



広報紙



KOBEシニアクラブ

令和4年
11月10日
(隔月10日発行)
No.697

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 krcc@sunny.ocn.ne.jp <http://kobeshirouren.or.jp/>

神戸市老人クラブ大会の中止について

9月8日(木)神戸文化ホール・中ホールで開催予定だった令和4年度神戸市老人クラブ大会は、新型コロナウイルスの感染状況が、第7波を迎えて以降高止まりで推移しており、連日神戸市内でも多数の感染者が確認されている状況を鑑みて、感染防止の観点から、中止いたしました。(表彰者は8面に掲載)



特殊詐欺の手口を「知る」ことが、被害に遭わないために大切なことです。会員の皆さん同士で声掛けをしましょう。

令和4年度 第17回見守りサポーター養成講座



森本所長による講座

令和4年7月28日(木)、神戸市立総合福祉センターにて、53名の会員が出席し、大辻理事長のあいさつに続き、「第17回見守りサポーター養成講座」

が開催されました。「消費者トラブルについて」というテーマで神戸市消費生活センター森本幸治所長が質問形式で話しながら、配達受け取りの詐欺や不用品処分業者の詐欺など、様々な事例を実際にスライドを見ながら学びました。また、兵庫県警察本部生活安全企画課の宮川典久警部補より、「特殊詐欺の現状と対策」のお話があり、警察という立場から、実際の事例を交えてお話ししていただきました。

市老連

声掛けあつて被害に遭わない

私は大丈夫？
様々な事例を交えて

お隣さん誘って 作品展にいこう！

第57回 神戸市高齢者 美術作品展 開催のお知らせ



とき
12月16日(金) 午前10時～午後4時
～19日(月)の4日間
※最終日は午後1時まで
(最終入場は終了30分前)



兵庫県民会館にて、「うるおい」「いきがい」「ふれあい」をテーマに高齢者美術作品展を開催します。日々の生活に潤いを持って、生きがいを高めるために創作した作品の数々…。それぞれの「想い」が詰まったすてきな作品を展示します。おともだちを誘ってぜひ見に来てくださいね！

詳しくはホームページをご覧ください

禁止されている寄附の例

明るい選挙を実現しましょう

 お歳暮やお年賀	 入学祝・卒業祝	 病気見舞い	 秘書等が代理で出席する場合の結婚祝
 秘書等が代理で出席する場合の葬式の香典	 葬式の花輪・供花	 落成式・開店祝の花輪	 町内会の集会や旅行などの催物への寸志や飲食物の差入
 お祭りへの高附や差入	 地域の運動会やスポーツ大会への飲食物の差入	贈らない！ 求めない！ 受け取らない！	

お金のかわからない明るい選挙を実現するために「寄附のない三不運動」をすすめてみましょう。
・政治家は寄附を「贈らない」
・有権者は政治家に寄附を「求めない」
・政治家から寄附を「受け取らない」

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

おばあちゃん
最近、元気かな？

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

家具買取

お気軽に
TEL 0120-67-1233

Relax 家具買取リラックス
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

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

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

社会福祉法人 博由社
HAKUYUSHA

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

油断敵

自転車の無灯火運転
カサさし運転はやめましょう

ルールを守って
安全運転

舗装工事・土木工事
Oshirodoro

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

いしだクリニック
ISHIDA UROLOGICAL CLINIC
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

市老連

成功事例に学ぶ

会員増強のヒントとは？

令和4年度の会員増強研修会は、7月29日(金)神戸市立総合福祉センターで開催、コロナ禍により参加人数を絞って、47名が参加しました。大辻理事長のあいさつの後、会

令和4年度 会員増強研修会



北区筑栄会近藤嘉邦会長の発表

年に発足し、10年前は60〜70名の会員数でしたが、令和元年度には会員数87名と増員に成功。そして、今年度は100名を達成しました」



灘区第一摩耶クラブ黒岩順子会長の発表

成功事例として、会員増強のための、サークル活動のPRを中心とした取り組み等を紹介していただきました。

つに分割され、それぞれ100名以上の会員を擁しています。子どもたちへの声かけ、あいさつ運動を積極的に行い、平成29年には、文部科学大臣表彰

を受賞しています。様々な楽しい活動・行事を実施することで、会員増強につながっている」と紹介されました。休憩の後、報告事例に対する質疑応答と参加者から、会員増強で苦労していることなど自由に述べていただき、近藤副理事長(総務部会長)の閉会あいさつで研修会を終了しました。



市老連

女性委員会を中心に指導者養成

筋力UP 転倒予防

いきいきクラブ体操で

令和4年7月22日(金)・9月22日(木)各区老連の女性委員会のメンバーを中心に計95名が参加し、婦人会館5階大会議室で「いきいきクラブ体操指導者養成研修会」が行われました。「いきいきクラブ体操

操」は、高齢者が特に低下しやすい下肢の筋力やバランス能力を改善し、転倒予防を目指すとともに、日常生活動作能力の低下を予防するの役割立っており、市老連、区老連の各種スポーツ大会で参加者の皆さんが準備体操として行っています。

新型コロナウイルス感染症防止の対策として、参加者全員に検温、体調確認、アルコール消毒を実施するとともに、換気を充分に行い、参加者同士の間隔を十分にあげて行いました。井上委員長の指導のもと、「いきいきクラブ体操」を7つのパートに分けて、それぞれの動作の

市老連の活動内容や各種行事のお知らせ、区老連及び単位クラブの活動状況などを掲載しておりますので、ぜひアクセスしてください。

Search bar with a magnifying glass icon and a microphone icon. Text: 検索. Below it: 神戸市老人クラブ連合会または KOBE シニアクラブで検索を. QR code with text: QRコードからもアクセス.

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

Advertisement for 浜村精機株式会社 (Hamamura Seiki Co., Ltd.) with contact information: 神戸市西区玉津町西河原111番地の4, TEL.078-917-6613.

Advertisement for 安部電気工事株式会社 (Anbe Denki Co., Ltd.) with contact information: 神戸市西区伊川谷町布施畑 833-1, TEL.078-974-7400.

Advertisement for 株式会社 コボリ (Kobori Co., Ltd.) with contact information: 神戸市西区平野町中津 467-1, TEL.078-961-3346, FAX.078-961-3347.

Advertisement for 株式会社 森精工 (Mori Seiko Co., Ltd.) with contact information: 神戸市西区北別府 4丁目 2121, TEL.078-974-1530.

Advertisement for 住田建設株式会社 (Sumida Construction Co., Ltd.) with contact information: 神戸市西区櫛谷町長谷 75 番地, TEL.078-991-9882.

Advertisement for ランドスケープ (Landscape) with contact information: 神戸市西区白水 1 丁目 40-4, TEL.078-978-0522.

Advertisement for 永伸建設株式会社 (Ei-shin Construction Co., Ltd.) with contact information: 神戸市西区井吹台西町 1 丁目 6-6-1102 号, TEL.078-945-6582.

Advertisement for 北海道から沖縄まで 全国の老人クラブ活動を紹介! (Introduction of senior club activities nationwide from Hokkaido to Okinawa). Includes a search button.

令和4年度 新任会長研修会



クラブ運営について学ぶ

市老連

新任会長質疑も活発！
2年ぶり開催
新会長対象に48名が参加

令和4年度
いきいきクラブ体操
指導者養成研修会



テンポに合わせていちにいさん！

確認を行いました。
女性委員会では、毎年
健康増進計画を策定して
おり、いきいきク

クラブ体操指導者養成研修
会を年2回、夏と秋に開
催しています。



それぞれの動作の確認



森松部会長による講義

令和4年度の新任会長
研修会が、7月8日(金)
神戸市立総合福祉セン
ター第5会議室にて開催
されました。

昨年、悪天候のため
中止となり、2年ぶりの
開催です。

研修会は、昨年の6月
以降に単位クラブの会長
に就任された新任会長等
が対象で、今回は48名の
方々が参加しました。

大辻理事長の開会あい
さつの後、事務局から神
戸市老人クラブ連合会の

ホームページへのアクセスを！



トップページ 法人概要 事業内容 活動報告 会員募集 リンク

お問い合わせはこちら
TEL.078-341-8507

お問い合わせ



楽しい仲間づくり、素敵な時間づくり
あなたも一緒に活動しませんか？
MAKE FUN FRIENDS AND HAVE A GREAT TIME.

組織、活動方針や主要事
業などの『神戸市老人ク
ラブ連合会の概要』の説
明。続いて、文化研修部
の森松部会長から、老
人クラブ組織のあり方や
組織の運営など『老人ク
ラブ運営の基本』につい
て、ご自身の経験も踏ま
え、わかりやすく講義さ
れました。

最後に、神戸市福祉局
高齢福祉課から、老人ク
ラブ補助金の取り扱いに
ついて、説明がありまし
た。
新任会長の皆さんは、
熱心にメモを取られ、質
疑も活発に行われるなど
有意義な研修会となりま
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

◆新車・中古車販売
◆中古車買取
◆各種保険
◆車検・点検
◆部品・用品販売

株式会社 **今田オート**

本社 明石市大久保町大窪 3297 番地
営業所 神戸市西区岩岡町岩岡 416 番地
TEL.078-939-7370

株式会社
レーザーテック・イムラ

神戸市西区榎谷町池谷 485
TEL.078-992-4146

交通安全施設
駐車場
道路工事一式

株式会社 **河田産業**

神戸市西区岩岡町岩岡 1462-1
TEL.078-940-8883

製鋼原料・非鉄金属
中古機械売買・産業廃棄物処理
計量証明(トラックスケール)

株式会社 **窪田窪商店**

神戸市西区福吉台 1 丁目 1619-2
TEL.(078)967-1351(代)

雨漏りでお困りなら

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
https://kanayabousui.com

建築・土木・新築・増改築
リフォーム・外構工事/不動産

株式会社 **藤井工務店**
一級建築士事務所

神戸市西区神出町田井 172 番地の 1
TEL.0120-253-636
FAX.078-965-1050

IWA

株式会社 **アイワ塗装工業**

神戸市西区榎谷町長谷 84-195
TEL/FAX.078-997-0133

認知症に勝つ!
楽しい脳トレ

クロスワード
クイズ など

まずはクリック!
脳トレ ニチコミ 検索

区老連だより

兵庫区老連

待った3年ぶりの輪投げ大会

8月4日(木)、健康増進事業部として輪投げ大会を行いました。

コロナ禍のため3年ぶりの開催です。

兵庫区みなとがわホー



準備に奔走された役員皆さん



最高齢特別賞の奥田登久子さん

ルがワクチン接種会場のため使用できず、今回は中央体育館地下第1体育室において男性24名・女性57名の計81名が熱戦を繰り広げました。男性が5m・女性4mの距離から投げるのですが、一投ごとに歓声があがり、和やかなうちに2ゲームを終了しました。男女別に各賞の表彰と同時に10月10日に96歳を

迎える奥田登久子さんに最高齢者特別賞を贈りました。表彰式終了後、11月25日(金)に開催される市老連輪投げ大会に出場する49名が発表されました。怪我もなく楽しい一日でした。なお、男女上位5名の成績は次の通りです。



久しぶりの大会に皆さんハッスル!

大会結果 成績 (敬称略)

女性					男性					順位	氏名	得点
第5位	第4位	第3位	準優勝	優勝	第5位	第4位	第3位	準優勝	優勝			
大崎照美	細中恭子	妹尾富士子	柿坪恵美子	塚本節子	山添量友	仲井毅	山口喜久男	松岡宗晴	米村一三			
39	42	43	50	66	41	43	45	45	50			

同点の場合は生年月日順

西区老連

鳥取遠征

「猛暑での『あつき』大会」

6月28日(火)・29日(水)鳥取県の「潮風の丘とまり」・「白兔」GG

場において、第26回西区老連健康増進遠征グラウンドゴルフ大会が、3年



表彰台のお三方(写真左より藤井さん、黒川さん、末長さん)

ぶりに開催され、123名(男性83名・女性40名)が参加しました。

ゲームは、1日目の午後、2日目の午前中(6ラウンド)共に3時間余りでしたが、気温35度を超える猛暑の中、水分補給・休憩等、熱中症対策に注意しながらのプレーでした。当初、猛暑の中ゲームができるのか?不慮の事故がないか?

等心配でしたが、何事もなくグラウンドゴルフを楽しむことができて、本当に良かったです。遠征の最大の楽しみである夕食時(懇親会)でのカラオケは、鳥取県条例により、できませんでしたが、しかし、感染防止に注意しながらも、『少

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

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

スマイル歯科ふくながクリニック

診察時間	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

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2 JCビル101号
TEL.078-922-9701

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

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。

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



開会式の様子

しの酒』？を酌み交わし、多くの人と交流を深めることができたのではないのでしょうか。今回の遠征大会に、参加された皆様、ご理解・ご協力ありがとうございました。無事終えることができました。

……感謝……

クラブだより

淡路鯉(はも)会席旅行記

中央区

生田新生クラブ

四井 美津子

9月25日(日) 秋麗の明石海峡大橋を渡り、一路淡路島へ。紺碧の海に幾筋かの水尾がキラキラと輝き、この壮大な橋を造られた故貝原俊民元知事の偉業を思い起こし、竣工時に発表された祝歌を私は畳一枚大の紙に全文を著作して知事に寄贈

し喜んでいただいたことを偲びました。後日車の事故で亡くなられたのは痛恨の極み！ご冥福を祈りつつ渡りました。今回は、総勢14名、私にとっては初お目見えの方々が多く、老人会？と思うような若々しいお方々で最高齢の私の歳を知って御心遣いを頂き感謝でした。旅の始めの最初のパーキングエリアで

◇大会結果◇(敬称略)

優勝 黒川博之 (岩岡・第二睦会)	154打
2位 藤井敏秀 (櫛谷・福谷長寿会)	155打
3位 末長則幸 (玉津・出合長寿会)	157打
4位 山崎勝己 (神出・第八かたこ会)	158打
5位 二星和己 (岩岡・赤寿会)	160打
6位 山下登俊 (西神NT・恵友会)	163打
7位 佐藤雅巳 (岩岡・第二睦会)	164打
8位 池内正良 (櫛谷・福谷長寿会)	166打
9位 清道玉男 (押部谷・親栄会)	166打
10位 吉川 治 (玉津・出合長寿会)	167打



素晴らしい天候のもとプレー

最高齢参加者表彰
男性 桃尾行男
(伊川谷・れいせい寿会) 90歳
女性 分玉スミ子
(神出・第八かたこ会) 86歳

私はスマホをなくすというハプニングを起こし、皆さまやバスの運転手さんにご心配をおかけしてしまいました。運転手さんの機敏で温かい処置で帰途に無事戻ってホッとしました。



「いこいの宿淡路島津名ハイツ」の鯉会席は食べきれぬほどの満艦飾、12種のお料理に大満足！調理長のお名前まで鯛一仁さんとは！そのあとのカラオケになると皆さんたちまち若返り、城越会長のプロはだしはいつも脱帽。翌日はタコ煎餅の店にも寄り、手に手にお土産を提げて皆さまつ

つがなく12時神戸駅に着。終始会長さんの行き届いたご配慮に感謝！
・秋麗や旅のバス友あたたかし
・津名ハイツ活鯉料理満艦飾
・人情と美味と景色とバス旅行

【お詫びと訂正】
「K O B Eシニアクラブ」9月10日発行号の東灘区クラブだより内の表記について誤りがありました。



私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

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

クラブだより

六甲地区

クラブ合同歩こう会の歩み

灘区

六甲さわやかクラブ

今井 紘明

私たちの歩こう会も平成27年のスタート以来もう7年目を迎えております。クラブ会員相互の親睦と健康づくり事業として神戸市からも補助金をいただき、多彩な活動を展開しています。目的地までは鉄道やバスを利用

し、現地での見学後は皆さんで楽しい昼食タイムです。

最初の頃はお弁当を持参していましたが、最近ではレストランの貸切利用や近くの飲食店に分散して多様な方法で進めています。終了後はコーヒードリンクを飲んでのブレイクタイムも。この3年はコロナ禍の影響を受け、それ以前



大阪城御座船めぐり



兵庫津ミュージアム

前の年間10回開催・総参加人員年間350名超という状況から大きな制約を受けています。本年は4月予定の廣田神社のツツジ参拝は雨で

中止となりましたが、5月大阪城御座船めぐり・6月県立兵庫津ミュージアム見学を実施し、暑い時期を避け9月からの再開を計画しています。

- 参加クラブ
- ・鶴甲白寿会
 - ・六甲アジサイ倶楽部
 - ・六甲さわやかクラブ
 - ・伯母の山倶楽部

「みやまバザール」大盛況!!

北区

大池見山台清風会

吉田 勲

7月2日(土) 9時より大池見山台西公園藤棚周辺で「みやまバザール」と名付け、第1回目のバザーを開催しました。会員Tさんの発案で

「会員の方の断捨離をお手伝いしてあげたい」の思いから始まったこの企画・・・多くの会員の賛同も得て、何年も家の中で眠り続ける余り物、早く処分したいと思っていた物の整理ができるの私たちの思いでスタートしました。

準備期間が短い中でしたが、清風会のウーマンパワーを結集し、市への公園使用許可の申請・周辺住民の方の許諾・出品物の集配・値段付け・会場への運搬・展示・飾り付け・自治会の方への案内用ポスター制作・掲示などなど初めてのことで大変でした!!

しかし当日は好天に恵まれ、大盛況の中で無事



いい天気の中、会話も弾みます

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

「ニチコミ」のブログで全国の老人クラブの活動を紹介しています! 詳しくはホームページで!

 ニチコミ

<https://nichicomi.com>

あなたの想いを 建築で未来へつなぐ

 **エムテック** 株式会社 www.mtech-kobe.co.jp

078-965-6622

〒651-2116 兵庫県神戸市西区南別府2丁目6-6 グランエスバス103

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
西神資料センター 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>

淡路鉄工株式会社


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

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう! **ストレッチの一般原則**

①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
③痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する
④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
⑦運動の前、後に行う

無理せず、体を動かしましょう!



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 ウエスト デコ**

神戸市西区南別府 5-234-1
TEL.078-978-0601

基板実装・電子機器組立配線

神戸 優れた技術 認定企業

 **株式会社 坪田測器**

神戸市西区今寺 5-1
TEL.078-975-4400



健康マージャンを楽しむ会員

健康で仲間と楽しくふれあい！

前会長の急逝により、急遽会長を引き受けてから5年目となりました。その間、前会長の肝いりで認知症予防に良いとのこと、健康マージャンを導入、前副会長の発案で健康吹き矢・輪投げの導入、また、入会案内チラシ配布など、順調に会員が増えておりました。ところが令和2年からのコロナ禍により、思うような活動ができず、誕生日会、健康と長寿を祝う会などの主な行事を中止せざるを得ませんでした。

須磨区 西落合松寿会 山本 賀一

このような状況の中、女性に人気の健康マージャンやカラオケ（1人ずつ歌うグループとみんなで歌うグループ有り）、屋外ではグラウ



ンドゴルフなどのサークル活動。また、朝のラジオ体操参加や西落合公園の清掃奉仕活動、子どもの登下校見守りなどの活動をしています。今年度も、まだ十分に活動できる状況ではありませんが、サークル活動やボランティアへの参加が増えるよう会員の皆さんに呼びかけて、会員増強に繋げていきたいと思っております。一日も早く新型コロナウイルスが収束して、感染に気を使わずに活動できるようになって「健康で楽しく仲間とふれあい」ができる活動となるよう願っています。



多種多彩なものが並びます



準備のようす（会員さんのガレージにて）

ど多種多彩でした。"家の中はスッキリ整理ができ、広くなり気持ちよくなった"との声も寄せられ満足しています。売上金は長年、子どもたちの支援に携わっている「大池チャイルドキッチン」様に全額寄付しました。



会員のみなさんでパシャリ

また、出品物の一部はNPO法人「太陽の家」へ提供しました。また次回のパザールも考えています。その時は、他のクラブの方々のご見学・参加も期待しています。

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

しあわせの村 本館・宿泊館
 2022年12月1日(木)～2月28日(火)
冬の味わいプラン 除外日 12/31～1/3・2/13～2/17

冬の味わいプラン	平日	休前日
1名利用	高齢・障がい 11,800 一般 14,300	13,000 16,000
2名利用	高齢・障がい 11,300 一般 13,800	12,500 15,000
3名利用	高齢・障がい 11,000 一般 13,500	12,000 14,500
4名利用	高齢・障がい 11,000 一般 13,500	11,700 14,200
5・6名利用	高齢・障がい 11,000 一般 13,500	11,500 14,000

先付/蟹酢/寒ブリのカルパッチョ/季節の饅頭 栗餡かけ
 ふろふき大根の柚子味噌田楽 鯛の酒盗焼き
 白子・岩津ねぎの天麩羅/黒毛和牛のすき焼き風小鍋
 茶碗蒸し/丹波篠山産コシヒカリ 赤出汁 香の物
 デザート盛合わせ

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。

備えて安心! 防災グッズあれこれ

いつ起こるか分からない災害。いざという時、慌てないのためにも、必需品をリュックなどにまとめておきましょう。

<基本グッズ>
 貴重品(現金・保険証など)
 救急セット(常備薬または処方箋も)
 飲料水(最低でも水500ml)
 非常食(ナイフ・缶切り・栓抜きも)
 懐中電灯・ロウソク
 携帯ラジオ(予備乾電池)
 ポケットティッシュ(ウェットティッシュ)
 手袋(軍手)
 タオル
 ライター
 雨具
 予備の着替え

紙おむつ
 生理用品
 メガネ・コンタクトレンズなどの日用品
 ※家族写真もあると、探す際に役立ちます。

<あると役立つグッズ>
 折りたたみポリタンク
 アルミ保温シート(体温の低下を防ぐ)
 カイロ
 おしりふき(大判で、体ふきに便利)
 裁縫セット
 帽子
 ランタン
 キャンプ用品



交通安全のポイント

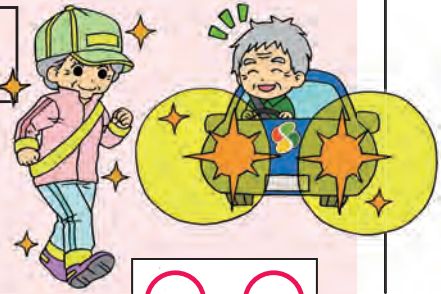
兵庫県警察
交通企画課

10月以降は、早朝・夕暮れの交通事故が多発!

夕暮れ時間帯の死者・重傷者数(平成29年~令和3年、月別合計)

7~9月 計207人 → 10~12月 計387人 **約2倍!**

日没が早まると重大事故増加!



早朝時間帯の死者・重傷者数(平成29年~令和3年、月別合計)

7~9月 計67人 → 10~12月 計200人 **約3倍!**

日の出が遅くなると重大事故増加!

○早朝・夕暮れ時は、明るい服装・反射材!
○10月以降は、明るい時間帯に行動を!

反射リストバンド



『クル』っとなって巻き付く!

反射材の有効性についてのYouTube動画はコチラ↓



反射材の有効性



反射材付きマスク



交通企画課公式 SNS をフォローして下さい



私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

お任せください

句集・記念誌・自分史 「パソコン苦手」でもOK!



見積り
無料

「1冊から作成」まずはご相談を!
TEL 078-351-3387

株式会社 二チコミ

安否確認には、 災害伝言ダイヤル「171」

地震などの災害時は、一時的に電話がつながりにくくなります。

伝言の録音方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②1をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする (×××) ×××-××××
- ④30秒以内に録音する

伝言の再生方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②2をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする (×××) ×××-××××
- ④録音された伝言が聞ける(伝言を追加録音する場合は、3をダイヤル)

文芸欄



俳句

紅梅会 (東灘区)

日輪の秋の音きく飛鳥寺
時雨とき羽結びしか鳥の群
山茶花のひっそりと咲く庭日和
山茶花の癒しを受けて天上寺
寒の月輝き澄める暁の空
晴れ渡る紅葉の夕べ朱の映えて
六甲の懐ふかし初紅葉

朋子
比佐美
扶喜子
美恵子
松子
里子
恵

梅苑会 (東灘区)

プランコやこぎ手も帰り夏夕日
どくだみの十字の灯宵の庭
夏まひる参院選の声もせつ
緑蔭をさがしながらのプレーかな
宝愛句らぶ (中央区)

清子
千穂子
孝子
しづ子

灯籠のあかりに微笑む石仏
畦道を子は立ち止まりカボチャ指す
昼寝覚め午前と午後を迷ひおり
墓参終へ一時昔話など

和子
悦子
千枝子
道子

南瓜切る母を見守る幼の目
ディーケア手づくり草履増えて秋
南京を屋根で作れと命じられ
死ぬまでは忘れられない終戦日

和志
哲男
啓臣

梅の美会 (兵庫区)

古民家や解体済み秋の風
鬼百合の種弾けおり友の墓
越して行く児に降るように蝉時雨
秋茜群れ飛び高くまた低く
切り取りて額に入れたき里の秋

山口 茂子
岡田富早恵
藤井 歌子
栗野 富江
山田 朝子

花山短歌会 (北区)

なぜなのか考えながら道を行く今年は葛に花多く咲く
砂浜の岩に腰掛け明石大橋孫はカニ採り我は一首を
コーヒーに水玉小さく浮べつハートの容の砂糖は沈む
救急車呼んでと友の電話あり焦るな焦るな焦る我なり
日の暮れて六甲の山霧ふかくして家族の帰り案じつつ待ちぬ
未知の人旧知の如く笑み語りミニコップでの小さき幸い

山田加壽代
磯元カヨ子
古林 保子
清水 恵子
木下いく子
船崎めり子

◆個人

雨多き今年の夏や油蟬ジージー鳴くの初めて聞いた

(東)武田 勝子

青葉クラブ (北区)

鉄瓶に白き湯気立つ秋の朝
秋涼しFM聞きつ草引く吾
花木榿高きに咲きて雲ゆるく
高原ささゆり会 (北区)

馬場みつえ
山本 恒雄
前川 弘子

八月尽軍国の妻百寿とか
キユンと鳴けり突きし魚に息止まり
新蕎麦やがんこ親父の古前掛け
忘れぬ亡夫は写真に白露かな
蝉時雨テレビ歓声消し去りて
ひまわり句会 (北区)

南 久美子
若林 節子
松村二三枝
山下 久一

雷鳥の焼菓子頂き仏前に
シルバーや夏風通し輪投げせり
ひよどり台句会 (北区)

石井 敏子
辻 寿賀子

西の空見上げる視線縹雲
丘一面咲きてきすげの色となり
後半もつつが無しとて夏祓
捨てる句と捨てられぬ句の夏の宵
北斗句会 (北区)

塩見 光子
田中 弘子
中井 光子
矢谷登美子

爽やかや大気の匂ひ地の匂ひ
雨上がり新涼の風今朝の庭
涼新た口紅拭きて齒科医まで
新涼の朝の庭掃く巫女二人
好きな海好きなどだけ見る藍浴衣
鮮台に金色のつぶ滴れり

黒田 久江
秋山 弘之
金行 隆
岸下 庄二
北条 幸夫
脇坂有多子
増田 嗣夫

滴りや苔に包まる摩崖仏
ホバリング水面に尾刺す赤とんぼ
山清水滴り落ちて村の井戸
新涼や境港の鮮魚来る
新涼や古き土蔵に風を入れ
福寿草句会 (須磨区)

川原 正
松本 洋子
藤井久美子
久松 礼子

明日在るを当然のごと髪洗ふ
惜敗のポスターはがす酷暑かな

岩田美代子
松下修二郎

呼び声にみな立ち止り虹仰ぐ
エコ袋色の透けをり夏野菜
多間台ときわ会文芸部 (垂水区)

上原 綾子
林 慎一

雲去りぬ狭き庭と萩三味
藤袴浅黄斑蝶に恋してる
憶良より秋の七草続きおり
自生する一度は見たいおみなえし
ローカルの列車一両芒原
草群れる水辺に凜とした桔梗咲く
桃山台クラブ文芸部 (垂水区)

中村佳代子
大畑留理子
久下 順司
樋山 隆夫
山本雄二郎
木村 敏博

空蝉や見舞も叶わず夫逝きて
やとと来た残暑見舞いの法師ゼミ
きらく句会 (西区)

田畑美恵子
大上 昭敏

天空の城に攻め入る夏の霧
黒布掛けピアノは晩夏の曲を秘め
梵鐘の一打に紅葉揺れにけり
夏帽子娘と逃避行まずホテル
初盆に祭壇の友微笑みて
日暮れても不思議に赤き秋の雲
月が丘むつみ会 (西区)

田野 湯仙
森本 珠実
山本スミ子
大橋 治子
喜田 弘征
阪本 道子

美々しさや庭さるすべり長期咲く
この道は瑞穂句うや夏の夕

藤森 勝子
川上 富範

◆個人
井戸蓋に花火並べて日暮れ待つ
炎天やじっくり見たき陽明門
田舎道街の露地にもねこじやらし
黄昏の墓地に燈籠盃蘭盆会
赤とんぼ空に大波あるごとし
雲の峰肥料買うて見上げをり

(東)中田 武子
(灘)都倉 知子
(灘)福井 悦子
(灘)安田奈美江
(灘)山上 幸子

かなかなやシャワーのごとく降り注ぐ
蝦夷の地に栄枯盛衰敦盛草
里山や静かに眠るのこり月
橋立の天につらなる稲の秋

(北)山田キミ子
(須)高橋 純子
(須)福本 和恵
(垂)藤田 恵子
(垂)山田としゑ

川柳

桂木ひふみ会 (北区)

葉陰にて黄色変身胡瓜かな
猛る夏折鶴らんを机上に活け
神戶市のシンボルやはり風見鶏
前向きに生きて見つけた虹つかむ
マイナンバー二万につられそくさと
たぶん金持屋根のてっぺん風見鶏
徘徊者探す家族が道迷う

荒木 宗Q
京念久美子
笹岡 淑子
杉尾 悦子
大和ケント

プロスポーツ一番の敵はコロナです
西瓜盗り割ったはよいが熱ちちち
飲むまいと思へど今日も理屈つけ
今回もぎりぎりまでに句が出来ず
保護猫が我が家に住みて早五年
世界中異状気候で困ってる
日と曜日わからないまま明日がくる

三 茶
かほう
あきら
ときこ
とし子
まり子
まさこ

◆個人
コロナ禍で掃除がふえて部屋ひかる
あんだ誰30年ぶりの弟に
我が自慢あのカートチャンのコイバナよ
かしましい通い薬のコマーシャル
コロナにも負けじとばかり蝉時雨
秋祭り腰にフンドシ顔マスク
グランドゴルフやっているから若いのか
夕映えにふるさと想う「オーシンツク」

(東)辻本美佳子
(東)早川キミエ
(東)増田 芳之
(北)北野 利一
(垂)小高 肇
(西)萩原 浩一
(西)藤原 健二
(西)藤長 文子

へなぶり

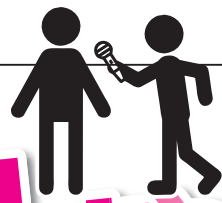
日曜日嫌だと言った孫に聞く
月曜チラチラ新入社員 (北)清水 久子

◆投稿募集

文芸欄への投稿をお待ち
しています。皆さまの作
品をお寄せください。
◆投稿先
〒650-0016
神戸市中央区橋通3丁目4-1
KOBEシニアクラブ事務局
「広報紙〇〇係」
FAX 341-8524
※〇〇は俳句短歌川柳へなぶり等

◆募集期間

締切は発行月の前々月15日必着
です。詳しくは左記の通りです。
掲載月 投稿募集期間
1月号 ↓ 9月16日～11月15日
3月号 ↓ 11月16日～1月15日
5月号 ↓ 1月16日～3月15日
7月号 ↓ 3月16日～5月15日
9月号 ↓ 5月16日～7月15日
11月号 ↓ 7月16日～9月15日
たくさんのご投稿をおまちして
おります。



会員さんへインタビュー

vol.2

会員さんいろいろしゃ〜い!



西 区

出合長寿会 会長 末長則幸さん

見守り活動で

「地域に恩返しを」

入会8年目の末長さん。現在出合長寿会の会長(会員数74名)、西区老連の副会長、GG部長・総務部長をされています。

60歳で退職後「地域に恩返しを」ということで、自治会の見守りの活動に参加されていました。2年間その活動が認められ、理事に選出され、2期4年務められました。

その後、仲の良いメンバー3人で65歳のときに老人クラブに入会。仲の良い友達3人で「GGをしたいなあ」というのが切っ掛けだそうです。自治会長も経験し、出合長寿会の会長になりました。

元々高校の体育教師をされていたこともあり、スポーツも得意。会のモットーは「交流を深める」ことで、GGを中心にカラオケやボッチャ、踊りの会など、活発な活動で盛り上げています。と末長さん。

祝賀会やサークル活動も活発です。悩みは、会員の高齢化と会員数が減ったこと。高齢者の皆さんが、家でこもるより、地域と繋がり、活動に参加することで、元気で楽しくなる。それが老人クラブだとお話いただきました。

「地域と繋がる」って大切ですね。



垂水区

霞ヶ丘健寿会 北川公巳さん

垂水区老連の

94歳まだまだ元気!

霞ヶ丘健寿会の北川さんは、垂水区老連のGG大会に毎回出場されている最高齢選手です。入会は85歳の時で、奥様を亡くされて、「何もすることがないし、さみしい」と当時の民生委員の方に相談したところ「そんなら老人会に入ったらええわ」の一言が切っ掛けでした。

GGは入会してから始めたそうで、しゃきしゃきとコースを回られ、力強いショットを各ホールで見せていただきました。練習はと聞くと、「最近暑いから、休むこともあるけど、たいがいは週5回」みなさんビックリ! 周りからは「すごいなあ〜」との声。まさに元気印の北川さん。

その他にもカラオケも入会からはじめ、今では月曜日のクラブでのカラオケに止まらず、週一でお近くのカラオケ店に足を運ぶそうです。周りの会員から「カラオケは彼女と行くねん〜」と冷やかしの声も。

退職後は奥さんとドライブに行くのが楽しみだったそうです。北海道から九州から日本国内ほとんど回られたそうです。

「元気の秘訣は?」毎日規則正しくすることと朝晩1時間半ほどの筋トレ(スゴイ!)「いつまでもお元気で北川さん」



須磨区

すまももじゆかい 須磨百寿会 会長 池田しづ子さん

会のモットーは

仲良く・元気に・明るく

池田さんは、須磨百寿会(会員数91名)の会長さんで、須磨区老連の副会長・総務部長を務められています。

入会の切っ掛けは、10年ほど前に、ご近所の方に会社辞めたら百寿会に入ってねと度々言われていたそうで、「百寿会」ってなに? という感じで、老人クラブと知らずに入られたそうです。

最初にGGに来てねといわれ、池田さんはそれまで、スポーツが苦手な意識があったそうですが、8ホール回ると良い運動になると思い、現在も続けられています。

4年前に副会長に、そして今年から会長に就任されました。クラブは前会長の言われていたモットー「仲良く・元気に・明るく」を継承していきたいですね。と。また、旅行やGGがみなさんに喜ばれているそうです。

どんなクラブにしたいですか? と聞いたところ、「今までと同じことだけでは」と新しいことにも挑戦したいとアンケートをとり、今後に生かしていきたいとのこと。

中には「グルメの会」や「観劇会」など今後も新しいことに挑戦していきたいと池田さん。ますます活動が楽しみです。

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(新型コロナウイルスを含む※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、ケガをさせた時の保険。(自分のケガは対象外)

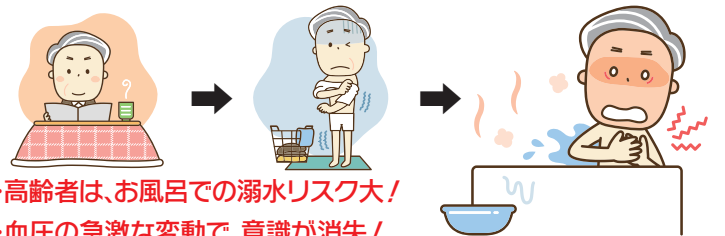
- ①対象: 単位老人クラブ(全員加入が条件となります)
- ②保険期間: 毎年10月から1年間(中途加入可)
- ③掛金: 1人年額100円(最低引受保険料3,000円)
- ④補償: 支払限度額1億円

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
専用FAX 03-3597-8767 03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> (老人クラブ保険) 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 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、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

入浴中の事故に注意!



- ・高齢者は、お風呂での溺水リスク大!
- ・血圧の急激な変動で、意識が消失!

高齢になると血圧を正常に保つ機能が低下していきます。寒暖差で急激な血圧の変動があると、脳内の血流量が減ってしまい、意識を失うことがあります。これが入浴中に起きると溺水事故につながります。特に、熱い浴槽から急に立ち上がった時に、めまいや立ちくらみを起こすような方は要注意です。

また、高齢者は食後に血圧が下がり過ぎることが起こりやすいため、食後や飲酒後も入浴を避ける必要があります。

- ・脱衣所や浴室を暖めておく
 - ・長時間の入浴は避ける
 - ・浴槽から急に立ち上がらない(浴槽のへりを使ってゆっくり立ち上がる)
 - ・食後すぐの入浴は避ける(飲酒後はアルコールが抜けるまでは入浴しない)
 - ・入浴前に同居者に一声掛ける
 - ・家族などの同居者に人に早期発見してもらうことが重要。
- (同居者は入浴中の高齢者の動向に注意する「時間が長い」、「音が全くない」、「突然大きな音がした」など、即行動)

令和4年度 近畿ブロック老人クラブリーダー研修会



近畿2府4県4政令市が集う

近ブロ

近畿2府4県4政令市から198名参加

3年ぶり近ブロ集う

強い意志で結束

6月30日(木)に3年ぶりとなる、令和4年度近畿ブロック老人クラブリーダー研修会が開催され、神戸市老連からは13名が出席いたしました。近畿老人クラブ連絡協議会大辻正忠会長からあいさつのことばをいただき、全老連の河野敦子参事から老人クラブの現状についてご報告いただきました。冒頭に、「他のブロックではこのリーダー研修会をやるか討論が

あったが、近畿ブロックでは一貫してやるぞ!という意志が感じられて喜ばしい」と強い意志が感じられました。続いて「おもしろ旅企画ヒラタ屋」代表の平田進也さんの「生涯青春、いくつになっても人生楽しもう」と題する楽しい講演があり、その後、午後には4つの分科室に分かれ、各老連の方から今までの事例を語っていた

後の老人クラブについて皆で理解を深めました。第4分科会では、神戸市老連上野俊彦前副理事長(垂水区老連前会長)が、「ICT(情報通信技術)を活用した活動」と題して、ビデオ会議やSNSなどを使った活動事例を紹介し、コロナ収束後も有用なICT活用の可能性についての研究発表を行いました。また、神戸市老連近藤豊宣副理事長(西区老連会長)が第3分科会の座長を務め熱心な議論が行われ、無事終了いたしました。今回は兵庫県での開催となります。



第3分科会の座長を務める近藤副理事長



第4分科会で事例発表する上野前副理事長

あしがき

市老連の活動も感染対策と事業の工夫により、多くの活動を紹介できるようになりました。会員皆さんの「明るく元気で楽しく」の様子が、紙面から伝わればと感じております。

「元気な高齢者のエネルギーを社会発展に結び付ければ、日本の未来は無限に明るくなる。」井形先生の言葉を思い出します。



2015年に廃校となった湊山小学校(神戸市兵庫区雪御所町2-18)の跡地にできたNATURE STUDIO(ネイチャースタジオ)コミュニティ型の複合施設。

ぶらりこうべ

「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?

「学ぶ」「食べる」「暮らす」をテーマに廃校になった旧湊山小学校を復・刷新したコミュニティ型複合施設、NATURE STUDIO。新しさと懐かしさが共存するこの施設には、ハーブ専門店やビアカウンター、水族園など見所も多い。

ネイチャースタジオとは?

とっておきの作品



【中央区】 相川寿会 高橋 洋子

「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)をお願いします。それ以外は受付できません。 ※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ござい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

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

あなたの人生を
1冊の思い出に。

株式会社 ニチコミ
nichicomi
https://nichicomi.com
〒650-0022 神戸市中央区元町通4丁目4-8 タイムビル9階・10階
TEL078-351-3387 FAX 078-351-3343
会報紙・記念誌・その他印刷物の制作をお手伝いします

The Facility Of Life Care
After School Day Care
Amor

生活介護事業所 放課後等デイサービス
重心児 放課後等デイサービス 重心児 放課後等デイサービス

アモル **アモル北別府**

神戸市西区前開南町 1-18-8 神戸市西区北別府 4-3-6-1F
TEL.078-965-6728 TEL.078-975-5545

屋根・外壁工事・塗装

WEST★one株式会社

株式会社 日本アクア代理店 AQUA

神戸市西区伊川谷町小寺 12
TEL.078-798-6984

冬場のお風呂に要注意

- 急に熱いお湯に入ると、血圧が急激上昇して脳卒中や狭心症などの原因になります。
- 心臓の悪い人は、首までつかると心臓に負担がかかります。

入浴を短くし、胸のあたりまでつからないように気を付けましょう。

夜間外出の際は
反射材
の着用を!!

反射材や明るい色の服を着用して、交通事故を防ぎましょう。

株式会社 ニチコミ nichicomi

ニチコミでは元気に活動する全国の老人クラブの活動を写真入りで紹介しています

ニチコミ 検索 <http://www.nichicomi.com/>

全国の元気な老人クラブを紹介中
いきいきシニア活動紹介をみる
こちらから