



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122号 2023/9/1 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

ギターは楽しい

ギター愛好会 夏目由美

「引き潮」のメロディーに胸が切なくて毎晩レコードを聴いたり、数々のフォークソングのギターに憧れたりした、若かった日々がありました。今も歌えば青春時代がよみがえるのは不思議！あれからウン十年…。ドキドキの回数も減ってしまったけれど、毎日聴きたくなる音楽があります。若い時より渋い声が心に響く、ゲイリー・ブルッカーの「青い影」。…残念ながら昨年亡くなってしまいました。また、静かなメロディーが心に染みる、映画ディアハンターのテーマ曲「カバティーナ」。ギター伴奏が素晴らしいイーグルスの「ホテルカリフォルニア」。聞きたい名曲は山ほどあり、スマホで自由に聞けるのは本当に幸せ。この時代に感謝です！！

さて、現実問題として、自分のギターの練習の方はどうでしょう？上達したいと焦るけれど、「記憶力や集中力の低下」や「指が動かなくなってきた」など、言い訳タラタラ…。年をとったなあ……。すると天から神様の声、「こら！年のせいにするな！人間一生努力やでー！今やらないでいつやるねん。頑張らないとアルツハイマーになるでー。…知らんけど。」

ギター愛好会の皆さんと集まり、優しい先生のもとで練習するのは本当に楽しい。クラシカルな名曲やポップな歌の弾き語りなど難しいけれど続けたいです。皆さん参加してください。一緒に楽しみましょう。

今回は「マージャン・将棋」です

入って楽しいゆめくらぶ

2. 今月のトピックス



バス旅行のご案内

昨年ご好評頂いたバス旅行を計画いたしましたでしたが、予定の定員に届かずやむなく今回は中止と致します。改めて、年内に計画したいと考えております。その折は奮ってご参加をお願いいたします。



9月誕生会のご案内

6月の誕生会に引き続き、7月から9月生まれの方を対象とした誕生会を下記の通り開催いたします。詳細は別紙参照下さい。

- 日時：9月21日（木）11：30～13：30
- 場所：交流会館
- 参加費：500円
- 申込期限：9月11日（月）



市老連ゴルフ大会のご案内

恒例の市老連ゴルフ大会が下記にて開催されます。「ゆめくらぶ」からは5名が参加します。ご活躍を期待しております。

- 日時：9月25日（月）
- 場所：能勢カントリー倶楽部



地区老第4回SKIゴルフ大会のご案内

地区老（清和台・けやき坂・石道）主催のゴルフ大会も回を重ね第4回を迎えました。今回は宝塚けやきヒルでの開催となります。詳細は添付別紙をご覧ください。希望者は夏目（799-4373）までお申し込み下さい。振るってのご参加をお願いいたし増す。

- 日時：10月23日（月）9時01分スタート（OUT）
- 場所：宝塚けやきヒルカントリークラブ
- 費用：7,670円（プレー費・昼食・諸費用込み）
- 参加費：1,000円
- 申込期限：10月2日（月）



「川西市ふれあいスポーツフェスティバル

スローイングビンゴ大会」に参加

下記の予定でスローイングビンゴ大会が開催されます。「ゆめくらぶ」から2チームエントリーしました。チームのご健闘を祈ります。

- 日時：9月9日 9：30～
- 場所：川西市市民体育館

3. 9月のイベント



「呉服座定例観劇会」のご案内

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120号に添付のチラシをご参照下さい。

- 日時 9月18日(月) 申込期限: 9月12日(火)
10月6日(金) 申込期限: 10月2日(月)
10月16日(月) 申込期限: 10月10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

コロナ患者が増えているようです。感染予防対策、熱中症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。

9/2(土)	地域住民会議	公民館集会室	10:00~
/9(土)	モルック講習会	多目的グラウンド	13:30~
/19(火)	卓球バレー	公民館集会室	13:30~

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。



「モルック」というスポーツ紹介

近年全国に愛好者が広まって、今年世界大会が青森県で開催されるという噂を聞きました。「モルック」って? 北欧で生まれたスポーツ(詳しいことは各自ネットでお調べください)で日本では川西市の満願寺から広まったと言われています。けやき坂の福祉委員会の健康づくり部会(伊達部会長)が毎月第2土曜日に多目的小グラウンドで講習会を開催しています。ボーリングのような輪投げのような、得点はダーツのような・・・とにかく数字の書いてある木を木を投げて倒して合計得点を50点きっちり治めるという。算数のできる頭と狙った数字が書いてある棒を倒せる技術が必要なスポーツです。

簡単で難しい面白さが急拡散した原因でしょう。年寄りの遊びにはもってこい面白さがあります。ぜひ一度体験に来てください。今月は9日(土)です。



「卓球バレー」というスポーツ紹介

耳にした事あるでしょうか? 知ったかぶりで紹介いたしますと、もともと体感機能リハビリに考案されたもので、運動神経、機能回復治療で採用されたと聞いています。ところが健常者で運動機能が衰えた、またその領域に近い人

入って楽しいゆめくらぶ

の機能回復・維持に効果があり、参加者の現状に合わせたルールづくりをすれば立派なスポーツとなり、心も体も若返る遊びとなりました。
 現在けやき坂福祉委員会・健康づくり部会（伊達会長）のもとけやき坂ルールで毎月第3火曜日 13時30分より公民館集会室で「卓球バレー講習会」を行っています。現場は笑いと悲鳴と嬌声が絶えません。
 年2回賞品が掛かる大会もあります。「ゆめくらぶ」会員には願ってもない活動の機会だと思いますので是非一度体験に来てください。
 今月は19日（火）です。

4. 9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)	<ul style="list-style-type: none"> ・残暑厳しい毎日が続いていますが間違いなく良い気候に向かっています。 ・年齢に負けず体力の維持増進に気力を振り絞って活動しましょう。 ・9月度より再開いたします。 ・屋内の涼しくて安全なスポーツ「卓球バレー」もやりましょう。9/19 13:30 公民館 	夏目 799-4373 鎌田 090-6375 -2428
2	カラオケ (9)	<ul style="list-style-type: none"> ・8月から2丁目「鷹尾会館」に変わりました。 ・9月1日（金）15日（金）13:30～15:30 ・6月から新しいカラオケ機械になりました。 ・奇数月の第3金曜日は能勢口駅前カラオケボックス「ゼロフォー」で開催予定 	久保田 799-2888
3	ゴルフ (24)	<ul style="list-style-type: none"> ・9月15日 旭国際宝塚CCで開催いたしますきて、優勝者は誰に？ 	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"> ・バス旅行や誕生日会など行事が重なっていますので今月も休止といたします。 ・屋内の安全なスポーツ「卓球バレー」をやりましょう。9/19（火）13:30 公民館 	小原 798-0853 maychan1947@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。 	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

入って楽しいゆめくらぶ

5. 9月の事業案内

ボランティア 事業 (中央公園清 掃)	*中央公園清掃 日時：9月は休止します。	
------------------------------	-------------------------	--

6. その他



クイズ

① 【ナンプレ】

今回は難問レベルです。

問題

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

「今回の解答」

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

<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)】

漢検準1級の問題です。易しい問題です。何問答えられますか？

- 1) 捺印 (直筆の署名と共に印鑑を押す場合に使用します)
- 2) 艶姿 (女性の色っぽく美しい姿)
- 3) 補弼 (天子の国政を輔佐すること)
- 4) 嫉妬 (自分よりすぐれている人をうらやみねたむこと)
- 5) 木鐸 (世の中の人々を目覚めさせ、正しい道へと導く者のたとえ)

回答：①なつじん ②あですがた ③ほひつ ④しっと ⑤ぼくたく

現在会員数：106名(男性:63名、女性:43名)