

連合福寿会 同好会特集

編集部

\$1 連合福寿会 同好会の歴史

北六甲台連合福寿会は平成4年4月、それまで所属していた山口町老人クラブから独立しましたが、同好会はそれ以前から存在していました。連合福寿会の貴重な資料「いぶ志銀」には、当時の同好会についての記録があり、それを基に『同好会の歴史』として整理してみました。

平成4年4月「連合福寿会同好会規定」が制定された時点の同好会数は 11グループあり、その後平成16年には 17グループにまで増えました。

当時の福寿会会員の平均年齢は70歳前半で、同好会への参加意欲が現在より高かったと思われます。その後高齢化が進むにつれてグループの数も減少し、現在は今年発足の新同好会を含めても 8グループになってしまいました。

福寿会に入会する方の多くは同好会への入会希望と思われるので、今後若手の会員勧誘のためにもこの資料を参考にし、過去の同好会の復活や新同好会の設立など、福寿会同好会の存続に注力していくことが求められる課題になっています。

※ 今迄に存在した同好会とその活動期間 (点線の表示は現在もサークル活動中を表す)

年代 名称	H03	H04	H05	H06	H07	H08	H09	H10	H11	H12	H13	H14	H15	H16	H17	H18	H19	H20	H21	H22	H23	H24	H25	H26	R00	R01	R02	R03	R04	R05	R06		
早朝体操散歩	■																																
ハイキング		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
カラオケ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
カラオケ民謡			■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
民謡																																	
大正琴	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
詩吟	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
編物	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
和紙・手芸		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
囲碁	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
ゲートボール	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
グラウンド・ゴルフ	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
レコード鑑賞	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
俳句	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
フォークダンス		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
旅行友の会		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	
書道																																	
カエルの会																																	
コーラス																																	
パソコン																																	
茶道																																	
秋・歩こう会																																	
秋・ラジオ体操																																	
秋・ボチボチ会																																	
秋・グラウンド・ゴルフ																																	
秋・うた声愛好会																																	
健康麻雀																																	
同好会の数	11	10	12	13	13	13	14	15	16	16	16	16	17	17	16	14	15	16	16	16	16	15	14	11	11	11	10	10	9	9	7	7	8

## § 2 連台福寿会同好会を紹介します

同好会委員長

現在活動中の同好会は 8 グループです。自分に合う活動があれば是非とも見学＆体験してみてください。きっと新しい自分に出会えるものと思います。

同好会名称 ( )内はいぶ志銀表記	会長氏名	令和16年度 会員人数	活動曜日	月会費	同好会活動 P R 欄
北六 カエルの会 (カエルの会)	二福 小出和歌子	11	第 1, 3 水曜日	300円	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 幼い頃、母が唄ってくれた歌、青春時代に野山を駆けながら口ずさんだ歌、今も心に残る懐かしい歌を皆で楽しみながら唄っています。</li> <li>・ 大きな声を出す機会が少なくなった今、月 2 回思い切り唄うことで気分がスッキリしますよ。</li> </ul>
北六 カラオケ (カラオケ)	五福 国田順三	28	第 2, 4 金曜日 & 続く日曜日	700円	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 金曜日は課題曲を練習。新しい歌を覚えることは老化防止になります。</li> <li>・ 日曜日は各自好きな歌を歌うお楽しみ会。</li> <li>・ 花見会、納涼会、文化祭、新年会 等年 4 回のイベントも楽しんでいます。</li> </ul>
北六 グラウンド・ゴルフ (北六・GG)	三福 天野征夫	30	毎週 火・木・金曜日	200円	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 日頃は約 30 種の中からクジ引きで選んだメニューで練習します。</li> <li>・ メニューによりささやかな賞品があり一喜一憂しています。</li> <li>・ 日頃の成績を集約し、次年度のハンデイを決めて楽しんでいきます。</li> <li>・ 春秋は南部・北部の対外試合で日頃の練習成果を試しています。</li> </ul>
北六 フォークダンス (フォークダンス)	三福 横井庄子	11	毎週月曜日	500円	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 世界各国のフォークダンス (ウルツ、タンゴ、時には昭和歌謡も) を踊っています。</li> <li>・ メンバー内リーダーから分かり易く、無理のない指導を受けています。</li> <li>・ 素敵な音楽に合わせてダンス、休憩いっぱい、笑顔いっぱいです。</li> </ul>
北六 囲碁 (囲碁)	一福 田村信道	6	毎週土曜日	300円	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 去年から山口囲碁同好会と合同 (10 人前後) で毎回賑やかに楽しく活動しています。総当りリーグ戦でやっています。</li> <li>・ 少しでも囲碁に興味のある方は是非見学に来て下さい。</li> </ul>
北六 健康麻雀 (健康麻雀)	三福 齋藤 茂	20	第 1 土曜日 & 第 2・4 金曜日	200円	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 賭けない、飲まない、吸わない を実践しています。</li> <li>・ 男女の区別なく、静い無く、楽しく、麻雀の神髄を極めることを目標。</li> <li>・ 練習成果を点棒でなく、ポイント制で累積し上位者 (役満達成者) があれば合わせて) を期末に表彰します。</li> </ul>
秋桜会 グラウンド・ゴルフ (秋・GG)	秋桜 神田年成	15	毎週 火・木・金曜日	200円	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 仲間づくりや連合福寿会との親睦会、山口町内大会および北部地区大会等があり楽しく実施しています。</li> <li>・ 体力維持、増強を図れます。多くの方の参加を待っています。</li> </ul>
秋桜会 うた声愛好会 (うた声愛好会)	秋桜 曾我嘉和	14	第 1 日曜日 & 第 3 土曜日	100円	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 健康で毎日過ごせるよう夫々自分の好きな曲を大きな声で歌い、日頃のストレス解消を図っています。</li> <li>・ 歌以外のイベント (カラオケ発表会や食事会) も行い、親睦を深めています。</li> <li>・ 歌の好きな方大歓迎です。気軽に遊びに来て下さい。</li> </ul>

## 第五福寿会 女子部～パタカラ会～ スタート

出席者 S.

6月16日(日) 10時より「いこいの家」にて、おしゃべり集いの場として、第一回 “パタカラ会” が開催されました。

これは五丁目福寿会(五福) 女性部 初の試みです。この会は五福の女性役員の方々の発案で開催されることになり、会の運営はこれまたベテラン五福女性の方々が協力して当たっていただきました。

会の内容については、「楽しいおしゃべり」を中心に、情報交換をしたり、“浜辺の歌”等みんなが知っている童謡・唱歌等を歌ったり、おいしいお菓子や、差入れなども頂き、予想以上の盛上がりを見せ大成功でした。

この会の主旨は、日頃地域の住人として暮している中で、お互い顔みしりになり単に挨拶だけでなく、心通じ合う温かな地域づくりに貢献し合えることを願うためです。日頃お名前は聞いたことがあっても、お顔が分からないという声もあります。せつかく北六甲台に越してきた訳ですから、今以上に仲良くできたらどんなに倖せでしょう。勿論いろいろなご意見もあろうかと思いますが、まずはお互い知り合って一歩でも地域の仲間として豊かになっていけたらと思います。

会は始まったところですが、運営について沢山の方々のご意見をお寄せ頂ければと思います。

今後の予定を話し合った結果、日程は偶数月の第一日曜日 10時より1時間半程度、「いこいの家」で開催することになりました。

今後ともこの会が持続できるよう願うとともに協力していきたいと考えています。



### <年寄りの雑学 No 76-1

三基商事(株)発行のニュース&コミュニケーション Vol407 に「記憶力」に関する面白い記事がありましたので、3回に分けて紹介します。

### 第1回 記憶力を若々しく保とう！！

年齢を重ねると低下しがちな記憶力。記憶の仕組みを知って、記憶力を保ち工夫をしていきましょう。

#### <記憶の仕組み>

##### 1. 認識する

目で見たと書かれている文字の映像や、耳で聞いた講師の話す声、鼻で嗅いだ料理の香りなど、感覚器から得た情報が、神経を通して脳へ伝えられ、脳が視覚・聴覚・嗅覚などとして認識する。

##### 2. 憶える

紙にメモ書きして記憶するように短期記憶として一時的に情報を脳に置いておく。

例：電話番号を聞いて一時的に憶え、電話をかけるなど。短期記憶の大半は消えてしまい、一部の記憶だけが長期記憶へ移行して保存される。

##### 3. 保つ

メモの中から必要なものを選択して書類ファイルに入れるように、短期記憶の中から必要なものを選択して長期記憶として脳に保存する。

長期記憶の種類と例

意味記憶 : ものの名前、言葉の意味など

エピソード記憶 : 個人の経験、思い出など

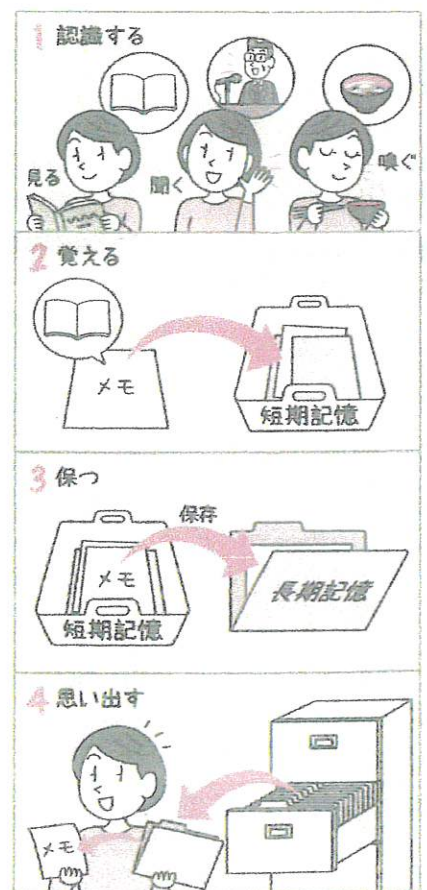
展望的記憶 : 将来の約束や予定に関する記憶。

手続記憶 : 自転車の乗り方など身体で憶えた記憶。

##### 4. 思い出す

必要に応じて書類ファイルを取り出すように、脳の神経の働きによって、保存されている長期記憶の中から必要な情報を思い出す。

< 次回は『聞く力を保ち、補う斬らしの術』について紹介し >



# ちょっとうれしいお話

第五福寿会 上野智子

区域一斉清掃「わがまちクリーン大作戦」の日に起きた話しです。各自宅の周りを清掃した後、1軒だけ花壇・玄関周り・ガレージの内外に雑草が目立っていたので、誰の指示のないまま近所の5人が道沿いの草を抜きは始めました。

「この花壇の木は枯れて根っこが出てくるから抜こうか？ あの奥の草はアレルギーの草だから抜いていいかな？ 上野さんどうしよう？」と尋ねられて福寿会で知っていた私が電話連絡し、ご家族様(息子さん)の許可を得ました。

花壇、玄関周り、ガレージの内側も5人の主婦で草抜きをしてきれいになり、最後にご家族様から丁寧な感謝の言葉を頂きました。

このような助け合いを「互助」と言うのかな」と皆で話しながら一斉清掃を終えました。

同じ日の午後に上野自宅の給湯器のヒートポンプ(約50Kg)を高置台に乗せ替える作業を息子と私二人でしようとしたのですが、無理と思い先の家の息子さんに手伝いを依頼しました。「力仕事だったらいつでも言ってください」と言われ本当に助かりました。

日頃のご近所様との関係の大切さを痛感した一日でした。



## 連合福寿会・自治会からの情報とお知らせ

1. 8月4日(日)、自治会館で連合主催の「ビール祭り」を予定しています。詳細は後日ご案内します。
2. 8月22日(木)「ことぶき研修バス」の運行日です。行先はキューピーマヨネーズ神戸工場見学の子
3. 8月17日(土)夏フェス実行委員会より既に案内されている通り、自治会後援の「夏フェス(盆踊り)」が『平尻公園』にて予定されています。参加しましょう！

## 会員の動静

令和06年06月30日 現在

単位 クラブ	異 動		前月人員			269
			現在人員			世帯数
	男性	女性	男性	女性	合計	
第1	0	0	16	21	37	32
第2	0	+2	19	27	46	38
第3	0	0	15	38	53	42
第4	0	0	14	22	36	33
第5	0	0	14	34	48	39
秋桜	0	0	21	30	51	42
合計	0	+2	99	172	271	226

<異動内容>

【入会】 ② 河上久仁子 2-14-16  
② 後藤克子 2-20-6

【退会】 なし

【逝去】 なし

## 短詩文芸ご紹介



北六甲台3丁目 チンシヤン ブーオ  
 紳士達 零さぬ技を 身に着けて  
 目的掛け 紳士諸君 用足して

北六甲台1丁目 みかん  
 リフォームから 暮す私に ひかり射す  
 保護の猫 足りてる今が 嬉しそう  
 くすり要る 失敗すると 胸痛い

北六甲台3丁目 モグラのバアバ  
 大年増の 従姉妹・再従姉妹の 大集合  
 四国路に お通路姿の 外人さん  
 願い事 手ぶらで臨む 野暮も在り

北六甲台3丁目 グッチヤン  
 衣替え 孫のお古の パーカーも  
 お腹周りが 少し窮屈

川柳

短歌

令和06年07月 連合福寿会予定表 前半

同好会活動予定			日付	曜日	行事予定	憩いの家当番予定者		
						単福	午前	午後
	フォークダンス		1	月	いぶ志銀編集&三役会 13:30~ 自治会館B室	②	森田	入江
北六GG	秋・GG		2	火	(秋)公園清掃 8:30~丸山公園 北六・いきいき体操 9:15~ 自治会館A室		守本博	荻野
			3	水	④近隣清掃 7:00~ 4丁目階段付近 (秋)いきいき体操 10:00~上山口東自治会館 市老連女性部会 13:30~ 福祉会館		南柿	溝口恵
北六・GG	秋・GG		4	木			岩澤	守本千
北六GG	秋・GG		5	金			木割	越智
囲碁	健康麻雀		6	土	②公園清掃 8:00~ 天上公園 ③公園清掃 8:00~ 鍋倉公園 ⑤公園清掃 8:00~ 向山公園 ⑤定例役員会 10:30~ 自治会館B室		守本博	小出
			7	日		憩いの家休館		
	フォークダンス		8	月		③	西口柴	高谷齋藤ト
北六・GG	(秋)GG		9	火	②近隣清掃 7:00~ バス通り 北六・いきいき体操 9:15~ 自治会館A室		小濱齋藤シ	岸下上坂
			10	水	①近隣清掃 7:00~ 北六小正門付近 (秋)いきいき体操 10:00~上山東自治会館 北六・ふれあい喫茶 13:00~ 自治会館A室 市老連理事会 13:30~ 福祉センター		井上天野	具足中谷
北六・GG	(秋)GG		11	木	連合旅行委員会 13:30~ 自治会館B室		友田山口	谷横井
健康麻雀	(秋)GG	カラオケ	12	金			松田足立	藤原永田
北六・GG(月例)			13	土			瓢野天野	栖川喜多
			14	日		憩いの家休館		
			15	月	(秋)笑いヨガ 10:00~ 上山口東自治会館	憩いの家休館 海の日		
北六・GG	(秋)GG		16	火	(秋)公園清掃 8:30~ 丸山公園 北六・いきいき体操 9:15~ 自治会館A室	④	棚窪	細尾
北六・GG	(秋)GG		17	水	(秋)いきいき体操 10:00~上山東自治会館		宰務	永芳

# 令和06年07月 連合福寿会予定表 後半

同好会活動予定		日付	曜日	行事予定	憩いの家当番予定者		
					単福	午前	午後
北六・GG	(秋)GG	18	木	連合役員会 13:30～ 自治会館A室	④	梅垣 黒田健	棚窪 美
北六・GG	(秋)GG	19	金	(上山口東)ふれあい喫茶13:00～上山口東自治会館		勝谷	渡邊
		20	土	②公園清掃 8:00～ 天井公園 ③公園清掃 8:00～ 鍋倉公園 ④定例役員会 9:30～ 自治会館A室 ⑤公園清掃 8:30～ 向山公園		坂口	久保田
	(秋)うたごえ愛好会						
		21	日	③定例役員会 10:00～ 安心プラザA室	憩いの家休館		
	フォークダンス	22	月	②定例役員会&懇親会 11:30～ やわらぎ	⑤	前田	西川
		23	火	北六・いきいき体操 9:15～ 自治会館A室		国田	三宅 辻田
		24	水	(秋)いきいき体操 10:00～ 上山口東自治会館		知平 伊藤	名田 堀
		25	木	①定例役員会 10:00～ コミセンA室 健康講座「在宅医療」13:30～コミセンA室 講師;あすなろクリニック岡崎院長		栗原	栗原
健康麻雀	カラオケ	26	金	(秋)ひまわりの会 11:30～ 上山口東自治会館		柴戸	石井
		27	土		眞岩	上野 久々知	
		28	日		憩いの家休館		
	カラオケお楽しみ会						
	フォークダンス	29	月	いぶ志銀配布	①	西村	金井
		30	火	北六・いきいき体操 9:15～ 自治会館A室		山脇	藤原く 鈴鹿
		31	水	(秋)定例役員会 11:30～ 上山口東自治会館 (秋)いきいき体操 10:00～ 上山口東自治会館		田村	山田

カラオケ	第2, 4金曜	9:30～	自治会館A室	フォークダンス	月曜	9:30～	コミセン A室
カラオケお楽しみ会	上に続く日曜	13:00～		健康麻雀	第1, 3水曜	13:30～	自治会館A室
北六・GG	火, 金曜	13:00～	平尻公園	うた声愛好会	第1日, 第3土曜	13:30～	上山口東自治会館
	木曜	10:00～		ひまわりの会	第4金曜	13:00～	上山口東自治会館
(秋)GG	火, 木, 金曜	8:30～	丸山公園	健康麻雀	第1土曜	13:30～	安心プラザA室
囲碁	第1, 2土曜	13:00～	コミセン 和室	第2, 4金曜	9:30～		