

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 会員增強運動

分に合った無理のない

「目標」「計画

のない運動が紹介されています。

ラジオ、

六甲山森林植物園 紫陽花

写真と文 田中 積氏 (用海校区)

淚雨等 雨に濡れてたたずむ紫陽花は又一段と美しい な言葉を作って来たのであ とする古くからの日本人の思いが、このよう 雨を好意的・情緒的に味わい深くとらえよう 雨」には氷雨、 の日本語表現がある 春雨、 霧雨、 五月雨、 時雨

望に起き」「幸せに 現れると思います。 ず報われ良い結果が 生き」「感謝に眠る」。 日常生活が大切。「希 昨日」より 運動は「魔法の薬 する。 一明日

を語ろう。

(甲陽園



ようです。皆さんはどうですか。 の繋がりを持ち、 せん」と、殆どの方から聞きます。 どくて」「年ですから」「年には勝てま 年のせい」だと諦めている方が多 00年時代に突入した昨今, 社会と 「足が弱くなって」「物忘れがひ お変わりはありませんか」 「散歩」「会話」そして、 うな言葉をかけら あります。 私はよくかける言葉が ことはありませんか。 生きがいを持って過 新聞等で簡単な無 最近皆さんは 「お元気で 次 のよ 人生

声が すか、 西宮市総合福祉センター

別館2 分

ロジェクト会議:午後3時

前期健康講座は午後1

嵵

**3**0

# 市老連理 事会

**5**月

報告

# 市老連理事会 **5** 10

議案事項

2.令和5年度社員総会(5月 1.令和5年度社員総会資料 び表彰関係資料について 24 H (水) 及

# 報告事項

段取りについ

原稿依頼(原稿締切:7月12日水 8.9

提出期限5月12

Н

瓦木

東・生瀬校区から各1

カラオケ教室の開 6月2日 9 Ĕ 16 H (金)

第1回委員会(4月 28 日 0) 開

ラブ

浜脇・大社・春風校区から各1

高齢者のたのしい体力測定の 6月5日(月) 予備日 開

グラウンド・

ゴ

ルフ大会の

開

第2回委員会の開催 の開催案内 及び友愛募金並びに前期 6月12日(月) (7月5日 州健康講 (水)

次回 理事会:午後1時30分 三役会:午前 定例理事会公6 10 并

14

H

月刊いぶき第261号

第1回委員会の開催 6月21日 (水)

県老連会長表彰の候補者 優良老人クラブ3団 井上理事 老人クラブ育成功労者1名

スマホ教室の案内 令和5年度老人友愛運 提出期限:6月7日 出期限5月19 動 0) 調

## 今からできる 転倒予防

~転倒しにくい環境づくり~

6

月21日、

7 月 19

日各水

午前

10

から)

先着 10名

高齢者の転倒の多くは家庭内で起きてい ます。住み慣れた家だからと油断せず、部 屋の中の危険を減らして転倒・骨折を防ぎ ましょう。



## 部屋や玄関の段差をなくす

踏み台を置いたり、スロープ状の板 を設置しましょう



## 敷物にはズレ・めくれ対策を

カーペットやマットの下に、ズレ防 止のシートを敷いたり、縁をテープ で固定しておきましょう



### 部屋を片付ける

脱いだ服や取り込んだ洗濯物、新聞・ 雑誌などは床に置かないようにしま しょう

6月2日、9日、16日(各金) カラオケ教室 13:30 5日(月) グラウンド・ゴルフ大会(予備日) 9 30 7日(水) 女性部委員会 13:30 12日(月) 体力測定 13:30 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) 広報部員会 13:30 スマホ教室 9:30 新任会長・中堅リーダー研修会 28日(水) 13:30 7月5日(水) 女性部委員会・友愛募金 10:00 前期健康講座 13:30 「ヒップホップダンスに挑戦!」 12日(水) 理事会(館外研修) 9:0019日(水) スマホ教室 9:30 21日金 阪神南ブロック事業(西宮) 13:00

開催案内 新任会長 一堅リー ダー 研修

6月28日冰午後 時 30

• ことぶき研 〈事務局〉 修 ス 11 月 0)

県知事表彰の候補者推 総会資料の配 老人クラブ育成功労者2名

伊藤前理事、 優良老人クラブ3団体: 大西理

6・7月の行事予定

献血のバスに人無し花吹雪 進級はすれど部屋には九九の表

旬

広田校区

小 林

昌三

### 員 芸 文

風みどり跳べさうにない川の石 緑映ゆ蔵の運河に潮みちて 浜脇校区 吉識芙美子

浜脇校区 森本 規子

緑立つ足湯に並ぶ靴二足 葉隠れに青梅ひとつまたひとつ



北夙川校区 団 野 恭子

吹く風の袂を通り夏に入る 踝に来て初夏の波がしら

ことば尻つかまへられて走り梅雨 しゅわしゅわと泡の歯磨き麦の秋 用海校区 大味しげる

甲東校区 黒川都美子

薫風やアイロン掛けて線正し 葉桜の闇の中から何か来る

> 南甲子園校区 竹村 香織

寒暖計三度上がってダウン脱ぐ

高須校区

増田百合子

ふり返りしばし白光朴の花 掌にはつ夏の海ひと雫

## ◇短 歌

地に触るる子規に見せたや九尺藤

あぢさひを蹴散らす程のさか上り

神原校区

吉田

照美

今日も来た動画の曾孫は泣きじやくる わが郷里みなと神戸の街久し 眠気のまなこをふところに抱く 博物館のひっそりありて 南甲子園校区 福本

ヨモギ・セリ・ツクシ・ヨメナをかごに入れ つむじ風子供の歓声にふり返る北原川校区 花びら真ん中春も盛りよ 春の野草は散歩の友よ 河瀬喜和子

春の日に遠く霞みて海と空 安井校区 藤田耕太郎

町内を見廻る防犯庭々に こぶし花咲き新芽色づく 境は見えず交りて一枚



 $\Diamond$ 柳

台所脳は全開がんばる場 久し振りカレーコロッケ作り置き 北六甲台校区 高瀨 照枝



終わりなき虐殺続くロシア軍 おめでとう侍ジャパン世界一 自分の歳言うとき何時もエイプリルフール

高須校区

嶋谷

直美

美子

他国から聞く耳持たぬプーチン氏 春近づく春雷の音に目を覚ます

高須校区

本郷

陽吉

高須校区

橋本

力

ヌートバー日本心鷲掴み 今日も又北の狼藉止め処無く 高須校区 牧野

功

有難や見守ってくれる愛娘 老人会役から離れてリフレッシュ

祝奪還侍ジャパン凱旋す 高須校区 橋本 清四

運身の大谷スライダー無比の球

用海校区 髙光 義博

図書館に早朝並んで自己学習

昼食後全員昼寝で静かな校舎

最近よく聞くフレ

イル

予防に

新緑の美しい季節になりました。

積極的

に出かけてみましょう。

キングが有効とか。

57

丸3年間

のマスク生活が日常的

規制

が緩和されました。

年ぶ

りに新

型 コ

口 ナ

ウ イ

ル ス

なり、

なかなか外す判

断ができな

0)

が現状です。

# 「大きな一歩」

グリーンクラブ10 高須校区老人クラブ 佐藤 義信

22 IJ 年 ーンクラブ10 12 月に発足しまし は、

行」を実施しました。 10ことぶき研修バス京都旅 独主催の 今回 家族や友人24名の 当日3月19日(日) 大きな一歩です。 とても楽しい春の京 ました。 「グリーンクラブ の試みとして単 会員 は晴天に なをはじ 参加が

> ることができ、 でコミュニケーションを図 都を満喫 しました。 大変有意義 皆さん

なひと時でした。

じます。

また皆さんで行きまし

う!

とか。 空間に白砂を敷き詰 釈に委ねら 東西25m南北10 見る人 います。 龍 能安寺の 15 個の 0 れて 石を配 自由な解 石 の意 m は

天井画」 笑顔にぬくもりを感 ていると、皆さんの

私たちの

YouTube 公式チャンネル

ができました。

You Tube

いいね

会員の皆様は、チャンネル登録を是非お願いします。 今後は、広報誌「いぶき」とともに、このチャンネルで情報を発信して いきますので、会員1万6千名の力で育てていきましょう。



西宮いきいきクラブ公式チャンネル

@nishi-rouren・チャンネル登録者数 5人

当会は、昭和33年12月5日に全市的な任意団体の組織として、「西宮市老友連合 会」を創立、いくつかの変遷を経て現在の「一般 ...

集合写真を見

チャンネル登録

:

た。

の特別拝

観

一花の

癒されま

岡

八幡

宮では、



【イベント】うたごえ喫茶(2023/03/29)

西宮いきいきクラブ公式チャンネル

2023年3月29日(水) 「NPO法人 すくすくあいね」青木さん、北野さんをお迎えして青春時代に戻って一緒に

sample tube