

新年に乾杯

令和6年1月26日(金)、ホテルクラウンパレス神戸にて新年の門出を祝う新年互礼会が156名出席のもと開催されました。

当日は、神戸市小原一徳副市長、神戸市会河南忠和副議長をはじめ、多数の来賓にご臨席いただきまし

た。K O B Eシニアクラブ近藤豊宣理事長の開会の挨拶に続き、小原副市長、河南副議長からご祝辞をいただき、神戸市福祉局森下貴浩局長のご発声により、灘のお酒で乾杯。



近藤理事長挨拶



話に花を咲かせました

新年の初顔合わせの場となる機会をおいしい料理に舌鼓を打ちながら歓談を楽しみました。

また、これまでも中止していた福引大会も復活、番号が読み上げられるたびに歓声が上がりました。最後に、K O B Eシニアクラブ久保三男副理事長の閉会の挨拶で今年の新年互礼会は盛会のうちに終了しました。



寒さに負けず ホールインワン続出



思いきりスイング!

令和5年11月29日(水)、しあわせの村多目的運動広場にて、秋季

グラウンドゴルフ大会が盛大に開催されました。この日は少し前の暖かい気温から一転して秋の寒さが身にしみるような天候でしたが、輝く青空の下、多くの選手や大会関係者の熱心な協力により、大会は大盛況でした。

開会式では、K O B Eシニアクラブ近藤豊宣理事長による挨拶があり、

続いて藤本建治運営副委員長が競技の説明を行いました。参加者全員で「いきいきクラブ体操」を行い、準備運動を経て競技がスタートしました。

今大会も芝生のグラウンドで行われ、普段は土でプレーすることの多い参加者にとって異なる環境での競技となりましたが、それでも和気あいあいとした雰囲気の中で楽しくプレーが行われました。また、多数のホールインワンが記録され、白熱した大



芝生のグラウンドでプレー

会となり、上位入賞チームも惜しくも入賞できなかった1日も過ごすことができました。

令和5年度輪投げ大会

300名が熱中!



令和5年11月24日(金)、神戸市立中央体育館にて輪投げ大会が開催されました。神戸市内各区から300名以上の参加者が集まり、日々練習に励む熟練者から、初めて輪投げを体験する方まで、幅広い層の参加者が熱気あふれる一日を過ごしま



狙いを定めて

した。試合の後の行われた表彰式では、男性97歳と女性94歳の最高齢者に対して、特別表彰の記念品が、また、男女別にそれぞれ上位15位までの入賞者にも賞品が授与されました。参加者の健康と絆を深める素晴らしい機会となりました。

「食」は健康の源



協力して完成を目指します

令和5年度
フレイル予防で
健康寿命をのばす料理講座

令和5年11月14日(火)、15日(水)、長田区文化センター別館ピフレにて、フレイル予防で健康寿命をのばす「料理講座」を開催しました。

参加者は神戸市生活指導研究会の指導のもと、3人一組に分かれて5品を作りました。それぞれ協力して完成させた料理を「おいしい」と満足そうに食べていました。食事の後は、歯科衛生士の池田緑さんを講師に迎え、「オーラルフレイル予防で健口長寿をめざそう」というテーマの講習を行いました。「フレイル予防」の3つの柱の一つである「栄養」について、実践と講座を通して学ぶ貴重な機会となりました。

区老連だより

西区老連

秋の親睦旅行

令和5年11月25日(土)、参加者267名、バス7台で奈良方面へ親睦旅行を実施しました。各地午前7時より順次乗車、8時過ぎに京橋で合流



後、石切神社に向けて出発。石切劔箭神社は生駒山の麓に位置し、古くから「いしきりさん」の尊称で親しまれ、腫れものを消してくれるご利益があるとされています。神社正面入口より右側に進むと近鉄石切駅まで道中2m余の両側には土産物店他が80店余あり、京都の二寧坂に似た雰囲気を感じました。女性陣の中では、よもぎ餅・だんごを買い、昼食までの間に食されている様子でし



た。昼食は奈良市内のホテルでは、バス7台の客を一度に受け入れることはできず、前半4台、後半3台に分かれ楽しい食事をしました。



次は興福寺中金堂へ。同寺は和銅3年(710)の創建で日本でも有数の古寺で、平成30年再建落慶を迎え、創建当時の様式で復元されています。中に入ると283・9cmの木造

釈迦如来坐像が安置され金箔の輝きは素晴らしいものです。

外に出て散歩していると、ハワイから観光に来たカップルに出会いました。男性は185cm、女性は150cmと大人と子どももの感じがしましたが、和服姿でとてもお似合いのカップルでした。下手なカタコト英語で「日本でおいしい食事は？」と聞くと「ビーフ、寿司、ラーメン」との答えが返ってきました。お2人の依頼で彼のカメラのシャッターを押させていただき、「Have a Nice Trip」でお別れ、楽しい旅行でした。



兵庫区老連

「スマホ教室」で不安解消とワンランクアップ

スマホデビューしてみたいものの操作方法がわからず、家族、友人、風景等々の写真を撮りたいけれどカメラ機能の使い方、ライン、メール、アプリ等の使い方が覚えられず不安を抱えています。

それを個々の悩みを少しでも解消し、スマホの便利さを覚えてもらうことを目的に「スマホ教室」を開催しました。スマホ教室の開催にあたり、事務局の(株)エイエリアに参加人数15名で申し込みました。

令和5年11月9日(木)第1回目を開催しました。参加人数14名、講師はスマホ操作に詳しい大学生です。参加者のスマホ操作の不安解消と同時に

作のレベルがわからない中、個人のレベルを把握し一人一人の質問に丁寧に分かり易く教えて頂き安心して学ぶ事が出来ました。



第2回目から参加者自らレベルにあつた質問内容を事前に準備し、効率よく習得に努める姿勢が見受けられました。回を重ね最終回の第4回目には参加者の表情が自信へと変わっていききました。



講師の方からのご指導

中央区老連

寄せ植え講習会

寄せ植えを通じて、自然の美しさや季節の移り変わりを感じ、日々の生活に彩りを加えるため、令和5年12月14日(木)、神戸市中央区役所多目的ホールにて、恒例の寄せ植え講習会を開催し32名が参加しました。

講師には、クイーンオブローズガーデンコーディネーターの土取玲子氏をお招きし、親しみやすい人柄と、丁寧な指導で会場は和やかな雰囲気。経験者も初心者も問わず、お正月を彩る特別な寄せ植えをテーマに、楽しく学びながら熱心に取り組みました。

講習では、花の種類による植え方のコツ、土の量や水の流れの調整方法など、寄せ植えの基礎知識を教してもらいました。講師の方からのご指導



オリジナル寄せ植え鉢の完成

講師には、クイーンオブローズガーデンコーディネーターの土取玲子氏をお招きし、親しみやすい人柄と、丁寧な指導で会場は和やかな雰囲気。経験者も初心者も問わず、お正月を彩る特別な寄せ植えをテーマに、楽しく学びながら熱心に取り組みました。

講習では、花の種類による植え方のコツ、土の量や水の流れの調整方法など、寄せ植えの基礎知識を教してもらいました。

次回も、多くの皆様が集い、笑顔で学び合える場をつくっていきますので、花々とともに過ごす心温まる時間を一緒に楽しみましょう。

クラブだより

折り紙で地域の輪を

灘区

都クラブ

濱田 亀志政

現在、八幡クラブ折り紙教室、都クラブ折り紙部を指導しています。その活動が、灘区の区民広報紙12月号「なだびと」に掲載されましたので、紹介させていただきます。

◆どのような想いで活動されているのですか？

一人で家に籠ってしまっている高齢者の方々が少しでも外に出る機会になればと、折り紙教室を続けています。折り紙が完成したら作品を

見せあって「上手にできているね」と褒めあうなど、「コミュニケーションを積極的にとることで地域の仲も深まり、お互いの自信にも繋がります。そして、皆さんが喜ぶ顔を見ると私の達成感にも繋がっています。」

◆活動を続けて良かったと思うエピソードを聞かせてください

「自分で作った折り紙を玄関に飾るようになったよ」と話を聞くと、嬉しいですね。自身で折り紙の研究を始める意欲的な方もいて、面白いです。各地区地域福祉センター等の文化祭や灘区老連シルバーアート展へ



の作品展も楽しみみのひとつとして作品づくりに励む方が増えています。

◆活動に興味がある人へメッセージをお願いします

折り紙教室に初めて参加される方は「私には難しい」と後ろ向きになってしまいがちですが、一度にすべて覚えられなくても、毎日

加えられる方は「私には難しい」と後ろ向きになってしまいがちですが、一度にすべて覚えられなくても、毎日



少しずつ続けることが大切です。灘区老人クラブ連合会は創立六十周年を迎えました。老人クラブの活動は折り紙だけでなく、各地区によって様々ですので、興味があればお気軽にご相談ください。

掲載後、たくさんのお問い合わせを頂きました。本年も地域の方のお役に立てるように、活動して参ります。

解散の危機を乗り越えて30周年を祝いました

北区

藤原カリヨン会

山田 隆己

藤原カリヨン会は六甲北ニュータウンとして誕生した藤原台の北町、中



クラブの皆さんで会食

町、南町を中心に平成2年に発足しましたので、今年で創立34年になります。しかし、昨年3月、令和3年から会長を務められた佐々木氏が体調不良のため会長交代を希望しましたが不調に終わり、藤原カリヨン会解散が決議されました。それを耳にした田中章雄氏が非会員なのに「カリヨン会解散やてー？

もつたいたい。私が副会長をやるから、山田さん(非会員)、会長になってくれ」と言い出し「それなら私も副会長としてサポートします」と会長経験者の大林直氏、さらに、小島通子氏が会計を引き受けますということになり、解散を回避できました。これはカリヨン会の活動とは別のラジオ体操仲間の間での話し合いの結果でした。入会、即會長という重要任務を担う



30周年記念敬老祝賀会

ことでしたが、皆さんの協力のもと会運営を続けることができている。

令和2年には創立30周年を迎えましたが、コロナ禍のため大人数で集まる記念祝賀会ができませんでした。昨年5月にコロナ感染症の扱いが緩和されたので、9月に3年遅れでようやく「創立30周年記念敬老祝賀会」を95歳の松本芳美元会長をはじめ多数の会員さんの出席により六甲保養荘で開催することができました。ミニ会席コースを頂きながら和やかに会話が



グラウンドゴルフ大会

弾み、久しぶりに大勢が出席して、フェイス・トゥ・フェイスで楽しい時を過ごしました。ビンゴゲームや希望者によるカラオケなどが賑やかに行われ「解散せずにかかった」と実感しています。現在、会員数は70名で、8つの同好会があります。例えば、グラウンドゴルフ同好会は10月に行われた有野町民親睦大会に最高齢90歳、平均年齢82歳のチームで出場しました。本会の今年目標として、さらなる会員増強と同好会活動の活性化を目指します。

和をもって、元気に、明るく、楽しく

須磨区

菅の台ひいらぎ会

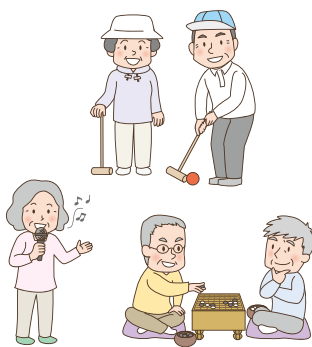
青木 繁次



菅の台ひいらぎ会 誕生会

「菅の台ひいらぎ会」は、今年45周年を迎えました。「和をもって、元気に、明るく、楽しく」を合言葉に現在127名の方々がそれぞれの目的をもって集い、活動しています。

趣味を生かした、カラオケ・囲碁・麻雀・民謡・民踊・パソコン、そして身体を動かすグラウンドゴルフ・輪投げ・卓球・健康体操など、菅の台地域福祉センターや隣接



する公園周辺では、明るい声が満ちています。また、誕生会や親睦バス旅行・三社参りなど以前からの行事も大切に引き続き実施しています。さらに、地域諸団体と協働し、公園の美化活動や子どもたちの見守り活動なども行い、世代を超えた方々との交流を図りながら会員相互の親睦を深めています。

文芸欄



俳句

宝愛句らぶ(中央区)
カピバラや柚子風呂入りて目を細め
みかん山崩して積んで幼子は
今年こそアレに喜ぶ年の暮
年の瀬や物見遊山の京歩き
寒風に吹かれ思わず年想う
翻る鳥の羽きり冬晴るる
柑皮症なりてまだ食うみかんかな
寒空やビルの谷間に陽が沈む

和子 悦子 千枝子 道子 恵子 和志 啓臣

梅の美会(兵庫区)

四世代揃って姦しお正月
青き空手摺にもたれて日向ぼこ
丹波路や谷間隠れの名残雪
七五三曾孫の晴着スマホから
寝疲れて火燵蹴り出すコロナゆえ

藤井 歌子 山口 茂子 栗野 富江 藤田ユイ子 山田 朝子

高原ささゆり会(北区)

いざ火事ぞとびら開ければもみじ燃ゆ
島の秋潮の匂ひ海光る
亡き人の自慢の根深風に揺れ
百八の煩惱消えていわし雲
口中の山菜の香や春浅し
春来たる回覧板に犬が吠え
夜半の雨沈丁花の香地に沁みて
三月や思ひ届かぬ猫の声

尾崎 順子 山下 久一 南 久美子 佐藤かなめ てる子 松村二三枝 中井 裕子 若林 節子

ひまわり句会(北区)

粕汁に酔ひし顔面赤くなり
救急車に家族に感謝年の暮
ひよどり台句会(北区)
冬支度逸る心に追いつかず
若き日の想い出多き冬の山

辻 寿賀子 石井 敏子 塩見 光子 田中 弘子

花山短歌会(北区)

竹林の竹に守られ椿立つ清らかな青葉小さきつぼみの
亡き友の写真出でこし懐かしきビールを前にピースしてをり
冬近し木瓜が一輪咲いてはいる明るいあしたを占うがごと
毎日の朝の散歩に最近はどこを回るかと楽しみふえる
外は雨シート倒して今宵の空木星光る明石天文台プラネタリウム
花活けてにぎりし挟み置きて見る黄菊の映ゆる紫のつぼ

船崎めり子 山田加壽代 富田 次夫 磯元カヨ子 清水 恵子 古林 保子

巫女の舞瞳こらして七五三
但馬路は朝霧深く山覆ふ
落ちそうにして一葉にもある力

北斗句会(北区)

電飾の出船入船降誕祭
連休の坊ちゃん電車瀬祭忌
旨味増す昨日のおでん妻の留守
予定日を早め出産クリスマス
晩学の遅々と足踏み石路の花
献立のメモある厨古曆
宿坊の苔むす句碑や石路の花
地図広げ枕の上の秋の旅
花びらが寄り添い合って石路の花

筒井 豊子 中井 光子 矢谷登美子 黒田 久江 増田 嗣夫 秋山 弘之 松本 洋子 岸下 礼子 脇坂有多子 小段 安徳 西島 静江

見山台新樹会(北区)

卒寿すぎ生きてましたと年賀状
蚊柱が冬の夕日に舞い上り
一枚のこよみ眺めし年の暮
こんもりと落葉布団の植木鉢
元日や箸袋には鶴と亀
三ヶ日彼の地震の日のよみがえり
八十路半ば感動のなき新年
師走に来た入籍の報孫の声

丸尾 嘉子 藤田 和夫 松隈 弘子 佐溝満喜子 高石 勝行 貞永 弘子 石本 宏一 吉田 勲

きらく句会(西区)

シネマ出て暖簾くぐりておでん酒
初詣子どもみくじは大吉に
孫の名をつぶやき選ぶポチ袋
祈禱終え焚火を囲む輪に馴染む
行く年のゲーム三昧ロゼの味
初日の出神の社はスマホスマホ

喜田 弘征 阪本 道子 田野 育利 森本 珠実 大橋 治子 尾上 正紀

個人

木の芽和え蒔絵漆器に盛る想い
紅葉映え姫路城や水鏡
二つ三つ心に春の夢を抱く
水再三喉越さぬ薬老ひを知り
龍のひげ根につらなるや瑠璃の玉

北田 建樹 福井 悦子 山上 幸子 植田きみ子 山田キミ子

個人

頬を裂る凍てつく月よ嗚呼せめて被災地だけはやさしく照らせ
卒寿でもきんとんごまめ出来ました手間かけたカキコぼれ
穏やかな調べ奏でるコーラスは齢かさねし我らが心
花のなき植鉢並ぶ冬の庭猫丸くなり鉢の中ねむる
心風ぐやさしき調べ駅ピアノ聴き惚れ拍手旅先の駅
鄙里の秋の山道ひっそりと白き野菊の咲く景浮かぶ
縁側のレース越しなる日だまりにぬくぬくといまひとりの気楽さ
老い一人暮らし日々が贅沢とひとりになりてはじめて気づく

上田 節子 大賀 清子 箱守喜久子 眞木香代子 江口 啓子 堀江千生子 増田 當代 松浦 妙子

川柳

桂木ひふみ会(北区)

一千億画面はみ出すあの笑顔
逝く時は満面笑みで門くぐる
豊麗線下がって老けて嫌気さす
「久しぶり」顔は分るが出勤名前
五年前の免許証見てはこれ誰か

水口 映子 高橋 純子 福本 和恵 大上 昭敏 木村 敏博 山田としゑ 芝田 律子 寺岡 洋子

筑栄会(北区)

遅れ来る友へ河豚刺しちよい残す
歳を経て色の違いは口紅に
紅白のまんじゅう食べてごきげんね
紅白は幕・饅頭 歌合戦
また仕舞うきつと着ることない服を

あきら かほう よし 三茶 まさこ

個人

疲れたねうたたねばかりのバス旅行
冷蔵庫なぜに前立つ二度三度
いざなわれここに生きおる人生ぞ
井戸堀政治家今はもういないね
地いき猫々ミ声だけの大げんか
年金日指折り数え孫が待つ

早川キミエ 増田 芳之 かんいち 北野 利一 宮内美栄子 小高 肇 藤長 文子

へなぶり

ご用心データービスの借り貸しは
思い込んだら老化の病

清水 久子

あとがき

見え隠れする春の兆しに心が躍る今日この頃、皆様お変わりありませんか。新年度の始まりは、新たな出会いと会員増強の機会と捉え、皆様一人ひとりがさらに積極的に老人クラブの魅力を地域に発信してほしいと思います。そのためにも、まずは自ら活動に参加し楽しむことが大切です。みんなで地域に老人クラブの輪を広げましょう。

とっておきの作品



「春」

【北区】中里楽山会 安井 明美

「とっておきの作品」募集中

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。それ以外は受付できません。
※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関わらず、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