

ウクライナへ千羽鶴贈ろう 北区会 須磨区会

子供たちの笑顔と 平和を願って

ロシアの侵攻で国土が爆撃され多くの国民が犠牲になっているウクライナ。連日、報道される惨状に胸が痛みます。何か支援ができないか——北区会・折紙の会は、須磨区会と共同でウクライナの平和と子供たちに笑顔が戻ることを願って、千羽鶴を贈ろうと準備を進めています。千羽鶴はウクライナ国旗のカラーである青と黄色の千代紙で会員が折って、神戸のウクライナ領事館に託します。同時にカレッジでウクライナ募金も実施します。皆さまのご協力をお願いします。問い合わせは北区会・道満俊徳(090-8237-1402) 須磨区会・田路 (budem016@hi-net.zaq.ne.jp)



北区会・須磨区会の折り紙の会員が作った千羽鶴



咲き誇る花山梅林・3月下旬、芦田義和撮影

花咲けど 浮かない心 戦禍おもえば

【花山梅林会便り 徳原尚世】今年も春を待ちかね、花は無心に咲きそろってくれています。古人が花に思いを託したように、戦禍の地にも花を楽しめる日が一日でも早く来ますように。

花山梅林も観梅の時季を迎えましたが、ことしもコロナ事情で、みなさまのお好きな時に夫々で楽しんでいただけたらと、観梅会は見送ることにしました。開花の遅い北区ですが、今年は更にやや遅くなり、4月初めまで楽しめそうです。来春こそ、皆様と花を愛でながら癒しのひと時を持たれたらと思います。これからも花山梅林をごひいきに、よろしく願いいたします。

フレイルを予防しよう

しあわせの村（福祉振興協会）の主催で3月26日、第11回フレイルチェック会が北区のすずらんホールで開かれ、十数人が参加しました。

外出の機会が減った、美味しいものが食べられなくなった、活動的でなくなった、という人は危険信号が灯っていると考えられ、こんな状態を「フレイル（虚弱）」というそうです。

日頃、私たちが気をつけたいこと、実行したいことは大きく分けて3つ。①しっかり食べること。②しっかり運動すること。③楽しく社会参加すること、です。

フレイルの最も大きな原因の一つが筋肉の衰えです。筋肉の衰える現象を「サルコペニア」といい、両手足の筋肉量、握力、歩行速度の3つの指標で判断します。今より10分多く、歩いたり、体を動かしたり、筋トレをすると、良い効果が期待できるそうです。生活習慣病や認知症のリスクも下げることができます。

【参考文献】この解説は会場で配布された東京大学高

X I T H	ウクライナへ千羽鶴を	1面	齢社会総合研究 機構発行の「フ レイル予防ハン ドブック」を参 考にしています。
	ボランティアの現場	2面	
	趣味の会 活発に	3面	
	お花見 ハイク 衝原湖へ	4面	

有馬温泉に魅せられて

観光ガイドで活躍10年
奈良さんグループ14人



ボランティアの
現場

写真④=観光客を案内する奈良さん ⑤=温泉街の中ほどにある「金の湯」 ⑥=風情のある温泉街

奈良さんたちの観光ガイドグループは現在14人（女性2人）。赤い帽子に赤のユニホーム姿が目印だ。コロナ前はガイド21人で年間1200人ほどの団体客や外国人客をさばいたが、今は夫婦や小人数の客が大半で年間500人ほど。観光案内所前での説明会（立ち番）も半減し、寂しさは拭えない。それと、高齢化でKSCから新しい人が入って来ないので、将来どうなるのか、という不安もある。

奈良さん達の仕事は、有馬温泉の歴史や魅力、マップの配布、各施設の案内、食事処の紹介、お土産の話など多岐にわたる。また、有馬には5つの金泉がありそれぞれ特徴がある。その一つ、天神泉源は600万年前の地層から塩辛い98度の赤い湯が噴出しているという。一方、無色透明の銀泉は2か所から湧いており、名物の炭酸せんべいもこの炭酸泉を使っている。

奈良さんが温泉ガイドをするようになったきっかけは、地元・有馬で地域活性化のお手伝いをしたかったこと、有馬温泉に来て良かったという観光客を1人でも増やしたいと思ったことだという。旅行者の最近のアンケートでは「有馬は温泉も良いが、食事も美味しい」との声が多らしい。奈良さんには、これが一番嬉しいという。

さらに2022年1月には、「22年間も温泉ガイドに尽力してくれた」と、神戸市社会福祉協議会から感謝状が授与され、メンバーには何よりの励みになった。

私たち取材班も、折角来たのだからと、喫茶店で一服。奈良さんお勧めの名物炭酸せんべいを頬張り、気分よく帰途についた。

【取材 南形徹 写真・芦田義和】

わの4グループに感謝状

ボランティア活動に熱心なグループわの4団体に、2022年4月1日付で神戸市社会福祉協議会から感謝状が授与されました。書道部、わらい届け隊、木工グループ、有馬観光ガイドボランティア（記事別項）の4団体です。

コロナ禍の合間をぬって2月28日、有馬温泉でガイドボランティアとして活躍している奈良正明さん（代表・生環18期）を訪ねた。奈良さんはもう10年もここで観光ガイドをしている。この日は暖かい日だったが、コロナ蔓延防止期間中でもあり、案内した”お客さん”は3人の女性グループだけ。金の湯、ねね橋などを巡る「歴史コース」を2時間かけて歩いた。

温泉街は若いカップルや中年グループが意外に多く、かなり賑わっているな、という印象を受けたが、奈良さんいわく「旅行社からのガイド依頼がコロナ禍で激減、キャンセルばかりで私たちもヒマです」というのが現状のようだ。



コロナにめげず春満開 趣味の会活発に

3年目になるというのに、新型コロナの蔓延が収まりません。趣味の会も例会や発表会など、思うような活動ができず、しんどい日々が続いており、会場探しも大変なようです。新学期になれば新しい仲間も増えそうなので、元気で活動しましょう。

【3・4月の例会】

【書道の会】藤澤淑子講師。3月28日（月）10時～12時。星和台ファミリーホール（西鈴蘭台駅から徒歩16分、スーパー万代近く。▽4月11日（月）9時～12時。たんぼぼセミナー①

【絵手紙の会】芦田義和講師。3月10日（木）13時～16時。星和台ファミリーホール。▽阿南一馬講師。4月14日（木）13時～15時半。日本庭園。

お知らせ 絵手紙の会は4月から新しく阿南一馬さんを講師に迎えます。阿南さんはKSC生環21期の卒業生で西区会所属です。

【写真の会】木村成男講師。3月18日（金）10時～14時30分。灘の西郷川河口の河津桜の撮影会。▽4月15日（金）9時～12時。たんぼぼセミナー。3月撮影の河津桜の批評会。【折り紙の会】榊田みどり、公子講師。3月23日（水）12時30分～16時30分。星和台ファミリーホール。

4月15日（金）たんぼぼセミナー①13時～16時半。

【趣味の会の連絡・問い合わせ先】

道満俊徳さんまで 583-3228 dou1311@nifty.com

芦田区会長ら続投 北区会

北区会の2022年度新役員が2月の運営委員会で決まり、4月から活動を開始しました。芦田区会長、木田副・南形副会長、各ブロック長ら大半が留任となりました。

【会長】 芦田義和

【副会長】 木田育義、南形徹（広報兼任）

【会計】 佐伯義昭

【会計監査】 土井昭政

【ブロック長】 A地区＝佐伯義昭、B地区＝芦田義和、C地区＝木村成男、D地区＝庄田洋一

功労賞 北区から藤澤、鐘築さん

グループわの2022年度功労賞が、4月初めにグループ理事会で決まりました。団体は該当なしでしたが、個人は6人が受賞しました。このうち、北区会からは、藤澤淑子さんと鐘築重治さんが受賞され、5月の総会で表彰されます。藤澤さんは北区会の趣

下手でいい 絵手紙楽しむ

沖本无辺子（おきもと・むべこ）国際・17期
コロナの収束が一向に見えません。北区会の皆様お元気でお越しの事と思います。私達絵手紙の会は少人数（10名弱）で基本第2木曜日を例会日とし、しあわせの村内で開いています。

趣味人

画題は旅の思い出の品、お気に入りの物、家庭菜園で収穫した自慢の野菜、庭や散歩の途中で見つけた草花、季節の行事や挨拶。また、気候の良い日は近場でのスケッチ等です。画材は私の場合は孫の置いて帰った色鉛筆、クレヨンで始めました。身近にある物を利用して肩ひじを張らず自由気ままに楽しめています。

会の終わりはいつも、作品を会員同士で講評し（ほめ）あいます。もちろん、アドバイスを受けながら…。入会2年の私の愚作も『下手が良い下手で良い』と皆さんに励まされています。これぞ絵手紙のモットーです。絵心がない、下手だ、との躊躇は無用なのです。今はスマホの時代、絵もスタンプでチョイよ、と思うなかれ。紙に残る絵はナカナカ味わい深いものです。額縁に入れて飾るとチョット画家気分も味わえますよ。北区会の皆様、幼少の頃にクレヨンでチューリップやリンゴを描いて遊んだあの頃に帰って楽しみませんか？ コロナ下でなかなか外に出られませんが、お家時間を絵手紙で楽しみながら過ごせます。会では皆様の参加をお待ちしております。

味の会で書道の講師を務めています。

編集後記

▼ロシアによるウクライナでの残虐ぶりは到底許すことはできません。北区会と須磨区会では一刻も早い停戦と子供たちの笑顔願って、ウクライナに千羽鶴を贈ろうと準備中です。些細な思い付きですが、私たちの気持ちが現地へ届くようにと、心を込めて制作しています。

▼春の陽射しがまぶしい4月4日、北区会恒例の歴史ハイクが寿福寺―無動寺―六條八幡宮―衝原湖のコースで行われ、29人が参加しました。沿道の桜はどこも満開で大好評でした。

▼「ボランティアの現場」は有馬温泉で案内ガイドを10年も続けている奈良さんグループの体験談です。コロナ禍で温泉客は激減のようですが、メンバーの皆さんは頑張っておられるようです。（南形）



陽春ハイク楽しいね



寿福寺—無動寺—六條八幡宮—衝原湖 5時間コース29人参加

●池内真知子 健福 23期

天気予報に反して、きれいに晴れ渡った空。「皆さんの日頃の行いがいいからかな」とか、「あらあ、お久しぶり」などの声が谷上駅に飛び交い、9時30分、出発です。

旧有馬街道を歩いてすぐに、県指定の文化財・寿福寺が出現。よかったのは、



若いお坊さんの説明です。お堂の中の薬師如来は民衆の健康を守るのだが、右の日光菩薩が昼間に、左の月光菩薩が夜に、さらにその周りには十二支を頭に載せた十二神将が取り巻いて、夜も昼も薬師如来を助けているとのこと。若いお坊さんの説明と、寿福寺の名前



入りの瓦せんべいに、高評価。「感激です。立派なお寺がこんな近くにあるとは。北区に引っ越して大正解！」「お坊さんの魅力も大事ですね」という声も聞かれました。

山道を少し歩いて農村歌舞伎舞台へ到着。江戸時代から、現代でも使われているこの舞台は、演出のためのからくりがすごいです。花道の一部が回転して突如出現する反橋、奈落から人間が担いで上げるせりあ

写真④2枚は桜満開の衝原湖。中央は六條八幡宮。下は下谷上の農村歌舞伎舞台。撮影は芦田義和、南形徹

がり、黒子が6人で穴に竿を差し込んで回す回り舞台（体験しました）など、保存会の説明に感心することばかりでした。

しばらく山田の里ののどかな道を歩き、上り坂を登ると、国の重文・無動寺に到着。お堂に鎮座している大日如来は、高さ2.8mもあり、胸の部分しか見えません。やっと覗いて拝めたお顔は、檜の一本作りで、凛々しかったです。

3時間歩いて無動寺でやっと昼食タイム。登山家・田部井さん直伝という体操を木田幹事さんが披露してくれ、一緒に体をほぐして疲れをリセット。さらに力を振り絞って歩くこと1時間。桜満開の衝原湖へ無事ゴールすることができました。

「山田の田舎道に、こんなにも文化財があるなんて」と驚き、西国33か所や四国88か所の話、趣味の話題で盛り上がり、初対面の方とも仲良くなって、本当に楽しい一日でした。私もこの日の歩数は1万9000歩で大満足！説明の方を配置したり、行程の高低差まで調べたり、幹事さんの緻密な準備に驚くばかりだったと夫が感動しておりました。

5月8日に春の自然観察会

里山和楽会主催の春の自然観察会が5月8日（日）、神戸かがやきの森・東地区で開かれます。地元の小学生たちが、保護者と一緒に春の花木や草花を観察し勉強するもので、毎回、子供たちに人気のイベントです。参加希望者は、朝10時にかがやき神戸（山田町下谷上字西丸山20-30）に集合して下さい。申し込み・問い合わせは道満俊徳代表（090-8237-1402）まで。