

令和8年 盛夏

年 輪

第57号



版画 越木岩神社 糟谷 真子

上ヶ原校区老人クラブ連合会

上ケ原校区の単位クラブの現況

上ケ原校区老人クラブ連合会

会長 大西 信彦

暑中お見舞い申し上げます。暑さ厳しき折から、海山の恋しい季節となってきましたが、皆様にはお元気のご様子で、何よりとお慶び申しあげます。また、日ごろより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。

さて、上ケ原校区の老人クラブでは、今年の3月まで14の単位クラブ521名で活動していました。ところが、一ヶ谷町市営住宅（1～6号棟）の建物老朽化による立ち退き要請に伴い、一花会会員の約半数の方が先発の集団移転をされることになり、3月末で同会は解散になりました。

一花会（約50名）の藤田会長は非常な努力家であり、気配り・目配り等すばらしい方でした。定食100円の朝食会、マージャン大会（ほとんど女性）、歌や民謡の師範を呼んでのコーヒーサロン、いきいき体操、包丁砥ぎ、園芸（フラワーフェスティバル in 西宮でフレンドシップ賞等5回受賞）など、その活動歴は数えきれないほどです。私も色々と指導して頂き、感謝、感謝です。

この一花会解散により、上ケ原校区は13単老484名となり、500名を切りました。早く500名以上にもどしたいと思います。

一ヶ谷町は上ケ原校区の南の端にあり、他校区の4町と接していて交流もあり、隣接の六軒町には上ケ原公民館があつて、活動拠点にも困りません。

そこで、残られた方々と周辺の方たちに呼びかけ、単老「いきいき新生クラブ」を立ち上げようとしています。役員がやっと決まりました。上ケ原公民館でいきいき体操をすでに始めています。ただ、会員数30名以上の拘束があるほか、他地区との混成が認められるかどうか、悩んでいます。

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。

高齢化はだれもが通る道ですが、「楽しむ・つながる・支え合う・私達の居場所＝老人クラブ」を一層推進し、豊かで楽しい生活にしていきたいと思います。

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

新 米 会 長 で す

宏友会会長 横山 妙子



宏友会の前会長・染川さんを引き継ぎ、この4月から新会長になった横山です。

上ヶ原に住んで40数年になりますが、これまで自治会と子供会以外には入ったことがなかったので、今回老人会の会長を引き受けたのを機に、社協・青愛協等多数の団体の会合や行事に出席させていただき、とてもとまどっています。でも、少しずつ覚えてお役に立てるよう頑張りますので、よろしくお願いいたします。

宏友会のこれまでの活動状況を見てみますと、他クラブと合同での「ことぶきバス旅行」に毎回10名前後が参加し、日帰り旅行を楽しんでいます。社協や校区老連のボッチャ大会にも出場していますが、今のところ、ボッチャへの会員の参加は多くありません。

集会所では、ボッチャの練習、輪投げ大会、脳トレゲーム、カラオケ大会、手芸の会、お茶会、いきいき体操、敬老の集い（会食）、クリスマス会、忘年会、誕生日プレゼントの集い等が行われ、毎回20名前後の会員が参加して親睦を深めています。

また、宏友会と自治会合同でことぶき号バス旅行を実施し、須磨シーワールドへ出かけました。31名が参加し、一日中フリー行動で楽しんでももらいました。「楽しかった」という声が多数聞かれました。

こんなに盛りたくさんの宏友会ですが、これらをさらに充実させて行きたいです。また、昨今一人家族が増え、「一日中誰ともしゃべらなかった」という声もよく聞きます。そこで、皆が集まっておしゃべりをし、お茶を飲み、軽い運動をする…このようなことで脳と体を元気にし、少しでも豊かな老後を過ごせるように持っていくことが大切です。私はそのお手伝いをしたいと思っています。

繋ぐ大切さ

エンジョイクラブ3 会長 大西須磨子

暑中お見舞い申し上げます。

皆様こんにちは。このたび突然、いきなり、無理矢理、強引に頼まれ、気の弱い私はお断りできず「次の方が決まるまで…」と言うお約束で、仕方なくお引受けした繋ぎの会長です。微々たることしか出来ませんが、自分の出来る範囲で無理なく精いっぱい協力させていただきます。これまでと変わらない温かいご支援とご協力をいただきますよう、よろしくお願いいたします。

私はこれまでエンジョイクラブ1の会計を10年間担当しました。色々な行事やサークルがあるので、多忙な役員活動をしてまいりました。一昨年やっと役員を辞任し、心身ともに解放され、一般会員としてグラウンドゴルフやいきいき体操、歌声サロン、Enkara club(カラオケ)などを楽しんでいます。が、また暫くは忙しくなりそうです。



〔写真の左側〕

63歳で退職したあと、お友達とフォークダンスを習っていました。毎月8曲の踊りを覚えるのが大変でした。時々神戸文化ホールや総合体育館で、阪神間のフォークダンスグループが集合し、五重、六重の大きな輪になって踊る光景は圧巻でした。今思えば、脳トレ・筋トレにもなっていたと思います。

80歳を機にフォークダンスをやめ、今はグラウンドゴルフで健康を維持しています。グラウンドゴルフを始めたきっかけは、大阪の兄に河川敷のコースに連れてもらったことです。上ヶ原南小学校でもやっていることを知って入会し、もう10年ほどになります。スコアはその日の天候やグラウンドの状態、体調によります。年に4回大会があり、エントリーもしましたが思うような結果が出ませんでした。まだまだ練習を積みます。のんびりとした82歳ですが、もう少しがんばります。

皆さまのあたり前の幸せを守るために

西宮市高齢者あんしん窓口甲東

センター長 大藤 陽子



皆さまこんにちは。西宮市高齢者あんしん窓口甲東の大藤です。この4月よりセンター長に就任いたしました。まだまだ学ぶことの多い身ではありますがどうぞよろしくお願いいたします。

高齢者あんしん窓口は高齢者の方のために西宮市が設置した相談窓口で、保健師（看護師）、社会福祉士、主任ケアマネジャーが配置されています。市内には15カ所窓口があります。あんしん窓口甲東は現在7名体制で、日々地域の皆さまの様々な相談に乗らせていただいています。

私たちあんしん窓口は何をしているところか分かりにくいと思われる方、初めてこの名前を聞かれた方など、様々だと思いますが、私たちの仕事は一言でいうならば、地域の皆さまの「あたり前の幸せを守ること」だと思っています。

皆さんはこれまで、家族や友人、地域のために力を尽くし、多くの経験を積み重ねてこられました。残業をした日々、子どものために早起きして作ったお弁当、親の介護、体を壊しながらも頑張った時間…どれも尊い人生の一部であり、皆さま一人ひとりが主人公です。私たちは、そんな皆さまの“あたり前の幸せ”をこれからも守りたいと思っています。行きたい場所に行ける。食べたいものが食べられる。会いたい人に会える。そんな日常が、様々な理由で難しくなることがあります。これからの人生が、出来るだけ今まで通りに、自分らしく、心地よいものであり続けるためには、心と体が元気でないといけません。私たちはそれをお手伝いしたいと思っています。

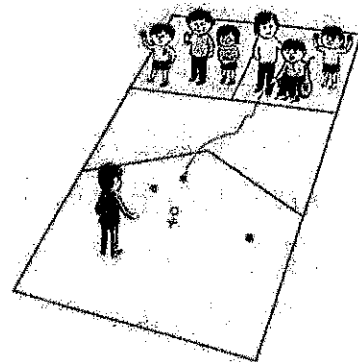
私たちに相談してくださった後に、「ああ少し安心できましたわ」と言っていた瞬間が、何よりの励みです。

これからもチーム一丸となり、目の前の困っておられる方を支えていくとともに、支える側の方をもケアできる存在を目指したいと思っています。感謝と笑顔を忘れず、謙虚な気持ちでこれからも努めてまいります。今後とも高齢者あんしん窓口甲東をどうぞよろしくお願いいたします。

ボッチャ大会

センポリ会 館 暁子

3月28日開催の上ヶ原校区老人クラブ連合会のボッチャ大会は、老連傘下14単老の各チームによるトーナメント方式で行われ、私たち「センポリ会Bチーム」は、初出場の3人を含む初心者4人で参加いたしました。



ルールもおぼつかない状態での挑戦に、ハラハラドキドキでしたが、まさかの優勝という最高の結果を手にして、信じられない驚きと喜びでいっぱいでした。

試合が始まると最初は緊張しましたが、「とにかく楽しもう！」と、一球ごとに一喜一憂しながら、それでも一步步勝ち進むことができた運の良さに大喜びした私たちです。思ってもみなかった優勝の気分は、赤飯でも炊きたいくらいウキウキ最高でした。試合終了後の「優勝の秘訣は？」とのインタビューには「優勝など全く考えもしなかったことです」とお答えしましたが、初心者ならではの無欲さと、4人の息の合ったチームワークが奇跡を呼んでくれたのかもしれません。

目標の白い球めがけて投げるボッチャの奥深い魅力に、すっかりとりつかれた私たちです。今回の優勝を励みに、これからも仲間そろって笑顔で楽しく練習を重ねていきたいと思います。楽しい場を企画・運営して下さった上ヶ原校区老人クラブ連合会の皆様に、心より感謝申し上げます。



ボッチャとは

赤チームと青チームがそれぞれ6個のボールを順に投げ、一つの白いボールにより近く、より多く寄せた方が勝ち！
作戦によっては大逆転もあり！
老若男女誰もが気軽に参加して楽しめるスポーツです。

第10回 歌声喫茶

2日前に梅雨入の発表があったが雨の心配もなく晴天！
ゆるい坂道を歩いて市民館に着く頃うっすらと汗をかきながらお客様が
続々会場に入られます。

初めて来た人、3回目の人、10回皆勤賞
の人。歌の上手い人はもちろん、皆と一緒に
歌えるから安心な人、聞くのが好きな人、
下手だけど歌いたい人……いろんな思いが
あって楽しみに待っていた歌好きの人達が
ほぼ90人。

今年も上ヶ原市民館は瞬く間に満席で
す。感無量！感謝感激、ありがとうございます。

お客様は飲み物券と好みのケーキ券をもらって着席。ウェイトレスがコー
ヒーとケーキを運んできます。暫くは雑談と混雑が続きます。



別室では「うえがはらサロン」や「センボ
リサロン」「カフェなないろ」の厨房担当の
方々が美味しいドリップコーヒーを淹れ、ケ
ーキの配分をしています。もう皆さん手慣
れたものです。



今年も友永友子さんのリードボーカルと阿山佳
子さんのピアノとキーボードの二刀流？伴奏で第10回歌声喫茶がスタート
しました。童謡・唱歌から懐メロが流れ、皆さん
は歌集とにらめっこしながらそれなりの声で歌
って楽しんでおられます。

6月6日お誕生日の方がいました。皆でハッピ
ーバースデーの曲を歌い、頬っぺにチュ〜のプ
レゼントをされ満更でもない飯田さんでした。



歌声喫茶は1955～1967年位までの期間、都会で働く若者の娯楽として流行りました、アコーディオンの伴奏が多かった。全国で300店ほどしかなく東京で30店、大阪神戸で30店、地方都市には1～2店ぐらい。

関西で有名だった所は、梅田の「こだま」や「ともしび」、道頓堀の「どん底」、三宮に「響」、京都は「炎」で学生が多かった。

1966年にビートルズが来日して若者にエレキブームが始まり、グループサウンズが流行り、歌声喫茶は自然消滅。最近高齢者によってあちこちで開催されることが増えた。懐メロの年代の差が面白い。



今回の参加者の皆さんの感想

「こんなに大勢の人でこんなに楽しいことがあるなんて知らなかった！誘ってくれて有難う」と初参加の方。「ロシアとウクライナの戦争中なのでロシア民謡を歌うのに抵抗があった」と心優しい人。「もっとリズムカルなノリノリの曲がイイ！」「年代が古すぎ」「もう少しやさしい曲がいい、ちょっと難しかった」「演歌が少なかった」「上ヶ原に老人クラブがあちこちにあるのを初めて知りました」



司会進行で頑張られた渡辺さんからは

「老人クラブの高齢者の歌声とは思えない張りのある元気な歌声でした。容姿は歳をとっても、声は見かけほど歳をとらないですね。最高の盛り上がりは、大西会長の石原裕次郎もどきと北村副会長の鶴田浩二もどきの歌声でした。歌集が大変良かった。各ページの挿し絵が特に良かった。挿し絵で歌詞にぴったりの情景が視覚的に分かり、歌のイメージがスムーズに入ってきました」との感想。



役員以外の人達も準備に奔走して下さったり、後片付けの洗い物などお手伝いして下さり本当に助かりました。ありがとうございました。また来年も楽しい「歌声喫茶」でお会いしましょう！

大腸癌にならないために

西宮渡辺病院 院長 猪熊 哲朗

・はじめに

超高齢社会の日本では、二人に一人が癌にかかり、三人に一人が癌で命を落とすといわれています。そのなかで、第一位は肺癌、第二位が大腸癌、第三位が膵癌、第四位が胃癌、第五位が肝臓癌と、消化器癌が約半数を占めます。また、全ての癌のなかで罹患者数（病気になる人数）が最も多いのは大腸癌で、近年とくに増加傾向にあり、増加の理由として、食生活の欧米化（高脂肪・低繊維食）と関連があるといわれています。そして、なにより早期発見が大切です。

・大腸癌の症状は

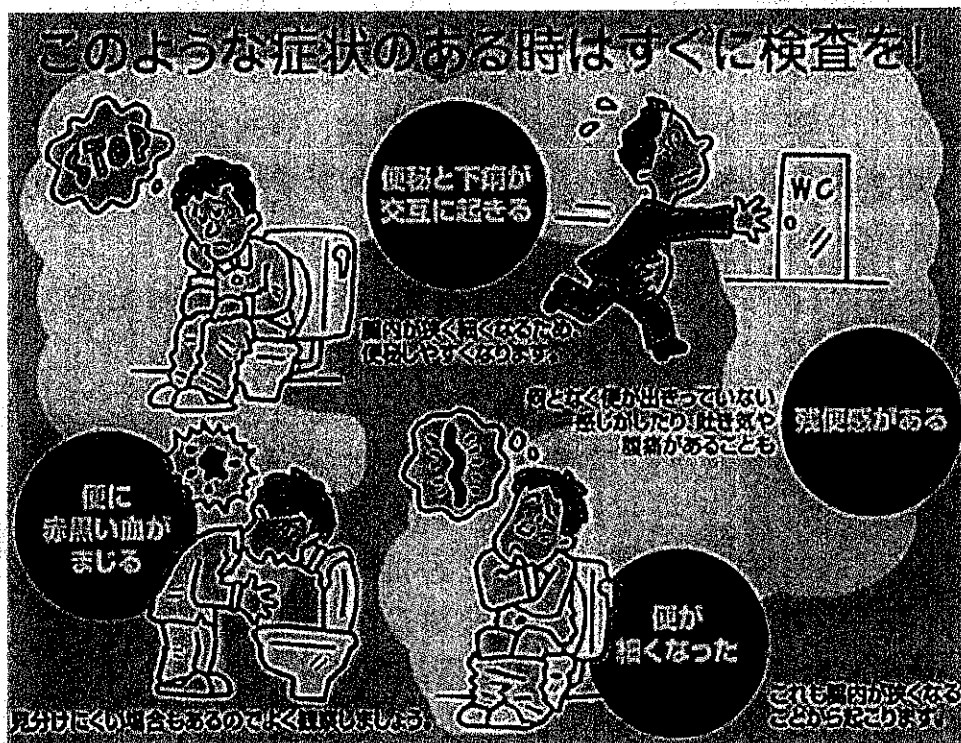
大腸癌を疑う症状として、便通異常・腹痛・血便が重要です。癌のために大腸の内腔が細くなると便がスムーズに通らなくなり、便秘の程度が悪化し

たり、逆に下痢が続くようになり、さらには癌が進行すると腸閉塞となり、強い腹痛や嘔吐をきたすようになります。また、癌は出血しやすいため、便に血液が混じることがあります。痔からの

出血と考えて放置しないことが大切です。

・大腸癌検診を受けましょう

早期の大腸癌では症状をきたさないため、検診を受けることが必要です。大腸癌検診では、便潜血（ヘモグロビン）検査が行われています。40歳以上の方が対象で、70歳以上の方は無料で受けることができます。検診の方法は簡単で、二日分の便を検便容器に入れて郵送する方法と、集団検診の時



に同時に実施する方法があります。検診を毎年受けることで、大腸癌による死亡率が約1/2に減少するという報告もあり、西宮市でも積極的に行っています。

・大腸内視鏡検査を受けましょう

上記の症状がある方や検診で便潜血陽性であった場合は、大腸内視鏡による精密検査を受けることが必要です。大腸の中には便がありますので、洗腸液というお薬を飲んで腸管内の便を出した上で、肛門から内視鏡（カメラ）を挿入して大腸の表面を観察します。大腸内視鏡検査は、苦痛を伴う検査といわれてきましたが、最近は鎮痛薬（痛み止め）や鎮静薬（眠たくなる薬）を使用して、楽に検査が受けられるようになりました。

・大腸癌の治療は進歩しています

癌の進行度に応じて治療方針は概ね決まっています。この方針を「ガイドライン」といいます。大腸癌は、良性腫瘍（ポリープ）から悪性（癌）になることが多いため、良性ポリープのうちに切除することが望ましいといわれています。ポリープの大半は内視鏡的に切除することが可能で、小さなポリープは日帰り切除も行われています。大腸癌において、粘膜癌（癌が腸壁の表面部分にのみ存在する）の場合は、内視鏡切除による根治的治療が可能です。しかし、癌が粘膜下層より深く広がっている場合は、転移の可能性があるため、外科的切除を行います。その際も、腹腔鏡やロボットを使って、体に負担と傷の少ない治療が行われるケースが増えています。

・自己紹介

私自身は、西宮渡辺病院長に赴任して一年が経ちました。前任の「神戸市立医療センター中央市民病院」では、消化器内科医として勤務し、内視鏡診療を中心に従事して参りました。

現在勤務中の西宮渡辺病院では、2023年に「内視鏡センター」を新設しました。当院の「内視鏡センター」の特徴は、最新型の内視鏡システムを導入し、鎮静剤（眠たくなる薬）を使用して苦痛の少ない検査を受けていただくことです。検査中は、患者さんは寝ていることが多く、ほとんどの方が「苦痛は感じなかった」とおっしゃいます。また、検査後は、リカバリーベッドで休んでいただき、鎮静剤の効果が切れてから帰宅していただきます。

消化器内科は、外科と協力して緊急入院・緊急手術にも対応できるようになっています。肝臓内科医の専門外来も開設し、診療の充実を図っています。おなかの症状で気になることがあれば、お気軽にご相談ください。

ゆりの会顛末記

ゆりの会 代表 大野 七郎

私は、地域に見守られて育ってきたとの思いが強く、42年間務めた会社を退職した後、その恩返しをしたいと念じ、民生委員を75歳まで務めたのはじめ、社会福祉協議会・青少年愛護協議会・防犯協会の各理事、環境衛生協力員、西宮市補導委員などを経験しています。80歳になった今、全ての役職を辞退したいのですが、交代要員が見つからず、老体に鞭を打って頑張っています。

「ゆりの会」の代表を引き受けてからも9年が経ちました。私は植物には素養がありませんので、そちらの仕事は他の会員にお願いしています。

31年前、阪神淡路大震災で百合野町一面の斜面は大規模な地滑りに見舞われました。家が埋まり、34名の尊い命が犠牲になりました。その跡地を兵庫県は最新の地滑り防止策を講じて整備しましたが、しばらくは雑草の茂る荒れ地になっていました。そこ一面へ、百合野町と仁川町6丁目の有志が県民緑化事業の予算を使い、芝桜を植えました。荒れ地が素晴らしい花園に生まれ変わりました。TV局その他のメディアにも紹介され、西宮市の内外からたくさんの観光客が訪れるようになりました。

その管理・運営を担当するのが「ゆりの会」です。初めのころは小学生の父兄たちも参加していましたが、やはり仕事を持っている方は続けるのが困難で、今は地域の老人ばかりが会務を担当しています。それもやむを得ないことでしょう。

花園の中には小川（農業用水）が流れていて、上ヶ原の農会の方々が毎年その整備を実行しておられます。私たち会員も時々清掃作業をしています。

数年前、上ヶ原小学校の方々がその小川にホタルを放たれました。会員は幼虫の餌となるカワニナ貝を各家庭で養殖し、小川に撒いています。おかげさまで今年もホタルが乱舞しています。しばらくは続くでしょう。どうか静かな夜のホタル観賞をお願いいたします。

今は秋に向けていろんな花を植え付けているところです。どうぞ散歩がてらに覗いてみてください。

川柳 三昧

上原四香所

土方邦子

あまきし一日一日がお祝い目

コビニの明り平和な夜を照らし

思ひ出を捨てかねているドライフラワー

隣りから手を貸してくるセルフレジ

多くなる神の恵みの物忘れ

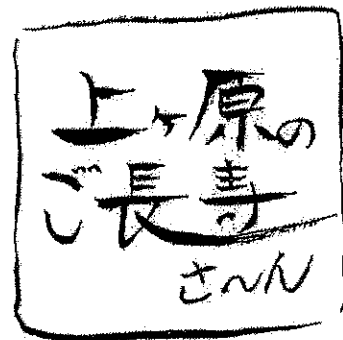
ロツカーに老いを預けて春の野へ

断ち切れぬ賀状終いも先延ばし

いたすうに歩く薄氷踏みながら



岩崎 佐登子さん 昭和12年生まれ 88歳 上ヶ原八番町



平成18年にエンジョイクラブに入会した後、平成22年から12年間会計を担当し、その後会長も務めました。昨年から庶務を担当しています。

毎年秋にある西宮市の高齢者芸能大会には5回も出場しました。私の人生で思いもしなかったことです。リズム感もなく、芝居やお喋りが苦手な私が、臆面もなく大舞台に立ったものだと、今思い出しても冷や汗ものです。

上ヶ原南小学校のサマーフェスティバルには2016年からお好み焼きの店を出し、大好評でした。連日行列ができました。コロナ禍による5年間の休みの後、2025年にサマーフェスティバルが再開され、再び出店するよう要望されましたが、5年間における体力・気力の衰えは著しく、少しは楽なものをしようとカレー店を出しました。これも「美味しい!」と好評で、完売しました。今年も8月22日にカレー店を出します。是非ご賞味ください。

姉妹4人・弟1人の二女として生まれました。粗食で育ったせいでしょうか全員健康で、足もしっかりしています。それで、4姉妹(91歳から84歳)揃って年1回旅行をするのが楽しみです。温泉につかり、食事を楽しみ、遠慮のないお喋りにふけります。孫の結婚の話、ひ孫のお守りが大変だとの話、4人のうちの誰がシワ・シミが多いかなどと果てしがありません。



4人とも髪はまっ白で、フサフサです(弟もそうです)。だから、旅行中乗り物の中でよく声をかけられます。そして4姉妹だと分かるのと二度びっくりされることが多々あります。全員耳が少し遠くなったのが弱点ですが、これからも毎年元気で出かけられることを願っています。

私が元気でいられるのも、地域のいろんな催しに参加したり、お喋りをしたり、笑ったりしているおかげかなと思うのですが、最近は、瞬時のヒラメキがなくなったり、時々物忘れをしたりしますので、役に立てなくなってきたなど感じる昨今です。



卒 寿 随 想

生まれてこのかた通院はしても入院の経験はありませんでした。ところが2年前、長寿健康診断受診の結果、早期大腸がんが疑われ、早速約1週間予定の入院となりました。そしてポリープ（腺腫）の切除を受け、2日間の入院で事なきを得ました。たいへん心配してくれた娘はホッとして、「見舞に行くつもりだったのに、もう退院したの」と不満げに冗談を言っていたそうです。

年賀状や暑中見舞いのやり取りを何時辞めるのか悩んでいました。そんな折の年末に知人から喪中ハガキを受け取りました。その中に「今後年賀状並びに季節の挨拶を欠礼いたします。これまでのご厚情を感謝いたします」とありました。そこで私も、以後の欠礼とこれまでの感謝の気持ちを書き添えた年賀状を送りました。そして、特に親しく付き合っている仲間には、賀状をやめても連絡し合いましょうと加筆しました。それ以後、その仲間たちの訃報を告げる喪中ハガキが毎年届くようになり、寂しい限りです。

「断捨離」と言われだしてから久しくなります。私は単に「不要なものを捨てること」だと思っていました。だが、ヨガの考え方が基にあり、「モノへの執着から離れて、心身ともに軽くなる」という「生き方の整理」を意味する言葉だと知りました。それまでは、サイズが合わなくなった衣服も、体型が戻ったらまた着られると大事に残していましたが、「年齢相応に、太めには太めの良さを見出して行こう」と考えを改め、処分することにしました。その他の整理はその時の気分次第ですることになっています。

60歳で定年退職し、再就職して70歳まで働きました。60歳代のこの10年間は、ストレスから解放され、精神的にも安定し、体も元気でした。若い頃からの山歩きを再開し、自然に触れ合い、その風景を心に刻みました。次の10年間・70歳代は人生の休日でした。引き続き山歩きに没頭し、自然に囲まれた日々を送りました。78歳で自治会長を引き受け、その後のなり手がなく、12年間ずるずると続けています。「認知症予防に良い」とおだてられ、その気になっています。また、社会福祉協議会の理事を3期・6年間務めました。この期間、地域社会に少しでもお役に立っていると感じる事ができました。そして多くの方々との交流ができ、感謝しています。

男子三人頑張っています

上ヶ原寿会 岡本 健

社協上ヶ原主催の「ふれあい昼食会」は、北地区・中央地区・南地区の三つに分かれて実施されています。そのうち北地区の由来と実情については、本誌第51号でリーダーの若生加世子さんが詳しく紹介されています。何をしているかと言えば、月1回、近所から集まった10名前後のボランティアが約50名分の昼食料理を午前中に調理し、シニアのお客さんに正午からそれを提供して召し上がっていただき、ちょっとした余興をも楽しんでもらうというものです。頻度は別として、やってることは3地区とも概ね変わりありませんが、北地区では午前中の調理担当員のなかに3名の男子が含まれています。この点が他の地区では見られない特色だと言えないことはありません。

年齢は93歳・83歳・68歳の3名の男子ですが、それぞれがこれまで各自固有の人生を送り、そのいきさつから、現在各自の家庭でそれぞれ食事の準備を担っています。そうした日常生活の中から、3名とも気軽に調理のボランティアに参加しているのです。

仕事は調理ですから、女性だからどう、男性だからこうという区別はほとんどありません。当日作る数品の料理について、料理ごとの担当を、男女の区別なく、誰と誰はこれ、誰と誰はあれとリーダーが割り当てます。男性であろうと女性であろうと、その指示に従い、チームを組み、与えられたレシピを守り、互いに助け合ってその料理に取り組むのです。オリンピックのように、男女が区別されることはありません。要するに、男も女も一人のボランティアということです。

しかし、男女で特性がないこともありません。男性の方が概して力が強いでしょう。ですから、調理以外の雑用の面では男(それも年齢によりますが)の出番があります。また、調理の面でそれが現れるのは、「大根おろし」でしょうか。大根を縦に置き、女性が時間をかけて摺った方が、よりきめ細かく仕上がります。他方、大量の材料を練ったり捏ねたりするのは男性の方が疲れにくいでしょう。また、概して繊細・優雅な美意識をお持ちの女性の方が「盛り付け」には向いているかもしれません。

まあこんな程度ですから、「男子3人いるのが特色」というのは間違っていたかもしれません。べつに「特色」というほどのことはありませんからね。それはさておき、世の男子の皆さん、このようなボランティアにもどうか気軽に参加して下さいね。

上ケ原サロン

上ケ原社会福祉協議会

サロン運営委員一同

市内のあちらこちらで行われている「ふれあい・いきいきサロン」の一つです。上ケ原三番町の「上ケ原市民館」で、地域の方を対象に上ケ原社協が毎月開催している100円喫茶です。

「上ケ原サロン」は2004年に上ケ原社協の理事と仁川婦人部の方とで始められた行事です。最初は業務用のコーヒメーカーやおしゃれなコーヒカップなどを揃えるのにご苦労されたようです。20年以上も続いていることになりますが、現在は運営委員15～20名（社協の理事と福祉協力員）がスタッフになり、毎回40～50名のお客様をお迎えしています。

お喋りの場もありますが、みな様が催し物を見て笑ったり、感動していただけることを考えて、毎回催しを変えて実施しています。例えば、かっぽれ踊り・落語・カントリーダンス・浪曲・津軽三味線・新舞踊などです。5月はプロの手品＝マジックで大いに盛り上がりました。年に1回はカラオケ大会やクリスマス会を開催していますが、その日のデザートはケーキです。

どなたでも参加できます。申し込みや予約は不要です。お友達とご一緒に気軽にお越しください。上ケ原全地域のみな様のご参加を心よりお待ちしております。

☆ 日 時： 第2月曜日 13：30～（開場・受付は13：00）8月は休み

☆ 会 場： 上ケ原市民館 2階集会室

西宮市上ケ原三番町 6-22 電話 53-7862

阪急バス⑪系統「上ケ原」下車 西に約200メートル

（関学南門前）

☆ 参加費： 100円（市社協の協力もあり、据え置きで頑張っています）

☆ 提供茶菓： コーヒー（ホット・アイス）・紅茶・デザート

我が家の愛猫四代記

セシリア会 北村 聡

35年ほど前、当時中学生だった次女が、真っ黒い子猫を抱き、泣きながら帰ってきました。そこから我が家の猫歴史が始まります。

「く〜チャン」と名付けたその子猫は、病弱で、入退院をくり返した末、3年後に他界しました。しかし、私達4人家族（娘2人）に暖かい風を感じさせてくれた3年間でした。その余韻が弱まってきたころ、学校帰りの次女の手の小柄のメスの黒猫が抱かれていました。2代目の「く〜チャン」です。

そして数年が過ぎた頃、次女は今度は大柄な茶色のオス猫を抱えて帰ってきました。「チャトラ」と名付け、我が家の仲間に加えました。

2代目く〜チャンと3代目のチャトラは、喧嘩するでもなく、適度な距離感を保ちながら共同生活を送りました。それは、人間に例えると、会話は少ないながらもお互いを尊重し合う、クールな感じの似た者夫婦といったところです。

さらに数年後、次女は目もまだ開いていないオスの子猫を持ち帰ってきました。「あ〜チャン」と名付けたその子猫は哺乳瓶の牛乳を飲んでよく育ち、4代目のオス猫として我が家の一員になりました。食欲旺盛で、人見知りせず、天真爛漫で、性格が全く違う他の2匹ともすぐに仲良くなり、私たち家族には愛想を振りまく社交家で、近所のちびっ子宅から貸し出しの依頼が来るほどの人気者になりました。

私とあ〜チャンの絆も徐々に深まりました。私が布団に入るとすかさずそばに来て、私の顔や頭を舐めまわし、やがて私の腕枕で寝息を立てるのが日常となりました。また、私の帰宅時、足音で分かるらしく、玄関に座り、鳴いて待つようになりました。

可愛くて、ヤンチャで男前のあ〜チャンが我が家のアイドルとしての地位を確固たるものにしたら、2代目と3代目が老衰と癌で亡くなり、その穴埋めをあ〜チャンは立派に果たしてくれ、以来家族全員の愛を独り占めにしてきました。

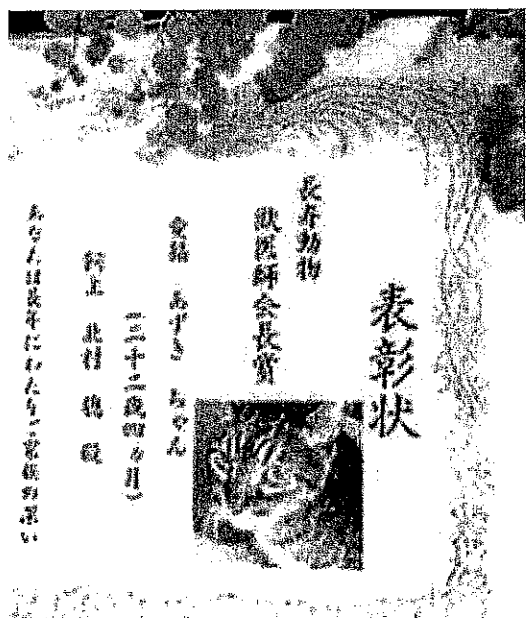
その4代目あ〜チャンが、令和7年2月、震えながら涎を流して這いずり回るなど異常な行動を見せ、突然のことで私はパニック状態になりました。動物病院で診察の結果、22歳超の高齢にしては心臓が強く、当面は心配ないとのことでした。

その後も通院を続け、オムツをしたあ〜チャンを私が抱いて寝る毎日でしたが、令和7年10月10日午後11時20分、抱いた手に感じていた心臓音が止まりました。

歴代同様葬儀社による家族葬を営みましたが、家族全員の涙腺はしばらく決壊したままでした。

私にとってあ〜チャンの存在は永久に不滅です。家族の誰からも、今日に至る迄ポストあ〜チャンの話は出ていません。これからも、我が家で猫の鳴き声が聞こえることは無いと思います。

あ〜チャンの通院中、医師の勧めで西宮市獣医師協会主催令和7年度長寿動物コンテストに応募しましたが、猫の部で第2位の栄誉を受けました。



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

- | | |
|--------|----------------|
| 7月13日 | ウクレレ演奏: マウナ・レレ |
| 9月14日 | 大社男声コーラス |
| 10月12日 | 爆笑口演会: 小野田隆 |
| 11月9日 | カラオケ大会 |

☆福祉協力員の募集

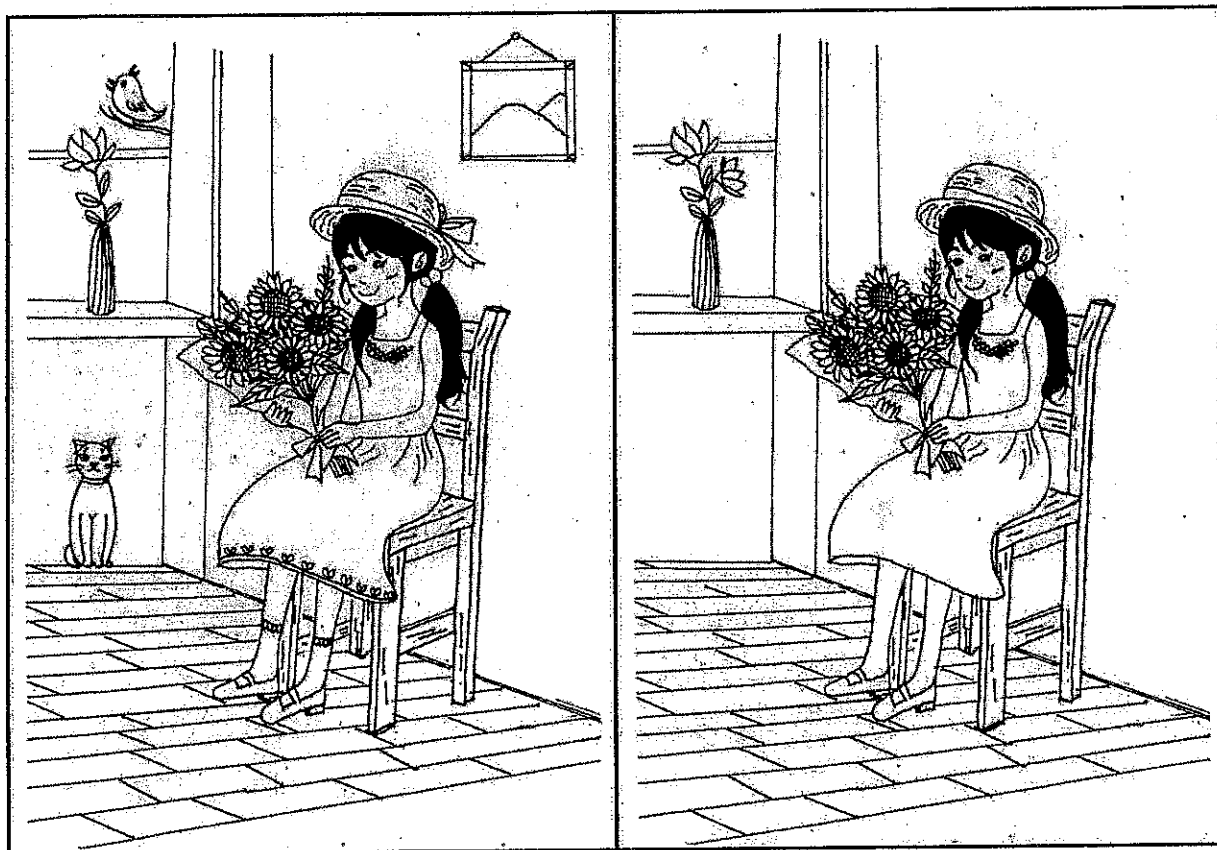
社協上ヶ原開催行事のサポート(会場でのお手伝い)をして下さるボランティアを募っています。

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。



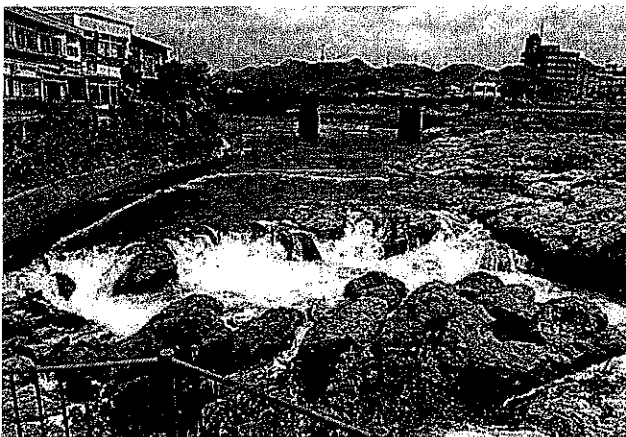
制作 水本 美果

答えは19ページにあります

バス研修旅行記

5月1日は晴天に恵まれ、センポリ会とセシリア会のことぶきバスは朝9時に出発して兵庫百景「闘龍灘」に向かいました。

途中三田市にある「パスカル三田」に立ち寄り、買い物をしました。ここは、地元農家の朝取りの野菜などがすぐ売り切れるという大変人気のあるお店です。この日も、甘味が強いトマトや新鮮なほうれん草、肉厚な椎茸などが並べられており、地元産の三田米も、店先で精米してもらって買うことができます。高級な三田牛の切り落としもあり、その他花の苗や切り花なども豊富でした。



目指す闘龍灘は、加東市内の加古川中流にあります。川床いっぱいに広がる奇岩の起伏が激しく、これに行く手を阻まれた川が、恐竜の躍動のごとく轟音をたて、白波となって流れ落ち、迫力いっぱいの景観を見せています。川岸の「闘龍すくえあ公園」から川床に降りると、遊歩道からこの景観をじかに見る事が出来ました。

その激流と水しぶきと轟音は実に圧巻でした。

その後、落ち着いた雰囲気のお座敷がある滝寺荘で、闘龍灘の景色を眺めながら昼食を取りました。名物鮎尽くしのコース料理（鮎が苦手な方々は懷石料理）を頂きました。

食事の後、鹿野川にかかる「つくばねの滝」を下に見て山道を登っていくと、静かな森の先の山間に古刹朝光寺が見えました。朝光寺では、国宝の本堂と本尊の国宝十一面千手観世音菩薩像、ほかに鐘楼や多宝塔などを拝観しました。落ち着いた雰囲気ですくく散策することが出来、山寺らしい自然の美しさに心が洗われました。



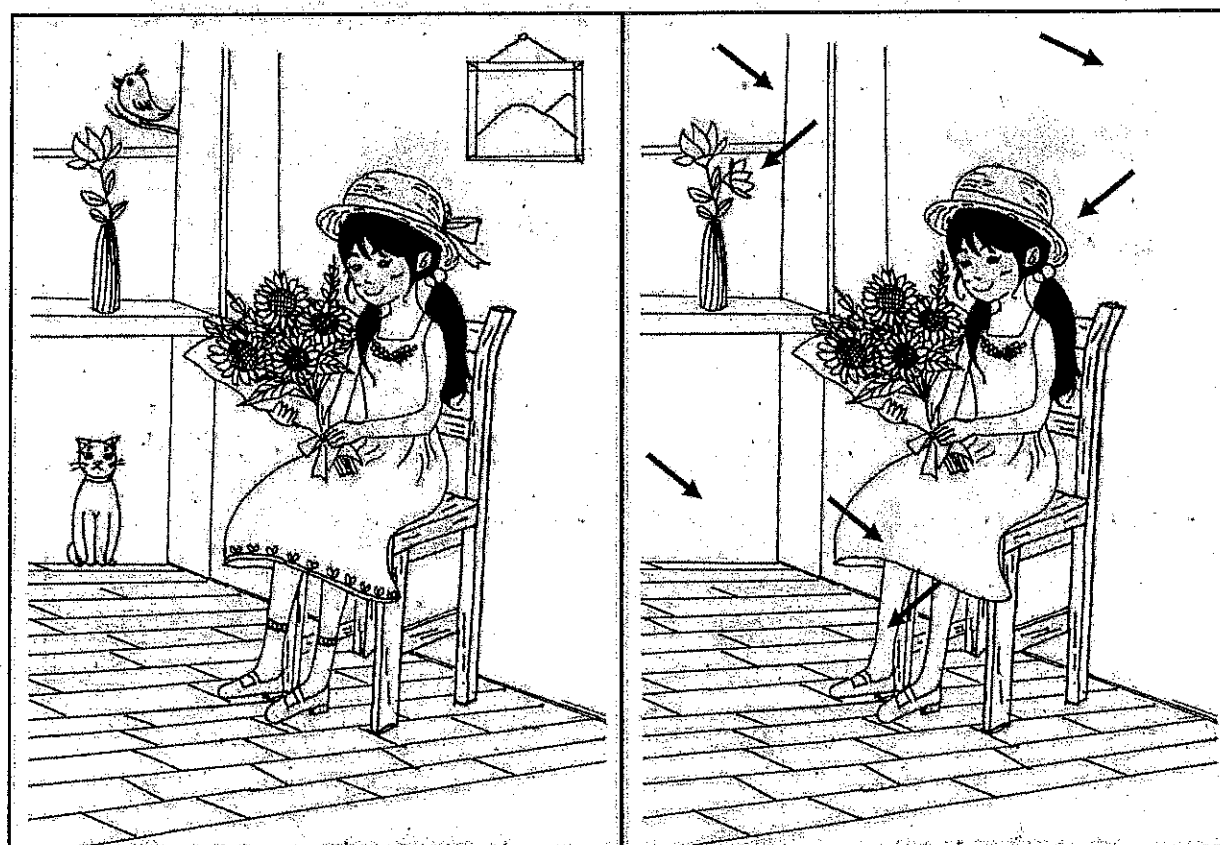
帰りは、トイレ休憩を兼ねて西宮名塩サービスエリアに寄り、お土産を買ったり、アイスクリームを食べたりしてひと時を過ごしました。お天気もよく充実した旅行になりました。

センポリ会 飯田恵二 記

公民館地域学習推進員会 講座予定

上ヶ原公民館 六軒町1-32 電話 72-7286			甲東公民館 上甲東園2丁目11-60 電話 51-3748		
7月	23 (木)	ピンポンシュートのボーリングを作ろう つくらぶひろば 藤本 直美	7月	22 (水)	おもしろ実験とたのしい工作 ～作って楽しい、見てびっくり！～(小学3～6年対象) 元尼崎市立小学校教諭 中田 真一
	31 (金)	火山と温泉のおはなし ～有馬温泉の不思議など～ 大阪大学名誉教授 理学博士 松田 准一		20 (日)	関学落語会 関西学院大学 甲山落語研究会
9月	2 (水)	特殊詐欺の手口と対策 ～トランペット奏者がやさしく解説～ 元警察官 現トランペット奏者 鷹取 靖彦	9月	27 (日)	みんなで楽しむ箏コンサート ～箏の名作からジブリ・J-pop まで～ 神戸女学院 箏アンサンブル 鷺・コスモス
	17 (木)	ヴァイオリンとピアノの美しい音色のひとつとき ～愛に溢れたヴァイオリン名曲をあなたに～ 元大阪音楽大学特任教授 西宮高校音楽科非常勤講師 木田 雅子他		7/22は9:30から 7/31と9/17は14:00から その他は13:30から 7/22と7/23は事前申込必要 その他は先着順の定員(60名)あり	

17 ページパズル 間違い探しの答え



- ① 額 ② 帽子のリボン ③ 靴下 ④ スカートの柄
⑤ 猫 ⑥ お花 ⑦ 鳥

自転車保険に備えるなら

交通共済

年齢制限
なし

年額

1,000円

+

**個人賠償
責任補償**

自転車でぶつかって
ケガをさせたら…



まずはお電話を

0120-24-9431



西宮市民共済生活協同組合

営業時間 9:00~17:30
(土曜日は17:00まで、日・祝日休業)

ホームページもご利用ください

西宮市民共済

検索

編集後記

暑中お見舞い申し上げます。今夏も 36℃超えの猛暑日や 40℃超えの酷暑日も珍しくな
いくらい厳しい暑さが続くようです。真夏の熱中症は室内でも起きることがあります。がまんし
ないでエアコン、扇風機、保冷グッズを利用した対策を早めにとりましょう。

宏友会の会長の染川さんが辞任され横山妙子さんが就任されました。染川さんは役員の
動きやすい環境作りをされていました。横山さんは意欲的な発想で行動される期待の会長で
す。またエンジョイクラブは加藤有啓さんから大西須磨子さんにバトンタッチされました。体力
自慢の加藤さん、頼りになる会長でした。ありがとうございました。大西さんは物静かな雰
囲気ですが芯の強い面もあり、ウイットに富んだ言葉で和やかな場に変えられる人です。

一花会(一ヶ谷町)は老人クラブ運営を画期的な発想で活発に活動され、ほかの単老をリ
ードして来られましたが、団地住民の集団移転などで解散され、淋しくなりました。移転先で
もご活躍されますことを楽しみにしています。

今号にも多くの皆様からご寄稿いただき有難うございました。久し振りに川柳の投稿をい
ただきましたので文芸欄が復活しました。筆で書かれた美しい文字は土方さんご自身がした
ためられたものです。

広告主様にはいつも快くご支援を賜り感謝申し上げます。

今号の表紙は糟谷真子さんが版面を提供してくださいました。糟谷さんは宮っ子上ヶ原
版の編集長を長年続けておられる聡明で優しく行動力のあるステキな方です。まだお若
く、老人クラブ入会まであと少しお待ちしています。

最少人数で最短日数で今回の年輪誌が完成し安堵しました。校正や修正のほとんどでス
マホの LINE が大活躍しました。便利になったものです。スタッフの集まること数回となりコミ
ュニケーション不足もあり少し淋しい感じもしました。スタッフの皆さんありがとうございました。

冊子づくりや編集に興味のある方、協力者を募っています。お気軽にご連絡ください。

(豊 島)

年輪誌 2026年盛夏号

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