

# 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！「あいつ」から広がる友愛活動



「妙高高原の小川」 写真提供 田中 積氏(用海校区)

如月 四季の鮮明なこの国に土恋しの季語をもたらし  
ひとときの日差しを浴び もつれるように風花が舞う  
かつて立春の日は一年のはじまりとされており  
里山は浅い眠りの中 次なる営みをはじめるところか  
視線を転じた先に  
雪と風と光が創りあげた見事なアートが広がる  
自然に対する 畏敬の念と 如何なる現象も  
風物詩の域を超えないでの希いが交錯する



ドーン！という爆発音の  
ような衝撃ととも大き  
な揺れがつつき、部屋の  
あちこちで物がぶつかっ  
て壊れるような音がし  
た。▼一瞬何が起ったのか？地震  
だと気付くまで若干の時間を要した。

6千人以上の死亡者が出た阪神・淡  
路大震災である。昔から西宮に住む  
我々は、ここは大きな地震の無いと  
ころと聞かされていたが、根拠の無  
い迷信だと思いはされた。▼今年  
は震災から節目の20年、各所で追悼  
行事が開催されていますが、この災  
害を忘れない、風化させないことが  
大事です。当時全国各地から復興支  
援を受け、また行政、自治体、各種  
団体が一丸となって復興に取り組ん  
だ結果、今では震災の傷跡がどこに  
も見当たらない。むしろ素敵なまに  
に変貌しました。▼昨年は日本で住  
みたいまち一位として西宮がクロ  
ズアップされ、住人としては嬉しい  
限りである。旅先で「西宮から来た」  
は通じず「甲子園のあるところ」と  
言った経験が皆あると思うが、今後  
も西宮の知名度が上がるよう、みん  
なが住みたいまち西宮でありつづけ  
られるようお願いしている。▼微力では  
あるが、我々老人クラブがその一翼  
を担うことができれば幸いである。

(小松校区 山崎)

市老連理事会 1/14

2月6日、13日、20日各金  
午後1時

※松竹(株)の渡辺さんから「二月大歌舞伎」チケットのご案内について  
2月23日(月)、2月25日(水)  
昼の部 一等席  
@18000円↓8000円  
申込締切・1月末日までに市老連事務局まで

・地域共生推進課から「高齢者見守り協定」の説明と「西宮いきいき体操」の状況報告

【議案事項】

・市老連「愛称」募集のお礼授与について  
・社員総会の開催日程等について  
平成27年5月27日(水)午後1時から  
勤労会館ホール

【報告事項】

〈広報部〉  
・L版「いぶき」(第58号1月号)1月末送付予定  
・月刊いぶき第186号3月号  
原稿依頼(原稿締切・2月10日(火))  
〈文化教養部〉  
・委員会の開催2月27日(金)午後1時30分  
・カラオケ教室開催について

〈体育部〉  
・委員会の開催1月23日(金)午後1時30分

〈女性部〉  
・委員会の開催2月24日(火)午後1時30分

〈事務局〉

・神戸新聞社から「平成27年金婚式夫婦祝福式典」のご案内について  
平成27年5月24日(日)午後1時  
アミティホール

※次回の定例会

2月10日(火)西宮老人福祉センター  
三役会・午前10時  
理事会・午後1時30分



老人クラブ連合会

校区会長便り No.22

アンネのバラの教会

西宮にもあった平和のシンボル  
甲陽園校区 会長 田中 利美

師走の寒風の中、阪急甲陽園駅から急坂を上ったところに「アンネのバラの教会」がある。

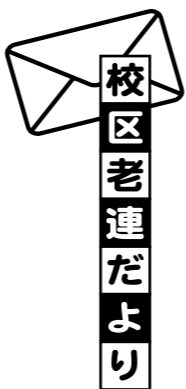
その協会の牧師でアンネ・フランク資料館長の坂本誠治さんが玄関のところで出迎えてくれた。

この教会、アンネを慰霊して1980年建てられた。2階の資料館には、アンネの形見のスプーンや切手入れが、ガラスのケースに収められている。父親が写真好きだったためか、フランクの写真が随所に飾られている。

アンネの短い生涯を物語るビデオを拝見、坂本館長は「原子爆弾は戦争による殺戮であり、ナチスは権力を握ったヒトラーによるユダヤ民族600万人の虐殺です」と命の抹殺に通じると語る。

ビデオの中で、父オットーは「平和を作り出すために何かをする人になってください」と静かに語る。

いま、経済第一と叫ぶ日本の首相の本心は改憲にある。それに応えるように麻生副総理は「いま改憲を語るな。」



いきいき体操 頑張っています！

用海校区 会長 大江 太郎

昨年5月、校区女性部(岡脇部長)を中心に発足しました。参加者は50人程(登録会員は70人)で推移しています。

10月からは週2回になり、1回の参加者が減るのではと危惧したが杞憂であった。週1回の時と変わらず、毎回50人前後の参加があります。

毎回、体操に入る前に頭の体操というところで、リーダーの栗山氏(用海町長寿クラブ会長)がいろいろな話をしてくれました。例えば、ゆで卵の効率的なゆで時間や、かまぼこを美味しく感じる厚さとか、お土産にもらいたくないもの1位などなど、参加者の記憶力テストをしたり、最近話題の肺炎球菌ワクチンのことなどバラエティーにとんだ話をして、参加者をリラックスさせてくれます。

その後、脳トレで指体操や指じゃんけんをして、さあ体操へ。最近では、全員「一糸乱れず」というほど揃ってきました。手足首に付ける重

民主主義を基本としたドイツのワイマール憲法はいつのまにかナチス憲法に変わっていた。あの手口を学んだらどうか」と。

ヨーロッパでは直ちに追放される言葉だ。  
この資料館には、年間30000人が、遠く関東からも訪れるという。玄関のそばには、アンネ・フランクが愛した赤いバラの花が風に吹かれていた。  
(平成26年12月25日)

○資料館一般公開 土曜13時~17時  
TEL74-5911



りもだんだんと増えてきて、体操の成果が出てきているようです。今は口腔体操もしています。最後に1分間片足立ちと、お腹引き締め運動で終了です。毎回体操をするだけに集まるのではなく、週2回仲間の元気な顔を見られることが嬉しく、次もまた元気に参加してくれることを願いつつ、後片付けを終わります。

昨年最後の12月25日に、全員で茶話会を行い26年の締めくくりとしました。  
これからも皆さんが元気に参加してくることを願って、会場づくりをしたいと思えます。  
終わりに、男性陣の参加を待っています。

平成26年度 第2回健康講座

「聴いて甦る青春の日々」

フルート奏者 中西 昌文氏

「知って得する!? 健口の秘訣」  
「お口も筋トレが大切」  
歯科衛生士 中川由美子氏

女性部 部長 琴井合恵美子

今回は認知症予防法の一つ回想法にちなみ、フルートの美しい音色を楽しみました。洋楽の「デイズニール」インワールドや、若いころに誰もが口ずさんだ滝廉太郎の「花」。数年前にはやった「また君に恋してる」など、懐かしい曲を聞き、あつとりと聴き入りました。

その後、健口の秘訣の話です。高齢者になると、目も鼻も耳も体のあらゆるところを老化という言葉が襲ってきます。日本人の健康寿命(日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間)は男性が71歳、女性74歳といわれていますが、少しでも延ばしたいものです。そのためには、口の健康は重要ということ、歯や口の大切な役割として、食べることを「話すこと」として唾液の役割は、日頃あまり意識していないが重要性を認識しました。次に高齢者に多い誤嚥性肺炎を予防するには、口腔内を清潔に保ち、

食事の中の姿勢に気をつけ、ゆっくりよく噛んで食事をするなどなどの大事さを学びました。

「健口の秘訣」はよく噛んで、おいしく楽しく安全に食事をする。楽しく話をしたり、歌を歌う(カラオケはとていい)。口の中は、入れ歯をきれいにし、かかりつけ歯科医を決め定期的に受診すること。口の筋トレの実技を交えて楽しく学びました。

私たち女性部では年2回健康講座を実施していますが、いずれも100人を超す参加があります。また、西宮市が勧めているいきいき体操も、今では約100カ所で開催し、3,500人が参加しています。

健康に対する意識の高さを感じています。自分の健康は自分で守り、元気で長生きし、楽しい老後を送りたいものです。それにはできるだけ地域の集まりなどには参加し、おしゃべりやお話を楽しみましょう。





心のひろば



神原の昔・今

甲陽園校区  
北名次桜クラブ

岡田 繁一

神原の地形は、北は甲山を背に一部小高い丘と低い山林があり、南は阪急神戸線のところまで。中央には満地谷墓地、西宮震災記念碑公園、ニテコ池があり、西には夙川河川で春には桜が咲き、多くの人たちでにぎわいます。このように東西は狭く南北に長

2・3月の行事予定

2月6, 13, 20日各(金)	カラオケ教室	13:00
10日(火)	三役会	10:00
	理事会	13:30
	西宮市定例会	15:30
18日(水)	広報会議	10:00
3月11日(火)	三役会	10:00
	理事会	13:30

い地形であり、その土地の所有者が一部を西宮市に寄贈されて、道路の角々に鹿の頭文字の入った石の境界杭が埋め込まれていました。また、山土の中に良質の土が混じり、製瓶用に使われ、西波止町にある山村製壺所にていろいろな瓶が製造されました。ですが昭和12年頃には良質の土がなくなり、名次町には農業用のため池があり、その池を埋め立てたところが現在の名次団地の前身です。戦後の昭和22年頃、木造平屋住宅が建てられ、その後現在の鉄筋5階建ての住宅になりました。次に昭和30年頃、木造平屋30戸ほどのところに、現在の神原団地が鉄筋5階建ての1号棟から6号棟が建てられ、その後昭和47年に鉄筋7階建ての7号棟と8号棟が完成しました。その頃になると付近には数多くの住宅ができ、寺社も積翠寺、如意寺が市内より移り、にぎやかな町となり楽しく暮らして、今思うと夢のようでもありますが、懐かしい思いが心に残っています。地域内には、大社中学校と神原小学校があり、特に大社中学校東側には、史跡としての小山があり、その説明文によれば、植物遺体包含層が昭和16年に確認され、昭和40年3月16日に兵庫県指定天然記念物として認定されました。

その特徴は、標高1000メートルから2000メートルの霧深い高山に育つ松柏類の実を多く含むこととで、かつてこの辺り一帯が寒冷地であったことを物語っています。確認された樹種は以下の通りです。シラビソ、ダイマツ、イラモミ、シラカンバ、ネズコ、チョウセンマツ、ハシバミ、サワラ、エゾイタヤなど。次に小学校の頃の思い出です。学校が終わると家に走って帰り、カバンを上り框にほり投げて、母親から10銭玉1枚をもらい、越木岩にある駄菓子屋に行き「おばちゃん10銭で」と先にお金を渡して、甘納豆や、ラムネ菓子、ときにはキャラメルやガムを買いました。10銭あれば何でも買った楽しい時代でもありました。一番にぎやかな所は、苦楽園口駅付近の駄菓子屋で3、4軒あり、その店頭には子どもたちが多く集まりました。それぞれが10銭で20枚つづりのべったんやパイを10個買って、いつの間にか集まった子どもたちで、それぞれ決戦場へと行き勝負に熱中しました。集まった者の中には、家に帰らずカバンを付近の家の陰にかくして遊んでいる者もいました。 ※筆者 大正11年1月2日生まれ (続次号)

編集後記

▶暦の上の春は寒き日々と覚えたり…▶皆さんいかがお過ごしですか？風邪などひかれませんよう体調管理にご留意を。▶老後生活5つのタブー。カ、イ、コ、ム、ナ。④風邪ひくな ④イライラするな ②転ぶな④無理するな ④泣き言ゆうな。▶快適な人生を送るために心に留めましょう。▶麴の効力は大したもの、大豆食品は脳の機能を活性化する働きがあり、DHAを含む食材と組み合わせ温かい献立を。▶新年度は直ぐそこまで。お元気で。

秋田県老連より  
お便りをいただきました

◆あの阪神・淡路大震災から20年が過ぎました。当時大変お世話になりました秋田県老連の晴澤静子さんから心あたたまるお葉書をいただきましたのでご紹介致します。

