

発行責任者：貝原吉男 豊能郡豊能町ときわ台 5-1-5 (TEL 072-738-1900)

## 暑中お見舞い申し上げます



会長 貝原吉男



酷暑が続いておりますが、皆様にはお変わりなくお過ごしのことと拝察申し上げます。

幸いにして、能勢、豊能地区の被害はありませんでしたが、今年も天候不順による被害が各地に出いております、北部九州そして秋田、新潟の豪雨による被害にあわれた皆様には心よりお見舞い申し上げます。

さて、先日機会がありまして「元気な高齢者の集い」と言う集まりに参加させて頂きました。その折り出席された多くの方々が「元気を保つために！」3つの点を心がけ認知症の予防等にいつも心がけているとの事でした。

- ① 有酸素運動・・・神経細胞の活性化とアミロイドβ（脳内のごみ）の排除
- ② コミュニケーション・・・他人と話を活発におこない脳を活性化させる
- ③ 知的活動・・・頭を使いながら指先を動かす（囲碁、将棋、手作り玩具等）

同窓会豊能には現在10の同好会があります。これは毎月お配りさせて頂いている「豊能だより」の最後のページに掲載されておりますが、上記3点をかなえるための同好会が沢山あるように思います。

福祉活動にも活躍されているひまわり会（歌体操）、グランドゴルフ、ペタンクの会での有酸素運動。豊能語り部の会、うたう会、歴史の会、彩の会での楽しい会話、手作り玩具の会、囲碁の会、パソコンデジカメクラブでの知的活動等々、楽しい仲間との交流を通して元気を分かち合うのは如何でしょうか？

9月には青春18きっぷを利用した備後鞆の浦への一泊旅行の計画もあります。今後とも会員の皆様に楽しんで頂けるよう様々な行事が予定されておりますので、引き続きのご協力をお願い申し上げます。

暑さはまだまだ厳しさを増していくとは思いますが、くれぐれもお体ご自愛のほどお祈り申し上げます。

### 第13回 ふれあいのつどい 開催！

9月9日（土） 10時～14時 場所：吉川中学校

◎同窓会豊能からは・手作り体験コーナー《バスケットコート》

- ・ シャボン玉・サイコロキュービック・バルーン・はねガエル
- ・ ひまわり会の歌体操 《体育館》 10時40分頃出演

◎他に模擬店、バザーなどもあります。是非お越しください

## 竜馬が歩いた港まち“福山・鞆の浦”

「歴史散策」と「福山城」・「ふくやま草戸千軒ミュージアム」も見学します。

芦田川の川底に埋もれていた中世の町発掘！

既にご案内の通り、今回も青春18きっぷを利用した一泊旅行です。電車の乗り換えもありますが、意外とスムーズに移動できますし、座席確保も若い人達の親切にも出会えて想像以上にうまくいきます。見知らぬ乗客との会話も生まれ、それなりに面白い旅となること請け合いです。一度、挑戦してください。

鞆の浦は瀬戸内海のほぼ中央に位置し、古くから要港として栄えた港まちで、江戸時代から続く古い町並みを散策し、竜馬の「いろは丸」衝突事件の資料館や朝鮮通信使の迎賓館、宿舎として使われた「福禅寺・對潮楼」等見学する他、「福山城・福山城博物館」・「ふくやま草戸千軒ミュージアム」も見学する予定です。

また、瀬戸内海に浮かぶ仙酔島では「国民宿舎仙酔島」に宿泊し、獲れたての魚を使った漁師料理の夕食と洞窟潮風呂(海水を温めた風呂・温泉ではありません)、朝晩の島の美しい景色をお楽しみください。

記

実施日 9月4日(月) ~ 5日(火)  
行き先 福山・鞆の浦  
集合時間・場所 4日 JR川西池田駅集合 8:50 発9:05  
(ときわ台駅集合8:05 発8:14)  
帰着時間 5日 川西池田駅着 18:25頃 解散  
宿泊先 国民宿舎仙酔島 084-970-5050  
  
会費 20,000円  
申込期日 8月20日(日)  
行程 別紙チラシをご覧ください  
申込 別紙チラシの下辺の申込書でお申し込みください。  
申込先 貝原 738-1900 木村 738-4773 藤原 738-2358  
香川 738-1073 二川 738-1278 岡田 738-4769  
土井 738-2376



### 新入会員紹介

歓迎! ようこそ 同窓会豊能へ

河村葉子さん 「とよのうたう会所属」

豊能町新光風台

中川正恵さん 「とよのうたう会所属」

豊能町新光風台

会員数 95名となりました

## “ひまわり会”

## 「光風台地区福祉委員会」サロンに出演

編集委員 土井一実

7月3日(月)この夏一番かと思う猛烈な蒸し暑さの中、ひまわり会の田中さん、吉倉さん、西川さん、森田さんの4人は光風台自治会館へ。光風台地区福祉委員会の「ふれあいサロン」への出前です。会場は60人くらいの人でいっぱいでした。13:30メンバーの自己紹介の後、まず、緊張をほぐすために、みんなで「メダカの学校」など小学校唱歌といわれる懐かしい数曲を合唱しました。手製の大きな歌詞カード?を何枚も用意しており、その都度貼り替え、指示棒で丁寧に歌詞を追っていきます。

会場の皆さんを休ませるためにか、メンバー4人による歌体操も披露され、息の合った美しいポーズに拍手でした。お見事でした。そのあと「雨々ふれふれ」と「でんでん虫」を2グループに分けてのダブルコーラスに挑戦してもらいました。みなさん一方に引き込まれないよう頑張っって唄っていました。

とにかく蒸し暑く冷房も思うように効かない中、田中さんは会場の雰囲気を見て、「まりと殿さま」の歌体操で一気に皆さんを盛り上げました。それから雰囲気を変えて「パタカラ」の口体操をとりいれ「茶摘み」の歌詞をパタカラの音で唄いました。もう一回しますかと訊ねると「暑いからもういいです」との声があり、素直にお開きとしました。会場の雰囲気を巧みに捉え、暑い中でしたが、あっという間の40分。最後まで動きどうしの皆さんでした。きっと相当しんどかったのではと思いました。



ダブルコーラスに挑戦



「もっとプログラム用意していたのに」と少し残念そうでしたが委員会さんの予定があるので仕方ないですね。主催者側から、よく通る声で分かりやすく楽しかったですとの声がありました。お疲れさまでした。



4人による歌体操披露

ご覧ください。きれいにそろっていました  
さすが♪



## 花菖蒲に想いを寄せて

高大4期 今井絹代

6月21日(水)ハイキングと大阪大学博物館見学が雨のため中止になり心残りです。  
能勢街道を歩く中での水月公園の花菖蒲鑑賞を楽しみにしていましたのに・・・

そこで、雨の中に咲いていただろう花菖蒲に想いをよせて書いてみました。  
初夏を代表する日本原産の花として、花菖蒲、杜若、アヤメが昔から親しまれて  
います。



その中で花菖蒲の歴史は意外にも新しく、野花菖蒲から品種改良されたのが始  
まりだそうです。これは幕末の武士 松平定朝が生涯をかけて新品種に取り組み、84歳で没する  
まで二百種余の名品を誕生させたとのことです。

花菖蒲の優美な姿は江戸の人々をたちまち魅了してしまっただようです。  
その後、肥後、伊勢でも栽培が盛んになりました。

大輪の肥後系、繊細な花びらの伊勢系、すっきり背高く粹な江戸系が日本の三大花菖蒲とされ  
ています。現在では千種類以上の品種があるアヤメ科の多年草の植物 花菖蒲です。

来年の花菖蒲の咲く頃、再度このハイキングが企画されることを願いつつ・・・



江戸系



肥後系



伊勢系

## 漫画プレゼント ジュズつなぎ日本一周旅行 (4) ～ 近畿編 ～

N1期 南田慶治

今回 6月は近畿地方ですので日帰りで実行しました。

【6月10日 和歌山】 【6月17日 奈良】 【6月24日 京都】

(兵庫は後日バザー出展しプレゼントする予定)。

6月10日 和歌山へは田中・福島・南田の3名が行きました。その内容はまず和歌山城でそれ  
から岬公園そして天王寺公園を回るルートでした。結果 プレゼント数 67冊。

6月17日 奈良は福島と南田の担当で奈良公園から大仏殿を回りました。奈良公園に着いて駐  
車場がどこも一杯で探すのに苦労しました。プレゼントを始めましたが、結果は好調で何回も  
車へマンガを取りに行ったぐらいでした。その後、大仏殿へ行きましたがそこはぜんぜんでした。

結果 プレゼント数 52冊。

豊能だより8月号 その2へつづく