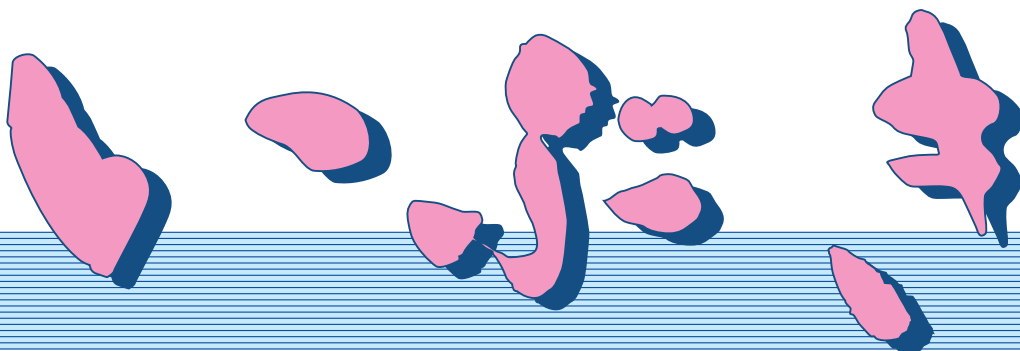


月刊



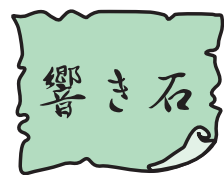
編集発行 一般社団法人 西宮市老人クラブ連合会 〒662-0913 西宮市染殿町 8-17 西宮市総合福祉センター別館 2 階 ☎ 0798-34-3334

1,500 人 会員増強運動



京都府 嵐山 写真と文 田中 積氏 (用海校区)

通年 深い緑の雄姿を見せる孟宗竹
その奥で美しいコントラストを作る紅葉
穏やかな里山の風景である
竹の成長は早く地下茎が広がって
五月頃には茎からたっぷり栄養を吸収した
筍が成長する 来春の味覚が楽しみだ



今年は 8 月・9 月と
雨の日が多かったせい
か公園の雑草の伸びが
早く、除去するのに大
変でした。月に 2 度
ボーイスカウトが清掃

してくるのですが、雑草まで手が回
りません。▼地元の御代開公園です
が、コロナ禍で行事が無く余計にひど
くなってきました。西宮市のクリー
ン大作戦も 3 度中止になりました。▼
12 月 12 日(日)には実施されますが雑草は
伸び放題。これはいかんと何人かに声
を掛け除去を行っています。▼たまの
草取りなので無理をすると肩が凝りま
す。昔は 2〜3 日で治っていたのです
が、この年齢になると 1 週間たっても
治りません。そのうち歯まで痛くなっ
てきます。どうする? ▼たまにだから
肩が凝る。毎日か 2〜3 日に 1 回やれ
ば体がもつ。今はその方法で回数を増
やしほちほちやっています。▼幸いト
ライやるウィークで中学生が 50〜60 人
公園清掃を手伝ってくれることになっ
ているので、今年は何とか乗り切れそ
うです。▼それにしても雑草の生命力
は驚異です。毎年枯れても抜かれても
ゾンビのごとく生き返ってきます。

(上甲子園 矢野)

◆市老連理事会10/13

※西宮市から「いきいき体操」について
※大阪松竹座、高藤さんからご案内



【議案事項】

1. 令和3年度上半期予算執行状況について
 2. 館外研修(12月7日(火))について
 3. その他
- ・会員募集パンフレットの作成について

【報告事項】

〈広報部〉

- ・月刊いぶき第246号 10月号発送済

〈文化教養部〉

- ・第54回高齢者作品展の開催結果
- ・カラオケ教室の開催中止

〈体育部〉

- ・たのしい体力測定の実施(11月16日(火))
- ・楽しいボウリングの集いの開催(11月18日(木)、19日(金))



〈女性部〉

- ・委員会の開催及び感謝の一言持ち寄り(11月17日(水)午前10時)
- ・後期健康講座の開催案内
- ・「コロナ禍の転倒しない体づくり」講師・アイリス治療院 山田大輔氏他

(11月17日(水)午後1時30分、西宮市総合福祉センター別館2階)

〈事務局〉

- ・ことぶき研修バス(4月)の申込書の配布
- ・令和4年度年間事業計画予定表(変更案)

11・12・1月の行事予定

11月2日(火)	県老連ウォークラリー(西宮市)	9:30
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
	感謝の一言持ち寄り	10:00
	健康講座	13:30
	「コロナ禍の転倒しない体づくり」	
18・19日(木・金)	楽しいボウリングの集い	11:00 13:00/15:00
12月2日(木)	文化教養委員会	13:30
7日(火)	館外研修	9:00
8日(水)	三役会	10:00
	理事会	13:30
	プロジェクト会議	15:00
15日(水)	臨時三役会	10:00
1月12日(水)	三役会	10:00
	新年互例会・理事会	13:30
19日(水)	体育部委員会	13:30

会員募集

カラオケサークル「花謡会」

活動日：毎月第1火曜日

午後1時30分から3時30分まで

場所：西宮市総合福祉センター 別館2階

会費：月額500円

入会金：無し

問合せ先：中村一枝 TEL 090-7751-8801

令和4年1月から
活動を再開する予定です

- ・令和4年度ことぶきバス月別配車計画(最終案)
- ・「スマホ体験講座」の開催(10月20日(水))
- ・令和4年度版老人クラブ活動日誌・会計簿の申込
- ・県老連広報誌「さすな」210号発送済
- ・県知事表彰等の表彰状の授与
- ・「第7回健康ウォークラリー県大会」11月2日(火)の開催

- ※次回定例理事会は11月10日(水)三役会…午前10時
- 理事会…午後1時30分
- 西宮市との定例協議会…午後3時

会員文芸

◆俳句

名塩校区 河野 靖

墨擦れば音しみじみの秋思かな
深みゆく秋こととことと禪の寺

名塩校区 伊藤富美江

青空に浮雲ひとつ白芙蓉
月涼し吹かれて雲のとどまらず

名塩校区 高橋千鶴子

舌打ちの癖父にありきりぎりす
本棚の一書照らすや今日の月

名塩校区 坪井キヨエ

閑けさや裏戸に熟柿落つる音
鳥ふわりと止まりて木の葉落ちにけり

名塩校区 平田 房子

鬼やんまくるりと山の風になる
浮雲や静けき里の稲の花

名塩校区 三輪 眞

おぼろ月別れはいつもこんな夜
問いかけて返事ゆつくりばったんこ

名塩校区 山田 静江

大鳥居とけこむ闇に虫すだく
雲もなく日矢十文字今日の月

山口校区 大畑はるみ

秋高し先生走る赤組で
〈よきこい〉の素足乱れぬ運動会



段上校区 谷川喜代子

さざ波のやがて大波稲穂波
秋麗や行きも帰りも道遠へ

甲東校区 黒川都美子

切株の匂ひ鮮らし鴉の声
むらさきに雲染まりゆく大枯野

南甲子園校区 竹村 香織

そこにある琥珀の小函小春月
巡礼の杖石段の夕しぐれ

神原校区 吉田 照美

一人でもくしやみ三回遠慮して
白菜の重石一ト日の仕事なり



浜脇校区 吉識芙美子

寄せ植えやそれぞれの秋華やげり
あたたかき氣にしつ冬のトマトかな

浜脇校区 森本 規子

触れもして木の葉のひとつ夫の肩
柚子風呂にため息ひとつ沈めけり

北夙川校区 団野 恭子

満ち潮の光こまやか鳥雲に
秋の鳶明石海峡くつがへり

北夙川校区 今泉 春美

外つ国の珍客万来神の留守
十二月父の遺骨は石ひとつ

用海校区 大味しげる

石垣に一片の羽しぐれけり
冬立つや琳派の風に時忘れ

用海校区 大味しげる

用海校区 大味しげる

◆川柳

高須校区 嶋谷 直美

今年こそバレードやりたい虎の夢
長雨で野菜高騰泣く庶民

高須校区 増田百合子

救急車受け入れ先なく SOS
またやったマスク忘れ舞い戻る

高須校区 本郷 陽吉

自民選議員が多くてまとまらず
孫の名を呼び間違えて叱られる

高須校区 牧野 功

総裁選見込みゼロでも立つ不思議
コロナ禍を同じパターン明け暮れる

高須校区 富士居敬一郎

甲子園客はコロナと豪雨だけ

高須校区 橋本 力

秋の夜に寂しく聞こえる虫の声
今の世は人の噂に惑わされ

鳴尾東校区 横尾フジ子

また一人渾名で呼び合う友が逝き
身だしなみほんのり香る薄化粧

◆短歌

北夙川校区 越木岩北楽友会

河瀬喜和子
OCTOBER 62 年を共存し
89 と 84 食事に気配り

青空に季節はずれの残暑かな
衣・入れ替えしばらく先に

安井校区 藤田耕太郎

いたずらに触れば閉じるお辞ぎ草
ドア閉める音聞こえる如し

吾が親も吾が子も知らずアキアカネ
哀しからずや群れて飛び交う

鳴尾東校区 伊来 郁也

撮り鉄の思い出つきぬ余部鉄橋
今橋脚クリスタルタワー

秋アカネ皆んなの前をひとまわり
もう秋だよと自慢げに



私の闘病記② がんと告知されて

浜脇校区
前会長 辻 和慶
(86歳)

4月20日入院、5月2日退院。

5月16日の血液検査の結果4回目の化学療法を受ける。7月6日からは5回目を受けました。8月24日造影剤でのCT検査。9月14日家族4人に善本先生からお話がありました。抗がん剤の効果があり、70歳代であれば即手術を選択するが85歳の年齢を考慮すると手術により広がる例もあり、治療関係者も体調に応じた化学療法を選択したいとの説明で、化学療法を続けることに。10月19日から6回目を受ける。

治療を受けて感じたことは担当医の善本先生をはじめ医療関係者の、昼夜を問わず患者のため懸命に職務に取り組んでおられる姿を目にして「ありがとうございます」の感謝の言葉しかありません。医師、看護師、薬剤師、技師、助手、給食、清掃、設備関係者等、どな

たが欠けても治療を受けられないと思います。

前花園大学学長西村恵信氏のお話に、「人はこの世に生まれてくるとき閻魔様から見えないバケツを1個渡されるそうで、中には水が各人同量入っているが、違うのは底に小さな穴があつてその大きさが異なっており、穴の大小でその人の寿命が定められる。若くして逝く人は穴が大きく、長寿の人は小さい。いずれにせよ人は死ぬが、どのように生きるかが大事で、日々穴からぽと落ちる水滴の音を感じて生活すれば、無駄な時は無いことを気付いてもらえる」と聞きました。

今、世間では「新型コロナウイルス」で騒いでいます。これはウイルスが外から人体に入り込み病気を起こしますが、原因が分かっていますので治療薬は必ず開発され克服されます。

私はがんに侵されていますが、がんは自分の細胞が変化して自分を攻撃する、いわゆる自己破壊です。閻魔様がそろそろ帰って来いと言われているのに、いや待ってくださいと医療関係者の皆さまの

力をお借りしてバケツの穴を小さくしようとしているようです。

しかし誰も穴を塞ぐことはできませんが最後まで頑張ろうと思っています。ただし閻魔様に逆らったら地獄行きでしょうか？ 私は仏教徒で禅宗です。禅宗では死んだらおしまい、何も無いそうです。安心です。

最後に心配しながら支えてくれている家族に感謝しています。



西宮市高齢者作品展開催



力作70点が会場を
華やかに彩る

9月
14日~17日
西宮市立
市民ギャラリー

秋恒例の作品展。コロナ禍での開催でしたが、想定以上の作品出展があり関係者一同ほっとしました。

絵画、書、写真、工芸と合計70点の力作が揃いました。延べ460人の来場者も作品の素晴らしさに見入っていました。

展示にあたっては消毒、検温等のコロナ対策も万全にしてくださった、文化教養部の皆さん、ありがとうございました。
(広報部)

編集後記

コロナ禍で明け暮れた令和3年もあと少し。
皆さまお元気で過ごしていきましょうか。気温差の激しさにびっくりのこの季節。風邪などひかないよう体調を万全に、来年は明るい年になると信じて新年を迎えましょう。

