神戸市 第169号 中央区老連だより

■発行
神戸市中央区老人クラブ連合会
神戸市中央区東町115
電話（078）335-7511

■編集・印刷
株式会社　ニチコミ
神戸市中央区栄町通1丁目2-7
大同生命神戸ビル7階
電話（078）333-7707
https://www.nichicomi.com

敬老お楽しみ会（P1）

敬老お楽しみ会

区長あいさつ

会長あいさつ

歌と演奏、踊りで笑顔満開！

令和8年9月14日（月）、神戸市中央区役所庁舎1階の多目的ホールにて、「敬老お楽しみ会」を開催しました。

会場では、新舞踊をはじめ、社交ダンスやカラオケ、コーラス、オカリナ、ウクレレ、詩吟など、多彩な演目が次々と披露され、出演者の皆さんが日頃の練習の成果を発揮しました。

なかでも注目を集めたのが、ポー住宝寿会による大正琴のアンサンブル演奏です。7台がそれぞれ異なるパートを受け持って一つの曲を奏でる、非常に難しく高度な演奏を披露。「東京キッド」「ソーラン節」「コンドルは飛んでいく」「アンネンポルカ」の4曲を奏で、幾重にも重なる美しい音色で会場を魅了しました。

そして最後を飾ったのは、西部雲中長寿会のプロ歌手・河田さん。プロならではの歌声を響かせ、会場を大いに盛り上げました。

歌や踊り、楽器演奏など、見どころいっぱいのひとときとなり、会場は終始和やかな雰囲気に包まれました。出演者と観客が一緒になって楽しむ、笑顔あふれる「敬老お楽しみ会」となりました。

みんなで楽しく！

「モルック・クラブ」を創設

ポー住宝寿会　柿原　仁一

最近、子どもから高齢者まで楽しめる「ニュースポーツ」として人気が高まっているモルックは、フィンランドの伝統的な木製器具遊びをもとに1990年代に考案されたスポーツです。激しい運動ではなく、年齢や体力に関係なく楽しみやすいことも魅力ですが、「投げる」「応援する」「考える」などの一つ一つが楽しいゲームだと言われています。

4月15日（水）、神戸市老連の主催により中央体育館において開催された「ニュースポーツ「モルック」講習会」に4名が参加し、全員がその楽しさを感じ、ぜひ取り組みたいと話し合いました。

運営委員会に諮り、このたび宝寿会でも、健康づくりと会員相互の親睦を目的に、令和8年（2026年）7月、「モルック・クラブ」を創立しました。創立会には18名の参加があり、全員に簡単なルールブックを配り、大まかにルールを説明した後、いよいよ実際にモルックを手にしてゲームを開始しました。

モルックは、木の棒「モルック」を投げて、コート内に並べた1から12までの数字が書かれた12本の「スキットル」と呼ばれる木製ピンを倒して得点を競います。

1本だけ倒した場合は、その番号が得点になり、2本以上倒した場合は倒れた本数が得点になります。

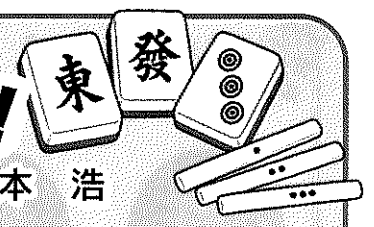
そして、ちょうど50点を目指すというゲームです。ルールブックを読んでいるときは難しそうですが、実際に行ってみると意外に簡単で楽しくゲームができて、しかも何やら奥深そうなゲームです。

「今のは何点？」「50点を超えたらどうなるの？」など、投げるたびに質問が飛び出し、その都度みんなでルールを確認しながら進めるので、自然とルールを覚えていき、分かりだすと笑い声も増えていきました。

狙ったところに投げられず、「あれっ！」となる一方、見事にスキットルを倒すと「やった！」と大歓声が起こり、初めてとは思えないほどの盛り上がりでした。

その後2カ月が経ちました。しかし、毎週木曜日の午前中開催していますが、参加者が減っていくことなく、みんなで楽しんでいます。

麻雀シルバークラブ始動！



生田新生クラブ　松本　浩

今まで同じ趣味を、もつ人たちで、麻雀の親睦会のようなものを不定期で実施していました。

しかし、新生クラブ会長の城越さんから、クラブの会員から「健康麻雀もできたらよいのに」という声があるので、正規のサークル活動として活動してほしい、との相談がありました。

願ってもない提案でしたので、さっそく令和8年6月から毎週木曜日に開催することになりました。

本当の麻雀の奥深い楽しみを、新生クラブのメンバーを交え、健康麻雀を楽しむクラブ活動を目指すことになりました。参加者の多くは女性で、麻雀が初めての方が多く、「牌の名前や中国語の数が分からない」というところからのスタートですから、ルールや上がり方を分かりやすく学べる資料を作成して、基本からゆっくり丁寧に説明しています。

麻雀は覚えることも多くあり、相手を観察しながら瞬時に状況判断をするなど、頭の活性化にはもってこいのゲームです。

皆さん熱心に楽しくゲームを学んで、少しずつ分かり、できることが増えるたびに笑顔が見られます。

麻雀を通じて高齢者の皆さんや女性の方も楽しく交流しながら、頭の体操ができる場づくりを目指していきたいと思っています。

初心者にも分かりやすい資料も作成しています。

今後も多くの方に参加していただき、地域のつながりを広げていきたいと思っています。

文芸

俳句

◆ポー住宝寿会（宝愛句らぶ）

水害のかたづけ阻む残暑かな　和子
秋の海雨粒ドット草間逝く　悦子
ある朝に自然の変化秋の声　千枝子
歌四分出番待ち侘び敬老日　静
虫時雨友の病状想ひ居り　道子
戦争のニュース途絶えず八月尽　丘
早咲きのコスモス一輪ぎこちなし　和志

川柳

◆生田新生クラブ

へたが良い下手が楽しい川柳は　みぎはなし
トランプめ財布に痛い石油高　却
政治家は庶民の痛み知らん顔　むさし
医者嫌い痛い時だけ頼み込み　ゆう子
昔はね水もしたたる良い女　ねね
水素水次世代に継ぐ希望あり　ヨシ
夏の花少なくない時のサルスベリ　むさし
チャッピーに持たせて欲しい倫理感　却
クーラーとリモコン過労の夏終る　ゆうこ
滝の音暑さを逃れ旅心　靖
物忘れ知識を少し捨てただけ　カヤ

中央区老連だより® 第169号
発　行　神戸市中央区老人クラブ連合会　神戸市中央区東町115　TEL 078-335-7511
編集・印刷　株式会社 ニチコミ　神戸市中央区栄町通1丁目2-7 大同生命神戸ビル7階　TEL 078-333-7707

令和8年度 神戸市老人クラブ大会

中央区老連から6名と1クラブが表彰

9月15日（火）午後1時から神戸文化ホール・中ホールにおいて、令和8年度「神戸市老人クラブ大会」が開催されました。

冒頭、これまでの老人会関係の物故者に黙祷をささげたあと、久保理事長のあいさつがありました。

「この大会は、長年、老人会組織の活動において多くの貢献を果たしていただいた皆さんに感謝し、顕彰するものです。今後もますますお元気で、老人会活動を推進されますようお願いいたします」（要旨）とのあいさつがありました。

そのあと、神戸市副市長、市議会議長などの祝辞があり、その後、表彰式が始まり、市内各区老連から個人の表彰と17単位クラブの表彰がありました。

中央区老人クラブからは、市老連役員として5年以上在職されている福田麟太郎会長（山四金星会）が理事長表彰を受けました。

また、松井猛スポーツ部長（港島楽遊会）も、市老連部会委員を8年以上務めていることにより、理事長表彰を受けました。

さらに、岸本悦子さん（花隈長寿会）、北村佳子さん（雲中長寿会）は、単位クラブ会長を6年以上務めており、同じく理事長表彰を受けました。

次に、理事長感謝として、渡辺昌武さん（橘老人会）、柿原仁一さん（ポー住宝寿会）の2名が、単位クラブ会長として4年以上在職したことにより感謝状を受けました。また、会員増強に取り組んだ「シルバーたんぽぽ会」が、会員増強対策優良クラブとして表彰されました。

受賞者はそれぞれ、今後も老人会活動を推進していくために、さらに努力していこうと、心を新たにしたところです。

その後、休憩時間を挟み「第2部・演芸のつどい」があり、16団体が出演しました。

中央区老連からは、ポー住宝寿会のコーラス部が出演し、兵頭生子さんの指揮により「はるかな国から」「であい」が合唱され、多くの拍手を受けていました。

後半には、雲中長寿会の小林千恵美さんを中心とする踊りの会が、新舞踊「旅路」を披露し、綺麗にそろった踊りで、多くの観客の拍手を受けていました。

2団体の皆さま、お疲れさまでした。

中央区老人クラブ連合会として、誇らしく感じた市老人クラブ大会となりました。

福田会長の受賞

ポー住宝寿会　「コーラス」

雲中長寿会　「旅路」

表彰された皆様 おめでとうございます

中央区老人クラブ連合会
福田麟太郎　会長

松井　猛
スポーツ部長

花隅長寿会
岸本　悦子さん

雲中長寿会
北村　佳子さん

橘老人会
渡辺　昌武さん

ポー住宝寿会
柿原　仁一さん

編集後記

10月を間近に控えた頃、めっきり涼しくなってきました。

私たち高齢者の心身の健康にとって「キョウイクがある（今日行くところがある）、キョウヨウがある（今日用事がある）」ことが大切だと言われています。

この号が発行される頃には木の葉も色づき、表に出かけるのに恰好の季節になっていることでしょう。

皆さまも、お友だちを誘って散歩をしたり、ちょっとした小旅行をして、お友だちとおしゃべりなども楽しんでください。

この号の記事にも、いろいろな所で仲間と楽しみを見つけて、その楽しみについてのおしゃべりが聞こえてくるような記事が載っています。

皆さんの単位クラブにもいろいろと楽しいことが行われていることと思いますが、それらのことを単位クラブの中だけでなく外部の人にも知らせて、老人会活動の発展に活用していただけるような「区老連だより」にしていただけたら幸いです。

（広報担当）柿原　仁一