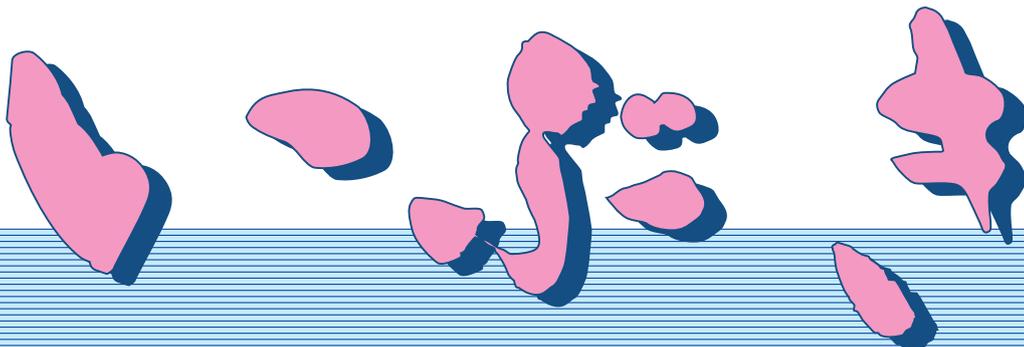


月刊



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



信州 駒ヶ根 写真と文 田中 積氏(用海校区)

アルプスに抱かれた山里で
悠然と咲く遅桜
見る人は少ないけれど
その姿はふるさとを忍ばせる



少子高齢化の進む中、高齢者の増加に反比例をして老人クラブの会員数の減少が止まりません。▼

要因としては、仕事をしている・自分の趣味のほうが好き・束縛されたくない等々、全老連は危機感を持ち26年度から5年計画で百万人増強計画をスタートさせました。▼その結果は、初年度19万人増の目標が逆に17万人の減少となった。これらは全国の都道府県でも同様で増加したところは無く、ただ前年度に比し減少率がわずかに改善されたので次年度への期待が持てる。▼会員減の大きな要因は、解散が全国で2500クラブ、県老連で74クラブもある。幸い当連合会は現状を維持しているが、クラブの解散については、校区ぐるみで問題解決に当たり、存続できるように願いたい。▼そのためにも現在進行中の、「会員増強・単位クラブ活性化プロジェクトチーム」から早期に具体的方策の提案をいただき、28年度中には前進することを期待しています。▼またこの様な活動をするには健康でなければできません。健康に留意しつつ、仲間の皆さんに「ありがとう」と言われるよう目指したいものである。(小松 山崎)

・かんぽの宿からのご案内について
 ・地域共生推進課から、平成28年度老人クラブ補助金交付申請書の提出について
 提出期限：4月20日(水)厳守

【議案事項】
 ・平成27年度事業報告及び28年度事業計画の最終案について

【報告事項】
 〈広報部〉
 ・月刊「いぶき」第198号3月号発行済
 ・月刊「いぶき」第200号5月号原稿依頼(原稿締切：4月13日(水))
 ・委員会開催
 (3月16日(水)午後1時30分)

〈文化教養部〉
 ・カラオケ教室開催の報告
 ・委員会(2/25)の報告
 〈体育部〉
 ・平成28年度体育部行事日程表について
 〈女性部〉
 ・委員会(2/26)の報告
 〈事務局〉
 ・ことぶき研修バス(6月分)の割当
 ・平成28年度理事長表彰等候補者の推薦について
 ・個人表彰・校区の単位老人クラブ数が20以上の校区老連(浜脇・用海・名塩)は2名、他は1名。

団体表彰・結成後10年以上の未表彰の単老及び校区老連。
 提出期限：4月13日(水)
 ・平成28年度校区別本部4部会委員届書(委員変更の場合のみ)の提出について
 提出期限：4月13日(水)
 ・老人クラブ会員数の増減内訳調査の依頼について
 校区会長は、調査票を取りまとめ、4月13日(水)までに事務局へ提出。
 なお、各単老の会長は、4月8日(金)までに校区会長に提出する。
 必ず全ての単老が提出すること。
 ・県老連「平成28年度事業計画書」について
 〈その他〉
 ・松竹芸能(株)から「角座(日中)はなしの会」のご案内
 ・よみうりシヨートコースから「第12回西宮市内老人クラブ対抗戦ゴルフ大会」のご案内
 ・木下大サーカスから特別割引券等の配布
 ・フレンテ西宮映画サロンから映画「あん」のご案内
 ※次回の定例理事会等
 4月13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
 ※臨時三役会
 4月20日(水)午後1時30分

2時間のカラオケ教室が終了すると、部員全員が出口で「ありがとうございました」お気をつけてお帰り下さい」と言葉をかけます。参加者からは「ありがとう」「お疲れさま」のうれしい言葉が返ってきます。
 当日の風景をご紹介しますのは、カラオケ教室が新しい仲間づくりの場として、大きな役割を果たせるものと強く感じ「おもてなしの心」をモットーに、更に多くの方にご参加いただければと願っていることです。



「カラオケ教室」を振り返って
 文化教養部
 部長 江本 啓介

平成27年度のカラオケ教室が2月の3日間を以って全て終了となりました。

カラオケ教室は「高齢者作品展」「高齢者芸能大会」とともに、文化教養部の重要な事業の一つとして進めてきました。開催日数は年3クール(6月・11月・2月に各3回)計9回開催しています。当日は会場設営のため、机の移動、イスの配列、受付などの準備を行います。受付が始まると、参加者と部員の間で「こんにちは」「いらっしゃい」の挨拶や、参加者同士でも「お久しぶり」「お元気でしたか」など親しみを込めた言葉が行き交います。また舞台上では作曲家の保田勝紀先生による準備が進められ、定刻になると笑顔の先生が登場して始まります。

特に初日は参加者がプレッシャーを感じないよう、歌いやすい曲を選曲するなど行き届いた配慮をいただいています。また保田先生が、ジョークを交えながらレッスンを進められると、笑い声も聞こえて、アットホームな雰囲気に包まれます。



2016/02/19

スローガンより
 活動の目的意識をもって

東山校区ナシオンクラブ
 会長 門脇 幸雄

昨年11月、東山台小学校で行われた「函工展」に、ナシオンクラブも「作品展」として共催し、絵画部・書道部・俳句部・手芸部が行事に参加しました。

その折、看板名に「生き甲斐づくりのナシオンクラブ」と掲示した。その時突然閃いたのが市老連で取り組んでいる(老人クラブ活性化問題)に2年間関わった者として、目から鱗が落ちる爽快感を覚えた。戦後に老人会を立ち上げた折の事情や目的「スローガン」健康・友愛・奉仕」の精神が、現代の老人クラブの主旨、現状に果たしてマッチしているであろうか?何故か会員増強も儘ならぬ現状が当然と、妙に納得が出来た。猛烈な勢いで増大し続ける高齢化社会の中に占める高齢者に求められる役割が、なかなか社会問題としての自覚や理解がなされず、中途半端な老人クラブ像が定着しているのではないだろうか。

目に鱗の原因として、従来とは異なった意味を持つ鮮明な目的意識を感じる老人クラブ像を、揚げ

また2月26日には、介護保険制度改正に伴う勉強会を社協と共催して実施しました。直接私たちに影響する問題としてチラシを作成し、全戸配布を行い問題意識喚起を促したところ、予想の2倍以上の参加者が集まり配布資料が足りず、急遽取り寄せる慌てぶりであった。

東山台校区は歴史が浅く、住民力を有効に活かすには住民全体のデータが乏しく、データ収集が今後の活動テーマでもあります。



会員文芸

◆俳句

鳴尾東校区 谷口 満子
 着ぶくれの ポッケで出番 待つ硬貨
 新年会 三弦弾けば 合唱に

◆川柳

鳴尾東校区 横尾フジ子
 ややくしく 揉める税率 気にかかる
 歌じらいも ときめきもある まだ傘寿
 上甲子園校区 船橋 綾子
 昼寝して 料理番組 過ぎていた
 孫帰り さみしくつつが 忘れられ

◆短歌

鳴尾東校区 アイアイ
 春近し 花を探して メジロ二羽
 後になったり 先になったり



★健康一口メモ★

わが国では脳卒中による死亡者数が非常に多く、その症状が疑われるときには、一刻も早く専門病院での治療が受けられるかどうか、その後の明暗を分けることになります。

- *初期症状
- ①ろれつが回らない、食事中に箸を落とす。
 - ②片目が見えない、視野が半分になる、言いたいことが言えない。
言葉が理解できない、顔の半分と片方の手足の感覚がおかしい。
 - ③半身に力が入らず歩みにくい、バランスがとれずうまく歩けない。
頭が急に痛くなる、意識もうろう、吐き気を伴う、興奮し暴れる。
 - ④グルグルとひどいめまい、けいれん発作。

*発症後3～6時間以内に初期治療を受けることが鉄則です。
 脳卒中の治療は早ければ早いほど効果が上がります。脳卒中らしいと思われたら一刻も早く専門病院に入院しましょう。
 (国立循環器病研究センターHPより抜粋)

4・5月の行事予定

4月13日(水)	三役会	10:00
	理事会	13:30
20日(水)	臨時三役会	13:30
5月11日(水)	三役会	10:00
	理事会	13:30
	市との協議	15:30
12日(木)~7月28日(木)の月休	高齢者囲碁教室	9:30
20日(金)	第1回グラウンド・ゴルフ大会	9:00
	(大阪ガス総合グラウンド、予備日:6月3日)	
25日(水)	表彰式・社員総会	13:00
	(勤労会館ホール)	



西宮市の北部には生瀬・東山台・名塩・北六甲台・山口の5校区老連があります。これら老連は国道176号で繋がり、名塩老連には東西約7kmの国道沿いに29の単位クラ

ブがあります。この地域には65歳以上の高齢者が約3000人いますが、目下の会員数は1500人弱で平均年齢は76歳です。60歳代の人が増えない限り益々高齢化するのではと気になります。友愛訪問のデータでは、長寿・独居・寝たきり・入院の該当者が300人。このうち長寿と独居の方が約270人でお元気な人が多いようです。

各クラブで様々な活動が行われていますが、校区老連主催のグラウンドゴルフ・輪投げ・ハイキングには、いつも100人以上の会員が参加して大いに盛り上がりま



K (健康・孤独・金) 高齢者の心配事は3



だと言われます。が、もっと健康や生きがいづくりとともに仲間づくりにも目を向け、高齢者相互の交流に注力する必要があると思っています。最近老連主催の一泊旅行をしたばかりですが、宴会をはじめ大いに盛り上がりました。仲間みんなで楽しむことが孤独を癒し、介護予防や健康づくりに役立つのではと思った次第です。

外出せずに籠りがちな人たちを、活動に参加してもらえよう努力していきたいと思っています。

編集後記

春爛漫。桜の開花前線が列島を駆け上がり、木々の新緑も萌え出す季節になりました。お花見に行かれましたか? 美しい花を愛でることは心の清涼剤になり、太陽の光を浴びることは身体に良いといわれています。市内にはたくさんの公園があります。散歩がてらお出かけしてみたいはかがですか。

今月号から1・4ページがカラーになりました。モノクロームの奥深い美しさも捨てがたいですが、華やかな色彩もお楽しみください

