

天白区シニアクラブ連合会会報紙

天シ連

Tempaku Ward Senior Club Association Newsletter

No.01

令和5年7月 発行



4ページ「健康づくり教室 開催」より

健康づくり教室で、体と頭を動かそう

天白区シニアクラブ連合会では、健康増進のための取り組みとして、年に1回健康づくり教室を開催しています。

令和5年度も前年大好評の「スクエアステップ」に挑戦します。どこに足を置くか、お手本をよく見て進みます。簡単に見えても、これが結構難しいんです！

あなたも紙面を参考に「スクエアステップ」に挑戦してみませんか？

会長挨拶



会報紙「天シ連」発行について

天白区シニアクラブ連合会

会長 安江 春彦

この度、区連合会の活動広報をとおして、シニアクラブの組織認知を高め、会員を増やすことを目的として天白区シニアクラブ連合会会報紙「天シ連」を発行することにしました。

紙面構成の多くは、天白区シニアクラブ連合会の直近行事を参加者目線で報告。冊子末には各クラブのより身近な活動情報を「みんなの広場」に掲載します。これら行事が累積図書となって区連構成クラブの行事参考書として活用いただければ幸いです。

シニアクラブの活動は、会員相互の連携と区組織のつながりによって発展してい

きます。活動の様子がいきいきと会員に伝わり、それによって会員がより活動的になるとともに、会員でない人へ活動への参加を呼びかける手段として利用できると、この発行の意義がより効果あるものになるでしょう。そして自らのクラブの活動を紙上に紹介されることを望みます。さらに各クラブが多面的、創造的、独創的な活動を展開して、この紙面で紹介することによって発行の意義も高まり、天シ連の

層の発展に寄与できるものと確信します。

シニアクラブの活動は、会員相互の連携と区組織のつながりによって発展してい



天白区シニアクラブ連合会

令和5年度 会員加入状況

単位クラブ数：43 クラブ

会員数：1,737 人（男性 660 人／女性 1,077 人）

※令和5年4月1日現在

私たちは天白区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

令和5年度天白区シニアクラブ連合会 「功労者表彰式・会長会」

5月24日（水）、天白区役所講堂にて「功労者表彰式・会長会」を開催しました。表彰式にはご来

賓として天白区役所・水野一裕区長と同保健福祉センター福祉部・加藤嘉一部長のご臨席があり、区内全シニアクラブ会長等の見守る中、功労者表彰として天白区長感謝状が5人の方に、シニアクラブ連合会長感謝状が6人の方に、記念品とともに授与されました。

引き続き天白警察署生活安全課生活安全係・竹内真一係長より「特殊詐欺および強盗事件に対する防犯対策」と題して講演をいただき防犯への対処法を学びました。最後に会長会が行われ、事業計画・歳入歳出決算報告について説明が行われました。また監査結果については、監事より報告がありました。

表彰者のご紹介 ※敬称略

●天白区長感謝状 (単位シニアクラブ会長在職5年以上《副会長職歴含む》)

学 区	クラブ名	氏 名
平 針	なごやかクラブ白楽会	見潮 好人
平 針	なごやかクラブ福寿会	近藤 幸文
平針北	シルバー親睦会第二	長田 幸久
表 山	八事山年輪会第四	武内 房子
山 根	一つ山クラブB	山崎 律子



●天白区シニアクラブ連合会長感謝状 (単位シニアクラブ役員在職5年以上)

学 区	クラブ名	氏 名
平針南	八千代会第4クラブ	武田 賢司
平針南	八千代会第4クラブ	清水 英三
平 針	なごやかクラブ高砂会	岡田 瀧男
植田北	梅北ワンツーくらぶ	安藤 久子
天 白	島田三若鷺会	牧 武文
野 並	若宮クラブ	甲谷 徳子

事業計画歳入歳出決算報告

令和4年度 歳入決算額：1,719,776円
 歳出決算額：679,004円
 差 引：1,040,772円
 (令和5年度へ繰越)



令和5年度 歳入予算額：1,862,094円
 歳出予算額：1,862,094円

私たちは天白区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

健康づくり教室 開催 スクエアステップに挑戦

令和4年12月14日(水)、13時30分より天白区役所講堂にて、健康づくり教室「スクエアステップで健康ライフ」を開催しました。風が強く寒い日にもかかわらず、93人と多くの参加者が集まりました。

天白区シニアクラブ連合会では、毎年1回健康づくり教室を開催していますが、今回は、マスクがついた歩行マットを使用する「スクエアステップ」が紹介されました。スクエアステップとは、25センチ四方のマスクを横4列、縦10列に区切った歩行マットを使用し、前後・左右・斜めに足でステップをふむ運動で、これにより脳のトレーニングと健康づくりを同時に行うことができます。

指導員としてシニアライフアドバイザーの黒須由紀子さんをお迎えし、13時40分から健康づくり教室をスタート！
講堂に笑い声が響き、大盛り上がりの中、教室は終了しました。



教室の様子を

ご紹介！

会場の準備は役員の皆さんにご協力いただき行われました。

安江会長による開会の挨拶ののち、教室が始まりました。司会是小貝女性リーダー会長。

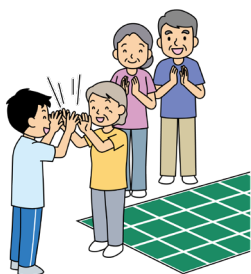
各マットごとについた8人の指導員からは、丁寧にスクエアステップのレクチャーをしていただきました。



安江会長



司会：小貝女性リーダー会長



私たちは天白区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

皆さん楽しんで歩きました！



進み終わったらハイタッチをして並びます

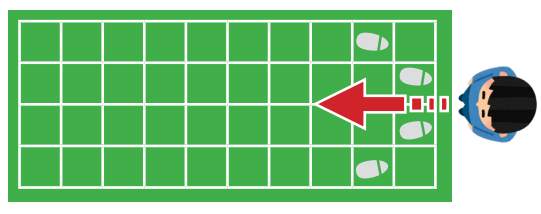


マットのマス目を使った的当て

体全体を使って準備運動



スクエアステップの楽しみ方



お手本となる人の動きを真似て、マット上で前後・左右などに動き、前進していきましょう。動きを記憶し、実践することで頭と体を同時に使い、楽しみながら認知機能や体力の向上につなげることができます。

また、参加者同士のコミュニケーションも図れ、仲間づくりに最適です。

ルール

- ①モデルをよく見てインプット
- ②線をふまずに 一歩ずつ
- ③間違えても 戻らない
- ④あわてず あせらず マイペース



急な運動は怪我のもと！
十分に体をほぐしてから始めましょう。

私たちは天白区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

会長研修会で学ぼう!!

悪質商法、クラブ運営

1月18日（水）に天白区役所講堂にて令和4年度会長研修会を開催し、各クラブから会長・会員2人ずつが参加しました。

この研修会は全クラブ会長のほか、日頃からクラブ内行事での運営に積極的に参加する会員を加えた各クラブ2人の参加で行われ、クラブ運営上の知識習得や能力向上を目指して実施するものです。

内容は全3部に分かれており、第1部では、悪質商法の被害についての講話を、第2部では、老人クラブの運営補助金について、第3部では、表山学区・八事山年輪会を構成する各クラブ代表者が「我がクラブ紹介」としてパワーポイントを使得興味深いお話をされました。

今回の研修会で得た知識を会員と共有し、今後のクラブ活動に役立てましょう。



安江会長（左）と役員による寸劇

●第1部 講話 「悪質商法の被害に遭わないために」

名古屋消費生活センターより消費生活相談員の



消費生活相談員
峠田 嘉代子さん

田嘉代子さんにお越しいただき、講話が行われました。

通信販売や

訪問販売でのトラブルや詐欺、水道などの故障の際に安心して利用できるサービスについてプリントが配布された他、自分のどのような行動が契約行為にあたるのかを知ることができる「契約クイズ」が出題されました。

また安江会長と役員の名演による寸劇も披露され、詐欺やトラブルについて、決して珍しいことではなく身近に潜むものとして学ぶことができました。

日々何気なく利用している電車への乗車や、コンビニでのお買い物も契約になるそうです。お金のかかることや、物が壊れる・虫が出るなどの急なトラブルには家族や周りと相談するなど注意深く対応しましょう。

私たちは天白区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

●第2部 運営補助金あれこれ

高齢福祉係の美馬係長から運営補助金に関する基礎知識や、申請書・精算書のよくある間違いについて解説していただきました。

運営補助金は、飲食（弁当）、会員への金品一律配付、慶弔費など個人の利益となるような経費には使えません。茶菓代、参加賞は一人200円以内です。活動の前にこれらの支出確認が大切です。

おわりに「運営補助金を正しく使って各クラブの活動を促進しましょう」とメッセージをいただきました。



天白区役所 高齢福祉係
美馬 係長

熱心に質問する会員

●第3部 我がクラブ紹介

発表者の皆さん（表山学区・八事山年輪会より）



表山学区
貴田 公明理事



第2クラブ
入子 芙美女性リーダー



第3クラブ
土井 政一会長



表山学区 第6クラブ
石川 淳治会長

第3部では、4人の発表者から各地域・クラブの活動の状況について発表していただきました。

口頭での説明の他、パワーポイントを使用するなど、入念に準備をし工夫を凝らした発表を聞くことができました。発表者の皆さん、ありがとうございました。

第3部終了後は安江会長からコメントを頂戴し、研修会は終了しました。



発表をふりかえる
安江会長



会場の様子

私たちは天白区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

冬のバス旅行

長浜盆梅展と京都の街々を行く

2月21日（火）・22日（水）の2日間にわたり、天白区シニアクラブ連合会主催の会員親睦旅行を実施しました。令和2年2月のコロナによる各種自粛が始まる間際に行われた四国地方・花樹海温泉（バス2台）以来、3年ぶりの親睦旅行です。

旅の目的地は滋賀県長浜市と京都市内の各スポット。総勢42人が楽しい旅行に出かけました。道中のお天気は雨と雪で不安定でしたが、目的地に着くたびにピタリと止むなど幸先の良いスタートとなりました。

1日目



長浜盆梅展

まずは長浜市。琵琶湖湖畔の慶雲館で長浜盆梅展を見学しました。盆栽とはいっても、大変大きくて立派な枝振りの梅です。切り絵作家・早川鉄兵さんの作品とコラボレーションもしており、美しい展示を楽しむことができました。

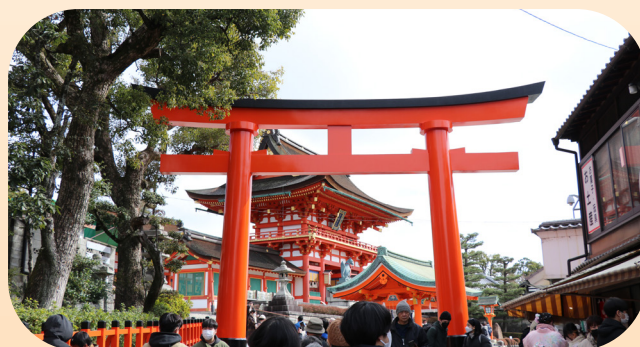


伏見稲荷大社

お昼を食べたら京都へ出発。

名神高速道路をって伏見稲荷大社に参拝に行きました。一大観光スポットだけあって、人もたくさんいました。もしかして、直前まで降っていた雪を止めてくれたのは……。

お狐さんの横で記念撮影をし、1日目の宿「湯の花温泉」に向かいました。



私たちは天白区シニアクラブ連合会の活動を応援しています



夕食

1日目のハイライトは夜の食事会。おいしい食事に舌鼓を打ちました。

食事の合間は参加した会員からカラオケやハワイレイをまとったフラダンスも披露され、大変愉快的な夜となりました。



2日目

松尾大社・嵐山

宿を出たら最初は「豆屋黒兵衛」でお買い物をし、松尾大社では、身の丈以上もある大きな絵馬を目にすることができました。参拝が終わったら少し移動して桂川をのぞむ嵐山の街で昼食をいただきました。食後は自由散策で伝統的な街並みを楽しみました。



松尾大社

東山界限

旅の締めくくりは東山の霊山観音。

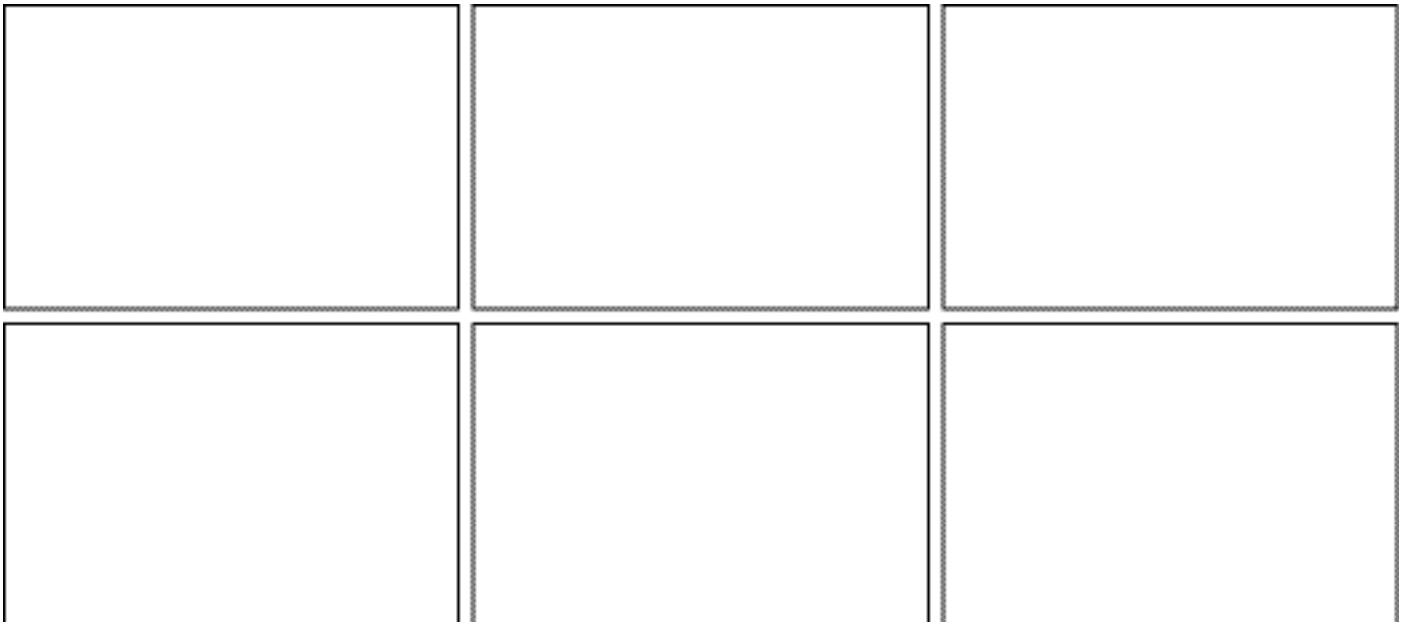
山門の前で記念撮影後、それぞれ自由に散策に出かけました。



京都の濃厚な文化の香りを堪能し、参加者も大いに楽しめたようです。

思い出話が何よりの旅のお土産です。旅行について興味を持たれた方は、ぜひ参加者にお話を聞いてみてください。来年開催された際には、ぜひご参加ください。

私たちは天白区シニアクラブ連合会の活動を応援しています



心にしみる名画をご一緒に 映画「オケ老人！」



ほぼ満席の劇場

6月21日（水）、天白文化小劇場にて、天シ連会員を無料招待し「心温まる名画鑑賞会」として映画『オケ老人！』が上映されました。毎年この時期に開催されるとあって、受付準備前からたくさんの来場者が集まり、ロビーも笑い声でにぎわっていました。映画についても、「良い俳優さんがたくさん出ていて楽しみ」という声が聞かれました。

女性リーダー会・近藤会長による劇場案内が流れ、ほぼ満席になったと同時に鑑賞会がスタート！鑑賞後は「物語のあの場面、あのシーンが良かった」と口々に弾んだ感想が多く聞こえてきました。



にぎわうロビー

上映裏話

毎年、この鑑賞会は天白文化小劇場側と共同企画しています。午前は天シ連会員貸し切りの無料招待（350人）。午後は文化小劇場の一般向け500円の有料映画となります。この有料チケットは1週間前に完売、当日券もない人気映画です。来年も文化小劇場とともに名画をお届けします。多くの方の観覧をお待ちしております。

あらすじ

バイオリンが趣味の数学教師の小山千鶴（杏）。梅が岡高校に赴任した彼女は、地元の文化会館でのアマチュアのオーケストラによる見事な演奏を耳にして入団を決意する。

だが、彼女が入ったのは老人ばかりの梅が岡交響楽団で、文化会館で演奏していたのはエリート楽団として知られる梅が岡フィルハーモニーだったと知って愕然。退団しようとするも、その後、指揮者を務める羽目になり……。



私たちは天白区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

ポッチャを楽しもう

工夫あれこれ ニューススポーツ大会

7月5日（水）、天白スポーツセンター第一競技場にてニューススポーツ大会（ポッチャ競技）を行い総勢84人の会員が午前と午後の部に分



かれ競技を楽しみました。

午前の部は役員の大会を行いました。約1時間かけて役員の皆さんにコート作りをしていただきました。競技前にまずは動画で研修を実施し、ルールをおさらいして競技を始めました。午後の部も学区代表の16チームが学区対抗大会として競技を行い、15時、盛況のうち終了しました。

試合終了後は新企画「じゃがりこ大会」を実施。ルールは簡単、ジャックボールに替えて40センチ四方の的を4～5m遠方に置きます。参加者は持ち球を的に向けて投げ、静止できれば美味しい賞品をゲット！ まだまだルールも浸透していない中ではありましたが、参加者の皆さんは大いに楽しんでいました。

優勝・準優勝・第3位のチームにはそれぞれ賞品が宮田副会長から手渡され、健闘を称えられました。最後に影山副会長から「ポッチャの楽しさを地元の皆さんに伝えて、ポッチャの普及に協力していただきたい」とのお言葉があり、今大会を締めくくっていただきました。



賞品を受け取った学区代表者の方々

次号の発行

2024年
2月（予定）

- **原稿募集！クラブの活動の様子を教えてください（締切：12月8日）**
- あなたのクラブの活動について、文章と写真をご投稿ください。クラブ活動を紹介するコーナー「みんなの広場」に掲載します。
- **お名前・ご住所・お電話番号**を明記の上、下記の受付先へお送りください。
- **【受付先】** 株式会社ニチコミ本社 「天シ連」制作係
〒650-0022 兵庫県神戸市中央区元町通4-4-8 タイムスビル10階
TEL：078-351-3387 FAX：078-351-3343
(もしくは天白区シニアクラブ連合会事務局へご相談ください)

私たちは天白区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

高砂会グラウンド・ゴルフ部

平針学区 なごやかクラブ高砂会 会長 石川 敏彦

令和5年3月30日 桜満開のもとクラブ仲間と
(大堤池グラウンドにて)



23人となりました。今後ますます活動が楽しくなりそうです。

令和4年度は、7月21日(木)に岐阜県串原のささゆりの里へ遠征コンペに出かけ快適な1日を過ごすことができました。また、秋の11月17日(木)にはグラウンド・ゴルフ大会を開催しました。本年度も楽しみにしています。

いきいきサロンをスタート

「かんたん健康講座」実施中

近年、健康寿命が重要視されています。一人ひとりの主体性と生きがいを大切に、好ましい生活環境で過ごしてもらつため、昨年10月から「いきいきサロン」をスタート。「かんたん健康講座」と題して認知症予防や生活改善対策、介護保険などについて

勉強を重ねています。地域のシニアの健康的な生活を担う会となるよう頑張っています。

入会募集のご案内

高砂会グラウンド・ゴルフ部では随時入部希望者を募集しています。私たちの活動にはこんな魅力があります。

- ・参加すると友達が増える
- ・新しい世界が広がる
- ・知識や経験を生かせる

あなたも参加して、仲間と一緒に明日を実りあるものにしませんか。お気軽にご連絡ください。(お問合せ先・事務局)

☎05218071389

いきいきサロンの様子



今後も各クラブの活動を
紹介します。お楽しみに！

私たちは天白区シニアクラブ連合会の活動を応援しています
