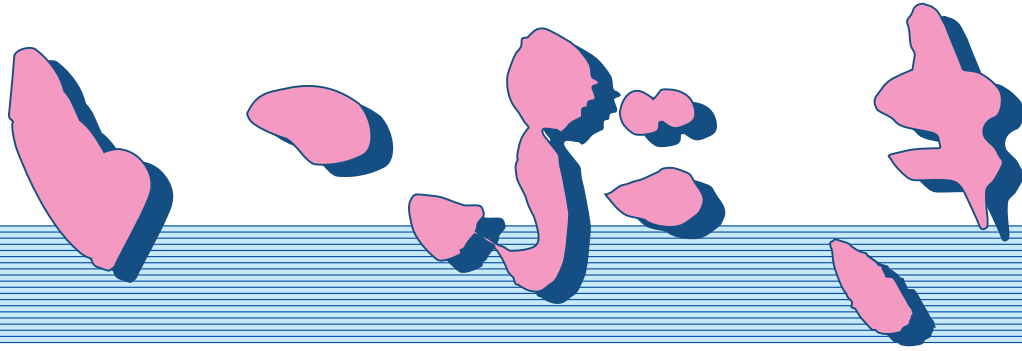


月刊



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

1,500 人 会員増強運動



広島県世羅高原 チューリップ農園 写真と文 田中 積氏 (用海校区)

オランダの風車と共に紹介される事が多いチューリップ、原産地はトルコであるが オランダに伝わり日本に渡って来た。
チューリップの魅力は シンプルな可愛らしい形とカラフルな色合いにあるとおもう。



紅潮した頬に光る一筋の涙。待望の日本人横綱誕生の瞬間です。▼昨年初場所琴奨菊が優勝し、相

撲人氣が復活する中、豪栄道も優勝。今年初場所では稀勢の里が優勝し、待望の日本人横綱が誕生しました。▼これは三代目若乃花の横綱昇進から19年ぶり、貴乃花の引退から14年ぶりの快挙です。▼入門以来苦節15年、新入幕から73場所、大関昇進から31場所、大器と言われ横綱に一番近い日本力士と期待されながら、ライバルたちに先を越され、焦りや重圧、自分自身の不甲斐なさに苦しみながらも前に出る相撲は変わりませんでした。▼稽古の大切さと共に挨拶やゴミ拾い、ちゃんこ作り等、全てが土俵につながるのと師匠の教えを守ってきました。初土俵から15年間、土俵に上がらなかったのは一日だけ。いつも相撲と真剣に向き合い稽古に励みました。▼今後も自分の相撲を信じ磨きをかけて、横綱として全力士の手本となっていたきたい。更に日本人横綱の誕生と活躍で日本を明るくしてほしい。(山口 山田)

市老連理事会 3 / 8

- ・ジェイエイ兵庫六甲福祉会からのご案内
 - ・かんぽの宿から、「ご利用プラン」のご案内
 - ・カナガワ総合保険サービスから保険制度の改正
 - ・地域共生推進課から、平成29年度老人クラブ補助金交付申請書の提出
 - ・提出期限・4月21日(金)厳守
- 【議案事項】
- 1.平成28年度事業報告及び29年度事業計画の最終案について
- 【報告事項】
- 〈広報部〉
 - ・第2回委員会開催(3月15日)のご案内
 - 〈文化教養部〉
 - ・第4回委員会開催(2月23日)の報告
 - 〈女性部〉
 - ・第4回委員会開催(2月22日)の報告
 - 〈事務局〉
 - ・ことぶき研修バス(6月分)の割当

平成29年度理事長表彰候補者の推薦

提出期限・4月12日(水)

平成29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

提出期限・4月12日(水)

県老連「平成29年度事業計画書」

ことぶき研修バスの行き先などの相談会開催

3月13日(月) 西宮老人福祉センター

傷害保険の比較表

県老連から震災被災地支援チャリティバザーの商品等提供の要請

県老連から「老人クラブ会員章」



老人クラブ連合会

校区会長便り

No.44

梅の花をたずねて

甲陽園校区

会長 三木 清孝

年若く元気いっぱいなのは、自然の季の移ろいなど、とんと無頓着でした。若葉が芽を出そうが、花が咲こうが全く視界に入っていないものでした。唯一、桜の下の飲み会が草木との接点だった(但し目は常に盃の方に注がれて)のを憶えております。

それがどうでしょう、老人クラブのメンバー入りの資格が出るころから山川草木にぐっと親しみを覚えるようになってきたのです。不思議ですな本当に！

去る3月4日(土)、当校区3シニアクラブ合同で、甲東公民館の梅園をたずねました。

コープ甲陽園の前に集まり、幅1メートルにも満たないような小道を歩いて上ヶ原八幡神社へ。境内でちよっと一服して再び歩き始めます。途中、就活と思しき若者たちと頻繁にすれ違



う。今の彼・彼女たちには、梅の花一輪すら目に入らないのでは。ああ我々はシニアでよかつたなあ！

暖かい陽ざしに恵まれた梅林は、大勢の人で賑わい花も満開。梅の微香につつまれ、紅・白・濃紅の色を愛で、休憩所では柏餅や甘酒をいただき、雑談の輪を囲んで楽しい半日を過ごしました。

心のひろば

ひとつの挨拶

広田校区能登長楽会
会長 片山 實(85歳)

…人が生活する。出会いに始まって人間関係が生まれる。その人間関係には、好きになったり嫌いになったりくつついたり離れたり、仲良くなったりケンカしたり傷ついたりして、多大なる影響力をもつのが人間関係というものです。またこの人間関係には、都合の良い人悪い人ありで苦労がついて回るとも言えるのですが、人との出会いと人間関係というものは、自分の計らいでなるものでなく、縁があったからであろう。即ち都合が良からうが悪からうが縁があれば出会い、結ばれるものだ。昔から縁は大切にせよ!とよく言われているが、この貴重な縁があつて出会えたものが心を通わし、仲良く暮らすには何よりも一番手近な毎日の生活の中で、一言で交わすお互いの挨拶ではなからうか。

その簡単な一言とは、①朝は「お早う」②昼は「今日は」③食事時には「いただきます」「ご馳走さま」④家を出る時は「行ってきます」帰ったら「只今」⑤用事ごとには「ご苦労さま」⑥頼みごとには「お願いします」⑦感謝の心は「ありがとう」「すみません」⑧寝る時は「おやすみなさい」…等々。

このたった一言の挨拶とは、至極簡単で誰でも出来るはずですが案外できない人も。失礼無礼に気が付かないようだ。会議や集会での祝辞・スピーチ等の挨拶は立派にできる人でも、たった一言の上記のような挨拶が出来ない人がよくあるように思える。

ある本の中で感動の一文に触れた。それはある高校の校長さんの朝礼の挨拶の一文です。「皆さん今日は一つお願いがあります。毎朝皆さんに出会ったとき、私の方から先に『お早う』と言わせてください。もし、私が挨拶を忘れるようなことがあったら、皆さんの方から『お早う』と言って私の忘れていることに気付かせてください」と、そんなことなら易しい事だ。誰でも出来ると思われたいけれど、か、それから2、3ヶ月で校内の先生方、また先生と生徒、生徒同士に心の通い合う挨拶で明るさが感じられるようになった」とのこと。

“若さ”をキープ

「心」の若さを保つには

- ✳️イライラしたら深呼吸を
ストレスなどを感じたときは、意識して深呼吸をしましょう。
- ✳️日常と離れた場所へ行ってみる
近くの公園や喫茶店、図書館など気分転換できる場所ならどこでも。
- ✳️香りを取り入れる
ハーブティーや紅茶など、たった一杯のお茶でもホッとしてリラックスします。
- ✳️会話や趣味を楽しむ
ほとんどの悩みは人に話すだけで気持ちが軽くなるもの。趣味のサークルや地域の行事に参加するなど

～ 前向きな心が若い印象をつくる～



茂吉師より「挨拶は何回してもよろしい」と、また「挨拶は先手を取れ」ともご指導いただいております。故に先に声をかけてお早う、そしてその一言の挨拶を楽しむ心になろうと心してからは、なぜかしら明日を迎える楽しさ、人に出会える楽しさが湧いてきたように思えます。如何でしょうか。

最後に挨拶の解釈について教えられた事
あ……あたたかい心で
い……いつもにこにこ
さ……さきにす
つ……つづける

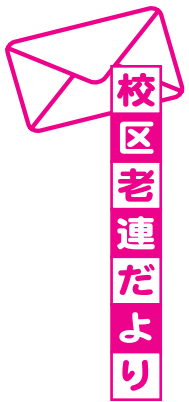
改めてこの挨拶の4文字とは正に自分づくりであり、人づくりの基本となる一言ではないかと教えられた感動です。

4・5月の行事予定

4月12日(水)	三役会 理事会 プロジェクト会議	10:00 13:30 15:30
26日(水)	決算監査	10:00
5月10日(水)	三役会 理事会 西宮市定例協議会	10:00 13:30 15:30
5月11日(木)	囲碁教室 (7月27日までの月・木曜日)	9:30
19日(金)	グラウンド・ゴルフ大会 (予備日:6月2日(金))	9:00
24日(水)	市老連の表彰式・社員総会 (勤労会館ホール)	13:00

毎年恒例の社協小松分区主催の餅つき大会が2月18日に、小松地区の老松公園で開催されました。私たち老人クラブの会員も多数スタッフとしてお手伝いをしました。

「餅つき大会に参加」
小松校区
会長 山崎 喜夫



た。当日は天気恵まれて、地域の小学生から高齢者まで300人以上が参加し、子ども達が小さな杵で餅をついたり、できたての餅やぜんざいを食べたりと、大人も子どもも楽しい一日を過ごしました。また、この催しにはチャリティバザーを出店していて、東日本大震災の復興支援として、東北の産品を販売しています。今回は熊本の復興応援で熊本県の物産も加えました。これから福祉関連諸団体と協働し地域の活性化をめざす所存です。



会員文芸

▼川柳
鳴尾東校区 横尾フジ子

座がなごむ古い演歌で拍手
幕開いて歌手達の衣装あでやかに

▼短歌
鳴尾東校区 アイアイ

六十年会わなくとも瞬間に
あの頃にもどれる同窓会
もう聞こえて来たよ孫達の
学校から春の名曲早春賦

北夙川校区 河瀬喜和子

忘れない縦ゆれ忙しさと人情は
時は過ぎれど胸に留まる
旅先で兄弟姉妹の顔そろう
傘寿の祝いにうれしい涙



編集後記

春が来ました！
寒かった冬もようやく終わり、花々の饗宴も始まりました。が、寒暖の差が大きいのもこの時季の特徴です。
健康管理に注意して、楽しく毎日をお過ごしください。(葛馬)