会　報
令和８年
７月号
（毎月 10 日発行）
No. ５３０
発行人　松木伸年

KOBEシニアクラブ

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 TEL.078-708-5151（内線 312）

垂水区老人クラブ連合会

令和８年度 定期総会

2026年5月22日（金）13：30～区役所大会議室

出席者31名で総会は成立。山端市老連事務局長、山本副区長、地域協働課（下辻課長、柳沢係長、鷺原課員）、和田前衆議院議員、関衆議院議員守内秘書が来賓として出席。

★松木会長が議長に指名され、冒頭「生きがいの前向きな取り組み、各クラブの会長後継者がいないことの悩みもあるが、地域社会も豊かにしていきたい」と挨拶。続いて議案書に基づき令和7年度の活動報告・収入支出決算書・監査報告書が承認された。引き続き令和8年度活動方針・活動計画・収入支出予算書（案）も承認された。

【後列左より】村上副会長（総務）、石田会計、大澤監事、高野副会長（広報）、山本副会長（スポーツ）
【前列左より】河合女性委員会委員長、宮内副会長（福祉）、松木会長、佐藤副会長（文化研修）、北山監事

当面の行事予定

7月				
3	金	県	県政懇話会　区役所大会議室	10:15
3	金	区	総合部会　区役所 302 会議室	13:30
9	木	区	理事会・会報配布　区役所 301 会議室	13:30
10	金	市	新任会長研修会　総合福祉センター	
15	水	市	会員増強研修会　総合福祉センター	13:30
17	金	区	正・副会長研修会　加東市闘龍灘	9:00
23	木	区	前期輪投げ大会　垂水年金会館	12:30
31	金	市	いきいき体操指導者養成講座　婦人会館	
8月				
6	木	区	総合部会　区役所 301 会議室	13:30
10	月	区	理事会　区役所 301 会議室	13:30

９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）
※南多聞台シニアクラブ（※責任ｸﾗﾌﾞ）、高丸クラブ
☆**配布日　9月9日（水）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ごと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　高丸クラブだより

高丸クラブ　会長　**有本　達朗**

初めまして、出来立ての老人クラブ高丸クラブと申します。高丸小学校区を中心に活動しています。私（有本）は、高丸ふれあいのまちづくり協議会で13年程活動をして参りました。かつて校区内に４つはあった老人クラブも次々と解散となり、その有用性を感じ残念に思っていましたが、この度乙木の鴨川様の勧めもあり新たに立上げた次第です。

皆様ご存じのように神戸市はいきいき百歳体操を推奨しています。推進員の方と共に高丸小の施設の一部をお借りし毎週いきいき百歳体操を実施中です。茶話会も併設。またいろいろな趣味の会も開いて楽しもうと考えています。

ところで長年こういった活動を続けてきて感じますのは自分自身も含めお世話する側の高齢化が否応なく進む一方、新たに参加する若い方が本当におりません。高丸クラブですが歴史ある皆様の会と違い、いまだしっかりとした組織がありません。会員の皆様方に楽しい企画を提供する一方、組織作りと早速中心メンバー及び後継者探しに励みたいと思います。地域を越えての皆様のご指導ご支援よろしくお願い致します。

狩口シニアクラブに入会して得られたこと

狩口シニアクラブ　**白石　啓子**

私は退職して3年目に狩口シニアクラブに入会しました。クラブ発足当時からの入会で今年で8年目になります。当時はただ単にグラウンド・ゴルフを是非ともやってみたいという思いで入会いたしました。

この7年間を振り返って入会して私が得ることができた事柄を書いてみたいと思います。先ず一つ目は、入会以前は、ごく近所の方としか交流がありませんでしたが、入会することにより地域の多くの方々と知り合いになり、交流の場が広がったことです。私は、クラブの中では年齢が一番年下なので、多くの父、母、兄、姉のような方々とふれ合うことで、第二の人生の生き方や考え方を学ぶことができました。私の第二の人生の指針となっています。挫折した時は、励ましや助言で支えてもらっています。

次に二つ目は、入会まではスポーツをすることがなかった私ですが、グラウンド・ゴルフや輪投げに挑戦することで、運動することが習慣化し体力づくりに役立っています。

三つ目は、今私は輪投げ部の世話係をさせていただいております。練習風景を見ていると楽しそうな話し声や笑い声が聞こえてきます。「今日は来てよかった」や「今日は楽しかった」という部員同士の会話を聞くと部員さんたちの第二、第三の居場所になっているように感じたことです。少しでも多くの方に輪投げが楽しみになればと思っています。

クラブ便り　新人会長として

西舞子友の会　会長　**岡田　裕二**

昨年10月の臨時総会で、前田敏夫会長の後継会長として「西舞子友の会」会員の皆様からご指名を受け、はや半年が過ぎました（前田前会長は顧問に）。西舞子友の会を創設し、長年にわたり会を主導してこられた前田前会長の大きな功績を鑑みると、身震いする思いですが、会長希望者がおらず、「ピンチヒッター」として修行させてもらう気持ちで、お引き受けをしました。

私の住み家は舞子坂にあり、同じ「舞子」といえども、西舞子とは舞子多聞線を境に区分されており、「坂のまち」と「川沿いのまち」で少し風景も異なります。まさに右も左も分からない状態でしたが、副会長さんや会計さんら役員の皆さんに支えられ、「舞子地域交流センターへの移行」という大きな山も何とか越えられています。

今年度から新たに「フォークダンス部」が交流し、新たな仲間と共に会を支えていくことができるようになりました。また、舞子といえば伝統芸能の「舞子音頭」が親しまれていますが、この度、西舞子友の会の部として活動していたのが、舞子地域交流センターのサークルとして、一般開放されることになりました。

これまで舞子音頭の継承と普及に関わってこられた部員の皆様の貢献は大きいです。今後はより広い対象に舞子音頭を発信していただきたいと思います。

（写真は西舞子を流れる山田川を、西舞子友の会会員や地域の皆さんでゴミ拾い清掃をしている様子）

今年生まれた子は22世紀を生きるんですぞ

南多聞台シニアクラブ　会長　**高野　牧人**

当クラブも2024年夏の創設から漸く22か月が経ち会員も47名になりました。５つのクラブ活動（カラオケ、健康麻雀、輪投げ、頭の健康教室:ボドゲ、モルック）も、神陵台地域交流センターの自主事業として位置付けられ活発です。

最近、今年生まれた新生児は、74年後の22世紀を生きているということに気づきました。小学５年生の孫がいますが、彼も22世紀には85歳で生きているかもしれません。今いる私達は誰も22世紀にはいません。どんな時代になっているかは全く想像もできません。さてさて彼らに何を残せるのかが考えさせられます。

昨今、小学生にはiPadなるパソコンが配布されたと聞きます。我々の時代とは全く違う学校教育の流れやどんな授業なのかも何も知りません。また人気の高い「鬼滅の刃」なる漫画やそのアニメ音楽の感性がよく分かりません。耳に入る歌詞は横文字でよく聞き取れない今風の音楽に俯くだけです。

我々シニアを「ヴィンテージ（vintage:最良であること）」と持ち上げてくださる方もおられます。

俳句

（五色山健寿会俳句部）

海峡を遠見の帆や夏の潮　増田　智子
水底の石揺れ動く立夏かな
余生にもまだ夢のあり夏の旅　隅田　保代
立夏なる風に設ふ庭の木々
夏の衣や昔語りのリフレイン　藤井真美子
瑞瑞し少女の腕夏来る
もっこりとヨットと遊ぶ夏の雲　中田　邦子
薄着して窓辺の読書夏立ちぬ
父と押すリヤカーの先蜃気楼　冨士　毬花
半衿の白際立ちぬ夏の風
己が顔見知るが描けぬ夏霞　笹浦　健一
般若面に揺らぐ篝火夏の闇
岩場より飛び込み競ふ夏の川　蒲原　義博
歯を抜くと言ふだけのこと今朝の夏

（塩屋柏台パール句会）

咲く程に頭もたげし姫女苑　黒森　真理
端居して家事こなす妻見てをりぬ　水島　章雄
挽ぐ手老い高き枇杷の実捨て置きぬ　梶尾　絹代
曇天を重しと低く夏燕　小泉　荒太
樟若葉して教室の明るさに　真鍋　貴子
犬つれて男日傘の散歩かな　菅野　正彦
鯵光る笑ひ止まらぬ釣果かな　中山沙江子
若竹の青く透けゆく光かな　篠崎　千春
五月雨に菊菜の花はあざやかに　湯川　健蔵
部屋干しの洗濯物や梅雨深む　小中　命子
父の日や共にお酒で乾杯だ　瀧　千尋
新茶汲む祖母と昔の話など　瀧　小夜子
これよりは神の奥山青嵐　角野桂治郎
まだ水に日の色のある植田かな　立村　霜衣

（狩口シニアクラブ）

軽鳧の子の農夫の手から放たるる　橋田　草径
暫くは四方を見回し巣立ちけり
薔薇百花隅無く巡り離宮園　小川芳養見
天空の黒一点や揚げ雲雀
田水張る列車の音と逆さ富士
母の膝蒸し上がり待つ柏餅
山女釣り透きとおる水影よぎる
花筵はみ出し酒を酌み交し
堀割にかかる小橋やかきつばた
お百度の石に願えば風光る
終活をひとつ終えし日髪洗ふ　木下　幸子
谷若葉山駆け登る四方の風
雷が遠くで鳴りて夏近し　佐藤　浩恵
新じゃがを並べる夫婦笑顔かな
河浅く高く飛びたる鮎遡上　佐伯サトミ
梵鐘の溶けゆく山やふじの花
べに色に染まる山影夏近し　冨澤トモ子
五月晴れ単車の音や気を軽く　服部　豊康
吉俣　正光

（桃山台クラブ文芸部）

白鳥や北へ一斉足しぶき　田畑美恵子
揖保川に遡とする鮎夏めがけ
鶯の初音響くや藪の中　大上　昭敏
ふらふらり薫風強し夕散歩
春の嵐舞い上げ散り敷く花筏　柴山希美子
はないかだ

短歌

（桃山台クラブ文芸部）

「泥があるから花は咲く」　柴山希美子
抜いても抜いても芽ぶくかたばみ

（西舞子友の会）

天馬あり恵方紀の国初詣　近藤　恭正
橘薫る記紀の里山
自由都市堺利晶の杜深し
鉄砲鍛冶屋南宗禅寺

川柳

（桃山台クラブ文芸部）

物価高嘆いているよ通帳が　小髙　肇
年金日指折り数え孫が待つ

観音様の世界、書写山祈りの山

西舞子友の会　副会長　近藤　恭正

令和８年の区老連の恵方三社詣は、前回の日本人の心のふるさと、お伊勢参りに続き紀伊国でした。

先日、花のころラストサムライで有名な書写山にご縁があってお参りできました。千年の歴史と訪れる人を温かく迎える「祈りの山」西国巡礼三十三か所観音霊場の第二十七番の札所です。ご本尊の六臂（ろっぴ）如意輪観音像は摩尼殿中央に脇待の四天王さんとともにおられます。伝統の１月18日の修正会の舞台です。

「一木の如意輪さま相成りて今も微笑む書写の山」「春を呼ぶ毘沙門不動赤と青小槌松明美事なりけり」

参拝で賑わう摩尼殿より西に向かうと、壮大な三つの伽藍の大講堂、食堂、常行堂が凛とした快い緊張感が漂う三之堂です。正面の別名長堂の2階は博物館、1階は十句観音経や、はなびら写経、展示の場です。お経は自然や人的災害のなか、ドラマのごとく観音様の妙なる力により乗り越えることができると説かれている。

人生の五大誓願ともいえる①厄除開運②学業成就③健康長寿④家庭円満⑤良縁吉祥の感動の内容です。

その後、開山堂、左甚五郎作の力士像や平安女流歌人和泉式部ゆかりの奥の院巡り等。帰り道は歴史上の人物、仁王門より慈悲の鐘までは三十三か寺の観音像を拝しつつ由緒や百人一首、日本の歴史文化を話しながら下山。思い出深い感謝の一日でした。

昔の遊び教室

きずなクラブ　畑中　智

昨年の秋、私の子や孫もお世話いただいた川原保育所で「昔の遊び教室」が行われることになった。あやとり・けん玉・コマ回し・おじゃみの4種目を、きずなクラブの16人の精鋭（？）が分担して教える。

私の担当はコマ回し。相手は5歳児の21人。「始めの会」で、所長先生が私たちを「名人」と紹介し、進め方を説明された。名人たちが種目ごとに位置につき、子どもたちが4班に分かれて順繰りに習って回る。最初の班の子どもたちが「お願いしまーす」とやって来る。「僕回せるよ」と勝手に回し始める子もいれば、何もできずに突っ立っている子もいる。同じ5歳児でもバラつきがある。それを見ていると、運動会が苦手だった子どもの頃を思い出す。なんとか上手にできるようにしてあげたい、と気持ちが高ぶる。

コマ回しが上手くできない原因は主に3つ。①ヒモが上手く巻けない②コマと一緒にヒモまで投げてしまう③水平に着地させられない。口で教えてもできないので、一緒になってヒモを巻きつけたり、コマを投げたり。時には効果が出て、上手く回ることもある。そんな時は「やった！」と、一緒に叫ぶ。ホッとするのもつかの間、次の班がやって来る。嵐のような時が過ぎて、「終わりの会」に移った。子どもたちが、次々に感想を発表する。「コマが上手く回せてうれしかった」その一言のなんと心地よい響きよ！童心に帰り、子どもたちからエネルギーをもらった珠玉の一日だった。

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
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