広報紙
KOBEシニアクラブ
令和4年
2月10日
（毎月10日発行）
No.692

一般社団法人 神戸市老人クラブ連合会 〒650-0016 神戸市中央区橘通3-4-1 TEL(078)341-8507 FAX(078)341-8524 krcr@sunny.ocn.ne.jp http://kobeshirouren.or.jp/

令和3年度健康のつどい「健康リズム体操」を実施

令和3年11月30日（火）に、婦人会館大会議室「さくら」で、神戸健康づくり教室が実施されました。この行事は、「明るく 楽しく いきいきと」をテーマに公益財団法人大阪ガスグループ福祉財団とKOBEシニアクラブとの共催で、健康増進事業として、会員がいつでも健康で生きがいのある生活が送れるようにとの目的で毎年実施されているものです。

今回は、『脚腰丈夫で若さ度UP！』。歌いながらリズムに合わせて楽しく全身を動かす「健康リズム体操」です。また実施にあたっては、新型コロナウイルス感染防止対策のため例年より人数を半分程度にし、参加の受付では体調の確認と検温、手指消毒を行いました。

はじめに同財団の野口能正参与の挨拶で開会し、講師のリズム体操研究会の平田和美先生の指導の下、お馴染みの「水戸黄門」の主題歌「あゝ人生に涙あり」に合わせて、和手ぬぐいを使った有酸素運動を行いました。さらに馴染みの「ことわざ」を言いながら、楽しみながら筋力の維持、脳の活性化など健康な身体づくりのために、参加者51名が心地よい汗を流していました。皆さんお疲れ様でした。

令和3年度「ボウリング大会」が開催される

令和3年12月14日（火）、神戸六甲ボウル（灘区友田町）において、令和3年度ボウリング大会が開催されました。

KOBEシニアクラブが実施する健康増進事業の一環として、親しみやすく手軽に参加できるスポーツとして、元年度に初めて開催し、今回で3回目となりました。

昨年度と同様、コロナ禍での開催ということで、密を避けるため、参加者を1レーン3名とし、プレイ中はマスクを着用し、会話やハイタッチも控えるなど、感染防止対策を行いました。

競技は個人戦として女性や90歳以上の男性は1ゲームにつき10点加点のハンデ戦で2ゲームの合計点で競いました。当日は、選手110名、大会役員等22名の総勢132名の参加となりました。

開会式では、大辻理事長の開会挨拶、藤本大会運営副委員長の競技説明が行われ、女性委員会の指導によるいきいきクラブ体操で身体をほぐした後、競技にはいりました。健康づくりの一環として普段からゲームに親しんでいる方も参加していて、普段ならハイタッチや歓声が響くのですが、今回は比較的静かな中、和気あいあいと楽しく、熱戦が繰り広げられました。

試合終了後、奥井大会運営委員長による閉会挨拶の後、成績優秀者などへの表彰が行われました。

今回の大会での5位以内の入賞者は次のとおりです。（敬称略）

【上位入賞者】
第1位 中原 剛（須磨区）
第2位 大久保和夫（長田区）
第3位 京峯 節子（灘 区）
第4位 内畑 悦子（東灘区）
第5位 村岡 節士（灘 区）

【ハイスコア賞】
中原 剛（須磨区）192点

その他、飛び賞10名、ブービー賞が表彰されました。

なお、今大会の司会進行はKOBEシニアクラブ スポーツ部会の名引勇夫委員（西区）が、いきいきクラブ体操の指導は大崎照美・中川美栄（兵庫区）、山縣和子・戸塚多栄（北区）の方々が担当されました。

相続・終活
老人クラブ会員様 初回相談無料
開所して16年。たくさんのご相談、ありがとうございます。
あじさい総合事務所
予約制 TEL 0120-931-323
毎週土曜日 午前10時～午後4時
税理士・行政書士 高橋 信雄 税理士 浜口 祐介 税理士 播 幹雄
(提携)司法書士 川崎 義幸 (提携)弁護士 濱田 冨士郎
神戸市中央区多聞通3-2-9 甲南スカイビル11階 TEL 078-595-9200
甲南スカイビル11F
総合福祉センター
湊川神社
駐車場
山陽・阪神・阪急(高速神戸駅)
至三宮
チサンホテル
菊水せんべい
ココ
三井住友銀行
コロンビア学院
タクシー乗り場
バスターミナル
神戸駅
至兵庫
2号線
ハーバーランド

野外活動センターあおぞら
お得な宿泊プラン
のんびり
2022年2月1日(火)～2022年3月13日(日)
※除外日：2/14～2/18
和室(10畳)にお泊りいただく期間限定のプランです。
1泊2食付 お一人様 4,800円
65歳以上の方・障がい者手帳をお持ちの方・3歳～小学生
※上記以外のお客様 6,800円
アミーゴ特別メニュー
四万十鶏の朴葉味噌焼きと
松花堂
特典①夕食は特別メニュー
特典②夕食ドリンクバー付き
特典③朝食(和定食)時に
モーニングコーヒー1杯無料
お部屋について
◆1室10畳で6名様までご利用頂けます。
◆お部屋には浴衣・歯ブラシ・タオル等はご用意しております。
◆お手洗いはお部屋に付いておりますがお風呂は「あおぞら」内の大浴場をご利用下さい。（ボディーソープ・リンスインシャンプーあり）
◆村内のジャングル温泉も割引料金（2割引）にてご利用いただけます。
しあわせの村 ☎078-743-8000
お申し込み・変更等は、ご利用の5日前までにお電話にて承ります。

かんぽの宿 赤穂限定！
神戸市老人クラブ連合会員 宿泊特典
『えこばっく』プレゼント！ ※お1人様につき1個
プラン料金にプラス800円で、お食事を「アサリと筍の釜飯」に変更可能です。 ※前日までの要予約
元禄(げんろく)プラン
1室2名様以上利用 お1人様1泊2食 13,800円～
※1室あたりのご利用人数、利用日、お部屋タイプにより料金が異なります。
[販売期間]2022年3月1日～5月31日
除外日：3月19日・20日・4月29日～5月4日／休館日：3月24日・28日～31日
※2022年4月1日～4日は日帰り営業を休止いたします。
海・空・温泉との一体感を味わう
インフィニティ露天風呂
[天然温泉 赤穂御崎温泉]湯船の水面と海面の境が無くなるようにデザインされており、まるで海に浸かっている感覚。
※源泉に加水・加温しています。また、レジオネラ属菌の発生を防ぐなど、安心してご入浴いただけるよう循環濾過するとともに、塩素系薬剤を注入し、衛生管理に努めています。寝湯(男性のみ)は真湯を使用しています。
新型コロナウイルス感染症予防対策に取り組んでいます。
※2022年4月5日以降の当宿の運営は、(株)マイステイズ・ホテル・マネジメントに変わります。
【ご注意】●掲載の写真・イラストはすべてイメージです。●宿泊料金には消費税・入湯税(150円)が含まれております。●各種割引・クーポン券等との併用はできません。●仕入等の都合により、料理内容及び器が変更になる場合がございます。●暴力団関係者等反社会的勢力の利用をお断りします。●入れ墨(タトゥー)をしているお客さまは、他のお客さまから入れ墨(タトゥー)が見えない状態でのご利用をお願い申し上げます。
★他にもおすすめプランございます。 詳しくは当宿へお問い合わせください。
全室オーシャンビュー。瀬戸内海の絶景を望む温泉リゾートホテル
かんぽの宿 赤穂
兵庫県赤穂市御崎883-1 かんぽの宿 検索
ご予約お問い合わせ ☎0791-43-7501
2021年12月 日本郵政株式会社 かんぽの宿赤穂調製

だれでも!! 泊まれる。 各種宿泊プランございます
かんぽの宿
神戸市老人クラブ連合会様と「かんぽの宿」は利用提携を行っています。
ぜひ、ご利用ください!
神戸市老人クラブ連合会会員1名様につき
1泊2食以上のプランご利用で
1泊あたり500円割引!
(同伴者は3名様まで割引)
かんぽの宿 利用提携カード 神戸市老人クラブ連合会 会員氏名 様 見本 有効期限 年 月 日
近畿のかんぽの宿
かんぽの宿 紀伊田辺 和歌山県田辺市目良24-1 ☎0739-24-2900
かんぽの宿 彦根 滋賀県彦根市松原町3759 ☎0749-22-8090
かんぽの宿 大和平群 奈良県生駒郡平群町上臣2-16-1 ☎0745-45-0351
かんぽの宿 奈良 奈良県奈良市二条町3-9-1 ☎0742-33-2351
かんぽの宿 富田林 大阪府富田林市龍泉880-1 ☎0721-33-0700
かんぽの宿 有馬 兵庫県神戸市北区有馬町1617-1 ☎078-904-0951
かんぽの宿 淡路島 兵庫県淡路市富島824 ☎0799-82-1073
※かんぽの宿利用提携カードをチェックイン時に必ずご提示ください。
※割引対象外の期間、プラン等がございます。ご予約・詳細はご希望の宿にお問い合わせください。