

# 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



西大寺(岡山県)桃畑の間から西大寺五重塔を望む 写真提供と文 田中 積氏(用海校区)

春を呼びよせるがごとく  
梅、桃、杏、桜が順々に  
咲きみだれる今の季節  
その美しさに心は和まされ  
さらなる活動意欲を駆り立てる



ことぶき研修バス旅行は、我が高木老連会員の最も楽しみにしている行事です。▼舞鶴若狭自動車道が延伸されたので、舞鶴まで旅行先を延ばしました。昨年10月23日に実施、参加者は40名。▼幸いにも舞鶴引揚記念館に保存されている引揚者の記録570点が10月16日にユネスコ「世界記憶遺産」に登録されました。間近に資料を拝見することができ胸が痛くなりました。▼港めぐり遊覧船(海軍コース)にも乗船しました。大観艦式から帰港したばかりの自衛艦が勢揃いで停泊していて、壮観でした。▼赤れんが博物館は、日露戦争開始前の1903年に魚形水雷庫として建設された、我が国最古級の建造物です。▼昼食はホテル・マールたかたで、味、景色ともに最高でした。▼往復とも舞鶴東ICを利用し、事前の計画通り夕方5時に帰着、1時間のエキストラ料金を規定通り支払いました。▼バス旅行先は、従来に比し格段に広がっています。高速道路網の拡充や、ことぶきバスの時間延長制度を活用して良かったと思えました。

(高木 小林)

市老連理事会 2 / 10

※カナガワ総合保険サービスから傷害保険の案内について  
※地域共生推進課から、平成27年度老人クラブ補助事業等実績報告書の提出について

【議案事項】

・平成27年度事業報告(案)・28年度事業計画(案)及び役員改選について

【報告事項】

〈広報部〉

・委員会開催

・月刊「いぶき」第197号2月号発行済

・月刊「いぶき」第199号4月号原稿依頼

(原稿締切…3月9日水)

〈文化教養部〉

・カラオケ教室開催の報告

〈体育部〉

・委員会(1月21日木)の報告

〈事務局〉

・ことぶき研修バス(5月分)の割当

・「秋田県老連会報」第179号及び「長生だより」第11号の配布

・平成28年度市長表彰等候補者の推薦について

(候補者数18校区、23名)

推薦書は2月26日(金)までに提出

・県老連クリアファイル及び老人

クラブ案内パンフレットの配布

ことぶきバスの行き先等の相談会の開催について(3月24日木)

西宮老人福祉センター第4集會室

・補助事業等実績報告書及び申請書の記載に関する説明会の開催について

3月16日水①午前9時から、

②午前11時から 西宮老人福祉センター

・「西宮いきいき体操」報告書について

〈その他〉

・「夢グループ コンサート」特別割引チケットのご案内

※次回の定例理事会等

3月9日水西宮老人福祉センター

三役会…午前10時00分

理事会…午後1時30分

プロジェクト会議…午後3時30分



老人クラブ連合会

校区会長便り

No.34

仲間づくりへの発展

上ヶ原校区 会長 細見 五郎

歴史ある上ヶ原校区老人クラブ連合会の会長に任命され一年を迎えます。小畑前会長の人望には叶いませんが、私なりに真摯に努めております。月一回13単老の会長と定例会を開催し、本部からの報告や議案について協議、検討しています。

ことで、筋肉をつけるという理にかなった体操に加え、認知予防に脳トレや口腔体操なども交えて達成感を養いながら、皆さんが笑顔になって会場は和みます。

上ヶ原は65歳以上の高齢者が5千人を超えました。しかし老人クラブの会員数は減少する一方で、若年高齢者を入会促進するためには旧態依然とした老人クラブでは見向きもされなくなるのではと危惧します。目新しいサークル活動や工夫を凝らした旅行の企画で、会員とのコミュニケーションを充分にとることでクラブを活性化し、新しい仲間づくりへの発展になればと願っております。

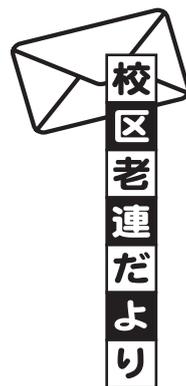
上ヶ原老連では年二回(1・7月)「年輪」という機関紙を発行し、今年の新年号で37号になります。これは各単老から編集スタッフを輩出して素人ばかりで作業します。手作りが好評を得たり各単老間との交流が思わぬ副産物となつています。

また地域の諸団体とも協力し、「子どもの見守り」「おまつり」「敬老の集い」「昼食会」「グラウンドゴルフ大会」など異世代交流にも会員の多くが参加協力しています。

介護予防にと始まった「西宮いきいき体操」も老人クラブ主催のものや、自治会や他団体などの主催で5〜6か所が取り組みまだ増加中です。誰にでも出来る簡単でゆつくりとした動作を毎週続ける



私自身一人暮らしの75歳、後期高齢者となりましたがクラブのお蔭で、歩こう会やグラウンドゴルフ等で仲間とふれあい、心身ともに健康維持ができています。



鳴尾地区(7校区)

平成28年恵方三社詣り

鳴尾校区老人クラブ連合会  
会長 前田 信雄

(7校区老連82クラブ)の恵方三社詣りを1月12日実施いたしました。当日の参加者は295名、バス8台で行動しました。参拝コースは最初に三輪そうめん店でそうめんの試食を味わい、後、檀原神宮を参拝、神宮前で写真撮影しました。当神宮は檜皮葺き(ひわだぶき)で素木(しらき)造りの本殿と神楽殿が、玉砂利の参道の奥、深い緑の杜を背景にして、何とも言えない厳かな雰囲気を生み出しています。

初代天皇とされる神

武天皇が檀原宮で即位

したという「日本書紀」

の記述に基づき明治23

年に建てられました。

この祭神は神武天皇と

その皇后の媛踏躰五十

鈴媛(ひめたたらいす



ずひめ)です。

次は葛城坐一言主神社《第21代

雄略天皇幼武尊(わかたけるのみ

こと)を参拝した後、昼食に若

草山のそばの菊一文殊四郎包永

ストラン永楽で、春日はくたく膳

を頂きました。

最後の春日大社は今、第60次

年造替です。「式年」とは定ま

た一定の年限、「造替」とは社殿

を造り替えるという意味で、20年

に一度今このとき限りです。社殿

を参拝し、帰る途中に買物をして、

無事鳴尾に帰りました。

われら  
みな  
仲間

西宮いきいき体操

平成24年9月から順次市内で開始されてから3年余り、参加者はどんどん増加しています。27年12月末現在138グループ4827人になりました。

体力向上はもとより、地域の輪が広がり参加を楽しみにしている方がたくさんいます。

その一人用海校区の大久保節子さんのお話を紹介します。

◇いきいき体操で感じた

《私のうれしい事》

これまで脚力だけは自信がありました。あの日までは。そうあの日、いつものように国道43号の点滅する信号を、横目に見ながら駆け抜けた途端、左膝に激痛が走りました。変形性膝関節症と診断された原因のひとつは、加齢による膝軟骨の摩滅で、筋力をつけるほか改善方法はないとのこと。さつきまで走っていたのに！落ち込んでいると近所の方が用海いきいき体操に申し込んでくれました。

体操初日、70数名の方が一堂に存じ上げているのは2人だけ。でも準備体操が始まると、不安な気持ちは吹っ飛びました。身体をねじると前後左右の方々と視線が合

います。するとにつこり微笑んでくれます。ええっ！微笑がえししなきや。

参加するたびに親しく話せる人が増えていきます。膝に水が溜まり曲げにくい状態は変わりませんが痛みは少しずつ和らいできました。腕の曲げ伸ばしをしていると後ろから男性が正しいやり方を教えてくれました。さりげなく目配りしてくださる方や、開始前にイスを並べてくださる方、さまざまな善意が集まって運営されているのですね。体操前のいろいろなお話で暮らしの知恵がいくつも身に付きました。

膝は痛めましたが、素敵な方々と出会える場にめぐり会えてよかったとつくづく思います。これからもよろしく願います。

～西宮市老人クラブサークル紹介と募集～

男性料理教室

開催：年6回(偶数月の第1水曜日)

会場：総合福祉センター別館2階料理実習室

会費：年6000円(前払い)入会金なし

講師：2名(女性)

募集：若干名(定員になり次第締め切ります)

60歳以上

問い合わせ：0798-65-9057(吉田)

次回開催日は4月6日(水)9:30～

3・4 月の行事予定

3月9日(水)	三役会	10:00
	理事会	13:30
16日(水)	補助金関連説明会①	9:00
	補助金関連説明会②	11:00
24日(木)	ことぶきバス相談会	10:00
4月13日(水)	三役会	10:00
	理事会	13:30
20日(水)	臨時三役会	10:00

心のひろば



福永<sup>こせい</sup>嬢生（最後の皇女愛新覚羅嬢生）さんについて

鳴尾北校区  
甲子園四番町第一長生会  
会長 阿久津安男

ある日、NHK深夜放送にたまたま目が覚めてスイッチを入れた。…女の人の声で、これからはヨーロッパ↓アジア↓次はアフリカの時代が来る。その為子どもの教育は日本より海外が良い。二人の子どもを連れて、南アフリカ共和国に移住。大自然の中で生きるだけで幸せ、物の有り難さ、感謝することを学ばせ

愛新覚羅<sup>しせい</sup>慧生（嬢生<sup>こせい</sup>の姉）は中国の最高権力者の一人である周恩来総理に、生死さえもわからぬ父と家族との文通を願う直訴状を密かに出した。そして許

父は満州国皇帝溥儀<sup>ふぎ</sup>（ラストエンペラー）の実弟溥傑<sup>ふけつ</sup>、母、浩は侯爵家令嬢。敗戦後わずか5歳で動乱の大陸をさすらい、命からがら日本に引き揚げてくる（1947年1月4日）。歴史的一族に生を享け、激動の日中間を生きた女性の半生を描いたもの。

その人、ノンフィクション作家本岡典子さんは、映画「ラストエンペラー」を見て感激。愛新覚羅嬢生<sup>こせい</sup>さんの事を書くことにした。本岡さんは、東日本大震災（2011年3月11日）まで西宮在住。嬢生<sup>こせい</sup>さんは福永嬢生<sup>こせい</sup>の名で現在も甲子園に在住。本岡さんは中国の関係先と関係者を尋ねて、何回となく往復。嬢生<sup>こせい</sup>さん宅にも数年間、甲子園の鈴かけの路を取材に通った。その本が「流転の子」中央公論新社2014・9・25発行。

可された（1954年）。1961年愛新覚羅一族は周恩来の招待を受けた。

ある席で「流転の子」のはなしをしたら、嬢生<sup>こせい</sup>さんは私の町内のパーマ屋さん利用していることを知る。パーマ屋さんから電話があり、嬢生<sup>こせい</sup>さんが「お会いしてもよいと言ってます」と連絡があり、2014年12月6日にお会いしました。おつとりと丁寧な言葉づかいの方でした。私も終戦は満州四平でしたので、シベリヤ抑留の話などをしました。二人並んで写真を撮り、本にサインをしていただきました。

2015年6月20日関西学院大学で、1000人程の聴衆の前で、嬢生<sup>こせい</sup>さんと本岡さんで講演をされた。と新聞記事にありました。「両国の血を持つ自分が、日中の懸け橋の一助になれば」と父母に倣い、日中友好のため種々の事に努力されております。嬢生<sup>こせい</sup>さんは静かな普通の生活を希望されております。



編集後記

寒暖の差が激しかった今年の冬。梅の花が終わり、桜の開花を心待ちする季節になりました。年度替わりの忙しい時期ですが、皆さま体調はいかがですか。マスク姿が春の風物詩になった感がある花粉症のシーズンです。外出時にご注意を！

お詫びと訂正

1月に発行致しました「L版いぶき」第60号掲載のご長寿バンザイ！の生瀬校区の夏苺光男様のお名前が誤っておりました。

誤 夏狩光男 正 夏苺光男

夏苺様には大変ご迷惑をお掛け致しました。お詫びとともに上記のように訂正させていただきます。