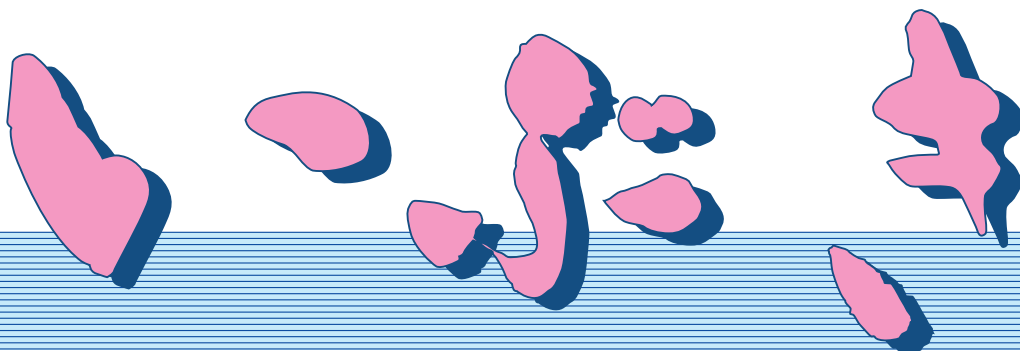


月刊



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



和歌山県 有田川町あらぎ島棚田 写真と文 田中 積氏(用海校区)

棚田は古墳時代に出現したと言われている現代まで長きにわたり美しい景観を維持し人々に感動をもたらして来た
実りの秋を迎え黄金に輝く様は素晴らしい
酷暑 長雨 線状降水帯と異常づくめの夏が
終わり 清々しい秋が訪れた
だが気を許さずコロナ禍のなか
ただただ収束をすくかに願う



新型コロナウイルスによる感染症が一向に収まらない。▼緊急事態宣言の中、一年延期されていた東京2020オリンピック・パラリンピックがなんとか実施された。盛り上がりには欠けていたが中止するより良かったと思う。▼甲子園の高校野球も無観客で実施されたが雨で順延の連続となり、決勝戦が8月29日になってしまった。近畿勢が大活躍で智弁和歌山の優勝で無事終了した。▼これらを見てみると、スポーツをやっている若い人の躍動は全ての人に元気と勇気と感動を与えてくれたのではないかと思う。▼新型コロナウイルスに感染しオリンピックを辞退した選手や、高校野球を辞退したチームの方々の無念さは計り知れないものがあるが、これに挫けることなく今後の人生に希望を抱いて頑張りたい。

▼我々もこれらの若い人からエネルギーをもらって、社会のために働ける労人として頑張っていきたい。

(名塩 新家)

◆市老連理事会9/1

【議案事項】

1.ことぶきバスの運行について

【報告事項】

〈広報部〉

・月刊いぶき第247号

11月・12月合併号

原稿依頼(原稿締切:10月13日水)

・L版いぶき第72号

原稿依頼(原稿締切:10月13日水)

〈文化教養部〉

・高齢者囲碁大会(9月2日木)

開催中止

・第54回高齢者作品展の開催

〈女性部〉

・委員会、感謝の一元持ち寄り、

後期健康講座(11月17日水)の

開催案内

(展示9月14日火~17日金)再掲

・第53回高齢者芸能大会開催中止

・カラオケ教室

(11月5日、12日、19日)開催中止

〈体育部〉

・楽しいボウリングの集い

開催延期

・高齢者のたのしい体力測定

(11月16日火)の開催案内

・委員会(10月6日水)

10月・11月の行事予定

10月6日(水)	体育部委員会	13:30
13日(水)	三役会	10:00
	理事会	13:30
	プロジェクト会議	15:00
18日(月)	新任会長・中堅リーダー研修会	13:30
20日(水)	スマホ体験講習会	13:30
22日(金)	グラウンド・ゴルフ大会 (予備日:11月4日木)	9:00
11月2日(火)	県老連ウォークラリー(西宮市)	
10日(水)	三役会	10:00
	理事会	13:30
	西宮市との協議	15:00
16日(火)	高齢者の体力測定	13:30
17日(水)	女性部委員会	10:00
	感謝の一元持ち寄り	10:00
	健康講座	13:30
	「コロナ禍の転倒しない体づくり」	

「ねたきりゼロ」10か条

①健康なからだをつくろう

食生活に気を配り、毎日すすんで運動しよう

②病気の早期発見と

予防につとめよう

健康診断や健康相談を活用し、気軽に相談できる「かかりつけ医」を持とう

③事故防止に心がけよう

交通ルールを守り、安全につとめよう

④メリハリのある毎日を送ろう

自分のことは自分で!身だしなみに気を付けよう。家庭での役割をもち、リズムある生活をこころがけよう

⑤1日1回は外に出よう

散歩をしたり趣味を見つけたりして外に出よう

⑥友達や仲間をつくろう

何でも話し合える友だちをつくろう

⑦社会活動をすすめよう

クラブ活動やボランティア活動に参加しよう

⑧家族の協力で自立につとめよう

家の中を動きやすく安全に整えよう

⑨保健・福祉サービスを

上手に利用しよう

困ったときは相談窓口にお問い合わせみよう

⑩私は_____ができる

あなたができる目標を1か条加えましょう

・前期感謝の一元持ち寄り金
¥336,829円

・令和3年度高齢者の集い
開催中止

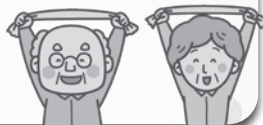
※次回定例理事会↓10月13日(水)

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

車計画(案)



会員文芸

◆俳句

段上校区 谷川喜代子

夕風の心地良きかな酔芙蓉
露草のぬれて色ます朝かな

上甲子園校区 栗村 正
送り火に悲しき友の思い出も



山口校区 大畑はるみ

日脚のび部活帰りの足軽し
後輩に引き継ぐボール夏終る

用海校区 大味しげる

水草に色なき風の渡りけり
糸瓜垂る透析室の窓辺にも

甲東校区 黒川都美子

裏口の醬の桶や鉦叩
馬の尾は色なき風を回しけり

南甲子園校区 竹村 香織

水切りの石のさきさき涼新た
君の手ぬくもり今もちちろ虫

神原校区 吉田 照美

掲示板の画鋏が光る秋夕焼け
新築の屋根赤々と秋夕日

浜脇校区 吉識芙美子

つつましき影向神秋しぐれ
石組の祠に映えて初紅葉

浜脇校区 森本 規子

駄賃なり茹で栗三つたなごころ
亡き母の居さうな畑に穂紫蘇摘む

北夙川校区 団野 恭子

芋の露こぼして見るや指の先
日本海色なき風が砂を吹く

北夙川校区 今泉 春美

吾亦紅だまって聞いてほしいだけ
ふるさとに増ゆる更地の赤まんま

広田校区 南昭和町昭寿会

高原の霧払いてのトリカブト
風鈴の響きで出迎う里帰り

小林 昌三



◆川柳

高須校区 橋本 力

地獄から閻魔様がお出迎え
コロナ禍で居酒屋ばかりがターゲット

高須校区 増田百合子

強引に五輪開催をせよ成る
コロナ鬱忘れて見入る五輪テレビ

高須校区 本郷 陽吉

老夫婦お互い気遣い日々暮らす
老人会氏素性抜きでの一休感



高須校区 嶋谷 直美

メダル噛み世間評判メダル級
夏の夜ジャズのリズムで若返り

高須校区 牧野 功

どの顔も美人に見えるマスク顔
バツハさん先人も嘆く音痴ぶり

北六甲台校区 高瀬 照枝

日本列島オリンピックに燃える日日
秋遠い日影少ない朝七時

浜脇校区 野原 仁美

君にクラクラ白く笑った昼の月
コツコツと蟻空の広さは知らぬまま

用海校区 高光 義博

右手はし左手スマホ昼餉どき
急ぎ足油条と豆乳摂りながら
※油条(中国の揚げパン)

◆短歌

北夙川校区 越木岩北楽友会

礼子さん久しく逢えず淋しいね
ニッコリやさしい写真でホット…す

過去最多雨天順延甲子園
高校野球も波瀾万丈

安井校区 藤田耕太郎

朝までのはかない姿月下美人
甘い香りを闇に残して

夏の日の灼熱浴びし朝顔は
あしたに涼しく大輪開く

香櫨園校区 安田 和女

駆け足で昭和平成生きて来た
令和はのんびり生きたいものだ

息子より卒寿祝いの生花届く
ながめてうっとり目頭うるむ



阪神南ブロック老人クラブ連絡協議会 令和3年度健康づくり介護予防事業 コロナ禍の転倒しない体づくり

7月28日 大集会室にて開催

芦屋市7人、
尼崎市5人、西
宮市9人合計21
人の各委員さん
参加のもと、訪
問介護を主体と
したアイリス治
療院のスタッフ
の方からの、実
技を兼ねた健康
づくり講座があ
りました。
65歳以上の人
は2週間以上動

かないと約7年分の筋肉が落ちる
という研究結果があるなど恐ろし
い話を聞き、参加者は閉眼の片足
立ちや椅子からの片足立ち上がり
など、一生懸命口コモチェックに
取り組みました。
(広報部)



編集後記

緊急事態宣言の延長に
次ぐ延長に動きのとれな
いこの1年でした。外出
もままならない、いきい
き体操も中止など、皆さ
ん体がなまっています
か？フレイル予防には
片足立ちが足の筋肉強化
に効果があるようです。
つかまる所を確保して1
日に何回か片足立ちをし
て、コロナに負けない体
を作ってください。

心のひろば

私の闘病記① がんと告知されて

浜脇校区

前会長 辻 和慶

令和元年12月、例年通り西宮市
のがん検診を受診し、その結果通
知を受領。今回も異常なしと思
いながら開封すると前立腺のPSA
値が高く、専門医で受診するよう
に指示がありました。相生町の
尾先生に診察していただき、エ
コ1で右側腎臓に異常が見つかり

らにMRI検査が必要とのこと。
年末のお忙しい中、笹生病院で27
日に撮影のご手を配をいただいた。
明けて1月6日、CD-ROM
を持参し中尾先生に診ていただ
くと右腎臓にがんがあると告げら
れた。次の対応として明和病院の善
本先生を紹介いただき1月10日診
察を受ける。がんがあるが切除も
含めて範囲を決める必要があり、
それには各種検査を受けること
になる。透視内視鏡検査(注1)で
右腎臓が尿管まで切除する状態だ
が、肺に転移は無い左腎臓の機
能はどうか年齢も考慮して、抗

がん剤で小さくして手術するか等の
検討をしておいたこと。
肺のCT(注2)シンチグラム
(注3)検査を受けて肺、左腎臓
は機能している、まず化学療
法の抗がん剤治療を2回コースで
受けることに。2月と3月に実施。
1回の治療期間2週間で点滴によ
る薬剤(シスプラチンとゲムシタ
ビン)投与が1週目の月々金2週
目の月と続き、その間適宜に採血
あり制御される。
4月6日造影剤でのCT検査
(注4)を受ける。4月13日検査
結果の説明で、善本先生から抗

- がん剤治療は効果あり、がんは小さ
くなっていて映像で治療前に捉え
られなかった右腎臓が映っていて
さらに1回化学療法を受けること
になる。(続く)
- 注1 内視鏡を用いて尿管に細い管を挿
入し、その管から造影剤を入れレ
ントゲン撮影して腎盂や尿管を詳
しく調べる。
- 注2 CT装置で断面画像を表示。さら
に得られた情報をコンピュータ処
理で多方面の断面や立体画像など
診療に役立つ画像を提供。
- 注3 微量の放射性医薬品を体内に注入
してそこから発せられる放射線を
高感度カメラで収集し、画像化す
る検査
- 注4 2と同じ装置で静脈点滴から造影
剤を使用。