

安心して暮らせる地域づくり

高齢者生協

たより

2026年
1月23月号

No.
160

介護・福祉サービス 仕事おこし 生きがい・仲間づくり 兵庫県高齢者生活協同組合



白川郷は霊峰白山連峰のふもとに開けた集落で、独特の合掌造りの景観が有名です。冬は深い雪に包まれますが、晴れた日の雪景色には光があふれ、見る者の心を和ませてくれます。 高齢者生協 こうべ 福祉用具専門相談員 横田 知子

明けましておめでとうございます

阪神淡路大震災から 31 年。あの日を忘れず、教訓を次世代へつなぐことが私たちの使命です。

高齢者生協は「助け合い」の心を大切に、誰もが孤立せず、安心して住み続けられる地域づくりへ、心を新たに組みんでまいります。



絵と文 / 神戸西部支部 橘 圭子さん(93歳)

震災の当日、夫が毎日淡路島から船で神戸に仕事に行く為、いつものように午前 4 時 45 分頃、空模様を確認するためベランダに出るとアッと驚きました。この絵のように空一面が小豆色になっていました。

もくじ

- P2 理事長の新年あいさつ
- P3 年男年女の夢
- P4~6 つどい場・グループの新年あいさつ
- P7 つどい場・グループ一覽
- P8 教えて！私の「推し活」、支部活動報告
- P9~11 いきいきサロンの新年あいさつ
- P12~14 新年はつらつアート展
- P15~17 事業所の新年あいさつ
- P18 共同墓・終活セミナー
- P19 生活相談の現場から、元間整理
- P20 読者の声、スマホ初級者のミニ講座
- P21 クロスワードクイズ
- P22 シニア防災・減災クリニック
- P23 シニアかんたん料理・健康ストレッチ

兵庫県高齢者生活協同組合

<http://www.kourei-h.org/>



インスタグラム

ほぼ毎日更新中!!



SHYOGOKOUREIKYO

組合員のみなさま、 新年を迎え、心からお慶び申し上げます



理事長 阿江 善春

暮らしと福祉、 経済の好循環を

年金収入が中心の高齢者は生活の見通しが利きにくい上に、病気や障がいが増えることも多く、そこに最近の物価高が加わることで、なかなか明るい兆しが見えません。

しかし多くの「先進(資本主義)国」の政策の動きを見ると、構造改革やアベノミクスのような「新自由主義」自分たちさえ良ければ、今さえ良ければ、お金のええ儲ければ、格差や貧困が増えても構わない」の矛盾と限界を超えて、新しい協働の共生社会に向けて方向を転換しつつあります。

SGDsがその中心だと言えますが、OECD(経済開発協力機構)ですら、社会の成熟度における指標をGDP(その国の国内総生産)から変更する動きがあります。

つまり、経済至上主義を掲げてもその成果が広く社会全体にいきわたらないようでは、持続可能な成熟した社会は訪れないと

いうことになります。

日本のGDPですが、その60%は360兆円は家計・個人消費です。小泉構造改革からアベノミクスと続いた税(特に消費税は倍化)や保険料の負担増、社会保障の後退と将来への不安からここが冷え込んだままの状態になっていますし、企業の業績も下支えがなく、したがって税収も伸びません。

当然のことながら社会全体に富やお金が循環せず、その一方で格差の拡大と富の独占が拡大し、高齢者から子どもまで国民の多くがゆっくりと落ち着いて人生をすごせる居場所がなくなっています。

今後の高齢者生協は、高齢期の生活課題に取り組む範囲をこれまで以上にを広げ、既存の事業経営の安定のためにも協働組織である組合員の力をお借りしながら運営を進めていきたいと考えています。



午年

「年男」「年女」

皆さんに今年の抱負お聞しました。

神戸市委託事業
地域拠点型
一般介護予防事業
〈いきいきサロン〉



ほのぼの みかげ
佐藤美佐枝さん(84)
抱負は
現状維持でありたい。



ほのぼの 住吉
木村 史代さん(72)
今年も毎回出席。
フレイル予防に
努めます。



ほのぼの 魚崎
新井 由紀子さん(84)
馬年により跳ねて
家族仲良く
元気に過ごす一年に。



いきいき 楽遊会
岸川 昭代さん(84)
元気で楽しく
生きれたら満足。



いきいき 楽遊会
伏谷 信一さん(84)
人生100年時代どうする？
皆で楽しく遊んで
楽遊会行こうか



いきいき 六甲
河内 和子さん(84)
今年も元気で
サロンに
行けますように！



ほのぼの 荒田
三木 千代子さん(84)
天馬のように
羽ばたきたい！



ほのぼの 君影
村上 照美さん(84)
元気で走り抜け
健康に気をつけて
毎日感謝で過ごします。



ほのぼの 君影
小川 ミチ子さん(84)
1年を楽しく健康で
過ごす、毎日の生活。



ほのぼの 9丁目
藤井 正代さん(84)
いつも笑っていて
元気で明るく。



ほのぼの 9丁目
的場 靖子さん(84)
明るく楽しく
元気で過ごしたい。



ほのぼの 9丁目
河村 好晟さん(84)
病気をしないで
過ごしたい。



神戸西部支部
高原 弘江さん
(84)

今年も元気で楽しい暮らしを維持していきたいですね。昨年は日本海クルーズで金沢市の兼六園などの名所を巡り、楽しい時間を過ごしました。健康であればこそ実現ができました。この健康維持と多くのお友達との楽しい交流をもっと深められるいい年にしたいですね。



神戸西部支部
藤浦 妙心さん
(84)

今年は、より一層健康で生活の質を高めて、生きがいを感じながら暮らしていきたいと思えます。楽しい仲間の皆さんと板宿健康体操に参加し、またプールにも行き活動を通していろいろな人とつながりを持って、心身ともに健康な状態を今年も保っていききたいです。



神戸西部支部
西田 正野さん
(84)

今年も、今の体調がこのまま続いてくれれば幸いです。以前入院していた時は、退屈をしないように写経をしながら仏教の勉強をしたり、キャラクターやイラストを漫画のよう描いていました。最近ではそれに加えて、韓流ドラマの男優をスケッチすることも好きで描いています。もう一つ、望むことは世界が平和になりますように。戦争だけは何かあってもやってほしくないですね。



宝塚支部
相馬 新一さん
(84)

戦争末期、伊丹飛行場の直ぐ傍で農家の4男として生まれました。今の豊中市に竹藪疎開しました。農家なので食物はそれなりにあったと思います。となり村の若い坊さんが腹をすかして芋畑に盗みに入り、村の若い衆に見つかり肥担桶(こえたご)棒で殴られていた。あんな時代は絶対にイヤだ!!と、つくづく思うのです。そう言う時代は、世界の何処であってならないのです。しかし、まだ世界で戦争は起こっていますし、食糧難があります。何処かの団体のスローガンにもありますが「この世界が平和でありますように!!」



兵庫平野
あんしんすこやか
センター
地域支え合い推進員
保健師
今村 明美 (48)

今年生まれの今村と申します。私の今年の抱負は断捨離することです。1年間あるので気長にがんばりたいと思います。



デイスペースほほえみの里・
小規模多機能かけはし / 看護師
前田 杏奈 (36)

利用者様の笑顔が溢れるよう、健康面でサポートできたらと思っています。

つどい場・活動グループ 新年のご挨拶



神戸中部支部 卓球同好会(武市卓球道場)



もう60年位前のこと、私は国体の兵庫県代表を目指していました。当時卓球の練習場に、地域の皆さんと神戸市立湊山小学校に夜間開放を働きかけて、ここを新しく練習場にしました。

国体代表を目指す私たちにまじって、初めて卓球をされる地域の方々のバランスが取れず、別の方々の対象に始めたのがこのグループです。「教えてほしい」という皆さんの声にお答えしてスタートしました。

60年が経って、皆さんの今の言葉は「楽しく、百歳まで楽しく〜」です。

代表 武市靖雄

姫路支部 かんたん料理会



私たちの料理会も今年で開催170回を数えます。

毎回、支部委員会で決めたテーマに合わせ、皆で食材を持ち寄っています。

物価高騰は厳しいですが、仲間の協力と知恵を絞った工夫で、会費を据え置いたまま豪華な食事を楽しんでいます。

代表・世話人 服部 悦子

宝塚支部 宝塚サロン



▲スマホ講座



▲百歳体操



▲麻雀同好会

毎月定期利用の方が20数名おられます。利用内容はお楽しみ同好会が中心です。

これ以外に郊外活動を昨年11月から取り組んできました。

サロン利用同好会は麻雀10名・囲碁4名・百歳体操6名・スマホ講座11名の参加者があり、郊外活動は福知山線の廃線敷ハイキング、神戸シテイーパスでのハーバーランドから北野異人館タウンウォッチ、宝塚小浜の宿場町散歩、箕面大滝紅葉狩りなど屋内・屋外といろいろ楽しみました。

2026年も積極的に取り組もうと考えています。

支部長 西本 秀一



▲神戸遠足



▲箕面遠足

神戸西部支部 おしゃべりカフェ・おしゃべりし隊



おしゃべりカフェは、毎月第1金曜日に、「かけはし」(長田事業所)の利用者様と一緒に、笑いヨガや健康体操、オカリナやハーモニカなどの楽器演奏を楽しみ、スタッフ手作りのお菓子が喜ばれています。

おしゃべりし隊は、毎月第4水曜日に、「もつと話をしたい」という組合員さんが集まり、歌を歌ったり、絵手紙・塗り絵・脳トレなどを「おしゃべりしながら、食べながら、楽しいひと時を過ごしています。」

今日は12月24日でクリスマスパーティーを楽しみました。

世話人 川路 清子

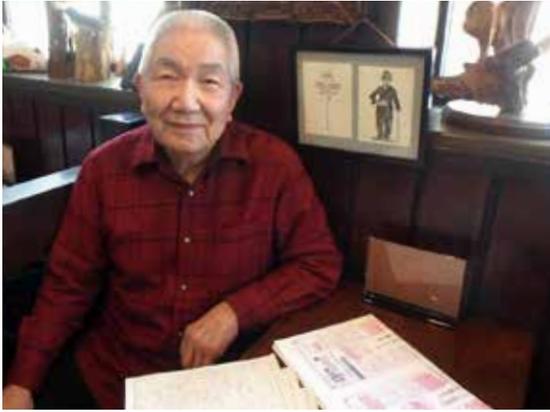
神戸西部支部 健康体操板宿



私たちの体操は無理なく手軽に行うことができ、健康維持・促進に効果的です。また、適度な運動は脳への刺激にもなり認知症予防にもつながります。週に一度、皆さんと一緒に楽しく体を動かし、元気に一日を過ごしましょう！

代表 山田 順子

神戸中部支部 おしゃべりカフェ ちゃっぷりん



代表 武市 靖雄

昨年の11月1日は「貝原益軒 養生訓の教え」を皆さんで楽しく共有しました。

皆さんでおしゃべりをしていただくのは「健康で長生き」の話題が多く、その話材はグループを始めた当初から私が準備をしています。新聞や雑誌から材料を集めテキストにまとめ、当日集まった皆さんにお配りします。

いろいろなことも悪いことも意識をして確認をしていかなないと流れてしまいます。大事なことはキツチリ押さえながら、おしゃべりで楽しく深めて次の希望に繋げています。

神戸中部支部 ひらのサロン



新年おめでとうございます。ひらのサロンは高齢者の居場所です。転倒、誤嚥、認知症の予防を楽しく効率よく取り組むために、「音楽カフェ」として生伴奏で歌う、カラオケ、ライブイベント等を開催しています。

また、趣味の教室、同好会活動で人と人の交流を目指しています。

主宰 渡邊 和彦

神戸西部支部 油絵・水彩画 西代



油絵が初めての参加者ばかりです。道具の使い方や色の混ぜ方から始めました。

失敗を恐れず、シャツ、シャツとキャンバスに絵具をのせる感触を楽しんでいます。

難しく考えないで、「光が当たっている明るいところ」と「影になっている暗いところ」を、意識して描いていくと自分で思っているよりも素敵な仕上がりになりとても嬉しいです。

また、絵具が乾く前や乾いてから油絵具塗り重ねると油絵特有の重厚な重なりが、新しい世界へとさらに私たちの世界を広げてくれます。

(参加者一同)

つどい場・グループ活動のご案内

神戸東部支部		
● 絵 画	はがき絵と水彩画・鉛筆画 ろっこう 灘区文化センター 第1水曜日 13時30分～	☎090-1484-0246 門田
神戸中部支部		
● 地域のつどい場	おしゃべりカフェ ちゃっぷりん 平野「喫茶ちゃっぷりん」 第1・3土曜日 14時～	☎078-521-6150 武市
● 卓 球	卓球同好会 平野「喫茶ちゃっぷりん」 毎週火・水・金曜日 14時～ / 毎週木・土曜日 18時～	☎078-521-6150 武市
● 脳トレ麻雀	ひらのサロン脳トレ麻雀 ひらのサロン 毎週火曜日 13時～	☎090-8215-1069 渡辺
● 囲 碁	ひらの囲碁 平野「喫茶ちゃっぷりん」 毎週水曜日 18時～	☎078-521-6150 武市
	ひらのサロン囲碁 ひらのサロン 第2・4火曜日 10時～	☎090-8215-1069 渡辺
● 皆で歌おう	歌ごえ喫茶 平野「喫茶ちゃっぷりん」 第1・3月曜日 14時～	☎078-521-6150 武市
	ピアノで歌う「コスモス会」 ひらのサロン 第3月曜日 13時30分～	☎090-8215-1069 渡辺
	健康カラオケカフェ ひらのサロン 毎週水・木・金曜日 13時～	☎090-8215-1069 渡辺
神戸西部支部		
● 地域のつどい場	おしゃべりカフェ 長田事業所内 第1金曜日 14時～	☎080-3776-7979 川路
	おしゃべりし隊 長田事業所内 第4水曜日 14時～	☎080-3776-7979 川路
● 健康体操	健康体操 板宿 長田庄山地域福祉センター 毎週木曜日 10時～	☎078-734-2395 山田
● 脳トレ麻雀	いたやど脳トレ麻雀 板宿きたいちば「たんぽぽ」 毎週火・木曜日 13時～	☎090-3678-0561 森脇
● 囲碁・将棋	いたやど囲碁・将棋〈休止中〉 板宿きたいちば「たんぽぽ」 第2・4火・金曜日 13時～	☎090-3678-0561 森脇
● マジック	マジック 県立神戸生活創造センター 第2・4火曜日 15時～	☎078-735-1382 松平
● 詩 吟	詩吟の会〈休止中〉 県立神戸生活創造センター 第2・4火曜日 15時～	☎078-735-1382 松平
● 映画鑑賞	懐かしの映画上映会〈休止中〉 板宿きたいちば「たんぽぽ」 第1月曜日 13時～	☎090-3678-0561 森脇
● 川 柳	ながた川柳 長田庄山地域福祉センター 第2木曜日 13時～	☎090-3678-0561 森脇
● 絵 画	油絵と水彩画 にしだい リビングあとりえ 第2土曜日 10時30分～・12時30分～・14時30分～	☎090-1484-0246 門田
神戸市内		
● ハイキング	歴史探訪ハイキング〈休止中〉 神戸市内 第3土曜日(集合場所・時間要問合せ)	☎0798-43-7138 大木
神明支部		
● 歴史探訪	歴史探訪クリーン行「さくらんぼ」 神戸市・明石市内ほか 随時(土日9時30分～)	☎078-914-9071 牧野
伊丹支部		
● 脳トレ麻雀	昆陽サロンで麻雀 昆陽サロン 毎週火曜日 10時～15時	☎090-2049-2152 松本
宝塚支部		
● 脳トレ麻雀	健康マーじゃん 宝塚サロン 毎週土曜日 13時～	☎090-8572-0866 西本
● 健康体操	いきいき百歳体操 宝塚サロン 毎週金曜日 10時30分～	☎090-8572-0866 西本
● 囲 碁	囲碁クラブ 宝塚サロン 第2・4月曜日 13時～	☎090-8572-0866 西本
● 貸 出	レンタル文庫・DVD ※サロンでの読書・鑑賞はできません。 宝塚サロン 月～金曜日 10時～	☎090-8572-0866 西本
姫路支部		
● 料 理	かんたん料理会 姫路市民会館5階「料理教室」 第4金曜日 10時～ ※開催週が変わる事があります。	☎079-297-2725 姫路支部
● カラオケ	カラオケ同好会 カラオケ喫茶PM 第3木曜日 13時30分～	☎079-297-2725 姫路支部
各支部対象		
● スマホ講座	初級者のためのスマホ講座 ※日時と場所は希望者(3～5名)と相談して決めます。(1時間30分程度)	☎090-7366-7156 前田

教えて! 私の《押し活》

家庭「バラ園」



『押し
アイドル』

いきいきサロン
エリアマネージャー
岩瀬 奈美

家庭菜園をやめて、思い切って跡地にバラを植えてみました。最初は分からない事ばかりで「うまくいくかな?」と半信半疑だったけど、気づけば本まで買って毎日ちょっとずつ勉強中!

肥料や水やりのタイミング。剪定の仕方とか。知らなかった世界がけっこう面白い。

いざ植えてみると、バラたちは想像以上に優雅。小さな苗が根づき、ひとつ、またひとつと蕾をつけは開花していく。家庭菜園時代の「虫との真剣勝負」も減り、代わりに「今日もバラたち綺麗だな」と眺めては勝手に感心している。



元・畑の場所は、隣人も喜ぶミニバラ園に変身。あの頃のきゅうりたちも、どこかで「あいつ、急にオシャレぶりやがって」と言っている気がします。

昔の家庭菜園もよかったけど、こうやって新しいことを覚えていくのも悪くない。

子育ても終盤、今度はこの子(バラ)たちが立派に大きく育っていくのが楽しみでならない。

これが私の「押し活」です。

各支部の取り組みの一部をご紹介します

〈神戸中部支部〉寸劇イベントで事業所を紹介

平野事業所と共同で「お困りごとは平野事業所へ!」と題した寸劇イベントを開催しました。

地域の音楽グループや訪問看護事業所にも協力していただき、高齢者生協がどんな時にお役に立てるのかを笑いを交えて参加者にお伝えしました。



〈姫路支部〉一泊旅行で親睦を深める

有志 13 人で「志んぐ荘」へ行き発足準備から支部をけん引された人から最近加入された人まで、これまでの歴史や思い出話に花が咲き、カラオケ大会では大いに盛り上がりました。デイサービスふじみ苑の状況も共有し利用見学の相談もありました。



〈宝塚支部〉秋の箕面へ遠足!

宝塚サロンを利用している仲よし 6 人で箕面の滝を見に出掛けました。12 月 3 日でしたが紅葉が残るみごとな箕面大滝までの上り坂を歩き、大滝の前にお弁当を広げて楽しいランチをいただきました。健康づくりと親睦を深める「箕面遠足」になりました。



〈神戸西部支部〉年内最後のおしゃべりし隊!

クリスマスイブの日、今回はちょっと特別に…。ほぼメンバー全員が揃いおいしいケーキと紅茶を楽しみました。更に参加者からサプライズプレゼントも!恒例の唱歌や体操、そして来年に向けた「絵手紙の年賀状」づくりに取り組みました。





「いきいきサロン」から 新年のごあいさつ(1)

新しい年を迎え、皆さまのご健康とご多幸をお祈り申し上げます。

今年は午（うま）年。勢いよく駆け抜ける馬のように、元気に一年を過ごしたいものですね。昨年は夏の暑さが厳しく、体調を崩された方も多かったと思いま

すが、【いきいきサロン】では無理なく楽しく集える時間を大切にしています。地域の皆さまが、住み慣れた家で長く暮らせるようお手伝いしてまいります。

ぜひ一緒に活動してくださる参加者さんを大募集しています！ いきいきサロン管理者 / 福田 朝美

※写真下の川柳は、各サロンが取り組みました。

〈東灘区・水曜日〉

ほのぼの魚崎



カラオケも 笑顔で魚崎 お茶の友

ほのぼの魚崎は 97 歳をひとつに年齢は高いけれど、皆さん元気な方ばかりです。

小物作り、体操が大好きでゲームは真剣に挑戦カラオケも美声をひびかせ楽しんでます。

〈東灘区・月曜日〉

ほのぼの住吉



笑う門 シワが増えても 住吉楽し

72 歳から 93 歳のお元気な 28 名の方が集うほのぼの住吉。介護予防講座や教室では熱心に耳を傾け、リズム体操やハンドベル、バンド演奏、人形劇などを楽しみ、小物作りでは器用に作品を作り上げます。ゲームではお互いに黄色い(?) 声援で応援します。今年もそんな楽しいほのぼの住吉でありますように。

〈東灘区・金曜日〉

ほのぼのみかげ



金が物言う 老人ホーム 伊藤 圭子さん作

明るく元気いっぱいの方々です。暑さにも負けず、寒さにも負けないガッツにこちらが元気をもらいます。味のある男性 2 人も女性陣に負けない存在感があります。今年もガッツで GO !

〈東灘区・水曜日〉

いきいき楽遊会



「有り難う」「どういたしまして」と返す AI 高屋 明子さん作

男性 4 人を含む 15 人の仲間、おだやかにぎやか 笑いの絶えないサロンです。何事も真剣に取り組みゲームなどは多いに盛り上がります。80 代 90 代の男性が季節ごとにハーモニカ演奏して下さりみんなで歌うのが楽しみです。今年も素敵なサロンをめざしています。

〈灘区・水曜日〉

ほのぼの六甲



春を待つ 蕾も膨らむ 河津桜 大屋根 博さん 作

ほのぼの六甲の皆さんはいつも賑やかで楽しい会話が飛び交っています。脳トレや小物作り、手作りゲームも真剣に取り組まれています。大好きなカラオケが一番の楽しみです。今年も元気いっばいに過ごせますように頑張ります。

〈いきいきサロン〉は神戸市委託事業として、脳トレ、運動などフレイル予防のレクリエーションに加え、看護師、理学療法士、薬剤師、音楽療法士などの専門職を講師に招いて介護予防講座を実施しています。毎週1回、神戸市内の貸会場にて実施しており、地域に住む高齢者のつどい場でもあります。

※写真下の川柳は、各サロンが取り組みました。

〈灘区・木曜日〉

いきいき六甲



皆様と 歩む喜び 知恵比べ 津田直子さん作

会場の横には小川と桜の木があり、毎年桜の花を背に記念撮影をしています。サロンの掲示板には皆さんの協力とアイデアで壁画を作成しています。作品の出来映えに大満足しています。和やかに賑やかに楽しく過ごしています。今年も皆さまの健康と笑顔にお会い出来ますようお願いしています。

〈灘区・木曜日〉

ほのぼのみのおか



貴重品 息子に預け ちと後悔

ほのぼのみのおかは今年 100 歳を迎えられる利用者様を囲んで明るく和やかに過ごしています。

皆さん小物作りや絵画、銭太鼓、手作りのゲームなどお元気で楽しまれています。

これからも笑顔の絶えないサロンになりますよう頑張りたいと思います。

〈北区・火曜日〉

ほのぼの君影



福寿草、飛び跳ね回る、若き馬

笑い声で始まるサロンは、明るさいっぱい高齢を感じさせない元気さです。何事にも前向きに取り組み、チームワークも、抜群です。

2026年「ありがとうの笑顔」を大切に頑張ります。

本年もよろしくお願い申し上げます。

〈兵庫区・水曜日〉

ほのぼのひらの



二階建て 上り下りで 富士登山

女性のみなさんで歌をうたう際、何とも言えないお顔で楽しそうにうたわれます。男性の方は塗り絵が好きなのでしょう、無言で塗られゲーム等もお手伝いして下さいます。

そんなひらのはみんなで助け合う素敵な場です。

〈兵庫区・金曜日〉

ほのぼの荒田



一歩ずつ 感謝しつつ 春を待つ

ほのぼの荒田は東山商店街の近くで毎週金曜日に開催しています。いつも話題が豊富で、何をするにも一致団結しています。

おしゃべりにも花が咲き、笑いにあふれるサロンです。

〈兵庫区・月曜日〉

ほのぼの御旅



初門出ひと夜眠れず楽しいよ

朝から話が弾み、笑い声も聞こえ賑やかな1日が始まります。

予定表があっても急遽変更になることも。男性の方も、お元気になる参加されるようになり、毎回笑いの絶えないほのぼの御旅です。



「いきいきサロン」から新年のごあいさつ〈2〉

※写真下の川柳は、各サロンが取り組みました。

〈兵庫区・火曜日〉

ほのぼのみなと



新春の サロンの窓辺 輝やけり

ほのぼのみなとは昨年 4 月イオンモール南店から西 200 メートルの南逆瀬川住宅集会所に移転しました。会場が遠くなって皆さんには猛暑の中大変なご苦労をおかけしました。

これからは新しい仲間となった皆さんと明るいみなとの歴史を作ります。

〈長田区・火曜日〉

ほのぼの房王寺



秋うれし 柿梨蜜柑 風邪予防 大川 朱美さん作

いきいきサロン房王寺のメンバーさんたちは、体力知力とも、いずれ劣らぬ粒ぞろいの方々と言えましょう！

何でも積極的かつ興味津々で、毎回どんなプログラムも楽しまれています。

〈長田区・木曜日〉

ほのぼのみくら



初日の出 年の幸運 祈ります

ほのぼのみくらは長田区で、毎週木曜日に開催しています。

元氣な挨拶から始まり、音楽大好き、体を動かすのが大好き、何事も積極的で賑やかで、和氣あいあいのサロンです。

〈長田区・月曜日〉

ほのぼの真野



温かい もう12月コートなし おしゃれしたいし ゆめみたい

地域に根ざした「ほのぼの真野」では、70～80代の明るく元氣な皆さんが集い、にぎやかに交流しています。真野地区の方はどなたでも大歓迎。

ぜひ気軽に立ち寄り、楽しいひとときをお過ごしください。

〈長田区・水曜日〉

ほのぼの若松



秋の日に 通る人たち 冬衣装 橘 圭子さん 作

いきいきサロン若松はこの1年で少人数になり、身体の弱い方も多いけれども、お互いに助け合いながら、週1回のサロンをととても楽しみに(利用者さん談)、通ってこられます。

〈長田区・木曜日〉

ほのぼの9丁目



巡りきた(8回目) 今年元氣な 年女

長田区若松町8丁目の「ほのぼの9丁目」では、70～90代の元氣な方々が毎週木曜日に集い交流を楽しんでいます。来た時より元氣で笑顔になって帰っていただくことを大切にしている温かいサロンです。川柳も95歳と91歳のお元氣な利用者さんが作られました。

2026年

新春はつらつアート展 (1)



「序の舞」〈模写〉
日本画



伊丹支部 石崎 寿康さん

日本画家 山川秀峰の「序の舞」(昭和7年成作)の模写です。松竹梅の金扇を持って、今まさに右足を踏み上げようとする少女を表現するが大変難しい作品でした。



「丙午(ひのえうま)」
写真

神明支部
川路 政行さん



毎年11月、県立明石城公園で菊花展が開催されます。大輪や小

菊、盆栽などが展示されますが、その一角に翌年の干支が菊人形として展示されます。

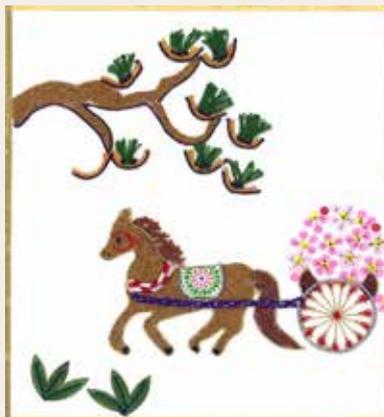


「ベニテングタケ」

高齢者生協 こうべ職員
横田 知子



『チャチャッ
チャーチャ
チャッチャ♪』
あのメロディーが聞こえてきそうなキノコを見つけました。ベニテングタケといますが、食べる勇気はありません。



「布と糸アート 干支絵」
色紙

神戸西部支部
奥地 晃さん



午(馬)は、古くから私たちの暮らしを支え、

人々の願いや祈りを運んできました。駆け回る姿から、「前進」や「未来への希望」を重ねることができるような仕上がりを心掛けました。



「お正月」 姫路支部 デイサービス ふじみ苑



「午」切手アート

六甲事業所 デイサービス
ほほえみの里

利用者様と今年も一緒に来年の干支「午」の切手アートを作りました。

最初に皆様と切手の色分けを一緒にやり、デザインが決まっからはレクリエーションの時間にデザ

インに沿った色の切手を利用者様に貼っていただきました。作業中は「どんな感じになるんだろう」と皆様は楽しんでおられ、仕上がった切手アートを見られた時とても喜んでおられました。



「ペンギン」

油彩画 カンバス4号
333×242mm

神戸西部支部
前田 咲絵さん



どうこうかいに、さんかして楽しかったです。かきやすそうだったペンギン。



「干支の馬」

色紙

北はりま支部
芝本 典康さん



「光風動春」とは明るい光と心地よい

風が春を運んでくることを願い篆刻と干支の馬(画)を描きました。笑顔がうまれる一年になりますように!!



「思い出」

写真

神戸中部支部 渡邊 和彦さん

今年傘寿の私の写真作品「思い出」。新たな気持ちで追憶と平和をテーマに取り組んでいきたいと思ひます。



「キャンドル」



かけはし・ほほえみの里 / 看護師 前田 杏奈

小さなお花やグリーンを合わせて軽やかで可愛いテイストのキャンドルに仕立てました。今年もつどいでお世話になりました。皆さんに喜んで頂き嬉しいです。

「ルリビタキ」

バードカービング



神戸中部支部
武市 靖雄さん

いつも写真集の中から気に入った鳥を選んで作ります。

この「ルリビタキ」は、去年の10月にお店に来られた中国の方にお譲りしました。

口ほどに物を言う目に色を入れるときは緊張します。羽毛の青い色合いは僕も気に入っています。



「お正月」 長田事業所 小規模多機能 かけはし



毎月、はがきの水彩画をご利用の皆さまが楽しまれています。

今年の正月用は、縁起の良い「根付き松」と「羽子板」です。

毎回近くの郵便局に展示しています。

2026年

新春はつらつアート展 (2)



「籐の椅子」
はがき



神戸東部支部
名坂 始子さん

温かみと自然な風合いが魅力の籐の椅子。使い込むほどに色合いや風合いが出るので好きです。



「セザンヌの水彩画」

模写 / 油彩画 カンバス 4号 333×242mm

神戸東部支部
縄舟 靖子さん

セザンヌが 1897 年頃に描いた水彩画を油絵で描写。木々のトンネルから垣間見える風景に惹かれました。



「錦秋(きんしゅう)」
はがき



神戸中部支部
堀 富枝さん

一口に「赤」と言えない多様な色のグラデーション。朱色、深紅、エンジ色などを使い分ける楽しさがあります。



「木立の紅葉」

水彩画 画用紙 272×393mm

神戸中部支部
西津 みちゑさん

水彩を始めて 1 年足らず。面白いので家でも描いています。絵が仕上がりに近づくと楽しさが増してきます。



「木のまな板」

水彩画 画用紙 272×393mm



神戸中部支部
市川 一美さん

時の流れを刻む木のまな板。時の移ろいを映す木肌に注意を払いました。



「枝」

水彩画 画用紙 272×393mm

神戸東部支部
安井 きみえさん

枝の自然な感じを意識して塗り重ねました。印象的な柿の実一つと、それを愛おしむかのような葉っぱ。