5位	吉田 峯夫 (桃山台クラブ)	53点
第10位	左 吉宏 (霞ヶ丘健寿会)	58点
第15位	藤本 一彦 (旭が丘悠悠クラブ)	59点
第20位	渡辺 勝利 (星が丘星朗会)	60点
第25位	三好理智子 (つつじが丘シニアクラブ)	61点
第30位	柏木 勤 (多聞寿会)	62点
第30位	梶本 千秋 (つつじが丘シニアクラブ)	62点
B・B	白石 信子 (霞ヶ丘健寿会)	84点

ホールインワン賞 渋谷 清文(つつじが丘シニアクラブ)、大森 文男(東部老人クラブ)、横森 剛(舞子松風会)、山田 光野(霞ヶ丘健寿会)、柏木 勤(多聞寿会)、佐々木 佳子(霞ヶ丘健寿会)

特別賞(最高齢者)

- 男性：岸江 照之(矢元台むつみ会) 92歳
- 女性：森元 璋子(矢元台むつみ会) 86歳

クラブ便り

活動賞

西舞子友の会 会長 前田 敏夫

思いもかけない活動賞をいただきました。どうして我がクラブがこのような賞をいただけたのか、不思議に思っていたが、それは区老連のスポーツ大会はじめ各行事への参加者が、我がクラブが最も多かったとのこと。我がクラブよりいろいろな面で活躍しているクラブも多い様に思うが有難く拝受させていただきます。10月19日の創立60周年記念式典で賞状を頂き、翌20日の輪投げの練習会場で参加者に見せると、全員が歓声をあげて大喜びしてくれました。これもひとえに会員の皆さんに協力していただいたお陰であることはいまでもありません。

西舞子友の会を発足した当時のことを思い返すと感慨深いものがあります。私も家内も愛媛県の片田舎の出身で、地元になじみがなく、会合や行事を行う会場を借りるのに苦労しました。しかし徐々に友の会の活動が理解され、地域福祉センターをお借りすることが出来るようになりました。今では、舞子音頭の練習、リズム体操、輪投げ、コーラスを行っております。また、センターの行事や清掃にも出来る限り参加しています。

お陰でスムーズにいらしています。会員の皆さんに感謝、感謝です。



市老連・令和6年度ボウリング大会

スポーツ部会長 山本 寿

垂水区老連より2名が、ハイスコア賞獲得

令和6年10月11日(金)長田区の“フェニックスプラザ長田”において標記大会が開催されました。

総勢199名(選手181名、大会役員18名)垂水区老連からは24名が参加しました。

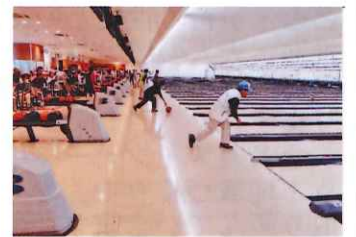
近藤理事長のあいさつの後、女性委員の指導の下、いきいきクラブ体験で身体を解し、競技に入りました。2ゲーム(女性と男性90歳以上は20点の加算)の合計点で競います。

今回の優勝者は須磨区の男性の方でした。323点。

●垂水区老連選手の上位入賞者

◎上位入賞

- 4位：荒牧 信介(道親会) …………… 294点
- 5位：鴨川 則幸(東部老人クラブ) …………… 293点
- 飛び賞 20位：樫原弘子(神陵台三樹会) … 272点
- ★ハイスコア賞：荒牧信介(道親会) …………… 183点
- ★ハイスコア賞：鴨川則幸(東部老人クラブ) 183点



俳句

(塩屋柏台パール句会)

枯すすき胸の高さに揺れてをり

菅野 正彦

空つ風小走りとなり老いの坂

中山沙江子

それぞれの音を持ちけり木の葉散る

水島 章雄

花卉は渦を巻きおり冬薔薇

黒森 真理

河豚刺やたつぷり箸で挟みをり

梶尾 絹代

先へ先へゆきたがる夫冬ぬくし

小中 命子

吐く息の白き朝練浜国道

加瀬 徳子

河豚白子おそるおそると口に入れ

島谷 祐次

くさめする友の手にぎる通学路

瀧 千尋

さよならの後に滲みし冬の靴

瀧 小夜子

蓮枯れて大池の風余りたる

角野桂治郎

冬紅葉濃きも虚空でありしかな

立村 霜衣

(桃山台クラブ文芸部)

雲ひとつなき夕暮れや文化の日

大上 昭敏

(多聞台ときわ会文芸部)

雲重く空灰色に雪催ゆきもよほ

木村 敏博

(霞ヶ丘健寿会)

障子張る明るき部屋に笑い声

左 長子

(狩口シニア倶楽部)

野面積小石を挟み霜を積む

橋田 草徑

断捨離を終えての暮らし菊薫る

佐伯サトミ

熱爛ではや七年か一人酒

吉保 正光

雲辺寺紅葉掃き寄せ♡とす

小川芳養見

霜柱土の帽子で背くらべ

春山 和久

青春の染むる思い出紅葉燃ゆ

富澤トモ子

水底を這って流るる落葉かな

佐藤 浩恵

初霜や両手いよいよ重くなり

服部 豊康

霜柱踏んで通いし学舎へ

長瀬 冴子

一夜明け桂散り終ふ霜の朝

木下 幸子

対峙する空の青さや柿紅葉

松本佐知子



(五色山健寿会俳句部)

時雨窓へのへのもへじの泣きべそ

笹浦 健一

釣り舟の急ぎ帰るや片時雨

隅田 保代

空分つ雲の重さや片時雨

藤井真美子

空に鳥入るや大橋時雨たり

中田 邦子

君と来てファイナルダンス時雨くる

増田 智子

ゆつくりと町の灯見ゆる能登時雨

蒲原 義博

川柳

(桃山台クラブ文芸部)

数の子も目をむいている物価高

小高 肇

散歩道小花踏まずに遠回り

原田 菊枝

(多聞台ときわ会文芸部)

トランプの切り札マスク大解雇

木村 敏博

(霞ヶ丘健寿会)

電話かけスマホは何処と探す妻

左 吉宏

脳トレにクロスワードも楽しからずや

森 博子

認知症忘れて響けハーモニ

大和ひとし

認知機能検査は昨日忘れてた

ハッセン

短歌

(桃山台クラブ文芸部)

山上に海を見下ろし見守るかに

堀江千生子

平戸の城よ静かに聳ゆそび

堀江千生子

(西舞子友の会)

十三の仏守られ先師森

近藤 恭正

古都に集ひし実践の縁

近藤 恭正

第36回ねんりんピック出場!

多聞台ときわ会 副会長 田口 政則

60歳以上のスポーツと文化の祭典「第36回ねんりんピック(全国健康福祉祭)」が10月19日から4日間の日程で鳥取県で開催され、県内の各会場で29種目の競技が展開された。ゲートボールの部に市老連大会での上位3チームが神戸市代表として多聞台ときわ会の他2クラブが出場した。

19日の開会式は、当初は陸上競技場での開催で1万5千人の参加を予定していたが、荒天のため体育館での開催となり各都道府県の選手や監督等の約2千人に縮小された。式典では三笠宮彬子女王のお言葉があり、アトラクションの披露もあって会場は大いに盛り上がった。

20日には天候も回復しゲートボールの予選が行われ、多聞台ときわ会は1勝1敗で翌日に臨んだが午前で敗退し午後の決勝トーナメント進出は果たせなかった。今回の試合会場は深い天然芝で、普段練習している土のグラウンドとはボールの転がりの違いもあって苦戦を強いられた。

予選敗退で、午後の空き時間を利用して車で砂の美術館と砂丘に行き、砂丘では足裏で砂の感触を楽しみながら400m先の馬の背まで歩いて砂丘を満喫した。



ねんりんピックは今回で36回目になるがゲートボールの兵庫県の優勝はいまだなく、いつかは果たせるようお願い帰神した。

健康寿命をのぼす「料理講座」

小東山むつみ会 会長 湊 恵子

令和6年度健康寿命をのぼす「料理講座」が、10月29日(火)30日(水)2回に分けて、神戸市立総合福祉センター3階料理教室で行われました。

各区から5名で5クラブ、1回25名の参加です。教室のテーブルには、1班から5班までの数字が、紙に貼られています。各区1名ずつが5班に分かれて決められた席に着きました。そこで着替えです。

鹿野事務局長の挨拶が終わり、全員が調理室へ入り決められた席に着きました。

神戸市生活指導研究会の市川先生が、前のテーブルで献立の順に料理を作りながら、5品を説明、指導して下さいました。

◎献立

- (1) 里芋のすり流し
- (2) 焼ききのこの混ぜご飯
- (3) れんこん団子のあんかけ
- (4) さつまいものみぞれ和え
- (5) にんじんゼリー



以上5品、さあ作業開始。調味料他すべて番号通り使用する。レシピをみながらてんやわんやでも時間内に全班作り終える、あとかたづけも終わりご馳走の待つ部屋へ、普段作らない料理に舌づつみを打ち美味しくいただきました。食事後別の部屋へ移動、オーラルフレイル予防で口腔マッサージなどのお話をきき、2時30分教室を後にしました。機会あるごとに参加したいと思いました。

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

Spring Terrace 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