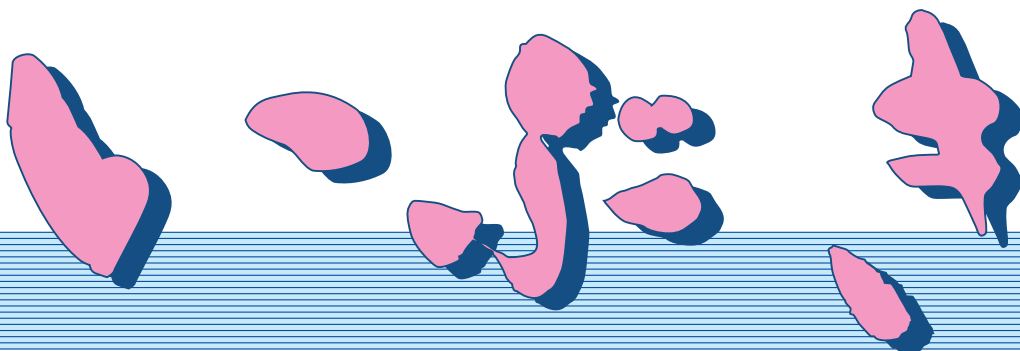


月刊



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



高知県四万十市 安並水車群 写真と文 田中 積氏 (用海校区)

水車は一五〇〇年前ギリシャから中国を経て日本に伝わったといわれている。水田を潤し脱穀、製粉等の動力源として人々の生活に役立って来た。私が子供の頃、時々見かけたが、近年は電力利用が進み殆ど見かけなくなった。



『可能性のあることは現実に起きる』これは私が学生時代に学んだ哲学ですが、いまだに生活の中で実感として生きています。▼そしてこのことを

念頭に置きながら活動していますので、比較的事物に動じることがありません。▼南海トラフ地震が30年以内に起きる確率70～80%。少し前まで70%といわれていたのが、今は80%といわれています。▼覇権国家と次なる覇権国家との戦争が起きる確率は75%。それは今までに16のケースの内、避けられたのは4件というところでこの数字が出ています。▼戦争は人間の知恵で避けることができますが、自然災害はそうもいきません。ただできるのは祈ることと減災できるように備えをすることです。私は常にイザ!というときどうするかをイメージしています。▼6月に西宮市の防災マップの保存版が配布されました。役に立つと思います。

(上甲子園 矢野)



市老連理事会 6/12

※かんぽの宿からのご案内

※会員増強運動優秀クラブ等の表彰式

●純増会員数

第1位

今津校区老人クラブ連合会

第2位

上ヶ原校区老人クラブ連合会

第3位

山口校区老人クラブ連合会

●新規会員数

第1位 上甲子園2丁目シニア

第2位 クラブ(湯浅忠佳会長)

第3位 マリン・グレース

(吉田和男会長)

第3位 北久寿川老友会

(善齊幸子会長)

【議案事項】

1.「老人友愛運動実施要綱」の取り扱いについて

【報告事項】

〈広報部〉

●L版いぶき第67号6月号

6月下旬送付予定

●月刊いぶき第230号

8・9月号原稿依頼(原稿締切…7月10日(水))

〈文化教養部〉

●カラオケ教室(6月7日(金))の開催状況

●第52回西宮市高齢者作品展出典要領

●第52回西宮市高齢者芸能大会出演要領

〈体育部〉

●第1回グラウンド・ゴルフ大会の成績表

〈女性部〉

●第2回委員会の開催(7月3日(水))及び感謝の1円持ち寄り並びに前期健康講座の開催案内

7月3日(水)午後1時30分

健康講座「歌って 聴いて わらべ唄」講師…衣川亮輔

●新任会長・中堅リーダー研修会の開催(再掲)

6月26日(水)午後1時30分から3時

〈事務局〉

●ことぶき研修バス(12月)の割当

●令和元年度実費弁償の支払

●全老連「創立60周年記念会員章」の購入依頼

●令和元年度西宮市老人クラブ連合会役員名簿等の確認

「西宮いきいきクラブ」冊子の頁1～18の修正版

※修正の申し出は、6月26日(水)まで

●震災等被災地支援チャリティーバザーの商品等の提供の依頼

受付期限は7月31日(水)まで、市老連事務所で受付

※次回定例理事会は7月10日(水)

三役会…午前10時

理事会…午後1時30分

プロジェクト会議…午後3時

7・8月の行事予定

7月 3日(水)	女性部委員会・感謝の1円運動健康講座	10:00 13:30
	「歌って 聴いて わらべ唄」	
10日(水)	三役会 理事会 プロジェクト会議	10:00 13:30 15:00
8月 14日(水)	三役会 理事会(書面発送) 西宮市との定例会議	13:00 15:00
21日(水)	体育部委員会	13:30
22日(木)	文化教養部委員会	13:30

会 員 文 芸

◇俳句

海膨れおのころ島の枇杷熟るる
大阪を攫うかのごと雲の峰

南甲子園校区 竹村 香織

神原校区 吉田 照美

屈みても伸びても逃げる蜚かな
雄蕊とるもなほ堂々と百合の花

◇短歌

北夙川校区 北楽友会 河瀬喜和子
京うちわ優しい風と香りよい
夏衣に下駄で右手にきんちやく
ペランダで今日か明日か?と待ちわびた
姫ヒマワリがにこりと笑った

大社校区 長谷川喜世子

「ホーホケキョ」鳴き声ひびく

我が町に鳥見受けず協力うれし
ふくらみぬ梅のつぼみの我が庭に
衿をふるわす寒さに負けず





校区の全会員に会報誌「年輪」を年2回届けています。B5版20数ページで、内容は会員の寄稿文が中心です。平成6年の創刊当初から比べると、今はパソコンやスマホを駆使

校区老連だより

会報誌「年輪」で

校区活動を活性化

上ヶ原校区

広報部 豊島 紀子

する人が増え、編集作業もスムーズになり、読みやすいく仕上がりました。

表紙の絵は、校区在住の森信航太郎画伯にお願いし、平成24年から無償で提供を受けています。画伯はフランスやイタリア等の海外展での受賞作品が多数あります。年輪40号の「京 円窓の涼」は、ジャポニスム2018でグランプリ受賞の作品です。今夏の44号表紙は初のカラー刷りです。画伯独特の美しいグラデーションの出来栄が楽しみです。

人気コーナー「上ヶ原のご長寿さん」は90歳以上の方を紹介していきます。お家に訪問し雑談形式でお聞きします。若い頃の出来事や体験等は鮮明に覚えておられ、話が弾み取材時間がオーバーすることも。取材担当者はその後、四苦八苦しながら卒に収まるよう原稿をまとめます。

時々ご家族から、いい記念になりましたと感謝されると、大きな励みになります。

各単老から1名が年輪の担当となり、取材や編集をします。次号のご長寿さん探しはもう始まっています。



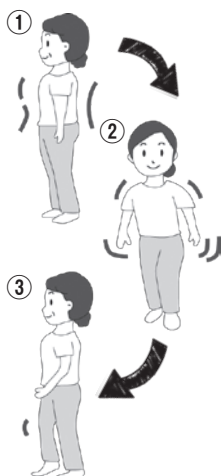
手軽に家の中でできる「ゾンビ体操」

食事以外にも血圧を下げる方法がある。手軽に家の中でできる「ゾンビ体操」もその一つ。

朝昼晩に3回ずつ行うことで、1日30分のウォーキングと同じ運動量になる。

- ①おなかをへこませるようにして力を入れ、胸を張り、背筋を伸ばす。肩の力を抜いて手をだらんと下ろす
- ②①の姿勢のまま、その場で**1分間**ジョギングをする。その際、自然に動く肩を大げさに揺らし、脱力させた両腕をブラブラさせる
- ③続けて**30秒間**ゆっくり足踏みをする

※②と③を1セットとし、**1日に3セット**する



※名塩老連会報第267号より

事務局から行事開催のお知らせ

◆第52回 西宮市高齢者作品展

日時：10月1日(火)～10月4日(金)

会場：西宮市立市民ギャラリー

部門：絵画・書・写真・工芸

◆第52回 西宮市高齢者芸能大会

日時：10月23日(水)

※予選 10月16日(水)

場所：西宮市勤労会館ホール

種目：カラオケ・民謡・民謡・新舞踊・日舞・その他の芸能

応募資格：どちらも市内在住の60歳以上の方
参加・出品料：1,000円

詳しくは8月25日号市政ニュースで！

老人クラブ連合会

校区会長便り

No.61

平成最後の行事

香櫨園校区

会長 盛 久米一

4月26日(金)の一人暮らし招待のことぶきバスツアーは、平成最後の最大行事になりました。大山副会長や幹事は1月から企画、交渉を経て楽しい時間の演出に大成功を収めました。

9時に香櫨園小学校前を出発し、国道2号で北地区と合流、総勢48名のにぎやかなおしゃべりタ

ムが始まります。阪神高速を経て奈良市の平城宮跡朱雀門ひろばへ10時頃到着しました。まずは最初の大仕事に少々時間がかかりました。生理現象は仕方のないことです。元気な方は待ちきれずに、自由行動で朱雀門観光へと歩き出して、呼び戻すのに走らされました。こちらも高齢なので辛いことです。会場内のシアター②の鑑賞で予定時間が終了、次の宇治市方面へ移動。

宇治川沿いの「辰巳屋」で京料

理を堪能！ひと時の贅沢至福です。宇治川観光橋を渡り、宇治上神社参拝のコースで散策を楽しみました。川向こうには宇治神社そして宇治上神社と続き、両社を参詣できて幸せいっぱいです。宇治上神社の桐原水はゆつくりとした湧水でした。世の移り変わりには動ずることのないように見えるほどの静かな流れです。

バス移動中は小雨もあつたのに観光中は晴れ。何よりのご利益！



校区老連だより

ミニチュア日傘作り

鳴尾東校区

会長 古結 公司

5月16日(木)、毎年恒例の物作りを児玉会長(梅寿クラブ)を講師に迎えて開催しました。今回は日傘作りに挑戦、午前・午後に分かれ、一般参加も含めて総勢49人の参加がありました。その中に黒一点永井会長(梅寿第2クラブ)の姿があつたせいか、女性人の身体からいつも以上にエネルギーが放



出されているのが会場から感じられました。始まったとたん手先の動きもさることながら、口からの

おしゃべりによるコミュニケーション作りがすごいなと驚きました。今日このごろは隣保の付き合いも少なく、人情が希薄だと思っていた小生もこの光景にびっくりです。

魅力ある老人クラブを作るには、いろいろな手段があります。が、会員皆々のニーズを調査し企画しやすい企画をする必要があります。今回は一般の方も参加だったので終了後、老人クラブ加入を勧めたところ、即入会の承諾を得ました。今回の日傘作りはクラブを越えた人間関係の構築、新加入

編集後記

梅雨が明けると暑い夏の到来です。分かっていても覚悟が要ります。

暑さに負けない体をつくるには食事と睡眠が大切。米麹から作る最近ブームの甘酒。飲む点滴といわれています。

熱中症にも気を付けて元気にお過ごしください。

者、そして自分の作った作品に満足し、何もかもが大成に終わったことに感謝です。スタッフの皆さんお疲れさまでした。