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
164号　令和8年7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 長田区地域協働課　TEL：078-579-2311
印　刷：株式会社ニチコミ　神戸市中央区栄町通1-2-7 大同生命神戸ビル7階　TEL：078-333-7707

政策室の取り組み

政策室　荒川　博之

老人クラブ存続の危機と言われてから久しくなりますが、先輩方がいろいろ手を尽くし品を変えて存続に努力してくださったにもかかわらず、ただいま妙案は見つかっていないのが現実です。

区老連ではこの危機に対応して政策室を設け、対策を立てようと努力をしております。その対策の一つとして昨年度は3回の「会長懇話会」を設け、会長さん方の全員参加を基本にお集まりいただきました。活発に活動を続けておられる垂水区の桃山台クラブの活動を参考にお聞かせいただいたり、私たちの区で会員の増加を見ている会や、活発に活動を続けておられる会の会長さんから体験談を聞かせていただいて参考にしたり、あるいは参加した会長さん方がお互いの意見を発表しあいながら、クラブの存続に向けての研鑽を重ねてまいりました。

そうした中で会長さん同士の意思の疎通を図ると共に、お互いの持つ悩みや、クラブの現状などを話し合い、今後のクラブ運営のヒントを得られた方もおありだと思います。しかしこの懇話会の一番の目的であります、クラブ存続の妙案は見つけられなかったというのが現実でした。結局はクラブ存続の特効薬のようなものはなく、従前から心がけています会長後継者を早くから選定し、常の活動を一緒に進めることと、会長さんと役員さんが心を合わせ、楽しい会の運営を心がけることに尽きるといえます。

この積み重ねがすぐ芽を吹くというものではありませんが、きっとやがて芽を吹く肥やしになるものと思われますので、続けていきたいと考えております。今年度は二度の「会長懇話会」を予定しておりますので「会長全員参加」を合い言葉にご参加をお願いいたします。

対策の二つ目は、会長さんの引き受け手のない理由の一つに、書類の多さが指摘されています、人さまのお世話をするのはやぶさかではないのですが書類の処理に閉口しますという意見を聞かせてもらいます。これもできるだけ簡略にすることともに、会計監査のあり方も今役所ができるだけ簡略にと考えてしてくださっておりますが、もっと遠慮なく相談してもらえる場所を設定したいと思っております。

対策の三つ目は、会の存続が問題になってから慌てて手当てをするのではなく、普段からのお付き合いが大事と考えますので、室員に担当の会を決めましてそれぞれの会の役員会にも出席させてもらい役員の皆様とも親しくなっておきたいと思っております。

そうした日頃のお付き合いがあって困難時における相談事が有効に働くのではないかと考えております。当面この三つの対策で進めてまいりますが、進めていく中でいろいろ変更点が出てくることもあろうかと思いますが、その点は柔軟に対応していきたいと考えますので、よろしくお願いいたします。

ちなみに、昨年度も4つのクラブで存続が危ぶまれる事態となりましたが、話し合いを重ねた結果、3つは存続することとなりました。

令和8年度 定期総会 開催

5月18日（月）長田区老連定期総会が140余名の出席のもと、田中区長・河端副区長・山根地域協働課長など多数のご来賓をお迎えし午後1時30分から開催されました。単位クラブで5年以上の役職者32名に感謝状が授与されました。

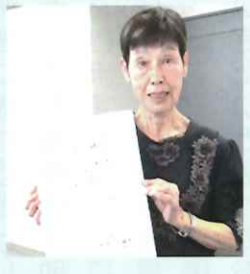
末澤会長があいさつの中で、会員の減少、財政赤字など区老連の厳しい状況、認知症予防教室についてオンライン配信による合理化計画などについて述べられました。

なお今回、感謝状のほかに以下の会長表彰がありました。

会長職20年以上在任退職時功労者表彰
長尾長栄会　北原美代子
特別表彰：黒子賞（縁の下の力持ち/陰の立役者）
宮川松寿クラブ　尾鷲美智子、下川幸子、岡松カヤ子、村上洋子、澤谷ますみ
特別表彰：ボウリング大会8連覇 スポーツを通じ健康増進に寄与
室内長生会　住岡てる子

【敬称略】

各受賞者（一部）



お知らせ

本年4月長田区役所地域協働課の人事異動がありました。

【着任】係長　塩治　亜希子 氏

よろしくお願い申し上げます

オンライン配信による新たな取り組みを模索

長田区老連　副会長　日置　一夫

これまでの健康増進や仲間づくり、認知症予防の発議と実践の良き実績は引き続くことが必要である。スポーツの諸大会開催、地域社会への貢献、福祉ボランティアの実践、認知症予防とする教室の意義・仲間づくりや多世代、地域と共同するファッションショー等が挙げられる。しかし、今は新しい発想による活動の創意工夫が求められる。

しかし、活動を担保する長田区老連の財政は逼迫し、従前の取り組みの継続が困難となってきた。今、思案を巡らすべきは、従前活動の良さを残し、投下費用を有効使用できる活動を模索すべきこの事態を「ピンチをチャンス」と捉える。要は「あなた任せの活動」をリーダーや会員も自らの問題として「新たな改革のチャンス」と捉え、多くの智慧を結集する時点にある。

【実践する内容とは】

オンライン配信型による「高齢者の健康増進・認知症予防・後継者育成・新スポーツ導入・楽しい仲間づくりetc」等の取り組みを実施する。配信システムは、神戸市が採用するbrainco（ジョージ・アンド・ショーン社）を採用する。

オンライン配信型のメリットは

①開催頻度を高く実施できる

②一度に参加できる施設が複数にでき講師費用を安価にできる

③長田区内傘下クラブ・地域の隅々の場所まで実施が可能

④講師選定も関西圏のみならず各訪問遠方の良質な講師が実現できる

⑤Youtube等の動画配信ではなく、ライブ中継による双方向での講座提供で、参加者のレベル感を考慮した設計・臨場感高揚の構築ができる

【今年度計画】

(1)初期設備設定1か所11万円。今年度は「二葉」「丸山」の2か所設定。半年から一年にかけてテスト期間として、その有効性を確認する

(2)その間、他地区単位クラブの会員を右記の2地区開催時に「ゲスト参加」を試みる

5/29(金)二葉交流センターで配信テストを実施

楽しき料理教室

男の料理でシニア世代を応援

高取台サンハイツシニアクラブ高寿会
（和食のシェフ）　米川　登

最初の発案は、妻が認知症になり、食事を作ることもままならなくなった時のためにと、新長田合同庁舎の調理教室でスタートしました。

男の料理教室でしたが、いざスタートしてみると、野菜の種類、出汁の取り方、包丁の持ち方、野菜などの切り方もぎこちなく、本当の初心者の皆さんでしたので、はたして料理が作れるだろうかと、心配になったこともありました。

その中でも調理を始めると、私の言うことを理解しようと、4台あるキッチンテーブルの皆さんの質問にも熱がこもって一生懸命さが伝わってきて「これは何とか一品でも完成させてあげなければ」と、思ってきました。

それでも料理教室も、回を重ねるごとに、参加される方が、作ることの喜びとか、献立への興味とか要望など、もっと上手に作ってみたいと、別の料理教室に通ったり、またある方は、正月の「おせち」料理に挑戦してみようと、頑張っている方が出てきたことは大変喜ばしく思い、料理教室をやってよかったと感じました。今さらながらシニアパワーには、びっくりさせられております。

やがて訪れるであろう、誰もが経験するであろう、認知症に夫婦で立ち向かい、長年一緒に苦労をともにした二人が、安心したより良い日常生活を過ごされることを、また独身の方々も日々を楽しく、食事を豊かに過ごされることを願いつつ、調理に携わる者として、多少でも皆様の手助けができますように、これからも料理作りを発信して、シニア世代を応援していきたいと思っております。

スポーツ部会・シニア希望塾

ニュースポーツで新たな仲間づくり

4月15日（水）神戸市立中央体育館において、市老連スポーツ部会とシニア希望塾が合同でニュースポーツ体験会を行いました。最近注目されているモルックで、総勢130名ほどが参加しました。

小谷スポーツ部会長の開会の挨拶に続いて、講師のNPO法人フレンドリー情報センター理事の西尾和久さんから、モルックのルール等の説明がありました。

モルックは、木製の棒（名称：モルック）を投げて、ボウリングのピンのような12本の木製の棒（名称：スキットル）を倒すことで得点が加算されていき、ゲームの勝敗は、チームの合計得点が50点ちょうどになることで決まります。

1投的で1本のスキットルが倒れた場合は、そのスキットルに書かれた数字（1～12）が得点となり、複数本倒れた場合は、倒れたスキットルの本数が得点となります。チームの得点が50点を超えてしまうと、25点に減点されてしまうという変わったルールになっています。

準備体操を行った後、各4人のチームに分かれて試合開始です。「こんなの初めてや」という声がたくさんありましたが、実際にやってみると大変面白いスポーツです。皆さん盛り上がって、スタートの合図が出ていないのにやり始めるチームもありました。50点を獲得したチームから、館内に大歓声が響き渡りました。

体験会が終了した後は、希望塾・塾生は後半の西尾先生の授業です。ニュースポーツの説明がありました。

ニュースポーツとは、20世紀後半に考案・導入された比較的新しいスポーツで、誰もが、いつからでも、いつまでもできるスポーツで、勝ち負けではなく、楽しく仲間づくりを目的としているスポーツとの説明がありました。

会員投稿

空手道人生を振り返って

宮川松寿クラブ　中尾　正克
（糸東流 空手道七段師範）

私の空手道人生の始まりは、中学生の頃でした。同級生のお父さんが空手の師範をされており、週に一度、実業団の練習に参加させていただいたことがきっかけです。その後、一時期は少林寺拳法に入門し、初段を取得いたしました。しかし、やはり空手をもう一度始めたいという思いが強くなり、再び空手の道へと戻り、現在に至ります。

現在の道場である宮川地域交流センターでは、早いもので37年間指導を続けてまいりました。途中、阪神・淡路大震災の際には一年間休まざるを得ませんでしたが、別の場所をお借りしながら稽古を絶やすことなく続けてきました。

現在までに、よみうり文化センター、細田支部、コープ長田支部を含め、約1000名の指導をしてまいりました。また、日頃の指導にあたりましては、五段師範の徳崎進先生親子に温かくサポートしていただき、深く感謝しております。大学教授というご多忙な職に就かれながらも、先生のお力添えのおかげで稽古がより充実したものとなり、こうして継続できておりますことに心より御礼申し上げます。

最後になりましたが、センターを管理してくださっている尾鷲さん、中島さん、そして宮川婦人会の皆様にはいつも温かく見守っていただき心より感謝申し上げます。これからも一日一日を大切に、空手道の精進に努めてまいります。

中尾さんご夫婦（合わせて十段）と生徒さんたち

中尾師範

会員投稿

元気をありがとう

丸山地区みどり会　谷口　慶子

超高齢社会となって、私たちのクラブでも90歳以上の人がずいぶん多くなりました。会員数もどんどん減少して、私が入会した10年前と比べて3分の1くらいです。増員の努力はしているのですが、なかなか追いつきません。

その中で、現在99歳、7月22日に百歳になる女性会員がいます。ひざの手術をした後、杖はついていますがとても姿勢良く歩いています。お洒落が好きで、いつもお化粧をして素敵な服を着こなしています。

同居家族のサポートを受けて暮らしていて、休日にはお孫さんやひ孫さんが度々訪れ、お家からは楽しい笑いと声が聞こえてきます。周囲への感謝を常に言葉に表され、とても気持ちの良い方で、私たちのお手本です。

夕方には近所の人と連れ立って散歩をします。途中公園のベンチで休憩、おしゃべりに花を咲かせます。

趣味はカラオケと大正琴、4月26日にピフレホールで大正琴の演奏をされました。散歩仲間の人と聞きに行き、感動しました。

昨年の6月、9月、12月のクリーン活動では、近所のバス停から通学路を清掃、普段は杖をついている人も参加してくださり、とても気持ちよくなりました。

秋は年1回の日帰りバスツアーで淡路島へみかん狩りに行きました。重くなると大変だから少しだけにしようねと言ったのに、張り切って収穫、帰りが心配でしたが皆さん元気で帰神しました。

老人クラブの活動で多くの方々と知り合い、とても元気をいただいています。ありがとうございます。

もうすぐ百歳

令和8年度 第1回グラウンド・ゴルフ大会
76名が元気にスイング

5月8日（金）総合運動公園にて第1回グラウンド・ゴルフ大会を開催し、76名が参加しました。天気予報では10時頃雨雲が通過とのことでしたが、幸い雨は降りませんでした。

午前10時、地域協働課山根課長より激励の言葉をいただき、引き続き試打式が行われました。

2回戦終了後、昼食タイムです。完食の方が多く、皆さん元気です。引き続き3回戦を行い、けが人もなく無事終了しました。試合結果は下表の通りです。

終了後、結果発表が行われましたが、今回集計担当の不手際で表彰状が間に合いませんでした。入賞者の方には大変申し訳ございませんでした。

【敬称略】

【男子の部】

優　勝	大槻	操	宮川松寿クラブ	(54)
準優勝	藤竹	一夫	さわやかクラブ	(61)
第3位	堀内	一末	さわやかクラブ	(61)

【女子の部】

優　勝	竹内	幸子	新長田地区和楽会	(64)
準優勝	坂田	初恵	宮川松寿クラブ	(65)
第3位	広島	恵美子	池田親交会	(66)

（　）内は打数

長田の歴史
サルビアが長田の花になった経緯……

神戸市として市制80年と大阪万博を記念して、1970年（昭和45年）に「区の花」が定められました。長田区にはサルビアが充てられ、「長田の花 サルビア」として公式に位置づけられています。

その後、区の木ハナミズキとあわせて区のシンボルとして定着してきました。

長田区は住宅地と農村的なエリアが共存する広がりのある所とされ、そのような地域を象徴する花としてサルビアが選ばれたとされています。

夏から秋まで長く咲き、また強く育てやすく花壇づくりに取り入れやすいといった特徴があり、庶民的で元気な「下町長田」のイメージとも重ねられています。

長田区は戦災や阪神・淡路大震災で大きな被害を受けましたが、まちづくりの中で「花や緑、美しい景観」を大切にする地域として語られてきました。

区民のまちづくり計画や地域団体の活動でも、花壇づくりやイベントのシンボルとして活用することで「花の長田」というイメージを育ててきた歴史があります。

会員文芸

俳句

新長田地区和楽会　俳句同好会

二階まで出入り自由や揚羽蝶　英子
琴の音や朝な朝なの五月晴れ　英子
桜咲く塚の乙女はまだ蕾　竹内幸子
若芝やふっくら焼けた卵焼き　竹内幸子
一望の棚田百景麦の秋　竹内孝人
春眠し質疑延々予算案　竹内孝人

川柳

池田親交会　川柳同好会

敬老パス持っているけど席譲る　三宅義弘

編集後記

5月より広報担当が変わりました。何分にも経験がなく、どうなることやらと不安ばかりでしたが、皆様のおかげで今月号の発行ができましたこと、感謝申し上げます。

原稿のお願いに際しては、早々にご対応いただき本当に助かりました。ありがとうございます（AIにもちょっとお世話になりました）。

これからも、ご無理をお願いすることもあると思いますが、引き続きよろしくお願い申し上げます。

長田区老連　広報部会　三宅

「歩く」は最強の健康法！

歩くことは、特別な道具も準備もいらず、誰もが気軽に始められます。驚くほどの効果があるので、日常生活で少し「歩く」を意識して取り入れてみてください。

【歩くことで得られる効果】

- 心肺機能の活性化
- 血流改善による冷え性の改善
- 精神的なリフレッシュ、ストレス発散
- 睡眠の質向上

【歩いて第２の心臓を動かす】

「歩く」動作は、ふくらはぎの筋肉を収縮させ、重力に逆らって下半身の血液を心臓へ送り返すポンプのような働きをします。この働きから、ふくらはぎは「第２の心臓」とも呼ばれます。足は身体の最も下に位置するため血液が溜まりやすく、そのまま放置すると冷え性・むくみ・だるさなどの症状を引き起こします。歩くことによって、これらの症状を改善し、健康的な血流を保つことができます。

【歩くと脳の働きが変わる】

「歩く」ことを続けると、脳内でセロトニンというホルモンが増加します。このセロトニンは自律神経のバランスを整え、ストレスや不安を和らげる働きがあります。筋肉からはイリシンというホルモンが生成されます。イリシンは脳内で海馬に作用し、記憶や学習能力を活性化させる効果があることもわかっています。