会　報
令和８年
９月号
（毎月 10 日発行）
No. ５３１
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）

垂水区老連「正副会長研修会」

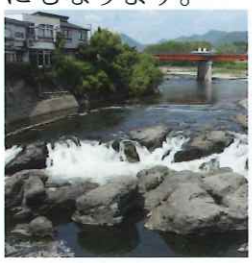
五色山健寿会　副会長　田邉　依子

令和8年7月17日（金）9:00～垂水漁港より出発
◎講　師：垂水区社会福祉協議会の吉田 史朗氏
◎テーマ：「わたしのこと（エンディングノート）」の書き方

エンディングノートに記入、即ち「終活」という言葉が思い浮かびます。しかし、終活のイメージが「人生の終わり」＝ネガティブ・縁起でもないというイメージから前向きに人生を見つめ直し、「今」をどう生きるかを考えるきっかけになることを最初に学びました。

また、単独世帯が年々増える傾向にあり、その為に神戸市の支援で「こうべ終活相談窓口」や「終活情報登録制度」等が設けられていることを知りました。

神戸市垂水区版「わたしのこと＝エンディングノート」は垂水区役所２F社会福祉協議会で配布されています。終活には気力も体力も必要です。元気で頭が鮮明なうちに大事なことを書き遺し、自分自身が安心して残りの人生を過ごすことは残された家族の負担軽減にもなります。



加東市やしろ国際学習塾での研修会終了後昼食を取り、今回のもう一つの目的地、加古川中流域に位置する闘竜灘に向かいました。ここは加古川の川底いっぱいに奇岩、怪岩が起伏し、水量豊かな加古川が滝のように豪快に流れ落ちる部分がある所です。毎年川を遡上する鮎漁の解禁日が5月1日で日本一早いことでも知られています。

垂水区老連「施設見学会」

桃山台クラブ　副会長　福田　幸子

令和8年6月19日（金）、垂水区内各地から出発
◎平安神宮・神苑と舞妓さんとふれあう非日常体験!!
◎バス4台貸切・15クラブ138名が参加

この度の施設見学会は平安神宮・神苑と舞妓さんとふれあう非日常体験!!と題しての案内チラシを拝見して“にゃ～”と笑顔になりました。「舞妓さんとふれあう」があらっどんな形で～と話が盛り上がりましたね。

☆平安神宮の「祭神」第50代桓武天皇、第121代孝明天皇、年間通して祝祭があり、10月の時代祭がおなじみ。いずれも文化財指定屋根瓦は「緑釉瓦」と呼ばれ朱色の柱と見事なコントラストで圧巻です。神苑の花しょうぶは咲き終わり、睡蓮の黄・赤・橙色の花に癒されバスで数分の昼食会場のホテル平安の森京都で湯豆腐御膳をいただきビールで乾杯！ステージでは舞妓さんの踊りと芸妓・地方さんの三味線、唄で華やぎ2曲をご披露。各号車で記念写真。その後、舞妓さん芸妓さんそれぞれ宴会席へふれあいタイム。このチャンスを見逃さず大人しくしていた参加者たちが立ち上がってスマホカメラで一緒に撮らせてコール！長時間囲まれてお疲れさまでした。あとは京つけもの大安本店で試食をいただきながらのお土産を購入。皆様無事に垂水へ帰宅。思い出がまたひとつ増えました。秋季の施設見学バスツアーも参加しましょう。垂水区老連blogにも編集しておりますのでアクセスしてください。

当面の行事予定

9月				
3	木	市	神戸市社会福祉大会　神戸文化ホール	15:00
4	金	区	総合部会　区役所 302 会議室	13:30
9	水	区	理事会・会報配布　区役所 302 会議室	13:30
15	火	市	神戸市老人クラブ大会　神戸文化ホール	13:00
5～21		市	社会奉仕の日一斉奉仕活動　市内全域	
16	水	区	ボウリング大会　ジェームス山Ｇボウル	9:40
16	水	市	「KOBE シニア希望塾」第 11 回	14:00
26	土	区	「楽しい集い」　レバンテホール	10:30
10月				
9	金	区	総合部会　区役所 302 会議室	13:30
12	月	区	垂水区民スポーツの日　平磯スポーツガーデン	10:30
13	火	区	理事会　区役所 301 会議室	13:30
15	木	市	ボウリング大会　フェニックスプラザ長田	
21	水	市	「KOBE シニア希望塾」第 12 回	14:00
22	木	区	後期輪投げ大会　年金会館	12:30

１１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）
※高丸クラブ（※責任ｸﾗﾌﾞ）、舞子松風会
☆配布日　11月9日(月)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

新規「モデル活動事業」などで会員増強！

五色山健寿会　会長　**大澤　和士**

新年度は「霞ヶ丘健寿会」が合流し、新役員体制のもと会員数153名でスタート。来年の「設立40周年記念総会」の開催に向けより充実した活動を目指し、「モデル活動事業」として「モルック部」の創設と「AIとアプリの活用」を学ぶ「スマホ教室」を実施。また、ふれまち事業協賛の「初心者麻雀教室」などで、会員数は175名を超え、大幅な会員増強に繋がっています。５月からスタートした「モルック部」は、2回／月に地域交流センターで開催。部員数も３３名となり毎回大盛況。また、「AIとアプリの活用」を学ぶスマホ教室も受講者数３４名となり、QOLの向上を目指して楽しく取り組んでいます。

その他、4月には明石公園への「お花見会」（参加46名）や、年４回の「子ども達との交流事業」では「サーキットでビンゴ」や「ハロウィン祭り」、「トリックオアトリート」。また、「ミニ運動会」ではパン取り競争や綱引き、玉入れ競争などで大変盛り上がります。更に年６回「霞ヶ丘児童館」「歌敷山こども園」との交流では「輪投げ、コマ回し、けん玉、竹馬、折り紙、お手玉」などの「昔遊び」に、童心に戻って汗だくになって楽しく交流しています。サークル活動は「ウォーキング倶楽部」「グラウンドゴルフ部」「輪投げ部」「懐メロ同好会」「カラオケ同好会」「フォークダンス部」「俳句部」「モルック部」「健康麻雀倶楽部」などに取り組んでいます。

多彩な趣味で今は充実

多聞寿会　会長　**山内　秀世**

退職して、早や16年の歳月が流れました。

令和7年には(目出度く?)後期高齢者となりましたが、この数年は幾多の病気、ケガにも見舞われる日々、今は補聴器の世話になり、白内障の手術も予定に入っています。

ただ、悪いことばかりでもなく、良いこともたくさんありました。退職するまでは、毎日仕事に追われる日々、特に趣味と言えるようなものもなかったのですが、リハビリ期間をうまく利用しながら様々なことに挑戦しています。

まずは家庭菜園で野菜作りの挑戦！土作り、肥料選びに始まって、夏野菜、冬野菜の育苗、植え付け等、すべて手探りでした。害虫、害獣対策等も必要で、失敗も多々ありました。妻がNHK「趣味の園芸、やさいの時間」という本を買ってくれ、TV番組と併せて観ると「なるほど！」とずいぶん参考になりました。

自分で作った野菜を自分で食するのは、最高の歓びです。さらに、家族・友人・知人らの喜ぶ笑顔が何よりの励みです。

5年ほど前から「将棋教室」にも通い始め、まだまだヘボ将棋ながら、脳トレのつもりで気長にやっています。脳トレ、といえば「ナンプレ」(数独ともいう)にもハマっていて、最難関のナンプレにも挑戦中、解けるまでトシを忘れて意地になっている姿もハタから見ればいじらしい？

現在は体調も戻りつつあり、軽めのウォーキング、グラウンド・ゴルフなども楽しんでいます。

健康を保ちながら、願わくば少しでも長く今の日々が続きますように。

五色塚古墳を訪ねて

多聞台ときわ会　会長　**北山　淳一**

多聞台ときわ会は恒例のウォークツアーで５月に垂水区五色山の「五色塚古墳」を訪ねた。きっかけは４月にオープンした五色塚古墳館（ガイダンス施設）を見学し古墳について学ぶことにあった。

五色塚古墳は淡路島を望む台地の上に４世紀後半に造られた全長１９４ｍの兵庫県最大の前方後円墳である。

この地はヤマト王権時代には朝鮮や中国との海上交通の要所で、古墳に葬られた人物は明石海峡とその周辺を支配していた豪族と推測されている。

昭和４０年頃までは古墳一帯は荒れ野原であったが、古墳を守ろうとした地域住民が声をあげ、神戸市が国の助成を受け１０年の歳月をかけ発掘調査と復元作業を行い、昭和５０年に全面復元し公開された。復元には、前方部は崩れた斜面と墓石を基に戻し、後円部は全面に盛土をして淡路島から新たに持ってきた２２３万個の石が葺かれた。

新設の「五色塚古墳館」には、埴輪や土器などの実物展示やシアター映像と、タブレットによるＡＲ展示で分かり易く紹介され、館内の１階には古墳づくりが学べるガイダンス室、２階には体験型展示室が備えられている。当日は神戸市の学芸員さんに案内をいただき実り多い古墳見学ができた。

俳句

（塩屋柏台パール句会）

施餓鬼棚竹馬の友の肩叩く　中山沙江子
那須岳の雪渓撫でる風硬し　湯川　健蔵
足摺岬打つ夏潮の波荒々し　菅野　正彦
梅雨寒や少し熱めにかん酒を　小泉　荒太
夏草や平家の遺跡海を向く　真鍋　貴子
子供らの自転車早し夕焼空　梶尾　絹代
海の日の海の広さに飛び込みぬ　水島　章雄
紫陽花の一輪挿しと珈琲と　黒森　真理
職人の技に削られかき氷　小中　命子
あぢさゐの色づき雨意の風集め　瀧　千尋
遺骨なき祖父の名なぞる墓参かな　瀧　小夜子
古里の達磨団扇や祖母偲ぶ　角野桂治郎
湯の町を潤す川や灯涼し　篠崎　千春
ぞろり落ちほぐれてきらり心太　立村　霜衣
若き父双子抱へて茅の輪かな　橋田　草径
水車の音重く聞こへし夏始　小川芳養見
西瓜持つ孫がかたむきながら来る　木下　幸子
むだ話ばかりしてをる団扇かな　佐藤　浩恵
大花火どんと上がりて止める足　冨澤トモ子
夕焼けをながめ一日振り返る　長瀬　冴子
つば広の帽子を持ちて夏の旅　服部　豊康
水打ちて風の集まる狭庭かな　吉俣　正光
新涼の風客迎ふ通し土間　増田　智子
名水を巡る七坂滝行者　大上　昭敏
線香花火消ゆる最後に願ひ込め　笹浦　健一
水槽の一尾の金魚名を呼ばれ
点々として豊かなる稲の花
夕焼と真向かひなが風呂屋まで

（狩口シニアクラブ）

あめんぼう水面を剥がす金閣寺　隅田　保代
賤ヶ岳語り部の目に鰯雲　藤井眞美子
仲の良き異母姉妹やさくらんぼ　中田　邦子
朝戸繰る沸き立つ如き蝉時雨　冨士　毬花
星月夜壁にきつねの影法師　蒲原　義博
りんご飴かじり夜店の帰り道
万緑や枝幹のうねる五葉松　小髙　肇
音絶えて外寝のテント星明り
読みかけの栞外して梅雨ごもり　近藤　恭正
ガキ大将並ぶ夜店のりんご飴
スパイスの効いたカレーや暑気払い　柴山希美子
命日の妣憶ふ日の黒揚羽
水無月の晴れ間しばらく天仰ぐ
炎天下声はりあげる甲子園
梅雨晴れや喝采に舞うトキ飛来
手をつなぎ金魚一匹下駄はいて
あめんぼう小さき底の記憶かな
夜店行く遠い昔の底の底

（桃山台クラブ文芸部）

紫陽花や赤目立ちおりどの庭も　田畑美恵子
我が悲願屋久島に立つ娘かな
アジサイの花揺らしゆく通り風
梅雨明けを待ってましたとこの暑さ

（五色山健寿会俳句部）

空蝉や炎天の如恋をして　増田　智子
ぎしぎしやかめばすっぱく終戦日　大上　昭敏
銀漢や青火に透けて蜻蛉玉　笹浦　健一
プシュッしゅわグビグビふはあ夜店の灯

短歌

（西舞子友の会）

炎帝の子午線の街海の風　隅田　保代
しゅるしゅると草叢に消ゆ青蜥蜴　藤井眞美子
板塀のカンナ火炎のごと揺るる　中田　邦子
冷や冷やの胡瓜一本朝の活　冨士　毬花
炎天下選果場へと父母忙し　蒲原　義博
車椅子ゆるゆる行くや片かげり　小髙　肇
炎なる善悪ガサのうえに降る　近藤　恭正
浮き玉にゆらりゆだねる夏の雲　柴山希美子
炎天や時に言葉は剣となり
夏の蝶ゆく黒々とくろぐろと

（桃山台クラブ文芸部）

千利休七哲織部その弟子に
作庭遠州国宝あまた
遷都あり復興シンボル博覧会
時代の絵巻世界の京都

（桃山台クラブ文芸部）

猛暑到来外出禁止
熱中症の野菜に水撒く

川柳

（桃山台クラブ文芸部）

梅雨明けで次は俺だと蝉時雨
日捲りが明日に向って薄くなり

おひとり様参加の旅

五色山健寿会　藤本　妙子

５月中旬、日本最北限の地、利尻島・礼文島へひとり旅のツアーに参加しました。伊丹空港から羽田空港で乗り継ぎ稚内空港まではひとり旅なのですが…羽田で同じツアーの方にも出会い、ひとりだけど独りじゃない旅の始まりです。

まず、日本最北端の宗谷岬へ。巨大な白い風車群を眺めつつノシャップ岬へ。ガイドさんは、最北端の郵便局、最北端のコンビニ、駅、喫茶店等々何でも日本最北端にして笑いを。稚内に戻り、港は終戦まで樺太への発着港があり、80年前戦争で樺太から引き揚げた方々を偲び、多くの記念碑がありました。

二日目はフェリーで花の礼文島へ。本命の島固有種のレブンアツモリソウに会いに…。ようやく開花し始め白くぷっくりした花はラン科の女王ともいわれ可憐で上品。昼食は礼文のウニ、エビ、ホタテ、道産のイクラ等々の丼の美味しかったこと。

さらに礼文島からフェリーで利尻島へ。圧巻は利尻山、裾野が海へ広がる端正な姿はこの旅の一番の記憶に刻まれ、銘菓“白い恋人”のパッケージにも。

部屋は一人占めで気楽、適度におひとり様同士おしゃべりして深く干渉しない旅。アラーム止めようとベッドから落ちる予想外の出来事も思い出に。(笑)

家族に感謝しつつ日本最北端へのおひとり様参加の旅、挑戦の価値ありでした。

咲良（さくら）

名谷西友会　山本　美和子

皆さーん！今年お花見に行かれましたか？

2月の梅に始まり、桃、そして今、桜が満開になっています。朝のニュース番組から午後の情報番組まで日本各地の桜の名所の中継を見ることができます。時にはドローンで鳥になったように桜の上を旋回することもあります。また、家々の周りにも桜の木は植えられていて、遠くに行かなくてもお手軽花見ができます。

日本の国花は桜と菊らしいのですが、なぜここまで桜が愛でられるのでしょうか。私の考えでは、寒くて暗い閉塞された冬からの芽吹きの象徴が薄ピンク色の桜の花ではないでしょうか。毎年健気に吹き続ける桜の花。私は七分咲きが好きです。

この拙い文章が活字になる頃、山々は新緑でモコモコ盛り上がっているでしょうか。それとも汗を拭き拭き今年も暑くなりそうだと嘆いているでしょうか。そして、そして、アメリカ・イスラエルとイランの戦争が終結していますように。

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