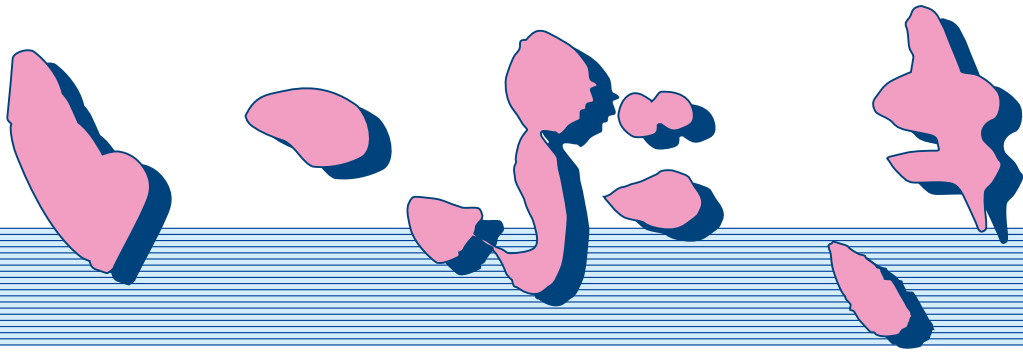


月刊



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

西宮いきいきクラブ
YouTube公式チャンネル



「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。

響き石

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」「動かしな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った。▼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。救急車は遠方なも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、やっ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った。▼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っているのを認め、慎重に行動せねばと思うこの頃です。

(段上 井上)

市老連理事会 9月報告

◆市老連理事会(9/10)報告

【報告事項】

〈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(市民ギャラリー)

- ・10月3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・ベイコムホール)

- ・カラオケ教室の開催について
11月7日、14日、21日(金)

- ・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

〈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)

〈事務局〉

- ・ことぶき研修バス(2月・
3月)の割当について
- ・令和8年度年間事業計画予
定表(原案)について

- ・令和8年度ことぶきバス月
別配車計画(案)について

- ・芸能大会入場整理券の配布

- ・令和7年「老人の日・老人
週間」キャンペーン要綱

- ・令和7年度「高齢者の集い」
9月12日(金)午後1時15分

- ・令和7年度版「老人クラブ
リーダー必携」の配布

- ・対象者は、令和7年度か
ら単老会長または校区会長
に就任し、新任会長研修会
に参加していない希望者の
方に配布

10・11・12月の行事予定

10月3日(金)	高齢者作品展(講評)	11:00
	高齢者作品展(表彰)	13:00
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)	高齢者芸能大会(予選)	10:00
17日(金)	第2回グラウンド・ゴルフ大会	9:00
11月5日(水)	高齢者芸能大会(本選)	13:00
	西宮市民会館(アミティ・ベイコムホール)	
7日(金)、14日(金)、21日(金)	カラオケ教室	13:00
10日(月)	体力測定(中央体育館分館)	10:00
12日(水)	三役会	10:00
	理事会	13:30
	西宮市との協議	15:00
19日(水)	女性部委員会・友愛募金	12:30
	後期健康講座	13:30
	「やさしい気功体操」	
12月3日(水)	5部会交流研修会	
10日(水)	三役会	10:00
	理事会	13:00
	プロジェクト会議	15:00
17日(水)	臨時三役会	10:00
1月14日(水)	理事会/新年互礼会	11:00
	(木曾路西宮店)	

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、ピアノに合わせたの曲あり、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」。



皆さん「楽しかった!」とお帰りになりました。



後期健康講座「やさしい気功体操」

11月19日(水)午後1時30分～西宮市総合福祉センター別館2階において開催します。

「やさしい気功体操」は、中国由来の健康体操です。ゆるやかな筋トレ、ストレッチ、呼吸法を組み合わせ心と身体のバランスを整えようとするものです。ゆるすぎず、きつすぎずどなたでも参加できるものです。是非一度体験してみてください。

会 員 文 芸

◇俳句

北夙川校区 木村 節子
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

夏帽子老いも若きも美人なる
手攫みの足掬はれて夏の川

北夙川校区 錦織 久

赤トンボモノの池まで乱れ飛ぶ
打水や縁台将棋のなつかしき

北夙川校区 津戸 忠子

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

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

神原校区 吉田 照美

嫁ぎ行く孫は澆冽菊日和
秋風の身に沁む歳や緑茶汲む

北夙川校区 団野 恭子

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

用海校区 大味しげる

錠剤にはのかな苦味ちちろ鳴く
普段着でゐられる仲間草の絮

用海校区 森本 規子
退院の父に抱かれ孫の月
ひるがへりキラリと光る秋燕



南甲子園校区 竹村 香織

岩肌を伝ふ秋水掌の窪に
雁渡る一本道の北の国

広田校区 小林 昌三

本山や未明の蓮華現れり
白雨止み伊勢神宮は森に溶け

山口校区 森 結子

宅配に麦茶一杯軒の端
開け放つドアも襖も極暑の夜

山口校区 大畑はるみ

稲穂垂れラジオ体操終盤に
白シャツをめぐり後輩応援す

◇短歌

北夙川校区 河瀬喜和子

仁人君友と並んで手を合す
じいちゃんおだやか美男子にっこり

雨あがる東の空が手にとどく
七色にじにパチリ・パチリ…と

◇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

高須校区 嶋谷 直美

古古古米にわとりさんのご飯です

高須校区 船津 早苗

先生と崇める人は犯罪者

高須校区 橋本 力

米・露は暑さ乗り越え対立する

高須校区 福井 進

お犬様爺よりかさむ生活費



高須校区 飯国 治二

日本丸船頭多く蛇行する

上甲子園校区 栗村 正

七年間地下生活の憂さ晴らし
熱帯魚避難の場所は北極海

用海校区 高光 義博

黄緑江流れに逆うヤマハのボート

山口校区 山垣みね子

口ぐせも忘れてしまい宙で舞う

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にもかかわらず、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お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！」と眩きながら新鮮な野菜をゲッ



ト。その後今回の旅の目的地・醒井宿へ。鈴鹿山系の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年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



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。地元の方の話では、今年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っ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、少しは暑氣払いができたのでは？

編集後記

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。

秋が深まると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。

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