

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 福祉会館内 電話 0798-34-3334

こんにちは！「あいさつ」から広がる友愛活動



「長野県中川村の桜」 写真提供 田中 積氏(用海校区)

待ちわびた季節の到来  
やわらかな日差しを浴び里山は彩りを増し川面を染める  
山菜も一斉に背伸びしカタクリがアゲハを誘う  
サクラは今や全国区年中どこかで咲いている  
幾多の詩歌は文化の波に乗り巷に融け込み  
人々は国民性を象徴しているこの花にいたく心を寄せた  
集客力が依然一位もうなすける  
ことしも恵みを享受できる幸せに心から感謝！



我が国も高齢者社会になり、若者の3人に2人が老人を養わねばならないという話です。が最近では結構元気な年寄りも多く、働いている人も現実にはいます。日本人は高齢になってもよく働きますから、これからは世の中のシステムを変えていけば老人の能力を発揮できるのではないかと思います。

▼老人はそれぞれ豊かな人生経験を持つていて、その経験を活かして積極的に地域社会の中に入り込み、活動されたらと思います。▼是非ボランティア活動をお勧めします。いろいろなボランティアがあるので、その人に向いたものを選べばよいと思うし、続けていけば結構楽しいもので、人との出会いもあります。▼体の不自由な人、障がいを持った子どもたちのお世話をさせていただきます。▼話は変わりますが、10年後には65歳以上の5人に1人が認知症を発症すると言われてます。その発症を防ぐためにも、老人会の集まりにお誘いし、いろいろな人と接し会話すること、バスツアーや各老人会が催すイベントに参加してもらうことがよいのではないのでしょうか。

(湯川)

# 市老連理事会 3 / 11

は、保留となった。

## 〈事務局〉

・ことぶき研修バス(6月分)の割当  
 ・月刊「いぶき」の部数及び配布先  
 調査の実施について  
 修正がある場合は、4月8日(水)までに事務局へ連絡

※カナガワ総合保険サービスから傷害保険の説明  
 ※(株)博報社から回覧板製作について  
 のお願い  
 ※平成27年度老人クラブ補助金交付申請書の提出について(地域共生推進課)

提出期限…4月22日(水)

## 【議案事項】

一、平成26年度事業報告(案)及び平成27年度事業計画(案)について

## 【報告事項】

### 〈広報部〉

・月刊いぶき第187月3号発送済み  
 ・月刊いぶき第189号5月号  
 原稿依頼(締切…4月8日(水))

### 〈文化教養部〉

・カラオケ教室開催の実施状況報告

### 〈体育部〉

・臨時委員会の報告

### 〈女性部〉

・委員会の報告

### 〈プロジェクト部〉

・会員増強及び単  
 位老人クラブ活性化  
 支援チームからの  
 報告

アンケート調査  
 の実施について

## ご案内 高齢者囲碁教室の開催

日 時：5月7日(木)～7月30日(木)  
 毎週(月)・(木) 午前9時30分～正午  
 場 所：西宮老人福祉センター 第1・  
 第2和室(西宮市津門川町2-28)  
 対 象 者：市内在住の60歳以上の方で、  
 囲碁に興味のある人  
 募集人数：25名  
 参加費：3,000円(教材費込み)  
 申込方法：(1)往復ハガキに「囲碁教室希望」  
 と書き、郵便番号・住所・氏名・  
 年齢・電話番号を記入の上、お  
 申し込み下さい。  
 (2)なお、申込者多数の場合は抽  
 選とします。  
 申込締切：4月20日(月)の消印有効とします。  
 申 込 先：西宮市老人クラブ連合会  
 電話 0798-34-3334

## 老人クラブ連合会

## 校区会長便り

No.24

### ガーデンクラブ顛末記

夙川校区 会長 兒島 章範

夙川の老人クラブ(夙寿会)には、四季折々の花を育て楽しむ同好会ガーデンクラブが有ります。

その始まりは、震災後雲井橋畔のロータリー状交差点の中ほどに雑草が生え、荒れていたところを老人会の有志が話し合い、西宮市の了解を得て、花壇として整備したのが発端です。僅か70坪余りのひよる長くいびつな三角の花畑ですが、できた当初は、付近一帯が見違えるように綺麗になりました。近隣の住民からも喜ばれたようです。

その後、西宮市フラワーフェスティバルの「ガーデンコンペ花と緑のコミュニティ活動部門」で、平成16年から3年連続市長賞を受賞。これまで11回入賞の輝かしい実績を誇っています。

またこのクラブは、隣接する霞町児童公園の清掃作業を、西宮市から業務委託を受けており、地域の環境美化にも一役買っています。

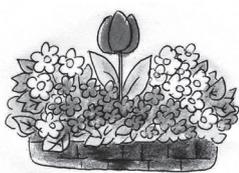
ところが近年は、会員の高齢化で日々の水やりや清掃当番が少々重荷になり、今後の活動が難しい状況になっ

てきました。そこで、このたび老人会の枠を外し、この地区の花づくりの会として一般に呼びかけ、若いマンパワの補充を試みることにしました。それと公園清掃の委託契約の為、夙川自治会の協力を要請し、そのバックアップを受けやと美しい花壇の存続ができることになりました。

老人会の趣味クラブでスタートしたガーデンクラブですが、年月とともに発足時のメンバーの大半は亡くなり、ボランティア活動の維持も難しくなりつつあります。

一町内でも最近では、葬儀などもほとんど家族葬、香典謝絶で各戸の付き合いは無くなりつつあります。それだけに地域の繋がりを深める方策が求められるところですが、個人での行動が多く、グループが敬遠される傾向が強くなっていきます。

地域活動の活性化も、言うは易く行は難しを痛感する昨今です。



# 各委員会だより

## 文化教養部の取り組みとその意義

### 文化教養部

部長 江本 啓介

西宮市老人クラブ連合会には、5つの委員会があり、その一つが私たちが担当する文化教養部であります。その主な活動について簡単に紹介します。

さて、近年はクラブ会員はもとより、超高齢化が進み大きな社会問題となっております。その中で、生き生きとした高齢期を過ごすためにも、自主的な仲間づくりを行うためにも、私たちが実施しています諸事業に積極的なご参加をいただきたい。そうして生き甲斐を見出しただければ、文化教養部の存在意義が評価されるものと思っております。

文化教養部の組織は、33の校区老連から選出された部員で構成されています。役職は部長1名・副部長4名・補佐4名など総勢33名が事業を担当することになっております。校区老連の内部事情で、部員の選出が叶わなかったところがあり、現時点では31名の体制となっております。

事業の執行に大きな支障を生じることはありませんが、できることならば全校区からの選出を願っております。

一年間の主な事業は、カラオケ教室・敬老月間事業の高齢者作品展・高齢者芸能大会などです。これらの事業を通じて共に楽しみ、共に学び、高齢者の生きがいづくりと、生活を豊かにするための活動に、部員一同一致団結して取り組んでおります。

また、各事業の基本になる実施要領(マニュアル)を作成し、部員の交代が生じたときでも、新入部員が戸惑うことなく、スムーズに事業に参画でき、活動できるようにとの思いで作成しております。

年度末には、その一年間に実施した各事業を振り返りなどの総括を行います。そしてここで問題点を洗い出し、次年度の事業実施の中で生かせるよう整理して、より良い事業推進を目指して参ります。

今後とも、多数の皆さんのご参加を心よりお待ちしております。



## 体育部&要介護予防

### 体育部

委員 竹内 正木

そもそも私が体育部委員になったきっかけは、前委員の方が体調を崩されて、代替になぜか私が急遽指名されました。3カ月もしたらご快復されるでしょうからと言われ、短期間のつもりで引き受けをしました。が、あれから8年目を迎えようとしております。

体育部委員の仕事はやりがいのある役で、特にグラウンドゴルフ大会は団体戦の為、当日会場で全員揃っている校区の皆さんの元気な姿を見ると、やれやれと安堵の気持ちと同時に嬉しさと、我が子へのような愛情さえ感じ、それまでの気苦労なんか吹っ飛んでしまいます。

いざプレーが始まると、若者顔負けの元気はつらつとして、太陽光を浴びながら存分に楽しんでいる皆さんを見てみると、こちらまで楽しさが伝わってきます。

この元気な勢いのある会場の皆さんからは、将来的にも要介護者は一人も出ないだろうな!との期待と頼もしい思いをしています。

体育部委員の大きな目的は、要介護者を出さない・要介護者を少しでも減らすことに努力する事、と、言

つても過言では無いと思います。

昨年某新聞に、小さな記事で載っていたのが、私にはとつても大きな記事に映りました。それは『厚生労働省が発表した2010年の健康寿命は、男性70・42歳 女性73・62歳でした。ところで政府はこの健康寿命を2020年までに、1歳以上延ばす目標を打ち出しました。2013年の健康寿命は、男性71・19歳(対10年比+0・77歳) 女性74・21歳(+0・59歳)です』健康寿命とは自立して生活できる年齢です。2013年の平均は男性80・21歳、女性86・61歳ですから健康寿命との差は9・2歳と12・4歳です。

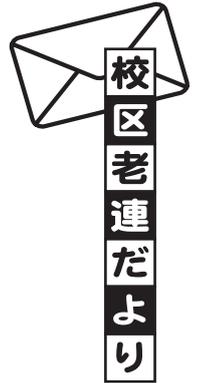
この数が介護や家族等の手を借りて暮らしている年数です。健康寿命と平均寿命の差は、私が思っている以上の悪い数字に驚いています。政府が掲げる1歳以上といわずに、3歳でも4歳でも延ばしてもらいたいものです。

グラウンドゴルフ大会・ボウリング大会・体力測定等を通じて、健康寿命を少しでも延ばして、先ずは「要介護予防」と「要介護者の更なる減少」に繋がることを願っております。



### 4・5 月の行事予定

4 月 8 日(水)	三役会	10:00
	理事会	13:30
22 日(水)	臨時三役会	10:00
5 月 7 日(木)～7 月 30 日(木)	囲碁教室	9:30
の(月)・(木)		
5 月 13 日(水)	三役会	10:00
	理事会	13:30
22 日(金)	グラウンドゴルフ大会	9:00
	(大阪ガス今津総合グラウンド)	
27 日(水)	市老連表彰式・社員総会	
	(勤労会館ホール)	13:00



### 記憶に残そう一月十七日

鳴尾北校区 長生会

会長 新谷 義明

午前 5 時 46 分何が起きたのか、  
 ゴー!という物凄いい音、寝ていた自分  
 がはっと眼をさまし、揺れ動く  
 ベッドにしがみ付き、すごい揺れを  
 感じました。家の中を見渡したが何  
 も変化が見当たらない。

しばらくして…近所に住んでいる  
 息子が心配して訪ねてきてくれた。  
 そして、被害の甚大さが分かりまし  
 た。窓を開けて外を見ると三軒長屋  
 二階建ての家屋がくの字に折れ曲が  
 り、今にも崩壊しそうな様子、ご近  
 所の木造の家は殆ど崩壊寸前。急い  
 で鳴尾北小学校へ急行、運動場で見  
 たのは避難してこられた車が 12 ～ 3  
 台。体育館に入ってみれば、100  
 人以上の人が寝具を持って仮の宿を  
 とっておられた。現場は、電気は切  
 れガスも水も止まり、食料も無くて、  
 無い無いづくめ、浅田さん、神田さ  
 んと三人で相談して、水洗便所の水  
 を早く準備してあげなくてはと、寒  
 風吹きすさぶ中プールの水を汲み上  
 げて便所まで運びました。

次に食料の準備ですが、夕刻に  
 なって役所から弁当の配給がありま  
 したが冷たくて食べられない。学校  
 の備蓄された廃材の薪を自主的に鋸  
 でカットし、燃料にして焼き芋を焼  
 く大鍋で温めて皆さんに食べてもら  
 いました。

緊急事態が発生した時は、先ず自  
 助努力、次に共助、最後に公助に期  
 待をしなければならぬことを嫌  
 というほど痛感させられました。早  
 朝より困っておられる被災者の皆さ  
 んのお役に立つような活動を、約  
 二カ月間務めさせてもらいました。

最後になりましたが行政から支援物  
 資の配給の時に、我先に競って並  
 び、何回も同じ人が並んでもらいに  
 来る、という行動を見て悲しくなり  
 ました。

### カラオケ便り

段上校区 5丁目すみれ会

会長 井筒 哲幸

歌は聴く時代から唄う時代に変わ  
 り、唄って楽しむ健康になるとい  
 うことが浸透してきました。

カラオケが流行し始めてからこの  
 方、一向に衰えることがありません。  
 終戦の時も、並木路子のリングゴの唄  
 を聴いて日本が立ち直ってきました。  
 また阪神淡路大震災の時も、東  
 日本大震災の時も歌を聴いて、励ま  
 され癒された人もたくさんおられる



と思います。

段上町 5 丁目のすみれ会も、唄を  
 楽しもうとカラオケ部をつくっても  
 う 16 年になります。最初は 10 人足ら  
 ずの部員でしたが、今では 30 人を超  
 える人数となり、二組に分かれて毎  
 月第一日曜日と第 3 日曜日の 2 回、  
 みんなで楽しんでおります。中には  
 発足以来一度も休んだことがない  
 という人もいらっしゃいます。何より  
 も皆さん熱心ですので歌が大変上手  
 になりました。

一年に一回新春カラオケ大会を開  
 催しておりますが、今年は 1 月 11 日  
 (日)に実施して、地域の方々にも見  
 に来ていただき盛況裡に終わりました。

### 編集後記

▶新年度が始まりました。4 月は出会いの月。野山  
 は見事な花色、忙中閑ありで楽しみましょう。夜  
 桜見物は一枚余分に羽織って。▶今年も「いぶき」  
 を通してよりよい交流ができるよう心がけてまい  
 ります。ご協力よろしくお願ひ致します。▶新手  
 の詐欺横行“騙されたらアカンデ”少々品位に欠  
 けた言い方ですが被害が減れば万事よし。 今晩  
 は山菜ご飯と苺のデザートで、心身をいたわりな  
 がら過ごしましょう。