



令和7年度 神戸市老人クラブ大会開催

長年の功績を表彰

令和7年9月18日(木)、神戸文化ホール・中ホールにて令和7年度神戸市老人クラブ大会が開催されました。功労者の労をねぎらうとともに、クラブ活動の一層の推進と高齢者福祉の向上を目指す目的で行われた大会に、老人クラブ関係者が一堂に会したほか、神戸市久元喜造市長、神戸市会菅野吉記議長、神戸市会川内清尚副議長をはじめ、多数の来賓の皆さんのご臨席も賜り盛大

令和7年9月18日に開催されました。第1部の式典ではKOBESHINIAクラブ近藤豊宣理事長の開会挨拶に続き、来賓を代表して久元市長、菅野議長より祝辞をいただきました。

近藤理事長は「会員増強対策」「情報化社会に向けて」「特殊詐欺被害防止」の3つの重点施策を挙げ、後継者の育成のための「KOBESHINIA希望塾」開設やスマートフォン、パソコンなど情報機器の活用充実と情



菅野吉記
神戸市会議長



久元喜造
神戸市長



近藤豊宣
理事長

「私たちは大正、昭和、平成、令和と激動の時代を生き抜いてきました。その中で誰よりも優しく思いやりのある心の文化、そして命、人格の尊厳を大切にしていまいました。この思いを各地域団体との連携に活かし、友愛福祉活動を通じ地域支援の一翼を担うことで地域の期待に応えていきたいと考えています。全会員の皆さん、ともに健康づくりに留意し、仲間と支えあい助けあい認めあう、活力と魅力のある老人クラブづくりに努めていきましよう」と呼びかけました。



理事長表彰・単位クラブ会長代表

続いて、表彰状・感謝状の贈呈が行われ、理事長表彰22名、理事長感謝22名、会員増強対策優良クラブ賞20団体が受賞。近藤理事長よりそれぞれ代表の方へ表彰状と記念品が贈られました。また、全国老人クラブ連合会活動賞1団体の伝達も行われました。

最後に受賞者を代表して、KOBESHINIAクラブの栗野富江理事が、受賞のお礼と「地域社会の発展のために活動に邁進したい」と力強い決意表明を行い、第1部の式典を終了しました。

第2部の「演芸の集い」には、各区から集まった15団体による踊りや演奏が披露され、会場は賑やかな雰囲気になれました。



全国老人クラブ連合会活動賞の伝達

私たちはKOBESHINIAクラブの活動をサポートしています

草刈り 耕運 ドローン農薬散布

農作業代行

どんな事でもOKです お気軽にお電話下さい

ユ-テック (株)U-TECH 神戸市北区有馬町124-4 **078-600-2977**

お手伝いします

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

家族葬ホール 桜ころ

神戸市北区松が枝町3丁目58-2

随時見学受付中! **078-414-8185**

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

小菊

花言葉「純情」



北区「こうべホンマカイナ」



灘区「海峡浪漫」



中央区「昭和かたぎ」



西区「八木節一代」



垂水区「この街で一舞子版/しあわせ運べるように」

令和7年度 神戸市老人クラブ大会（第2部）

演芸の集い

神戸市老人クラブ大会の第2部「演芸の集い」には、各区老連から15団体が出演しました。民舞やコーラス、ハンドベル、大正琴、新舞踊、フラダンスなど盛りだくさんの演目に会場が沸き、観客席からは惜しめない拍手が送られました。



兵庫区「ハナレイムーン/バリバリの浜辺」



東灘区「アニーローリー/しあわせ運べるように」



長田区「瀬戸の花嫁/季節の色」



須磨区「思い出のアルバム/大阪ラブソディ」

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

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

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/>

西原内科クリニック

医療法人社団

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

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

六甲なのはな眼科

日帰り手術 ● 白内障手術 ● 緑内障手術 ● 硝子体注射

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
13:30～17:00	○	手術	○	／	○	／

休診日：木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

神戸市灘区山田町3丁目1-15 六甲アトリエハウス2階
TEL 078-841-7087
<https://www.rokko-nanohana-eyeclinic.com>

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

神戸市老人クラブ連合会
理事長表彰・感謝等
受賞おめでとうございます

9月18日(木)に開催された神戸市老人クラブ大会では、長年にわたり市老連役員、単位クラブ会長として、老人クラブの育成発展と活動の活性化に尽くされた方々や各種部会等で事業の遂行に尽力するなど、市老連の発展、高齢者福祉の向上に顕著な功績が認められる方々を表彰しました。

区	クラブ名	氏名
中央区	山四金星会	福田 麟太郎
長田区	五位ノ池天寿会	重松 桂子
西区	北山あけぼの会	名引 勇夫
西区	きらくクラブ	延平 理

区	クラブ名	氏名
東灘区	上御影若菜会	石田 朋子
東灘区	住吉台楽寿会	佐々木 千秋
須磨区	シニアクラブ	高見 省吾
垂水区	旭が丘悠悠クラブ	小林 孝

区	氏名
長田区	末澤 章弘

各種部会委員 4名

区	クラブ名	氏名
東灘区	上御影若菜会	石田 朋子
東灘区	空区明楽会	尾崎 美喜子
東灘区	吉田明楽会	井上 美子
東灘区	魚崎親交会	佐藤 信久男
東灘区	魚崎南8親睦会	中村 陽洋
東灘区	住吉台楽寿会	佐々木 千秋
灘区	第二岩屋ときわ会	伊澤 道雄
灘区	伯母の山倶楽部	長岡 廣徳
兵庫区	湊川寿友の会	高見 佐代子
北区	花山手悠友クラブ	桑本 進
北区	生野春日会	仲谷 靖
長田区	駒ヶ林寿会	村上 悟
長田区	新長田地区和楽会	鴨崎 文一
垂水区	神楽台三樹会	佐藤 忠篤
垂水区	西舞子友の会	前田 敏夫
西区	枝一福寿会	山本 信茂
西区	岩岡老人会	敦見 敏明
西区	平野第八愛宕会	藤田 芳浩

各種部会委員 4名

区	クラブ名	氏名
東灘区	田中クラブ	白石 郁子
東灘区	前田町さつき会	溝端 一美
東灘区	深江南親交クラブ	植田 延生
灘区	第四岩屋ときわ会	唐崎 緑
灘区	南八幡友田クラブ	矢方 良幸
灘区	河原高砂クラブ	岩田 友紀代
兵庫区	湊山すまいる会	山口 喜久男
兵庫区	下谷上寿友会	宮脇 三明
長田区	蓮宮親楽会	瀬戸 俊宏
須磨区	神の谷クラブ	青山 治雄
西区	王寿会	人見 道雄
西区	秋葉台春秋会	加古 滋
西区	楽栄会	坂本 昌一
西区	親栄会	國廣 篤
西区	西盛老人会	財田 正一
西区	ク西神第二春日会	釣 悦造
西区	ク西神第三春日会	長谷川 邦夫
西区	ク岩岡老人会	松本 茂

各種部会委員 4名

区	クラブ名	氏名
東灘区	魚崎南8親睦会	中村 陽洋
東灘区	深江親交クラブ	川島 行男
中央区	ふきあい寿会	田中 靖
兵庫区	夢野団地1号館寿会	栗野 富江
兵庫区	川池中部寿会	村田 加代子
兵庫区	長尾町福寿会	富井 昭博
北区	泉台・泉寿クラブ	足立 美恵子
北区	ひよどり台クラブ	武富 利美
北区	筑栄会	宮田 潤
北区	藤原カリヨン会	山田 隆己
須磨区	神の谷クラブ	青山 治雄
須磨区	モスクラブ	紀田 勇夫
須磨区	北須磨健友会	藤井 良一
須磨区	シニアクラブ	高見 省吾
須磨区	権現桜寿会	原田 末子
須磨区	白川台むつみ会	元田 朱美
垂水区	乙木フレンズ	鴨川 則幸
垂水区	倶楽部	森 好一
垂水区	シニアクラブ	延平 理
西区	きらくクラブ	桃尾 行男

理事長表彰
単位クラブ会長 18名

理事長感謝
単位クラブ会長 18名

会員増強対策優良クラブ賞 20団体

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

パフキン

神戸市北区有野町二丁目 329-11

TEL.(078)987-0528

美容に効果のあるツボ

指でツボをしっかりと押さえましょう。

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。

足の疲れに効くツボ

胃腸の疲れや全身の免疫力アップにも効く万能ツボ！

足三里(あしさんり)

※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。

えぐさ歯科クリニック

診療時間

月 火 水 木 金 土 日

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 グランボス六甲

TEL.078-861-2525

ルールを守って安全運転！

油断大敵

自転車信号無視などの危険な走行はやめましょう

歩行者妨害

傘さし運転

一時不停止

走行中の携帯電話使用

二人乗り

飛び出し

無灯火

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

朝はしっかり太陽の光を浴びて、日中の活動量を増やしましょう。



文化展表彰者の皆さん

第50期老人大学開講

北区老連

区老連だより



兵庫県警察音楽隊の演奏



7月29日（火）、30日（水）の2日間、しあわせの村「神戸市シルバークレッジ」において第50期北区老人大学が開講されました。今年は50期を記念して喜楽館から桂三ノ助、桂天吾両氏を招いての落語会が1日目に開催されました。兵庫県警察音楽隊の都合により、恒例の音楽隊の演奏が2日目に、「いきいき演芸会」が1日目に変更となりましたが多くの会員が参加しました。



桂三ノ助の落語

2日間にわたり、会場の入り口スペースでは文化展が開催され、展示された5部門、書（13点）、絵画（11点）、写真（8点）、短歌（14首）、俳句（40句）合計86点の力のこもった作品が来場者の目を楽しませました。

1日目は初めに開講式があり、区老連の久保会長と来賓の北神山本担当区長、市老連山端事務局長にご挨拶を頂いた後、北警察署交通指導課長の講話がありました。講話では、会場から4名が出て横断歩道デモ体験を行いました。最後に、兵庫県警察音楽隊による迫力のある吹奏楽の演奏があり、会場は大いに盛り上がりました。

2日目は北区三木区長に来賓挨拶を頂いた後、文化展の表彰式が行われました。86作品の中から各部門の金・銀・銅の受賞者15名が壇上で久保会長から表彰状と記念品を受け取りました。「フレイル予防と健康体操」と題した講義・実技の後、スケジュールの都合で2日目の開催となった、皆さんお待ちかねの「いきいき演芸会」が行われ、10クラブがそれぞれ民謡、新



桂木ひふみ会のコーラス



文化展の様子

舞踊、コーラスなどを披露し会場からは大きな拍手が送られ、第50期老人大学は成功裏に終了しました。3日間にわたり事前準備・本番に携わられた皆さん色々ありがとうございました。

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

Shin FACTORY
株式会社シンケールス
神戸市東灘区御影塚町 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>

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

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

車のガラスのプロショップ
赤井安全硝子 株式会社
神戸市東灘区御影塚町 2丁目 6番 19号
TEL.078-842-1111

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)

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 建設骨材販売
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

自動車販売・買取・車検
リフォーム・外溝
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>

長田区老連

認知症予防座学から体験参加に
大きな手応え

長田区老連が高齢者の認知症予防活動に取り組んで3年を経過した。

当初は学識経験者や医療界から講師を招き、「認知症とは」を学び、現在は「学びの喜び・楽しさ」と「体験から学ぶ」と変化を見せている。

その一環として、認知症予防音楽ケア体操指導員というおどろおどろしい肩書の講師を招聘。かたや、吟詠・剣舞・詩舞の師範の肩書を持つ。こうした講師を招く勉強会は、座

学ではなく、受講生が講師と共に、体や口を動かす、その楽しさの中から「認知症予防を体験」していくという目的が秘められている。その一部を紹介する。

8月5日(火)、真野地域福祉センターにおいて、傘下真野シルバークラブ会員40数名が集合。声の準備体操(誤嚥性肺炎防止)、吟詠による回想法(昔の経験や思い出を語り合う一種の心理療法)、扇子を使い着座で全員舞う詩



真野シルバークラブ
会員参加の
「認知症予防教室」



舞や剣舞(参加者も剣を振る)で脳を刺激と、これまでとは異なる手法で高齢者の健康増進、認知症予防、仲間との絆をつなぐ講演内容となっている。

参加者の声を聴いてみると、興奮気味に「日本古来の所作や共に歌う、踊ることに興奮と楽しさを覚えた」との評価。

長田区は、神戸市内でダントツの高齢化による孤独・孤立者を擁し、認知症罹病率も市内最高となっている。

そんな中、今年度全国老人クラブ連合会より優れた地区老連の活動を行うとして、長田区老連が「活動賞」を受賞。今後も高齢者の健康増進、健康寿命をのばす活動に努力を進めたいと決意し、実践を行うと決意している。

東灘区シニアクラブ連合会

令和7年度
会長リーダー研修会に参加して

6月11日(水)、神戸文化ホールにて市老連主催で開催された令和7年度会長リーダー研修会に、東灘区シニアクラブ連合会より64名が参加しました。

うち、新会長として御影つるかめ会天井紀子会長、渦森会米村敦子会長、魚崎南3クラブ古賀謙一会長、山御影クラブ安部正毅会長の4名の出席を付け加えさせていただきます。

冒頭、総括の文化研修部会森松部会長挨拶から始まり、司会進行、山口副部会長ということになっていましたが、司会発表の部

分も部会長が進行してしまい、チョットおもしろい場面があつたりして、なかなかスタートとなりました。

続いて、神戸市福祉局高齢福祉課中郷課長より「人生の終い方を考えよう」というテーマにて講義があり、その後映画「ぼけますから、よろしくお願いします。〜おかえりお母さん〜」の上映に入りました。

あらすじはアルツハイマー

型認知症を患った母87歳と彼女を献身的に支える父95歳、初めての家事をすると同時に父が老々介護生活を始めることになる様子を描いていく。父の家事が日々上達していく一方、母の認知症はさらに進行。ついに脳梗塞を発症して入院生活が始まる。父はそのような中、毎日1時間をかけて病院に向かい母を励まし続けるが、やがて新型コロナの感染が拡大し、病院の面会すら困難な状況が訪れてしまう。

やがて母は亡くなるのですが……。父は本当にやさしいのです。

悲しくて涙がボロボロ流れるけれど、お父さんの言葉には愛しか見えないのです。このお二人が私たちに尊いものを教えてくれます。まさしく、日本中を深い感動で包んだ物語だと思います。

この映画が余りにも衝撃的であつたため、しばらくは放心状態に近い状況であつたことを思い出します。

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

給排水・空調換気・温泉
消防設備・設計施工

有限会社 有馬設備

神戸市北区有馬町峠堂137-1
TEL 078-903-0373

おかげさまで“創業60年”

 株式会社 吉原金属

神戸市北区道場町塩田2082
TEL 078-951-6891



久保田建設 株式会社

神戸市北区山田町藍那字太々谷 49 番地 1
TEL 078-591-0416
http://www.kubota-kensetsu.net



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

電気設備工事全般設計施工

 株式会社 シンテック

神戸市北区山田町上谷上古々谷3-2
TEL 078-907-5255

 株式会社 エス・イーワークス

神戸市北区星和台1丁目2番37号
TEL 078-591-5301
https://s-eworks.com

給排水衛生 } 設備工事 設計施工
冷 暖 房 }

株式会社 石井管工

北区南五葉 4 丁目 8-50
TEL 078-593-7448

 株式会社 リバースケミカル

◆特別管理産業廃棄物中間処分業(蒸溜再生)
◆シンナー類の各種調合及び調剤溶剤の製造
◆各種再生溶剤の委託加工及び処理の引き受け

神戸市北区道場町塩田山崎2636番地
TEL 078-985-2061



頸椎を伸ばしながら腕力もつける運動



無理のない軽いストレッチ

クラブだより

「ふれあいコーナー」で軽い体操とおしゃべりを楽しみましょう

中央区

ポ一住宝寿会

柏原 やち子

ポ一住宝寿会では、平成21年より「ふれあいコーナー」を開催しています。これは事実上宝寿会が運営母体ですが、老人会の会員のみならず年齢を問わず誰でも気軽に参加

ができます。お茶菓子を食べながら和やかにおしゃべりをしたり、ダーツを楽しんだりする憩いの場として定着してきました。自由にくつろぎ、気軽に誰とでもおしゃべりができる居心地の良い場にしたいとの目的で会は発足しましたが、当初は月

内の開催回数も多かったこともあり、徐々に参加者が減ってしまい毎回10名に満たないこともあり、月1回の開催となりました。そうこうしている時、近くに「港島けんこうクラブ」というジムがあり、そこで指導員（介護予防指導士有資格者）をされていた方と、地域の行事でたまたま宝寿会の役員が出会い、「定年退職をしたので、何かお手伝いすることがあれば声を掛けてください」とのお話を伺いました。

「健康とおしゃべりタイム」が楽しめる会になってきたと役員一同喜んでるところです。この会では、老人会へ入会のお誘いは特にしていませんでしたが、会員以外の参加者が1人、2人と「ポ一住宝寿会」に入会する方も出てきました。「健康とおしゃべりタイム」が楽しめる会になってきたと役員一同喜んでるところです。



指導員の松井先生



憩いの場として定着したふれあいコーナーの様子



茶菓子でおしゃべりタイム

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

古民家再生

株式会社 津崎工務店

TEL 079-599-7711

本社／三田市桑原613-4
神戸ショールーム／神戸市北区大沢町中大沢974

左官工事・屋根工事・外構工事一式

宮脇建飾工業株式会社

神戸市北区淡河町萩原463

TEL 078-223-6071

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

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

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

ガードレール・ガードパイプ・防護柵
フェンス施工・販売

有限会社 米田道路安全設備

兵庫県神戸市北区山田町衛原字中ノ瀬51番

TEL 078-958-5329

有限会社 エムズ

神戸市北区八多町吉尾572-3

TEL 078-595-7960

一般土木・外構・造園工事 一式

株式会社 上田土木

神戸市北区大沢町上大沢 1802

TEL.078-954-0105

大規模クリーン作戦を実施



岩岡出張所での剪定や草抜きなどを行う「クリーン作戦」

西区

岩岡老人クラブ上睦会 敦見 敏明

当クラブは、毎年9月岩岡出張所の剪定・草抜き、他の作業を継続しています。3年前からは第2地域福祉センターの剪定なども行っています。作業予定日1か月前には「クリーン作戦」を実施する旨を環境局宛に申し込みをします。

9月13日(土)当日は猛暑の中、男女合わせ50人余、作業時間は2時間で完了できる組み立てです。

当日は、ある単位で墓



地の清掃をされ1時間遅れで参加。9時頃にはほぼフルメンバーとなり作業スピードもアップされ、順調に作業進行。庭付き戸建ての多い当地区ならではのポリマー、チェーン

ソー、草刈り機、高技用葉刈り機など最新式の道具は人手の減少をカバーできています。途中の水分補給を行い、午前10時30分には無事終了。

可燃ゴミ袋100余、樹木束帯30余とパッカー車1台には十分な量と思います。ご協力ありがとうございました。

年間最大のイベント「夏祭り・盆踊り」

垂水区 道親会

松木 伸年

私たちのクラブは会員相互の親睦や融和を図ることを目的として、平成12年に誕生しました。

現在は会員205名で、日頃から健康増進活動や地域住民との交流活動、レクリエーション活動に取り組んでいます。大きな年間のイベントは、ラジオ体操、夏まつり、敬老お祝

い、親睦バス旅行、地域の子ども達と一緒に餅つき、輪投げ大会を実施しています。

今年は夏休みが始まった7月21日から8月1日までの10日間「早朝ラジオ体操」を実施し、子ども達と一緒にさわやかな汗を掻き、健康づくりの活動に取り組みました。

8月23日には、年間最大のイベント「夏まつり・盆踊り」を開催しました。



早朝ラジオ体操



盆踊りとヨーヨーすくい



私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

御協賛

建築全般～古民家再生まで
お家・建物のことならなんでもお任せください

ISHIN
井信
有限会社
神戸市北区長尾町上津 3412
TEL.078-907-6193

力貴
RIKI Co., Ltd.
株式会社 力 貴
神戸市北区山田町小部字東山1-16
TEL078-201-2961

直 株式会社
村田工務店
三田市南が丘 1-1-7
079-559-1244

株式会社 **アーキテクトファーム**
TEL078-950-5035
真宗佛光寺派 **長福寺**
鹿嶋山
TEL078-959-0512
神戸市北区淡河町南僧尾262番地

高野山真言宗
寿福寺
神戸市北区山田町下谷上字沢38
TEL 078-581-0128

WH 高所各種清掃業務全般
WORK HARD
株式会社 **ワーク・ハード**
神戸市北区山田町小部北ノ谷63-1
TEL078-907-5146

柴建設
SHIBA KENSETSU
株式会社
神戸市北区鹿の子台北町1丁目13-9
TEL078-903-0461

⚠ 突然の電話・訪問で...

「ブレーカーを無料で点検します」に注意！



「ブレーカー（又は分電盤）を無料で点検する」と言って、突然の電話や訪問があったという相談が全国の消費生活センターに多く寄せられています。

点検は必要？

点検は法律に基づいて原則4年に1回、無料で行われます。点検の日時は、事前に「書面」でお知らせが届きます。
突然の電話や訪問で点検を持ちかけられた場合は「点検商法」の可能性があります。

アドバイス

不審な電話や訪問があったときは、家族や消費生活センターに相談しましょう。
「すぐに交換が必要」と言われてもその場で契約をせず、複数の事業者から見積りを取って比較・検討しましょう。

悪質商法や契約トラブルなど、消費生活に関する相談は 神戸市消費生活センターへ

電話相談

消費者ホットライン **188** 平日：9:00～17:00（平日は078-371-1221でもつながります）
土日祝：10:00～16:00（（独）国民生活センターにつながります。12/29～1/3除く）

オンライン相談

神戸市消費生活センターホームページの相談入力フォームより。初回のみ受付。
引き続き相談をご希望の場合は、電話で伺います。

来訪相談は事前予約制。まずは電話にて相談を伺いますので、来訪日時を相談員と決定してください。
神戸市中央区橋通3-4-1 神戸市立総合福祉センター5階 平日：9:00～16:30（12/29～1/3除く）

消費生活センター
ホームページ

よくある相談事例
やトラブル情報は
こちらをチェック

オンライン相談

ホームページから
オンラインで相談

神戸市シルバーカレッジ オープンキャンパス

57歳以上の神戸市民を対象とした生涯学習施設です。授業および学園生活の一部、施設を自由に見学いただけます。

開催日：2025年（令和7年）

11月10日（月）・11日（火）

12日（水）・13日（木）・14日（金）

時間：受付12:30～14:00 学校見学13:00～16:00

授業見学13:00～14:30 クラブ見学14:45～16:00

申込：予約不要。1階受付ブースにお越しください。

※学生募集期間は、2026年（令和8年）

1月19日（月）～1月30日（金）です。

<申し込み・お問合せ先>

シルバーカレッジ事務局 電話078-743-8100

神戸市北区しあわせの村1番16号

詳細は<https://kobe-sc.org>か右記QRコードにアクセス

シルバーカレッジ

で 検索!



禁止されている寄附の例



神戸市選挙管理委員会（☎322-5815）

明るい選挙を実現しましょう

お金のからない明るい選挙を実現するために『寄附のない三ない運動』をすすめましょう。

- 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

めまいを和らげるツボ

手の甲と手首のシワから指3本分の場所にある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。

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。



食べ物

数え歌

食事のヒント 高血圧予防

ポイントは減塩

1. 薄味に慣れる
2. しょう油やソースを少なめに
3. 酸味を上手に使う
4. ハーブや香辛料を使う
5. 練りものや加工食品を控える
6. バランスのとれた食事

1625年創醸
清酒を造り続けて400年

桜正宗
サクラマサムネ



桜正宗株式会社
神戸市東灘区魚崎南町 5-10-1
TEL.078-411-2101

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！



目の疲れに効果のあるツボ

老眼点（ろうがんてん）

5秒押して離すを1～2分

小指のつけ根にあるシワの中央にある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。

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。
- ※保険担当者とは・・・加入者の取りまとめ、加入申込書の記入、申込内容確認の窓口等をしてくださる方です。会長様は特に登録いたしませんので実務をしてくださる方をご登録ください。全老連保険係や保険会社から照会の連絡が入る場合があります。

老人クラブ 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です。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
2025年10月	2025年7月15日～9月15日まで	2025年10月1日午後4時から1年間
2026年 4月	2026年1月15日～3月15日まで	2026年 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。
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

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^{*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老人クラブ活動中の対人・対物事故が対象です。往復途上は対象外。

- 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

〒100-0013 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
ご相談

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、
13:00から17:00まで 年末年始休

※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ますが、ご不明な点は、代理店までお問い合わせください。
2025年2月作成 24TC-006926

シニアに向けての趣味

ガーデニング

ガーデニングは、花や野菜、ハーブなどの植物を育てる活動で、自然と触れ合いながら楽しめる趣味です。シニアにとって、ガーデニングはリラックス効果が高く、日常生活に潤いをもたらします。

また、植物の世話を通じて達成感を感じることができ、心身の健康にも良い影響を与えます。適度な体を動かす作業が含まれ、運動不足の解消にもつながるため、庭



ヨガ

ヨガは呼吸法やストレッチを通じて体と心を整える運動です。シニアにとって、無理なく柔軟性や筋力を保ち、体のバランスを整えるのに最適な活動です。深い呼吸とゆったりとした動きにより、リラックス効果やストレス軽減も期待でき、心身の健康をサポートします。ヨガは座った状態でも行えるため、体力に自信がなくても楽しめる点が魅力です。自宅やグ



私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

思いをカタチに
句集

春潮

TEL 078-333-7707

ニチコミ

長時間の外出時も、モレ安心！
自分らしく
生き生きと過ごす
全ての女性へ

P&G

P & G の調査では、20代から60代の日本人女性の2人に1人は尿もれの経験があり、尿もれは年齢や出産経験の有無にかかわらず、誰にでも起こりうる現象であることがわかっています。

特に60代以上の女性は尿もれを防ぐために水分の摂取量を減らしたり、外出を控えるなど、尿もれのお悩みが行動に制限を与えていることがわかりました。

ウイスピーは、ぎゅっしり詰まった強力吸収体で、安心の吸収力。いやなにおいを中和する「超スピード消臭技術」で、吸水後のおいもすぐに消臭し、うすくて快適な使い心地から「まるで何もつけていない」ような使用感を実現しています。

日中や就寝時だけでなく、長時間の外出などにも、より安心してお使いいただけます。

尿もれを仕方のないことと諦めて、行動を制限するのではなく、ウイスピーを取り入れていただくことで、快適な生活をお送りいただきたいと考えています。

ウイスピー
モレ安心

スピード吸収

ぴったりフィット
横モレ防止デザイン

吸収エリア幅広設計

※80cc～170ccの製品に該当

120cc 27cm 16枚

ウイスピー
うすさら安心

超快適
& 超消臭

超吸収

医療費控除対象品

※1 2019年P&G調べ
出典:日本女性20代から60代40,000人に聞く、
UI(尿もれ)実態大規模調査

文芸欄



俳句

紅梅会（東灘区）

立秋のまだ瑞々し青野菜
垣根越え花の芙蓉の日の高さ
頬に風庭立つ母の今朝の秋
街路樹に鮮明に咲く芙蓉なり
稲の花熱気強さ迷ひ風
黄金の稲穂の中へ青列車
立秋や富士山竝然天尊ぐ
白玉のピンク酔芙蓉伊豆の旅
原爆忌八十年の空の色

宝愛句らぶ（中央区）

一気には飲めないラムネ風呂上り
買物に片陰選んで歩きおり
夏草にしのび入る虫笑みこぼれ
百合園の香り懐かし友は逝き
ソーダ水泡数えんと幼の眼
ソーダ水泡消えぬ間に去りし君

梅の美会（兵庫区）

難聴も程よく聞こゆ蟬の声
悠然と進むかまきり首を曲げ
銀翼や入道雲を切り裂きて
湯上がりや素足に下駄の心地よさ

高原ささゆり会（北区）

あつ痛い素手にトゲ刺す初胡瓜
朝顔の実のとりあえず三粒かな
召されし子駆け回りおり花野原
片方のサンダル啞え狐跳ぶ
蜘蛛ごめん豪邸壊し我通る
青空に夢を叶える虹の雲
朝顔や色水つくる幼き手

◆個人

返らざる海辺の宿の夕月夜現、在尚鮮やか血潮寂しき
公園の秋の七草花や咲きアサギマダラがみごとに乱舞
地藏盆子守した子が親となり腰を伸ばして赤提灯見る
若き日に捨てるように出た街のことは懐かし姉からのTEL

街並みのかがやき勝る月今宵
あさぼらははしやぐ鳥たち目覚ましに

松村二三枝
南 久美子

ひまわり句会（北区）

着替えてもきかえても出る玉の汗
根性と汗と涙の甲子園

石井 敏子
辻 寿賀子

ひよどり台句会（北区）

老姉妹思わぬ別れ夏本番
あじさいの紫映す雨滴かな
挨拶は暑しあつしと門々で
肺に入る重き空気は大暑かな
サングラス取れば優しき瞳なり

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）

噛み合わせ夫婦の会話秋暑し
産着干す庭に高々黄のカンナ
戦雲の漂ふ気配や敗戦忌
危うさを纏いて昼の鳳仙花
カンナ燃ゆ木造駅舎無人駅
終戦日国一考の一日とす
三年坂斜めに閉じる京日傘
振り向けばカンナとコラボ西の空

岸下 正二
久松 礼子
増田 嗣夫
秋山 弘之
松本 洋子
坂本 宏信
金行 隆
山崎 美雪

見山台新樹会（北区）

水無月や厨に流る酢の香り
初夏や足裏にギャロップの響き
風そよぐ青田の稲ののびのびと
バケットの伸びゆく先は夏の雲
「暑いわ」が挨拶代り昨日今日
廃校にオルガン残り夏終る

松隈 弘子
貞永 弘子
佐溝満喜子
高石 勝行
丸尾 嘉子
石本 宏一

五色山健寿会（垂水区）

天の川果てなくつづく地球戦
夏雲の大きいなる盾天主堂
水撒きてかすかな風を待ちにけり
原子力必要か子等の未来に
トンネルの出口入口立葵
船影の天外に消ゆ秋夕焼

智子
眞みこ
波 音
くに子
多美子
淡 峽

桃山台クラブ文芸部（垂水区）

揚げ花火夜空いっぱい描きけり
耐え切れぬ残暑を生きて秋に酔う

田畑美恵子
大上 昭敏

きらく句会（西区）

仏壇へどうぞの声とさくらんぼ
今は百合隣家の庭の花畑
餌やりの目高にあだ名付けている
背に肩に風鈴下げて路地を行く
猛暑では何も手付かずひと日過ぎ

森本 珠実
阪本 道子
喜田 弘征
尾上 正紀
伊藤貴美子

◆個人

そよ風になびいておりし尾花かな
蒼天にほこらしげなる百日紅
みそ汁の具の逸品や今朝の秋
高校野球心ひとつに育つ友情

(灘) 安田奈美江
(北) 山田キミ子
(須) 福本 和恵
(須) 山本 高江

川柳

深江親交クラブ（東灘区）

改札を通れずよく見りや診察券
万博に娘・孫・ひまごと三世代
接骨院老人ばかりが大集合
悲しいね一緒に食べたい一人飯
缶ビール一缶別けて夫婦飲む
断捨離は過去の整理か忘却か
一度だけでも一度だけ咲かそうよ
久しぶり話した友は誰だった
町を行くサンダル履いて夏を踏む
暑い日々今の恋人クーラーだ
好きでしたと言える貴男は空の上

清水 育子
津田 正江
辻本美佳子
長友八重子
林 芳一
東方 輝子
増田 芳之
三島 茂子
村瀬 武子
森 和子
柳田多恵子

桂木ひふみ会（北区）

情報化ウソが大手を振ってゆく
咲きほこる桜の花にうそはない
あれこれと同時に始め片付かず
専業主婦勤続手当はありますか
新入生制服も映えすがすがし

荒木 宗Q
京念久美子
笹岡 淑子
杉尾 悦子
大和ケント

筑栄会（北区）

サンマ好き骨までしゃぶる次男坊
持たせたい美女にも秋刀魚夢二の絵
旨そうに焼かれる秋刀魚次は人
今焼いた秋刀魚が猫と消えちゃった
秋野菜蒔き時思案のアラートの夏
真ん中に喋り上手がいて弾む
この暑さ夏の残り火消しわすれ
物価高すこしは自重したらどう
菜園を営めた帰りは大かぼちゃ

つくしん坊
かほう
菜々
かをる
三 茶
まさこ
ボン
せい
あきら

◆個人

頭たれそっくり返る当選後
もの忘れこまでくれればギネス級
夕焼けや見とれためいきさんまこげ
内意老けないばけけないお金もない
鳴門関門峡イケス架けクジラ養殖
里帰り母の教えは荷にならず
赤トンボ季節知らせる天の舞
予報雨カエルゲロゲロ肩痛む

(東) 西山美由紀
(東) 早川キミエ
(灘) 都倉 知子
(北) 北野 利一
(北) 宮内 政博
(須) 久山 節子
(垂) 小高 肇
(西) 藤原 健二

とっておきの作品



「ムクゲ」



「マーガレット」

【灘区】灘中央第一句行クラブ 菅原 知香

会員さんへインタビュー



vol.6

会員さんいらっしゃーい!



西区 きらくクラブ 延平 理さん 仲間とつながる居場所

延平さんは65歳まで仕事を続けられたのち、「きらくクラブ」に入会し会長を任されました。10年以上にわたり活動続け、会員数を大きく増やし、多彩な行事で地域を盛り上げてきました。

クラブの活動は幅広く、週に1回の歩こう会、月に1回駅周辺や公園を中心に地域の清掃を行っています。楽しみといえば、公園でのお花見や交流会、さらにはボッチャやゴルフ大会まで多岐にわたります。春と秋の交流会ではお弁当を囲みながら歌や踊りを楽しみ、仲間と顔を合わせて思う存分おしゃべりをする事自体が大きな元氣につながっていると感じられています。

インタビューで印象的だったのは、フレイルや認知症予防への関心です。以前は「フレイルって何だろう?」と思われていたそうですが、今では仲間同士の話題の中心となるほど身近になっているそうです。「元気に動き続けることが一番の予防。人と会うことで健康を保てる」と語られ、その姿勢に共感を覚えました。

家庭内では今も毎日家族4人分の夕食の支度を欠かさず「既製品は便利だけど、自分の味が一番」との思いで台所に立ち続けています。そうした日常の中に、自分の役割を果たす喜びを感じておられるのが伝わってきました。

詩吟の会や合唱団にも所属し、「声を出すことは健康にも良い。お腹から声を出すと気持ち晴れる」と笑顔で語られます。

「老人クラブは死ぬまで会員でいたい。動けなくなっても会費は納めるように子どもに頼んでいます」との言葉には、クラブが生活の一部であり、生きがいそのものになっている思いが込められていました。



須磨区 竜が台朗友会 合田 洋子さん 人生変えたローンボウルズ

竜が台朗友会の合田洋子さんは、英国発祥のスポーツ、ローンボウルズ界の超有名人です。「YOKOの名前は外国の人でも発音しやすいし覚えやすいから」と謙遜しますが、3年ほど前には英国の専門誌に「日本のレジェンドが負けた。世代交代だ」と書かれたほど、日本を代表する選手として認められているのです。

重心が偏っていてまっすぐ進まないボールを芝生の上で転がして、ターゲットにできるだけ近づけることを競うローンボウルズを始めておよそ30年。初めてマレーシアの大会に参加した際は全く歯が立たず「もう二度とやらない!」と思ったこともあったそうです。

それでも続けてきたのは、人の縁と輪のおかげだと言います。

「マレーシアで帰りのバスまで海外の選手が見送りに来てくれて『次の大会でもまた会おうね』とってくれたのがすごく嬉しくて」

合田さんを惹きつけたのは社交場としての魅力でした。日本ではまだまだマイナーですが、世界では紳士淑女が集う、社会的・文化的地位の非常に高いスポーツなのです。

ローンボウルズとの出会いをきっかけに世界中をめぐるようになったことで、多くの友達ができ、誕生日にはSNSを通じて70〜80件のお祝いメッセージが世界中から届くそう。

プレイヤーとして後進に道を譲ることも考えている一方で、「来年のシングル世界選手権がワールド・チャンピオン・オブ・チャンピオンズに出たい」と毎日のように練習に励んでいます。

「人生を変えた」というローンボウルズで試合に勝ちたい、なによりまたみんなに会いたい。その思いが79歳になった今も、合田さんの元氣の源です。



垂水区 桃山台クラブ 福田 幸子さん ありがとうのためにすぐ行動

桃山台クラブの副会長とサークル部長を兼任する福田さんは、入会するまで老人クラブのことを全く知らなかったそうです。

公園の花壇の植え替え活動の話聞いて興味を持って訪れた公園で、グラウンドゴルフや清掃活動をしていたのが桃山台クラブでした。その出会いをきっかけに入会し、この11月で丸5年。今や桃山台クラブの活動の屋台骨として活躍しています。

歩こう会やカラオケサークルなど、多岐にわたり活動の中心人物として活躍。昨年はモルックサークルを立ち上げ、今年は新たにダーツサークルも立ち上げました。

桃山台クラブの山本会長から神戸市のモデル事業制度を活用して何かできないかと相談を持ちかけられた福田さん。テレビでたまたま見かけたダーツなら、「高齢者でも子供でもできるし、座ったままでもできるから良いのでは」と考えたそうです。

ダーツのことは何も知らなかったものの、友人からダーツイベントの話聞きつけて即行動。イベントに参加していたプロダーツプレイヤーの東田臣(しん)さんに相談し、共に訪れていた山本会長とともに、その場でダーツに必要な道具を揃えることを決めました。

モデル事業の申請書も福田さんが用意。IT関連ではないからと一度は断られたものの、点数の計算をパソコンで行うようにするなど事業内容を見直して、無事認可を受けたそうです。

「お世話をする事自体は苦にならないし、やっぱり喜んでもらって『ありがとう』って言ってもらえたら嬉しいから」と言う福田さん。そして、「とにかく動いてるのが好き」という行動力でこれからも桃山台クラブをけん引していきます。

あとがき

みなさんは趣味や生きがいをお持ちですか?趣味や生きがいを持つことは、食事やトイレなど、日常生活を送るために必要な動作(ADL)や、買い物や炊事洗濯など、ADLより複雑で高次な動作(IADL)の低下を防ぎ、健康寿命を延ばすと言われています。今回の「会員さんいらっしゃーい!」でも、趣味や生きがいを元気に結びつけている皆さんを紹介させていただきました。人生100年時代、元気に過ごしていきましょう!

たくさんの方に投稿をお待ちしております。

掲載月	投稿募集期間
11月	9月11日
9月	7月16日
7月	5月16日
5月	3月16日
3月	1月16日
1月	11月16日

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。

◆募集期間

※〇〇は俳句・短歌・川柳へなぶり等

〒650-0016
神戸市中央区橋通3丁目4-1
KOBESHIN アクラブ事務局
「広報紙〇〇係」
FAX 341-8524

◆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)



令和7年5月16日（金）、神戸市立婦人会館で高齢消費者被害防止講習会が開催され、会員120名と役員・関係者など8名の合計128名が参加しました。

令和7年度 会員増強研修会

令和4年度まで開催してきた「見守りサポーター養成講座」に代わって開催

令和7年度は、単位クラブの会長等51名、事例発表者

高齢消費者 被害防止講習会



令和7年度は、単位クラブの会長等51名、事例発表者

KOBEシニアクラブ



令和7年度は、単位クラブの会長等51名、事例発表者

令和7年度は、単位クラブの会長等51名、事例発表者

近藤豊宣理事長の開会の挨拶の後、NPO法人認知症予防サポートネット（福田章理事長）が率いる劇団ふれんずの皆さんによる寸劇「サギにご用心」を鑑賞しました。その後、兵庫県警生活安全企画課の寺本警部補から「特殊詐欺の現状と対策」について、お話ししていただきました。

KOBEシニアクラブ

令和7年度は、単位クラブの会長等51名、事例発表者

新任会長研修会

令和7年7月11日（金）、総合福祉センターで令和7年度の新任会長研修会が開催されました。



令和7年度は、単位クラブの会長等51名、事例発表者

令和7年度は、単位クラブの会長等51名、事例発表者

令和7年度は、単位クラブの会長等51名、事例発表者

令和7年度は、単位クラブの会長等51名、事例発表者

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
ずっと、元気に。
誰もがいつまでも活躍できる社会へ

地震・災害
に対する備え
できていますか？
避難は安全第一を

- ①避難カードを忘れないで
- ②非常持ち出し品を忘れないで
- ③戸締まりも忘れずに
- ④安全な道を通る。せまい近道は禁物
- ⑤大勢と一緒に
- ⑥建物やブロック塀のそばに近寄るな
- ⑦海岸、川べり、崖っぶちには近寄るな

救助隊や救援物資が来るまでに必要最低限な物を用意しておきましょう。

計測機器の専門商社
株式会社 服部
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

白椿
花言葉「完全なる美」

ギョ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

グー パー

1分 ゆっくり繰り返す

指先をしっかり伸ばし、
そるまで大きく開く

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。
慣れたら足指でもトライ！

「KOBEシニアクラブ」は、地域のスポンサー各位の協力により発行されています