



サルビアクラブ 加西

発行 / 加西市シニアクラブ連合会 事務局
加西市北条町古坂1072-14 ☎0790-42-5670
編集・印刷 / 株邦栄堂 加西市西笠原町766 ☎0790-48-2135



令和
七年

マリーゴールド花壇コンクール表彰

小規模花壇の部

一般模花壇の部

加西シニアクラブ
連合会会長賞



田谷シニアクラブ



優秀賞 野上町シニアクラブ



入賞 尾崎団地シニアクラブ



優秀賞 谷町シニアクラブ



入賞 青野シニアクラブ



最優秀賞 別府中町シニアクラブ



優秀賞 吉野町シニアクラブ



入賞 田原北東シニアクラブ



入賞 玉野町シニアクラブ

シニアクラブの活動は

健康長寿にプラス!



加西市シニアクラブ連合会

会長 山下光昭

新年あけましておめでとうございます。

新しい年の皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

みなさんには、日頃からシニアクラブの活動にご協力、ご支援を賜り厚くお礼を申し上げます。

去年は、新年早々に起きた能登半島地震や線状降水帯の発生による自然災害等が多発し、日本各地に大変な被害をもたらしました。

幸い加西市には大きな災害もなく有難い地域として感謝するものです。

私、会長の任を受けた当初はコロナ禍の真ただ中で総会も書面議決と云う異例のスタートとなり、密を避ける事やマスク着

用が必然の防御策といわれ、人と人との交わりが難しい状況が続き、人間関係が疎遠になる中でありましたが、シニアクラブ

として『密を避けても、お互いの心は密でありたい』と、コロナ対策を確実に実施しながら『出来ない事を心配するよりも、どうしたら出来るか』を重きに活動を進めてきました。

その間、多くの方のご意見を聞く中で悩み苦しむことがありましたが、まず会員の思いは何だろうかと考えると、やっぱり『健康で長生き』をしたいが、誰もの願いではありませんが、最近やたらと転倒し骨折した、足腰が痛い、脳や心臓にかかる病気の治療をしている、認

知症の不安があるといった話や友人の計報も聞くようになってきました。

そうした状況をふまえ、健康寿命の延伸に繋がる活動を応援するのがシニアクラブの役割の一つと受け止めるようになりました。

シニアクラブの活動の特典には、人との交流が多くと健康にプラス、運動は仲間とすると健康に良い、サロン活動への参加は健康にプラス、地域で役割を担うと長生きをする等の秘訣を持ち備えたシニアクラブの存在は健康長寿にプラスとの評価を日本老年学評価研究会が分析をされています。

それなどを念頭に、会員の皆さんの為になる活動をと、グラウンド・ゴルフ大会(県・北播磨・市シニア連主催)・芸能大会・文化展・花いっぱい運動・パソコン教室・スマホ教室、会員研修会(健

康講座)・新春初詣・秋季親睦旅行・友愛訪問活動等に加えて、広報誌発行等切れ目なく事業を展開してきました。

こうした事業が実施出来たのも、本部役員を中心に役割を分担し献身的に協力頂いたお陰と感謝するものです。

しかし現状は、県下で会員が年間1万人単位で減少しており、その傾向は今後も続くものと考えられる事から、将来を見据え自前のホームページによる広報活動や役員への負担軽減のために、スマホを有効活用した連絡方法を模索するとともに、シニアクラブがない地域の人も加入できる個人会員の『仮称、オープンクラブ』の結成を視野に入れた取り組みを進める、新しい年であってほしいと願いつつ、新年の挨拶とさせていただきます。

第47回

加西市シニアクラブ 連合会主催 グラウンド・ ゴルフ大会



10月24日(木)

青野運動公苑

グラウンド・ゴルフ場

◎大会結果

(団体の部)

優勝 朝妻町シニースターズ
準優勝 繁昌町グラウンド・

ゴルフ同好会

三位 都染町

(個人の部)

優勝 高瀬 照代
準優勝 高瀬 一馬
三位 高瀬 和夫

新年のごあいさつ



加西市長
高橋晴彦

新年明けましておめでとうございます。加西市シニアクラブ連合会の皆さまにおかれましては、健やかに希望に満ちた新年をお迎えのことと心からお喜び申し上げます。

皆さまには、日頃から世代間交流、子育て支援、また、知識と経験を活かした社会奉仕活動により、地域で支え合うまちづくりにご支援とご協力を賜っておりますことに、厚くお礼申し上げます。

政府ではさらなる高齢化を見据え、「高齢社会対策大綱」を昨年9月に閣議決定しました。この新たな大綱では、少子高齢化の進展により、人口構成や社会構造が大きく変化するなか、「一人暮らしの高齢者の増加等に対応

できる環境の整備」や「身体機能・認知機能の変化に配慮した環境の整備」の必要性が指摘されております。また、日本の平均寿命は世界で最も高い水準となっており、高齢者の体力的な若返りも指摘されていることから「生涯を通じて活躍できる環境の整備」についても大綱に盛り込まれております。

加西市でも市民の3人に1人が65歳以上という超高齢社会を迎えております。また、今後の人口推計をみると、さらなる高齢化が予測され、高齢者の中でも特に後期高齢者の割合が高くなっていくと考えられます。一方で、100歳を超えても元気に生活をされている

方が大変多いのも本市の特徴です。これまで、健康体操や介護予防活動の普及推進、また住民による見守りや支え合いの地域を創るための生活支援体制の整備、認知症になっても自分らしく暮らせるための認知症施策の推進など、健康寿命の延伸や高齢者が安心して暮らせる地域づくりに取り組んでまいりました。引き続き、高齢者の誰もがご自身の経験や知識、能力等を十分に発揮して、ともに支え合い、住み慣れた地域で安心して生活し続けられるまちの実現を目指し、市民の皆さまの声を大切にしながら、施策の充実に取り組んでまいります。また、高齢化と生産年齢人口の急減という厳しい状況に立ち向かうためには、住民、地域の組織や団体、介護や福祉サービス事業者、行政関係者等との連携が必要で

す。「支え手」「受け手」という関係を越えて、高齢者やその家族を地域全体で見守り、ともに生き、ともに支え合い、安心して暮らせる地域を創っていかねければなりません。引き続き、皆さまのご理解とご協力をお願い申し上げます。

最後になりましたが、加西市シニアクラブ連合会のご発展と、会員各位のますますのご健康とご多幸を祈念いたしますとともに、本年も格段のお力添えをいただきますようお願い申し上げます。新年のごあいさつとさせていただきます。



第12回
グラウンド・
ゴルフ県大会

10月31日(木)
たつの市御津運動場

◎参加チーム
〔団体の部〕
18位 繁昌町GGG同好会
(39チーム参加中)

第12回
北播磨ブロック
親睦グラウンド・
ゴルフ大会

11月27日(水)
西脇市都麻の郷

◎参加チーム〔団体の部〕
朝妻町シニアスターズ、
繁昌町グラウンドゴルフ同好会、都染町、若手委員会、友愛女性部の5チーム。

北播磨ブロック

親睦モルツク大会

11月22日(金)
龍翔ドーム

◎参加者 各市16名
1チーム4名、男女
混合。計4チーム参加。

新しい環境での仕事

小谷町シニアクラブ

正 中 勝 重

私は、7年前に42年間勤務した信用金庫を定年退職し、翌年から小野市内に所在する通いのリハビリを主としたデイサービスセンターをご利用の方の送迎運転手として再就職しました。

勤務するにあたり、新たな挑戦とともに未知の世界に飛びこむような感覚で不安もありましたが、前職でもご高齢の方と接する機会も数多く経験しており、又朝と夕方だけの送迎なので、運転さえできれば大丈夫と安易な考えでチャレンジしました。いざ勤務してみると、安全運転は勿論のこと、ご利用の方の殆どがご高齢の方で、お身体の不自由な方、認知症の方も多くいらつしやり、安全に乗車、降車していただくための補助、車イ

スの正しい操作による安全確保、そして、マナーを守り、ご利用の方宅の近隣に迷惑をかけない配慮といった覚えなくてはならない送迎に必要な知識、注意事項がたくさんあり驚きました。最初は戸惑う毎日でしたが、数ヶ月間介護スタッフに同乗指導していただいたおかげで独り立ちすることができました。今ではご利用の方、そのご家族の方々ともコミュニケーションをとりながら、日々楽しく仕事をしていきます。

この仕事は、神経を使う責任の重い仕事ではありますが、皆様の生活に貢献できる喜びを感じました。特に毎回顔を合わせる中でご利用の方々から感謝の言葉や笑顔をいただく瞬間は人と人との温かいつながりを感じる事ができ、心が満たされると同時に誰かの生活を支えるという大きなやりがいを感じます。

ご利用の方のお身体の状態は一人ひとり異り、

生活環境やこれまで歩んでこられた人生も様々です。その人らしい生活を送っていただく手助けをし、皆様が安心して施設に通ってくださるよう応援していきたいと思えます。

そして、私自身も健康管理を怠らず、趣味であるゴルフ、旅行、毎朝続けているウォーキング、又孫とのふれあいを楽しみながら、これからの人生充実した日々を送りたいと思っています。

七十の手習い

西谷東町シニアクラブ

羽 馬 修 三

私は六十七歳まで会社生活をしておりました。皆さんと同じ様に、定年になる前は定年になったら自分の好きなことをして過ごしたいと思っていました。いざその時が来ると余程強い意志がない限り、毎日の生活に節目

もなく、且つゆったりとした時間の流れに身を任せてしまいます。(これは私だけかもしれませんが)半年が経過すると毎日が日曜日とよく言ったもので、今日は何曜日かの意識もなくなりそうです。

【認知症】の単語が脳裡をよぎります。

それと同じくして丁度庭木の手入れに来てもらっていた植木屋さんに松の剪定の手ほどきをしてもらっていました。どこかで本格的に教えてもらえるとところがないかと探したところ、「いなみ野学園」という高齢者大学が目にとまりました。早速申し込み、翌年の4月から入学しました。週に二日の学園生活ですが、何よりも良かったのは規則正しい一週間が過ごせることでした。週の二日間が中心の生活になります。四年間園芸学科の庭木剪定コースに在籍しました。午前中は一般教養の講義があつて、午後庭木の剪定を教えるも

らく松の剪定に入るので、なかなか自分の思うような姿が見えませんが、新芽を生かし古葉は削除していくわけですが、そこにも上手下手が出てきます。何とか二年間自分なりに工夫しながら学んできました。現在は自宅の二本の松の木を教材に剪定を行っています。最初は庭木の剪定を目的に入学しましたが、四年間で多くの仲間が出来ました。会社と町内と言う狭い環境から、まったく人生経験の異なる仲間とのコミュニケーションが新しい第二の人生への入り口であったと思います。今では既に八年間の学園生活を送っています。来年は再入学で更なる四年間を検討しています。



はじめに

東横田シニアクラブ

大西 隆夫

この度、東横田シニアクラブの会長として、活動させて頂くのも、初めてで会の事は、何一つ知りませんでした。諸先輩達のアドバイスも受けつつ、自分自身も、近隣のシニアクラブの方々の活動状況などを見せて頂きながらの毎日です。

なによりも、会員の皆様の助けなくしては、とても達成する事の出来ないことと感じています。今後一層出来る限りの努力をして、皆さんに、きれいに咲いていると、言ってもらえる花壇を目標にして行きたいと考えます。

定年後リタイアライターの楽しみ

鎮岩町シニアクラブ

小谷 栄一

休日になるとバイクでツーリングをしているのをよく見かけます。バイクブームです。わたし今67歳ですが60歳の定年と同時に中古バイクを買いました。250ccでのんびり走れるバイクを探してバイク屋さんを何軒か回り、あるバイク屋さんで「おとうさんそんなバイク面白くないですよ。速いバイクはゆつくりも走れます。」と言われそれともうだなど思い中古の250ccの4気筒モデルを買いました。速いバイクはブレーキもよく効きますし、回頭性もよく乗り良いです。買ってからツーリング仲間もなく一人でのんびり相生、赤穂、香住など日帰り温泉へ行っていました。3年ぐらいたった頃定年まで勤めた会社の友人が突

然バイクで私の家までやってきました。嬉しかったですね。これでツーリング仲間ができました。彼と淡路、徳島、和歌山、高松、岡山などいろいろ行きました。日帰り温泉です。また、毎週行っている整骨院の先生と話をしていて、大型バイクを買ったんだけど免許がないので納車までに免許を取るとの事、250ccで満足していました。先生に背中を押されて、今日より若い日はないと思いい同じ自動車学校へ行き、64歳で大型自動二輪免許を取得、そして大型バイクに乗り換えました。今年には滋賀のメタセコイア並木、鳥取の大山へ行きました。また前の会社の友人二人がバイクを買ったとの事。バイク仲間が増えました。長年一緒に仕事をした仲間とツーリングと温泉に行くのを楽しみにしています。

尾崎団地ふれあいまつり

尾崎団地シニアクラブ

湯 浅 英雄



みなさん、尾崎団地でご存知ですか？

尾崎団地は1991年より入居が始まった、北条高校の南側にある全戸数48戸の住宅団地です。入居開始から30年余りの間に住民の入れ替わりもあり、新しく入って来られた住民の中には小学生のお子さんを持つ若いファミリーや外国出身(ベトナムやオランダ)の方もおられます。そんな尾崎団地の最大のイベントに「ふれあ

スポンサーへのお礼

広報誌「サルビアクラブ加西」を刊行するにあたり、ご協賛いただきました方々に厚くお礼申し上げます。加西市シニアクラブ連合会

プラスチック成形加工

株式会社 マスダックス

加西市繁昌町1250-2
TEL (0790) 49-1201

経済産業省認定 グローバルニッチトップ企業
地域未来牽引企業
id ITOH DENKI
TECHNOLOGY FOR TOMORROW
伊東電機株式会社
加西市朝妻町1146-2

TEL (0790) 47-1225
FAX (0790) 47-1328

新築・造改築から小さな修理まで家に関する相談はどんなことでもご相談下さい。

井上製材所

有限会社 井上製材所
併設 一級建築設計事務所
加西市中野町1494

TEL (0790) 49-0033
FAX (0790) 49-0433

まつり」があります。全住民対象で、参加人数も一番多いのではないのでしょうか。そのふれあいまつりで、今回初めてシニアクラブがたこ焼きを提供することになりました。参加人数は、73名で、全住民（118名）の62%が参加することになります。

気軽に引き受けたわけですが、いざ準備を始めると、何をどれだけ準備すれば良いかそれから考えなければなりません。星の数ほどあるたこ焼きレシピを参考にし、一人当たり10個として730個のたこ焼きを作るにはどうしたら良いか、シニアクラブの面々で頭を絞りました。



お弁当やフランクフルト、焼き鳥もあるし、一人当たり5個として400個程度でいいのではないかと、また、社協のたこ焼き器を借りる予定をしていたが、プロパンガスを提供してくれる業者が見つからなかったため、急きよ、カセットガス用たこ焼き器を購入し、対応することとしました。供給する時間を考慮して、冷凍のたこ焼きも合わせて提供することとしました。本番前に試作も行って、手順も確認して本番を迎えました。当日は順調にたこ焼きを供給でき、参加者にも大変好評でありました。祭りの最後には恒例のビンゴゲームがあるのですが、今回はまだ小学校に行っていない、どこかのお孫さんがハンドマイクを握って仕切ってくれ、とても微笑ましいビンゴゲームとなりました。

今回シニアクラブの各人が協力してできたことはとても良い経験になりました。尾崎団地シニア

クラブのメンバーは8名しかおりませんが、もつと人数を増やしているんだことをやっていきたいですね。

九会小学校

昭和42年度卒同窓会

下宮木村シニアクラブ

深田 英世

去る9月23日、いこいの村はりまで同窓会を開きました。卒業生113人のうち24人が集まり、小学校時代の思い出話やその後の話で大いに盛り上がりました。

私達は、昭和42年4月に加西市が誕生し、校名が加西市立九会小学校に変わって最初の卒業生です。それから57年、6年担任の3人の先生のうち既にお二人が他界され、残る橋本先生も90歳になられます。4年前先生がお元気な間にと、女子が中心で先生を囲む会を計画してくれたのですが、コロナで延期を繰り返

し、昨年9月によく橋本先生を囲む会が実現しました。何十年という時間を超えての幼なじみの素晴らしい時間となりました。ただこの会は、連絡先を知っている者から参加者を募った会だったので、全員に声をかけて来年同窓会をしようという話になりました。

そして今年、名簿を作り始めたのですが、同級生の中にも亡くなられた方があったり、行方がわからない方もありました。住所がわかった70人に案内を出し、24人が集まりました。橋本先生は懇親会までは難しいとのことと記念写真を一緒に撮っていただきました。みんなに会えてうれしかったとの言葉をいただきました。

懇親会が盛り上がったのは前述のとおりです。最後に2年後の再会を約束し会を閉じました。この記事をお読みの同級生の皆さん、次は2年後に行いますので、ぜひ出席して下さい。それま

800年の伝統を誇る、神社仏閣から近代建築まで郷土開発に貢献する



株式会社
神田組

〒675-2422 兵庫県加西市山田町359番地の2
TEL. 0790-45-1230 FAX. 0790-45-1877
URL: <https://kandagumi.co.jp>

安心と信頼の葬祭サービス

かさいフロー

加西市北条町横尾256-3
TEL(0790)42-0154 FAX42-1184

(有)山口神佛具店

加西市北条町本町1011
☎ 0120-42-0154
(365日 24時間受付)

確かな品にまごころこめて...
墓石・石材工事全般
仏壇・仏具・遺品整理

株式会社 **中野石材**

加西市北条町横尾642番地
☎(0790)42-2833
FAX(0790)42-3303

輸送用機械器具の製造

未来に向かう楽しいエンジニアリング

(株)日本ジェット

加西市北条町古坂292
TEL(0790)42-0368(代)
FAX(0790)43-1374

で元気でがんばりましたよ。

圧迫骨折

下宮木村町シニアクラブ
澤 中 朋 子

ン？腰がちよつと痛いかな？一日目、昨日より痛いな。二日目、朝起きるのに腰曲げるのがとても痛い。三日目、痛さが半端ではないので整形外科へ連れて行ってもらう。医師や看護師が腰のまわりに触れると「痛い、痛い」と声が出てしまう。レントゲン撮影の結果、腰の圧迫骨折と告げられる。

普段ベッドで寝ているがこの状態では一人で寝起きできないのでベッドに荷作り用の紐をつけ、それを引っぱって起きるが、痛くてなかなか起きられない。泣き泣き10分間程格闘し汗びっしょりになって、何とかベッドの端に腰かける。トイレに行きたいがさつさと動けない。特に夜のトイレは大変だ。ちよつと体を動かすだけでも痛くて、一日をベッドで横なっているしかすべがない。病院の送迎は夫がしてくるが、道路のこぼこで揺れると「痛い、もつと平地を走ってよ」と言う、「道路のことは、市か県に言え」と言う。今夏は何十年振りという酷暑でお風呂に入りたいが、すべらないように用心するだけで痛い。病院では、静脈注射をしてもらい、朝晩痛みどめ薬を飲み、寝る前には坐薬を入れ、大きな湿布剤を腰に貼る。昼間はコルセットが離せない。こんな状態がしばらく続き暑い夏にうんざりする。買物にも行けないので夫に頼み、出来合いのおかずばかりの日が続く。料理上手ではないが、手作りの物が食べたいが、台所に立っているだけで痛い。一ヶ月過ぎる所からぼつぼつ歩く気が起き、洗濯したり、片づけ

たり、掃除機は中腰になるので痛くて、ゆっくり、ゆっくりしか使えない。こんな状態で運転もできず、病院は夫の送迎となり、息子が杖を買ってくれて幾分動きやすくなる。6月から9月末まで3ヶ月間、だんだんに症状は回復しているが、10月になっても、まだ痛くて通院している。後期高齢者なので、いつどこが悪くなくても仕方ないが、出来れば普通にゆっくりと過ごしたい。好きな本も読みたいが、目が悪くなり、めがねが必要だし、友とお喋りには補聴器がいるし、やっぱ衰えを痛感する。敬老の日に町内の人達と久しぶりに出逢い、まだまだ元気で暮らそうねと話し合う。手に合うことだけをして草ひきや畑仕事は一切なし。いつまで生きるかわからないが、元気で無理のない、人に迷惑をか

けない毎日を過ごしたい。加西シニアクラブの皆様には、自分に合った運動をしながら、お元気な毎日をお過ごし下さい。

楽しくいきいき百歳体操

玉野町シニアクラブ
前川 重雄

おめでとうございませう。今年も、皆様にとつて良い年になると思いますが。今、町内の皆さんと楽しく行なっています。「いきいき百歳体操」について、また、この体操による健康寿命のカギは「フレイル予防」。もしも百歳まで生きるならどんな風になど。加齢による体力や気分の衰えを防ぐ効果として「身体的な栄養」「精神の運動」「社会的な参加、趣味」の3本柱があります。この事も踏まえて、この体操を紹介させていただきます。毎週水曜日の午

みのりクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
午後4:00~7:00	○	○	○	×	○	×	×

※休診/木曜・土曜午後・日曜・祝日
※往診いたします。

院長 鍵岡 朗
加西市中野町1494-97
☎(0790)49-8470

内科・リハビリテーション科
往診・在宅診療

篠原 医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	×
午後5:00~6:00	×	×	×	×	×	×	×

※祝日は休診 ※往診は随時

小野市粟生町1778-2
☎(0794)65-2810

★生活習慣病の予防は歯の健康から★
食べる楽しみいつまでも!
あなたの健康をサポートします。

塩谷 歯科 医院

加西市西笠原町47-3
☎(0790)48-3690

内科/リハビリテーション科

堀井 内科 医院

加西市綱引町518番地
☎(0790)49-0150

前中、公会堂で、椅子に座つての75分間の体操です。DVDをプロジェクトで拡大し、参加者全員が見ながら、「かみかみ体操」「準備体操」「いきいき体操」と順に進めます。かみかみ体操は脳の活性化と顔の筋肉の運動で、「シワ」伸ばしにも繋がります。参加者の皆さんは、「明るく」「お肌ツヤツヤ」で、また、おしゃべり上手です。準備体操は「今から動くで」と身体に信号を入れます。いきいき体操は、人が持つている関節を無理なく活用して、時には、手、足の順に重りを付け、時には椅子の背もたれを利用し、終わりは椅子に座って首を回し体操が終わります。

この体操を始めて、10年近くなりました。毎週一回ですが、一人ひとり出来る範囲で楽しんでいきますので、興味のある方は一度、体操の様子を見に来て下さい。これからは皆さんで「楽しく」を目指したいと思っています。

日々雑感

豊倉町シニアクラブ

岩本 廣 司

吾輩は、10年前の64歳の時に、町老人会の方よりシニアクラブ（当時老人会と言うと抵抗感がありました）へ（加入の勧奨があり、その後、約10年経過、生きがいを感じながら有意義なシルバークラブを過ごさせて頂いています）。

各行事等には、特別な用事がない限り全て参加させて頂いています。（これはすべて自分のためです）。

例えば、市のシニアクラブ連合会の年2回の旅行（1回は1泊2日の旅行・1回は新年の3社参り）、飲み会をする行事・新しく興味関心があるジャンル等の行事については、特に喜んで参加しています。（小生は、

皆様と会話・コミュニケーションが楽しみで、視野を広め情報の共有を図ることができ、より生きがいを感じる事ができるからです）。

ところで、私事で恥ずかしいことですが、昨年6月に納屋で草刈り機のベルトに足を引っかけ転倒、大腿骨頸部骨折で53日間入院、長い夏休みとなり、その間、家族をはじめ、親族・近隣の方々・友人に又シルバークラブの行事にも参加できず皆様方には多大なご迷惑をお掛けしました。小生の不注意による出来事で大いに反省しています。人生初めての入院生活でしたが、医療関係者様と色々勉強させて頂き、ある意味では、人生にとつて大変良い体験学習だったと思います。各会員様も十分気を付けてご活躍して下さい。



今出来ることを

北町シニアクラブ

西山 英 敏



38年間の教職を終えた後、幸いにも7年間別の仕事をする事が出来ました。完全フリーとなつて3年、来年3月（令和7年）には古希を迎える。小さな畑で野菜を作りつつ365日休日の生活を送っている。

昨年、町内の老人会（シニアクラブ）の会長職が順番で回ってきた。もうそのような年なのかと驚きとともに、どこもなく寂しさを覚えた。私の町のシニアクラブの活

PRINTING
Harima

ハリマ紙器印刷工業株式会社

加西市繁昌町2428

TEL (0790) 49-1101(代)

FAX (0790) 49-2445

善防こども園

開所時間 月～金 7:00～19:00
土 7:00～18:00

加西市西笠原町178-115

TEL (0790) 48-3765

FAX (0790) 48-4354



入園児募集中

社会福祉法人 白龍福祉会

認定 白竜こども園

加西市玉野町 435-5

TEL (0790) 47-1185



ふれあいの心ひろがる公共の宿

いこいの村はりま

●ご予約、お問合せはこちらまで

TEL 0790-44-1750



【写真1】

動と言え
ば、公園
やお墓の
草刈りと
清掃が中
心で、過
去におい
ては日帰
り旅行や
盆踊りな
どにも取り
組まれていた
が、コロナ禍ではそれら
のこともままならず実施
されることはなかった。
コロナの終息は未だ見
られないが、インフルエ
ンザと同様の5類感染症
に位置付けられたことも
あり、何か出来ることは
ないかと役員で相談し、
月1回のサロンを復活す
ることとした。そして、
連絡方法として「北町シ

ニアクラブ便り」を発行
することにしました。
私の町のシニアクラブ
は、現在39名と参加者が
少なく85歳以上の方も多
くおられることで、サロ
ンを呼び掛けてもさして何
人が集うことが出来るの
か、少々心配ではあった
が、やらないよりはやつ
た方がいいとの思いでス
タートした。雑談会でい
い、お茶会でいい、家か
ら歩いて公民館まで来て
わいわいがやがやと四方
山話をするだけでいいと
思った。1年間実施して
参加者数の平均は14〜15
名であった。回数を重ね
る中で、脳トレ、指の体
操や百歳体操、季節の折
り紙なども取り入れてみ
た。今も季節の折り紙

【写真2】

大内シニアクラブ
藤原 光浩

大内シニアクラブの藤
原です。今年で71歳にな
りますが、この年齢にな
れば、中学時代の友達や
高校の同級生、また、42
年間務めた職場のOB会
のメンバー、職場関係の
外部団体の会の他、西在
田地区で務めた元区長等
の付き合いを、60代の半
ばまでは毎年、1回から
2回程度の懇親会に殆ど
参加していました。

しかし、2020年の
コロナが蔓延し、市や町
内の行事も自粛し、仲間
同士の懇親会、同窓会等
も昨年ぐらゐまで、集ま
ることが無くなりました
が、今年の11月頃から2
つのグループから懇親会
のハガキが送られて来ま
した。
この時期は、新米の収
穫が済み落ち着いた時
で、同じ日に重なり毎年
行われる団体の総会と総
会后に懇親会を予定され
ています。
次に重なったのは、2
年に1回集まる高校の同
窓会でした。同窓会は、
兵庫県から来ており、播
磨地区・神戸地区・姫路
地区の他、京都、滋賀県
の順で集っています。ど
ちらも大事な会でした
が、途中コロナで出来な
かった事もあり、4年ぶ
りでしたので、高校の同
窓会に参加しました。
しかし、同窓会の乾杯
の前に黙祷をしてから乾
杯となります。60歳半ば
から、いつも4人ほど来
られているお世話になっ

た先生も1人になってし
まい、同級生も最近数人
亡くなってますが、この
メンバーは、一人一人の
仲がよく何年経っても落
ち着きます。
これから、すべての団
体の先輩・友達との懇親
会が出来るか分かりませ
んが、今年も来年も仲良
く楽しく出来るよう願っ
ております。

た先生も1人になってし
まい、同級生も最近数人
亡くなってますが、この
メンバーは、一人一人の
仲がよく何年経っても落
ち着きます。
これから、すべての団
体の先輩・友達との懇親
会が出来るか分かりませ
んが、今年も来年も仲良
く楽しく出来るよう願っ
ております。



▼敬老月間「ふるさと芸能大会」を終えて▲

★9月7日(土)～8日(日)

★加西市民会館文化ホール

二日間を通しての出演は、
いずれも大好評でした。参
加者は7日(土)が546名、8
日(日)が486名、計1,032
名でした。



歌謡ショー：椎名佐千子



漫談：タージン



落語：桂小春團治



★おたのしみ★
抽選会

- 1. 丸中製薬商品詰合せセット 40本
- 2. Soraかさい商品詰合せセット 40本
- 3. 焼肉のたれ (高橋醤油) 30本
- 4. 防災グッズ 6本
- 5. アサヒ軽金属製鍋 4本
- 6. アラジン ストーブ 8本
- フライパン 4本
- トースター 4本

合計：136本 (1日 68本)

第23回
加西シニアクラブ連合会 文化展

★10月5日(土)～7日(月)

アステシア加西

交流プラザ3F

出品者数..1100名
来場者..計6000人

1日目..210名
2日目..240名
3日目..150名

会場には、立派な味のある力作・多彩な作品が
ずらりと並び、3日間を
通して多くの皆様にご覧
いただき、有終の美を飾

るにふさわしい文化展と
なりました。有難うござ
いました。



加西シニアクラブ連合会研修会

日時

令和7年2月1日(土) 13:00 開場
13:30 開演

1部 【和太鼓演奏】

学校法人 キリスト教飯盛野学園
認定 愛の光こども園



2部 【講

演】 演題：今、シニアクラブに求められるもの
講師：兵庫県立大学理事兼副学長・環境人間学部教授



内田 勇人
(うちだ はやと)

〈講師紹介〉

1963年生。福岡県福岡市出身。日本体育大学大学院(健康学コース)修了。
医学博士(岡山大学、1996年)。
姫路工業大学環境人間学部助教授を経て、現在、兵庫県立大学本部理事
兼副学長。(兼任)環境人間学部教授。
姫路市社会福祉審議会委員、兵庫県立私立学校審議会委員、健康ひよこ
21県民運動中播磨会議会長等、高齢者福祉関係の各種要職につかれ、
地域福祉に貢献されています。

場所

加西市健康福祉会館 大会議室(ホール)

一般の方も参加可能

入場無料

主催：加西市シニアクラブ連合会・加西市 問合せ先：加西市シニアクラブ連合会事務所 TEL:0790-42-5670

短歌

闇に浮かぶ月下美人よ十輪の

白き羽衣涼風にゆる

暑い日の冷えたナスビの揚げ浸し

口の中にてほろりとろりと

静寂の山に響ける溪流は

岩肌けずり勢い流る

真夜中のオリンピックの熱戦を

つつい見いる寝不足の日々

氏神の高みに仰ぐ初御空

むねに染み入る清々しさよ

裸木の庭に群れ咲く水仙の

香を運び来る風は冷たし

畑町 木下ひでき

窪田町 後藤 早苗

上野町 瀬戸 範子

俳句

運動会親の声援響く空

鍋囲み孫とふれあううれしさよ

郵便も血圧もたかし秋の空

米不足年金不足日々くるし

小谷町 正中 勝重

下宮木村町 深田みわ子

川柳

ふるさとの日毎熟れゆく稲穂波

世の暮し少し彩る秋の風

爽やかにページ捲らむ総り風

リハビリは桜紅葉の散りし径

約束を忘れうとうと日向ぼこ

下宮木町 前川 和市

上道山町 高井 美里

両月町 中村 洋子

鍬を手に野菜作り蝶が舞
年老てヨイシヨの語助けられ

田谷町 岡本 一成

この世に一つ天の許しを得た命
一気呵成いやこれからが正念場

田谷町 常峰 弥生

天翔る龍の涙か滝二本

田谷町 常峰 正美

夏の朝鳥のさえずり目覚ましに
お日様に今日の無事故を願ってる

田谷町 小川 仁郎

遠い道頼り合うより支え合い

わが町・わがクラブ紹介

〈西在田地区・大内町〉

サロンほつり、

めだかの学校

加西市の北部、西在田地区の玄関口、戸数66戸、住民約200人の大内町を研修広報部長と築8年の工夫されたユニークな公会堂での集まりに訪問させていただきました。

私達が「めだかの学校」に、注目したのはシニアクラブ連合会の『文化展』に、グループ各人が制作された多彩な作品を出品されたメンバーのまとまりと、『めだかの学校』と云う名称にひかれたのがきっかけです。

めだかの学校の歌詞には、『そと覗いてみてごらん、みんなでお遊戯しているよ。誰が生徒か先生か、みんなで元気に遊んでる』は、歌詞の一部分であります。まさにそのことば通りのサロンを拝見させていただきました。



サロンの発足は、歴代の民生委員さんの尽力もあり、高齢になり車の運転が出来なくなった時の憩いの場として、公会堂に行けば誰かに出会える安心な居場所づくりとして、地域のひととの繋がりを大切にしたいとの思いをくみ取り実現に至ったそうです。

100回以上も続いているサロンは、地域に根を下ろし当初の目的は達成され、高齢化社会を迎えている現代社会の良き実践例ではないかと思われまふ。サロンの運営には指導者がおられ、リーダーシップのもの

とに進められる事が多いのですが、皆さん一人ひとりが主役、脇役として協力、協同で活動されている様子は、まさに「時には生徒、時には先生」のめだかの学校の雰囲気を感じたのです。

『サロンほつり』は、年間の事業計画に沿って、月1回の第3火曜日に（お出かけ・軽スポーツ・ビデオ鑑賞・お誕生日会）と、創意工夫して企画され、いきいき体操は毎週水曜日、『めだかの学校』は、月1回第4火曜日に同じものを一斉に作るのではなく、各自が編み物、読書、手芸、おしゃべり等と気楽に出会を楽しむ時間として過こされています。

『サロンほつり』、『いきいき体操』のある日は、区長さんが全戸放送で呼び掛けられ町全体の活動として支援されている。

参加者の評価をお尋ねしたところ、『このような場を作ってもらい、教育（今日く）・教養（今日用）が出来

て嬉しい、そして壹、十、百、千、万、が実行できる」と喜ばれているとの事、壹は1日1回笑う、十は10人の人に会う、百は100字書く、千は1,000字読む、万は万歩、歩くが健康の秘訣と目標視されており、良きモデルとして参考にすべき『サロンほつり』でありました。健康で元気なまちとして、末永く続く事を願い大内町を後にしました。

記（山下）

【編集後記】

地域での活動や趣味・健康づくりそして詩歌など、さまざまなシニア世代ならではの貴重な原稿をお寄せいただいた皆様に、厚くお礼申し上げます。また温かく和やかに取材に応じてくださった方々にも、深く感謝いたします。

編集に取り組む中で、新年号をご覧いただく会員の皆様方が、笑顔に溢れ、お互いのつながりがさらに深まってくことを願って、テーマ（タイトル）を「笑顔はみんなの絆」といたしました。

研修広報部

<p>お部屋にもお花を生けて楽しんでみませんか。</p> <p>体験教室開催中（初心者、経験者歓迎）</p> <p>1/13(月)・1/16(木) 9:00~21:00</p> <p>◎出張生け込み随時承ります。</p> <p>お問い合わせ</p> <p>光風流いけばな教室</p> <p>北条町栗田248-1</p> <p>TEL(0790) 42-2701</p>	<p>加西シニアコミュニティ 通所リハビリテーション</p>  <p>加西市中西町字広野616-1</p> <p>☎(0790) 48-8190</p>	<p>緑豊かな自然の中で、実りあるシルバーライフを！</p> <p>高齢者総合福祉施設 社会福祉法人 楽久園会</p> <p>多可郡多可町八千代区俵田111番地27</p> <p>TEL0795-37-0174 FAX0795-37-1986</p> <p>URL http://www.rakuenkai.or.jp</p> <p>E-mail info@rakuenkai.or.jp</p>	<p>◎地域未来牽引企業 —品質から生まれる信頼—</p> <p>是常精工株式会社</p> <p>[総合事務所・加西南第一工場]</p> <p>加西市綱引町2001-44</p> <p>TEL(0790) 49-3232</p>
--	---	--	--