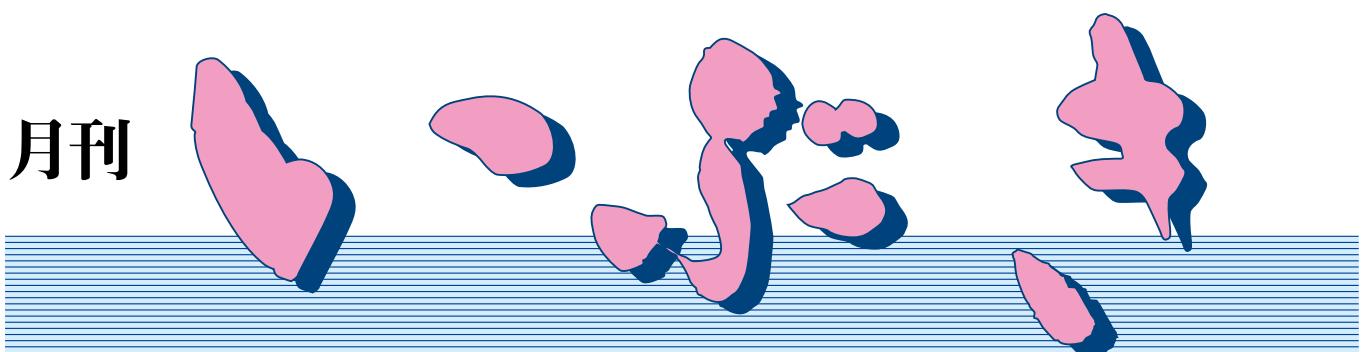
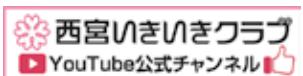


月刊

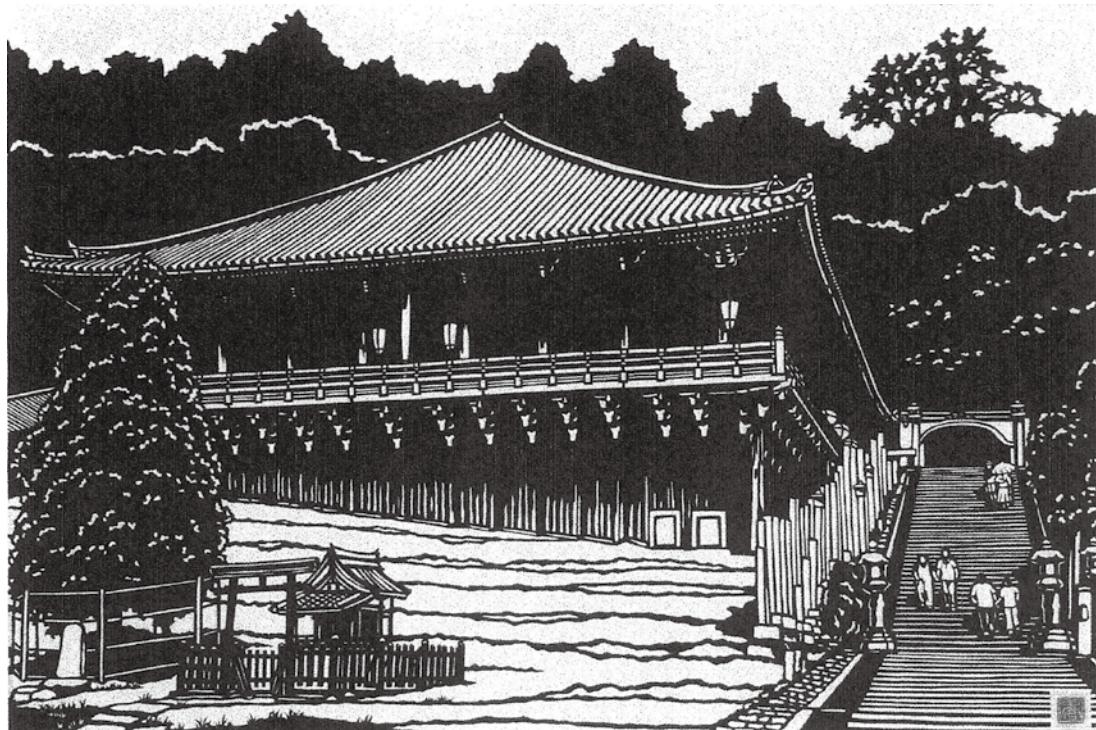


編集発行 一般社団法人 西宮市老人クラブ連合会 〒662-0913 西宮市染殿町8-17 西宮市総合福祉センター別館2階 ☎ 0798-34-3334

「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～



東大寺・二月堂は、奈良時代（8世紀）創建の仏堂。現存する建物は1669年の再建で、日本の国宝に指定されている。「お水取り」の行事が行われる建物として知られる。



「東大寺・二月堂（奈良県）」

切り絵と文 川条 秀和氏（名塩校区）



(山口 横山)

泣いたり、怒ったり、笑つたりの一日一日だけど、主人の「お母さんいつもありがとうございます、おやすみなさい」の言葉に励まされ、明日も私の背中にはリュックサックがある。

手提げ鞄からリュックサックに変わった日。友人から助言「両手を空けてね！お父さんのお世話をするときには対応できるし、自分のためにもなるよ」と言われ、すぐにリュックサックを購入して実行に移した。そのお陰で外出時などは左手で主人を支えて、右手は何かあつたときにはすぐに対応できるようになつた。なるべく今の生活を維持できるように、朝夕、毎日2人でリハビリ体操を心掛けている。



手提げ鞄からリュックサックに変わった日。友人から助言「両手を空けてね！お父さんのお世話をするときには対応できるし、自分のためにもなるよ」とと言われ、すぐにリュックサックを購入して実行に移した。そのお陰で外出時などは左手で主人を支えて、右手は何かあつたときにはすぐに対応できるようになつた。なるべく今の生活を維持できるように、朝夕、毎日2人でリハビリ体操を心掛けている。

市老連理事会 1月報告

◆市老連理事会(1/14)

【議案事項】

- 令和8年度社員総会の日程及び会場について

令和8年5月27日(水)午後1時

フレンテホール

【報告事項】

〔広報部〕

- L版いぶき80号・月刊「いぶき」第279号 送付済

〔事務局〕

- 令和8年度版老人クラブ活動日誌・会計簿の配布
- 令和8年2月18日(水)午前9時から事務所にて配布予定
- (申込クラブのみ、現金と引換)

12月3日(水)、少し肌寒い中、丹波を目指して出発。参加者は29人。

目的地の丹波西山酒造場「鼓傳」を目指し、

途中「丹波おばあちゃんの里」で新鮮野菜の買い物。季節がら、行く先々では見事に柿が鈴なりでしたが、『クマさん』情報はなくホッと一息。

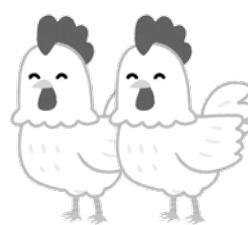
途中、渋滞もなく予定よりも早く到着。食事は「丹波地鶏の木耕せいろ」の醸酵料理でした。男性には少し物足りなさがありましたが、女性には好評だったようです。



5部会合同研修の報告

オーラルフレイル予防 「早口ことば」に 挑戦してみましょう

「早口ことば」は口腔機能の低下を自覚したり、機能を向上するための練習にもなります。楽しみながら、ときどき挑戦してみるとよいでしょう。



初級

うらにわ
裏庭には二羽
にわ
庭には二羽 鶏がいる

中級

こつそしょうしょうそしょうしょうそ
骨粗鬆症 訴訟 勝訴

上級

しんしゅんそうそう
新春早々
しんじん
新人シャンソン歌手による
しんしゅん
新春シャンソンショー

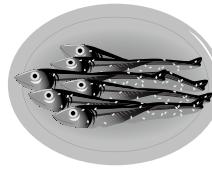


会員文芸

◇俳句

山口校区 森 結子
餅つき機頼りて豆と海老の餅

「元気でね」あちこちからの去年今年



冬日和青と黄色のゴツホ展
一人には一人の用意ごまめ炒る

山口校区 大畠はるみ

山口校区 森 結子
春すでにスカーフなびく萌黄色

子ら帰りひなぼんぼりの夕日影
車椅子の笑顔こぼるる花の下

神原校区 吉田 照美
冬あたたか西陣織の目がね入れ

花の風リフトの揺れに身をゆだね
車椅子の笑顔こぼるる花の下

◇川柳

南甲子園校区 竹村 香織

花の風リフトの揺れに身をゆだね
車椅子の笑顔こぼるる花の下

高須校区 増田百合子
熊去りて馬が主役の年になる

北夙川校区 濱野 照子
冴え返る頬に手をあて待つ電車

高須校区 嶋谷 直美
歌にあるやさしい熊さんどこへやら



北夙川校区 平野 多聞
膝に寝てもはや恋猫にはあらず
メーデーの牛歩の中におてひとり



◇短歌

広田校区 小林 昌三

ひたひたと潮寄せゐる春愁
花冷えは西行庵に尽けにけり

北夙川校区 磯野 善朗
日の丸旗仰ぐ今日こそ建国祭

日本丸青天なれど波高し

アンテナで秋空を突く六甲山
日だまりのツワブキの葉は強光り

喜寿の身は夢見ごこちよ麗月
梅花祭神を称へて句を修む

北夙川校区 河瀬臺和子
甲寿園ユズ風呂香り穏やかで

高須校区 本郷 陽吉
二ヤニヤと笑つて済ます早苗さん

浜脇校区 森本 規子

大空に雲一つなく梅真白

北夙川校区 河瀬臺和子
甲寿園ユズ風呂香り穏やかで

高須校区 本郷 陽吉
二ヤニヤと笑つて済ます早苗さん

笛の音や大寒のものみな澄みて
これよりは棚田広ごる大ふぐり

用海校区 大味しげる

北夙川校区 河瀬臺和子
甲寿園ユズ風呂香り穏やかで

高須校区 本郷 陽吉
二ヤニヤと笑つて済ます早苗さん

きよらぎの障子に映る羽音かな
啓蟄や学校跡に道の駅

安井校区 藤田耕太郎
昨年もこのあたりだつた落の蔓

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

北夙川校区 河瀬臺和子
甲寿園ユズ風呂香り穏やかで

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

安井校区 藤田耕太郎
昨年もこのあたりだつた落の蔓

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

北夙川校区 河瀬臺和子
甲寿園ユズ風呂香り穏やかで

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

安井校区 藤田耕太郎
昨年もこのあたりだつた落の蔓

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

北夙川校区 河瀬臺和子
甲寿園ユズ風呂香り穏やかで

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

安井校区 藤田耕太郎
昨年もこのあたりだつた落の蔓

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

北夙川校区 河瀬臺和子
甲寿園ユズ風呂香り穏やかで

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

安井校区 藤田耕太郎
昨年もこのあたりだつた落の蔓

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

北夙川校区 河瀬臺和子
甲寿園ユズ風呂香り穏やかで

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

安井校区 藤田耕太郎
昨年もこのあたりだつた落の蔓

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

北夙川校区 河瀬臺和子
甲寿園ユズ風呂香り穏やかで

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

安井校区 藤田耕太郎
昨年もこのあたりだつた落の蔓

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

北夙川校区 河瀬臺和子
甲寿園ユズ風呂香り穏やかで

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

安井校区 藤田耕太郎
昨年もこのあたりだつた落の蔓

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

北夙川校区 河瀬臺和子
甲寿園ユズ風呂香り穏やかで

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

安井校区 藤田耕太郎
昨年もこのあたりだつた落の蔓

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

北夙川校区 河瀬臺和子
甲寿園ユズ風呂香り穏やかで

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

安井校区 藤田耕太郎
昨年もこのあたりだつた落の蔓

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

北夙川校区 河瀬臺和子
甲寿園ユズ風呂香り穏やかで

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

安井校区 藤田耕太郎
昨年もこのあたりだつた落の蔓

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

北夙川校区 河瀬臺和子
甲寿園ユズ風呂香り穏やかで

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

安井校区 藤田耕太郎
昨年もこのあたりだつた落の蔓

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

北夙川校区 河瀬臺和子
甲寿園ユズ風呂香り穏やかで

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

安井校区 藤田耕太郎
昨年もこのあたりだつた落の蔓

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

北夙川校区 河瀬臺和子
甲寿園ユズ風呂香り穏やかで

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

安井校区 藤田耕太郎
昨年もこのあたりだつた落の蔓

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

北夙川校区 河瀬臺和子
甲寿園ユズ風呂香り穏やかで

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

安井校区 藤田耕太郎
昨年もこのあたりだつた落の蔓

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

北夙川校区 河瀬臺和子
甲寿園ユズ風呂香り穏やかで

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

安井校区 藤田耕太郎
昨年もこのあたりだつた落の蔓

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

北夙川校区 河瀬臺和子
甲寿園ユズ風呂香り穏やかで

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

安井校区 藤田耕太郎
昨年もこのあたりだつた落の蔓

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

北夙川校区 河瀬臺和子
甲寿園ユズ風呂香り穏やかで

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

安井校区 藤田耕太郎
昨年もこのあたりだつた落の蔓

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

北夙川校区 河瀬臺和子
甲寿園ユズ風呂香り穏やかで

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

安井校区 藤田耕太郎
昨年もこのあたりだつた落の蔓

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

北夙川校区 河瀬臺和子
甲寿園ユズ風呂香り穏やかで

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

安井校区 藤田耕太郎
昨年もこのあたりだつた落の蔓

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

北夙川校区 河瀬臺和子
甲寿園ユズ風呂香り穏やかで

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

安井校区 藤田耕太郎
昨年もこのあたりだつた落の蔓

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

北夙川校区 河瀬臺和子
甲寿園ユズ風呂香り穏やかで

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

安井校区 藤田耕太郎
昨年もこのあたりだつた落の蔓

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

北夙川校区 河瀬臺和子
甲寿園ユズ風呂香り穏やかで

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

安井校区 藤田耕太郎
昨年もこのあたりだつた落の蔓

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

北夙川校区 河瀬臺和子
甲寿園ユズ風呂香り穏やかで

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

安井校区 藤田耕太郎
昨年もこのあたりだつた落の蔓

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

北夙川校区 河瀬臺和子
甲寿園ユズ風呂香り穏やかで

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

安井校区 藤田耕太郎
昨年もこのあたりだつた落の蔓

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

北夙川校区 河瀬臺和子
甲寿園ユズ風呂香り穏やかで

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

安井校区 藤田耕太郎
昨年もこのあたりだつた落の蔓

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

北夙川校区 河瀬臺和子
甲寿園ユズ風呂香り穏やかで

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

安井校区 藤田耕太郎
昨年もこのあたりだつた落の蔓

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

北夙川校区 河瀬臺和子
甲寿園ユズ風呂香り穏やかで

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

安井校区 藤田耕太郎
昨年もこのあたりだつた落の蔓

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

北夙川校区 河瀬臺和子
甲寿園ユズ風呂香り穏やかで

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

安井校区 藤田耕太郎
昨年もこのあたりだつた落の蔓

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

北夙川校区 河瀬臺和子
甲寿園ユズ風呂香り穏やかで

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

安井校区 藤田耕太郎
昨年もこのあたりだつた落の蔓

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

北夙川校区 河瀬臺和子
甲寿園ユズ風呂香り穏やかで

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

安井校区 藤田耕太郎
昨年もこのあたりだつた落の蔓

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

北夙川校区 河瀬臺和子
甲寿園ユズ風呂香り穏やかで

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

安井校区 藤田耕太郎
昨年もこのあたりだつた落の蔓

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

北夙川校区 河瀬臺和子
甲寿園ユズ風呂香り穏やかで

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

安井校区 藤田耕太郎
昨年もこのあたりだつた落の蔓

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

北夙川校区 河瀬臺和子
甲寿園ユズ風呂香り穏やかで

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

安井校区 藤田耕太郎
昨年もこのあたりだつた落の蔓

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

北夙川校区 河瀬臺和子
甲寿園ユズ風呂香り穏やかで

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

安井校区 藤田耕太郎
昨年もこのあたりだつた落の蔓

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

北夙川校区 河瀬臺和子
甲寿園ユズ風呂香り穏やかで

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

安井校区 藤田耕太郎
昨年もこのあたりだつた落の蔓

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

北夙川校区 河瀬臺和子
甲寿園ユズ風呂香り穏やかで

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

安井校区 藤田耕太郎
昨年もこのあたりだつた落の蔓

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

北夙川校区 河瀬臺和子
甲寿園ユズ風呂香り穏やかで

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

安井校区 藤田耕太郎
昨年もこのあたりだつた落の蔓

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

北夙川校区 河瀬臺和子
甲寿園ユズ風呂香り穏やかで

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

安井校区 藤田耕太郎
昨年もこのあたりだつた落の蔓

高須校区 船津 早苗
八十回唱えてかなわぬ福は内

北夙川校区 河瀬臺和子
甲寿園ユズ風呂香り穏やかで

高

校区老連だより

祝福会開催

上甲子園校区

重松 時枝

上甲子園の天寿会では、11月8日、白寿・米寿・喜寿の方々をお招きして祝福会を催しました。

戦中、戦後、そして阪神淡路大震災を乗り越え、仕事を全うし、家庭

い間お疲れさまでした。何人かの人と話して思つたんですが、実は世間には自分がお爺さんお婆さんだと自覚している人つてあまりいなんです。ひとごとだと思つているんです。うれしいで

はないですか。皆さん若い時のままのつもりで生きているんです。頑張り

暖かいお正月、いかがお過ごしでしたか。昨年もあちらこちらで地震や大雨被害などありました。やはり症状はきついようです。マスクや手洗いの習慣をしっかりと守つて元気に活動しましょう。

• • • • •

日帰りバス旅行

高木校区 会長

三雲 賢一

わが老人クラブ連合会は、阪急西宮北口駅の北東に位置し、3単老で組織されています。日頃の活動は、月例の校区理事

会と週2回のグラウンドゴルフの練習、地域内の小学校低学年や幼稚園児との昔遊びなどです。その他は単老独自の活動です。一番の楽しみは

ことです。今回は10月29日にことぶきバス日帰り旅行

46名の参加で丹波篠山方面へ行きました。

駅北側のアクタ西宮前

を出発し、最初に向かったのは丹波恐竜博物館です。約1億1千万年前の篠山層群の地層から発掘された丹波竜をはじめとする恐竜や爬虫類、両生類などの化石が発見され、昨年7月にリニューアルされてパワーアップした、特色のある展示を見ることができました。

次に向かった「ユニトピアさまやま」で昼食をとりましたが、ここは森

ましょ。楽しみ

当日はお楽しみ会で「ヒヨツコリーナ」の方たちに懐かしい演目を披露してもらつて、本当に良き1日を過ごすことができました。皆さ



編 集 後 記