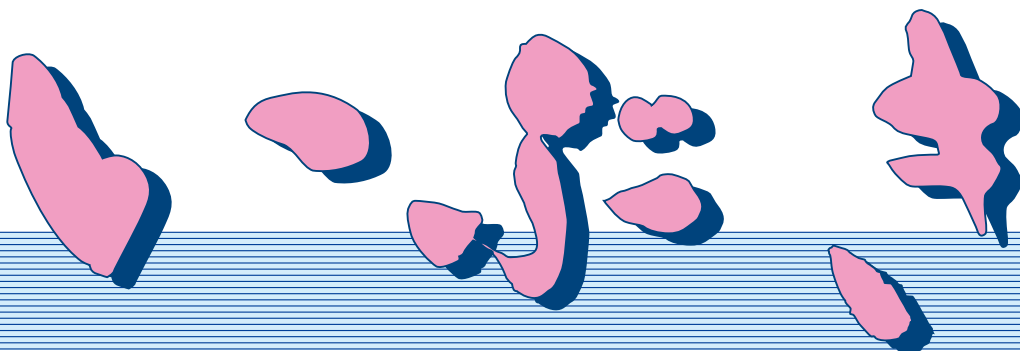
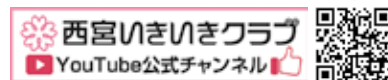


# 月刊

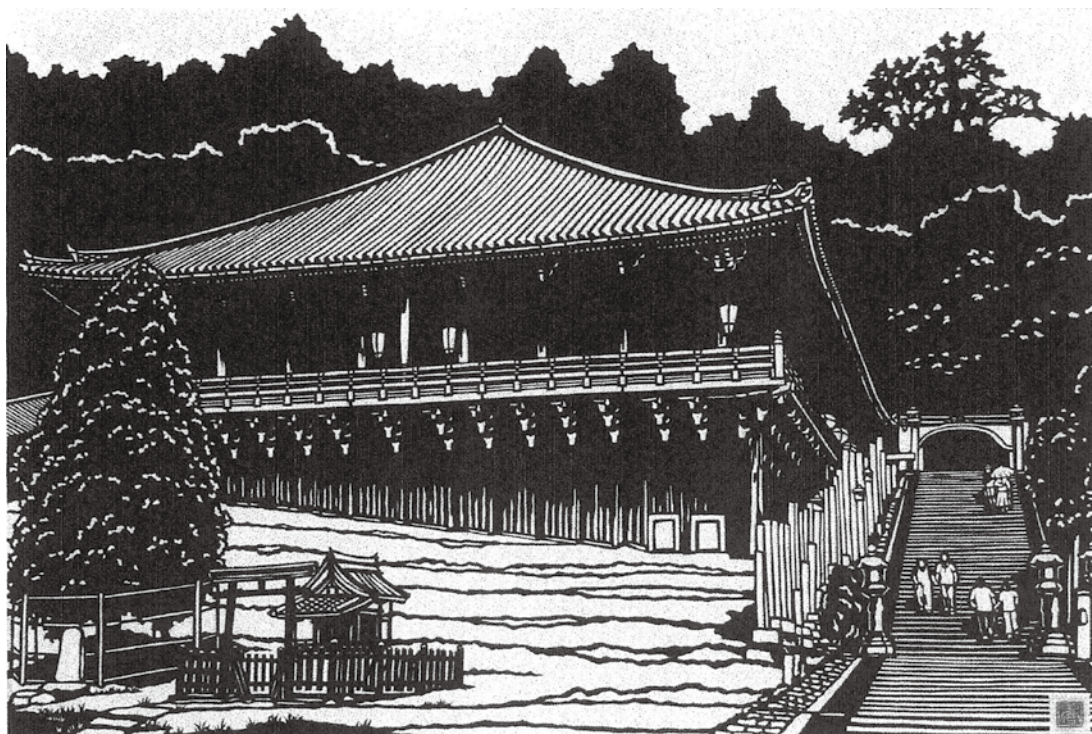


編集発行 一般社団法人 西宮市老人クラブ連合会 〒662-0913 西宮市染殿町 8-17 西宮市総合福祉センター別館 2 階 ☎ 0798-34-3334

「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。奈良の早春の風物詩である「お水取り」の行事が行われる建物として知られる。

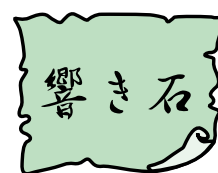
「東大寺・二月堂（奈良県）」 切り絵と文 川条 秀和氏（名塩校区）



ぐ対応できるし、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、右手は何かあったときにすぐに対応できるようになった。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ます。

泣いたり、怒ったり、笑っ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、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。

（山口 横山）



手提げ鞆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す

## 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)

### 2・3・4月の行事予定

2月5日(木)	文化教養部委員会	13:30
6日(金)、13日(金)、20日(金)	カラオケ教室	13:00
18日(水)	三役会	10:00
	理事会	13:30
	西宮市との協議	15:00
25日(水)	女性部委員会	13:30
26日(木)	広報部委員会	13:30
3月4日(水)	阪神南ブロック協議会(西宮)	13:30
11日(水)	三役会	10:00
	理事会	13:30
	プロジェクト会議	15:00
4月8日(水)	三役会	10:00
	理事会	13:30
	プロジェクト会議	15:00
15日(水)	臨時三役会(決算・予算)	10:00
22日(水)	決算監査	10:00
23日(木)	体育部委員会	13:30

## 5部会合同研修の報告

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。

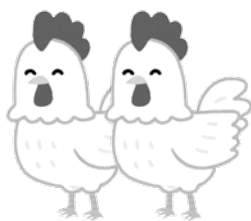
目的地の丹波西山酒造場「鼓傳」を目指し、途中「丹波おばあちゃんの里」で新鮮野菜の買い物。季節がら、行く先々では見事に柿が鈴なりでしたが、クマさん情報はなくホッと一息。

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



## 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 にわ  
裏庭には二羽  
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 かしゅ  
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

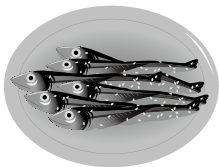
餅つき機頼りて豆と海老の餅

「元気でね」あちこちからの去年今年

山口校区 大畑はるみ

冬日和青と黄色のゴッホ展

一人には一人の用意ごまめ炒る



広田校区 小林 昌三

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

浜脇校区 森本 規子

笛の音や大寒のものみな澄みて

これよりは棚田広がる犬ふぐり

用海校区 大味しげる

きさらぎの障子に映る羽音かな

啓蟄や学校跡に道の駅

南甲子園校区 竹村 香織

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

神原校区 吉田 照美

冬あたたか西陣織の目がね入れ

冴え返る頬に手をあて待つ電車

北夙川校区 団野 恭子

ひたひたと潮寄せある春愁

花冷えは西行庵に尽けにけり

北夙川校区 磯野 善朗

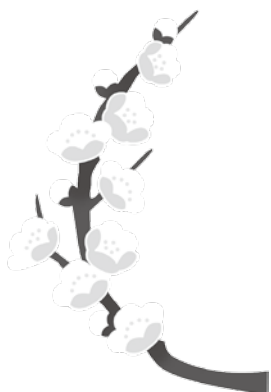
日の丸旗仰ぐ今日こそ建国祭

喜寿の身は夢見ごこちよ朧月

北夙川校区 赤井三千代

梅花祭神を称へて句を修む

大空に雲一つなく梅真白



北夙川校区 濱野 照子

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



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あてひとり

## ◆短歌

北夙川校区 河瀬喜和子

甲寿園ユズ風呂香り穏やかで

友と旅した思い出の京都

昼ごはん二人並んで野村さん…と

甲寿園での楽しい一時

安井校区 藤田耕太郎

昨年もこのあたりだった路の螢

枯草のした日長に探す

境内の隅に古木の白い梅

樹齢は知らず春かぜ薫る

## ◆川柳

高須校区 増田百合子

熊去りて馬が主役の年になる

高須校区 嶋谷 直美

歌にあるやさしい熊さんどこへやら



高須校区 橋本 力

日本丸青天なれど波高し

高須校区 本郷 陽吉

ニヤニヤと笑って済ます早苗さん

高須校区 福井 進

長寿国古希還暦は青年期

高須校区 船津 早苗

八十回唱えてかなわぬ福は内

用海校区 飯国 治二

午と牛まらが探してクイズ欄



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

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

活動です。一番の楽しみはことぶきバス日帰り旅行です。今回は10月29日に

を守り子育てと、泣いたり笑ったり、長い間お疲れさまでした。

何人かの人と話して

思ったんですが、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

人ってあまりいないんです。ひとごとだと思ってい

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

ましよう。楽しきましょう。

当日はお楽しみ会で「ヒヨッコ

リーナ」の方たちに懐かしい演目を披露してもらっ

て、本当に良き1日を過ごすことが

できました。皆さまありがとうございました。

と湖の中に建つ「人と自然との共生のリゾート地」として整備され、キャンプエリア、アスレチックなどがあり、家族連れの利用もされていてにぎわっていました。



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事ができました。

次に向かった「ユニットピアささやま」で昼食をとりましたが、ここは森

と湖の中に建つ「人と自然との共生のリゾート地」として整備され、キャンプエリア、アスレチックなどがあり、家族連れの利用もされていてにぎわっていました。

その後もう一つの楽しみは道の駅での買い物。この時期丹波の黒豆が豊富に出されていて、数多くのアレンジされたお土産がありました。人気の黒豆コロッケは揚げたて

がなくて、冷凍のお土産で少し残念でした。帰りは恒例のビンゴ

ゲームをして、晴天に恵まれ楽しい研修旅行ができました。



編集後記

暖かいお正月、いかがお過ごしでしたか。昨年もちちこちで地震や大雨被害など落ち着かない1年でした。コロナも普通の風邪と同じになりましたが、やはり症状はきついです。マスクや手洗いの習慣をしっかり守って元気に活動しましょう。