

はびねすクラブ芦屋

Vol. 102

2026年(令和8年)5月



芦老連
シンボルマーク

芦屋市業平町8番5号
芦屋市民センター別館1階
TEL・FAX: (0797)32-7558
発行: 芦屋市老人クラブ連合会

はびねすクラブ芦屋演芸発表会

あらゆる人に **幸せ** を
してあげる **ハピネス!**
それがハピネス!

笑って、歌って、 輝いて!

笑顔あふれる舞台



心待ちにしていた会員演芸発表会が、令和8年3月13日(金)、芦屋市老人福祉会館大広間にて開催されました。

会場には多くの来場者が集まり、開演前から期待に満ちた雰囲気になっていました。

当日は、大正琴やコーラス、民謡、踊り、三味線、ハーモニカ、落語など、全22演目が披露されました。出演者それぞれが日頃の練習の成果を存分に発揮し、息の合った合唱や華やかな舞踊、心に響く演奏など、見どころ満載の舞台となりました。

また、マジックや落語では会場に笑いが広がり、観客と出演者が一体となって楽しむ場面も多く見られました。舞台だけでなく、会場全体が温かな空気に包まれたのが印象的です。

発表を終えた出演者の皆さんには大きな拍手が送られ、「また来年も楽しみにしています」といった声も聞かれました。出演者・観客ともに心に残る、充実した一日となりました。

(関連記事6・7ページ)



令和8年新年互礼会

丙午の幕開け
笑顔と拍手広がる

令和8年1月5日
(月)、市民センターにお
いてはびねすクラブ芦屋
新年互礼会が開催されま
した。会場には横断幕が
掲げられ、日の丸と老人ク
ラブ連合会の旗が並ぶ中、
新年の幕開けを祝いまし
た。

開会にあたり、中村会
長のあいさつがあり、高島
峻輔芦屋市長をはじめ来
賓の方々から新年のあい

さつが述べられ、参加者は
健康で充実した一年への願
いを新たにしました。

また中村会長は、高市
総理が女性初の総理であ
ることに触れ、「私も女性
リーダーとして力を尽く
していきたい」と抱負を
述べられました。

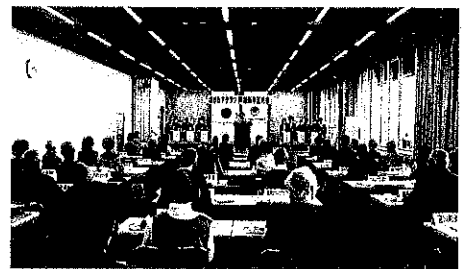
舞台転換後は、芦老連
による三味線の演奏に合
わせて、こま名人の三木一
仁さんによるこま回しが



高島市長



中村会長



披露されました。音色に
合わせて軽やかに回るこ
まに、会場からは感嘆の声
が上がりました。参加者
の手のひらの上でこまを回
す技も見られ、間近で繰
り広げられる妙技に驚き
や笑顔が広がりました。
新しい年が会員の皆さ
まにとって健康で実り多い
一年となることを願い、盛
会のうちに閉会しました。



◆令和8年度 事業計画◆

事業名	実施予定時期
健康ウォークラリー	4月
グラウンド・ゴルフ交流大会	5月・10月
女性部リーダー研修会	5月・11月
役員研修会	6月
モルック交流大会	6月
マグダーツ交流大会	7月
介護予防研修会	8月
友愛活動	9月
公式輪投げ交流大会	9月・9年2月
会員活動発表会	9月・9年3月
スポーツ大会	11月
新年互礼会	9年1月
若手リーダー研修会	9年2月
広報紙「はびねすクラブ芦屋」発行	5月・8月・9年1月

事業名	実施予定回数
(1) 総会	1回
(2) 理事会	3回
(3) ブロック長会議	随時
(4) 三役会	12回
(5) 会計検査	12回
(6) 部会	
① 広報部会	随時
② 保健体育部会	随時
③ 文化芸能部会	随時
④ 女性部会	6回
(7) 委員会	
① 若手委員会	6回
② スポーツ大会委員会	随時

その他の活動 (1)全老連、近老連、県老連、阪神南ブロック協議会等の行事への協力 (2)県・市・社会福祉協議会・交通安全協会等の活動への協力 (3)会員増強運動の実施

私たちは はびねすクラブ芦屋を応援しています

医療法人 社団 坂井瑠実クリニック
芦屋坂井瑠実クリニック
腎臓内科(人工透析)
院長 田中 寛
芦屋市浜芦屋町10-13
☎ 0797-31-9911
FAX 0797-31-9922
http://www.ashiya.sakairumclinic.jp

なか眼科
診察時間 月 火 水 木 金 土
AM9:00~12:00 ○ ○ ○ / ○ ○
PM3:30~ 6:30 ○ ○ ○ / ○ ○
【休診日】土曜日午後・木曜日・日曜日・祝日
芦屋市打出小槌町14-11 三傳ハイツ芦屋1F
☎(0797)32-5288

○内科・循環器内科 ●心療内科・精神科
まいとう医院
診察時間 月 火 水 木 金 土 日祝
AM9:30 内科 ○ ○ ○ / ○ ○
12:30 精神科 - - - / ● ●
PM 4:00 内科 ○ ○ ○ / ○ ○
6:30 精神科 - ● - / -
☎0797-32-2030
芦屋市西芦屋町8-19 ミニコープ西芦屋店前 あり

細見税理士事務所
税理士 細見 隆史
芦屋市業平町4番1号301
TEL 0797-35-7661

保険調剤・処方せん調剤
たけのこ薬局
芦屋市川西町15-18
芦屋リパーウエストマンション101号
TEL 0797-62-7627
FAX 0797-25-1139

田守クリニック
TAMORI CLINIC
外科・内科
診察時間 月 火 水 木 金 土 日
午前 9:00~12:00 ○ ○ ● / ● ●
午後 14:00~17:00 ★ ★ ★ / ★ ★
午後 17:00~19:00 ● ● ● / ● ●
芦屋市船戸町3-18
TEL.0797-21-2286

内科
野村医院
診察時間 月 火 水 木 金 土 日祝
午前 9:30~12:00 ○ ○ ○ 休 ○ 休
午後 5:30~7:00 ○ ○ ○ 休 ○ 休
休診日:木曜・日曜・祝日・土曜日午後
芦屋市伊勢町5番10号
☎(0797)22-5505

内科(生活習慣病など)
呼吸器内科・アレルギー科
たけまさクリニック
診察時間 月 火 水 木 金 土 日祝
9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ /
16:00~19:00 ○ ○ / ○ ○
西宮市槇之池町21-26
☎0798-72-5951

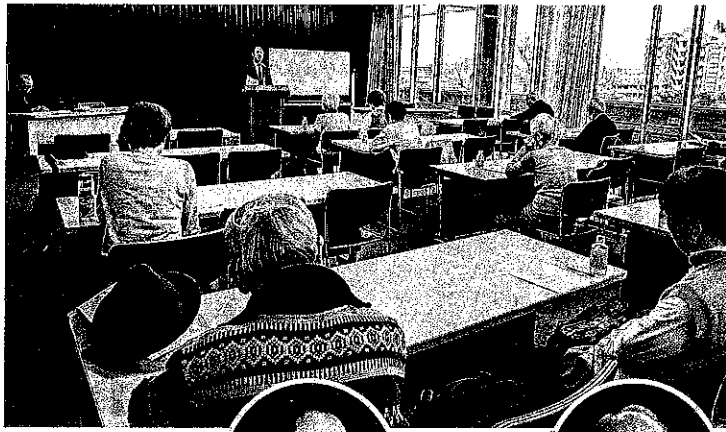
2
会員加入促進運動実施中
お知り合いに一声を

第2回若手リーダー全体研修会

SNS投資詐欺を見破る

令和8年2月27日(金)
市民センター401室に
おいて、若手リーダー全
体研修会が各クラブの若
手委員33名が出席して開
催されました。冒頭に谷
口副会長が「お話をよく
聞いて騙されないように、
また、他の皆さんへ教えて
あげてください」とあい
さつがあり講演に入りま
した。

SNS投資詐欺に備え
るためにと題して、兵庫県
弁護士会阪神支部消費者
委員会委員長を務められ
ている弁護士の関本龍志
氏の講演を拝聴しました。
関本氏は芦屋西宮市民法
律事務所勤務され日頃
から消費者問題に精通さ
れていますが、今日は最近
特に多く発生しているS
NSによる投資詐欺の問



講師の
関本弁護士



開会あいさつ
(谷口副会長)

題をお話しされました。
①投資詐欺の実態

警察庁の調べで令和7年
の認知件数は22,657
件(前年比+6,210
件)、被害額1,096・
7億円(前年比+607
・9億円)ととてつもの
い数となっています。

②詐欺被害のパターン

被害の多くはほぼ同じ
パターンで詐欺にあってい
る。盗られた金銭の取り
返しは非常に困難となっ
ています。

ではその手口とは、詐
欺師がSNS(インス
タグラム、X(旧ツイッ
タ)、フェイスブック等)
で有名人の名を語り、「月
1%の利息」、「絶対儲か
る」等の勧誘をして、興
味をもった人が返信する
とLINEの投資グルー
プに巻き込まれ、少額を
送金すると大きな利益が
出たように見せられます。
これを繰り返して金額が
増えていき、そろそろ引
き出そうとすると、やや
こしい手続きを求められ
間違えと金融庁からス
トップがかかったと言っ
て手数料の振込みを要求さ
れ、初めて詐欺に気付く
ようです。

③こんな投資は詐欺

SNSで投資勧誘して
くる

・ライングループに参加
させられる

・送金先が業者と関係な
い法人や個人名義

・出資の方法が仮想通貨
(暗号資産)

・利回りが「月〇%」
と案内される

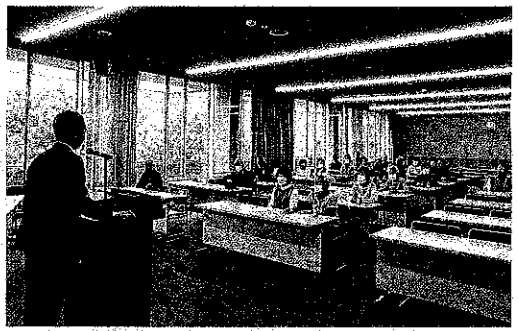
・聞いたことがないアプリ
のダウンロードを指示
・出金には追加の送金が
必要

④まとめ

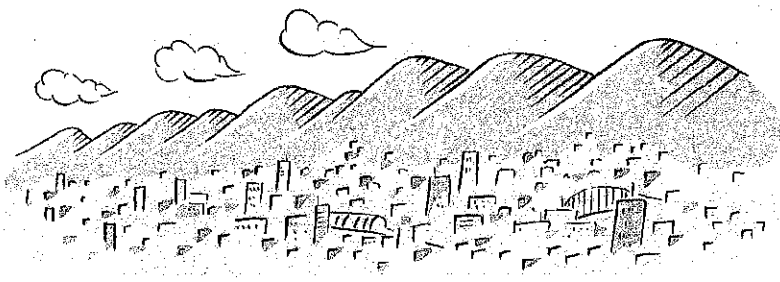
・家族や知人など信頼で
きる人に相談する

・ライングループには入
らない

・変だと思ったら警察に
相談する



研修会のようなす



私たちは はびねすクラブ芦屋を応援しています

訪問介護ステーション
レモン
芦屋市茶屋之町12番14号 102号室
TEL 0797-34-8377
FAX 0797-34-8378

軽ワンボックス車で運送します。
赤帽円満堂サービス
全国赤帽軽自動車運送協同組合連合会
Akabou
あかぼう
芦屋市春日町 13-20
TEL 0120-785-100

芦屋本通り法律事務所
弁護士 辰巳 裕規
芦屋市大槻町 5番 13号
芦屋ランドビル 302
TEL.0797-61-5215
https://www.ashiyahondori.com

株式会社
笠谷工務店
Since 1906
代表取締役社長 笠谷 泰宏
芦屋市薬平町4番1号
TEL 0797-22-0703

定休日
木曜日
営業時間
ランチタイム
11:30-14:30
ディナータイム
17:00-23:00
(LO 22:00)
芦屋市呉川町1-10 2F
TEL 0797(62) 6977

鮎・うなぎ
割烹 戎家
EBISUYA
昼 11:30~14:00(LO 13:30)
夜 17:00~21:00(LO 20:30)
定休日 水曜日(祝日の場合は営業)
芦屋市前田町4-10 TEL 0797-22-4533

あゆみ保育園
芦屋市東山町30-3
TEL・FAX 0797-31-2000

社会福祉法人さくら福祉事業会
さくら保育園
ありがとうのこころを
芦屋市大槻町2-15
TEL 031-7788
http://www.ashiyasakura.co.jp

第2回公式輪投げ交流大会

寒さを吹き飛ばす熱戦

寒波が続く2月9日(月)市民センター401室にて、第2回公式輪投げ交流大会が開催され、98名が参加しました。受付順に1〜8コートに順番に振り分け、1コート12名、13名で順次4回の輪投げを行います。

競技に先立ち、中村会長が寒さ厳しい中での参加に謝辞、自身も降雪のため自宅に帰れず娘さん宅からの参加とエピソードを披露されました。谷本保健体育副部長から競技説明があり、特に投輪ラインのテープを踏まな



谷本保健体育副部長の競技説明



中村会長のあいさつ



競技スタート!

いで投げるよう注意がありました。笛を合図に一斉に競技が始まりました。皆さんそれぞれのテンポで、リズム良く9本を短時間で投げる人、3コートではパーフエクト手前の8本が、8コートでは驚異の点数が記録され、会場は熱気に満ち溢れました。全員が4回の輪投げを終え、成績発表に移り、各コートで1位、2位、3位の順で表彰があり、中村会長から一人ずつ賞品が手渡されました。成績は下表のとおりです。

公式輪投げ交流大会 (敬称略)

組	順位	氏名	クラブ名	得点
1	第1位	西原 美津夫	松浜老人クラブ	194
	第2位	小林 真美	海洋はつらつクラブ	167
	第3位	中村 町子	西蔵喜楽会	143
2	第1位	中田 恵子	西蔵喜楽会	168
	第2位	細谷 富美子	呉川寿康会	159
	第3位	永井 伸一	打出の小槌会	147
3	第1位	増井 信行	津知町寿会	335
	第2位	太田 雅弘	呉川寿康会	282
	第3位	林 幸	呉川寿康会	218
4	第1位	藪 美代子	呉川寿康会	176
	第2位	須佐美 徳吉	松浜老人クラブ	160
	第3位	平島 則行	浜芦屋三輪会	156
5	第1位	北口 博章	東寿会	244
	第2位	安達 正弘	松浜老人クラブ	226
	第3位	北村 護	若宮寿会	166
6	第1位	山田 政和	若宮寿会	236
	第2位	米澤 正弘	芦屋浜千草会	226
	第3位	塩田 佐和子	春日健康クラブ	185
7	第1位	野口 幸子	清水町寿会	257
	第2位	太田 勉	西芦屋楽寿会	245
	第3位	東 光子	東南友愛クラブ	195
8	第1位	於久田 推	伊勢町高年クラブ	603
	第2位	平位 暢康	海洋はつらつクラブ	201
	第3位	古畑 裕子	松浜老人クラブ	194



5 会員加入促進運動実施中 お知り合いに一声を

私たちは はびねすクラブ芦屋を応援しています

株式会社中央水道
 (代表取締役) 森田 好恵
 芦屋市業平町7番2号
 TEL 0797-22-3552
 FAX 0797-38-0598

株式会社 田中博商店
 新建材・住宅機器・エクステリア・サッシ
 芦屋市精道町12番10号
 TEL(0797)31-9044

質・買取 《昭和36年創業》
株式会社 山一質店
 神戸市東灘区森南町1丁目3-10
 TEL 0120-470-703

危険防止材・ゴム製グレーチング他
 各種運動場・公園用・学校施設の安全器材
安全器材株式会社
 兵庫県芦屋市松浜町1番15号
 TEL 0797-23-1925
 FAX 0797-23-1926(本社)

ジロコニア式酸素分析計
 超音波式ガス濃度計
第一熱研株式会社
 芦屋市西蔵町13番22号
 ☎0797-31-2410

配達承ります
セブン-イレブン 芦屋呉川町店
 芦屋市呉川町10-9 TEL.0797-31-0875
セブン-イレブン 芦屋打出駅南店
 芦屋市打出町1-15 TEL.0797-38-2720
セブン-イレブン 芦屋打出駅北店
 芦屋市打出小橋町13-11 TEL.0797-35-1256

AMS
 (株)アメリカンメイドサービス
 お掃除等 ご相談下さい
 芦屋市浜町2-16
 TEL 0797-21-6221

有限会社 **大平特殊印刷所**
 芦屋市西蔵町6-7
 TEL 0797-22-3495

令和7年度 会員演芸 発表会

会場全体が温かな 空気に包まれる

※①②③...などの番号は
出演順です。

6
会員加入促進運動実施中
お知り合いに一声を



②和歌
情感あふれる歌声が
静かに響く



①大正琴
大正琴のやさしい音色で発表会がスタート!



中村会長のあいさつ
今回も演芸発表会
楽しみです!



④コーラス
平均年齢30歳とは思えない、美しいハーモニー



③詩吟 気迫あふれる吟を響かせる



⑥民舞 色鮮やかな衣装で優雅に舞う



⑤マジック
軽快なパフォーマンスで会場を沸かせました



⑧民謡 味わい深い歌声と演奏を披露



⑦コーラス 音がほどけるように広がる歌声



⑩民舞 ソーラン節/迫力ある動きで魅せる



⑨フラダンス 優雅な動きで南国の雰囲気を出演

私たちは はびねすクラブ芦屋を応援しています

季節の変わり目
しんどくないですか?

「耳温活」マッサージ
耳周りは効果的なツボがいっぱい!!
頭痛や肩こりの緩和にテキメンです。

上下左右に
ひっぱる

ぐるっと
後ろに

温めながら
回す

季節の変わり目の寒暖差や気圧変化による
頭痛・めまいには耳を温めるといいですよ!

Dental Net
株式会社デンタルネット

芦屋市業平町 3-5 オルヴィスビル 5F
☎0120-867-618

社会福祉法人 聖徳園
ケアステーションあしや聖徳園

ホームヘルパー派遣、訪問看護サービス、
介護保険プラン作成、認知症、介護相談
など些細なことでもご相談ください。
兵庫県地域サポート施設による、あんし
ん見守り事業もごさいます。

芦屋市朝日ヶ丘町 6-9 1階
☎0797-32-5334

絵画・美術品 無料で鑑定・査定・出張訪問にて買取中です

東大赤門前で50年の実績
本郷美術骨董館®

☎0120-518-100 LINE鑑定

神戸芦屋支店:兵庫県芦屋市上宮川町9-7 東京都公安委員会許可 第305471009552号 美術商

医療法人社団
とみい眼科クリニック 夙川

日帰り白内障手術 レーザー治療 眼科一般診療

院長 富井 厚

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前診療 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
午後診療 15:00~18:00	●	●	●	●	●	●
手術	●	●	●	●	●	●

休診日/火・木・土の午後、日曜日、祝日
西宮市大谷町7-1 ☎0798-34-5575
夙川グリーンプレイス2F

内科・循環器内科・リハビリテーション科
さわだクリニック

診療時間 午前 9:00~12:00
午後 4:30~ 7:00

休診日 木曜・土曜午後 日・祝

芦屋市川西町8-12 往診可
☎0797-23-7117



観客の笑顔がステージを後押し

司会
軽やかな語りで
会場をつなぐ



12 民謡
時を重ねた声が静かに響く



11 うたと三味線
音がほどけるように広がる歌声



17 舞踊
余韻を残す美しい舞



16 踊り
しっとりとした舞が会場を包む



15 舞踊
扇を手に優雅な舞を披露



14 演歌
ハミングにも動じず
堂々の歌声



13 ハーモニカ
芯のある音色で魅せる



20 落語
振り込み詐欺防止を笑いで啓発



19 三味線演奏
しっとり響く和の調べ



18 三味線演奏
息を合わせた見事な演奏



22 民踊
笑顔で締めくくる華やかな舞台



21 コーラス
黄色の衣装で彩る優しいハーモニー



小川先生の
力強い歌声

カネカ食品さんによるコーナー

当日会場では、カネカ食品株式会社による商品説明とサンプリングが行われました。商品の特長について説明があり、入場時に配布されたパンフレットを引き換え券として、退場時には「Q10ヨーグルト」がプレゼントされました。「おいしい」「どこで買えるのか」といった声もあり、関心の高さが伺えました。



私たちは はびねすクラブ 芦屋を応援しています

「第24回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催 シニア川柳作品募集中

【お題】
宝物
大賞:商品券 10,000円 (1名)
優秀賞:商品券 5,000円 (5名)
努力賞:商品券 1,000円 (10名)

募集期間: 2026年4月1日 ~ 6月30日まで



まずはクリック!

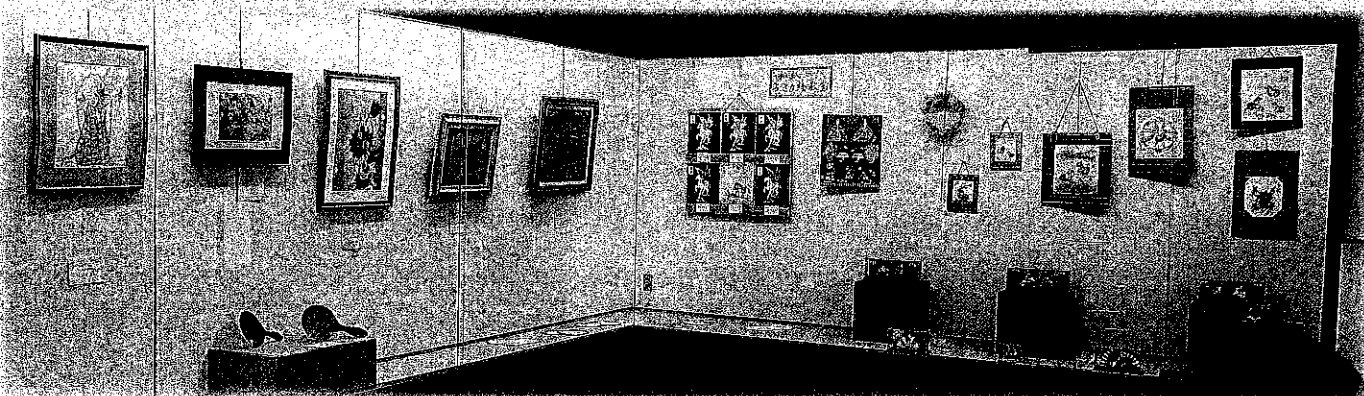
川柳 ニチコミ

検索

見事な作品がズラリと並び
思わず足を止めて
見入ってしまう！

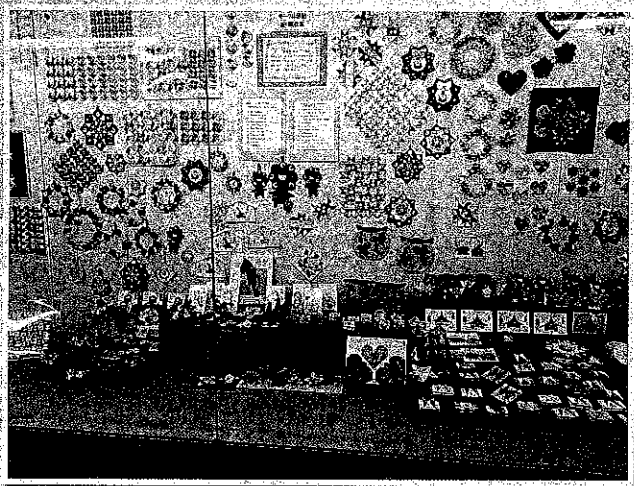
令和8年2月4日(水)
から9日(月)まで、市
民センター展示場(渡り
廊下)で会員作品展が開
催されました。今回は45
名から計48点の力作が並
びました。

折紙教室からはサーク
ル仲間9名の1年間四季
折々の大作が展示室いっ
ぱいに飾られています。
他方、特技を生かして
コッコツと仕上げた絵
画、木彫り、編み物、陶
芸、手芸等々の作品もそ
れぞれ見応えがありが
ちです。



折り紙教室の作品展

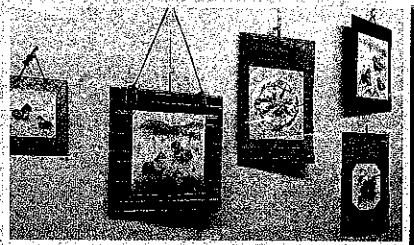
四季の彩りと創作の喜びを伝える作
品が展示室いっばいに飾られ、訪れる
人々からは「これが折り紙なの？」と
驚きの声が聞こえてきました。



エーッ！これ全部折り紙。ミャクミャク発見！



折り紙のお雛さま！
なんて素敵なんでしょう



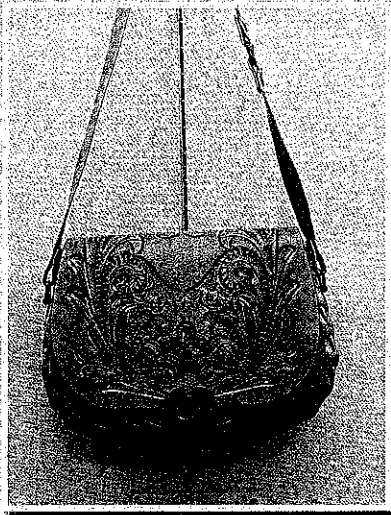
折り紙の色紙って、こんなにも豪華！

展示された作品の一部をご紹介します

赤ちゃんを抱いている
木彫りの弥勒菩薩

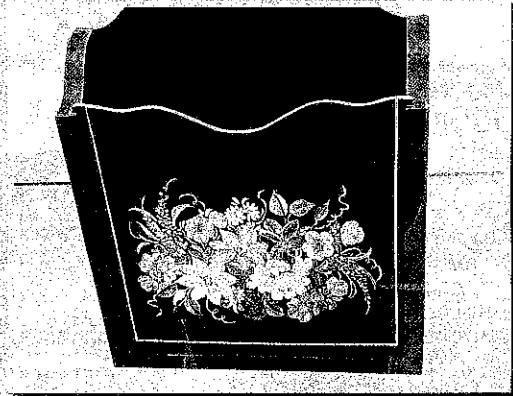


こんな素敵な型押し
レザーバッグを持ってお出掛けしたい

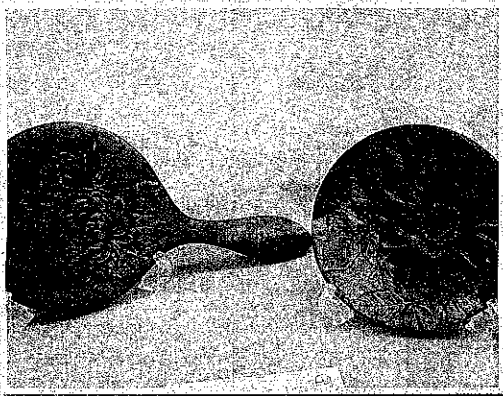


細部まで工夫が凝らされた一つひとつ
見てたえがある作品たち。作者の作品作
りに向き合う真摯な姿勢や思いが感じら
れ、見る人の心を惹きつけられます。

こんなトールペイントが
お家のリビングに欲しいですね



木彫りに手鏡。
毎日使いたいですね！



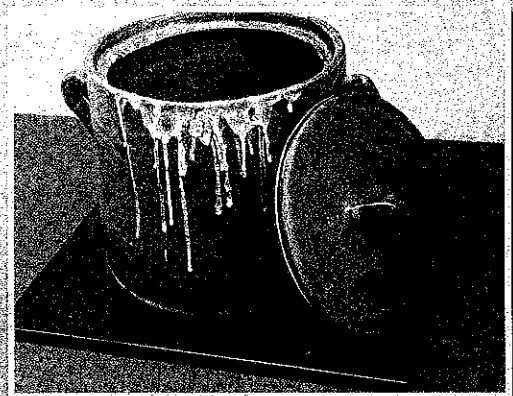
憧れのカウチンセーター
あったかそう！



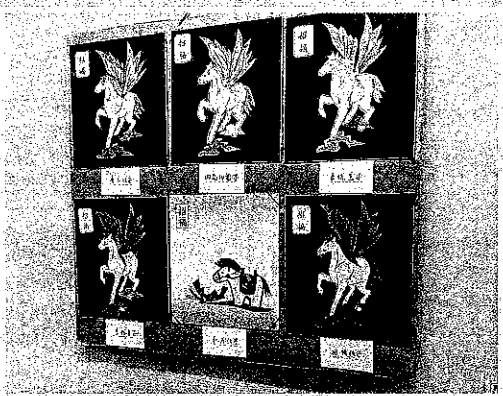
繊細に作られたお人形、
触れてみたい。



素敵な水差し！！
インテリアとしても使えそう



ちぎり絵の干支色紙。
皆、個性が光っていますね



知っていますか? 自転車の違反に 青切符導入!

令和8年4月1日から

※この資料で「法」とは、道路交通法をいいます。

取り締まりの対象年齢は

16歳以上!

交通反則通告制度

自転車等に対する交通反則通告制度

〔青切符〕による取り締まりを行う反則金制度が適用に
(法第125条及び別表第2第6項)

※交通反則通告制度とは、比較的軽微な交通違反に交通反則
告知書(いわゆる「青切符」)が交付され、違反者が反則金を
納付すれば刑事罰に科されない制度です。

自転車関連事故や自転車の違反による検挙件数が増え、
取り締まりに実効性や合理化が求められる中、刑事手続とは異なるこの制度の導入により、比
較的軽微な違反が迅速かつ円滑に処理されます。

こんな違反は
反則金
の対象に!!
※一例を記載



携帯電話の使用等(保持)
反則金 12,000円

遮断踏切立ち入り
反則金 7,000円



並進 二人乗り
反則金 3,000円

無灯火
イヤホンの使用
反則金 5,000円

車道の右側通行
信号無視(赤色等)
反則金 6,000円

一時不停止

走行中に携帯電話を使用して交通の危険が生じたり、「酒酔い運転」や「妨害運転」など、
特に悪質な違反行為は交通反則通告制度の対象外のため、これまで通り赤切符を受け、
刑事手続となります。

警察官の指導や警告を受けた場合は
すみやかに従わなければなりません。

警告に従わずに違反行為を続けた場合や、通行車両や歩
行者に危険を生じさせる行為、交通事故につながるような
悪質、危険な違反行為は、取り締まりの対象となります。



※平成27年6月1日より、元の罰金(反則金)の3割に2割以上引下し、
自転車乗用時講習の受講が義務付けられています。(16歳以上が対象)

取り締まりは、自転車事故が減少し、危険行為や
過剰な罰金に実施されています。

車両の運転者としての自覚と責任を持ち、
今まで以上に、ルールをしっかりと守りましょう。

自転車の
基本的なルール
「自転車安全利用五則」
を確認しましょう。



主な反則金の一覧

反則行為の種類	反則金の額	
携帯電話使用等(保持)	12,000円	
遮断踏切立ち入り	7,000円	
信号無視	赤色等	6,000円
	点滅	5,000円
通行区分違反	6,000円	
踏切不停止等		
横断歩行者等妨害等		
徐行場所違反	5,000円	
指定場所一時不停止等		
車間距離不保持		
進路変更禁止違反		
乗合自動車発進妨害		
交差点右左折等合図車妨害		
緊急車妨害等		
交差点等進入禁止違反		
無灯火		
自転車制動装置不良		
歩道徐行等義務違反	3,000円	
路側帯進行方法違反		
自転車道通行義務違反		

芦屋市・芦屋警察署・芦屋交通安全協会

私たちは はびねすクラブ芦屋を応援しています

定期検診
を受けましょう
早期発見を心がけましょう

浄土宗
阿保山 親王寺
芦屋市打出町3番21号
TEL 0797-22-3068

浄土宗
大甲山 安楽寺
芦屋市西山町10番3号
TEL:0797-34-1246

ミワエンジニアリング株式会社
代表取締役 藤川真由
芦屋市南宮町1-8
TEL: 0797-26-6650
FAX: 0797-26-6651
MAIL: miwa-eng@eco.ocn.ne.jp

眠れない夜は...
眠たくなってから床に就く
眠気がないのに早い時刻から床に入るのはや
めましょう。そんな時は一旦床から出て、就床
時刻にこだわり過ぎないようにしましょう。
日中は日光を浴びて軽い運動を
朝はしっかり太陽の光を浴びて、日中の
活動量を増やしましょう。

芦屋市豊園のお墓の事ならおまかせください
地域と共に百余年
有限会社 **川下石材店**
芦屋市前田町6-12
芦屋市朝日ヶ丘町28-1
TEL 0797-22-6931

藤原会計事務所
税理士 藤原 克彦
税理士 藤原 慎平
芦屋市業平町7番14号
TEL 0797-34-1860
FAX 0797-22-5499

有限会社 **山下保険企画**
芦屋市公光町7-10 芦屋イシカワビル 301
TEL 0797-35-2751

会員加入促進運動実施中
お知らせに一声を

文芸

短歌

大和田弥恵子

マネキンは秋の装いなれど吾
バーゲンセールの手袖手に取る

せせらぎの音に気づけば睡蓮の
白き花ひとつ楚楚と咲きをり

湯浴みする僅か三個の柚子の香は
トワレのごとく吾を包めり

追悼の形かわれど犠牲者の
無念を「つなぐ」三十一年

長谷 文代

朝いちに部屋を空気を入れかへる
凍てつく風に臘梅の香も

手術して三年たちぬ生かされて
娘の名づけたる「新誕生日」

うす紅の山茶花のはな咲き競ひ
やがて地面に広がりにつけり

目も耳も衰えたるに嗅覚は
銀木犀の香をとらへ近づく

石田紀久代

総理より届きし祝いの銀杯に
悲喜こもごもの百年の思いを

ポートして一日過ごす日々なれど
今日の成長明日への希望

若き日の母の打ちたる蕎麦の味
思えば遠し秋深くして
想像を超える暑さに戸惑いぬ
季節は今や秋と云ふのに

宮本 允子

カート押す老母に寄り添うは息子らし
近ごろ二人を見かけぬスパー

ぬくぬくと赤いマフラー乳母車
散歩の犬様シアワセですか

見らの眼はひとり残らず吾を見る
空襲の日を語る教室

誕生日何が食べたい？ママ問えば
五歳児はずんで「カップラーメン」

堀野 間弓

特別な出来事はなく穏やかに
いつもの家族と佳き年祝ふ

二位なれど表彰台に立つ孫の
最後のヨットレース清すがし

風に乗るどこからともなくカレーの香
マンションの廊下土曜日の午後

壁際の白いさざんか一輪の
冬日を受けて映す影やさし

雪山のアップダウンを迫身の
競技にかける姿見つめぬ
絶対の信頼寄せてりくりゆうの
ペアファイギュア銀盤に舞ひぬ

東の間の春の陽気に誘われて
枝垂れ紅梅咲き初めにけり

庭隅のクリスマスローズ下向きに
茂り重なる葉の下に咲きて

俳句

松浜老人クラブ 田原トミエ

ペン先に光集めて初日記
初鏡歳相応の身嗜み

早や三日曲り角まで手を振りぬ
風邪の子も添寝の母もねむりけり

寒の明け生垣ゆらし猫の顔
花の雨疲れを癒す京言葉

棹さして一枝かわす花見舟
一輪のばらに香りと気品あり

ジャスミンの香り豊かな日曜日
老いの目を庇いて句会へサングラス



はびねすクラブ芦屋

原稿募集

次回発行予定
令和3年8月

原稿締め切り日
令和3年6月15日

募集内容

- ▶100にまつわるエピソード
次回は記念の100号です。皆さんの「100」にまつわるエピソードをご投稿ください。
- ▶随想
若き日の思い出、趣味の話、旅行の話、最近ハマっていることなどをお気軽に。
- ▶俳句、短歌、川柳、写真等
日頃から 創作活動 しているなら 送ってみよう あの句この歌



投稿にあたって

400~800字程度で、所属クラブ名と連絡先となる電話番号を明記して、芦屋連広報部までご投稿ください。(連絡先のないものは掲載できません。) いただいた原稿の編集についてはご一任願います。また、紙面の都合上不掲載となる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

原稿送り先

芦屋市業平町8番5号 芦屋市民センター別館1階
芦屋市老人クラブ連合会広報部 TEL/FAX:0797-32-7558

YouTube 配信中心!

YouTubeで芦老連の動画を掲載しています



スマホの方はQRコードから!



会員作品展



健康ウォークラリー



グラウンド・ゴルフ交流大会



公式輪投げ大会



高齢者スポーツ大会

芦屋市老人クラブ連合会

芦老連

写真館

会員の皆さんが日常の中で撮影した会心の一枚です。皆さんの作品も紙面に掲載してみませんか。



ツバキ



カラミザクラ



ハクモクレン



ロウバイ



紅梅



白梅

編集後記

はびねすクラブ芦屋102号をお届けします。

3月の会員発表会では新たに和歌、詩吟が参加され、民舞、コーラス、フラダンス、三味線など日頃の練習の成果を遺憾なく発揮されていました。見ていて芸が円熟しているのを感じました。出演された皆さま本当にご苦労さまでした。

各老人クラブには国、県、市から毎年、補助金が支給されています。昨年これが削減されるのではないかと情報（報）が飛び交いましたが、中村会長（県老連）として斎藤県知事の直談判の結果、今後とも継続支給が決定しました。各クラブから報告していただいた会員増強の対応策が折衝に大いに役立ったとのことでした。

令和8年度がスタートしました。4月には健康ウォークラリーが開催されました。今年も毎月行事が予定されています。まずは健康に留意して、仲間と笑顔で交流して長寿を目指しましょう。

広報部一同

スポンサーへのお礼

この度は、はびねすクラブ芦屋の発行にあたりまして、広告掲載のご協力を賜り、誠にありがとうございました。

本紙は、高齢化社会に向かって会員の生きがい・健康・教養を高めながら交流の輪が広がるよう願って発行いたしております。

今後ともなにとぞ末永きご支援をお願い申し上げます。

芦屋市老人クラブ連合会

私たちは はびねすクラブ芦屋を応援しています

ずっと、元気に。
誰もがいつまでも活躍できる社会へ

ニチコミ

華のあと
そっと出番の
花水木

花言葉「永続性」

住み慣れた「芦屋の街」でこれからも、あなたらしく

アクティブライフ 芦屋

アクティブライフ芦屋では以下のサービスを提供しています

認知症対応型
デイサービス

認知症ケア 老人ホーム
グループホーム

（随時予約）
難しみの介護職員が
自宅から通いで利用できるサービス

ご見学のお申し込み、資料請求のお問い合わせ 見学・資料請求
TEL 0797-34-6500 入居受付中

（受付時間）9:00~17:00 アクティブライフ芦屋

ご希望の訪問先で対応できない場合はございます。必ずご確認ください。

社会福祉法人明倫福祉会
高齢者総合福祉施設

あ 愛しや

〒659-0032 芦屋市浜風町31-3
TEL: 0797-23-7300 FAX: 23-7301

ストレッチの一般原則

体の柔軟性を高め、
けがや事故を防ぎましょう!

- ① 反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ② 呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③ 痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する
- ④ 引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤ なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥ 特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦ 運動の前、後に行う



足の疲れに効くツボ

腎臓の疲れや全身の免疫力アップにも効く万能ツボ! 膝のお皿の下から指4本下



*食後30分位・お酒を飲む前は避けましょう。異常を感じたら止めてください。