



認知症予防啓発劇『ぼけたらあかん』

令和7年2月6日(木)、神戸文化ホール・中ホールにて、「認知症予防」をテーマに令和6年度の福祉研修会が開催されました。約600名の参加者が集まり、関心の高さがうかがえました。

研修会は2部構成で行われ、第1部では劇団「ふれんず」による認知症予防啓発劇『ぼけたらあかん』が上演されました。日常生活の中でできる予防策を分かりやすく描いた劇に、参加者からは笑いと共感の声が上がりました。

第2部では、講師の福田章氏が「認知症の予防と生活習慣」について講演しました。福田氏はユーモアを交えながら、

KOBE
シニア
クラブ

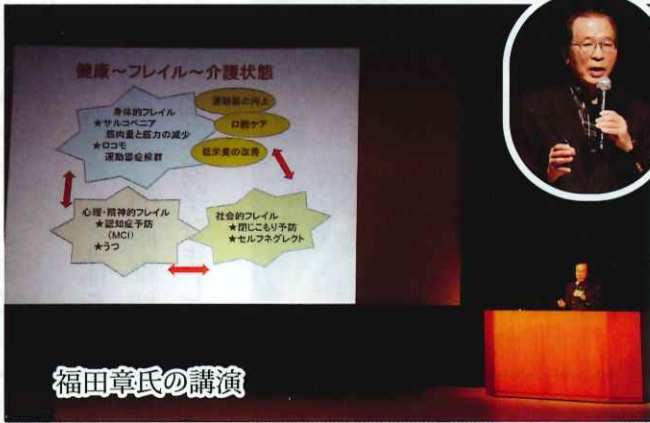
令和6年度 福祉研修会
劇で楽しく、講演で深く
認知症予防について学ぶ

ら、具体的な予防策や日々の生活習慣の大切さを解説し、参加者は熱心にメモを取ったり写真を撮ったりしながら聞き入っていました。

認知症予防への理解を深める貴重な機会となり、多くの参加者にとって有意義な時間となりました。



会場の様子



福田章氏の講演

令和7年度 行事予定 (5～12月)

月	日(曜日)	行 事 名	場 所
5	16(金)	高齢消費者被害防止講習会	婦人会館
	22(木)	春季グラウンドゴルフ大会(個人戦)	しあわせの村
	30(金)	令和7年度定時社員総会	婦人会館
6	11(水)	会長・リーダー研修会	神戸文化ホール
	26(木)	近畿ブロック老人クラブリーダー研修会	神戸市産業振興センター
7	11(金)	新任会長研修会	総合福祉センター
	25(金)	会員増強研修会	総合福祉センター
	30(水)	演芸の集い打合せ	総合福祉センター
	31(木)	いきいきクラブ体操指導者養成研修会	婦人会館

月	日(曜日)	行 事 名	場 所
9	15(月)～21(日)	社会奉仕の日一斉奉仕活動	市内全域
	18(木)	神戸市老人クラブ大会・演芸の集い	神戸文化ホール
10	1(水)	健康のつどい「演歌ピクス」	中央体育館
	3(金)	秋季グラウンドゴルフ大会(個人戦)	しあわせの村
	10(金)	ボウリング大会	フェニックスプラザ長田
	未定	友愛福祉活動にかかる研修会	総合福祉センター
11	5(水) 6(木)	第54回全国老人クラブ大会	茨城県
	未定	フレイル予防で健康寿命を延ばす「料理講座」	ひとり親家庭支援センター調理室
12	12(金)	輪投げ大会	中央体育館

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

家族葬ホール 桜ころ

随時見学 受付中!

神戸市北区松が枝町3丁目58-2

TEL 078-414-8185

いけだ 歯科

診療時間 月 火 水 木 金 土 休診日

午前 9:00~13:30 ● ● ● ● ● ● 日曜 祝日

午後 15:00~18:30 ● ● ● 17:30 17:30 まで

東灘区住吉宮町5-1-31

TEL 822-0280

Plus CLINIC

動く総合病院はプラスグループ

訪問診療 往診 24時間 365日

内科・外科・精神科・心療内科
眼科・皮膚科・整形外科・耳鼻科

各科診療科医師在籍

TEL (078)861-3310 まで

シニア川柳 作品募集中

募集期間:2025年4月1日~6月30日まで

受賞作品発表:2025年7月下旬予定

【お題】 大賞:商品券10,000円(1名)
優秀賞:商品券5,000円(5名)
努力賞:商品券1,000円(10名)

まずはクリック!

川柳 ニチコミ 検索

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ

ニチコミ

KOBE
シニア
クラブ

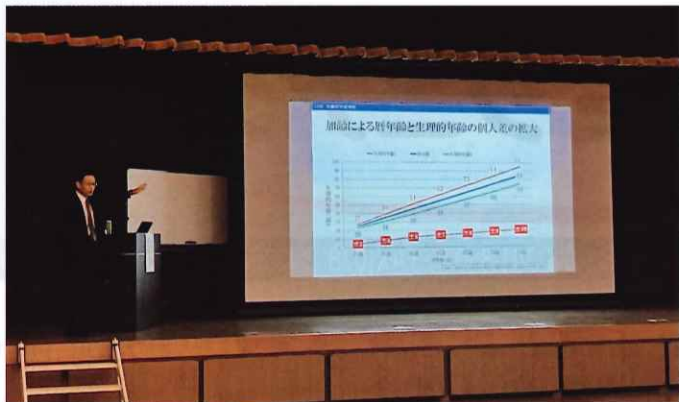
公益財団法人大阪ガスグループ福祉財団共催、神戸健康づくり教室

タオルを使って楽しく健康づくり

令和7年2月14日（金）、みなとがわホールにて、令和6年度「神戸健康づくり教室」が公益財団法人大阪ガスグループ福祉財団との共催で開催され、123名が参加しました。

の挨拶に続き、特定非営利活動法人健康経営研究会の岡田邦夫理事長による「認知症を予防する生活習慣」と題した講演が行われました。講演では、認知症の原因や予防方法について、具体的に分かりやすい説明があり、参加者は熱心に耳を傾けていました。

講演後は、大阪ガスグループ福祉財団健康トレーナーの堀江利恵先生の指導のもと、和手拭いを使ったタオル体操を実施。参加者は楽しく体を動かしながら、健康維持のための運動を学びました。



岡田先生による講演



皆でフレイル予防！



体を動かして健康維持

KOBE
シニア
クラブ

老人クラブへの入会を呼びかけ

シルバーカレッジで進路説明会

令和7年2月18日（火）、神戸市シルバーカレッジにて「卒業後の進路を考える会」が開催されました。KOB Eシニアクラブも参加し、今年卒業予定の200名以上の方々に活動をアピールしました。プレゼンテーションでは、長田

区老連の日置一夫副会長がパワーポイントを用いて、クラブの概要や活動内容を丁寧に説明し、入会を呼びかけました。



各区老連のチラシも配布し、入会を呼びかけ

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

食事のヒント

高血圧予防

- ポイント
1. だしを効かせる
 2. 香りを利用する
 3. 酸味を利用する
 4. 油を利用する
 5. 食材本来の持ち味を生かす



内科／循環器内科

うさみ内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:30	●	●	●	●	●	●	／
16:00~19:00	●	／	●	／	●	／	／

休診日：火曜午後・木曜午後・土曜午後・日祝

神戸市東灘区住吉宮町6-14-17

TEL 078-845-2500

坂下内科消化器科

院長：坂下 正典
診療科目：内科・消化器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	／
16:00~19:00	○	○	○	／	○	／	／

神戸市北区星和台 6-28-4

TEL (078)593-7515 FAX 593-0065

URL <http://www.sakashita-naika.com/>



内科・消化器内科

医療法人社団

西原内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:30~12:30	○	○	○	○	○	○	／
午後 5:00~ 7:30	○	○	／	○	／	／	／

※土曜日のみ午後1時まで

北区北五葉 1-3-11 ☎(078)593-6663



織田 歯科

お だ し か

受付時間 午前 9:30~午前 11:30
午後 3:00~午後 6:30

休診 木曜・日曜・祝日
(予約制) 駐車場有り(8台)

(歯科全般についてご相談ください)

北区日の峰4丁目2-3 ☎(078)586-2600



おおき歯科医院

OOKI Dental Clinic

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~13:00	○	○	○	／	○	○	／
15:00~19:00	○	○	○	／	○	▲	／

※休診日：木曜・日曜・祝日 ▲土曜日の午後は18:00まで

灘区船寺通1丁目1-20

TEL 078-806-1182

内科 二見クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
16:00~19:00	○	／	○	／	○	／

往診可 (休診日) 火・木・土曜午後、日曜、祝日

神戸市北区有野台6丁目19-8

TEL.078-981-1848

山中眼科クリニック

眼科診療一般 網膜レーザー手術 白内障手術相談

コンタクトレンズ 各種検査

東灘区住吉本町1丁目2-1リブ3F TEL.078-851-9778

眼科 やまなか医院

【日帰り白内障手術センター】

眼科診療一般 白内障手術 網膜レーザー手術

その他手術 コンタクトレンズ

東灘区御影本町 4-10-1

ビエラ御影3F TEL.078-841-4113

【令和7年度】
事業計画・
収支予算がまとまる（報告）

令和7年3月5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
（K O B Eシニアクラブ）理
事会において、令和7年度
事業活動方針・事業計画案
およ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。

K O B Eシニアクラブは、
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、令和7年度事業計
画の推進に努めてまいります。
令和7年度事業計画の概
要は次のとおりです。

1 活動方針

わが国の高齢者（65歳以
上）推計人口は、令和6年9
月では3,625万人（総
人口12,378万人）で、
総人口に占める割合は29・
3%と過去最高となりました。
とりわけ75歳以上の後
期高齢者は2,073万人
で総人口の16・7%を占め
ており、団塊世代がすべて
後期高齢者に達する25年度
には18%を超えることが予
想されています。また、100歳
以上の人口は、全国で95,
119人、神戸市内では1,

445人と毎年増加してい
ます。

こうした状況の中、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。

このような老人クラブが
期待される役割を果たすた
めには、クラブの存続を含め
て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。

増加し続ける特殊詐欺、
悪質商法が、高齢者の社
会生活を脅かしており、大
きな問題となっています。

K O B Eシニアクラブでは、
令和5年度に、兵庫県警察
本部と特殊詐欺被害や交通
事故防止を目的とする「地
域の安全安心に関する連携
協定」を締結し、研修などを

通じて啓発を進めていると
ころですが、今後もさらに『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、関係団体と連
携して、高齢消費者被害防
止に向けた取り組みを充実
させたいと思います。

平成27年の介護保険制度
の見直しによつて、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
が、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、「地域共生社会」の実現
のためにも、友愛活動を進め
ていきます。

新型コロナウイルスの流
行は、老人クラブ活動に多
大な影響を及ぼしてきたと
ころですが、とりわけコロナ
禍による高齢者の社会参加
の機会減少によつて、いわゆる
「コロナフレイル」が増加し
ていることが懸念されていま
す。

こうした状況を踏まえ、
今後も事業運営にあたって
は、基本的な感染防止対策
を図りながら、心身の健康
を維持し、活動をより活発
化していくことが必要になっ
ています。

マ」のばそうー健康寿命、担
おうー地域づくりを」を掲げ、
明るく長寿社会の実現と保
健福祉の向上に貢献します。

また、7年度は近畿ブロッ
ク老人クラブリーダー研修
会が10年ぶりに神戸市で開
催されますので、大会を成功
裏に終わらせるよう努力し
ます。

2 事業計画

事業計画では、次の9事
業を計画しています。①会
員増強対策事業（老人クラ
ブの加入促進と後継者育
成、愛称「K O B Eシニアク
ラブ」の活用、亀の井ホテル
との利用提携…会員のみの
割引制度、単位クラブ等
支援事業）、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
福祉事業（社会奉仕活動、
福祉研修会、高齢者相互の
助け合いなど）、④高齢消費
者被害防止事業（被害防止
に関する研修会など）、⑤文

- 【会員増強対策 6つの目標】
- 一、解散クラブ0をめざそう
 - 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、新規クラブをつくろう
 - 六、自治会などの地域団体との連携をはかろう

化研修事業（高齢者美術
作品展、新任会長研修会な
ど）、⑥広報事業（広報紙
K O B Eシニアクラブ」の発
行、ホームページの活用）、⑦
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）、
⑧関係団体との連携（全老
連や近畿のブロックの老連
などとの連携）、⑨法人の運
営（総会、理事会、各種部会
等の運営など）

令和7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7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	396
	事業収入その他	393
	補助金等収入	3,866
	合 計	4,655

経常支出	研 修 事 業 費	331
	福 祉 事 業 費	96
	スポーツ事業費	946
	文 化 事 業 費	373
	広 報 事 業 費	229
	そ の 他 事 業 費	893
	管理費・その他	1,787
	合 計	4,655

私たちはK O B Eシニアクラブの活動をサポートしています

鉄・非鉄・その他金属 買取

株式会社 吉原金属

神戸市北区道場町塩田2082
TEL 078-951-6891

Shin FACTORY

株式会社シンケールス

神戸市東灘区御塚塚町 3-3-19

洋菓子ギフト・カップケーキの「ファクトリーシン」

ご注文は、フリーダイヤル・webで
TEL ☎ 0120-666-515
web ☞ <https://factoryshin.com>

車のガラスのプロショップ

赤井安全硝子 株式会社

神戸市東灘区御塚塚町 2 丁目 6 番 19 号

TEL.078-842-1111

「ニチコミ」のブログで
各地の老人クラブ活動を
紹介中！

★詳しくは
ホームページで★

〒650-0023
兵庫県神戸市中央区栄町通1-2-7
大同生命神戸ビル7階
TEL 078-333-7707
FAX 078-333-7708
<http://www.nichicomi.com/>

ニチコミ 検索

いいきじニア
活動紹介せまる
こちらから

株式会社 ニチコミ

Life with Wood
一級建築士事務所

木の家工務店

株式会社 宮下

神戸市北区山田町小部字妙賀 10-8
TEL.078-596-0868

恵通商株式会社

神戸市北区有野町二郎字片山604番地の2

TEL 078-987-4800(代)

自動車販売・買取・車検
リフォーム・外溝

TORQUE

株式会社 TORQUE

神戸市北区有野町唐櫃1635-101

TEL 078-987-3850
<https://www.infinity-service.com>

区老連だより

東灘区老連

新年を迎えて

令和7年東灘区シニアクラブ連合会の新年互礼会が神戸ベイシェラトンホテル&タワーズで開催されました。38クラブの会長が参加し、東灘区工藤健一区长、神戸市老人クラブ連合会鹿野靖雄事務局長のご来賓を仰ぎました。

まず、東灘区シニアクラブ連合会森松リキ子会長より「私どもは地域社会に貢献できる地域に不可欠なシニアクラブとしての役割を担っていきたい」と力強い挨拶がありました。

つづいて工藤区长からは「震災から30年を迎えるにあたってシニアクラブが地域とのつながりを改めて求められるのに応えていただきたい」との



中国古典変面舞踊

お言葉をいただきました。そして鹿野局長からは「KOBEシニアクラブ主催事業として会長等の後継者不在からクラブ解散を主要因とする会員数減少の歯止めをすべき、新たなモデル事業を立ち上げますので東灘区シニアクラブ連合会も協力をお願いしたい」旨のメッセージをいただきました。祝宴では、詩吟剣舞、珍しい中国古典変面舞踊が披露され、最後はお楽しみ抽選会で大いに盛りあがり閉会に至りました。



詩吟剣舞の演者の皆さんと森松会長

北区老連

クラブ独自のチラシを作成

Windowsツールを活用した会員増強手法の構築

神戸市北区の老人クラブ数は、令和2年の53クラブから令和5年には47

クラブに、また会員数も4486名から3631名と大きく減少してお

り、会員数減に歯止めを掛けることが喫緊の課題になっています。

そこで、北区老連では令和6年度「Windowsツールを活用した会員増強手法の構築」という事業名称

で市老連のモデル事業を実施しました。具体的には、各単位クラブの特色を記載した「会員募集チラシ」を作成し、会員増強ツールとして活用することになりました。

PCスキルが十二分に

あるわけではないので、基本テンプレートを作成し、それに各単位クラブ固有の情報や特色を追記することとし、各ブロックごとに指導者を育成し作業を進めました。

45クラブのすべてで

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

各種地盤調査・各種地盤改良工事

ネコトラ重工業(株)

(土場) 神戸市北区八多町附物 1079-1

TEL.080-3765-3188



おかげさまで創業55年

株式会社 藤原組

神戸市北区道場町日下部 1780 番地

TEL.078-951-5526



株式会社
村田工務店

三田市南が丘 1-1-7

TEL.079-559-1244

給排水・空調換気・温泉
消防設備・設計施工

有馬設備

神戸市北区有馬町峠堂137-1

TEL 078-903-0373



SUS・SS・製缶・機器・据付
スクリー羽根

西村工業 株式会社

神戸市北区道場町生野 318-50

TEL(078)985-1233

RISE

一般貨物自動車運送事業 貨物利用運送事業

ライズ株式会社

神戸市北区有野町有野 355-1

TEL 078-595-7660



安場建設株式会社

神戸市北区八多町附物 755-1

TEL.078-982-0206

FAX.078-981-3376



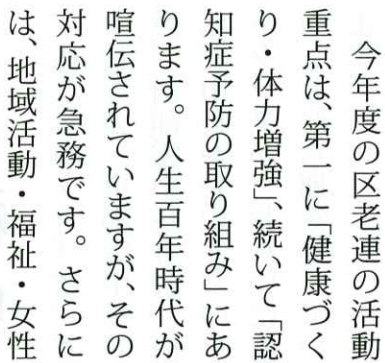
産業廃棄物処理業(中間処理・最終処分)
産業廃棄物収集運搬 残土処分 建設資材販売
一般土木工事 一般貨物運送事業

株式会社 瑞山建材

神戸市北区有野町有野 831-3

TEL.078-981-5346

FAX.078-982-3109



今年度の楽しい3企画

「総務部会からのお知らせ」

会長の低比率の問題等々、
取り組みの課題は山積で
す。

今年は、会員や地域の人々の参加も視野に、次の楽しい企画を試みます。

1 「男の料理教室」の開催

10月12日(日)新長田合同
庁舎にて、いづれも募集人
員16名限定です。受講内
容も充実します。

2 「クラブ対抗カラオケ大会in神戸」の開催

令和7年9月17日(水)
神戸駅前カラオケ店

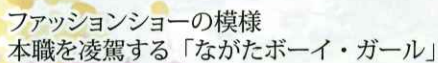
チラシ作成には至りませんでした。独力でチラシ作成済みの数クラブおよびチラシ作成不要クラブを除き、28クラブ（約60%）のクラブでチラシが完成しました。

このチラシを大いに活用し、シニアクラブの意義や魅力を地域の方に伝え、一人でも多くの方に入会していただけたらありがたいと思っています。チラシ配布以降、早速新規の入会者があつた

との報告を数クラブから受けており嬉しい限りです。

また、今回の作成過程で、苦勞しながらもデジタルスキルの一端を習得できたことや会員一丸となつてチラシ作りに取り組んだことにより区老連の単位クラブ間の絆を深めることができたことなどの付随効果を生んだことも特筆すべきことだと思つています。

6月18日：第2回会長会にてモデル事業の概要説明
7月10日：第3回会長会にてモデル事業の進め方の
周知
7月25日：専門講師（iC 株式会社／佐合氏）を招い
てのチラシ作成講習会の実施（15クラブ）
8月20日：C・Dブロック
チラシ作成講習会の実施（14クラブ）
8月27日：A・Bブロック
チラシ作成講習会の実施（8クラブ）
9月20日：第4回会長会にてチラシ印刷申し込み方
法について周知
10月17日：第5回会長会にて各クラブから電子デー
タ受領、印刷部数集約
10月下旬：順次チラシの印刷発注
単位クラブへの配送
11月～：準備の整ったクラブから順次チラシ配布

[illegible]

私たちはKOBESINIAクラブの活動をサポートしています


八雲建設株式会社
神戸市北区大原一丁目8番8号
TEL 078-586-2239

 造園土木・施工・管理

株式会社 **岡田造園**

神戸市北区大沢町市原 19 番 3
TEL.(078)954-0651

クラブだより

4クラブの協同運営で楽しさ倍増

中央区
雲中長寿会グループ
田山 満枝
北村 佳子

私たちのクラブは、雲中長寿会、東部雲中長寿会、西部雲中長寿会、南部雲中長寿会の4つの単位クラブが、お互いに協力しながら運営をしています。

●クラブ活動として

- ① グラウンドゴルフ
週2回（水・土）
午前9時から
- ② 太極拳
第1・3（火）
午後2時から
- ③ カラオケ
第2・4（火）
午後2時から
- ④ 麻雀
第1・3（木）
午後2時から
- ⑤ カフェ
第1（木）
午前10時から
- ⑥ ガーデニング
第3（木）
午前10時から



外で体を元気いっぱいに動かします



皆さん真剣な表情



福笑いで大盛り上がり！
福笑いの結果はいかに！？



カフェで楽しむ様子

- ①は雲中公園。②～⑥は熊内集会所で活動しています。施設使用料として200円。カフェはお茶代として+100円（計300円）いただきます（熊内集会所は助成金がないので、管理運営にご協力いただいております）。

●年間行事として

- ① 奉仕活動
新神戸駅周辺クリーン作戦
年間10回 第4（日）
80歳以上の方に敬老お祝い品
③ 秋のお芋ほり
④ 友愛訪問
「お知らせ」
「お変わりございませんか？」

ご自分の体力に応じた楽しみを選んで参加できます。仲良く、ちょっぴりのボランティア、無理のない健康づくりに励み、楽しんでおります。最後に、ささやかですが募金活動にも協力させていただきます。ぜひ一度、体験においでください。
風通しの良いお日様ばかばかの「あつたか」
「熊内集会所です。」

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

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。

御協賛

曹洞宗
正定山 成道寺
神戸市北区山田町原野字天神26
TEL 078-581-5126

寿福寺
神戸市北区山田町下谷上字沢38
TEL 078-581-0128

油断大敵
ルールを守って安全運転
× 歩行者妨害 × 二人乗り
× 傘さし運転 × 飛び出し
× 一時不停止 × 無灯火
× 走行中の携帯電話使用
自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

食べ物
数え歌
1日に食べておきたい食べ物とその量を数え歌で覚えましょう。鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。
肉いち 魚（う）おいち 卵いち 牛乳2杯に豆ひとつ 野菜は5皿に ご飯食べ おやつは果物 かぞえうた♪

健康麻雀部の活動

垂水区
神陵台三樹会

津村 嘉代子

健康麻雀部では、「飲まない・吸わない・賭けない」をモットーに、楽しく和氣あいあいと活動しています。

部員は女性11名、男性6名の17名です。会場はマンションの集会所で、毎月第1・3火曜日の午後11時～2時、半ほどゲームを楽しんでいます。

参加者は14～16名、会場の麻雀卓4台はみんなです。

グループ分けは、初心者からベテランまでいますので、不公平感が出ないようにクジで決めます。

毎回、相手が違うので新鮮です。ベテランの人から学ぶことも多く、ベテランの人は、初心者の人に役の作り方や、こうするとあがり易い等を教えてあげています。

リーチを直ぐする人、ポン・チーで鳴いてあがるのが得意な人、役作りを楽しんで黙ってあがる人など、人それぞれ個性があります。

大きな手であがれた時の嬉しさや、ツイている時



和氣あいあいと健康麻雀

の楽しさもありますが、反対に満貫の手でもあがれなかつたり、振り込んだ時の悔しさもあり、麻雀は奥が深く、頭を使い、指の運動にもなり、脳の活性化になります。

夏はこまめに水分を摂り、おしゃべりの中で近況や健康状態を語り合い、安否確認の場にもなっています。私たち健康麻雀部は、高齢者ばかりですが、気持ち若く、これからも明るく、元気で楽しく活動してまいります。



姫路市 播磨国総社



新春初詣で三社参り

西区
玉津寿楽会

人見 道雄

1月7日

(火) 晴天に恵まれ、参加者45名でゆつたりと乗車。まず末長会長の新年のご挨拶があり、今年の恵方である西南西方面の姫路市にある大塩天満宮に参拝し、全員で記念撮影をしました。

次は、たつの市の神戸神社に参拝し、おみくじを買い、皆様それぞれの「神だのみ」をされたと思います。

昼食は「ホテルサンシャイン青山」にて、おいしい食事を頂きました。各テーブルの代表者の挨拶を頂き、楽しいひと時を過ごしました。

お土産はヤマサ蒲鉾にて、お酒のつまみにできる品物ばかり(はもチクワ、かまぼこ等)が販売されていました。今夜の酒のアテはこれといいと、レジ袋を両手に持つぐらい買われた方もおられました。

3つ目は、姫路市の播磨国総社に参拝して、今年一年健康で良い年でありますようにとお願いをされたと思います。

今回の三社参りは近場で朝から早目の行程でしたので、帰りも5時過ぎには無事に皆様も家に着かれたと思います。ケガもなく楽しい一日を過ごさせていただき、参加者のご協力にお礼申しあげます。

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

街のパンやさん
有限会社
パンキ
神戸市北区有野町二丁目 329-11
TEL.(078)987-0528

春 夏 秋 冬
家づくりとは風の流れをふまえながら
株式会社 **鷺尾工務店**
神戸市北区八多町附物880-1 TEL.(078)982-0007

株式会社 **六甲建設**
西宮市北六甲台 1-18-5
TEL.078-903-4299

えぐさ歯科クリニック
診療時間
9:00~13:00
14:30~18:00
完全予約制(急患の方はお申し出ください)
※月曜日の診療は17:30までとなります
神戸市灘区将軍通3-4-22 グランポニール六甲
TEL.078-861-2525

住まいに関する事ならお気軽にご相談下さい!
株式会社 **塗屋**
神戸市北区山田町坂本中ノ瀬 139-1
TEL.078-583-0155
info@nuriya-kobe.jp

ペット供養・動物霊園
曹洞宗 普門山 **永徳寺**
神戸市北区八多町吉尾714
078-982-3615
Instagram LINE WEB SITE
ふもんのさと

従業員募集
イベントアルバイト募集中
kakunaka イベントトイレレンタル
販売・地鎮祭一式
株式会社 **角中**
資材センター
神戸市北区八多町附物 855
TEL.090-3274-0664(角中)

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。
肺穴 大腸 合谷
※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。

毎日の習慣で 交通事故防止

- ◎夜間早朝の外出時には**明るい服装**や**反射材**を着用
- ◎**ななめ横断**等の**禁止**
- ◎車を運転するときは、**早めのライトアップ**や**ハイビーム**を使用

歩行者から車はよく見えますが、車の運転手からは歩行者が見えていないと限りません。車の運転手に早く気づいてもらうため、夕暮れ時や夜間は、白や黄色などの明るい色の服装や反射材を着用しましょう。



KOBE シニアクラブ HP も ぜひご覧ください！

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います。
QRコードからぜひチェックしてみてください！



ホームページ
<https://kobeshirouren.or.jp/>

特殊詐欺ニュース

発行

兵庫県警察本部生活安全企画課
特殊詐欺対策係



携帯電話への詐欺電話に要注意！



I 警察官をかたるオレオレ詐欺

1

警察官を騙り、
「あなた名義の口座や携帯電話が犯罪に使われている」
「●●県警に出頭して」（遠方であることが多い）
「出頭できないなら通信アプリで取り調べを行う」
などと電話があり、通信アプリでのやりとりを指示される。

※ 本物の警察だと信じ込ませるため、ビデオ通話で二セの警察手帳や逮捕状を示してくる場合もある。



2

「あなたに逮捕状が出ている」
「口座のお金の流れを調べる必要がある」
「保釈金を支払えば逮捕されない」
などと言われ、



- A T Mやインターネットバンキングで指定口座に送金させる
 - 現金を郵便ポストや玄関付近に置かせる
 - 金塊を購入し、玄関付近に置かせる
- などの方法により現金等をだまし取られるもの。

※ 警察官が業務で通信アプリを利用したり、現金の送金等を指示することはありません。



II 未納料金名目の架空料金請求詐欺

1

電話会社等を騙り、
「サイトの登録料が1年分未払いになっている」
「今日中に支払わないと裁判になる」
「〇〇万円をA T Mで支払って」
「救済制度があるので、支払った額の95%は返金される」
などと電話があり、A T Mやインターネットバンキングで指定口座に送金するよう指示され、現金等をだまし取られるもの。

2

その後も
「ほかにも未払いがある」
「あなたの携帯電話がウイルスに感染していて、被害者が多数いる」
「サイバー保険に加入したほうがいい」
などと言われて、犯人からの送金の指示が続く場合もある。

知らない人から「お金の振込・支払い」について 電話があれば、詐欺を疑いましょう。



「ひょうご防犯ネット+（プラス）」で県下の特殊詐欺情報や犯罪情報を配信中！
右のQRコードからインストールできます。



私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

お味噌汁にだけ！
味かけるだけ！



カラダに大切なたんぱく質の一種
コラーゲンを手軽に摂取！

「バイタルプロテインズ」は、体内で吸収されやすいコラーゲンペプチドを配合。毎朝のお味噌汁にスプーン1杯加えるだけで、無理なくコラーゲンを補給できます。

砂糖・香料不使用で、食事や飲み物に加えやすい！

100% 国産コラーゲンペプチド 10,000mg 無香料 120g 食品

ギュッと握ってパツと開くだけ！
毎日1分！脳トレに効く
グーパー体操



認知症予防や血行改善などに効果大！
朝起きた時や寝る前がおすすめです。
慣れてきたら足指でもトライ！

神戸市老人クラブ連合会

会 員 募 集 中

神戸市老人クラブ連合会では、一緒に活動する仲間を募集しています。

老人クラブは、仲間づくりや健康づくりなどの活動だけではなく、長い人生で得た知識や経験を生かして地域の諸団体と協力し、地域を豊かにする社会奉仕活動にも取り組んでいます。老人クラブで一緒に第2の人生を輝かせましょう！



老人クラブで毎日充実！【入会のメリット】

生きがいができる

カラオケ・ダンス など

健康の維持・増進

グラウンドゴルフ、ウォーキング など

仲間ができる

旅行・各種スポーツ大会 など

地域貢献ができる

清掃活動・世代間交流 など

まずは、お気軽にお問い合わせください

〒650-0016 神戸市中央区橘通3丁目4-1

神戸市老人クラブ連合会 TEL 341-8507



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

ご自身のケガの補償

老人クラブ傷害保険

24時間型
活動型

自分がケガをしてしまった時の保険です。



会員は所属クラブを通じての任意加入となります。

相手の物、ケガの補償

老人クラブ賠償責任保険

他人の物を壊したり、ケガをさせた時の保険です。



クラブ全会員での加入が条件となります。



公益財団法人 全国老人クラブ連合会 保険係

〒100-0013 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FAX03-3597-8767

お問い合わせ先

03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> 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

受付時間 9:30から12:00まで 土、日、祝祭日、年末年始休

13:00から17:00まで

2025年2月作成 24TC-006926

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 078-333-7707 株式会社 ニチコミ

安否確認には、災害伝言ダイヤル「171」

地震などの災害時は、一時的に電話が繋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）

万緑の生きるよろこび風豊か
新緑を床に映して過去を消し
さくらんぼ種を飛ばすよ競技なり
五月雨を背につけ嬉しい今日一日
心地よきおしやれ被る夏帽子
季の移り風になびいて青芒
六甲山道一本の青芒
春の山ひとまわりふくみており

宝愛句らぶ（中央区）

ウクライナ待たれる願い春一番
太極拳葉色空色日脚伸ぶ
みちのくや雪雪雪の悪魔かな
啓蟄と知ってか子等の泥遊び
白梅や見知らぬ老と笑み交わし
異教徒も恵方向く節分の夜

梅の美会（兵庫区）

雛の顔良くも悪しくも折紙に
手ががみの春の兆しに紅をさす
春なかば米寿と記すカレンダー

高原ささゆり会（北区）

村おこしの巡回バスや春野行く
京の寺紅き振り袖弓をひく
主去り寂しがりしや虎落笛
蠟梅の香りひと枝持ち帰り
春蟬の声はどこからブナの森
雪の夜狩りせぬ爪を深く切る
ポケットに喉飴一つ春コート

ひまわり句会（北区）

自慢げに見せる大根ひ孫の手
薄氷や浮び居りたる水たまり



ひよどり台句会（北区）
冬の朝透き通る空見上げたり
冬薔薇ひかり求めて咲きにけり
澄み渡る歌声響く震災忌。
福男歓喜うずまき息白し
手袋の五指真直に干しにけり

北斗句会（北区）

産土の結びの習わし野火走る
風花や津和野の町の赤瓦
黄水仙行商列車の残り香
春泥を撥ねずに歩く京夫人
城攻めの如く野焼きの火を放つ
春とうく猫の足跡白き庭

見山台新樹会（北区）

禅寺の初春の門あけ放つ
学童の通う小路に雪だるま
寒波襲来パッチワークをちくちくと
暖かき正月なればうつらつら
卒寿嫗も門前だけの雪を掻く
廃屋や山茶花一本ほこらしく

きらく句会（西区）

梅開くこころ辺りが良き高さ
庭のねぎ野菜高騰祈りも祈り
春節や獅子は優しく頭噛む
草津路や湯畑でポーズ雪景色
冬将軍めまいの原因見つからず

◆個人

食卓に季節のたより木の芽和え
早咲きの桜賞でし九十かな
石段を数えて敏馬初詣
祝はれし卒寿過ぎての雛の膳
里山の木々に雑じりて寒椿
ひと目ごと愛を編み込む冬帽子
竹林の黄葉優し凍てる朝
幼な友繰りごと多く日向ぼこ

川柳

深江親交クラブ（東灘区）

九十の顔姿見に母をみて
塀の上雀とメジロがランデブー
あげようよ苦学生にも年金を
まん腹で五七五が浮かばない
花園や河を渡れば黄泉の国
いつの間に傘寿を迎え驚いた
鬼の面逃げるひ孫に頭がとぶ
冬空にボールひびかせグランドゴルフ
脳トレにストレス足まりトラウマに
曾孫きてジジババ嬉しえびす顔
桂木ひふみ会（北区）
ノンアルでごまかす辛さ情けない
生ビール悔し涙と一気飲み
酔いしれて楽になるのか恋心
帰省して久方振りの親子酒
地位と恋二股かけて失墜する

筑栄会（北区）

美しいままでポトンと寒つばき
大寒にお尻を出して内視鏡
酒飲めるか？心配顔の高校生
これスズメ半分残せワシの飯
笑うことそれが最高川柳部
無器用を笑顔でカバー生きてます
妻出掛け取り出す酒のこの旨さ

◆個人

おつとつとつまづく床に段差なし
久し振り会った友等は皆通院
経歴や学歴きかぬ云わないよ
祝日の国旗掲揚見ないね
子供の日俺にもあったそんな日が
八十二才生きた証に苗木植え

短歌

高原ささゆり会（北区）

亡き人の面影胸に打つ鐘に
淋しき思い解けて消え行く
幸せの時は止まりてもう三年
流れし涙いつ止まるやも
骨になる笑顔も声もすべて消ゆ
ひだまりの背の匂いだけ残し

花山短歌会（北区）

石が似合うツワブキ魅力その黄色
小さなハチは水平飛行
パパに手を引かれて可愛い男の子
片言うれし梅の咲くころ
大根の使い残しを切り干しに
亡き祖母に知るありがたき知恵
朝歩き駅のベンチでひと休み
隣りの人と話の弾む
午前中グランドゴルフ午後マージャン
月曜日老友会はいそがしき
咲き盛る枝垂れ桜のゆれる影
時の間夫と庭にたのしむ

◆個人

出合いより別離の多し歳経りて
面影偲ぶ真夜中の酒
年始から嬉しい知らせ孫息子
ひ孫に会える元気でいよう
過去はもう戻ることなど出来ないが
時折夢に昭和の頃が
播磨灘の島に囲まれ海面浮く
カキの筏に陽光のそそぐ
夢のこと友に話せばはいはいと
共に夢見る楽しい時間

◆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。
作品、住所、電話番号、単位クラブ名、お名前を
必ずご記入ください。

（投稿先）

〒650-0016
神戸市中央区橘通3丁目4-1
KOBESHINIA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



会員さんへインタビュー



vol.5

会員さんいろいろしゃ〜い!



兵庫区 夢野団地1号館寿会 栗野富江さん
今が一番楽しい!

栗野さんは今年の3月で米寿を迎え、老人クラブに入会し30年近くになるそうです。前会長より引き継ぎ夢野団地1号館寿会の会長を務められて20年以上、現在は神戸市老人クラブ連合会の理事も兼任されています。

前職は、事務員として一つの会社に40年ほどお勤めになったそうです。そんな栗野さんの趣味は、カーブスと編み物や縫い物だそうです。カーブスは続けて18年、縫い物などは30年近くも続けているそうです。マスクから服までなんでも作ります!また、出来上がった服はご友人のプレゼントにもされているそうです。

栗野さんは友人も多く、ご飯に誘われることも多々あり、食べ物は焼き肉でもラーメンでもなんでも食べる!とお元気ででした。元気の秘訣はやはり「継続」だそうです。日々、趣味であるカーブスや老人クラブでのボウリング大会、友人との食事を楽しんでいる栗野さんは、「今が一番楽しい!」とおっしゃっていました。老人クラブに入って出会えた人々、趣味を通して出会えた人々、これからたくさん関わっていききたい!老人クラブに入って良かった!とも。

最後に栗野さんに会員さんに向けてのメッセージをたずねると、閉じこもらずどんどん外に出てきてほしい。月1清掃でも、グラウンドゴルフ大会でも自分の好きな活動でいいので、少しずつ参加してみしてほしい。みんなで今を楽しみましょう。と笑顔でおっしゃってくださいました。

これからも素敵な笑顔で多くの方の心を動かし、パワーを与え続けてください。



灘区 鶴甲白寿会 土橋イサ子さん
笑顔とともに歩む地域づくり

土橋さんは、鶴甲白寿会の会長として、また鶴甲地域福祉センターの施設長、さらには区老連の女性委員会会長として、地域福祉の発展に日々尽力されています。

30年前に老人クラブに入会した当初は、仲間との交流を楽しみながらも、まさか自分が会長を務めることになるとは想像もしていなかったそうです。しかし、6年前に前会長からバトンを受け継ぐことになったとき、不安や戸惑いがあったものの、周囲の支えを受けながら一歩ずつ前進。現在は会員数の減少という課題に直面していますが、「少しでも多くの方に参加してもらいたい」という想いで、積極的に声をかける努力を続けています。その結果、今年は新たに2人の入会者を迎えました。

多趣味な土橋さんは、花を育てること、体を動かすこと、人と話すことを楽しみながら、特に民謡には深い愛着をお持ちで、発表会には積極的に参加し、仲間とともに練習を重ねています。また、小学生と触れ合う「のびのび広場」では勉強を教え、子どもたちの笑顔から元気をもらうことが何よりの励みになっているそうです。さらに、地域の安全を守るための交通見守り活動にも熱心に取り組み、子どもから高齢者まで誰もが安心して暮らせるまちづくりに貢献しています。

日々の暮らしにおいても、「自分のために栄養を考えながら料理をするのも楽しみのひとつ」と語り、健康に気を配りながら、前向きな姿勢を大切にしています。これからも入会者を増やし、さまざまな行事への参加を促すことで、「一人でも多くの方に、クラブ活動の楽しさを知ってもらいたい」と熱い思いを抱いています。その笑顔の裏には、地域を支え続けてきた確かな経験と、人々への温かなまなざしが感じられます。



東灘区 住吉山手明楽会 大西史郎さん
一生懸命
人と人との出会いを大切に

東灘区シニアクラブ連合会の一員として活躍する住吉山手明楽会、その会長を務める大西さん(83)は、食品会社で長年務める中で、65歳の時に奥様の勧めでシニアクラブに入会、70歳で退職、72歳で会長に就任し、「会員増強運動」を積極的に推進してこられました。

例えば、散歩中に朝夕の犬の散歩をしている人に徐々に距離を縮めて勧誘する「わんわん物語」。奥様だけが入会している夫の主人を誘う「夫婦善哉作戦」。ポスターやチラシが目につくようにしつこく各戸に配布し掲示板等にも貼り「目にたこができる作戦」などユニークな手法を実施。

これらの努力が実を結び、約4年で45名の会員増加を達成されたそうです。その功績が認められ、平成30年に神戸文化ホールで表彰、さらに長年の活動で令和6年には県知事賞を受賞されました。

「活動が続けられるのは、(責任感)があるから」と熱く語る大西さん。時に苦しいこともあるが、クラブに関わることで交友関係が広がり、目標が明確になったといいます。「一生懸命」「人と人との出会いを大切に」この言葉を心しながら、シニアクラブを通じて多くの方々と交流し、出会いを大事にしながら日々を過ごされているそうです。

また、現在は後継者づくりにも力を入れ、一人ひとりの負担を軽減しながら、誰もが参加しやすい環境を整えることに取り組んでいます。シニアクラブの活動は、健康・友愛・奉仕の精神を大切に、地域に根ざしたものです。高齢者だけでなく、次世代を担う方たちとも協力し支え合う暖かい社会を築いていくことが重要だと考えています。

最後に会員の方々へ、「役員一同、現状維持で精一杯頑張っています。今後とも多大なるご協力お願いします」と熱のこもった言葉で締めくくられました。

あとがき

新緑が輝く季節、心も体もリフレッシュしたくなる時期です。この時期に特に意識したいのが「フレイル」の予防です。フレイルは、筋力や体力の低下が進むことによって、日常生活に支障をきたす状態を指します。フレイルを防ぐには、無理なく続けられる軽い運動や意識的に体を動かすことが重要です。毎日のウォーキングや簡単な筋力トレーニングが、健康を保つために効果的です。

また、心の健康も大切で、社会的つながりや趣味を楽しむことで、心の充実感を保ち、精神的な健康も支えられます。身体的健康と心の健康は、元気な毎日を支える基盤となります。

この新緑の季節、健康づくりに一歩踏み出し、心身ともに元気な生活を送りましょう。

「とっておきの作品」募集

会員の皆さまから、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 神戸市中央区橘通3-4-1

KOBEシニアクラブ 「とっておきの作品」係



「亀の井ホテル」施設利用割引について

「亀の井ホテル」（旧かんぽの宿）30施設と神戸市老人クラブ連合会は利用提携を行っています。

利用方法

- 下記「亀の井ホテル」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、ご予約の際お問い合わせ下さい。
- 下記30施設以外は対象外となります。
- リニューアル工事に伴う一時休館の場合がございます。詳しくはホームページをご確認下さい。



■亀の井ホテル（30施設）

宿名	住所	電話番号
1 亀の井ホテル 一関	岩手県一関市巖美町字宝竜147-5	0191-29-2131
2 亀の井ホテル 大洗	茨城県東茨城郡大洗町磯浜町 7986-2	029-267-3191
3 亀の井ホテル 潮来	茨城県潮来市水原 1830-1	0299-67-5611
4 亀の井ホテル 塩原ワンちゃんの宿	栃木県那須塩原市塩原 1256	0287-32-2845
5 亀の井ホテル 喜連川	栃木県さくら市喜連川 5296-1	028-686-2822
6 亀の井ホテル 長瀬寄居	埼玉県大里郡寄居町末野 2267	048-581-1165
7 亀の井ホテル 九十九里	千葉県旭市仁玉 2280-1	0479-63-2161
8 亀の井ホテル 鴨川	千葉県鴨川市西町 1137	04-7092-1231
9 亀の井ホテル 青梅	東京都青梅市駒木町 3-668-2	0428-23-1171
10 亀の井ホテル 福井	福井県福井市湊町 43-17	0776-36-5793
11 亀の井ホテル 熱海	静岡県熱海市水口町2-12-3	0557-83-6111
12 亀の井ホテル 熱海 別館	静岡県熱海市水口町2-13-77	0557-83-6111
13 亀の井ホテル 伊豆高原	静岡県伊東市八幡野 1104-5	0557-51-4400
14 亀の井ホテル 焼津	静岡県焼津市浜当目 1375-2	054-627-0661
15 亀の井ホテル 知多美浜	愛知県知多郡美浜町奥田砂原 39	0569-87-1511

宿名	住所	電話番号
16 亀の井ホテル 鳥羽	三重県鳥羽市安楽島町 1200-7	0599-25-4101
17 亀の井ホテル 彦根	滋賀県彦根市松原町 3759	0749-22-8090
18 亀の井ホテル 富田林	大阪府富田林市龍泉 880-1	0721-33-0700
19 亀の井ホテル 大和平群	奈良県生駒郡平群町上庄 2-16-1	0745-45-0351
20 亀の井ホテル 奈良	奈良県奈良市二条町 3-9-1	0742-33-2351
21 亀の井ホテル 紀伊田辺	和歌山県田辺市目良 24-1	0739-24-2900
22 亀の井ホテル 有馬	兵庫県神戸市北区有馬町1617-1	078-904-0951
23 亀の井ホテル 赤穂	兵庫県赤穂市御崎 883-1	0791-43-7501
24 亀の井ホテル 淡路島	兵庫県淡路市富島 824	0799-82-1073
25 亀の井ホテル せとうち光	山口県光市室積東/庄 31-1	0833-78-1515
26 亀の井ホテル 観音寺	香川県観音寺市池之尻町 1101-4	0875-27-6161
27 亀の井ホテル 高知	高知県吾川郡いの町波川 1569	088-892-1580
28 亀の井ホテル 玄界灘	福岡県北九州市若松区大字有毛 2829	093-741-1335
29 亀の井ホテル 柳川	福岡県柳川市弥四郎町 10-1	0944-72-6295
30 亀の井ホテル 阿蘇	熊本県阿蘇市一の宮町宮地 5936	0967-22-1122

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

眠れない夜は...

眠たくなってから床に就く
眠気がないのに早い時刻から床に入るのはやめましょう。そんな時は一旦床から出て、就床時刻にこだわり過ぎないようにしましょう。

日中は日光を浴びて軽い運動を
朝はしっかりと太陽の光を浴びて、日中の活動量を増やしましょう。

医療法人 明倫会 **宮地病院**

内科 消化器内科 循環器内科 整形外科 消化器外科 外科
放射線科 リハビリテーション科 救急外来 人間ドック・検診
東灘区本山中町4-1-8 ☎(078) 451-1221
<http://www.meirinkai.or.jp>
本山リハビリテーション病院 ☎(078) 412-8080

老人保健施設あすさ 明倫会訪問看護センター
にこにこデイケアセンター 本山東部 あんしんずこやかセンター
居宅介護支援事業所 愛マッサージ ヘルパーステーション もとやま
キッズクラブもとやま(保育所) キッズクラブ本山南(保育所)

計測機器の専門商社
株式会社 服部
HATTORI

本社 灘区深田町2丁目5-9 ☎842-0124
六甲営業所 灘区深田町2丁目5-9 ☎842-0181

院長 山脇 康平
北区唐の子台北町4-9-2 ☎078-951-1111
内科・循環器内科・小児科
山脇クリニック

美容に効果のあるツボ

指でツボをしっかりと押さえます。

商陽(しょうよう) 腎穴(じんけつ)

ツヤのあるお肌やむくみの解消に 血流が良くなり髪の毛が健やかに生える

※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。

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

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう!

無理せず、体を動かしましょう!