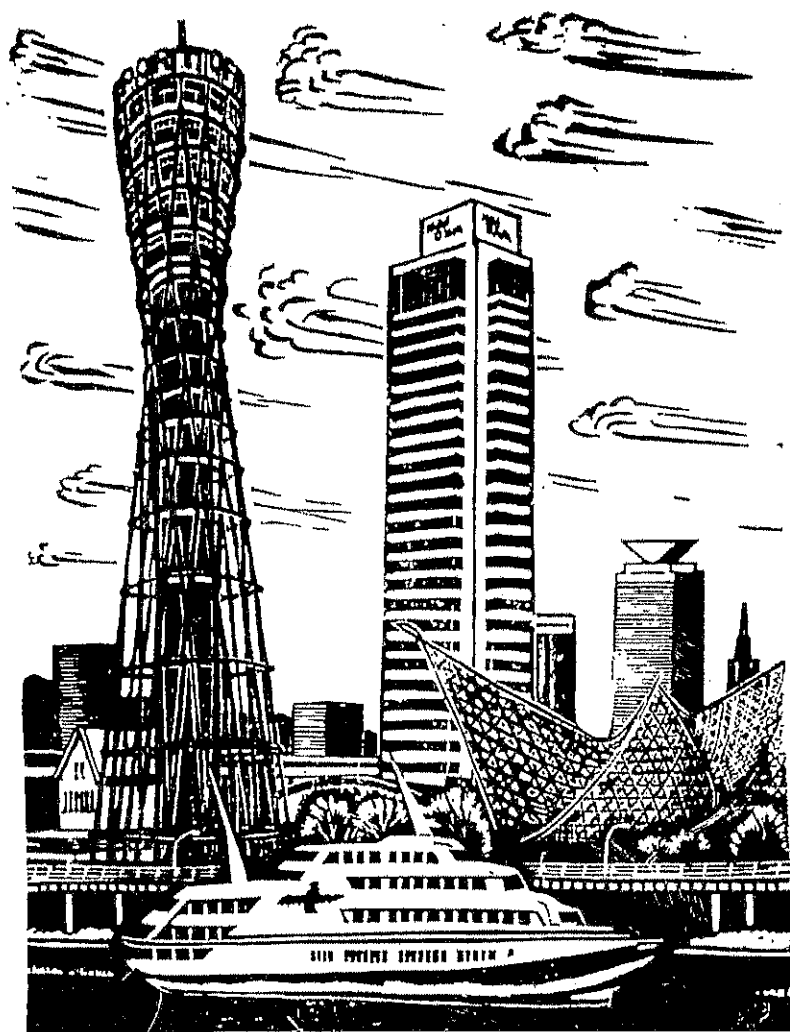


令和6年 盛夏

# 年 輪

第53号



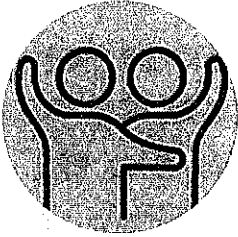
版画 KOBE TAKATETU

上ヶ原校区老人クラブ連合会

# 会員増強運動の推進について

上ヶ原校区老人クラブ連合会

会長 大西 信彦



暑中お見舞い申し上げます。

涼しい海や山が恋しい季節となりましたが、皆様にはお元気のご様子、お慶び申し上げます。

また、日ごろより多くの皆さまに支えていただいておりますこと、厚く御礼申し上げます。

さて、西宮市内では約344の単老に総数16,000人の会員が在籍していますが、毎年会員の減少が続いており、会員の増強運動が叫ばれています。

上ヶ原校区においては、14の単老で約515人の会員が活動していますが、ここでも同様、会員の減少に歯止めがきかない状況です。

そこで私の改善案ですが、各単老の現状に満足することなく、各単老の活性化を図りながら、役員は常に仲間と一緒に目的意識を持ち、会員増強運動を推し進め、「魅力ある老人クラブ」「高齢者の生きがいのある、楽しい居場所づくり」に努めることです…文字で書くのは簡単ですが。

上ヶ原には65歳以上の高齢者約5,000人が居住されています。それなのに、会員はその10%に留まっています。

民生委員の経験から、高齢者には、どんなことでも良い、親身に声をかけることが大切だと私は考えています。

高齢者は、「老人クラブに入会すれば、役が廻ってくる」「お金が掛る」「付き合いがいや」「まだ若い」等々と思っておられます。しかし、こうした思惑を払拭されるように説き、「入会なさったら、楽しいことがいっぱいありますよ」「嫌な行事には参加しなくていいんです」等と説得し、根気よく入会を勧めてみましょう。

そして、「楽しくなる・夢中になる・笑顔になる」をスローガンに、高齢者の健康づくり、生きがいづくりを一層推進して、豊かで楽しい生活にしていきましょう。健康で長生きし、遊べる時に多いに遊みましょう。

末筆ながら、暑さが一段と厳しくなる時期であります。会員の皆さまのご健康とご多幸を心からお祈りいたしますとともに、上ヶ原校区老連の発展にご支援ご協力をお願い申し上げ、ご挨拶とさせていただきます。

# 仁川寿会の新会長としての活動

仁川寿会 会長 高橋 渉

この度、前会長が諸般のご事情により任期満了で退任されることになり、それで、私が令和6年度から会長を務めさせていただくことになりました。

大阪生まれで、仁川町に住んで35年です。空気がおいしく、緑が多く、野鳥が鳴く素敵なこの地域ですが、ここにお住いの方々のお役に立ちたいと思い、お引き受けいたしました。役員の方々、会員の方々のご支援を得て、微力を尽くし、上ヶ原校区老人クラブ連合会の一員としての仁川寿会を、和気あいあいとして楽しい会にすることができたらと思っております。人生におきまして、充実した楽しい時間を過ごすことが最も大切であり、生きがいと思っていますので、よろしくお願いいたします。

私はここ数年、甲東公民館地域学習推進委員会のメンバーでもあり、地域の方々がどのようなことを考えておられるのか、どのようなニーズがあるのか、何が課題であるのかを長くずっと考えてきました。その経験を生かして、仁川寿会の運営をしていきたいと考えています。

直近の活動の事例を以下に紹介します。

まず初めに、今までの仁川寿会の活動において、役員会をする場所がなく、個人宅を使っていましたが、仁川老人いこいの家（五ヶ山会館1F）を無料で使えるように段取りをつけ、毎月1回程度ここで役員会を開催することができるようになりました。

さらに、仁川寿会も年々高齢化が進みますので、新会員を入れることが最重要課題であり、その実現を目指して努力して参ります。

また、高齢化対応の一環として、近所の「チャームスイート仁川」を



老人ホーム見学会

見学しました。介護付老人ホームの実情を知り、参考になりました。

# 明るくワンチームで！

上ヶ原地区社会福祉協議会 会長 北村 聡

平素は同協議会（社協上ヶ原）に対し暖かいご支援、ご協力を賜り、心より厚くお礼申し上げます。

新年度がスタートして4ヶ月が過ぎようとしています。社協上ヶ原が主催する数々の福祉事業のうち、「うえがはらサロン」「ちびっ子広場」等の月例事業、また隔月（あるいは毎月）開催の「ふれあい昼食会」など、予定していた全ての事業は、皆様のご協力のもと順調にスタートして現在に至っています。

そして、これから秋にかけては、9月14日（土）開催の「敬老のつどい」、11月2日（土）開催の「グラウンドゴルフ大会」などの大きな事業が控えており、私達にも少しずつ緊張感が増してきています。

そんな社協上ヶ原ですが、そのモットーとするところは、「上ヶ原にお住いの一人でも多くの方々に笑顔を届ける」ことです。この合言葉をいつも忘れることなく、全員が目的に向かって着実に歩いていく所存です。

ただ、ここにきて、福祉事業の開催に使用するあらゆる物品の価格高騰が予想以上に大きく、今期の事業予算を直撃しており、事業内容の見直しをせざるを得ない状況に至っています。組織運営の根幹を現した先人の言葉に、「入りを図りて、出ざるを制す」とありますが、社協上ヶ原の「入り」が見込めない現実の中、今春より「節約委員会」なるものを設け、組織をあげて厳しい現実と向き合っています。

そんな中、この誌面をお借りして皆様方にお願ひがあります。

西宮市がいま、私達のようなボランティア組織に勧めているものに「会員会費制度」というのがあります。会員会費制度とは、私達のようなボランティア組織の活動を、皆様から財政面で支えていただくとするものです。

社協上ヶ原の場合、具体的には、①1年に1回、個人は1口500円（またはそれ以上）、団体は1口5,000円（またはそれ以上）を応援していただき、サポーター（会員）になっていただきます。②その受付は、「うえがはらサロン」「ふれあい昼食会」など社協上ヶ原主催の会場に設けています。

是非ご協力をお願いいたします。

誌面が少し後向きの内容になりましたが、社協上ヶ原の全員は「明るく、元気に、ワンチームで」進んでまいります。これからも皆様方のご支援ご協力を賜りますよう、この年輪の誌面をお借りし、重ねてお願い申し上げます。

# 高齢者あんしん窓口とは

同窓口甲東センター長 山村 善彦



この春、「高齢者あんしん窓口甲東センター」に着任いたしました。

過去には、平成19～20年にかけて1年間だけ当センターの相談員として勤めたことがあります。ただ、その当時は私自身全く経験も浅く、右も左もわからない状態で、日々必死で業務を覚えるのに精一杯でした。また、その2年後から3年間「甲東デイサービスセンター」で仕事をさせていただきました。その経験のおかげで、当時のご利用者さまの後日談を、現在の仕事の中で知ることもしばしばです。人と人との繋がりを感じさせられますね。

全国の市町村に「地域包括支援センター」が設けられていますが、西宮市ではこれを「高齢者あんしん窓口」という愛称で呼んでいます。皆さまの中には、まだ「あんしん窓口ってどんなところ？」と、あまりよくご存じでない方もおられるのではないのでしょうか。これから少しでも「あんしん窓口」の仕事についてお伝えしたいと思います。

「高齢者あんしん窓口」は、65歳以上の方々の総合相談窓口です。住み慣れた地域での生活を送るなかで、年齢を重ねられるとともに、いろいろなお困りごとが出てくると思います。そういった時に気軽に、一番に相談していただくのがこの窓口です。ご自身のことについてはもちろんですが、たとえば、「近所のお年寄りのことで相談したい」とか、「親戚がその地域に住んでいるが、どうやら困っている様子です」といった相談など、人さまのことでも幅広くうけたまわっております。

また、相談業務だけでなく、「いきいき体操」や「ふれあい昼食会」などの地域活動にも参加し、それぞれの活動を支援させていただくなど、暮らしやすい地域づくりの一端を担う役割もあります。

私個人的には、まだまだ力不足であることは否めませんが、これからも一步一步、皆さまとともに歩んでいけるように、また、身近な存在となれるように頑張っていきたいと考えております。どうぞよろしくお願いたします。

※高齢者あんしん窓口甲東センター ☎798-57-5280

# なないろの会

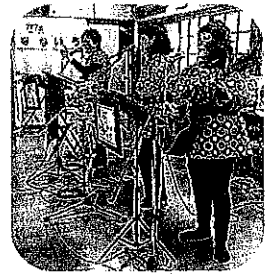
ハッピークラブ 堀内 英子

「ハッピークラブ」と「エンジョイクラブ」の5団体では、いきいき体操、趣味の会、歌声サロン等々たくさんの行事を開催しています。

しかし、高齢化が進み、地域との関わりが減少しているなか、それだけでは物足りないと思われ、一人でも多くの地域の方が参加できる「多世代交流の場」を作ろうと考え、皆で相談して立ち上げたのが「なないろの会」です。

上ヶ原七番町集会所を拠点に、手始めとして、地域の誰もが気楽に参加できる集いの場「カフェなないろ100円喫茶」を開きました。コーヒー・紅

茶・お菓子を提供するほか、マリimba、大正琴、ピアノなどの楽器演奏やフラダンス、新舞踊などのイベントを毎回催し、盛り上がっています。参加された方々は「来て良かった!」「楽しかったあ!」と、とても喜んで帰ら



れます。

「なないろの会」ではそれ以外に、公募に応募して受領した助成金を使い、毎年2回大きなイベントを開催しています。クリスマスフェスティバルや演奏会など、毎回内容を変えて企画しています。

フリーマーケットも始めました。初回、10数件の店舗の出店がありました。パッチワークの手作り品はなかなか好評で、完売になりました。布製のマスクも即完売でした。また、子どもとの交流を考え、昭和の遊びやポッチャを体験できるコーナーを室内に設けたこともあります。



今後の予定ですが、とても好評のフリーマーケットを10月に開きます。地域の農家さんの新鮮野菜が出店できればと準備しています。また、新池北公園でグラウンドゴルフの体験会をする予定です。さらに1月には、新春演芸会「ネオ笑点」を開こうと企画しています。

このように「なないろの会」は、子どもから高齢者までどなたでも参加して楽しんでいただける、地域の多世代交流の場です。今後ともたくさんの方々が来てくださいますよう、さらに内容を工夫したいと張り切っています。

最後に、毎回のイベントを盛り上げて下さる出演者の皆さんに感謝を申し上げます。

## 第8回歌声喫茶

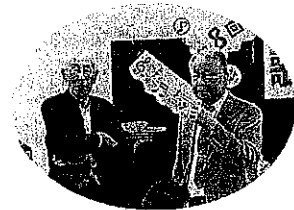
校区老連広報部



6月1日(土) 上ヶ原校区老連主催で歌声喫茶が今年も市民館で開催されました。朝から各単老の会長達が会場の設営を終え、昼食休憩中にいち早く2人のお客様が汗びっしょりで来られました。開

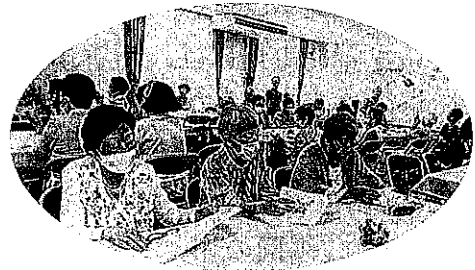
演まで1時間もありませんが、待ちきれずに…と言うより、歩行が困難になった歌の大好きな彼女たちは「年々市民館が遠くなる」ほど時間がかかるようになったのです。受付を13時から開始、飲み物券と歌集をお渡しし、席に案内。いつものウエイトレスさんに混じって今日が初めての不慣れなウエイトレスさんが美味しいケーキと香り立つコーヒーをお出ししました。

会場は70名のお客様でいっぱいになりました。大西会長の開会のご挨拶で「西宮市老連のモットーとして“楽しくなる”“夢中になる”“笑顔になる”があるが、今日の催しにぴったりと思います」と述べられたのが、印象的でした。



川端和子さんのピアノ伴奏で、まずは発声練習に「青春時代」を軽く歌って、声慣らしをしました。年々声が出なくなったのは、加齢もありますが、コロナ禍で歌えなかったので声帯の筋肉を衰退させてしまったのでしょうか。

童謡や唱歌のあとはアニソン…アニメソングです。鉄腕アトムや宇宙戦艦ヤマト…(私達は子育て中に聞きました)。曲紹介中の豆知識では、サザエさんは大正11年生れ(現在103才)、カツオ君は昭和13年生れ(同86才)、タラちゃん(同76才)という面白い情報があつて、子ども達と私達が同世代ですって!





「初めてのデュエットに緊張した～」と言うお若い方(60代?)、せっかくのデュエットだから時々お隣の方を見ながら歌ってね、歌集ばかり見つめないで…。



デュエットが終わったあと、「人生いろいろ」「函館の女」「東京ブギウギ」「四季の歌」など、懐メロが続き、最後に「糸」で20数曲を歌い終えました。思いがけなく(?)アンコールが。これに喜んで、もう一度「青春時代」を大合唱してお開きになりました。2時間はまたたく間に過ぎました。

開催にあたって多くの方々にお世話になりました。

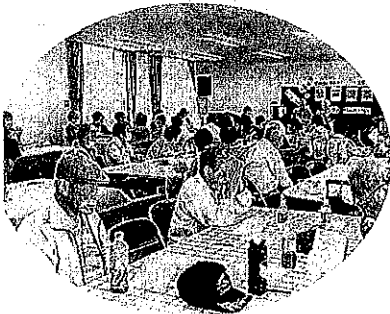
川端先生、長時間の伴奏を有難うございました。また、選曲や歌詞の検索、歌集作成、参加券発行、集客、会場準備、食器の消毒、コーヒーマシン、ウエイトレス、片づけなど大勢の方の手をお借りしました。皆様のお陰でお客様が笑顔でお帰りになられました。ご協力に感謝し、お礼申し上げます。

今回初めて実施したアンケートにご協力いただき有難うございました。

37通のお答えの中で「楽しかった、有難う」「久しぶりに歌いました」「コーヒーのおかわりが欲しかった」「ピアノの生演奏が良かった」「癒されました」等が複数回答。他には

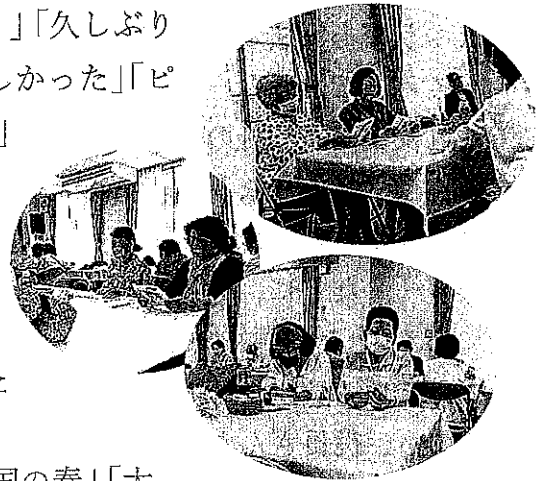
- ・歌いだしの合図が欲しい
- ・86歳まで長生きしてよかった
- ・大きい声が出せた
- ・選曲がバラエティに富んでいて良かった
- ・歌唱指導もしてほしい

希望曲として「二輪草」「大阪しぐれ」「北国の春」「大



阪ラブソディ」「学生時代」等、演歌の曲も多かったようです。貴重なご意見、ご要望を次回の参考にいたします。

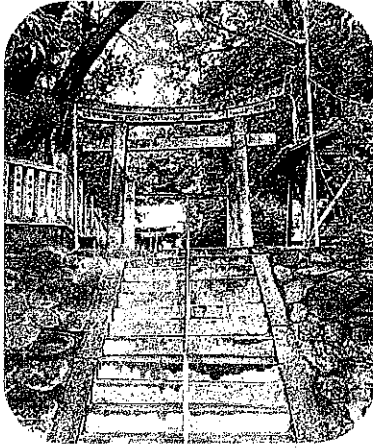
来年も更に楽しい歌声喫茶を開催したいと思えます。





# 上ケ原八幡神社

上ケ原老友会 中嶋 英美



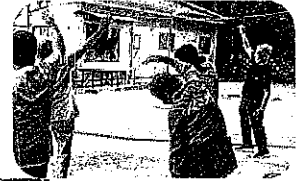
上ケ原八幡神社（上ケ原山田町）は、老友会の人達が早朝からお掃除をして境内を綺麗にしています。私が8時頃に行くともう済んでることも度々あります。お掃除が終わると社殿前に集まりラジオ体操が始まります。思うように体が動かないのですが、頑張って曲げたり伸ばしたり、楽しくやっています。

毎月1日と15日は、ラジオ体操のあと本殿に入って、丘田映子宮司さんからお祓いと祝詞（のりと）をうけます。心身が清められ、気分もすっきりします。宮司さんに、いろいろなお話を聞かせていただいたり、聞いてもらったりします。

神社の毎月の行事や大祭、茅の輪づくり、万灯祭などに積極的に参加します。7月25日(木)八幡神社の夏まつりがあります。お参りにこられ、茅の輪くぐりをしてみませんか？

老友会は、毎月の会合やお誕生会、新年会などの行事のほか「ホッと一息、お茶とお喋り…」などに、神社の隣りにある「上ケ原福祉会館(旧老人いこいの家)」をよく利用しています。ここでも、役員さんたちのお世話で、私たちはいつも楽しくさせてもらっています。役員の方皆さん有難うございます。

寛文3年(481年前・1663年)に、広田神社の改築に伴い、上ケ原に鎮守の神として祀られたのが上ケ原八幡神社です。獅子の狛犬は1832年建立で192歳!? 石の鳥居(1673年)は西宮で一番古い鳥居です。太平洋戦争終盤、関西学院に「西宮海軍航空隊(特攻隊員養成)」が設置され、隊内神社「神風神社」がありました。その神社とプロペラや錨が境内に移されています。地域の人と一緒にお守りしています。



## ワーショングラフ大盛況

一花会 会長 藤田 功

暑中お見舞い申し上げます

健康ワーショングラフを紹介いたします。

「一花会ワーショングラフ」を開設したのは平成23年11月です。手作的ワーショングラフ2台から始めて13年になります。

最初は、あまり皆様から良いイメージを持たれていませんでした。しかし、頭の体操と手指を動かすことで、高齢者の認知症予防やストレス発散効果があると思いき、継続してきました。

参加される方に必ずお渡しするのが、楽しくゲームをするための遵守事項を記入した書面です。「賭けない」「飲まない」「吸わない」などのマナーを徹底的に理解していただきます。そして、冷蔵庫にはいつでも飲める無料のお水と紙カップを用意し、また、2時間ごとの目覚まし時計も設置して、エコーミ症候群の予防やその他の健康管理にも徹底しています。

時代の変化で、新聞や雑誌に「健康志向のワーショングラフ」だとか言われるようになりました。今では医療関係者からも推奨されています。参加される方にも、「元気が出る。これが生きたいだ」と喜ばれています。

現在では、「いきいき体操」終了後、お茶

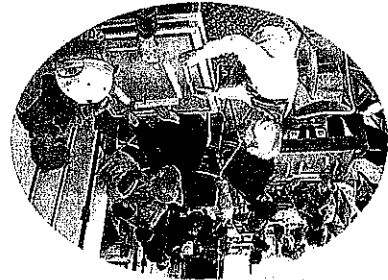
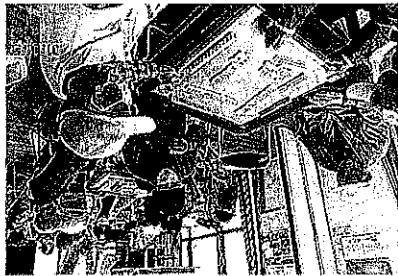
をした後、10～14人ぐらいの方が約2時間、

5時頃までワーショングラフを楽しんでいます。他に、毎週土曜日にも13時頃から17時頃まで開催

しています。

新年度から、老眼鏡なしでもゲームができる高齢者用の大型ワーショングラフを3組購入しました。これが、さらに楽しい憩いの場づくりとコミュニケーションの向上に役立っています。

ワーショングラフを知って他の地域から参加される方も多くなり、新規会員の獲得にも貢献しています。昨年度集会所の参加者は3,415人ですが、その内ワーショングラフの参加者が956人で、月に80人ほどの方が楽しんでます。現在4台あるワーショングラフを5台に増設しなくてはと、うれしい悲鳴をあげている現状です。高齢者の居場所作りにも貢献していますよ。



# 楽しいボッチャ！！

宏友会役員一同

ボッチャの練習会を5月12日(日)から上ヶ原八幡町集会所で月1回始めることになりました。

ほとんどが初めての人ですが、すぐに慣れて、自分の投げたボールが白いジャックボールに近づくたびに大きな声と拍手がわきました。

6月2日(日)の練習会では、抽選で3人ずつのチームに分かれての団体戦をしました。優勝の賞品をかけた試合は応援にも力が入り、一球ごとに歓声とため息と悲鳴の連続です。優勝は染川さんチームで準優勝は竹内さんチームでした。

団体戦の後は個人戦です。一人一球

の勝負で一球ごとに白いボールとの

距離を計り、最後の人が投げるまで結

果はわかりません。優勝した人のボー

ルはジャックボールからわずか4ミリでした。

室内でのボッチャは誰でも投げることができ、年齢も性

別も体重?も関係なく楽しめるスポーツです。

毎年3月にやっている校区老連のボッチャ大会は、ほか

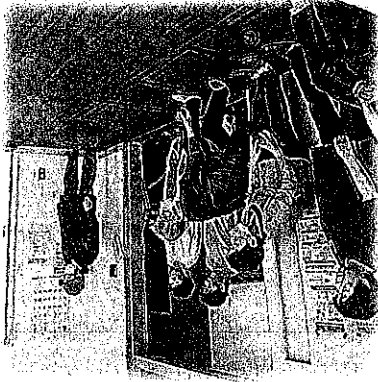
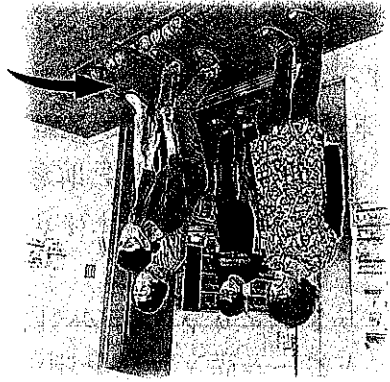
の老人会の方は優勝を目指しておられるようですが…宏

友会は“1回戦突破”を目標にしています。

会員の皆さんが宏友会の中での優勝を目指し、楽しく練習に励んでくれた

らと役員一同願っています。

個人優勝の田路さんです



# ブラジルの思い出

センポリ会 宮 純一

私は1988年から6年間、駐在員としてブラジルのサンパウロ市で過ごしました。そこで経験したことを幾つか紹介したいと思います。

ブラジルは暑い国と思われがちですが、気候は一様ではありません。サンパウロは中部の亜熱帯に属します。しかし約800mの高地にあるため湿度が低く、陽射しの強い日中でも木陰に入れば涼しく感じます。

ブラジルは人種の坩堝（るつぼ）といわれ、それ故に人種差別意識は希薄です。さらに日系人はブラジル社会に広く貢献しているので、信用を得ています。

ブラジル人は一般に陽気で大らかです。赴任して間もない頃、自家用車の修理を頼んだ業者と納期の件で言い争いになりました。私が事務所の現地スタッフに「気まずいから今回は頼みにくい」と言うと、スタッフは笑って「心配ありませんよ、'Tudo bem?' と声を掛ければ大丈夫」と言いました。それは『元気かい?』という意味の日常語なのですが、後日見事にあ役立ちました。

駐在当時のブラジルは猛烈なインフレの最中でした。年間1,000%にも達し、ハイパーインフレと呼ばれていました。スーパーでは大きなカートに品物を山積みします。給料を貰ってそのままにしていると忽ち目減りするため、直ぐにモノに替える必要があるからです。私が過ごした6年の間に2回もデノミ（通貨単位の切り下げ）が行われ、そのたび通貨の呼称が変わり、お札から0（ゼロ）の数字が3つ消えて行きました。

ブラジルの自然は、世界最大の流域と密林を有するアマゾン川、世界最大の規模を誇るイグアスの滝など、どれもスケールが大きいのですが、私は世界最大の湿地帯パンタナールに一番感動しました。そこには多種多様な熱帯性動植物が生息しています。ピラニアを釣ったりアナコンダ（世界最大のヘビ）の尻尾に触ったり、カピバラを間近に見たりと大興奮でした。

ブラジルは近年BRICSやグローバルサウスの一員として世界の注目を集めています。「ブラジルはカーニバルの隊列みたいなもの。踊り手はそれぞれ勝手な動きをしながら、全体では少しずつ前に進んで行くのです」とブラジルの知人から聞いた話が印象的でした。

私達を暖かく受け入れてくれ、多くの思い出を与えてくれたブラジルに心から感謝し、その成長と発展を真に願っています。

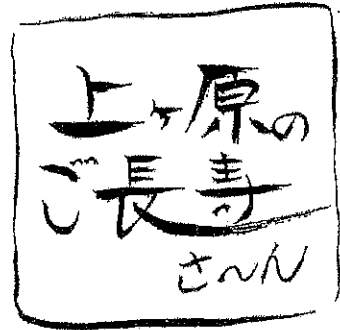
※編注 BRICS=ブラジル、ロシア、インド、中国、南アフリカの5か国

道明 美都子 さん 昭和5年生れ 94歳 仁川町



生れは京都の北白川です。学者  
だった父は美しい都の子と名づ  
けてくれました。仁川には50年  
近く前に引越して来ました。まだ  
家も疎らで大阪平野が一望でき  
る見晴らしの良いところです。

PLの花火大会もよく見えました。



若い頃、台湾旅行に行った時には、彫刻模様が気に入って座卓を購入し、  
今も愛用しています。

2004年に社協と婦人会と老人会が協力して上ヶ原サロンが出来ました。  
私もお手伝いすることになりました。その頃は、正面の飾り物も豪華でした。  
各家庭から持ち寄った七段飾りの雛人形や五月人形。大きな花瓶には華麗な  
花を生け花の先生が生けてくれました。

また一月にはお茶の先生と一緒に抹茶を立て、<sup>はなびらもち</sup>花弁餅でおもてなしをし  
て喜んでもらいました。

コーヒー又は紅茶とデザートを提供する100円喫茶のスタイルは当時から  
現在まで、そのまま継続されています。その上ヶ原サロンも今年9月で  
20周年を迎えるそうで感慨深いものがあります。

今、私はお菓子をお皿に盛りつけたり、お砂糖やコーヒーフレッシュを籠  
に入れてテーブルに配置したりして準備をしています。そしてお客さん達と一緒  
に演技を見たりして楽しんでます。

会社の上司だった主人と結婚してもうすぐ70年になります。主人が毎月、  
市民館まで送り迎えをしてくれるおかげでお手伝いを続けることが出来  
ました。

主人は鉄道が趣味で全国の鉄道(JR)を一人旅で網羅し、2017年に「  
老骨の鉄道ひとり旅」という本を出版しました。



最近ではいつも一緒に行動してくれることを大変感謝しています。

橋野 蓮枝 さん 昭和7年生まれ 91歳 上ヶ原九番町



鹿児島県の甑島で生まれました。27才で結婚し、尼崎へ来てから主人は会社勤めをし、私はお好み焼店を営みました。二男一女に恵まれましたが、娘が喘息だったので、小学一年生の時に空気の良い所を探し、西宮の現在の家を購入して転居して来ました。その頃は上ヶ原南小学校も上ヶ原中学校も無く、周りは田んぼ、畑、雑木林で上ヶ原病院の前身だったクリストロア病院がポツンとあっただけでした。

1979年に上ヶ原病院が開院されたので、私は調理師免許を取得して、厨房に入り、10人程の調理員さんとで、患者さん、先生方、看護師さん、事務職員さんなど200人分の食事を賄っていました。患者さんの食事は、病状に合わせ、塩分、蛋白質、糖分などが細かく制限されたものや、回復に合わせた、流動食、キザミ食、粗みじん食、普通食などを作っていました。

1992年に新病棟になってから食事は業者に委託となりましたが、朝食だけは食堂で作っていて72才まで働きました。

主人は畑仕事が好きで、近くの畑を借りて小さな耕運機で耕し、キュウリやトマトなどの野菜を育てていました。

上ヶ原に来た時から弟達を甑島から呼びよせ、家から学校に通わせ、就職までさせましたが、これは主人が協力してくれたおかげです。2021年に主人が癌になり、コロナ禍であった為、自宅療養でヘルパーさん達の手助けも受け、3ヶ月看病しましたが、91歳で亡くなりました。最後まで自宅で看取れてよかったと思います。

お盆やお正月などは兄弟や子ども達(孫が7人、ひ孫が4人)が集まってにぎやかに過ごしています。お仏壇には毎朝、毎晩手を合わせ、近所の方々が親切にしてくれることを感謝をこめて報告しています。

今は毎日3時すぎから近所を散歩し、十番町市営住宅の三角広場に集まって、福井さんはじめ気心の知れた近所の人達と楽しくおしゃべりしたり、おやつの交換などを行っています。

# 自慢の花壇

セシリア会 湯ノ谷 明雄

令和2年、多くの方の暖かいアドバイスで産声をあげたセシリア会ですが、見よう見まねで運営するうちに、あっという間に3年が経ちました。この間、2年に及ぶコロナ禍もありましたが、他クラブと合同の日帰りバス旅行や、校区老連のポッチャ大会への参加等を何回か経験し、最近になってようやく「上ヶ原老人クラブへ仲間入りすることができたんだなあ」と実感することができるようになりました。

そんな中、今回は少し自慢させていただきたいことがあります。

私たちの住むマンションの前に、広くて変化に富んだ「東山公園」という老若男女に人気の公園があります。ラジオ体操や犬の散歩はもとより、時には「ミーティングルーム」に、またある時には「コンサート会場」に使われたりもし、私達の日常にとって不可欠となっている公園です。

そんな公園に2年前の夏、セシリア会有志で手造りの「階段付き花壇」を造ろうではないかという話が持ち上がりました。

そして、うだるような猛暑の中、周囲の方々からの多くの激励や差し入れに感激しながら挑戦し、毎週4～5名が約2ヶ月間汗水を流し続け、ようやく階段付き花壇を完成させて、メンバーの名入りプレートを誇らしげに埋めました。その頃はすでに秋の気配が進み、作業中鳴り響いていた蝉の声もとっくに途絶えていました。



それから2年経ったいま、花壇には、紫のサルビア・白と薄紫のアジサイが見事なまでのコントラストを作って咲き誇り、元気に遊ぶ子供達とともに東山公園を暖かく見守っています。

そんな東山公園からのご案内です！

8月25日(日) 午後5時からセシリア会主催で

第3回夏休み屋外コンサートを開催します。

女性10名による器楽(サクソ・クラリネット・キーボードなど)と楽しい大抽選会があるほか、子供向けのゲームコーナーも予定しています。花壇の見学と併せて皆様方のご来園を係一同心からお待ちしております。

・入場無料・小雨決行です

# 僕健康維持方法 — 山登り

仁川寿会 亘 建夫

大学生の時、ワングルを少しかじっていて、60歳を過ぎてから山登りを再開しました。69歳で日本百名山、78歳で関西百名山を完登し、今は専ら日帰りの登山をしています。

僕の参加している行事を案内します。

- ① 山を登る会(詳しくはホームページを御覧下さい)

毎週日曜日に、降雨で無い限り、年中実施。平均16キロ、5～7時間程歩き、結構厳しいですが、メンバーには89歳など高齢の方も多いです。必ずアンカーが2人つき、先頭とは1～2時間到着時に差がつきます。僕は殆ど最後尾です。参加費は一回に付き300円です。



2023年11月 岩湧山(河内長野市) 頂上(897m)付近にて 先頭が筆者

- ② 阪急ハイキング・のせでんハイキング

登山と街歩きの2種類あり、毎月駅にパンフレットが置いてあり、エントリー不要で、僕は20年ほど毎年参加しています。これもアンカーがいるので安心です。一番厳しいのは、毎年2月初旬の愛宕山(京都市内の西標高924m)登山で、雪中で軽アイゼンが必要です。

- ③ 阪神電車ウォーキングと山陽電車ハイキング

殆ど街歩きで、雨天でも実施されます。前者は大阪市、尼崎、西宮を、後者は姫路、明石、網干等を歩きます。普段一般に知られていない場所でも案内してくれます。4時間位、10キロ前後です。

- ④ 叡電ハイキング(叡山電車主催)

登山と街歩きがあります。鞍馬、貴船の山々と、京都市内の街歩きで、4～5時間、11キロ位です。これもアンカーが付きます。

他に、⑤神鉄ハイク、近鉄ハイク、JRふれあいハイクがありますが、①以外は、全て参加費不要です。

ハイキングに参加することで、心肺機能の強化、膝筋肉の強化(僕は数年前から軟骨のすり減りによる痛みがあり、筋肉の強化でカバー)に貢献していますが、何と云っても、登山の効用は、登山の疲れで熟睡できることです。行き先の地図を用意したり、パソコンで、電車の時間・旅費を調べることや、未知の街・名所神社仏閣を知ること、脳を刺激してくれます。去年は101回参加しました。体力の許す限り続けていくつもりです。

※注 ワングル=ワンダーフォーゲル(渡り鳥の意)の略

学生などが集団で山野を徒歩旅行し、キャンプをしたりして、自然と接し、お互いの絆を深め、各自の向上を目指す活動



# ノーベル医学賞とがん治療

純クリニック 加賀野井 純一

2024年3月、西宮市松原町で「純クリニック ー乳腺外科・外科ー」を開院いたしました。その私が医師になったのは、今から32年前の1991（平成3）年です。この32年間に医学は進歩し、特に“がん”分野では、私が研修医の頃には夢物語であった検査法・手術法・薬剤などが実用化されました。医学統計では、現代「2人に1人が生涯で“がん”に罹患する」という驚くべき結果ですが、その一方で、“がん”に罹患してからの生存率は飛躍的に良くなっています。

“がん”の早期発見のための画像診断装置や撮影・検出装置の進化は目を見張るものがあります。さらに、がん検診（乳がん検診のマンモグラフィ、肺がん検診の胸部レントゲン、胃・大腸がん検診の内視鏡検査など）に人工知能（AI）を搭載した画像検出システムを導入し、読影医師の補助を担い、確実な早期発見に繋がっています。手術分野では、鏡視下手術（内視鏡下での粘膜切除術、体腔鏡下手術）の適応拡大、そしてロボット支援手術など、低侵襲な手術方法が進化し、術創の縮小・創痛緩和・入院日数短縮など、患者さんにとって良質な医療の提供が進んでいます。

最後に、薬剤治療分野では、飛躍的な研究として、2018年にノーベル医学賞を受賞された京都大学の 本庶 佑 先生の「PD-1/PD-L1分子の同定と“がん”治療への応用」があります。ヒトの身体の中には免疫細胞が存在し、“がん”細胞が発生した際には、“がん”細胞を発見し、攻撃して消滅させたり、体外へ排出したりする防御システムを営んでいます。この研究では、“がん”細胞は、こうした免疫担当細胞から逃れるため、細胞表面に存在する“がん”抗原を隠し、これによって免疫担当細胞から逃げていることが分かりました。これは、まるで“鬼ごっこ”の鬼が、逃げたり隠れたりしている子供たちの中に紛れているイメージです。この子供たちに紛れている鬼を鬼と標識できれば、鬼退治ができるわけで、そういうシステムの開発が「免疫チェックポイント阻害薬」という抗がん剤を生み出したのです。

今後も、患者さんにとって良質な医療を届けられるように、各方面にアンテナを張って、日々努力して行こうと思っています。

上ヶ原地区社会福祉協議会(社協上ヶ原)からのお知らせ

☆うえがはらサロン  
(ふれあい100円喫茶)

どなたでも自由にご参加下さい!

毎月第2月曜日 13:30~15:00  
場所: 上ヶ原市民館(関学南門前)  
ドリップコーヒー・紅茶・デザート  
(8月は休みます)

イベント予定	
9月 9日	西宮吹奏学会おいぼれ五重奏団
10月 14日	トーンチャイム楽器演奏
11月 11日	カラオケ大会
12月 9日	クリスマス会

☆社協のその他の主な行事

- ☆ 敬老のつどい: 9月14日(土) 上ヶ原小学校講堂にて
- ☆ 多世代交流グラウンドゴルフ大会: 11月2日(土) 関西学院中学部グラウンドにて
- ☆ ちびっ子広場: 0~2歳児のお母さん対象 毎月第1水曜日午前 上ヶ原市民館にて(8月は休み)
- ☆ ふれあい昼食会: 北、中央、南の地区ごとに毎月または隔月に開催(8月は休み)

☆福祉協力員の募集

社協上ヶ原開催行事のサポート(会場でのお手伝い)をして下さるボランティアを募っています。

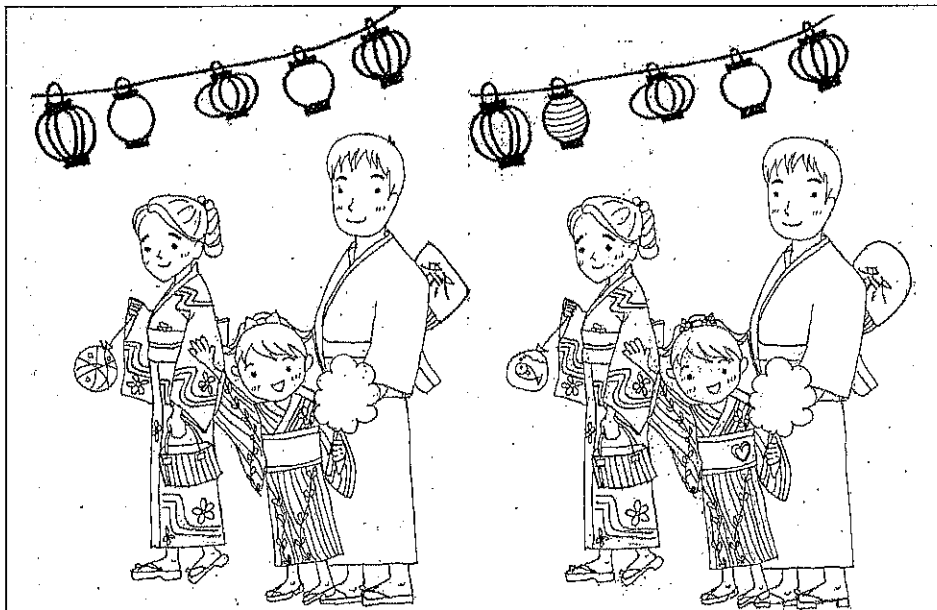
お問い合わせ・お申し込みは上ヶ原市民館(☎0798-53-7862)まで

頭の体操  
で〜す

間違い探し

水本美果制作

左右の絵を見比べると、違ったところが7カ所あります。見つけてください。





## 小雨に濡れたバラ園に

天気予報ってよく当たりますね。5月13日(月)は、「前日来の雨が午前中は続き、正午くらいに止むでしょう」と。これが予報でしたが、ずばりその通りでした。「少しでも前

倒して止んで欲しい。ぜひ10時ころにお願いします」と祈り続けましたが、効果はありませんでした。

この日、上ヶ原寿会、宏友会、上ヶ原老友会、仁川寿会の4クラブ・総勢44名は「ことぶきバス」で播磨中央公園(加東市下滝野)のバラ園に向かいました。着いたときは小降りになっていましたが、傘を差しての雨の中の見学です。「雨中のバラ園見学」なんてめったに出来ない経験ですが、小雨に濡れたバラの花々は実にきれいでしたよ。決して負け惜しみで言っているわけではありません。



花で埋まった花壇全体の風景もさることながら、一つひとつの「バラの花」をじっくり見れば、それはそれは美しい。なかでも、花の中央が尖る様にして盛り上がった「剣弁高芯咲き」の種類は見事でした。

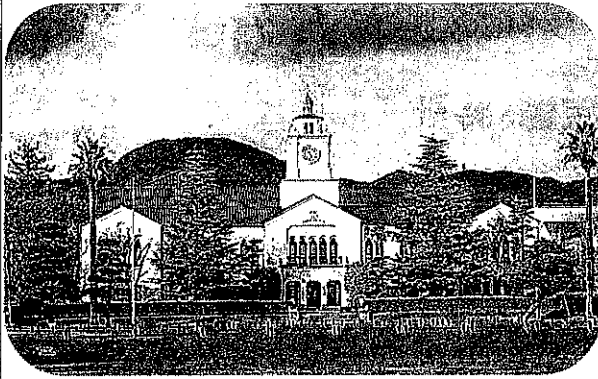
見学を終えた後、三木市細川町の「四季悠庵きし井」で昼食をとりました。この店に着いて食堂内に顔を揃えた頃がちょうど正午でしたが、なんとその頃ピタッと雨が止みました。

午後は「道の駅みき」に立ち寄りしました。階下には農産物などが並べられていましたが、さすがは刃物の町です。二階に三木刃物の展示即売場が設けられ、園芸用その他の刃物が広いフロアいっぱい陳列されていました。ハサミとかノコギリとかどれか一つをとっても、何軒ものメーカー(三木市以外のメーカーもあります)の製品があり、どれが良いか、選ぶのに時間がかかりました。

そのあとは上ヶ原に向かって直行です。無事4時ころに到着してツアーを終えました。

上ヶ原寿会 岡本 健 記





輝く未来を創造する  
世界市民たれ。



**関西学院**  
KWANSEI GAKUIN

関西学院大学、高等部、中学部、初等部  
関西学院千里国際高等部・中等部、大阪インターナショナルスクール  
関西学院幼稚園、関西学院短期大学

〒662-8501 西宮市上ヶ原一番町 1-155  
Tel:0798-54-6017 <http://www.kwansei.ac.jp/>

### 編集後記

季節の変わり目が早くなり、ゆく春を惜しむいとまもなく夏に突入しました。いずれ四季が無くなり、二季になりかねませんね。地球温暖化の防止は本当に大切です。

さて、この4月から仁川寿会の新会長になられた高橋涉さんの瞬発力と行動力には頭が下がります。今後のご活躍に期待しています。

上ヶ原校区老連の主な事業は、この年輪誌の年2回の発行のほか、春のポッチャ大会と6月の歌声喫茶、そして毎月の理事会です。

3月25日上ヶ原公民館で、第3回ポッチャ大会が14クラブ参加によるトーナメント方式で開かれました。エンジョイクラブ2が優勝し、セシリア会が準優勝でした。今回、敗者復活戦が初めて取り入れられ、一花会が3位になり、参加者全員で表彰式を祝うことができました。

今号の表紙絵は、いつもの佐藤先生のご都合があり、仁川町の高橋哲郎さんから版画の提供を受けました。ポートタワーの以前の姿です。高橋さんありがとうございます。

今号にも多くの皆様から興味深い話題をお寄せいただき、ありがとうございます。知らない世界を知ることができ、あるいは身近でも知らなかったことに触れることができ、意義深いものがあります。また「ご長寿さ〜ん」に掲載のお二人には、90代でもこんなにお元気なんだと感心しました。その秘訣を教わりたいものです。

広告主の皆様には、いつもいつも年輪誌の発行に多大なご支援を賜り、まことにありがとうございます。

今号では、足立さん、水本さんの若いお二人が助っ人に入って下さいましたが、年輪誌は今スタッフ不足で困却しています。20数年間継続している本誌の存続が危ぶまれているのです。全ての会員様にお届けされ、コミュニケーションの手段になっている貴重な存在です。ご支援、ご提案をお寄せ下さいますようお願いいたします。

(豊島)

### 年輪誌 2024年盛夏号

発行 一般社団法人西宮市老人クラブ連合会内上ヶ原校区老人クラブ連合会

編集 同校区連合会 企画広報部 (☎ 080-1434-6677)

新井のり子	飯田恵二	岡本 健	梶原和子
木村富江	多田道子	豊島紀子	濱野治子
堀内英子			