月刊 いぶき

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

爽やかイレブンで騒がれた池田高校のグラウンドを横に見て少し上ると広々とした渓谷を吹き抜ける涼風の中颯爽と泳ぐこいのぼりが目に入る育つ子どもの広い世界と夢を描いた絵が浮かぶ

徳島県　祖谷　大歩危渓谷とこいのぼり　　写真と文　田中　積氏（用海校区）

響き石

野山が新緑の季節になると、多くの人が花粉症に悩まされる時期となってきます。▼人間の体内には2兆以上の免疫細胞があり、毎日何億もの免疫細胞が働き、体内を害するウイルス・がん細胞などを攻撃して修復しています。▼花粉が口・鼻・目から入って来ると、すぐ免疫細胞が花粉を攻撃し始め、くしゃみ・鼻水や鼻づまり、目のかゆみ・涙・充血などの花粉症の症状が何ヵ月も続きます。▼風邪などのウイルスが入って来れば、咳・鼻水などで防御します。体内に入ってしまうと体温を上げて、熱でウイルスを攻撃するため、38度前後の高熱が2～3日続き修復してくれます。▼また、擦り傷切り傷で血が出ると、すぐ血管の修復にかかるため、4～5時間で血が止まり、3～4日で元の皮膚に戻してくれます。▼このように私たちの身体は免疫細胞で守られていますが、高齢者になると免疫力が衰えてきます。▼免疫力を維持するためには、毎日の食事、適量な運動、毎日楽しく笑って、ストレスをためないように心がけましょう。

（春風　藤川）

市老連理事会　4／13

※兵庫医科大学健康医学クリニックからのご案内
※ＪＡ兵庫六甲から「ジェイエイ兵庫六甲福祉会」について
※西宮市人事異動
（平成28年4月1日）
太田垣博志
福祉総括室長⇩生活支援部長
藤井　和重
福祉総括室長↑都市総務課長
新任校区老連会長について
高須校区
本郷陽吉会長⇩野村利子会長
東山台校区
門脇幸雄会長⇩田矢公夫会長
北六甲台校区
片山　忠会長⇩国田順三会長

【議案事項】
1．本部の部長選任及び承認等について
広報部
葛馬由紀子（用海）↑山本悠二
文化教養部
江本啓介（浜脇）（再任）
体育部　中村義雄（神原）（再任）
女性部
竹村香織（南甲子園）↑琴井谷惠美子
プロジェクト部
小林　登（高木）（再任）
2．平成27年度決算書（案）及び平成28年度予算（案）について
3．阪神南ブロック老人クラブ連絡協議会の報告及び28年度役割分担について

【報告事項】
〈広報部〉
・月刊「いぶき」第１９９号
　4月号　発行済み
・L版「いぶき」第２０１号
　6月号　原稿依頼
　（原稿締切：5月11日㈬）
〈文化教養部〉
・囲碁教室の開催
　（5月12日～7月28日の月・木曜日）
・カラオケ教室の開催
　6月3日、10日、17日（各金）
〈体育部〉
・委員会の開催案内（5月10日㈫午後1時30分）
・グラウンドゴルフ大会の開催
　（5月20日㈮）
　申込締切：4月26日㈫
〈女性部〉
・委員会の開催
　（6月1日㈬午後1時00分）
〈プロジェクト部〉
・事業見直しチームからの報告
・会員増強・単老活性化支援チームからの報告
〈事務局〉
・ことぶき研修バス（7月）の割当
・平成28年度県知事表彰及び県老連会長表彰について
※次回定例理事会　5月11日㈬
　三役会：午前10時
　理事会：午後1時30分
　西宮市との協議：午後3時30分

老人クラブ連合会　校区会長便り　No.36

六甲山の裏でも頑張っています

山口校区　会長　山田　高志

山口地域は、市の中心地とは六甲山の表と裏で陸の孤島でしたが、平成3年盤滝トンネルが開通し、平成21年には待望の南北を結ぶバスの試験運行。1年後の本運行とともに「さくらやまなみバス」と命名以来7年経った今日では、山口地域をはじめ沿線住民の足として定着してきました。直行で通学できる高校もあり、多くの生徒の足として喜ばれております。今後は南北を繋ぐ動脈として、損得抜きで永続されるものと信じております。

山口老連は、昭和35年に「若返り老友会」として発足し、平成4年山口老連に改称。現在7地区15単老766人で会員数は横ばい状態です。

健康増進には3地区が「西宮いきいき体操」に取り組んでおります。年齢とともに衰える筋力を、体操で少しでもカバーできればと思い頑張っています。他の地区はラジオ体操やハイキングをしております。グラウンドゴルフは全地区熱心で、週2回の練習で足を鍛えています。

山口は孝徳天皇の有馬行幸の宿泊地で、袖下踊りでもてなしました。また戦国武将山口五郎左衛門の居城丸山城跡もあり、歴史と文化溢れる味わい深い田舎町です。

秋のイベント「歩きなーれ」にぜひ来て散策してみてください。

孝徳天皇行幸祭り

西宮いきいき体操

校区老連だより

ことぶき バスツアーへ

西宮浜校区老人クラブ
マリナ会　萬田　葉子

桜の開花が毎日聞こえるようになり、快晴に恵まれた3月23日参加人数26名、ことぶきバスで能勢温泉へ行きました。途中、道の駅に寄りお土産や野菜などたくさんの買い物をしました。お昼から風呂に入り、おいしい料理をいただき、カラオケ、踊りなど楽しい一日を過ごし、4時20分には西宮浜へ帰りました。

西宮浜マリナ会も、2、3年前までは、200名を超える会員がいましたが、お互いに高齢になり会員数が年々減少する一方です。若年高齢の方々への入会も勧めていますがなかなか思うようにはいきません。新しいことや、旅行の企画など考えても、何しろ後期高齢者ばかりでいろいろと考えさせられます。

会長の努力に感謝して、これから先も皆で頑張っていきたいと思っております。

皆様に勉強させていただきながら…。

心のひろば

記紀、崇神朝の真実 ～出雲屋敷伝承～

安井校区　塩川　彰

出雲屋敷の話は母から聞いた。「出雲屋敷」とは、家族に病人が絶えないとき、家屋敷を名義だけ出雲大社に献上して出雲屋敷になり、病魔から逃れるという但馬地方に古くから伝えられている話である。母は気の毒がって話した。私はその話を他人に確かめたことは無い。いつか忘れていた。

その話を思い出したきっかけは、古事記の崇神記を読んだ時であった。天啓のごとく閃き、母の話と崇神記が結びついた。興奮した。

崇神記の「疫病が大流行し人民が死に絶えようとしていた。その時天皇の夢枕に大物主大神が現れ、疫病は私の意志によるもの、止めたければ大田田根古（意富多々泥古）をもって我を祭らせると疫病は止む。と告げた。」

「おほたたねこ」は大物主大神（またの名前は大国主命）五代目の後裔である。大和王朝と出雲王朝との暗い歴史が想像されなくもない。崇神天皇は苦労されるが、その後に「四道将軍（北陸・東海・西海・丹波）」を派遣し、まつろ（順）わぬもの共を征伐したという記事から、私の直感はいつか母から聞いた出雲屋敷の話と結びつき、北陸、東海、西海、丹波に派遣された将軍たちは疫病退散に出雲の神々を祀るよう人民に命じたであろう。

それが、崇神天皇の願いとして千数百年間、出雲屋敷という慣習となって続いているということに、日本列島の地理的条件と理屈以前の、天皇と人民との強い結びつきを感じさせられるのである。

後年、埼玉県川越市の氷川神社の祭神が須佐之男命と稲田姫であることを知った。これも四道将軍の命じたものであろう。

田中　積氏写真展のお知らせ

と　き：5月25日(水)～30日(月)
　　10：00～17：00
ところ：フレンテ西宮
　　4Fギャラリー
　　(JR西宮駅前)

「いぶき」1頁の写真を提供してくださっている田中氏の写真展です。
皆さまぜひお越しください。

会員文芸

◇短歌

北夙川校区　河瀬喜和子

玉川の堤を歩く傘の花
傘寿の乙女にさくらほほえむ

さくら咲く同窓会で笑い声
傘寿を前に皆でカンパイ

校区老連だより

区老連近況報告

香櫨園校区老人クラブ連合会
会長　盛　久米一

3月22日雲一つない快晴。バスは赤穂へ出発しました。高速道路からの山並みは冬枯れの木々が新緑へと、早春の穏やかな息吹を感じさせ、冬眠からやっと目覚めた身体には、なぜだか分からないけれど希望を与えられました。

まずは本日一番の見所「花岳寺」へ。

〝忠に咲き義に散る塚の桜かな〟

四十七義士墓所の前にたたずめば、中央に浅野内匠頭長矩、両脇に大石親子の碑、それを囲むかのように四十七士の墓。無念の最後をとげられた殿を、皆で抱きかかえ守っているかのように見えた。

長矩が刃傷におよんだ動機は、礼式の指南役上野介が接待の心得を教えず嫌がらせをしたこと。その理由は賄賂を贈らなかったが俗説だが、もう一つは塩に絡む両家の確執だといわれている。

吉良の庄の名産に饗庭塩があるが良質の赤穂塩には勝てない。その製塩の方法を長矩に聞いても教えなかったことが、上野介の反感を買ったともいわれている。いずれにしても長矩に、赤穂四十七士が見せた忍耐と深謀遠慮が一分でもあれば御家が断絶する事はなかった。だが幕府の不公平なお裁きに四十七士は抗議行動をおこした。

元禄の世、命を懸けてあだ討ちを果たし、その責をとり最年少は15歳の若さで人生を散らした若者たち。その清らかな忠誠心は後々の世まで聞く者の胸を打つ。

このあと昼食は待望のかき御膳。相生ペーロン城にて地元産物の買い物を。

香櫨園では、行き先は会員の声を参考にして計画を立てるので割と好評です。バス旅行のほかに平成24年に、運営委員会が立ち上げたサークルが数々。

グラウンドゴルフ、ボウリング、輪投げ、健康体操、吹き矢、囲碁、折り紙、カラオケなどそれぞれが活発に活動するも、高齢化による会員減少が否めません。それを補填する意味からも若い世代の加入を促進しなければならず、今いろいろと模索中です。まず手始めに新曲を月一曲習う会を立ち上げた。

60歳代の方々にどんどん習いに来ていただいて、老人クラブの雰囲気、活動ぶりを見聞きしてもらい、老人クラブ加入の利点、楽しさを理解していただくことから始めようと考えている。

団塊世代に次の老人クラブを引き継いでもらわなければ、老人クラブの未来はないと思う。

5・6月の行事予定

5月10日(火)	体育部委員会	13：30
11日(水)	三役会	10：00
	理事会	13：30
	西宮市との定例会	15：30
5月12日(木)～7月28日(木)	囲碁教室	9：30
20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、予備日：6月3日）	
25日(水)	**表彰式・社員総会（勤労会館ホール）**	**13：00**
26日(木)	文化教養部委員会	13：30
6月1日(水)	女性部委員会	13：00
3日・10日・17日（各金）	カラオケ教室	13：00
8日(水)	三役会	10：00
	理事会	13：30
	プロジェクト会議	15：30
17日(金)	たのしい体力測定	9：30、12：30
	（大阪ガス今津総合グラウンド体育館）	
29日(水)	新任会長・中堅リーダー研修会	13：30

編集後記

初夏の風がここちよい季節となりました。森林浴に最適の気候ですが、紫外線の強さも真夏に負けませんのでご注意を。

平成28年度が始まりました。新メンバーも加えて楽しく充実した活動になりますように。

おかげ様で「いぶき」も200号発行を迎えました。

ごれからもご愛読のほどよろしくお願いします。