

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

「奈良 談山神社の紅葉」

自分で頭脳を働

▼若返りの要

写真と文

最近の老人

▼70歳代で

談山神社は桜と紅葉の美しさで有名である 山の風情が特に感じられるのは紅葉が美しい晩秋であろう で花や行事の組合せも変化していくかも知れ

積氏(用海校区) 田中

90歳を超えると超高齢者と呼ばれる齢者、75歳以上を高齢者、さらに、 年医学会の見直しによると、今では、 齢者と言われていたのだが、 老化が遅くなっていくと思うが如 端がスマホであろう。 ようになるそうです。 が入会したころは65歳くらいから高 とは何歳くらいから言うのか。 う生活が定着することで、 るくらいに若返っているそうです。 また、 「分を老人と認識している人は少な つにデジタル化の進捗がある 80になったら考えるわ」と言 75歳以上を高齢者、さらに、 これからは75歳以下は準高 づらくなってきたその最先 が当時の65歳以上に匹敵す いろ操作できないと日常 分はまだそんな年で いている方が多く、

日本老

年後はどんな老人クラブに… のでしょうか老人の若返り! (北六甲台 或 田

課題だと思います。 老人クラブ 第 54 回

高齢者芸能

大会の

開

モ

ル

ツ

クの講習会

芦屋中央公園芝生広場

 \mathbf{H}

12 月 12

日(火)

H

時

11

月24日金

時

īlī 老連 理 事会 10 月 報告

10:00

10:00

11:00

11:30

13:30

市老連理事会 10

西宮市老人クラブ連 ー・チュー ブ公式チャン 11

ネル」につい

令和5年度上半期予算執 況について

2

4号の送付について

神

南

ブロ

ック健康づく

ij

護予防支援事業

グラウ

ゴルフ大会

報告事項

月刊いぶき第26 10 月号発送済

56 回 について(再掲) 高齢者作品 展 0 開

果について

場

所

西

カラオ 17 ケ教室の H 24日各公 開 11 再 月 10

高齢者の 11 月 20 日 た (月) 0) L 0 開 体 催 力 測 9

(再掲)

委員会開催と友愛募金持ち寄 り及び後期健康講座につい

11月15日冰委員会: 午前 10 時 場 H 所

時

30 分

別館

11 定

高齢者の 時 座 3 回 各 11 西 宮市総合福祉センタ 月]連続講 ため 14 H 後 0) 1 時 21 ス 12 7 月 ホ入門 30 6 日 (大)

あなたの遺言書を

預かります!

☑紛失・改ざんのおそれ

☑ 検認の手続が不要とな

☑ 手数料は1通3,900円です。

がありません。

詳しくは▶

神戸地方法務局

(078-392-1832)まで

ります。

法務省HP

または



令和6年4月1日から

相続登記の申請が義務化されます

不動産を相続(取得)したことを知った日から

3 年以内に相続登記の申請をする必要があります。

[宮市総合福祉センター 前10時・午後1 大集会室 時 30 分

員

20 別

館

2階

ことぶき研 県老連広報誌「きずな 令和6年度老人クラブ活 割当について 誌・会計簿の申込につ 西宮市総合福祉 大集会室 がんは予防できる 修 ス セ ンタ 4] 7 動 别 0 H

11・12・1月の行事予定

11月2日(木) 文化教養部委員会 13:30 7日(火)~9日(木) 全国大会(秋田県) 8 日(水) 三役会 10:0013:30 理事会 西宮市との協議 15:00 9 日(木) 第2回グラウンド・ゴルフ大会(予備) 10日金)、17日金)、24日金) 13:30 カラオケ教室 14日火)、21日火)、28日火) 13:30 スマホ入門講座 (3回連続講座) 15日(水) 女性部委員会 10:00友愛募金 後期健康講座 13:30 「がんは予防できる?!」 20日(月) 第2回体力測定 13:00 24日 金) 阪神南ブロック協議会(芦屋) 13:00 12月6日(水) 5部会交流研修会 9:00

13日休) プロジェクト会議

12日金) 理事会(木曽路)

17日(水) 体育部委員会

新年互例会(木曽路)

1月10日(水) 三役会

☑手数料は無料です。 詳しくは▶ 法務省HP または お近くの法務局 (連絡先は下記)まで

西宮支局 詳しくは、 お問い合わせください TEL0798-26-0061

スムーズな相続登記のために法務局でできること 法定相続人を

> 証明します! ☑ 相続登記手続、預金の 払戻し等、各種手続に 使えます。

土付きの大根下げて寺に入る

♢俳 旬

空間をひとりじめする夜寒かな すすき原狐狸が手まねきするやうな 北夙川校区 今 泉 春美

用海校区 大味しげる

忘却は初老の常よ爽やかに

相輪に午後の日差しや冬の草 聞き返すことのためらひ花八手

甲東校区 黒川都美子

師走来る太きくせ字の値札立て 樹のうろこ落して山の眠りかな

中秋や千体佛は膝の丈 南甲子園校区 竹村 香織

雨の音無口ですする夜食そば 神原校区 吉田

照美

孤食にも慣れて弁当小春の日 浜脇校区 吉識芙美子

秋日和いつもの椅子にただ在りて 秋天に跳ね橋のいま開きつつ 浜脇校区 森本 規子

湯の柚子の寄りて離れて鎮もるる そののちに野菊の畔にふたりして

青々と天の道あり鳥渡る 何となく判る鳥語や日向ぼこ 北夙川校区 団野 恭子

> したり顔せし爽涼の羅漢かな 殷々の鐘すいすいと赤蜻蛉 東山台校区

新涼や大山洗ふ雲の渦 東山台校区 堂原 洋海

広田校区 小林 昌三

母の住む家路なつかしイナゴ飛ぶ 疑いが晴れ爽やかな風気付く



◇ 短 歌

剪定をなされし椿の葉がそよぐ この夏の暑さは異常ウオーキング 禁止されたり寿命縮まる 南甲子園校区 福本 美子

古きすだれを洩るる日の影

幼馴染みと楽しいいちにち咲きほこる100万本のコスモスを 92才夫も三時を待ってるコーヒーで秋もたのしむホットする 北夙川校区 河瀬喜和子

コーラスで乾いた喉にまず一杯 ぶらりんと小枝に垂れるミノムシを 見たのはいつか久しく遠い 今夜も友とビールが旨い 安井校区 藤田耕太郎

病名を聞けば歳だと医者は言い 米寿過ぎ仏壇清掃丁寧に 高須校区

米寿過ぎ体感鈍く寒暖不感



北六甲台校区 高瀨 照枝

温暖化戦火が加担沸騰化 酷の字もまだ必要な残暑かな 旬の物食べて百才たどり着く 雨降れば老いた体の足止める 上甲子園校区 栗村 正

〇 川 柳

河野

靖

蚊も蠅も異常気温で姿消す 観光地異国の言葉あちこちで 高須校区 増田百合子

昨日より今日を楽しく老いを生く ダイエットほっそり秋刀魚がうらめし 高須校区 嶋谷 直美

エイヤーと気合を入れて起き上がる 高須校区

昼下り蝉も昼寝か鳴き疲れ 晩酌は心と身体の解毒剤 高須校区 橋本



ことぶきバス研修旅行 京都舞鶴方面へ~

名塩校区老人クラブ

9月25・30・10月3日

今和5年度



10月3日火~6日金 於:西宮市立市民ギャラリー

芸術の秋、恒例の高齢者作 品展が開催されました。絵画 の部 28 点、書の部 15 点、写 真の部 16点、工芸の部 27点 の合計86点の力作ぞろいの 出展でした。高齢者の作品と は思えないパワフルで元気な 作品に圧倒されました。

展示関係にあたっては文化 教養部の委員さん達に大変お 世話になりました。(広報部)





エンザ 皆さまお元気にお過ごしでしょう 秋が深まってきました。 気温差の 激しい 毎日ですが

新型コロナウイルスに続きインフル 新しい年をお迎えください 体調に十分留意して元気に が流行しているとか。 か





急な石段の上に い歴史を思う。 る人それぞれ寺 が歩んできた長 見上げる人、登 本堂が見える。 を望みながらち 海望亭で『海

ります。 行楽シーズンで同じ場所回に分けて行いました。 といろいろなハプニングがあ を訪れても、 118名の参加者を3 曜日が違う

は高速道路を北へ舞鶴に という土曜日に出 元から秋が忍び寄る気持 2号車は明日から ことぶき号 発。 10 足 月 東ICを出

平安初期に創建された寺 で三重塔の横の趣のある かつて走ります。 て金剛院へ。

でに大勢の人に囲まれて

参加者39人は迷子状態に

行動です」と。

この時す

なり、

混雑の外に押し出

されて唖然と眺めるだけ ました。

き込まれて30分延着でし 出口の手前から渋滞に巻 たちの行列をたくさん見 見学?はい、異様な人 お疲れさーんー 帰路は西宮北





て途中まで引率し 名塩老連旗を持つ てくれたガイドさ 赤れんがパークへ。



