会員さんへインタビュー

会員さんいらっしゃ～い！ vol.7



須磨区　須磨百寿会　水元 禎家さん

心に響くハンドベルの音色

須磨百寿会所属の水元さん、百寿会では会計を担当されており、約40年の経理の経験を活かし、クラブを支えておられます。

百寿会ではグラウンドゴルフ活動や日帰り旅行などのイベントを実施。日帰り旅行では、淡路島や岡山、山陰地方などに皆さん集まって楽しまれています。百寿会で行く旅行は身内で行く旅行とは違い、普段ゆっくりとお話しすることのない仲間たちとお話ししながら、観光できるので新たな楽しみがあるそうです。

そんな水元さんですが、現在は4名ほどいらっしゃる「はもりーな神戸」というチームでハンドベルの演奏活動もされています。もともと歌を歌うことがお好きで、口笛演奏のボランティアやハーモニカ演奏をされていた経験からハンドベルの一人演奏の活動を始められたそうです。演芸大会はもちろん、高齢者施設や障がい者施設のクリスマスイベントなどでもハンドベル演奏を披露されています。ハンドベルだけではなく動きをつけて、身体を使ってのパフォーマンスもあるため、見応え抜群。耳はもちろん目でも楽しめます。

ハンドベルの一人演奏は暗譜が必須です。そのため脳のトレーニングになるので、シニアクラブの皆さんにもおすすめです。

歌が好きでリズム感があれば、そんなに難しくありませんので、ぜひ一度ハンドベルの一人演奏に挑戦してみませんか。未経験大歓迎です！



垂水区　南多聞台シニアクラブ　高野　牧人さん

多世代交流「頭健教(Zukenkyo)」

南多聞台シニアクラブの会長である高野さんは週に1回「頭の健康教室」を開かれています。ここでは“百人一首札のリアル坊主めくり”やトランプの大富豪、UNOなどさまざまなゲームを14～5名（80代が半数）で実施しています。

カードゲームの研究もされてきた高野さんですが、頭健教では大富豪やUNOのルールも大会などで用いられる古典的な、いわゆる“正式ルール”を採用しています。昨今カードゲームはローカルルールがさかんです。参加者の皆さんはご家庭でお孫さんと一緒にプレーされるときには「おばあちゃん!ルールが違うよ」と言われることもあるそうです。しかし、正式ルールはプレーしてみるととても奥深く、のめり込んで楽しむことができます。

参加者の皆さんも笑顔でプレーされており、「ゲームでどうやって勝つかを考えることは頭の体操になるので楽しい」、「とても楽しいので毎週火曜日のこの日を待っている」などとこの活動にすごく積極的に参加されています。

高野さんは「今年生まれた子どもたちは22世紀を生きます。次の世代のために何を残せるのかをこのゲームで養われた人間関係を通して考えてほしい」と参加者の皆さんにお伝えされていました。多世代交流をさかんに行うことができるようなツールを頭の健康教室を通して皆さんに提供されているのです。





西区　樫の木会　馬場萬知子さん

楽しむことが地域を元気に

樫の木会の会長を務める馬場さんは、もともと婦人会として樫野台地域交流センターにいらっしゃり、老人会には流れるように加入されたようです。樫の木会は76名もの会員の方々がおられ、昨年は17名も会員増強につながったそうです。

樫の木会ではグラウンドゴルフやボッチャ、モルックのサークル、歩こう会などさまざまな活動をし、麻雀サークルでは初心者クラスを作ることで麻雀をあまりプレーしたことのない女性の方も楽しめるような工夫もされています。

さらには2019年に発足した「助け愛クラブ」も樫の木会ならではの特徴的な活動です。地域ケアの一助として、1人では難しい家の模様替えのお手伝いや、足腰が不自由な方のために買い出しやゴミ出し、庭木の水やりなど“ちょっとした困りごと”のお助けをしています。

また馬場さんは樫の木会の機関誌、『樫の木だより』の編集もされています。こちらは記事集めから綺麗なデザインの紙面制作まで行われており、特に感動的な地域と小学生の絆を書いた記事は地区の機関誌にも載せたいと要望があったそうです。読みやすく面白い紙面を皆さん楽しみにされています。

そんな馬場さんは、会員の皆さんに「ご自身の考えや思いを大切にしながら、自分に合った活動を楽しんでいただけるとうれしいです」と話します。また、馬場さんご自身も地域活動を楽しみながら、元気をもらっているそうです。

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

本館・宿泊館　1泊2食付きお得な季節プラン　冬
2026年12月1日（火）～2027年2月28日（日）

イメージ





華（はな）　高齢・障がい　¥11,500から
一　般　¥13,500から



極（きわみ）　高齢・障がい　¥13,000から　一　般　¥15,500から

・写真はすべてイメージです。（詳細はHPをご覧下さい）
・仕入れ状況により内容を変更する場合がございます。
・表示料金は1泊2食付き平日1室2名様以上でご利用の場合です。休前日のご利用また1室の利用人数によって料金がかわります。
・料金は税込みです。

和（なごみ）　高齢・障がい　¥8,900から
一　般　¥11,700から

しあわせの村　しあわせの村　検索
http://www.shiawasenomura.org
お申し込み・変更等は、ご利用の3日前までにお電話にて承ります。
☎078-743-8000（予約受付9：00～18：00）

計測機器の専門商社
HATTORI　株式会社 服部
本　社　灘区深田町2丁目5-9　☎842-0124
六甲営業所　灘区深田町2丁目5-9　☎842-0181



社会福祉法人きらくえん
サービス付き高齢者向け住宅　フィーカ須磨の丘
078-747-0087　受付　10：00～17：00　資料請求もお気軽に
神戸市須磨区妙法寺字菅ノ池3－1　フィーカ須磨の丘　Q検索

【お題】秘密　シニア川柳 作品募集中
大　賞：商品券 10,000円（1名）
優秀賞：商品券　5,000円（5名）
努力賞：商品券　1,000円（10名）
募集期間：2026年10月1日～12月31日まで



まずはクリック！　nich/com/　川柳　ニチコミ　検索