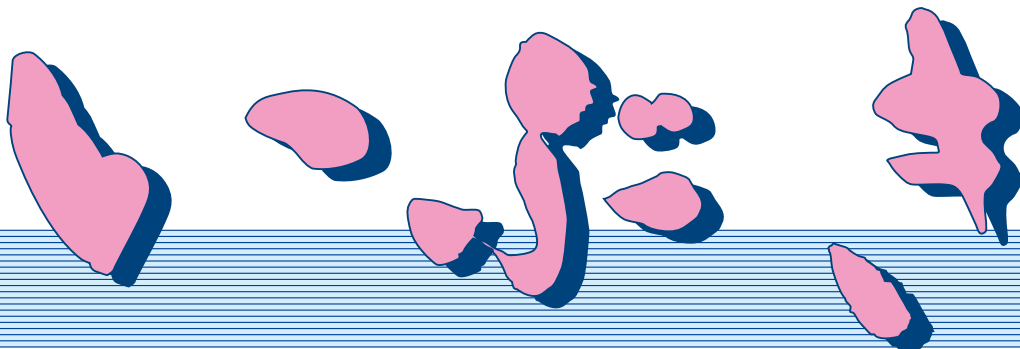
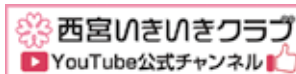


月刊

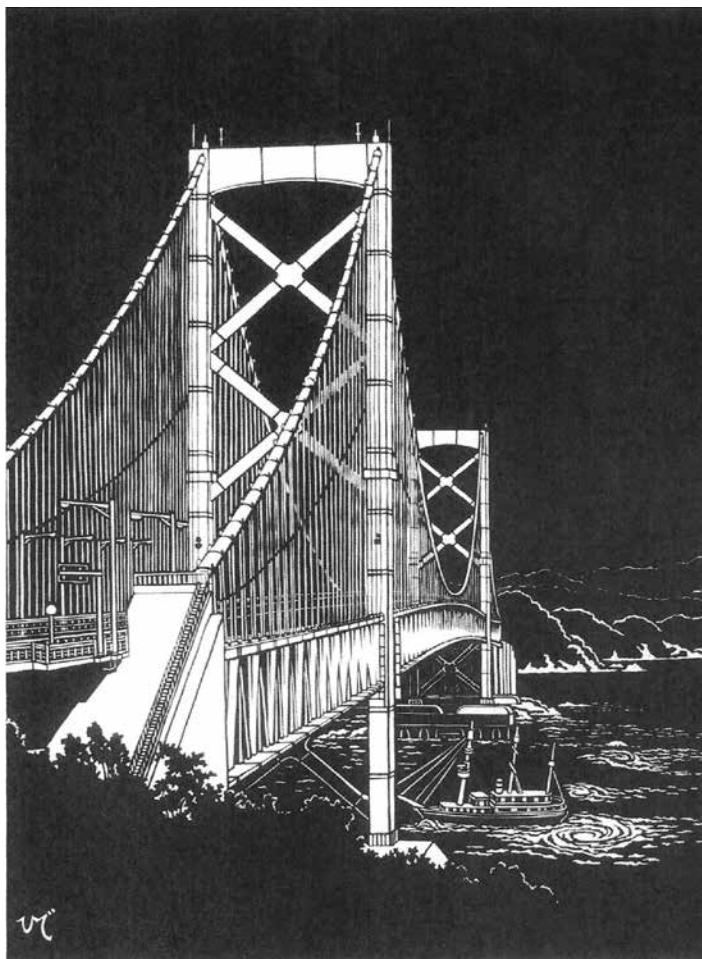


編集発行 一般社団法人 西宮市老人クラブ連合会 〒662-0913 西宮市染殿町 8-17 西宮市総合福祉センター別館 2 階 ☎ 0798-34-3334



「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」

「大鳴門橋・徳島」 切り絵と文 川条 秀和氏 (名塩校区)



鳴門海峡をまたぎ、
四国（鳴門）と淡路島を結ぶ
全長1629mの吊橋。
平成10（1998）年に完成した
明石海峡大橋と連絡し、
神戸と鳴門を結ぶ高速道路になっている。



4月、新しい年
度が始まった。春
の陽気を感じ、真
新しい服に身を包
む社会人、生徒ら
を見かけた。▼私

も気持ち新たにスタートする時
期と気を引き締めたものの、スギ
花粉・ヒノキ花粉に悩まされ、そ
の意気込みも萎えている。▼また
4月から自転車の交通違反者に青
切符（交通反則切符）を交付する
制度がスタートした。私も通行区
分違反にならないように車道を通
行し、子どもたちが毎日通う通学
路の登校時の安全誘導や見守り活
動を続ける中で、元氣な「おはよ
うございます」という声に励まされ
れる。▼地域が出来ることを担
い、子どもへの地域の役割は大き
いと感ずる。▼そしてゴールデン
ウイーク後の「五月病」が待って
いる。4月に入學、入社などで新
生活に入った方々が環境の変化に
よるストレスと疲労の蓄積で張り
つめていた緊張が緩むことで心身
の不調を起こすことが多い。▼老
人クラブの皆さまも一年中後継者
問題、会員増強に追いまくられス
トレスが溜まっていると推察しま
す。その時は無理をせず自身を
静かに労り、周囲と相談したり早
めの対処を心がけましょう。

(鳴尾東 古結)

市老連理事会 5月報告

◆市老連理事会 (5/13)

【議案】

- ・令和8年度社員総会資料 (案) 及び表彰関係資料について
- ・令和8年度社員総会 (5月27日(水)) の段取りについて

【報告事項】

- ・L版いぶき第81号 7月に発送予定

〈広報部〉

〈女性部〉

- ・月刊「いぶき」第283号 8・9月号 原稿依頼 (原稿締切: 7月8日(水))
- ・第2回委員会の開催 (7月1日(水))

〈三役会〉

- ・新任会長・中堅リーダー研修会の開催
- ・案内及び友愛募金の持ち寄り並びに前期健康講座(「笑いヨガ」)の開催案内について 午後1時30分

〈事務局〉

- ・(6月24日(水)午後1時30分) 申込提出期限: 6月3日(水)
- ・ことぶき研修バス(11月)の割当について
- ・総会資料の配布
- ・県知事表彰の候補者の推薦について
- ・老人クラブ育成成功労者: 1名
- ・優良老人クラブ: 8団体
- ・県老連会長表彰の候補者推薦について
- ・老人クラブ育成成功労者: 12名
- ・優良老人クラブ: 3団体

- ・令和8年度老人友愛運動について
- ・友愛訪問該当者の調査 (様式1・2・3)
- ・提出期限: 6月3日(水)
- ・6月理事会(6/10)に、交通費支給のため印鑑をご持参ください。
- ・7月館外研修について出欠確認をします。

表彰式: 9月11日(金)
兵庫県公館大会議室

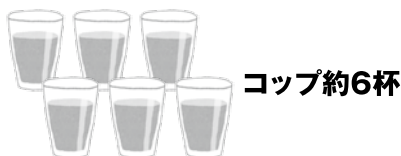
月刊いぶき 8・9月号の原稿締切は7月8日です。よろしくお願ひします。

6・7月の行事予定

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
7月1日(木)	女性部第2回委員会	12:30
	友愛募金	
	前期健康講座	13:30
	「笑って元気! 笑いヨガ」	
8日(水)	理事会 (館外研修)	9:00

のどが渇いていなくても こまめに水分・塩分を補給しましょう

1日あたり
1.2リットル
を目安に



- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分・塩分補給を

※水分や塩分の摂取量は
かかりつけ医の指示に従いましょう。

電話の相手は本物ですか? 留守番電話で詐欺対策!

詐欺の犯人は、息子や孫、区役所職員や警察官などを名乗り、嘘の電話をかけてきます。家にいるときも留守番電話をセットし、相手を確認してから電話に出るようにしましょう。また、お金の話が出たら、一度電話を切ってかけ直しましょう。「すぐに振り込んで欲しい」「還付金があります」「通帳(カード)を確認したい」「今から行く人にお金を渡して欲しい」などの言葉には要注意。電話の相手が本物か確認を!

あやしい電話があったらすぐに警察に相談を!



会員文芸

◆俳句

山口校区 大畑はるみ
花吹雪木製バット空振りす
ハイハイの児の手に舞うや花吹雪

山口校区 森 結子
肉じゃがも三食目なり春深し
揚羽蝶二度も三度も肩あたり



南甲子園校区 竹村 香織
大木の風の形の緑ゆれ
どの風もことに葉柳日を孕むはらむ

用海校区 大味しげる
灯台の灯のまた届く青田かな
薄暑光ワイングラスの逆さ吊り

浜脇校区 森本 規子
その明かり荒神様の金鳳花
おぼろ月窓のひとつに灯のともる

神原校区 吉田 照美
梅雨しぐれ右肩ぬれし手も冷えて
梅雨しとど孤独のグルメ花一輪

北夙川校区 団野 恭子
梅の実のまた一つ落ち昼深し
接岸の船は水吐き朝曇

北夙川校区 赤井三千代
花冷えの車座薄き墓塵の上
花過ぎてお色直しの赤つつじ



北夙川校区 佐藤紀美子
春寒し風音背なに急ぐ帰路
幼児のそつと触るるよ内裏雛

北夙川校区 濱野 照子
春寒や耳をすませば山の息
太枝を伐られぶらんこ春寒し

北夙川校区 平野 多聞
古幹にかよへるいのち小鳥の巣



水中花沈むれば水目覚めけり

北夙川校区 村田 靖子
歳の数の豆を包んで供えけり
山茶花の色あたたかく古都の空

◆短歌

放課後のブランバン聞こえるグラウンドを
閃光生徒の若さが走る

年一度同郷友に電話する
夏の予選の始まるころに

◆川柳

高須校区 増田百合子
国よりも自分のことよ(老いる)オイルシヨック
ママチャリに緊張走る青切符

高須校区 嶋谷 直美
青春の思い出二人乗り青切符
酷暑日を知らずに過ぎてほしい夏

高須校区 橋本 力
トランプの一言で世は混乱
トランプの朝令暮改に混乱す

高須校区 本郷 陽吉
どの国も自国の利益を優先す
お互いに火遊びには終止符を

高須校区 福井 進
夢でない月の世界へフルムーン

今更に徳を積んでも罪消えぬ



高須校区 船津 早苗
まだ若いつもりがつまづき老いを知る
自転車も車並みの青切符



高須校区 飯国 治二
海女たちは陸の小雨に合羽着る
初出勤新入社員に母が添ふ

広田校区 中野 豊敏
転居して我が故郷をここに置く
私の素顔お見せすること出来ません



山口校区 横垣内眞澄
本箱に友の魂ペンの音
竹林の隙間をスルリ光る糸

山口校区 山垣みね子
ストレスを満腹にして吹き飛ばそう
二人して遠距離歩いた人生あつぱれ

春風校区 最上 弘男
ペット好き赤ちゃん言葉で話してる
家具止めは地震が来てから考える

校
区
老
連
だ
よ
り

楽しかった
ことぶきバス研修会

上ヶ原校区仁川寿会
高橋 渉



真冬の快晴の朝、上ヶ原校区老連の役員を対象に淡路島北部へことぶきバス研修会がありました。朝上ヶ原を出発、途中の明石海峡大橋を感動しながら見て、最初の目的地の安藤忠雄氏設計の「淡路夢舞台あわじグリーン館」に到着。西日本最大級の「蘭展」が開催されていました。色彩豊かな各国のいろいろなランが咲き誇り、珍しいラ

ンやシンビジウム、胡蝶蘭、カトレアなどの芳香に酔い、美しさに見とれ時間が経つのを忘れました。



昼食は夢舞台内の「海鮮料理きとら」で人気の「きとら御膳」をいただきました。新鮮な海鮮を食べ一同会話を楽しみながら、ゆつくりと時間を過ごし大いに満足しました。

昼食後は「千年一酒造」の酒蔵を見学し、利き酒体験と地酒類の買い物も多くの方々がされていました。この酒造会社は阪神タイガースの近本選手之母親が勤務し、近本選手への激励ポスターやユニフォーム等が飾ってありました。最後に「香り

生
瀬
老
連
の
活
動

生瀬校区
会長 田村登美子

生瀬校区老人クラブは7つの単位クラブで形成しています。それぞれの単老で活発にいろいろな活動をしています。校区全体でもバス旅行、ボーリング大会、モルック大会、ペタンク大会、校区グラウンドゴルフ大会と様々な活動をしています。今回紹介しますのは、数十年と長く続いている「校区老連演芸大会」です。

この演芸大会は毎年7月に開催しています。出の館「パルシェ」に寄った後、淡路ハイウェイオアシスでさらに買い物を楽しみました。晴天に恵まれあまり寒くなく、ガイドの興味深い観光案内とともに楽しく過ごしたバス研修会でした。

演者は各単老から3組を出すことを基本としていますが、必ずではなく無理のないように心がけています。



ここからは実際に出演された演目を紹介します。まず毎年カラオケは5〜6組あります。どの方も得意な歌を気持ちよく込めて歌われます。それから手話で「高校3年生」

などを6人グループで見せてくれました。

紙芝居あり、落語、絵本の読み聞かせ、ピアノ伴奏でシャンソンを聴かせてくれたり、詩吟、日本舞踊など多才な方々が日頃の成果を見せてくれます。会場は大盛り上がりで、ヤイノヤイノと賑やかです。今年はどうなるか今から楽しみです。



記

後

集

編

梅雨の時季になりました。新緑の美しさに癒されますが外出の際マスクの着用は工夫してください。密閉された空間は着ける、外では外すなど、暑さ対策に心がけてください。年々暑さは厳しくなっています。体調に気を付けて熱中症にならないようお過ごしください。