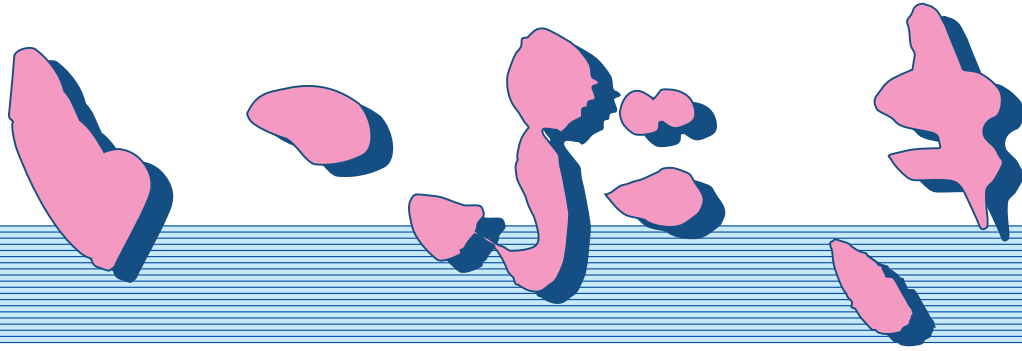


月刊



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 福社会館内 ☎ 0798-34-3334

## こんにちは！「あいさつ」から広がる友愛活動



長野県八千穂高原の白樺林 写真と文 田中 積氏 (用海校区)

静かな秋日和白樺林の中を  
歩いているとなぜか  
ロマンチックな気分になる  
ダケカンバの紅葉との  
コントラストの鮮やかさに  
見とれてしまう



昭和35年春、生瀬の地に越してきました。その当時福知山線宝塚駅には、よく機関車が止まっていたので子どもに見せていたものです。年月の経つのは早く、今ではすっかり開発が進み、西宮市北部地域は塩瀬・山口地区となりました。▼生瀬に移り住んだ頃は、何もわからず近所に家もなく困ったこともありましたが、生瀬村の方にいろいろ教えていただいたことは今でも感謝しています。▼浄橋寺や皇太神社に行きお話を伺いました。これからは分からないときには何でも聞いたらええのや生瀬の住民なのだからと、50数年過ぎた今でも忘れません。▼今私は老人クラブに入会し地域の皆様と共に活動しております。今年の生瀬市民文化祭に「校区の活動各単老7ブロックの会員・役員の方々と共にひろげよう友愛の輪」、老人クラブに入会して「新しい出会いの一步を踏み出しませんか」などのキャッチフレーズ作品を作りました。▼生瀬校区は一体となり、行事に取り組んでいます。

(生瀬 青山)

市老連理事会 10 / 12

【報告事項】

- 〈広報部〉
- ・月刊「いぶき」第204号(10月号) 発送済
- ・「いぶき」1版 第62号(1月号) 原稿依頼(原稿締切:11月9日水)
- 〈文化教養部〉
- ・高齢者作品展の開催結果
- ・カラオケ教室の開催(11月4日、11日、18日 各金)
- 〈体育部〉
- ・高齢者のたのしい体力測定を開催(11月16日水)
- 〈女性部〉
- ・委員会の開催及び感謝の一円持ち寄り
- 並びに後期健康講座(11月24日木)の開催
- 〈事務局〉
- ・ことぶき研修バス(1月分)の割当
- ・平成28年度友愛訪問該当者の完了報告書の提出
- ・高齢者芸能大会入場整理券・抽選券の配布
- ・県老連「きずな」10月号の発送済

老人クラブ連合会 校区会長便り No.41

えびすさんで健康祈願祭

浜脇校区

会長 江本 啓介

浜脇校区老人クラブ連合会では、会員の無病息災を願い毎年「健康祈願祭」を、敬老の祝日に西宮神社に於いて行っています。

本年は会員約210人が参加し神前において、官司ほか関係者による厳かな祭事が執り行われ、参加者が思い思いの願いをして終了しました。

ここで西宮神社の歴史について簡単にご紹介します。

西宮神社は、福の神として信仰されているえびす様を祀っている神社の総本社として、関西地域はもとより全国的にも知られています。

本殿は「三連春日造」という珍しい構造で、江戸時代寛文3年(1663)に四代將軍家綱の寄進に寄り築造されました。国宝に指

定されていましたが昭和20年の空襲により焼失しました。昭和36年に檜皮葺から銅板葺に変わった以外は、ほぼ原形に復元され、えびすの杜に佇んでいます。社

殿は、向かって右から第一殿で蛭児大神を祀り、中央の第二殿は天照大神及び明治初年に大國主大神を配祀、左の第三殿は須佐之男大神を祀っております。

年中用事の主なものとして



は、1月9日から11日までの3日間行われる「十日えびす」や、御輿屋祭り、9月には最も重要な「西宮まつり」の祭典など、数々の行事が行われています。

私たちは、このような名実ともに有名な神社のおひざ元で、その恩恵に浴し日々生活できていることに感謝をしながら、地域社会に貢献できる老人クラブ活動を積極的に推進していきたいと思っています。

(西宮神社の歴史については西宮市公式サイトから引用しました)



芸術の秋



10月は毎年恒例の高齢者作品展や芸能大会がありました。

今年は参加者の応募が多数で主催者は嬉しい悲鳴でした。

作品展は素晴らしい作品ぞろいで大変見応えがありました。期間中600人の方にきていただいたそうです。

芸能大会も49組の応募者から本大会への25組の選出に審査員の先生方は難しかったようです。

(広報部)

### 心のひろば

## 脳出血の後遺症から 逃れる方法

瓦木校区第一松寿会

久保田栄三



高齢化の時代、私も米寿を迎えて体の老化は進み、威張ったことは言えませんが、一つだけ脳梗塞の後遺症を回避した経験があります。いろいろな会で、手足の不自由な人を見るたびに思うことは、早く気付けばそのような後遺症は回避できたのではと思うのです。

それで私の経験をお話します。

私は3年前85歳の時に脳梗塞になりました。幸い早期に治療したので後遺症は残らず、手足は正常です。これは幸運としか言えない事でした。その経験を参考にしていただきたいのです。

その日午前10時に皮膚科医院で1時間待たされ、次に銀行に向かう時に右足に力が入らないような変な感じがありました。が、長い時間座っていたからと気にせず、銀行で支払依頼書を



書こうとしたときペンを落としたりうまく数字が書けず、書き直しをして漸く用を済ませました。このとき右手に感覚麻痺が起きたと悟ったのです。

それまで脳に異常が出ると手が痺れると聞いていましたが、私のは痺れではなく手の感覚の低下でした。その前の右足の力の入らない感じも麻痺だと悟ったとき、はっきりとこれは脳梗塞だと気付いたのでした。

すぐにその足で行きつけの病院に行き、昼休み時間でしたが状況を話し診察を受けました。血圧が182と高く、すぐにCTを撮ると脳に出血があると判りました。直ぐに点滴治療をすると同時に救急車に連絡、脳神経外科専門病院に運ばれそのまま入院、点滴治療1ヵ月で完治しました。

幸いであったのは、出血発生の2時間後に治療を始めたことです。先生の話では脳に出血した場合5時間経てば血が固まってどうしても半身不随などの障害が残るということでした。

その他にも幸いであったのは右手に障害が出て、字が書けなくて気づいたことです。もし自動機による送金であれば、また左手に異常が出ていたら気づくのが遅かったかもしれないのです。その後の先生の話でも、脳の出血の場所によって障害が右半身なのか、左半身に出るか変わるそうです。

私は幸運にも大事に至らなかったのですか、声を大にして申したいのですが、異常に気付いたら5時間以内になるべく早く治療をして貰うこと。そのために119番で救急車を願う事なのです。

注意したいのは夜間や日曜に出たりして、翌日に病院に行くというのとは全くアウトだという事です。それをすれば一生涯手足の不自由が残るのです。救急車を利用し過ぎることを

戒める風潮がありますが、脳血管障害の場合は絶対に別です。日本は有難い国です。日本中のどの地でも、脳血管障害の場合救急車は素早く運んでくれるはずで、救急車には点滴の用意もあります。

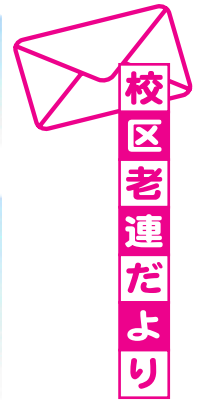
高齢になると血管は老化します。私が脳神経病院を退院するとき、先生はこの脳梗塞は必ず再発する、そしてその後遺症が出たとき、どの程度の事になるかは判らないというお話でした。

最後に一つ付け加えます。女性の場合、この病気は20歳以上の若い人に起きるのではないのでしょうか。家庭の主婦の場合この病気は本当に困ります。どうか皆さん気を付けて下さい。



11・12・1月の行事予定

11月4、11、18日(金)	カラオケ教室	13:00
9日(水)	三役会	10:00
	理事会	13:30
	西宮市との協議	15:30
16日(水)	高齢者体力測定	9:30、12:30
24日(木)	女性部委員会	10:00
	感謝の一円持ち寄り	10:00
	健康講座「笑って、聴いて、若返ろう」	13:30
12月14日(水)	三役会	10:00
	理事会	13:30
	プロジェクト会議	15:30
1月11日(水)	三役会	10:00
	新年互礼会	12:30



春風幼稚園児との交流会

春風校区 白寿会  
副会長 田中 洋子

元気な高齢者が、地域に貢献できればと思う気持ちを持っていきます。春風校区の人々と老人会のふれあい活動の一環として、「昔遊び」を通して幼稚園を盛り立てよ

うと、9月16日春風幼稚園を訪問しました。この幼稚園は運動場一面に、天然芝が植えられている立派な幼稚園です。

大勢の園児たちと一緒に、折り紙・かるたとり・けん玉・コマ回しなどをして若返りました。

平均寿命も延びたことですし、知識や技術を生かして、老後も地域の役に立ちたいものです。

地域を支える力として、これらの意欲を活かす受け皿があればと思います。

10月8日には秋の運動会に招待

され、運動場いっぱいに広がって演技する園児たちを見て、楽しい雰囲気が出ることが出来ました。



編集後記

気温の定まらない毎日です。皆さま風邪など引かないよう体調に十分ご留意して元気に新しい年をお迎えください。来年もよろしく願い申し上げます。

◆短歌

北夙川校区 河瀬喜和子  
濃いみどり迎えうれしや宍粟の地  
空気さわやか同志の笑顔  
車窓から目が田に追いつヒガン花  
遠いふる里景色重なる

緑の山々に囲まれた宍粟市に到着後、天使の羽根で有名なランドセル製造の、セイバン波賀工場を見学しました。一つ一つ人の手で丁寧に作られる工程に皆さん感心。

昼食後、元気な人は近くにある美しい「原不動滝」へと向かいました。良い天気にも恵まれた爽やかな一日でした。



第7回宍粟市老人クラブとの交流会 10/12

(広報部)