

会報
令和8年
3月号
(毎月10日発行)
No. 528
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 TEL.078-708-5151(内線312)

2026年新春 垂水区老人クラブ連合会
新春恵方三社初詣

心豊かに縁起の恵方(南南東)の 日帰りバスツアー



初詣「紀伊國三社」会員 144 名が元気に参拝。
2026年丙午「万事がウマク」行きますように！

- 令和8年1月8日(木)
第A班 11クラブ 100名の参加
- 令和8年1月15日(木)
第B班 6クラブ 44名の参加



【竈山神社】多聞台ときわ会、小東山むつみ会、桃山台クラブ



【伊太祁神社】霞ヶ丘健寿会、名谷西友会、乙木フレンズ倶楽部、きずなクラブ



【日前神宮・國懸神宮】道親会、中山老人会、西舞子友の会、五色山健寿会、つつじヶ丘シニアクラブ



【日前神宮・國懸神宮】神陵台三樹会、西舞子友の会、狩回シニアクラブ、矢元台むつみ会



松木区老連会長「新年挨拶」で乾杯
会員同士で乾杯、笑顔が飛び交う！



有田川温泉 『鮎茶屋』恵方御膳
「海の幸・山の幸」の趣に富んだ有田川の自然をそのまま御膳に



【竈山神社】道親会、中山老人会、西舞子友の会、五色山健寿会、つつじヶ丘シニアクラブ



彦五瀬命を祀る皇室御崇敬の
伊太祁神社

当面の行事予定

3月				
5	木	区	総合部会	区役所 301 会議室 13:30
9	月	区	交通安全推進委員会	区役所大会議室 13:00
9	月	区	理事会・会報配布	区役所大会議室 14:30
11	水	区	福祉研修旅行	県立「福祉のまちづくり研修所」 8:50
25	木		「KOBE シニア希望塾」第5回	14:00
4月				
3	金	区	総合部会	区役所 302 会議室 13:30
10	金	区	理事会(決算理事会・役員選挙)	区役所 301 会議室 13:30
15	水	市	ニュースポーツ講習会	中央体育館 13:30
15	水		「KOBE シニア希望塾」第6回	14:00

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)
※西舞子友の会(※責任クラブ)、狩口シニアクラブ
- ☆配布日 5月12日(火) 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

クラブ便り 桃山台クラブの現状などについて

桃山台クラブ文芸部 小高 肇

現在、当桃山台クラブには13のサークルがあり、ほとんどの方がいずれかのサークルで活動しておられます。中でも広報紙(桃山台クラブだより)で目につくのが「グラウンド・ゴルフ」と「輪投げ」のサークルの成績だと思えます。両サークルとも、つねに上位の成績で紙面を飾っております。

「グラウンド・ゴルフ」は週3回(月、水、金)輪投げは週1回(木)、福祉センター近くの公園で練習しております。その練習の成果が上述の結果に表れていると思えます。



両サークルだけでなく、他にも多くのサークルがあります。毎月、月末になると、当クラブの活動状況などを掲載した「桃山台クラブだより」を福祉センターの出入口付近のスタンドに置いてあります。各サークルの代表者の連絡先も載っておりますのでご覧ください。皆さま、興味のある方は地域を問わず、ご連絡お待ちしております。

私たち高齢者はどちらかといえば1人で日々家に引きこもりがちになりますが、まだまだ活躍できる機会、場所は多くあると思えます。また当クラブには「モルック」「ダーツ」などの、他のクラブには少ない種類のサークルもあります。興味があればどうぞ見学などの連絡をお願いいたします。これからもっとクラブ同士の交流が盛んになればいいですね。

单身生活から老老介護へ

小東山むつみ会 加藤 誠一

令和5年8月、家内と納涼を目的に六甲山に行った時にことが起こりました。

この年は1月に金婚式を家族でお祝いしてもらった記念の年でこれからも夫婦共々元気に楽しい生活を送っていこうと話をしていました。

今年の夏も猛暑で六甲山のバンガローに行き2~3日過ごそうと行ったその日の夕方に突然、家内が頭痛を訴え、緊急事態で神戸中央市民病院へ入院、脳動脈瘤破裂と診断され、手術、一命を取り留め入院した。思いもよらず急に单身生活を送ることに、戸惑ったものです。

单身生活が始まると、掃除、洗濯、炊事に追われ、また、何事も忘れることが増えてきたので、確認喚呼を励行、家内のありがたさを思い知らされたものです。

家内の入院生活も発病してから2年と2カ月が過ぎ病院から、手足が動かず、喋れずなど不満足であるが体調は落ち着いており、次の施設、または、家にて介護を、と打診があり、悩んだあげく家内は帰宅を希望しており、自宅に帰ると落ち着いて生活をしてくれる、元気になってもらえるようにと、帰宅を選択しました。これからは老老介護を余儀なくされるが、ヘルパーさん、訪問看護さん、訪問医療、訪問入浴と助けをいただきながらも家を空けることができずに、一日在宅をしているが、別に辛いとは思わない。永年苦楽をともにしてきた夫婦として人生劇場の歌詞ではないが、「やると思えばどこまでやるさ、これが男の魂じゃないか」、を念頭において、健康に留意して簡単ではないが老老介護に挑戦していこうと思うところです。

俳句と私

塩谷柏谷パールクラブ パール句会 小中 命子

わたしが俳句を始めたのは同好会の方からのお誘いでした。

人数が足りないのと誘われて気易く返事し入会したのが15年前のことでした。最初の句会では季語もわからないまま作った俳句はどれも使えないものでした。月1回の句会は5句作成でしたが、季語を覚えなくてはととても前に進めず困難の日々でした。

俳句は日々の忙しさや慌ただしさの中でふと立ち止まり心を整えるひと時です。俳句を作るうちに季節や自然を感じ家族や友人との時間の大切さに気づくようになりました。

また、嬉しいことに小学生の孫も句会に入り三人で俳句を苦労しながら楽しみ、お互いの句を評価しております。子どもは大人と違い焦点をあてて物事を見ることで俳句が上手です!大人は不要なことに気をとられてぼやけた俳句になります。二人の孫娘との共通の話題が俳句ということで年齢差を超えて句作りに精を出して、先生や句友達にも恵まれて段々と句作りも楽しくなりました。今では孫娘も大きくなり23歳と19歳で私よりはるかに新鮮な句です。内心はひやひやしながらも成長した孫娘の俳句を楽しく見えています。

これからも三人で競いながら句作りをしていきたいと思えます。

承認欲求

つつじが丘シニアクラブ 会長 森 好一

昨年末、奥歯を1本欠いた。歯に亀裂が入ったため抜いたのですが、自前の歯が28本あることが密かな自慢だっただけに、残念な思い。歯の健康維持のため、毎夜歯間ブラシで清掃し、年に3回歯の健診を受けています。健診は、歯科衛生士さんが手入れして下さるのですが、「上手に磨けていますね」と褒められると、認められた思いでとても嬉しくなります。

この年末年始、1歳と2歳の孫が帰省、普段静かな我が家が様変わり!上の孫とは一応会話が成り立つものの下とはまだまだ難しい。一方の孫と遊んでいると、もう一方は声をあげたり割り込んできたりして「私のことも見て見て」と存在をアピールする。常に自分が中心にいたいのです。「話を聴いてほしい」とか「褒めてほしい」「尊敬してほしい」といった「他者から認められたい」という欲求を「承認欲求」というそうですが、心理学者の言を借りるまでもなく、誰もが実感・体感していることでしょう。自分を認めてもらうには、まずは他者を認めることだと聞いたことがあります。

1歳児の承認欲求発露は無邪気で可愛いもので済みますが、同じ承認欲求でも権力者のそれとなると良くも悪くも影響力は大きく、その方向性が気になります。世の権力者は世界の平和のため持てる力を正しく使ってほしいと、初日の出でお天道様をお願いしました。



俳句

(狩口シニアクラブ)

寒折^{かんた}や夜空に声の澄み渡る
 四世代揃ひ健やか凧上る
 焼諸や光源氏も召されしか
 冬凧や朝日にむれる遊漁船
 向かい風鳶あおられて森に消ゆ
 滝溜^{たき}るる黒くかけたる磨崖仏
 消し炭を作るすべ知り風呂を焚く
 絶え間なく鳴る鈴の音初参り
 老いゆえの動作もどかし年の暮
 皺増えど我が顔映す初鏡
 小枯らしや余生の年重ねゆく
 トラツクに旗翻る初荷かな
 焼き芋の声遠くより聞え来る
 水飲んで腹の冷たき夜寒^{よさむ}かな
 置き手紙三時帰るとみかんのせ
 冬の陽の照り返す海舟三艘
 やきいもをほうばり歩く子の笑顔

橋田 草徑
 小川芳養見
 木下 幸子
 佐藤 浩恵
 佐藤 浩恵
 佐伯サトミ
 富澤トモ子
 長瀬 冴子
 服部 豊康
 吉俣 正光



(五色山健寿会俳句部)

早春の日ざしの様な友垣を
 初咲きの侘助一輪亡^{つま}夫の許
 早春の庭に寄り添ひ唄う鳥
 交差する白き航跡初景色
 早春の光老女の薄化粧
 初凧や古色の波そよぐ
 早春や杖を持たずに赤コート
 初鏡^{しづ}皴の数程輝けり
 吊革の手と手は白し浅き春
 湾岸のローカル線の冬茜
 早春の寸土が光る設計図
 商魂に縁はなけれど初恵比須

増田 智子
 隅田 保代
 藤井真美子
 中田 邦子
 富士 毬花
 蒲原 義博
 田畑美恵子
 大上 昭敏
 水島 章雄
 黒森 真理
 中山沙江子
 梶尾 絹代
 小中 命子

(塩屋柏台パール句会)

半世紀も昔を語り年用意
 人動く墓地のそちこち小晦日
 冬日差し浮かぶ芥の光をり
 川風や耳朶にすつぽり冬帽子
 恙なき余生であれよ去年今年
 吹く風も柔和に受けし猫柳
 露天湯を独り占めして年納
 強風に煽られ月の冴返る
 青空に風花舞ひて子の髪に
 村消えて川残りけり猫柳

短歌

(西舞子友の会)

去年今年大気一瞬入れ替はる
 海苔舟や遠くを大型船の航く
 色々な味に変ては餅を食ふ
 白魚も焼いて晩酌父ひとり
 窓開けば底冷の底入りたる
 立春の光集めて水しぶき
 米寿てふひとつの峠初写真
 春来る白線映くグラウンド
 一言に一言をもて去年今年
 咲けるも数へるほどや春浅く

菅野 正彦
 瀧 千尋
 瀧 小夜子
 角野桂治郎
 立村 霜衣

川柳

(桃山台クラブ文芸部)

春よ来い東青龍祇園さん
 千古の緑花もゆる京
 区老連研修スポーツ市区あまた
 日月ともに感謝の日々

近藤 恭正

(旭が丘川柳会)

八十路の身次は卒寿と天仰ぐ
 人生はアルバムだけが保証人
 人生のたそがれどきの無の境地
 診断の結果の笑顔小走り
 国思う女宰相嵌められた

小高 肇
 阿倉 慶子
 富岡 節子
 三木 浩

靖国代参

五色山健寿会 小松 美枝



私には先の大戦で戦死した叔父がいます。父のすぐ下の弟です。父の実家は山口県ですが、若い頃やんちゃをして祖母に大目玉を食らった

あげく、家出同然に神戸に出てきて母と知り合い、そこそ落ち着いて家庭を持っていました。

昭和18年、山口で召集令状を受けた叔父は、はるばる神戸に出て来て生まれたばかりの甥（私の兄）を抱いてから、外地に赴いたそうです。昭和19年、衛生兵だった叔父は赤十字の付いたテントを爆撃され、木っ端みじんにされ、遺骨のかけらも帰らなかったそうです。外地から送られて来た叔父の写真があります。頬のあたりに幼さの残る叔父は、20歳を少し過ぎたばかりでした。一枚の戦死通知だけを受け取った祖父母の思いは、いかばかりだったか、私には想像が及びません。

私が学校に上がる前に祖母が亡くなり、数年後、祖父は神戸に出て来て私たち家族と同居しました。祖父が亡くなったのは、私が小学三年生の時です。

小さかったのと、同居期間が短かったので祖父の記憶は薄いですが、私自身が祖父の亡くなった年を超え、人生で遣り残したことを数えるようになって、遠い日の祖父のつぶやきが甦ってきました。

「靖国に光男に会いに行行ってやるんじゃ」

私の父母も私の兄を、16歳で亡くしています。そ

の悲しみを傍で見てきました。体力の残っている間に祖父の代参をしようと思立ち東京行きの計画を立てました。友達が一人同行することになり、一泊二日を二泊三日にして、一日はとバスに乗ることにしました。東京は青春のひとつときを暮らした思い出の地です。

新幹線で東京に着いてすぐ、荷物をホテルに預けて靖国神社に向かいました。桜の終わる頃でした。本殿に手を合わせていると、どこかで若々しい声がしました。「あんた誰ね」答えました。「生まれる前に戦死した叔父さん、私は貴方の姪です」明るい声が聴こえます。「はじめてじゃねえ、ありがとな」立ち寄った遊就館には、孫のような遺影が並んでいました。

翌日、はとバスに乗り、丸の内・浅草・東京タワーなど青春ゆかりの場所を巡り、何かに決まりを付けた気がします。

短歌を一首。

多分もう来ることのない東京の
夜を見ているホテルの窓に



全ては患者様のために

特定医療法人 明和会



- ◇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



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...

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