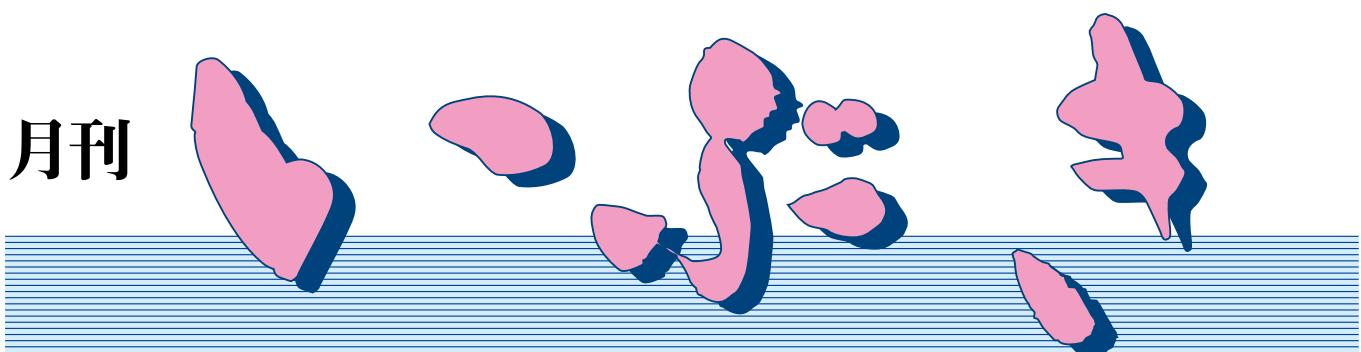


月刊

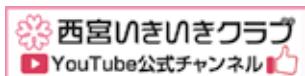
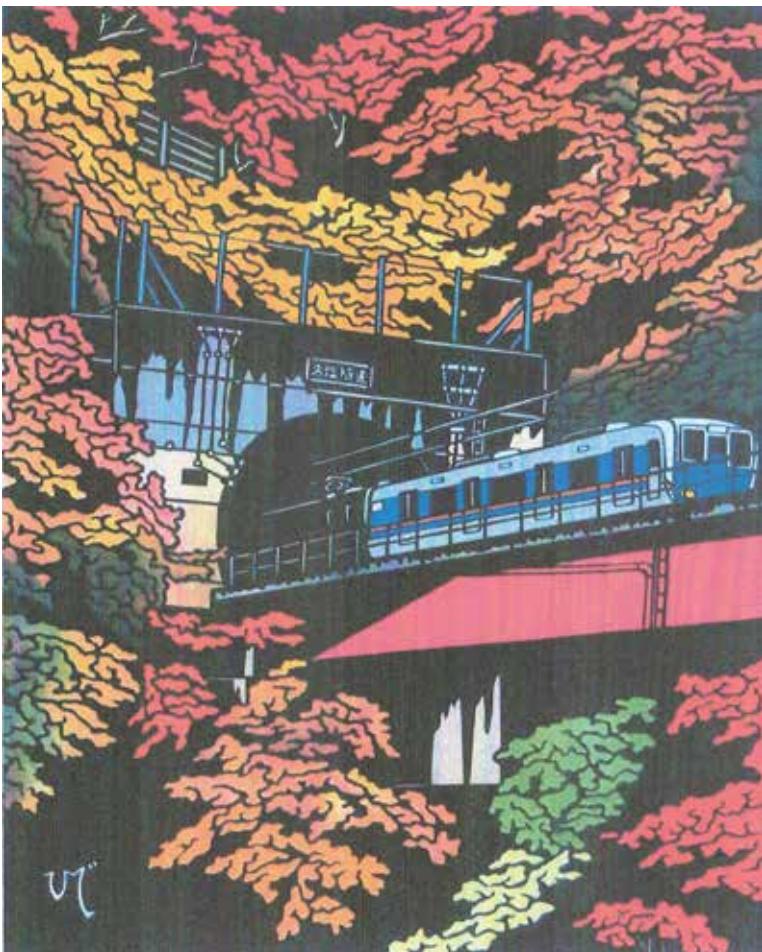


編集発行 一般社団法人 西宮市老人クラブ連合会 〒662-0913 西宮市染殿町8-17 西宮市総合福祉センター別館 2階 ☎ 0798-34-3334

「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～

「JR名塩隧道の紅葉」

切り絵と文 川条 秀和氏（名塩校区）



JR武田尾駅から

名塩駅に向かう上り線の隧道。

11月中旬に撮影した紅葉である。

猛暑の中、伊賀上野方面へ向かう研修だった。最初のサービスエリアで会員さんが石段を踏み外して転倒し、頭から大量の血を出された。「○○さん分かる?」「タオルで傷口を押さえて」「意識はある?」「救急車を呼んで」「暑いから涼しい所へ移そうか」「動かさないのが良いのでは」「家族の連絡先は?」周りは参加者を含め騒然となつた。▼日差しが強く、数本の日傘が差し出される。通行車両の誘導も行う。救急車は遠方なのと交通渋滞でまだ来ない。▼その時居合わせた非番の消防隊員の方が怪我の状態を診て、呼びかけと手足の機能を確認、大丈夫と判断され安全な場所に移動した。▼20数分後救急車が到着し付き添いする方も決まり、やつと一安心し目的地に再出発した。▼ところが高速道が渋滞で一般道へ迂回、現地到着が大幅に遅れた。結果研修場所には行かれず昼食のみで帰路に着いた。▼ハプニング続きで大変な旅だったが、怪我の会員さんは幸い軽傷だったと連絡があり、参加者全員安堵した。旅先での事故対応、緊急連絡先、傷害保険等々、今回は周りの方の協力もあり貴重な経験となつた。▼我が身を振り返り、加齢で体力の衰えと注意力が散漫になつているのを認め、慎重に行動せねばと思うこの頃です。

(段上 井上)



猛暑の中、伊賀上野方面へ向かう研修だった。最初のサービスエリアで会員さんが石段を踏み外して転倒し、頭から大量の血を出された。「○○さん分かる?」「タオルで傷口を押さえて」「意識はある?」「救急車を呼んで」「暑いから涼しい所へ移そうか」「動かさないのが良いのでは」「家族の連絡先は?」周りは参加者を含め騒然となつた。▼日差しが強く、数本の日傘が差し出される。通行車両の誘導も行う。救急車は遠方なのと交通渋滞でまだ来ない。▼その時居合わせた非番の消防隊員の方が怪我の状態を診て、呼びかけと手足の機能を確認、大丈夫と判断され安全な場所に移動した。▼20数分後救急車が到着し付き添いする方も決まり、やつと一安心し目的地に再出発した。▼ところが高速道が渋滞で一般道へ迂回、現地到着が大幅に遅れた。結果研修場所には行かれず昼食のみで帰路に着いた。▼ハプニング続きで大変な旅だったが、怪我の会員さんは幸い軽傷だったと連絡があり、参加者全員安堵した。旅先での事故対応、緊急連絡先、傷害保険等々、今回は周りの方の協力もあり貴重な経験となつた。▼我が身を振り返り、加齢で体力の衰えと注意力が散漫になつているのを認め、慎重に行動せねばと思うこの頃です。

市老連理事会 9月報告

◆市老連理事会(9/10)報告

〔広報部〕

- 月刊いぶき第278号

(10・11・12月号)原稿締切

9月10日(水)

L版いぶき第80号(1月号)

原稿締切 11月8日(水)

文化教養部

西宮市高齢者囲碁大会の開催について

9月18日(木)午後1時30分から

第58回西宮市高齢者作品展の開催について

9月23日(火)～25日(木)受付

総合福祉センター別館2階

9月26日(金)審査

9月30日(火)～10月3日(金)展示

10月3日(金)表彰(市民ギャラリー)

10月5日(金)表彰(市民ギャラリー)

第56回西宮市高齢者芸能大会の開催について

11月5日(水)西宮市民会館(アミティ・ペイコムホール)

カラオケ教室の開催について

11月7日(火)、14日(火)、21日(火)委員会開催

10月28日(火)午後1時30分

11月5日(水)西宮市民会館(アミティ・ペイコムホール)

カラオケ教室の開催について

11月7日(火)、14日(火)、21日(火)委員会開催

10月28日(火)午後1時30分

〔体育部〕

- 高齢者のたのしい体力測定の開催について

11月10日(月)中央体育館分館

委員会開催 10月1日(水)午後1時30分

11月19日(水)委員会(午後0時30分)健康講座(午後1時30分)

女性部

委員会開催と友愛募金の持ち寄り及び後期健康講座について

11月19日(水)委員会(午後0時30分)健康講座(午後1時30分)

文化教養部

西宮市高齢者囲碁大会の開催について

9月18日(木)午後1時30分から

第58回西宮市高齢者作品展の開催について

9月23日(火)～25日(木)受付

総合福祉センター別館2階

9月26日(金)審査

9月30日(火)～10月3日(金)展示

10月3日(金)表彰(市民ギャラリー)

10月5日(金)表彰(市民ギャラリー)

第56回西宮市高齢者芸能大会の開催について

11月5日(水)西宮市民会館(アミティ・ペイコムホール)

カラオケ教室の開催について

11月7日(火)、14日(火)、21日(火)委員会開催

10月28日(火)午後1時30分

11月5日(水)西宮市民会館(アミティ・ペイコムホール)

カラオケ教室の開催について

11月7日(火)、14日(火)、21日(火)委員会開催

10月28日(火)午後1時30分

11月5日(水)西宮市民会館(アミティ・ペイコムホール)

カラオケ教室の開催について

11月7日(火)、14日(火)、21日(火)委員会開催

10月28日(火)午後1時30分

皆さん「楽しかった!」とお帰りになりました。

令和7年度 第2回うたごえ喫茶

8月27日(水)

皆でかけ声も元気よく「ピクニック」でスタート。ピアノ伴奏だけでなく、ピアニカに合わせての曲あり、童謡朗読のあとの歌唱、口を大きく開ける発声練習、簡単な体操なども取り入れての全15曲。「高校三年生」の大合唱のあと最後は「今日の日はさようなら」。



●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

●

会員文賞

◇俳句

北夙川校区 木村 節子

退院の父に抱かれ孫の月
ひるがへりキラリと光る秋燕虫の音の涼やかなりて本を読む
夕暮れて急ぐ足音秋深し

北夙川校区 沼間 保恵

高須校区 増田百合子
命には代えられないよクーラー代
古古古米にわとりさんのご飯です

高須校区 嶋谷 直美

早苗

夏帽子老いも若きも美人なる
手攬みの足掬はれて夏の川

北夙川校区 錦織 久

先生と崇める人は犯罪者
高須校区 橋本 力
高須校区 福井 進

高須校区 船津 直美

早苗

赤トンボモネの池まで乱れ飛ぶ
打水や縁台将棋のなつかしき

北夙川校区 津戸 忠子

岩肌を伝ふ秋水掌の窪に
雁渡る一本道の北の国

南甲子園校区 竹村 香織

米・露は暑さ乗り越え対立する

夕闇を椋鳥の群れ一樹まで
信濃路は嶺はるかまで錦秋に

北夙川校区 中塚 正雄

本山や未明の蓮華現れり
白雨止み伊勢神宮は森に溶け

南甲子園校区 竹村 香織

お犬様爺よりかさむ生活費

煩くも侘しくもあり法師蟬
ふるさとの届いた包みマスカット

北夙川校区 吉田 照美

宅配に麦茶一杯軒の端
白シャツをめくり後輩応援す

南甲子園校区 森 結子

日本丸船頭多く蛇行する

嫁ぎ行く孫は澆潤菊日和
秋風の身に沁む歳や緑茶汲む

北夙川校区 山口 校区

稻穂垂れラジオ体操終盤に
白シャツをめくり後輩応援す

高須校区 飯国 治一

七年間地下生活の憂さ晴らし

飛ぶ鳥の声を残して菊日和
冷たさのピアノの音色去る燕

北夙川校区 団野 恭子

稻穂垂れラジオ体操終盤に
白シャツをめくり後輩応援す

高須校区 飯国 治一

七年間地下生活の憂さ晴らし

嫁ぎ行く孫は澆潤菊日和
秋風の身に沁む歳や緑茶汲む

北夙川校区 神原校区

稻穂垂れラジオ体操終盤に
白シャツをめくり後輩応援す

高須校区 飯国 治一

七年間地下生活の憂さ晴らし

ふるさとの届いた包みマスカット

北夙川校区 山口 校区

稻穂垂れラジオ体操終盤に
白シャツをめくり後輩応援す

高須校区 飯国 治一

七年間地下生活の憂さ晴らし

嫁ぎ行く孫は澆潤菊日和
秋風の身に沁む歳や緑茶汲む

北夙川校区 神原校区

稻穂垂れラジオ体操終盤に
白シャツをめくり後輩応援す

高須校区 飯国 治一

七年間地下生活の憂さ晴らし

飛ぶ鳥の声を残して菊日和
冷たさのピアノの音色去る燕

北夙川校区 团野 恭子

稻穂垂れラジオ体操終盤に
白シャツをめくり後輩応援す

高須校区 飯国 治一

七年間地下生活の憂さ晴らし

飛ぶ鳥の声を残して菊日和
冷たさのピアノの音色去る燕

北夙川校区 神原校区

稻穂垂れラジオ体操終盤に
白シャツをめくり後輩応援す

高須校区 飯国 治一

七年間地下生活の憂さ晴らし

飛ぶ鳥の声を残して菊日和
冷たさのピアノの音色去る燕

北夙川校区 团野 恭子

稻穂垂れラジオ体操終盤に
白シャツをめくり後輩応援す

高須校区 飯国 治一

七年間地下生活の憂さ晴らし

飛ぶ鳥の声を残して菊日和
冷たさのピアノの音色去る燕

北夙川校区 团野 恭子

稻穂垂れラジオ体操終盤に
白シャツをめくり後輩応援す

高須校区 飯国 治一

七年間地下生活の憂さ晴らし

用海校区 森本 規子

◇川柳

高須校区 増田百合子
命には代えられないよクーラー代
古古古米にわとりさんのご飯です

高須校区 嶋谷 直美

早苗

夏帽子老いも若きも美人なる
手攬みの足掬はれて夏の川

北夙川校区 木村 節子

先生と崇める人は犯罪者
高須校区 橋本 力
高須校区 福井 進

高須校区 船津 直美

早苗

錠剤にはのかな苦味ちらりと
普段着てゐられる仲間草の絮

北夙川校区 木村 節子

退院の父に抱かれ孫の月
ひるがへりキラリと光る秋燕岩肌を伝ふ秋水掌の窪に
雁渡る一本道の北の国先生と崇める人は犯罪者
高須校区 橋本 力
高須校区 福井 進

高須校区 船津 直美

早苗

錠剤にはのかな苦味ちらりと
普段着てゐられる仲間草の絮

北夙川校区 木村 節子

退院の父に抱かれ孫の月
ひるがへりキラリと光る秋燕岩肌を伝ふ秋水掌の窪に
雁渡る一本道の北の国先生と崇める人は犯罪者
高須校区 橋本 力
高須校区 福井 進

高須校区 船津 直美

早苗

錠剤にはのかな苦味ちらりと
普段着てゐられる仲間草の絮

北夙川校区 木村 節子

退院の父に抱かれ孫の月
ひるがへりキラリと光る秋燕岩肌を伝ふ秋水掌の窪に
雁渡る一本道の北の国先生と崇める人は犯罪者
高須校区 橋本 力
高須校区 福井 進

高須校区 船津 直美

早苗

錠剤にはのかな苦味ちらりと
普段着てゐられる仲間草の絮

北夙川校区 木村 節子

退院の父に抱かれ孫の月
ひるがへりキラリと光る秋燕岩肌を伝ふ秋水掌の窪に
雁渡る一本道の北の国先生と崇める人は犯罪者
高須校区 橋本 力
高須校区 福井 進

高須校区 船津 直美

早苗

錠剤にはのかな苦味ちらりと
普段着てゐられる仲間草の絮

北夙川校区 木村 節子

退院の父に抱かれ孫の月
ひるがへりキラリと光る秋燕岩肌を伝ふ秋水掌の窪に
雁渡る一本道の北の国先生と崇める人は犯罪者
高須校区 橋本 力
高須校区 福井 進

高須校区 船津 直美

早苗

錠剤にはのかな苦味ちらりと
普段着てゐられる仲間草の絮

北夙川校区 木村 節子

退院の父に抱かれ孫の月
ひるがへりキラリと光る秋燕岩肌を伝ふ秋水掌の窪に
雁渡る一本道の北の国先生と崇める人は犯罪者
高須校区 橋本 力
高須校区 福井 進

高須校区 船津 直美

早苗

錠剤にはのかな苦味ちらりと
普段着てゐられる仲間草の絮

北夙川校区 木村 節子

退院の父に抱かれ孫の月
ひるがへりキラリと光る秋燕岩肌を伝ふ秋水掌の窪に
雁渡る一本道の北の国先生と崇める人は犯罪者
高須校区 橋本 力
高須校区 福井 進

高須校区 船津 直美

早苗

錠剤にはのかな苦味ちらりと
普段着てゐられる仲間草の絮

北夙川校区 木村 節子

退院の父に抱かれ孫の月
ひるがへりキラリと光る秋燕岩肌を伝ふ秋水掌の窪に
雁渡る一本道の北の国先生と崇める人は犯罪者
高須校区 橋本 力
高須校区 福井 進

高須校区 船津 直美

早苗

錠剤にはのかな苦味ちらりと
普段着てゐられる仲間草の絮

北夙川校区 木村 節子

退院の父に抱かれ孫の月
ひるがへりキラリと光る秋燕岩肌を伝ふ秋水掌の窪に
雁渡る一本道の北の国先生と崇める人は犯罪者
高須校区 橋本 力
高須校区 福井 進

高須校区 船津 直美

早苗

錠剤にはのかな苦味ちらりと
普段着てゐられる仲間草の絮

北夙川校区 木村 節子

退院の父に抱かれ孫の月
ひるがへりキラリと光る秋燕岩肌を伝ふ秋水掌の窪に
雁渡る一本道の北の国先生と崇める人は犯罪者
高須校区 橋本 力
高須校区 福井 進

高須校区 船津 直美

早苗

錠剤にはのかな苦味ちらりと
普段着てゐられる仲間草の絮

北夙川校区 木村 節子

退院の父に抱かれ孫の月
ひるがへりキラリと光る秋燕岩肌を伝ふ秋水掌の窪に
雁渡る一本道の北の国先生と崇める人は犯罪者
高須校区 橋本 力
高須校区 福井 進

高須校区 船津 直美

早苗

錠剤にはのかな苦味ちらりと
普段着てゐられる仲間草の絮

北夙川校区 木村 節子

退院の父に抱かれ孫の月
ひるがへりキラリと光る秋燕岩肌を伝ふ秋水掌の窪に
雁渡る一本道の北の国先生と崇める人は犯罪者
高須校区 橋本 力
高須校区 福井 進

高須校区 船津 直美

早苗

錠剤にはのかな苦味ちらりと
普段着てゐられる仲間草の絮

北夙川校区 木村 節子

退院の父に抱かれ孫の月
ひるがへりキラリと光る秋燕岩肌を伝ふ秋水掌の窪に
雁渡る一本道の北の国先生と崇める人は犯罪者
高須校区 橋本 力
高須校区 福井 進

高須校区 船津 直美

早苗

錠剤にはのかな苦味ちらりと
普段着てゐられる仲間草の絮

北夙川校区 木村 節子

退院の父に抱かれ孫の月
ひるがへりキラリと光る秋燕岩肌を伝ふ秋水掌の窪に
雁渡る一本道の北の国先生と崇める人は犯罪者
高須校区 橋本 力
高須校区 福井 進

高須校区 船津 直美

早苗

錠剤にはのかな苦味ちらりと
普段着てゐられる仲間草の絮

北夙川校区 木村 節子

退院の父に抱かれ孫の月
ひるがへりキラリと光る秋燕岩肌を伝ふ秋水掌の窪に
雁渡る一本道の北の国先生と崇める人は犯罪者
高須校区 橋本 力
高須校区 福井 進

高須校区 船津 直美

早苗

錠剤にはのかな苦味ちらりと
普段着てゐられる仲間草の絮

北夙川校区 木村 節子

退院の父に抱かれ孫の月
ひるがへりキラリと光る秋燕岩肌を伝ふ秋水掌の窪に
雁渡る一本道の北の国先生と崇める人は犯罪者
高須校区 橋本 力
高須校区 福井 進

高須校区 船津 直美

早苗

錠剤にはのかな苦味ちらりと
普段着てゐられる仲間草の絮

北夙川校区 木村 節子

退院の父に抱かれ孫の月
ひるがへりキラリと光る秋燕岩肌を伝ふ秋水掌の窪に
雁渡る一本道の北の国先生と崇める人は犯罪者
高須校区 橋本 力
高須校区 福井 進

高須校区 船津 直美

早苗

錠剤にはのかな苦味ちらりと
普段着てゐられる仲間草の絮

北夙川校区 木村 節子

退院の父に抱かれ孫の月
ひるがへりキラリと光る秋燕岩肌を伝ふ秋水掌の窪に
雁渡る一本道の北の国先生と崇める人は犯罪者
高須校区 橋本 力
高須校区 福井 進

高須校区 船津 直美

早苗

錠剤にはのかな苦味ちらりと
普段着てゐられる仲間草の絮

北夙川校区 木村 節子

退院の父に抱かれ孫の月
ひるがへりキラリと光る秋燕岩肌を伝ふ秋水掌の窪に
雁渡る一本道の北の国先生と崇める人は犯罪者
高須校区 橋本 力
高須校区 福井 進

高須校区 船津 直美

早苗

錠剤にはのかな苦味ちらりと
普段着てゐられる仲間草の絮

北夙川校区 木村 節子

退院の父に抱かれ孫の月
ひるがへりキラリと光る秋燕岩肌を伝ふ秋水掌の窪に
雁渡る一本道の北の国先生と崇める人は犯罪者
高須校区 橋本 力
高須校区 福井 進

高須校区 船津 直美

早苗

錠剤にはのかな苦味ちらりと
普段着てゐられる仲間草の絮

北夙川校区 木村 節子

退院の父に抱かれ孫の月
ひるがへりキラリと光る秋燕岩肌を伝ふ秋水掌の窪に
雁渡る一本道の北の国先生と崇める人は犯罪者
高須校区 橋本 力
高須校区 福井 進

高須校区 船津 直美

早苗

錠剤にはのかな苦味ちらりと
普段着てゐられる仲間草の絮

北夙川校区 木村 節子

退院の父に抱かれ孫の月
ひるがへりキラリと光る秋燕岩肌を伝ふ秋水掌の窪に
雁渡る一本道の北の国

校区老連だより

ことぶきバス研修

高須校区

会長 北 幸雄

7月31日 酷暑。熱中症

警戒アラート発令中のな
か、涼を求め中山道61番

の宿場・醒井を目指し、

ことぶき研修バスツアー

であおぞらクラブ会員と

地域の方も参加して22名

で出発しました。夏休み

中で混雑を予想

していましたが、そこはこと

ぶきバスのベテ

ランドライバー

さん、適切な状

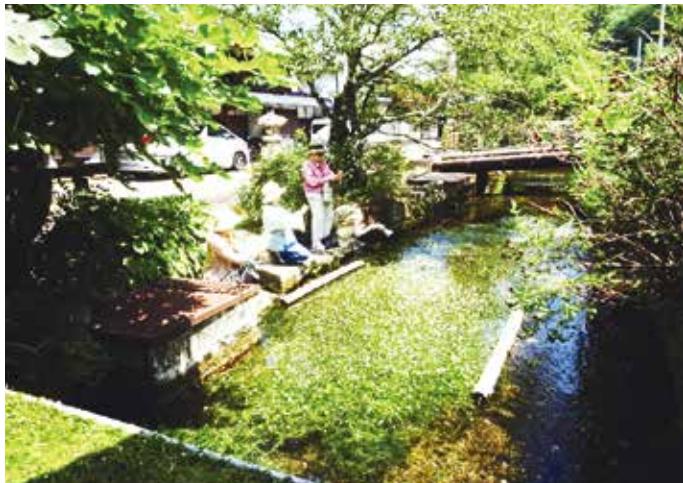
況判断で上手く

渋滞を避け、琵

琶湖畔の竹生島

が望める道の

駅「近江母の
郷」に到着しま
した。「安い！」
と呟きながら新
鮮な野菜をゲッ



伏流水が長い年月を経て湧き出る清らかな地蔵川は、透明度が高く水温が通常14℃ほど。この清流でしか育たない「梅花藻」の小さく可憐な白い花



地元の方の話では、今年は梅雨明けが早くて見ごろは8月末以降だ

とのこと。

お楽しみの昼食は、醒井宿

本陣跡の老舗日本料理店「樋口山」で庭を

眺めながら。涼しげな前

菜、清流で育ったニジマスの洗いと焼き物、そ

して近江牛の陶板焼き、近江米の炊き込みご飯

にデザート等座敷席でゆつたりと過ごしました。

食事の後は「居醒の清

水」や風情ある町並み

散策を楽しみ、帰路多賀SAで仕上げの買い物

で納得。この旅で非日常を感じ、少しは暑気払い

ができたのでは?

ト。その後今回の旅の目的地・

と、川沿いに咲く百日紅の赤い花の色のコントラストがとても美しい。

醒井宿へ。

鈴鹿山系の

祝 市制100周年記念事業

第56回 西宮市高齢者芸能大会

日時 令和7年11月5日(水) 13:00~16:00
場所 西宮市民会館(アミティ・ベイコムホール)
種目 カラオケ・民謡・舞踊・コーラス・楽器演奏 その他



ぜひご来場ください

主催: 西宮市・西宮市社会福祉協議会・西宮市老人クラブ連合会

編

集

記

ある夜突然の虫の声、観測史上最高の気温など、記録づくめのこの夏。ようやくの秋の訪れにホッと一息のこの頃です。

秋が深まるごとに夏の疲れが出てくるとか。食事と睡眠に気を付けて心身ともに健やかにお過ごしください。