

令和7年 新年

年

輪

第54号



版画 ダイヤモンドクロス TAKA 哲

上ヶ原校区老人クラブ連合会

新年のごあいさつ

上ヶ原校区老人クラブ連合会
会長 大西 信彦



新年明けましておめでとうございます。

上ヶ原校区老人クラブ連合会の皆様には、お健やかに新春をお迎えのことと、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、厚くお礼申しあげます。

今年は巳年。お金に困らないという十二支の中でも、常に上位にランクインされるほど、お金に最も縁起の良い干支とされています。

また、巳年の女性は特に知性と洞察力が高く、物事を深く理解し、複雑な問題にも冷静かつ分析的に対処することができると云われています。

我がクラブの女性会員も、年輪誌の編集等において特に力量を発揮し、会員の皆様から「同誌は内容もよく、親しみがある」と絶賛されています。

また、会員中に占める女性会員の数は圧倒的に多いのですが、その多くの方々が、社協上ヶ原が主催する「敬老のつどい」「ふれあい昼食会」「サロン活動」等を支えてくださっております。

今、老人クラブ連合会では、毎年僅かずつではありますが、会員の減少傾向が続いています。これは大きな問題です。そこで今年も、特に女性会員の皆様に知性と問題解決能力を発揮していただき、女性会員と男性会員が共に一丸となって会員増強運動に取り組み、会員増を図っていただきたいと願っています。

会員外の方々に積極的に声をかけましょう。そして、上ヶ原地区高齢者の孤立化や孤独化を防ぎ、「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、元気で遊べる時に大いに遊びましょう。

末筆ながら、寒さが一段と厳しくなる時期であります。会員の皆様のご健康とご多幸を心からお祈りいたしますとともに、上ヶ原校区老連のさらなる発展に、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。

新年のご挨拶

西宮市長 石井 登志郎



明けましておめでとうございます。

上ヶ原校区老人クラブ連合会の皆様におかれましては、輝かしい新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

皆様には平素より、地域清掃や児童の登下校見守りなどの社会奉仕活動をはじめ、いきいき体操やラジオ体操など健康増進のための活動、さらにはイベントやセミナーの開催に至るまで、様々な活動を実施していただき、また市政各般にわたりましても格別のご理解とご協力を賜っております。

長きにわたりこのような活動を続けてこられ、地域福祉の推進に多大なるご貢献をいただいている皆様に、心より敬意を表するとともに、深く感謝申し上げます。

さて本市におきましては、2025年（令和7年）4月1日、市制施行から100周年の節目を迎えます。その大きな節目を迎えるにあたり、改めて市の歴史を振り返り、市の発展に尽力された先達たちへの感謝の気持ちを再認識するとともに、ふるさと「西宮」を思い返し、まちへの愛着を再確認する機会になればと考えています。

皆様が築いてこられたこの西宮をさらに発展させ、一層魅力あふれるまちとするため、諸課題の解決に全力を注ぎ、積極的に取り組んでまいります。

会員の皆様におかれましても、ご自身とご家族の健康を第一に、どうか今年も引き続き地域福祉の推進にご協力賜りますようよろしくお願い申し上げます。

結びに、上ヶ原校区老人クラブ連合会のますますのご発展と、会員の皆様並びにご家族の皆様にとりまして、本年が幸多い年となりますことを心から祈念申し上げ、年頭のご挨拶といたします。

会報誌「年輪」の寄稿に際して

西宮市老人クラブ連合会
文化教養部 江本 啓介



新年明けましておめでとうございます。

上ヶ原校区老人クラブ連合会の皆様には、ご家族ともども良き新年をお迎えになられたこととお喜び申し上げます。

この度は上ヶ原校区老人クラブ連合会の会報誌「年輪」に寄稿するご縁がありましたので、担当する文化教養部の行事について述べさせていただきます。文化教養部では「カラオケ教室」「高齢者作品展」「高齢者芸能大会」等各種行事に取り組んでいますが、今回は上ヶ原校区老人クラブと係わりの深い高齢者芸能大会について触れてみます。

高齢者芸能大会は令和 6 年度で第 55 回を迎えましたが、令和 2 年度、3 年度の 2 年間は新型コロナウイルスの拡大により中止を余儀なくされました。

令和 4 年度に再開しましたが、2 年間のブランクの影響のためか出演者が 15 組程度しか確保できず開催が危ぶまれました。

この状況の中で上ヶ原校区のハッピー&エンジョイクラブの参加もあり、最終的には 19 組により予選会を開催。予選を通過した 15 組により勤労会館大ホールは観客で埋め尽くされ、無事開催することが出来ました。その時演じていたのがコントコーラス「オー シャンゼリーゼ」で、観客に大受けをして会場が笑いのるつぼと化していたことが、今でも昨日のように思い出されます。

また、新しい事業として「歌声喫茶」の実施に取り組みましたが、初めての試みでもありましたので参加者の確保について心配しておりましたが、上ヶ原から大勢の仲間をつれてご参加をいただき、成功裏に終了したことを記憶しております。

文化教養部の各行事はどなたでも参加できます。今年も積極的にチャレンジされることを願っております。

最後に上ヶ原校区老人クラブ連合会の皆様のご健康と、貴校区の益々のご発展を心よりお祈り申し上げ「年輪」新年号の寄稿のご挨拶といたします。

今年もワンチームで！

上ヶ原地区社会福祉協議会
会長 北村 聡

新年あけましておめでとうございます。

昨年後半は異常とも云える天候が続き、夏場には各地で集中豪雨による被害があったり、また、長く続いた暑さに悩まされ続けたりしましたが、改まって新たな年を迎え、皆様方におかれましては、穏やかな日々をお健やかに過ごしのことと心からお慶び申し上げます。

昨年度の社協上ヶ原の事業を振り返りますと、1年間を通して事故一つなく無事に終えることができました。このことは、皆様方の日頃からの温かいご支援とご協力の賜物であり、厚く御礼申し上げます。

とりわけ、社協上ヶ原にとって最大で象徴的な事業と云えば「敬老のつどい」です。9月14日に催した昨年度のつどいには、284名という、この数年間で一番多くの方々のご参加をいただきました。そして、今回新たに取り入れた「上ヶ原小学校児童の映像での参加」はなかなかの好評を博しました。さらに、地元県立西宮高校の生徒さんたちによる勇壮でダイナミックな和太鼓と獅子舞の熱演には、場内が一つになって盛り上がり、あたかも、上ヶ原全体が一つになったと実感するほどの感動を覚えました。

後日、そのつどいに参加した多くの方々から「楽しかった」「最近で一番良かった」「可愛い子どもたちの歌とメッセージに泣きそうになった」等と、お褒めと激励のお言葉をいただきました。こうした言葉全てが私達にとって最高の喜びであり、何にも優る活力源であります。

その他「上ヶ原サロン」「ふれあい昼食会」「ちびっ子広場」等の月例事業におきましても、各参加者数はコロナ前を上回る水準に回復しており、厳しい状況が続いている財政面を別とすれば、比較的順調な令和6年であったと実感し、総括しているところです。

社協上ヶ原のモットーは「ワンチーム」です。そして合言葉は「上ヶ原にお住いの一人でも多くの方に元気と笑顔を届ける」です。私たちはこれらのフレーズにそって、いろいろな福祉事業を推進していますが、令和7年度も、この2つのフレーズは不変です。

社協上ヶ原は、今年もワンチームで地域の福祉事業に邁進する所存です。その為には皆様方のご支援とご協力をいただかなければなりません。そのお願いと併せ、皆様方のご健勝を祈願して新年のご挨拶とさせていただきます。

私 と 浪 曲

西宮浪曲を楽しむ会
会長 河野 昌弘

私は農家の八男として、農業のお手伝いをしながら高校卒業まで岡山県で過ごしました。牛と共に稲田づくりをするなど農作業に汗しました。夜は、「夜なべ」と言いますが、藁（わら）で草履などを作りました。この夜なべの時に、ラジオから流れる浪曲を聞くのが楽しみでした。

後年西宮に来て退職した後は、あの懐かしい浪曲でも習ってみようと、八方手を尽くし、大阪の「ひとふし浪曲教室」に通うようになりました。今も勉強中ですが、「栗倉甲山」と号しています。

平成 29 年からは、ご高齢の方に昔懐かしい浪曲を楽しんでいただこうと、プロを次々招き「廣田神社浪曲寄席」を開催するようになりました。なかなか好評で、去年の 9 月 7 日まで 11 回に亘って会を開き、延べ 1522 名の方に参加いただいています。



一去年は、上ヶ原中学校で、「古典芸能鑑賞会」を開催し、中学生に浪曲に触れる機会を提供することができ、若い層にも浪曲を聞いていただきました。また、地域の「ふれあい昼食会」や老人福祉施設などに、私自身、習いたての下手な浪曲を引っ提げて、訪問浪曲を実施してきました。



特に去年の 9 月には、写真にもあります様に、近くの自治会の敬老会（センポリサロン）に招いていただき、三味線無しで地声の浪曲を披露いたしました。当日は、台詞は忘れるし、途中で中断する等のハプニングになり、参加の皆様には大いに笑っていただきました。

これからも機会があれば皆様に浪曲を楽しんでいただきたく頑張って参ります。ご声援をお願いいたします。

※ 傍注 2 月 10 日（月）の「うえがはらサロン」（於市民館 13：30）のイベントは、栗倉甲山師の浪曲です。ご期待ください。

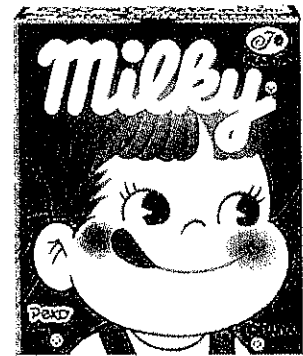
西宮に住んで…

宏友会 横山 妙子

西宮市へは小学校1年生から住み始め、夙川小学校がスタートでした。夙川駅まで大人の足で15分、少し遠かったのですが、母は三人の子どもを連れて、夙川市場・夙北市場に買い物に行っていました。店頭販売ですから、お肉は計り売りで竹の皮に包まれ、魚や野菜は新聞紙でした。お菓子類は店頭のガラスの大きなビンの中に入っていて、おせんべいや、飴なども計り売りでした。お総菜は木の舟の入れ物で売っていました…なつかしい思い出です。

空地で鬼ごっこしたり、かくれんぼしたり、草野球のまねごとをしたり、夕方まで遊んでいました。今のように塾などなかったので、学校から帰ったら20人近くの近所の友達と、高学年になると少し遠方の友達とも約束して遊んでいました。

日曜日は母に連れられ神戸大丸へ行き、大食堂で昼食を食べるのが楽しみでした。父の実家の大阪天王寺へも2~3ヶ月に一度行っていました。今から考えると、阪急・地下鉄に乗り、ずい分遠かったと思います。いつも帰りにはおばさんから不二家のミルキーの箱入りをもって、とても嬉しかったのを覚えています。



上ヶ原に住んでからは40年になります。

三人の子どもを育て、主人を三年前に見送り、今は一人で新池の回りを散歩しながら、季節の風や暑さ寒さも感じ、上ヶ原の自然にいやされています。

宏友会（老人会）に入ってから、バス旅行、ボッチャ大会、グラウンドゴルフ大会や、ふれあい昼食会に参加しています。又団地内のひまわり会では音楽会、ボッチャの練習、お茶会、手芸の会などみんなでおしゃべりできる会を開催して皆さんと一緒に楽しんでいます。

朝は鳥の声に起こされ、回りも自然があふれている静かな上ヶ原をいつまでも変わることなく残して行ってほしいと思います。

民生委員を経験して

上ヶ原南小校区民生児童委員

センポリ会 松野 正淳

私は、まだ田畑が多く残り、自然に恵まれた堺市の郊外でのんびりと育ちましたが、思春期に差しかかった頃から、人生の様々なことに疑問や悩みを持つようになり、文学や哲学に強い関心を抱きはじめました。こうしたことから大学では哲学を専攻し、卒業後は大阪市内の私立高校の教壇に立って倫理を中心に教えてきました。

65歳で定年退職し、その後は、在職中には十分に出来なかった専門の勉強や趣味の絵画制作に取り組もうと、堰（せき）を切ったように多くの研究会や習い事に参加し、周囲にあきれられるほどでした。

しかし、その2～3年後にコロナ禍が深刻となって、多くの習い事が中止となり、また私自身の親の介護も終わって少し余裕が出てきた頃に、民生委員の仕事のお誘いを頂きました。民生委員については殆ど何の知識もありませんでしたが、何事も経験であり、少しでも地域との絆が深まるのは良いことである（教職に勤務中は職場と家との往復の生活でしたので、地域とのつながりは非常に希薄でした）と、思い切ってお引き受けいたしました。

民生委員の主な任務は、70歳以上の高齢者だけのお宅をお訪ねすることですが、大抵の方はお話しするのが初めてなので、当初は戸口に立ってご挨拶し、「お変わりがないか」を一言二言お尋ねするだけという状況でした。二年目に入った現在、やや慣れてきて、時には少し踏み込んだお話も聞けるようになりました。

訪問先には団塊の世代の先輩方が多くおられ、その方々は、高度成長期以降の日本の社会を中心になって支えてこられ、今、ようやく一息つく時期を迎えておられます。少し年下の私としては、その足跡（そくせき）に敬意を抱き、皆さんが豊かな老後を過ごされるのに、少しでもお役に立つことができたらと考えています。

またこの活動を通じて、他の委員の方々と交流し、あるいは社会福祉協議会の諸行事に参加し、さらには、エココミュニティ活動として、世代を超えて小学生たちと田植えや稲刈りを体験したりすることができています。これらは私にとって非常に貴重な経験であり、私の世界をさらに豊かにしてくれるものです。また、先述の私の課題や趣味を追及していくうえでも有益であり、感謝すべきことと思っています。

高齢者芸能大会に出場して

ハッピークラブ 衣笠 永

私達は上ヶ原の、平均年齢82歳の8人のオーバーグループです。でも気持ちは若く、令和6年度の芸能大会に挑戦します。演目は「コント・コーラス・ダンス ♪東京ブギウギ」(構成・脚色・演出 豊島)です。

予選も間近に迫った練習日です。皆さんだんだん気合が入ってきました。白いTシャツに赤いロングのフレアスカートの衣装を着けます。少しインパクトに欠けるので、色とりどりのカツラを被ることになり、各自で色を決めます。「どの色にしようかな？」等と言いながら嬉しそうです。大きなフレアスカートをどう扱えば客席から華やかにみえるか？ 見学している仲間の意見を聞き、修正が入ります。リーダーの豊島さんからさらに注意が…

「顔は正面を向いて！ 笑顔、笑顔！」

「3分の時間制限だから、コントの入れ替わりはテキパキさっさとする」

「ダンスは手も足も揃えて！」

予選を明日に控えたこの日は気持ちが高ぶっています。コントの間合いは？ セリフは？ 顔の向きは？ ニコニコを忘れて強張っています。3分って短いようで長いのです。注意点を聞いてさらに練習の仕直しです。

10月16日、予選の日です。福祉センターに9時に集合し、先ずはお化粧です。誰が誰だか分からないほど濃いメークアップをし、衣装とカツラをつけます。16番目「ハッピー&エンジョイクラブさん」と司会者の声。とうとう時間になりました。一生懸命演じました。コントは？ ダンスは？ 歌は？ 大丈夫だったかな？ 心配です。先生が録画してくださった映像を見ても、会話のテンポの悪さ、揃っていないダンス…反省点ばかりです。

10月23日、いよいよ本選を迎えました。出番間近まで直しがあり、緊張しながら舞台袖で待ちます。エントリーナンバー8番。さあ～みんなの



気持ちが一つになって舞台にあがります。心はドキドキ…でも顔は笑いましょうと言い聞かせます。ライトが当たり、マイクが2本。私の晩



年の輝きの瞬間です。応援団の声援と熱気を感じながら一生けん命やりとげました。

皆様の拍手と声援を聞きながら「どんなもんじゃい！」とスカートの裾をヒラヒラさせて退場しました。結果はどうであれ、私としては大満足です。



ここまで達成することができたのも、友永先生や阿山先生ががまん強くご指導くださったお蔭と感謝しています。ありがとうございました。また、上ヶ原から大勢の皆様が応援に来てくださり、大感激です。

今回も特別賞を頂きました。5回目の本選チャレンジでしたが、毎回賞を頂戴し、幸運に恵まれています。次回は…？



センポリ会 柴原 正任

仕事の関係で2022年1月から一ヶ谷町に住んでおり、高齢者芸能大会のあることは知っていました。私は、母からの影響で、歌うことが根っから好きなものですから、勧められるままに、昨年の大会に出場しました。

歌は楽しんで唄うものですが、歌詞をしっかりと覚えなくてはなりません。また、音階もずれないようにしなければならぬし、演歌らしく「こぶしとビブラート」を効かせることも大切です。だから、練習を積み重ねることがたいへん大事なのです。

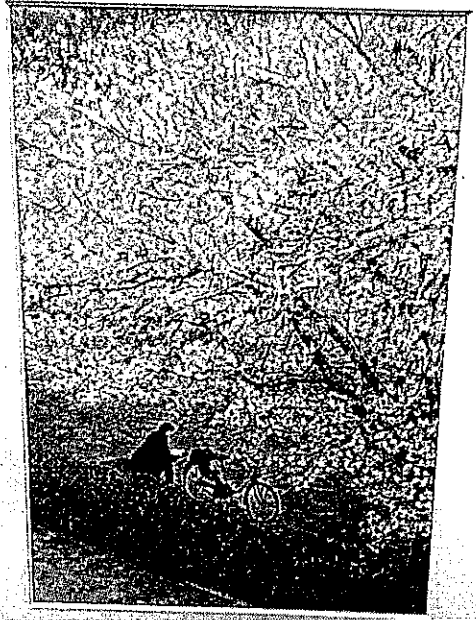
私は73歳ですが、心の齢はまだまだまだ若いつもりです。「たかが芸能、されど芸能」で、歌を唄うことが私の気持ちを若返らせてくれます。そして、歌を唄うときは発声も所作も大事ですが、衣装もまた楽しい気分にしてくれるので、なかなか大切です。

これからも、機会があれば休みを取って参加しようと思いますので、皆様どうかよろしく願いいたします。

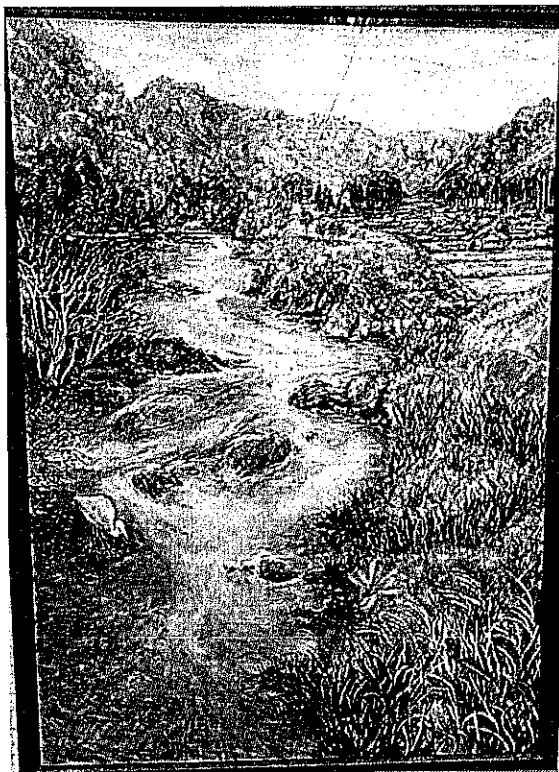


令和6年度西宮市高齢者作品展

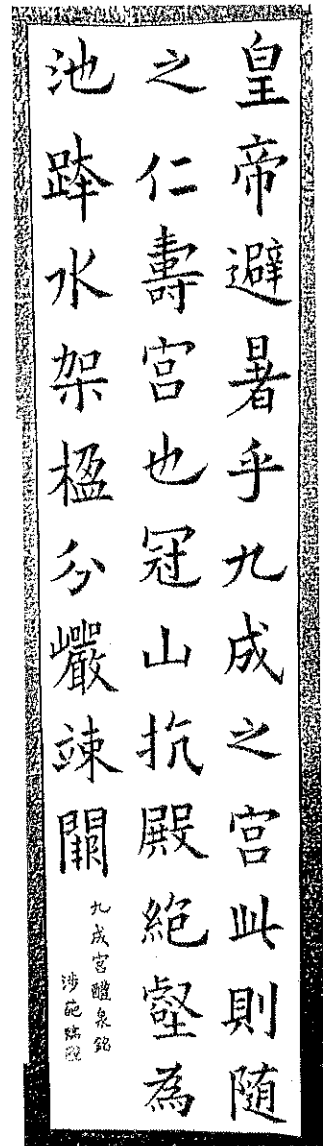
西宮市民ギャラリーで10月1日～4日に開催された作品展では、
 絵画58点、書14点、写真17点、工芸24点が展示されました。
 そのうち上ヶ原老連会員の作品数点が「議長賞」その他の賞を得ら
 れましたので、紹介いたします。カラーでなくて申し訳ありません。



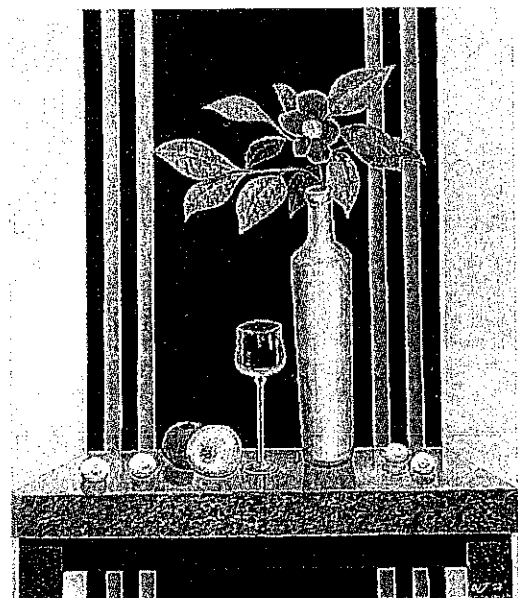
桜の下で
 センポリ会 越後 哲



溪谷の秋
 センポリ会 松野 正淳



九成宮醴泉銘 仁川寿会 高橋 涉



Camellia
 仁川寿会 高橋 涉

元自衛官のひとり言 期待と失意と感動の体験談

エンジョイクラブ 西川 博明

航空自衛隊員になり、第一操縦学校分校（山口県防府市）に所属し、大きな期待を持って操縦学生の試験（身体検査、学科、体力、航空適性検査など）を受けました。結果は後日に…。そんなある日、体験搭乗することになりました。教官は旧日本軍のベテランパイロット。私はパラシュートを装着し、後部座席でやや緊張気味。軽快なエンジン音とともに、快晴の瀬戸内海上空に…。教官曰く「事故発生の際には、翼の上に後ろ向きに出て飛び降りろ。三つ数えてパラシュートを開け」と。私はドキッとしながら「了解!」。しばらくの水平飛行の後、急上昇して宙返り。頭上に青い海と船舶の白い航跡が見えます。ロール・スローロール・スピン(宙返り・横回転・錐(きり)もみ)などの特殊飛行も体験しました。後には、祝賀式の編隊飛行に搭乗しました。

期待はここまでで…。数日後受験の結果は見事失敗に終わり、青年の夢は潰(つい)え去り、大きな失意を覚えました。英語が出来なかったようです。当時は制空権も航空管制も米軍の下にあって、英語はとても大切だったのです。

後年、石川県の小松基地に勤務していた頃、救難隊に所属する友人の航空救難訓練で、雪の白山上空飛行に同行しました。やはり大空はいいですね。つくづくそう思いました。反面、航空事故が発生するのも事実なんですね。

米軍板付基地でのことです。全天候戦闘機 F86-D 型機が着陸態勢に入ったのに、主輪が出ないことが判明。上空で燃料を消費し尽くし、胴体着陸することに決定。救急車、消防車、レッカー車、救難隊員が滑走路わきに待機して着陸を待ちます。私もその中の一人です。やがて轟音とともに火花を散らしながら事故機が眼前に停止。パイロットが脱出すると同時に消火と救難作業が実施されました…。すごいことを目撃しました。

ある日は、エマージェンシー（緊急事態発生）の一斉放送が小松基地内でありました。日本海上空で F-104 戦闘機に事故発生。パイロットはベイルアウト（脱出）しています。雪の舞う荒天の日本海では 30 分が命の限界と云われています。発見、救出を急がねば…。基地は騒然としました。捜索と同時に、ご家族にお迎えにあがると申し出たそうですが、奥様は毅然として「覚悟はしています。結果はともかく自分で参ります」と仰った旨聞き及び、私は感動の涙を禁じ得ませんでした。そのパイロットは操縦学生受験のときの同期生でした。任務の内容はともかく、隊員も家族の方々も、少なからずこうした心構えで日々を過しておられるものと思うと感慨ひとしおです。

いま、日本を取り巻く環境には厳しいものがあります。世界を見渡しても、戦争・飢餓・貧困・災害などの問題が山積みしています。世界の日本であって欲しいと願う今日この頃です。

木村 恵美子さん 昭和3年生まれ 96歳 上ヶ原九番町

上ヶ原の
ご長寿
さん



私は現在 96 歳で、これまで病気で 3 日も寝こんだことが無いくらい元気に過ごしてきました。

思いおこせば、丈夫なからだに生まれたこと、家と学校が遠くて歩いたこと、お腹がすくからよく食べたこと…これらが今の健康のもとだと思います。勉強は、宿題をまじめにしましたが、予習などし

ない楽しい日々でした。

昭和12年、4年生の時戦争が始まりました。翌年ごろから若い人は「勝」という名のもとに徴兵され、軍服姿も凛々しく出征して行きました。国内はだんだん衣食住が不足になり、子ども達は学校の運動場の畑でさつまいもを作ったり、高学年は燃料になる炭焼きをして山から背負って下りるなど、国の為に働きました。だれ一人として不服を言うでなし、ただ「勝」のみを信じましたが昭和20年敗戦。その後は急転直下で民主主義となり、女性にも選挙権が与えられるなどその地位が向上し、自分の考えと努力によっていろいろな仕事に就けるようになりました。

また、世の中では、相手のよい所を見つけて褒めることが推奨されてきました。私も約40年勤めましたが、多くの人に支えられたことで毎日楽しく働くことが出来ました。

今は年を取り、子ども夫婦の所で同居していますが、上ヶ原の人達はやさしく話しかけてくださり、以前から住んでいる人と変わらず話の輪に入らせてもらえて感謝です。

家では好き嫌いなく食事をし、新聞を毎日熟読するように心がけています。しかし記憶は三分の一くらいです。最近よく物ごとを忘れますので、三行日記を書き、その日を記録するようにしています。家計簿もつけることで、頭の体操に役立たせています。11月から「いきいき体操」も始めました。

今日一日を反省し感謝して床につく毎日です。



生まれ育った高知の長浜は、食べていくには何不自由ない田舎の漁師町で、両親、祖母と6人の姉弟という大家族の中で育ちました。

終戦後、お茶の先生が近所に越してこられたのがご縁で茶道に出会い、私達3人姉妹とも、茶道教授となり、今もそれぞれの自宅で指導を続けています。

昭和25年、予科練で高知に暮らした経験のある主人と結婚しました。主人の実家は五ヶ山町です。関学の寮生たちで栄えていた五ヶ山銀座にある酒屋でしたが、主人は家業を継がず、新聞記者として働いていました。取材に同行し、全国の窯元めぐりをしたことは一番の思い出です。その主人も50歳という若さで旅立ちました。

子どもが小学生のときにはPTA役員となり、研修旅行などに参加して、自分も楽しみながらお友達も増えました。中学校に上がってからは民生委員を引き受け、地域のお世話を28年間務めました。当時は個人情報云々等やかましくなく、ご近所から電話があれば夜中でも駆けつける忙しい毎日でした。

茶道以外の趣味としてフランス刺繍があります。図案を描いて下さる先生や仲間とサークルを作り、50年以上続けました。小さなテーブルセンターや額、大きな屏風やタンス、お洒落な日傘…と色々な作品を作りましたが、すぐに人に差し上げるのであまり手元には残っていません。

コロナ前までは上ヶ原市民館でおこなわれている上ヶ原サロンで、毎年1月に

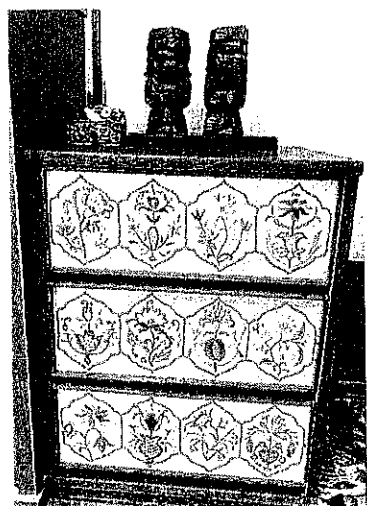


リビングに飾られている刺繍作品

道明さんと一緒

に30~40人分のお抹茶を立てておもてなしをして、皆さんに喜んでいただきました。2年前から慢性腎不全で週3回の透析を受けていますが、お弟子さんたちとお稽古を楽しんでおります。また廣田神社や西宮神社のお茶会にも出向いています。

今は二女家族と同居し、隣に長女家族が住んでいます。私、娘、孫娘、ひ孫娘の4世代が揃い、とてもにぎやかに暮らしています。みんな良くしてくれて、一緒に食事をするのが一番楽しいです。



刺繍を施したタンス

阪神淡路大震災30年特集

1995年1月17日午前5時46分、兵庫県南部に激震が走りました。

マグニチュード7.3・震度7の直下型地震でした。西宮市では1,146人の方が亡くなられました。あれから30年…あの時のつらい記憶を呼び起こしていただき、その思いをつづってもらい、掲載させていただきました。

ただ、あまりにも悲惨な体験をされた方には、私たちはただ寄り添うことができるだけで、取材はご遠慮しています。

追悼行事のお知らせ

☆1月17日(金)5時46分に

☆慰霊碑広場(地すべり資料館の下方)で

ゆりの会主催による「追悼の祈り」が行われます

大震災の記憶

仁川寿会 光安 敏子

いまだにあの日の恐怖は消えません。我が家は仁川百合野町で、上ヶ原墓地の西約50mにあります。突然の信じられないような大揺れに、何が起きたのか始めは分かりませんでした。私の頭の上にタンスが倒れてきましたが、とっさに夫が手で支えてくれ、命拾いしました。台所に行くと食器棚から全ての食器が飛び出し、粉々になっています。外に出ると、駐車場の天井が全部剥がれ落ち、家の外壁にはひびがいっぱい入っています。片付けるのが大変で、どうしようと啞然としていました。

余震が何回も来るのが怖くて、しばらく車の中にいました。住み始めてから3年ほどでしたが、これから先どうしたらいいのかと悩みました。

外にいと「近くで地滑りがあったので手伝いに来てほしい」と男の人に言われました。駆けつけると、家と車に火がついていました。消火を手伝いましたが鎮火はできませんでした。2~3日後に自衛隊の方が来られ、救援が始まりましたが、34名の尊い命は戻ってきませんでした。

地震後に一番困ったのはライフラインの停止です。電気はその日に復旧しましたが、大変だったのは水です。神戸水道局の上ヶ原浄水場まで出向き、何度も人力で水を運びました。やがて水道が通りましたが、ガスは当分来ませんでした。

友達、知人、兄、姉から米やラーメン等いろんな食べ物を送ってもらい、たいへん助かりました。カセットコンロで調理し、なんとか食事をしました。

しばらく経ってから、市役所で半壊の罹災証明書をもらいました。消防署の方々が来られ、「10年ぐらいは大丈夫でしょう」と言われましたが、もう30年経ちます。そろそろ建て替えないといけないかなと考えている今日この頃です。思い出すのも辛い震災体験です。

エンジョイクラブ 新井 のり子

自宅付近は被害が大きく、殆どの家屋が全壊になり、倒壊した所もありました。当日余震が怖いので、一晩だけ上ヶ原小学校に避難しました。夕方に行くと体育館はもう人で溢れかえっていました。翌朝、体育館のトイレはどこも便がてんこ盛りでした。近くに居た方が朝刊を読まれていて「死者2000人」という見出しが目に入り、凍りついたのを覚えています。

翌日からは、主人の実家（大阪）にお世話になりながら、傾いた自宅の片付けと引越しの荷造りに2週間通いました。毎日暗くなるまで片付けをし、阪急と地下鉄を乗り継いで1時間半かけて帰るのに疲れ果て、今日は小学校に泊まりたいなど何度も思いました。毎日梅田を通る時、日常と変わらない大阪が別世界のように感じられました。

4月からは神戸の社宅で仮住まいをしましたが、ストレスと疲れが溜まっていたのか、私はメニエール病になり、家中の物がグルグル回り、床は波打ち、起き上がれず1週間寝込んでいました。長女は神戸の高校でしたが、二女は神戸から甲陵中学校に通い、小学6年生だった長男は泣く泣く転校を余儀なくされ、そのまま卒業を迎えました。

西宮に戻ることができたのは12月でした。1年間に3度も住居が変わり大変でしたが、家族の誰ひとり怪我もなく無事だったのが幸いでした。

エンジョイクラブ 木村 富江

私の家は地震で平行四辺形に歪みましたが、隣の家にもたれかかったので、幸いにも崩れませんでした。余震があるので上ヶ原小学校の体育館に避難すると、入口にポケットラジオやカイロが置いてあり、それを頂いて助かりました。体育館の床は冷たいので、自宅から布団を持って行って寝、昼間は壊れた自宅から持ち出すものを整理していました。そして、1週間くらいしてから大阪の職場に阪急電車で通うようになりました。

避難所では自衛隊のトラックが来て、車内の荷台にセットされたビニールプールのようなお風呂に4～5人ずつ入り、温まりました。また、自衛隊から白米や五目ごはんの缶詰を頂きました。他からも、おにぎりやお弁当を頂きました。ボーイスカウトをしていた息子は管理作業員さんの部屋に他のボランティアの人と泊まりこみ、火の番や夜回りをしていました。炊き出しには、調理室にある給食用の大鍋が大活躍していました。

自宅の片付けが終わったころ、妹のいる夙川のマンションの隣の部屋を借りることになり、ボランティアの人達がトラックを借りて荷物を運んでくれました。その仮住まいに3ヶ月ほどいて、建て替えた新しい家に無事に引っ越しました。

家は壊れましたが、私達一家全員怪我もなく、皆さんにお世話になりながら、過ごさせていただきました。

☆ご近所の家が崩壊し、生き埋めになっている人がいると聞き、心配で駆けつけると、知人も来ていました。「私の家も全壊しました」と話すと、その方の離れをお借りできることになり、大変助かりました。

☆娘が本箱に支えられて命拾いをしました。この並びの住宅は全部が大被害を受けました。空家にはドロボーが入ったと聞きました。

☆自衛隊や、テレビ・新聞など報道機関のヘリが何機も何機も上空を廻る音、救急車やパトカーのサイレン…静かな街が騒然となりました。

☆テレビでは、被害のひどい場所や大きな避難所が放映されていました。近くの学校や、公民館、市民館も満杯でした。暖房が無く、寒い思いをしました。

☆支援物資が届いても配分の仕方がわからず、一ヶ所に留まっていた。寒い雪の日に、何がもらえるか分からないのに、運動場で長蛇の列。手足が凍えてちぎれそうになりながら待っている人もいた。

☆避難所に、友達がぬくぬくのたき込みごはんのおにぎりとおみそ汁を持ってきてくれ、お腹も心もまんぷくになりました。

☆ガスの修理に、東北の青年が来てくれた。おくに言葉で話す優しい青年は「福島から」と言っていた。後日、東北の津波に遭っていないか心配した。

☆服装が一変した。ヒールやスーツ、ワンピースは出番なし。リュックにスニーカーになってしまった。ヒールや高級バッグはしまい込んだままになり、皮革がわいてポロポロになってしまった。

つつがなく …

うえがはら動物病院 塚田一義



動物病院には動物だけが来るのではなく、飼い主という人間も来るのです。

それだけに衛生面には気配りしないといけません。

狂犬病をはじめとする人畜共通伝染病や最近話題のダニによる SFTS（重症熱性血小板減少症）やツツガムシ症などがあるので注意しなければなりません。

このツツガムシ症は古くからあり、唱歌 故郷 で「つつがなしや友がき」という歌詞があります。もっと古くは 武田節 の中に「妻子につつがあらざるや」という歌詞があります。この「つつが」とはツツガムシ症のことです。それほどツツガムシは蔓延し、おそれられていました。

最近また、ツツガムシ症の発生が報告されるようになってきて、注意喚起されています。

物事が無事に平穩に済んだ時、例えば総会が無事に終わり成立した時などに「ツツガ無く相整いました」などのセリフがありますが、これもツツガムシから来ています。

このほかにも、ダニによるライム病とかバベシアとかがありますし、また細菌性ウイルス性リケチャ寄生虫など人畜共通のものがありますが、もし感染率が高いのだとしたら、獣医師はじめ動物病院のスタッフが真っ先に感染し、動物病院は絶えてしまうでしょう。

iPS 細胞の発見で有名な京大山中伸弥教授が「NHK スペシャル」か「人体の神秘」かで解説しておられましたが、免疫細胞工場は腸管にあるということです。この工場では、免疫細胞に教育を施し体に送り出しているそうです。どんな教育か？

新しく侵入してきた外敵を倒す方法を見つけ、それを免疫細胞に教えて送り出しているらしい。だとすると、その外敵に一度は会わなければその外敵に対する免疫は確立されないことになります。免疫細胞を活発にするためには、ある程度そういう外敵に遭遇させないと工場自体もさびてしまうのでは？ と危惧します。

昨今「滅菌だ 消毒だ」と声高に叫ばれていますが、あまり極端に行き過ぎた場合、腸管の免疫工場の対応が間に合わなくなってしまうのでは？ そして免疫力の弱い子供が増えてしまわないか心配です。



錦秋の丹波路！

11月15日、ハッピー&エンジョイクラブの会員45名は「ことぶきバス」で名神高速から京都縦貫道を経て亀岡の鍬山神社に向かいました。

道中では紅葉は見られなかったのですが、神社に着くなり真っ赤に彩られたモミジにみんなが「わあ～、きれい！」と歓声をあげました。

神社の参拝時には雨にも降られず、各自やグループで紅葉をめでながら散策しました。ガイドさんから「創建は和銅2年(709年)です。大国主命をまつる鍬山神社と、応神天皇をまつる八幡宮の2つの社があるのは珍しいです。」と教えてもらっていたので、2つのお宮さんにお参りをしました。裏手に回ると、たくさんの丸い石で作られた石垣が並んで苔むしていました。

心字池の方に行くと、池のまん中に石垣が組まれ、その上に立つ塔に赤いモミジが降りそそいでいるようで、素敵だなあ～と思いました。

お腹もすいた頃に「がんこ楽々荘」という豪邸を使った料亭でおいしいお料理を堪能しました。楽々荘はトロッコ列車の創設者である田中源太郎翁の生家です。お庭は有名な庭師・小川治郎衛門の作庭とのこと、見事でした。

次に大石酒造に行きました。酒蔵は3つあるらしいのですが、見学時間が足りなかったので蔵の見学を取り止め、1階でお酒の試飲をする人、2階の展示室を見に行く人、買い物をする人など色々でした。最後に道の駅に寄って帰りました。

今回新しく参加された方が6人おられました。一緒に行動しているうちにすぐに皆と仲良くなり、今回のバス旅行を楽しまれたようです。



色づき始めの鍬山神社

文：木村 富江 写真：安藤 浩

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)

毎月第2月曜日 13:30~15:00

場所: 上ヶ原市民館

サイホンコーヒー・紅茶・デザート

(8月は休みます)

どなたでもご自由にご参加下さい!

イベント予定

1月13日	かっぼれ: 江戸芸桜川流南后会
2月10日	浪曲: 粟倉甲山
3月10日	コーラス: 大社男声合唱団
4月14日	落語会: 関大落語大学
5月12日	フォークソング: 太田和正

☆その他の主な行事

- ☆ふれあい昼食会: 北・中央・南の各地区ごとに、毎月または隔月ごとに開催しています。有志調理員による昼食とイベントをお楽しみください。
- ☆ボッチャ大会: 今年も7月頃に開催する予定です。張りきってご参加ください。
- ☆敬老のつどい: 昨年秋盛大に開きました。今年も秋に開催の予定です。お楽しみに。
- ☆多世代交流グラウンドゴルフ大会: 昨年好評でした。今年も秋に開く予定です。

☆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)をして下さる方を募っています。

☆お問い合わせ・お申し込みは上ヶ原市民館(☎0798-53-7862)まで

公民館地域学習推進員会 講座予定

上ヶ原公民館 六軒町1-32 電話 72-7286			甲東公民館 上甲東園2-11-60 電話 51-3748		
1月	16 (木)	新春 上ヶ原寄席 講談師: 旭堂南也 ほか	1月	19 (日)	大河ドラマ「べらぼう」 - 蔦重栄華乃夢斬 - 元西宮市立西宮東高校教頭 霜澤 喜代子
	6 (木)	若返りエクササイズ 操整体トレーナー 的石 彩記子		9 (日)	展覧会が10倍面白くなる アート鑑賞講座 アートナビゲーター 美術検定1級 藪田 雪子
2月	28 (金)	楽しくのぼそう 健康寿命 介護老人保健施設 陽喜な家 医師: 波多野 誠 ほか	2月	10 (月)	ラベンダーのひみつ AEAJ認定 アロマセラピスト 森 ともみ
3月	8 (土)	健康スポーツ講座 日本ウォーキング学界副学長: 柳本 有二	3月	23 (日)	関西学院グリークラブ コンサート 関西学院グリークラブ

自転車保険に備えるなら

交通共済

年齢制限
なし

年額

1,000円

個人賠償
責任補償

自転車でぶつかって
ケガをさせたら…



まずはお電話を

☎ 0120-24-9431



西宮市民共済生活協同組合

営業時間 9:00~17:30
(土曜日は17:00まで、日曜日休業)

ホームページもご利用ください

西宮市民共済

検索

編集後記

謹んで新年のお慶びを申し上げます。今年も健康で笑顔いっぱいの素敵な一年を過ごせますよう、一緒にお祈りいたしましょう。

阪神淡路大震災から30年。10数秒の揺れが甚大な災害をもたらしました。上ヶ原地区でも大勢の方が被災されました。その時の様子などを寄稿していただき、あるいはインタビューに応じていただき、有難うございました。ある方からは「家屋が倒壊し、家族を亡くした辛い記憶はいつまでも消し去ることができない」とお伺いしました。その時私は自分の配慮の無さを恥じました。

さて、上ヶ原校区老連の年間行事予定は、毎月の定例役員会、2月のバス研修旅行(14単老の会長と役員が参加)、3月上ヶ原公民館でのボッチャ大会、6月市民館での歌声喫茶、1月と7月の年輪誌発行となっています。その年輪誌はこの54号で31年目になります。歴史ある会報誌なので、存続していくため編集員を募集しています。興味をお持ちの方は下記の企画広報部までご連絡ください。

今号にも多くの皆様から楽しい、面白い、タメになるユニークな原稿をお寄せいただき、有難うございました。

広告主の皆様にはいつも温かいご支援を賜り、まことに有難うございます。

表紙を飾ってくださっている佐藤先生は、体調はそれなりにお元気ですが、しばらくお休みなさいませ。高橋哲郎さんから再び版画をご提供いただきました。昭和59年に撤去された、阪急西宮北口駅の神戸線と今津線が交差する、珍しいダイヤモンドクロスの懐かしい光景です。

今号から福井千恵子さんが編集陣に加わりました。とても世話好きな方で、今後とも活躍が期待されます。足立さんにもお手伝いをしていただき、有難うございました。

(豊島)

年輪誌 2025年新年号

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

福井千恵子

堀内英子