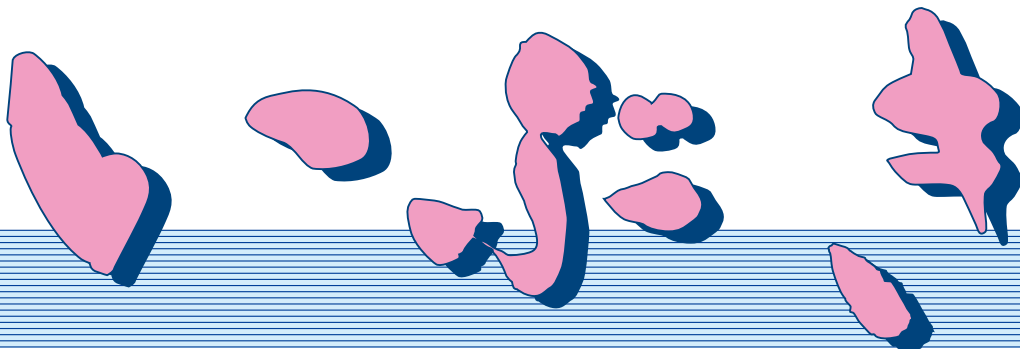


月刊



編集発行 一般社団法人 西宮市老人クラブ連合会 〒662-0913 西宮市染殿町 8-17 西宮市総合福祉センター別館 2 階 ☎ 0798-34-3334

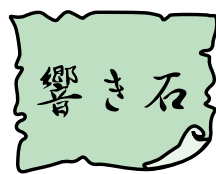
「仲間づくり 健康づくり 地域づくり」 ～会員の増強を目指して～



「立山室堂の雲海」

写真と文 田中 積氏 (用海校区)

立山黒部アルペンルートの最高地点である室堂
到着時に辺り一面を覆っていた霧が徐々に流れ始めると
そこに現れたのは見事な雲海である
波打つ雲海と 夕日に照らされ黄金に輝く空の美しさは
幻想的な絶景であった



今年梅の実がとんでもなく不作だ。我が家の庭の池の横に梅の古木があり、例年 5 kg 位の実をつけてくれる。

それが今年のはたったの 10 粒だけである。▼私は例年、我が家で採れた梅の実を次のように活用している。先ず収穫した梅の実を水で洗い、へそを取る。これを梅酒用の瓶に入れ、黒酢を梅が沈むまで入れる。▼5ヶ月 6 か月漬けたら、黒酢は元の瓶に戻し「梅黒酢」と名付けてポン酢と一緒に利用する。残った梅には、梅が沈むまで蜂蜜を入れる。▼また5ヶ月 6 か月すると梅が吸った黒酢と蜂蜜が混ざった「黒酢蜂蜜ジュース」ができる。これを水で薄めて飲むと、さっぱりとして口当たりが良い。▼梅は甘酸っぱくお茶受けに良い。今年はやむなく梅を買って漬けた。来年は例年通り実を付けてくれることを念じながら剪定をした。



(名塩 新家)

市老連理事会 7月報告

市老連理事会 (7/10) 報告

【報告事項】

〈広報部〉

・1版いぶき第77号(7月)発送済

〈文化教養部〉

・第2回委員会の開催案内について

8月22日(木) 午後1時30分から

〈体育部〉

・第2回委員会開催について

8月21日(水) 午後1時30分から

〈事務局〉

・ことぶき研修バス(1月)の割当について

・友愛訪問運動資金配布及び完了報告書の提出(7月末までに)

・令和5年度単老分担金領収書の配布について

・知事・県老連会長表彰式の開催について

・9月11日(水) 午後 兵庫県公館

・ことぶき研修バス相談会の開催(2部制)について

8月19日(月) 午前10時から、午後1時から

8・9・10月の行事予定

8月6日(火)、13日(火)、20日(火)	スマホ超初心者講座	13:30
14日(水)	三役会	10:00
	理事会(書面)	
	西宮市との協議	11:00
21日(水)	体育部委員会	13:30
22日(木)	文化教養部委員会	13:30
28日(水)	「うたごえ喫茶」事業	13:30
9月4日(水)、5日(木)	ボーリングの集い	13:00
11日(水)	三役会	10:00
	理事会	13:30
	プロジェクト会議	15:00
12日(木)	高齢者囲碁大会	13:00
24日(火)~26日(木)	第56回高齢者作品展受付	9:30
27日(金)	高齢者作品展審査	10:00
10月1日(火)~4日(金)	作品展展示	10:00~16:00
2日(水)	体育部委員会	13:30
4日(金)	高齢者作品展(講評)	11:00
	高齢者作品展(表彰)	13:00
9日(水)	三役会	10:00
	理事会	13:30
	プロジェクト会議	15:00
16日(水)	高齢者芸能大会(予選)	10:00
18日(金)	第2回グラウンド・ゴルフ大会	9:00
23日(水)	高齢者芸能大会(本選)	13:00

女性部 前期健康講座(7/3) 「わがまちの防災について」



NPO法人日本災害救援ボランティアネットワーク常任理事寺本弘伸氏を招いて、被災地の事例から学びました。

忘れることのできない阪神淡路大震災からもうすぐ30年、それからも次々と大きな災害が発生しています。いつ来るか分からない災害に対する心構えを勉強しました。

*ハザードマップの確認

*最低限の備蓄(ローリングストック)

*避難場所の確認

*近所や地域との繋がりが大事

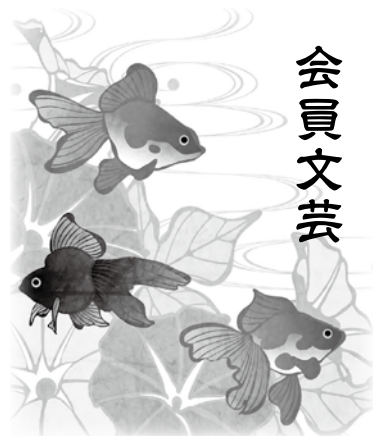
令和6年度(7/10) 市老連理事館外研修

梅雨明け前のぐずついた天気でしたが大きな雨にも合わずラッキーなバスツアーでした。

28名の参加で賑やかに大津に向かって出発。まず、びわ湖大橋米プラザでお買い物。その後、琵琶湖ホテルで昼食、最後にメインの琵琶湖博物館の見学です。館内全部を見るには1時間では足りないほど素晴らしい場所でした。



会員文芸



北夙川校区 団野 恭子

白桃に満潮の刻来たたらし

空蟬の鋭き爪に空深き

北夙川校区 今泉 春美

定紋の残る巖に夏の熱

道草の子ら秋風を持ち帰り

用海校区 大味しげる

湖は底まで青しメロンの香

鈴虫や糺の神の大柱

甲東校区 黒川都美子

足元の笹の葉揺るる良夜かな

花火果て闇に潮の香漂ひぬ



南甲子園校区 竹村 香織

星涼しこの世の端に腰かけて

夫を地に還し老鶯こだませり

神原校区 吉田 照美

キラキラと音きはやかに小判草

手の届きさうな真紅のゆすらうめ

浜脇校区 吉識美美子

はね橋は光りつ夏の雲に向く

青葉風しばし足湯を楽しみて

短歌

安井校区 藤田耕太郎

色彩品種の多いアジサイの

この一鉢を手に取る不思議

コーラスの一人車椅子なる白髪も

譜面外して暗譜で歌う

南甲子園校区 福本 美子

青く澄む朝空見上げ体操す

うすき筋肉も大いなる宝

夕風に帽子奪はれ後戻り

衰へ知らぬ猛暑の葉月

北楽学区 河瀬喜和子

青空の下にたまりが広がるも

晴れて梅雨入りひまわりにつこり

りんりんといつもの時間に94の姉

ハイハイハイと「元気よ」とプツリ



高須校区 嶋谷 直美

シヨウウインド映る我見て闊歩する

雨に濡れ真つ赤なバラの妖艶さ

高須校区 橋本 力

声かけられ相手の笑顔にホツとする

ホテル代ムササビ親子は無料なり



高須校区 本郷 陽吉

やって来るお迎えの備え先ずお金

気味悪いプーチンと金の蜜月ぶり

高須校区 福井 進

忘れまい勤勉努力和の心

お荷物になりたくなくてフィットネス

高須校区 橋本 清四

嘘になる度が過ぎる誉め言葉

訴えも無策を憎む早紀恵さん

川柳

高須校区 増田百合子

百合と蓮花の戦い都知事選

野菜高キヤベツが主体でカツは添え



校区老連だより

月化粧ファクトリー見学

安井校区
会長 荒木 透

今年実施したことごき
研修バスの中でも、特に
「月化粧ファクトリー見
学」を取り上げて書くこ
とにしました。



次々と饅頭ができあがっていきます

テレビのCMなどで知
られている「月化粧」と
いう菓子は新しいタイプ
の饅頭で、大阪府阪南市
の本社工場で作られてい
ます。工場は西宮からか
なり遠く、延々と大阪湾

沿いの道路を南下して
行きます。到着してみ
ると明るくきれいで、い
かにも菓子工場という雰
囲気の建物でした。中に
入ると広い菓子売り場が
あり、様々な菓子が売ら
れています。その一角の
休憩コーナーでは、コー
ヒーなどの飲み物が無料
で提供されていて、しか
も飲み放題です。売り場
の奥から見学通路に入る
と、通路沿いに奥までガ
ラスで仕切られ、その向
こうに並ぶ多くの機械で
饅頭が作られています。
歩くに従って饅頭が出来
上がっていくのを見るの
は楽しかったです。

突き当りの別室では饅
頭の試食ができ、そこか
ら菓子売り場に戻る
通路には、古代
からの菓子の歴史
がパネルにまとめ
られて展示されて
います。

昼食はりんくう
タウンにある関西



国華園では美しい花々が

面白かったと思
います。

大社老人クラブ連合
会の取り組み

大社校区
副会長 清水 武敏

◎大社小学校

下校時見守り活動

通称「愛のパトロール」
令和4年の新学期から見
守りの下校時に合わせ、毎
月第2と第4火曜日に集
まり、単老単位ごとに3
人〜5人程度に別れ、通
学路のゴミやタバコの吸

い殻を拾いながら児童に
声をかけ、交通安全にも
注意を払いパトロールを
行っています。



下校時見守り(愛のパトロール)
元気なパトロール隊です

エアポートワシントンホ
テルでとり、北上して貝
塚の国華園で夕食の食材
と花を購入して、西宮を
目指しました。有意義で
面白い一日であったと思
います。

◎カラオケ愛好会

地区の老人憩いの家に
て第1・第3月曜日にカ
ラオケ愛好者が集まって
楽しんでいきます。初期は

1単老のみでしたが、最
近は3単老増え、会員の
得意の分野を生かし、会
場設定も行いカラオケを
楽しんでいきます。



カラオケを楽しむ
楽しい時間が流れます

編集後記

会員の皆さまご機嫌
いかがですか。年々暑さが
増しているこの季節、熱
中症にはくれぐれも注意
してください。コロナウ
イルス感染症もまた増加
しているとか。暑い毎日
ですがマスクを上手に利
用してください。