

会報
令和7年
4月号
(毎月10日発行)
No. 522
発行人 松木伸年



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)

3月度理事会報告

3月7日(金)、3月度理事会を開催した。

1. 事前案件

①地域協働課より令和6年クラブ事業実施報告及び令和7年クラブ活動補助金交付申請について資料に基づき説明された。制度内容、様式は昨年と変更なし。希望クラブには様式データをメール送信。

②WTS社：福祉研修会(3月13日)の申込みは16クラブ、36名と報告。

2. 会長挨拶

(1)市老連健康づくり事業助成金の令和7年度予算額は引き下げられる。

(2)神戸市主催の長寿祭は令和7年度よりゲートボールとウォーキングは廃止され、市老連に移管。

(3)近畿ブロック老人クラブ大会(神戸市)の市老連からの参加者は80名に決定。運営業務の役割分担及び要員数は追って各区老連に示達される。

(4)みずほ教育福祉財団の助成金申請は昨年度に引き続き令和7年度も市老連は辞退。

3. 協議・報告事項

(1)シルバーカレッジ卒業生の老人クラブ役員勧誘に努めたが、カレッジの地域特性要因で垂水地域での対象者が少なく成果を発揮できず。

(2)たるみっこまつり(5月24日)のバザーに売れる品物を提供して欲しい。区老連への持ち込みは5月8日から5月13日の間とする。

(3)区老連定期総会(5月26日)に各クラブ2名の出席を要請。

(4)施設見学会(6月)は大阪万博で検討していたが団体での入場は無理と判断し、別途、行先を再検討する。

(5)モデル活動事業実施報告書及び指定11クラブの領収書の期限内提出を要請。

(6)令和7年度モデル活動事業募集要領及び申請書式、KOBEシニアクラブ男女会員数調査、令和7年度垂水区老連行事予定表が配布された。

(7)会報配布部数調査を4月理事会提出。(北山)

当面の行事予定

4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
17	木	市	長寿祭ゲートボール大会	しあわせの村
5月				
8	木	区	総合部会	区役所301会議室 13:30
13	火	区	理事会	区役所301会議室 13:30
16	金	市	高齢消費者被害防止講習会	婦人会館
22	木	市	グラウンドゴルフ大会	しあわせの村
24	土	市	たるみっこまつり	舞子公園 9:00
26	月	区	定期総会	区役所大会議室 13:30
30	金	市	定時社員総会	婦人会館 13:30

認知症を予防する生活習慣

つつじが丘シニアクラブ 副会長 霜寄 恵美子



2月14日(金)みなとがわホールにおいて、健康増進研修会が開催されました。

岡田邦夫先生より上記のテーマを受講しました。「認知症」とは「様々な脳の病

気により、脳の神経細胞の働きが徐々に低下し、認知機能(記憶、判断力等)が低下して社会生活に支障をきたした状態」と定義されています。アルツハイマー型、血管性、レビー小体型の3つが「三大認知症」にあたります。危険因子として、糖尿病、頭部外傷、うつ病等があります。介護が必要となった原因の1位は認知症、2位は脳血管疾患(脳卒中)です。その比率は男性15.2%、女性は20.5%だそうです。

リスクのあるものとしては、煙草、飲酒、肥満、孤立、聴力低下、身体活動不足、口腔の機能低下等があります。予防効果として、活動的な生活と睡眠時間を確保することで認知機能の低下が緩やかになります。趣味を5種類以上もち、書物等を読むことは神経細胞の活性化をはかります。バランスの良い食事、定期的な運動習慣を身につけたりとふだんからの生活習慣が大事であるとお話でした。

第2部ではトレーナーの堀江先生の指導のもと、タオル体操で体をほぐしました。誰もが気になる認知症、上手に生活管理をしていきたいものです。



5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)

※矢元台むつみ会(※責任クラブ)五色山健寿会

(次回)※五色山健寿会(※責任クラブ)道親会

☆配布日 5月13日(火)10時~11時30分

(次回)6月9日(月)10時~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)の引き出しに入れる

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)

遊び今昔

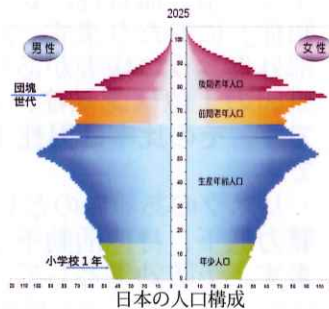
つつじが丘シニアクラブ 会長 森 好一

小学1年生に昔の遊びを体験する授業があり、毎年、自治会やシニアクラブに補助者として参加要請がある。今年も、児童自作の凧の凧上げに加え、コマ廻し・おはじき・お手玉・ヨーヨー・けん玉・ダルマ落とし・竹トンボ・羽つきと多彩である。

凧上げは、全員が校庭を駆け回るが、風もなく中々上がらないし、糸も絡む。それでも少し凧が宙に舞うと全身で喜びを表す姿が可愛い。体育館では、5人程度の班に分かれ、各種目を順に巡る。時間が少ない中、上手に遊ぶ子、苦戦する子様々だが、手足を動かし皆楽しそうだ。

私は団塊世代の真ん中に位置する。小学校は、55人×9学級だった(全校では、S33年、47学級2476人との記録がある)。塾もゲームも当然無く、下校後は釘刺し・めんこ・ラムネ(ビー玉)などで暮れるまで遊んだが、冬の学校では「ニクダン(肉弾)」だ。遊び方は略すが、擦り傷なども負いつつ体をぶつけ合い、楽しかった。昼休みの校庭は、こんな遊びやドッジボールなど、とにかく場所取り合戦で大変だった。

よみがえった懐かしい思い出と、目にした未来ある子ども達の元気な姿に、心温まった一日でした。



クラブ便り

仲間とともに、元気に楽しく

舞子松風会 会長 新川 軍司

前会長の急逝により、会長を引き受けてから2年近くになります。以来、会の目的、会のあり方を念頭に過ごしてきました。世間では高齢者が増えているというのに我が老人会に入会して下さる方は一向に増えません。現在会員は31名ですが現状を維持するのが精一杯といったところです。毎月15日に例会を開き、会員の誕生祝いやアカペラでのコーラス、ビンゴゲーム等行っているほか外部から講師を招き、世界を騒がす「特殊詐欺」に対する防止対策、高齢者必須の介護の諸問題、高齢者向けの体操等を行っています。

昨年末には、地元保育所との昔遊びを通じた交流を実施し、子どもたちと楽しいひと時を過ごしました。その際、保育所の職員の皆さんが子どもたちの保育の外にドメスティック・バイオレンス(DV)という課題に取り組み苦労されているのを見て、時代の違いを感じました。スポーツ面ではグラウンドゴルフ部が週3回の練習と年4回のコンペに向け頑張っています。

これからは仲間づくり、健康づくり、生きがいづくりに努力したいと思っていますので、皆様の経験からすばらしい案があればアドバイスをお願いします。



地域猫との30年の歩み

塩屋柏台パールクラブ 副会長 藪 克行



平成7年1月の阪神淡路大震災時、当時20歳の次男が、瓦礫の中から生後1週間ほどの仔猫2匹を連れて帰宅。それから十数年の寿命を全うしました。その後、夫婦で地域猫保護活動を始めたきっかけは平成7年3月、Y新聞の記事でした。英国のある州で知事が先頭に立ち「野良猫ゼロ作戦」と銘打ち、市民と協力して、2年で目標を達成。猫たちは殆ど市民の家族に。去勢手術、えさ代はすべて公費です。

当初は、6人家族の生活費を切り詰め、毎月1、2匹を捕獲、去勢手術を実施。人の住む所には必ず猫が現れ、エンドレスの戦いです。冬は必ず春となるの至言を胸に活動を続けてきました。

平成25年5月には柏台自治会に地域猫愛護団体を設立して、今日まで11年間で10人の同志と共に、当地で170匹を捕獲、去勢手術を行いました。他の地域の応援にも携わり130匹の捕獲、去勢手術に関わりました。

この間、平成29年4月「神戸市人と猫との共生に関する条例」が施行され、かつての殺処分全国1位の汚名を返上。私たちの愛護団体も神戸市衛生監視事務所に登録し活動しています。これからも「住民と猫の共生」を目指し、活動を続けてまいります。

太極拳サークル

桃山台クラブ 副会長 渡邊 和代

令和6年4月に太極拳サークルを発足致しました。まだ1年未満ですが、後藤きよみ先生の下、男性、女性15名の会員で汗を流しています。

80歳以上の方が大半で中々覚えられなくて手と足が上手く合いません。それでも優しく後藤先生が手とり、足とりで指導してくださり笑いあり、緊張ありで楽しんでおります。

特に始めの準備体操では20分位かけ手先、足先、頭、腰、腕、太ももなど全ての身体に軽い刺激を与え、心地よい汗をかきます。

何度かの休憩をとり1時間半かけて太極拳に励んでいます。

家の中に籠りがちですが、月2回土曜の午後仲間の人達と会えることも楽しみの1つです。

秋の「楽しいつどい」にも参加させていただきました。これからも目標をもって少しずつ24式太極拳に挑戦しています。

健康寿命と仲間作りを願い頑張っています。



俳句

(狩口シニア倶楽部)

川底の小石を鳴らす雪解水

橋田 草徑

さみどりを散らす菜飯や老二人

服部 豊康

アルプスを遠くに見やり山眠る

長瀬 冴子

冴え返るよき言葉なり一人酒

吉俣 正光

独り居の行く末思ひ冴え返る

小川芳養見

和菓子屋さん春を並べる手も優し

佐伯サトミ

雪吊りや縄目の張りの白景色

佐藤 浩恵

鉛色の編み棒はずむ春近し

富澤トモ子

亡き母の笑顔のうかぶ盆梅展

松本佐知子

解落ちて苔を伝ひて光る水

春山 和久

突堤の出船入船春かもめ

木下 幸子

(桃山台クラブ文芸部)

もがりふえ
虎落笛聞きつ一人の夕散步

大上 昭敏

(五色山健寿会俳句部)

亡母未ませ老ひし姉妹の雛の間に

増田 智子

古民家の歴史を繋ぐ古雛

隅田 保代

千年の黙の唇古代雛

藤井真美子

おちよぼ口雛は歌うやあられ歌
娘も五十路思いに耽ける雛飾り
雛の間やマトリヨーシカの次の顔

中田 邦子
武田多美子
蒲原 義博

(塩屋柏台パール句会)

春光の溢れて見ゆる花時計

小中 命子

さざ波の折なす光春近し

島谷 祐次

宮出でて宮へ一礼受験の子

水島 章雄

蕪たつぷり家族四人の餃子百

加瀬 徳子

老梅に尚格高き古刹かな

黒森 真理

淡き色羽織りて今日の春めけり

梶尾 絹代

沈みゆく心開くや花ミモザ

中山沙江子

舞ふ雪やせめて一寸積もりやれ

菅野 正彦

凧の糸たどりし先に君が居る

瀧 小夜子

もう一度胸元なおす卒業式

瀧 千尋

春の川音符浮かべてをりにけり

角野桂治郎

日暮れても蕪摘みし指先であり

立村 霜衣

短歌

(桃山台クラブ文芸部)

おおはし
明石大橋の西の果たてを燃ゆるかに

堀江千生子

真赤に染めて夕う日しむ

(西舞子友の会)

去年詣恵方丑寅四神の京

近藤 恭正

上賀茂松尾祇園朱雀

川柳

(桃山台クラブ文芸部)

やつと来た俺の季節と土筆坊

小高 肇



家庭菜園について

神陵台三樹会 副会長 津村 光雄



私が家庭菜園を始めたのは8年前からで、定年退職後、毎日時間を持て余している時に、家内から畑を借りて野菜作りを勧められ、家の

近くに農園があり、始めました。畑の大きさは5m四方で小さいですが、耕すのは手作業ですので大変です。初めての野菜作りは知らない事も多く、本を読んだり農園仲間に教えてもらいながら作ります。冬は畑に肥料をやり、土を耕します。春には夏野菜の植付け準備です。作る野菜はトマト・きゅうり・ナス・おくら等。また、苗だけではなく種蒔きから植える野菜もあり、約20種類を季節に合わせて作ります。楽しみは収穫だけではなく、植えた苗が大きく育ち花が咲き、病気や害虫に負けず育っている時は、作り甲斐があります。夏の暑い時には水やりも大変で、早朝と夕方涼しくなってから行います。水をやりすぎると根腐れをおこすので、注意が必要です。沢山収穫できた時は、友人・知人にお裾分けをしたり、孫に持って行くと美味しいと喜びます。一緒に収穫をさせると楽しそうにしており、食育にも繋がり、作って良かったと思います。収穫の喜びと、新鮮な野菜を食べる楽しみもあり、少しは家計の足しになっていると思います。今後も老後の楽しみとして、元気で体の続く限り野菜作りをしていこうと思っています。

「Office2019」サポート終了

多聞台ときわ会 会長 北山 淳一

マイクロソフト社販売のコンピュータソフトウェア「Office2019」の更新サポートが2025年10月で終了します。

「Office」とはパソコンで使うExcelやWord、Outlook（メール）などのアプリケーションソフトの総称を言います。現在、「Office2019」をお使いの方は2025年10月以降はマイクロソフト社からのセキュリティの更新プログラムの提供がなくなり、ウィルス侵入や個人情報漏洩、フィッシング詐欺等のリスクが高まります。更に厄介なことは相手方とのメール送信やUSBディスク交換の際にウィルス感染の加害者になり得ることです。「Office2019」への対応策を三つご紹介します。一つ目は、最新版の「Office2024」を約35,000円で購入する。二つ目は、サブスクリプションの「Microsoft365」を月額約1,000円で契約をする。三つ目は、「Microsoft365」の「Web版Office無料版」を利用することです。これらは何れの場合も現在使用中の「Office2019」をパソコンからアンインストールし、新たに「Office2024」「Microsoft365」「Web版Office無料版」の何れかをインストールする必要があります。

なお、日常使用のパソコンとして使用する限りでは「Web版Office無料版」でも十分で、機能的に有料版と殆ど変わりなくお勧めです。また、インターネット回線を遮断して、ExcelとWordのみに限定利用される場合は「Office2019」のまま継続しても問題なく使うことができます。



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



- ◇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