

あけましておめでとうございます



あけましておめでとうございます。会員の皆さまには健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。又、日頃から福寿会へのご支援、ご協力を賜りお礼申し上げます。

昨年を振り返ってみますと、関西万博の成功、令和お米騒動、日本初の女性首相誕生、8年振り日本人横綱誕生、2人のノーベル賞受賞、各地で熊の出没多発、気候の2季節化傾向など話題が多かった年でした。

連合福寿会においては、この1年間で8名の会員減少となり、会員増強活動の成果が認められず、又それに伴い高齢化も進み、日常の活動への参加も停滞気味になっています。

福寿会の入会年齢は60歳からという事になっていますが、日本人の平均年齢も上がり、昔流の60歳で老人という感覚も無くなってきました。それに伴い入会の勧誘も難しくなってきましたが、福寿会の存続を図るには会員増強は避けて通れない命題であります。

会員の皆さまにも機会ある毎に会員勧誘に力をお貸し下さるようお願いいたします。

2026年は「午」年です。なぜ「午」が「馬」なのかは『年寄りの雑学』に譲りますが、

「午年」は、【強い情熱と行動が際立ち、物事がうまく運ぶ】とされています。今年はこの謂われを信じ、役員一同エネルギーで前向の活動を取っていききたいと思ひます。

最後に会員の皆さまのご健康を祈念し新年の挨拶といたします。

2026年 元旦 連合福寿会会長 国田順三



< 連合福寿会役員一同 >

< 参 考 > R7年度 会員増減表

		R 6 1 2	R 7 1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	R 7 1 2	計
入会	男			1		1	1		3			2			8
	女		2			5	3					2		1	13
退会	男					-3		-1			-2	-1	-1	-1	-9
	女			-1		-7						-2			-10
逝去	男		-1		-1	-1			-1						-4
	女				-1	-4				-1					-6
増 減			1	± 0	-2	-9	4	-1	2	-1	-2	1	-1	± 0	-8
人数計		264	265	265	263	254	258	257	259	258	256	257	256	256	-8

11月30日 15名が五福の“パタカラ会”に参加しました。午前10時より「憩いの家」に女性会員有志が集合し、『笑いのサプリで毎日元気に！！』ハ行笑い声体操、お隣同士で＜お互いの出身地、好きなもの、例えばフルーツ・色・動物スポーツ 等＞を自己紹介した後、童謡を何曲か歌って和やかな雰囲気に包まれました。

次に、部屋でお弁当を食べる人6名、お弁当をもって有馬温泉の鼓ヶ滝公園を目指す散策グループ9名に分かれ憩いの家を後にしました。

この日はとても秋晴れで過ごしやすい天候となりました。日曜日とあって多くの観光客で賑わっている中、私達は「太閤橋」の下の川沿いで同じお弁当を頂きました。

周辺の樹木も紅葉真っ盛りでとてもきれいな風景の中、距離1,100m、高低差60mの滝に向けて出発。有名なホテルや旅館、マス釣りの池を通りやと到着。

マイナスイオンが2,500個、あまり歩かない私ですが、紅葉の中皆さんと歩きながらお話ができとても楽しかったです。 **歩くのいいものですね**



令和7年度三福忘年会を終えました

三福会長 井上武夫

12月10日(水) 三田市の「和食福助」にて三福忘年会を開催しました。

福助は初めての利用になりますが、情報誌「HEREN」で送迎バス有りの広告を見つけ役員会に諮り決めました。忘年会開催案内で希望者を募り、33名の申し込みがありました。が、体調不良等があり、最終的には28名となりました。

送迎バスと飲酒されない齋藤会計監査役の車1台で搬送して頂きました。送迎バスにて11時30分鍋倉公園出発。11時45分福助到着。2階への階段が急だと聞いていましたが、それ程には感じず会場に到着しました。

昼食の「松花堂御膳」が配膳済み、飲み物が揃ったところで西口副会長による開会挨拶、井上会長挨拶と新人紹介（藤原道男、山下夫婦）の後、永田相談役による乾杯音頭を皮切りに宴会の始まりです。

食事と歓談が一区切りしたところで自己紹介を行い盛り上がりしました。続いて天野副会長によるビンゴゲームで順位を決め、安いものながらも気持ちの籠もった景品が全員に手渡され忘年会閉会となりました。往路と同じ車2台で北六甲台に到着。笑顔で解散しました。



いきいき体操 継続実施にあたり感謝状授与

第二福寿会会長 守本 博

11月19日 西宮市制100周年を記念し「アミティーホール」において「いきいき体操」の記念事業が開催されました。

西宮市の各地域で「いきいき体操」を実施している地区の参加者を募り約500名余りの方の参加がありました。

開式後、石井市長より永年市政の介護予防事業に寄与したとして、北六甲台・秋桜会両団体をはじめ、市内各地域の98団体に感謝状が授与されました。

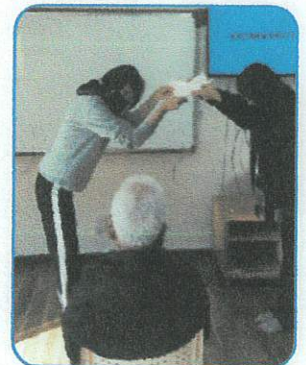
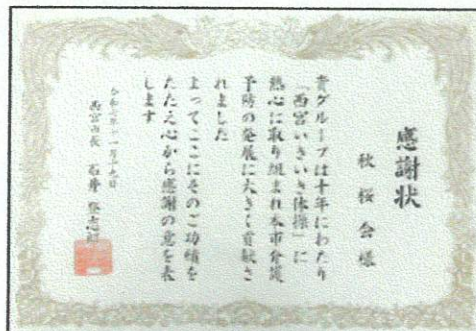
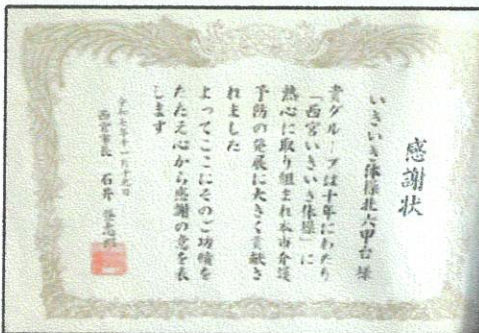
その後、感謝状を授与された団体を代表して『用海・仁川』両地区の代表者2名が壇上でお礼の言葉と「いきいき体操」取り組み状況と抱負の発表がありました。

更に、【いきいき体操の効果】と題し 武庫川女子大学 和泉教授と西宮市保健所 福田所長 が対談され、長年培われた資料に基づき分析その結果が討論されました。

「いきいき体操」に取り組んでいるメンバーとそうでないメンバーの対比などのやりとりがあり、年々高齢化が進む中、体を動かす重要性を痛感させられました。

最後に、当日配布の入場券番号により抽選会が行われ、各所で当選者の歓声が上がり終了しました。

「いきいき体操」を始めてみたい方は、所属単老の健康増進委員に声をかけるか、毎週火曜日午前中自治会館で実施している会場にお越し下さい。



＜左：北六甲台感謝状 中：秋桜会感謝状 右：感謝状を受け取る秋桜会大久保代表＞

～花壇の花の植え替えを行いました～

秋桜会 編集部

12月4日(木) 寒風の吹く早朝に13人が参加して、山口東自治会館の花壇に、パンジー・プリムラ・ノースポール・バージニアストックの4種 100株の花を植えました。

振り返れば十数年前に、当時の佐藤自治会長が「花が欲しいなー」の呟きに心を動かされたのがきっかけとなり、老人会(秋桜会)が西宮市と連携して花壇を作り、色々な花を植え替え・咲かせてきました。

会館を訪れる人たちや道行く人たちが花を見て和み、癒やされてもらえたらとの思いで今日まで四季折々の花を植え替えてきました。

私たちも花の持つ美しさ、清らかさにいつも元気をもらっています。



皆様の行いが良かったのか、ここ2～3日の寒波も少し緩んだ好天の中、12月7日(日)の13時から山口東自治会館で「うた声愛好会」主催で、年1回恒例のカラオケ発表会を開催しました。師走の忙しい時期にもかかわらず、たくさんの人に参加頂きました。特に北六甲台からは出演者以外にも多数参加頂き感謝しかありません。

愛好会メンバー9人と北六甲台から出演して頂いた4人が、それぞれ十八番を披露いたのに合わせ、MCの巧妙な話術で、参加者の拍手や掛け声を呼び起こし大変盛り上がりました。

最後にみんなで「今日の日にはさよなら」を全員で合唱し、来年もまた会いましょうと祈念して盛会のうちに終了しました。



< 年寄りの雑学 No 81 >

干支の不思議 — なぜ「午」は“うま”なのか？



編集部

年賀状の季節になると、当たり前のように十二支を口にする。「ね・うし・とら・う・たつ・み・・・」と続く順番は子供の頃からのなじんでいる言葉だ。しかし一つの疑問がある。なぜ「午(ご)」は“うま”と読むのか？ また「牛=丑」とは別物なのになぜか紛らわしい。

実は十二支はもともと動物を表す言葉ではなかった。古代中国で暦、時間、方角、農作業の節目を示す抽象記号として成立しており、「子・丑・寅・卯・・・」は記号・符号に過ぎなかった。つまり「午」という文字そのもので、馬の姿が書かれていたわけではない。

文字の成り立ちを見ると、「午」は武器の矛(ほこ)が交差した象形が元とされ、戦いや力を象徴する記号だった。その後、暦において「真ん中=正中」を意味し、太陽が最も高くなる「正午(しょうご)」の時間を指す漢字として定着した。

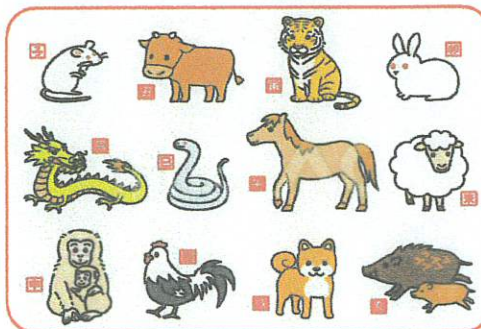
「午前」・「午後」の「午」がまさにそれであり、ここには“馬”を表す気配すら存在しない。

では、なぜ“うま”が割り当てられたのか。後世、農耕民が記号を覚えやすくするため十二支を当てはめた説が有力である。その結果「午(11時～13時)」の時間帯は、太陽が頂点にある最もエネルギーに満ちた時間帯とされ、俊敏で力強い「馬」が象徴として最適と考えられた。

“馬”は古代社会における迅速な運搬力、軍事力、富の象徴でもあり、豊穡を願う象徴としても都合がよかった。

普段の暮らしに自然と溶け込んでいる十二支ですが、その背景には記号が象徴化されるまでの長い文化史が潜んでいる。

「十二支」とは単なる可愛い動物のアイコンではなく、古代の知恵が凝縮された文化記号だということを思い出して欲しい。



みんなの広場

短詩文芸紹介

第三福寿会 前から武夫

ボケ怖い 転倒怪我は
なお怖い

安著錦 初優勝で
母国（ウクライナ）へエール



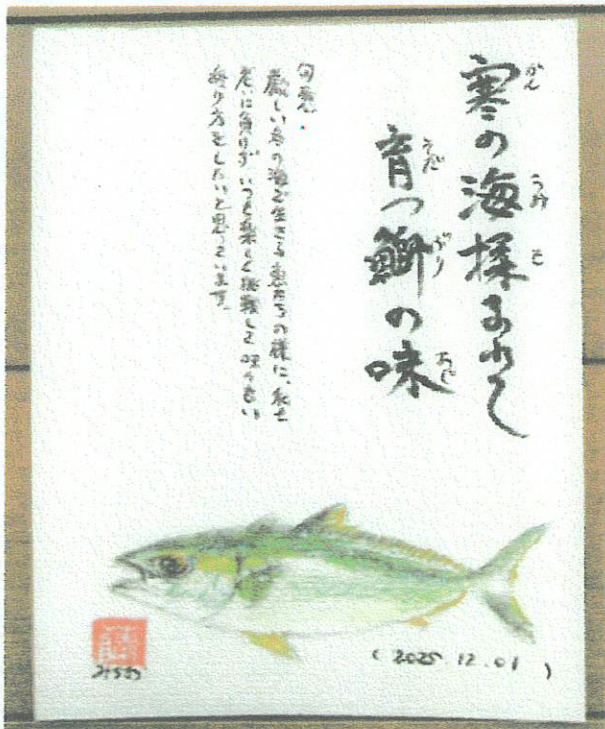
連合福寿会おたより

年末の休館日を迎えた12月26日、1年間のお礼に「連合三役」と「いこいの家委員会」のメンバーで自治会館の大掃除を行いました。

女性陣はいこいの家内部の整理整頓、清掃
男性陣は館内のエアコン掃除と蛍光灯の清掃、自治会館A、B室の清掃及び周辺の清掃を行いました。

来年も皆さんの「憩いの場」として大いに活用して頂けるよう願っています。

いこいの家委員会 代表 井上武夫



第三福寿会 凡蔵



第三福寿会 アーちゃん

絵
手
紙

会員の動静

クラブ 単位	異 動		前 月 人 員			256 世帯数
	男性	女性	男性	女性	合計	
第1	0	0	14	24	38	35
第2	0	0	18	27	45	38
第3	0	+1	15	33	48	40
第4	0	0	11	21	32	28
第5	-1	0	12	33	45	38
秋桜	0	0	20	28	48	42
合計	-1	+1	90	166	256	221

令和7年12月31日 現在

<異動内容>

【入会】 ③ 山下誠子 3-11-1

【退会】 ⑤ 渡辺栄一 5-18-6

【逝去】 なし

令和08年01月 連合福寿会予定表 前半

同好会活動予定			日付	曜日	行事予定	憩いの家当番予定者		
						単福	午前	午後
			1	木		憩いの家休館 (元旦)		
			2	金		憩いの家休館		
			3	土		憩いの家休館		
			4	日	(い)編集&三役会 10:30～ 自治会館B室 連合新年互礼会 11:30～ 自治会館A室	憩いの家休館		
	フォークダンス		5	月		③	西口 柴	高谷 齋藤俊
	秋・GG		6	火	秋・公園清掃 8:30～ 山口丸山公園 北六・いきいき体操 9:15～ 自治会館A室		井上	岸下 上坂
北六・GG			7	水	秋・新年会 11:00～ 上山口東自治会館		齋藤茂	具足
北六・GG	秋・GG		8	木	旅行委員会 13:30～ 自治会館B室		友田 山口	横井 谷
健康麻雀 北六・GG	秋・GG	カラオケ	9	金			松田 足立	藤原 永田
			10	土	③公園清掃&ラジオ体操 8:00～ 鍋倉公園 ②公園清掃 9:00～ 天上公園 ⑤定例役員会10:00～ 自治会館B室 自治会・関係団体連絡会14:00～ コミセンB室		天野 瓢野	栖川
			11	日		憩いの家休館		
	カラオケお楽しみ会		12	月	④役員会&新年会 10:00～ 自治会館A室 LINE「My自治」への登録説明会10時～ 於:いこいの家	憩いの家休館 成人の日		
	秋・GG		13	火	秋・公園清掃 8:30～ 山口丸山公園 北六・いきいき体操9:15～ 自治会館A室	④	黒田健	筑後
北六・GG			14	水	秋・いきいき体操 10:00～ 上山口東自治会館 市老連互例会・理事会 11:00～ 木曽路 北六・ふれあい喫茶 13:00～ 自治会館A室		梅垣	松井
北六・GG	秋・GG		15	木	連合役員会 13:30～ 自治会館A室		棚窪	久保田 安東
	秋・GG		16	金	上山口東・ふれあい喫茶13:00～上山口東自治会館		勝谷	永芳
			17	土	①定例役員会 10:00～ &新年会 11:00～ 自治会館A室 ⑤新年会 11:00～ サンパレス六甲		白谷	棚窪美
健康麻雀 囲碁	秋・うた声愛好会							

令和08年01月 連合福寿会予定表 後半

同好会活動予定			日付	曜日	行事予定	憩の家当番予定者		
						単福	午前	午後
			18	日	③定例役員会 9:30～ &誕生日会 10:30～ 安心プラザA室	憩いの家休館		
	フォークダンス		19	月	②定例役員会 10:30～ 自治会館B室	⑤	西川 知平	辻田 国田
		布あそび						
	秋・GG		20	火	秋・公園清掃 8:30～ 山口丸山公園 北六・いきいき体操9:15～ 自治会館A室		塩野	国田順 徳永
北六・GG								
			21	水	秋・いきいき体操 10:00～ 上山口東自治会館 ②新年会 11:00出発 会場:三田福助 市老連体育部会 13:30～ 総合福祉センター		眞岩 高田	堀 林
北六・GG	秋・GG		22	木			前田 柴田	三宅 平山
健康麻雀	秋・GG	カラオケ	23	金	秋・ひまわりの会 11:30～ 上山口東自治会館	①	上野	栗原
北六・GG								
			24	土	③公園清掃&ラジオ体操 9:00～ 鍋倉公園 ②公園清掃 9:00～ 天上公園		網野 可児	中野 城戸
囲碁								
			25	日			憩いの家休館	
	カラオケ新年会							
	フォークダンス		26	月		①	松本	金井
		布あそび						
	秋・GG		27	火	秋・公園清掃 8:30～ 山口丸山公園 北六・いきいき体操9:15～ 自治会館A室		前野	鈴木 金平
北六・GG								
			28	水	秋・いきいき体操 10:00～ 上山口東自治会館 秋・定例役員会 13:00～ 上山口東自治会館 市老連モルック講習会 13:30～ 総合福祉センター		田村 渡邊	川上
北六・GG	秋・GG		29	木			佐藤 山脇	矢口
						①		
	秋・GG		30	金			北辻	橋口
北六・GG								
			31	土	いぶ志銀編配布		近藤	松永 近藤
囲碁								

※下表に各同好会の活動基本計画案(曜日、時間、会場)を参考に記載しました。

カラオケ	第2,4金曜	9:30～	自治会館A室	フォークダンス	毎月曜Max4回	9:30～	コミセンA室
カラオケお楽しみ会	上に続く日曜	13:00～		布あそび	第4月曜	13:00～	自治会館A室
北六・GG	火、金曜	13:00～	平尻公園	うた声愛好会	第1日、第3土曜	13:30～	上山口東自治会館
	木曜	10:00～		カエルの会	休会中		
秋・GG	火、木、金曜	9:00～	山口丸山公園	健康麻雀	第1,3土曜	13:30～	安心プラザA室
囲碁	第1,2土曜	13:00～	コミセン和室		第2,4金曜	9:30～	