

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 ☎0798-34-3334

こんにちは！「あいさつ」から広がる友愛活動



冬景色 写真提供 田中 積氏 (用海校区)

進む季節への呼応とはいえ何という美しさ  
神々しいまでの、白の世界  
みなしつかり大地に根を張り里人を守っている  
かぼそいうなり声をあげる 換気扇のそばで  
下弦の月を眺めては滅入っていた己が恥ずかしい  
身の丈にあった平穩こそが至上の幸せ  
師走のざわめきも 心地よく響く



先日新聞で報じられ  
た9月の国会委員会に  
於ける安保法制審議の  
強行採決に対する反対  
抗議集会▼現在でも毎  
週継続して実施されてい  
る記事に接し、自己中心  
的で政治には無関心と  
言われてきた若者たちに  
、此度は爽やかで将来を  
明るく照らしてくれる  
気持ちを抱かせてくれた。

▼この様な政治批判活動  
に対しては往々に今後訪  
れる就職活動にも多大な  
影響を及ぼすことは目に  
見えている。しかし彼等  
「シールズ」は以前と異  
なり高度に入り混じる情  
報化社会の中、複雑な国  
際情勢も鑑み対応して、  
日本の歩むべき道につい  
て真剣に取り組み、難し  
い安全保障問題には専門  
家を招き勉強会を開き▼  
安易な国会審議にも影  
響されず、一生懸命討論  
した結果を真摯に街頭で  
訴えた活動が、世代を超  
えた人たちからも共感を  
得て支持され、抗議集会  
にも足を運ばせ今日に至  
ったのだと思う。▼この  
様な活動を単なる若者の  
至りと評する人もいるか  
と思うが、相応の決意と  
覚悟の上で必死で頑張  
っている若者たちに双手  
を挙げて応援したいと思います。

(東山台 門脇)

# 全国老人クラブ大会に参加して

西宮市老人クラブ連合会 理事長 山崎 喜夫

全国大会が10月28日、29日の両日、静岡県コンベンションセンターにおいて開催され、兵庫県老連の代表27名の一人として参加してきました。全国各地から約2000名が一堂に会した盛大な大会でした。

今年、当会が県老連に再加盟したことから、割当て西宮市老連から1名参加することとなり、私が代表して大会に参加しました。簡単ですが内容の報告をします。

今年のメインテーマを「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」として、初日は3部会に分かれてそれぞれ発表と質疑応答が行われました。私は、第2部会に入り、ここでは「同世代の連帯・仲間づくり」をテーマとした三つのグループ発表がありました。その内容は、全老連の目標である5年間で会員100万人増強計画を意識したものでした。当会もプロジェクトで取り組んでいる課題でもあり興味を持って拝聴し、その質疑応答の後、まとめの講評で終了しました。

この中で、当会に参考となりそうなものを幾つかあげると、①勧誘するために未加入者をリストアップ②会員加入の成果を上げた単位クラブの表彰③会員カードの配布と有効活用④入会リーフレットを作成して未加入者に配布の4点です。



第2部会場

研修会の後、兵庫県老連と秋田県老連の交流会が開催され、スピーチの指名を受けましたので、20年前の阪神大震災のご支援について感謝とお礼の気持ちを伝えるとともに、交流を深めることができました。

2日目は表彰式典終了後、早々に帰路につきました。

29文字である。読み方は「フロツ  
lipilificatiion」  
がよいと言われた。  
わった。宴会の時のかくし芸に使え  
家に行った時、友だちの父から教  
高校に入ってからである。友だちの  
二番目に長い単語を知ったのは、  
ある。  
肺塵症。日本ではアスベスト症候群  
シリコボルカノオシス」意味は  
モノアルトラマイクロスコウピック  
iosis」45文字。読み方は「ヌー  
silicovolcanoc  
ultramicroscopic  
blackに書いた。Pneumono  
で辞書に載っている一番長い単語を  
ジョークである）ついでに英語の中  
まで1マイルと言った。（もちろん  
てSmilesと書いて、SからS  
えない。すると先生はニヤリと笑っ  
か？と私たちに聞いてきた。誰も答  
先生が一番長い単語を知っている  
中学(旧制)3年の時、英語の時間、  
安井校区 塩川 彰

## 一番長い英単語

たす  
ばなし



クシーノーサニーヒリピリフィケイ  
ション」。戯語で、意味は贅沢や富  
の軽視。意識をすれば武士は食わね  
ど高楊枝。この話、お孫さんに教え  
てあげてください。  
【注】単語の頭がPで、次にnかs  
が来る場合、Pは発音しない。kの  
場合も、次にnが来る場合、kは発  
音しない。



## 会員文芸

段上校区 原土さだ子

◆俳句  
風音に目覚めて夜の長かりき

山茶花のくずれる知くはらはらと

賀状書き宛名の顔を浮かべつつ

百度踏む善男善女の冬日和



# 市老連理事会 11/11

## 【議案事項】

- ・平成27年度上半期予算執行状況(報告)
- ・平成28年度 年間行事予定(案)

## 【報告事項】

- 〔広報部〕
- ・月刊「いぶき」(第194号11月号)発行済
- ・月刊「いぶき」第197号2月号
- ・原稿依頼(原稿締切…1月13日)
- ・L版「いぶき」第60号1月号
- ・原稿依頼(原稿締切…11月30日)
- 〔文化教養部〕
- ・委員会開催(12月11日)
- ・高齢者芸能大会(本選…10月28日)
- ・勤労会館ホール)報告
- 〔体育部〕
- ・グラウンド・ゴルフ実践講習会
- 〔10月16日〕報告
- 〔女性部〕
- ・ここにこ健康クラブ「健康講座」
- ・(11月9日)尼崎市立すこやかプラザ5階)報告
- ・委員会開催及び1円募金(11月26日)
- ・西宮老人福祉センター
- ・後期健康講座(11月26日)
- ・午後1時30分から勤労会館ホール
- 〔事務局〕
- ・平成28年度版「老人クラブ活動日誌」
- ・「老人クラブ会計簿」の申込について
- ・各校区で取りまとめ、市老連事務局に提出

提出

申込締切…12月9日(水) 厳守

(2) 新年互礼会(1月13日)

参加費1500円を12月理事会で集める

(3) ことぶき研修バス(2月分)の割当

※次回の定例会

12月9日(水)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.30

## 七単老役員合同研修

瓦木校区 会長 荒巻 勲

瓦木校区老人クラブ連合会としてことぶき号を利用して、初の研修会を行いました。

10月26日、澄み切った秋空の下ヤクルト本社三木工場へ。食品工場だけあって徹底した衛生管理が行き届いていることに驚きました。原料仕込から培養、調査、容器の成形、充填、包装、出荷まで一貫した生産工程がシステム化され、殆ど人の手を借りずに製品が出来上がっていきます。従業員は約160人とのことですが、工場内のラインで見かけるのはごくわずかでした。「健康のために安全安心な製品を」をモットーに案内をしていただいた女性のガイドさんも、誇りを持って丁寧に説明してくれました。

その後昼食のためバスで約40分ほどの、加西市の「いこいの村はりま」へ。ここは、ことぶき号でもよく訪れる「加西フラワーセンター」の近くにある施設ですが、前庭が美しく、グラウンドゴルフなど軽いスポーツが楽しめる場所です。私たちはシニア向けの会席料理をいただきました。



帰路は小野市立ひまわりの丘公園に立ち寄り、「サンパティオおの」で新鮮な野菜を購入しました。少し時期は早かったのですが、階段状になった田んぼのコスモスがシーズンでした。当校区は7単老あり、連合としての行事がなかったので、第一線でご苦労していただいている役員、連携を深めるためにも企画しました。各単老での報告が今後の活動にも生かせるものと思っています。

校区老連だより

『運動会ごっこ』に参加

鳴尾東校区

広報部 村上富美子

10月20日、地域保育所との交流会の年間行事である「運動会ごっこ」に参加しました。

テーマは「忍者遊び」快晴の下、子どもたちは先日行われた運動会の一部を再現して、私たちにを見せてくれました。

ちびっ子忍者が、縄跳び、火の輪くぐり、鬼倒しなど運動場を元氣いっぱい走り回りました。私たちも

仲間入りして、宝運びや玉入れなど赤白に別れて遊びました。自分たちのチームが勝つと、大喜びする顔はとても可愛かったです。

お別れのときは、また来てねと取り囲まれ一人一人と握手をして、大きな声でありがとうございました。さようならと言ってくれました。私たちもアリガトウ…。



12・1・2月の行事予定

12月9日(水)	三役会	10:00
	理事会	13:30
1月13日(水)	三役会	9:30
	理事会	10:30
	新年互礼会	12:30
2月5日、12日、19日(金)	カラオケ教室	13:00
10日(水)	三役会	10:00
	理事会	13:30



『西宮いきいき体操』の今

各校区で元気に実施されている『西宮いきいき体操』。平成27年8月末現在119グループ4234人が参加されています。最高年齢は101歳。皆さん元気に楽しんでいきます。

体力測定をみると効果は上がり、参加者の80%以上に改善が見られたそうです。体力の向上だけでなく、うれしいことに「体操」をきっかけとして老人クラブへの加入者の増加が期待されます。

参加者の声を聴いてみると・体操に行く習慣ができ楽しみが増えました。

・日常生活に節目ができて時間を有効に使うようになりました。

・外出に自信が持てるようになりました。

・手をつないでもらわないと不安でしたが、今では一人で歩けるようになりました。

・血圧を測る習慣ができました。

・一人でなく皆ですると楽しく続けることができます。

・皆さんに会えるのが楽しみ、おもりが増えていくのがうれしい。

・地域のひととの関わりができ輪が広がったような気がする。

・続けて参加されている人が多く、世話をする側もうれしい。

編集後記

平成27年も今月で終り。年末は何かと慌ただしく、恵まれた風土でもきびしい季です。体調には十分のご留意を。

今晚は酒粕風味の豆乳鍋はいかがでしょう。箸休めには野菜とフルーツの即席漬けを。

“いぶき”には腰を抜かすほどのトピックスも笑い転げる程の話題も載りません。各部の活動を通して、また地域を愛する会員たちの歩んだ記録を活字にしたものです。ご理解をいただき来年も変わらぬご支援よろしくお願い申し上げます。

(広報部)

\*口腔体操「パタカラ」のお薦め  
食事のときむせる、飲み込みに失敗するという経験はありませんか。加齢や病気などで、口の周りや、舌の筋肉の動きが悪くなっているのかも。そんな人にお薦めが「パタカラ体操」です。  
パタカラと発音することにより食べるために必要な筋肉を、効果的に鍛える体操です。  
大きな声でパ！タ！カ！ラ！と発音し飲み込みに必要な筋肉を効果的に鍛えましょう。一日数回、特に食事前にすると効果的だといわれています。  
今日から活用し、おいしく食事をいただきましょう。