

う咲かせよう」と有志に協力を呼びかけ、先生の支援も得て1日だけ除草と花苗の移植作業を行った。

卒業式に間に合うか心配だが、入学式には咲いていよう。今から楽しみだ。

(2020年3月)

* 「子どもたちが通う私たちの小学校は花があふれている。それが当たり前だと思っていたが、PTA役員として他の小学校に出かけて地域の皆さんの日頃からの花づくりのおかげだと気づいた」。

これは、ふれまち協議会の役員会でのPTA役員の発言だ。「苦勞が報われた」と早速にメンバーに知らせた。

コロナ禍ではあるが、花づくりのほか、1月下旬には小学1年生に昔の遊びを教えた。その際に、飛ばして歓声があがった手作りの紙飛行機は児童館の学童保育の子どもたちに贈った。また、3月の地域防災訓練は新型コロナウイルス感染症防止のため中止したので、配布予定の手づくりの紙とんぼとシャボン玉キットは児童館の子どもたちにプレゼントした。

第Ⅱ部

「男性ができることは？」



ハーモニカ・グループ

モットーは楽しく

地下鉄駅に近い団地に住んで30年余りになる。入居者は当時、30、40代の人が大半だった。それが、年々高齢化が進み今は350戸のうち60歳以上が4割を占めるようになった。

「同じ階段以外の人は顔と名前が一致しない」、「近くに気軽に声をかけあう人がいたらいいのだが」。そんな声を多く聞くようになった。

そこで、2014（平成26）年の秋に、有志3人で老人クラブ設立準備会を作り、「老人クラブ設立に関する居住者アンケート」を実施した。

その結果は、「参加したい」が40人、「活動状況を見て参加したい」が65人で、思っていた以上に関心が高いことがわかった。

翌年2月8日の日曜夜に設立総会を開き、会則、役員のほか、里山・歴史ウォーク、花づくりなどの事業計画と予算を決めて中落合シニアクラブを立ち上げた。

活動モットーは「おもしろがって、楽しく、ゆるゆるで」だ。 （2015年2月）

弥生3月

弥生3月、桜の季節ももうすぐです。皆さまのご協力のおかげで、須磨区役所まちづくり課に補助金交付を申請し、3月中には本年度分が受給できるようになりました。

いよいよ中落合シニアクラブのスタートです。

会員情報紙「かわら版」平成27年3月創刊号を発行しました。話題満載の楽しい情報紙を作っていきたく願っています。

〔かわら版〕2015年3月号

桜満開の4月、新しい門出の季節です。中落合シニアクラブもゆつくりと船出いたしました。これからの航海がみんなで続けられるといいですね。

〔かわら版〕2015年4月号

私たちの団地のすぐ西側の落合中央公園は、今ミツバツツジ、霧島ツツジ、グミの花など、そよ風もこれらの香りに満ちあふれています。お出かけになってみませんか。

〔かわら版〕2015年5月号

落合中央公園では、ニセアカシアの涼やかな花が咲き、ヤマモモの木には青い実がいっぱいついていました。熟したヤマモモの実で作るジャムや果実酒はおいしいですよ。

〔かわら版〕2015年6月号

垂水区の転法輪寺では、7月に鐘楼前の小さな池一面に薄紅色の蓮の花が咲きます。7月20日には蓮祭りが行われ、蓮の葉に酒を注ぎ、茎の切り口から飲む蓮酒もふるまわれます。

〔かわら版〕2015年7月号

花谷小学校正門前の花壇では、赤、白、黄、橙色のポーチユラカの花が目を楽しませています。この花は暑さに強くて日光が大好き！連日の猛暑の中、鮮やかな花を毎日咲かせ私たちの心を和ませています。

〔かわら版〕2015年8月号

住宅周辺にはテツポウユリ、西側の市民花壇にはアサガオ、マリーゴールドなどが咲き、北側遊歩道沿いには百日紅の紅い花が咲いています。

日中の日差しを避け、早朝や夕方に花を眺める散歩はいかがですか。

〔かわら版〕2015年9月号

住宅西側駐車場下の花壇では、先日植えたテルスターが花を咲かせ始め、通行する方たちの目を楽しませてくれています。

夏の暑さもようやく終わり、散水の苦勞が夢のようです。台風と秋雨で大地はしっかりと水を含んで、花たちは元気です。

〔かわら版〕2015年10月号

名谷周辺の木々の葉も色づき始め、すっかり秋の風情が漂っています。9月には赤色が愛らしいヒガンバナ、11月には甘い香りの金木犀のかわいい花が咲き、秋の深まりとともに庭の柿の木には、小ぶりながらも富有柿の実が成り、日に日にオレンジ色が増しています。

〔かわら版〕2015年11月号

ポインセチアが美しい季節になりました。花のように見える赤く色づいた部分は実は葉っぱ(苞葉といわれる)で、花は一番上に小さく咲いている黄色の粒々の部分です。葉っぱは赤色がポピュラーですが、白やピンクもあります。

〔かわら版〕2015年12月号

梅、椿、寒椿、蠟梅、水仙、シクラメン、ビオラ、ベゴニア。どれも1月に咲く花です。寒い季節は家に閉じこもりがちですが、外に出て季節の花を眺めるのもいいものですね。

〔かわら版〕2016年1月号

百花にさきがけて咲くといわれる梅の開花に合わせて、須磨離宮公園では2月8日から3月8日まで梅見会が開催されます。約25種、170本の梅の観賞に出かけられてはいかがですか。

〔かわら版〕2016年2月号

三寒四温の季節になり、日ごとに春めいてまいりました。おかげさまで「かわら版」発行も2年目に入りました。3月16日10時30分から集会所でクラブ入会説明会を行います。お茶とお菓子をご用意してお待ちしています。

〔かわら版〕2016年3月号

* 「かわら版」2015年3月発行の創刊号から翌年3月号までの巻頭のことばです。

会員の皆さんが住宅周辺を歩いて、住む地域の季節の移ろいや風情を楽しんでいた。だきたいとの願いを込めて、花を紹介しました。

団地の仲間

サラリーマン時代の思い出話で盛り上がったのは、登山、飲み屋、パチンコ、外国出張時のエピソードだった。

同じ団地に住む男性5人、女性1人は職場も年齢も違う。この日が初顔合わせの人もいるのに、何十年来の友人同士の会話のようだった。

集合住宅に入居して34年、4割を占める60歳以上の有志で団地の仲間づくりを進めようと、今年2月に31人で老人クラブを発足させた。

その事業の一つ「里山・歴史ウォーク」の道々でのことだ。多井畑厄神を訪ね、竹林、小川沿いの野菜畑と続く早春の農道、土池公園を経て、大阪湾、淡路島、明石海峡大橋が一目で見渡せるポンポン山へ。

山頂近くのあずまや前での記念写真は皆笑顔だった。

〔花時計〕2015年4月

「将棋を覚えたい」

老人クラブ活動で小学校と児童館に贈るお手玉づくりを終えた女性会員が別れ際に「将棋を覚えたい」と訴えた。

タイミング良くお手玉づくりの様子をのぞいた男性に、「女性初心者に将棋を教えてくださいま

せんか」と協力を求めると、「ええで」と快諾してくれた。

結成したばかりの老人クラブ活動は手探り状態で、会員親睦の場としてお手玉づくりをセツトした。

クラブ情報紙写真撮影係の私は、針と糸を使う手芸への出番はないと思っていたが、「布を名刺サイズに裁断して」と仕事を与えられた。

次回のおしゃべり会は「将棋をおぼえましょう」と女性にも呼びかけたい。

これからの活動を示す一言だった。

(2015年3月)

3クラブ交流会

ふれまち協議会役員会で、「近隣の三つの老人クラブの協力で、各クラブの活動紹介、軽食、歌や手品などを披露し、カラオケなどを楽しむ3クラブ交流会を開催しては」と提案し、2クラブからは「ええことや。役割を分担してぜひやろう」と賛同を得た。

10月14日、花谷地域福祉センターに各クラブの役員ら各10人が集い、和気あいあいで初めての交流会と



3クラブ交流会



中落合シニアクラブ総会&落語会

なった。
来賓に招いた区役所まちづくり課の担当係長からは「自分の知る限りでは、他地域でこのような情報交換を兼ねた楽しい交流会をされた例を聞いたことがない。今後も情報交換を進めて、活動のいっそうの充実に努めていただきたい」との激励をいただいた。
(2015年10月)

集合住宅で老人クラブを立ち上げ

私の住まいは市営地下鉄名谷駅から徒歩6〜7分の住宅公団(現UR都市機構)分譲集合住宅。35年前の春の入居時、350戸住民の大半は30代、40代であった。今や住民の高齢化が進み、約4割が60歳を超えた。

健康寿命が延び元気な高齢者が増え、勤めを終えて終日自宅や周辺地域で過ごす人も多くなった。

しかし、高齢者活動や自治会活動は必ずしも活発とはいえず、とりわけ男性は地域に居場所を見つかる人が少なく、まして交流は女性に比べて低調である。小学校区でのまちづくり協議会や民生・児童委員の活動に依存しがちで、自治会や管理組合の総会等では数年来、高齢化への対応策を求める声が大きくなってきた。

地域で暮らすシニア層が健康づくりに共に汗して、地域に目を向けて助け合うコミュニティづくりには老人クラブが有効だ。

活動拠点の集会所は面積、設備ともに不十分だが、小学校区住民共有の地域福祉センターの設備、備品も活用して仲間づくりを先行させればよい。

こう考えて、私のほか前任の民生・児童委員と元自治会長に老人クラブ設立発起人に就いてもらい、設立趣意書を添えて全戸住民を対象とするアンケートを一昨年10月に実施。実施には調整に少し時間を要したが、管理組合と自治会の協力も得た。

回答数125人のうち「参加したい」40人、「活動状況を見て参加したい」65人で、賛同は合計100人以上。そこで今年2月に設立総会を開催。会則と役員、事業計画・予算を定め、会員31人(9月末日現在44人)で発足させた。

「会員同士の交流は情報共有から」と前月の活動紹介と当月の活動計画や高齢者関連情報を載せた「知っ徳情報」を掲載する広報紙「かわら版」を毎月発行するとともに、集会所でのおしゃべり、将棋・囲碁、小学校と児童館に贈るお手玉づくり、あんしんすこやかセンター(地域包括支援センター)などの講師による説明と質疑応答を行う「茶話会」の毎月3回開催、を活動の中心に据えた。

このほか、小学校の花づくり支援や下校見守り、須磨

北部地域の歴史探訪と健康づくりを兼ねた「里山・歴史ウォーク」、グラウンドゴルフ、環境美化活動、自治会やふれまち協議会、児童館のイベントへの協力などに取組んでいる。

「声をかけられることが増えた」や女性会員からは「かねて教えてほしいと思っていた将棋を覚えた」との嬉しい声も寄せられている。

〔絆〕 2016年1月号

鐘の音色

須磨の慶雲寺は東から西まで眼下が一望できる高台にある。

この寺は何度か訪ねたが、この日、梵鐘ぼんしょうの真下の地面に口を開けた瓶が埋められていることに初めて気づいた。

同行のウォーキング仲間「なぜ瓶が埋めてあるのだろう」と尋ねるが、誰もわからなかった。そのうちメンバーの一人が鐘を鳴らした。

鐘はゴーンと長く鳴り響いた。

「音色がまだまだ聞こえる」「耳に心地良い音色だ」。

30秒を超えるやさしい音色を皆がほめ称たたえた。音色の良さは、深さ1層弱の瓶にあるとの結論になった。

後日、詳しい人に確認すると、埋めた瓶が反響を良くすると教えてくれた。

打ち上げで「この寺がよかった」と言われ、この日のビールはとりわけうまかった。

(2015年12月)

「お互いに……」

春のような暖かさから冬の寒さが戻った2月中旬のこと。

路上で出会った同じ団地の人に、背中を丸めて「今日は寒いですね」と声をかけた。

「冬に逆戻りですな」と返ってきた。

「インフルエンザがはやっていますね」

「医者に予防接種を受けるように勧められたよ」。

そんなやりとりの別れ際に私が「体に気をつけないといけませんね」と言うと、その人から「お互いに」と、いたわりの言葉を初めてかけられた。

昔、70歳の人はかなり高齢の人と思った。だが、今年その歳を迎える私は、高齢になったとの実感がそれほどなかった。

それがこの日、10歳以上離れた人生の先輩からの「お互いに」の言葉をかけられ、自分の高齢を実感した。

〔花時計〕 2016年3月

30年前の写真

「○○さん、若いな」「どこへ旅行した時の写真やろ」……。週末の老人クラブ役員会は、クラブ旗の検討という本題から離れるばかりだった。

昨年2月結成のわが老人クラブは会員数が当初の31人から50人に増え、クラブ旗を作ることになった。

役員会は、そのクラブ旗のデザインとレイアウトを検討するのが目的だった。

しかし当日に、かつて当団地にあった住民親睦会の交流会や旅行の写真と会旗が見つかった。30年ほど前の写真には、当時40歳前後の若々しいクラブ会員数人が写っている。当然、話題は写真に集中し、旗の話題は進まない。

旗には須磨区の花のコスモスをあしらったエンブレムとクラブ名を入れることはすぐに決まったのだが、結局、見つかった会旗を参考にしてゆっくり決めようということになった。

〔花時計〕2016年5月

街頭募金

5月中旬に地下鉄駅前で須磨区老人クラブ連合会メンバー10人ほどと、熊本地震災害救援募金に立った。

紙幣を折りたたんで募金箱に入れようとする人に「入口が小さくてすみません」とわびると、「少額ですが」と返ってきた。

「小銭を全部出すよ」と目の前で財布を開ける人、わざわざ引き返して募金してくれる人、そこにあつた三つの募金箱すべてに入れてくれた人、行きも帰りも入れる人……

横断幕を掲げて「熊本地震災害救援募金を行っています。ご協力をお願いします」と、繰り

返し呼びかけていると、口が渴いて言葉がスムーズに出ないこともあった。

「熊本がんばれ」と励ます人々の温かさを知った2時間だった。

〔花時計〕2016年5月

* 須磨区老人クラブ連合会のメンバーが手分けして板宿、妙法寺、名谷の各駅前に立った。

平日の正午から約2時間、名谷駅前で声を張り上げるのは良い体験だった。

旧国境に立つて

ウオーキング仲間と居住地を出発し、おらが山を経て旧摂津と播磨の国境にある旗振山に立った。

山頂から西方に広がる播磨を見渡して、幼少時代を過ごした岡山県境傍そばの故郷こきょうの上月うづきに思いを馳せた。

鉢伏山を下り、須磨浦公園西端の眼前に海が広がる一角に句碑があつた。解説板で、元禄年間に須磨を訪ねた芭蕉が、摂津と播磨の国境の地に立つて「蝸牛 角ふりわけよ 須磨明石」と詠んだ句と知った。

芭蕉は国境に立つて、カタツムリにその角を須磨と明石に向けてくれと詠んだ。

一方、旗振山に立った私は、心の片隅に湧いた思いを句や和歌に詠むことは到底できなかつ

た。
芭蕉が俳聖といわれる所以ゆえんを知った。

(2016年5月)

* 旧摂津と播磨の国境を示す道標のある旗振山で、眼下に須磨と垂水、明石方面を一望し、鉢伏山からはロープウェイで降りる当初計画を変更し、徒歩で下山。公園の西端に芭蕉の句碑を見つけた。

国境の地に立ったことを、小さなカタツムリの角の向きを句に詠むとはさすが芭蕉だ。

クリーン作戦

老人クラブが自治会に呼びかけて、共同で日曜日に団地周辺クリーン作戦を行うことになった。

参加者募集ポスターを事前に13棟全戸に回覧し、掲示板でも周知した。自治会のクリーン作戦は十数年以上前以来のことで、自治会役員は「何人が参加してくれるか」と不安げな様子だった。

いよいよ当日、クラブ会員に比べて非会員住民の集まりが悪いように思えたが、開始直前になつて一挙に集まった。

参加住民は大人31人と子ども14人で、クラブ会員26人を加えると71人に達した。準備した軍

手は50双で、片手だけ軍手で作業する人もでた。

「重い、重い」とゴミ収集場所まで運んだ8袋は、団地をきれいにしようとする皆の思いの重さだ。

(2016年5月)

美しい所作

市老人クラブ大会で新舞踏、民踊グループの舞に見入った。

グループメンバーの人数は8人から12人とさまざまだが、着物姿の彼女たちは頭も首もまっすぐにして舞う。

肩は床に平行でぐらぐらさせず、目線も前方斜め前で一定だ。踊りに余分な動きがない。その姿を見ていると気持ち引き締まり、すがすがしい気持ちになる。

イチローのバッターボックスでの一連の動作は、舞踏にも通じる美しい所作のように思える。ラグビー日本代表の五郎丸のゴールキック時のルーティンポーズも美しい所作に見える。舞踏、野球、ラグビーのいずれも付け焼き刃では身につかない。

長年の鍛錬の成果が結実した美しさに違いない。

(2016年9月)

* 9月8日に神戸文化ホールで開催された神戸市老人クラブ大会の第2部は市内9区それぞれから2グループが出演した「演芸の集い」。

種目はコーラス5グループ、新舞踊、民踊、楽器演奏各2グループなど。新舞踏、

民踊はこれまで見た記憶がない。特にグループの中央で踊る人たちの清新な舞を見ての所感である。

「男性ができることは？」

老人クラブ茶話会でのこと。ずっと元気だった女性が緊急入院し、退院後の体調も以前に戻ってきた様子の女性が話した。

「私が不在にするときは夫のために家事メモをおいていた。私のメモ頼りだった夫は、入院中から退院後2か月ほどまでは私を気づかってくれていた。それが最近私に頼る以前の主人に戻ってしまった」。

これに対して女性たちは「それは医者のご主人に奥さんを気づかうように言ったため」と口を揃えた。これを隣で耳にした男性が「男が女にできることは何やと思う」と問いかけ、一呼吸して「優しくするだけや」と一言。

これに対して女性たちは「かっこいい」「名言や」と笑顔で返した。女性たちの反応がほほえましかった。

(2017年5月)

* 急病で緊急入院した女性は、1か月後に退院してからしばらくは茶話会でも隣室で数人と話すだけだった。その後、体調も以前に戻って、この日は大部屋で女性たちの輪に入った。

結婚式場

同じ団地に住む老人クラブの仲間は、2年半前のクラブ結成後に知り合った間柄おおむだから、お互いに生い立ちや経歴をほとんど知らない。

それが6月中旬、新神戸から北野町を経てJR三ノ宮から神戸までの高架下を「歴史ウォーク」として男性6人で歩いたところ……。道すがら会長が「娘は北野で挙式した」と言い、私も「息子も娘も北野で挙式した」と応じた。

これがかっかけになったのか、六甲荘まで来たところでは会長が「40年以上前、ここで結婚式を挙げた」。次に訪ねた一宮神社では、ガイド役を務めた会員が「挙式はここだった」と告白。年長者2人の式場を訪ねることになったこの日、参加者それぞれが自分の式場を思いだす歴史ウォークになった。

(2017年6月)

* 里山・歴史ウォークは今回が第17回である。12回までは住宅から片道概ね1時間圏のウォーキング、13回目以降は地下鉄を利用して兵庫津、福原京、五宮神社、諏訪山公園などを訪ねた。

新神戸からスタートしたこの日、会長の発言が呼び水となり、「大学卒業までJR三ノ宮近くに住んでいたの、このあたりの地理と歴史に詳しい」と言うガイド会員らが次々と自身の式場などについて語った。

話題のJ.R高架下は暑さを避ける意味もあってよかろうとコース設定をしたのだが、この日のウォークがそれぞれの式場を思い出すものになるとは思いもしていなかった。

真っ赤！

ほっともつとフィールド神戸のバックネット裏で高校野球を観戦した。投手の球筋、スピード、バッターの打力を見るのに絶好の席だ。

団地ソフトボールチームの元メンバーと1杯目の生ビールを飲み干したところで、元メンバーが斜め後ろの席の男性を見るように目配せする。

さりげなく目をやると、半袖半ズボン姿の男性の膝下と前腕が、試合開始1時間ほどで朱色になっていた。

「曇り空でも日焼けするんや」と言っつて、そのまま試合に見入った。その後、生ビールをもう1杯飲んだ。

帰宅するなり妻が「お父さん、顔も腕も真っ赤やで」。アルコールに弱く色白の私は、球場でアルコールと日焼けが重なって真っ赤だったのだ。

私の席近くの観戦者は「あなたの方が赤い」と笑っていたのでは思うと、酔いが冷めるにつれて恥ずかしさが増してきた。

〔花時計〕2017年8月

* 垂水区の転法輪寺の蓮祭に出かけ蓮酒の接待を受けた帰路、「たまには高校野球見物はいかがですか」と誘った。

試合は神戸国際大付属高校と山崎高校の対戦。座席はバックネット裏2列目中央。

投手の球筋、スピード、バッターの打力を見るのに絶好の席を確保し、誘われるままに生ビールを2杯も飲んだ。

5回コールドの一方的な試合だったが、両校の全力プレーはさすががしく、それぞれに拍手を心がけていたら、いつしか私の酒量はキャパシティを超えていた。

クマゼミ

住宅の公園で朝のラジオ体操をしていた時のこと。

体を前後に曲げる運動で、開脚し上体を前に3回弾みをつけて深く曲げると、足元にセミがいた。体操を中断して目を凝らした。

抜け殻ではない。黒っぽい体に透明の羽を持つクマゼミだ。地面から動くようもしない。手をのばしてつかむと、羽を少しばたつかせて「ジジジ…」と弱々しく鳴いたが、飛び立つそぶりを見せない。

子どものころ、ニイニイゼミやアブラゼミに比べて体が大きく堂々としているクマゼミがかっこいいと思っていた。

死が近いクマゼミを眼前にした今、アリヤカマキリに襲われないようにしなければと、植え込みにそつと運んだ。

(2017年8月)

輪唱

老人クラブの茶話会メニューのひとつが唱歌の合唱。毎回合唱をリードする男性がこの日に歌う「紅葉」の歌詞を白板に書いたところで、女性会員から「今日は輪唱をしては」の提案。これに男性たちは口々に「それは難しいやろ」と言う。

女性たちが「女性みんなが一小節遅れて歌うから」と促して、とにかく歌ってみることにになり、男性たちの歌い出しで輪唱がスタート。

1番を歌い終えたところで「2番も輪唱で」との女性たちからの提案に、男性たちからは再び「できるやらか」の声が出たが、なんとか歌い終えた。一瞬の静寂の後、お互いが顔を見合わせて一斉の拍手。

クラブの仲間の一体感を実感したのは私ひとりではなかっただろう。

(「花時計」2017年10月)

* 老人クラブでは団地集会所を会場に月に3回茶話会を開催。参加者は会員53人のうちの初めのころは3割くらいだったが、最近は次第に増えてほぼ半数で、その男女比はほぼ同数である。

メニューは、囲碁・将棋、ナンプレ、トランプ、塗り絵、切り絵、おしゃべり、会員の話提供スピーチ、あんしんすこやかセンター職員による講話などで、それぞれが思い思いに2時間を楽しむ。

唱歌は茶話会の中ほどで男性会員が「立ち上がって大声を出して歌うことは健康によい」と呼びかけて、皆で1曲だけ歌う。この日初めて輪唱にチャレンジした。

神戸八社巡り

神戸八社は生田神社を囲むようにある。「八社の各神社は訪ねたが、通して歩こう」。老人クラブメンバーの提案を実施することに。

4人が寒さに肩を丸めて三宮神社からスタート。ビル風に悩まされながら歳末の雑踏を抜けて二宮、一宮、四宮神社へ。水の科学博物館西方の細い坂道を上ると五宮神社。眼下の沖合に船も見えた。

社務所で「最近若い女性も地図を片手に回っている」と聞いた。宇治川沿いを下り、合祀ごうしの六宮、八宮神社を南西に進んでゴールの七宮神社へ。

途中で生田、湊川、みなと八幡の3神社にも立ち寄った。生田、湊川神社では初詣はつしげに備えて千支えとの戌いぬを飾り付けていた。

11の神社巡りをした達成感からか帰路の足取りは軽やかだった。

(「花時計」2018年1月)

* 老人クラブの里山・歴史ウォークも今回の12月17日で22回目。12回までは須磨区内を歩き、13回目からは地下鉄利用で長田、兵庫、中央区内を歩いてきた。「神戸八社を通して歩こう」と決めたのだが、この日はことのほか寒く、加えて歩行距離が長いと考えたのか、いつも参加の3人と最近参加の女性2人が直前に不参加になったのは少し残念だった。

「自分のことは自分で」

「私は有名な神様の名前以外は覚えないうことにしている。忘れるショックを避けるためです」。老人クラブ連合会の恵方三社詣りのバスガイドは、こんな軽口で乗客を笑わせる。

バス右折時には、左方向に目をやり「左、OK!」の次に「自分でよく確認して!」と続けた。運転手に何てことを言うのかと聞き耳をたてると、「自分のことは自分でせなあかん。今は女性が三指をついて三歩後ろを歩く時代ではないでしょう。かみさんの言うことを聞いていたら間違いない」とたたみかける。「男性はゴミ出しも覚えとかなあかん。それが一人暮らしになった時のためになる。そうでしょう」。これには女性たちが拍手喝采。

暖かい日差しが注ぐ車中は終始笑顔が絶えなかった。

(2018年1月)

* 2018年1月7日、須磨区老連恒例の恵方三社詣りにバス3台で出かけた。

今年の恵方は南南東で、まず大阪の住吉大社を訪ね、和歌山の道成寺門前で昼食の

あと御崎神社と小竹八幡神社を訪ねた。

私の乗ったバスの乗客は男性14人、女性22人。「有名な神様の名前以外は覚えないうは、住吉大社参詣前に神社の概要をしっかりと説明し、参詣を終えることば。「自分で確認して!」は、昼食後、御崎神社を訪ねる車中でのことば。

昼食後はお腹もいっぱい眠気を催す時間帯。耳を傾けさせる話術だった。

ラジオ体操

朝刊は1年を通して毎朝5時ごろからもっぱら布団に寝転んで読んでいる。だが、3年前からは、7月下旬から盆前までだけは食卓テーブルに座って読むことにしている。その期間、老人クラブが団地集会所前でラジオ体操を行っており、役員には交代で開始前にラジオカセの準備、終了時に参加者スタンプ押し役があるからだ。

布団に寝転んでいて二度寝をして6時30分から40分までを寝過ぎすわけにはいかない。朝刊閲覧に始まり、30人ほどのラジオ体操、終了後の参加者の半数の子どもらとの「明日も来よう」のやりとりが夏の朝の日課になった。

(2019年8月)

* 3年前に老人クラブが自治会に呼びかけてラジオ体操を始めた。

始める前には「騒がしい」などの苦情を懸念し、参加呼びかけポスターに「静かに集まり、すぐに帰ろう」などと注意喚起したこともあって、トラブルも生じることなく

定着してきた。子どもの参加奨励策としてお菓子などを配っていることもあって、隣の団地から毎年参加の親子もいる。

ひまわり収集

中落合シニアクラブ設立にかかわった私は、女性会員Kさんとの設立前後のやりとりが今も忘れられない。

設立前年の2月に当時団地管理組合の総務リーダーを務めていたKさんから電話が入った。民生委員になったばかりの私に「団地住民の高齢化対策、コミュニティ対策についてどう考えておられるか」と尋ねられて、「有志を募って老人クラブを設立したい。集会所は手狭だがポンプ室跡地も活用できる」と答えた。

Kさんの趣味が小京都を訪ねてエッセーを書くことと知り、「老人クラブ会員への情報提供や交流促進には会報発行が欠かせない。Kさんには是非その役割を引き受けてほしい」と依頼した。これに対して「うーん。困った」と即答を避けるので、なぜ引き受けてくれないのかと怪訝けげんに思った。

この後、350戸の団地住民への設立アンケートで100人以上の賛成を得て設立総会を開き、Kさんには結局、会報担当ではない役員に就いてもらい、クラブ活動を開始した。

団地に一人暮らしで足が悪いとゴミ出しに苦勞する。そんな人のために神戸市環境局職員が玄関先までゴミを取りに来てくれる「ひまわり収集」制度がある。

4月の役員会でKさんが「会報にこの制度を掲載すべき」と訴えた。協議の結果、安易に利用できない制度なので、拙速を避けて正確で簡潔な掲載文を検討することになった。

そんな彼女が5月に私だけと言って「自分は余命わずかの末期がんである」と打ち明け、ひまわり収集制度の利用を市に申し込んでいた。

8月末に環境局から民生委員を務める私に「環境局職員、民生委員がKさんの自宅で面談して利用が認められる」との連絡を受けて本人に連絡すると、既にホスピスに入った後だった。その後まもなくして亡くなられた。

クラブ会報「かわら版」には、「身近にゴミ出しに協力してくれる人がいない人は、市が本人の足の不自由の程度、介護保険の認定状況、ホームヘルプサービスの利用状況などを調べて、市が認めれば利用できる」と、彼女の思いを込めて記事にした。

〔須磨区老連だより〕2019年1月号

会員の助け合い

高齢者は加齢とともに今までできていたことができなくなったり、一人暮らしになったりで援助者を探す。そこで、市老人クラブ連合会は以前からの健康づくりと地域奉仕活動に加えて、新たな取組みとして庭の草抜き、買物支援など日々の生活の困りごとについて会員相互助け合いを奨励している。しかし、「お礼はどうすればいいのか」「頼んだ仕事中の事故が心配」などと考え、依頼することに躊躇ちゅうちよしがちである。

わが中落合シニアクラブは、「謝礼なしも可」「助け合い中の事故は保険でカバー」などと広報に努めた結果、ごみ出し、給付金受給申請で実現した。さらに、会員から希望者に歩行器の無償提供もあって、想定外の反響に驚いている。

〔K O B Eシニアクラブだより〕2020年11月号

* 老人クラブはこれまでスポーツ活動・健康づくり、茶話会・食事会、学童見守り、地域清掃によって仲間づくりと地域活動に取り組んできた。これに加えて、各クラブにおいて会員の生活の不便や困りごとについて、会員相互が助け合う「K O B Eシニアクラブ助け合い事業」を2017年10月から新たに進めている。

しかし、助けられる会員は「布団干しを頼みたいが、その前に部屋の掃除をしなくては」「買物を頼みたいがこんな物を買っていると思われる」「ごみ出しで生活を知られる」など、さまざまな懸念から依頼することに躊躇しがちである。

その懸念を小さくするために広報活動に努めて、助け合いについての会員の理解と協力を促している。

新型コロナに負けない！

数名の会員から「コロナ禍ですつと家において誰とも話さない日もある」と聞きました。このような日々が続くと、体や頭の働きが低下し、フレイル（加齢による運動・認知機能の衰え）

が進み、体の回復力や抵抗力も落ちます。これを取り越え、茶話会でお茶を飲みケーキを食べながらおしゃべりを楽しむためにも、次の4点に留意したいものです。

- ① バランスの良い食事を心がけ、筋肉がついたんぱく質を摂ろう。
- ② 散歩やテレビCM中の足踏みなどをしよう。
- ③ 会員や友人へちよつとした挨拶や電話で会話をしよう。
- ④ 給付金を装った詐欺や新型コロナ感染症に便乗した身に覚えのない商品の送りつけに注意しよう。

〔かわら版〕2020年6月号

美山かやぶきの里

須磨区老人クラブ連合会の仲間と京都・美山かやぶきの里を初めて訪ねた。

時折の霧雨の中、風に揺れる道端のコスモスに「人の手が加わっていないのがええな」、9月初旬から咲き始めたソバの花に「そろそろ見納めや」、ヒガンバナには「秋を実感する花やな」と、それぞれが感じたまを口にす。

かやぶき屋根の入母屋造り農家は、今は民俗資料館になっていて、土間のかまどや囲炉裏に「懐かしいなあ」の声。同館前で他クラブメンバーからのシャッター押し依頼に「はいチーズ」と促すと、7、8人全員が満面の笑顔で応えた。

ほっこりゆつたりのひとときだった。

〔花時計〕2020年10月

たつて、平成29年10月から「KOBESHINIAKURABU」の事業が開始されたものの、推進体制をとるクラブは、須磨区老人クラブ連合会所属クラブのうち少数にとどまっている。その理由として、コーディネーター、推進員に就く会長や副会長が多忙で会員

ポスターで助け合い事業の話し合いを！

老人クラブの会員は、加齢とともに日々の生活でさまざまな困りごとが増える。気の知れた会員同士の助け合いが進めば、老人クラブの存在意義も増す。

こうした考えに

KOBESHINIAKURABU 助け合い事業

『KOBESHINIAKURABU 助け合い事業』は、住み慣れた地域で長く、健康で、楽しく生活するため、**会員相互が助け合う活動**です。

今まで出来ていたことが加齢とともに出来なくなり、困りごとが増えていませんか？

- 簡単な掃除・窓ふき・布団干しなど
- 身の回りのお世話
- 生活必需品等の生活必需品等の買物支援
- 室内保守・修繕作業
- 医療機関等への付き添い
- 庭木の整理・屋外軽作業
- その他 ゴミの分別・ゴミ処分 不用品廃棄・見守り・相談相手

こんな助け合いをやっている。こんな助け合いができる。

お問い合わせ：須磨区老連 友愛・奉仕活動推進部

KOBESHINIAKURABU 助け合いポスター

茶話会に参加を！

3年前の茶話会で、Yさんのリードで「紅葉」を合唱した時のこと。「輪唱をしては」の提案に男性陣からは「それは難しいやろ」の声も出たが、「とにかく歌ってみよう」となって男性の歌い出しでスタート。無事に歌い終えて一瞬の静寂後、互いに顔を見合わせて一斉の拍手になった。

コロナ禍で茶話会は9月から再開したが、参加者は少数にとどまっている。「今は歌うのもあかんやろし、マスクをしてまで茶話会に？」というのもよくわかります。しかし、買物以外は家に閉じこもってテレビとにらめっこでは、気分も落ち込みストレスも溜まりがちでは。相手を気遣ってマスクとフェイスシールド（各人用準備あり）は必要だが、仲間と顔を会わせて近況を話し合うだけでも自然と笑顔がこぼれますよ。

体の調子が悪ければ別ですが、茶話会に参加しませんか。

（「かわら版」2020年11月号）

* 日帰りツアーはコロナ禍で例年の5月を5か月遅らせて10月5日に実施。バス9台で200人が参加。感染防止のため、乗車時に検温、手指消毒を実施し、車内の座席は1人2座席である。

美山町知井地区には食事のできる店が少ないため、昼食は4店に分かれての地鶏鍋うどん定食に舌鼓だった。

相互助け合い事務にまで手がまわりにくいことや、家事サービス利用に際してあらかじめ部屋の掃除が必要と考えて助けを求めることを躊躇しがちであることなどが考えられる。

そこで、須磨区老連友愛・奉仕活動推進部では、各クラブ内で本事業について理解を深め話し合いをしておらおうと、拡大すればポスターになるカラー4色刷りのA4判チラシ（前頁写真参照）を制作するとともに、昨年8月24日には花谷地域福祉センターに15クラブ21人が集い研修会を開催した。

研修会では、従来の友愛・奉仕事業とは別に新たに「助け合い事業」が制度化されたこと、各クラブにおいてはコーデイネーターと推進員を配置し、市老連に登録の必要があることについて、改めて理解と協力を求めた。

研修会終了後には、全会員にチラシを配布したクラブや、老人クラブでスタートさせ実績を重ねて自治会に取組みを働きかけて、広域で本事業を展開したいと考えているクラブなどから、報告があった。

また、11月14日には横尾集会所で、セミナーを開催した。セミナーでは須磨社会福祉協議会の木村裕行さんの「日常生活の困りごとの助け合い」についての講演後、北区、垂水区の各老人クラブの助け合い事業取組みについての発表と意見交換を行った。

（須磨区老連だより）2021年1月号

第Ⅲ部

「いいから！」



パソコン教室