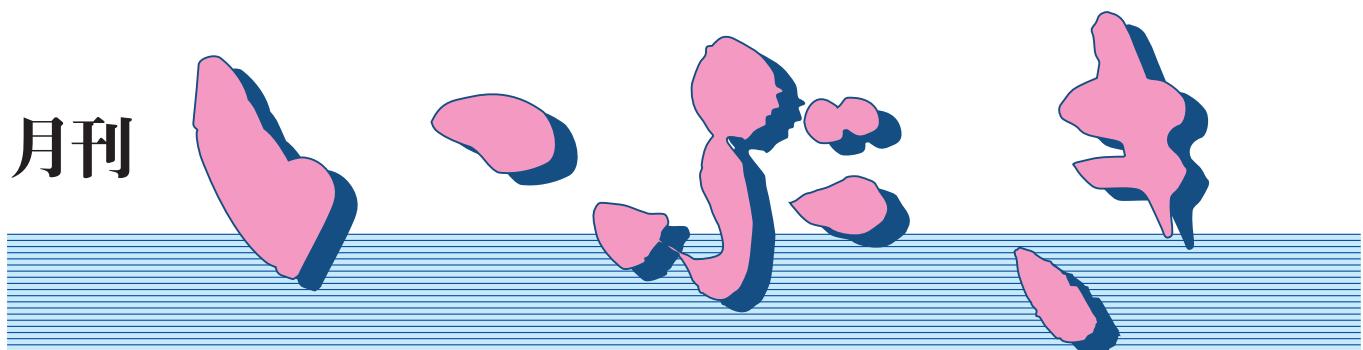


月刊



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

「仲間づくり 健康づくり 地域づくり」

～会員の増強を目指して～



「菖蒲 京都 竹林公園」 写真と文 田中 積氏（用海校区）

人々は野山の花を愛でたり、身近に飾つて生活に彩りを添えるなど、昔から花を慈しんで来た花を見ると、頭脳に「幸せホルモン」と呼ばれる物質が分泌され、ストレスの緩和やリラックスの効果があると医学的に証明されている花のパワーを有難く頂戴し、心穏やかに過ごしたいものである



『ある日突然に!!』

耳鳴りが気になり、

この際にと脳外科で

受診した結果、医師

から「耳鳴りの原因

はないが、15mmの大さ

な脳動脈瘤がある。直ぐに処置が必要

と言われ、関西労災病院へ紹介されま

した。▼1か月後未脳動脈瘤の開頭手

術、「破裂しなかつたのが不思議だ。破

裂すれば、くも膜下出血で危なかつた。

タバコは動脈瘤の栄養になつています。

直ちにやめなさい」と警告を受けた。▼

動脈瘤が大きかつた為2か月後再手術、

足の付け根からの「血管内コイル塞栓

術」を受けた。私の頭の中にはチタンや

高価なプラチナコイルが入っています。▼

これを機にタバコをやめたのは良いが、4

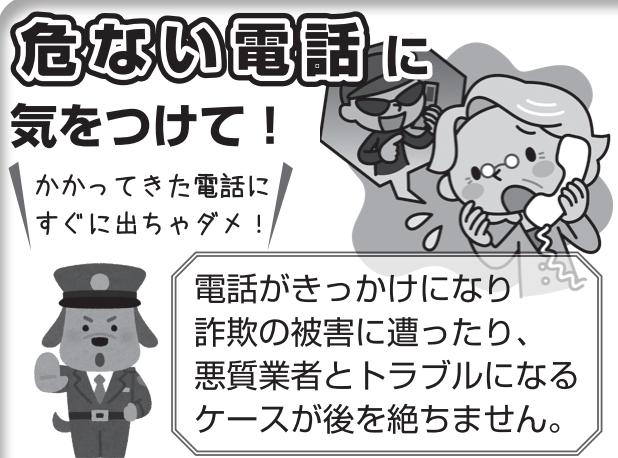
kgも体重が増え、男前が台無しになつたと嘆いている(笑)。普段は何の自覚

症状もなく過ごしていたが、後期高齢

者となつた途端の出来事で、狐につままれたみたいでした。「偶然に見つかり命拾いしたね」と周りからも言われています。▼現在は、後遺症もなく、以前と変わらずボランティア活動の合間にゴルフや釣りを楽しんでいます。健康に自信を持つている皆さん! 自覚症状が出ない

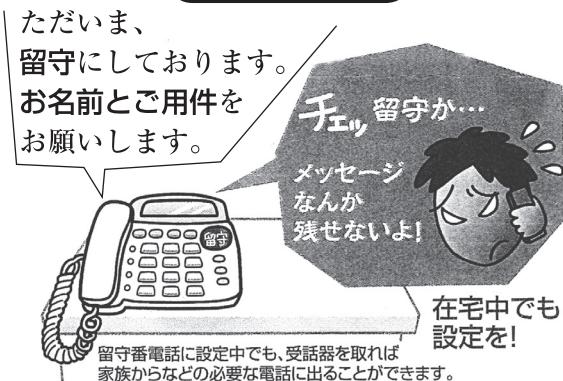
脳の病気があります。MRI や脳ドックで検査を受けられるようお勧めします。

(段上 井上)

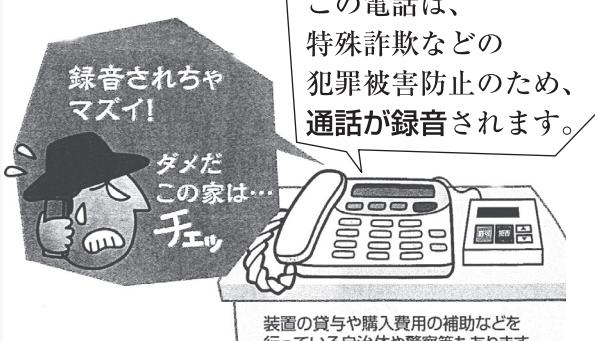


留守番電話や通話の自動録音装置を活用して不審な電話をシャットアウト!

留守番電話



通話の自動録音装置



電話を悪用する者は、音声を録音されて証拠が残ることを嫌います!

西宮警察署・西宮防犯協会

市老連理事会 5月報告

◆市老連理事会 (5/8)

【議案事項】

- 令和6年度社員総会資料(案)及び表彰関係資料について
- 令和6年度社員総会(5月22日水)の段取りについて

【報告事項】

〔広報部〕

- L版いぶき第77号 7月に発送予定
- 月刊いぶき第268号 8・9月号
- 原稿依頼(原稿締切..7月10日水)
- 第1回委員会の開催(6月19日水)



（文化教養部）

・カラオケ教室の開催

(6月7日、14日、21日(各金)(再掲))

（女性部）

・第1回委員会の開催(6月5日(水)(再掲))

（再掲）

・第2回委員会の開催(7月3日(水))
案内及び友愛募金の持ち寄り並びに前期健康講座の開催案内について
午後1時30分

「わがまちの防災について
～被災地の事例から学ぶ～」

（三役会）

・新任会長・中堅リーダー研修会の開催(6月26日(水)午後1時30分)
申込提出期限..6月5日(水)

6・7月の行事予定

6月 4日(火)、11日(火)、18日(火)	13:30
スマーク教室	
5日(水) 女性部第1回委員会	13:30
7日(金)、14日(金)、21日(金)	13:30
カラオケ教室	
12日(水) 三役会	10:00
理事会	13:30
プロジェクト会議	15:00
19日(水) 広報部第1回委員会	13:30
26日(水) 新任会長・中堅リーダー研修会	13:30
7月 3日(水) 女性部第2回委員会	10:00
友愛募金	
前期健康講座	13:30
「わがまちの防災について～被災地の事例から学ぶ～」	
10日(水) 理事会(館外研修)	9:00
24日(水) モルック講習会	10:00

会員文芸



浜脇校区 吉識美美子
落椿持ち帰りてもひとりかな
六月のきらめく流れ楽しみで

浜脇校区 森本 規子

月明りひとつ寒梅を掌
夫と来て雲雀の空や草千里

南甲子園校区 福本 美子
弟は遂に危篤か知らせあり
またもや狼少年であれ
さらひ嫌ひと諱ひし日も

高須校区 橋本 力
外國より遙かに遠い永田町

高須校区 嶋谷 直美
プーチン氏五選の魅力何處にある
青い目が日本の桜でピンク色

◇俳句

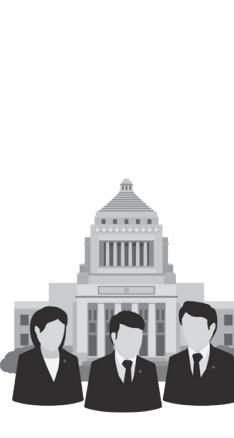
高木校区 脊野 義昭
赤白黄燥ぐ園児に蝶が舞う
衣脱ぎ目醒める杜の春爛

北夙川校区 団野 恭子
押さへてもふくらむ封筒ほどどぎす
吹く風の袂を通り夏に入る

安井校区 藤田耕太郎
幼子の遊ぶ笹船むれのなか
早い船あり遅い船あり

サボテンの全身の棘身を守り
虫を呼ぶ花種を守る

用海校区 大味しげる
万縁やきりんの舌の一尺も
まだ風の高さことならず青芒



山口校区 森 結子
口々にふる里のこと蓬餅
白鷺の三羽それ雨後の川

甲東校区 黒川都美子
白南風は瀬戸の島より襟元に
驟雨きて鉛筆の芯折れにけり

高須校区 本郷 陽吉
世の中は終わりが大事と二階さん
北鮮はロシアと中国の実験場

津門校区 田村 和美
花ごぢやベビーカーと双子ぐつ

南甲子園校区 竹村 香織
さるすべり仰ぐかたへに誰もみづ



車座の園庭ランチ花吹雪
雷鳴に追われる如く飛ぶづばめ

上甲子園校区 栗村 正
さるすべり仰ぐかたへに誰もみづ

健康になるはずだった毒サブリ

高須校区 橋本 清四
虫たちの目覚めを誘う春の風
三寒四温熱爛三日冷四日

廣田校区 小林 昌三
事もなく過ぎたる日々につばめ来る
雷鳴に追われる如く飛ぶづばめ

神原校区 吉田 照美
さるすべり仰ぐかたへに誰もみづ

高須校区 増田百合子
十葉はあふれむばかり咲きほこり

高須校区 福井 進
送別会歓ばれても惜しまれず
あなただけよ甘い言葉に潜む罠

岩毎に思慮深そうな鶴の居れり
廃線の行方かき消す花吹雪

大谷さん近くの盜墨気が付かず

岡田さん今年も売れるパインアメ
舟山で初めて眺める皆既日食

高須校区 高光 義博
5000m峰走つてる天空列車

◇短歌

南甲子園校区 福本 美子
弟は遂に危篤か知らせあり
またもや狼少年であれ
さらひ嫌ひと諱ひし日も

高須校区 橋本 力
外國より遙かに遠い永田町

高須校区 嶋谷 直美
プーチン氏五選の魅力何處にある
青い目が日本の桜でピンク色

校区老連だより

奥京都 湯の花温泉郷へ

浜脇校区老人クラブ
会長 江本 啓介

実績報告書、補助金交付申請書の提出と矢継ぎ早の書類の提出も無事終わり、やっと一息つける

ようになつたが、定例の事務とはいえ私たち高齢者にはキツイ作業である。

我が老連では、その締めくくりとして、年度末には校区理事（単老会長）と副会長、会計が参加して「ことぶき研修バス」を実施しています。

今年度は総勢26名が参加し9時に出発。名神高速・京都縦貫道を経由し、最初の目的地の亀岡市の「フアーマーズマーケットたわわ朝霧」に到着。早速広い店内で、地産の新鮮な野菜や果物などを購入。バスのトランクが満杯になつた様子を目



高齢者お楽しみ食事会を開催

用海校区老人クラブ
東2東西南北長寿クラブ
会長 大江 太郎

長らく中止していました高齢者お楽しみ食事会

を、3月28日に自治会協力のもと開催いたしました。どのくらいの参加があ

当たりにし、参加者の購買力に只々驚くばかりです。次の目的地は、奥京都・湯の花温泉郷の一角にある「烟河」という地域で、戦国時代には、武士が刀傷を癒すために、湯治に訪れたという伝説が残っているところである。この地域に「里山ダイニング大地」という施設があり、ここの大広間で、地産の食材で作られた料理とお酒で懇親をは



代表の“いただきます”的声で会が始まりました。

「ひさしぶりやね」「元気が弱った」など、近況を話し合いながらあちらこちらで話が弾んでいました。

食事の後は、先ず恒例のビンゴゲームで一喜一憂、その後参加者皆さんで懐かしい童謡や歌謡曲を合唱、楽しい時間がありました。コロナウイルスの終息はまだ見えませんが、これからも皆さんのが集える機会や時間を作つていけたらと思います。

梅雨の季節になりました気象庁の予想では今年の梅雨は短いが大雨とのことです。自分は大丈夫と過信しないで注意してください

ツバメがいつも所に帰つてきて子育て真っ最中です

心がホッと和みました

編

集

後

記

免疫力強化に 笑って楽しむ 免疫力アップ 「笑いの効果」を取り入れよう！



寄席やお笑いで大笑いをした後、免疫細胞が活性化したという研究報告があります。開演前と比較して平均で35～45%、中には50%近く高まった人もいたといいます。

「笑い」は誰でも手軽にできる免疫力アップ方法。生活の中で笑いを増やして、楽しく免疫力をアップしましょう。

