

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



「秋冷の琵琶湖」 写真提供 田中 積氏(用海校区)

霜月の空には小さなウロコ雲が似合う  
里山はお色直しも順調 イチョウが黄金色に映える  
科学の「青」は輝き続け世界中を照らす：  
前線が静かに南下を始めるころ新酒の便りが届く  
日本酒での乾杯も定着 男酒女酒ともに芳醇とか  
アイタケとホウキダケ 溪流の友も交えまずは一献  
われらシニア世代 趣味と実益は知的レジャーと心得  
大いに語り夜長を楽しもう！



今日、スマートエイジングなる考え方が唱えられている。▼東北大学加齢医学研究所川島隆太教授を中心提唱されているが、要は人に頼ることなく自分で出来ることから積極的に行動を起こして心身の健全化に努め、充実した人生、QOL(生活の質)の維持・向上を志向するものと思われる。

▼体の健康は所謂運動能力もさることながら、体幹強化のためインナーマッスル(深層筋肉)を鍛えることを強調されており、西宮市が推進している「西宮いきいき体操」は正にピッタリである。そして心理面では呆け防止が肝要。それには仲間をたくさん作り色々な趣味やボランティア活動などを通じ楽しみ、生き甲斐を見つけること。老人クラブにおけるクラブ活動はこれらに最適と思われる。計画を練る、人に会う、話す、指を動かし文字を書く、旅行するなどには脳の活性化にはどんな補助食品よりも効果的であると言われる。▼今、市老連内で4つのプロジェクト部が組織化・活性化を検討しているが会員個々のスマートエイジング実現の一助に資することを願い、あわせて己のQOLアップを目指し微力ながら努めていきたいと思えます。  
(夙川校区 児島)

# 市老連理事会 10 / 8

※西宮市から「協力事業者による高齢者見守り事業」の説明

## 【議案事項】

- ① 県老連への再加盟（提案）について
- ② 「高齢者見守りに関する協定書」の締結について
- ③ 「災害時等におけるバス利用に関する協定書」の締結について

## 【報告事項】

### 〈広報部〉

・委員会開催案内

（10月17日金） 13時30分

・月刊「いぶき」

（第182号10月号）発行済

・月刊「いぶき」

（第184号12月号）

原稿依頼（原稿締切11月12日水）

・L版「いぶき」（第58号1月号）

原稿依頼（原稿締切12月17日水）

### 〈文化教養部〉

・高齢者作品展受付

（9月16日火）～18日（木）の報告

・高齢者芸能大会

本選10月30日（木） 13時

勤労会館ホール

・カラオケ教室

11月7日、14日、21日 各金 13時

西宮老人福祉センター

### 〈体育部〉

・グラウンドゴルフ大会

（10月3日金）の報告

・第2回高齢者のたのしい体力測定

11月14日（金） 9時30分、12時30分

大阪ガス今津総合グラウンド体育館

### 〈女性部〉

・委員会11月28日（金） 10時30分

・健康講座11月28日（金） 13時30分

西宮老人福祉センター

### 〈プロジェクト部〉

① 市老連「愛称募集」

（矢野チームリーダー）の報告

② 会員増強

（片山チームリーダー）の報告

③ 単位老人クラブ活性化支援

（門脇チームリーダー）の報告

④ ことぶきバス積立金

（塩川チームリーダー）の報告

### 〈事務局〉

・ことぶき研修バス（1月）の割当

年始1月13日（火）から

・友愛訪問該当者の報告について

提出期限・11月12日（水）

・高齢者芸能大会入場整理券の配布

※次回の定例会

11月12日（水） 西宮老人福祉センター

三役会・10時 理事会・13時30分

11月28日（金） 健康講座

・フルートによる音楽療法

・口腔ケアについて

お口の中を清潔に！

## 老人クラブ連合会

## 校区会長便り No.20

### 新しいまち

西宮浜校区 マリナ会

会長 大川 一子

私たちの住む西宮浜は、阪神・淡路大震災の復興住宅として次々と高層マンションが建てられました。

現在は35棟余り、西宮大橋をはさんで東側は200社以上の産業団地です。そのほか病院・介護施設・保育所・幼稚園・小学校・中学校・貝類館などがあります。南には阪神間最大のヨットハーバー、四季折々の花が咲き、緑あふれるまちです。春の桜は特別の眺めです。

平成10年開校の小学校も現在の児童数は519名、中学校は345名。震災を知らない子どもたちが、今日も運動会の練習で運動場をにぎやかに走りまわっております。まだまだ新しいまちですので、いろいろなことを計画しており、マリナパークシティ協議会（現在8地区）も立ち上げ、今年で4年目に入りました。会長はじめ各町の委員長、各役員ががんばっております。

全体を海に囲まれた町ですので、現在には防災マップ作りに市役所の方を迎えて奔走しております。

今の子どもたちが自分たちのふる里として、新しい歴史をつくって欲しいと願っている昨今です。

### 古から伝わるお地藏様

用海校区 会長 大江 太郎

ここは用海小学校東側に隣接した地藏尊の御堂。かなり大きい社におわします「圓滿地藏」。地元では小墓の地藏さんの愛称で親しまれています。歴史は古く台座には寛政四年（1792年）建立と彫られているが元はと言えば京都出身だと。しかし、この地藏が建立されてから、よくないことが続き、ついに荒縄を掛けられ道端に転がされていたのを西宮の人が気の毒にと譲り受けたそう。時に1860年頃とか。戦前は、地藏盆ともなればお堂前広場で子供相撲、ダンジリ、数珠練りや護摩焚き、夜店もたくさん並び、それはそれは賑やかなお祭りだったそうです。私も父に連れられてよくお参りしたものです。当節も地藏盆には子どもさんはもちろん、多くの方々のお参りがあります。この地藏には大鯨や6人組のタヌキにまつわる面白い伝説もありますが、それは次の機会に。敬虔あらたかと同時に恰好のコミュニケーションの場にもなっている圓滿地藏尊。用海の地にどっしりと鎮座されているのは今村さんご夫妻をはじめ近隣の皆さんのお世話があつてこそと改めて思いました。この取材にあたりまして今村さんには一方ならぬお力添えをいただき、ありがとうございました。

平成26年度  
西宮市高齢者作品展

西宮市・西宮市社会福祉協議会・西宮市老人クラブ連合会 三者共催による西宮市高齢者作品展が今年も無事終了しました。

出展内容は絵画の部34点・書の部32点・写真の部16点・工芸の部16点で、4部門を合わせて98点でした。入場者は4日間で580名が鑑賞。9月16日の作品受付から搬入、展示、2種の投光器百基の据え付け、開催中の受付業務など文化教養部の皆さんには毎年のことながら、ご苦労に頭の下がる思いです。

審査していただいた井下石泉先生、田中理先生、三井博先生からそれぞれ、お褒めの言葉をいただき、絵画の田中先生は「どの出品作品も表現することの喜びと対象への真剣なまなざしを通して、今生きていることの大切さを観るものに伝えているような気がしました」書の井下先生は「今回はレベルの高い作品が多く、賞の決定に頭を痛めました。その反面、慣れによってか誤字と思える字が散見されたのは残念でした」写真の三井先生は「出品点数は少なかったがキラリと光るいい作品が見られた。作品に自分の思いをどう表現するか、それを感じられる作品が観る人を感動させます。もともと自分の思いをストレートに力強く表現しよう」工芸は3人の先生方から「日常生活に

10月7日(火)〜10日(金)  
西宮市立市民ギャラリーにて

うるおいを与えてくれる作品たち、そしてユニークな発想と素材を用いた楽しい作品に前向きな作者たちの気持ち伝わってきます」とおっしゃってくださいました。10日には左の36名が晴れて表彰されました。(広報部)

種類	絵画の部	書の部	写真の部	工芸の部
市長賞	橋本 利男	奥田 忠蔵	上念 喬	坂本トシエ
議長賞	井筒 哲幸	岸本 三朗	中西 春男	多田智恵子
社会福祉協議会理事長賞	井上さゞ代	畔田 繁	株元 玲子	品川 清一
老人クラブ連合会理事長賞	池田 富永	大村 孝子	薬師 正興	松本 康彦
佳作	松本 康彦	塚本嘉一郎	近藤 淑子	坪内 淳子
佳作	佐々木輝昭	中平 恵美	吉田 徹	岡崎歌代子
佳作	大山 一三	山崎 愼巨	田中 積	梅本 悦子
努力賞	細田 岩雄	谷口恵美子	橋本 義治	荻野 愛子
努力賞	足立 俊邦	荻野 紫香	岩壺 克哉	森本 康資

(敬称略)

心のひろば



「楽しいき  
おしゃべり」  
鳴尾西校区 広報部  
山ノ井奈々美

創立50周年の同窓会をきっかけに始まった、高校時代のクラス会が20年続いています。全クラスが集まる同窓会も楽しいですが、年を重ねるにつれ、その準備に追われ楽しさも半減。誰が集まっても会話を楽しめるのは、10数人ほどという事が分かってきましたので、クラス会として1泊2日の小旅行にしました。行き先は有馬・淡路島・京都・奈良、時には須磨といった近場です。名所、旧跡にも足を運ぶのですが、各自のペースで行動するので迷子になったり、時間がかかったりとハプニングが毎回起こるため、幹事役は一刻も早く宿に入るように計画します。

もありませんが、個人の体調や家庭の事情が整い、新登場や再登場する同級生との出会いもあり、話題には事欠きません。  
ただ、今年新たな不安が加わりました。会の打ち合わせの日に「聞いていない」「忘れていた」「時間間違えた」などなど、と集まったのが予定の半数となり、もう一度仕切り直しになったのです。  
このような調子で、クラス会当日の集合から無事帰宅するまで、後期高齢者ならではのドキドキ感や年ごとに増します。が、緩やかに流れる日常生活のアクセントとしてのクラス会をできるだけ長く続けて、気儘なおしゃべりと笑い合う楽しいひと時を持ちたいと思っています。

メインプログラムは夕食に始まり、就寝までのおしゃべりです。毎回話題に上がる高校時代のエピソードのほか、名物先生や友達の話に花が咲きます。初めのうちは話に耳を傾けているのですが、いつの間にかあちこちで各自のおしゃべりが始まり、聴き手より「聞いて、聞いて」と話し手が大半から、再び話の輪に加わる人もいます。53名いた同級生が30数名となり寂しさを

一方、忘れてはいけないのは「3時のお茶飲みにおいで」「老人クラブの打ち合わせしよう」など日常のおしゃべりの場です。毎日同じような話題のようでも新情報が加わり、話題はいくらかでもあります。時の経つのを忘れて、慌てて洗濯ものの取り入れや夕食準備にと帰宅することも度々です。「今日一日誰とも話をしなかった」ではなく、一歩外に出て近所の人と挨拶を交わしたり、立ち話をするなど他愛もない日常のおしゃべりをする大切さを感じる今日この頃です。

「楽しいおしゃべりの効用」でした。

11・12 月の行事予定

11 月 7 日、14 日、21 日 各(金)	カラオケ教室	13:00
12 日(水)	三役会 理事会	10:00 13:30
14 日(金)	高齢者の体力測定	9:30、12:30
27 日(木)	スポーツ「吹矢」大会	10:00、14:00
28 日(金)	女性部委員会 感謝の一円持ち寄り 健康講座	10:30 10:30 13:30
12 月 10 日(水)	三役会 理事会	10:00 13:30

いぶき10月号より続き  
中島満氏 手記より抜粋

ブーケンビル

(墓島) にて

夙川校区

二陸軍中尉 遠藤 毅

我が兵も栄養失調で元気がなく5mの距離で射撃をしても雷管が湿って引金を引いても発射せず、敵の軽機で身体中、穴だらけになって戦死する兵、武器の劣悪と食糧不足に弱り果てた。この陣地を長く死守したためかヌママの軍司令部から参謀が陣地に来たこ

とが。私が状況説明をしたが、今まで中・大隊長さえきたことがない危険な陣地に参謀が来た事に感激大だった。私は、5カ月間第1線で指揮をとったが中でもここが一番長く40日以上死守した陣地だった。

最後は艦上爆撃機が6機飛来。250kg爆弾を投下され、壕を直撃せず、10m離れたところに落下。激しい震動で壕が崩れ、終止符となり、再びジャングルに。撤退前に裸陣地にピラが撒かれ「投降しよう」、執拗な勧誘があつたが、投降した兵は無かつたと思う。

その後S少尉の守備陣地で、9名守っていたが、白昼敵襲に遭い一人残つたS少尉が3基点まで報告に行った。ところが3基点では辻本中尉は「部下を見殺しにした」と激怒。S少尉を即降格。1兵卒として私の部下に。敵の攻撃に遭い、私の2〜3m先で頭部貫通で戦死された。「敵にとられたS少尉の陣地を夜襲で奪回せよ」との命で部下2名が戦死。私も手榴弾の破片を臀部に受け歩行困難に。大阪

出身の軍曹も大腿部をやられ大量出血のため戦死した。手榴弾は米軍のものより威力が強いのだから多くあればと、悔しい思いをしたものだ。辻本中尉に不成功を報告した所、足が良くならぬまで休養せよとの事で本部で久しぶりの休養となった。食糧の焼きコブラが届き、誰かがそのコブラを盗み、某1等兵だと判り銃殺された。私は一線にいれば必ず死ぬのだから銃殺は許してやってくれと懇願したが聴きいれられなかった。

その頃中隊本部と前線陣地との距離は500m余りで私の代わりに先輩の中尉と交替させ、より堅陣にしようと考えた。この中尉は前線は初めてだったため私は今までの経験から、「注意すべき事、攻撃の仕方」を詳しく説明し、くれぐれも朝寝は命取りになると念を押し送りだした。翌日から中隊長も日中、壕の補強の手伝いに2〜3日通っていた。彼が陣地に着任後、例の戦闘音がするので眺めてみると敵兵が陣地を占領し、各壕に手榴弾を投げており、もはや全滅かと思われた。本部前方200mに分哨を立て、翌日敵情視察にいった見た。帰り際迫撃砲弾が近くの木にあたり、その破片が私の背中に。医務室は敵に占領されており、早速兵2名と共に敵情報報告を命ぜら

れ、約40〜50mを這うような姿勢で前進していった。その時、急に撃たれ、前の兵と横にいた兵2人は即死、私は右足と左腰・右足指とに中つた。やむなく中隊に帰り報告。

時が経つにつれ痛みが強くなり、苦痛が続く。壕の中で苦痛に耐えた。夜中の12時頃、中隊長から「衛生兵1名付けるから、できたら第2基点に帰り、玉砕か否かの返事をもらってこい」との命令を受けた。

竹一本切り出して、人が歩いたことのない谷間を下って行った。足の負傷を抱えて谷間のジャングルを歩く事は至難だ。体重のバランスが取れないので何回も倒れた。その都度、衛生兵に起こされ、竹一本でバランスを取りながら15時間余り、休むことなく歩き続けた。夕刻前に2基点の近くまで来た時、ついに全身の力が尽き、1cmも身体を動かすことはできず、道と思われ、折よくジャングル菜葉を採って帰る兵に会い、2基点から私を背負える丈夫な兵が来てくれ、ようやく2基点についた。時に、昭和19年12月31日。(続次号)

