

令和4年度 KOBE シニアクラブ 会長・リーダー研修会

市老連

「災害時の防災情報と避難行動」 備えて安心助け合いの重要性

各区から会長・リーダー集つ

令和4年6月24日(金)、神戸文化ホール・中ホールにて、会長・リーダー研修会を行いました。市内各区の会長・リーダー405名が参加しました。

大辻正忠理事長の開会あいさつの後、筒井勇雄神戸市危機管理監による「災害時の防災情報と避難行動」というテーマで講演をいただきました。阪神・淡路大震災の事例から、災害時にはお互いに助け合うことの重要性を挙げた後、災害時にご自身の判断・行動すべからざることを説明がありました。昨年からの避難勧告が廃止され、避難



筒井勇雄神戸市危機管理監のご講演

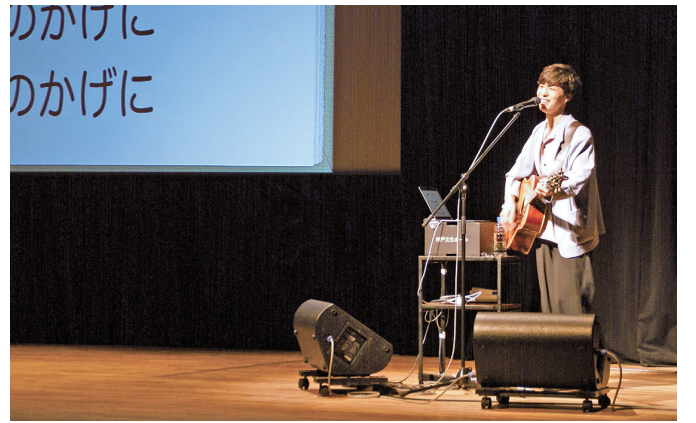
「ひようご防災ネット」に登録し、気象状況や避難場所等の情報を日頃から確認しておくことが大切であるというお話でした。休憩を挟み、次に、防災士でもあるシンガーソングライター石田裕之さんからの「歌って覚えるくらしの防災」というテーマで講演をいただきました。被災地に



森松文化研修部会長の開会あいさつ



大辻理事長の開会あいさつ



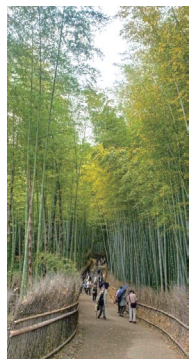
石田裕之さんのご講演

実際に訪問して学んだ音楽の力、そして日頃の地域活動で防災力、迅速な避難行動の重要性についてお話されました。合間に歌の披露もあり、被災された方々の気持ちを歌ったオリジナルソング「やつぺす♡石巻」や、皆さんが知っている「花は咲く」「上を向いて歩こう」など、心の中で合唱し盛り上がりました。最後に、災害時の行動について学べる防災ソング「ぼうさい☆ジャンケンポン！」の動画に合わせてジャンケン体験し、講演は終了しました。最後に、文化研修部の森松リキ子部会長より閉会のあいさつがあり、盛りだくさんの研修会は終了いたしました。

第8回 神戸交流ウォークツアーを開催

1,400名参加 去年の倍に

第8回神戸交流ウォークツアーを5月11日(水)、13日(金)の両日に開催いたしました。今回の参加者は、11日が761名(バス21台)、13日が639名(バス



竹林の小径

17台)、合計1,400名と、去年の2倍近い、たくさんの方々に参加していただきました。コースは、京都嵯峨野の大覚寺から嵐山渡月橋に至る約3キロで、まずは、平安時代に唐の洞庭湖を模して嵯峨天皇が造営した、日本最古の人工池と言われている大沢池を一週。新緑が美しく気持ちの良いウォーキングです。そこから、清涼寺、二尊

院、常寂光寺、といった名刹の前を通って、人気の観光名所・竹林の小径へ。幽玄かつ優雅な雰囲気を楽しみました。ゴールは嵐山渡月橋、数か所に分かれて昼食をとり、帰途につきました。11日はほぼ曇天、13日は終始小雨が降る天気となりましたが、ほとんどの方がコースを完走されました。



随所でナイスショットが見られた

令和4年度春季グラウンドゴルフ大会を5月19日(木)に、しあわせの村「多目的運動広場」で、春季としては3年ぶりに開催いたしました。天候に恵まれ、新緑も美しい素晴らしいコンディションのもと、選手



快音響させる一打目

212名、大会関係者32名の合計244名が参加し、27ホールによる熱戦が繰り広げられました。今年も、1コースで3回ホールインワンを達成するダイヤモンド賞も飛び出すなど、大いに盛り上がり、表彰式では何度も歓声があがりました。上位の成績は次のとおりです。



ホールインワン! 喜びの表情

3年ぶり

令和4年度 春季グラウンドゴルフ大会 1コースで3回ホールインワン! ダイヤモンド賞も

- | | |
|-----------|-----------|
| 【男性上位入賞者】 | 敬称略 |
| 1位 | 松田 正己 (兵) |
| 2位 | 地道 裕一 (長) |
| 3位 | 平間 清明 (西) |
| 4位 | 田村 昭美 (須) |
| 5位 | 遠藤 直己 (灘) |
| 【女性上位入賞者】 | 敬称略 |
| 1位 | 村田 純子 (須) |
| 2位 | 杉尾はるみ (兵) |
| 3位 | 永井 康子 (垂) |
| 4位 | 藤井 明代 (西) |
| 5位 | 石川 信子 (兵) |

区老連だより

灘区老連

笑顔あふれる 大会に



たくさんの笑顔があふれる大会でした

灘区老連 春季グラウンドゴルフ大会

令和4年6月16日(木) 王子競技場にて春季グラウンドゴルフ大会が開催され、男女168名が集合しました。当日は曇り空でしたが、とても過ごしやすい気候となり、伊澤スポーツ部長の進行で開会しました。灘区老連小谷会長のあいさつにコロナ感染に気を

を付けながら特に熱中症にもマスクをずらしながら、プレイを楽しんでくださいとのあいさつがあり、続いて丹本灘区長からも激励のあいさつをいただきました。その後区長、会長の始球式もあり、女性委員のいきいき体操で和やかな雰囲気のまま、競技に移りました。灘区では3コート、各8ホールの選手が、笛の合図で競技開始、個人戦がスタートいたしました。昼食をはさんで3試合を終了しました。山口副会長の閉会あいさつがあり、成績発表に移りました。

女性	男性
優勝 餅田 和子 (岩屋ときわ会B)	優勝 岸本 孝義 (五毛クラブB)
準優勝 石原シゲ子 (岩屋ときわ会B)	準優勝 永浜 元秀 (五毛クラブA)
第3位 餅田 和子 (岩屋ときわ会B)	第3位 矢彦沢昭東 (第一摩耶クラブB)
優勝 横田ふさ子 (八幡クラブB)	

その他、飛び賞、ラッキー賞、そしてホールインワン賞、B賞、たくさんの方の選手の笑顔あふれる大会を終了しました。

須磨区老連

広報紙が新しくなった!



もらっている。

須磨区老連では、老人会の活動を広く広報していくことが会員減少を防ぐ最も有効な手立てと考へ、「K O B Eシニアクラブ」とともに、単位クラブが作成している広報紙の内容を充実していくことが大切と考えて、会員増強会議では各クラブの広報紙を持ち寄り、互いに作成時の参考にして

平成30年1月に当区老連で実施した広報紙「K O B Eシニアクラブ」に関するアンケート調査の結果(クラブ数39)では、①発行回数【毎月1回(21)、2ヶ月に1回(11)、3ヶ月に1回(6)】②興味ある記事(複数回答)【「区老連だより」(26)、「クラブだより」(20)、「文芸

欄」(10)であり、意見欄のコメントは①カラー刷りになり見やすくなった②紙を上質にしてほしい③文芸欄にあまり多くのスペースをとるのは考えもの④イラスト・写真を多く取り入れてほしい⑤老人問題に関する議論のようなものがあれば興味深い⑥「区老連だより」「クラブだより」で、他地区の活動の様子がよくわかる⑦自区に関係ある記事は見るが他はほとんど読んでいない、等で

あった。今年度から発行回数が2ヶ月に1回となったが、紙質がよくなり紙面も活字も大きくなって読みやすくなっている。須磨区老連で行ったアンケート調査の結果が、かなりのところで盛り込まれていて満足しているが、今後は「区老連だより」の欄では、行事の紹介だけでなく、行事の紹介だけでなく、課題解決に向けた取り組み状況についても触れていただきたいと思います。

垂水区老連

熱のこもる3回戦 勝負の行方は

春季グラウンドゴルフ大会

令和4年度春季大会が5月26日(木) 垂水スポーツガーデン多目的グラウンドにおいて開催された。

スポーツ部会のメンバーを中心とした役員16名が8時10分に集合して準備作業。9時30分から受付を開始、参加者は、順次検温を済ませ記録。マスク着用、手指消毒した1チーム3人の、45チーム135名が勢ぞろい。

10時に、区役所まちづくり課音瀬保彦地域支援担当課長をはじめ、来賓の方々のあいさつ・激励を受けた。



45チーム 135名が参加した春季大会

次に、女性委員会の4人が行ういきいきクラブ体操を本手に体をほぐし、試合開始。グラウンドを3コートに分割し、それぞれのコートに、12チームから10チームが入り乱れて、熱のこもった3回戦を繰り広げた。3回とも対戦相手は同じなので和やかな交歓風景も見られた。

当日の天気予報では、午後からの降水確率が60%とあり、一斉に休憩して昼食を摂ることを諦めた。

優勝	成績は次の通り。
つづしが丘シニアクラブB (スコア166)	
準優勝	
桃山台クラブE (175)	
第3位	
滝の茶屋クラブA (177)	
飛び賞	
5位	垂水福寿会B
10位	桃山台クラブB
15位	矢元台むつみ会B
20位	下畑老人クラブA

て、それぞれの試合の合間に摂ることにして進行。組み合わせによって、3回戦を連続で試合をしたチームもあり、思わぬ強行軍に。しかし、すべてのチームが3回戦を終えて、スコアを集計している間も結局、雨は降らず無事表彰式まで行うことができました。

交通事故 金銭 土地建物

近隣関係

家庭内の夫婦関係 相続

などで **お困りの方**

最高裁委嘱 (無料)
「調停手続相談」

調停委員が調停のメリットや手続きについてご説明いたします!

日時: 令和4年10月15日(土)
午前10時~午後4時
(受付: 午後3時30分終了)

場所: 中央区文化センター
(神戸市中央区東町115番地)

主催: 兵庫県調停協会
(担当: 神戸調停協会)

相談担当者: 民事調停委員及び家事調停委員(弁護士を含む)

問合せ先
神戸簡裁庶務課
(078)341-7521 (内線 4540)

クラブだより

活動が楽しみです

令和3年度

魚崎南8親睦会活動状況

東灘区

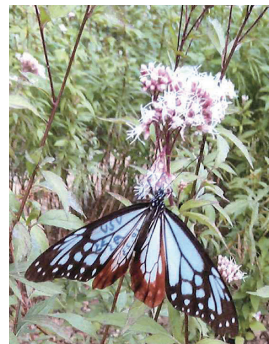
親睦会

中村 陽洋

私たちの会は、少数45名ながら年間を通じて多くの会員の皆さまに呼びかけ、健康と安全を願って活動を続けております。年間を通じて3回のグ

ラウンド・ゴルフ大会を瀬戸公園(屋上)で開催し、10名〜15名程度の参加のもと、楽しみながら続けており、初めて南3クラブとの対抗戦を行い、上位全部南3クラブにもっていかれ、つづく年3回程度の練習では相手に対し失礼かと思っており、今後はしつかり練習を重ね試合に挑みます。

また、11月14日武庫川河川敷の55万本のコスモス畑を散策し、清流とコスモスの調和を楽しみ幸



アサカマダラ

は、10月23日渦森展望台公園にて蝶をみる会、参加者15名の皆さまは、世界的にめずらしい蝶名「アサカマダラ」を観賞し、楽しい半日を過ごし、またの機会にもう一度行



コスモス

せな一日を送り、またの機会に多くの人の参加を呼びかけたいと思っております。

3月7日、地元のアーモンドの樹を見る会を開催し、近くにもすばらしい所があると感動をした次第です。

コロナ感染の防止に全力投球

老人会と管理組合が共働

長田区

高取台サンハイツ

シニアクラブ高寿会

2年半前に発生した新型コロナウイルスが現在もなお猛威を振るっている。老人会と管理組合は今日を想定し、「ヒト・モノ・カネ・情報」を少数の役員に権限を集中させ、対応の迅速性を重視。マンションでパンディミックをおこさないと臨時総会で



感染対策を徹底 助け合いの精神で乗り切ります

提起し全員の賛同を得た。以後、感染防止の徹底を図った。

防止活動は、役員・ボランティアによる共用部(エレベーター・階段手すり・共用トイレ・集合郵便受け・多目的室等)の消毒。エレベーターの一人乗りを徹底。世間のコロナ感染状況を刻々と知らせる広報活動で注意喚起。ふれあい喫茶や夏祭り、夜を楽しむ会、誕生日会等々を全て中止し、自宅自粛が続く中、健康増進・認知症予防のため、里山での農作業・ラジオ体操・館内ウォーキング・健康問題勉強会等、3密を避けながら創意工夫を行い実行し続けている。



明るく楽しく! キャッチフレーズは「オーグッドすまいる」

オーグッドすまいるで「健康寿命アップ」へ

兵庫区

湊山すまいる会

山口 喜久男

湊山すまいる会は、残念ながら昨年まで定期行事は「歩こう会」一つでした。2020年1月に新型コロナウイルス発生から一年が過ぎ会員の皆さまの不自由な日常生活が続く中で集まりやすい機会も奪われていきました。



第1・第4 楽しく体を動かしています!

コロナ禍の中、参加しやすい行事要望の声に役員会において少しでも皆さまの顔見せ、声掛け等々、明るく楽しくできる活動を行うため、当会にキャッチフレーズをと「オーグッドすまいる」に決めると同時に、定期行

事「健康体操」を取り入れられました。(その他に「輪投げ」も決めました。)これらを全会員に書面配布し、昨年7月より開始しました。

当初は体操講師の指導を4回協力いただき、その後は参加者の意見を取り入れ、メニュー変更しながら今日に至っています。

そのメニューとは

- 一、準備体操・ラジオ体操第一と第二。
- 二、いすをサポートにしたスクワット
- 三、マット上でのスクワット
- 四、脳トレ(じゃんけん・おじゃま)
- 五、音楽ダンス

本「オーグッドすまいる体操」などの日程は、月の第二・第四週目の月曜日・午前10時〜約一時間 場所・湊山地域福祉

追記(参考まで)

日本人の平均寿命(2020年)

84.36歳

女性・87.74歳

男性・81.64歳

健康寿命(2021年)

女性・75.36歳

男性・72.68歳

しかし、今年1月に入り感染者が発生した。私たちの約束事は、感染者を公表しない、たとえ氏名が判明しても非難はないと確認している。一家が感染して食事に困れば、近隣の人たちが玄関前にいすを置き、食事を届ける等の助け合いが行われている。また、発熱や咳等の症状が出た場合、検査機関への伝達などの支援をする。入院措置がされた場合の留守宅の家族を守る。



里山での農作業

例えば、阪神・淡路大震災の経験が生かされている。困難に遭遇すればするほど住民たちは結束する良き伝統がある。老人会と管理組合はフル稼働で難局に立ち向かっている。この半年で6件の感染が発生。今、コロナとの闘いは正に正念場を迎えている。コロナに負けるな!

文芸欄



俳句

紅梅会 (東灘区)
日に透けて虹をおりなす石鹼玉
白蓮の愁いのこりて清らかに
吹く風に乱れ舞い散る桜かな
六甲の緑の山もピンク色
夜櫻に星の見えずにあすの道
目高飼う病院待合CT検査
夜櫻ちり垣根越え道までに
しゃぼん玉吹きつつ風を連れ歩く
宝愛句らぶ (中央区)
夏座敷家具も入替え京町屋
露地苺たつぷり食べた吾子の口
ジャム作り鍋の苺と格闘す
旅の朝万緑仰ぐ新神戸
神戸練る弘前ねぶた緑の夜
風と虫ともに入らん竹簾
簾越し娑婆を見守るあの世から
露時雨傘開く人置む人
梅の美会 (兵庫区)
夏の空地震雷コロナ禍
孟宗竹凜凜伸びて食卓に
かさばる葉十葉の花押し上げる
紫陽花や道行く人に笑顔する
蟻の列乱して通るシルバーカー
食パンの焼ける合図や朝ぐもり
炎天にさらさる手摺持ち難く
青葉クラブ (北区)
振り向けば他人のそら似サングラス
慌たゞし早明け梅雨や暦見る
高原ささゆり会 (北区)
咲き揃う櫻に白き雲流る
参道のいにしえの味木の芽かな

次雨までの香り短かき針槐
河津桜川に添い寝の竜の如
背伸びして腰を労る夏野かな
ひまわり句会 (北区)
筋力に負けじとはげむ草むしり
葉隠れに大粒苺に喜ぶ兒
ひよどり台句会 (北区)
ネモフィラの輝く青さ夏来る
紀州路を分ちて光る夏の川
夏立つや回転ドアの向こうから
新緑の館より溢る輪唱歌
人棲まぬ広き庭々新樹かな
北斗句会 (北区)
姉からの絵手紙すらり花菖蒲
出水川岸辺に古き水難碑
境内の湧水絶えず白菖蒲
早苗響や装束脱いで禰宜上座
右腕は点滴疲れ梅雨に入る
両岸の闇深々と出水あと
藻の花や底まで映ゆる空の蒼
「おいでやす」「おこしやす」よと鱧の店
寺町の藁にそびえ林散華
一列に我迎え立つ花菖蒲
老いてなほ祭り太鼓に浮かれをり
見山台新樹会 (北区)
若葉萌ゆ初給金を知らず孫
駒の首しなやかに伸び牧開く
柔らかな花芽に注ぐ今朝の雨
じやがいに降る雨音で梅雨に入る
花仕舞虫糸ひきてぶらぶら
我が足で歩くしあわせ若葉風
福寿草句会 (須磨区)
潮風を全身に受け夏に入る
窓といふ窓開け放ち夏に入る
下校バス若き匂ひの夏来る
ウインドーにエアコン展べる立夏かな
多間台ときわ会文芸部 (垂水区)
冷し酒夫と二人縁台に
冷し酒あては活きよし鱈一匹

若林 節子
南 久美子
てる子
辻 寿賀子
石井 敏子
塩見 光子
田中 光子
筒井 豊子
中井 光子
矢谷登美子
藤井久美子
岸下 庄二
脇坂有多子
松本 洋子
金行 隆
久松 礼子
増田 嗣夫
北条 幸夫
秋山 弘之
川原 正
黒田 久江
石本 宏一
貞永 弘子
松隈 弘子
高石 勝行
藤田 和夫
丸尾 嘉子
上原 綾子
林 慎一
岩田美代子
松下修二郎
中村佳代子
大畑留理子

二軒目もひや酒続く愚痴つづく
冷や酒はちよつと癖のある方が好き
波音や独りキャンプ冷し酒
村祭り冷酒浴びる男女衆
桃山台クラブ文芸部 (垂水区)
桜餅心一杯味も香も
寒の戻りくしやみ血圧高止まり
きらく句会 (西区)
三枚の棚田植え終えバナナ食う
ちぎり絵にくらげ泳がせ出雲和紙
ナイターで捨て身になりし勇姿かな
小雨きて水面ゆれるやめだか群
何処へ行く水草の上蟻一匹
菖蒲園たどり着けば休園日
月が丘むつみ会 (西区)
窓ごしに高き街路樹ゆれ美々し
夏の夜に妖しく光るアンタレス
◆個人
夜明け待ち開け放つ窓蟬時雨 (灘) 福井 悦子
蚊帳を吊る釘そのままだわが生家 (灘) 山上 幸子
恙身になだれて来たる暑さかな (北) 竹村 良子
涼添へし絵手紙届く友若し (北) 山田キミ子
目借時ピンクに透ける猫の耳 (須) 福本 和恵
マスクして「あんだ誰」とコロナ夏 (垂) 藤田 恵子
小粒でもルービーの煌めき桜桃 (垂) 山田とし丸
となり町黄金の波麦畑 (西) 芝田 律子
もっこりや命の炎山若葉 (西) 寺岡 洋子

病院のどの科に行っても顔なじみ
作った句どこにいったか雲がくれ
海を越え嫁ぎし株子七段花
暗い時藤井竜王に光りみる
嫁の趣味誘われ始め弟子になり

◆個人
タイガース勝てば不思議と元氣出る
忘れすぎ俺につけてよAIを
ウクライナBS「寅さん」に癒された
レス踰躰先働く散歩みち
熱帯夜うまい水が命の綱
山笑う今年は違う怒ってる
雨の京風情があるねしつとりと
名月に合わせ散髪満月に
紫陽花もピンル傘で雨やどり

へなぶり
年重ねキャベツ残骸無惨にも
虫と戦う八十路の息子

(東) 辻本美佳子
(東) 増田 芳之
(北) 植田きみ子
(北) かんいち
(北) 北野 利一
(垂) 小高 肇
(西) 大島喜久子
(西) 萩原 浩一
(西) 藤長 文子

(灘) 酒井 郁美
(中) 水口 敏子
(兵) 大賀 清子
(北) 箱守喜久子
(長) 桑田千枝子
(長) 浜田美美代
(須) 江口 啓子
(西) 秋山シズエ
(西) 松浦 妙子
(西) 濱頭ミノル
(西) 水澤 清

あきら
ときこ
とし子
まり子
まさこ

とっておきの作品
絵はがき
【兵庫区】
御崎南ビル
ほのぼの倶楽部
衣川 晴子

とっておきの作品募集
会員の皆様から、絵はがき&色紙絵を募集しています。必要事項を記入したものを同封の上、作品をお寄せ下さい。
必要事項 ①氏名(ふりがな) ②クラブ名 ③題名 ④郵便番号 ⑤住所 ⑥電話番号
※葉書サイズ(100mm×148mm以内)・色紙サイズ(242mm×272mm以内)をお願いします。それ以外は受付出来ません。
※作品は随時ご返却いたしますが、長期間お預かりする場合がありますのでご了承ください。
※作品は丁重に取り扱いますが、損傷については理由のいかんにかかわらず、一切の責任は負いません。
宛先 〒650-0016 神戸市中央区橘通 3-4-1
KOBEシニアクラブ 「とっておきの作品」係

花山短歌会 (北区)
記憶力の衰えゆくを感じつつ八十二歳の日々バタバタと
桜木はいかなる虫を育てるか小鳥来て鳴く「斜行塔」横
最後の日中学校からのプラスチックバンドの神戸開演孫の吹き納め
離れ住む友の病の気になりて訪ねて見れば家は空き家に
故郷を写真の額に眺むれば有明の海光るが見ゆる
私の前歯一本グラグラし受診をすれば五本差し歯に
ねむの木の薄きもも色つつましく夫の米寿に子等の集まる
◆個人
暑き日や半袖姿見て思い我まだ厚着寒くないかな
八乙女の祈りの田舞に応えあれたわわに実る黄金の秋を

山田加壽代
船崎めり子
磯元カヨ子
木下いく子
清水 恵子
西谷 敏子
古林 保子

記念日よまやカンフオーレ30年みんなで歌い先生感謝
親田畑弟背なに水運び食事風呂たき昭和のケアラ
母の日と娘夫婦に誘われて景色とご馳走ホテル三十階
空高くつばめの声が聞こゆるも姿を見せず我を見るなり
いととき娘戻らぬ笑顔五十回忌重ねし切なく恋し
友人も知人も逝きて八十路来て日々の健康ありがたく想う
君に手を取られて飛んだ水溜まり遠き昔の記憶の断片
生かされて生きてる命の尊さを老友と別れてしみじみ想う
単調な雨の調べに潤うかあじさいの色したたるごとし
万緑やグラウンドゴルフ遠征し水平線も眺めつゝ
為せば成る漢字検定準二級こんな俺でも合格出来た

あとがき
今回も多くの原稿をありがとうございました。皆さん元気に活動されているのが紙面を通して伝わってまいります。
立秋が過ぎ、お盆も終わりましたが、まだまだ厳しい残暑が続いております。昔の暑さと比べると、気温が上がり始めたのが高度成長期で、特に現在60代以上の人の子どもと現在では大きな差が生じています。今と昔では夏の暑さが違うことを認識し、しっかりと暑さ対策をして活動と生活を送りましょう。