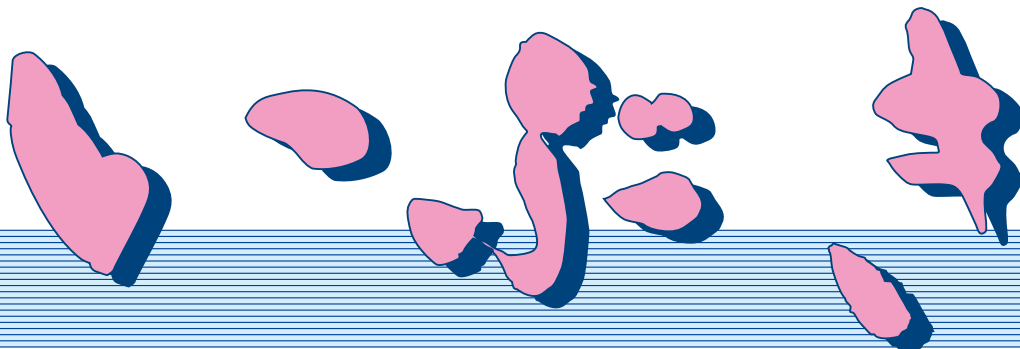


月刊



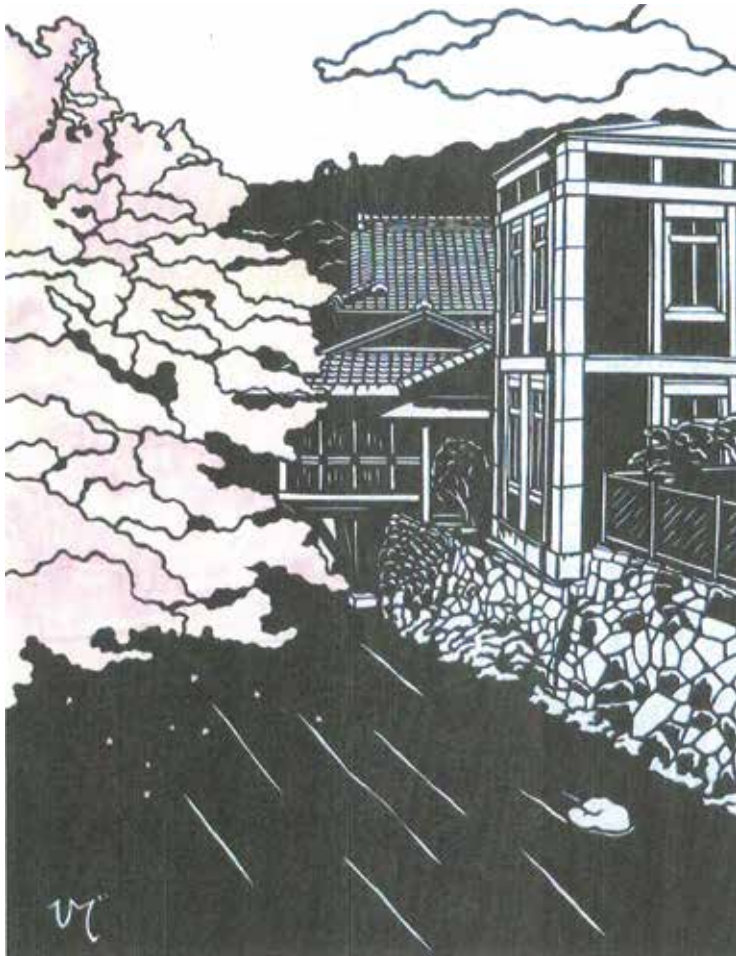
編集発行 一般社団法人 西宮市老人クラブ連合会 〒662-0913 西宮市染殿町8-17 西宮市総合福祉センター別館2階 ☎0798-34-3334

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

「名塩川」 切り絵と文 川条 秀和氏 (名塩校区)



町の中央付近を流れる
名塩川にかかる
名塩橋からの景観です。



20年前から地域ポ
ランテアを続けて
いるが、最近物忘れが
頻繁におこるよう
なり、そろそろ引き際
のサイン?と感じて

いる。が、毎日新鮮な出会いがあり、
ますます輪が広がっていく。やりたい
ことがいっぱいある。催し会場で参加
者に「楽しかった。おもしろかった。あ
りがとう!」と言われた時は、スタッ
フ全員最高の満足顔になる。あの人
を笑顔にしたい!この人を喜ばせた
い! 私達はそんな思いで活動してい
る。反面疲れてしんどくて、足腰痛く、
目はショボショボ…。86歳のこのから
だは悲鳴をあげているのだろう。昔か
らの仲間とは似たり寄つたりの体験談
で盛り上がる時もある。▼一晩
ぐっすり眠ると翌日は元気を取り戻
し、バイクで坂の「上ヶ原」を走り回っ
ている。丈夫な体を授かり「お母ちゃ
んおおきに」と親に感謝。▼ことぶき
号での旅行やサークルの他に昼食会や
ふれあい喫茶など地域の様々な行事に
もみんなまで参加し、興奮と感動をいた
だいている。▼こんな幸せな活動を退
くとフレイルや認知度がアップするか
と心配。「明日も元気に起きられるよ
う」夫に目覚まし時間を伝えふとんに
潜り込む。笑顔ある日々を一日でも多
く届けられるよう皆さんに寄り添って
いきたい。
(上ヶ原 豊島)

市老連理事会 3月報告

◆市老連理事会(3/11)報告

【議案事項】

・令和8年度三役会等の体制について

【報告事項】

・文化教養部

・囲碁教室(5月11日～7月27日(毎月曜日)の開催について)

・うたごえ喫茶(5月20日(水)の開催について)

〈体育部〉

・グラウンド・ゴルフ大会(5月22日(金)の開催について)

申込締切…4月8日(水)

(一般は4月15日(水)まで)

〈事務局〉

・ことぶき研修バス(9月)の割当について
・地域共生推進課から、令和8年度老人クラブ補助金交付申請書の提出について
提出期限…4月8日(水)厳守

・令和8年度理事長表彰候補者の推薦について
個人表彰…校区単位老人クラブ数が20以上の

校区老連(浜脇・用海・名塩・山口)は2人、他は1人までの推薦とし、概ね5年以上の会長経験者を基準とする

団体表彰…結成後10年以上の未表彰の単位老人クラブ

提出期限…4月8日(水)

※県知事・県老連会長表彰推薦については5月理事会で

・令和8年度 校区・単老会長の変更届について

・校区別本部4部会委員届出書(委員変更の場合のみ)の提出について

提出期限…4月8日(水)

・県老連「きずな」3月下旬に発送予定

4・5・6月の行事予定

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(予算・決算)	13:30
22日(水)	決算監査会	10:00
23日(木)	体育部第1回委員会	13:30
5月11日～7月27日(毎月曜日)11回		
	囲碁教室	9:30
13日(水)	三役会	10:00
	理事会	13:30
	西宮市との協議	15:00
14日(木)	文化教養部委員会	13:30
20日(水)	うたごえ喫茶	13:30
22日(金)	第1回グラウンド・ゴルフ大会	10:00
27日(水)	社員総会(フレンテホール)	13:00
29日(金)	第1回グラウンド・ゴルフ大会	予備
6月3日(水)	女性部第1回委員会	10:00
5日(金)、12日(金)、19日(金)	カラオケ教室	13:30
10日(水)	三役会	10:00
	理事会	13:30
	プロジェクト会議	15:00
17日(水)	広報部第1回委員会	13:30
24日(水)	新任会長・中堅リーダー研修会	13:30

70歳以上の方に、はり・きゅう・マッサージ補助券を交付しています

市では4月1日現在、西宮市に住民登録をしている満70歳以上の方に、「はり・きゅう・マッサージ補助券」を交付しています。本人確認書類を持参し、高齢介護課(市役所本庁舎1階)、各支所、市民サービスセンター、アクタ西宮ステーションで申請してください。

受付時間…祝・休日を除く 午前9時～午後5時
月曜～金曜
インターネット上での申請(24時間受付)も可能
詳しくは西宮市のホームページでご確認ください。
問合せ先…市高齢介護課
(TEL 0798-351307)

月刊いぶき6月号、L版いぶき7月号の原稿締切は5月13日です。よろしくお願ひします。

令和8年度 高齢者囲碁教室

5月11日(月)開始～7月27日(月)11回 募集人数
毎週月曜日 午前9時30分～正午 20名

場所：西宮市総合福祉センター別館2階 中集会所
参加費：3,000円(教材費込み)

申込方法：往復はがきに「囲碁教室希望」と書き、郵便番号・氏名・住所・年齢・電話番号を記入の上、お申し込みください。(締切：4/22(水)消印有効)

申込先：〒662-0913 西宮市染殿町8番17号
西宮市総合福祉センター別館2階

西宮市老人クラブ連合会宛 ☎0798-34-3334

※自動車による来場はご遠慮願ひます

会員文芸

◇俳句

山口校区 大畑はるみ
春近し赤白帽の運動場
駐輪場バチンコ店の音は春

山口校区 森 結子

水温み指ていねいに丁寧
風光る体育の子等跳び走り



南甲子園校区 竹村 香織
春愁や白波けふも限りなく
手のアーチくぐる五人の入学児

用海校区 大味しげる

切り口の匂ふ大木鳥雲に
階段を数えて上がる入学児

浜脇校区 森本 規子
しみじみし父祖の打ちたる田畑打つ
鉢合わせ狸二匹とわらび狩り



神原校区 吉田 照美
その匂ひ纏ひて我が身梅の中
だぶだぶの制服すでに泥を浴び

北夙川校区 団野 恭子
子は眠り白木蓮の真昼なり
冴え返る聖堂遺影のみ笑みて

北夙川校区 中塚 正雄
ふるさとの香り包んで新玉葱
枇杷の実は薄き衣につつまるる

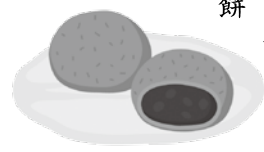


北夙川校区 津戸 忠子
城を背の梅の古木の凜と咲き
田植待つ近江の里の水鏡

北夙川校区 多田 輝子

輪となって遊ぶ妖精春野かな
夙川や藻刈の匂ひ溢れをる

北夙川校区 沼間 保恵
橋脚にまといつく草春の水
店先の甘く漂うよもぎ餅



北夙川校区 錦織 久
里山の道を冬歌道遙す
水温む旅客は古都を駆け巡る

◇短歌

安井校区 藤田耕太郎
吉野山花の種類は異なれど
争うことなく咲いて散るのみ

今もなお自分の足で立ち歩く
シルバーカーの助け頼りに

広田校区 松井 文子

シクラメン寒き居間にて赤あかと
炎のごとき温かくみゆ
痛み止めどこに射ったのM医師よ
我が失敗を心療内科に

◇川柳

上甲子園校区 栗村 正
アーモンド一足先に手柄顔

高須校区 増田百合子
オリンピック選手の努力皆に金
働いて働いてあげくの果ては寝たきりに

高須校区 嶋谷 直美
一瞬のすばらしき技雪に舞う
大寒で日本列島凍りつく

高須校区 橋本 力
いつ届く庶民の手当給付金
世界が注目するグリーンランド

高須校区 本郷 陽吉
どこからか飛んで来たよミサイルが
もう嫌だ国と国との殺し合い

高須校区 福井 進
五輪より七輪恋し豪雪地
不眠症ひつじ数えて夜が明ける



高須校区 船津 早苗
寒厳し夜は一杯下戸の我
妖怪も地震は恐いとハーンさん

高須校区 飯田 治二
イタリアは五輪の風に桜舞う
振り袖が外股大股祝いの日



山口校区 山垣みね子
春風にそっと振り向くわが人生
気持だけ断捨離をしてティータイム

校区老連だより

甲東は一つ

甲東校区
会長 荒木 知

現在は10単老の甲東地区だが、明治22年に創設の甲東村としては甲東小を軸として上ヶ原、段上を含め、門戸、上中市、下中市(樋ノ口は下中市の枝村)、神呪7村があった。江戸時代の各領主は異なっていた為、行政的には何の繋がりも無かった。しかし、武庫川渡しには段上、両中市が、五ヶ山の管理や市内南部の田畑8千石を潤した百間樋用水に段上、両中市、



門戸、高木が中市庄5ヶ村井親として参加していた。明治の新村には高木が含まれず、疎遠になった。農地の宅地化と人口増加で校区も細分化された現在、絆を深める為、各老人クラブで甲東の歴史を共有している。おかげでバス旅行では皆、和気藹々と打ち解けている。

令和7年度第3回カラオケ教室の報告

2月20日(金)、西宮市総合福祉センター別館2階大集会室で開催されました。

今年度最後の教室で、

課題曲は2月6日が天童よしみの「旅路」、2月13日が鳥羽一郎の「ああひとり旅」、2月20日が瀬口侑希の「二人傘」。3日目の今回は、最後にお楽しみ抽選会もありました。



こごびき研修バス

段上校区
会長 井上 茂

1月8日厳寒の中、三重県方面へ7クラブ37人の参加でした。2時間半もの長旅のため、当初の行程を変え途中のサービステリアで先に買い物物をしました。

天理からの名阪国道は近畿と東海をつなぐ大動脈で、天理東IC(福住ICまでの10kmをΩカーブと高低差400m(自動車専用道の限界6%急勾配の下り坂)を走り、車酔いをされた方もありましたが目的地に無事到着。

昼食後、伊賀上野「ユネスコ無形文化遺産登録の上野天神祭」を紹介している「だんじり会館」で上映鑑賞と現物展示を見学した後、近くの「組みひも組匠の里」で和装小物の展示物を見学、忍者ストラップが人気で大勢の方が購入されました。



上野公園周辺の散策を考えましたが、急坂と距離があり断念し、帰路につき



ました。時折小雪の舞い散る兵庫(大阪)奈良(三重)の4県をまたぐ旅でしたが、幸い天候に恵まれた1日でした。

記 後 集 編

春です。満開の桜に心癒される季節になりましたが、世の中の不安に心が落ち着きません。

心静かに暮らすことはなかなか大変な昨今ですが、健康が一番です。体調に留意して元気に暮らしましょう。