



令和7年度近畿ブロック老人クラブリーダー研修会

神戸で10年ぶり開催 高齢期をどう生きるか

令和7年6月26日(木)、10年ぶりに神戸市が開催地となり、近畿ブロック老人クラブリーダー研修会が開催されました。会場の神戸市産業振興センターには、近畿2府4県4政令市から約220名の参加があり、神戸市老連から44名が参加しました。

老人クラブの物故者への黙とうを捧げたあと、近畿老人クラブ連絡協議会中村美津子会長の開会挨拶に続き、長年の開会挨拶に続き、来賓挨拶をいただき、本研修会が始まりました。

午前中は、全国老人クラブ連合会松島紀由常務理事による基調報告と、神戸市シルバークレッシェ前田潔学長による「高齢期をどう生きるかー良好な人間関係がkeyー」と題する講演がありました。

午後は、第1分科会「会長・役員の後継者育成と会員増強につい



神戸市から参加の皆さん



神戸市のスタッフの皆さん

神戸市からは、第1分科会では神戸市老連松木伸年理事(垂水区老連会長)が助言者に、第2分科会では長田区老連日置一夫副会

て、第2分科会「一人暮らし高齢者や認知症高齢者を見守る地域の連携について」、第3分科会「高齢者の消費者被害防止の取り組みについて」、第4分科会「フレイル予防のためのユニークな文化・スポーツ活動について」に分かれて、事例発表と討議が行われました。

次いで次回開催地となる滋賀県老連会長より来年の日程を発表。最後に近老協野口一郎副会長の閉会の挨拶で、大会は終了しました。

分科会終了後は、いきいきクラブ体操を参加者全員で行い、閉会式にて神戸市老連近藤豊宣理事長が開催地としてのお礼のご挨拶を行いました。



式典の様子



いきいきクラブ体操



座長の日置さん(右)による進行



分科会の様子

令和7年度会長・リーダー研修会

令和7年6月11日(水)神戸文化ホール・中ホールにて、496名が参加したKOBESINIAクラブ会長・リーダー研修会が行われました。

自分らしい最期を考える



活に関する具体的な内容が紹介されました。

神戸市では、65歳以上の高齢者世帯のうち39・2%が一人暮らし、75歳以上の世帯では44・3%にのぼります。将来は75歳以上の半数以上が一人暮らしになる見通しも示され、自分らしい最期を考える大切さが強調されました。

参加者の皆さんは、自分自身や家族のこれからについて改めて考える時間となったようで、メモを取ったり頷いたりしながら熱心に聞き入っていました。

この後、休憩をはさみ映画「ぼけますから、よろしくお願いします。〜おかえりお母さん〜」を鑑賞し、好評裏に研修会を終えました。



区老連だより

中央区老連

仲間づくり体験学習

「藍の館と霊山寺まいり」

7月2日（水）中央区老連主催で、仲間づくり体験学習と銘打って、徳島県の「藍の館『藍染体験』と霊山寺まいり（四国八十八ヶ所第一番札所）」の学習旅行に行きました。総勢33名の参加となりました。例年ならば梅雨に入って中盤のうっとうしい時期で、農作物に影響のない、もっと適当に雨が降る季節のはずですが、当日は晴天となりました。

しかし、楽しみの非日常を過ごせる私たちにとっては嬉しい天気となり、午前8時半ごろ出発し、各地域を回ってその



霊山寺の本堂内にて



霊山寺山門前で



藍染体験

地域に住む会員の集合場所を巡り9時10分ごろには神戸を出発できました。クーラーのきいたバスでのんびりと楽しいおしゃべりをしながら途中休憩をとり、予定通りの時間に「藍の館」に到着。

工房では係員の説明を受けながら、それぞれ好みの模様を選んでその班

ごとに分かれ染色体験をしました。初めての人も多くいるなかで、結果それぞれの人は喜んで自分の作品を自慢げに人に見せていました。納得できた体験学習ができたのだと思いました。

その後、すぐ近くのホテルに移動して昼食タイムとなり、ホテルらしい上品な美味しい昼食をいただき、あちらこちらのテーブルにはビール瓶が並び昼食会となりました。

ゆったり昼食の後、30分ほどの移動で全行程1460kmにおよぶ四国八十八ヶ所始まりのお寺霊山寺に着きました。さすがに由緒あるお寺らしく、歴史上何度か兵火での消失があったそうです。



待ちに待った昼食タイム



が、厳かなたたずまいで、お参りし心新たになったようです。

帰りは「道の駅うずしお いうずまちテラス」に寄り、最後のお買い物でいっぱいになりながら、帰着は予定通り午後6時。疲れのない体験学習会となったようです。

西区老連

輪投げ大会を終えて

西区老連主催の「輪投げ大会」を西体育館で、5月15日（木）に開催しました。参加者226名。内訳は、男性75名、女性151名と前回より20名程増加しており意識の

高さを感じました。

午後1時のスタートで、3ゲームの総得点を競う内容で、女性、男性別での表彰となります。いつも感じ

るのですが、女性陣の得点は女性の方でした。

最後に運営委員の方々の協力のもと、無事開催することができました。本当にありがとうございました。

一部の方より、得点集計のスピード化についてもご意見をいただいております。次回大会の委員会では議論を重ねていきたいと思っております。ありがとうございました。

優勝
おめでとうございます



飯塚美知子氏 池内昌三氏

大会結果（敬称略）

男性の部			
第1位	池内 昌三	月が丘むつみ会	
第2位	森 茂樹	富士クラブ	
第3位	堀越 孝雄	きらく会	

女性の部			
第1位	飯塚美知子	きらくクラブ	
第2位	唐澤 照子	玉津東寿楽会	
第3位	大西 澄代	住吉倶楽部	



兵庫区老連

子どもたちの自信と意欲につながる
～保育所とのふれあい会～

以前は区内の公立保育所と老人クラブが合同で、体育館や公園で運動会やお遊戯、プレゼント交換などふれあい会を行って

いました。が、コロナ禍を経て2年前（令和5年）から個別に依頼のある保育所へ最寄りの単位クラブから5～8名の会員が出向き各保育所の計画に

よる内容でふれあい会を行っています。

6カ所の保育所との交流は、前期が6～7月に後期が11～12月にそれぞれの季節に合わせた、ふれあいの内容が計画されています。7月は七夕さまの笹飾りや歌、体操、あやとり等で遊び、兵庫区長にも参加していただ



き、ほのぼのとした雰囲気があふれていました。

保育所からは前年度の感想としてお互いに楽しむことができ、子どもたちができるのを見てもらい、褒めてもらう機



会になったことで自信につながり、嬉しそうな表情を見ることができました。素敵なふれあいの機会となり、今後の活動への意欲につながったとのことでした。

クラブだより

たくさんのイベントで楽しいクラブ

灘区

灘南部和光会

小谷 辰次

私たちのクラブはJR摩耶駅の南側周辺に位置し、会員数は113名で元気な方が多く楽しいクラブです。

毎週水曜日と金曜日の午前8時半過ぎになると、公園の木陰に30〜40名の方が集まってきて、音楽が流れると太極拳が始まります。次にストレッチの先生が6分ほど指導してくださり、続いて元気にラジオ体操をします。

終わるとグラウンドゴルフをする方や、福祉センターに立ち寄り、おしゃべりを楽しむ方も多くあります。

火曜日にはカラオケや健康マージャン、水曜日は囲碁・将棋でにぎやかです。和光会では「西灘ふれあいのまちづくり協議会」に協力し、月1回「わいわい



喫茶」を行い大変好評です。コーヒーかわりOK。サンドイッチ・サラダ・デザートのメニューをスタッフ8名で2時間余りの間に約50名近くの方の参加があり、毎回大満足のようです。

地域のクリーン作戦も年2回行います。毎回多くの方の協力に感謝しています。

「えんがわサロン」は毎月第2月曜日に映画・健康講座・輪投げ・ダーツ・モルック・吹き矢・ボッチャなどを計画し、多数の方の参加があり、ワイワイ楽しんでいきます。

今年度も6月には第63回灘南部和光会「通常総会」を開催しました。多くの会員の参加をいただき盛大に終わりました。

和光会最大のイベントは10月に「敬老祝賀会」を行い、食事と余興で毎年盛り上がります。

恵まれた人と環境に感謝！
須磨寿楽会創立65周年に思う

須磨区

須磨寿楽会

紀田 勇夫



須磨寿楽会は今年65周年を迎えました。多数の先輩方に感謝と敬意を捧げ会員の皆さんと共に祝いたいと思います。会員数は128名と中規模ながら、須磨区では最古参になるそうです。今年には幸先よく、2月開催の須磨区老連主催の室内運動会に優勝する快挙に恵まれました。輪投げチームや出場選手に拍手。

この65周年を記念していくつかの事業を予定しました。直近の行事では阪神・淡路大震災30周年を機会

に「人と防災未来センター」を見学しました。6月17日（火）、梅雨空を心配しながら（実際は30度を超える猛暑）一行28名の参加者は、ボランティアさんの説明に人命が失われるなど甚大な被害をもたらした当時を昨日のように思い出し、展示資料や映像などを通じて参加者は災害に対する知識を得たような気がしました。

当会の現況を報告いたします。会員数は昨年に引き続き増加しました。病気などのため多数退会されましたが、それを上回る方が入会されました。超高齢化により退会者が多い中、遠方からも入会され本当にあり

がたいと思います。活動拠点の板宿地域福祉センターは高取山麓近くに位置し、少し不便ながら緑豊かで静寂。利用者は自治会や子ども会の活動があるもののほとんど、日に集中します。従って平日は須磨寿楽会の独占場になり、当会の各クラブは月曜日から金曜日までは確実に活動日が確保されます。多くのクラブでは休憩時間帯（ティータイム）を設け、雑談を交えながら本当に楽しく活動しています。

昨年度からスポーツ吹き矢クラブがスタートしてヨ



ガ体操と共に多数の部員が活動しています。2台の卓球台、健康麻雀卓3卓を各クラブで所有して会員以外の方にも開放しています。

輪投げ・将棋部も毎月3回にぎやかに活動しています。また最多部員のカラオケクラブ（35名）は週3回、プロジェクト、スクリーンでの大画面で自慢の声を聴かせてくれます。

須磨寿楽会は活発なサークル活動をはじめ多くの主催行事を開催。また、地域の事業に協力、参加し、健康維持とフレイル予防に努めています。

北鈴若葉会 創立50周年を迎えて

北区

北鈴若葉会

頼安 孝正



北鈴若葉会は去る3月15日（土）、会員73名の内56名と来賓4名の方のご出席をいただき創立50周年の式典を行いました。15代目となる現会長野村雅文より「区切りの50周年を会長として迎えられたことに感謝し、これからも会員の高齢化が進むなかで同好会の充実を図り会員を増やしていきたい」と力強く語りました。

北鈴若葉会が誕生した当時を振り返りますと、昭和45年4月に北鈴蘭台駅が開業し北鈴ニュータウンとし

て若葉台、甲栄台が誕生。小学校、中学校が相次いで開校、昭和48年4月には北区が誕生。そして昭和50年3月25日に北鈴蘭台自治会の有志で北鈴若葉会を結成する運びとなりました。

式典では北区老連の久保会長より「50周年の祝辞とともに北区老連も昨年50周年を迎えたこと、また、現在クラブ数、会員数の減少が続くなか、リーダー育成の講習会の開催や会員増くラブの施策を参考にした取り組みを進められた」との助言をいただきました。



引き続きご来賓の民児協自治会、ふれまち協議会の各代表からもご祝辞と、「これからの北鈴若葉会との絆を深めコミュニケーションをとり抱える問題を共有し、共に取り組んでいきましょう」と仰っていただきました。

続いて50周年実行委員の紹介、そしてリーダーシップを発揮して地域の交流と発展に尽力された歴代会長へ感謝状を贈呈し一言を頂戴しました。

またいつも元気をくださる90歳以上の長寿者15名には「いきいき元気賞」を贈呈。そして男性、女性の各代表者に入会当時を振り返り、その思い出話に全員耳を傾けました。

そして式典のメインイベント日本舞踊に移り、若柳流の若柳寿三美先生から祝舞「万歳」をご披露していただき式典が盛り上がりしました。

最後に北鈴若葉会がこれからも地域の交流と会員相互の親睦を深め、ますます発展していくことを願い式典を終了しました。

文芸欄



俳句

紅梅会 (東灘区)

友送り話題は一輪花すみれ
桜並木川の流やゆるやかに
地植えして薔薇の芽吹きに庭の景
明け方の着信音の訝渡る
木蓮の赤むらさきのなごみ色
大桜登竜門の空招く
山ふくれ鳥帰るなり山道へ
見上げれば花の天上吉野岐

宝愛句らぶ (中央区)

夏来る米騒動の古々々米
初夏の風ハーブ一葉ツンとして
満緑の木々の中より雀の子
梅雨晴れ窓全開の一日かな
「川」という歌の調べぞ梅雨の星
山海へ埋め立て島や今若葉
校内に隠れ傘まつ梅雨の午后

梅の美会 (兵庫区)

新らしきベッドに馴染めぬ明易し
千年の歴史を誇る扇子かな
かちわりや丸刈り球児の泣き笑い

高原ささゆり会 (北区)

秋始む湯宿の緑静かなり
友集う秋めく丘のレストラン
終生を忘れぬ原爆終戦日
雨粒のコロンと落ちて花桔梗
コンビニの袋を揺らす青嵐

ひまわり句会 (北区)

花菖蒲前の道から見る我が家
陽差し受け植田日ごとに色を増し

ひよどり台句会 (北区)

新緑の山に見とれてバス逃す

高原ときわ会 (北区)

雨夜半ホトトギス鳴くエールかも霞む目凝らし縫うひと針や
懐かしき曲をひとりくちさむ夕暮れを知りうたう朝の歌
オレンジの大きな朝陽に見守られ今日も良き日と君を送れり
庭の草雨雨雨に生き生きとこれも風情と紫陽花ながむ

花山短歌会 (北区)

わが脳の八十五歳の衰えに祖母・父・母の老いをよく思う
絶対に返事の来ないメール打つなにゆえ急ぎそちらにいった
小春日の日差し嬉しき車いす母親九十八歳友との語り
四季よりも二季がよいねと語り合う短かい秋を満喫したい
樹下より吹きくる風の透明な目には見えねど靴なでる秋

廃線のトンネルの先夏木立
母の日や感謝状とビタミン剤
風よ吹け願ふ園児等鯉のぼり

北斗句会 (北区)

藻の花をぐらりと揺らす堀の鯉
特大の茅の輪くぐりて姉見舞う
藻の花や底まで映ゆる空の蒼
八十路入り急がぬ余生平泳ぎ
ジム通い古式泳法吾れ一人
澄み渡る疎水の花藻波任せ
藻の谷間なで肩金魚通り抜け
シンクロの水面隔てる美と苦悶

見山台新樹会 (北区)

好かれしか蛸服の前を離れずに
樟若葉神社の庭の簪の目
はや卒寿故郷は達し花は葉に
パレットにイエローオーカー麦の粒
しょうぶ湯や子はすやすやと母の胸
階段に日傘下りゆく白と紺
古代米醸してピンク愛の酒

五色山健寿会 (垂水区)

友逝きて空木の花の咲きつづく
天地の揺れて悲しき蟻の穴
万緑に呑み込まれゆく一軒家
あちさみや彩度高めて雨の中
米や米早稲田神事の空仰ぐ
蛸壺や子午線航る舟一つ
新緑や折り目なき書をめくる午後

桃山台クラブ文芸部 (垂水区)

年寄りの冷や水もよし梅雨のジヨグ
月白し地球のどこか戦火あり

きらく句会 (西区)

田植え済み苗ゆらそよりこしひかり
茗荷伸ぶ忘れ上手になれぬまま
あじさいの咲く坂登り城跡へ
屋形船揺れて揺られて蛸狩り
幾日でも泊りゆかんせ時鳥
年半ば気ばかりあせる日々である

筒井 豊子
中井 光子
矢谷 登美子

岸下 正二

久松 礼子

増田 嗣夫

秋山 弘之

松本 洋子

坂本 宏信

山崎 美雪

丸尾 嘉子

佐溝 満喜子

高石 勝行

卓永 弘子

藤田 和夫

松隈 弘子

石本 宏一

智 子

眞みこ

波 音

邦 子

多美子

大上 昭敏

田畑 美恵子

大橋 治子

森本 珠実

坂本 道子

喜田 弘征

尾上 正紀

伊藤 貴美子

梅雨晴間癒やし枕辺スヌーピー
久し振り孫に会ったアロハシャツ
訪い行けば、垣根伝いて、雪の下
誰だ誰？話しながら考える
歳々に彩をたがえる七変化
草取りの入れるバケツや赤トンボ

川柳

深江親交クラブ (東灘区)
抱きあげる重たやひ孫すわり抱く
行く所することあるのがめっちゃ嬉し
葉桜にあちこち見えるサクランボ
後悔はやさしさ足りぬ我が心
卒寿過ぎもう仲間だぞ枯ススキ
冷蔵庫開けたり閉めたり何かがず
下駄履いてアスファルト踏むカタカタと
同窓の集い楽しくあなただれ

桂木ひふみ会 (北区)

誰彼についておはようという天気
多事多難有終の美をねりあげる
難病に打ち勝つ強さ日々決意
就活に思案巡らす老夫婦
君なげくな運は自ら作るもの

筑栄会 (北区)

癖も減りそろそろ来たか認知症
けしごむを使わず消える我が記憶
初夏になり長さを競う藤の花
流されて大河にそそぐ一滴の水
万博でジジババ一杯未来館
野におけばいい山野草鉢に植え
若かった前の万博いま白髪

◆個人

勝敗が孫とのツールタイガーズ
セルフレジ「眼鏡忘れて…」言い訳を
備蓄米どこに闇もち麦よ来い
ん？何をしに？もともにとてやりのおし
ナツメロが俺を呼んでる令和の世
天命を使い果たして行く余生
初恋は土手の彼岸の曼珠沙華
雨の日の足踏み1000歩家の中

福井 悦子
山上 幸子
山田 キミ子
渡部 恭子
佐山 美代子
粕谷 政男

清水 育子

辻本 美佳子

林 芳一

東方 輝子

増田 芳之

三島 茂子

村瀬 武子

森 和子

荒木 宗Q

京念 久美子

笹岡 淑子

杉尾 悦子

大和 ケント

かほう

勢 似

三 茶

ポ ン

かをる

まさこ

あきら

菅原 知香

都倉 知子

北野 利一

じゅん

小高 肇

久山 節子

藤原 健二

上田 節子

大賀 清子

江口 啓子

桑原 美也子

堀江 千生子

増田 當代

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！

あとがき

厳しい残暑が続いております。会員の皆さま夏のお疲れが出ておられません。朝晩は幾分過ごしやすくなってきましたが、季節の変わり目は体調を崩しやすいもの。体調管理に気をつけて、各地で様々なイベントが開催される秋を元気に目一杯楽しみましょう。

とっておきの作品



「仲間」
【垂水区】つつじが丘シニアクラブ
富樫 紀陽美



交通事故 金 銭 など
土地建物 夫婦関係 お困りの方
相続 面会交流

無料 予約不要 最高裁委嘱「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7年10月18日(土)
午前10時～午後4時
(受付は午後3時30分まで)
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 神戸調停協会(神戸簡易裁判所内)
(078)367-1179