



丸島ナツエ



〈題字〉 神戸市長 久元喜造 筆



編集発行 神戸老眼大学 神戸市中央区吾妻通4丁目1-6 神戸市生涯学習支援センター内 電話・ファックス (078) 251-5586 印刷 インパクトプラン 電話 (078) 792-7781

3 2 1 時代に遅れぬこと 楽しく毎日を暮らすこと 社会のためになること

R7年(2025年)新年に寄せて



神戸市長 久元喜造

新しい年を迎えるにあたり謹んでご挨拶を申し上げます。

本年1月17日、阪神・淡路大震災から30年が経過します。神戸は、市民の皆さんが力をあわせて助け合うとともに、国内外のたくさんの方々から温かい支援をいただき、復興を果たしてきました。

そしてこの間、大容量送水管の整備や防潮堤の整備・遠隔操作化など、災害に強いまちづくりを着実に進めるとともに、国内外の被災地支援、復興支援に積極的に取り組んできました。

この経験、教訓を次世代に継承し、広く国内外に発信するため、本年1月から12月にかけて震災30年事業を実施し、この1年を未来に向けた年としていきます。

また、春からはいよいよ神戸空港での国際チャーター便の運用が始まります。すでに複数の航空会社から就航計画が発表されておられ、神戸の陸・海・空の要衝としての機能がさらに強化されます。加えて、大阪・関西国際万博の機会を捉え、神戸市においても、観光・ビジネス需要の創出を推進し、市内経済のさらなる活性化を図ります。

一方で、日本の人口は2008年をピークに減少しており、神戸市の人口も同じ傾向をたどっています。このような時代において、神戸市がまわりの未来にわたってこのまちを引き継いでいく「持続可能性」、まさに「SDGs」の価値観です。これから神戸市は、豊かな自然の活用や保全、都心部の緑化に取り組み、神戸の文化や歴史を大切にしながら、持続可能なまちづくりを進めていきます。

併せて、誰もが安心して産み育てられるよう、妊娠・出産期から学齢期における切れ目のない子育て支援を充実するとともに、次代を担うこどもたちの教育の推進、健康・福祉の増進などに一層取り組んでいきます。

さて、全国に先がけて発足しました神戸市老眼大学とその同窓生による老眼大学会も、63年もの長きにわたって歴史を刻んでこられました。この間、運営に携わられた先人の方々や老眼大学会員の皆様のご努力に対し、深く敬意を表します。

今後、神戸市政に對しまして引き続きご理解とご協力を賜りますとともに、現在策定に向けて取り組んでいる新たな総合基本計画にご意見をいただき、ともに神戸のまちづくりを進めていただきますようお願いします。

末筆ではありますが、本年が皆さんにとって、すばらしい一年となりますことをお祈りいたします。

日頃より、コミスタこうべをご利用いただきありがとうございます。

1月17日には、阪神淡路大震災から30年を迎え、マスコミの報道も増え、様々な行事があり、あの日々を思いをはせることも増えてきました。

みなさんの豊かな経験を若い世代に引き継ぎ、近くで起こるであろうと言われている南海トラフ地震への備えに役立てて頂けたらと考えています。

生涯学び続けたい街づくりを



神戸市文化スポーツ局長 檀特竜王

新年あけましておめでとうございます。

神戸老眼大学会員の皆様におかれましては、健康やかに新春をお迎えのことと、心よりお慶び申し上げます。

また、平素は神戸市政に格別のご理解とご協力を賜り、厚くお礼申し上げます。

阪神・淡路大震災から30年という時が過ぎました。

神戸の街は市民の力と国内外の多くの皆様からの支援により、着実に復興を果たしました。

本市は、市街地から近郊の場所に広がる六甲山や里山地域、穏やかな瀬戸内海に面した海岸地域など豊かな自然環境に恵まれております。その地理的特徴を最大限に活かし、引き続きバランスのとれた街づくりを行っていきたくと考えています。

さて、全国に先がけて発足しました神戸市老眼大学とその同窓生による老眼大学会も、60年を超える歴史を刻むと伺っています。

皆様におかれましては、豊かな人生経験のみならず、学ばれた実績を地域に還元していただき、生涯学び続けることが出来なくなりつつあるといわれています。

あけましておめでとうございます。



神戸市生涯学習支援センター長 増田和幸

勝とご多幸、そして貴会のみならず、新年のご挨拶とさせていただきます。

昭和36年に設立された老眼大学会は、震災や新型コロナウイルス感染症の拡大など多くの困難を克服して発展してこられました。更なる発展をお祈りします。

新年おめでとうございます。



神戸老眼大学 会長 栗山 政一

会員の皆様2024年度より前会長高松から引き継ぎました栗山です。任期は2年です。

2024年度から『和顔』発行が年1回となりましたので、会員の皆様にご挨拶するのは初めてでございます。

本年1月17日は阪神淡路大震災30周年を迎え、震災を忘れないために各地でイベントが実施されています。

神戸老眼大学(以下「本会」という)の本年の抱負といたしまして本会の役割が果たせるような会員の確保が第一義にあります。

社会が70歳まで雇用が進んでいる中で高齢者の確保が難しくなっています。会員の皆様からの声掛けで本会への入会を推進していただきたい。さらに、会員が80歳になったから退会すると言わないで、継続会員として活躍していただきたい。現在90歳以上の方々が19名も活躍しておられる現状を見習っていただきたい。

80歳以上の人はボケ防止のために頑張ってください。会員減少の歯止めの役割をお願いしたい。

第二に、役員等によるボランティア活動で本会が成り立っており、役員の高齢化による後任補充がない状態が続いていますので、会員の皆様の積極的な応援が

必要になってきています。高齢者には、役員・サークルでのボランティア活動を通じて「楽しく、声を出し、頭を使い、運動をし」身体を縦横無尽に使うことで残りの人生を生きようではありませんか。

第64回定時総会 令和5年度事業報告概要

令和5年度は、新型コロナウイルス感染症の第5類への移行に伴い、コロナ禍はほぼ解消されて円滑に事業計画を遂行することが出来ました。

当年度の事業計画は、令和4年度の事業計画を引継いで(1)老眼大学の会員増強(2)ブロック制の導入・実施による運営体制の構築(3)運営・管理に於けるデジタル化の促進(4)運営の安定化を企図した経費の大幅な削減と会費の引上げの4つの課題に取り組んで参りました。

(1)老眼大学の会員増強 コロナ禍の影響と高齢化により会員数が大きく減少した実情を踏まえ、退会者の復帰支援活動と新規会員の勧誘活動

をカバーするために拡大できるように会員の皆様のメール等デジタルの知識・能力のアップに期待し、ご努力をお願いします。脳は現在の医療技術では再生できないと言われていますが、脳を使いましょう。脳の活性化は、「積極的に歩くこと」「サークル活動を通じて楽しく会話すること」「恋をすること」(何かに夢中になること)であると思います。

2025年は、この3つの抱負をもとに、会員の皆様の協力・応援を頂き楽しく本会の運営に当たってまいりますので、よろしくお願いたします。

令和5年度は、新型コロナウイルス感染症の第5類への移行に伴い、コロナ禍はほぼ解消されて円滑に事業計画を遂行することが出来ました。

各会員からの口コミ実施および老眼大学受講前の各サークル活動の紹介・PRやビデオの放映、受講者への入会案内・サークルのチラシ等の配布や各公的機関への『和顔』送付、ホームページのリニューアル等による加入促進を実施致しました。

(2)ブロック制の導入・実施による運営体制の構築 各理事・役員の高齢化・不足に伴う問題を緩和・解消するために、9区を3ブロック体制に改組して各ブロック長を任命し、ブロック内相互支援による運営を遂行致しました。

ホームページの内容を充実させて活用の拡充を図り、会員名簿のデジタル管理や情報提供・通知のペーパーレス化・デジタル化の方向性も見えて参りました。

④運営の安定化を企図した経費の大幅な削減と会費の引上げ



①会議費の削減 定例役員会の約半数を代表理事会にして出席者を削減して交通費等の削減を致しました。

②行事等の開催場所を見直しました。 長田ビレホールからコミスタ神戸の体育館へ変更して経費を削減致しました。

③事務所当番の削減 当番日を月・水・金と火・木・土の隔週にして経費の削減を実施致しました。

Table with 2 columns: 2025年度 (令和7年度) and 2025.26 (現在) 神戸老眼大学. It lists various events, dates, and locations.

Table titled '令和6年度神戸老眼大学役員・委員一覧表' (Ryōin・Issai Ichiryū-hyō). It lists officers and committee members across various departments like Board, Finance, and Welfare.

通常会費の引上げにつきましては、平成7年度より従来の年額3,500円から年額4,500円に引上げることに致しました。今後とも円滑な運営・管理が遂行できる様に財務の安定化を図って参ります。



第60回 敬老記念会
傘寿を迎えて
ますますお元気

新年祝賀会



『あづま太鼓』
神戸市立あづま幼稚園は、平成8年度より『あづま太鼓』に取り組んでいます。子供たちは大好きな『あづま太鼓』を大勢のお客様の前で演奏する日をとっても楽しみにしていました。



人生を楽しく幸せに生きましょう！



神戸老眼大学会
歴史散歩部 講師
吉 永 正直

世の中のことわざに「灯台下暗し」という言葉があります。人生も同じことが言え、今生きている年代「人生の幸福度」と「年齢」の関係性をアメリカの医学学会が調査し発表しました。

その結果、人生の幸福度が最低、つまりもっとも不幸なのは43歳でした。幼少期は幸せて、18歳以降、社会の荒波にもまれてどんどん幸福度が下がり、最も働き盛りの世代に不幸がピークに達する。

そして50歳を過ぎると出世の行方も自分の能力の限界も見えてきて、仕事以外の活動にも始め、徐々に幸福度が回復する。

そして幸福度が量高値に達するのは、82歳以上であることが判明しました。

これは図にするとUの形に似ていることから「幸福のU字カーブ」と呼ばれています。ところが、日本では最も幸福なはずの高齢者が、まったく楽しくそうではない。

何故かちまたでは情報の洪水の中で、高齢者を取り巻く医療や介護の誤った現状にあるようです。

「食べすぎは体に悪いわよ」「医者に言われた通りきちん」と薬を飲みなさい」といった言説が日本の高齢者をがんじがらめにしていることである。そんな話すべてを取り去り忘れることではどうするのか？「幸

福に老いるための五カ条」を紹介いたします。

- 1、栄養をしっかりと摂って小太りを目指す。
- 2、粗食では病気が闘う体力がなくなってしまう。よく食べ・よく寝て・運動をする。
- 3、糖尿病を積極的に治療しない。
- 4、糖尿病でない人が、糖尿病患者の倍の確率で認知症になっている。
- 5、降圧剤をむやみに飲まない。

塩分を減らすことには血圧を下げる効果はあるが、低ナトリウム血症になる。

- 4、コレステロール値が高くても気にしない。
- コレステロール値を下げることで心筋梗塞のリスクは減るが、ガンのリスクが上がる、12倍。
- 5、薬は四種類までに減らす。

薬を六種類以上服用すると、頭がぼんやりしたり、転倒確率4割増し。

80歳を越えても普通に暮らせている高齢者は、好きなものを飲み食いし、体を動かし、よく寝てストレスなく過ごすことが最も重要です。私たちが住まいる神戸市周辺の歴史を学び一緒に話しながら、健康の為歩きませんか？歴史散歩部は皆様の参加を心からお待ちしております。「心が満ち足りていること、これが幸せです。」

陽春の旅

津山城でお花見

垂水区 小西 健治

令和六年四月三日、岡山県津山市にある津山城跡に於いて桜満開のお花見を期待してバス三台で神戸を出発しましたが、天気予報通り雨となりました。

中国道を通り旧津山藩邸別邸の庭園の衆楽園に到着し傘をさして園内を周遊しました。

津山城は関ヶ原の合戦後に森正忠が入城し津山藩となりました。

森家の家紋が鶴であった為に鶴山城とも呼ばれ現在はここは津山鶴山公園と呼ばれています。

残念ながら満開の桜の下で広げる積りの花見弁当をバスの中で食べる事となりましたが、しかし神様のお



錦秋の旅

『丹波三山』バス旅行のしおり

垂水区幹事 進藤 裕紀



お天気に恵まれた丹波三山のバス旅行は、3台のバスに108名を乗せて神戸駅前を定時に出発、一路最初の目的地である丹波の大国寺を目指しました。



目こぼしで桜咲く城内の散策の際は殆ど雨がやんで桜をめぐる事は出来ませんでした。

この後、鉄道遺産である蒸気機関車扇形車庫の津山

鉄道まなびの鉄道館を見学しました。

帰路の途中で佐用町平福の宿場町跡を散策してこの旅を終えました。

納涼の旅

蒜山、鳥取梨狩り

西区 萩 上友基

8月27日に出発する予定のバス旅行が、迷走台風10号によって計画変更を余儀なくされ、台風の通過を見込んだ日に変更されました。

「蒜山高原散策(バイキング)・鳥取梨狩りのバス旅行」は9月2日に湊川神社横から3台のバスに参加者を乗せて出発しました。

台風一過の晴天と言う訳ではなく、ぐずつき気味の天候の中バスは阪神高速・中国自動車道・米子自動車道を経由して最初の目的地である蒜山高原センターに到着しました。同センター

でのバイキング料理に舌鼓をうち名物である乳製品の土産物を買ひ込むなどをして次の目的地である鳥取加露港に向かいました。バスの車窓からは倉吉の街並みや、日本海の荒波を見ながら神話で有名な白兎海岸、鳥取空港を眺める長いバス乗車のひとときでした。鳥取加露の土産物店でトイレ休憩をして再びバスに乗り、めざすは梨狩り会場です。広い敷地に梨の木が植えられており赤い袋の新甘泉(あまくておいしい)という梨のほか色んな種類の梨が植



えられており参加者が好きなものを食べました。(当方は3つでお腹いっぱいになりました) お土産に新種である大きな新甘泉の梨を買って帰路のバスに乗り込み、予定より少し遅れた長かったバスの旅が終わりました。

初春の旅

無病息災・厄除けを祈念して

西区 三好 長栄

今年の初春の旅は、大寒の候にもかかわらず、3月中旬並みの陽気に恵まれて過ごすごうができました。

今年には震災後30年、巳年脱皮の年。新年の希望の旅に、総勢109名3台のバスに分乗して出発しました。

まず向かったのは全国住吉神社の一の宮、住吉大社。反橋(太鼓橋)を渡るだけで「おはらい」になると

下り坂、充分な参拝も出来ない心残りの結果となりました。少し夕闇がせまるなかで帰路のバスに乗り込み、最後の目的地である三田メンタイプークに向かいました。



遠目には巨大な石が横たわる石舞台古墳でしたが、多くの見物客が通り抜ける内側からの景色には幾度見ても圧倒され、蘇我馬子への想像を膨らませるものでした。



大阪から奈良に入り橿原神宮に向かいました。名勝畝傍山東南の広大な地域にある檜皮葺の本殿でお参りを済ませました。巳年開運の大絵馬、奉納された酒樽の山は圧巻です。「さざれ石」を観ながら広い境内、参道を通ってバスに帰りました。

昼食は二段重、刺身、天ぷらに舌鼓を打ち柿の葉寿司を持ち帰りする会員も。

お土産を買ひ、龍の眠る岡寺に向かいました。本堂前の「龍蓋池」に伝説の巨石を見ながら我が国最大・最古の塑像、如意輪観音像に参拝。厄除けを祈って鐘楼堂の鐘をつく人も多くありました。



最後に訪れた飛鳥資料館では、はじまりの飛鳥の都、はじめての寺院建築「飛鳥寺」最古のキトラ古墳天文図、高松塚古墳石室模型、等々古代の歴史とロマンへの案内を堪能しました。

帰りのバスでは楽しく歌いながら、参加者全員定刻通り三宮に帰りました。



老眼大学会ではバスツアーが年に4回もあると伺って、私は旅行が大好きなので令和6年6月より入会しました。歴史散歩部では歩くことが健康にも良いし、色々な歴史にまつわるお話も伺うことができ、知らないことだらけなので大変興味がわきます。

6月は柿本人麻呂と喜春城(明石城)周辺を散策しました。私は以前、明石駅前まで勤務していたことがありますが、駅の近くに柿本人麻呂ゆかりの神社があることも知らなかったもので、大変驚き、お話を伺うと今まで遠い存在だった人麻呂さんも少し身近に感じられました。散策の後に明石城の庭で皆さんとお話をしながら昼食を取り遠足みたくで学生時代に戻った気持ち

歴史散歩部に入部して

長田区 加島 雅子

になり、とても楽しかったです。バス旅行も2回行きましたが、お隣に座られた方のおしゃべりが楽しく、時間が過ぎるのがとても早く感じられました。2回目に同乗された方は30年前に入部された90代の方で長年社交ダンスをされているので姿勢が大変良いので10歳以上若く見え「私の年齢まで元気で頑張ってる」と励まされ私も頑張らなくちゃと思ひ、刺激を頂きました。

各地の歴史を知ることによって日本という国が益々好きになり、もっと色々な場所に行き、探索をしたいと思ひます。歴史散歩部は参加することで見聞が広められるし、新しい出会いや発見があるので、これからもワクワクしたいと思ひます。

★ 神戸老眼大学会では、会員の皆さまで様々な活動を行っています。

神戸老眼大学会への入会は、入会案内及び各サークルに体験入部されてから加入を決めていただけます。入会、入部は、各サークルの練習場で加入できます。

教養部

短歌部

三十一(みそひともし)の世界です。ペンと紙だけの簡単な趣味です。初心者方はいつでも見学に来てください。

写真部

毎月第二火曜日に撮影会、月末の火曜日に例会を、年1回原田の森ギャラリー東館にて写真展を開催。その他文化祭等に出席。初心者歓迎

歴史散歩部

市内・近郊の市町村の名所・旧跡を講師の先生の説明を聞きながら、月1回3~4キロを散歩します。いつでも体験参加できます。

囲碁部

伝統ある囲碁で頭脳をリフレッシュとコミュニティアップをしましょう。試しに初めての方から有段者の方まで歓迎しますので、一度体験にお越しください。

将棋部

毎月第二、第四火曜日に開催していますので気軽に体験にお越しください。初心者の方も、女性の方も歓迎しますので気軽に体験にお越しください!!

文化部

謡曲部

謡いを通じて、健康と友情を作りましょう。初心者の方も大歓迎です。

能楽仕舞部

初心者の方も大歓迎です。いつでもお越しください。洋服にお扇子と足袋ですぐにお稽古ができます。

詩吟部

教室では「元気で楽しく」をモットーに楽しく吟じています、新人の方も流派を問わず気楽に立ち寄ってください。大歓迎します。

コーラス部

歌は心の友。思いっきり声を出してみませんか。合唱は人との繋がりを広げ、ハーモニーを楽しめます。

唄う民謡部

元気な仲間たちと大きな声を出して“日本民謡”を楽しく元気に唄いませんか。心肺機能を高め、健康で楽しく長寿に!

フォークダンス部

身体を動かすことはすばらしい。友達を作って、学び、笑って、明るく、楽しく。

社交ダンス部

あなたも社交ダンスを始めませんか。高齢化の社会をダンスを通じて楽しみませんか。

大正琴部

大正琴は楽譜が読めなくても弾けます。童謡、唱歌等皆さんおなじみの唄ばかりです。

ハワイアンダンス部

ハワイアンの楽しい音楽ののって踊ってみませんか。すべてを忘れ夢の国にさそわれ、心が安らぎ楽しいですよ。

民踊部

毎週土曜日の午後、楽しくお稽古をしています。初心者の方歓迎! 気軽にお越しください。

南京たますだれ部

南京玉すだれは、すだれの様な道具を使ってさまざまな形を巧みに作り出す伝統芸です。人前で演じられる南京玉すだれに挑戦し、一芸を増やしませんか!

機関紙の発行

「和顔」を年1回発行しています。会員の皆様からの投稿により発行しています。ホームページにも掲載しています。
ホームページ：
https://www.kobe-spokyo.jp/comista/shisetsu_guide/koberougandaigakukai/gaiyou

ホームページ QRコード

QR 読取アプリで QRコードを読み込んでください

ネンリンピック

全国健康福祉祭りは60歳以上を中心とするスポーツと文化の祭典です。愛称はネンリンピックで、厚生労働省、開催都道府県および政令都市、長寿社会開発センター、スポーツ庁の共催で開催されています。

昭和63年に厚生省50周年記念事業の一環として兵庫県と神戸市が地元主催者となり、第一回ひょうご大会が開催されて以来、毎年各都道府県持ち回りで開催されています。

スポーツ・文化のふれあいを図るため、交流大会として行われるスポーツ交流大会などがあります。

○スポーツ交流大会
種目 卓球、テニスなど
多くあります。

○文化交流会
種目 囲碁将棋、俳句など

○文化行事
美術展、音楽文化祭など
今年度は11月に鳥取県でネンリンピックはばだけ鳥取2024が開催されました。



第36回鳥取県参加賞



第30回秋田県参加賞

北区 島田 信一

その内、美術展は各地で開催の長寿祭美術作品展で部門毎に、入賞した作品の中から選ばれた作品が出品されます。

神戸市の場合、こうべ長寿祭美術作品展で入賞した作品の中で選定されます。またいくら上位の賞を連続でもらっても対象外です。部門を変えるか一定期間経過をするか、しなければ対象外です。

私は、過去に秋田県で開催された時に出品して今年幸いに2度目の出品ができました。

歌壇

いまも鳴る 今の電話 もくれんの
落し葉は かしんかんと 鳴さね

三木 もゆる

静か過ぎて 耳鳴りのみの 響く音
この住居には めいめい

松島 美子

可愛いと 垣根の紫に 終み咲く
早乙女花の 蕾に触れるな

渡邊 昭利

ニラ刻む ひたすらささむ 一身に
屈託徐々に あとささりする

大塚 智子

温暖化 海辺に立ちて なげく君
やせた秋刀魚に 秋なすやえ

下山 靖子

小春日に 前振り望む 花嫁の
笑顔はじける 相乗園に

中原 三和子

令和6年7月「例会」盛況に開催



★震災から三十年を迎え町並みは復興を果たしましたが、身内を失った心の傷は癒えることはありません。

★老眼大学会も震災でかなり被害を被りましたが、新型コロナの蔓延では致命的な打撃をモロに受けて存続も危ぶまれ、あり

年一回になり、さびしいかぎりです。老眼大学会も高齢化が進みサークルも休部が相次ぎ、まずは新サークルの発掘です。一日も早く元に戻したいと思っておりますが、

印刷のことなら

IMPACT PLAN
インパクト プラン

〒654-0103
神戸市須磨区白川台 3-62-1-411
Tel/Fax: 078-792-7781
e-mail: yz.yama@kdr.biglobe.ne.jp

御室のお多福桜と枝垂桜のシャワー・原谷苑

16,500円

「春らんまんフェスタ」季節の花めぐり

13,980円

山肌を真っ赤に染める葛城高原

11,980円

吹屋ふるさと村を現地ガイドと巡る

12,980円

黄檗山萬福寺でいただく 普茶料理と 三室戸寺で約250本のしだれ梅観賞

13,800円

恒例 神戸老眼大学会主催
令和7年「陽春の旅」ご案内

日程: 令和7年4月7日(月)
行先: 長浜城豊公園と海津桜

神姫観光 (旅行企画・実施) 神姫バスツアーズ株式会社
〒670-0935 姫路市北条口1-28 (観光庁長官登録旅行業2108号)

ご予約・お問い合わせは (電話番号のお掛け間違いにご注意ください)
コールセンター (受付専用) **0570-0570-11**

●営業時間/10:00~17:00
●休業日/日・年末年始
●総合旅行業務取扱管理者/高橋美沙
※IP電話からは、神戸:078-271-8002 姫路:079-289-0111