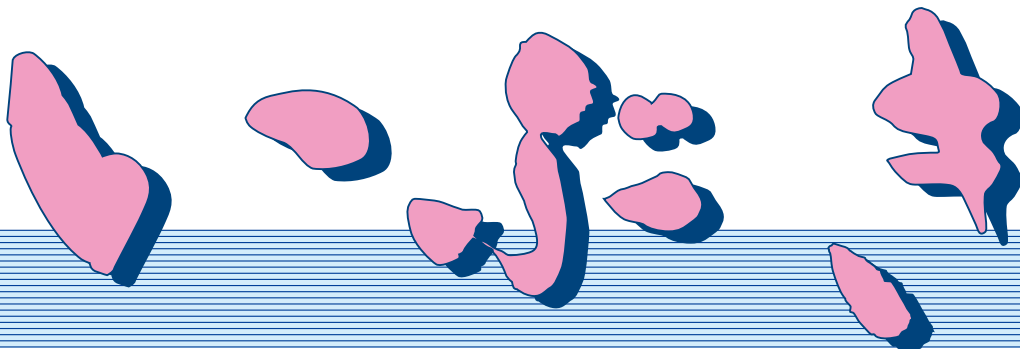


月刊



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

「極寒の神事・名塩」 切り絵と文 川条 秀和氏 (名塩校区)



名塩八幡神社では、成人の日または1月15日に近い休日に左義長が行われます。名塩八幡神社のとは、準備にとても時間がかかり、前日までに高さ5m〜6mの円錐形に組み上げられ、篠竹で周りを飾り、神事の後に点火されます。これは2017年1月東之町が宮守の時に行われたとんどの様子。雪の舞う中、社殿から松明をかざして石段を降りてくるところを切り絵にしました。

石き響

老連会報に「年寄りの雑学」をテーマにしたコラムを載せています。▼なんとなく知っている古くから日本にある風習や行事などの由来や意味を調べ、憩いの場などでの話題になればと紹介しています。▼

例えば「干支」について、干支に選ばれた理由やなぜ鼠が最初なのか、架空の動物龍が入って猫が入っていないのはなぜか？といった内容で、子どもたちにも教えられるでしょう。▼今まで60件ほど掲載しましたが、その多くは昔中国から伝えられ、宮中の行事として始まり変化させながら次第に公家・武家・庶民へと広がっていったことが伺えました。▼自分では知っているつもりでも、へえ、そうだったのか、ということが少なからずあります。▼NHKの「チコちゃんに叱られる」のセリフではないが「ポーと生きてんじゃネーよ」と言われないよう今後も続けていきます。

(北六甲台 國田)

市老連理事会 1月報告

◆市老連理事会(1/15)

【議案事項】

・社員総会の日程及び

会場について

令和7年5月21日(水)

13:00 勤労会館ホール

【報告事項】

〈広報部〉

・「いぶき」第272号1月号

発行

発送済

2・3月の行事予定

2月6日(木)	文化教養部委員会	13:30
7日(金)、14日(金)、21日(金)	カラオケ教室	13:00
12日(水)	三役会	10:00
	理事会	13:30
	西宮市との協議	15:00
19日(水)	女性部委員会	13:30
26日(水)	広報部委員会	13:30
3月5日(水)	阪神南ブロック連絡協議会(尼崎)	10:00
12日(水)	三役会	10:00
	理事会	13:30
	プロジェクト会議	15:00
26日(水)	うたごえ喫茶	13:30

受賞おめでとうございます
 令和6年度 全老連
 育成クラブ功労表彰
 古結 公司 理事長
 (鳴尾東校区)

11月21日
 神奈川県民ホール大ホールにて

〈事務局〉
 ・令和7年度版老人クラブ
 活動日誌・会計簿の配布
 令和7年2月12日(水)
 9:00〜事務所にて配布予定
 (申込クラブのみ現金と引換)

もしかして

聞こえのフレイル



かも?

聞こえにくさによる影響

聞こえのフレイルになると社会生活に様々な支障をきたします。

- 必要な音が聞こえず生活に影響を及ぼす
- 人とのコミュニケーションがうまくいなくなる
- 認知症発症のリスクが高くなる
- 自信がなくなる
- 車の音などが聞こえず危機察知能力が低下する
- 引きこもりがちになり社会から孤立する



“聞こえのフレイル”とは?

年齢とともに、聞き取りの機能が衰えた状態のことです。放置しておくと、認知症やうつ状態になるリスクが高まると言われています。早期発見と適切な対応で、進行を遅らせることができます。



~聞こえにくさの早めの対応~

●耳にやさしい生活を心がける

- 大音量でテレビを見たり、音楽を聴いたりしない
- 大きな音が出ている場所を避ける
- 静かな場所で耳を休める時間を作る
- 騒音下で仕事をしている人は耳栓をする

●生活習慣の見直し

- 栄養バランスのとれた食事をする
- 適度な運動
- 規則正しい睡眠
- 禁煙する
- ストレスを溜めない

【聞こえにくいと感じたら…】

まずは近くの耳鼻咽喉科、またはかかりつけ医に相談しましょう。自分の「聞こえ」の状態、補聴器が必要な状態かなどを診てもらいましょう。



※参考：一般社団法人日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会HPより

お問い合わせ先 西宮市保健所 健康増進課 フレイル対策チーム ☎0798-26-3157 FAX:0798-26-5315

会員文芸

◆俳句

高木校区 脊野 義昭
来る年の舞台彩る梅の花
新走り想う卒寿妻と宴

山口校区 森 結子
冬ざれや始発のバスに二・三人
霜の声蹟く夢に目覚めたり

山口校区 大畑はるみ
奈良茶がゆマントルピースあるホテル
松手入れ老舗ホテルの法被着て

広田校区 小林 昌三
喜寿を過ぎなりわひかろし去年今年
白髪増す鏡の我に冬日さす



甲東校区 黒川都美子
かいつぶりドミノのやうにつきつきと
小流れの音の有り無し梅探る

用海校区 大味しげる

刻印の残る磐座木の芽風
雛の灯とどくところ母の床

北夙川校区 団野 恭子
綿菓子に春の日ざしを巻いてゆく
鳥翔つて大野火の炎のほしいまま

浜脇校区 森本 規子
花つばみ里の土産の春大根
輝ふは春の霜かと一歩二歩

神原校区 吉田 照美
立春のやさしき光土に染む
雨音も静かに聞こゆ春立つ日

南甲子園校区 竹村 香織
山頂の風車早春回しみる
早梅のひらく白光しずかなり



北夙川校区 津戸 忠子
春寒の北の戎の朝稽古
バス旅の会話弾むを山笑う

北夙川校区 中塚 正雄

寒くとも風にぬくもり春立つ日
焼けあとに青い芽を吹くヒヤシンス

南甲子園校区 福本 美子
荒神へ詣づる足許からがると
慣れし坂みち春立ちてをり

手に余るこの古き家わがひと世の
大半は詰まる愛しさのあり

北夙川校区 河瀬喜和子
どこからか香りあたたか梅の花
例年よりもひと月早咲き

年明けし93才^{ひろし}ベッドでおだやかに
にぎり返して美男子^{だんし}にこりと

◆短歌

高須校区 嶋谷 直美

いつの日かシリア停戦春が来る

高須校区 橋本 力
秋日和蛇も陽気で顔を出す



高須校区 福井 進
平和主義妻に揚げる白い旗

高須校区 本郷 陽吉
米寿超え家事下働きは爺担当

高須校区 橋本 精四
雲海で天守が見えない野田の城

◆川柳

高木校区 金地 民衛

値上げて賀状減らしに輪をかける

高須校区 増田百合子

韓ドラを見ているような戒厳令

高須校区 橋本 精四

高須校区 橋本 精四

高須校区 橋本 精四

高須校区 橋本 精四

高須校区 橋本 精四

高須校区 橋本 精四

高須校区 橋本 精四

高須校区 橋本 精四

高須校区 橋本 精四

高須校区 橋本 精四

高須校区 船津 早苗

高須校区 船津 早苗

用海校区 高光 義博

西湖には魚と織り成す白蛇伝

校区老連だより

初心者でも楽しく

津門校区 広報部

安藤 勝治

津門老連ではモルックの講習・競技会を昨年11月24日に津門市民館で行いました。

8単老から各3名ずつと役員で33名が参加し、講師は市老連のモルック体験講習会を受講したメ



ンバーが担当しました。本来、屋外のグラウンドや芝生で行うのですが、今回は屋内集会室で講習会を開催しまし

た。参加者の多くは初めて体験するゲームです。

室内に標準より小さい3m×7mの2面のコートを設置し、道具やルールの説明を受けてゲーム方式で行いました。

モルック(投げる棒)を下手で投げるのですがコートのシート面が固くて転がりやすく、初心者には奮戦苦闘です。2試合目は単老対抗の競

技会を行い、各単老チームはルールを確認しながら

西宮神社の令和6年度の菊花展を鑑賞して

(いぶき一読者)

例年より出展数はやや少なかったように思います。昨年の夏のあまりの暑さに菊の手入れどころ



ら出展されている市老連事務局の植田勲事務局長の丹精を込めた作品がたくさんありました。忙しい市老連の仕事の間を縫ってお手入れをされていた

らスキットル(木製ピン)を倒していききました。

*参加者の感想は

最初は手探りで参加しましたが2回目にはルールが分かり、楽しくできて皆さん大喜びでした。

(70代 女性)

皆さん和気あいあいとして楽しくゲームをしました。単老で行いたいと思います。(単老 会長)

ではなかったのです。よう。

それでも丹精をして育てた菊たちが見事に並んでおり、一つ一つをゆっくりと鑑賞させてもらうことができました。その中に遠く東大阪から出展されている市老連



のだと思います。事務局長の隠れた趣味の一つだと思いますが大変なことだと思えます。昨年は近年にない酷暑、特に大変だったので、それでも私にはない趣味、毎年楽しませてほしいと思っています。

編集後記

今年には阪神・淡路大震災から30年。追悼行事の映像が流れると一瞬にあの日のごことが思い出されて涙が止まりません。南海トラフの話もチラホラ、最低限の備えを忘れないで。