



健康・友愛・奉仕

# 長田

# いきいきクラブ

長田区老人クラブ連合会広報紙

158号 令和7年 1月10日発行



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 長田区まちづくり課 Tel:078-579-2311  
印刷：株式会社ニチコミ 神戸市中央区栄町通1丁目2-7 大同生命神戸ビル7階 Tel:078-333-7707

## 謹賀新年



長田区老連  
会長 末澤 章弘

新年あけましておめでとうございます。  
会員の皆様には、ご家族お揃いで健やかな新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年、日本各地で豪雨、夏の高湿等予期せ

ぬ災害の年でもあったと思えます。  
本年は長田区老連として「認知症予防講座」を継続し、「高齢者の孤立化・仲間づくり・居場所づくり」に取り組みとともに、兵庫医科大学との協働のもと、長田区老連における問題点の取り組みと解決方法を模索していきたくと考えています。さらに、新たに

「政策室」を新設し、会員増強、後継者・リーダー育成に積極的に取り組んでいきます。昨年も1クラブが会長の後継者がいなくなり、会員減少に歯止めがかからない状況です。各クラブの現状・問題点を出していただくべく、会長職の現状等に関するアンケートを実施し、各クラブにおける後継者問

題、後継者不在による「休会」「解散」を防止するための対策案を見出していきたいと思えます。解散クラブ「0」を旨とすとともに、会員増強につながる活動を実施したく、本年も会員の皆様には長田区老連活動に多大なご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。



長田区長 山端 恵実

## 高齢福祉の向上と地域の活性化を

新年あけましておめでとうございます。  
健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。旧年中は長田区行政にご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

は、グラウンドゴルフ大会などのスポーツ活動や健康寿命を延ばす取り組み、ボランティア活動など多種多様な交流活動が行われており、さらに「認知症予防地域での支え合い推進委員会」の活動拡大や、老人クラブ活動の

活性化に向けた会員増強の取り組みなど、役員の方々ははじめ、各活動のお世話をされている皆様のご尽力に心から敬意を表します。会員の皆様におかれましては、長年培ってこられた豊かな知識や経験を様々な場面で発揮していただき、今後地域への担い手として高齢福祉の向上と地域の活性化にお力添えを賜りますようお願い申

上げます。  
長田区といたしましても、皆様がいきいきと輝きながらこれからも「仲間づくり、健康づくり、生きがいづくり」を推進されますよう、ご支援ご協力に努めてまいります。また、本年5月に、長田区が始まってから80周年を迎えます。これを一区切りとして、これまでの長田区の歩みを振り返るとともに、未

来に向けて希望が感じられる行事の実施も考えておりますので、ぜひご期待ください。  
最後に、長田いきいきクラブの更なる発展と、会員の皆様の健康を祈念いたしまして新年のあいさつとさせていただきます。

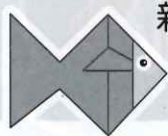


## 解散クラブゼロを目指して



### 新長田地区和楽会

## ふれあい喫茶再開



新長田地区和楽会

会長 鴨崎 文一

こんにちは、私たち新長田地区和楽会はJR新長田駅近くで、鉄人28号のある若松公園のある地区です。会員数は66名で男性8名、女性58名で女性大半の会です。

令和5年まではコロナの影響もあって、なかなかイベントなどできなかったのですが、令和6年に入って「ふれあい喫茶」を

再開して会員の方たちに喜んで頂いています。内容はポケ防止の一環として健康体操特に今話題のごぼう体操、童謡をみんなで歌うなど、そして最近は折り紙を作って盛り上がっています。夏は季節に合わせて金魚を作って楽しんでます。

また地域貢献として自治会と共同して清掃作業などにも取り組んでいます。皆さんのお役に立てる事に大変喜んでます。これからもみんなで楽しくそして元気に和楽会を盛り上げていくつもりです。今後ともに新長田地区和楽会をよろしく願いいたします。



折紙づくり



奉仕活動

### 二久塚長老会



## 駒小の夏祭り

二久塚長老会 藤竹 一夫

8月17日(土)駒ケ林小学校の夏祭りの後地域の盆踊り。

今年は異常に暑い夏になり高齢者は家に居てもどこに居たらいいのか涼しいさわやかな場所はありません。

これまで、誘われて夏祭りの手伝いはしたことはありますが、ただの伝いでした。今年は夏祭りと言っても「スーパーボールすくい」「輪投げ」「キャラクター釣り」の3つしかありません。食べ物「フランクフルト」「たこせん」「おにぎり」「駄菓子握り」とありました。

老人会も何か出せないかとの話があり、二久塚長老会で話してみました。何人か手伝うとの声もあり、区老連での会議でダーツをお借りすることにしました。だがこれまでは、ただ子供達に遊んでもらうだけのゲームとしか考えていませんでした。「今回はゲーム代50円をもらって欲しい、それと人数も多くなるのでダーツも一人5本で」と言われ、景品は、200個用意して貰った。そして別に100点以上出された方には別なおもちゃ(特別賞)も用意しました。ただダーツをしてもらっただけでなく、カードも作り、学年と氏名を本人に書いてもらい、こちらで得点を記入。「よく頑張ったね」「宿題できた?」など、声もかけました。夏の思い出になればとの思いです。

4時半スタート、2台のダーツはフル回転。一人5本では早い早い。100点も出るは出るは。休憩にパンとおにぎりを貰ったけれど老人会の方は一人として口にできないほどの繁盛でした。6時になると盆踊りの準備になるが、ダーツの列は多くなる一方。さらに6時半まで延長するが、列は多くなるばかり。「藤竹がどこかで止めろ」と言われました。駒中の太鼓の音も大きくなっていき、盆踊りが始まる準備も終わりました。周りは終わっているが、ダーツの列には3~40人がいる。子供達の為にとと思うが、仕方なく「これで終わります」と、頭を下げて回りました。

老人会の皆にも迷惑をかけ、「本当にご苦労さん、ありがとう」と言いたい。もし来年も頼まれることになれば、思い出になる駒ケ林小学校の夏祭りになるような工夫もしたい。子供達の笑顔がみたいから。老人会の皆さんの思い出にもなりました。来年も協力してね。

令和6年8月 駒小の夏祭りより



楽しい夏祭りでした。



### 第二永寿会

## 神戸どうぶつ王国

坂本 小夜子



令和6年10月16日(水)長田公民館前から当日は朝からどんよりとした天気山沿いは雨といわれたが、永寿会のパワーで1日持ちこたえました。35名の永寿会の皆様と出発しました。

神戸どうぶつ王国は、初めて行くという方が多かったようでした。私達も初めてで、どういところか胸がドキドキしました。大変素晴らしい鳥や動物がたくさんいて、びっくりしました。鳥のショーも素晴らしくて感心しました。

お昼には「神戸ベイシェラトンホテル」のランチバイキングで素晴らしいご馳走と大満足でした。

お昼からは「神戸市立小磯記念美術館」へ行きました。神戸生まれの洋画家の作品を見ました。

「白鶴酒造資料館」へ行き、酒蔵見学と試飲をし、みなさま大変おおいにお買い物されました。

その後「HAT なぎさの湯」で、お風呂に入る方、足湯に入る方と分かれてましたが大満足しました。来年もいい旅にであいますように。

# 秋季グラウンドゴルフ大会

令和6年10月24日

会場 総合運動公園球技場

- 本部設営
- 午前9時30分 末澤会長の開催の挨拶。
- 来賓の山根課長、溝口係長、秘書菅様お三人より激励の挨拶と、試打式も参加して頂きました。
- 午前中1・2回戦終了。  
～昼食休憩～ 晴天に恵まれました!
- 午後3回戦終了。
- カードを回収、結果発表。

## 特別賞(90歳以上)



山田 雅秋 94歳 川口 通 90歳 奥地 晃 92歳

## 男子の部

- 優勝 西澤彦 (宮川松寿クラブ)
- 2位 堀内一末 (二久塚長老会)
- 3位 大土井達雄 (二葉喜楽会)



## 女子の部

- 優勝 藤井サヨ子 (宮川松寿クラブ)
- 2位 廣島恵美子 (池田親交会)
- 3位 木村恒子 (二葉喜楽会)



前日の雨天のなごりで一部水溜りあり。コート設営班のみなさま、ご協力ありがとうございました。

## 会員だより

### 私の義父と 中等度認知症と 楽しく にぎやかに

あじさいクラブ

柏木 久雄

大正15年生まれ98歳の義父は、昭和20年8月15日の終戦後に招集されました。役所でどうすればいいんだと問い合わせると、とにかく姫路城の広場に行ってくれといわれ駆けつけたそうです。招集されることなく、何か食べ物をもらって帰宅したそうです。命拾いその一です。

結婚して須磨区の白川村で農業を営み、雷が鳴るなか家族に止められても鋤をかついで、田んぼの見回りに行くような熱心な耕作者でした。体はいたって健康で入院の経験といえば隣の草刈り作業中にマムシに咬まれて西神中央の市民病院に3日ほど入院したことがあります。マムシに咬まれたあと自分で家から119番に電話したのですが「自分で病院を探して行ってください」と言われたそうです。私があらためて119番通報をして救急車にきてもらい

ました。義父は電話で「ハメに咬まれた」と言っただけで、「カメに咬まれた」と聞き間違えられたようです。命拾いその二です。

義父は白川村に住みながら、一人で名谷まで出かけて、喫茶と新聞を楽しむ日常を過ごしていました。令和5年2月に息苦しくなって、かかり付けのクリニックで診てもらいました。諸検査のあと、肺に水がたまっていることが判明し、心不全で神戸医療センターに緊急入院しました。入院時に主治医から延命治療を望みますかと聞かれました。「100歳まで生きたい」と本人が言っていたことを伝えました。命拾いその三です。

医療センターで3週間弱入院治療の後、板宿で過ごしてもらったことになりました。デイサービスの利用にあたって介護認定を受けましたが、要介護1となりました。令和5年5月から近くのデイサービスを利用しながら、今日に至っています。

かかり付け医が認知機能検診実施医療機関になっているので、私も付き添って義父の検診を受けました。私が軽度でしょうかと聞くと医師は中等度ですとのことでした。中等度認知症の義父との一日を紹介します。朝6時半頃に起きて、足が冷えて血行不良にならないよう靴

下を自分で履きます。次に窓のカーテンを開けます。

「お爺さん不合格やいなおし」  
：「よっしゃ合格」。

うまききれいにカーテンがあげられません。

次は総入れ歯を入れる前の方が10回、すなおに10回はなかなかしません。うがいも済んだら、昨夜私が食物残渣等を除去・消毒した総入れ歯を探します。流しの下に9個の引出があります。いつも同じところに置いていますが、同じ引出を何回も開けるものだからこれを探すのに時間がかかります。なかなか覚えられません。ソフト頭突き一発。「あ痛ー」。

「おじいさん何か取ってきてほしいものがあるでしょう。」

「新聞や」「何新聞?」

「△△新聞」「違つてしょ?」

「〇〇新聞」「正解」。

朝の食事。ほぐし鮭入りおかゆ。完食。食後の薬は自力で開封して水で服用。5分後「朝ごはんは何を食べましたか」「食べたことは食べた」「何を食べたかと思いだせん」食後のミカン一分でペロリ。

デイサービス利用日の出発までの様子でした。100歳まで1年と3か月ほどになりましたが、大丈夫。「生きたい」「死ぬのは怖い」でがんばりましょう。

# 長田の歴史

## イカナゴ漁獲量の減少

兵庫県におけるイカナゴの漁獲量は平成14年頃までは1万5千トンから3万トン程度で大きく増減を繰り返していましたが、平成15年以降は1万トン程度で推

移しており、平成29年以降は急激に減少し年間2千トンを下回っています。令和6年には播磨灘海域では3月11日のみで終漁しています。（兵庫県HP）

## 昭和40年代の瀬戸内海

瀬戸内海は「瀬死の海」と呼ばれていました。水質汚濁が進み、赤潮の発生頻度が増加していました。その結果赤潮による有毒物質や酸素不足によって魚類の大量死が発生。漁業被害が大きな社会問題となりました。

高い海域で発生しやすいことから、工場排水・生活排水対策を推進することになった。

赤潮はプランクトンの異常発生で窒素やリン濃度が



赤潮 赤潮による被害

【出典】(公社)瀬戸内海管渠保全協会

## 瀬戸内海の新たな課題

1990年代後半から兵庫県の漁獲量は減少傾向がみられるようになりまし

「瀬戸内海の水質改善」から「地域の実情に応じた里海づくり」へ

- ① 水温の上昇
- ② 栄養塩類濃度の低下
- ③ 魚介類の生息場（藻場・干潟）の減少
- ④ 海洋プラスチックごみの増加 など。

水質規制によって減少する栄養塩類（全窒素・全リン）

「瀬戸内海の水質改善」から「地域の実情に応じた里海づくり」へ

### 私やあなたの努力で

### 仲間を増やしましょう！



現在、長田区老連では、老人クラブへの加入促進の取り組みを行っています。各クラブで新規加入者の獲得に努力をしましょう！

### 仲間を増やす活動を展開

### 会員文芸

### 俳句

新長田地区和楽会俳句同好会

錦秋の衣まといていろは坂  
お披露目の曾孫聖夜のピアノかな  
有賀 英子

秋祭り街の辻辻熱気わく  
園芸店ポインセチアが彩そえて  
益井 信子

落ち葉舞う雀の親子引き寄せて  
小春日やビルの谷間の地藏堂  
木村 トキ

リハビリの最後の一步秋夕焼け  
行く秋や風に匂いの無き庭に  
竹内 幸子

満月や戦禍の子等に隔てなく  
窓際の席より埋まる紅葉茶屋  
竹内 孝人

### 編集後記

新年あけましておめでとうございます。新型コロナウイルス感染症が第5類になって2年目の正月を迎えました。「四季おりおり…」どころか、暑いから寒いからいい季節が短くなった感じがします。一方で異常気象によるハリケーンや台風の巨大化、南海トラフの巨大地震の不安などもあり備えなければというストレスも感じる今日この頃であります。自然現象のコントロールは難しいですが、人間の叡智で戦争の拡大は防いでほしいものです。（広報部）

### 長田区老連 認知症予防

### シニアクラブ ファッションショー



### お洒落に拍手喝采 満場は笑みの大波

12月7日（土）午後1時から長田区役所7階において、高齢者のファッションショーが開催されました。出演者50名当日飛び入り出演者もあり、クラブの仲間や地域及び関係者が約100名近く参加、役員やボランティアの皆さんを含めて180名を超える盛況となりました。お洒落をして仲間をつくり、地域や家庭で笑い声が満ち溢れる環境が整うこととなりそうです。高齢者の健康づくり・認知症予防に長田区は新たな挑戦をはじめました。

寄稿：長田区老連認知症予防活動推進委員会 日置 一夫

