



近畿ブロック老人クラブリーダー研修会

4部門に分かれ意見交換

令和6年度近畿ブロック老人クラブリーダー研修会が6月27日(木)、京都府民総合交流プラザで開催されました。近畿2府4県4政令市から約200名の参加があり、神戸市老連から24名が参加しました。

舞鶴ゆうさい連さんのよさこい踊りのオープニングに続いて、参加者全員が能登半島地震の犠牲者および老人クラブの物故者への黙とうを捧げました。次に近畿老人クラブ連絡協議会会長兼兵庫県老人クラブ連合会会長である中村美津子会長挨拶、来賓挨拶があり本研修会が始まりました。

午前は全国老人クラブ連合会河野敦子参事による基調報告と、大谷大学山下憲昭名誉教授の「超高齢社会を生きぬぐ条件」と題する講演がありました。

午後からは第1分科会「健康づくりの推進」フレイル予防を目指して、第2分科会「友愛活動の推進」孤独化、孤立化を防ぐ、第3分科会「会員増強の取り組み」組織の活性化を目指して、第4分科会「他団体との協働」地域共生社会の実現を目指しての4つのグループに分かれて、皆さんそれぞれ意見をぶつけ合う熱い議論を繰り広げていました。第2分科会では、K O B Eシニアクラブ松木伸年理事から「地域友愛活動における助け合い事業の推進事例」と題し発表がありました。



討論終了後は、いきいきクラブ体操を行い、次回開催地である本市から近藤豊宣理事長が来年度の日程を発表。閉会の挨拶があり本研修会は無事終了しました。

来年度は10年ぶりに神戸市で開催されます。ぜひ素晴らしい研修会にしていきましょう。

会員増強研修会



地道な活動で交流の輪を広げる

令和6年度の会員増強研修会を7月26日(金)、総合福祉センターにて開催しました。研修会には単位クラブ会長等41名が参加し、K O B Eシニアクラブ近藤豊宣理事長の開催挨拶の後、2つの事例発表がありました。

事例発表1では、北区有野台鶴令会の天野征一郎会長より、日頃からふれあい喫茶や絆サポーター

活動などを地道に行い会員外の方との交流を深めた結果、日帰りバス旅行に参加するために20名の新規入会があり、絆の大切さを感じたそうです。

事例発表2では、垂水区東部老人クラブの鴨川則幸会長より、輪投げ、グラウンドゴルフ、麻雀教室、シニアヨガ教室、民踊りなどのサークル活

動や、こども園や小学校と交流、誕生会・敬老祝賀会などの多彩な行事を実施するとともに、垂水区老連の会員増強ツールを活用することで、会員数増加に成果があったと報告がありました。

事例発表後は意見交換を行い、今後の会員増強活動のヒントを得ることができた有意義な研修会となりました。

KOBEシニアクラブ会長・リーダー研修会

最新手口を学び特殊詐欺防止

令和6年6月21日(金)、神戸文化ホール・中ホールにて、482名が参加したK O B Eシニアクラブ会長・リーダー研修会が行われました。

K O B Eシニアクラブ近藤豊宣理事長の挨拶に続いて、兵庫県警察本部犯罪抑止対策室長の斉藤正樹警視より『特殊詐欺の現状と被害防止対策について』というテーマで

新任会長研修会



会長の心得を学ぶ

令和6年7月12日(金)、神戸市立総合福祉センターにて令和6年度新任会長研修会を開催し、昨年の6月以降に単位クラブの会長に就任された新任会長45名が参加しました。

研修会では、文化研修部の森松リキ子部会長より老人クラブ組織のあり方や組織の運営など『老人クラブ運営の基本』について、ご自身の経験もふまえ分かりやすく講義いただきました。



講演後は、兵庫県警察音楽隊の演奏会が行われ皆さんも手拍子をしたり、一緒に歌ったりなどして会場は大変盛り上がりしました。



いきいきクラブ体操 指導者養成講習会

筋力つけ転倒予防

令和6年7月24日(水)、婦人会館で高齢者の下肢筋力やバランス能力の低下を防ぎ、転倒予防を目指す、いきいきクラブ体操の指導者養成講習会を行いました。

講習会には、各区老連の女性委員会のメンバーを中心に総勢44名が参加し、熱心に練習に取り組みました。

区老連だより

兵庫区老連

第51回神戸まつり

「はっぴいひろば」輪投げゲームと

老人クラブ会員募集のチラシ配布

6月8日(土)午前11時から湊川公園で「はっぴいひろば」が開催されました。輪投げゲームと老人クラブ会員増強に繋がる活動として会員募集のチラシ100枚を用意しました。



子どもたちにも大人気



皆さんおつかれさまでした

当日は会場に午前10時に集合し、輪投げ台2台の設置とチラシの確認、また、輪投げ「無料」の看板を作ったり子どもたちの景品の確認をしたり準備万端で来場者を迎えました。

いよいよ午前11時開始時間。早々に子どもたちが並んでいるではありませんか。幼稚園、小学生の可愛い子どもたちが順番に輪投げの輪を渡し「好きな所から投げてもいいよ」と声掛けすると、

ニコニコと楽しそうに、投げ終わった後は景品を嬉しそうに手に取っていました。



作成した会員募集チラシ

歴史パフォーマンズの神戸・清盛隊が輪投げゲームに参加すると、周りが若い人たちで一杯になり写真を撮ったり拍手したり、それはそれは、にぎやかでした。ゲームに花を添えてもらい一段と盛り上がりを見せる中、午後4時過ぎには用意した景品も全てなくなりました。

輪投げゲームと老人クラブ会員募集のチラシを配布するのは、初めての経験でしたが、たくさんの人たちに出会い、参加人数は約300名、楽しく輪投げをし怪我もなく無事に終わることができました。

なお、当日は昨年を上回る28,000人の来場者があり、兵庫区老連としてこのようなイベントに参加できたことを喜ばしく思っております。

中央区老連

健康増進ウォークツアー

「明日香の道を歩く」



微笑んでいるような表情がなんとも癒やされる、亀石

5月13日(月)、中央区老連主催の「健康増進ウォークツアー」が開催されました。

場所は、日本の国造りの礎となった明日香村へバスで46名が参加しました。

日本最初の寺院、飛鳥寺



皆でわいわい、ランチタイム



当日はあいにくの雨天となりましたが、反面しっとりとした風景に出会うことができ、歴史ある日本の原風景を感じることができたウォークとなりました。

日本で最初の本格的に建造された仏教寺院「飛鳥寺」・蘇我入鹿が暗殺された板蓋宮跡、

入鹿の首塚・聖徳太子が生まれた場所や太子が歩いたであろう道・謎に包まれた巨大な石造物の数々が連なる約3.5kmの距離を2時間近くかけたユッタリウォークで、健康な運動と日本の古代歴史を感じることができた、楽しい旅となりました。

西区老連

令和6年度第1回ポッチャ大会



213名が熱戦



表彰式

6月7日(金)正午より西体育館にて第1回ポッチャ大会を開催しました。当日の参加者は213名で体育館の1階・2階をフルに活用し、これ以上の参加は無理

と思われほど盛況となりました。

令和4年初めてポッチャ競技会を開催。参加者は数十名、道具は4〜5組しかなく、今後の増員、道具の調

達など悩みをかかえたままのスタートとなりましたが、その後の会長会での宣伝、普及部役員による声かけの継続などの結果、加入者は増し、約2年で現在の会員数になりました。

会員様のご理解とご協力に感謝しますとともに市老連の最先端を歩めるのも嬉しいことだと思っています。

また、参加者の最高年齢は92〜93歳で室内競技のため天候に左右されない良さもあるのかもしれない。

当区老連は令和6年5月にスポーツ部・ポッチャ部を立ち上げ今後も活動を進めてまいります。

▼成績表

順位	クラブ名	勝利数(得点)
第1位	出合長寿会C	4勝(36点)
第2位	狩場台シニアクラブA	4勝(26点)
第3位	月が丘むつみ会A	3勝(25点)



クラブだより

湯の町有馬湯山会の活動報告

北区
有馬湯山会

蔵谷 守



有馬湯山会は、六甲山の麓にある名湯・有馬温泉の町内に居住する高齢者の親睦を図るとともに健全かつ豊かな生活を実現することを目的として発足しました。令和6年度で50周年を迎え現在、会員は80名を数えています。本年4月には50周年記念

総会を開催し続く懇親会では北区および有馬町関係者の来賓を賜りました。私見ですが、これは神戸市や「ふれあいのまちづくり協議会」などとの連携の象徴かと考えています。会員間の親睦活動としては、コロナ感染症の規制緩和の昨秋に「丹波篠山の味覚松茸と紅葉狩り」と銘打ちバス旅行を行いました。「味覚松茸」の方は概ね好評でしたが、「紅葉狩り」はあいにく時季を逸し静寂な山寺見物となりました。ただし、ビールと清酒の工場見学が好評で、おかげで楽しい親睦旅行となりました。会員の健康増進活動としては、各団体が主催する競技会

に積極的に参加し、ポウリング大会など優秀な成績を収めています。また、北区老連主催のウォークツアーにも参加し、今春行われた飛鳥路コースでも健脚ぶりを示しています。今後、多数の会員がウォーキングや体操など持続的に活動できる環境づくりを考えています。高齢者対策としては、有馬町も一人暮らしの高齢者が増えるその見守りを月2回程度、年間にして延べ400名程度を実施しています。その他、猛暑時に



町内の道路清掃



致命的になりかねない熱中症に對し、町内の「ゆけむり診療所」のアドバイスを

推奨したポスターを配布しました。地域貢献としては、有馬小学校の「ふれあい合同運動会」で小学生と住民が一緒になって競技する「玉入れ」を毎年実施しています。また、地域福祉センターの管理のほか、年末の大掃除も行っています。その他、定期的に町内道路のポイ捨てゴミの掃除も実施しその際、湯山会のアピールも兼ねてオレンジ色のユニフォームで頑張っています。

権現桜寿会
渡辺 貞夫

権現桜寿会は昭和54年9月に発足し45年の歴史をもつクラブです。現在の会員数は65名で平均年齢は81歳です。活動は年6回の会(誕生会、長寿の会等)を実施しています。また趣味別クラブにはグラウンドゴルフがあり一昨年度老連の大会で団体優勝した絆の強いチームです。他に健康麻雀やカラオケを東須磨地域福祉センターで実施しています。初心者者をベテランが優しく指導しワイワイ・ガヤガヤと盛り上がっています。またこの度、権現桜寿会も須磨シニアクラブ主催の第1回福祉友愛のつどいに参画しました。場所も権現桜寿会のホームグラウンドの東須磨地域福祉センターで、7月7日(日)に開催されました。参加者に年齢制限がなかったのですがシニアが大半でした。この日は天気が良くとにかく暑い日でした。その中、坂を登って多くの方々に参加して



オカリナ演奏



突然死講演会

いただき感謝の気持ちでいっぱいです。最初の講演の凌駕院長の「突然死」のお話には全員が集中して聞きました。また多くの質問が出て先生の回答に大満足でした。次のあんしんすこやかセンターの方のお話は日頃聞いている方も多く、リラックスしながら聞きました。休憩を挟んでオカリナ演奏でしたが2人のオカリナ奏者のアンサンブルが素晴らしく聞き惚れる出来栄でした。そのオカリナに合わせて懐かしい曲を合唱しました。最後の催しは神戸大学落語研究会の方による「代脈」「子ほめ」の2つの演目を楽しみました。よく通る声で古典落語に挑戦し会場を笑わせてくれました。アンケート結果でも高い評価をいただき本当に嬉しく思いました。現在、権現桜寿会も会員が増えない状況です。長い歴史を絶やすことのないように日々仲間と楽しく明るく活動を展開し会員を増やしたいと思います。

様々な行事に参加

灘区

第五岩屋ときわ会

中野 都志江

4月18日(木)神戸市老連長寿祭ゲートボール大会がしあわせの村で開催された。

◆優勝 岩屋ときわ会チーム
◆2位 大石松寿会チーム

灘区から2チームが全国大会へ出場が決定。今年は10月19日(土)から4日間、鳥取県で開催予定。大石松寿会とは日頃から練習



交流深めるゲートボール

試合をしているので仲間と一緒に行けるのはとても嬉しい。

5月13日(月)、区老連主催の飛鳥の里ウォークツアーに参加。前日までの天気はどこへやら。一日中雨、雨、雨。誰かが田んぼの畔道で青蛙を見つけ「カエルの歌」が飛び出し皆で歌いだす。



飛鳥の里ウォークツアー

「かたつむり」を見つけてまた歌いだし、水溜まりをさけながら川原寺跡の所まで行ったがここで3分の2の人が離脱。迎えるバスで昼食処まで連れて行っても

らい早い昼食。他愛のないおしゃべりで時間をつぶし、家路に着くころには雨も上がり今日のような雨の日もまた楽しかった。5月17日(金)から9日間、神戸市で世界パラ陸上が開催された。世界各国からパラアスリート達が集い、熱い戦いが繰り広げられた。私たちは走り幅跳び、やり投げ、砲丸投げ、車椅子400m走を見る。1cmでも前への戦い。見応え多い1日。グラウンドの見物人の多くは学生。夕方には手が痛くなるほどの拍手で楽しかった。

第1回福祉友愛のつどいに参画して

須磨区

権現桜寿会

渡辺 貞夫

権現桜寿会は昭和54年9月に発足し45年の歴史をもつクラブです。現在の会員数は65名で平均年齢は81歳です。活動は年6回の会(誕生会、長寿の会等)を実施しています。また趣味別クラブにはグラウンドゴルフがあり一昨年度老連の大会で団体優勝した絆の強いチームです。他に健康麻雀やカラオケを東須磨地域福祉センターで実施しています。初心者者をベテランが優しく指導しワイワイ・ガヤガヤと盛り上がっています。またこの度、権現桜寿会も須磨シニアクラブ主催の第1回福祉友愛のつどいに参画しました。場所も権現桜寿会のホームグラウンドの東須磨地域福祉センターで、7月7日(日)に開催されました。参加者に年齢制限がなかったのですがシニアが大半でした。この日は天気が良くとにかく暑い日でした。その中、坂を登って多くの方々に参加して

いただき感謝の気持ちでいっぱいです。最初の講演の凌駕院長の「突然死」のお話には全員が集中して聞きました。また多くの質問が出て先生の回答に大満足でした。次のあんしんすこやかセンターの方のお話は日頃聞いている方も多く、リラックスしながら聞きました。休憩を挟んでオカリナ演奏でしたが2人のオカリナ奏者のアンサンブルが素晴らしく聞き惚れる出来栄でした。そのオカリナに合わせて懐かしい曲を合唱しました。最後の催しは神戸大学落語研究会の方による「代脈」「子ほめ」の2つの演目を楽しみました。よく通る声で古典落語に挑戦し会場を笑わせてくれました。アンケート結果でも高い評価をいただき本当に嬉しく思いました。現在、権現桜寿会も会員が増えない状況です。長い歴史を絶やすことのないように日々仲間と楽しく明るく活動を展開し会員を増やしたいと思います。

文芸欄



俳句

宝愛句らぶ(中央区)

十葉の花の白きよ庭の隅
青葉風受けて並ぶやキッチンカー
そっと咲くベンチの陰の余花白し
相楽園一人沁み沁み若楓
余花に逢ふやわき青葉に包まれて
余花を訪う余生生き生き老いの脚
石つぶて水面に揺らぐ青楓
引き潮の干潟に遊ぶ百千鳥

和子 悦子 千枝子 道子 恵子 丘 和志 啓臣

梅の美会(兵庫区)

春一番追風を受け姥走る
通院の車窓より見る青葉かな
香り立つぽんと開いた桔梗花
願い事溜まりてあふる天の川
湯の宿へ合歡の並木路通り抜け

藤田ユイ子 山口茂子 岡田富早恵 山田朝子 栗野富江

高原ささゆり会(北区)

青山椒水滴りてもやの朝
飲み干せば明日が来る来るスムーズー
施設より二泊の夫の夏夕べ
湯上りの冷やし素麺涼呼んで
足元の手の平に乗せ蝸牛
どなたかと挨拶遅れる夏帽子
孫去りて障子の穴に秋の声

南久美子 若林節子 笠井照子 中山武子 佐藤かなめ 中井裕子 松村二三枝

ひまわり句会(北区)

青田風田んぼは日々に濃くなりし
足音に浮かび寄り来るメダカたち

石井敏子 辻寿賀子

花山短歌会(北区)

水無月の庭のベンチに腰かける広き宇宙の駅舎のような
目が合えば山鳩は鳴き止み我ゆく後再び鳴きね静もる峽に
若緑こぶしの木にも花残りそよ風ふいて初夏を思わす
寒む空を眺めて歩く散歩道楽しみながら歩くこの道
嬉しさはバラバラ家族集まりて今から始まる新神戸集合
散る花にさよなら告げしヒラヒラと落ち行く花よまたねと舞った
老いすすむ己の現在に言葉なく老いを囁みしむ日々の増えゆく

古林保子 船崎めり子 富田次夫 磯元カヨ子 清水恵子 植村優子 山田加壽代

ひよどり台句会(北区)

夏迎え病と共に早一年
アルプスを遠くにながめ田打ちかな
ゴンドラに届ける滝の響きかな
回復の確かな歩幅風薫る
新樹光風訪ひて秋篠寺

塩見光子 田中弘子 中井光子 矢谷登美子 筒井豊子

北斗句会(北区)

端居して待つて待ったのへぼ将棋
黒南風や波かけのぼる千畳敷
吾子の掌の灯りほのかや宵螢
螢灯の光冷たき掌
恙なき術後一年冷素麵
螢火や源氏の君のお渡りか
北大地娘と二人夏の旅

黒田久江 久松礼子 増田嗣夫 秋山弘之 岸下正二 松本洋子 小段安徳

見山台新樹会(北区)

ほととぎす鳴いて知らせる土佐の沖
八十路すぎまだ生きるぞと花見酒
バラ多彩朝の散歩の足める
雄々と白鷺の行く夏の朝
ころあいを撫でてたゞいて嗅ぐメロン
緑蔭や石に窪あり息吹あり
水ぬるむ散歩に重きブーツ穿く

高石勝行 藤田和夫 丸尾嘉子 松隈弘子 佐溝満喜子 貞永弘子 石本宏一

さらく句会(西区)

マドンナも老いて虚ろな朧月
わすれな草宙ふらりに切れし縁
今日も又口きかぬ孫春嵐
足萎えて遠くなりたる夏の山
カーネーション一輪だけで母笑みて
友来るいちごとチョコのケーキ手に

田野育利 森本珠実 大橋治子 尾上正紀 喜田弘征 阪本道子

個人

ハイキング見上げる空に鱗雲
炎天に思いつきり画くほうき雲

(東)北田建樹 (灘)都倉知子

個人

娘に答ふ現在一番の御馳走は幸福だった日々の想い出
人生は努力してこそ花が咲く人喜ばす人生航路
初めてのウクレレ習いウキウキと須磨の浜辺で気分はハワイ
ドクダミもかわい花が咲くまにに摘み手間かけてじゅう薬となる
雨音の聞こえづらくなつた人静かな夜に翼広げる
黒髪も艶失せ既に雪の色過の日還らぬ八十路を生きる
早苗田に五月の陽光ふりそそぎ白鷺一羽畦に立ちいつ
早起きの褒美とばかり聴いてゐる日輪寺の鐘余韻引きつつ

(灘)上田節子 (灘)酒井郁美 (中)朝岡俊之 (兵)大賀清子 (北)中井裕子 (須)江口啓子 (垂)堀江千生子 (西)増田當代

川柳

桂木ひふみ会(北区)

追伸に大事なことをそつと書く
追慕の念時をなぞれば我ひとり
完璧を求めるほどに老化する
至急回覧届けど日時済んだ後
夢を追うに帰るにちと遅い

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)

老境も古い恋文捨てぬ阿呆
古写真捨てる気で見てまたしまふ
濃厚な夫野球で豹変す
喜んで孫のお古でおしゃれする
記念写真一眼レフからケイタイで
テレビ見て日本の良さに涙する
オニヤンマ帽子に付けて虫退治

あきら かほう 勢似 まさこ 三茶 よし かをる

個人

ダイエツト決めたその日にケーキ食べ
夢の中出来た川柳何んだっけ
揺るぎない格好よいが頑固なり
小気味よく些細なことにありがとう
平成も時は流れて今令和

(東)早川キミエ (東)増田芳之 (北)かんいち (北)北野利一 (垂)小高肇

あとがき

まだまだ夏のような暑さが続いております。
会員の皆様、夏のお疲れは出ておられません。
9月は各地で様々な祭りやイベントが開催されます。
文化を楽しむ良い機会です。
ぜひ、地元のイベントに足を運んでみてはいかがでしょうか。
新たなことに挑戦したり、体験する刺激が心身の若さを保つ秘訣になります。
秋を楽しみましょう。

- 交通事故 金銭 などで
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6年11月2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

お仕事をしたい市内在住の60歳以上の方 シルバー会員募集中!
公益財団法人 神戸いきいき勤労財団 神戸市シルバー人材センター
〒650-0033 神戸市中央区江戸町104番地江戸町104(6階)