

理事長・副理事長が選任される



森松副理事長



近藤理事長



久保副理事長

令和6年5月31日(金)の理事会において、近藤豊宣理事長(西区)が理事長に、久保三男理事(北区)と森松リキ子理事(東灘区)が副理事長に選任されました。

新理事・監事

この度の総会で選任されました新たな理事ならびに監事をご紹介します。



水谷 監事



重松 理事



末澤 理事



令和6年5月31日(金)、婦人会館にて定時社員総会が開催されました。感染予防対策として、事前に議案書を送付し、「議決権行使

令和6年度 定時社員総会

書」または「委任」による意思表示を郵送で依頼しました。当日は総計271名(出席率83.4%)の有効出席がありました。総会は、K O B E シニアクラブ近藤豊宣理事長の挨拶と神戸市福祉局八乙女悦範局長の祝辞に続いて、3つの議案と2つの報告事項が審議されました。議案は、令和5年度の事業報告、決算報告、理事及び監事の選任で、すべて原案どおり承認されました。報告事項として令和6年度の事業計画と収支予算が報告され、最後に退任する理事、監事への感謝の拍手で総会は終了しました。

芝生の上で熱戦



令和6年度 ゲートボール大会

令和6年4月18日(木)、第37回こうべ長寿祭および関西マスターズゲームズの 일환として、令和6年度ゲートボール大会をいあわせの村の多目的運動広場にて開催しました。開会式では、K O B E シニアクラブ近藤豊宣理事長、こうべ長寿祭推進協議会長田淳会長(こうべ市民福祉振興協会会長)の挨拶に続き、注意事項の説明、女性

被害防止へ

高齢消費者被害防止講習会

令和6年5月17日(金)、婦人会館にてK O B E シニアクラブと神戸市の共催による高齢消費者被害防止講習会が開催され97名の会員が参加しました。この講習会は、平成27年度から一昨年度まで開催してきた「見守りサポートー養成講座」に替わるもので、昨年に引き続き2回目の開催となり、兵庫県警察本部の協力により開催されました。

K O B E シニアクラブ近藤豊宣理事長の挨拶に続き、消費生活センターの床谷消費生活相談員から「最近の悪質商法の状況と身近な人への声かけ方法」のお話や、兵庫県警生活安全企画課の森下



分かりやすい説明

警部補から「特殊詐欺の現状と対策」と題して、ユーモアを交えながら、分かりやすく説明いただきました。特殊詐欺被害が連日のごとく報道されている上に、神戸市内でも被害が激増していることもあり、受講者の皆さんは、真剣な表情で受講されていました。今後とも、関係機関の協力のもと、情報提供に努め、被害の防止に繋がっていきたいと思います。

桜満開、和気あいあいとプレー

春季グラウンドゴルフ大会



慎重に狙って...

令和6年4月11日(木)、桜が咲き誇るしあわせの村多目的運動広場にて春季グラウンドゴルフ大会を開催しました。開会式では、K O B E シニアクラブ近藤豊宣理事長の開会挨拶、藤本運営副委員長の競技説明の後、参加者全員で元気にいきいきクラブ体操を行いました。

競技開始の合図とともに選手214名は3コースに分かれ、豪快なショットを次々放ち、

委員代表の指導による「いきいきクラブ体操」を全員で行いました。風が強く肌寒い天候のもと10時に試合開始。12チーム、79名が3つのコートに分かれ、日頃培った連携プレーを発揮、緑鮮やかな芝生の上で熱戦が繰り広げられました。なお、今大会の上位3チームは、10月開催の「ねりんピックはばたけ鳥取

【大会結果】

- 【優勝】岩屋ときわ会(灘区)
- 【準優勝】大石東町松寿会(灘区)
- 【3位】多聞台ときわ会(垂水区)
- 【4位】福住クラブ(西区)
- 【5位】鈴蘭台長生会(北区)

2024」の参加資格を得ました。

【大会結果】

- | | | |
|----|-------|-----|
| 1位 | 山田 博晴 | 須磨区 |
| 2位 | 大土井達雄 | 長田区 |
| 3位 | 田村 昭美 | 須磨区 |
| 4位 | 宮野 光司 | 長田区 |
| 5位 | 大森 次男 | 兵庫区 |
| 1位 | 藤田 和子 | 西区 |
| 2位 | 藤田佐代子 | 垂水区 |
| 3位 | 村田 純子 | 須磨区 |
| 4位 | 斉藤 和子 | 中央区 |
| 5位 | 皐月 恭子 | 西区 |

日頃の練習の成果を発揮。芝目を読みながらボールの行方に一喜一憂する場面もあり、最後まで元気に27ホールをまわりきりました。閉会式では、男女それぞれ上位10名、飛び賞、ホールインワン賞(9名)の賞品が、近藤理事長から授与されました。



区老連だより

灘区老連

初詣日帰りバス旅行

〔今年の恵方は
(東北東) 滋賀方面〕

この日は例年に比べて1月と思えない位の暖かい日で、参加者は77名バス2台、豊中インターチェンジで合流し大津市の天智天皇を祀る近江神宮へ向かいました。バスを降りますと、50段位の階段があり、その上に立派な赤い神社、77名が順に参拝しました。

次に向かった先は、日本武尊を祀る近江国一之宮建部大社に着き神社の前、2班に分かれて記念写真を撮りました。それぞれ参拝を済ませてバスは石山寺付近の昼食の場所「洗心寮」に到着、クラブごとのテーブルに着き、灘区老連小谷会長の挨拶の後、山口副会長の乾杯の発声で近江のお料理をいただきました。その後は野洲市方面に向かう途中、バスの車窓から見える、比良山の山並みは、積もった雪で最高にきれいでした。



2班に分かれて記念写真

しばらくすると、大己貴命を御祭神とする、兵主大社に着きました。参拝を済ませて、かねふくめんたいパークびわ湖に着きました。明太子をお土産に買い、その後バスは名神高速道路から阪神高速道路へ、そして灘の街に入りました。この日は大変良い天気恵まれて、三社参りが終了しました。バスの運転手さん、旅行社の添乗員さんありがとうございました。

須磨区老連

室内運動会

5種目にチャレンジ

新しいモデル事業として、平成29年に「認知症予防と会員増強を図る」をスローガンに新しい事を考えるようにスポーツ部に指示があり、当時の部長と副部長が相談して試行錯誤。年齢と体力等に関係なくまた、競技種目の選択肢を多くして誰でも参加できるように考え、また、限られた予算内での競技用具等の準備に苦勞しつつスタートしました。

- ① 玉入れ ② ビー玉移し
- ③ スプーンリレー ④ 缶積み高さ競争
- ⑤ 輪投げ ⑥ スポーツ吹き矢
- ⑦ パン喰い競争

これらの競技は体育館を利用し、雨天や寒暖などに関係なく出来るので、室内運動会として、予選を数回に分けて行い、決勝大会を行っています。競技種目も開催後に見直しをし、「スポーツ吹き矢」は競技時間がかかり過ぎることと「吹き矢」の衛生面を考慮して第2回目以降は取り止め、また、コロナの流行後は「玉入れ」を「玉投げ」に変更、「パン喰い競争」を取り止める等工夫をしながら、現在は次の5種目で毎年実施しています。

- ① 玉投げ：1チーム6人で1人10個のお手玉を的に向かって投げて的の皿に入った数で点数を数える。(的までの距離は2.5mと3.0mとする)
- ② ビー玉移し：1チーム3人とし、30秒交代でビー玉を右の容器から
- ③ スプーンリレー：1チーム6人とし、スプーンにピンポン玉を乗せて5m先のコーンを折り返してリレー形式でタイムを測定する。
- ④ 缶積み高さ競争：1チーム3人とし、交代で一定時間内(2分間)に2m先の場所に積み上げる。最終積み上がった缶詰の高さを測定。(缶詰は1回に1個積み上げることが出来る)
- ⑤ 輪投げ：1チーム3人



左の容器へ塗箸で移す。時間内(90秒間)に移ってきた数を数える。
とし、個人種目として1人3ゲームの得点で順位を決める。
令和6年度で8回目の大会となりますが、毎回好評で参加者も多く人気の大会になっています。

垂水区老連

たるみっこまつりに参加して



5月11日(土) 10時から県立舞子公園で恒例の「たるみっこまつり」が開催された。

明石海峡大橋1A(神戸方アンカレイジ)東側の芝生広場に特設ステージが設けられ、垂水区にゆかりの団体が日頃の練習の成果を発揮し、順次演技を披露していた。(37団体がエントリー)

その東側には、「おまつり市」「たるみっこマルシェ」が展開しており、さらにその東側の緑地に、「はたらく車」の展示が行われていた。消

防車・パトカー・白バイ。パッカー車など。中でも白バイには子どもを乗せてカメラに収めるための行列が続いていた。垂水区老連は、コロナ禍の3年を除き、長年のイベントに協賛し参加している。今年も「おまつり市」に22団体と共に出展。隣の「たるみっこマルシェ」には14団体が出展していた。

4月の理事会で松木会長の「家にある不用品で子どもが喜ぶようなものを提供願う」の呼掛けに応じ、ぬいぐるみ・帽子・グラス・CD・雨靴・運動靴等や、この日のために会員によって手作りされた、竹とんぼ・ぶんぶんゴマ・ボトルシップ・額装された絵画などを店頭に並べた。特設ステージで演技の終わった児童や、家族連れが続々と来店、女性委員会メンバーの呼掛けで、品物がどんどん減っていく。



たくさんの方にご購入いただきました

クラブだより

心繫ぐ笑和会

東灘区

中御影笑和会

小谷 春美

今年9年目を迎える中御影笑和会において、この度会長に就任いたしました。笑和会のモットーを引き継いで頑張る所存ですので、皆様のご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

当会は、希薄なご近所付き合いではなく「互いに気付き合い、声を掛け合い、助け合うことのできる」会を目指しています。誰もが参加しやすい行事や居場所作りを企画・実践しています。

スポーツ部は年中無休の

ラジオ体操をはじめ、輪投げ、グラウンドゴルフなどを皆で楽しめるようにと趣向を凝らして行っています。

グラウンドゴルフは高架下の狭い公園をうまく利用して、変化に富んだ6ホールのショートコースを作り、ゲーム終了後に「一発勝負」と名付けて、各自ホールインワンをねらいます。上手下手で勝負するのではなく、みんな楽しんでみるようにと常に考えています。

文化部では公園花壇の維持管理、上御影若菜会と一緒に練習している混声合唱、月1回のふれあい喫茶『ティータイムサロン』などを開催しています。

文化部では公園花壇の維持管理、上御影若菜会と一緒に練習している混声合唱、月1回のふれあい喫茶『ティータイムサロン』などを開催しています。

『ティータイムサロン』は毎回約30名位の皆さんと、四季折々の童謡や唱歌などをピアノの生伴奏で歌います。コロナ禍の間は余儀なく中止にしていましたが、昨年4月に再開できた際には「ずーっと待っていた」と40名もの方が集まってくれました。



新年会は焼き餅入りのぜんざいでお祝い



輪投げ大会



グラウンドゴルフショートコース選手権大会



御影音楽祭に出演



10周年記念撮影

阪神・淡路大震災の「いのちの碑」

兵庫区

川池中部寿会

林 信孝



グラウンドゴルフ

の空き箱、猫や犬の糞などなど。また、ほうきで「いのちの碑」(阪神・淡路大震災によって犠牲となられた方々のために建立された慰霊碑)の周りにできた桜の絨毯を清掃すると、身も心も爽やかになる。

引き続き午前6時30分から、川池中部寿会のグラウンドゴルフメンバーがラジオ体操で軽やかに体を動かし、いよいよプレーを開始した。ボールを打ちながら早々に「ヤッター」ホールインワンを誰々が入れた。ロング距離が2打で入った。ゴールの輪に当たって「カーン」体が動き心も軽やかである。

「グラウンドゴルフ! 健康第一」今後も皆で続



清掃の様子



ラジオ体操

居場所づくりに向けて

地域が協働して

「高齢者のお洒落」ショー開催

長田区

シニアクラブ高寿会

日置 一夫

長田区池田宮川あんしんすこやかセンターが繋がり隊を結成。地域の4つの老人クラブ「長田寿会・池田親交会・長尾長栄会・シニアクラブ高寿

会」が呼応し、健康寿命を伸ばす認知症予防の取り組みとして、高齢者の孤立化防止のため、「居場所づくり」を設営。仲間づくりに着手した。

その一環として、5月1日(水)マンションロビーにおいて「高齢者のお洒落」フアッ

ションショーを挙行了。講師から「なぜお洒落が必要なのか?」との問いかけに、区老連認知症予防教室で実施したお洒落の内容を紹介。「お洒落によって暗かった自分が嘘のように明るく行動的になった」「夫を亡くして外出を控える自分がいた。明るい衣服を纏うと違う自分があった」「男がお洒落なんてダサイと思っていたが、まんざらでもない」と、多く

の仲間とつながる気づきのきっかけになり、生き甲斐や健康づくりに大きな影響があるとされた。

当日は、洋服ダンスに長年眠る大切な洋服や小物類を身に着けての参加を呼び掛けた。数人いる90歳代の参加者は、もの見事に変身。素晴らしい出で立ちで登場。会場は「オ〜」という歓声があがる。次々と参加者を

モデルに講師のリードで変身を見せる。その度会場は「オ〜、オ〜」と感嘆の声。



老人クラブお洒落会

けていけることを、また、命の尽きるまで元気でいられることを心から願っています。

文芸欄



俳句

紅梅会 (東灘区)
楠の若葉萌しや光り合ふ
もう少し走りさるかな春時雨
野すみれや割れ目に群れて律儀なり
いつ頃犬ふくりとは誰が名付けし
春時雨濡れて帰路なり傘忘れ
帰り道季節にころいぬふぐり
パンジーの寄せ植をかく犬ふぐり
薫風やふくろむ封書押さへても
宝愛句らぶ (中央区)
朝掘りと筒売りの声弾む
満ち満ちて降ってくるなり桜花
幼子のゆれるブランコ母の膝
菜の花や海光浴びて華やける
ぶらんこ板天突く様に漕ぐ兒かな
菜畑の帽子が走る迷路かな
鞆や癒しいやされ里心
梅の美会 (兵庫区)
新緑や退院の日を喜びて
小春日にランドゴルフ姥走る
春場所や部屋布団のカラフルさ
野の花に話しかけたる五月晴
何事も無きかのように鯉のぼり
高原ささゆり会 (北区)
緑陰を通り抜けるや風小僧
散歩路に蔽くれたる嬸かな
葱坊主油のなかで花が咲く
鼓草吹いて風読む散歩道
夏めくや二の腕白く眩しくて
遠き日の夫との見合い柏餅

朋子 比佐美 早智子 美恵子 扶喜子 里子 松子 恵 和子 悦子 千枝子 道子 和志 啓臣 山口 茂子 藤田ユイ子 岡田富早恵 山田 朝子 栗野 富江 松村二三枝 中井 裕子 佐藤かなめ 南 久美子 若林 節子 笠井 照子

ひまわり句会 (北区)
花菜風洗車に小躍する兒かな
温暖化一足飛びに真夏日に
ひよどり台句会 (北区)
熊野川川べりの土手猫柳
ひな流しふるりの海にぎわいて
孫の顔母に似てきし春うらら
路地中へ紅梅吹雪華やげる
北斗句会 (北区)
結界の石橋渡る入り彼岸
積尊の御身小さき花御堂
術前の検査あれこれ花は葉に
病癒え街へ買い物春シヨール
苗木市長き講釈聞き流す
あの時のあの日は遙か春シヨール
目が合ふて一鉢求む苗木市
まだ寝てるもう寝たんかよ老いた春
卒業を待つて口紅友と買ふ
見山台新樹会 (北区)
柔らかな柿の葉眩し雨上り
万緑や歓喜の歌をパレットに
飲まずとも熟女に酔って花見かな
手入れなき庭に牡丹つぼみ2個
八十路すぎまだ生きてるぞと花見酒
山椒の芽摘みて朝餉のすまし汁
水ぬるむ散歩に重きブーツ穿く
桃山台クラブ文芸部 (垂水区)
抜け前歯挟まる笑顔かな
特訓の成果聞かせるホーホケキョ
◆個人
デジタル化孫の帰省を心待ち
新鮮な初夏を並べる直売所
尾道のごろごろ坂や東風と歩む
一昨日より山の笑ひの濃かりけり (北)

石井 敏子 辻 寿賀子 塩見 光子 田中 弘子 筒井 豊子 中井 光子 脇坂有多子 久松 礼子 増田 嗣夫 秋山 弘之 岸下 正二 松本 洋子 黒田 久江 小段 安徳 藤井久美子 松隈 弘子 貞永 弘子 高石 勝行 丸尾 嘉子 藤田 和夫 佐溝満喜子 石本 宏一 田畑美恵子 大上 昭敏 北田 建樹 山上 幸子 都倉 知子 馬場みつえ

すべり台すべる子を受け花吹雪
子供の日腹一杯の白い飯
春嵐荒波を砕く東尋坊
クレマチス新緑の中咲きほこる
川柳
桂木ひふみ会 (北区)
ブランコでじいさん何を思ってる
お互いの下手な芝居を笑い合う
秒針がはやくはやくとせかす音
おしどり夫婦二人芝居の息ピタリ
急いでも時は短くなりはせぬ
筑栄会 (北区)
パリのカフェ歩道占拠で酒たばこ
源氏名を店を出る時もう忘れ
今朝もまたぼちちコーヒーもう五年
名店の香りも至極こはく色
旧姓で呼ばれ懐かし同窓会
健康は歩く習慣で担保する
愛犬と仲良く走り一休み
ウォーキングマシンが今は物掛けに
◆個人
一人御飯汁三菜いつたべた
なにかを捨てる勇気を持つことなり
洗濯機俺の過去まで洗えるか
へなぶり
義母も夫も症状違う認知症
若いと介護何のそのだが (北)

山田キミ子 福本 和恵 木村 敏博 芝田 律子 荒木 宗Q 京念久美子 笹岡 淑子 杉尾 悦子 大和ケント あきら かほう かずを 勢似 まさこ 三茶 よし おおる 増田 芳之 北野 利一 小高 肇 清水 久子

市老連HPもぜひご覧ください!
神戸市老連のホームページには、シニアライフをもっと楽しく、健康的におくるための情報が充実!
QRコードからぜひチェックしてみてください!

◆投稿募集
文芸欄への投稿をお待ちしています。皆さまの作品をお寄せください。
作品、住所、電話番号、単位クラブ名、お名前を必ずご記入ください。
(投稿先)
〒650-0016
神戸市中央区橋通3丁目4-1
KOBESINIAクラブ事務局
(広報紙〇〇係)
FAX 341-8524
※〇は俳句短歌川柳へなぶり等

あしがき
暑い日が続きますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。暑さが厳しい夏本番がやってまいりました。何よりも体調にはくれぐれもお気をつけください。熱中症対策や涼しい過ごし方なども取り入れて、無理せずお過ごしください。皆様のお声を大切に、これからも様々な情報をお届けしてまいります。次号もどうぞお楽しみにお待ちください。

「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
KOBESINIAクラブ「とっておきの作品」係

短歌

花山短歌会 (北区)

アスファルト割れて花咲くはこべ草白く小さく天使想わす
この春は何をしてたか気が付けば大好きな土筆のことも忘れていたり
種子屋久の海峡はるか冠雪の心のふるさと宮之浦岳
朝歩き空気が澄めば気持ちよく楽しみながら歩く楽しさ
ガラス越しやさし光のうす紫レモンの花は静かに咲いた
車窓より見ゆる河口の水昏れて塩屋の浜の赤き灯台

船崎めり子 山田加壽代 富田 夢助 磯元カヨ子 清水 恵子 古林 保子

◆個人

七夕の願いをこめて短冊に離れた君にも一度逢いたい
にぎやかに白いコブシが咲いてます春が来たよと山をにぎわす
満開に命の限り咲きほこり夜半の風に桜散りぬる
春陽が枝に花満ち溢れさせ人は笑顔で花見楽しむ
頼れるはわが心身の健全さ先づ二杯の白湯をいただく
菖蒲湯に浸かれれば父母の笹子マキは店での風情愉しむ

(中) 朝岡 俊之 (北) 眞木香代子 (北) 箱守喜久子 (須) 江口 啓子 (西) 増田 當代 (西) 吉野 洋子



「バラの花」【中央区】 二宮新栄クラブ 朝岡 俊之



「切り絵はがき」【中央区】 相川寿会 高橋 洋子