



**新年のごあいさつ**  
神戸市老人クラブ連合会  
(KOBESHINIA CLUB)  
理事長 **大辻 正忠**

会員の皆さま、あけましておめでとうございます。皆さまには、新しい年を健やかに迎えることとお慶び申し上げます。

新型コロナウイルスの日本初の感染者が確認されたから3年が経過しました。この間、市老連ならびに区老連の活動も大きな制約を受けてまいりましたが、昨年は、感染防止対策を徹底しながら、市老連のほとんどの事業を実施することができました。皆さまのご協力に心から感謝いたします。



**新年に寄せて**  
神戸市長 **久元 喜造**

新しい年を迎えるにあたり謹んでご挨拶を申し上げます。

昨年はロシアによるウクライナ侵攻が始まり、世界中に大きな衝撃を与えました。この侵攻に強い憤りを感じるとともに、神戸市は被害に遭われたみなさまの苦しみ、悲しみに心を寄せてきました。国際情勢も緊迫する状況が続いていますが、一日も早く平和を取り戻し、安寧な日々が訪れることを心よりお祈り申し上げます。また、新型コロナウイルス感染症の出現



**新春メッセージ**  
**躍動する兵庫、新時代への挑戦**  
兵庫県知事 **齋藤 元彦**

新年あけましておめでとうございます。新型コロナウイルス感染症が広がりをみせてから三年が経過しました。これまでの経験と教訓を活かしながら、感染防止対策と社会経済活動を両立させるウィズコロナの時代に入ったと言えるでしょう。一方、混乱するウクライナ情勢等を背景にした物価高騰や円安が、私たちの暮らしに大きな影響を及ぼしています。こうした変化の大きな時代だからこそ、受身にならず、新たな挑戦を起すことが大切であると存じますが、いまだに予断を許さない状況が続いており、引き続きマスクの着用、手指の消毒、体調管理など、基本的な感染防止対策をお願いしたいと思います。さて、昨年は全国老人クラブ連合会が創立60周年を迎え、11月に天皇・皇后両陛下のご臨席のもと、国技館で全国老人クラブ大会が開催されました。大会宣言が採択され、次の取り組みを実践していく事となりました。

一、健康長寿をめざす「健康活動」の推進  
一、暮らしを見守る「支え合い活動」の展開  
一、高齢者を豊かにする「生きがい活動」の充実  
一、あらゆる世代と連携した「地域貢献活動」の推進  
一、高齢者の尊厳が守られる「社会保障制度」の確立

KOBEシニアクラブは、これまでも、会員自らが健康の維持・増進に努め、仲間づくから、3年が経過しようとしています。いまだに感染拡大の波が繰り返され、予断の許されない状況が続いています。医療従事者のみなさまの献身的なご尽力をはじめ、多くの方々のご協力をいただき、この危機を乗り越えてきました。引き続き、市民の命と健康を守り、神戸経済を回復させることに全力で取り組んでいきます。

神戸の街並みは見違えるように変わり始めています。都心・三宮再整備やウォーターフロント再開発が大きく進み、まちの顔である「駅前空間」のリノベーションも着実に進んできています。また、緑豊かな六甲山や里山・農村、美しい瀬戸内海など、神戸の自然の魅力を二層高める取り組みも行っています。そして、長年の念願であった神戸空港が国際化に向けて動き出し、神戸市はこれから

いでしょうか。令和五年は「躍動する兵庫」の実現に向け果敢にチャレンジする年にしたいと思っております。その一つは、新たな産業活力の創出です。中小企業やスタートアップが持っている既存の技術と地域課題とのマッチングを広げ、新たなイノベーションを生み出します。また、水素エネルギーの活用や中小企業のCO2排出量削減の支援強化など、脱炭素社会に向けた取組を加速させます。ドローンや空飛ぶクルマなどの次世代モビリティの社会実装にも挑みます。

また、兵庫が関西と瀬戸内の結節点にあるという好立地を活かし、両エリアをつなぐ大交流圏の形成をめざします。大阪・関西万博が開催される二〇二五年には、瀬戸内国際芸術祭も開催される予定です。県内各地をパビリオンに見立てて誘客する「ワールドパビリオン」を核に、関西圏域とは万

り、生きがいづくりなどの活動や会員同士の見守り活動などを通じて、互いに手を携えながら活力ある地域づくりに取り組んできたところですが、今後とも、この宣言を基にしたがら、しっかりと取り組んでいこうという思いを新たにいたしました。

皆さまもご承知の通り、老人クラブの解散や、クラブ員の減少が続いており、憂慮すべき状況ですが、老人クラブの活動は、高齢者自身の生活のみならず、地域社会を豊かにする意味でも、また、フレイル予防の観点からも、その意義、役割はますます重要性が高まっています。

KOBEシニアクラブとしても、会員増強を図るために、活力と魅力を感じられる老人クラブを目指していきたいと思っております。最後になりましたが、皆さまのますますのご健勝とご多幸を祈念いたしまして、新年のご挨拶といたします。

国際都市として新たな段階に入ります。これは神戸市が目指す、国内外に貢献し、市民が誇りを持つ『海と山が育むグローバル貢献都市』の姿に近づく大きな一歩となります。同時に、市民のみなさんが、安心・安全な生活がおくれるよう、子育て・教育支援・健康・福祉の増進や災害に強いまちづくりを進めるとともに、持続可能なまちの実現に向けて新たな取り組みを推し進めていきます。

市民のみなさんには是非、これからの神戸のまちづくりに関心を寄せ、新たな都市像を描く取り組みに参画いただき、神戸市政に対し、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

末筆ではありますが、本年がKOBEシニアクラブのみなさまにとって、すばらしい一年となりますことをお祈りいたします。博に関連した連携事業を、瀬戸内圏域とは芸術・文化等をテーマにした連携事業を行えるよう、着実に準備を進めていきます。若者の学びの場も充実させます。県立高校等において、魅力・特色あるカリキュラムの充実やICT化を進めることに加え、生徒ファーストの視点で、老朽化が進む学校の施設・設備や部活動の用具・備品等を改善します。中高生からのアンブレプレナーシップ(起業家精神)教育も推進し、課題解決に主体的に取り組む力を伸ばします。県政の推進にあたり、今年ももっとも大切にしている姿勢は、現場主義の徹底と対話の重視です。私自身、引き続き積極的に県内各地域に足を運び、医療や交通、観光、教育など様々な課題について県民の皆さまと対話をし、施策につなげていきます。皆さまのご理解とご協力を賜りますよう、よろしくお祈りいたします。

## 【全老連】天皇皇后両陛下ご臨席を仰ぎ 60周年記念大会開催

11月8日



創立60周年記念全老連大会」に出席された天皇、皇后両陛下

【厚生労働大臣表彰】(順不同、敬称略)  
育成功労者表彰 近藤 豊宣 (西区)  
【全国老人クラブ連合会会長表彰】  
育成功労者表彰 今池 幸仁 (灘区)  
優良老人クラブ表彰 きらく会 (西区)  
永年勤続表彰 山田 徳子 (市老連事務局職員)



式典のようす

写真提供：全国老人クラブ連合会

# 区老連だより

## 東灘区老連

### 湖南三山紅葉めぐり

11月22日(火)の日帰

りバス旅行は、7月の桃狩り旅行のバス6台207名を上回る253名が参加。前回の昼食・観光やトイレの混雑を緩和するため、2班に分け30分の時間差を設けて実施。



昼食風景

当日は絶好の行楽日和となり、前後の日が雨天予測だけに幸運に皆が拍手！

目的地の湖南三山は2004年に石部町・甲西町が合併して、湖南市



紅葉とお寺

が誕生した時、観光の目玉としてスタートしたこと。

知名度は低いが、創建は奈良時代に遡る天台宗の名刹。善水寺、長壽寺、常楽寺のいずれもが、多くの国宝となっており、由緒ある寺院で人気急上昇。

## 観光途中の昼食場所

は、「信楽陶苑たぬき村」で大きな狸がお出迎え。多くの観光客で、接客も大わらわの様子。お土産コーナーにはさすがに陶器類が多い。お昼はバタバタしたが、それが帳消しになる程の紅葉の見事に皆は感動。

## 紅葉の赤や黄色の变化の

有る色合いと足元の真つ赤な満天星(どうだんつつじ)、背景の緑や紺の木々との対比も面白い。参道の落ち葉も色とりどりで落ち葉拾いも楽し

## 長田区老連

### 秋の日帰り旅行(京都・滋賀)

令和4年10月25日

(火)、総勢77名が2台のバスに分乗し、少し肌寒いが澄み切った絶好の旅行日和の青空の下、最初の目的地である京都の平等院へと向かった。10円硬貨に載っていて、世界文化遺産に登録されている「古都京都の文化財」

の眼前を流れる瀬田川は、全国有数のしじみの産地。しじみを炊き込んだ「しじみご飯」は絶品。湯葉、酢味噌で味わう鯉のあらい、若鳥の寄せ鍋等どれもこれも美味しく頂き完食。その後、皆さま店内で近江のお土産品を物色。

平等院は、阿字池の静寂の中に、威厳を持って建っていて深い感銘を受けた。コロナ禍も小康状態が続いていてもやはり

次に、「びわ湖大津館イングリッシュガーデン」を訪問。2015年に完成したこの庭にはバラを中心として、ラベンダーやハーブ類が300種、3,000株で構成されている。バラも最盛期にはまだ早いのか咲いている花が少なく残念な気がしたが、湖畔の庭園で湖面をヨットが滑るように走っているのを見るのも

## 北区老連

### 北区老連恒例「新春座談会」開催

今年度50クラブ中、女性会長9名・女性部会長(会長外で選任)が会長



座談会メンバーの皆さん

で席を占め、雰囲気が一変した感があります。その状況を会員さんにお伝えできればと、例年と趣向を変え、女性会長大いに語るのタイトルで企画し「新春座談会」が開催されました。北区老連久保会長の挨拶に続き、今年度就任された北区役所金本区長・北神区役所柏木担当区長からは、シニアクラブが地域の中で活躍することが地域の活性化につながりますので応援しますとのメッセージ



活発な意見交換も

ジをいただきました。

テーマは会員歴・会長歴・会長就任時の自身および会の状況・活動の中の「喜怒哀楽」のエピソード・今後の抱負など語っていたきました。北区老連副会長で総務部の吉田部長が皆さんの

## しむ。寺院もそれぞれ特色があり、多くの国宝・

重要文化財が間近に見られ、親しみを感じる。住職の軽妙な話しや国宝ならではの修理費用の問題(檀家もなく、国費負担不足を拝観料で)を考えさせられた。常楽寺の三重塔と紅葉は絶好の撮影ポイントで夢中になる。

## 途中の大津SAでの買

い物も考慮し、3時半頃に帰路に向かう。天候も紅葉も事故なく最高の旅であった。次回の三社参りに期待。

## 北鈴若葉会の浜田会長の

発言は胸に迫り、彼女の決断に大きな拍手を送りました。ハンディは特に女性だからというだけでなく、生まれた時から男性女性関係なく違った形で背負って克服しながら今に至っているものと思

## います。今老人クラブで

はコロナ禍による活動の自粛や会長不在で解散の危機を抱える問題があります。この座談会が一つの解決のカギになればと思っています。

最後に出席された皆さんが令和5年も健康にご活躍されることを願って閉会となりました。



宇治「平等院にて」

見受けられた。その後、宇治茶で有名なお茶の名店が並ぶ宇治の街中を抜け、滋賀県大津市へ。石山寺の門前へ今日の昼食会場の洗心寮に到着。店

最後の立ち寄り先の井筒八つ橋本舗にて皆さま京都名産の八つ橋を買求め、定刻の午後5時半前に無事長田に帰着。今回の秋の旅行は天候に恵まれ、交通の混雑にも遭わず、皆さまと次回での再会を念じての散開となった。

# クラブだより

## 今年もコロナ

### 中央区

#### 東部雲中長寿会

久保 聡雄

10月26日(水)北区山田町の農園へ、いも掘りを行いました。コロナ禍のため、老人会の行事が制限されています。今年は何をするか。輪投げやグラウンドゴルフは年に何度か、やっているけれど大勢で集まることはな



みんなで大きいお土産持って帰るぞ!

いです。大勢で、誰でも参加できる。しかも何か土産がある。などの点から、毎回人気のある「いも掘り」に決まりました。まずバスの時刻を調べます。箕谷駅前から郊外

に向かうバスは1時間に1本より少なく、時刻も毎年変わります。料金も変わっていることがあるので、それを調べて案内状を作り募集します。目的は安否確認です。久しぶりに顔を見ると嬉しいですし、安心します。いも掘りでは、しゃがんで掘るのがだんだん苦痛になりましたが、楽しいです。作業が終わり、あぜ道にすわって手づくりの弁当を食べる。これが楽しくて毎回好評です。ちょうど今は特産の「丹波黒枝豆」のシーズンで買って帰ります。おいしいです。

## 桜寿会慰霊祭を開催しました

### 西区

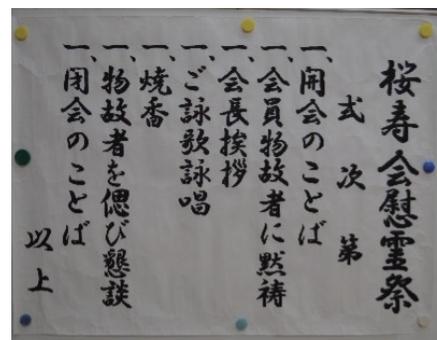
#### 桜寿会

浮田 義伸

私どもの桜寿会は西区老人クラブ連合会に属し、押部谷老人クラブ連絡協議会のメンバーで、昭和54年7月に発足した老人クラブです。現在会員数61名。慰霊祭を第1回目に開催したのは昭和57年で、今年が第38回目となります。コロナの影響で



3年ぶりの開催となりました。開催日時 令和4年10月16日(日) 午前10時30分〜正午 会場 桜が丘地域福祉センター福祉コーナー 慰霊祭の式次第ですが



右のようになっています。御詠歌詠唱とともに全員が回し焼香したうえ、先輩に敬意を払いました。以前は御詠歌合唱隊がおられたのですが、今はCDの音声を流しています。ご詠歌も最後まで流さず第10番までに行っています。

## いつまでも元気に

### 高齢者向け

#### 体力測定会」の継続

### 垂水区

#### 矢元台むつみ会

花本 典男

5月30日(月) コロナ禍で自粛していた、第26回目の「体力測定会」を実施しました。当クラブがそもそも、

体力測定会に取り組みだしたのは、平成20年6月5日に、市老連が主催した体力測定員養成研修会



無理せず・競わず・安全に

が、たちばな研修センターで行われ、当クラブから3名の会員が参加した

のを機にスタートしました。

その時の講師は、順天堂大学の武井正子名誉教授でした。武井教授は、いきいきクラブ体操も監修されており、クラブとして、春と秋の年2回の開催を目指し場所の選定にかかりました。握力・上体起こし・片足立ち・長座体前屈の4項目は、クラブが所属している自治会館の1階の部屋で実施が可能と判断し、決定しました。10メートル障害と6分間歩行は、会館の前の道



測定中

路が幅6メートルで交差点のない直線で、長さ150メートルはとれるので直線100メートルの往復で測

定することになりました。

測定記録集計表は、①測定記録 ②得点表 ③総合評価基準表を、A4の表1枚にまとめて測定後、参加賞と交換し、それらを得点から総合評価まで行った後、パソコンにデータを取り込み、個人別測定実績経歴表を測定者にお渡ししています。測定は、「無理せず・競わず・安全に」をモットーに、会員がいつまでもいきいきと元気に自立して過ごすことを目標に継続しています。

## ヒートショックに注意!

ヒートショックとは、暖かいところから寒いところへの移動などによる急激な温度変化によって血圧が大きく変動することにより起こる健康被害です。特に冬の入浴時に起こりやすくなっています。ヒートショックにより、失神や心筋梗塞、脳梗塞などを起こしたり、急死に至る場合もありますので注意しましょう。



### 以下に当てはまる方は特に注意が必要です

- 心疾患・脳血管障害・糖尿病・高血圧など持病を持っている
- メタボリックシンドロームである
- 一番風呂、または深夜に入浴する
- 飲酒後や食事直後、薬を飲んだ直後に入浴する
- 42℃以上の熱い風呂に首までつかり長湯する
- 浴室や脱衣所に暖房設備がなく、20℃未満になっている



### 入浴時のヒートショックを防ぐポイント

- ① 脱衣所や浴室、トイレへの暖房器具の設置や断熱改修 冷え込みやすい場所を温めるのは効果的な対策です。
- ② 夕食前・日没前に入浴 温度差が低いうちに入浴しましょう。
- ③ シャワーを活用したお湯はり 高い位置に設置したシャワーからお湯をはることで、浴室全体を温められます。
- ④ 食事直後・飲酒時の入浴を控える 血圧が下がりがやすくなるので入浴は控えましょう。



文芸欄



俳句

紅梅会 (東灘区)
旅路行く岬の原や吾亦紅
寂光の夕べ夜を曳きて桐一葉
秋草の匂ひの中の白川郷
ゆらゆらとコスモス揺れて風の色
煮物する母を包みて夕月夜
語り合ふ友と夕月明りかな
公園にて賑やかな子の秋の声
偲ぶれば星の増えゆく夕月夜
宝愛句らぶ (中央区)
入日さす軒下赤し柿すだれ
ちびちびと大人の時間新酒飲む
鼻歌とめざし片手に新酒かな
お互ひに故郷自慢新酒酌む
墓参り畦道で待つ彼岸花
老い寄れば歳の話よ新酒酌む
軒先の杉玉蒼し歩も軽し
耳澄ますハタと止まった秋の虫
山寺の梵鐘釣瓶落しかな
梅の美会 (兵庫区)
物価高食欲の秋腹八分
今朝の秋一雨走り夕べ待つ
古家に来客ありておでん食う
朝寒や丹波杜氏の初仕込み
小春日や道路工事の意気揚がる
立冬やぶらんこ漕ぐ子見ている子
青葉クラブ (北区)
老いの身に一枚羽織る夜寒かな
仕舞風呂外は風ざわめきて
秋夕焼燃えて燃えて山の端に
高原ささゆり会 (北区)
銀杏を干し下される手の温し

トタン屋根メロディ奏で踊る電
むらさきの有明に出て冬の月
曲がるたび香り繋がる金木犀
遠雷や墨絵ばかしの流れ雲
ひまわり句会 (北区)
知らぬ間に白からピンクに酔芙蓉
老ひてなのお野茶の世話や秋の風
ひよどり句会 (北区)
食の秋感じぬままに通り過ぎ
風立ちて稲穂うねりて黄金なみ
燃ゆるごと風にも凜と葉鶏頭
暮れてより月待つ心生まれけり
北斗句会 (北区)
句作りの歳月重し十三夜
句碑訪ね城下を一日瀬祭忌
徳利の括れ懐かし夜寒哉
愁海棠無住となりし尼の寺
自販機のコーヒー熱し冬隣
和太鼓の少女の無心里祭り
水郷に軋む櫓の音蘆の花
宵寒や湯呑の肌あたたかき
愁海棠賽の河原に咲き乱れ
膝に猫たがひに温む夜寒かな
年毎に花の増えたる愁海棠
福寿草句会 (須磨区)
千鳥足家路の遠く虫の秋
秋灯やロマン小説エンドまで
蓑虫や雨は凌げど風如何に
台風の行手いよいよただならぬ
多聞台ときわ会文芸部 (垂水区)
故郷に親類集いて餅を搗き
白に杵埃かぶりて出番待つ
遠くからかすかに聞こゆ餅の音
餅つきや若衆自慢の力こぶ
縁側につき立ての餅並びおり
回帰線こえて仲間で餅をつく
桃山台クラブ文芸部 (垂水区)
おじぎして迎えられる秋の寺

- 南 久美子
松村二三枝
若林 節子
山下 久一
石井 敏子
辻 寿賀子
塩見 光子
筒井 豊子
中井 光子
矢谷登美子
藤井久美子
秋山 弘之
川原 正
岸下 庄二
金行 隆
久松 礼子
増田 嗣夫
黒田 久江
北條 幸夫
松本 洋子
脇坂有多子
林 慎一
岩田美代子
上原 綾子
松下修二郎
中村佳代子
大畑留理子
樋山 隆夫
山本雄二郎
久下 順司
木村 敏博
田畑美恵子

朝ドラに涙にじませ捲る秋
きらく句会 (西区)
色を脱ぎ地に還り行く曼珠沙華
からす瓜蔓にすがりて風にあり
明石沖漁船並走冬隣り
鈴虫を聞きつつ二人夕の膳
秋初め兵庫運河にエイ泳ぐ
晩学の口笛聞こゆ星月夜
月が丘むつみ会 (西区)
朝光あび露に光るや樹々美なり
初霜や野はひと色に輝けり
仲間呼び餌を貪る寒鴉
敬老会目や歯の話はずんでる
京に来て早も時雨に会ひにけり
有馬川しづきを浴びて水引草
マリリンの赤い口紅曼珠沙華
早世の父に蓑虫鳴く郷里
除夜の鐘過去と未来に思いのせ
仁王門訪ねて廻る寺小春
明石駅溢れ出たるは懸崖菊
秋近し思い広がる雲の筆
脚川に思案深げな冬小鷲
叢に萩の赤ちゃん咲きそめし
桂木ひふみ会 (北区)
うなされて目覚めて息を整える
程々におどつてあげるわこれも愛
サポートで転ばぬ杖に感謝する
クイツクスロー今や終日スロースロー
長寿薬これで百才大丈夫だ
筑栄会 (北区)
散歩道金木犀の香こちよい
物価高対処は減酒ダイエツト
月偏の肝臓なで月見酒
ポジティブに出合いはいつも笑顔です
実りとは心と身体豊かにね

出逢いから似合い夫婦に年月で
◆個人
故郷のあの子も 見ている冬の月
貯金ない体脂肪なら大富豪
魅力持つ便利で可愛ゆい民芸品
知る権利血税の使途不明金
元旦に残りそば食う老母あり
運動会マスクを越えて児らの声
久しぶりどうぶつ大國こんにちは
早く出て車庫で小銭が見つからず
後ろの車百円あげる
「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。
※作品は丁寧に扱いますが、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 神戸市中央区橋通3-4-1
KOBEシニアクラブ
「とっておきの作品」係

とっておきの作品
2023年 卯の年
【北区】
塩田福寿会
北野 利一 (原画・スケッチ)
北野ひとみ (彩色・作品仕上げ)
2023

短歌

花山短歌会 (北区)
久々に前の川にてカモを見る一羽だけの飛来が寂しそうなり
帰り来て駅は雨降り山の風我を包みくれホツとしている
さすがなり脳の衰えにオロオロとうろたえ多き八十二歳
空と地とその向こうに広がる日本海歩ける我あり老人会バスの旅
ドライブでふと立ち寄りしそば処丹波の里にて家族と食す
鈴の音の遠く近くにふるような紅葉満ちくる今日の有馬路

◆個人
小夜しぐれ独り寝れぬ胸に降る故郷の屋根の遠き日の音
路地裏で互に会釈傘かしげ笑みを返してそぼろ降る糸に
ありがとうマイナポイントスマホPAYに二つ覚えた楽しく使おう
レンタルの着物姿で古都京をそぞろ歩きの若き女達
新聞とテレビ見て吠え涙する八十路の老女ここに健在
「どうしてる？」受話器の向こう君が声遠きにありて近しい友よ
紅葉の気配うれしきうら六甲まつたけ山にも人のにぎわう
好きなこと好きなだけする日々となり頭も心も弛みてきたり

あしがき
カメラを構え、ファインダーを覗き込むと、フレーム越しには、いつも、元気な会員の姿が、その温かい笑顔に励まされます。
一昨年は、コロナ禍の影響で思うように活動できませんでしたが、昨年は感染予防対策と工夫したことで活動も活発になってまいりました。
今年は「卯年」。市老連や会員みなさまの「飛躍」「向上」を願っております。また、新しいことに挑戦するのに最適な年とも言われています。私も一つ新しいことをと考えているところです。みなさん良いお年を。