

今月は北六甲台と秋桜会双方の「西宮いきいき体操」の現状及び取り組みについて紹介いたします。

北六甲台 「西宮いきいき体操」 元気に再開しました。

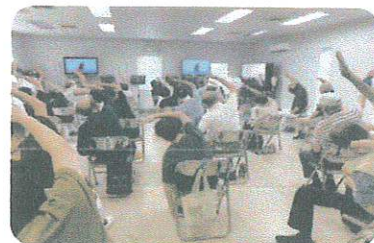
健康増進部 守本 博

今夏は7月末北六甲台で、コロナ感染患者が多数発生したことや、昨年に続く8月の猛暑予想が出ていることなど勘案し、急遽8月度の「西宮いきいき体操」の休止を決定し参加者の皆さんにお伝えしました。

9月に入ると多少涼しくなるとの予測もあり、3日に体操を再開しました。しかし予測は外れ3日の当日も猛暑となり、参加者の出欠が気掛かりでしたが、ほぼ全員に近い36名の方が集まってくれました。定刻の時間、担当者より「休会期間中の体調の確認や今後の予定」を伝え体操を開始しました。

久方ぶりの体操にもかかわらず、参加者の皆さん元気よく、順調に終わることができました。

引き続きいきいき体操への参加をお願いします。



秋桜会 『西宮いきいき体操』 の取り組みについて

秋桜会 大久保千代美

秋桜会では、平成26年7月から西宮市の指導のもと週1回のペースで取組んできて、今年の7月で11年目を迎えました。

当初、一番の若手ということもあり「自分がやらなければ」という思いで、その年の10月に介護予防サポーター講座を受講し、今日まで無我夢中で取組んできました。

最近では、当初より参加者の年齢も上がり、私自身も「体力、気力、知力」の衰えを感じるような年齢になってきたこともあり、あまり細かいことは気にせず「楽しかったらいい」という思いでやらせてもらっています。

基本的な体操以外にも、脳トレを取入れたり、いろいろ自分なりに創意工夫をして、参加されている方々に「今日も体操に来て良かった。楽しかった」と思ってもらえるような取り組みを続けてまいります。



カラオケ同好会恒例の『納涼歌謡大会』を開催

カラオケ同好会会長 園田順三

8月25日(日)カラオケ同好会の年間行事として、毎年自治会館で開催している『納涼歌謡大会』を今年も予定通り開催しました。当日の参加者は、会員27名中、所用や体調不良で6名が参加出来ませんでした。21名で賑やかに、楽しく納涼歌謡大会で歌いきりました。

この日も殆どの会員が日頃練習で取組んだ新曲の中から自分の得意な曲を選び、午前1曲、午後1曲歌いますが、不思議なことに曲が重なる事はメッタにありません。

会場は前日から飾り付けを行い、テーブルのセッティングも完了し準備万端整えての開催です。

昼食にはアルコールも入り、午後からは更に盛り上がった大会になりました。

同好会では毎月の活動に加え、このようなイベントを年4回開催し、脳トレ・滑舌トレ・耳(聴力)トレに役立てています。歌の好きな方、是非同好会にお入り下さい。楽しく活動できます。



賀寿を祝う敬老食事に開催

秋桜会副会長 松山 佳代子

9月9日(月)、午前11時から33人の参加者のもとに上山口東自治会館で行われました。

今年は卒寿2人、米寿2人、傘寿2人、喜寿2人の8人でこの内7人の方が出席されました。

特に今年は藤本会長ご夫妻が傘寿と喜寿を迎えられ一層おめでたい会になりました。

大久保副会長の司会で、曾我相談役より記念品を贈呈していただきました。その後、大久保副会長による数字の脳トレで頭をほぐし、楽しく談笑しながらお赤飯付きの幕の内弁当をおいしく頂きました。

その後カラオケが始まりそれぞれお得意の歌が披露され皆さん聞き入りました。

まだ歌い足りない方もおられたのですが、予定の時間も過ぎお開きになりました。皆さん晴れやかな表情で帰られる姿を見て、来年も平和で穏やかな敬老食事が開催されますようにと心から願いました。



すみれ台とのGG合同練習実施

秋桜会会長 藤本 隆

去る6月21日(金)すみれ台にGG合同練習でお邪魔させていただきました。今回、9月13日(金)は、私どもの丸山公園に来ていただき、24人で和気あいあいの合同練習を行いました。

秋桜会GG同好会会長の神田さんが仕事で遅れての参加となったのが残念でした。

すみれ台最高齢者 奥田さん 97歳、秋桜会最高齢者小川さん 93歳の方が、それぞれ4位と8位の好成績を上げられ感心させられました。今後も元気に頑張っていただきたいと思います。

他の方々も初めてのコースでしたが、すぐに実力を発揮され好成績を出されてさすがにうまい、よく練習されているなど感じました。

次は10月10日(木)山口中央公園でお会いしプレーすることを楽しみにしております。



連合福寿会・自治会からの情報とお知らせ

1. 「コミセン寄席」開催について
 10月6日(日)、既にお伝えしている通り、連合主催の「第4回 コミセン寄席」を開催いたします。
既に申込された方はお忘れないようにご参集下さい。
 又、まだ申込されていない方で参加ご希望の方は所属の役員にお声かけ下さい。 (再掲)
2. ことぶき研修バス 運行予定のご案内
 来月 11月14日(木) 今期3回目の「ことぶき研修バス旅行」を運行致します。
 詳細については決まり次第お知らせ致します。
3. 北六甲台文化祭について
 今年は自治会主催として「北六甲台文化祭」が開催されます。
 自治会を盛り上げるために参加、協力しましょう。
 開催日時 11月3日(日)、4日(月) 10時 又は 11時から
 場 所 コミュニティセンター 及び 自治会館

会員の動静

令和06年09月30日 現在

単位 クラブ	異 動		前 月 人 員			268
			現 在 人 員			世帯数
	男 性	女 性	男 性	女 性	合 計	
第 1	-1	±0	15	21	36	32
第 2	-1	±0	18	27	45	37
第 3	0	+1	15	37	52	41
第 4	0	0	13	23	36	33
第 5	-1	-2	13	32	45	36
秋 桜	0	0	21	29	50	42
合 計	-3	-1	95	169	264	221

<異動内容>

- 【入会】 ① 河上多鶴子 1-29-14
 ② 塚本澄子 2-21-13
 ③ 古林裕子 3-29-3
- 【退会】 ① 伊地知健二 1-31-1
 ① 伊地知信子 1-31-1
 ② 岩澤 隆 2-12-15
 ② 柏木明美 2-10-10
 ⑤ 柴戸あつ子 5-10-6
- 【逝去】 ⑤ 網本四郎 5-39-1
 ⑤ 久保信子 5-18-13
 慎んでお悔やみ申し上げます。

短詩文芸ご紹介



吉宗は 將軍名乗れど 刃向かれる
 ご老公 印籠見せれば ひれ伏せる
 北六甲台3丁目 チンシャン ブーオ

空つぼの こころにお菓子 缶クッキー
 責めている 気のゆるみは 怪我のもと
 気力こそ 元気に暮らす 良いくすり
 北六甲台1丁目 みかん

難聴は 嫌な雑音 素通りし
 めんどくと 思った夕餉は めし屋でワイワイ
 小刻みに 老体鍛える 帰路の旅
 北六甲台3丁目 モグラのバアバ

川柳

口出しを 嫌がる孫に 雨降ると
 つぶやくように 三度声かけ
 北六甲台3丁目 ゲッチャン

短歌

令和06年10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
北六GG	秋・GG		1	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	⑤	国田	塩野康
			2	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 市老連体育部会 13:30～ 総合福祉センター		知平 伊藤	名田 堀
北六GG	秋・GG	カエルの会	3	木	連合福寿会親睦GG大会 9:30～ 平尻公園		栗原	上野
北六GG	秋・GG		4	金			柴戸	石井
囲碁	健康麻雀		5	土	②公園清掃 9:00～ 天上公園 ③公園清掃 8:00～ 鍋倉公園 ⑤定例役員会 10:30～ 自治会館B室 コミセン寄席準備 17:00～		塩野 勲	上野
			6	日	コミセン寄席 13:30～ コミュニティセンターA室 (秋)うた声愛好会 13:30～ 上山口東自治会館	憩いの家休館		
		フォークダンス	7	月	(い)編集&三役会 13:30～ 自治会館B室	①	西村	金井
北六GG	秋・GG		8	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 憩いの家委員会 10:30～ 自治会館B室		山脇	鈴鹿
			9	水	(秋)いきいき体操 10:00～ 上山口東自治会館 北六・ふれあい喫茶 13:00～ 自治会館A室 市老連理事会 13:30～ 総合福祉センター		田村	山田
北六GG	秋・GG		10	木	山口地区GG大会 9:00～ 山口中央公園 連合旅行委員会 13:30～ 自治会館B室		松本	矢口
健康麻雀	秋・GG	カラオケ	11	金			太田	橋口
北六GG・月例			12	土	⑤敬老食事会 11:00～ 自治会館A室	近藤	松本 近藤	
囲碁			13	日		憩いの家休館		
カラオケお楽しみ会			14	月		憩いの家休館 スポーツの日		
北六GG	秋・GG		15	火	北六・いきいき体操 9:15～ 自治会館A室 (秋)公園清掃 8:30～ 丸山公園	②	溝口 勉	荻野 古南
			16	水	(秋)いきいき体操 10:00～ 上山口東自治会館		南柿	溝口 恵
北六GG	秋・GG	カエルの会	17	木	連合役員会 13:30～ 自治会館A室		木割	守本 千

令和06年10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	金	市老連第2回GG大会 浜甲子園運動公園 上山口東ふれあい喫茶 13:00～上山口東自治会館	②	中岡	越智松井
			19	土	②公園清掃 9:00～ 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		守本	小出
	秋・うた声愛好会		20	日	③定例役員会 10:00～ 安心プラザA室	憩いの家休館 秋分の日		
	フォークダンス		21	月	②定例役員会 10:30～ 自治会館B室 (秋)研修バス旅行(信楽方面)	③	西口柴	高谷齋藤ト
北六・GG	秋・GG		22	火	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
			23	水	秋・いきいき体操 10:00～上山口東自治会館 ①定例役員会 10:00～ 自治会館B室		井上西庄	具足中谷
北六GG	秋・GG		24	木			友田山口	横井谷
健康麻雀 北六GG	秋・GG カラオケ		25	金	(秋)ひまわりの会 11:30～上山口東自治会館 (秋)定例役員会 13:00～上山口東自治会館		松田足立	藤原永田
			26	土			瓢野天野	栖川喜多
	カラオケお楽しみ会		27	日			憩いの家休館	
	フォークダンス		28	月	いぶ志銀配布	④	黒田健	黒田
北六・GG	秋・GG		29	火	北六・いきいき体操 9:15～ 自治会館A室		勝谷	辻川
			30	水	秋・いきいき体操 10:00～上山口東自治会館		梅垣	渡邊
北六GG	秋・GG		31	木			棚窪美	細尾

カラオケ	第2, 4金曜	9:30～	自治会館A室
カラオケお楽しみ会	上に続く日曜	13:00～	
北六・GG	火, 金曜	13:00～	平尻公園
	木曜	10:00～	
(秋)GG	火, 木, 金曜	8:30～	丸山公園
囲碁	第1, 2土曜	13:00～	コミセン 和室

フォークダンス	月曜	9:30～	コミセン A室
カエルの会	第1, 3水曜	13:30～	自治会館A室
うた声愛好会	第1日, 第3土曜	13:30～	上山口東自治会館
ひまわりの会	第4金曜	11:30～	上山口東自治会館
健康麻雀	第1土曜	13:30～	安心プラザA室
	第2, 4金曜	9:30～	