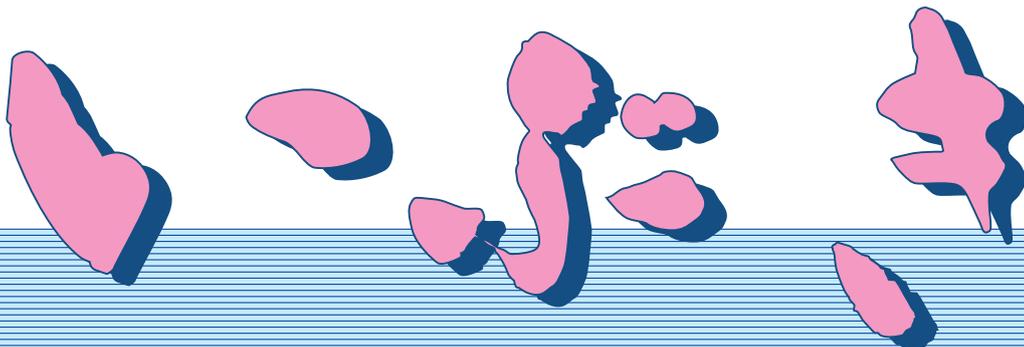


月刊



編集発行 一般社団法人 西宮市老人クラブ連合会 〒662-0913 西宮市染殿町8-17 西宮市総合福祉センター別館2階 ☎0798-34-3334

1,500人 会員増強運動



愛媛県新宮町 アジサイの里 写真と文 田中 積氏 (用海校区)

夕日に照らされる紫陽花
 花の色が変化することから
 「移り気」という花言葉をもつ紫陽花(アジサイ)
 一方で小さい花がひしめき合っている様子から
 「和気あいあい」「団らん」の意味も持つ
 梅雨の合間に太陽に照らされ
 群生する姿は 力強さも感じる



年を取ってから園芸
 が趣味となった。▼若
 い頃はスキーと登山が
 好きで、信州方面のス
 キー場で滑ったり、深

田久弥の『日本百名山』とまでい
 かないが、急峻な北アルプス等の山行
 きに嵌(はま)っていた。今は軽いハイキン
 グでも息が切れる。情けない。有名
 な成句を振(も)っていえば、「年年歳歳
 花相似たり、歳々年々我同じから
 ず」である。▼その点、園芸は余り
 体力を使うこともなく、木や花も心
 を込めて世話をすると、実をつけた
 り花を咲かせたりして応えてくれる
 ので嬉しい。▼人の世には数々の喜
 びもあるが、その一方で様々な苦労
 や憂いに満ちていることもまた事実
 である。しかし心穏やかでないこと
 が多いからといって、それらから離
 れて隠者のような生活をするのも難
 しい。儘ならないものである。▼な
 らば植物を相手にして小さな自然に
 浸り、季節ごとの変化を楽しむのを



老いの楽しみに
 しようと思う次
 第である。

(安井 荒木)

市老連理事会

5月議案書
(書面)

◆市老連理事会(5/12)

【議案事項】

- 1. 令和3年度社員総会資料(案) および表彰関係資料について
- 2. 令和3年度社員総会の段取りについて

【報告事項】

〈文化教養部〉

- ・カラオケ教室 (6月4、11、18日金) は中止

〈体育部〉

- ・委員会 (5月7日金) は中止
- ・グラウンド・ゴルフ大会 (5月21日金) は中止

〈女性部〉

- ・委員会 (6月2日水) は中止
- ・第2回委員会(7月7日水)の開催案内および感謝の一円持ち寄り並びに前期健康講座の開催案内

〈三役会〉

- ・新任会長・中堅リーダー研修会 (6月23日水) は延期
- ・5月・6月のことぶきバスの運行は中止

〈事務局〉

- ・ことぶき研修バス(11月)の割当は6月理事会にて抽選
- ・総会資料の配布は6月理事会にて
- ・令和3年度県知事表彰候補者の推薦書提出について
提出期限・5月19日(水)
- ・令和3年度県老連会長表彰候補者の推薦書提出について
提出期限・5月26日(水)

- ・令和3年度老人友愛運動の該当者調査票の提出について
提出期限・6月9日(水)
- ・大阪松竹座「おあきと春団治」の公演は中止
- ※次回定例理事会など
6月9日(水)
西宮市総合福祉センター別館2階
三役会 午前10時
理事会 午後1時30分



6月・7月の行事予定

6月	7日~8月30日 (毎週月曜日)	高齢者囲碁教室	9:30
	9日(水)	三役会 理事会	10:00 13:30
	30日(水)	社員総会(勤労会館ホール)	13:00
7月	7日(水)	女性部委員会・感謝の一円運動 健康講座「生き生き元気!」	10:00 13:30
	14日(水)	三役会 理事会	10:00 13:30

フレイル予防で健康長寿

フレイルとは、年をとって能力・認知機能や社会とのつながりなどが低下した状態のことです。

このままでは要介護になるリスクが高い状態ですが、早めに気づき、対応することで健康を維持して、自立した生活を送ることもできます。



あなたは大丈夫? 簡単フレイルチェック

- 半年前より2~3kg体重が減った
- 以前より疲れやすくなった
- 出かけるのがおっくうになった
- ペットボトルのふたを開けにくくなった
- 青信号の間に横断歩道を渡りきれなくなった
- 以前より人と会話をする機会が減った

1つでも当てはまればフレイルのリスクあり! 予防に取り組みましょう!



会員文芸

◆俳句

北夙川校区 団野 恭子
万緑をひきしぼりつつ鶉の飛翔
貝の背に渦巻しかと薄暑かな

北夙川校区 今泉 春美
病むことに慣れていつてと花だより
花吹雪自販機からの釣の音

用海校区 大味しげる
をさな児のタオルはガーゼみどりの夜
雨雲の垂れてもきたりえごの花

甲東校区 黒川都美子
南風吹く埴輪の馬の目を抜けて
六月の海白黒の口絵かな

南甲子園校区 竹村 香織
つばくろの一瞬叩く千曲川
玫瑰はまなすや波くるぶしへまたひとつ

神原校区 吉田 照美
めぐり来てあかあか赤の君子蘭
小走りの子犬のしつば桜蕊



浜脇校区 吉識美美子
掃く後にまたも凌霄花のうせんかすし落つる音
緑陰や尚刻まれし力石

浜脇校区 森本 規子
せせらぎの水をくると夏野菜
茶摘む手を止めて一枚噛んでみる



広田校区 南昭和町昭寿会 小林 昌三
大根のグググと青首突き出せり
春風や居酒屋出でし身をふわり

◆川柳

北六甲台校区 高瀬 照枝
厳しいが日常構う娘は一途
コロナ禍で静かにゆるり流れてる

香櫨園校区 野原 萌
母うんちまみれ私涙まみれ
あどけない笑顔をくれる母が好き

用海校区 高光 義博
校舎そば屋台が並ぶ朝市夜市
ポイ捨てで屋台の跡はゴミの山

高須校区 橋本 力
夫婦仲良くするワクチン欲しい
議員の習慣飲食い自由放題

高須校区 増田百合子
コロナ禍で会えない孫も早一歳
有難たや生きてもらえた満期保険



◆短歌

北夙川校区 越木岩北楽友会 河瀬喜和子
母の日はきみ江・松枝にともろさん
幸せに感謝も一度逢いたし

朝七時神社掃除に可愛い声
ウグイスヒヨドリ応援合唱



広田校区 衣笠のぶこ
パスポート期限が切れるその前に
急ぎ取れど用のなきこと
ヨーロッパの旅で巡りおり
旅にひたれど炬燵の中に

校区老連だより

武庫川河川敷清掃

昭和、平成そして令和

鳴尾東校区老人クラブ連合会
梅寿クラブ 児玉 郁代

西宮市の東側を流れる川に、武庫川公園の河川敷がありその一部の清掃活動を、昭和50年から平成、令和へと続いて今や46年にもなります。

「継続は力なり」健康増進・社会貢献活動などをモットーに励んできた先人たちの、努力と成果を引き継ぎ頑張ってきました。毎月第1、第3日曜日早朝に熊

手とちり取りを持って、落ち葉やゴミなどを回収します。2月7日は今年最初の清掃活動で、昨年からの新型コロナウイルス感染が早く収束することを願いつつ、集めたゴミが35袋にもなり今までにない回収となりました。

作業を始めるころに東の空に昇るオレンジ色の朝日を浴びながら今日一日のスタートを切れる喜びは、何にも増して勇気と元気が出ます。この日は今までにない特別な日にもなりました。

いっしょにそれぞれ顔がほころび、会話も弾みフレイルにならないうようにみんなで楽しく、朝の新鮮な空気を胸いっぱい吸い込みな

がら清掃活動の後の爽快感が身にしみます。その感じをのちのちまでに繋げていきたいと思いつつながら頑張っています。

地域の人たちの朝の川原の散歩でいただく「おはようございます」「ご苦労さまです」の声かけはより一層励みとなり、気持ちのいいものです。

一年を通じて曜日や時間が決まっている作業は難しいことです。天候に左右されたり、いろいろな条件に出会ったりするのが自然です。この自然に打ち勝つのが私たちではないでしょうか...? 勝つため勝てるでしょうか?? 頑張らしましょう!!



外出しにくい今、お家で「西宮いきいき体操」に取り組みましょう!

今日から始める「パタカラ」体操

口周りや舌の筋肉のトレーニングや唾液を出しやすくする効果があります!

食前が効果的で口を大きく動かして、大きな声でしっかり、はっきり「パ」「タ」「カ」「ラ」と発音しましょう! 「パパパ」「タタタ」「カカカ」「ラララ」これを3回繰り返してください。



唇の筋力を鍛える

「パ」の発音には、唇を閉める筋力を鍛える効果があります。この筋力が高まることで、食べ物を口からこぼすことなく食べられます。

舌の前方筋力を鍛える

「タ」の発音をすることで、舌の前方が上顎につく訓練ができます。この訓練で食べ物を押しつぶしたり、飲み込んだりする機能が向上します。

舌の後方筋力を鍛える

食べ物をかんだら、それを飲み込み、食道へ送らなければなりません。「カ」はのどの奥に力を入れて、のどを閉めることで発音するので、食べ物をスムーズに食道へ運ぶ訓練ができます。

舌の上方筋力を鍛える

最後は、舌を丸めて、舌先の上の前歯の裏につけて発音する「ラ」の発音です。これによって、舌の上方の筋力が鍛えられ、食べ物を口の中へ運び、飲み込みやすくするための、舌の筋肉のトレーニングができます。

編集後記
コロナ禍で何となく気分が落ち着かない今、新緑の美しさに心が癒されます。山と海に囲まれ自然に恵まれた私たちのまち西宮。市内にもたくさんの公園や憩い場があります。フレイル予防と気分転換に出かけてみませんか?