

編集・制作 株式会社ニチコミ 〒650-0023 神戸市中央区栄町通1-2-7 大同生命神戸ビル7F ☎078-333-7707 <https://www.nichicomi.com>

区老連だより

灘区老連

特殊詐欺から高齢者を守る取組

灘区老人クラブ連合会は、近年急増する高齢者を狙った特殊詐欺に対応するため、令和4年9月に灘警察署と「安全安心な地域社会に関する連携協定」を締結しました。この協定をもとに、警察との連携を強化し、地域の高齢者を守るための継続的な防犯活動を展開しています。

主な取り組みとしては、クラブ会員を対象にした防犯講話の実施や、2、3ヶ月ごとの現状報告会の開催、クラブ単位での啓発活動があります。講話では、詐欺被害の実例を交えながら、オレオレ詐欺・還付金詐欺・キャッシュカード詐欺といった

手口の巧妙さを紹介し、被害に遭わないための具体的な対処法を丁寧に伝えています。特に「電話でお金の話が出たら詐欺を疑う」「1人で判断せず家族や警察に相談する」といった基本的な心構えの徹底を図っています。また、講演会だけでなく、希望者には灘警察署

生活安全課が直接自宅を訪問し、電話機の迷惑電話防止機能の設定など、実践的なサポートも行っています。こうした個別訪問は、高齢者が詐欺の手口に接したとき、冷静に対処できる体制づくり

に大きく貢献しています。令和7年には、各クラブからは「講演会で学んだ内容を実践し、詐欺被害を防ぐことができた」との声が多数寄せられ、会員の防犯意識の向上も顕著に表れています。

今後は、講演会の継続とさらなる拡大を進めるとともに、個別サポートを強化し、特に1人暮らしの高齢者への支援を重点的に行っていく予定です。さらに、自治会や学校など地域の他団体とも連携し、高齢者を見守る地域全体の防犯ネットワークを広げ、「特殊詐欺のない灘区」を目指して活動を継続していきます。



垂水区老連

昔遊びで広がる笑顔の輪！ 保育園で園児たちと多世代交流

今まで小学校1年生と昔遊びを実施してきましたが、新たな取り組みとして、令和6年10月から区内全域の公立保育所に各クラブが出向き、園児達と昔遊びを通じた多世代交流事業を実施しました。



須磨区シニアクラブ連合会

室内運動会・妙法寺川さくらまつり

恒例になった室内運動会には17クラブが参加し、A、B、Cの3ブロックに分かれて予選会を開催。Aブロック5クラブは2月7日(金)に須磨体育

館で、BブロックとCブロックの各6クラブは2月18日(火)、午前に北須磨文化センターで、玉入れ、ビー玉移し、スプリンリレー、輪投げ、缶積み高さ競争の5種目を競った。

午後からの決勝には、Aブロックから須磨寿楽会と須磨百寿会、Bブロックから松尾新生クラブと神の谷コスモスクラブ、Cブロックから白川

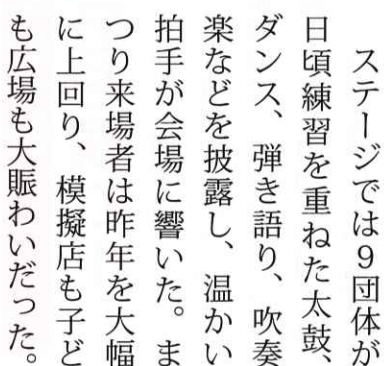
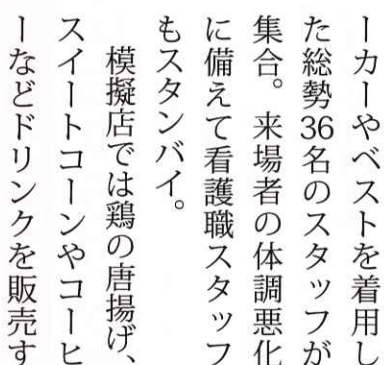
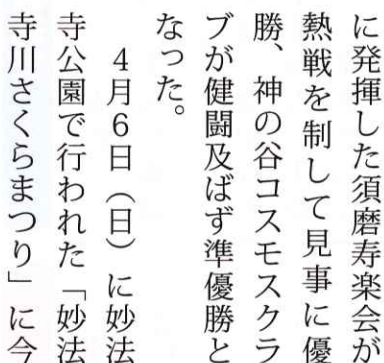
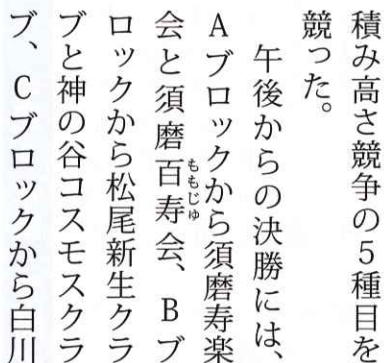
台むつみ会Aと同クラブBの6チームが進出。決勝戦は、区老連高見会長の挨拶の後、女性委員会メンバーのリードで全員がいっききクラブ体操を行って競技を開始。

成績はパソコンでスピーディに集計。その結果、日頃の練習の成果を存分に発揮した須磨寿楽会が熱戦を制して見事に優勝、神の谷コスモスクラブが健闘及ばず準優勝となった。

4月6日(日)に妙法寺公園で行われた「妙法寺川さくらまつり」に今

年も模擬店を出店した。この日、開店前に当クラブ名入りのウィンドブレーカーやベストを着用した総勢36名のスタッフが集合。来場者の体調悪化に備えて看護職スタッフもスタンバイ。

模擬店では鶏の唐揚げ、スイートコーンやコーヒーなどドリンクを販売す



クラブだより

坂の町のクラブ

東灘区
渦森会

牧 文代

俗に人生には3つの坂があるという。

曰く上り坂、下り坂、そしてまさかと言うらしい。

1つ目と2つ目の坂は六甲山麓に住めば日常のこと。ドアを開ければ上るか下るかである。問題は3つ目。そのまさかに遭遇するとは思っても寄らなかった。

3年前の夏の終わりに長から健康上の理由による突然の引退の申し出。先輩の副会長がその春に退き後任の副会長の立場にあった私。会則には会長に続行できぬ理由が生じた場合、副会長が代行すると記されている。

なんとということだろう。だがこうなれば次の春まではと心に決めた。

以降近隣クラブの会長方々に教えを請い役員の皆様に助けられ何とか運営してきた。が、何しろ八十路半ばの身、滑ったり転んだりの日々であった

と思う。

それから2年余り。この春ついに元氣な60代の米村敦子新会長が引き継いでくれた。

尚、当会は年間を通じてのバス停と公園の清掃管理でささやかではあるが地域に貢献している自負がある。

サークル活動は3つ。カラオケ、麻雀、グラウンドゴルフである。

最高齢が90代のグラウンドゴルフは会員約15名が週2回緑豊かな地域の公園で汗を流している。特にツツジの花咲く季節は参加するだけで幸せを感じる。

これからも70数名の会員が健康に楽しく親睦を図りつつ穏やかな日々を送ることを願っている。



渦森台中公園にて

地域での清掃活動・健康を兼ねて

兵庫区

矢部町白寿会

山浦 栄子

矢部町白寿会では毎月20日に「みんなの街を綺麗に」をモットーに会員

の有志で、地域の清掃活動を行っています。

夏の暑い季節には水分補給、冬の寒さの中では防寒対策と、季節により注意喚起をし、体調には



十分気を付けて、無理をしない程度で、コミュニケーションの場としての活動でもあります。また、なかなか外に出る

機会の少ない方にとって運動を兼ねての参加で、元氣いっぱい。まさに健康のために一石二鳥です。

毎朝の9時に集合、4つのグループに分かれ、軍手にゴミバサミ、ゴミ袋を手に地域を隈なく回

ります。時には行事をご存知の市議員が駆けつけて来られて、労いの言葉をいただくこともあり、元氣づけられています。

地域のゴミは多種多様ですが、手際よくゴミ袋へ。夏は草の伸びる速さは相当なもので、抜くのに四苦八苦して。秋は枯

葉を集めるのが大変。冬は寒さで悴んだ手に捗らない作業。でも春になると暖かくなり、満開の桜を見ながらの作業は皆さん「楽しみ」にも変わっているようです。

毎月発行の当会会報にも清掃日を案内。会員の参加を促しており、毎回10名から15名が参加されます。

今後も白寿会の行事の一環として、地域の皆さんと共に「みんなの街を綺麗に」を守っていきます。



どうやって会員増強できるん？

隣接地域への声掛け

長田区

あじさいクラブ

柏木 久雄

長田区は、ほぼ南北に細長い形状をしており、東側は兵庫区に、北側は北区に、西側は須磨区に接しています。長田区・

須磨区にまたがって高取山があり、頂上付近の神社の階段が緑の少ない時期には目視出来ません。六甲縦走では馬の背を越えて須磨学園北側で妙法寺川まで下り、

再び高取山に登るコースとなっています。

庄山町3・4丁目を拠点として38年前に活動を開始した「あじさいクラブ」ですが、会員増強では苦労しています。

「庄山3・4あじさいクラブ」から「あじさいクラブ」と改称したのも会員増強を願ったの対策の一環でもありました。

現在、庄山町3・4丁目以外にお住まいの会員が32%もおられます。このことも名称変更の動機となっています。

自治会やふれあいのまちづくり協議会との関係はやや複雑な問題もかかえています。あまり堅苦しく考えずに活動しなければと思っています。

あじさいクラブの活動としては、年4回の誕生会と各種スポーツ大会の参加があげられますが、その他ふれあいの主催するふれあいひろばやふれあい寄席、自治会が行う「ちょボラ活動」などにも参加しています。これらの活動及び防災福祉コミュ

ニティが行う防災訓練などもあじさいクラブ会員の参加を抜きにしては語れません。



文芸欄



俳句

宝愛句らぶ(中央区)

返り見ん花に埋まる吉野山

そろそろか彼女の作る桜餅

あたたかや小さい足の乳母車

桜餅集ふ仲間の笑顔かな

つぶあんは口に合わずやさくらもち

黒髪に花散り掛かり華やぎぬ

桜餅葉のギザギザの鋭さよ

梅の美会(兵庫区)

麻雀の手解きあとの桜餅

牌の音カーテンゆれる春の午後

桜しべ降りて川面を漂いし

高原ささゆり会(北区)

桜吹く頑張り抜きし孫にエール

神隠しにいたいような朧月

川の辺の数えて増える夏の星

あつ蔵折る手を止めて写メール

夏めけり喜々とし句作ときわ会

行き先は角の向くまま蝸牛

ひまわり句会(北区)

庭掃除空を見上げて藤の花

母がり曾孫の笑顔絶え間なし

ひよどり台句会(北区)

病院へ三寒四温感じつつ

枝垂桜咲きて賑わう過疎の村

凍土が足裏ばりばり伝わりて

啓蟄や未来の一步動き出す

和子
悦子
千枝子
道子

静
丘
和志

藤井 歌子
山田 朝子
栗野 富江

南 久美子
中井 裕子
松村二三枝
佐藤かなめ
笠井 照子
若林 節子

石井 敏子
辻 寿賀子

塩見 光子
田中 弘子
中井 光子
矢谷登美子

北斗句会(北区)

春の暮シネマの余韻懷に

春潮の引けばとりどり貝散らし

屋網の一番競りや桜鯛

奥飛騨に太鼓轟き春來たる

囀りやダム湖の底に字五つ

行く春や写経納めし百八巻

囀りやもう会えぬ人会える人

屋下がり甘い囀りさぎの群れ

見山台新樹会(北区)

春曇奥山に聞こゆせみしぐれ

黄水仙アーミキヤットのごと直立

想い出の卒業ソング流れ来る

あれやこれ八十路の終り春霞

児らの吹くシャボン枯野を飛び越えて

友の折る雛好評喫茶の日

薄茶色まゝ香りなし山椒の芽

きらく句会(西区)

母の手を離して花野一輪車

親と子の別れは近し夕つばめ

葉の花や白いドレスの引き立てに

桜鯛五人釜飯舌つつみ

五月晴武者行列の子の笑顔

お赤飯孫の入学手作り

◆個人

「こつちだぞ」呼びかう声も春深く

絵巻物都踊りはヨイイヤサー

九十の顔になりたり春鏡

観念し「カラーキーパー」花あらし

遠き日の記憶となりし花見かな

朝日浴び輝き揺る柿若葉

漢方の草の匂いや春の風邪

川柳

桂木ひふみ会(北区)

トランプの身振り手振りに踊らされ

すきま風別れは不意にくる予感

大当たり夢で喜ぶ宝くじ

一人旅素敵な出会いありそうで

人口減団塊世代今一度

荒木 宗Q
京念久美子
笹岡 淑子
杉尾 悦子
大和ケント

筑栄会(北区)

掴んだよホームランボール甲子園

始球式ゴロを投げてストライク

木もれ陽にささくれた心救われる

冬の畑プロッコリーに群がる鳥

寂しげな半額値札の冬の蘭

受診して症状言つても処置はなし

持て余す三段重ねのハンバーク

かほう
あきら
ポン
三 茶
まさこ
勢 似
かをる

◆個人

添い寝ママ昏睡す子はゲーム

阪神が勝てばうまいよ冷えビール

行く所することあれば嬉しいな

久保良山月日流れて減る仲間

窓際の花瓶の花で春を知

老人会講師の声が子守唄

自治会に老人会に婦人会

カレンダー毎日見て日々忘れる

老の身が地域に根ざし幸開く

昼寝もタイパー寝すぎは禁物

歳じやないまだまだ出来るセルフケア

花じゅうたん踏むのが惜しい散歩道

(東) 小田 節子
(東) 清水 育子
(東) 辻本美佳子
(東) 東方 輝子
(東) 林 芳一
(東) 増田 芳之
(東) 三島 茂子
(東) 村瀬 武子
(東) 森 和子
(北) 北野 利一
(須) 久山 節子
(西) 藤原 健二

高原ささゆり会(北区)

冬服をやつと片付け身も軽くセーター探す花冷えの朝

名も知らぬ鳥樂しげに鳴き來たる名もなき人の名もなき庭に

花山短歌会(北区)

こぼれたるプランターの土集め戻せばはこべ咲き初夏の風吹く

短歌会来ては嬉しい歌友との語らい楽しい短歌ひとつ生まれて

空港のあの雰囲気が好きだった飛びかう言葉色んな異邦人

藤棚の下椅子より見上げつつ「きれいだね」と孫の笑顔の

甲子園好打の選手雄たけびはスポーツマンシップぎりぎりセーフ

ガラス戸に若葉のかたちはりつきて薄闇ひろがる夕べ柿の木

箱守喜久子
中井 裕子

船崎めり子
山田加壽代

清水 恵子

磯元カヨ子

富田 夢助

古林 保子

◆個人

愁い来てたたずみ見れば藤棚のうす紫の夕べに溶けゆく

アクリルのルームシューズに熱中し三足編んだが納得いかず

手拍子で歌を歌えばそれだけで認知予防に効果あるらし

欲ばって離してしまったこの手だけれど胸にしまつて私は生きる

土手の桜期待通りの成木となりて万朶の花咲かせをり

通学路旗ふり指して児等守る挨拶嬉し吹くやつつじ花

(灘) 上田 節子
(北) 清水 久子
(須) 江口 啓子
(須) 蔭山 宮子
(西) 増田 當代
(西) 吉野 洋子

あとがき

夏の暑さは気づかぬうちに体に負担がかかります。水分補給や適度な冷房で無理なくお過ごしください。今号も、皆様から寄せられた活動の様子や地域の話題を通して、つながりの温かさをお届けできればと願っております。これからも、紙面づくりに励んでまいります。次号もどうぞお楽しみにお待ちください。

◆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3-4-1

KOBEシニアクラブ事務局

「広報紙〇〇係」

FAX 341-8524

※〇〇は俳句短歌川柳へなぶり等

「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)でお願いします。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

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!



とっておきの作品



「バラは赤ではないけれど」

【東灘区】山御影クラブ

山田 晴美