

令和6年 新年

年

輪

第52号



里の冬 佐藤尹亮（翠龍）

上ヶ原校区老人クラブ連合会

# 新年のごあいさつ

上ヶ原校区老人クラブ連合会

会長 大西 信彦



新年明けましておめでとうございます。

上ヶ原校区老人クラブの皆様には、お健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。また、日ごろより多くの皆さんに支えていただいておりますことに厚くお礼申しあげます。

今年は辰年。辰は十二支の中で最も縁起の良い干支と言われています。様々な願いを叶えてくれるだけでなく、あらゆる物事をいい方向に導いてくれる力があるとされています。

さて、1970年の大阪万博。77の国と4つの国際機関が参加し、116もの展示館やパビリオン、なかでもアメリカ館とソ連館、そして月の石、人間洗濯機…当時23歳だった田舎者の私にとって、見るもの見るもの目を見張るばかりでした。楽しかった思い出がたくさん残っています。

来年は「大阪・関西万博」です。各国単独のパビリオンや160を超える国と地域の展示館が勢ぞろいすることです。「空飛ぶタクシー」にも乗ってみたいですね。まだまだ先が見えきませんが、楽しみですね。2回のオリンピックや2回の万博を経験できるなんて、つくづく良い世代に生まれたものだと思っています。

上ヶ原校区では年々会員が減少していますが、市老連は「1500人の会員増強運動」を掲げています。私たちもこれに呼応し、みんなで声を掛け合って会員増強に努めましょう。

フレイルの方がまだまだ多いと云われていますが、今年も「楽しくなる・夢中になる・笑顔になる」をスローガンに、高齢者の健康づくり、生きがいづくりを推進し、豊かで楽しい生活にしていきましょう。健康で長生きし、遊べる時におおいに遊びましょう。名所・旧跡や風光明媚な観光地を「ことぶきバス」で廻ってみましょう。

寒さが一段と厳しくなる時期であります。末筆ながら、会員の皆さんのご健康とご多幸を心からお祈りいたします。

# 新年のご挨拶

西宮市長 石井 登志郎



明けましておめでとうございます。

上ヶ原校区老人クラブ連合会の皆様におかれましては、輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

皆様には平素より、地域清掃や児童の登下校見守りなどの社会奉仕活動をはじめ、いきいき体操やラジオ体操など健康増進のための活動、イベントやセミナーの開催に至るまで様々な活動を実施していただき、市政各般にわたりまして格別のご理解とご協力を賜っております。

時代に沿って形を変えつつも、60年を超える長きにわたりこのような活動を続けてこられ、地域福祉の推進に多大なるご貢献をいただいている皆様に、心より敬意を表するとともに、深く感謝申し上げます。

さて本市におきましては、今年度は文教住宅都市宣言から60年、平和非核都市宣言から40年、そして、環境学習都市宣言から20年を同時に迎える大きな節目となりました。これら三都市宣言を基調とした本市のまちづくりは、「住みたいまち、住み続けたいまち」と高く評価を受けています。

先人である皆様が築いてこられましたこの西宮を、さらに発展させ、一層魅力あふれるまちとするため、諸課題の解決に向け全力を傾け、積極的に取り組んでまいります。会員の皆様におかれましても、ご自身とご家族の健康を第一に、どうか今年も引き続き地域福祉の推進にご協力賜りますようよろしくお願い申し上げます。

結びに、上ヶ原校区老人クラブ連合会のますますのご発展と、会員の皆様並びにご家族の皆様にとりまして、本年が幸多い年となりますことを心から祈念申し上げ、年頭のご挨拶といたします。

# よろしくお願ひいたします

上ヶ原公民館 館長 伊藤 緑

4月から上ヶ原公民館でお世話になっています。この3月までは、西宮の幼稚園で30数年働いていました。言い方を変えれば教育界しか知らず…期待と大きなドキドキ感をもって公民館にやってきました。仕事を覚えるだけで精一杯な毎日ですが、色々なことに驚いたり、笑顔や励ましに癒されたり、はたまた反省したりと日々を過ごしています。よろしくお願ひいたします。



公民館では、コーラスや楽器演奏などの音楽、ダンス等の健康づくり、絵画やお習字、編み物や趣味の工芸、さらにはそば打ちなどなど…本当に様々な活動をしておられます。

私にどうでは実に楽しそうなキラキラした世界です。そして、お部屋の鍵を渡すときの「楽しんでいってらっしゃい！」の言葉に、皆さん「楽しいですよ。また、見にきてくださいね」と笑顔で返してくださいます。もうその言葉を聞くと、心地が癒されるばかりか、「みなさ～ん、公民館に来ませんか～」と広く呼びかけたくなってきます。

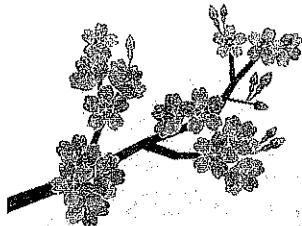
また、推進員の方々による講座は、寄席あり、コンサートあり、体験会ありと、幅広い年齢層の方々にとって、楽しんで勉強になり、時には感動もある内容のものが計画され、実施されています。小中学生対象の宮水ジュニアもあります。そして、秋に行われる市民文化祭では、日頃の修練の成果をステージで発表し、あるいは作品を展示して披露して下さるほか、公開レッスンもあって、興味ぶかく気軽に体験することができます。是非、足を運んでいただき、秋のひとときをともに楽しみましょう。お待ちしています。

さて、そのような公民館活動ですが、コロナ禍から少しづつ通常生活に戻りつつあります。コロナやインフルエンザと、まだまだ気を付けないといけないことはたくさんありますが、無理をせず、楽しく、心身ともに健康な生活を送りたいものです。公民館は、その一助となる場でありたいと願っています。今後とも推進員さんをはじめ地域の方々の温かい気持ちに支えられ、地域学習の中心となりつつ、親しみをもって広く活用していただけることを目指して頑張ります。ご支援よろしくお願ひいたします。

# ワンチームで前進

上ヶ原地区社会福祉協議会

会長 北村 聰



明けましておめでとうございます。皆様におかれましてはお変わりなく新年を迎えたこととお喜び申し上げます。

私、昨年5月に上ヶ原地区社会福祉協議の会長という大役を任せられ、無我夢中のうちに過ぎていったこの8ヶ月間でしたが、コロナ禍に翻弄された4年間からようやく抜け出して、予定していた全ての福祉事業を大過なく終えることが出来ました。私には常に緊張感と嬉しさが入り混じっていました。

社協上ヶ原の三大事業と云えば次の通りです。

- ☆敬老のつどい…高齢者の長寿を祝福する場として年1回、10月頃に開催
- ☆グラウンドゴルフ大会…多世代交流・親睦の場として年1回、11月頃に開催
- ☆ボッチャ大会…多世代交流・親睦の場として年1回、7月頃に開催

これらがいずれも無事開催され、それぞれに予想を上回る多くの皆様のご参加を頂戴しましたが、このことは何にも優る喜びでした。

この他にも、社協上ヶ原の活動には

- ☆上ヶ原サロン…喫茶とイベントを楽しんで頂き、地域の方々の交流・親睦を図る場として月1回、第2月曜日午後開催
- ☆ふれあい昼食会…ボランティアの手作りによる昼食とイベントを楽しんで頂き、高齢者の交流を促す場として、北・中央・南の地区ごとに各月または隔月ごとに開催
- ☆ちびっ子広場…子育て中の親子が一緒に遊び、友達を作り、情報交換をする場として月1回、第1水曜日午前開催
- ☆ボランティアセンター…軽作業の相談を受けるため毎週水曜日午前開催、などがありますが、いずれも好評のうちに滞りなく実施されました。

これというのも、スタッフ一同（理事を含む代議員の皆様、関連諸団体の皆様）のご協力のお蔭と感謝いたします。また、ご参加の皆様から頂いた励ましと熱いメッセージは幾度も私の胸を打ち、襟をただしてくれました。

今年も社協上ヶ原は、「上ヶ原地区にお住いの一人でも多くの方に元気と笑顔を届けたい！」…この言葉をスタッフの皆様と共有し、全員がワンチームとなって同じ方向へ前進していく所存です。「初心忘るべからず」…この言葉を胸にしつつ、皆様方のご支援、ご指導のもと、一歩一歩この辰年を歩んでいく覚悟です。

# 頑張っています

スポーツクラブ21上ヶ原南

会長 長田 真治郎



令和5年5月から「スポーツクラブ21上ヶ原南」の会長を務めています。蝦名茂前会長が急逝され、後任の会長を模索していましたが、かつて私が蝦名さんに就任をお願いしたいきさつもあり、私が後任者になることをお引き受けいたしました。

私は蝦名前会長とは同じ年で、団塊世代の人間です。つい先日、これも同じ年である歌手の谷村新司さんが闘病の末逝かれました。少し黄昏（たそがれ）を感じています。

私は生まれも育ちも地元上ヶ原です。幼い頃、上ヶ原地区のほとんどが田園地帯であった様子が記憶に残っています。甲東小学校6年生の時に上ヶ原小学校が新設され、その1期生とし同小学校に移り、中学は甲陵中学校を卒業しました。24歳でサラリーマンになり、約15年間関西地区や北陸地区で転勤を繰り返しました。

その後40歳くらいの時、息子がサッカーをしたいと言うので、私も上ヶ原南サッカークラブのコーチとして手伝う様になりました。そして、土曜日と日曜日には子供にサッカーの指導をする生活が長く続きました。その後監督に就任し、あわせて30数年間少年サッカーに携わっています。



この間、平成7年の阪神淡路大震災で上ヶ原南小学校の校舎が崩壊したため、グラウンド全面に仮設校舎が建てられ、7年もの間練習に使うことが出来ず、そのため関西学院中学部のグラウンドを借りたり、他小学校で試合をお願いしたりするなど厳しい指導の一時期を経験しました。

自身の健康管理のため、50歳頃から甲山への早朝散歩を始め、出勤する前の日課となりました。70歳になってから、身体にメスを入れる大病を二度も患いましたが、ちゃんと快復し、朝の散歩は今も続けています。ゴルフも週1回実践しています。75歳になった現在も元気でいられるのは、週末だけではありましたが、子供たちと一緒にサッカーボールを追いかけて運動していたことがよかったのかなあとthoughtしたりしています。

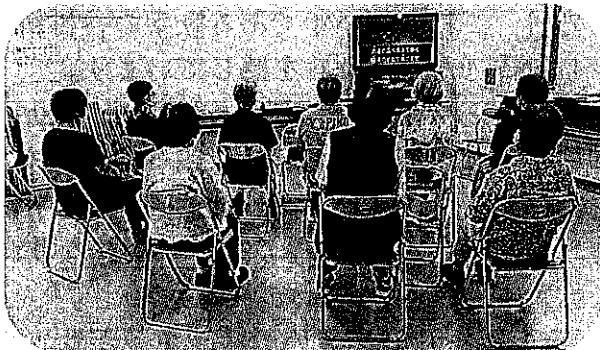
今後、体力と気力がどれだけ保持できるかわかりませんが、1日でも長く会長としてお手伝い出来ればと思います。

# 唱歌を歌う会

センポリ会 田中 秀和

令和元年（2019年）9月12日のことです。センポリ会で「唱歌を歌う会」が発足しました。子どもの頃によく歌った童謡や唱歌など、誰でも知っている歌を会の仲間で歌おう♪ というわけです。

毎月第1・3水曜日（10:00～11:30）を練習日と定め、マンションの集会室に集まって歌声を響かせ、また世間話などをしてにぎやかに過ごしています。会の名前は「唱歌を歌う会」ですが、唱歌ばかりでなく、童謡や、昔歌った懐かしい大人の歌なども取り上げており、「なじみの曲抜粋目録」を作って現在70曲余を載せています。そして、毎回その中から、季節感も考えて、15曲ほどを歌っているのです。



日頃の練習の様子

練習日には、最初に声だし（発声練習）のためカラオケで5曲ほど歌います。続いてCDの伴奏で5曲ほど歌い、後は「芹洋子さんの“わが心の愛唱歌”」などから5曲ほどを選び、歌手に合わせて一緒に歌っています。

メンバーの中の二人はアマチュア合唱団に所属しておられ、毎週その例会に参加し、発表会等にも出場しておられます。その他の方は、ただただ歌うのが好きで、この会の毎回の練習だけを楽しみに集まっています。

そして、いつどんなときにでも自信をもって上手に歌えるようになりたいと願い、CD伴奏の数曲につき特に力を入れて日頃の練習を重ねています。

これまでの発表の経験としては、マンション内の集いの場で1回歌ったことがあります。そのほかに、昨年6月10日に行われた上ヶ原校区老人クラブ連合会主催の「第7回歌声喫茶」に参加し、西宮セレスティーナ団員の方々と一緒に「あざみの歌」と「浜辺の歌」を歌いました。

現在のメンバーはセンポリ会員の20名ほどですが、マンションの居住者さんで歌好きの方がこれに参加して下されば本当に嬉しいことです。

# カラオケ再開！

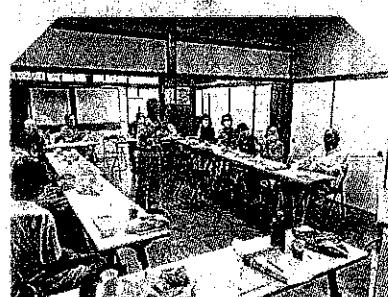
ハッピークラブ 中山 三代治

ハッピークラブは、サークル活動として、月一回市住集会所（上ヶ原七番町）に集まり、カラオケクラブを実施していた。しかし、新型コロナ感染拡大のため活動の休止を余儀なくされた。それが3年間にも及んだが、昨年5月感染予防対策基準がようやくゆるくなつたので、喜んで6月から活動を再開した。すると、待ちかねていた会員をはじめ、初めての人もたくさん集まり、現在20名ほどの参加者で賑わっている。

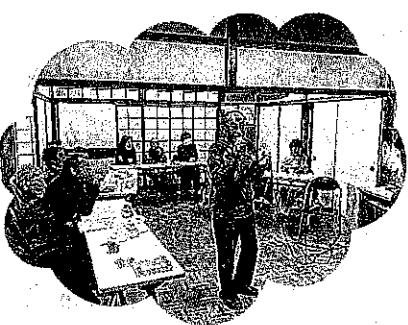


3年間のブランクで、再開当初ほとんどの人は声が出づらくなつておらず、マイクが回ってきてても思うように歌えなかつた。ノドの筋肉も使わないと衰えてしまうようである。

その後毎月クラブに出席して声を出すことにより、次第に元に戻り、最近では皆さんよく声も出て、はりきつて歌われるようになっている。やはり声を出して歌うことは日々の健康の源になるようだ。



演歌あり、ナツメロあり、ムード歌謡、フォークありと、それぞれがお得意の歌を披露している。男性の参加者が増え、仲良くデュエットを楽しむ姿もみられる。おいしいコーヒーとおやつも用意しているので、皆さんのがいのひとときになつているようだ。



再開してよかったです!! コロナもインフルエンザももう落ち着いてほしい。

## 若かりし頃の思い出

上ヶ原老友会 大西 恵二

江戸時代初期にこの上ヶ原を開村するにあたり、まず鎮守様として上ヶ原八幡神社を建立したと聞いていますが、五穀豊穣を祈願するためにこの八幡神社には夏祭（7月25日）と秋祭があります。

私の若かりし頃、昭和30年代中頃までは、この上ヶ原台地には百軒足らずの農家があるだけで、あとは一面に田畠が広がっていました。

秋祭は10月15日ですが、青年団が主催で『だんじり』を出していました。当時は学校を卒業すると入団し、25歳になると消防団に移っていました。

だんじりは桧の葉で屋根を飾り、車のバッテリーで提灯を灯したため特に夜は華やかでした。そして、お囃子は鐘と太鼓の打ち手二人が乗って務めました。この打ち手二人は事前に何日も神社で練習をしていました。

だんじりは、14日の宵宮は午後から村の主要部を一周し、15日の本宮には朝から各氏子を一軒ずつ回り『ご祝儀』や酒を頂きました。このご祝儀が青年団の一年間の運営資金となるため、ご祝儀が出るまで各家の前で待っていました。また、頂いた酒を飲みその勢いで1トン以上もするだんじりを勢いよく走らせたり、時にはたわわに実った田の中にだんじりを放り込んだりしました。逆さまになっても打ち手は打つ手を止めません。だんじりの柱に体をくくりついているからです。稻が荒らされても田の主は縁起が良いと喜んでいました。

本宮では、昼食はいつもマイマート辺りで、中味はなにも入らない握飯とタクワンだけですが、それがおいしくて今だに忘れられません。

上ヶ原台地は常に農業用水の不足に悩まされていました。そのために用水を大切にしあわいに分かち合う必要があったため、村人同士の連帯意識が強くありましたが、村を挙げての秋祭のだんじりがさらに連帯意識を深め、さらにすぐ始まる稻刈りの労苦にも活力を与えていました。

以上、私の若かりし頃の思い出ですが、できることなら、いつきでもよいからもう一度あの頃に戻りたいです。

## おいしい食事と楽しいおしゃべり

宏友会 後藤 久美

宏友会は、毎年敬老の日にお赤飯を皆様にお配りしていましたが、昨年はコロナもおさまってきたので、何年かぶりに外食を計画し、日本料理店「木曽路」に行くことにしました。敬老の日を間近に控えた9月14日、会員数38名のうち19名の方が参加して木曽路のお迎えバスに乗ります。上ヶ原八番町から揺られること約10分…短か～い旅行気分です。



染川会長の手短かな挨拶のあと、  
ビールで「カンペーイ！」。お待ちか  
ねの会食が始まりました。お料理  
は、お刺身あり、天プラあり、お肉



の一人鍋あり…美味しいくてちょっと贅沢です。その御馳  
走を囲んでお喋りも楽しく弾みました。食後のコーヒーを飲  
みながらも皆さんのお喋りは止みません。「夏の暑さで食欲  
が落ちていたので、沢山いただきました。」「久し振り  
にゆっくりと食事が出来、みんなと一緒におしゃ  
べりもできてよかったです。」「何回でも来たいで  
す。」…などなど。こんな感想をお聞きすることができ、役員達もたいへん嬉しかったです。



宏友会の行事に初めて参加された方にも喜んでいただき、全員が楽しんだ2時間はあつという間に過ぎました。残念ながら参加できなかった会員の方には、染川会長と役員で、見守り  
も兼ねて商品券をお配りしました。



これからも宏友会の行事へご参加  
下さいますよう、会員の皆様にお願  
いいたします。

※この日の夜は、甲子園球場で18年ぶりに「アレ」が決まり!!



阪神タイガースのファンにとっては、より楽しい、ウレシ～イ

一日となりました。

# ♪ ビビディバビディブ

ハッピー＆エンジョイクラブ  
新井 のり子

市老連主催の高齢者芸能大会が昨年の10月25日に開催されました。一週間前の予選を通過し（予定通り？）今回も本選出場を果たしました。

当日10時30分に楽屋に入り、早速ゴージャスな衣装に負けないメイク作りをします。皆、つけまつ毛を付けるのに四苦八苦「もっとアイシャドウ濃くして！」「タカラジエンヌみたいにしないと！」…厚化粧も板について「上ヶ原ジェンヌ」に変身（近くで見ると怖い…）。

控室でも最後の練習を二度三度…「声が小さい！ 腕が上がってない！ 笑顔笑顔！」を胸にいよいよ本番です。

コントではオーバーアクションで笑いを取り、歌とダンスで魅了し（？）皆んなの気持ちがひとつになって夢中で3分間を楽しめました。

全出場者14組の強敵揃いの中、またまた「優秀賞」を頂きました。一瞬で変身できる喜び！ それが嬉しくて皆んなのチャレンジが続いています。

歌いながら踊るのは至難の業です。ダンスに集中すると歌詞を間違えます。最高年齢86歳、平均年齢81歳の老体にムチ打って、皆んな必死についでいました。

最優秀賞は創作舞踊「阿波踊りやめら連」が獲得され、それはそれは圧巻の演技でした。



「ヌード写真なんて、どこで撮ったの？」  
「病院のレントゲン室よ！」



「上ヶ原大応援団」の声援、とても心強かったです。本当にありがとうございました。

友永先生と阿山先生には熱心に指導いただき、また今回も衣装とカツラ等を提供していただき、心から感謝いたします。

今年は「アレ！」にしようかな？

※芸能大会の様子はユーチューブで見ることが出来ます。「西宮イキイキクラブ」で検索して下さい。

# バス研修旅行記

## 錦秋の丹波篠山に！

仁川寿会、上ヶ原寿会、宏友会、上ヶ原老友会の会員41名が参加した研修旅行が11月16日に実施されました。無事開催された報告です。

最終合流地点、甲陵中学校南門前を定時発車、一路、錦秋の丹波篠山へ出発！ 前日の天気予報では、肌寒い曇り空？ 一時、小雨？ 前回は天気に恵まれて、…… 今回、当クラブのプランナーの緻密な計画！ 途中、小休憩後、予定通りに。

そして篠山城跡の三の丸駐車場に、地元、ボランティアガイドさんのお出迎え、2班に分かれ、篠山城大書院に入場。当時の歴史を学び、そしてシアター室で築城の歴史背景の様子等、お



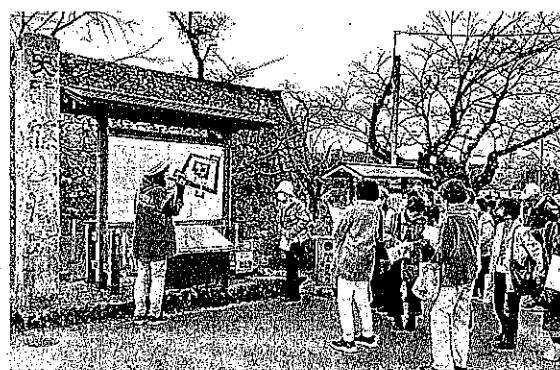
大書院に向かっての登り道

次の目的地？ 待望の昼食処、「新たんば荘」に。途中諏訪神社の鳥居をバスが通り抜ける？ 至難の技、無事通過。

地元食材を生かした郷土料理に舌鼓、地区ごとに盛り上がり！

その後、道の駅「味土里館」で、お楽しみ買物タイム！ 地元の新鮮な野菜等が？ 購買力の凄さに圧倒！

全日程、事故なく無事終了を願いつつ、バスは一路西宮上ヶ原へ、小春日和のお天気に恵まれた中での今回の研修バスツアーラ 楽しい思い出と共に、それぞれのステーションで、再会を願いつつ？ またね～



ガイドさんの案内で、これから城内に入ります

勉強？ 当時の藩主の決断力、行動力の偉大さに敬服！ 後、城跡周辺を歩き、駐車場に、しっかり歩きました。



右の建物が大書院

仁川寿会 板橋 利喜造 記

伊藤 孝さん 昭和9年生まれ 90歳 仁川町



英語が話せる父親は神戸にあったイタリア領事館に勤めていて、ヨーロッパやアメリカなど海外に真珠を拡める業務に携わっていました。そんな父の影響で私は真珠を扱う仕事に就きましたが、昭和32年、23歳で独立し会社を設立。神戸の業者から粗悪品や不良品の真珠を安価で仕入れ、自分で研磨機を開発し、汚れやひずみを無くし光沢あるきれいな真珠に再生し販売。安くて品質の良い真珠は評判も良く、百貨店も取り扱ってくれ、商売として順調に伸びました。

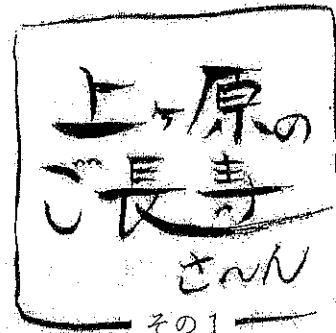
ある時、喪服の夫人が真珠のネックレスを輪ゴムでとめ短くしているのを見かけて「何とかならないものか?」と、試行錯誤し長さ調整できる画期的なとめ金「CACHER…カシェ」を考案したのです。特許申請したことでの海外市場にも拡がり、相応の対価を得ることもできました。

1995年の阪神大震災ではわが家の川向かいの百合野町は地すべりが起き、家ごと土砂にのみこまれ、35人が亡くなり、わが家のガレージは一時遺体安置場となりました。あの時のことは今も鮮明に覚えています。

震災で親を亡くした孤児や少年院など施設にいる子ども達に毎年お年玉3,000円を贈る奉仕活動を神戸ホストライオンズクラブの仲間と実行しました。時にはヨットに招待し、楽しいクルージングをしました。ほとんどの子ども達はすなおに喜んでくれたのですが、一人の子が「あさってが今日だったらしいのにな」とつぶやいた。彼のあさってはきっと何かイヤな事があるんだなと思い胸が熱くなった。子どもらを励ますのに海上消防隊も放水のイベントをしてくれました。

大震災で孤児になった宝塚の双子の兄弟が「五島列島の祖父母の所に行く」と言うのを偶然テレビで知り、すぐにライオンズのメンバー4人で五島列島へ会いに行つた。双子の弟が涙ながらに「同情はするな!」と反発し暴れた。思わず彼を抱きしめ「わかった、男になれよ!」と一緒に大泣きしたこと也有った。

そんなつらい日々を過ごした子たちも今は立派に成長し、「看護師になれました」と、母親とお礼に来てくれた。350人の子ども達へ15年間続けた



前列、双子の兄弟  
五島列島の祖父母宅にて

小さな贈り物が実っていったことを嬉しく思っています。

1985 年の日航機墜落事故で大学生だった次男を亡くし、肉親との突然の別れがどんなに辛く悲しいものかを体験したので、子ども達の成長を見るのはとっても嬉しいことでした。

90 歳を迎える、好きな俳句を詠むのはとてもプレッシャーがかかり、もうやめようかと思ったら仲間が“自分からやめると言わず、周りからもう無理だよと言われてからでいい”と諭され、続けることにした。宮水学園で月 2 回受講やアクタの大学交流センターでの講座にも参加、さらに拍車がかかりパステル画にも挑戦しようと思っている。歳を重ねても趣味を持ち、出かけて人に会うことが大事です。健康を維持するのもいいので、妻にも出かけることをすすめています。

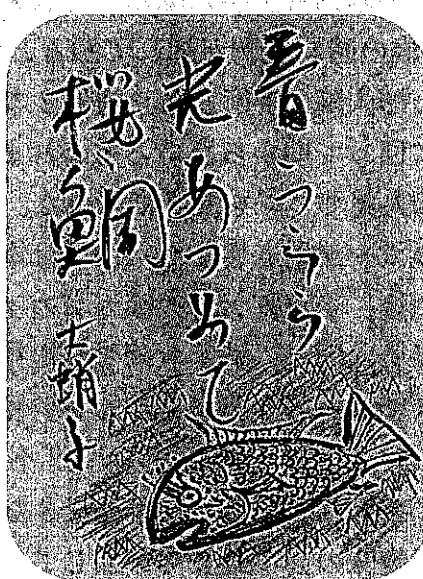
遠いむかし…神戸の貿易会社でとてもしぐさがかわいい事務員さんがいました。彼女を誘ってバイクに乗せてデート。帰りに自宅に送って行きごあいさつ。ご両親からは「不良かもしれないから、つき合うな」と言われ……あれから 60 数年、苦労もかけましたが、今も支えあいながら老後の暮らしを謳歌している日々です。

2012年3月発行



より

大靖子（伊藤孝さん）の作品



波多野 澄子さん 昭和12年生まれ 86歳 上ヶ原10番町



神戸の岡本で8人兄弟の5女として生まれました。小学校2年のとき集団疎開を勧められましたが、母は子ども達だけが生き残って戦災孤児になるのは可哀想、死ぬ時は家族一緒に死にたいと先生に掛け合って戦争中も岡本に留まりました。

神戸大空襲の時、あちこち逃げ回り、黒焦げになったおばあさんの死体をまたいで逃げた事は忘れられません。

何日もお風呂に入れず、雨が降るとその雨で体を洗ったこともあります。山から帰ると、家に2ヶ所焼夷弾が落とされたが運良く消防団が消してくれていました。

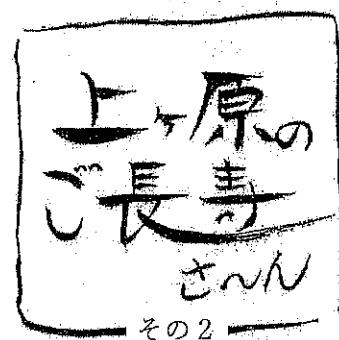
戦争が終わったら、運動場には敵が作られ畑になって芋や野菜を育てました。山に芝刈りに行き、それを燃料に昼食作りなどしていました。髪の毛のシラミ取りにDDTを頭からかけられました。

国鉄職員だった父が昭和21年肝臓ガンで亡くなりました。父が亡くなつた後、母が働きに出たので、3歳の妹をつれて学校に通いました。母は学芸会の衣裳を作ってくれたり、自分で機織りをして着物を仕立てたり、編み物も上手に編んでくれました。

37歳の時、左胸が腫れて触ると骨が出っ張っている様に思い病院へ行くと即入院、手術となり肋骨2本取られ、左腕を切断しないとガンが全身に回つて助からないと言われました。3歳の子どもを残して死ねない、輸入薬でとても高価であった、炭のような真っ黒の抗ガン剤を4年間飲みガンが消えました（今では本当にガンだったのか疑問です）。

その後、子宮ガン・大腸ガンの手術でお腹は十文字に手術痕があり、左眼は若い頃に二階から落ちて視神経が切れて光程度しか見えません。

生きているのが不思議なくらい怪我や病氣がありましたが、雀好んで出掛けては遅くまで帰らず、「不良ババアー！出たきり老人！」と子どもに言われています。今は好きな刺しゅうや編み物をしたり、老人クラブの趣味の会に楽しく参加して充実した日々を暮らしています。



法島 外喜男さん 大正13年生まれ 99歳 仁川五ヶ山町



12歳の時に散髪屋をしている西宮の叔母のところに富山から養子として五ヶ山にやってきました。

今の甲陵中学校は、その頃は果樹園で近くの山では松茸が採れたものでした。

昭和19年に入隊し工兵隊として金沢から朝鮮、中国に渡り、垂壕掘りや隧道工事などを支那で終戦を迎える。やっとの思いで復員船に乗船したが船内でコレラが流行り何人の戦友が命を落とし、甲板は遺体だらけで不安な毎日を過ごしました。幸運にも富山に帰って來ることができ、戦争は二度と起こしてはならないと強く感じました。もうすぐ100歳を迎ますが、戦争体験は昨日の事のようにはっきり思い出されます。本当に苛酷な体験でした。

終戦後、関西学院の北側は五ヶ山銀座と呼ばれ、食堂、雀荳店、ビリヤード等、学生で溢れかえっていました。近くに相撲部合宿所があり、散髪屋を引き継いだ我が家にも相撲部員をはじめ多くの運動部の連中がたむろしていました。新月祭には卒業生が家族連れて訪ねてくれるのも楽しみです。

85歳で散髪屋を辞め、今はテレビよりもラジオ、NHKの子ども相談室など面白く聞いています。食べものは好き嫌いなくなんでも自分の歯でおいしく頂いてます。お酒は昔は何でも飲んでましたが、今は焼酎のお湯割りを一日一合と決めています。腸閉塞など何度も手術をしましたが、丈夫な体を保ち、植木や挿し木等、楽しんでいます。



# ノーベル生理学医学賞など最近の話題

樹谷医院 樹谷 充男

あけましておめでとうございます。父である前院長から医院を継承して2年が経過しました。これも地域の皆様に助けられてきたおかげと感謝しています。父も91歳になりましたが、有難いことに無事に自宅で過ごしています。車も売り、歯科受診やたまに同窓会などにはタクシーで外出していますが、やはり家で過ごす時間がが多いようです。母は「父の相手を一日中しないといけない」とボヤいています。まずは近況報告まで。

さて、昨年のノーベル生理学・医学賞は米ペンシルベニア大学のカリコ客員教授(68)とワイスマン教授(64)が受賞しました。新型コロナウイルスm-RNA(メッセンジャーRNA)ワクチン実用化の立役者となった方々ですが、そのことが評価されての受賞です。

インフルエンザワクチンなど従来型のワクチンは、ウイルスや菌そのものの、あるいは、その一部のタンパク質から作られています。製造過程で鶏の卵などを用いた培養が必要で、生産が不安定でした。一方m-RNAは、タンパク質を合成するための設計図を用いることで人工合成が可能です。そのため、ウイルスなどの遺伝子配列が分かれれば、必要な部位のみのm-RNAワクチンを製造し、人体への注射により細胞中で目的となるタンパク質を作りだすことが出来ます。しかし、人工合成したm-RNAは体にとって異物なので、拒絶反応と強い炎症が起きてしまい、実用化は不可能と思われていました。ところが、両氏は常識にとらわれずに研究を続け、m-RNAを構成する物質の一つを、似通った別の物質に置き換えることで、過剰な炎症反応が避けられることを発見したのです。

この研究の成果が、新型コロナウイルスのワクチン開発の土台となりました。ただ、この研究は長い間注目されずに否定され、自ら設立した会社も成功せず、金銭・特許面でも非常に苦労したそうです。カリコ教授のノーベル賞受賞理由は、このような研究成果だけではなく、苦労した経験をもとに、裾野の研究者たちのため、もっと活躍できる環境を整えるという活動にもあったとのことです。

わたしも、常識に縛られず、あきらめずに努力を続け、かつ後進を育成する…当たり前だけど難しいことに頑張ってみます。

# 上ヶ原地区社会福祉協議会(社協上ヶ原)からのお知らせ

## ☆うえがはらサロン (ふれあい100円喫茶)

毎月第2月曜日 13:30~15:00

場所: 上ヶ原市民館(関学南門前)

サイホンコーヒー・紅茶・デザート

どなたでも自由にご参加下さい!

### イベント予定

- |        |                 |
|--------|-----------------|
| 1月 15日 | 江戸芸かつぽれ・南宏会     |
| 2月 12日 | 落語会・関大落語大学      |
| 3月 11日 | コーラス・さくら会       |
| 4月 8日  | オカリナとギター演奏      |
| 5月 13日 | 津軽三味線・野崎竹勇雅と竹の子 |

### ☆その他の主な行事

北村聰会長の投稿(4ページ)をご覧ください。

### ☆福祉協力員の募集

社協上ヶ原開催行事のサポート(会場でのお手伝い)をして下さるボランティアを募っています。

お問い合わせ・お申し込みは上ヶ原市民館(☎0798-53-7862)まで

パズル  
で~す

### 間違い探し

左右の絵を見比べると、違ったところ  
が7カ所あります。見つけてください。

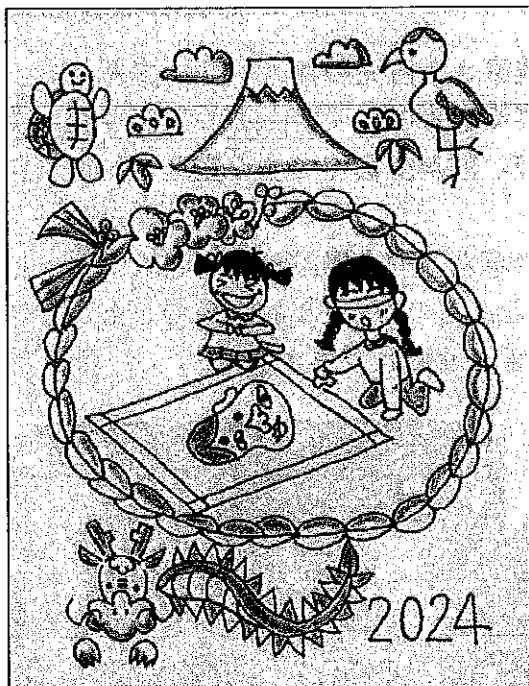


イラスト 水本 美果

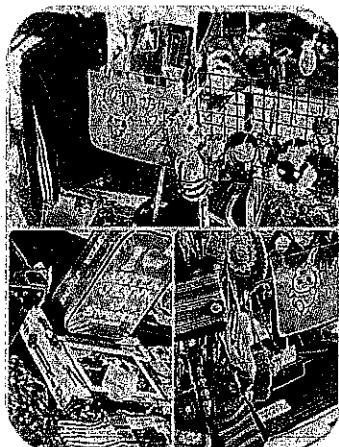
答えは19ページにあります

# フリマに出店

ひょっこリーナ 比嘉 啓子

いつも昼食会やサロンなどの演奏ボランティアでお世話になっています。演奏の時に着用している私の手作りの衣装や小道具を見て、「なないろの会」が主催するフリーマーケットに出店しませんかとお声をかけていただきました。イベント好きの家族なので娘にも声をかけ、主人と次女夫婦と4人で出店いたしました。

音楽と手芸が大好きな私は、演奏ボランティア以外は毎日編み物を楽しんでメルカリにも出品しています。帽子やスマホショルダー、ベスト、手編みバッグ、人形などいろんな物を作り溜めているのでフリマの準備に困ることはありませんでした。他にも衣類や雑貨類、孫たちのものなどもまとめておきました。

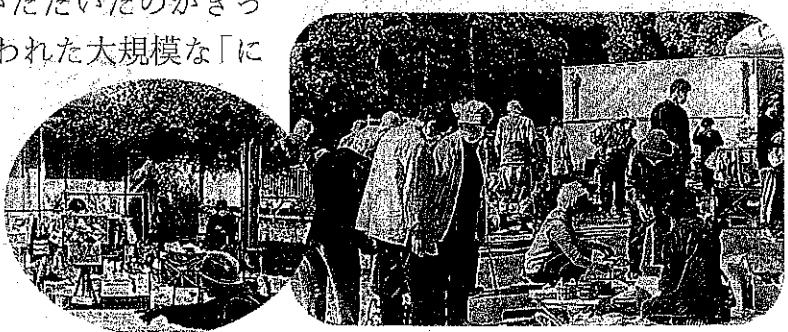


10月22日(日)、予報では寒いと言われてましたが、日頃の行いがよい皆さんのお陰でお天気も良く厚着の私は汗ばむくらいでした。朝早くから車2台で荷物を運び入れ、ブース2つ分にいろんな品物を並べ終えた頃にはお昼に。娘が用意してくれた手作りのお弁当を屋外でピクニック気分で味わうことができました。「豪華なお弁当ですねえ～」と声をかけられました。

主人が時々、農家さん直売の無人販売所で新鮮な野菜を買って来てくれるのですが、その農家さんが出店される野菜を楽しみにしていましたが、数が少なくてすぐ売り切れになってしまいました。

フリマ開催までのいろんな準備、広場の草刈りや会場設営など老人クラブの皆さんにはほんと頭が下がります。ほとんどの方が80歳前後でしたが皆さんお元気で若者に負けてませんね。皆さんお疲れさまでした。

今回、声をかけていただいたのがきっかけで、2週間後に行われた大規模な「にしきたフリーマーケット」に出店する機会となり感謝感謝です。「にしきた」はやはり凄かったです。



## 公民館地域学習推進員会 講座予定

上ヶ原公民館			甲東公民館		
	六軒町1-32 電話 72-7286			上甲東園2-11-60 電話 51-3748	
1月 16 (火)	新春上ヶ原寄席 旭堂南也ほか		1月 20 (土)	紫式部と藤原道長 元西宮市立西宮東高校教頭 霜澤喜代子	
2月 9 (金)	スマホ講座 アテナ夙川校講師 中原佐代子ほか		2月 1 (木)	チヨコレートの世界へようこそ (株)明治 業務部 管理栄養士 西林 洋香	
2月 16 (金)	マラソンから始まった国際交流 元北京オリンピック代表 中村友梨香		3月 10 (日)	ハンドベル スプリングコンサート Angel yawn 指揮 岡本 和子	
3月 24 (日)	楽しく知ろう オカリナの世界 オカリナ奏者 岡嶋 正和		3月 24 (日)	関西学院グリークラブ コンサート 関西学院グリークラブ	

### 19 ページ間違い探しの答え

- ① カメのお腹
- ② 鶴の足先
- ③ 梅の雄しべの数
- ④ 左がわの女の子の前髪
- ⑤ 福笑いの目の向き
- ⑥ 龍のひげの数
- ⑦ 龍のしっぽの先



豊かな地域づくりのお手伝い。<あましん>

地域の文化・教育・環境など、元気な地域づくりに貢献します。



尼崎信用金庫

AMASHIN

<https://www.amashin.co.jp>

上ヶ原支店

〒662-0882

西宮市上ヶ原八番町10番13号

TEL(0798)53-9221 FAX(0798)53-7181

Facebook

Instagram

YouTube



#### 編集後記

新年おめでとうございます。コロナ感染予防対策からようやく解放され、消毒やマスク着用は各自の自由意志になりました。地域の様々な活動もほぼ通常通りとなり、上ヶ原に活気が戻ってきました。各単老では、公園の清掃や花壇の手入れ、趣味の集いや音楽会、喫茶、食事会、サークル活動、クラブ活動が順調に実施されています。

昨年12月11日、社協上ヶ原主催「うえがはらサロン」のイベントで「カラオケ喫茶」が開かれ、老人クラブのメンバーなど多くのカラオケ愛好家で賑わいました。美声と拍手と笑顔と爆笑！聞くのが専門（？）の方々も高揚し、熱気で会場の室温も上昇しました。人と人とのコミュニケーションにより、人はさらに元気になれる改めて実感しました。

それぞれの老人クラブで行われた、楽しかった行事の様子を伝える原稿など、いろんな方からご寄稿を頂き、有難うございました。編集の都合でその一部を変更したり削ったりすることをご了承下さいますようお願いいたします。

表紙の絵は引き続き佐藤尹亮先生からご提供頂きました。パズルは水本美果さんオリジナルの「間違い探し」です。いずれも心からの感謝を申し上げます

ベテラン編集員が続いてリタイアされたので心細かったのですが、新米編集員も頑張り、無事本号の発行に至りました。編集作業に興味をお持ちの方の新たなるご参加をお待ちしています。校区老連企画広報部（下記の通り）までお問合せ下さい。

広告主様にはいつも温かいご支援を賜り、本当にほんとうに有難うございます。

(豊島)

#### 年輪誌 2024年新年号

発行 一般社団法人西宮市老人クラブ連合会内上ヶ原校区老人クラブ連合会

編集 同校区連合会 企画広報部（☎ 080-1434-6677）

新井のり子 飯田恵二 岡本 健 梶原和子

木村富江 豊島紀子 濱野治子 堀内英子