

三輪 銀嶺



目 次	
1	ごあいさつ 会長 梶 久夫
2	米寿お祝 感謝状贈呈表彰
3—6	会員投稿
7	今年度活動（写真）
8—11	会員投稿
11	会員投稿、文芸欄（俳句、川柳）、編集後記

3 1 号

令和 7 年 1 1 月

三輪老人クラブ

事務局 三輪会館

TEL 079-564-4538



笑顔で楽しい老人クラブに

なるよう頑張りたい

会長 梶 久夫

平素より三輪老人クラブの活動にご理解、ご協力、ご支援を賜りありがとうございます。本年もよろしくお願いいたします。皆様のご協力、お力添えで銀嶺が発刊でき、嬉しく思うとともに皆様に感謝申し上げます。

年末にNHKで100歳100人の大調査健康長寿の「3つの秘訣」が放映されていました。100歳の方は趣味に運動、日常生活を充実した日々を送られていて100歳の元気にビックリしました。

一つは「食生活」で食物繊維を多く摂取される方が多い。老化細胞は食物繊維をとることで老化細胞が減少していくことが医学的にも知られているとのこと。

二つは「つながり」家族、趣味、ご近所さんとのつながり、交流を大切にされ積極的に参加されている

三つは「目的」を持って趣味、運動、生きがいづくりに、信念をもって日常生活を送られています。

人生100年時代とお聞きしますが私には少し先の話です。会員の皆様とともに健康長寿目指して、笑顔でなごやかな、楽しい老人クラブになるよう皆様と共に頑張りたいとおもいます。

仲間を増やして
楽しい老人クラブを



令和7年1月18日新年会

米寿おめでとう

ございます

令和7年新年会で米寿を
迎えられた方をお祝いしま

した
(敬称略)

3組 矢野 邦彦

13組 丹羽 公子

13組 須田 初美

感謝状贈呈

令和7年度総会で長
年にわたり老人会活
動にご尽力参加貢献
された油谷順一郎さ
んに感謝状が贈呈さ
れました。



令和7年度事業計画	
4月	総会、中央公園清掃、談笑会
5月	校区内交流グラウンドゴルフ
6月	手芸教室、囲碁ボール、談笑会、校区内交流グラウンドゴルフ
7月	七夕まつり、教養講座、モルック、陶芸絵付け教室 中央公園清掃
8月	囲碁ボール、みんなで歌おう会、談笑会、三輪区納涼祭
9月	研修旅行、モルック、校区内交流グラウンドゴルフ
10月	中央公園清掃、囲碁ボール、談笑会、校区内交流グラウンドゴルフ
11月	銀嶺発行、教養講座、モルック、三世代フェスティバル（三輪区主催） 校区内交流グラウンドゴルフ
12月	寄せ植え教室、みんなで歌おう会、談笑会
1月	三輪老人クラブ新年会、懐かしい遊び
2月	教養講座、囲碁ボール、みんなで歌おう会、 役員意見交換会
3月	モルック、校区内交流グラウンドゴルフ

研修バス旅行に

参加して

9月9日、バスは7時30分ごろに集合場所にきまりましたが、そのころにはすでに数人の方が来られていました。車いすや荷物の積み込み、出発の8時5分前には参加者30名全員集合。

定刻に出発。目的地の但馬大仏に美しい大きな立派な建物にビックリしました。大門、五重塔、大仏殿、回廊ではひのき材で日本古来の工法でとの説明がありました。大仏殿に入ると木造つくり3体の大仏さんが優しく穏やかな表情で私たちに話しかけていました。多田清さんが私財を投じて完

成したと聞きすごい方と頭が下がりました。

昼食は道の駅「但馬のまほろば」瓦の上で但馬牛、量もたっぷり、おいしくおなかいっぱい。



おみやげの買い物をして次の目的地丹波市立植野記念美術館へ、

植野記念美術館では、美

人画で有名な竹久夢二の展覧会、一度は本物にという念願がかないよかった。たくさんの作品、美人画、掛軸、楽譜の表紙、洋装、芸者、詩と趣味の多さに敬服。面長で口は小さく手指は色気あふれる美人画をゆっくりと楽しみました。

バスの中では久しぶりの旅行でみんな楽しく会話を楽しみながらゆっくりと過ごしました

帰りは雨雲がバスと競争、何とか雨に会うこともなく三輪まで帰って来ました。

健康マージャン

やってるよ

23組 草刈元敏

三輪老人クラブでは、マージャン教室を月に一回楽しんでいきます!

皆さん、元気にマージャンを楽しみませんか?

計算や指先を使うことで脳が活性化し、ボケ防止につながるとか。

「賭けない、呑まない、吸わない、怒らない」をモットーに、健康づくり、仲間づくり、楽しみづくりを目指しています。

初心者の方大歓迎です。解らないときや間違っていた時は優しくゆっくりと指導しますので安心して気軽にご参加ください。おしゃべりしながら楽しい時間をご一緒しましょう。



目標

「健康維持と自力歩行」

21組 森 通子

私は3年前右足を痛め、趣味だったハイキングに行けなくなりました。足には自信があったつもりが、歩行不良になって、過信していたことを自省しました。日常生活を見直さなければ、老人会を勧められ、昨年の四月に入会させてい

いただきました。

グラウンドゴルフ、囲碁ボール、モルック麻雀等々に参加させていただき外出の機会も増え、生活の幅も広がり活気が出てきたように思います。

グラウンドゴルフでは初心者で周りに迷惑をかけることが度々、それを寛大な気持ちで受け入れてもらっていることに感謝、和気あいあいと楽しく過ごさせてもらっています。少しずつ歩行も戻り、健康で自立した生活を目指し、行事参加を継続、日々努力していききたいと思っています。

野べら釣り

5-1組 藤田興紀

私は若い時よく野べら釣りに行きました。

朝早く車で目的の池に行き釣り糸をたれエサをつけ魚を釣るわけです。

一番気持ちのいい時季は新緑の頃、山が一杯の淡い黄緑に木がフトンをかぶったように新緑におおわれ、見ているだけで目が遠くまでよく見える気がしてストレスが和らぐような気がします。

さて釣り方ですが、仕掛けは道糸に細いハリ、糸にだんごを耳たぶぐらいの大きさにして針につけ何度も何度も打ち込み魚を寄せて

釣ります。約一時間程やっているのだんだん釣れだし中には大物がかかる。その時は慎重に障害物をさけ竿を操作し網に魚を取り込みます。

魚がかかり取り込むまでが釣りの醍醐味の一つです。気分がスーとしてストレスが飛んでしまい明日からの仕事に気持ちよくできるということです。



私がいま

ハマっている事

21組 高平和子

第一位は「麻雀」です。

最近麻雀をしたのですが、十七個のパイ（牌）を昔は一度で二段積ができていたのですが、今は三回に分けてしか積みなくなっています。指の力が低下していることを知りました。麻雀をした夜は不思議と熟睡できます。今後も麻雀に真剣に向き合っていきたいと思っています。

第二位は「グラウンドゴルフ」です。

グラウンドゴルフは全てにおいて自分の責任でボールを打ってホールアウトし

ます。精神力が必要な競技です。前半のスコアが良いと後半力が入りスコアが崩れてしまいます。奥の深い競技です。まだまだ挑戦してまいります。ボールを追って三十二ホールで三千歩を歩くことは一石二鳥だと思っています。

第三位は「カラオケ」



です。月に二回三輪会館で一時から三時まであります。私は母の背中でも大き

な声でうたっていたそうです。家に一台しかないラジオで流れていた。ナツメロが自然と歌えるのが嬉しくて参加させていただいています。

第四位は「野球観戦」です。

父が阪神タイガースのファンだったのでいつの間にか私もファンになっていました。今はテレビの音を消して、ラジオで聞きながら喜んで、怒ったり楽しんでいきます。ラジオの方が0・5秒早く情報が得ることができます。

第五位は「相撲観戦」です。実際に観戦したことはないのですが、テレビで見

ていても力士のぶつかり合う音を聞いていると思わず力がいります。若隆景、若元春、宇良 力士のファンです。次の場所が楽しみです。

第六位は「男女プロゴルフ」の観戦です。

第七位は「男女バレーボール」の観戦です

第八位は「ラグビー」の観戦です。

第九位は「柔道観戦」です。

第十位は「ボクシング観戦」です。

まだまだありますが以下は次の機会に紹介したいと思います。

「花を愛する人は、心清き人」と言いますが

二十三組 細川孝志

二十年ほど前に、東洋ランの雑誌を見て、その素晴らしいさに魅せられ、「春蘭・寒蘭の会」に入会しました。



先輩から株分けして頂いたり、岡山の実家の山から取ってきて、見よう見まね

で栽培してました。

当時は、加西フラワース

センターとかフラワータウン

市民センターで行った展示

会に出展していました。

しかし展示会の開催日に

合わせて開花させるために

は、欄舎がなければ無理と

分かり脱会しました。

三輪会館に勤務すること

になり、以前から細々栽培

した菊を玄関に置き、来館

者に見ていただくことを

楽しみに頑張っています、

昨年「三田市菊花会」に

入会しました。

今年は、五年ほど前に十

八組の新山さんにいただいた

た富貴欄（五品種すべて）

が初めて咲きました。

夕方になると大変良い匂いがします。

長嶋茂雄様を偲んで

10組 山見 登

あなたの華麗なプレイに

皆が魅了され、あなたのフ

アンを大切にする姿勢に皆

が親しみを感じ、又明るさ

に皆が元氣、勇氣をもらい

ました。

またユーモアに皆が笑顔

になりました。ミスターあ

なたは私たちの太陽です。

あなたの背中を、あなた

の夢を受け継いだ若きスタ

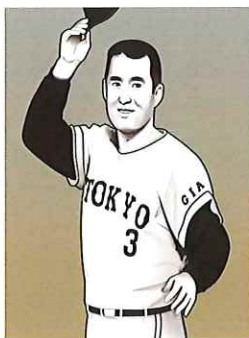
ーたちが世界中日本中を沸

かせています。

2004年に脳梗塞で倒

れて二十一年間病と真正面

から向き合い、壮絶なりハ



ビリに頑張る姿、最後まであきらめない姿を見せてくださいました。東京オリンピックでは王さん、松井さんと三人で聖火ランナーを務められ決して忘れられない姿です。

四十余年以前三田でも少年野球チームの指導をしていただきました。城山野球場には記念植樹のタイセン木も立派に育っています。本当に、本当にありがとうございます。



令和7年7月17日 陶芸教室



令和7年9月9日 研修バス旅行



児童見守り 毎週木・金曜日



令和7年7月19日 モルック大会



令和7年8月16日 区納涼祭



令和7年7月1日 七夕飾り



令和7年9月13日カラオケクラブ



令和7年1月18日 新年会

卒寿の宴

18-1組 三原恵美子



毎年の季節の変化に今年

もお互い元気で過ごせるかなあ? と思いつつも夫が卒寿を迎えました。私が所属しているサークルがもう一つ持たれている教室の発表会が昨年あり観させて頂き、ふとああこんな機会に息子が夫に卒寿のお祝いの歌を唄わせて頂けないかなあ?

つねづね夫は「もう何も

してもらわなくていい、元気が何よりや」と。云っています。ちよつと先生に相談してみたら快く了承して頂き月一で一年間大阪から新三田に通いました。素人が練習するのですからお互いに大変だったことと思います。

何も知らない夫は立ち寄る息子と食事をしたり雑談に花を咲かせたり心待ちにしていたんではないでしょうか?

弥生の晦日にフラワータウン市民センターのホールでの発表会に中トリで出演を「お父さんは今年卒寿を迎えました。今までの感謝とこれから元気で過ごし

て頂けるようにと願いを込めて『マイウエイ』を歌います」

歌い終わるとMCの先生のご紹介で夫は起立して会場の皆さんの拍手を頂き、すっかり舞い上がっていました。

座席の周りの方々、わざわざ来ていただいたご近所さん、私の多くの友達等に優しい言葉を掛けて頂き忘れることができない一日を過ごせたことでしよう。

次は白寿をめざしてと皆さんはおっしゃいますが、そんなビッグなアイデアはもう無理です。オワリ。

そして、私の想いを受け入れて下さったサークルの

先生に感謝の気持ちでいっぱいです。次いで息子にもね。

至福の船旅

飛鳥クルーズ

18-1 竹内雅子

ある日突然膝が痛くて歩けなくなりました。運悪く日曜日、#7119に電話して診察してもらえるところを探してもらいました。

整形外科は三田、宝塚、伊丹もなく神戸百年記念病院が診察可能との事、9時になるのを待って電話し、診てもらえることになり主人に車で連れていってもらいました。休日なのでレントゲンだけ撮ってもらっても膝は異常なし、でも痛くて

歩けない。杖につかまって
どうにか歩けます。

その翌々日一日だけ杖なしで普通に歩きました。その次の日また痛くて杖なしでは歩けない。どうなっているのか今でもわかりません。



10日後、友達夫婦と飛鳥IIに乗る予定でした。痛みをこらえどうにか杖を突いていきました。

話には聞いていましたが、とにかくスゴイとしか表現できなくて…。まるで動くホテルでした。

部屋はバス・トイレはもちろんテレビ・冷蔵庫・金庫・クローゼット他色々1Fには大浴場、12Fにはプール。船内ではマジックショー映画、ビンゴゲーム、将棋、チェス、麻雀その他いろいろ、ショッピングも沢山、食事はいろいろあつてどこでも好きなところで食えることができました。食事も飲み物も一部を除いて無料。

全然揺れないし船に乗っているのを忘れるほどでした。夕食はお洒落をしてコ

ース料理、日の出、日の入りも客室で寝ながら見て、自分の足が痛いのを除けば最高の旅でした。とてもいい思い出になりました。

元気に生きられて

両親に感謝

8組 梶久夫

戦後80年、朝の連続テレビ小説「あんぱん」舞台は高知県と東京・戦場。私の生まれ年の昭和14年前後のドラマで時代背景を興味を持って見ました。軍隊のことは話で聞き、映画で見るとしか判りませんが、理不尽な暴力、戦地での食糧難が目には焼き付きました。

また愛国心の婦人会の方々が活発に活動されてい

ました。

三輪でも親に手を引かれ、三田駅前で千人針の協力を呼びかけに行きました。戦



場で敵の玉に当たらないように？また国民学校の校庭にワラ人形数体をつくり地域の婦人会が集まり竹やりの訓練、外国人が上陸してきたら戦う準備と言われていました。昭和20年の春ごろより空襲が昨日は姫路

方面、今日は明石と連日のように、当時4隣保では夕方、夜、警戒警報が出ると電気を消し、戸締りをして隣保の防空壕に。日々行くことが多くなりました。神戸の上空襲、阪神間の空襲が毎日あり燃えた灰が六甲山を越えて三田に飛来手に受けると1cmぐらいの障子紙、ふすまの和紙。太陽が灰で暗くなり夕暮れ時のように。2・3度ありました。子供ながら大きい空襲は怖いと思いました。

7月19日三田にも空襲がありました。学校にいるといきなり空襲警報。幼稚園前北口に整列10数名が家路に急ぐ。今の14組を



昭和20年7月19日空襲で打ち抜かれた半鐘

通り谷川の洗い場に着くと同時に（女子は前の亀井宅の庭）「伏せろ」4年生の号令で前の田圃の土手に伏せる。聞いたことがない金属爆音とバリバリと機関銃の音。飛行機が通り過ぎ200m前の高次の民家4軒に火の手が上がりあまりの恐ろしさにその後記憶がありません。夕方高次の方を見ると煙が少し上がっていました。

8月に入り広島・長崎に

新型爆弾が落ち町が全滅したことを大人から聞きました。そして昭和20年8月15日夏の暑い日でした。12時から天皇陛下のお言葉があるので子供も聞くようにと福本の桶屋さんが道にゴザを引き森神社の方を見ながらラジオを聞きました。大人は無言でした。

そして戦争は終結。朝のTV「あんぱん」に出てくる大都会の空襲で家は焼かれ親と離れ離れにお腹はペコペコ。夜露をしのぐのにガード下に私と近い年代の子供、ドラマに思わず「ガンバレ」と呼びかけました。

三田でも食糧難で米をは

じめ食料品が配給、お酒、タバコも配給。電球が切れたら有料で交換でした。

三輪区内は近隣に農家もあり自然環境が良い。山、川、池の恵みを受け育ちました。当時、家の周りの水のある溝にドジョウがたくさんいました。

現在の三輪神社駐車場は以前は三輪のゴミ捨て場、掘ると2〜3cmのしまみズ。これを餌に釣りに。池ではフナ、川では赤モト、モロコ、ドンコ、ナマズが釣れ



ました。一番好きな釣り場は砥石川、投げるとすぐ釣れる入れ食い状態楽しかった。現在 18 組内を流れる川、ふたまたの上流、プール前から松山せきの間にシジミがたくさん取れすぐにバケツ一杯。帰りは重い

で大変でした。秋の稲刈り後にタニシがいて見つけるのも楽しみ。池では3〜4 cmのエビがセ芦ビーン、前がきでたくさんとれ珍味でした。夏に片手ぐらいのドブ貝をとるのが楽しみでした。食糧難の

時代でひもじい思いもありましたが少年時代を振り返ると楽しい思い出が次から次へと、親は相当の苦勞があったとおもいます。そして現在の歳まで元気に生きられ両親に感謝します。

俳句

父親と
21組 荻野泰代

朝霧あつめ
すみを砥ぐ
梅雨ぞらに
光り輝く
カンパニユラ

川柳

健診を

するたび増える

薬の名

秋祭り
気候変動で
まだ夏日

19組 小池秀明



編集後記

おかげさまで原稿は早くからいただいていたが今夏はあまりにも暑くてなかなか編集進みませんでした。発行することができました。協力ありがとうございました。今年4月以降7人の方が新しく仲間入りされました(10月末現在)嬉しいことです。ある若い人からよい活動されているのだからもっとSNSなどを使って広げてはと言われましたが残念ながらできませんでした。今後考えたいと思います。

(H・K)