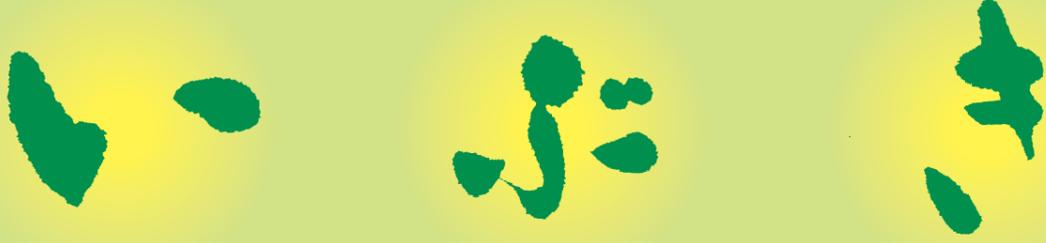


〈L版〉ふれあい広報紙

第72号



発行所 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 TEL(0798)34-3334 FAX(0798)39-8235 編集協力 (株)博報社 〒547-0026 大阪市平野区喜連西4-6-69 TEL(06)6797-0212 FAX(06)6797-0479

一丸となって、会員の増強を目指そう



西宮市老人クラブ連合会 理事長 古結 公公司

新年あけましておめでとございます。会員の皆さまにおかれましては、お健やかに良き新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

昨年「緊急事態宣言」「まん延防止等重点措置」が発令され、感染の不安はなくならないものの、9月末で全面解除となり、ひとまずピークアウトしたと言えるでしょう。感染対策の切り札に挙げたワクチン接種の進展が大きな役割を果たしたことは間違いありません。何となく日常は明かりが日々輝きを増している感じはしますが、新型コロナウイルスの感染が完全に収束していない以上、一人一人が責任ある行動を継続していくことが大切です。

西宮市老人クラブ連合会においては、コロナ禍で充ちた活動ができず消化不良気味でした。コロナ禍にもかかわらず、各事業部では「密」を避け、安心・安全に気配りしながら作品展、グラウンド・ゴルフ大会、ボウリング大会、健康講座、スマホ講座、いぶきの発行等が実施できたのは皆さんの協力のおかげだと大変うれしく思っています。

ただ、ことぶき研修バスは運行中止を余儀なくされ、迷惑をおかけし申し訳ありませんでした。ことぶき研修バスは会員確保のための大事なツールであり、市老連としてはなくてはならないものであり、生命線と考えています。会員増強はコロナ禍での活動に支障をきたし会員減となりましたが、救済策として「単位クラブ設立および継続促進」を図る「助成金制度」を新設しました。会員増強の一助として活用してください。



西宮市長 石井 登志郎

明けましておめでとございます。

一般社団法人西宮市老人クラブ連合会の皆様におかれましては、良き初春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

平素は高齢者の生きがいづくりや、健康増進のための活動、イベントやセミナーの開催をはじめ、市政各一般にわたりまして格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。昨年一昨年に引き続き、昨年



西宮市社会福祉協議会 理事長 水田 宗人

新年おめでとございます。

西宮市老人クラブ連合会の皆様におかれましては、お健やかに新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。平素より西宮市社会福祉協議会の地域福祉活動に、温かいご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。

さて、西宮市社会福祉協議会では昨秋に第9次地域福祉推進計画を策定し、新たな福祉目標として「つ

も新型コロナウイルスの猛威が衰えず、感染拡大防止のため、なかなか思いどおりに活動を進められなかつたことと思います。このような状況のなか、老人クラブ連合会の皆様におかれましては、工夫を凝らし「健康」「友愛」「奉仕」の精神に基づき活動を続けておられますことに心より感謝申し上げます。

このような活動を60年を超える長きにわたり続けてこられてきたことにつきま

新年おめでとございます。

西宮市老人クラブ連合会のご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。最後にになりましたが、皆様ますますのご健康、ご多幸を祈念いたしまして、年頭のごあいさつとさせていただきます。

また、一昨年から新型コロナウイルス感染症拡大は、地域活動の制約などの様々な影響をもたらしてい

しては、歴代会長様をはじめ会員の皆様のご尽力の賜物と深く敬意を表します。今後とも高齢の方々をはじめ、誰もが安心して暮らせるまちであり続けられるよう市政を推進してまいりますので、皆様も感染予防に努めていただきながら本年も変わらぬお力添えをいただきますよう、よろしくお願ひ申し上げます。

結び、一般社団法人西宮市老人クラブ連合会の益々のご発展と、会員の皆様並びにご家族の皆様にとりまして、今年一年が明るく幸多き年となりますことを心から祈念申し上げます。年頭のご挨拶といたします。

ます。新しい年を迎えるにあたり、改めて人と人のつながりの大切さを見直し、孤立をうまない地域づくりの推進に取り組むため、今後とも貴会の皆様のご理解とご協力を賜りますよう、お願い申し上げます。

最後にになりましたが、皆様ますますのご健康、ご多幸を祈念いたしまして、年頭のごあいさつとさせていただきます。



令和3年度被表彰者について

例年開催されている兵庫県の集いで予定されておりました表彰式は、昨年に引き続き新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い中止となりました。西宮市老人クラブ連合会では、表彰を受けられた方々へ10月13日(水)に表彰伝達式を行いました。受賞されました皆さま、おめでとうございます。

被表彰者一覧(敬称略)

【兵庫県知事表彰】

- ◇老人クラブ育成功労者
 - 新家 昌和(名塩校区)
 - 石井 智(香櫨園校区)
 - 徳毛 勲(小松校区)

◇優良老人クラブ

- 安井さくらクラブ(安井校区)
- 北名次桜クラブ(神原校区)
- 上甲子園長寿会東(春風校区)



兵庫県知事表彰を受賞された皆さん(上甲子園長寿会東は欠席)

【兵庫県老人クラブ連合会会長表彰】

- ◇老人クラブ育成功労者
 - 大山 博隆(香櫨園校区)
 - 葛馬由紀子(用海校区)
 - 北所 善治(広田校区)
 - 溝井 聖子(甲子園浜校区)
 - 竹村 香織(南甲子園校区)
 - 荒木 知(甲東校区)

◇優良老人クラブ

- 池開町白扇会(鳴尾西校区)
- 甲子園四番町西長生会(鳴尾北校区)
- 名来老人クラブ(山口校区)



兵庫県老人クラブ連合会会長表彰を受賞された皆さん(溝井聖子さんは欠席)

令和3年度新任会長・中堅リーダー研修会



「いぶき」もぜひ活用してください!!

古結理事長

令和3年度新任会長・中堅リーダー研修会を10月18日(月)、西宮市総合福祉センター別館2階大集會室で開催し、22人が参加しました。山本副理事長の司会進行で始まった研修会は、冒頭、古結理事長が「健康に気をつけながら会長としての職務を全うしてほしい」と激励。その後、参加者の自己紹介を経て、植田事務局長が「リーダー必携」の冊子を元に、老人クラブの組織の概要をはじめ、予算決算について、運営に当たっての心構え、運営指針など、リーダーとしての基礎知識を詳しく解説しました。



次に、会員増強運動について、古結理事長が手作りのグラフを示しながら、実質870人減少した現実を示し、「なかなか新規入会は難しいが、表彰制度なども活用してもらって、皆さんと意見をいろいろ交換しながら一緒に増やしていきたい」と結びました。

次に市老連女性部長でもある中久寿川老友クラブの中会長が、会員増強運動の事例報告を行いました。中会長は、58歳で老人クラブの会長を引き受けてから、ニュース発行や集会所を利用しての手芸教室開催、大衆演劇鑑賞の親睦会の開催、子ども会との交流など、手探りで活動してきた経緯を紹介。活動を通して、当初80人だった会員が4年間で2倍、3倍になったことを報告しました。

最後に荒巻副理事長が閉会あいさつに立ち、「会長になって学ぶことがあると思えば多少は楽なこともあると思います」と参加者を激励し、研修会は終了しました。

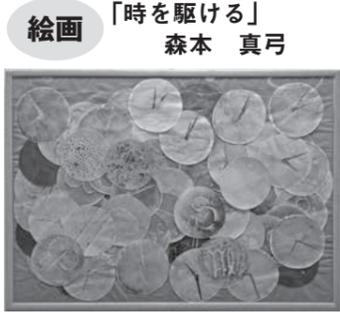


事例報告をする中氏

入賞者一覧(敬称略)

絵画の部	名前
市長賞	森本 真弓
議長賞	齊藤 悦男
社会福祉協議会理事長賞	吉田 トシ子
老人クラブ連合会理事長賞	金井 康江
特別賞	松木 陽子
特別賞	山下登志子
特別賞	山本 祐三
佳作	今泉 雅江
佳作	牧野 英郎
努力賞	下坂 雅俊
努力賞	森本 高明
書の部	
市長賞	吉田 満
議長賞	奥田 忠蔵
特別賞	林 千恵子
特別賞	塚本嘉一郎
特別賞	中平 恵美
佳作	筒井 雪子
努力賞	仲村 成美
写真の部	
市長賞	森本 雅由
議長賞	浜名 俊宏
社会福祉協議会理事長賞	田中 積
特別賞	上念 喬
特別賞	中西 春男
佳作	白川 律子
努力賞	田中 秀和
工芸の部	
市長賞	楠谷千津子
議長賞	高木 幸子
社会福祉協議会理事長賞	池田 味子
老人クラブ連合会理事長賞	内田 康子
特別賞	東田 史江
佳作	井上さゞ代
努力賞	牧野 秀郎
努力賞	三原 明子

各部門市長賞作品



入賞者インタビュー



毎年作品展に出展してられる井上さん。今年度は、工芸の部で“孫への祝い”と題した編み物作品を出展。レース編みで200枚以上をつなぎ合わせ長い年月をかけて仕上げた作品で、見事佳作を受賞しました。また、絵画の部でも“沖縄で亀と遊ぶ孫”を題に75歳からはじめた油絵作品を出展しています。どちらの作品もお孫さんへの温かい思いがたくさん詰まっています。



9月14日(火)～17日(金)の4日間、令和3年度西宮市高齢者作品展が西宮市立市民ギャラリーで開催され、約450人が来場しました。今年度は、絵画の部30点・書の部11点・写真の部12点・工芸の部17点合計70点が出展。出展者の思いの詰まった渾身の力作が並び、会場をにぎわせました。最終日は表彰式が開催され、古結理事長、審査員の田中先生はじめ来賓の方々が会場に駆けつけ、受賞者へ祝辞を送りました。そして表彰状が授与され、温かい拍手が送られ盛會に終了しました。



●審査員総評

【絵画の部】

田中 理先生

多様なテーマ、表現方法それぞれの作者の想いが伝わってきます。作品を観て感じるだけでなく「作者の何を表現したかったのか」を読み取ることが楽しかったです。

【書の部】

米田 蒼宇先生

コロナ禍のため出品点数が少ないのが残念です。その中において出品された作品を拝見すると、やはり昨年度入賞された方の作品が光っていましたね。次回はぜひ先達の方に負けないような作品を多く出してください。期待しています。

【写真の部】

三井 博先生

コロナ禍の下、撮影もままならない中で、身近な素材に目を向けた作品にいい作品が多かった。早く自由に撮影ができる日が待ち遠しいですね。

【工芸の部】

合同審査

日常生活で生かされる工芸作品の極めて細やかな技術に圧倒されました。

**第44回
グラウンド・ゴルフ大会を
開会します!**



令和3年10月22日(金)、令和3年度(第44回)一般社団法人西宮市老人クラブ連合会第2回グラウンド・ゴルフ大会が開催され、40チーム計200人の選手が出場しました。今大会は、1チーム5人の団体戦。8ホール2ラウンド(計16ホール)によるスコアで順位を競います。

開催に先立ち、準備体操の後、石井市老連グラウンドゴルフ大会実行委員長の開会宣言で開会式が行われ、古結理事長、石井市長、草加市議会議長、水田社会福祉協議会議長から選手へエールが送られました。ルール説明、始球式があり、ホイッスルの合図で試合開始。



**令和3年度(第44回)一般社団法人西宮市老人クラブ連合会
第2回グラウンド・ゴルフ大会**

絶好の秋晴れのもと健康増進を図りました!

5月に予定されておりました、第1回グラウンド・ゴルフ大会は、新型コロナウイルス感染症拡大に伴う緊急事態宣言発出に際し、中止となりましたが、今大会は無事に開催となりました。

今回から会場が、中央運動公園陸上競技場になりました。初めての会場に好奇心を膨らませた選手は開始前より準備万端。



選手は久々の大会で日頃の練習の成果を存分に発揮しプレーを楽しんでいました。また、ホールインワンが決まると、チームの垣根を越え、「ナイス!」との声も上がり親睦を図り、コロナ禍の不安な日々を元気で吹っ飛ばす一日となり、大会は盛会に終了しました。



大会結果



西宮市長賞

優勝 鳴尾東 A チーム



市議会議長賞

準優勝 上甲子園 B チーム



西宮市社会福祉協議会理事長賞

第3位 北六甲台 A チーム



市老連理事長賞

第4位 甲子園浜チーム

参加者インタビュー



水野 武夫さん
(山口校区)

今大会の最高齢で出場した水野さんは、御年95歳です。平成17年から始めたグラウンド・ゴルフは、現在は山口校区の仲間と共に、週2回、腕を磨いています。年齢を感じさせない水野さんは、毎日畑作業に出ており、季節物の野菜を作って親しい方へ配って地域交流を深めています。

地域の方と関わり外に出ることが健康でいられる理由と、大会当日も存分にプレーを楽しんでいました。



令和3年度 高齢者のたのしい体力測定

令和3年度高齢者のたのしい体力測定が11月16日(火)、西宮市立中央体育館分館で開催され、28人が参加しました。

準備体操の後、全員で開眼片足立ち、次に6分間歩行を計測後、各自のペースで握力、上体起こし、長座体前屈、10m障害物歩行の全6種目を測定しました。新型コロナウイルス感染症

症拡大防止に伴い、一年半以上開催が見送りになっていた行事だけに、皆さん楽しみにしていたようで、「毎年体力測定を年2回行うことは、私にとって大切なことでした。参加できるともうれいのです」と再開の喜びを語り合っていました。測定結果を参加者同士で見せ合いながら、交流を深める姿も見られました。



長座体前屈



開眼片足立ち



上体起こし



6分間歩行



握力



10m障害物歩行

参加者インタビュー



高須チームの皆さん
(高須校区)

以前、尼崎のボウリング教室に通っていた高須チームの皆さん。ストライクにもミスショットにも、拍手でたたえる、大の仲良しグループです。「皆と一緒にボウリングできるのがうれしいし、楽しいんです」と、周囲のチームにも“笑顔”と“楽しい”をふりまき、大会を大いに盛り上げました。



山元 義人さん(写真一番左)
(津門校区)

今回が3度目の参加。ボウリングは約40年ぶり話し、久しぶりのプレーに苦戦しつつも大会を存分に楽しみました地元のクリーン活動や町内会のグラウンドゴルフも参加する山元さんは、「高齢者の行事は勝ち負けより、参加することに意義があると思います」と、笑顔で話しました。

令和3年度 楽しいボウリングの集い



11月18日(木)、19日(金)の2日間にわたり、EIBOWLトマト西宮において令和3年度楽しいボウリング

感染者も減少しましたが、本大会は予防対策として参加者のマスク着用、手指の消毒など徹底した安全対策

ゲーム終了後には互いの健闘に大きな拍手を送るなど、大会は終始和やかな雰囲気で行われました。

新型ウイルスの集いが開催され、参加者136人が2ゲームをプレーしました。



表彰台でガッツポーズ!

令和3年度 前期健康講座 「生き生き元気！」 コロナ禍のフレイル対策とサ プリメントについて

令和3年7月7日(休)、西宮市総合福祉センター別館2階大集会室で「生き生き元気！」コロナ禍のフレイル対策とサプリメントについてと題された講演会が行われ、20人が参加しました。

講師は一般社団法人西宮市薬剤師会理事で武庫川団地講師の入江氏



講師の入江氏

フレンド薬局に勤める入江俊彦氏。フレイルの原因や対策、サプリメントの効果的な摂取などについてお話いただきました。

はじめにコロナ禍による生活の変化と、フレイルの関係について説明がありました。身体・認知機能の低下が見られる状態を指すフレイルは、身体面・精神面・社会的側面の3つが大きく関わり、コロナ禍における運動不足や交流減による筋力・気力の低下が原因

の「コロナフレイル」が問題になっていると警鐘を鳴らしました。加齢によるサルコペニア(筋肉量減少)についても言及し、筋肉繊維である速筋繊維を刺激するレジスタンス運動(スクワットなど)が効果的と解説。さらに食事は「高齢になってもタンパク質の必要量は変わらない」と話し、食事量を減らすと筋力不足になり、筋力不足による運動量の低下が食事量の減少につながる。サルコペニアの悪循環に陥らないよう注意を促しました。さらに、骨や筋肉を強くするビタミンDは食事だけではなく日光浴でも作られ、また薬の多用について、服薬による食欲不振や低血糖などの副反応からフレイルの原因になる可能性があること話し、薬を日常的に5種類以上服用している人は注意が必要で健康寿命延伸のための3つの柱である栄養・運動・社会参加を促進して「目指そう、健康長寿」と参加者にエールを送りました。

次に栄養成分の補充を目的としたサプリメントについての話に移り摂取により特定の保健の目的が期待できる旨の表示をする食品「特定保健用食品(トクホ)」、特定の栄養成分の補給のために利用される栄養機能食品、食品の機能を表



令和3年度 後期健康講座 コロナ禍の転倒しない体づくり



講師の山田氏

田大輔氏をテーマにアイリス治療マナーの山田大輔氏

令和3年11月17日(休)、令和3年度後期健康講座が西宮市総合福祉センター別館2階大集会室で開催され、19人が参加しました。今回は「コロナ禍の転倒しない体づくり」

講師を迎え、実技を交えながら講演いただきました。中市老連女性部長の司会進行のもと、始めに竹村市老連副理事長から「しっかりと山田先生のお話を聞いてみんなで転倒しないように学んでいきましょう」とあいさつがあり、講演がスタートしました。

コロナ禍で外出する機会が減り、心身が虚弱していくことを「コロナフレイル」と言います。2週間体を動かさずにいると約7年分の筋力が落ちるとい研究結果が報告されています。気軽にできるフレイルチェッ

クとして指輪つかテスト、アイリス式ロコモチェックシートを使い参加者は自らの状態を確認しました。山田氏は「転倒すると骨折入院、リハビリと人生が変わってしまう」と述べ、日頃から体を動かすことの重要性を強調しました。

フレイルが進むと、立つ動作が難しくなっていくますが、治療やマッサージを施すことで転倒しにくい体になるとのこと。ストレッチと筋肉への直接刺激が大切の大切さ等、実演を通して分かりやすく紹介され講演は盛会に終了しました。





特殊詐欺被害多発中!



その電話にだまされないで!! 令和3年の被害額は西宮市内で約1億円の見込み ~その主な手口をご紹介します。



特殊詐欺とは、被害者に電話をかける等して対面することなく信用させ、指定した預貯金口座への振込みや、代理人を装った者に渡すよう指示する等して、不特定多数の者から現金や、電子マネーの情報をだまし取る詐欺です。この特殊詐欺は、1999年ころから、電話で「オレオレ」と息子等の身内を装って「会社のお金を使い込んだ。事故を起こし示談金が必要。」等と電話を掛け、現金をだまし取る「オレオレ詐欺」が基になっています。

その手口は年々巧妙化し、多数の人物が登場する劇場型や、被害者をATMまで誘導し、被害者自身に現金を振り込ませ、犯人に会うことなく、お金をだまし取る手口が殆どです。

自分は大丈夫と思っていても、犯人は、「今すぐ手続きが必要」等と言って被害者を焦らせて判断力を鈍らせるような話し方をするため、被害者からお話を聞くと、「私は絶対だまされないと考えていた。次々と話が進んでいくので、気が付いた時には既にだまされていた。」という方が大勢います。警察では、このような特殊詐欺撲滅のため、捜査や様々な対策を推進しているところではありますが、毎年、多数の被害が発生しています。

特殊詐欺撲滅のためには、みなさんに特殊詐欺について知っていただき、犯人にだまされないことが最も効果的です。

西宮市内で発生している特殊詐欺の主な手口	対策
①キャッシュカード詐欺盗…警察官や百貨店の従業員を装って被害者に電話を掛け、クレジットカード等を準備させたうえで、被害者宅を訪問し、カード等をだまし取る手口	<ul style="list-style-type: none"> 他人に暗証番号を教えたり、カードを渡さない。知らない番号からの電話に出ない。 ※警察や銀行が暗証番号を聞いたり、カードを預かることはありません。
②架空請求詐欺…未払いの料金がある等架空の事実を口実に金銭等をだまし取る手口	<ul style="list-style-type: none"> 不審なメールの添付ファイルは開かない。 不審なウェブサイトにアクセスしない。 相手が示した電話番号を鵜呑みにせず、電話する前にインターネット等で調べる。 ※「電子マネーの番号を教えて」は詐欺
③還付金詐欺…市役所や金融機関を装って電話をかけ、被害者にATMを操作させて口座間送金によりお金をだまし取る手口	<ul style="list-style-type: none"> 自分だけで判断せず、家族や警察に相談する。 ※ATMを操作してお金が戻ってくることはありません。 ※「還付金がある。ATMに行って電話して」は詐欺

メール・ウェブサイトで安全・安心情報をお届けする
兵庫県警察の防犯情報等配信システム

ひょうご防犯ネット

登録無料

ご登録いただいた方に、兵庫県警察から犯罪情報や防犯情報などをメールでお知らせしています。

パソコン・携帯・スマートフォンに対応
・受け取る地域や情報を選択可能
・犯罪発生マップで分かりやすく表示



上記二次元コードからでも登録可能

登録方法は support@police.pref.hyogo.lg.jp に空メールを送信

防犯発生マップ機能

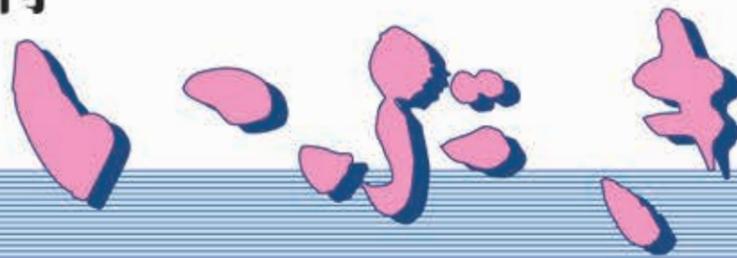


【情報種別】 特殊詐欺・子供に対する犯罪・女性に対する犯罪・路上強盗・ひったくり・その他注意喚起が必要な情報等 (上記以外の犯罪・県警からのお知らせ等)

【お問い合わせ】 西宮警察署 ☎(0798)33-0110 / 甲子園警察署 ☎(0798)41-0110

健康
友愛
奉仕

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
TEL 0798-34-3334
FAX 0798-39-8235
Eメールアドレス
ips1@nishi-rouren.jp
HPアドレス
www.nishi-rouren.jp

1,500人 会員増強運動



山形県 蔵王 写真と文 田中 積氏 (用海校区)

新しい年を迎え、今年は新型コロナウイルスに勝ち幸せと希望に満ちた年になりますようお願い。私たちがシニア世代には不便や課題の多い昨今でもあるスマホを使いこなす、スマホやカードで決済するのが普通になりつつある。私たちが残されてはいけない変化に対応すべく決断の年でもある。



昨夏は天候不順と異常気象で野菜の高騰が続き、家計にも影響がでました。この時

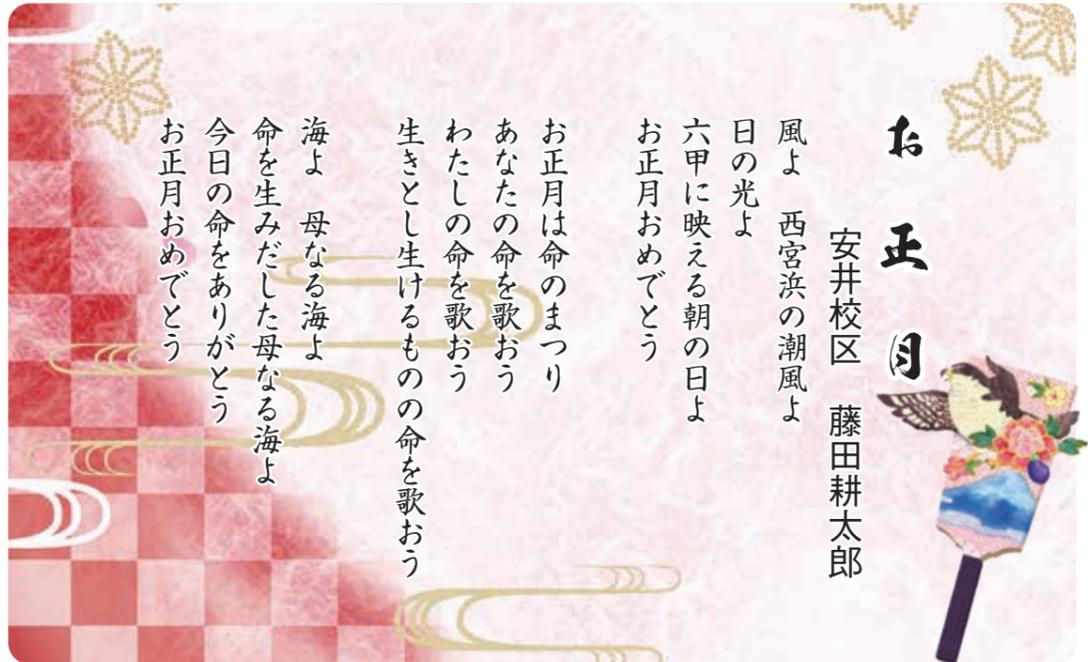
季、常に価格が安定しているのが菌床栽培のキノコ類。▼舞茸、しめじ、えのき茸、椎茸などがあります。特に舞茸は(β)ベータグルカンが多く含まれている食物繊維の野菜と同じ仲間健康な体を作る栄養効果があります。▼同じきのこ類でも秋の味覚の王者、国産松茸は収穫減少で価格は高騰が続いています。▼私の生まれ故郷の三木市細川町は、現在テレビコマーションで放映されているネスタリゾート神戸です。この土地と山林は昭和42年に厚生年金施設グリーンピア三木に売却する前には、我が家などの松茸山で持ち山でした。▼昭和20年頃には秋は毎朝早く起きて、兄と二人で松茸山に行き大きな竹籠に前後いっぱい松茸を入れて、天秤棒で担いで持ち帰りました。▼家の軒先に積み重ねておくと後日、有馬温泉の土産屋の昆布屋さんが馬車、車で取りに来ていた頃の昔が懐かしい今日この頃です。



(春風 藤川)

1 月・2 月の行事予定

- 1 月 12 日(水) 三役会 10:00
新年互例会・理事会 13:30
プロジェクト会議 15:00
- 19 日(水) 体育部委員会 9:30
- 2 月 4 日、18 日、25 日 (各金)
カラオケ教室 13:00
- 9 日(火) 三役会 10:00
理事会 13:30
西宮市との定例協議 15:00
- 16 日(水) 女性部委員会 13:30
- 17 日(木) 文化教養部委員会 13:30
- 22 日(火) 広報部委員会 13:30



お正月

安井校区 藤田耕太郎

風よ 西宮浜の潮風よ
日の光よ
六甲に映える朝の日よ
お正月おめでとう

お正月は命のまつり
あなたの命を歌おう
わたしの命を歌おう
生きとし生けるものの命を歌おう

海よ 母なる海よ
命を生みだした母なる海よ
今日の命をありがとう
お正月おめでとう

市老連理事会 11/10

※西宮市から「令和3年度実績報告書」の記載について

【議案事項】

1. 新年互礼会の開催場所及び開始時間について

【報告事項】

【広報部】

- ・月刊いぶき第247号11・12月合併号発送済

【文化教養部】

- ・委員会の開催 (12月2日(木))

【体育部】

- ・グラウンド・ゴルフ大会 (10月22日(金))の開催結果
- ・体力測定会(11月16日(火))の開催(再掲)
- ・楽しいボーリングの集い(11月18日(木)・19日(金))の開催(再掲)

【女性部】

- ・委員会の開催及び感謝の一円持ち寄り、後期健康講座の開催案内(再掲) (11月17日(水)午前10時)

【事務局】

- ・ことぶき研修バス(5月)の割当
- ・館外研修(12月7日(火))出欠の最終確認
- ・令和3年度版「老人クラブリーダー必携」の配布
- ※次回定例理事会は12月8日(水)
- 三役会…午前10時
- 理事会…午後1時30分
- プロジェクト会議…午後3時

市老連理事会議案 12/8

※かんぼの宿 松本氏からのご案内
※地域共生推進課 小山氏から「西宮市の認知症施策について」説明

【議案事項】

1. 単位老人クラブの休止・廃止・新設の情報について

【報告事項】

【広報部】

- ・月刊いぶき第249号2・3月合併号原稿締切…1月12日(水)
- ・委員会開催 (2月22日(火))

【文化教養部】

- ・カラオケ教室開催

- ・(2月4・18・25日(各金))

- ・委員会開催 (2月17日(木))

【体育部】

- ・委員会開催 (1月19日(水))

【女性部】

- ・感謝の一円持ち寄り(後期) ¥300、190円
- ・委員会開催 (2月16日(水))

【事務局】

- ・ことぶき研修バス(6月分)の割当
- ・新年互例会(1月12日(水)11時30分から)木曾路西宮店にて
- ・社協発行「ふくし手帳」の配布
- ※次回定例理事会は1月12日(水)
- 理事会…11時
- 新年互例会…11時30分



ご長寿 バンザイ!

エンジョイ シニアライフ

優しい夫の応援を受け 地域の活性化に奮闘した日々

青山いとゑさん(86歳) 生瀬校区



西宮市と宝塚市の境界線に位置する閑静な住宅街生瀬。「生瀬惣川はとっても良いところですよ!」と明るい笑顔で話してくれるのは、青山いとゑさん、御年86歳です。昭和10年2月26日、桜の名所で有名な自然溢れる奈良県吉野郡で4人姉妹の四女として生を受けました。勉強よりもアユやヤマメ、ウナギの捕獲に夢中だった少女時代。河原で麦畑を耕す母の手伝いをし、二次世界大戦の戦況が悪化。生活が苦しくなった時でも母と協力し、工夫しながら日々を過ごす中で、昭和20年の大阪大空襲により多くの人々が吉野へ避難して来ました。焼けだされ、命からがらの人々のために、保存食や草履を配って歩いたあの時の情景は、今でも忘れられないと当時の凄惨な状況を振り返りました。長くつらい戦争が終わり、奈良県立吉野大淀高等学校

で勉学に励みながら、洋裁学校に通い技術を身に付け、昭和32年に結婚。夫が住む大阪府東大阪市へ移り、2人の子宝にも恵まれました。会計士の夫の勤務で昭和34年に生瀬町に居を移しました。当時は、林や田んぼばかりだった生瀬町。市役所の支所へ行くのも交通機関が整備されていなかったのが一苦労だったそう。「宝塚と聞いていただけども標識を見れば、西宮市でびっくりしました」知り合いない土地での生活。子育てや家事など手探りで奮闘しながらも、宝塚に近いという縁もあり、宝塚歌劇団のファンになり、時間が合えば友人と共に観劇へ足を運びました。

一方で子供の通う学校でのPTA活動を率先して務めたり、社会福祉協議会の活動に積極的に参加したりと地域活動への思いを強くしていきました。

中でも特に思い出深いのが、「食事ボランティア」。子供の手が離れ、少し余裕が生まれた昭和41年頃、地域の掲示板の「食事ボランティア募集」の張り紙に目が止まりすぐに応募しました。食事ボランティアは、月2回開催で、13〜14人ほどで80食ほどを手分けして、買い出しから調理までを行い地域の方に提供します。「美味しいものを食べて喜んでもらいたい」との思いを込めて、だしにこだわり、新鮮な魚を求めて舞鶴まで買い出しに行くなど、食材選びにも一切の妥協なし。愛情たっぷり

の献立は利用者から大好評でした。活動は、地域の見守りや利用者の安否確認にもつながります。33年間という長きにわたる活動に携わり地域のこともすっかり詳しくなりました。

そして食事ボランティアがきっかけで老人クラブへのお誘いを受け、平成15年に夫と一緒に東部老人クラブきずな会に入会しました。

平成17年、70歳できずな会長に就任。さらに平成24年、生瀬校区老人クラブ会長も歴任。クラブ運営について悩みが尽きない日々でしたが、楽しいことがたくさんありました。旅行好きの青山さんは、仲間と行くことが好きで、いろいろなところをめぐりました。また、月1回東町公園での清掃や手芸講習会、毎週火曜日、2部に分けて開催しているふれあい会やカラオケ、西宮いきいきクラブ体操など多彩な活動を実施し絆を深め、クラブを引っ張ってきました。手芸講習会で作った作品は生瀬市民文化祭に出展し、地域の皆さんへクラブの活動をPRすることができました。仲間の意見を汲み取り行動に移すという忙しい日々を送り、令和3年3月生瀬校区老人クラブ連

から調理までを行い地域の方に提供します。「美味しいものを食べて喜んでもらいたい」との思いを込めて、だしにこだわり、新鮮な魚を求めて舞鶴まで買い出しに行くなど、食材選びにも一切の妥協なし。愛情たっぷりの献立は利用者から大好評でした。活動は、地域の見守りや利用者の安否確認にもつながります。33年間という長きにわたる活動に携わり地域のこともすっかり詳しくなりました。

そして食事ボランティアがきっかけで老人クラブへのお誘いを受け、平成15年に夫と一緒に東部老人クラブきずな会に入会しました。

平成17年、70歳できずな会長に就任。さらに平成24年、生瀬校区老人クラブ会長も歴任。クラブ運営について悩みが尽きない日々でしたが、楽しいことがたくさんありました。旅行好きの青山さんは、仲間と行くことが好きで、いろいろなところをめぐりました。また、月1回東町公園での清掃や手芸講習会、毎週火曜日、2部に分けて開催しているふれあい会やカラオケ、西宮いきいきクラブ体操など多彩な活動を実施し絆を深め、クラブを引っ張ってきました。手芸講習会で作った作品は生瀬市民文化祭に出展し、地域の皆さんへクラブの活動をPRすることができました。仲間の意見を汲み取り行動に移すという忙しい日々を送り、令和3年3月生瀬校区老人クラブ連



東町公園での清掃にて

活発な青山さんの健康の秘訣は10年前から日課として続けている2〜3kmの早朝ウォーキング。ノルディックウォークのポールを手に地域を歩き、道行く人に声をかけ、地域のつながりの大切さをかみしめながら、歩を進めています。



一昨年のふれあい会での活動

ご長寿 バンザイ!

エンジョイ シニアライフ

書道の世界に魅了され 書道家として地域に尽力

塚本嘉一郎さん(94歳) 安井校区



塚本嘉一郎さんは昭和2年に兵庫県武庫群甲東村(現・西宮市甲東園)に、8人兄弟の4番目として誕生。小学5年生で鍛冶屋を営む叔父の養子となり、六湊寺町に移りました。6年生となった昭和15年は神武天皇即位紀元(皇紀)2600年で、国威高揚運動が盛んだったと今でも強く記憶に残っています。

昭和16年、大阪の3年制中学校の機械科を卒業。大東亜戦争の開戦もあり、横須賀海軍航空技術廠に15歳で就職して開発部に勤務しました。六浦の寮から工場までは徒歩通勤、ときには夜勤などもある厳しい勤務生活に過労がつり、湿性肋膜炎を患い入院を余儀なくされました。

戦況が悪化すると横須賀は米軍の標的となり、病院には空爆による多くの負傷者があふれていたと話します。重傷者を優先するため塚本さんは退院となり、転地療養のため帰郷することとなりました。「実家に戻れるうれしさに疲れも感じませんでした。養子に入ってから以来でした」と、当時の激動の時代を振り返ります。

終戦を迎えた昭和20年、自宅療養をしながら母の介護や家族の世話をしていた中、徐々に体調は順調に回復。戦後の混乱期で就職もままならぬ状況でしたが、知人の紹介を頼り大阪市の日本スピンドル製造株式会社に就職。その後、木工所甲東産業、塗料製造の有限会社大進化学工業所などに務め、さまざま技術職を経験してきました。

さらに多忙の中、普通自動車運転免許証を取得し、土木作業会社でトラック運転手と作業員に従事。「体も鍛えられて健康そのものになりました」と、当時のエピソードを話します。昭和30年を迎えた頃、兄の誘いで住友銀行に運転手として入行し、60歳の定年まで務めました。

昭和35年、地元西宮支店に勤となった塚本さんは、生涯の趣味となる書道との出会いを果たします。当時、西宮市は市民教育の向上を目指した夜間成人学校を開いており、2年間で書道教室に通い書道の世界に魅了

されていきます。さらなる向上を目指して、講師の稲垣季卿先生の門戸をたたきました。「書が大好きで一生懸命に習いましたね。少しばかりの素質もあつたかな」と、照れ笑い。先生の指導を受け塚本さんの腕は瞬く間に上達し、45歳には書道師範として、塚本李塘の名を授かりました。これまで市老連の作品展をはじめ数々の展覧会に出展しており、西宮市高齢者作品展では、市長賞・特別賞・議長賞を受賞。さらに西宮書道協会の優勝賞を獲得するなど、多くの栄冠に輝いてきました。



そんな塚本さんが書と並んで打ち込んできたのが、印章を彫る篆刻。鍛冶の経験を生かして道具(印刀)も自ら作成するなど、作品作りへのこだわりは変わりません。数ある作品の中には、書と篆刻をミックスした「四国八十八ヶ所霊場御朱印集」延命十句観音経」といった、独自性の高い作品も多く見られます。



定年後も69歳まで運転手を務め、安全運転を表した金正章を受賞。そして平成8年、西宮市シルバー人材センターに登録すると、塚本さんのもとには書の仕事が多く舞い込んできました。企業のお祝いや市のお祭り看板、小学校の卒業証書の名前書きなど、さまざまな依頼で地元企業や教育現場に多大な貢献をしてきました。

人材センターで働きながらも書道講座や篆刻講座に通うなど、初心と変わらぬ向上心を抱き続ける塚本さん。「お金をいだけたく仕事は真剣勝負。天命と思ひ、生涯にわたって頑張り続けたい」と胸を張り、今日も創作意欲と向上心を高めています。



平成28年 市長賞作品: 論語の忠恕



令和3年度 囲碁教室を終えて

担当 田中 積

囲碁は友を作り楽しく遊ぶがよつと高尚な趣味で、人気が上がりつつあります。

源氏物語の中に囲碁を嗜む話題があり、江戸時代將軍の前でお城碁が打たれました。古くは、古事記(712年)に囲碁は貴族、僧侶の教養の一つであると書かれています。

囲碁が庶民に広がったのは江戸時代で、広く一般化したのは明治以降でしょう。

毎日新聞9月26日の人生

100年クラブに、囲碁は面白さ以外にストレス解消や認知症予防にも効果があると注目されている。インタビューでは囲碁は勉強し尽くせない奥深さがあるが楽しく一生付き合える。また囲碁ができると思うとわくわくする。年を取ってそんなに思うものは他には無いとの記事がありました。私たちがシニア世代にとっては、家にこもらず外に出る、友を持つ、楽しい趣味を持つというのが大切な課題です。

このような意味から老人クラブで楽しい趣味を広めようと囲碁教室を始めました。毎年3カ月かけて囲碁が打てるまで指導する目的で10年あまり続けてきました。今では卒業したたくさんの方が水曜会・木曜会・女性囲碁クラブ・楽碁会他いろいろなクラブで囲碁対局を楽しんでおります。

西宮市老人クラブ連合会サークル部員大募集!!

コーラス
「レインボーコール」

日時：毎月第3火曜日 午前
場所：西宮市総合福祉センター 別館2階 大集会室
会費：年間4,000円(前期・後期)
概要：西宮市高齢者芸能大会で成果を発表・12月にクリスマス会開催
問い合わせ：矢野加代子 ☎ 0798-46-4681

「男の料理教室」

日時：年6回(偶数月の第1水曜日) 午前9時30分から(6月から)
場所：西宮市総合福祉センター 別館2階 調理実習室
会費：年間6,000円(前払)入会金なし
講師：2名(女性)
問い合わせ：吉田 正巳 ☎ 0798-65-9057

女性囲碁
「女性囲碁クラブ」

日時：毎週火曜日 午前
場所：西宮市総合福祉センター 別館2階 中集会室
会費：なし
問い合わせ：富永 美恵 ☎ 080-5779-1422



カラオケサークル
「花謡会」

日時：毎月第1火曜日 午後
場所：西宮市総合福祉センター 別館2階 大集会室
会費：月額500円 入会金なし
問い合わせ：中村 一枝 ☎ 0798-35-0461



読者の声

クロスワードパズルにご応募いただき、ありがとうございました。前回のクロスワードの答えは「ナガシソウメン」でした。

多数の応募はがきの中から読者の声として皆さまからいただいたご意見・ご感想を掲載させていただきます。またのご応募をお待ちしております。

- ☺ 毎回楽しみに拝読させていただいています。私も 82 歳で高齢ですが 92 歳でお元気な方がいらっしゃって励みになりました。また、脳トレも楽しく頑張りました。ありがとう！
- ☺ 私たちが楽しみにしている「いぶき」ありがとうございます。どうぞお身体を大切に！コロナに負けないように。ご健康を心よりお祈りいたします。
- ☺ 今回もいぶき楽しく読ませていただきました。頭の体操クロスワードもできすっきり。「ご長寿バンザイ」の高橋さま、92 歳 !! お元気で素晴らしい !! 90 代まではまだまだ健康に気をつけて前進あるのみ…頑張りたいよ。
- ☺ 毎回楽しみに「クロスワード」に参加しております。“解けるかな？”と少しドキドキしながらチャレンジしております。ありがとうございます。

初めての iPhone 体験教室が、令和 3 年 9 月 29 日(水)に西宮市総合福祉センター別館 2 階大集会室で開催され 12 名が参加しました。新型コロナウイルス感染症予防対策のため、ソーシャルディスタンス



シニア向け体験講座
初めてのiPhone体験教室



の確保、手指消毒、マスク着用など十分に対策を施した上での体験教室です。今教室は、スマホに興味があるが、使いこなせるか不安でなかなか手が出ない方や、スマホを持っているが、電話しか使わない方が気軽に足を運べる教室です。ソフトウェアのスマホアドバイザーが講師となり、文字の打ち方、カメラ撮影方法、メッセージの送り方、アプリの取得方法などを iPhone を使用し、分かりやすく教えていただきます。

- ① 最初に知っておきたいスマホ知識
- ② 基本機能の操作方法メール・カメラ・地図・インターネット検索
- ③ 日常生活に役立つ使い分け
- ④ 音声アシスタント機能
- ⑤ 便利アプリの活用紹介

【講習内容】
① 最初に知っておきたいスマホ知識
② 基本機能の操作方法メール・カメラ・地図・インターネット検索
③ 日常生活に役立つ使い分け
④ 音声アシスタント機能
⑤ 便利アプリの活用紹介

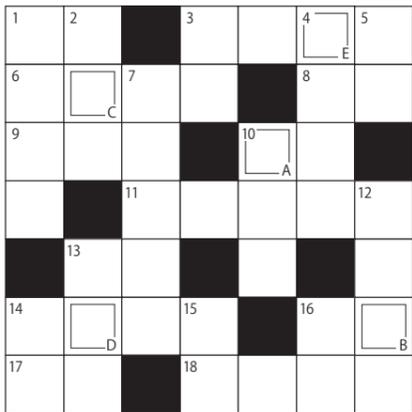


してまいります。ぜひご参加ください。

ここでちょっと一休み♪ 頭の体操クロスワードパズル

◆ 応募締切 / 2月26日
◆ 宛先 / 〒5471002 大阪府平野区喜連西4-6-69 株博報社いぶきクロスワード係

※住所、氏名、電話番号を明記の上(株博報社まで)官製ハガキで解答をお寄せください。正解者の中から抽選で10名の方に記念品を送りさせていただきます。当選は賞品の発送をもってかえさせていただきます。



◎問題 タテとヨコのカギを解いて、ABCDEに入ることばを見つけてください。

タテのカギ

- 1 対の面の数字を足すと7になる六面体。ゲームなどによく使われます
- 2 入賞者にはトロフィー、賞状、_____などが贈られます
- 3 達磨大師により広まった仏教の修行・宗派のひとつ。座して悟りを開きます
- 4 モクセイ科ソケイ属の1種の常緑半蔓性灌木。中近東、東南アジアなどで自生
- 5 ダイオウ____、ホタル____、____めし
- 7 力はパワー。技は？
- 10 _____をふり絞って好きな人に告白した
- 12 食パンの数え方。薄く切ったものは一枚、一袋(340グラム以上)は_____
- 13 肌にやさしく、綿よりも優れた吸放湿性が魅力の繊維
- 14 よーく狙って_____に当てよう
- 15 農作業や土木工事に使用される道具。スピードとも呼ばれます
- 16 12_____とも呼ばれるイエス・キリストの弟子12人

ヨコのカギ

- 1 映画「ジョーズ」で人を襲った海の生き物といえば？
- 3 昔のおもちゃは電池ではなく、これを巻いて動かしていました
- 6 足の速い神様として有名
- 8 日本刀の部位。皮や紐がまかれている手で握る箇所
- 9 樹皮から作られた加工品。ワインの栓としても使われています
- 10 立てば芍薬、座れば牡丹、歩く姿は_____の花
- 11 65歳になったので、地元の老人クラブに_____しよう！
- 13 量より_____
- 14 ドイツの哲学者、思想家、経済学者。科学的社会主義の創設者
- 16 明治を代表する文学者の一人で、野球用語の和訳でも有名な正岡_____
- 17 早起きは三文の_____
- 18 チャップリン、ロイドと並んで三大喜劇王と称されるバスター・_____



会員文芸

◆俳句

新鶏の鳴いてゐるなり小六月
船笛のそこに一羽の寒雀

甲東校区 黒川都美子

あらたまの白き羽舞ふ髪に舞ふ
ピッコロの音色お茶目な二日かな

南甲子園校区 竹村 香織



門灯を灯し今夜はおでん鍋
南天に月煌々と凍てる夜

神原校区 吉田 照美

今年こそ無事であれかし初暦
地震寒し年を経しきて海静か

浜脇校区 吉識美美子

碎け散る冬日集めて波頭
雪明かり誰かそこらにゐるやふな

浜脇校区 森本 規子



山茶花のほとりにつもる月日かな
すさまじき怒涛に向かひ太鼓打つ

北夙川校区 団野 恭子

白椿塀へ一輪深き色

金毘羅の杖の先より冬の音

北夙川校区 今泉 春美

イノコズチ満身に犬得意顔
掘りし芋全て投げ込み秋の鍋

広田校区 小林 昌三

初雀磯馴の松に日の差して
新雪に兎の耳の帽子の児

用海校区 大味しげる

七五三傷もごほうび七才児
秋空に校歌聞こえて一勝す

山口校区 大畑はるみ

山並みの果ては何処や冬夕焼
神殿に雀の遊ぶ神の留守

段上校区 谷川喜代子



◆短歌

立冬に色づくイチョウ葉美しく
カメラ片手にちよつと散歩に
新年を家族で祝う幸せを
手作りお節で今年も満足

北夙川校区 河瀬喜和子



ちんちろり秋の夜長の虫の声
耳をすませばまぶた重ねる
おはぎ作り仲間数人集まりて
なんこ喰べたか競い合い

香櫛園校区 安田 和女

◆川柳

現世にいろんな妖怪住んでいる
岸田総理何処へ向かうか日本丸

高須校区 橋本 力



軽石が足摺岬に押し寄せる
着け外すマスクのママを訝る子

高須校区 増田百合子

おしゃれして出かけた先は老人会
庵主さん波乱の人生幕を閉じ

高須校区 嶋谷 直美



マスク顔馴れて素顔を忘れそう
コロナ去り次は流感の季節なり

高須校区 本郷 陽吉

気が付けば話す言葉も七五調
辞書を引き小さい文字に腹を立て

高須校区 牧野 功



暗やみの世界がこわく早寝する
眼術後かくれしシワにこんには

浜脇校区 大賀 恭子

泣いてもいい石に転べば石拾う
鈍角でゴロリにこにこ生きている

浜脇校区 野原 仁美

おじさんが余暇で楽しむ二狐調べ
おばさんが朝から楽しむ集団ダンス

用海校区 高光 義博



首を振り青を待ってるランドセル
冬支度止めがたいのは庭作業

北六甲台校区 高瀬 照枝

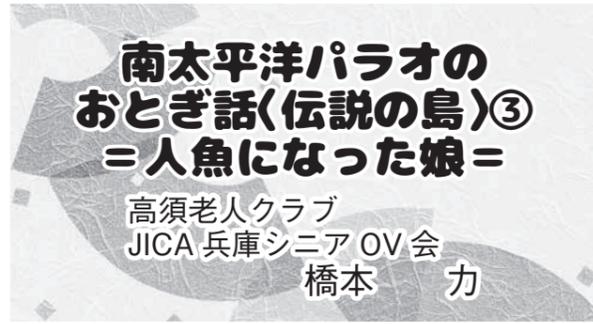
必需品値上げ続きに音を上げる
夢を見たコロナが完全消える日を

上甲子園校区 栗村 正





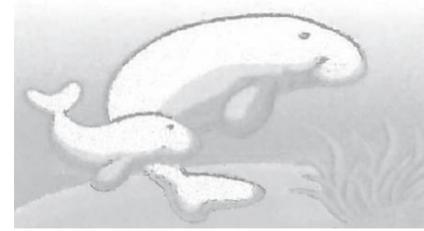
昔むかしパラオのコロールのガリエブル島という小さな村に、貧しい母娘が住んでいた。貧しいながらも楽しく過ごしていた。娘は成長し、ある日、母親は娘が妊娠していることを知っ



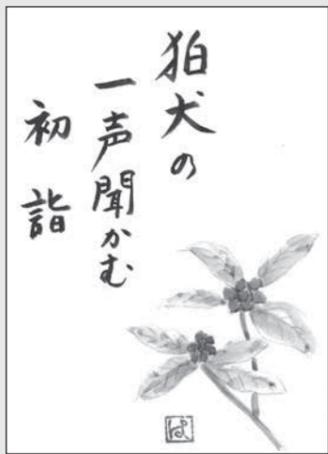
た。昔のパラオでは、未婚の女性が妊娠することは考えられないことだった。村の掟として少女とその家族は、村八分となった。さらなる村の噂を避けるため、母親は妊婦の食事に関しあらゆる伝統的なタブーを侵さないよう娘に諭した。娘は、母親の忠告をしっかりと守り通し、数カ月後にはかわいい美しい女の子を出産した。



しかし、産婦にとってもタブーとなっている食べ物がいくつかあった。彼女の好物であるケアムの実(ケルミの一種)もその一つであった。当然、母親は決してケアムの実を食べないよう娘に言い聞かせていた。だがある日、母親が畑仕事に出かけた時、娘は誘惑に負け、ケアムの実に手を延ばしてしまう。しかも、タイミングが悪いくと、忘れ物を取り戻ってきた母親に禁断の果実をまさに食べようとしている瞬間を見られてしまった。



◆俳画 神原校区 濱野 照子



JAFさんに感謝いっぱい！
ありがとうございます
神原校区 濱野 照子

ある日遠出しての帰り道、対向車を避けるために左ハンドルの切ったとき歩道の縁石にぶつかってしまいました。すぐに右ハンドルの回して難なく5km位走ったところ、ゴトンゴトンと妙な振動がするので川沿いの広い場所に停めてみるとどうもパンクしてしまっただけです。夕方の6時半頃でした。あいにくホンダは定休日。そうだJAFに電話しよう！すると40分程かかりますがレッカー車で積んで帰ります。場所はどこですか？交差点の標識を見に行きましたが文字が2カ所消えています。下に英文字があり秋の薄暗い日でしたが何とか読めました。JAFが来る前に行きつけのガソリンスタンドに電話する。と「閉店前ですので明日にしてください」とのこと。ところでタイヤはパンク直しではなく新品に取り換えになるそうで、タイヤナンバー分かりますかと尋ねられました。私は携帯を開けた時の明かりしかありません。苦心して見ようとしているとJAFさんが到着してやっとナンバーが分かりスタンドに伝えることができました。車を積んでもらって預かっていただきました。明るる日、私は足が悪い障害者ですのでガソリンスタンドまで乗せてもらい、出来上がるのを待つて無事帰ることができました。JAFさん大変お世話になりました。ありがとうございます。入会して良かったです。



西宮市老連からは1チームが出場！
第9位に入賞と健闘しました！



西宮市老連はミニゲームやチェックポイントでの案内などに努めました

令和3年度第7回健康ウォークラリー県大会 In 西宮市

【大会スローガン】
コロナ禍に打ち克ち
「元気に・明るく・楽しく活動!!」

第7回健康ウォークラリー県大会が11月2日(火)、西宮市で開催され、県下30市町から36チーム181名が参加しました。メイン会場の西宮市勤労会館を中心に、約4kmを「えべっさんコース」と「くすのきコース」に分かれてコマ図を読み解き巡り、チェックポイントではゲームに挑戦しポイントを獲得していきます。観察クイズに向け、コース内の史跡や自然観察などメモをこまめにとり、各チームウォークラリーを楽しみ、健康増進に努めました。



スポンサーの皆さまへ
広報紙L版「いぶき」の広告掲載に関するお問い合わせ等は(株)博報社までご連絡いただきますようお願い申し上げます。
株博報社 ☎ 06-6797-0212
FAX 06-6797-0479



投稿先
西宮市老人クラブ連合会事務局または地域の会長までお届けください。

投稿内容
クラブ活動や随想、俳句、短歌、川柳、詩など。

投稿締め切り
令和4年5月11日(水)
投稿規定
市販の400字詰原稿用紙2枚(800字)まで。長文の場合は紙面の都合によりカットする場合もあります。なお、俳句や短歌、川柳は一人2句まで。また、原稿には校区名、所属クラブ名、氏名、住所、電話番号を必ず明記してください(不明な点を問い合わせる場合があります)。なお、原稿多数の場合は次号の掲載となることもあります。ご了承ください。

◆原稿募集
