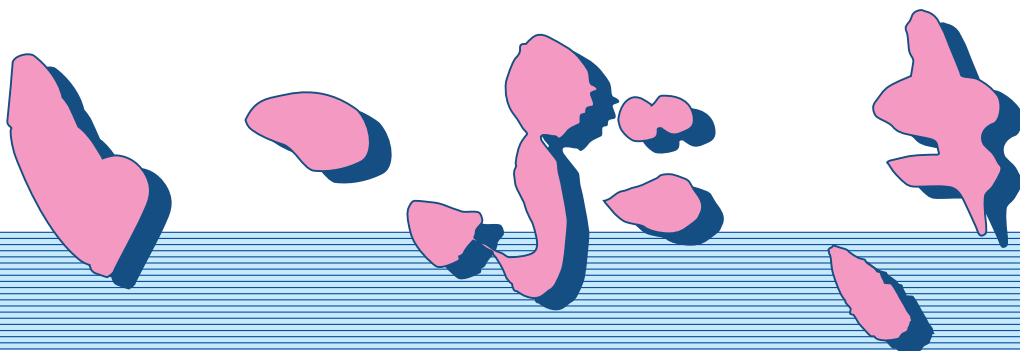
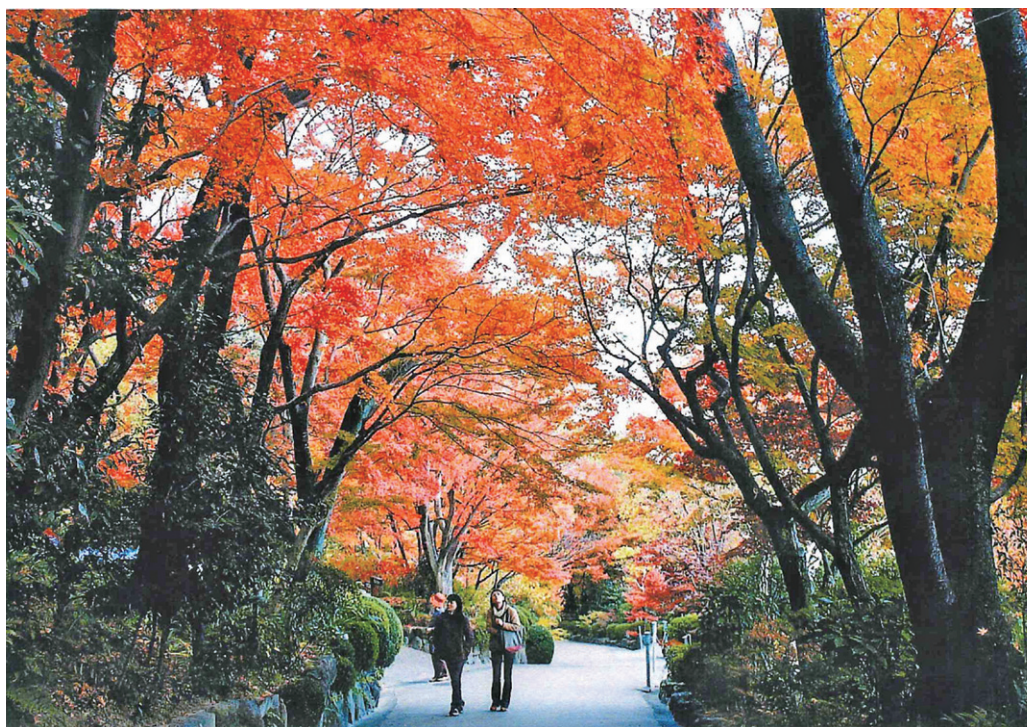


月刊



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



「京都府長岡京市 大山崎にて」

写真と文 田中 積氏 (用海校区)

今更ながら感動するのが日本の四季の変化と美しさである
春夏秋冬それぞれに自然は異なる美しさを見せてくれる
とりわけ秋のあざやかな紅葉は見事である
豊かな実りは私たちに生活へのめぐみを生んでくれる
四季が生み出す様々な出来事に感動し、感謝する心こそ
穏やかな人生を約束するだろう

実を受け止めざるを得ない。氣力を失わず、体力の衰えをカバーしながら元気に過ごそう。▼老人クラブへの加入を現役を卒業した方々に勧めるが、「えー老人クラブにはまだ早い」と敬遠されるのも分かる気がする。(親しい仲間ができる・交流が楽しい・健康長寿の実現)と老人クラブのメリットを伝えて仲間を増やしたい。▼昨年同居の義母(百歳)を見送り、本年金婚式を迎え、妻と二人暮らしの生活がスタートした。▼私は諸団体のボランティア活動の合間に、ゴルフや釣りを楽しむ。妻は介護から解放されグラウンドゴルフを始めた。▼これからは身の回りの整理をと思い、取り掛かるが「まだ着る、使える、いつか読む、これは記念のもの」と捨て難く腰が引けてしまう。▼暑い夏は涼しくなると、寒い冬には暖かくなるとから行動しようと言いつつしている昨今である。(段上 井上)



先日後期高齢者医療被保険者証が送られてきた。まだ高齢者ではないと思っていたが現実を受け止めざるを得ない。氣力を失わず、体力の衰えをカバーしながら元気に過ごそう。▼老人クラブへの加入を現役を卒業した方々に勧めるが、「えー老人クラブにはまだ早い」と敬遠されるのも分かる気がする。(親しい仲間ができる・交流が楽しい・健康長寿の実現)と老人クラブのメリットを伝えて仲間を増やしたい。▼昨年同居の義母(百歳)を見送り、本年金婚式を迎え、妻と二人暮らしの生活がスタートした。▼私は諸団体のボランティア活動の合間に、ゴルフや釣りを楽しむ。妻は介護から解放されグラウンドゴルフを始めた。▼これからは身の回りの整理をと思い、取り掛かるが「まだ着る、使える、いつか読む、これは記念のもの」と捨て難く腰が引けてしまう。▼暑い夏は涼しくなると、寒い冬には暖かくなるとから行動しようと言いつつしている昨今である。(段上 井上)

市老連理事会 10月報告

◆市老連理事会(10/12)

※大阪松竹座、高藤さんからご案内

※西宮市から「防犯機能付き電話機」について

【議案事項】

1. 令和4年度上半期予算執行状況について

【報告事項】

〈広報部〉

・月刊いぶき第254号
10月号発送済

〈文化教養部〉

・第53回高齢者芸能大会の開催
(10月26日(水))

・第55回高齢者作品展の開催結果
・カラオケ教室の開催

(11月4日、11日、18日各金)

〈体育部〉

・高齢者のたのしい体力測定の開催
(11月21日(月))

〈女性部〉

・委員会の開催及び感謝の一言
持ち寄り

(11月16日(水)午前10時)

・後期健康講座の開催案内
「漢方と認知症の改善」

講師…WHO協会正会員

内藤公一郎

(11月16日(水)午後1時30分、
西宮市総合福祉センター別館
2階)

〈プロジェクト部〉

・「うたごえ喫茶」開店

(11月30日(水))

〈事務局〉

・ことぶき研修バス(4月)の
申込書の配布

・「スマホ教室」の開催

(11月30日(水))

・令和5年度版老人クラブ活動
日誌・会計簿の申込

11・12・1月の行事予定

11月4日(金)、11日(金)、18日(金)

カラオケ教室 13:00

9日(水) 三役会 10:00

理事会 13:30

西宮市との協議 15:00

15日(火) ことぶきバス相談会 10:00

16日(水) 女性部委員会 10:00

感謝の一言持ち寄り 10:00

後期健康講座 13:30

「漢方と認知症の改善」

21日(月) 高齢者の体力測定 12:30

30日(水) スマホ教室 10:00

「うたごえ喫茶」 13:30

12月1日(木) 文化教養部員会 13:30

7日(水) 5部会交流研修会 9:00

14日(水) 三役会 10:00

理事会 13:30

プロジェクト会議 15:00

21日(水) 臨時三役会 10:00

1月12日(木) 理事会 木曽路西宮店 11:00

新年互例会 木曽路西宮店 11:30

18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」

日時：毎月第1火曜日の午後
場所：西宮市総合福祉センター
別館2階大集会室

年会費：月額500円(入会金：500円)

問合せ先：希代紀子 TEL 090-7494-4594
きたい

・県老連広報誌「きずな」
212号発送済
・ことぶき研修バス相談会
(11月15日(火))
※次回定例理事会は11月9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

山口校区 大畑はるみ
蝉しぐれ写経の本堂筆休む
全開の昼本堂や法師蟬

北夙川校区 渡邊 輝乃
画材にとまだ棘青き丹波栗
行き帰り鈴虫聴くや高架下

用海校区 大味しげる
お点前の少女十歳菊日和
目立て師の声に張りある掛け大根

甲東校区 黒川都美子
くるくると回る落葉のフィナーレ
庭下駄の良き響きの石路の花

南甲子園校区 竹村 香織
みなぎりし大河に影の秋燕
湖の面の古鏡にも似て十三夜

神原校区 吉田 照美
手紙一通書いて一ト日の冬入り日
予定なきこの一日よ大根煮る

浜脇校区 吉織美美子
秋深しポットの湯気が三時告ぐ
何となく手はポケットに落葉降る

浜脇校区 森本 規子
幾度やらまどろむ窓辺時雨打つ
病窓の我が家の灯り冬銀河

北夙川校区 団野 恭子
黄落や新刊の書を開く音
切り株に大鈍冬の雷ひびく

北夙川校区 今泉 晴美
追伸を余白に埋める年の暮
返事せぬ墓石に話す十二月

広田校区 小林 昌三
倒れたる茎より延びて秋桜花
日に映えてリンドウの青そこかしこ

川柳



高須校区 増田百合子
マクド値上げ井戸端会議に響きます
スッピンにマスクし時短の朝支援

高須校区 橋本 力
五輪パラ次から次へと疑惑あり
お前もか疑惑ワクチンで搾取する

高須校区 嶋谷 直美
墓参り彼岸花咲く赤き道
国葬で献花とデモが隣り合う

高須校区 本郷 陽吉
毎夕のビール乾杯で若返り
幸齢者元気づけてるいきいき体操

高須校区 牧野 功
交わりがフレイル防ぐ老人会
川柳はボケ防止の特効薬

用海校区 高光 義博
豊満ダム一番古く一番達者
道路端鶏バタバタコケッコ

短歌



北夙川校区 河瀬喜和子
さわやかに秋晴れ広がり空高く
朝夕長袖入れ替え大へん

イネ科の植物「パンパスグラス」
タ刊でススキとまちがうふさふさと

安井校区 藤田耕太郎
終活の文書整理は道半ば
自費出版の友より届く

分担は食後の片づけ爛瓶の中
中を洗って今夜も終わる



スマホ教室

予約制(定員10名様)

参加無料

主催/西宮市老人クラブ連合会

～どの携帯電話会社でもOKです～

会場：西宮市総合福祉センター
(西宮市染殿町 8-1-7)

日時：11月30日(水) 9:30～11:30

講座後、スマホ無料相談会開催

(操作など、あらゆるお悩みに分かりやすくお答えします)

講座『スマートフォンでMAPを楽しもう』

Mapの基本から楽しみ方までを学びます

- 現在地の確認
- 目的地までの経路・ナビゲーション
- 地図の種類 ●地図以外の情報 etc



普段何気なく使っていても、新たな発見があるかも！

ご予約はお電話で！「スマホ教室を受講したい」とお伝えください。 ☎ 0798-34-3334

校區老連だより

「健美会」に
お世話になって高木校区老人クラブ
背野 義昭

武庫川にほど近い上之町「北瓦木センター」を拠点として、会員たちみんなが元気に仲良く活動できるよう微力ながら催しに参加しています。活動はまず参加すること、お互い笑顔で挨拶を交わしている間にすぐ打ち解けて交流の輪が広がっていきます。

ずっと続けているのは春秋の「粘土細工」です。指導の先生のお陰で初参加にかかわらず実力以上の我が作品に見とれ、カメラを向けたりして、お互い批評しあっ

て楽しい時が流れていきます。

コロナ禍の前ですが、全員参加の「音楽会」が喜ばれました。有志の方々による演奏に合わせてみんなが知っている、童謡唱歌、昭和の名曲を50人ほどの会員たちが大合唱。隣の保育園まで響きわたるそうでした。一人暮らしの方もあり、お互い声を出し合うのが本当の姿元気の源です。

ちよつと我がまちの自慢を言わせてください。活動拠点北瓦木センターのすぐそばに、こんもりとした森に囲まれた「厳島神社」が祀られています。地域がらひっそりとしています。神域はそれなりに広く、兵庫県また西宮市の「樹」として数多く目を見張る立派な楠があります。社殿はそんなに大きくはないですが、社を見守るよう

に立っています。参拝して気になる大きい楠の幹回りを計ってみました。幹回りの大きさと5m、自然と頭の下がる思いです。日照り続き、大雨、大災害に耐えて今があるのです。何百年この地この社で守り神の女神様とともに地域を見守ってきたことでしょう。

手の届くところから二つに分かれ、夫婦のごとく手を繋いで仲良く若々しく空に向かっていきます。ちなみに近くのバス停新田の武庫川河川敷に、西宮市指定の楠1本を含む大木が3本際立っています。幹の周り4・

6mこちらも風水害との戦いに耐えて今日まで続いているのです。この河川敷も市民の憩いの広場になっています。厳島神社の素敵な話は次の機会に。

誕生会、ことぶきバスの旅、小学生との交流など「健美会」で元気に活動できる幸せを感じています。



上之町厳島神社の楠

令和4年度
西宮市高齢者作品展

10月4日(火)～7日(金)

於：西宮市立市民ギャラリー

秋恒例の作品展。コロナ禍の中の開催でしたが、たくさん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79点の力作が揃いました。延べ456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下さった、文化教養部の皆さんに大変お世話になりました。(広報部)

編集後記

はや立冬を迎えました。

いつ終わるのか分からないコロナ禍の中の猛暑を通り抜けてきました。

皆さま体調はいかがですか。

今冬はインフルエンザが流行とか。

しっかりと眠り、栄養を取って心身ともに

健やかな毎日をお過ごしください。