

月刊



編集発行 一般社団法人 西宮市老人クラブ連合会 〒663-8233 西宮市津門川町2-28 西宮市福祉会館 電話 0798-34-3334

こんにちは！「あいさつ」から広がる友愛活動



「ポピー」 写真提供 田中 積氏 (用海校区)

樹冠を縫って薫風が勢いよく走り抜ける  
木々たちは若木を支え葉裏を翻して波うつ  
そのさまは試練に立ち向かう勇姿にもみえる  
まだ五月 失敗を恐れるな 仲間としつかり根を張れ  
この国は自然との共有を目指し懸命に取り組んでいる  
里山が健全な姿であれば 小さな生き物の命も守れる  
路地裏にひっそりと咲く花々を目で追いながら  
自然の匂を満喫できる幸せに感謝！



我が国が長寿世界一になつていのは素晴らしいことですが、人口は減少気味にあり、少子高齢化が益々続くものと推測されます。この傾向が続くと移民政策を考えねばとまで言われているようで、その結果、経済社会にも波紋を来すとか。子どもたちの増加を願うばかりです。

▼高齢者を表現する言葉に「老人」がありますが全老連・県老連・市町老連等に使われています。これを何か他の表現にとの意見が多い中、シニアとかも表現しますが、あまり効果がないようです。▼最近では高齢者の年齢域は60～100歳までが老人と呼ばれるようになっていきます。▼西宮市では推定人口約48・6万人、そのうち高齢者は約13万人。我々「一般社団法人西宮市老人クラブ連合会」では33校区、349クラブ(単老)会員数約2万人です。全体の比率から見ればよくありませんが、社会参加をしながら健康増進に力をいれ長寿人生を有意義に過ごすよう心がけています。平成26年度も皆さん一緒がんばりましょう。  
★人と人との絆を大切に★向こう3軒両隣の精神で★いつも身だしなみに留意を★常に歩こう★笑顔で会話をしよう★カラオケで歌ってみよう。(前田)

### 校区老連会長会 4/9

\*西宮市の人事異動に伴い、田中厚弘(健康福祉局長)、津路明之(福祉総括室長)の両氏から就任のご挨拶があった。

当会の担当部署も高齢福祉課から地域共生推進課に改称された。

\*西宮市地域防災啓発課から「災害時要援護者避難支援の取組みについて」説明が行われた。

問合せ先…

(TEL:0798・35・3092)

#### 【議案事項】

①平成25年度事業報告(案)

この件については、承認された。

②平成25年度事業決算(案)

この件については一部見直しを行い、次回の校区老連会長会で再提案することにした。

#### 【報告事項】

##### 〈事務局〉

・5月定例校区老連会長会の開催日程の変更

5月7日(水)13時30分〜に変更

### 市老連理事会 4/9

\*地域共生推進課渡部主事から、さくらFMの番組「地域いきいき」について、当会へ取材協力の要請がされた。

#### 【議案事項】

①平成26年度事業計画(案)

この件については一部見直しを行い、次回の理事会で再提案することにした。

②平成26年度事業予算(案)

この件については一部見直しを行い、次回の理事会で再提案することにした。

③ことぶきバスの超過利用料金

3,100円から4,000円に改定

④歌舞伎座招待券

4月15日〜29日の内の7日間で合計277枚、電話受付で先着順

計277枚、電話受付で先着順

#### 【報告事項】

##### 〈広報部〉

・月刊「いぶき」

(第177号・4月号) 発行

・月刊「いぶき」

(第179号・6月号) 原稿依頼

##### 〈体育部〉

・グラウンドゴルフ大会

5月23日(金)9時

大阪ガス今津総合グラウンド

申込締切・4月23日(水)

##### 〈女性部〉

・女性部委員会の開催

5月16日(金)10時

西宮老人福祉センター

##### 〈三役会〉

・新任会長・中堅リーダー研修会

6月27日(金)13時30分

西宮老人福祉センター

## 老人クラブ連合会 校区会長便り NO16

### 健康づくりに歩こう会を発足

生瀬校区 会長 青山 いとゑ

生瀬は市の北部に位置し、南北を山に囲まれ、東西には武庫川の清流、国道176号線、JR福知山線も走っています。生瀬を中心にすれば西は名塩、東は宝塚市に隣接しています。

当校区は7クラブ535名の会員構成で活動しています。拠点は市民館で年1回の総会と理事会等。また、行事としてはチャリティー演芸会、皇太神社の清掃奉仕、生瀬小学校・幼稚園の各行事に校区7グループ合同で参加。

また、健康づくりを第一に考えて、行事として初めて歩こう会を企画し、福知山線の廢線跡周辺のハイキングを実施しました。楽しいポウリング大会、ペタンク交流会等魅力あふれる活動もあり、会員みんなで楽しんでます。

生瀬地区市民文化祭にも老人クラブの活動風景写真展示、舞台発表にも校区老連代表として出場して下さいました。

ほかにことぶき研修バスによる旅行、日帰りバスツアー、新春恵方三社詣りなど、折に触れて交流を深めています。「元気でいる限り参加したい」と家路につかれる姿を見送りながら「今日も無事でよかった」と喜びを感じている昨今です。

### 日常を元気に健康にと願いつつ

名塩校区 会長 山本 悠二

名塩校区連合会は60有余年の歴史があり、現在は29クラブ、会員数約1500人です。各単老、連合会とも活発にさまざまな活動をしています。毎月開催の名塩公民館共催の名塩講座やハイキングには各クラブから100人を超す会員が参加します。グラウンドゴルフ大会や輪投げ大会にも多数の会員が参加し、皆生き生きと賑やかにプレーに熱中。地元の幼稚園や小学校、児童センターも年間数回のふれあい交流の場を持ち、楽しいひと時を過ごします。

ことぶき研修バスは年19回利用し、大いに楽しんでます。長寿や独居の方、寝たきりの方や入院中の方々にも年3回訪問し、友愛の品をお届けしています。

このほか年1回の一泊旅行、日帰り旅行、各種サークルの活動等年間行事予定表はびっしり詰まっています。

これらの活動は伝統ある月刊広報紙「名塩老連」で全会員に伝えられます。4月号で通巻204号を数え、17年間毎月続けてきた事になります。広告主には感謝の念でいっぱいです。ただ、会員の中にも活動されない方もおられ、悩みになっていきます。今後とも心身共に健康になる行事を企画実行できればと願っています。

## NPO 法人西宮市シニアライフ協会 平成 25 年度 第 2 回 5 部会部長・副部長定例会

と き 2 月 28 日(金)

ところ 西宮老人福祉センター

開 会 副理事長 盛 久米一

理事長あいさつ 北島 進

総会后、一般社団法人西宮市老人  
クラブ連合会に変更予定

議 題 平成 25 年度各部事業実施

反省会

広報部

3 月号の紹介。

おおむね 2 頁に掲載中の「校区会  
長便り」は 26 年 8 月号で終了予定で  
す。ご協力ありがとうございました。  
4 頁の「校区老連だより」は夙川校  
区まで。目下続行中。

依頼原稿は提出して下さるが、  
「われらみな仲間」「心の広場」等の  
原稿は集まりにくい。

各部の P R は原稿にしていただけ  
れば掲載するスペースはある。

文化教養部

高齢者囲碁大会・高齢者芸能大会・  
カラオケ教室・高齢者作品展等すべ  
て完了した。

作品展は入場者が年とともに減少  
気味で作品の出品者も少なくなつて  
いる。期間中の天候にも左右されが  
ちである。広報紙「いぶき」に P R  
していただきたい。

体育部

ボウリング大会・スポーツ吹き矢

大会・グラウンドゴルフ大会とも参  
加者が増加しているが、たのしい高  
齢者の体力測定は減少している。

各校区で「西宮いきいき体操」が

広がっている。この体操は足腰が強  
くなり、参加者は驚くほど身体が軽  
くなったと多々聞いている。

女性部

年間 2 度の健康講座はその都度満  
員でした。ご協力ありがとうございました。

「感謝の 1 円持ち寄り運動」で 8  
月に起こった東北地方を中心とした  
豪雨災害に対して秋田県老連に 30 万  
円を見舞金として送った。なお残金  
は約 8 1.5 万円です。

その他、子どもを見守る地域団体  
との協働事業や寝たきり・高齢世帯  
へ声掛け合つての安否のパトロール  
と安心して住める街づくりに取り組  
んだ。

部会時に使う材料費(1 回約千円)  
を負担してほしいとの声が部員から  
出ています。

若手委員会

メンバーが集まりにくい。

3 月 26 日に委員会開催予定。

次期役員を育てる目的をもって運  
営していきたい。

(記録 広報部)

このほど秋田県老連より「ふるさと八幡平」が届きました。阪神・淡路大震災時にお世話になった秋田の方々の生活のほんの一部ですが転載させていただきます。

### 私と老人クラブ

長嶺老人クラブ 阿部 昌人

平成 10 年に老人クラブ入会の案内  
がきた。自分もこんな歳になったの  
かと一瞬気が動転したことを思い出  
す。私たち長嶺クラブは 60 歳で会員、  
130 名はいつも在籍している。没  
するまで会員名簿に名前が残し、先  
輩の活動を知らされる。始めは草刈  
り作業で 4、5 年から年間行事を知  
るようになった。

秋の農閑期に湯治の会、温泉で  
ゆつたり楽しいひと時、冬間近い 11  
月のきりたんぼ会。午前中、自治会  
館の庭の木々の冬囲い作業を行い、  
お昼からのタンポ会では冷えた体も  
温まり、芸も出、楽しい一日を過ごす。  
2 月には喜寿のお祝い。昔から盛大  
に行われており、紋付姿の写真も見  
かける。現在もホテルで多数の会員  
から祝ってもらえる。楽しい日を励  
みに皆頑張っている。平成 21、22 年、  
代表として皆さんから協力をいただ  
きどうにか務める事ができた。大変  
だと思つたがいろんな事を学んだ。

これから先、長い訳ではない人生、  
健康でいるからこそ参加できる。何  
事も無理せず、マイペースで行きた  
いと思つた。

### 今思ふこと

熊沢老人クラブ 栗山 ヨコ

嫁いでアツと言う間に 40 余年がた  
ちました。実家は農家です。でも私も  
学校卒業と同時に結婚するまで家事  
手伝いをしていました。農業に魅力  
を感じていたのですね。

当時の農家は 1 日 1 万円の収入が  
目標とされ、水稲と外部からの収入  
で十分な生活ができたように思いま  
す。日本が高度成長時代に入り、私  
の家では山林からの収入も生活を支  
える柱となっていました。熊沢地区  
内でもこの時期にほとんど新築さ  
れ、山林を先祖に感謝していました。  
減反の制度が始まってからは、米づ  
くりからの脱却を余儀なくされ、野  
菜を作付けしたり、堆肥づくりのた  
めに牛飼いが始めたり、試行錯誤を  
重ねながらただ黙々と夫と二人で働  
きました。子どもが大きくなった時  
には牛飼いが経営の中心となってい  
ました。天候と地形に左右されない  
複合作目として牛を選択した事が今  
となって考えられると大変良かった  
と思つています。

現在は孫 3 人で息子夫婦が 2 年前  
から経営の中心となり、作業は 4 人  
で分担して生活しています。私は以  
前から定年を 65 歳と決めて頑張つて  
きました。あと 2 年、仕事を第 2 と  
考え余裕を持って家族と地域の仲間  
とともに楽しみたいのです。



自衛隊式典を見学

夙川校区 事業推進部  
ことぶき研修バス担当

鈴木 嘉治

私たち夙寿会でクラブ活動中、会員より突如、伊丹に駐屯する陸上自衛隊中部方面隊創隊の記念式典を見学にとの提案が出され、早速希望者を募り出かけました。

阪急伊丹で準備されたシャトルバスに乗り換え会場に。入口は大勢の入場

者の行列で賑わい、会場内の見学席もほぼ満席状態でした。

思い返せば、私たち昭和10年前後に生まれた夙寿会員は、国民学校(現在の小学校)時代TVなど無く、憧れの軍備と言えど子供心に残る僅かな新聞報道写真・教科書・絵本など印刷物のみで、実物はほとんど目にする事なく終戦に。マッカーサー元帥の指示で軍備は全てが姿を消してしまいました。話を元に戻して、定刻になり式典・

入場行進・中部方面隊総監の訓示、井戸県知事、来賓の方々の挨拶があり、軍事パレードに。900名からなる隊員の整然とした入場行進、戦車など重



5・6月の行事予定

5月7日(水)	三役会(社団)	9:30
	理事会(NPO)	11:00
	校区老連会長会(NPO)	13:30
	理事会(社団)	14:30
8日~7月31日	囲碁教室	10:00
16日(金)	女性部委員会	10:00
21日(水)	市老連表彰式・社員総会 (西宮市役所東館8階)	13:00
23日(金)	グラウンドゴルフ大会(予備日:5月30日) (大阪ガス今津総合グラウンド)	9:00
6月6日・13日・20日各(金)	カラオケ教室	13:00
10日(火)	楽しい体力測定 (大阪ガス今津総合グラウンド体育館)	9:30、12:30
11日(水)	三役会	10:00
	理事会(校区老連会長会)	13:30
27日(金)	新任会長・中堅リーダー研修会	13:30

車両を含む、大小100台余りの車両が続々と目前を通過して行きます。さらに上空には多種多様の型をしたヘリコプター9機が一群となって飛来し最新の軍備の威力を感じました。

次に、訓練展示、陸上自衛隊が日頃行っている戦闘行動で、あらゆる装備を使っている。からの総合戦闘力を発揮する訓練、模擬戦闘行動の披露がありました。広いグラウンド全面に広がる火炎、煙、響き渡る轟音、専門の機能を持った各種車両が威力を発揮、中でも155mm榴弾砲(撃てば大阪城まで届くと言われる)の発砲の轟音には一同驚きました。何と言っても地上隊員の戦闘行動は凄まじいもので、終始目も耳も奪われ啞然としている間に、気が付けば20分以上も経過。私たちが日常見るTVの画面ではこの実感は到底味わうことのない迫力のある光景です。

規則正しい隊員の行動は立派で、この人たちが阪神淡路大震災、東日本大震災、各地で発生する風水害など災害時に出勤し、被災者の救出、災害復興に活躍されたことを思い浮かべれば心から敬意を抱きます。ほかに災害地

編集後記

▶スタートから1カ月、ストレスの一番たまりやすい時。鎮静効果のあるハーブを使い料理に工夫を。ビタミンBもたっぷり。▶校区老連だよりで好奇心の塊と知恵袋の交流をほほえましく思いました。陽光が若葉に映え森林浴には最適ですが、難は紫外線。強いのは7・8月ですが、量の多いのは5月。▶気力、体力を整えて元気に次の季節を迎えましょう。

で使用される応急診療設備や避難救急用具の公開、戦車をはじめ各種車両の試乗説明会、自衛隊自慢の隊員食、戦闘食や自衛隊のグッズの販売など盛りだくさんの興味のある催しでした。婦りの車中でほっと落ち着いた夙寿会会員、顔を見合わせながら各自60、70年前の国民学校時代の昔の兵隊さん思い出しつつ、自分の歳も忘れて今日見た近代化された軍備の凄かった光景、共に頭の中でフラッシュバックさせながら話が弾みました。本当に良い体験ができたこと大喜びです。今日の疲れも忘れ話に花を咲かせている間に夙川に着きました。これからも健康に留意し、いろいろな催しに積極的に参加し、さらに見聞を広げ、元気で楽しく頑張りましょうと誓い合い解散しました。