



# 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128号 2024/3/1 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](mailto: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

ギターはリハビリに効果あり？

ギター愛好会 吉村頼子

昨年、不注意で転倒し左手首を骨折、プレートで固定する手術を受けました。利き手だったこともあり、不便な生活を強いられましたが、何よりもギターが弾けないのは辛く、リハビリに精を出しました。

指を動かすトレーニングにはギターの練習が最適らしく、特に小指と薬指の練習を集中的にしました。ギターの集中練習が功を奏したのか、リハビリ期間が大幅に短縮でき、骨折から3か月で無事修了。

現在は元通りギター演奏を楽しんでいます。とはいうものの、ギターは日々の練習が大切で、怠けると指が動きません。怪我で遅れた分を取り戻すべく必死で練習、ややこしいコードに四苦八苦しています。指のリハビリだけでなく、脳トレのようでもあります。もしかして認知症予防に効果があるかも？

上手な人が弾けば、とても美しい音色を響かせてくれるギター。私の演奏は美しい音には程遠く、まだまだです。考えが甘いかも知れませんが、そこは他のメンバーがカバーしてくれます。いつか納得できる演奏ができる日が来るまで、ゆっくり楽しく練習していこうと思います。

でもね(^\_^)! ギターをかき鳴らしながら皆で歌うひと時もあり、グループでの練習は楽しいですよ。下手ながら、皆さんに助けられながらなんとか続けています。

興味のある方、ご一緒に脳トレ、いえ、ギターを楽しみませんか？

次回は「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



### 3月誕生会のご案内

1月から3月にご誕生の方々を対象とした誕生会を下記の通り開催します。奮ってご参加ください。詳しくは別紙をご参照ください。

- 日時：3月21日（木）12：00～14：00
- 場所：鷹尾会館（けやき坂自治会館）
- 参加費：500円



### 「春まつり」の模擬店出店

3月30日に開催が予定されています「春まつり」に「ゆめくらぶ」から模擬店（焼き鳥）を出店いたします。お立ち寄り下さい。またお時間のある方は是非お手伝いをお願いいたします。



### 地区老SKIゴルフ第5回記念大会について

地区老（清和台・けやき坂・石道）主催の第5回ゴルフ大会が下記の通り開催されます。今回の「けやき坂ゆめくらぶ」からの参加者は7名となりました。優勝に向けご健闘を祈ります。

- 日時：3月18日（月）
- 場所：猪名川グリーンカントリークラブ

## 3. 3月のイベント



### 「呉服座定例観劇会」のご案内

3月、4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：3月18日（月）申込期限：3月12日（火）  
4月 5日（金）申込期限：4月 1日（月）  
4月15日（月）申込期限：4月 9日（火）  
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

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。

# 入って楽しいゆめくらぶ

3/ 2 (土)	ひな祭り	公民館集会室	10:00～
/ 8 (金)	KGCゴルフコンペ	旭国際宝塚カントリー	9:00～
/10 (日)	ポッポ会梅まつりハイキング	万博公園	9:00～
/17 (日)	公園清掃 (自治会 各公園)		9:00～
/18 (月)	SKIゴルフコンペ	猪名川グリーンカントリー	9:00
/19 (火)	卓球バレー講習会	公民館集会室	13:30
/23 (土)	スローイングビンゴ大会	小学校アリーナ	9:00
/30 (土)	春祭り おもろ座	けやき坂中央公園	10:00

30日雨の場合31日(日)当日雨なら公民館で開催  
 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. 3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"> <li>・ 今月より活動再開いたします。</li> <li>・ 3月で今年度の締めくくりで総合成績を纏め表彰となります。</li> </ul>	夏目 799-4373 鎌田 090-6375 -2428
2	カラオケ (9)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 2丁目「鷹尾会館」で開催</li> <li>毎月第一、第三金曜日 13:30～15:30</li> <li>・ 奇数月の第3金曜日は能勢口駅前カラオケボックス</li> <li>「ゼロフォー」で開催予定</li> <li>・ 現在会員9名、新加入者歓迎します。</li> </ul>	久保田 799-2888
3	ゴルフ (24)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 第49回は、3月8日、旭国際宝塚カントリークラブでの開催を予定しています。</li> </ul>	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"> <li>・ 今月は梅まつり、椿祭りを開催している万博記念公園を訪れます。暖冬の影響で梅も椿もすでに遅いかも知れませんが、桜や春の草花を鑑賞できると思います。詳細は別紙案内を参照ください。</li> <li>・ 屋内の安全なスポーツ「卓球バレー」もやりましょう。3/19(木) 13:30 公民館</li> </ul>	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"> <li>・ 毎月第2・4水曜日に「よつば会館」にて午前9時30分より練習しております。</li> <li>・ 「花は咲く」3部合奏に取組中</li> <li>・ 初心者歓迎！ まずはお試し右記小川までご一報いただくか現場へ直接ご来場ください。</li> </ul>	小川 799-2908 yu-ogawa@nifty.com

# 入って楽しいゆめくらぶ

6	マージャン・将棋 (11)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・マシン1台を加えて3卓あります。</li> <li>・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。女性の新入会が決まりました。</li> <li>・場所：1丁目さつき会館</li> <li>・曜日：毎週木曜日</li> <li>・時間：13:00~17:00</li> <li>・現在10名(内女性2名)。</li> </ul>	橋本 799-7110
---	------------------	--	-------------

## 5. 3月の事業案内

ボランティア事業 (中央公園清掃)	<b>中央公園清掃</b> 日時：2月22日(金) 9:00~10:00 ・地域のシンボル中央公園をゴミの無い憩いの場所として気持ちよく使っていただけますように、私たち「ゆめくらぶ」が少しでもお役に立ちたいと思います。運動を兼ねてご参加よろしくお願いたします。	ゆめくらぶ 役員一同 一般会員
----------------------	--	-----------------------

## 6. その他



### クイズ

#### ① 【ナンプレ】

今回は難問レベルです。

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

「今回の解答」

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

# 入って楽しいゆめくらぶ

## <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）】

今回は易しい問題です。何問答えられますか？

- 1) 吻合（ぴったりと合うこと）
- 2) 一瞥（ちらっと見ること）
- 3) 兜巾（修験者のかぶる小さいずきん）
- 4) 允可（聞きとどけること）
- 5) 哑然（あきれて言葉が出ないさま）

回答：①ふんごう ②いちべつ ③ときん ④いんか ⑤あぜん

現在会員数：108名(男性:63名、女性:45名)