



新春を祝う

令和7年1月24日(金)、新年互礼会がホテルクラウンパレス神戸にて盛大に開催されました。

当日は神戸市小原一徳副市長、神戸市会堂下豊史副議長をはじめ、多数のご来賓の皆様にご出席いただきました。

KOBEシニアクラブ近藤豊宣理事長の開会の挨拶の後、小原副市長、堂下副議長からご祝辞をいただき、神戸市福祉局八乙女悦範局長より乾杯のご発声がありました。



あり「巳年への復活と再生」を願う言葉が述べられました。

参加者の皆さんは、灘のお酒で乾杯し、料理に舌鼓を打ちながら和気あいあいとした時間を過ごし、福引大会では当選のたびに大きな歓声があがりました。

最後に、KOBEシニアクラブ久保三男副理事長の閉会の挨拶で今年の新年互礼会は盛会のうちに終了。参加者全員が素敵な新年のスタートを共有しました。

寒空のもと元気にスイング

令和6年11月7日(木)、しあわせの村にて、秋季グラウンドゴルフ大会が



盛大に開催され、選手255名、大会関係者30名の合計285名が参加しました。前日までの暖かさが嘘



のように肌寒い一日でしたが天候には恵まれ、36チームの皆さんは元気よくスイング。各コートではホールインワンが出るたびに歓声が響き、寒さを忘れてゲームに集中。芝が長く伸びており、ボールが転がりにくく、悪戦苦闘されている選手もいましたが、最後まで笑顔あふれる楽しいひとときを過ごしました。

競技終了後の表彰式では、1位〜5位の入賞チーム、飛び賞・ブービー賞のチームと2名のホールインワン達成者にKO



BEシニアクラブ近藤豊宣理事長から賞品が手渡されました。

令和6年度 輪投げ大会

令和6年12月17日(火)、327名の選手が参加し中央体育館で開催されました。



めざせ
高得点!

KOBEシニアクラブ近藤豊宣理事長の挨拶、藤本建治運営副委員長の競技説明の後、参加者全



員でいきいきクラブ体操を行い競技開始。選手の皆さんは、3回行われる競技の中で日頃の練習の成果を存分に発揮されました。

表彰式では、男女別上位15位までの入賞者に近藤理事長から賞品が手渡され、また男性、女性とも95歳の最高齢者に特別表彰の記念品が授与されました。

作って学ぶフレイル予防

令和6年10月29日(火)、30日(水)、神戸市立総合福祉センターにて、フレイル予防で健康寿命をのばす「料理講座」を開催されました。



生活指導研究会の指導のもと4人1組で調理に取り組み「里芋のすり流し」や「焼ききこの混ぜご飯」など計5品を作りました。

試食をした後は、歯科衛生士の池田緑さんによる「オーラルフレイル予防で健口長寿をめざそう」というテーマの講習を行いました。とても分かりやすい内容で、口を動かす実技もあり、皆さん楽しく取り組みました。

区老連だより

中央区老連

年末も活発に活動

昨年の年末（令和6年12月）は区老連としての大きな行事が重なりました。

まず12月11日（水）午前10時から「季節の寄せ



植え講習会」を中央区役所1階多目的ホールにて開催しました。お正月を前に、お正月飾りとなるようお花をどのように配置して植えるかと綺麗な鉢飾りになるかを学ぶ講習会です。

30名の参加者が集まり講師はグリーンアドバイザーの土取玲子さん。お花の種類は赤・白の葉ボタン、ガーデンシクラメン、フリルパンジー、黒松の小木を色々

と配置を変え、それぞれの高さの調節などの指導を受けながら1時間ほどかけてできあがりしました。

その後、この鉢植えを維持管理する水の与え方、栄養土の配合、補充の仕方などの講習もあり、参加された皆さんはできあがりも含め満足な様子でした。

その5日後、12月16日（月）、同じ区役所1階多目的ホールにおいて午前10時から「健康体操と落語会」と銘うち、友愛・奉仕事業研修会を開催しました。

2部制で実施し、第一部は神戸リハビリテーション病院の長谷川博一理療法師、井上紳也作業療法士の2名によるフレイル予防講話と、椅子に



座つていても筋肉をつけられる体操を約45分行いました。

休憩をはさんだ後、第二部の落語会が始まり、司会者の紹介でまず登場したのは、若手落語家の桂文路郎さん。おなじみの「時うどん」で大いに笑わせていただきました。

次席の落語家は、中堅落語家で、神戸新開地喜楽館の副館長をしている桂三ノ助さんが登場し、演題は「西行鼓ヶ滝」

を。話の筋は名の通った歌人の西行法師が鼓ヶ滝で自信作一句を読んだあと、道に迷って世話になった農家の老人夫婦、孫娘に句全体を添削されてしまいます。



それがより良い句になったと反省し、さらに修行を重ね、後世に残る歌人となったという面白さの中にも、おごり昂ぶりを戒める味のある落語を楽しめた楽しい会となりました。

兵庫区老連

晩秋の晴天に恵まれた福祉研修会



令和6年11月9日（土）友愛福祉研修会として大阪のATCエイジレスセンター（健康*福祉*介護機器関連商品の展示場）を見学するため兵庫区役所を午前9時に出発しました。

集合時間前には全員が集合し、行く気満々です。参加者は男性8名、女性36名で、遠くにあべのハルカスを見学しながら午前10時50分に、ATCエイジレスセンターへ到着しました。エイジレスとは「老いない」「年をとらない」という意味の英語だそうです。

体験型のショールームで2班に分かれて説明を受けながらお風呂用品、手押し車、ベッド、車椅子等々のコーナーを見学しました。中でも「自動ラップ式ポータブルトイレ」の凝固剤を入れて汚物を包み自動的に処理が出来る仕組みには驚きました。「母を介護した時にこれがあつたら」と、参

西区老連

西区親睦旅行

令和6年12月3日（火）西区老連親睦旅行を実施。

午前7時30分よりバス5台に各地区から分散し乗車。宝塚北サーブスエリアに集合し、京都に向けて出発。

最初の到着地は、西本願寺向かいの京つけもの「西利本店」。到着順に下車し店内へ。参加者186名で店内は満杯でレジの順番待ちは10分あまり。各自お土産

を買い満足な表情が見られた。

次は洛西金閣寺より北側にある「しょうざんリゾート京都」へ。途中、金閣寺前で信号待ち車窓より20名あまりの外国人観光客が見え、平日の午前中でも京都は人気があると感じた。「しょうざんリゾート京都」は会員制リゾートホテル、料亭、工芸館他各種の設備が整う静かな



リゾート施設。京懐石で昼食後、日本庭園に入園。手入れされた高さ10mを超える北山杉。紅葉は赤一色で落葉もなく思わずカメラを向けたくなる絶景。最後の場所は、宇治平等

院。30台入るバス駐車場は満杯。鳳凰堂への入場待ち時間は1時間で残念ながら入場できず。観光客を見ると外国人が1割程度を見ると外国人が3割くらいでオーバーツーリズムがこれかと感じた。

午後5時過ぎに西区に無事帰着。暖かい一日旅行は皆さまの普段の精進のたまものだと感じた。ちなみに前回の奈良飛鳥方面旅行の参加者は260名で老人クラブの高齢化の影響が出ているのが心配だ。



加者の声がありました。自助具コーナーでは、爪切りやストロー、フォーク等、可能な限り自分で使えるように工夫された道具類があり、希望すれば作ってもらえることを知りました。およそ1時間の見学でしたが介護される人、介護する人に便利な用具の開発が日々進んでいることを学びました。

その後、豪商辻元家が江戸時代初期に建築したとされる古民家「がんこ平野郷屋敷」で昼食をとり、石切刃神社を参拝して最後の見学場所「造幣局*造幣博物館」へと向かいました。ここでは文化勲章や各種褒章、オリンピックのメダル等も展示されています。造幣局は桜の通り抜けで有名ですが、なぜかこの時期に狂い咲き？かと思われる木があり皆が足を止めて眺めていました。

いよいよ帰路へとバスは進み有意義だった1日に感謝し、これからも色々な研修会に参加したいと思いを込めました。

クラブだより

第2回「長寿を祝う会」を開催して

須磨区

神の谷コスモスクラブ

青山 治雄

神の谷コスモスクラブでは年4回誕生会を開催し、その都度、長寿の方にお祝いを渡していましたが、コロナ禍で中止が長引き開催が途絶えていました。そこで新たに計画したのが「長寿を祝う会」です。



令和6年11月10日(日) 第2回の「長寿を祝う会」を神の谷地域福祉センター2階にて開催しました。長寿といっても令和6年度に白寿(99歳1名) 米寿(88歳5名) 傘寿(80歳16名)を迎えられる方、22名をお祝いする会です。

出席者はお祝いに来られる方も含めて40名としましたが、対象者には招待状を配り出席をお願いしたところ、出席の返事をいただいたのは12名でした。高齢の参加できない人が増えてきているのは悲しいことです。

「長寿を祝う会」は会長の挨拶とともに始まり、お祝いの品を長寿の方一人ひとりにお渡ししました。長寿代表からお礼の言葉があり、乾杯の音頭とともに食事タイムとなりました。



和気あいあいと食事しながら、おしゃべりをして楽しい時間を過ごした後、アトラクションが始まりました。マジックは2人のマジシャンとパトナーのキヤサリンとロボトが応援にかけつけ華やかな幕開けです。

まずは、筒からハンカチや花東がどんどん出てくる芸や新聞紙を縦に破いてちちんぷいぷいのかけ声で元の新聞紙が現れる芸などを披露し参加者を沸かせました。

まずは、筒からハンカチや花東がどんどん出てくる芸や新聞紙を縦に破いてちちんぷいぷいのかけ声で元の新聞紙が現れる芸などを披露し参加者を沸かせました。

した。最後は赤い紐と白い紐でそれぞれ輪っかを作り、それを絡めて遊ぶマジックをみんなですて楽しみました。

会の締めは、ビンゴゲーム。ビンゴカードを全員に配りゲームのスタートです。カードにある番号がなかなか表示されずヤキモキする時間帯もありましたが、ビンゴが出たすと、ビンゴや「当たり」などの声飛び交い、歓声が上がりました。

長寿とはいえまだまだ元気、長生きしてくださいと祈るばかりです。すべての人に参加賞が当たるように準備していただいたので、大変喜んでいただきました。

私たちのクラブはできるだけ多くの会員と、食事会やサークル活動を通じてコミュニケーションをとってこうと活動しています。

地域に根ざした活動を目指して

北区 大沢松壽会 平松 繁

私たち大沢松壽会は「道の駅神戸フルーツフラワーパーク大沢」の地元、そして近くには「神戸三田プレミアム・アウトレット」が控える農村地域「大沢町」で84名の会員で活動しています。

その内容ですが、第1・第3金曜日にグラウンドゴルフ。地域の婦人会と共同で「ふれあい広場」にて「北来た音頭・きたきた！元気体操」と共に、



和気あいあいと砲台グリインやバンカーを利用し、工夫を凝らしたコースで腕を競っています。また、定例行事としては毎週開いている公民館での「囲碁の会」。そしてカラオケは、第1月曜日、町の連合自治会に機材をレンタルさせて頂き、地域福祉会館で新しい曲、古い曲をまじえてのど自慢をしています。

子どもたちとの交流事業「わら細工の会」では、小学1・2年生は縄跳び、自分でなった縄に愛着と達成感を味わい、3・4年生は鍋敷きを一生懸命に編み上げ、お家の食卓で苦労話や自慢もし、5・6年生はしめ縄を作り、お正月の玄関に厳かに飾っていることと思



3年生の「昔の暮らし」授業にも参加。教科指導に合わせ、古くからの道具類を持ち寄って、使う時・場所・使い方を説明。子供たちは興味津々に聞いてくれ、こちらもより一層熱が入ります。

2つのサロン

灘区

摩耶クラブ

黒岩 順子



摩耶クラブには、2つの「サロン」があります。それは「ねっとサロン」と「健康サロン」です。

平成28年より「PC教室」を開講しパソコンに親しんでもらえる環境を作ってきました。令和5年度からは、「楽しいスマホ生活を」と「ねっとサロン」を開講しました。QRコードの読み取り方やマップの使い方、検索のコツやLINEなどのSNSについて学び、さらには、

ネットリテラシーや特殊詐欺、防災などの危機対策などをワイワイ楽しく勉強しています。PowerPointを使用して、iPhoneとAndroidそれぞれの機種を使っている方でも参加できるように工夫しています。

もう一つの「健康サロン」は、「体と心と頭の健康」を目的に活動しています。年に2回、実施している「楽しく歩こう！」は、春には王子動物園でのお花見。令和5年の秋は、「竹

中大工道具館」今年度は「須磨シーワールド」へ行きました。令和7年度はどこに行こうかと、わくわく胸を膨らませて計画中です。

また、けん玉・簡単ボッチャ、クイズ大会やお



須磨シーワールド

料理など頭と心の運動をテーマに、今年の1月は通常より4倍の大きさのトランプを使用し「神経衰弱」をしました。

摩耶クラブでは、毎日笑顔で楽しく健康に過ごせるような活動を続けていきたいと思っています。そして、笑顔あふれる活動情報をインスタグラム・広報紙で発信しています。これからも、多くの方にシニアの元気な姿や活動を届けていく予定です。



また、児童館とのグラウンドゴルフ大会を年に1回、学校のグラウンドをお借りし、保護者と共に開いています。この子供たちは大会に向けて月1回の練習を重ねており、成果を期待しています。大沢松壽会では、これからも学校・園・児童館との共働を含め、地域に根ざした活動を目指してまいります。

文芸欄

俳句



宝愛句らぶ (中央区)

遠い日の一家団欒鍋囲む
夕陽差す波間にゆらり水鳥や
街行けばまばゆいばかり聖夜かな
寄鍋の最後はうどんくたくたに
同じ道歩めど季あり冬の薔薇
鍋焼の箸八本の競い合い

和子
悦子
千枝子
道子
和志

梅の美会 (兵庫区)

仲の良き友は施設へ年惜しむ
届きたる信州りんご味はよし
くつ下を重ね履きする霜の朝
紅白梅しだれて寄り添う庭静か
年女寒さに負けずパター振る

藤井 歌子
山口 茂子
山田 朝子
栗野 富江
藤田ユイ子

高原ささゆり会 (北区)

ペットボトル枕にうたた寝炎暑かな
朝の風懐古ふつふつ金木犀
蝉の鳴く声落ちついて夏の夕
水を打つ僧を迎える五分前
天秤にかける命とクーラー代

南 久美子
松村二三枝
中山 武子
笠井 照子
尾崎 順子

ひまわり句会 (北区)

知らぬ間に米寿迎えて年あらた
餅つきや顔にも白き粉つけて

石井 敏子
辻 寿賀子

ひよどり台句会 (北区)

コスモスが早咲き遅咲き一斉に
花野きて雲海下に空青し
山茶花の咲き初む中を柵車行く
ナーズみな同じに見ゆるマスクかな

塩見 光子
田中 弘子
中井 光子
矢谷登美子

北斗句会 (北区)

この先は静かな余生花八つ手
余生とはいつよりのこと花八つ手
手造りの紙の長靴サンタ待つ
寄り添って母待つ子供花八つ手
産土の氏子総出の年用意
さびしかり主なき庭の花八つ手

黒田 久江
久松 礼子
増田 嗣夫
秋山 弘之
岸下 正二
松本 洋子

見山台新樹会 (北区)
猪鍋やメは店主の塩むすび
陽ざし受け体軟らぐ秋日和
時鳥鳴くや物音しない村
秋雨の午後スカイプの長電話
かまきりや腹一杯に卵抱き

桃山台クラブ文芸部 (垂水区)
鶯ふかれふかれ船家の裏の春
深き空惜しむ間もなし虎落笛

貞永 弘子
松隈 弘子
石本 宏一
高石 勝行
佐溝満喜子
田畑美恵子
大上 昭敏

◆個人

五月晴れだんじり囃響く社
夕焼けやかじかむ頭一句出ず
石路咲いていつもの門に足とどむ
音たてて風の足跡枯葉舞う
穏やかな家族の会話松の内
雛まつり幼きころの舞扇
田舎道昔日想う彼岸花
寒稽古面をかふれば声変り
凧あげや白き雲飛び子らの声
縁側の猫の薄目や小六月
子か孫か今年も逢えたジョウビタキ
落ち椿両掌温め持ち帰る

(東) 北田 建樹
(灘) 都倉 知子
(灘) 安田奈美江
(中) 山上 幸子
(北) 喜田 俊之
(北) 馬場みつえ
(北) 山田キミ子
(須) 福本 和恵
(西) 北野 公昭
(西) 寺岡 洋子

川柳

桂木ひふみ会 (北区)

マイライフ風の流れに沿ったまで
春一番夢と希望をつれてくる
流れ雲小鳥の行方目を凝らす
どこにもいる先輩風の嫌な人

荒木 宗Q
京念久美子
杉尾 悦子
大和ケント

高原ささゆり会 (北区)

見上げれば愛しむ光恵の風
新札にまだ出会えない古財布

かんいち
かなめ

筑栄会 (北区)

愚痴ひとつ種に加えておでん炊く
歳を経て煩惱消える除夜の鐘
夜の空街の灯りは万華鏡
来たんだね車が空を飛ぶ時代
フイに出た涙はふかず空を見る
久々に金のなる木に蕾付く
パン食べて飯はまだかと問う夫

あきら
かほう
かをる
勢似
まさこ
三茶
ぼん

◆個人

星月夜ほほなでゆく風と虫の声 (東) 早川キミエ
冬ふるえ夏ぐつたりこれ卒寿 (東) 増田 芳之
わざありのグランドゴルフブービー賞 (灘) 菅原 知香
年いくとおかずはたいたんものが美味 (北) 北野 利一
お寒い！毎年重ね着増えるぞ！ (北) 渡部 恭子

短歌

高原ささゆり会 (北区)

コップより解き放たれたアイスティ
流水の海へ我を連れ行く
七月の夜空に浮かぶ天ノ川
二つの星が光輝く

中井 裕子

花山短歌会 (北区)

故郷を離れ住む君鹿兒島の
春を知らせるラインの君の
初めての琵琶湖眺めて海の如く
寄せる波見て思わず声が

船崎めり子

忘れるもの不安の多き日々なれど
歩くことには自信のあるわれ

磯元カヨ子

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る

山田加壽代

太極拳くるり振り向く今まさに
六甲山より輝く日の出

富田 夢助

春きらら弥生の庭に椅子置きて
澄みたる初音垣根にひろう

清水 恵子

澄みたる初音垣根にひろう

古林 保子



◆個人

さざんかの小径に薄き冬の陽の
待つ人もなき家路を急ぐ (灘) 上田 節子
うず高く路上の落葉、溝、川へ
海へと続く旅が有るかも (北) 植田きみ子
福岡の国際マラソン観ておれば
ちらと映りた昔の我が家 (須) 江口 啓子
さわやかな秋の風吹く庭つ辺に
うす紫のホトトギス咲く (垂) 堀江千生子

『剛の池』に河鵜の番の遊び見て
つい長居する木製ベンチ (西) 増田 當代
紅葉の万葉岬訪ねきて
吟じて楽し唄って楽し (西) 吉野 洋子

とっておきの作品



「雪柳」
【灘区】灘中央第二句行クラブ
菅原 知香

あとがき

日ごとに春の訪れを感じる
季節となりました。皆さまに
とって、この一年がどのよう
な歩みだったでしょうか。
今号では、クラブ活動の様
子や、皆さまの温かいつない
がりをお伝えしました。楽し
いひとときや学びの場が、こ
れからも多くの方の支えとな
ることを願っています。
4月からは新年度が始まり
ます。さらに活気あふれる活
動を続けていきましょう。引
き続き、皆さまのご協力を
よろしくお願いいたします。