



入って楽しいアクティブ シニアの会

ゆめくらぶたより

第120号 2023/7/1 発行



発行 けやき坂ゆめくらぶ 〒666-0145 川西市けやき坂2-19-12

電子メール: keyaki@kmail.plala.or.jp

電話: 072-799-4373

「ゆめくらぶたより」の内容はインターネットでもご覧いただけます。

皆様の投稿も大歓迎しております。写真も投稿できます。

右のQRコードもご利用頂けます。



1. 会員の投稿

残り時間

KGC 幹事

藤本正孝

私のような高齢者になると、残り時間を気にしながら、毎日を過ごしている。気にしている割には、1日をのんびりだらりと過ごしている。そんなダラダラな生活の中でも気にかけていることが幾つかある。

1つ目は身体を動かすこと。生来の引きこもり体質で運動嫌いの私ですが、朝のウォーキングと時々のゴルフは続けている。気の合う仲間と無理なく歩き、たわいもないことを喋ることで、ストレス解消にもなる。ゴルフの方は幹事を務めることで、サボりができないようにしている。受付や朝礼をやりながら皆さんと顔を合わせるのも楽しい。

2つ目は日々の自分を振り返ること。1日遅れの日記をつけることで、1日前の自分を振り返る。前日の夕食メニューを思い出すのも大変だが日々の反省と頭のトレーニングにもなっている。

3つ目は学び直しである。5年前より園田女子短大の社会人コースへ入学、3年間の学生を終え、今は研究生となっている。学ぶことも楽しいが、学園生活での一番の楽しみは女子大生と同じ食堂で食べる昼食の時間にある。学生達のお話やあどけない笑顔は若返りの妙薬になる。友達の俳句にこんな句がある。「世を捨てず、世に抗わず、山笑ふ」このように生きていこうと思うが、たまには世に抗ってみたいとも思う。

次回は「歩っ歩会」です

2. 今月のトピックス



誕生会を開催しました

6月16日に1年ぶりに開催しました。参加者10名にアトラクションに手品を披露頂いた佐々木さんと、鎌田さんの応援として清和台の延藤さんとで総勢12名と、賑やかなものとなりました。次回は9月に予定しております。奮ってご参加をお願いします。



第3回SKIシニアクラブゴルフ大会ご案内

昨年に引き続き第3回SKIシニアクラブゴルフ大会を下記にて開催いたします。奮ってご参加をお願いいたします。詳細は別紙参照下さい。

- 日時：7月24日（月）9：52スタート
- 場所：猪名川国際カントリークラブ（第2回と同じ）
- プレー費：6,599円
- 参加費：1,000円



ポッチャ大会開催案内

市老連ポッチャ大会が下記要領で開催されます。

参加希望者は夏目（799-4373）までお申込み下さい。

- 日時：7月25日（火）9：00から12：00
- 場所：アステホール6階
- 会費：100円/人
- 締切：7月9日厳守



市老連「カラオケ発表会」参加者募集

下記にて「カラオケ発表会」が予定されています。参加希望者は夏目（799-4373）までお申込み下さい。

- 日時：8月11日（金）10：00から
- 場所：市民プラザ6Fアステホール
- 募集人数：90名を超えたときは抽選
- 参加費：1000円
- 申込期限：7月14日（金）



和歌山「あら川の桃」収穫体験

下記にて日帰りバスツアーの案内があります。詳細は添付別紙を参照下さい。希望者は夏目（799-4373）までお申込み下さい。

- 日時：7月27日（木）
- 旅行代金：10000円（大人一人）
- 申込期限：7月13日（木）
- 集合場所は川西駅前

入って楽しいゆめくらぶ

3. 7月のイベント



「呉服座定例観劇会」のご案内

7月・8月の呉服座定例観劇会を下記の通りご案内します。

希望者は夏目（799-4373）までお申込み下さい。

詳細は添付のチラシをご参照下さい。

- 日時：7月7日（金） 申込期限：7月3日（月）
- 7月17日（月） 申込期限：7月11日（火）
- 8月4日（金） 申込期限：7月31日（月）
- 8月21日（月） 申込期限：8月15日（火）
- いずれも 13：00 開演

➤ 場所：池田呉服座

➤ 費用：1500円



コミュニティおよび自治会の行事案内

マンボウは解除となりましたが感染予防対策は怠り無いようにして参加してください。下記行事日程は、あくまで予定ですので参加される場合は、個別に直近情報を確認の上参加願います。

7/1（土）	空き家予防セミナー	公民館	10：00～
/4（火）	青パト講習会	コミ室	13：30～
/7（金）	ヘルスアップ教室	公民館	13：30～
/15（土）	自主防災訓練	1丁目ヤマサクラ公園	10：00～
/15（土）	ワンコインガーデン	交流会館	16：00～
/16（日）	自治会公園清掃	各公園	9：00～
/18（火）	卓球バレー講習会	公民館	13：30～
/21（金）	ヘルスアップ教室	公民館	13：30～
/21（金）	夏季防犯パトロール		20：00～
/22（土）	夏季防犯パトロール		20：00～

その他交流会館事業で「つどい」「みんなで歌を」「カラオケ&喫茶」「囲碁・将棋」「ももちゃんカフェ」「ホットサロン」など詳細は「月刊コミュニティ情報」で確認下さい。

4. 7月のサークル活動

番号	サークル (登録者数)	予定	連絡先
1	グランドゴルフ (21)	6月は雨が多く実質活動日は半数になりました 7月は暑くなります水分をしっかり補給しましょう。 ・毎金曜日（祝日除く） AM9：30より多目的広場にて活動しています。 ・市老連大会参加申込締切は16日まで！！	夏目 799-4373 鎌田 090-6375 -2428

入って楽しいゆめくらぶ

2	カラオケ (9)	<ul style="list-style-type: none"> ・第1・第3火曜日に「さつき会館」で13:30~15:30開催しています。 ・6月から更新されたカラオケ機械になりました。 ・奇数月第3火曜日は能勢口駅前カラオケボックス「ゼロフォー」で開催の予定。 	久保田 799-2888
3	ゴルフ (24)	<ul style="list-style-type: none"> ・次回は9月15日に旭国際宝塚CCで開催を予定しています。 	小川 799-2908 藤本 799-4895
4	歩っ歩会 (ハイキング) (30)	<ul style="list-style-type: none"> ・三室戸寺は「花の寺」と言われるだけあって四季折々に季節を代表する花で寺が埋め尽くされるそうです。先月の紫陽花は評判通り見事な咲きっぷりで目と心を癒してくれました ・7, 8月は熱中症が心配されますので中止と致します。 	小原 798-0853 keyakisan0145@yahoo.co.jp 大田 799-3331 keyakinojiji@yahoo.co.jp
5	ギター 愛好会 (7)	<ul style="list-style-type: none"> ・第2&4水曜日 9:30より、よつば会館で活動しています。 ・秋の文化祭に向けて練習しています。 ・現在2名の方が体調不良やアクシデントで休会中ですが早く復帰できますよう皆で祈っています。 	小川 799-2908 yu-ogawa@nifty.com
6	マージャン・将棋 (11)	<ul style="list-style-type: none"> ・マシン1台を加えて3卓あります。 ・老化防止に効果絶大、余裕で楽しめますのでまずは体験にお越しください。 ・場所：1丁目さつき会館 ・曜日：毎週木曜日 ・時間：13:00~17:00 ・現在10名(内女性2名)。 	橋本 799-7110

多目的広場に、スポーツクラブ21 けやき坂の新しい共有ロッカーが設置されました。テーブル、椅子、テントなどが保管されます。それに伴いGG同好会のロッカーが場所変更になりましたのでご承知おきください。

5. 7月の事業案内

ボランティア事業 (中央公園清掃)	<p>*中央公園清掃 日時：7月は休止します。</p>	
----------------------	---------------------------------	--

入って楽しいゆめくらぶ

6. その他



クイズ

①【ナンプレ】

今回は難問レベルです。

問題								
	5		2	9		8		4
				8		9		
9		2	7				6	3
				6		1		
	7	4					2	8
	6				7			
					8			9
3		5	4				8	
			5		9			

「今回の解答」

8	2	6	5	7	9	4	3	1
3	9	5	4	2	1	7	8	6
4	1	7	6	3	8	2	5	9
2	6	8	1	4	7	3	9	5
1	7	4	9	5	3	6	2	8
5	3	9	8	6	2	1	4	7
9	8	2	7	1	4	5	6	3
6	4	1	3	8	5	9	7	2
7	5	3	2	9	6	8	1	4

<ナンプレのルール>

①空いているマスに1～9のいずれかの数字を入れる。

②タテ、ヨコの列で1～9の数字は重複しない。

③太線で囲まれた3×3ブロック内の数字は重複しない。

ルールにしたがって、ワクで囲まれた部分には1～9までの数字がひとつずつ必ず入ることになります。ルールはこれだけ。カンタンに見えますが実際に解こうとすると、なかなかひと筋縄ではいかないかもしれません。

②【さて何と読む（訓読み編）】

今回は漢検一級レベルの易しい問題です。

何問答えられますか？

- 1) 騒く（声や音が騒がしい感じになるという意味）
- 2) 澱む（水や空気などが流れずにとまって動かないこと）
- 3) 禦ぐ（敵の攻撃を抑えること）
- 4) 咎める（悪事や欠点などをそれと指示して非難すること）
- 5) 乍ら（二つの動作が並行して行われる事を表すこと）

回答：①ざわめく ②よどむ ③ふせ・ぐ ④どが・める ⑤なが・ら

現在会員数：106名(男性:63名、女性:43名)