



令和8年 新年互礼会

新春を祝い166名が出席

令和8年1月23日(金)、KOBESHINIAクラブ主催新年互礼会を神戸マリオットホテル・ボールルームで盛大に開催し、166名が出席しました。

神戸市今西正男副市長、神戸市会川内清尚副議長をはじめ、多数の来賓の皆様にもご出席をいただきました。

KOBESHINIAクラブ近藤豊宣理事長の開会の挨拶に続いて、今西副市長の閉会の挨拶。



長、川内副議長からご祝辞をいただきました。

神戸市福祉局八乙女悦範局長のご発声により、「神戸灘の酒による乾杯を推進する条例」に基づいて灘の銘酒で乾杯。参加者の皆さんは、美味しい料理に舌鼓を打ちながら和気あいあいと歓談し、福引大会では歓声もあがるなど、楽しく親睦を深めました。

最後に、KOBESHINIAクラブ久保三男副理事長の閉会の挨拶。

新年の始まりと皆さんの健康を祝し新年互礼会は盛会のうちに終了しました。

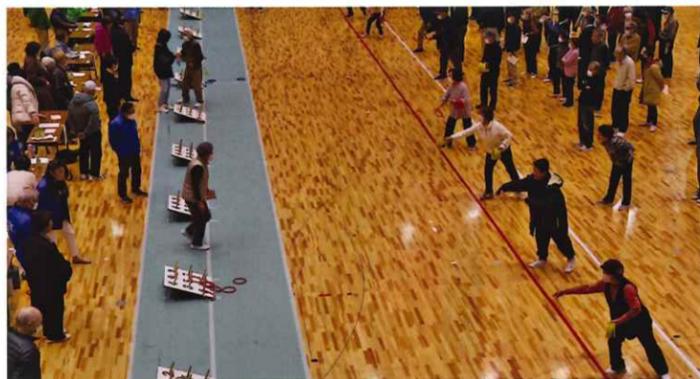
令和7年度輪投げ大会

あちこちから歓声上がる 笑顔あふれる大会に

令和7年12月12日(金)、中央体育館で令和7年度輪投げ大会を開催しました。

KOBESHINIA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、参加者全員がいっきいきクラブ体操で準備運動を行いゲームスタート。集まった309名の選手が日ごろの練習の成果を発揮し競い合いました。

競技では9本の輪投げ



を3セット行い合計点数を競い合いました。参加者はみんな真剣な面持ちでスローし、高得点を獲得したところからは歓声が上がりました。歓声が度々上がる、賑やかな大会になりました。

試合終了後、表彰式を行い男女それぞれ上位15位までの入賞者に、近藤豊宣理事長から賞品が手渡されました。

また、男性、女性とも90歳の最高齢者に特別表彰の記念品を、抽選で男女10名ずつの参加者にラッキー賞の賞品が渡されました。



男性の部上位5名の皆さん



女性の部上位5名の皆さん

令和7年度 秋季グラウンドゴルフ大会



小雨くらいなんのその 最後まで熱戦続く

令和7年度秋季グラウンドゴルフ大会を10月3日(金)に、しあわせの村「多目的運動広場」で開催しました。選手213名、大会関係者32名の合計245名が参加しました。

KOBESHINIA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に続いて、参加者全員いきいきクラブ体操で体をほぐし温めてか

ら、競技がスタートしました。

競技は、4組に分かれて各ホールからスタートし、3コース(27ホール)の合計スコアを競う個人戦。10時過ぎから小雨が降り始めましたが、みなホールインワン目指してコースをまわりました。

残念ながら雨が本降りになってきたため、表彰式は中止となりましたが、最後の第4戦まで各コースで熱戦が繰り広げられました。

開催のお知らせ

第60回 神戸市高齢者

美術作品展

3/19(木) - 22(日)の4日間 午前10時 - 午後4時 (最終入場は午後3時30分) ※最終日は正午まで(最終入場は午前11時30分)

会場 原田の森ギャラリー (本館2階・大展示室)

詳しくはHPをご覧ください。



区老連だより

中央区老連

新春恵方三社詣

令和8年新年を迎え1月12日(月)成人の日に、今年の恵方南南東方向への新春三社初詣を企画し、和歌山県にお詣りに行きました。総勢91名、バス2台で各地域の集合場所を回り、予定通り9時には神戸を出発することができました。

バスに乗り行路について早々、最初にお詣りする

る廣八幡神社での「稲むらの火」と言われる物語のお話がありました。



廣八幡神社

江戸時代末期安政の地震といわれ1日目に東海地震が発生し津波が襲い、翌日夕方更に大きな南海地震が発生。浜口梧陵は昨日以上の大津波が来る予想し、高台へ避難するの暗くなって道が分からなくなっているのを、自分の田で刈り取り天日で乾かすための稲穂を積み上げた「稲むら」全部に火を放ち村人を高台にある廣八幡神社へ導き多くの村人の命を救ったそうです。

世界でも通じる日本語として有名な「つなみ」は、この事実を基に、NHK朝ドラで有名な小泉八雲が英文で小説を書き、津波を英訳せず「tsunami」と書いて世界に発信したからだとも話されています。

廣八幡神社は日本遺産にも登録されており、それらの話を聞いて一段と興味湧き更に厳かな気持ちでお詣りすることができ、境内にはその浜口梧陵を顕彰する勝海舟の文章を刻んだ碑も見学でき、なかなか見どころの多い神社でもありました。

次は有田川畔の「鮎茶屋」で昼食会となり、鍋、てんぷら、茶わん蒸し、お正月らしく黒豆等の料理を前にあちらこちらの



國懸神宮

「竈山(かまやま)神社」、紀伊国一之宮で格式高い神宮号の付く「日前(ひのくま)・國懸(くにががす)神宮」を詣でてこの一年の無事を願い、心新たに清々しい気持ちでお詣りができました。



全員無事神戸に帰着できました。

兵庫区老連

市老連・会員増強対策「6つの目標」

兵庫区老連も取り組み共有化!

令和7年7月8日(火)9日(水)、滋賀県雄琴温泉琵琶湖グランドホテルにて兵庫区老連単体クラブの会長、副会長研修会を行いました(参加者33名)。参加者は課題に少し

気の重い中、バスは順調に予定通り目的地に到着しました。

休む事なく研修会場に移動し、会議方法はワークショップ形式で3グループに分かれディスカッション



ワークショップ形式で会議開始



付箋をつかってアイデアを整理

- ① 解散クラブ「0」をめざそう。
- ② 会員減少が続くクラブは、まず減少傾向に歯止めをかけよう。
- ③ 年間1クラブ2〜3名の増をめざそう。
- ④ マン・ツー・マンで会員増強をめざそう。
- ⑤ 新規クラブをつくろう。
- ⑥ 自治会などの地域団体との連携をはかろう。

発表内容に多くの共通課題を認識すると共に仲間意識も深まり「6つの目

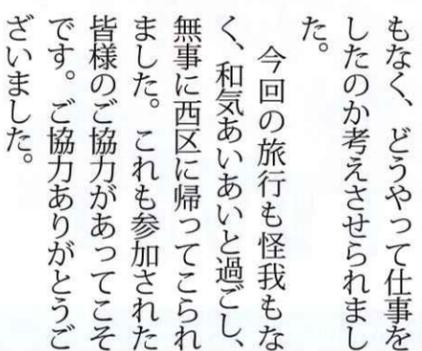


グループごとに成果を発表

「へ」の取り組みを共有できた有意義な研修会となりました。なお参加できなかったクラブについては8月18日(月)の会長会で研修会での意見、アイデアの報告を行いました。各クラブと共に将来に繋がる機会となり、今後の活動にしっかりと活かしていきたいと思



国宝 長寿寺



国宝 彦根城

西区老連

令和7年秋季研修 親睦旅行

令和7年11月25日(火)、朝から小雨が降るあいにくの天気の中、大型バス6台で滋賀県湖南三山の「長寿寺」と彦根名勝「玄宮園」に参りました。

は子安地藏菩薩。子宝・安産・長寿にご利益があるそうです。皆さん長生きできるようにお参りをしました。

長寿寺境内ではちょうど紅葉の季節で、山門から色づいた木々のトンネルの下を散策しながら本堂でお参りをしました。

残念なことに傘を使っている歩きですので、写真撮影が難しかったです。ご本尊



玄宮園

食事の間に雨も上がり晴れてきました。次に彦根城の名勝・玄宮園では、彦根藩4代藩主、井伊直興により建立された玄宮楽々園を散策しました。お城には入りませんが、池の造りとか、植木の配置、石垣の造りなど、昔の人は重機もなく、どうやって仕事をしたのか考えさせられました。

今回の旅行も怪我もなく、和気あいあいと過ごし、無事に西区に帰ってこられました。これも参加された皆様のご協力があったからこそです。ご協力ありがとうございました。

クラブだより

ときわ会のクラブ活動と健康麻雀の活動内容

灘区 第四石屋ときわ会 山田 幸子

ときわ会には、活動グループがたくさんあります。運動系ではグラウンドゴルフ、ツウゲットボール、ゲートボールがあり、岩屋公園では毎日午前中に皆さん活発に活動されています。

春と秋には、ときわ会の中で参加者を募って輪投げ大会、グラウンドゴルフ大会など行っています。

文化系では、カラオケ、コーラス、手あそび、健康麻雀があり、岩屋地域福祉センターで活動しています。他にも参加者を募って年に2回ほど映画鑑賞会も行っています。

私は、数あるクラブの中で健康麻雀に加入しています。部員は20名、男性8名女性12名で、活

動日は週に2回、金曜と土曜の9時〜15時半です。行ける時だけ行っていいので無理なく楽しめます。

健康麻雀の主な効果として

脳機能の活性化と認知症予防

牌を覚えたりすること、脳をフル回転させ、思考力、想像力、記憶力を高めるため、認知機能の



砂川会長から概要説明



1回戦、白熱したA卓の様子

低化を防ぎ、認知症の発症リスクを減らす効果が期待でき、麻雀を楽しむ人の脳年齢が平均より約3歳若いという結果もあ

るそうです。

♡コミュニケーション能力の向上

人とのコミュニケーションが活発になり、新しい仲間づくり、生きがいづくりに繋がります。

白寿会の様々な活動と今後の課題について

北区 白寿会 喜多川 一郎

白寿会の誕生

私たちの住む北神星和台はUR都市機構が開発した藤原台と鹿の子台に挟まれた自然が多く緑豊かな街です。山に隣接した地形のためタヌキやキツネといった動物も頻繁に出没していたという話を古いメンバーから聞いたことがあります。

現在の白寿会の主な活動は、白寿会の同好会には、ゴルフ、グラウンドゴルフ、健康麻雀、スポーツ吹矢、歩こう会、囲碁将棋、カラオケ、それに輪投げの8つがあり活発に活動しています。

また、地域にある7つの公園の清掃に月2回、白寿会のメンバーで参加。会員有志による高齢者見守りグループ活動、

♡手先の器用さの維持

牌をつかむ、並べる、打つといった動作は、手先を使うことで運動脳を刺激させ、活性化に寄与します。

麻雀クラブに入って3年になり牌を揃える事

ではできませんが、役がまだ覚えられると思います。点数の計算は全くできません。これから勉強する事がたくさんあります。年齢を重ねても脳の活性化を図りたいと思います。

花谷小学校花づくりと入会勧誘を兼ねた調理交流会

須磨区 中落合シニアクラブ 坂本 一昭

当クラブは平成27年2月に名谷駅前北東のUR分譲住宅住民31名が設立



花壇(校舎2階から)

し、現在会員は54名。設立時から継続している活動と本年度に初めて行った活動を紹介する。

設立前年の4月に花谷小学校長が「校名に花のつくこの小学校を名前どおりの花いっぱいにと、地域住民に花づくりへの協力を求めた。当クラブは発足以来、この活動に協力し続けている。しかし、メンバーの高齢化に伴い、10名以上の協力者が半数程に減少したため、ふれまち協議会の会議等でも協力を呼びかけている。

そんな中、昨年9月には神戸市看護大学の学生

10名が手伝いに来てくれた。また、11月13日と20日の休み時間には、我々が土を起こして準備した花壇へのチューリップ球根とピオラ、ノースポールの苗の植付けを50名ほどの学童が手伝ってくれた。

初開催活動は、当クラブ入会PRを兼ね、健康



男性会員もキンパ巻きに挑戦

増進・健康づくり補助金で購入のホットプレートを使った「調理交流会」だ。昨年11月15日、男性会員が女性会員から教えてもらい「キンパ巻き」に挑戦。巻き簾にラップを敷いて焼海苔を置き、味付けしたゴマ入りのご飯を載せ、千切りの人参、キュウリ、錦糸卵、沢庵にマヨネーズを少し加え、コチュジャンのタレで味付けした牛肉も載せて、これらの具材が隠れるように押しえてラップを巻き込みないように奥まで巻くと出来上がり。お好み焼きも作っておいしく

いただいた。

この様子は団地内掲示の当クラブ広報紙「かわら版」でも紹介し、男性1名の加入があった。



敬老祝賀会でのアトラクション

敬老祝賀会

白寿会では会員全体を対象とした大きなイベントとして秋の敬老祝賀会を毎年開催しています。今年度の敬老祝賀会は昨年の10月9日に西山地域福祉センターで行われ、34名の会員が参加し、会の前半の式典では米寿を迎えられた8名の方々に祝辞と記念品の贈呈がありました。

西山小学校児童の登校時の見守り活動、児童館のイベントへの支援などにも積極的に参加し、地域からも感謝されています。その他に広報部は「白寿会だより」というタイトルで機関紙を隔月発行し活動の様子を記事にして会員に配布しています。

今後の課題

会員数の減少、役員後継者不足等の問題は他のクラブ同様に大きな問題となっています。昨年、区老連広報部の協力で会員募集チラシを作成し、約2,000戸に配布し、5名も新しく入っていました。一方、高齢化、健康上の理由、転居、死去などで15名の退会があり、昨年度は結局10名の減少となりました。残念ながら、今年もこの傾向は続いています。

白寿会の存続のためには同好会の活動を活性化し、新規会員を増やすことが最も重要と考え、同好会に対しては経済的な支援も行っています。また、役員の後継者の育成もわれわれの大きな課題です。



児童の見守り活動

文芸欄



俳句

宝愛句らぶ(中央区)

正月の来る度切ない能登地震
初空や出帆ま近の練習船
初空に願いは一つ世の平和
彼は一個私は三個雑煮餅
平凡な幸せ求め去年今年
冬薔薇の紅嬉し老い弾む
ベンジンの匂い懐かし懐炉かな

和子 悦子 千枝子 道子 丘 和志

梅の美会(兵庫区)

故郷の母校合併の年賀状
目的はず焼きだけの初詣で
恒例の恵方詣やバス三台

藤井 歌子 山田 朝子 栗野 富江

高原ささゆり会(北区)

高ミバスで病院通い山粧う
梅二月十五時発の姫路駅
花桃のことさら濃くて村眠る
熱燭や祭りの後の立ち話
春の暮一人じゃ貼れぬ冷湿布
もみじ散り残る枝先寒む寒むし

かなめ 笠井 照子 松村二三枝 中井 裕子 若林 節子 尾崎 順子

ひまわり句会(北区)

忘れてた三田の誓文米饅頭
数独が解けて笑顔や小春日に

石井 敏子 辻 寿賀子

ひよどり句会(北区)

浮寝鳥数多日当たり良き処
競い合う紅葉のライトアップかな
庭先にアルバム開き日向ぼこ
紅葉散りほほえむ地蔵紅帽子
天を突くメタセコイヤの黄葉かな
小春日や退院といふ良き日かな

金田美恵子 塩見 光子 田中 弘子 筒井 豊子 中井 光子 矢谷登美子

北斗句会(北区)

鮒起こし漁船の舳解く
牡蠣少し入れて今宵の一人鍋
朽ち果つる浜の家並み鮒起こし
平凡に暮れて良き年除夜の鐘
里神楽神饌獅子の首三ツ
干戈(戦)果て昭和百年冬至梅
時雨るるや一人降り立つ無人駅
石路の花三田青磁の深き色
逆境を鼓舞する能登の鮒起し

岸下 正二 久松 礼子 増田 嗣夫 秋山 弘之 松本 洋子 金行 隆 坂本 宏信 脇坂有多子 小川 鈴江

見山台新樹会(北区)

秋風や厨に聞こゆちろろ虫
石路や咲いて我庭は静かなり
明日からは手袋用意太極拳
あれやこれ野暮用こなし霜月へ
ふくら雀窓を開けばパツと散り

松隈 弘子 石本 宏一 丸尾 嘉子 高石 勝行 佐溝満喜子

五色山健寿会(垂水区)

撃沈を知らぬ世代の開戦日
外つ国の葱切る音もひらかなに
冬の空昼月白く高くあり
またしても枯葉降り来てとめどなし
色を足し引いてなお足し糸糸編む

智子 眞みこ 波音 邦子 毬花

冬の雷うねりに軌む舳船

淡 峡

桃山台クラブ文芸部(垂水区)

田畑美恵子 大上 昭敏

◆個人

冬うらら外国船や神戸港
明けおめと元氣確認涙する
春の雪風に舞い下りどこへやら
空き家にて雪罅に生いる石路の花
除夜の鐘終へて産土詣でかな
うとうとと仏の顔で日なたぼこ

(灘)福井 悦子 (灘)安田奈美江 (北)山田キミ子 (須)佐山美代子 (須)日比野 勝 (須)福本 和恵

川柳

深江親交クラブ(東灘区)

年よりも体年令まだ若い
一人身は氣楽で寂し複雑よ
こんには挨拶したが誰だっけ
干柿の出来上るまでに数がへる
元氣ふる私にやさしい言葉なし
久しぶりととききなれない声あんだ誰
云うとくど何を云うのか出てこない
長い夜おでんの湯気が先細り
ありがたや病わずらい夫に感謝
お正月サイフの中身飛んで行く

東方 輝子 三島 茂子 清水 育子 林 芳一 辻本美佳子 長友八重子 増田 芳之 村瀬 武子 森元 弘美 森 和子

筑栄会(北区)

約束事紙で残すが最善策
電子本やっぱり私紙の本
なんとなく女性の髪は神々し
反撃にまわしげりするとどかない

三 茶 かをる かほう せい

高原ささゆり会(北区)

拗らせて四日十食何も喰わず金曜日今日は生の記念日
さてどんな人生だったか答えなさい神様さいこの口頭試問
スミレ草雪解の中にもたおやかにかくの如くに我も生きたし
あまりにも静かな部屋に驚きて君がいた日々おしゃべりの渦
◆個人
我が胸の愁い連れ去れ冬落暉平なる心で明日からは

佐藤伸二郎 中井 裕子 南 久美子 箱守喜久子 (灘)上田 節子

昨日みた曼荼羅華の花散りており駆け足の秋の空気を掬う

老いる道未知の世界を手さぐりでそろりと朽ち進むなり
肩凝りにモーツァルトが良しと聴く心やすらぎ凝りは何処かへ
貴方となら春まだ浅い信濃路も渡って行ける気がしています
焼け残る棺に入れしブラウスのボタンのかがやきあの世までもと

(北)乾 外志 (北)植田きみ子 (須)江口 啓子 (須)蔭山 宮子 (西)増田 當代

母居ない実家へ足が遠くなる
AIに何れは人も滅ぼさる?
いいかげんやつとわかった良いかげん
網棚でひとり旅する忘れ物
まさこ 菜々 ボン あきら

◆個人

吾子をお重に花咲くお正月
福寿草肩寄せ合うてにこやかに
寒波・熱暑うまくつきあう可
笑点やテロップ見詰め笑いづれ
美人薄明おつと私は長生きだ
雲流れ令和の空も衣替え

(東)早川キミエ (東)小田 節子 (北)北野 利一 (北)宮内 政博 (須)久山 節子 (垂)小高 肇

とっておきの作品



「山陰直送いか」
【北区】有野長寿会
高宮 久代

特殊詐欺被害多発中!

ニセ警察詐欺に要注意!!

警察はSNSで連絡しません。

詳しくはこちらの
二次元コードから(3/31まで)



あしがき

立春を過ぎたといっても暦の上でのこと、なかなか暖かくはなりません、今年ももう3月。もうすぐ本格的な春がやってきます。春は寒暖差や環境の変化で意外と体調を崩しやすい季節。春バテなんて言葉があるくらいです。今から室内でできる軽い運動やストレッチで、春を思いっきり楽しめる体づくりを進めておきましょう。