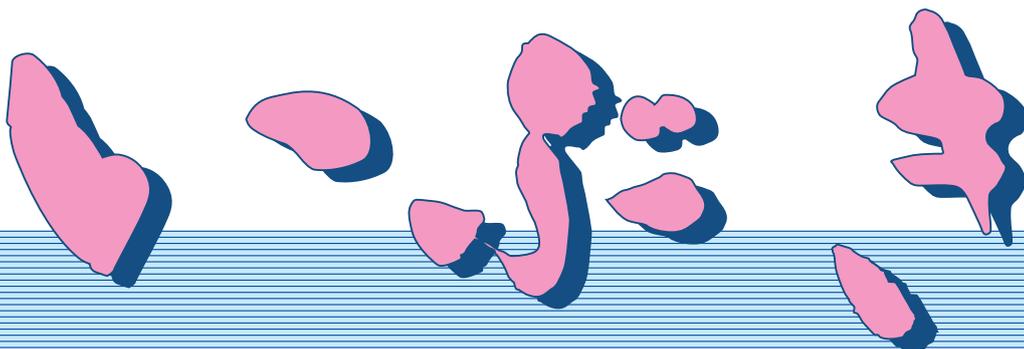


# 月刊



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



長野県木曾王滝自然湖 写真と文 田中 積氏 (用海校区)

昭和五十九年の長野県  
西部地震の折、土石流が  
王滝川をふさいで生まれた  
天然湖  
深く透き通った紺碧の  
湖面にカラフルなカヌーが  
美しく映える



最近、私は民主主義について考えることがよくあります。昭和20年8月15日終戦の夏、私は旧制

女学校の3年生でした。翌日、私たちは学校に集まり、校庭の大きい梅檀の木の下で肩を抱き合って泣きました。でも、心の隅で密かにホッとしていた自分がいたのも記憶しています。▼灯火管制解除で家中が明るくなり、学校で勉強ができる、この当たり前のことがどんなに嬉しかったことか。別に勉強が好きだったわけではないのですが。▼最近、テレビで北朝鮮の軍事パレードなどを見ると、戦時中、銃を担いだ学生服姿の学徒出陣の映像と重なるのです。▼戦争はあってはならないと思いません。▼今、世の中は憲法改正、安全保障法の問題が目立っています。民主主義は、市民が中心で話し合い決定するのが基本です。▼本心に、日本にその精神が根付いているのでしょうか。▼私も含めて試される時が来ているのを感じています。

(段上 兼松)

市老連理事会 7/13

※ 西宮市地域共生推進課から介護予防事業「西宮いきいき体操」の現状について

【議案事項】

1. 熊本地震災害義援金(救済金)の拠出について(報告)

感謝の一言特別会計から500万円を拠出し、県老連へ送金済

2. その他

プロジェクト部「会員増強・単位老人クラブ活性化支援」チームから会員増強に向けた取り組みについての提案

【報告事項】

〈広報部〉

・月刊「いぶき」(第202号7月号)

送付済

・月刊「いぶき」(第204号10月号)

原稿依頼(原稿締切:9月14日水)

・第1回委員会開催案内(8月3日水)

〈文化教養部〉

・カラオケ教室開催結果

・委員会開催案内(8月12日金)

〈体育部〉

・高齢者のたのしい体力測定実施結果の配布

・高齢者の楽しいボウリングの集い

(9月7日、8日)の開催要領と参加申込書

・委員会開催案内(8月17日水)〈女性部〉

・委員会の開催及び感謝の一言持ち寄り(¥574,266円)

並びに前期健康講座の結果

〈三役会〉

・新任会長・中堅リーダー研修会開催結果

〈事務局〉

・ことぶき研修バス(10月・11月分)の割当

・ことぶき研修バスオーバーチャージャーの受領書(7月から当会の領収書に変更)

・平成28年度単位老人クラブ分担金の受領書配布

・「リーダー必携」(28年度版)配布

※ 次回定例理事会は書面発送

(1)三役会 午後1時30分

(2)西宮市との協議 午後3時



老人クラブ連合会

校区会長便り

No.39

いきいき体操から  
広がる輪

用海校区

会長 大江 太郎

平成26年5月、皆様方に背中を押され、手を引つ張られして、用海いきいき体操が立ち上がりまし

た。そして2年が過ぎ、先日の5月26日に、体操終了後茶話会を催し、ひとつの区切りとして、6月2日から3年目がスタートしまし

た。当初、西宮市の担当の方々に実施方法などの説明を受け、さあ

我々でと。そこで困ったのが、長く続けていくためにも、一番大切

なりリーダーが必要です。私には全くそのような素養も自信もない。

そこで、今も続けていただいている栗山氏に、独断でお願いし本格的に動き始めました。

当初は淡々と体操を行っていましたが、スペシャル版に進むころから、体操はもとよりリーダーの工夫をされた話(お役立ち情報)

や、ちよつと変わった脳トレ体操に、参加者の楽しみが増えて、より楽しい会となり現在に至っています。

私がこの会を始めるにあたり一つの考えの中に、同年代や、お仲間の方々と世間話をしたり、

また愚痴を言い合ったりして、日頃のストレスの発散の一助にでも

なればという思いがありました。今思うにそれは功を奏しているように思います。

またこの会から、有志によるおしゃべりの会や絵手紙、手芸の会ができ、近々また新しい会がふえそうに楽しみです。

今もって私は皆様に引つ張られながら、自分自身が楽しんでいきます。楽しみながらも一番後ろから

会場全体を見、無理をしている方は無いか、あの方ちよつと今日は元気ないなあ、右肩が下がっているのはなんでかなあ等々、注視をするようにしています。

ここまで会が大きくなったのもスタッフの力添えがあったればこそそのもの、感謝をすることも今後ともよろしくお願いします。

現在会員約70名、常に参加されている方約60名、これからも元気で参加を願っています。



楽しかった茶話会



### 老人クラブの活性化

夙川校区

会長 児島 章範

夙川老人クラブ連合会(夙寿会)も、ご多聞にもれず会員の減少が著しく、大きな問題である。高齢者が施設に入ったり、死亡による退会が殆どで不可抗力である。したがって会員増強は、新規会員の勧誘しか無いが、これは言うは易く、現実には非常に厳しい。新入会員の入会動機を個々に聞くと、多くは現会員の口コミであり、会の行事を見て聞いての入会である。それ故、会本来の行事を活発にすることは勿論、「宮っ子」など色々な媒体を活用したPRも非常に重要である。

夙寿会では、会員以外の人にも老人会活動に関心を持ってもらうよう、「いきいき体操」「夏休みみらじオ体操」「毎月の映画鑑賞会」と、年末の「餅つき大会」は、会員以外の人も参加OKで、一般回覧、自治会掲示で告知している。

各種団体との会合も情報交換PRの良い機会であり、互いに協

力するチャンスである。今後、老人問題、子育て、地域の安全確保等について斬新なネットワーク、協力関係が市老連と西宮市政レベルで構築できれば、我々老人会の活動領域もさらに広がることも可能ではないかと思いますが：



### 心のひろば



#### 健康と呼吸法

広田校区 能登長楽会

片山 實

健康(すこやか)とは、不健康(病弱)の反対ですが、真の健康とは肉体だけでなく、心の健康と併せたものです。一口に言って健康とは(しあわせ)の大きもとであり、病弱とは心身ともに不健康(ふしあわせ)そのものと言えます。故に健康とは人生の「宝」だ！

人の一生には生涯かけて健康づくりを目指し、求め、学び、究めていくことが最上の課題だと思います。

その健康づくりの方法はたくさんありますが、一つでも実行し身

につけてこそ価値あります。その中の一つに「呼吸法」があります。一呼吸(息一つ)が出来るか否かで生死が決まるともいえる、大切な一呼吸です。命なりけりですが、平素は何も意識していないのでは。私事ですが、幼少より病弱にて病気の問屋だと言われ、16歳で肺結核(絶対安静万年床)20歳まで生きられないだろうと。がふとしたことでMOA健康法に出会い一年半で快復、20歳で就職、28歳で結婚、5人の子宝に恵まれ、65歳で定年退職し、只今85歳健康な生活に感謝いっぱいの現今です。今から十数年前、マラソンやジョギングには「二呼一吸」が一番良いと聞いて、「呼吸」とは何かを考えさせられた。それが「呼」とは声を出す、息を吐き出す事。「吸」とは吸い込むことと文字どりの解釈をして、正に「呼吸」とは息を吐き出して吸うとあるように、出す方が先でその後吸い込むということだと分かせてもらいました。ところが深呼吸の際「大きく吸ってしっかり吐き出しなさい」と教えられ、社会通念となっています。これでは「呼吸」ではなく「吸呼」となり、逆になります。故に私は文字どりの真の「呼吸」に改めてみようかと心に決

ふと思うに、家の玄関や門は「出入口」、物の「出し入れ」、人の「送り迎え」、金銭「出納簿」と言うのではないか。しかも私ども人生の出発点(生誕時)には「かにばば」という汚物を先に出した後「乳」を飲み始めるとのこと。生活の全てにわたって「出すが先で、入るが後だ」と、正に「出せば入る」が道理であり真理だ！と気づかせてもらいました。

そしてこの「二呼一吸」を考えてみると、二つ吐いて一つ吸うとあるが、「二呼」とは複数の意であり三つでも四つでも良しとし、「一吸」は一気に吸い込むことです。入ってくる空気は十分に吸いこんだら良いということで「呼吸法」の本当の在り方が分かってきた。実践し続けたある時(吸い込んだ空気が美味い!)と感じたことで、よしこれで行こう!と毎日5分〜20分ストレッチ・スクワットなど我流の体操の後、この「呼吸法」で終わるのが習慣となってきた現今です。

また外出時や、30分ほどの散歩のときにもこの「呼吸法」をやりますが、特にこの「二呼一吸」は坂道・階段上がり法とも名づけて、大いに役立ってきました。それを仲間と話すと、実行して良かったと喜びの声を聞いております。皆さんもいかがでしょうか。

8・9月の行事予定

8月3日(水)	広報部委員会	13:30
10日(水)	三役会	13:30
	理事会 (書面発送)	
	西宮市との定例会議	15:30
12日(金)	文化部教養委員会	13:30
17日(水)	体育部委員会	13:30
9月7, 8日(水)木	楽しいボウリングの集い	11:00, 13:00, 15:00
9日(金)	囲碁大会	10:00
14日(水)	三役会	10:00
	理事会	13:30
	プロジェクト会議	15:30
21日(水)	体育部委員会	13:30
26~28日(月)~(水)	高齢者作品展 (受付)	9:30
29日(木)	高齢者作品展 (審査)	10:00

毎回楽しみにしていることぶきバスツアー。6月10日は、53人の参加がありバスも満員でした。猪名川方面と伊丹の荒牧バラ園へ出かけました。最初にいながわ道の

本堂の奥の舍利殿涅槃堂には、6.4mの涅槃石像があり、先祖霊に手を合わせました。不死王閣で昼食

ことぶきバスツアー  
今津校区老人クラブ連合会  
大段 雅子



駅へ寄りました。地元の新鮮な野菜や果物が市価より安く売られており、皆さん大喜びで買い物をして、バスは荷物でいっぱいになりました。食事の前に、池田市伏尾の久安寺を参拝しました。広い庭園には、白く可憐なドクダミの花や、季節の色とりどりの紫陽花が目を楽しませてくれました。

後、荒牧バラ園を見学しました。夏の日差しを受けて、バラは殆ど終わっていたのがっかりしました。「バラも私たちみたいだね」と誰かが言ったので、皆大笑いでした。梅雨に入り天候が心配されましたが、「暑いね」と言いながら賑やかで楽しくふれあいの輪ができた一日でした。



編集後記

暑さもピークとなりました。夏バテや熱中症などくれぐれも注意してください。夏休みやお盆の里帰りで、嬉しさ反面忙しさでお疲れが。疲れを溜めないで、健康を維持するためにも食生活に気をつけて、快適な毎日を過ごしてください。

会員文芸

◇短歌  
上甲子園校区 山本  
青春を取り戻すかに輝きて  
シニア集まるカラオケの時  
鳴尾東校区 谷口 満子  
生きるなら元氣いきいき生きたいと  
ひとりの部屋でいきいき体操  
鳴尾東校区 アイアイ  
新緑の樹々あざやかとなり  
少し口マンチックにこの顔で  
◇川柳  
上甲子園校区 船橋 綾子  
水たまり飛んだつもりが足もつれ