

令和8年 新年

年

輪

第56号



版画 宝塚変電所（宝塚南口） TAKA 哲

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。

令和8年の年頭にあたり、会員各位並びにご家族皆様方のご健康とご多幸、そして、明るく健やかな1年になりますことを、心からお祈り申し上げます。

また日ごろより、会員増強等につきまして、多くの皆さまに支えていただいておりますこと、厚くお礼申し上げます。

今年は「午年」…新たな事に挑戦し、物事を大きく発展させるのに適した年と考えられています。

私が青年のころ(S40年代)、職場の定年は55歳でありましたが、その頃の体力は、今の80歳位であったと感じています。今の60歳の方は、体力・気力ともにあふれ、元気で、はつらつとしておられます。まさに、人生100年時代に確実に移行しているように思います。

老人会への入会推進世代として、男性の60歳代はまだ多くの方が働いておられ、本人も高齢者と思っておられないのが現状ではないかと思っています。

退職後は楽しく有意義に過ごしたい。そして、一番の願いは「健康長寿」だと思います。それには、仲間との交流や催物に参加することが大切だと思います。老人会の楽しい催しにお誘いし、会員になって頂きましょう！

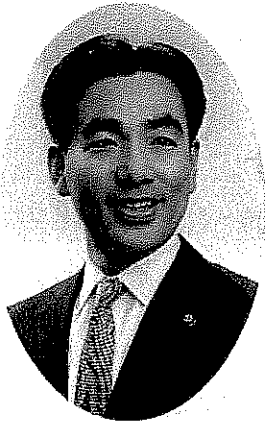
昨年は、すばらしい女性の総理大臣が誕生し、大活躍されています。女性会員の皆様も、色々な面から手が離れ、活動意欲のある方が多いように思われます。単老での「いきいき体操」や「歌う会」等も、女性の参加者が圧倒的に多いように思います。また、単老の運営についても活躍されており、女性会長のさらなる増加を願っています。

我々の最大の課題である「会員増強」…どこの老人クラブも重要な課題だと思います。今年も、頑張って・頑張って、会員増強に努めましょう。そして楽しい老人会にしていきましょう。

末筆ながら、寒さが一段と厳しくなる時期であります。会員の皆様のご健康とご多幸を心からお祈りいたしますとともに、上ヶ原校区老連の発展に格段のご支援・ご協力をお願い申し上げ、ご挨拶とさせていただきます。

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の健康増進活動、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、市政各般にわたり格別のご理解とご協力を賜っております。

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。

さて上ヶ原地域周辺は、昭和 33 (1958) 年に西日本初の文教地区に指定されました。ウィリアム・メレル・ヴォーリズ設計のスパニッシュ・ミッション・スタイルに統一された美しい関西学院大学キャンパスや、平成 26 (2014) 年に国の重要文化財に指定された神戸女学院の校舎など教育施設が集中し、学園花通りから関西学院正門、中央芝生、時計台（関西学院大学博物館）、甲山へとつながる眺望は、西宮を代表する景観になっております。また緑豊かな澄んだ空気の中、野鳥の鳴き声が聞こえる静かな環境の町でもあります。遠い昔から人々の営みによりつくられ、今も地域の皆様の手で美しい景観と豊かなコミュニティが育まれています。

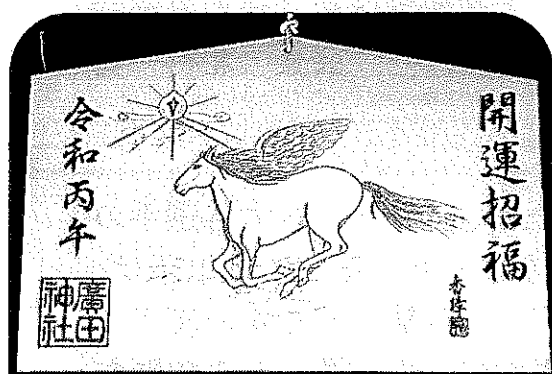
本市におきましては、令和 7 (2025) 年 4 月に市制施行 100 周年を迎え、次の 100 年に向けた新たなスタートをきりました。多くの方々の献身的なご協力のもと、様々なイベントを挙行することができ、この好機に、市長として立ち会わせていただけたことを本当に幸せなことだと思いました。「文教住宅都市・西宮」に市民とともにさらに磨きをかけて、より一層良いまちになるように尽力していきたいと決意するものです。

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。

廣田神社大絵馬奉納に寄せて

墨絵日本画家 武井 香璋 たけい こうしょう



筆者奉納の今年の大絵馬

暮れから新年にかけて、地元氏神様「廣田神社」での大祓

い式及び元旦の初詣を今年も無事迎え、心晴れやかに清々しく、令

和八年の幕開けとなりました。

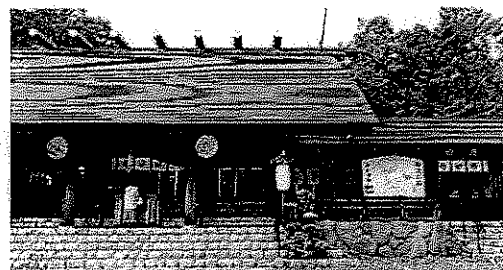
皆様におかれましても、心機一転の日本の夜明けに、さぞかし希望を持って新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、皆様も氏神様の廣田神社へ新年のお詣りをされるかと存じますが、拝殿向かって右側に毎年設置されております大絵馬をご覧いただいたことがおありかと思えます。その絵馬の原画を、私は平成三十年（2018年）の「戊戌」年から奉納を続けております。これは、亡き父武井泰道より引継いだもので、親子で十二支を一周り奉納させていただくという、廣田神社様からの有難いご縁を頂戴しております。

今年の絵馬は「丙午」になります。昨年令和七年十一月の奉納奉告祭及び除幕式にてお披露目されました大絵馬ですが、お披露目このかた、七五三の可愛い晴れ姿の子供さんの撮影をされる方や、ご家族の写真を撮られて年賀状にされる方もいらっしゃるようで、今では大絵馬を大変楽しみにして下さる方々も増え、またお正月は更に大絵馬の前での撮影を楽しんでいただき、私もその様子をととても嬉しく拝見させていただいております。

さて、午年の今年は「馬が描かれた木の板」ですので、文字通り「絵馬」ですが、本来「絵馬」とはどういう意味があるか皆様はご存知でしょうか？昔々は、神様の「お乗り物」の「神馬」を、高貴な方々が神様に奉るという風習があったそうです。しかし一般がこれを真似するのは大変なことから、徐々に馬の絵を木の板に描いて奉納したのが「絵馬」の始まりだったということです。そして近年では、十二支の子から亥…全ての動物が描かれるようになってきたのです。

今年の「丙午」は、六十年に一度巡ってくる十干十二支の組み合わせとなり、大変威勢のいい午年といわれています。どうぞ本年も皆様にとりまして幸多きお健やかな一年となりますよう、心より祈念申し上げます。



西井璋宮司と筆者

今年もワンチームで課題に向かいます

上ヶ原地区社会福祉協議会

会長 北村 聡

新年明けましておめでとうございます。

昨年は、長期に及ぶ記録的な猛暑がありましたが、ドジャース大谷選手の胸のすくような大活躍があり、誰もが笑顔になりました。そして秋以降は、連日にわたる熊出没で、痛々しい被害が続きました（「熊」が去年の漢字にもなりました）。この3件で、日本列島の老若男女が一喜一憂した1年間だったように思われます。

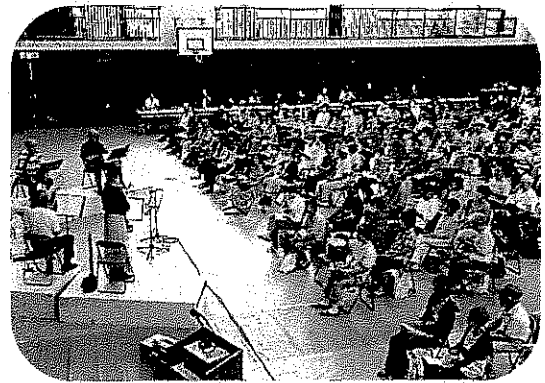
そして一転、新しい年を迎え、皆様方におかれましてはますます健やかな日々をお過しのこととお慶び申し上げます。

社協上ヶ原の昨年1年間を振り返りますと、これ迄とは違う特色があります。それは、従来の社協主催事業に加え、老人クラブ関係の団体や、学校関連の組織が主催する諸事業へ、積極的に参加を進めたことです。そしてその結果、ネットワークが広がり、かつワンチームの大切さを実感することが出来ました。



また、特に嬉しかったことは、社協三大事業の一つである「敬老のつどい」に、厳しい残暑のなか、コロナ禍以後ではなかなか実現することのなかった、念願の300名を超える多くの方が参加して下さったことでした。そ

して、この事実を共有出来たことは主催者全員のモチベーションアップにつながり、まことに有意義なことでした。



しかし、事業の数が増え、そのうえ主要な事業への参加者が増加したことにより、主催者側としての課題が残りました。それは、限られた人数だけでの事業の運営は、いつかどこかで、そのひずみが残るということです。実感したその事実を教訓に生かし、今年一度立ち止まって、体制の強化・見直しに注力しなければならない大事な年だと強く認識しています。

社協上ヶ原は、今年もワンチームで地域の福祉事業に邁進する所存です。その為には、皆様方の暖かいご支援と厳しいご指導をお願いしなければなりません。そのお願いと併せ、皆様方のご健康を祈願して新年のご挨拶とさせていただきます。

会長就任ごあいさつ

ハッピーメイト会長 川口 和子

この度、ハッピーメイト前会長中山三代治様突然のご逝去により、私はその後任として会長職を務めさせて頂くことになりました。

中山前会長が、長年にわたり当会のためにご尽力されましたことに、敬意を表します。このような状況下での就任となり、何も分からず不安ですが、皆様の寛大なお心に頼るばかりです。

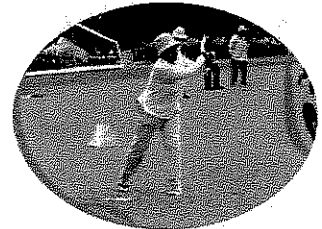
さて、ハッピーメイトは、今年が20周年という節目を迎えました。

設立時には一軒一軒まわって入会のお誘いをし、大勢の方が会員になり、ハッピーライフとハッピーメイトの2単老が誕生しました。設立に必要な書類などを無我夢中で作成したと聞きました。

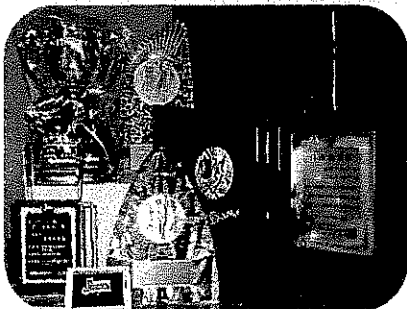
同時に設立されたエンジョイクラブさんとは、何事も合同ですることになり、バリエーションに富んだサークルが実現しました。カラオケ・手工芸・パッチワーク・歩こう会・花の手入れ・グラウンドゴルフ・ボッチャその他…こんなに色んなことをしている老人クラブは、他にはあまりないそうです。

私はこれまで何事も役員さん任せでしたが、今後は、皆様のお役に立てるよう誠心誠意つくして参ります。至らない私ですが、これまで通りのご協力、ご支援を賜りたく、心からお願い申し上げます。

私事になりますが、私は49歳の時に友人からグラウンドゴルフに誘われました。それ以来82歳の今日に至るまで、グラウンドゴルフ三昧の生活を送ってきました。



「西宮市グラウンドゴルフ協会」に所属し、全国大会があると各地に遠征し、度々優勝を重ねてきました。トロフィーや楯を頂戴するほかに、各地独特の副賞に恵まれるのが楽しみでした。例えば、長野県



の「松茸大会」ではマツタケの食べ放題にお招(よ)ばれました。また、新潟県の「グリーンピア津南」では、賞状が全部方言で書かれていて、なんて書いてあるのか未だに分からないままです。楽しい思い出の33年間でした。

上ケ原の八幡神社—その由来

八幡神社 宮司 宮下 篤信



謹んで初春のお慶びを申し上げます。

令和8年が皆様方にとって心穏やかな幸多き一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

前任の丘田宮司よりご縁を頂き、令和7年4月に宮司を拝命してから数カ月が経ちました。もとより浅学菲才の身、奉仕にあたっては八幡神社奉賛会、老友会、その他多くの崇敬者の方々にお力添えを頂き、深く感謝しております。



昨年の宮司就任にあたり、私は八幡神社の歴史などを調べ始めました。その結果「同神社は上ケ原の歴史を凝縮した存在である」と分かり、調べれば調べるほどその思いは深くなって参りました。

そもそも江戸初期まで山林であった上ケ原台地の新田開発を、正保2年(1646)に開始し、数々の困難を乗り越えて、稲作に不可欠な水路を作り、7年後の承応2年(1653)に、当時社殿の改修を行っていた廣田神社の神霊を分け戴き、この上ケ原新田の鎮守としてお祀りいたしました。これが八幡神社の始まりであります。

そして、鳥居は寛文13年(1673)に奉納されたものであり、上ケ原用水路に架かる参道の石橋は安永8年に奉納されたものです。いずれも、西宮市で一番歴史のある(すなわち一番古い)ものであります。また拝殿前左右に鎮座されている狛犬は天保3年(1832)の奉納です。200年近くも御本殿の番をして神様をお護りしておられます。

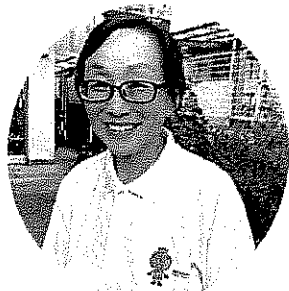
歴史を感じるのはいくつ石造物の年代に限ったお話だけではありません。境内に祀られております木社と称する小さなお社の中には、古代の素朴な信仰を今に残すものや、「講」という村の共同体としての信仰の足跡を窺(うかが)えるものが存在いたします。また明治以前の、尊きものを神仏の区別なく崇拝した信仰を示す石造物もあります。時代的に近いところでは、戦時中関西学院内に祀られていた西宮海軍航空隊の神社(神風神社)があります。このように境内のあらゆる所に、創祀された江戸期から現代に至る迄の上ケ原の歴史を物語るものが溢れております。

私は、現在西宮神社と兼務を致しておりますことから、毎日の奉仕とはまいたりませんが、上ケ原の守り神、心の拠り所として、氏子の皆様をお迎えすべく全力を尽くして参りたいと存じております。

毎月1日、15日には老友会の皆様の参列を頂き、月次祭を斎行致しております。是非お詣り頂き、大神様の御神徳を戴かれ、上ケ原の歴史を体感して下さい。

新年のごあいさつ 「こんにちは上ヶ原」

上ヶ原幼稚園 園長 菱田 由里子



新年あけましておめでとうございます。皆様方におかれましてはますますご健勝のこととお喜び申し上げます。平素より温かいまなざしで園児たちを見守っていただき、ありがとうございます。

私は、昨年4月に上ヶ原幼稚園に就任いたしました。“初めまして上ヶ原”です。とはいえ、住まいは広田で、前任の園は甲東園です。ので、長い間西宮市の“この地域”で関わらせていただいております。

子どもたちの秋は、虫たちとの出会いやドングリ拾い…と遊びが広がっていきました。この地域は、広く深く自然と関わることができ、子どもたちの眼もますます輝きます。「こんなドングリみつけたよ」「私の近くの公園にあったの」「このドングリさん小さいから、赤ちゃんやねん」。そして「なんというお名前かなあ」と知りたくなって、図鑑をめくってみたり、自分たちで種類分けをしたり…種類分けは大人が思う分類とはいささか勝手が違ったりもしますが…。

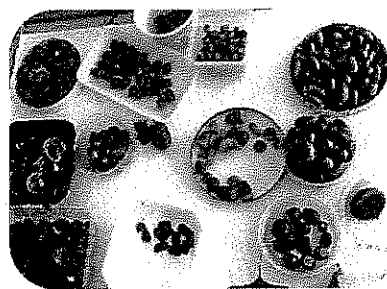
ころがしてみたり、迷路を作ってみたり、ドングリをお人形にして遊んだり、ドングリのコマ回しをしたり、ドングリを片付けようとして箱をひっくり返してしまい、部屋中がドングリでいっぱいになって、ドングリ拾い！

遊びはこうしてどんどん展開していきます。先生が「今日はこのドングリでこうして遊びます」と言って始まるものではありません。

「うわ〜ドングリだ！」「こうしたいなあ〜」「あーしたいなあ〜」「こんなもんがあったら、もっとこうできるのになあ〜」…と、子どもたち自身の今までの経験の積み重ねや知恵、また集団の力で遊びが繰り広げられ、そこに先生のちょっとしたエッセンスが加わり、クラスの遊びへと展開していきます。

それが『幼児教育』であり、子どもたちが主体性をもって繰り広げる遊びであり、いろいろな姿が育つ基となっています。思う存分遊ぶことで、仲間と生きる力や知恵が育っていきます。

ますますのびのびと遊び続ける上ヶ原幼稚園でありたいと思います。これからも皆様方の温かい見守りをお願いいたします。



子どもたちが集めた
ドングリ

高齢者芸能大会に参加して

エンジョイクラブ 豊島 紀子



私達…ハッピー&エンジョイクラブの7名と特別参加セシリア会の1名は、昨年(2017年)の第56回高齢者芸能大会に再び挑戦いたしました。

その予選会は10月15日総合福祉センターで行われました。カラオケ・日舞・腹話術・楽器演奏などバラ

エティに富んだ48組が、本番さながらの演技を披露します。皆さんそれぞれ熱心に練習を重ね、工夫を凝らして参加されています。初参加の人、常連の人、プロ並みに上手い人…。

私達はいつもの通りコントとダンスと歌に取り組みました。そして今回は隠し球に、スタイル抜群の謎の美女と派手な装飾傘を売りにしています。それでも、胸はドキドキ足もブルブルです。

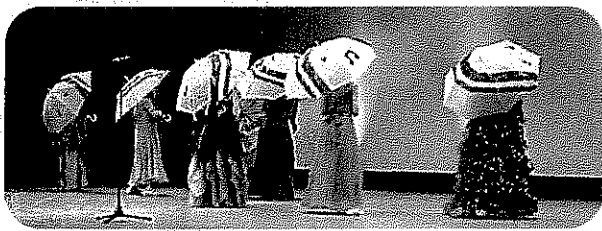
審査の結果23組が11月5日の本選に挑むことができます。審査結果は郵送です。毎日郵便受けを2度も3度も確認。やっと来ました！黄色いハンカチ…でなく黄色い封筒。中には「大会に出場願う運びとなりました」とお手紙が。よかったあ〜。

今年の本選会場は、いつもの勤労会館(約400席)ではなく、市制100周年記念行事で、アミティベイコムホール(約1200席)で開催されます。そこで、客席を埋めるために友人・知人や上ヶ原地域の皆さんに、観覧や応援のお願いを早速いたしました。



11月5日の本選には、お蔭様で上ヶ原から大勢の皆さんに来ていただき、感謝しています。新調して下さった横断幕や、ハデハデのうちわの応援グッズも増えました。応援団長は一花会の藤田会長です。真っ赤な衣装で気合が

入っています！ 皆さま応援ありがとうございました。



今年の挑戦者（本選出場者）は多種多彩で、しかもレベルが高く、見応えがありました。

そんな中で、私達も超豪華な衣装と特殊メイクで、広々とした大きな舞台に上がり、新作コントと歌（東京ドドンパ娘）、それにダンスを披露しました。小道具の傘も見事に映えています。その動きは魅惑的でした。特別参加の、スタイル抜群の美魔女はセシリア会の北村会長でした。何ととってもその大活躍が認められ、今回も特別賞をいただくことができました。心より感謝感激です。



昨年と同じ自分とは思えないほど知力、体力が劣化し、覚えることも動くことも難しくなっていますが、仲間を支えられての成果に大きな達成感を感じます。

我慢強くご指導くださった友永先生や阿山先生に心からお礼を申し上げます。ありがとうございました。

来年もまた楽しんでいただける企画を考え、再びチャレンジしたいと思っています。

私達と一緒にチャレンジしてくださる方（男女を問いません）を募っています。歌もダンスも出来なくていいのです。羞恥心をなくし、勇気を出すだけでいいのです。上ヶ原のために、夢のある楽しい生きがい作りをしませんか。



これまでに獲得したトロフィーや楯の数々

令和7年度西宮市高齢者作品展

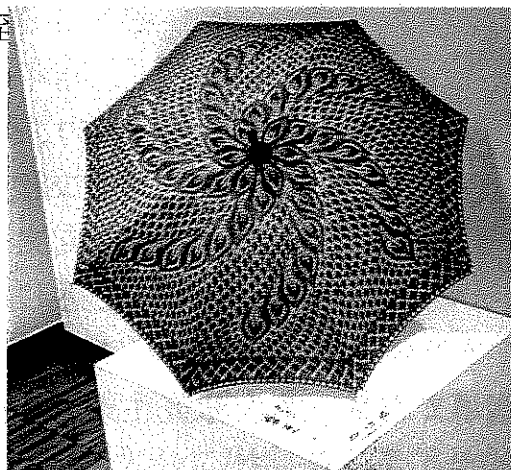
仁川寿会 高橋 渉

西宮市民ギャラリーで9月30日～10月3日に開催された作品展では、多数の上ヶ原校区老連会員が入賞されましたが、ことに仁川寿会からは三名の会員が「市長賞」その他の賞を獲得されました。その三名の方の作品と喜びの声を紹介いたします。

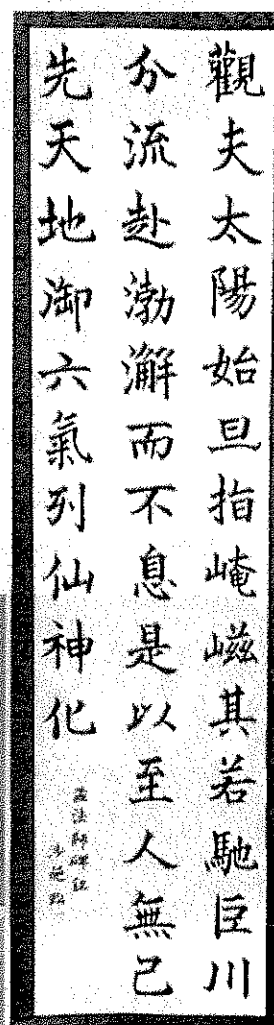
國重映子さん： 工芸部門努力賞でしたが、賞と名のつくものは何十年ぶりで、うれしいです。編み物は私の趣味の一つです。これは、棒針を使い、レースを中心から、編み目を増しながら日傘の大きさに編み上げていきます。根気が必要ですが、出来上がるとうれしいです。

多中央子さん： バッチワークのタペストリーですが、まさか工芸部門市長賞とは。一瞬目を疑いました。出してみたらと言われたおかげで、立派な賞をいただきました。布で絵を描くつもりの楽しい作業でした。音楽を聞きながら針を運ぶのは私の至福の時間です。

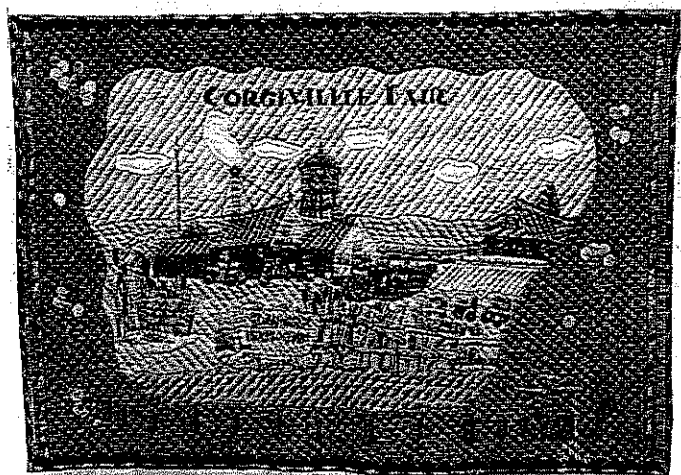
高橋 渉： 石井市長から直接絵画部門市長賞の賞状と盾をいただき、たいへんうれしく、人生の記念になりました。この作品においては、構図と補色を用いた色彩美と写実表現に面白さを出しました。書道は社協理事長賞でした。楷書が好きなので、褚遂良の孟法師碑を字形の美しさを強調するように臨書しました。



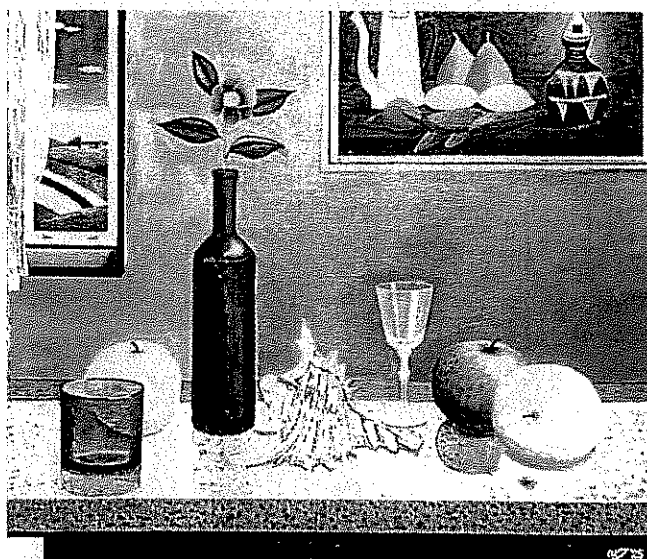
クンスト(Kunst:独)レース
國重 映子



孟法師碑
高橋 渉



カーニバルフェアー 多中 央子



絵画のある静物 高橋 渉

編注：書道を除く3点はすべて美しいカラー作品です。

褚遂良…596年～658年 中国三大書家の一人

今年も「西宮いきいき体操」で楽しく元気に！

西宮市健康増進課

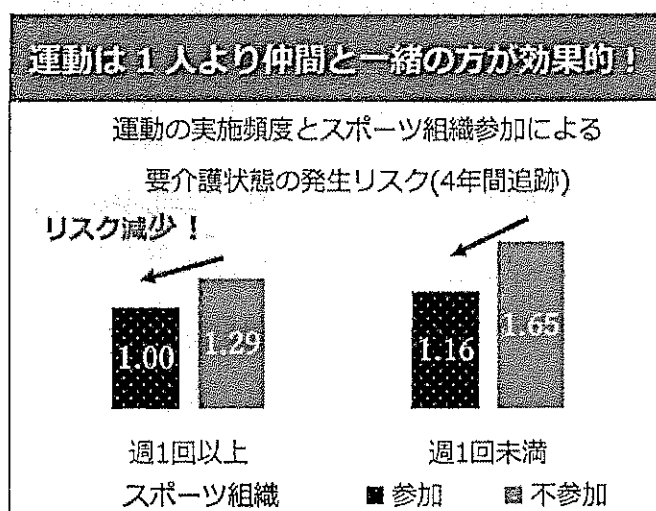
明けましておめでとうございます。旧年中は当事業にご理解とご協力を賜り、誠にありがとうございました。本年も引き続き、何卒よろしくお願い申し上げます。

「西宮いきいき体操」は平成24年9月に始まり、令和7年9月末時点で284グループ、8,349の方が参加しておられます。

上ヶ原地域では13グループが活動しています。それぞれ公民館や市民館、市営住宅集会所やマンション集会室等を集まり、和気あいあいとした雰囲気の中で体操をされています。グループによっては、茶話会や麻雀、ボッチャ、脳トレ、防災訓練など…体操だけではなく様々な取り組みをしておられます。

「西宮いきいき体操」を継続されている方にお会いし、実年齢をお伺いしてビックリ!!ということがよくあります。実にお元気で、「長年の積み重ねは素晴らしい」と実感いたします。痛みや体調不良のある方は「無理のない範囲で」になりますが、年齢に関係なく、適切な負荷（ややきつめ）をかけることで、筋力をしっかり向上させることができます。

グラフでも示されているように「運動は週1回以上、1人ですより仲間と一緒にの方が効果的（要介護リスク減少）」というデータも出ています。すでに参加しておられる方は今後も継続を！また、まだ参加されていない方は今年から始めてみませんか…是非お近くのグループに足を運んでみてください。



出典：金森 悟（順天堂大学） 運動は1人より仲間とするのがお勧め
JAGES Press Release NO.12-041

お友達と新規グループを作りたいという方は、「西宮市健康増進課 西宮いきいき体操チーム（TEL0798-35-3294）」までご連絡ください。

長坪 和子さん 昭和4年生れ 96歳 仁川町6丁目

上原の
ご長寿
さん



96歳になりますが、特に大きな激動の経験はない平凡な人生だったと思います。

鹿児島県始良郡という九州南部の農家

で、男2・女3の五人兄弟の長女として生まれました。学校は高等小学校までで、20歳になるまで親の農業を手伝い、家におりました。鹿児島県の田舎ですから、太平洋戦争の悪影響はまったくありませんでした。そして、20歳の昭和25年に27歳の夫と見合い結婚しました。

夫は18歳くらいの時に義勇兵として満州に行き、終戦後3年間シベリアに抑留されていた人です。昭和24年に帰国し、私と結婚後、川崎製鉄(株)に勤めるため、西宮市鳴尾町に転宅しました。高炉の3交代勤務で生活はたいへんでした。子供は男女2人生まれました。そして長男が中学生のとき(約60年前)、環境のいい仁川町6丁目の古家を買って、移ってきました。その後夫は、2010年に88歳で亡くなりました。

1995年の阪神大震災の時はその古家でしたが、壁等が少し傷んだ程度で大きな問題はありませんでした。少し修理をして住み続けました。

ずっと専業主婦でしたが、関学のレストランの給食アルバイトを何年かして、その時にできた友達と京都や奈良に観光に出かけたことや、編み物教室に通ったことが楽しい思い出です。しかし、それらの友達はみんな亡くなり、寂しくなりました。今は毎週金曜日のデイサービスが楽しみになっています。

3年前に家を新築して、きれいな家で過ごしています。大きな病気はしたことがなく、頭は今もはっきりしており、さらに体はどこも悪くないし、痛いところもありません。近くにいる息子が毎週土曜日に泊まりに来てくれるので、安心して暮らしています。食事は今も自炊しています。

みなさんに言えるようなことは特になく、平凡な人生だったのではないかと自分では思っています。

土方 章光さん 昭和8年生れ 92歳 上ヶ原四番町



群馬県高崎市に4人兄弟の長男として生まれました。先祖は没落士族で家系図が残っているだけです。

私は家業の材木屋を継がず、東京の大学に進学しました。大学ではボート部に入り、教養の2年間エイトを漕ぎました。おかげで、小柄ながらしっかりした体を維持することができました。

卒業前の工場見学で京浜や阪神工業地帯をまわった折、立ち寄った伊丹市の工場の田園風景が気に入って入社を決めました。これで私の関西生活が始まったのです。会社の独身寮が段上町にあって、それ以来西宮市にお世話になっています。

当時は、日本経済の成長期に入った時で、工場の建設拡張や環境改善で多忙な、しかし張り合いのある日々を過ごすことができました。

私が53歳の時、社命でアメリカの多国籍企業の日本法人に代表者として出向することになりました。外資系企業の仕事は、幸いに日本の高度成長期に合っていたので、楽しいことも色々ありました。

例えば、毎年世界の子会社が集まっての会議は、ハワイやフランスのニースのようなリゾート地で行われ、半分ゴルフをしながらのものでした。

ところが3年目のこと、親会社のオーナーが会社全部をフランスの大企業に売ってしまったのです。いわゆる M&A です。今度は用事の度に出向くのは花の都パリです。パリでは色々楽しいことがありました。

1994年古巣に戻ってきた途端、翌年の阪神淡路大震災に見舞われ、自宅は大きな被害を受けるなど、テンヤワンヤの日々が続きました。

関西の子会社に出向しましたが、そこで当時発展途上にあったパソコンを使ったデータベースプログラムを勉強し、営業管理や在庫管理のコンピューターシステムを開発しました。これはうまくいって、最近まで活用されていたと聞いています。

21年前72歳で退職してからは、悠々自適の生活を送っています。関学の聴講生になったり、宮水学園のグループに参加したり、また趣味として写真撮影や水彩画に打ち込んだり、家庭菜園にも励むなど、忙しい日々でした。特にシネマオペラが気に入って、覚えているだけでも30余り。これはなかなか楽しいものでした。

一昨年90歳の時にがんの一種悪性リンパ腫にかかり、一ヶ月ほどの入院治療の後、医者からは寛解と言われました。以後は毎日を妻とのんびり過ごしていますが、朝の散歩は欠かせません。

これぞ年輪！今、再び甦る！

仁川寿会 板橋 利喜造

昨年3月10日、山陽新幹線 岡山・博多間開業50年！

私は鉄道マニアであり、本「年輪誌」誌上でもたびたび投稿した「乗り鉄」「撮り鉄」以外に、「きっぷマニア」としても有名です？

1972年新神戸駅開業のおりは、開業日の6日前から販売窓口並び、初日販売の開業一番きっぷ…乗車券・特急券・窓口販売の入場券・発売機の入場券全てをゲットしました！

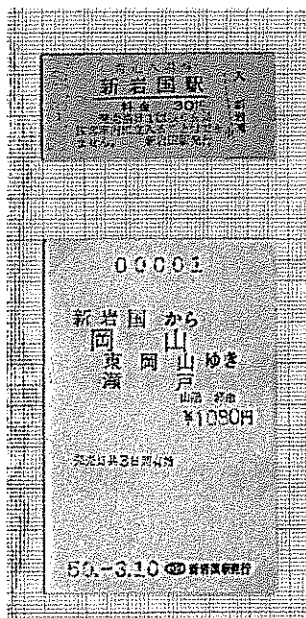
50年前山陽新幹線延伸開業のおり、在来線から離れた唯一の新駅が山口県の新岩国駅です。マニアの私（当時27歳）は、全国から注目されている同駅の「発売ナンバー1乗車券裏0001」の入手を求め、多くのライバルの動向を踏まえ、在来線を乗り継ぎ、3月3日現地入りしました！駅前広場整地中、駅ナカ最後の仕上げ工事の真ただ中！既に執務中の駅員もビックリ？後、駅長と対面！来駅、購入の経緯説明、快くGOサイン！きっぷ販売窓口前で8日間の生活開始？

翌日からマスコミ地元新聞社、地元テレビ局の取材の対応？大変でした！地元の方の激励や差し入れ（おにぎり・お菓子など）…都会では味わえない心温まる体験！結果、当日初日、西は博多駅、東は東京駅までの主要駅の乗車券・特急券・入場券・券売機の入場券・駅前から運航開始の国鉄バス錦帯橋行き乗車券の「0001番きっぷ」全て28枚ゲット！

50年後の今回、新聞社からの要請で、当時の思い出、当時の

きっぷを知らない世代？当時を知る世代に取材協力することになり、前日、宿泊ホテルロビーで、テレビ局同席で取材。翌日、新岩国駅 駅長同席で当時の乗車券・掲載新聞・自身の撮影写真等で当時を語る？

50年ひと昔？元気であれば多くの方に感動の提供？自身の元気の源？改めて再確認しました。年輪の再確認？大切です！



コレクションの一部



昨年三月新岩国駅再訪を大きく報じた中国新聞岩柳版三月一日付の紙面

ベトナム紀行

エンジンクラブ 木村 富江

6月中旬に旅行社のグループツアーに参加し、5泊6日の旅でベトナムを訪れてきました。参加者は8人です。

午前10時に関西空港を発ち、5時間ほどでハノイに到着です。到着後すぐにバスでタンロン寺院を見学し、続いて世界無形文化遺産の水上人形劇を観賞しました。長い竹の上に乗せた人形を、幕の後ろから男性が巧みに操り、生き生きと動かした楽しいお芝居でした。

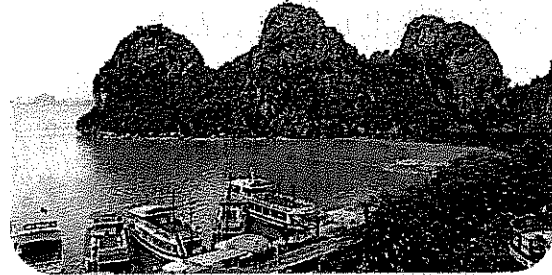
2日目は、朝食後バスに乗り、たくさんの島があることで有名なハロン湾に行きました。クルーズ船に乗り、美しい景色を堪能した後、お昼は海鮮料

理のフルコースで

した。港に上がり、また長時間バスに揺られてハノイに戻り、夕食に今度はフレンチ料理をよ

ばれました。どれもおいしかったです。

ハロン湾の島にある鍾乳洞



ハロン湾の港

3日目は、ハノイからダナンに飛行機で移動し、バスでフエの街に着きました。王宮とカイデン帝廟を見学した後、昼食に名店ホアンフーを訪れ、宮廷雅楽のニャーニャックの演奏を聴きながら、豪華な宮廷料理をよばれました。

まるで王侯貴族になったような感じがしました。

4日目は、赤いレンガ造りのミーソン遺跡の観光をした後、一路古都ホイアンへ。そして午後、シルクロード博物館の見学をした後、中華料理のレストランに入って、蒸し餃子や焼き飯、エビフライなどを食べました。その後ホイアン市街を散策し、川で灯籠流しの体験をしてからホイアンのホテルに宿泊しました。



ニャーニャックの演奏

5日目は、ホイアンからダナン空港で乗り換え、ホーチミンに飛びました。バスで走っていると、あちこちにホーチミンの銅像が立っていました。最後の見学場所のサイゴン大教会や中央郵便局を見た後、スーパーマーケットに寄り、各自お土産を買いました。昼食はベトナム風お好み焼きと生春巻きでした。その後ホーチミン空港に戻り、真夜中に出発するベトナム航空の直行便で翌朝早く関空に着きました。

人生の合間に、本当に優雅な、美味しくて楽しい旅を経験いたしました。

ネットと音楽

山本歯科医院矯正歯科クリニック

歯科医師 山本 直

私は音楽が好きです。学生時代はオーケストラ部、軽音楽部に入っており、仕事をしている今でも、年に3回ほど演奏会を開いたり、通勤時間も音楽は欠かせないなど、まさに no music no life の生活を送っています。そんな音楽好きの私が、大好きな音楽について最近感じることもあります。

音楽は、人々の生活に欠かせない大切な要素として、時代とともにその楽しみ方が変化してきました。近年、ネットの進化により、音楽を手軽に楽しむことが可能となりました。さらに、サブスクリプションサービスが普及し、多種多様な音楽に触れる機会が増えました。しかし、その一方で、音楽への情熱が失われつつあると感じます。かつては、CD やレコードを手に入れるためには、その音楽に対する熱い思いや愛情が必要でした。しかし、今ではストリーミングサービスを通じて簡単にアクセスできるため、一曲一曲に対する深い思い入れが薄れてしまっている気がいたします。

音楽は、人々の感情や記憶と深く結びついています。過去の音楽は、特定の記憶や感情を呼び起こす力があります。しかし、ストリーミングサービスの普及により、音楽を手軽に聴くことができる反面、その価値や意味が薄れているかもしれません。CD やレコードを手に入れる過程で感じた喜びや興奮、そして音楽に対する深い愛情が、今の若い世代には少ないかもしれません。一方で、ネットの進化により、新たな音楽の発見や多様性が広がっています。サブスクリプションサービスを通じて、ジャンルを超えた音楽に触れる機会が増えたことは、音楽の可能性を広げたと言えます。しかし、その中で、音楽に対する真の情熱や深い愛情が失われていっているような気がして寂しさを感じます。

結局のところ、音楽を楽しむ方法が変化している現代においても、音楽に対する真の愛情や思い入れを忘れずに、音楽を楽しむことが大切であると感じます。音楽を通じて感じる感動や喜びは、技術の進化や環境の変化に左右されることなく、人々の心に深く残るものであって欲しいと願う今日この頃です。

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

(8月は休みます)

どなたでも自由にご参加下さい!

イベント予定

2月 9日 カントリーダンス

3月 9日 落語会: 関大落語大学

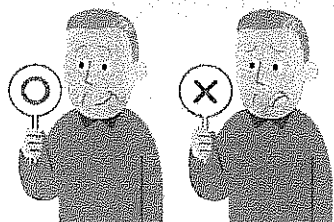
4月 13日 新舞踊: 登歌会

5月 11日 (未定)

☆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



脳トレクイズ

レッツチャレンジ!! ひらめき"アハ体験"

制作 水本 美果

①?に入る言葉は 起こし 煮付け たき火 ???	②なんと読む? 1 10 100 10000	③なんと読む? 3 3 3 3 お 3 3 3 3
ヒント: 有名なおとぎ話	ヒント: 何かめけてる?	ヒント: 職業です!
④星を4つ持っているのは誰? A. お父さん B. お母さん C. お兄さん D. お姉さん	⑤?に入るアルファベットは? アメリカ=D 韓国=W イギリス=P 日本=?	⑥仲間外れはどれ? サンドイッチ カレー ミルク ファミリー そばめん スイカ コアラ しょうが
ヒント: 英語に変換!	ヒント: 共通な国もあります	ヒント: 最後はノーヒント!

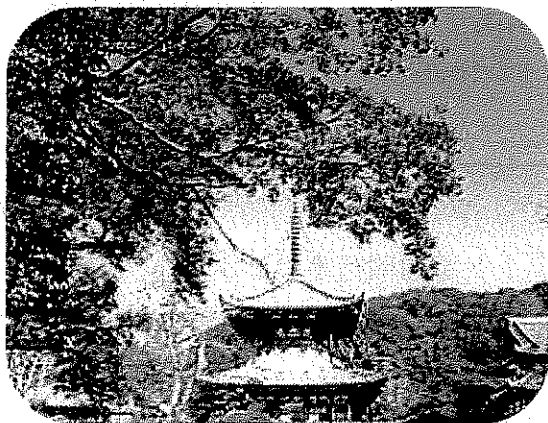
答えは19ページにあります

ねごろじ 晩秋の根来寺を訪ねて

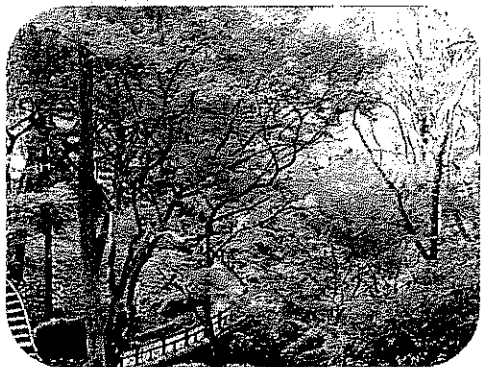


12月8日、上ヶ原寿会・宏友会・上ヶ原老友会・仁川寿会の合計36名は、和歌山県北部・岩出市にある根来寺を訪問しました。

根来寺は新義真言宗の総本山で、その起源は900年前に遡りますが、当今は、広大な敷地の中に、豊臣秀吉の焼き討ちを免れたものや、その後復興されたものなど幾多の仏閣建造物が点在し、その多くが国宝あるいは重要文化財に指定されています。また、境内を流れる大谷川の流域などには、多数の楓が植栽され、「もみじ谷公園」として秋の紅葉の名所にもなっています。



湾岸道路などを経て寺院の駐車場に到着しました。そこから小さな階段を上って境内に足を踏み入れた途端、「うわ～紅葉の山にやってきたなあ～、外界とは違うなあ～」と、心に染み入るような清涼感を覚えました。そのあと三々五々各仏閣を訪れ、その外観ばかりでなく、堂内の佇まいや安置されている仏像などを拝観して回りました。さらに紅葉の群生を谷の上から見たり、下から見たり、その風情に圧倒されました。たっぷり時間があって、晩秋のひと時をのんびりと爽やかに過ごすことが出来ました。



散策のあとは、道路向かいにある古民家カフェ「初花」で昼食です。椅子席が32名分しかなく、残り4名は座敷席でした。多人数にもかかわらず天ぷらがなかなか上手に揚げてあり、他の献立ともども美味しく頂戴しました。

午後は近くの道の駅「根来さくらの里」に寄りました。買物は何ととっても紀州ミカンですが、他にも農産物がいろいろあり、また園芸コーナーで「葉ぼたん」の苗を買い求める人もいました。

天気がいささか心配でしたが、往路走行中のバスが一時小雨を被っただけで、あとは曇り。心が晴れ晴れとした楽しい一日でした。

上ヶ原寿会 岡本 健 記

公民館地域学習推進員会 講座予定

上ケ原公民館 六軒町1-32 電話 72-7286			甲東公民館 上甲東園2-11-60 電話 51-3748		
1月	21 (水)	新春上ケ原寄席 ～講談と落語～ 講談師：旭堂 南也 ほか	1月	18 (日)	大河ドラマ「豊臣兄弟！」 ～兄秀吉を支えた豊臣秀長～ 元西宮市立西宮東高校教頭：霜澤 喜代子
2月	2 (月)	お天気コース苑 ～天気に関することば～ 気象予報士・防災士：松田 貢児	2月	8 (日)	和太鼓演奏 県西太鼓「爛漫」 兵庫県立西宮高校 邦楽部
	19 (木)	食べて 動いて いきいき長寿！ 介護老人保健施設 陽喜な家 医師：波多野 誠 ほか		17 (火)	骨粗鬆症と骨折治療 ～寝たきり防止のための最新医療～ 西宮協立脳神経外科病院副院長：瀧川 直秀
3月	14 (土)	南京玉すだれ・皿回し～演技体験～ 八房流南京玉すだれ：八房 小春 ほか	3月	22 (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

2月2日は14:00から、その他は13:30から

いずれも先着順の定員あり

いずれも13:30から、先着順の定員あり

17 ページ「脳トレクイズ」の答えで～す

- ① だんご・・・ 桃太郎の歌詞
おこしにつけたきびだんご
- ② せんぬき・・・ 1000が抜けている
- ③ おまわりさん・・・ 「お」の周りに3

- ④ D.お姉さん・・・ Sister→シスター→4星
- ⑤ Y・・・ 通貨の頭文字です ※
- ⑥ スイカ・・・ スイカ以外の単語には音階が入っています

※ D…ドル W…ウォン P…ポンド Y…円

不動産の空き家や相続でお困りですか？

安心の包括的なサポート！
高額査定で買取＆仲介！
阪神間の実績多数！

突然の実家の相続で兄弟で話し合っている…
誰も住んでいない田舎の物件の相続人になった…
子供へ生前贈与として不動産譲渡を考えている…



**無料査定
実施中!!**

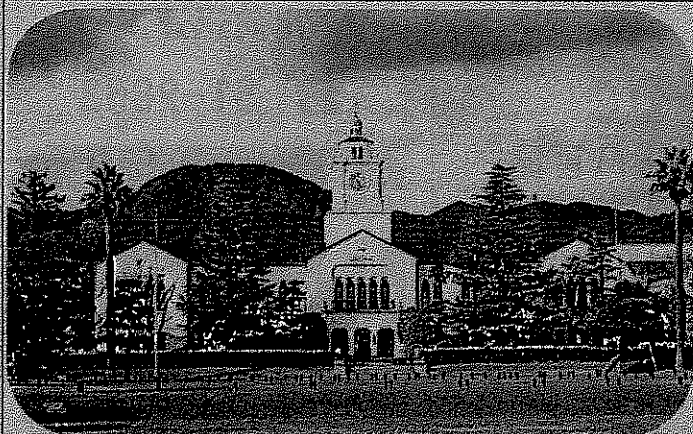
不動産×人の想いを
相続不動産 SOS が
『資産』として守ります！

●相続登記●不動産売却●遺産分割協議●税金
「弁護士」「税理士」「司法書士」など各種専門家と連携することで
スムーズな不動産売却と相続手続きをフルサポート

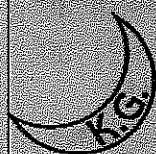
Rim estate
株式会社リムエースト
兵庫県知事①第204623号

西宮市松籟荘 5-25 1F ☎ 0798-77-3113

火・水曜 定休日
AM10:00～PM18:00



輝く未来を創造する
世界市民たれ。



関西学院
KWANSEI GAKUIN

関西学院大学、高等部、中学部、初等部
関西学院千里国際高等部・中等部、大阪インターナショナルスクール
関西学院幼稚園、関西学院短期大学

〒662-8501 西宮市上ヶ原一番町 1-155
Tel: 0798-54-6017 <http://www.kwansei.ac.jp/>

編集後記

新年あけましておめでとうございます。今年は午年…飛躍の年ですね。挑戦いたしましょう。きっとウマく行くと思います。ウマの合う人との新しい出会いがウマれ、健康で心豊かな一年になりますようお祈りいたします。ウマイもん食べても、ウマイ話にはのらないようにいたしましょう。

さて、ハッピーメイト新会長の川口和子さんは、グラウンドゴルフのレジェンド？のような方で、屈託のない明るい方です。川口会長のまわりに笑いが絶えないハッピーメイト！それを支えるベテランの上田さん。これからを期待しています。

今号にも皆様から教訓あるいは激励を含んだご挨拶や、郷土愛を育む物語、苦勞したけれども楽しかった人生の体験談、忙しい日常の中での趣味や旅行のお話など、わんさどご寄稿いただき有難うございました。また、広告主さまにはいつも快くご支援を賜り、心から感謝しています。本当に有難うございます。

表紙は仁川町の高橋哲郎さんから、引き続き郷土の版画をご提供いただきました。有難うございました。

昨秋、市老連主催の作品展では市長賞などを、芸能大会では特別賞を、グラウンドゴルフ大会では上位に！と、上ヶ原老連の皆さんなかなか頑張っておられます。今年もいろんなことにチャレンジしてみましょう。

ハッピーメイト前会長の中山三代治様が昨年7月にご逝去されました。また、年輪スタッフとして活動されていた濱野治子さんが10月にご逝去なさいました。お二人とも長年の御活躍有難うございました。謹んで感謝の意を表し、ご冥福をお祈りいたします。

(豊島)

年輪誌 2026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)

飯田 恵二	岡本 健	梶原 和子	木村 富江
多田 道子	豊島 紀子	福井 千恵子	堀内 英子
水本 美果			