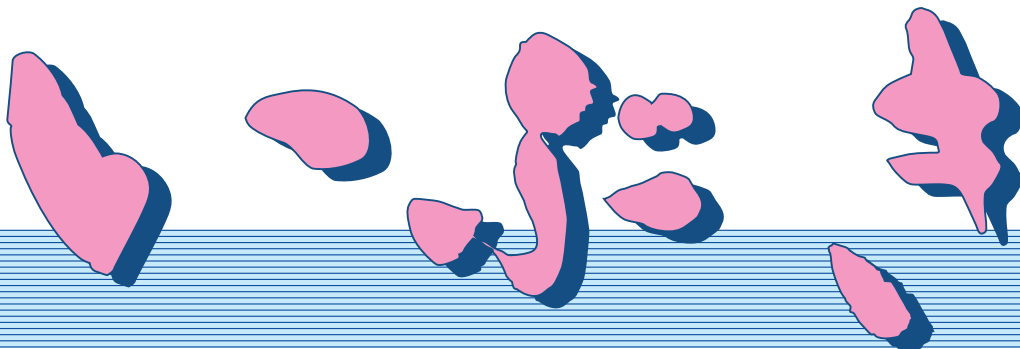


月刊



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



茨城県 偕楽園 写真と文 田中 積氏 (用海校区)

徳川斉昭が作った 水戸偕楽園は
日本三名園の一つである 広大な庭園には約
一〇〇種三〇〇〇本の梅が植えられており梅
の名勝で広く知られている
斉昭が設計した三階建ての
高樓「好文亭」からの景色は雄大で
鶯の鳴き声に爽やかな春の訪れを感じた



マスクを着用するようになってから 2 年が経つ。当初マスクを求めて情報収集にやきもきしていたのがうそのようだ。▼ターミナルの出入、交通機関、スーパーや飲食店などの掲示や呼びかけが徹底しており、マスクなしの人を見つけたのは困難だ。▼「マスク美人」「マスクイケメン」という新しい言葉が生まれたが、目元だけを見ていると隠された部分を想像してしまうのは私だけだろうか。▼大部分の人が白やブルーの不織布マスクだが、中には奇抜なものを着用、その個性の豊かに目を引かれるし、学齢期に達しない子どもが親に連れ添っている姿はとても可愛らしい。▼感染拡大は今後どうなるか分からないが、ウイズコロナが続く限り対策の基本である 3 密を避ける、特にマスクについては顔にフィットさせること。着用していても会話は短く大声は避けること。フィルター性能の高い不織布マスクの利用を心がけるようにしましょう。(瓦木 荒巻)



マスクを着用するようになってから 2 年が経つ。当初マスクを求めて情報収集にやきもきしていたのがうそのようだ。▼ターミナルの出入、交通機関、スーパーや飲食店などの掲示や呼びかけが徹底しており、マスクなしの人を見つけたのは困難だ。▼「マスク美人」「マスクイケメン」という新しい言葉が生まれたが、目元だけを見ていると隠された部分を想像してしまうのは私だけだろうか。▼大部分の人が白やブルーの不織布マスクだが、中には奇抜なものを着用、その個性の豊かに目を引かれるし、学齢期に達しない子どもが親に連れ添っている姿はとても可愛らしい。▼感染拡大は今後どうなるか分からないが、ウイズコロナが続く限り対策の基本である 3 密を避ける、特にマスクについては顔にフィットさせること。着用していても会話は短く大声は避けること。フィルター性能の高い不織布マスクの利用を心がけるようにしましょう。(瓦木 荒巻)

市老連理事会

1月報告
2月議案書(案)

(2月4日・18日・25日各金)

・委員会の開催(2月17日木)

◆市老連理事会(1/12)報告

【議案事項】

1.社員総会の日程および会場に

ついて

【報告事項】

〈広報部〉

・委員会の開催(2月22日水)

〈文化教養部〉

・カラオケ教室の開催

〈体育部〉

・委員会の開催(1月19日水)

↓中止

〈女性部〉

・委員会の開催(2月16日水)

〈事務局〉

・ことぶきバス相談会の開催

(2月2日水・3月1日火)

◆市老連理事会(2/9)議案書(案)

※西宮市から「令和3年度老人ク

ラブ補助事業等実績報告書」の

提出について

【議案事項】

1.令和3年度事業報告(案)・令和

4年度事業計画(案)について

〈事務局〉

・令和4年度市長表彰候補者の

推薦について

・老人クラブに対する補助金の改

定について

※次回定例理事会など

3月9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



2・3・4月の行事予定

2月 2日(水)	ことぶきバス相談会	10:00～12:00、13:00～16:00
4日、18日、25日(各金)	カラオケ教室	13:00
9日(水)	三役会	10:00
	理事会	13:30
	西宮市との定例協議	15:00
16日(水)	女性部委員会	13:30
17日(木)	文化教養部委員会	13:30
22日(火)	広報部委員会	13:30
3月 1日(火)	ことぶきバス相談会	10:00～12:00、13:00～16:00
2日(水)	阪神南ブロック連絡協議会	10:00
3日(木)	女性部交流バスツアー	9:00
9日(水)	三役会	10:00
	理事会	13:30
	プロジェクト会議	15:00
4月 13日(水)	三役会	10:00
	理事会	13:30
	プロジェクト会議	15:00
20日(水)	臨時三役会	10:00
27日(水)	決算監査	10:00

令和4年 金婚夫婦祝福式典のご案内

【日時】 5月8日(日) 午後1時～

【場所】 西宮市市民会館
(アミティ・ベイコムホール)

【主催】 神戸新聞社

【対象】 昭和48(1973)年婚姻届を提出または
挙式された阪神間在住のご夫婦。
最大で590組のご夫婦。

【費用】 無料

【内容】 宮司による神事、記念品

【申込】 各クラブ配布の申込み用紙にご記
入の上、神戸新聞販売店か阪神総
局へ持参、あるいは本社への郵送
等で(詳細は申込み用紙に記載)。

【締切】 2月28日(月)必着(先着順)

◎お問い合わせは神戸新聞社地域事業局

「金婚式」係 電話 078-362-7086

(平日9:30～17:30)

会員文芸

◆俳句

南甲子園校区 竹村 香織
春隣瀬戸のつたりと舫ひ舟
約束をしてきよならとけふ立春

神原校区 吉田 照美
山茶花の角まで伸びる杖の先
池端へ集まる百羽浮寝鳥



浜脇校区 吉識芙美子
春灯下読み了へしまた開きみる
赤き実はみな啄ばまれ余寒かな

浜脇校区 森本 規子
朝靄のようよう晴れて白梅花
父の歳とうに越えたり畑を打つ

北夙川校区 団野 恭子
磐座を隈なく照らす初明り
小鳥啼き七草粥の白かり

北夙川校区 今泉 春美
毎日が自由と孤独花菜風
幼子は頭でつかちつくし摘む

用海校区 大味しげる
芭蕉忌や数の波くる親不知
探梅のいつか寡黙になりけり

甲東校区 黒川都美子
糸底の木目のざらざら春の風邪
はくれんの白許したる真闇かな

山口校区 大畑はるみ
箱みかん父と母との里の味
秋高しくつ下ぬぎすてりレーする

広田校区 小林 昌三
屠蘇祝いいつも通りで小吉か
古雀卓花正月の詰まりおり

段上校区 谷川喜代子
恙無く暮らす余生や去年今年
箒目の立ちたる庭に淑氣満つ

◆川柳

高須校区 増田百合子
自転車でマスクは程よい暖かさ
金持ちはゴートラベル宇宙かよ

高須校区 橋本 力
オミクロン鬼と一緒に追ひ払え
罹かる前に早く打ちたい三回目

高須校区 嶋谷 直美
十八歳二十歳が懐かし成人の日
十円でダイエツト願う初詣

高須校区 本郷 陽吉
言葉つきが犬と僕とで違う妻
高齢者が増えても増えぬ老人会

高須校区 牧野 功
オミクロンこれが最後の上がりなれ
診察終え足取り軽く帰り途

北六甲台校区 高瀬 照枝
絵でも見るきれいな夕日明日の糧
弾みつけ生きてこの世で知る努力

用海校区 高光 義博
一斉にラジオ体操イーアーサンスー
運動場水を撒いたら即席リンク

◆短歌

北夙川校区 越木岩北楽友会
箱根山笑顔でタスキ記録上上
河瀬喜和子

箱根山笑顔でタスキ記録上上
真剣勝負で青学バンザイ
テレビからひと足早く満開の
春の便りは菜の花ニッコリ



『うたごえ喫茶』開催のお知らせ

お茶を飲みながらのサロン風「うたごえ喫茶」！歌のジャンルは童謡・唱歌からフォークソングまで！
懐かしの音楽をみんなで楽しみませんか？

【日時】 3月11日(金) 午後1時30分～

【場所】 西宮市総合福祉センター
別館2階大集会室

【費用】 200円

【歌唱リーダー】 衣川亮輔氏

【定員】 36名(9テーブル)



令和4年 新年互礼会開催



1月12日(水)、木曾路西宮店で新年互礼会がありました。古結市老連理事長、石井市長、草加市議会議員、水田社会福祉協議会理事長よりごあいさつをいただきました。参加者37人は気持ちも新たに令和4年をスタートさせました。

校区老連だより

たかが〃体力測定〃
されど…

〔西宮市老連体力測定20回目の挑戦〕

名塩校区老人クラブ

横田 文夫

私が初めて体力測定に挑戦したのは昭和61年、49歳の時でした。日本体育協会主催の「運動適正テスト」で5種目(立幅跳び・腕立て伏せ・上体起こし・5m反復走・5分間走)で50点満点です。幸い目標にしていた10年間連続1級を取得したのが58歳の時でした。

その後、十数年間の空白の後、平成19年から始まった「名



今回は京都市西京極にある「ししゅうやかた」見学と、「とうふと七味づくり体験」に行きました。まるで絵か写真に見える日本刺繍の素晴らしい作品を見学の後、ワイワイガヤガヤと楽しく豆腐づくりをしました。形の良い豆腐はできませんでしたが、自分たちで作った豆腐はおいしかったです。雨の1日でしたが30人の参加者は満足の1日でした。

(広報部)



す。令和3年11月16日の測定で20回目になります。参加20回の平均得点55・4点でした。全国平均が75歳〜79歳が38・5点ですので、(80歳以上は資料がない)まずまず満足 of いく結果だと喜んでいま

現在の目標はあと6年、90歳まで今の得点を維持することなんです。これがちょっと無理かな?なぜここまで体力測定にのめり込んだのかは自分でもよく分かりません。いわゆる【病膏肓に入る】の状態なんでしょうか? [There is no accounting for tastes.] (蓼食う虫も好き好き) と言う英語のことわざにある通りなんでしょうね。私の健康維持の基本は週3回

の卓球と週7回の体幹を鍛える「腕立て伏せ・スクワット・腹筋」と数種類の柔軟体操です。時間にして約20分ですが、二十数年間継続しています。その効果でしょうか、この20年間あまり体力の衰えは感じていません。どんな運動でもよいと思います。ラジオ体操・いきいき体操など、しかし私のイチ押しは腕立て伏せ・スクワット・腹筋ですね。

継続は力なりといいますが、とにかく続けることですね。人生100年時代を目指して、さあ始めましょう!「今こそ絶好の機会だ」「すべてあなた次第ですよ」
Goog Luck!

編集後記

減ってきたと喜んだのも束の間、コロナ感染者の驚異的な増加にショックです。新しい年を迎え、一日も早く元の生活に戻ることを願っています。現実はなかなかです。皆さん2年間頑張りました。あと少しです。負けな