



広報紙



KOBEシニアクラブ

令和4年
5月10日

(隔月10日発行)

No.694

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



昨年の交流ウォークの様子

令和4年度 行事予定 (5～7月)

月	日(曜日)	予備日	行 事 名	場 所
5	11(水)・13(金)		第8回神戸交流ウォーク	京都 嵯峨野・嵐山
	19(木)	20(金)	春季グラウンドゴルフ大会(個人戦)	しあわせの村
	27(金)		令和4年度定時社員総会	婦人会館
6	24(金)		会長・リーダー研修会	神戸文化ホール
	30(木)		近畿ブロック老人クラブリーダー研修会	大阪府社会福祉会館
7	8(金)		新任会長研修会	総合福祉センター
	14(木)		演芸の集い(打合せ①)	総合福祉センター
	22(金)		いきいき体操指導者養成研修会①	婦人会館
	28(木)		「見守りサポーター」養成講座①	総合福祉センター
	29(金)		会員増強研修会	総合福祉センター

紙面リニューアルしました

今号より、「KOBESHINIA CLUB」は、リニューアルいたしました。

5月号と11月号は12ページと紙幅も増えております。皆さまにより親しまれるよう頑張っております。



写真はしおさい公園(神戸市中央区港島1丁目)の「BE KOBE」 市内にも点在。



「ぶらりこうべ」ここでは、身近な神戸のお話などをご紹介していきます。皆さんもぶらりと出かけてみませんか？

BE KOBEとは？

「BE KOBE」とは、阪神・淡路大震災から20年をきっかけに生まれた、「神戸の魅力は人である」という思いを集約したメッセージで、新しいことに挑もうとする人や気持ちを愛する、そんな神戸を誇りに思うメッセージとして広めています。

私たちはKOBESHINIA CLUBの活動をサポートしています



株式会社 アステル
神戸市西区神出町田井 1320-6
TEL.078-224-1626

家具を **引継ぐ** という考え方

古い は悪いではない
昨今の古家具ブームにより
昔の家具への需要が高まっています

家具買い取ります
あなたの家具はこれからも生き続けます

0120-67-1233

Relax 神戸市西区伊川谷町前開 1050-1
古物商兵庫県公安委員会 第631192100056号



舗装工事・土木工事

大寛道路 株式会社
神戸市西区平野町西戸田 894-1
(神姫バス西戸田上バス停前)
TEL.078-962-5833

神戸市認知症疾患医療センター
医療法人 実風会

新生病院
精神科
診療時間 9:30～15:00
神戸市西区伊川谷町潤和字横尾 238-475
TEL.078-919-1755



社会福祉法人 博由社

とうかえん
透鹿園
特別養護老人ホーム
神戸市西区平野町常本309-5
TEL 078-961-2335



型枠工事一式

株式会社 升井組
神戸市西区伊川谷町前開 872
TEL.078-202-9759
URL:masuigumi-1.com

住宅解体工事・土木一式・外構工事

株式会社 日大総合建設
神戸市西区伊川谷町前開 1164-28
TEL/FAX.078-939-4077



いしだクリニック
泌尿器科・腎臓内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00～12:00	○	○	○	／	○	○ 2時まで	／
午後 4:30～7:00	○	○	○	／	○	／	／

神戸市西区梶台5丁目5番地2
TEL.078-920-9200

【令和4年度】

事業活動方針・計画、

収支予算がまとまる（報告）

令和4年3月2日（水）、神戸市立総合福祉センターで開催の一般社団法人神戸市老人クラブ連合会（KOBESニアクラブ）理事会において、令和4年度事業活動方針・事業計画案及び収支予算案が原案通り、全会一致で承認されましたので、報告します。

新型コロナウイルスの感染については、なかなか収束の兆しが見えませんが、3年度も、一部の行事の中止はありましたが、KOBESニアクラブは、コロナ禍においても、区老連と緊密な連携を図りながら、『健康・友愛・奉仕』の三大運動を活動の基本に据えて、新型コロナウイルス感染症対策を十分にとりながら、令和4年度事業計画の推進に努めて参ります。

1 活動方針

わが国の少子高齢化は急速に進行しており、65歳以上の高齢者推計人口は、令和3年9月では3,640万人（総人口12,522万人）に達し、高齢化率は29・1%

となっています。総人口に占める割合が3分の1に迫り、人口・割合ともに過去最高となり、今後もし上昇を続けると予想されています。そして、100歳以上が全国で86,510人、神戸市内では1,312人となっており、「人生100年時代」が現実味を帯びています。こうした状況の中、増加する高齢者が健康を維持し、活力を持つて地域社会に貢献できるような体制づくりが求められており、「健康・友愛・奉仕」を三大運動とする老人クラブは、高齢者の地域活動に不可欠な組織であります。今後も活動を通じて、高齢者自身の生活だけでなく、地域社会を豊かにする役割を担うことが期待されています。

しかし、老人クラブ数・会員数の減少傾向に歯止めがかからず、神戸市老人クラブ連合会に限らず全国的にクラブ数・会員数は減少し続けています。老人クラブが期待される役割を果たすためには、会員の増強は重要な課題であり、会員増強対策「6つの目標」を柱に、具体的な事業を実施するとともに、引き続き

各種経常事業を継続し、会員の福祉向上を目指す活動に取り組めます。

また、高齢消費者被害の防止のために、平成27年度から「見守りサポーター」を各単位クラブ設置してきましたが、特殊詐欺被害は増加し続けています。そこで、今後『高齢消費者被害は高齢者自らが主体となって防ごう！』をキーワードに「見守りサポーター」の増員を図るとともに神戸市や警察など関係団体と連携して被害防止に向けた取り組みを行います。

そして、平成27年4月の介護保険制度の見直しによって、神戸市では29年度から新しい地域支援事業に取り組んでいます。この事業の「介護予防・生活支援サービス」の一部を老人クラブが担っていくことも期待されており、関係機関と連携・協力を図りながら、友愛活動を進めていきます。

ています。

これらを踏まえ、神戸市老人クラブ連合会は、老人クラブのメインテーマ「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」を掲げ、明るい長寿社会の実現と保健福祉の向上に貢献します。

2 事業計画

事業計画では、次の11事業を計画しています。

①会員増強対策事業（老人クラブへの加入促進、愛称「KOBESニアクラブ」の活用、神戸交流ウォークの実施、単位クラブ等支援事業）

【会員増強対策 6つの目標 一、解散クラブのめざそう 二、会員減少が続くクラブは、まず減少傾向に歯止めをかけるよう 三、年間1クラブ2〜3名の増をめざそう 四、マン・ツー・マンで会員増強をめざそう 五、新規クラブをつくる 六、自治会など

の地域団体との連携をはかろう】②健康増進事業（各種スポーツ大会、体力測定会、健康づくり研修会、料理講座など）、③友愛・奉仕活動の推進（高齢者相互の助け合いなど）、④認知症対策（認知症予防の研修会など）、⑤高齢消費者被害防止事業（見守りサポーターの増員など）、⑥文化研修事業（高齢者美術作品展、新任会長研修会など）、⑦福祉事業（社会奉仕活動、福祉研修会など）、⑧広報事業（広報紙 KOBESニアクラブ」の発行など）、⑨単位クラブ等支援事業（健康増進・健康づくり事業などに対する助成事業、クラブ運営にかかる支援など）、⑩関係団体との連携（全老連や近畿ブロックの老連などとの連携）、⑪法人の運営（総会、理事会、各種部会等の運営など）。

令和4年度の収支予算のあらましを次のとおり紹介します。

令和4年度予算のあらまし

（単位：万円）

区分	項目	予算額
経常収入	会費収入	486
	事業収入	308
	その他収入	3,161
	合計	3,955
経常支出	研修事業費	212
	福祉事業費	153
	スポーツ事業費	731
	文化事業費	314
	広報事業費	157
	その他事業費	627
	管理費・他	1,761
	合計	3,955

私たちはKOBESニアクラブの活動をサポートしています

金属部品加工

浜村精機株式会社

神戸市西区玉津町西河原111番地の4

TEL.078-917-6613

IWA

株式会社 アイワ塗装工業

神戸市西区櫨谷町長谷 84-195

TEL/FAX.078-997-0133

水まわりなら！
給排水衛生設備施工

有限会社 久保設備工業

神戸市西区伊川谷町有瀬 582 番地 2

TEL.078-974-0829
090-3050-0853

各種設備機械製作

株式会社 興栄設備工業

神戸市西区櫨谷町福谷 127

TEL.078-991-5473

自転車安全利用五則を守って安全運転！



- (1)自転車は、車道が原則、歩道は例外 (2)車道は左側を通行
- (3)歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行 (4)子どもはヘルメットを着用
- (5)安全ルールを守る
- 飲酒運転・二人乗り・並進の禁止 ●夜間はライトを点灯
- 交差点での信号遵守と一時停止・安全確認

- × 無灯火運転
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 二人乗り
- × 飛び出し

自転車も「車」の仲間です。ルールを守って交通安全

1.高齢者と健康

高齢期においても現在の健康状態を維持すること・加齢による身体的機能の低下は筋肉量や骨量の減少による体を支える力の低下があり、転倒・骨折などが発生し、さらに日常生活の制限、生活活動ができなくなり合併症が発生する。・「人は歩く動物」で健康の維持には「動く」ことが重要で、動かなくなれば心とからだの機能の低下をもたらす、身体的能力の低下は心の健康問題にまで波及し、高齢社会においては日頃からの心身の健康づくりは極めて重要である。・身体機能の低下の第一段階として「フレイル」がある。・フレイルとは、『加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態』とされ、低下した状態から回復は可能だが進行すると元の状態に戻ることが極めて難しくなる。



2.フレイル

フレイル 放置すると支援や介護がなければ日常生活が送れなくなる状態・フレイルとは「健康（日常生活を支援や介護を必要とすることなく送れることが前提）」と「身体的機能障害」の中間に位置した状態のこと。・フレイルは「健康」に戻ることができる段階で、今後の日々の対応で改善することが可能となる。・フレイルには早期の気づきと迅速な対応が求められる・既に疾病を有している場合は、加齢と相まって進展を早くすることになるので、持病を良好な状態にコントロールするのが重要である。

以上が主な内容ですが、この神戸健康づくり教室共催の大阪ガスグループ福祉財団では、講演内容を動画で配信されています。次のインターネットアドレスまたはQRコードにアクセスしてみてください。

アドレス

<https://www.osakagas.co.jp/company/efforts/fukushi/>

QRコード



今回の講演のテーマは、「フレイルの基礎知識とその対応」でコロナ禍のなか、

令和4年2月8日（火）にたちばな職員研修センターにて、K O B Eシニアクラブ主催、公益財団法人大阪ガスグループ福祉財団共催による、「く明るく 楽しく いきいきとく 神戸健康づくり教室」を開催する予定でしたが、新型コロナウイルス感染症対策として実施の「まん延防止等重点措置」のため、中止となりました。

今回の講演のテーマは、「フレイルの基礎知識とその対応」でコロナ禍のなか、

引きこもりがちになり、フレイルの状態におちいりやすい現状において興味深いもので、特定非営利活動法人健康経営研究会理事長の岡田邦夫先生にいつものように、ユーモアを交えながら、非常にわかりやすくお話をしていただく予定でした。

3.フレイルを予防する

フレイルの予防 動く、食べる、話す が基本・加齢は、ロコモティブシンドロームに代表される運動器「骨」のカルシウム等の減少による骨粗鬆症、「筋肉」がやせ衰えサルコペニアになり屋外での転倒などの事故の原因となるとともに日常生活において骨折など諸問題が発生し日常生活の豊かさを喪失する。・生活習慣病の発症予防と重症化予防はフレイルの予防と進行を防止する。(1)動くことー身体活動 WHO（世界保健機構）では「何もしないよりは少しでも体を動かすほうが良い。」という基本的な考え方を提唱し、65 歳以上の高齢者については、転倒並びに関連した障害の予防、骨の機能的な能力低下防止などを身体活動による主な効果としている。・「運動不足病」という疾病概念も提唱され、身体活動の低下は、内科的疾患、精神的疾患、筋肉、骨格系の疾患と関係があるとされ、加齢とともに骨量、筋肉量は低下するが、日常生活の活動量を維持することで防止が可能となる。(2)食べることー栄養 食べることは心身の機能を整えるのに必要不可欠な要因である。食べ方、オーラルフレイルの予防のチェックポイント①食べ方 ◆1日3食きちんと食べたか◆半年前に比べて固いものが食べにくくなったか◆お茶や汁物でむせることがあるか②しっかり食べることできる オーラルフレイルの予防 設定する目標例（口腔の行動目標）◆毎食後歯磨きをする◆1日1回舌の清掃をする◆入歯を毎日洗う、夜間は入れ物を決めて保管する◆摂食・嚥下体操を実施する◆歌う、話す、声を出して本や新聞を読む◆安全な姿勢で飲食する◆よく噛んで食べる(3)話すことー社会参加 自分自身の体調は、周囲の人からの指摘や会話の中で体調の変化に気づくことがある。多くの人とのコミュニケーションは健康づくりに関する情報を得る機会として重要である。さらに外出して歩いたり階段を上ったりして体調を判断でき、認知機能障害の予防にも有用である。チェック項目として□週に1回ぐらい外出するか□外出した時、以前と比べて速度が遅くなったと感じるかがある。さらにロコモティブシンドロームの7つのチェック項目を参考に掲げる。①片脚立ちで靴下がはけない②家の中でつまずいたりすべったりする③階段を上がるのに手すりが必要である④家のやや重い仕事が困難である⑤2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である⑥15分くらい続けて歩くことができない⑦横断歩道を青信号で渡り切れない これらに気づいたときは、ロコトレ（ロコモーショントレーニング）が推奨されている。

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています



“水・空気・エネルギーがテーマ”
環境にやさしいリフォームアドバイザー
有限会社 **西神戸リフォーム**
神戸市西区南別府1丁目11番9
0120-892-780



～皆様の笑顔の OK が見たくて～

株式会社 OK仮設

兵庫県知事許可（般-3）第118260号
神戸市西区櫛谷町長谷一ヶ谷84-3
TEL.078-997-5112
FAX.078-997-5113



総合建設業

成建設

神戸市西区伊川谷町前開1164-18
TEL.078-976-6688

永伸建設株式会社

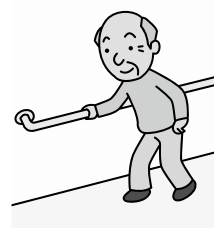
神戸市西区井吹台西町1丁目6-6-1102号
TEL.078-945-6582

**7つの
ロコモ
チェック!**

1つでも当てはまるとロコモの危険信号！

1. 片足立ちで靴下がはけない
2. 家の中で躓いたり滑ったりすることがある
3. 階段を上がる時、手すりが必要
4. 15分ほど続けて歩くことができない
5. 横断歩道を青信号で渡りきれない
6. 掃除機の使用や布団の上げ下げ等の家事が困難
7. 2Kg程度(1リットルの牛乳パック2本)の荷物を持ちかえるのが困難

※ロコモティブシンドロームとは、「運動器障害」「要介護」になるリスクが高い状態のことです。



区老連だより

中央区老連

但馬の國雪の初詣

恒例の区老連主催、新春三社詣でが昨年はコロナ騒ぎで行けず、今年もどうかと心配しましたが、だいぶん落ち着いたらしいということで、2年ぶりに実施。今年の恵方が北北西なので、但馬方面の三つの神社にお参りました。

1月8日(土)参加者119人がバス3台に分乗して出発。舞鶴若狭自動車道を北上、最初の春日神社へ。ここは奈良県の春日神社より分祀された社で、境内の能舞台は、13代篠山藩主青山忠良が春日神社へ奉納したものであり、国指定の重要文化財です。

ささやま玉水で昼食をおいしく頂いた後は再び高速道を北上。遠阪トンネルを抜ければ但馬の国、一面の銀世界に一同大歓声。神戸に住んでいたら絶対に見られない風景。つづいて但馬の国一宮

37名参加 南あわじ市へ

友愛福祉研修会

2月18日(金)令和3年度友愛福祉研修会を南あわじ市福良公民館において実施しました。お天気に恵まれ、コロナ感染予防対策も徹底して行



参拝と雪見を楽しむ



2年ぶりの実施
119人が参加



春日神社
粟鹿神社
養父神社に参拝



い、37名が参加しました。車窓を楽しみながら福良公民館に到着。開会に当たり、兵庫区老連大辻会長の挨拶があり、講師に神戸市老連友愛福祉部会部会長の上野俊彦氏をお迎えして友愛福祉活動についての講演をしていただきました。

全老連が掲げる「健康」「友愛」「奉仕」に基づき活動が行われていることを資料をもとに説明があり、講師所属の垂水区内における助け合い事業の月別実績表等も含め、各区別の高齢者数、介護保険認定者数等の統計表により兵庫区の現状

を示していただきました。最後に「11歳。やっばり、めでたい！」の著者山下義一さんが①有意義に生きる ②楽しんで生きる ③健康に生きる ④安心して生きる、ために実践されている数々の事例が書かれた資

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

総合建築物解体業

安永解体工業株式会社

神戸市西区池上2丁目5-16-204

TEL.(078)963-5788

防護柵・フェンス・ガードレール
ウッドデッキ工事

株式会社 ニドア

神戸市西区伊川谷町有瀬 1408-7

TEL.078-974-1045

神戸市許可 一般産業 廃棄物

遺品整理・生前整理
受け賜ります

株式会社 舞子運送

神戸市西区伊川谷町潤和字古川 1015-1

☎(078)974-8825

技術力で、創意あるネクストへー

株式会社 ツボタテクニカ

神戸市西区伊川谷町有瀬 713

TEL.078-974-1538

株式会社 桑島工務店

本社
神戸市須磨区多井畑東町9番地の30
TEL.078-797-8858

事務所
神戸市西区伊川谷町布施畑 844-2

五島屋建装株式会社

神戸市西区伊川谷町前開 1111-4

TEL.078-974-9517
FAX.078-974-8214

病気の早期発見と予防につとめよう

1. 健康診断や健康相談を活用しよう
2. 健康について学習しよう
3. 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
4. 歯を大切にしよう



神戸市出身の桂三若氏の落語

当初2月21日(月)に開催予定であったが、「まん延防止等重点措置」の延長により3月30日(水)に延期、西区文化センターでの開催となりました。

西区老連

盛りだくさんの内容

西区リーダー研修会開催される



春を感じながら出発

当日、日中は気温20℃と絶好の花日和で自宅を出発。途中の公園で桜を見物。八分咲きでしたが、公園フェンス内側に咲いた50本余りの桜は本格的な春の到来を告げていました。



表彰を受ける会員

西区老連近藤会長の挨拶に始まり、来賓として西区志水区長、区社協白井事務局部長、K O B E シニアクラブ吾郷事務局長の祝詞をいただきました。引き続き兵庫県西警察署より、令和3年度「無事故運動」達成チームとして、学園シニアクラブをはじめ、計24の単位クラブが表彰を受けました。



友愛福祉活動について 上野俊彦氏

料が配られました。これには「加齢はすてきなことです。111歳まで生きるのはいっぱいめでたいことですよ」と締めくくられています。約1時間の講演が終わり、盛大な拍手でお礼にかえさせていただきました。その後、道の駅「うずしお」で昼食をとり、洲

本市五色町にある高田屋顕彰館を見学しました。この施設は今年で75周年にあたり、司馬遼太郎の小説「菜の花の沖」の映画化されたものを鑑賞しました。有意義な1日を終えて予定どおり午後5時には区役所前へ無事帰着することができました。



た。西区の面積は神戸市の約4分の1を占め、交通量も多く、令和3年には9名の方が亡くなられ、高齢者にとり、安全な街と言えるかは疑問が残るところです。研修の中で、肩の力を抜ける落語は神戸市出身の桂三若氏の「交通安全落語」で、高齢者への安全対策を織り込んだ内容は笑いの中につい忘れがちな行動・対応を思い出させてもらい楽しく聞くことができました。



「笑って歌ってバイバイフレイル」 みんなで合唱

最後に西区まちづくり課小西課長の講話をいただき、本年8月1日で西区発足より40周年を迎えること。また、高齢者へのまだまだ続く新型コロナウイルス感染症対応策についてと貴重なお話で終了となりました。

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

雨漏り・外壁工事のことなら
株式会社 カナヤ防水
神戸市西区平野町西戸田 599
TEL.078-223-2012
FAX.078-219-5939
<https://kanayabousui.com>

H! TECHNO
Sign&Display
株式会社 ハイテクノ
神戸本社 / 神戸市西区池上 1 丁目 13-1
TEL.078-975-6900
FAX.078-975-6901

木製ドア 製造
株式会社 神出装工
神戸市西区神出町田井 1320-53
TEL.078-965-0281

電気工事一式
有限会社 三研電気工業
神戸市西区伊川谷町前開 1331-1
TEL.078-977-0290
URL <http://www.sankendenki.com/>

建築総合防水・シーリング・補修工事全般
明翔工業 株式会社
神戸市西区伊川谷町前開 1111-1
TEL.078-975-8827

ダンブ・土木
舗装工事一式・建築全般
株式会社 渡邊工業
神戸市西区玉津町高津橋 763 番地の 3
TEL.078-917-1333
URL <http://www.watanabekougyou.co.jp>

舗装・土木工事施工
株式会社 住田建設
神戸市西区櫨谷町長谷 75 番地
TEL.078-991-9882

電気・空調・給排水衛生・ガス工事
建築工事・住宅設備機器
安部電気工事 株式会社
神戸市西区伊川谷町布施畑 833-1
TEL.078-974-7400



スポーツ ウエルネス 吹矢

2つの呼吸法で 健康に

北区 白寿会

山崎 学

2月18日(金) スポー
ツウエルネス吹矢(以下、
吹矢と略す)とは、自身
の吐く息で矢を吹いて的

に当てるスポーツです。
20センチほどのプラス
チック製の矢を120セン
チの筒にセットし、直径
24センチの的をめがけて
6メートル先へ一気に吹
き、矢の刺さった的の得
点を競います。
特別な体力も肺活量も
必要とせず、誰でも手軽

に楽しむことができ、体
の不自由な方もいすに座
りながら吹くことができ
ます。
筒から勢いよく飛び出
した矢が、的に刺さる音
には爽快感があります。
吹矢式呼吸法といった腹
式呼吸と胸式呼吸を使用
したものをマスターする
とストレス解消、血行促



進、認知症予防等の老化
防止にも効果があると言
われております。
皆様も楽しく自身の健
康寿命を延ばしてみませ
んか。

灘区 稗田シニアクラブ
山口 金男
灘区老連は2年ぶりの
初詣を1月12日に実施、
102名(バス3台)が早朝
7時頃より、各地から参
集して中国自動車道、赤
松PAで集結、雪花が舞う
中を但馬地方へ向けて出
発しました。
舞鶴若狭自動車道から
北近畿豊岡自動車道への
氷上町から徐々に積雪が
多くなり、車窓からの一
面の雪景色に皆さん大感
激です。山東ICを出てす
ぐの但馬国一宮粟鹿神社
に到着、積雪の参道を皆
ました。

さん「滑るからきいつけ
や」と声を掛け合いなが
ら無事参詣できました。
粟鹿神社の祭神は彦火火
出見命(ひこほほでみの
みこと)・龍神・豊玉姫
で延喜式神社です。つぎ
に但馬五社のひとつ養父
神社に参詣、「養父の明
神さん」と呼ばれ農業の
神として地元の人に親し
まれて来ました。駐車場
から本殿まで雪の坂道で
は上りより下りが大変で
す。カニの横歩きで、皆
さんは全神経を集中して
怪我なくバスに落ち着き
ました。

道の駅「但馬のまほろば」
で休息を取り、午後1時
頃、昼食場所「ささやま
玉水」に到着、単位クラ
ブごとに席に着き、区老
連今池会長の新年の挨拶
後、少し遅い昼食になり
ましたが、品数多い料理
に皆さん、しばし夢中で

す。酒類は個人払いで注
文、楽しい会話があちらこ
ちらから聞こえます。
最後に丹波篠山市内
の春日神社の参詣です。
平安時代初期、藤原基
経、時平父子により藤原
氏の氏神である春日大
社(奈良県)より分祀さ

れました。篠山は雪もな
く最後に「お菓子の里丹
波」で土産を買って丹南
篠山口ICより帰路につ
き、明るい時刻に無事
故で灘区に帰りました。
新型コロナウイルスの終息を祈願
した社、但馬地方の美しい
雪景色が心に残る旅でした。



料理も期待通り 会話にも花が咲きます



足下を注意しながら進み、その後無事参拝

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

本館・宿泊館
2022年5月16日(月)～7月19日(火)

極

高齢・障がい ¥11,000～

松

高齢・障がい ¥9,200～

竹

高齢・障がい ¥8,300～

梅

高齢・障がい ¥6,600～

078-743-8000

お申し込み・変更等は、ご利用の3日前までお電話にて承ります。

- ・写真はすべてイメージです。
- ・高齢者は65歳以上の方です。当日、年齢を証明できるものをご持参ください。
- ・仕入れ状況により一部内容を変更する場合がございます。
- ・表示料金は1泊2食付き平日1室3名様でご利用の場合です。休前日のご利用または1室の利用人数によって料金がかわります。
- ・料金は税込です。

株式会社

淡路鉄工

本社工場 TEL.078-974-1131
神戸市西区伊川谷町潤和神戸鉄工団地内

播磨工場 TEL.0794-35-7766
加古郡播磨町新島 47-4

鼻炎・花粉症を和らげるツボ

指でツボをしっかりと押さえます。

※食後30分位・お酒を飲む前は避けましょう。
異常を感じたら止めてください。

型枠工事

株式会社 富永組

本社 神戸市西区玉津町出合 205-4
西神鋼材センター 神戸市西区神出町宝勢 521-36

TEL.078-965-0646
FAX.078-965-0828
http://www.tominaga-wood.jp

総合防水・塗装全般
ISO9001 認証登録

株式会社 伏見工業

神戸市西区長畑町 9-2
TEL.078-926-6531
FAX.078-920-3223



須磨区 北須磨健友会
芝 弘行
パンダ公園で、冬場は30名弱、夏場は40名強、ラジオ体操で集まります。最高齢96歳の男性です。
元旦には、自治会恒例の祝賀会に健友会から(年男、年女)どちらか1名

【年中無休】
【雨天中止】
ラジオ体操でつながる地域の輪



狙いを定める会員



健康とストレス解消に皆さんもいかがですか

が鏡割りに参加し、祝いの酒を皆様に振る舞います。(健友会会員も多数参加)多くの人と新年の挨拶をし交流を深めます。
1月の成人の日には、左義長、火祭り(とんど焼き)をします。3月には、団地の障がい者施設で「こんにちは」カーニバル、5月には、友愛まつり(この2年間はコロナ禍で中止)
7月には、子どもみこしの触れ太鼓と交通整理、夏休みには、50名前後の子どもたちと小学校で、1ヶ月間ラジオ体操を行い健友会がお世話しています。8月の第1土



1月10日とんど焼き

曜、日曜には「ふるさと祭り」が自治会主催で行われ、団地近隣の子どもたちがたくさん集まり、いろんな催しと屋台が出て、健友会は、ヨーヨー釣りの担当をし、2日間で600人前後の子どもたちを楽しませています。そ

その他団地内の防犯防災センターの見守り担当などの役割を担っています。
また、いつもグラウンドゴルフは、男性のみで行っていますが、現在は男女合わせて19名です。団地の中の愛王園のグラウンドをお借りして、週4回9時から、1時30分までです。
その会員の一人の喜びのひと言をご紹介します。



新年を祝う会

「この年になって初めて、グラウンドゴルフをしています。80歳になってもまだまだ青春、とても楽しいひと時を過ごしています。健康的で、認知症の予防にもなります。とび過ぎで、O・Bはよくあつても、トマリがあつた日は、気分爽快で若返った一日を過ごせます。仲間と喜びを共有できることはすばらしい、心と体の健康を頂いています。昨今の痛ましいニュースをみるにつけ、広いグラウンドで、春の薫りを頂きながら、大声を出して楽しめる事、幸せいっぱいです。感謝しています。」

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

Twitterでチェック
#ニチコミ
#老人クラブ広報紙
株式会社ニチコミ
@nichicomi_tweet

兵庫県エルピーガス協会特別会員
LP ガス容器廃棄専門業者
株式会社 オオタ
神戸市西区平野町中津 1278 番地
TEL.078-961-3878

石丸建設 株式会社
神戸市西区櫛谷町長谷佃井北 333-1
TEL.078-997-5461

リフォーム工事
御相談から
アフターフォローまで
一貫 自社施工!
株式会社 ウェスト デコ
神戸市西区南別府 5-234-1
TEL.078-978-0601

災害対策 あなたはどう?
非常用持ち出し袋を用意しよう
いつ起きるか分からない地震。災害に備えて非常用持ち出し袋をあらかじめ用意しておきましょう。また、定期的に袋の中を確認し、非常時に焦ることのないよう、備えておくことが大切です。

1 どんな物が必要なの?

- ☐ 飲料水(目安は1人1日3リットル)
- ☐ 非常食(※そのまま食べられるもの)
- ☐ 医薬品(常備薬を含む)
- ☐ 懐中電灯と予備電池
- ☐ ロウソク・マッチまたはライター
- ☐ ヘルメット
- ☐ 軍手または革製手袋
- ☐ 衣類
- ☐ 靴・厚手の靴下
- ☐ 雨具(合羽など)
- ☐ タオル・ウェットティッシュ
- ☐ アルミ製保温シート
- ☐ ビニールシート
- ☐ 多機能ナイフ
- ☐ ロープ

食料や飲料水は、最低3日分用意しましょう。また、救助隊や支援物資が来るまでに必要最低限の物を用意しておきましょう。これらの持ち出し品は、リュックサックに入れておくと、両手が自由になりスムーズに避難ができます。

後期高齢者健康診査は、**集団健診会場（通年）**か**指定医療機関（9月1日～2月28日）**のどちらかで、**年1回受診**できます。

対象者 神戸市在住の兵庫県後期高齢者医療制度加入の方で、生活習慣病（高血圧、脂質異常症、糖尿病等）の治療中でない方

検査項目 身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査等

費用 無料

集団健診（通年実施）を希望される場合（受診券不要）

広報紙KOBEx民広報紙「保健だより」、神戸市ホームページ等で日程、会場を確認し、健診実施機関へ電話でご予約のうえ、受診してください。

指定医療機関で受診を希望の場合

受診券の申込みが必要です。

申込期間 4月1日～7月31日（当日消印有効）

申込方法 左記の必要事項

令和4年度

無料

後期高齢者の健康診査のご案内



項①～⑦を電話（ファックス、はがきまたは封書でお申込みください。

①被保険者番号②氏名（漢字、フリガナ）③性別④生年月日⑤住所⑥電話番号⑦「生活習慣病治療中でない旨」を記載

※各区役所あんしんすこやか係窓口に申込用紙あり、窓口提出可

●電話・FAXでの申し込み
神戸市けんしん案内センター（兵庫県予防医学協会内）

（電話受付時間 午前8時30分～午後5時 土・日・祝日を除く）

☎262-1163
FAX 262-1165

●はがき・封書での申し込み
〒650-8570 国保年金医療課後期高齢者健康診査担当（住所記入不要）

受診券発送時期 令和4年8月末発送予定

いきいき活動を 支える

老人クラブ会員向けに 傷害保険・賠償責任保険で安心補償

- ◆この保険の対象は、全国老人クラブ連合会に連なる都道府県・指定都市老連および市区町村老連に加入している単位老人クラブです。
- ◆全国老人クラブ連合会が契約者となり、各単位老人クラブで取りまとめて申し込む団体保険です。個人での加入手続きはできません。
- ◆新規加入をご希望、ご検討の際は、クラブで担当者を決めて全老連「保険係」まで資料をご請求ください。

〈資料請求受付期間〉【傷害保険】4月始期⇒1/4から2月末頃まで、10月始期⇒7/1から8月末頃まで
【賠償責任保険】随時受付中

傷害保険 自分がケガをした時の保険です。(病気は対象外)

- ①対 象：老人クラブ会員に限ります。1人1口加入で年齢制限はありません。
- ②保険始期月および保険期間：年に2回の募集となります。

保険始期月	手続き期間(締切日厳守)	保険期間
10月	7月15日～9月15日まで	10月1日午後4時から1年間
4月	1月15日～3月15日まで	4月1日午後4時から1年間

- ③補償範囲・掛金タイプ：◆24時間型…日常生活全般のケガを補償（新型コロナを含む※特定感染症危険補償特約付）。自転車事故を含む個人賠償責任補償や地震・噴火・津波補償、熱中症危険補償が付いたタイプもあります。
- ◆活 動 型…老人クラブ活動中のケガを補償

賠償責任保険 他人の物を壊したり、ケガをさせた時*1の保険。(自分のケガは対象になりません。)

*1 法律上の賠償責任が伴う対人・対物事故が対象です。

- | | | | |
|-------------------------------|----------------------------|---------------------------------|------------------|
| ①対 象
単位老人クラブ(全員加入が条件となります) | ②保険期間
毎年10月から1年間(中途加入可) | ③掛 金
1人年額100円(最低引受保険料3,000円) | ④補 償
支払限度額1億円 |
|-------------------------------|----------------------------|---------------------------------|------------------|



公益財団法人 全国老人クラブ連合会 保険係

〒100-8822 東京都千代田区霞が関3-3-2 新霞が関ビル5階

加入申込書等、
資料請求先

専用FAX 03-3597-8767

お問い合わせ
ご相談

先 03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> 老人クラブ保険 検索 メールアドレス hoken@senior-ltd.com

〈取扱代理店〉有限会社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8768

〈引受幹事保険会社〉東京海上日動火災保険株式会社 医療・福祉法人部 TEL.03-3515-4143

※この広告は、以下の商品についてご紹介したものです。

【老人クラブ傷害保険】
老人クラブ団体傷害保険特約付帯傷害保険・総合生活保険(傷害補償)
【老人クラブ団体賠償責任保険】
施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険
ご加入にあたっては、必ず「パンフレット」「概要」「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は、ご契約者である団体の代表者にお渡ししてあります保険約款によりますが、ご不明な点は、代理店までお問い合わせください。

2022年3月作成 21-TC11211

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています



じんぼ
神保皮膚科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:30～12:30	○	○	○	/	○	○
午後 4:00～ 6:30	○	○	/	/	○	/

【休診日】水曜・土曜午後、木曜・日曜・祝日
神戸市西区持子2丁目16番2JCビル101号
TEL.078-922-9701



スマイル歯科ふくながクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00～12:30	○	○	○	○	○	○	/
午後 2:00～ 8:00	○	○	○	○	☆	☆	/

☆金曜午後 2:00～7:00/ 土曜午後 2:00～4:00

【休診日】日曜日・祝日

神戸市西区春日台 3-3-21
☎078-961-1827

内科・消化器科・糖尿病科(往診随時)
医療法人社団
山 緑 会 いわもと医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
AM 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	/
PM 5:00～ 7:00	○	○	/	○	○	/	/

休診日 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日
西区岩岡町岩岡 890-6
TEL(078)967-1110

内科 消化器内科 消化器外科 外科 整形外科
脳神経外科 歯科 口腔外科 リハビリテーション科

足立病院

神戸市西区伊川谷町有瀬 696-2
TEL.078-974-1122

「ねたきりゼロ」10か条

- ①健康なからだをつくろう 食生活に気を配り、毎日すんで運動をしよう
- ②病気の早期発見と予防につとめよう 健康診査や健康相談を活用し、気軽に相談できる「かかりつけ医」を持とう
- ③事故防止に心がけよう 交通ルールは守り、安全につとめよう
- ④メリハリのある毎日を送ろう 自分のことは自分で！身だしなみに気を付けよう。家庭での役割をもち、リズムある生活をつくらげよう



今日、行く所がある
今日、用がある

- ⑤1日1回は外に出よう 散歩をしたり趣味を見つけたりして外に出よう
- ⑥友達や仲間をつくろう 何でも話せる友だちをつくろう
- ⑦社会活動をすすめよう クラブ活動やボランティア活動に参加しよう
- ⑧家族の協力で自立につとめよう 家の中を動きやすく安全に整えよう
- ⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう 困ったときは相談窓口にお問い合わせみよう
- ⑩私は_____ができる あなたができる目標を1か条加えましょう





交通安全のポイント

兵庫県警察
交通企画課

・「とまる・みる・待つ」の励行

道路を横断するときは、必ず一度止まって、
右、左、右を確認してください。



・「横断歩道合図(アイズ)運動」の励行

横断歩道を渡るときは、手を挙げたりアイコンタクトをし
て、ドライバーに渡る合図をしましょう。
(ポスターにフィギュアスケート 紀平梨花選手を起用)



・正しく安全な道路横断

- ①斜め横断はやめましょう。
- ②車の直前・直後の横断はやめましょう。
- ③横断禁止場所では渡ってはいけません。
- ④信号は守りましょう。
- ⑤横断歩道のあるところを渡りましょう。

※兵庫県警察では、車のドライ
バーに対する交通指導取締り
を強化する一方、昨年6月か
ら、歩行者に対する取組として、
「歩行者指導警告書」を活用し
た指導啓発活動を始めました。



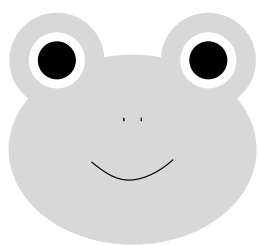
・夜光反射材の有効活用

早朝・薄暮時に外出する際は、車から歩行者の発見が
難しく、危険です。明るい色合いの服装や、夜光反射材
を活用し自分の存在をアピールしましょう。



私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

老人クラブを応援するお買い物サイト



か・エール



まずはクリック！

お買い物 かエール 検索

文芸欄

俳句



篠原句会（灘区）

雪深し兄に背負はれ登校す
御年玉嬰兒しつかり胸に抱き
横断歩道会釈して寒和み
喪のハガキ面会自粛の友逝くと
梅一輪はなやかなりし我が庭も
一・一七忘れ得ぬ刻五・四六
車窓より見えたる富士や冬日和

木原 愛子
清水 昭子
渡辺 寛治
横田 昌子
伊藤 秀子
仁居津 勲
村上 祿廣

宝愛句らぶ（中央区）

故里の小川なつかし猫柳
今さらに清し香放つ水仙花
早春賦夫の鼻歌散步道
木の橋の遠き記憶や猫柳
老いらくの恋の惑いや春の雪
プレゼント熨斗に添えたる猫柳
猫柳恋するようにゆれている
東風吹かば春一番や遠からず

和 子
悦 子
千枝子
道 子
和 志
哲 男
啓 臣

梅の美会（兵庫区）

銀盤に輝く選手春來たる
もてなしの斎の葛湯を寺縁にて
天満宮撫で牛光り梅薫る
冬五輪熱い戦い幕閉じる

山口 茂子
藤井 歌子
岡田富早恵
林 静野

花山短歌会（北区）

葉の丈はまだ短きに早々とほころび初めし紫蘭のつぼみ
干し物の手を止め眺む四方の山冬から春へと色変りゆく
運転士のすぐの座席が大好きな須磨より明石へと早春の海
最後の日中学からのブラスバンドの神戸開演孫の吹き納め
かつて我新聞記者になりたくて小五の担任にカメヲ教わりき
無理をせず己が衰え受け入れて楽しく生きん先ずは九十歳へ



上階の足音軽し春隣
咲き誇るブラジルの国花イペといふ

山田 朝子
栗野 富江

青葉クラブ（北区）

寒の水飲み干し伸ばす背筋かな
風の音暫し静かや冬風か
臘夜や灯火うるみて風温し

馬場みつえ
山本 恒雄
前川 弘子

高原ささゆり会（北区）

春野原駆けて転んで未来の子
かよい道芽吹きて軽くなる歩調
痛痒といつしか馴染み露の臺
蠟梅のひと枝折りて友が去り
手作りの雪のケーキに得意顔
涙目の鼻むずがゆい春の風
遅桜散りてただよう隠れ里

てる子
松村二三枝
佐藤伸二郎
佐藤かなめ
南 久美子
山下 久一
若林 節子

花山会（北区）

朝日受け一輪づつの庭老梅
ざわめきし世情に籠り春寒し

林 巳三子
井関 礼子

ひまわり句会（北区）

屋さがり孫と散歩やねこ柳
搗きたての紅白餅や二の午祭

辻 寿賀子
石井 敏子

ひよどり台句会（北区）

夫病んで芽吹く木々にも心寄せ
近づきて又離れ行く春日かな
松葉蟹店さき赤く香住街
澄み渡る寒満月の神神し
針箱の整理し久しく二月かな

塩見 光子
田中 弘子
筒井 豊子
中井 光子
矢谷登美子

北斗句会（北区）

木鼠の跡点々と木の根明く
木の根明く大地目覚める日の近し
蒼天を突き刺すよふに梅一枝
梅が香の天満宮の絵馬の数
土地勘も少し衰ふ梅探る
春吹雪小猿を守る猿団子
梅二月苔色の花器引き立ちて
野仏に薄日さして木の根明く
鶴林の夜半となりけり涅槃雪
井戸端は母の領域梅の花

増田 嗣夫
岸下 庄二
松本 洋子
黒田 久江
金行 隆
脇坂有多子
藤井久美子
久松 礼子
北条 幸夫
秋山 弘之

福寿草句会（須磨区）

着ぶくれて吾身一つを守りけり
大地震の記憶は今も風冴ゆる
息吸ふて吐いて一の字吉書かな
枝から餌餌から枝へ寒雀
春浅し杖をたよりに山路行く

松下修二郎
上原 綾子
岩田美代子
林 慎一
高見希豫子

多間台ときわ会文芸部（垂水区）

街路樹の木の芽膨らみ鼓動聞く
ふる里の座敷は広し木の芽風
ひっそりと人目しのんで久下桜
もらわれて行く猫鳴かず木の芽雨
窓の外新芽にやさしい小雨かな
コロナ禍も季節はめぐり木の芽吹く

大畑留理子
中村佳代子
久下 順司
山本雄二郎
樋山 隆夫
木村 敏博

桃山台クラブ文芸部（垂水区）

退院のベンチの夫に春日かな
白梅のつぼみふくよか時を待つ
冬温し心はずませ歩く会

田畑美恵子
大上 昭敏
溝口としあき

きらく句会（西区）

今日だけは夫の手作り小正月
冷えし掌になお溜息のエタノール
桜餅味の違いで知る東西
今年またひいなに逢えて齢数え
コロナ禍の春誕生日満二歳
春を待ち淀む水面に小石投げ

田野 育利
森本 珠実
阪本 道子
山本スミ子
大橋 治子
喜田 弘征

月が丘むつみ会（西区）

冴返る夜のとばりに春遠し
昨夜の雨色うるわしき木の芽山
紅梅も薄化粧艶やかなるや

武井 勇二
藤森 勝子
川上 富範

◆個人

冷え込みし雪の花散る小雨中
八十過ぐもモーニングゴースト春うらら
絵手紙で春の夕焼届きけり
紅梅の色の深さや日も西に
卒業式方程式で解けぬ恋
春寒し紅茶を淹れて砂時計
立春や影の弾んであるやうな
あでやかや五輪ファッション開会式
須磨寺や琴の音流る浅き春
盆梅の一枝一枝に愛宿る
四阿の天井揺らす春の水
蠟梅が気高く咲いて集い寄る
堀越しにネオンのごときスズメ瓜

(東) 武田 勝子
(灘) 福井 悦子
(灘) 山上 幸子
(北) 竹村 良子
(須) 福本 和恵
(須) 渡辺眞佐代
(須) 高橋 純子
(垂) 藤田 恵子
(垂) 山田としゑ
(西) 小幡美沙子
(西) 寺岡 洋子
(西) 濱頭ミノル
(西) 古西 研次

川柳

桂木ひふみ会（北区）

ペーパーレス頭の中も空っぽに
ふきのとう可愛いフォルムに苦味あり
桜の下なぜか素直になれそうで
背中にも惚れて猛アタック今があり
二十才は青春還暦は静春
遅まきに恋に目ざめたおぼろ月

荒木 宗Q
上原みなみ
京念久美子
笹岡 淑子
杉尾 悦子
大和ケント



会員さんへインタビュー

会員さんいらっしゃーい!



兵庫区

梅元町喜楽会 会長 中川美栄さん

勇壮な法被姿

銭太鼓との出会い

「小さい頃から子どもが好きで、幼稚園の先生になりたいなと思っていました」と中川さん。学校卒業後は、幼児教育に携わる仕事に就き、子育て、お勤め等忙しく過ごして来られたそうです。

60代前半にしあわせの村にあるシルバーカレッジに入学され、そこで、勇ましい法被姿に魅せられ、銭太鼓クラブ(伝統芸能)に入部されました。

カレッジ卒業後も、OBとして、銀雅楽遊クラブで練習を続けておられるそうです。敬老会、新年会、介護施設、地域福祉センターの給食会、年一度の楽遊クラブ銭太鼓発表会、神戸まつり等、イベントにも参加し、年間50～60回ほどボランティア活動を行ってこられました。世の中がコロナ禍になり、ボランティア活動もほとんどなくなってしまったそうです。

早くコロナが終息し、安心・安全な生活が送れるよう、またボランティア活動も再開できるよう願っています。と中川さん。銭太鼓の発表楽しみにしていますよ!



灘区

第3徳井クラブ 会長 宮下由利子さん

老人クラブ

入会のきっかけは?

「59歳で仕事を辞めた時に、生前区老連の会長をしていた父が作ったカラオケ同好会に母も入っておりまして、私も入りたいと思ってカラオケに入ったのが老人クラブに入会したきっかけ」と宮下さん。

それから3～4年が経ち、会長になる人がいなくなるということで、宮下さんに会長の話が飛び込んできたそうです。宮下さんは役員等の経験もなく、断るつもりとのことでしたが、「お父さんが頑張って守り育ててきた老人クラブがなくなってしまう」と思い、会長を受けたそうです。

「父の背中をずっと見ていたので会長の私が今ここにいるのだと思います」と宮下さん。

「父が20年前に埋めたタイムカプセルが今区役所の1階に飾られています。その文章を母と一緒に読んだのですが、まず字を見た時に『父の字だ!』とすごく胸にグッときて、涙が溢れました。その当時の父の言葉で綴られていたもので、すごく父に触れたという感じがしました。」

「今も父の知り合いの方に声をかけられたりもするので、父に恥じない活動をしていきたいですね。」



東灘区

岡本クラブ 会長 山田シヅ子さん

老人クラブの

楽しい活動は?

山田さんは、60歳になってから、老人クラブに誘われるようになりました。ただその頃はまだ仕事をしていたためにお断りしていたのですが、64、5くらいの時に岡本クラブのコーラスのクラブに指導のお手伝いという形で入り、歌や三味線をやっておられました。その時にはまだ老人クラブには入っていなかったのですが、いらっしゃった方の一人に誘われて入ったのがきっかけだそうです。

「もう10年以上も続けているエコ生活の研修バスツアーを毎年1回行っており、これは私も含めてすごく楽しんでいます。県内のリサイクル工場や水環境施設に行き、その後観光名所やお土産屋さんに寄って日帰りバス旅行のような形で楽しんでいます」と山田さん。

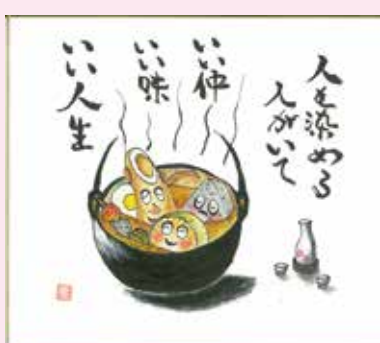
最後に未入会の方へ。「老人クラブに入ることを老人という名前がつくので嫌がる方もいらっしゃいますが、いざ入ってみるとやっぱり楽しいんですね。ぜひ先入観を持たずに入ってみてほしいものです。旅行なども企画しているので、興味がありましたらぜひお声かけください。」

「とっておきの作品」募集

会員の皆様から、絵はがき&色紙絵を募集しています。必要事項を記入したものを同封の上、作品をお寄せ下さい。
必要事項 ①氏名(ふりがな) ②クラブ名 ③題名 ④郵便番号 ⑤住所 ⑥電話番号
※葉書サイズ(100mm×148mm以内)・色紙サイズ(242mm×272mm以内)でお願いします。それ以外は受付出来ません。
※作品は随時ご返却いたしますが、長期間お預かりする場合がありますのでご了承ください。
※作品は丁寧に扱いますが、損傷については理由のいかんにかかわらず、一切の責任は負いません。

宛先
〒650-0016
神戸市中央区橋通 3-4-1
KOBEシニアクラブ
「とっておきの作品」係

とっておきの作品



【東灘区】
前田町さつき会 江口 二三

絵のように皆さんがやかに
日々を過ごせたらと思い
描きました

指図して薬の仕分け朝晩と
毎週一度認知の彼と

(北) 清水 久子

いっしょに人生

御仏飯を菜の花供え今日の無事を

(西) 藤原 文子

シルバーの入学式は杖ついて

(西) 萩原 浩一

みな値上げダイエツトなら今でしょう

(西) 松井 文子

地球人何時までびるコロナ禍に

(垂) 小高 肇

本物の雪が降らない冬五輪

(長) 藤原 道彌

夜桜お七を聴き飲むひとり酒

(北) 北野 利一

第六波「古川ロッパ」皆知らぬ

(北) 植田 美子

紅白の饅頭懐かし紀元節

(北) 竜 太

腰曲がり歩きスマホと同じ視野

(東) 増田 芳之

思い出を生きる糧にしあと何年

(東) 早川 キミエ

◆個人

母の味真似てひとさじ我が家味

まさこ

物価高何を削るか悩みます

まり子

ワクチンで遠山金さんなれと言う

とし子

協議会トイレの事で一時間

ときこ

春の花はじめに咲く花黄色から

三茶

蝉の声あわてて採るな今さかり

かほう

筑栄会(北区)



お知らせ！

※利用券の提示不要に
予約時に口頭で

※割引内容は今まで通り

『かんぽの宿』29施設の運営受託について

かんぽの宿はマイステイズ・ホテル・グループが運営しております。

■事業譲渡にともない、利用方法を会員の方へお知らせいたします。
4月5日以降、利用券の提示は不要となり、予約時に口頭で神戸市老人クラブ
会員を伝えることになりました。

■割引内容はこれまで通り、1泊2食以上の宿泊プランの利用に限り、会員およ
び同伴者3名まで1泊あたり500円割引となります。
利用施設一覧は下記のとおりです。

「かんぽの宿」29施設と利用方法について

■かんぽの宿（29施設）		
宿名		住所
1	かんぽの宿 一関	岩手県一関市蔵美町字宝竜 147-5
2	かんぽの宿 大洗	茨城県東茨城郡大洗町磯浜町 7986-2
3	かんぽの宿 潮来	茨城県潮来市水原 1830-1
4	かんぽの宿 塩原	栃木県那須塩原市塩原 1256
5	かんぽの宿 栃木喜連川温泉	栃木県さくら市喜連川 5296-1
6	かんぽの宿 寄居	埼玉県大里郡寄居町末野 2267
7	かんぽの宿 旭	千葉県旭市仁玉 2280-1
8	かんぽの宿 鴨川	千葉県鴨川市西町 1137
9	かんぽの宿 青梅	東京都青梅市駒木町 3-668-2
10	かんぽの宿 福井	福井県福井市湊町 43-17
11	かんぽの宿 熱海	本館：静岡県熱海市水口町 2-12-3 別館：静岡県熱海市水口町 2-13-77
12	JP リゾート 伊豆高原	静岡県伊東市八幡野 1104-5
13	かんぽの宿 焼津	静岡県焼津市浜当目 1375-2
14	かんぽの宿 知多美浜	愛知県知多郡美浜町奥田砂原 39
15	かんぽの宿 鳥羽	三重県鳥羽市安楽島町 1200-7
16	かんぽの宿 彦根	滋賀県彦根市松原町 3759
17	かんぽの宿 富田林	大阪府富田林市龍泉 880-1
18	かんぽの宿 大和平群	奈良県生駒郡平群町上庄 2-16-1
19	かんぽの宿 奈良	奈良県奈良市二条町 3-9-1
20	かんぽの宿 紀伊田辺	和歌山県田辺市目良 24-1
21	かんぽの宿 有馬	兵庫県神戸市北区有馬町 1617-1
22	かんぽの宿 赤穂	兵庫県赤穂市御崎 883-1
23	かんぽの宿 淡路島	兵庫県淡路市富島 824

24	かんぽの宿 光	山口県光市室積東ノ庄 31-1
25	かんぽの宿 観音寺	香川県観音寺市池之尻町 1101-4
26	かんぽの宿 伊野	高知県吾川郡いの町波川 1569
27	かんぽの宿 北九州	福岡県北九州市若松区大字有毛 2829
28	かんぽの宿 柳川	福岡県柳川市弥四郎町 10-1
29	かんぽの宿 阿蘇	熊本県阿蘇市一の宮町宮地 5936

利用方法

- 上記「かんぽの宿」で1泊2食以上の宿泊プランの利用に限り、
会員及び同伴者3名まで1泊当たり500円割引となりますので、
予約時に口頭で神戸市老人クラブの会員であることをお伝え下さい。
- 割引券等の他の割引等との併用はできません。
- 年末年始、GW、お盆等、宿が定めた特定日及び一部の宿泊プ
ランは、割引の対象外となります。詳しくは、ご予約の際にお問い合わせ下さい。

ご協賛への感謝

このたびは、広報紙「KOBEシニアクラブ第694号」の発行にあたり、ご協賛を賜り厚くお礼申し上げます。
本紙を通じて、会員相互の交流と親睦を図り、老人クラブ活動の役割を地域の皆様にもご理解をいただき、より元気に活動を続けて参りたいと存じます。
今後とも温かいご支援を賜りますようお願い申し上げます。
神戸市老人クラブ連合会

あとがき

KOBEシニアクラブ広報紙が隔月発行となり、リニューアルいたしました。コロナもまん延防止等重点措置の終了にともない、今年は初詣をしたクラブも多かったようですね。
やはり私たちには老連の活動が楽しみです。
私も今月号で担当が代わりますが、長い間お付き合いくださいましてありがとうございました。
まだまだコロナ禍ですが、十分な対応と知恵をしばって活動できることを楽しみにしております。(K)

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

足場工事一式・塗装工事一式・土木工事一式
遺品整理・内外リフォーム工事全般

株式会社末松工業

兵庫県知事許可（般-3）第118398
産業廃棄物収集運搬業 第02804225959号

本社事務所 / 神戸市西区神出町東 1028-1
資材置場（足場事務所） / 神戸市西区神出町南 50

TEL.078-223-1404



れい と そう

濡塗装

☎ 0120-984-373

まずはクリック！

西区

濡塗装

検索

玉津の便利屋さん

くらしの夢工房

お仕事を手伝ってくれないか？

くらしの夢工房

検索

☎ 0120-28-1319

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ

