広報紙
KOBEシニアクラブ
令和4年
2月10日
（毎月10日発行）
No.692

一般社団法人 神戸市老人クラブ連合会 〒650-0016 神戸市中央区橘通3-4-1 TEL(078)341-8507 FAX(078)341-8524 krcr@sunny.ocn.ne.jp http://kobeshirouren.or.jp/

令和3年度健康のつどい「健康リズム体操」を実施

令和3年11月30日（火）に、婦人会館大会議室「さくら」で、神戸健康づくり教室が実施されました。この行事は、「明るく 楽しく いきいきと」をテーマに公益財団法人大阪ガスグループ福祉財団とKOBEシニアクラブとの共催で、健康増進事業として、会員がいつでも健康で生きがいのある生活が送れるようにとの目的で毎年実施されているものです。

今回は、『脚腰丈夫で若さ度UP！』。歌いながらリズムに合わせて楽しく全身を動かす「健康リズム体操」です。また実施にあたっては、新型コロナウイルス感染防止対策のため例年より人数を半分程度にし、参加の受付では体調の確認と検温、手指消毒を行いました。

はじめに同財団の野口能正参与の挨拶で開会し、講師のリズム体操研究会の平田和美先生の指導の下、お馴染みの「水戸黄門」の主題歌「あゝ人生に涙あり」に合わせて、和手ぬぐいを使った有酸素運動を行いました。さらに馴染みの「ことわざ」を言いながら、楽しみながら筋力の維持、脳の活性化など健康な身体づくりのために、参加者51名が心地よい汗を流していました。皆さんお疲れ様でした。

令和3年度「ボウリング大会」が開催される

令和3年12月14日（火）、神戸六甲ボウル（灘区友田町）において、令和3年度ボウリング大会が開催されました。

KOBEシニアクラブが実施する健康増進事業の一環として、親しみやすく手軽に参加できるスポーツとして、元年度に初めて開催し、今回で3回目となりました。

昨年度と同様、コロナ禍での開催ということで、密を避けるため、参加者を1レーン3名とし、プレイ中はマスクを着用し、会話やハイタッチも控えるなど、感染防止対策を行いました。

競技は個人戦として女性や90歳以上の男性は1ゲームにつき10点加点のハンデ戦で2ゲームの合計点で競いました。当日は、選手110名、大会役員等22名の総勢132名の参加となりました。

開会式では、大辻理事長の開会挨拶、藤本大会運営副委員長の競技説明が行われ、女性委員会の指導によるいきいきクラブ体操で身体をほぐした後、競技にはいりました。健康づくりの一環として普段からゲームに親しんでいる方も参加していて、普段ならハイタッチや歓声が響くのですが、今回は比較的静かな中、和気あいあいと楽しく、熱戦が繰り広げられました。

試合終了後、奥井大会運営委員長による閉会挨拶の後、成績優秀者などへの表彰が行われました。

今回の大会での5位以内の入賞者は次のとおりです。（敬称略）

【上位入賞者】
第1位 中原 剛（須磨区）
第2位 大久保和夫（長田区）
第3位 京峯 節子（灘 区）
第4位 内畑 悦子（東灘区）
第5位 村岡 節士（灘 区）

【ハイスコア賞】
中原 剛（須磨区）192点

その他、飛び賞10名、ブービー賞が表彰されました。

なお、今大会の司会進行はKOBEシニアクラブ スポーツ部会の名引勇夫委員（西区）が、いきいきクラブ体操の指導は大崎照美・中川美栄（兵庫区）、山縣和子・戸塚多栄（北区）の方々が担当されました。

相続・終活
老人クラブ会員様 初回相談無料
開所して16年。たくさんのご相談、ありがとうございます。
あじさい総合事務所
予約制 TEL 0120-931-323
毎週土曜日 午前10時～午後4時
税理士・行政書士 高橋 信雄 税理士 浜口 祐介 税理士 播 幹雄
(提携)司法書士 川崎 義幸 (提携)弁護士 濱田 冨士郎
神戸市中央区多聞通3-2-9 甲南スカイビル11階 TEL 078-595-9200
甲南スカイビル11F
総合福祉センター
湊川神社
駐車場
山陽・阪神・阪急(高速神戸駅)
至三宮
チサンホテル
菊水せんべい
ココ
三井住友銀行
コロンビア学院
タクシー乗り場
バスターミナル
神戸駅
至兵庫
2号線
ハーバーランド

野外活動センターあおぞら
お得な宿泊プラン
のんびり
2022年2月1日(火)～2022年3月13日(日)
※除外日：2/14～2/18
和室(10畳)にお泊りいただく期間限定のプランです。
1泊2食付 お一人様 4,800円
65歳以上の方・障がい者手帳をお持ちの方・3歳～小学生
※上記以外のお客様 6,800円
アミーゴ特別メニュー
四万十鶏の朴葉味噌焼きと
松花堂
特典①夕食は特別メニュー
特典②夕食ドリンクバー付き
特典③朝食(和定食)時に
モーニングコーヒー1杯無料
お部屋について
◆1室10畳で6名様までご利用頂けます。
◆お部屋には浴衣・歯ブラシ・タオル等はご用意しております。
◆お手洗いはお部屋に付いておりますがお風呂は「あおぞら」内の大浴場をご利用下さい。（ボディーソープ・リンスインシャンプーあり）
◆村内のジャングル温泉も割引料金（2割引）にてご利用いただけます。
しあわせの村 ☎078-743-8000
お申し込み・変更等は、ご利用の5日前までにお電話にて承ります。

かんぽの宿 赤穂限定！
神戸市老人クラブ連合会員 宿泊特典
『えこばっく』プレゼント！ ※お1人様につき1個
プラン料金にプラス800円で、お食事を「アサリと筍の釜飯」に変更可能です。 ※前日までの要予約
元禄(げんろく)プラン
1室2名様以上利用 お1人様1泊2食 13,800円～
※1室あたりのご利用人数、利用日、お部屋タイプにより料金が異なります。
[販売期間]2022年3月1日～5月31日
除外日：3月19日・20日・4月29日～5月4日／休館日：3月24日・28日～31日
※2022年4月1日～4日は日帰り営業を休止いたします。
海・空・温泉との一体感を味わう
インフィニティ露天風呂
[天然温泉 赤穂御崎温泉]湯船の水面と海面の境が無くなるようにデザインされており、まるで海に浸かっている感覚。
※源泉に加水・加温しています。また、レジオネラ属菌の発生を防ぐなど、安心してご入浴いただけるよう循環濾過するとともに、塩素系薬剤を注入し、衛生管理に努めています。寝湯(男性のみ)は真湯を使用しています。
新型コロナウイルス感染症予防対策に取り組んでいます。
※2022年4月5日以降の当宿の運営は、(株)マイステイズ・ホテル・マネジメントに変わります。
【ご注意】●掲載の写真・イラストはすべてイメージです。●宿泊料金には消費税・入湯税(150円)が含まれております。●各種割引・クーポン券等との併用はできません。●仕入等の都合により、料理内容及び器が変更になる場合がございます。●暴力団関係者等反社会的勢力の利用をお断りします。●入れ墨(タトゥー)をしているお客さまは、他のお客さまから入れ墨(タトゥー)が見えない状態でのご利用をお願い申し上げます。
★他にもおすすめプランございます。 詳しくは当宿へお問い合わせください。
全室オーシャンビュー。瀬戸内海の絶景を望む温泉リゾートホテル
かんぽの宿 赤穂
兵庫県赤穂市御崎883-1 かんぽの宿 検索
ご予約お問い合わせ ☎0791-43-7501
2021年12月 日本郵政株式会社 かんぽの宿赤穂調製

だれでも!! 泊まれる。 各種宿泊プランございます
かんぽの宿
神戸市老人クラブ連合会様と「かんぽの宿」は利用提携を行っています。
ぜひ、ご利用ください!
神戸市老人クラブ連合会会員1名様につき
1泊2食以上のプランご利用で
1泊あたり500円割引!
(同伴者は3名様まで割引)
かんぽの宿 利用提携カード 神戸市老人クラブ連合会 会員氏名 様 見本 有効期限 年 月 日
近畿のかんぽの宿
かんぽの宿 紀伊田辺 和歌山県田辺市目良24-1 ☎0739-24-2900
かんぽの宿 彦根 滋賀県彦根市松原町3759 ☎0749-22-8090
かんぽの宿 大和平群 奈良県生駒郡平群町上臣2-16-1 ☎0745-45-0351
かんぽの宿 奈良 奈良県奈良市二条町3-9-1 ☎0742-33-2351
かんぽの宿 富田林 大阪府富田林市龍泉880-1 ☎0721-33-0700
かんぽの宿 有馬 兵庫県神戸市北区有馬町1617-1 ☎078-904-0951
かんぽの宿 淡路島 兵庫県淡路市富島824 ☎0799-82-1073
※かんぽの宿利用提携カードをチェックイン時に必ずご提示ください。
※割引対象外の期間、プラン等がございます。ご予約・詳細はご希望の宿にお問い合わせください。

区老連だより

長田区老連

丹波・篠山へバス旅行

1月6日（木）、今年の恵方北北西の丹波・篠山方面に向かいました。

積雪予報の中、北へ向かうのは気掛かりでもありましたが、総勢75名がバス2台に分乗して向かいました。途中で綺麗な雪景色に出合いましたが、バスの運行に支障もなく目的地に到着しました。

2号車には、名田会長・辻副会長・末澤副会長の同席を得て先発しました。

例年に比べて、少し遠い気はしましたが、会員の皆様は至ってお元気で、久し振りの遠出に心うきうきでした。

1号車には、山田副会長が乗り込んでこちらも、皆様和やかに楽しんでいました。

午前8時に長田区を出発して、最初に参拝したのは、但馬一の宮である粟鹿神社に午前10時頃に到着。初詣らしく、皆それぞれに多くの願いをされていました。次は、但馬五社養父神社に参拝。皆様お待ち兼ねの昼食は「ささやま玉水」で済ませました。養父神社は農耕の神として牛の神様とともに地域では「養父の明神さん」と親しまれています。

最後は、奈良の春日大社の分社の春日神社に参拝して、今年の恵方三社詣でを全て終了しました。

車内は、お神酒も入って終始和やかな雰囲気に包まれて、今年の平穏無事な様子が伺われました。

北区老連

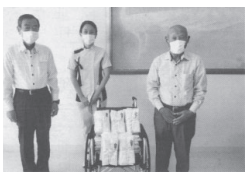
友愛・福祉部会　特別養護老人ホーム慰問

平成24年度より北区独自の取り組みとしてスタート…。車椅子の贈呈のための寄付金を各会会員1人最低100円を目標にお願いした募金で、今年度も14カ所の特別養護老人ホームに（北区役所から提供していただいたタオルと共に）お届けすることができました。各ホームには北区友愛・福祉部会員が、最寄りの老人クラブ代表と共に訪問しました。

コロナ禍で入居者の方々との交流はできませんでしたが、施設長さん・スタッフの皆さんが対応してくださり〝車椅子の性能が良いこともあり〟大変喜んでいただきました。この活動も今年で9年目…。今後ともこの活動を続けていくためには、取り組み内容の見直しを皆さんと協議しなければなりません。各クラブの一層のご協力を今後ともよろしくお願いいたします。

慰問した施設

神港園しあわせの家
ひよどりホーム
つくし園　さつき園
恵風園　梅香園
六甲の館
大池サンホーム
駒どりの郷
ふじの里　愛寿園
八多の里
やすらぎの里道場
なでしこ神戸

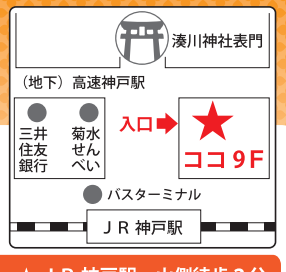


東灘区老連

薬師寺　浄瑠璃寺の旅

令和3年11月2日（火）参加者76名、勝しく、天高く馬肥ゆる晴天さわやかな日和、一路木津川市を目指し、道中では紅葉枝先が染め映え、一服の水彩絵画の如く鑑賞。心地良く、久し振りの会話も弾み、和やかで、人には仏性ありとか。

懐古欽美風のおおらかさ。薬師寺本尊、阿弥陀如来の永久に発する「無量光」無限の恵み、もたさる光明、ここに在る安らかさを身近に感じる。庭園の幻想的な世界観、広大さは、垣根を除かれる気持ち。玄奘三蔵院、大唐西域壁画、公開で仏教の源泉をかみしめ、真言の元、大慈悲と分け隔てなく、受け入れる慈悲心高野山の山姿、世の人々の為、聖域なればと、コロナ禍日々難門、気苦労を洗心されるこころで、寺を後にし、浄瑠璃寺へと。京都府木津川へ、同行2人と巡らし、真言律宗の寺院背景に、小田原山に抱かれ、うす紅色の錦織絵ごとく境内におり、本尊は阿弥陀如来と薬師寺如来、開祖は義明上人で、「東方浄瑠璃世界」からの名前が付けられた。全体に簡素な造り、中尊を安置、求心性の高い建物、吉祥天摺仏が本堂内に安置されている。現世の苦しみを除く仏で、西方極楽寺浄土の教主である薬師如来を東に、阿弥陀如来を西に、流雲も日々、小難、中難を御仏に手を差し伸べられて戴く、平穏な健やかな日常を待望し、身近な友人と共にある日々気持ちを新たにした。

老人クラブ会員様
おひとり様の安心老後対策
身元引受保証・任意後見
葬式等 死後事務・税務
社会福祉士・僧侶・税理士・司法書士・弁護士・行政書士等による無料個別相談!!　秘密厳守


神戸駅前合同事務所エール｜甲南スカイビル9F　★ＪＲ神戸駅　山側徒歩２分
予約電話：078-371-2611
事務局長 ヤナギヤスオまで

広告

この家、いつまで住めるかなぁ？
住み替えるならこの荷物どうしよう・・・
高齢期のすまいのご相談は・・・
078-647-9900
（10:00～17:00）
水曜・日曜・祝日除く
高齢期の住み替えについて、まずはお電話ください。その他全般的なすまいの相談や、住み替えにともなう片付けの事業者選定のお手伝いもできます。
※生前整理、遺品整理、空き家整理などの片付けの際にもご利用いただけます。

神戸市すまいの総合窓口　すまいるネット
すまいるネット　神戸　検索
すまいるネットは、神戸市が設置している公的なすまいの相談窓口です
〒653-0042 神戸市長田区二葉町5丁目1-1 アスタくにづか5番館2階
TEL.078-647-9902　FAX.078-647-9912

老人クラブ　会員募集
仲間の輪、広げよう
仲間を増やして、毎日楽しく、いきいきと！
一般社団法人 神戸市老人クラブ連合会　KOBEシニアクラブ
〒650-0016 神戸市中央区橘通3-4-1
☎078-341-8507　FAX078-341-8524　http://kobeshirouren.or.jp/

クラブだより

第7回神戸交流ウォークツアーに参加して

西区　桜寿会　浮田　義伸

令和2年1月に国内初の感染者が出て以来、長い、長ーいコロナウイルス感染症との闘い。自粛生活が続くなか、久方ぶりのバスツアーでした。同乗の方々も同じ思いか、隣の方と話の花が咲き、みんなが笑顔でした。

行先の坂本の里は、日吉大社を中心に寺社が7、僧院が49棟もあり、叡山文庫、叡山学院、比叡山中学・高校などもあり、天台宗務庁も立地しています。

ウォークツアーの行程は、約2㎞でゆっくり回って約1時間くらいですが、琵琶湖を渡ったさわやかな風と、道すがら、穴太衆の積んだ野面積みの石垣が趣を与えています。

叡山の高僧の隠居所であった旧竹林院の庭は一見に価しました。

生源寺は比叡山延暦寺を開山した伝教大師最澄の生まれた場所に建立された天台宗のお寺です。

この後、琵琶湖大橋の袂にある道の駅「米プラザ」の芝生広場でお弁当を頂いたのですが、芝生は確かにあったのですが、湖面との間にブッシュがあり、琵琶湖大橋が望めない状態で、とても残念でした。

その後、山科まで戻り「井筒八ッ橋」に立ち寄りお土産を買い込み、新名神の宝塚北SAでトイレ休憩を取り、帰宅したのが午後4時30分頃でした。

日吉大社の参道

生源寺の山門

穴太衆の積んだ野面石積み

旧竹林院の２階から見た庭

旧竹林院の庭

旧竹林院の庭の入り口

米プラザから見た琵琶湖大橋。芝生広場は右方に広がる。右がブッシュ。

神戸交流ウォークツアーに参加して

中央区　生田新生クラブ　四井美津子

秋天を賜り湖（うみ）の蒼深し
坂本の歴史佇む穴太積み
木犀の香を辿り合い君に会う

令和3年10月、秋晴れの一日、滋賀県大津市日吉大社の門前町「坂本」の石積みの道を歩くツアーに参加しました。日吉大社は伝教大師を開祖とする比叡山延暦寺の根本中堂の守護神とした官幣大社です。平たい石を横に積んだだけの穴太積みの塀は有名です。苔生（こけむ）した道に僧の居宅である院が建ち並び、その庭園は見事なので公開される院もあります。私は湖西線が開通した頃、湖辺に3年間住んでいて俳句に嵌っていたので毎日近辺を散策していました。懐かしい地ですが随分と変りました。杖曳く身には些か辛い道でしたが、添乗員や会長方のご配慮で楽しくコロナも忘れさせてくれる好日でした。お友達もでき、有意義な日となりました。お土産の生八ッ橋や小魚の佃煮を愉しんでいます。

体力と認知症予防の卓球

垂水区　垂水福寿会　松岡　幸子

当クラブに卓球部が立ち上げられたのは、今から15年ほど前になります。

すでに黄泉の国に旅立たれた方もいらっしゃいますが、新しく入部された方もいらっしゃいます。最高年齢の方は90歳、今も溌剌として動きも軽く、頑張っておられます。試合形式で練習していて対外的な試合などには出場せず、メンバー同士で組み合わせ表を作り楽しんでおります。

できる範囲内での動きで、全体と頭脳を使って、相手の出方を見抜きファインプレーにつながれば拍手喝采となります。いずれにせよ健全な肉体と認知症予防には最適と頑張っております。

この2年間、コロナの影響でティータイムが取れず、会話もマスク越しで、少々耳の遠くなりつつある仲間たちには、聞き取りにくく残念なことでありました。

ぼつぼつ、コロナも終息の兆しが見えてきてホッとしております。

以前のように大きな声で、笑いとばし、ヤジも飛ばして温かいコーヒーと、ひとつまみのお菓子で、明日への活力が湧き出ることを楽しみにしております。

いきいき活動を支える　老人クラブ会員向けに　傷害保険・賠償責任保険で安心補償

傷害保険　自分がケガをした時の保険です。（病気は対象外）
8,000円タイプと12,000円タイプについては、他人の物を壊したり、他人にケガをさせた場合も対象となります。

①対象：老人クラブ会員に限ります。1人1口加入で年齢制限はありません。
加入手続きは所属の老人クラブの保険担当者が取りまとめる団体保険です。

②保険始期月および保険期間：年に2回の募集となります。

保険始期月	手続き期間（締切日厳守）	保険期間
10月	7月15日～9月15日まで	10月1日午後4時から1年間
4月	1月15日～3月15日まで	4月1日午後4時から1年間

③掛金払込の条件：加入申込の人数に関わらず1回の払込につき掛金総額3,000円以上（追加の場合も同様）。
※払込手数料は加入申込者負担。老人クラブ・会員個人には保険証券・領収証は発行されません。

④補償範囲・掛金タイプ：◆24時間型／4タイプ
・すべてのタイプに特定感染症危険補償（新型コロナウィルス感染症を含む）を追加しました。
・自転車事故を含む個人賠償責任補償や地震・噴火・津波補償、熱中症危険補償を付加したタイプもあります。
◆活動型／2タイプ
6タイプから1人1つ選択してください。複数口加入はできません。

賠償責任保険　他人の物を壊したり、ケガをさせた時の保険。（自分のケガは対象になりません。）

①対象　単位老人クラブ（全員加入が条件となります）
②保険期間　毎年10月から1年間（中途加入可）
③掛金　1人年額100円（最低引受保険料3,000円）
④補償　支払限度額1億円

公益財団法人 全国老人クラブ連合会 保険係
〒100-8822 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階
加入申込書等、資料請求先 専用FAX 03-3597-8767
お問い合わせ ご相談先 03-3597-8770（受付時間 9:30から17:00まで（土、日、祝日、年末年始休））
ホームページ http://www.senior-ltd.com/ 老人クラブ傷害保険 検索　メールアドレス hoken@senior-ltd.com
〈取扱代理店〉有限会社 シニアサービス社　TEL.03-3597-8768
〈引受幹事保険会社〉東京海上日動火災保険株式会社（担当課）医療・福祉法人部　TEL.03-3515-4143

※この広告は、以下の商品についてご紹介したものです。
[老人クラブ傷害保険]
老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険・総合生活保険（傷害補償）
[老人クラブ団体賠償責任保険]
施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険
ご加入にあたっては、必ず「パンフレット」「概要」「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は、ご契約者である団体の代表者にお渡ししてあります保険約款によりますが、ご不明な点がある場合には、代理店までお問い合わせください。
2021年3月作成　20-TC10866

「とっておきの作品」募集

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、作品をお寄せください。

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（100㎜×148㎜以内）・色紙サイズ（242㎜×272㎜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。
※作品は丁重に取り扱いますが、損傷については理由のいかんにかかわらず、一切の責任を負いません。

宛先
〒650-0016　神戸市中央区橘通3-4-1
KOBEシニアクラブ「とっておきの作品」係

とっておきの作品

【東灘区】呉田明楽会　武田　勝子

KOBEシニアクラブ
ホームページへのアクセスを！

市老連の活動内容や各種行事のお知らせ、区老連及び単位クラブの活動状況などを掲載しておりますので、是非アクセスしてください。

神戸市老人クラブ連合会 検索 または KOBEシニアクラブ 検索 で検索を
右記QRコードからもアクセスできます▶

文芸欄

俳句

投句　八七句
掲載　八〇句

紅梅会（東）

コロナ禍に振り廻はされて師走来る　**安田早智子**
早や師走心急がるる気負い増し　**荻原扶喜子**
持し越しは今年の塵よ年の暮　**阿部美恵子**
ぐつぐつと串ゆらぎては味噌おでん　**武山比佐美**
広大無量慈愛なる冬の雲　**石田　朋子**
おでん煮て家族団らん外は風　**臼井　里子**
風の冷え背を小春に向けてをり　**松本　松子**
眺望の海一枚に冬の雲　**平田　恵**

梅苑句会（東）

松手入れはさみの音の小気味良く　**時枝千穂子**
冬の雷予報あれども驚きぬ　**山田しづ子**
新米の手炊きする鍋かおり立ち　**深沢　清子**

宝愛句らぶ（中）

後十年生きるつもりで日記買ふ　**和子**
準備中カウンターには刻みネギ　**悦子**
冬ざれや衰え知らぬクラスター　**千枝子**
冬ざるる野に立ち遠き郷想ふ　**道子**
点滴の間合いに刻む師走かな　**丘**
餌持つ手ふるえし冬ざれの波戸　**和志**
大晦日第九を聴きてさあやるぞ　**哲男**
待てば来る若葉の茂る春近し　**啓臣**

梅の美会（兵）

十二月景色が変る落慶式　**山口　茂子**
ひたすらに昔ばなしを冬日向　**藤井　歌子**
粕汁や鍋の休まる暇もなく　**粟野　富江**
遠来のゆずを浮かべて長湯かな　**山田　朝子**
華やかに古刹を飾る大もみじ　**林　静野**

青葉クラブ（北）

駆け足で年末来る余生急かさるる　**馬場みつえ**
冬ざれや我古家は年季積む　**山本　恒雄**
ラフランス今届きしと先づ亡夫に　**前川　弘子**

高原ささゆり会（北）

羽根つきの振袖ゆらし駈ける夢　**てる子**
山粧う川瀬の音や廃線路　**山下　久一**
闇鍋に山仲間との泣き笑い　**佐藤かなめ**
目を奪う朱赤の紅葉ひっそりと　**南　久美子**
日脚伸ぶ草に静かな戦あり　**若林　節子**
朝寒や布団に一つ亀の首　**松村二三枝**

ひまわり句会（北）

食事会トランプもして年送る　**石井　敏子**
土手下やひとかたまりに水仙が　**辻　寿賀子**

ひよどり台句会（北）

メタセコイヤ絶景紅葉びわ湖畔　**塩見　光子**
朝ぼらけ峰々染めて山眠る　**田中　弘子**
人の輪に電飾まぶし冬深し　**筒井　豊子**
金木犀散りて星砂耀へる　**中井　光子**
家事といふ限りなきもの日の短　**矢谷登美子**

北斗句会（北）

日記買ふ五十冊目の農日記　**脇坂有多子**
掛け大根目勘定には五、六樽　**金行　隆**
山茶花や終の栖の仄明り　**黒田　久江**
一病と付き合ふ余生日記買ふ　**岸下　庄二**
点滴のリズムもどかし年の暮れ　**増田　嗣夫**
大文字の八十路を記す日記買ふ　**秋山　弘之**
表紙は赤と決めたる日記買ふ　**藤井久美子**
山茶花や親子二代の通学路　**松本　洋子**
いずこにも山茶花咲けり野辺送り　**北条　幸夫**

福寿草句会（須）

神迎ふ箒箕の音や鎮守杜　**岩田美代子**
大橋を潜るフェリーや小春凪　**上原　綾子**
ロープウエー枯葉の海を渡りゆく　**松下修二郎**
神迎静寂を破る鹿威し　**林　慎一**
手土産は須磨の新海苔里帰り　**藤田　栄一**

多聞台ときわ会文芸部（垂）

暁の光は射して椿咲く　**中村佳代子**
山茶花の終りに咲きし寒椿　**大畑留理子**
ま緑の垣に紅さす椿かな　**久下　順司**
夕やけの運河に浮かぶ赤椿　**樋山　隆夫**
落椿匂ひをかぎて猫またぐ　**山本雄二郎**
早すぎる季節うつろひ落椿　**木村　敏博**

桃山台クラブ文芸部（垂）

コロナ禍やせめてツリーを飾りたり　**田畑美恵子**
さざんかの優しきピンク焚火恋し　**大上　昭敏**

きらく句会（西）

照葉して華やぐ大樹仰ぎけり　**山本スミ子**
冬の海漁船の見えず風唸る　**大橋　治子**
喜寿過ぎて直らぬ癖字賀状書く　**喜田　弘征**
紅葉のニュースの誘う山の寺　**阪本　道子**
晩秋の昭和の香る喫茶店　**田野　湯仙**
ひと叢の菊観るための破れ椅子　**森本　珠実**

月が丘むつみ会（西）

忘年会娘の三家族初孫も　**藤森　勝子**
冬来たるオリオン繚乱と咲くや　**川上　富範**
日記買う白きページに夢託し　**武井　勇二**

■**個人**

神戸港大海原や初日の出　**福井　悦子**（灘）
浮雲の影置く摩耶の冬紅葉　**山上　幸子**（灘）
卒寿まで夢を広げて買ふ日記　**竹村　良子**（北）
縁側に母の面影小春かな　**福本　和恵**（須）
雪合羽着て六地蔵愛らしき　**山田としゑ**（垂）
少年の駆ける足音冬休み　**小幡美沙子**（西）
朝露がしみ入る靴よ遠まわり　**芝田　律子**（西）
夕陽浴びキラ星ごとく降る落葉　**寺岡　洋子**（西）
茜空白鷺群舞川面映　**濱頭ミノル**（西）

短歌

花山短歌会（北）

飛鳥路の高くすみたる中空の木末に一つ熟柿輝く　**水越　敦子**
暫くは顔の浮腫の取れやらず主治医の言わく軽き心不全　**木下いく子**
枕木はここで終りぬ秋草のほそく揺れいる線路の終点　**古林　保子**

■**個人**

竜巻や森林火災これからの地球上何が起きるか　**武田　勝子**（東）
雪曇り心重たき過の便り時間が連れ去る悲しみもあり　**上田　節子**（灘）
如月の風の冷たさ身に凍みて仔猫抱きよせ暖をとる　**あさとし**（中）
着膨れて花咲く春を願いつつ凍てつく風に深々帽子　**水口　敏子**（中）
銀杏3粒封筒に入れチンをする秋の恵みを毎朝いただく　**大賀　清子**（兵）
愛犬と冷たき風受け歩く道花一輪の香に春想う　**箱守喜久子**（北）
新年を友と祈りの初詣で襟を正して柏手を打つよ　**眞木香代子**（北）
愛猫の動画を保存携帯に逝きて十年在りし日偲ぶ　**江口　啓子**（須）

川柳

桂木ひふみ会（北）

初恋を貫き今度は尊厳死　**荒木　宗久**
指切りで心のトキメキ墓場まで　**上原みなみ**
揺れながら意地を通した親不孝　**京念久美子**
今日一日事なく終ゆる喜びを包みてとじるふようの花は　**秋山シズヱ**（西）
節分の豆まき孫から鬼役にと声かけされて面作り励む　**瀬尾省二郎**（西）
秋闌けてつるべ落しに沈む陽をねぎらうように紅葉舞い散る　**松浦　妙子**（西）

筑栄会（北）

寅が建つ（立つ）帝釈天の駅前に　**笹岡　淑子**
タイガース優勝逃しネコになる　**かほう**
神佛にお礼を言って年を越し　**三茶**
久しぶり孫の電話はお年玉　**ヨシ**
絵てがみに寅を画いても猫になる　**とき子**
高揚し震えて迎える初舞台　**としこ**
寅達は大きな口で幸を呼ぶ　**まさこ**
自分発励ます勇気喜びを　**まり子**
信号は何キロ先か北海道　**杉尾　悦子**
頑なにハートこじあけ妻めとる　**大和ケント**

■**個人**

「オイ新聞」孫がさし出すアイパッド　**増田　芳之**（東）
ユニークさ友のそれぞれ楽しいな　**かんいち**（北）
さんの宮かわり映えするるみなと町　**北野　利一**（北）
石段に齢重ねつ段登る　**竜太**（北）
竜巻が聖夜の夢をぶっ壊し　**藤原　道彌**（長）
コロナ禍に先の見えない令和の世　**小高　肇**（垂）
あゝ寒い散歩を止めて三歩だけ　**萩原　浩一**（西）
喜寿なのに医師と仲良く成りすぎた反省　**藤長　文子**（西）
年賀状出せる幸せ感じつゝ　**松井　文子**（西）

へなぶり

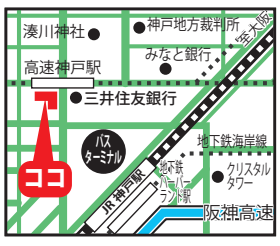
柿の皮高価なお茶は茶殻まで生姜とウコンお好み焼きに　**清水　久子**（北）

あとがき

コロナも少し落ちつきかけたのに、新しいタイプが再び広がり出しましたね。どうなるでしょう。

今年は初詣をしたクラブも多かったようですね。やはり、私たちには楽しい年になってほしい。

借金　離婚　遺言・相続　交通事故
丁寧にお話をお聞きします。
安心してご相談ください。
老人クラブ会員 そのご家族の方 ▶ 初回相談料 無料

弁護士 津田和之
兵庫県弁護士会所属


神戸山手法律事務所
神戸市中央区中町通2-3-2 三共神戸ツインビル10F
E-メール: kobeyamate.law@gmail.com
神戸山手法律事務所　検索
予約 TEL 078-335-5122　月～金曜日 9:30~17:30

下肢静脈瘤は早期の発見が大切です
足にこのような症状はありませんか?

☑ 足が浮腫む　☑ 足が重い・だるい・かゆい
☑ 足の血管がボコボコ浮いている
☑ こむら返りで夜中に目覚める（足がつる）
☑ 膝から下の皮膚が硬く黒ずんでいる、ただれている
これらの症状がある方は下肢静脈瘤の可能性があります。
無料 静脈瘤の無料検査は保険外検査です
静脈瘤の無料検査
当院では、下肢静脈瘤の無料検査を行なっております。
検査項目 ●超音波(エコー)による下肢静脈瘤のチェック ●検査キットによる血管年齢測定
電話予約制です。(ネット予約できません)
2月の検査日程 12(土)・16(水)・19(土)・26(土)
静脈瘤の無料検査は13:00～16:00に実施します ※開催日時要確認

院長　吉村 衛

下肢静脈瘤 / 痔 / そけいヘルニア 日帰り治療・手術専門クリニック
神戸静脈瘤クリニック ☎078-230-1122
診察日／月、火、水、金、土（休診：木・日祝）
時　間／午前：9:00-12:00 午後:13:00-17:00
クリニックへのアクセスはこちらから
所在地 兵庫県神戸市中央区磯上通7丁目1-8 三宮プラザWESTビル7階
※駐車場はございません。公共交通機関をご利用ください。