



公益社団法人芦屋市シルバー人材センター

# はつらつ 芦屋

2022・1 No.33



ホームページアドレス <http://www.sjc.ne.jp/ashiya/>

芦屋市シルバー

検索

メジロと梅 芦屋中央公園にて  
撮影 宮崎 大(会員番号2254)

TEL 0797-32-1414 FAX 0797-31-9223

### ゴルフ同好会「ASG会」



清々しい青空の下、ゴルフ好きの仲間とワイワイ楽しい一日を過ごしましょう。  
21年度はコロナの影響でコンペができず残念でした。



### 囲碁同好会

初心者から有段者まで、勝負に拘わらず相手の石を取りたい一心で、攻めの心で囲碁を楽しんでいます。  
一度参加してみませんか、心からお待ちしています。



### 写真同好会「デジイチ会」

鵜の目鷹の目で被写体狙う。  
時には魚の目でピントをずらすが目付け所は大したもの。  
実績色々10周年  
楽しみながら勉強中。



### 絵画クラブ「OLIVE」

毎月2回、絵を描くことが好きな仲間が集まり、ひとつのモチーフを囲んで、おしゃべりしながら、時にはおやつを食べながら、思い思いの絵を描く、楽しい集まりです。



### はつらつサロン「ワイ・ガヤの会」

自称医学博士、自称評論家、自称〇〇が集まり、日常の出来事を「ワイワイ ガヤガヤ」と楽しく語っています。  
結末は“知らんけど”



### 手芸同好会

手と頭を使い、人とコミュニケーションをとってボケ防止！  
もの作りしましょう!!

いいね!



### アンサンブル同好会♪ど〜れ♪

平成29年4月1日に結成し、今ではヴァイオリン2、フルート3、チェロ2、ギター1、ピアノ1の合計9名のちょっとした団体になってきました。



### 将棋同好会

当同好会の自慢は勝っても負けても和気藹々と楽しい時間が過ごせる事です。又、有段者もおられ初心者でも丁寧に教えてくれます。藤井フィーバーにあやかり活動の輪を広げていきたいと思っています。ぜひ、見学に来てください。



### カラオケ同好会「ひばりクラブ」

カラオケの好きな方の健康と親睦と情報の交換の場として、新曲から懐メロと幅広く自分の好きな歌を歌って楽しんでいます。コロナが終息して再会出来る日を楽しみにしています。



### 麻雀同好会「すずめクラブ」

感染対策を徹底して、皆さん楽しく集っています。新しい参加者大歓迎です。一度覗いてみませんか...是非ご来場を!



### ダーツ同好会「ASDC」

およそ1ゲームで3000歩程度の運動量です。点数計算が頭の活性化になり、性別・年齢に関係なく楽しめますよ。



### ビデオ散歩倶楽部

懐かしい映画、記憶に残る音楽、自宅では味わえない大きなスクリーンで思い出のひと時をビデオ同好会で過ごしませんか？皆様のご参加をお待ちしています。



同好会

### ウクレレ同好会「AGBハワイアンズ」

左右の指のバランスが肝心、指先が痛くなればかなり上達できたかな。

- ①楽しいこと ②左右の指の動きの違い
  - ③指先と脳の刺激
- ボケ防止の一役になると思うよ。



### ALL That Jazz「Jazzを楽しむ会」

レコードプレーヤー持込んで名盤、迷盤、珍盤再生  
 YouTubeでお宝映像再生  
 思い出話と新情報  
 色々とジャズと古き良き時代の音楽を楽しむ



### コーラス同好会 「うたクラブ エチュード」

同好会をスタートして満3年になります。  
 良く知っている歌を二部合唱することを目指して、月2回練習しています。持ち歌が未だ6曲なので、今新しい曲に取り組み中です。



### コントラクトブリッジ 「ASCB」研究会

世界大会を目指して  
 3年前から楽しんでいます！



### マジック研究会

シルバーオンステージでの“K&K”。  
 このようなステージで皆さんを悩ませ、笑顔にしたいと思っている二人です。今、外部からボランティアの講師に来ていただき、楽しく練習しております。



### 歩こう会

自然の中で、軽いトレッキング、散策。  
 汗をかいた後、乾杯と昼食。  
 楽しいですよ！



いいね！  
同好会



# 新規講座

## 養生気功へのお誘い

西川 靖子(会員番号3338)

今年度の新規事業の一つとして、6月から「養生気功」が始まりました。「養生」という言葉から、皆さんはどんなことを想像しますか？

中国の一番古い医学書「黄帝内经」という書物があります。その書物の中には、人の寿命は百歳。百歳まで生きられないのは、ちゃんと養生が出来ていないから。春夏秋冬、その季節に応じた生活を



心がけること、「恬淡虚無」の心の状態、あつげらんかと私利私欲のない穏やかな心理状態を保てたら、心身共に健康を保て百歳まで元気で生きられると書いてあります。

中国伝統医学に基づいた、自分でできる養生法で、季節に合わせた養生や老化防止、フレイル防止など、シルバー世代に必要な知識を学び、実際に身体を動かすことで、いつまでも元気で活躍できる心身を保ちましょう。

ご参加いただいた方には、お家で出来る15分の気功動画を配信しています。ぜひ一度、気功の効果を体感しに来てください。

## お灸とツボ押し講座

三輪 実千代(会員番号3357)

### コロナ感染拡大！

自分を守るのは自分の

### 「免疫力」！

「お灸とツボ押し」は昔からの健康法。病院もワクチンも無い時代から、自分の健康を自分で守る為に、広く活用されてきました。

俳句の巨匠、松尾芭蕉さんも奥の細道に「・・・笠に緒かえて、三里の灸すゆるより・・・」とお灸しながら旅を続けたのです。健脚、健康、免疫力アップの「足三里のツボ」。肩が凝った時や目が疲れた時に、スッと手が動き指が押さえる「自分でみつけたツボ」。

コロナウイルス感染を防ぐのも、癌を食べてしまうのも自分の免疫細胞。ワクチンはウイルスと戦う予行訓練。昔はぶっつけ本番！免疫力の強いご先祖様のお陰で今の私達がいます。ありがとう。(多くの細菌やウ



イルスと人間は仲良し。納豆、味噌、ヨーグルト、お酒、100兆の腸内細菌、等々) お灸とツボ押し、爪もみ、笑顔と笑いなど東洋医学と現代医学を基礎とした「今すぐ自分で出来る」健康アップ法をご一緒にやりませんか！

# 芦屋の 5 が好き

## ジャカラシダ

秋田 理津子 (会員番号3430)

「ジャカラシダ」、私が見つけたのは以前住んでいた朝日ヶ丘の集合住宅。何年も花をつけずどんな花が咲くのだろうと楽しみにしていた。

落ちて美しく切り一面を紫色の絨毯のように染め、掃除する人もいない。私は昨年6月、思いかかってジャカラシダにあえた。

ノウゼンカズラ科に属、中南米原産、落葉高木、和名は紫雲木(しうんぼく)。鳳凰木(ほうおうぼく) 火炎木(かえんぼく) と共に世界三大花木のひとつである。花言葉は「栄光」「名誉」。

紫色の花がふんわりと煙るように咲き誇り、私の心をなごませた。シルバーの就業で潮芦屋交流センターへ行く途中モンテペロ通り両サイドに20本位植えられ、そのうちの高木に花が付いていた。シルバーの就業がなければ私は一生出会わなかっただろう。感謝したい。

生長するには温度と日照等の条件があり、冬を越すのは日本では難しいとされてきた。花はキリの花のように、葉はネムノキのよう。

芦屋では大榎公園、南宮町、潮見町、平田町で見ることが出来るので、是非とも6月には見に行ってみよう。

日本人が桜を心待ちするようにはポルトガル人にとって特別な花で初夏になると街が紫一色にそまわり、桜並木のような紫並木がたらなる。花が散り地面に



モンテペロ通りのジャカラシダ

## つれづれに

家庭菜園の楽しみは……  
今日、庭でこんな花が咲きました。  
黄色の存在感がとっても愛おしい！  
さてこの花は何でしょう…



## オクラと豆腐

お酒のおつまみお手軽メニュー

(材料2人前)

オクラ 5本 長ネギ 1/4本  
絹豆腐 半丁 鰹節 小パック1袋  
麵つゆ 小さじ2



答えは オクラ

- ①長ネギは小口切りして、流水で揉みさらす。
- ②絹豆腐を1口大に切る。
- ③オクラを塩でもみ、2分程茹でる。茹で上がった水にさらし1センチくらいに切る。
- ④ボウルに水でさらした長ネギ、オクラ、絹豆腐、鰹節、麵つゆを入れ、ザックリと。

久我 和子(会員番号2251)



# 紀行☆寄稿☆奇行？

## No Run No Life

澤地 武彦 (会員番号3373)

いつの間にか走ることが人生の大切な部分になり、上司に誘われ参加したランニング大会を、早30年近く、早30年近くランニングを続けています。

始めたころは30代、練習すればするほど走力も上がり参加する大会も5km、10km、ハーフ、フル、ウルトラと気持ちよく距離が伸びて夢中になり、段々とランニングにはまっていきました。



とはいえ40代に入り責任ある仕事も増え練習時間も減り、毎月大会にエントリーすることでランニングのモチベーションを維持しました。

50歳になって一念発起。10年ぶりの100km 四万十川ウルトラマラソン参加で体力の確認、惨敗でした。53kmの関門で制限時間にあえなくつかまり収容バスでゴール地点へ。

未完走のいやいやを払うため毎年100km サロマ湖ウルトラマラソンにチャレンジし、2年後にやっと完走できました。

こうして自分だけの挑戦を楽しみ続けている中で、自分の人生はいつの間にかランニングが支えてくれていることにふと気づきました。

全然走らなかつた奥さんも走るようになり子育て中にファミリーマラソン、今では一緒にフルマラソン。

定年退職後も継続している会社のランニング仲間との交流。仲が良かった上司とは毎年サロマ湖ウルトラマラソンに参加、お互い身体が動かなくなるまで続けようという友達になれました。

頸椎ヘルニアのリハビリでお世話になった柔道整骨師の先生、たまたま通院した歯科医ご夫妻、本来の関係に加えてランニング仲間になっています。



またここ数年、有森裕子さん理事長のスペシャルオリンピックピックスで、障がい者のコーチをさせて頂いています。

こんな感じでシルバーと呼ばれる年代になっても、ランニングを通して家族や友人、また生活で関わった人たち、関わったことのない人たちと新しい関係を築けています。

いつの間にか私の人生はNo Run No Life。ランニングを中心に人間関係が形成され、楽しく生かされているなど改めて思います。ただ一つ気がかりなのは、60代に入りウルトラマラソンを一回も走っていないこと。今年6月に3年ぶりのサロマ湖ウルトラマラソンに参加するつもりですがどうなることやらです。

せめてこれを読んで頂いた方、応援よろしくお願いたします。

# ワーク・ア・ラ・カルト

## 「市立芦屋病院」 の就業

大淵 馨 (会員番号1154)

大別して二種類あります。早朝の敷地内清掃（午前6時～9時、2名ペアで就業）と、北側外来・管理棟駐車場管理（午前8時30分～12時30分と午後12時～16時各1名就業）があり、現在8名でローテーションを組んでいます。

昨年5月初め、芦屋市の最初のコロナワクチン接種会場として南側病棟地下駐車場の一部が供用されることが決まりました。急遽、私も所属しているシルバ1の機械清掃班が高圧洗浄機を使って、床面の汚れを洗い流す作業に当たり、8月下旬に供用されました。又、一昨年来、コロナの発熱外来、PCR検査等に対応する為北側駐車場内に、小型の円形テントが張られたり、



専用駐車スペースが確保されたりしています。「駐車場」の管理は来院される方の「案内役」としての役目をする事が多々あり、適切に対処出来るように心がけています。

病院の周囲にはボランティアの方が、四季折々世話をされているガーデンがありますが、夏場の散水期には、早朝の清掃班が協力しています。

市の中核病院として良好な医療サービスが提供されるように、後方支援の一員として、ささやかながら貢献したいと思っています。



私のおばあちゃんはトイレそうじとげんかんのそうじを毎日しています。なのでトイレとげんかんはいつもピカピカ気持ちいいです。

そして、面白い!!!いつも笑わせてくれてありがとうございます!

ゆり

わたしのおばあちゃんと、わたしは産卵がにているとよく言われます。

いつもおいしいごはんを作ってくれてありがとうございます。

りな



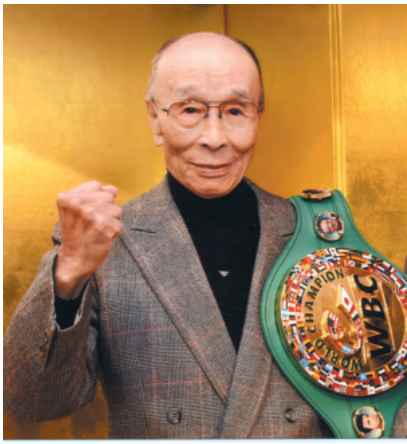
私のおばあちゃん

中村 優里さん(小6)  
莉菜さん(小2)  
優太くん(年中)

川島 玲子さん 孫  
(会員番号2510)







お会いしてまず渡された名刺を見てびっくり、現在所属されている会の多い事。
その中で高校野球の名門校で野球部だったと話していただいたのに大学ではアメフト部。どうしてとすぐさま問いかけると、大学の野球部員があまりにも多かったので、それなら自分も活躍できそうな部はないかと部室を探して、あいうえお順のアメ

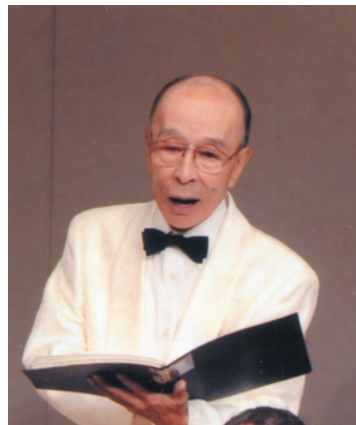
# 元気の秘訣!

## 一週間があつという間

北川 亮一 会員の巻  
(会員番号822)

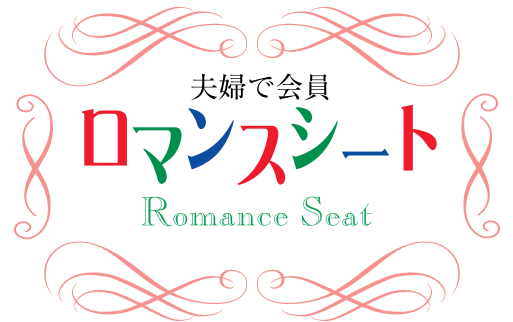
「元気印の話だね」と電話の向こうで明るいうで明るい声、今回はその電話の主、北川さんにお話を伺いました。

フト部にいきついたとか。今でもOBとして活躍されているそうです。
色々なことを毎日こなしているの、一週間があつという間、そんな中シルバーでの就業は、「たのしい放課後教室」で小学生の算数を指導。ここでは子ども達と一緒に楽しく学習。指導というよりも時間を共有しながら子ども達から元気をもらっている」と話されました。



沢山のことをこなす根元は「負けるもんか」の精神。空襲で両親を亡くしこの精神が根づいたと。
スポーツ用品会社の起業や自治会の代表等々。このことについてでは周りの皆が良い人で恵まれたと話されたが、その中心にいる北川さんの周りに皆が寄ってくるのだと、インタビューを通じて感じました。

取材 廣田 輝代



## お互い助け合って

木下 好弘 (会員番号3178)  
八津重 (会員番号3436)



好弘さんが3年前、八津重さんが約1年前に入会。シルバーでは、好弘さんは週

5回、朝6時から10時までスーパーでカートやカゴの整理とお掃除。その他の日は朝4時に起きて豊中までお仕事に行かれています。「よく働かれますね」の答えは、「身体を動かすことが一番大事、何もしなかつたら身体が衰退します。年齢によってできる事が違ってきますよ。フレイル予防にもなります。」と。八津重さん曰く、止まったら死ぬマグロですとにっこり。
八津重さんは週2回歯科医院でのお掃除。好きなことは、既成の洋服をリメイクしてオリジナルデザインを楽しむ、ラジオから世の中を知り、若い人の歌を聴く、お食事も工夫して作る事と言われました。
毎朝、好弘さんと一緒に4時起きで朝食を作っておられます。お二人共外食よりは自宅でのお食事を好まれ、それも八津重さんのお料理が美味しいからではとお聞きするとおだてて乗せられているだけです。
お互いに束縛しないし、されたくないと言われましたが、淡々と話されるご様子に、認め合い、尊重されている良い意味での夫婦随のお二人とお見受けしました。

取材 加古 良子

# ペットご披露



## リアちゃん(雄)

### トイプードル

関 徹也 (会員番号3360)



毛も抜ける事なく、利口な犬種と聞いて飼う事になり、もう早や12年。

9月には12歳になりました。

家でのマーキングもせず、綺麗なトイレシートに変えたとなんにしも来ます。

清潔好きで、お利口な家族の一員。

そばに寄り添ってきて癒されます。

昨年病氣予防のため去勢してから、2.8kgから3.9kgになり、食が細かった方なのに、餌を食べるのが早くなり、食欲旺盛でコロコロしてきました。

キャベツ、ブロッコリー、大根、スイカの下の方などを食べてダイエット中。

いつまでも長生きで共に生活できたらと望んでおります。

## 小町句会

子や孫が集いて楽しいお正月

谷口 祐二 (会員番号1276)

振り返る我人生に秋深し

三輪実千代 (会員番号3357)

沈丁花思い覚ませし甘き日々

恩田 泰子 (会員番号2289)

たんぽぽはふわりふんわり夢の旅

廣田 輝代 (会員番号2652)

まよわずにふる里帰る燕かな

久我 和子 (会員番号2251)

孫が来て将棋負けたり春休み

中井 聰 (会員番号2187)

(この句会は、毎月一回、小町カフェで行っております。)





# 似顔絵



川井 梨紗子さん  
川井 友香子さん



阿部 詩さん  
阿部 一二三さん



喜友名 諒さん



国枝 慎吾さん



大橋 悠依さん



橋本 大輝さん

## 東京2020オリンピック金メダリストの皆さん

- ・空手男子形の喜友名 諒さん ・柔道女子52キロ級の阿部 詩さん／男子66キロ級の阿部 一二三さん
- ・レスリング女子57キロ級の川井 梨紗子さん／女子62キロ級の川井 友香子さん
- ・体操男子個人総合の橋本 大輝さん ・競泳女子200メートル個人メドレーの大橋 悠依さん

## 東京2020パラリンピック金メダリスト

- ・車いすテニスの国枝 慎吾さん

澤田 邦洋 (会員番号2008)

### 編集後記

新型コロナウイルス感染症の不安が続く中で3年目の新しい年を迎えました。

大きな震災を経験した時でもですが、突然とどうすることもできない出来事が起りうり、明日が確実ではないことを痛感しました。だからこそ、一日一日を大切に過ごしていかなければと改めて思いました。

ある作家が「未来に向き合うにはふたつの方法がある。ひとつは心配、もうひとつは期待」と。多くの心配をしましたので後は……。

今号の特集は同好会を取り上げました。コロナ禍で思うように集まれなかった2年間だったのでではないでしょうか。今年こそ楽しく十分活動できるようにエールも兼ねて掲載させていただきました。

毎号、寄稿や取材にご協力いただきありがとうございます。今年も寄稿お待ちしております。

加古 良子

# はつらつギャラリー

## 絵 本



みんな元気だった〜？



おいしかったね



お家にかえりましょう

## 季節の絵手紙(実物はハガキ大)



## 折り紙

学生時代に日本画を勉強後、広告会社でポスターやカレンダーのイラストを描いていました。退社後はフリーで、絵本風に12カ月の物語のカレンダーを作る仕事をしていました。特に似顔絵の勉強をしたことはありませんが、人物画が好きでよく描いていました。

今は、センターで絵の同好会(オリーブ)に入り、絵や絵手紙を描いて楽しんでいます。また折り紙活動をされている方と知り合いになりコラボ展示をしました。

中村 智恵子(会員番号 2746)

