広報紙

KOBEシニアクラブ

令和8年
11月10日
（隔月10日発行）
No.721

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　https://kobeshirouren.or.jp/

令和8年度 神戸市老人クラブ大会開催



久保三男理事長

仲間と築く 住みよい神戸

令和8年9月15日（火）、神戸文化ホール・中ホールにて神戸市老人クラブ大会が開催されました。神戸市今西正男副市長、神戸市会横畑和幸議長、神戸市会白國高太郎副議長をはじめ、多数の来賓の方々のご臨席を賜り、974名が参加する盛大な大会となりました。

第1部式典のKOBEシニアクラブ久保三男理事長の開会挨拶では「高齢者が元気に活躍することが、地域全体の元気につながります。これからの時代の変化にも柔軟に対応しながら、多くの皆さんに「参加してよかった」と感じていただける魅力ある老人クラブを目指します。そして、新しい仲間を迎え、誰もが気軽に参加できる活動を進めてまいります」と述べられました。続いて来賓を代表して今西副市長、横畑市会議長よりご祝辞をいただきました。

次に、表彰状・感謝状の贈呈が行われ、理事長表彰25名、理事長感謝36名、会員増強対策優良クラブ賞16団体が受賞。久保理事長よりそれぞれ代表の方へ表彰状が贈られました。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、KOBEシニアクラブの末長理事が、受賞のお礼とともに「老人クラブ活動の発展と住みよい神戸のまちづくりに貢献したい」と力強く決意を述べ、第1部の式典を終了しました。


末長則幸理事による
決意表明


全国老人クラブ連合会活動賞


会員増強対策優良クラブ賞代表


理事長表彰・市老連役員

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

廃車・不動車 買取
引取無料
株式会社 Dawn Color
ドーン カラー
神戸市北区有野町有野924-1
TEL 078-940-5454

「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 検索
http://www.nichicomi.com/

おかげさまで創業40年。街の活性をめざして
住宅総合センター
【兵庫県知事免許(9)第9258号】
神戸市北区有野中町 1-1-8
TEL.078-982-9082

家族葬ホール 桜こころ
随時見学受付中！
神戸市北区松が枝町3丁目58-2
078-414-8185

毎月第3 火曜日 AM10時～ 要予約
売る？貸す？住み替える？
老後の安心不動産勉強会
■売るべきか、貸すべきか
■老後に安心な住まいは？
■相続や空き家問題 など
©U/F·S·A·A
㉑ センチュリー21ハートピア
神戸市北区有野中町1丁目14-13
0120-4040-73

振り込め詐欺にご注意を
最近「電話番号が変わった」と連絡があった
振込を子供や孫から電話で頼まれた
今日中に振り込んでほしいと言われた
振込先の口座名は知らない人である
1つでも思い当たれば、警察に連絡を！
それ詐欺です

編集·制作　株式会社ニチコミ 〒650-0023 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 https://www.nichicomi.com

令和8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」では、各区老連から16組がコーラス、オカリナや大正琴演奏、フォークダンス、フラダンスなどが披露され、大会に華を添えました。素晴らしい演目に観客席からは大きな拍手が送られました。

北区



唄と音頭と体操「北来た音頭で元気体操」

灘区



フラダンス「ハノハノ オ マウイ」

中央区



コーラス「はるかな国から“出会い”」

西区



民踊「長生き音頭」

垂水区



フォークダンス「テネシーワルツ」

兵庫区



コーラス「クスノキ／瑠璃色の地球」

東灘区



コーラス「春へのあこがれ／野に咲く花のように」

長田区



コーラス「遠くへ行きたい／明日があるさ」

須磨区



コーラス「みかんの花咲く丘／夕焼け小焼け」

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

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	●	／	●	／	●	／	／

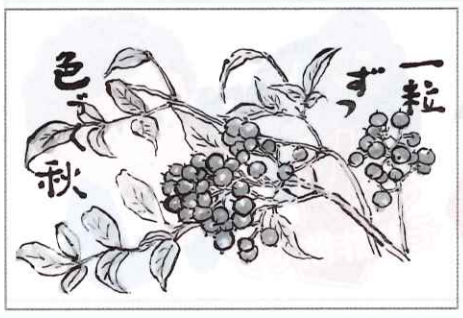
休診日：火曜午後・木曜午後・土曜午後・日祝
神戸市東灘区住吉宮町6-14-17
TEL 078-845-2500

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
※2027年1月から日曜日休診
・祝休
・往診あり
神戸市灘区将軍通 3-4-22 グランボヌール六甲
TEL.078-861-2525

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



「ねたきりゼロ」10か条

❶健康なからだをつくろう
❷病気の早期発見と予防につとめよう
❸事故防止に心がけよう
❹メリハリのある毎日を送ろう
❺1日1回は外に出よう
❻友達や仲間をつくろう
❼社会活動をすすめよう
❽家族の協力で自立につとめよう
❾保健・福祉サービスを上手に利用しよう
❿私は　ができる



神戸市老人クラブ連合会 理事長表彰・感謝等

9月15日（火）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。

理事長表彰（順不同・敬称略）

市老連役員　1名

区	クラブ名	氏名
中央区	山四金星会	福田　麟太郎

単位クラブ会長　21名

区	クラブ名	氏名
東灘区	茶屋明楽会	雨宮　栄彦
東灘区	本山クラブ	前田　邦夫
東灘区	御影ひふみ会	松井　和子
東灘区	住吉きずな倶楽部	近藤　勝則
東灘区	森クラブ	宗重　正幸
灘区	第三徳井クラブ	宮下　由利子
中央区	花隈長寿会	岸本　悦子
中央区	雲中長寿会	北村　佳子
兵庫区	岡方寿光会	矢崎　均
北区	君影香蘭会	木谷　泰之
北区	中里楽山会	藤原　玉太郎
北区	五葉楽の会	髙橋　克己
須磨区	東須磨永寿会	嶋谷　敏子
須磨区	遊遊クラブ	小堀　豊
垂水区	名谷西友会	中谷　正敏
垂水区	乙木フレンズ倶楽部	鴨川　則幸
西区	出合長寿会	末長　則幸
西区	福谷長寿会	川崎　正己
西区	井吹台東シニアクラブ	村田　徹
西区	恵友会	佐藤　安雄
西区	朝日が丘むつみ会	高田　公子

各種部会委員　3名

区	クラブ名	氏名
中央区	港島楽遊会	松井　猛
須磨区	須磨百寿会	池田　しづ子
西区	学園長寿会	上嶋　初子

理事長感謝

単位クラブ会長　25名

区	クラブ名	氏名
東灘区	深江親交クラブ	川島　行男
東灘区	本山南町喜楽会	吉田　叡子
灘区	灘中央第二旬行クラブ	山本　雅一
灘区	南八幡備後シルバークラブ	楠井　富美雄
灘区	八幡クラブ	北中　光子
灘区	やすらぎ会	高井　孝
灘区	橘老人会	渡部　昌武
長田区	ポー住宝寿会	柿原　仁一
長田区	ひよどり台クラブ	武冨　利美
北区	西小部睦会	木戸　忠臣
北区	星和台寿会	新井　忠吉
北区	君影友の会	水船　春美
北区	有野長寿会	岡田　幹男
北区	丸山寿会	溝口　美香代
北区	すみれ会	荒川　博之
須磨区	須磨百寿会	池田　しづ子
須磨区	菅の台ひいらぎ会	青木　繁次
須磨区	横尾シニアクラブ	中島　耕造
垂水区	玉津西寿楽会	六田　謙二
垂水区	れいせい寿会	桃尾　行男
西区	竹の台悠遊会	合原　義明
西区	富士クラブ	森　茂樹
西区	月が丘むつみ会	渡辺　明義
西区	西神第三美賀多台クラブ	笹倉　美生
長田区	高取台サンハイツシニアクラブ高寿会	日置　一夫

各種部会委員　11名

区	クラブ名	氏名
東灘区	御影ひふみ会	松井　和子
灘区	第二岩屋ときわ会	伊澤　道雄
灘区	鶴甲白寿会	土橋　イサ子
兵庫区	湊山すまいる会	山口　喜久男
北区	有野台鶴令会	北西　秀子
北区	中里楽山会	藤原　玉太郎
北区	悠遊クラブ	吉田　幹子
長田区	高取台サンハイツシニアクラブ高寿会	日置　一夫
須磨区	清寿会	北　忠男
須磨区	南須磨シニアクラブ	山下　浩
垂水区	乙木フレンズ倶楽部	鴨川　則幸

会員増強対策優良クラブ賞　16団体

区	クラブ名	氏名
灘区	鶴甲白寿会	土橋　イサ子
中央区	シルバーたんぽぽ会	山崎　光男
兵庫区	川池中部寿会	村田　加代子
兵庫区	兵庫四ツ葉会	長沢　文子
北区	有野台鶴令会	藤田　俊彦
北区	高原ときわ会	佐藤　かなめ
須磨区	須磨寿楽会	紀田　勇夫
須磨区	南須磨シニアクラブ	高見　省吾
須磨区	神の谷コスモスクラブ	青山　治雄
垂水区	乙木フレンズ倶楽部	宮内　光子
垂水区	桃山台クラブ	山本　寿
垂水区	五色山健寿会	大澤　和士
垂水区	狩口シニア倶楽部	横山　皐
垂水区	西舞子友の会	岡田　ゆうじ
西区	王塚高層ひまわり会	坂元　荘八
西区	樫の木会	馬場　萬知子

全国老人クラブ連合会活動賞　1団体

区	クラブ名	氏名
長田区	宮川松寿クラブ	尾鷲　利男

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています



介護のことなら何なりと
介護老人保健施設 グリーンリーフ高倉
神戸市須磨区高倉町1-6-24
☎078-739-7272
医療法人三友会 なでしこレディースホスピタル
神戸市西区井吹台東町 2-13
☎078-993-1212

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



腸活しませんか？
①食生活を整える
②適度な運動をする
③マッサージを取り入れる
④生活習慣の改善を行う

区連だより

長田区老連

笑いに包まれる認知症予防教室

オンライン配信による 新たな認知症予防・健康増進教室を展開

長田区老連では、令和4年度より認知症予防教室を立ち上げ、基調講演とモデル地域2カ所において基本学習を開催しました。

初年度は専門職を招聘して認知症の基本的な内容で19回開催し、延べ600名が参加しました。2年目は6地域12クラブへと拡大、66回開催し、延べ1800名が参加しました。テーマを「生活に根ざした認知症予防」として参加型に移行することで仲間ができ、笑いが起こる「楽しい教室」へと変貌していきました。3年目はさらに拡大し、11地域22クラブが参加。仲間や地域の人々、家族が集える「集いの場」としての期待が高まってきました。

しかしながら、長田区老連の財政逼迫により従前の取り組みの継続が困難になってきました。そのため、今年度からは新たな取り組みとして、オンライン配信を立ち上げ、費用削減を図ることとしました。オンライン配信により、一度に複数のクラブが参加でき講師費用の削減、資料代の削減に。また、講師選定も近隣のみならず各方面の良質の講師を招くことができ、また双方向であるので各クラブの参加者が互いに言葉を交わすことができ、新たな仲間ができます。


オンライン配信で健康体操




オンライン配信の設備と画面

当初は東京の講師と、二葉地区・丸山地区の2カ所で立ち上げました。東京の講師が画面に登場し話しかけます。すると参加者の皆さんが笑顔で答えます。それから、誤嚥性肺炎防止の早口言葉・脳トレクイズ・健康体操などが始まります。今までにない新たな刺激があり、また新しい仲間ができます。

9月以降は拠点を増やし、5カ所へと展開しています。

東灘区シニアクラブ連合会

総会と演芸会を盛大に開催

5月21日（木）、うはらホール5階にて、東灘区シニアクラブ連合会の総会と演芸会が開催されました。

総会は国歌斉唱ではじまり、物故者会員への黙祷の後、森松会長が挨拶。来賓の東灘区工藤区長他より、お祝いの言葉をいただきました。

次に総会議事に移り、すべての議案が拍手をもって承認。特に執行部役員が改選され、新会長に前田邦夫氏が就任し、長年会長を務められた森松リキ子前会長に労いの大きな拍手と花束が贈られました。

議事の後は、長寿者表彰と東灘警察署交通課から今話題の「自転車交通安全教室」の講話を聞き第1部が終了。




森松前会長（右）へ花束贈呈

第2部の演芸大会は、女性委員会のいきいきクラブ体操で幕を開け、9組の出演者が剣扇舞、フラダンス、落語、カラオケ、太極拳、コーラスや合唱を披露し、観客を魅了しました。

最後に執行部も壇上に上がり、シニアクラブを取り巻く環境に負けず明るく楽しく頑張ろうと会場全体で「ふるさと」を熱唱して幕を閉じました。

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

FutabaKensetsu Co.,Ltd
土木・施工・監理
有限会社 二葉建設
神戸市北区有野中町3丁目15番9号
TEL 078-981-9291

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

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56年
FUJIWARA
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

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

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

水回りリフォーム・外部リフォーム
介護リフォーム・エクステリア・プチリフォーム
有限会社 スズラン装飾
神戸市北区鈴蘭台北町3-25-15
0120-4746-33
お問合わせは
LINE 公式アカウント

北区老連
第51期老人大学開講

第51期北区老人大学が7月28日（火）、29日（水）の2日間、しあわせの村「神戸市シルバーカレッジ」において開講されました。

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区三木区長、市老連の山端事務局長にご挨拶をいただきました。その後、「フレイル予防と健康体操」についての講義と実技で健康の大切さを学び、講師の指導のもと会場の皆さんが身体を動かしていました。


文化展表彰式

休憩の後、「いきいき演芸会」が行われました。今年は9クラブ（延人数68名）が参加して、それぞれ民謡、新舞踊、詩吟、民舞などの熱演を披露し、会場からは盛大な拍手が送られました。

2日目には、文化展の表彰式が行われました。文化展は会場入口のスペースに作品が2日間にわたって展示されました。応募された5部門の作品は、書（10点）、絵画（10点）、写真（10点）、短歌（22首）、俳句（38句）合計90点で、その中から各部門の金・銀・銅の作品が選ばれました。壇上では各受賞者へ久保会長から表彰状と記念品が贈られました。

その後、喜楽館から桂三ノ助氏と桂あおば氏を招いて「落語寄席」があり、会場の皆さんの爆笑を誘っていました。休憩をはさんで、神戸北警察署交通課長により自転車走行に関するルールの改正についての説明など、交通安全指導がありました。

最後に、兵庫県警察音楽隊による吹奏楽の迫力ある演奏があり、同時に、舞台下では女性警察官による交通安全に関するパフォーマンスがありました。皆さんに馴染みのある曲の演奏もあり、会場は大いに盛り上がり、第51期老人大学は成功の拍手で幕を下ろしました。


いきいき演芸会


兵庫県警察音楽隊による演奏

KOBEシニアクラブ

ホームページを一部リニューアルしました！



9月上旬に市老連のホームページを一部リニューアルしました。QRコードからぜひチェックしてみてください！


演芸大会で観客を魅了



最後は会場全体で「ふるさと」を熱唱

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

水廻りのリフォーム
住宅設備機器販売
株式会社 Take.one
神戸市北区有野中町２丁目17-11
TEL.078-907-5150

株式会社
村田工務店
三田市南が丘1-1-7
079-559-1244

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

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

有限会社 三協建設
〒651-1504
神戸市北区道場町平田695番地
TEL(078)985-3788
FAX(078)985-3789

各種エクステリア
外構工事のことなら
株式会社 エム・スタイル
神戸市北区長尾町宅原2350-8
TEL.078-952-0720
FAX.078-952-0721

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

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

クラブだより

女性部研修会「楽しいいちご狩りと親睦会」

西区
玉津寿楽会
中尾　冨美江

5月2日（土）、晴天に恵まれた朝、気持ちのいい五月晴れの日、参加者24名が車で平野町のいちごハウスに集合し、「30分食べ放題」で4種類のいちごをいただきました。ハウス内では土足禁止でスリッパが用意されていました。

棚の上に真っ赤ないちごが、これでもかとぶら下がっていて、ハサミで切り取り、次から次へとほおばって無口になりました。品種の違いによる香りと味の違いを感じながら楽しい時間を過ごしました。多い人で60個以上食べた人もおり、また、園の人に聞くと105個食べた人がいたそうでビックリしました。

お昼は近くの古民家カフェに行き、食事をしました。イタリアン風で人気の店だそうです。毎日、満席になるそうです。

我々は当日貸切で、2時間ほど過ごし、和気あいあいと楽しいひとときでした。初めて参加された方もおられ、自己紹介をしました。「田舎はどこですか」「同郷ですね～」と昔話に花が咲き、一人暮らしの食事の話や、女性の苦労話など、時間が過ぎることも忘れ、にぎやかな楽しい一日でした。

参加された皆さま、お疲れ様でした。


いちご狩り　きづき苺園


古民家カフェ

多世代の笑顔が弾けた地域の夏のふれあい

垂水区
道親会
荒牧　信介

道親会では、道友自治会との共催により「夏の地域イベント」を開催しました。

7月下旬からの「夏休みラジオ体操」では、早朝から幅広い世代が爽やかな汗を流し、健康的な生活習慣づくりに寄与しました。

お盆明けの「夏祭り」では、定番のスーパーボールすくいに加え、輪投げやモルックの体験ブースを開設。「チャレンジカード」を手にした子どもたちの弾ける笑顔が見られました。

また、高校生ボランティアが運営を手伝い、世代間交流の温かい一幕となりました。

夕暮れ時には、舞子婦人会の皆さまの指導のもと盆踊りがスタート。提灯の明かりのもと、大きな輪ができ、最後のビンゴ大会まで大いに盛り上がりました。

無事に盛大に開催できましたことに、ご協力いただいた関係者・地域の皆さまに心より感謝申し上げます。


みんなで一緒に盆踊り



私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

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

電気・瓦斯特殊低温熔接
船舶用ディーゼル管製作
一般製缶仕上各種工事請負
オーダーメイド家具・オブジェ製作
株式会社 神戸熔工
〒654-0039
神戸市須磨区鷹取町1丁目1-35
TEL (078) 731-5514

水道工事・空調工事・換気工事・電気工事
INOJYU 井上住設工業株式会社
〒658-0026
兵庫県神戸市東灘区魚崎西町2-4-15
TEL 078-855-4213
FAX 078-855-4214

素敵な明日をお手伝い
株式会社 アスリモ
神戸市須磨区妙法寺字池ノ谷984-5
TEL 078-585-9247

防災対策できていますか？
●非常持ち出し品を忘れない。
●日頃から避難場所の確認を。
●家族で話し合いをする。
●避難経路を把握しておく。

株式会社 加藤設備
神戸市北区若葉台1丁目13番11
TEL 078-591-8503

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

株式会社 アイ・ジェイ
くるまとほけん 廣橋 潤一
〒651-1331
神戸市北区有野町唐櫃1533番地
TEL (078) 987-1058
FAX (078) 987-1061
info@ij-idi.com
こくみん共済coop代理店

牌を囲んで、脳も笑顔も活性化！

中央区
生田新生クラブ
松本　浩

今までは、同じ趣味をもつ人たちで、麻雀の懇親会のようなものを不定期で実施していました。

しかし、当クラブの城越会長から、「会員の方から健康麻雀もできたらよいのに、という声があり、正規のサークル活動として活動してほしい」との相談がありました。

願ってもない提案でしたので、さっそく今年の6月から毎週木曜日に開催することになり、本当の麻雀の奥深い楽しみを味わえる、健康麻雀のサークル活動をめざすことになりました。

参加者の多くは女性で、麻雀が初めての方が多く、「牌の名前・中国語の数が分からない」というところからのスタートですから、ルールや上がり方を分かりやすく学べる資料を作成して、基本からゆっくり丁寧に説明しています。

麻雀は覚えることも多くあり、相手の観察をしながら瞬時に状況判断をするなど、脳の活性化にはもってこいのゲームです。

皆さん熱心で楽しくゲームを学んで少しずつ、できることが増えるたびに笑顔が見られます。

麻雀を通じて高齢者の皆さんや女性の方も楽しく交流しながら頭の体操ができる場づくりをめざしていきたいと思っています。

今後も多くの方に参加していただき、地域のつながりを守っていきたいと思っています。


女性も気軽に楽しめる


楽しみながら脳もいきいき



「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。
※作品は丁重に取り扱いますが、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

とっておきの作品



【北区】有野長寿会　高宮　久代
「何かしら色っぽい新生姜」

特殊詐欺被害多発中！
携帯への詐欺電話はアプリでブロック！

警察庁推奨　特殊詐欺対策アプリ
詳しくはこちらの二次元コードから▶



私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

HOMEペインター
有限会社 木原塗装
神戸市北区緑町7-1-45
0120-061-305
TEL 078-586-3035

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)

鈑金塗装 BABANKIN
AUTO BODY REPAIR&PAINT
鈑金・塗装・自動車整備
株式会社TMC
〒651-1101 神戸市北区山田町小部字惣六畑山8-86
TEL 078-904-7515

ギュッと握ってパッと開くだけ！
毎日1分！脳トレに効く
グーパー体操
グー　痛くならない程度にギュッと握る
1分 ゆっくり繰り返す
パー　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。
慣れてきたら足指でもトライ！

自動車販売・買取・車検
リフォーム・外溝
株式会社 TORQUE（トルク）
神戸市北区有野町唐櫃1635-101
TEL 078-987-3850
https://www.infinity-service.com

御協賛

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♪

⚠ 不用品処分のつもりが・・・

大切なものまで 安価で買い取られた！



「『不用品を高額で買い取る』と電話があったので来てもらったら、売るつもりのなかった貴金属を安価で買い取られてしまった」という相談が消費生活センターに寄せられています。

アドバイス

・玄関で対応し、プライベートな空間には入らせないようにしましょう。
・「貴金属の査定だけでも」と言われても、大切なものは出さず、売りたくない場合はきっぱり断りましょう。
・売却する場合は、買い取り金額を確認し、必ず契約書を受け取りましょう。
・訪問業者の勧誘が強引で、断り切れずに予定外のものまで売却してしまったという相談者の多くは、高齢者です。
　特に高齢者一人での対応は避けて、信頼できる人に同席してもらうようにしましょう。

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

消費生活センター
ホームページ

電話相談　消費者ホットライン（いやや） ☎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）

よくある相談事例やトラブル情報はこちらをチェック

相談フォーム

相談フォーム　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。

ホームページから相談入力フォームへ

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。
神戸市中央区橘通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）

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：2026年（令和8年）
　　11月11日（水）・13日（金）
　　16日（月）・18日（水）
時　間：13:00～16:00（受付時間12:30～14:00）
　　授業見学13:00/13:30/14:00（入替制）
　　クラブ見学14:45～
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、2027年（令和9年）
　　1月18日（月）～1月29日（金）の予定です。

<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!

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

全国老人クラブ連合会では所属の単位老人クラブの会員向けに、
もしもの時にそなえる保険をご用意しています

ご自身のケガと熱中症の補償
老人クラブ傷害保険
自分のケガと熱中症の保険
24時間型　活動型
会員は所属クラブを通じての任意加入

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
クラブ全会員での加入が条件

資料請求 お問い合わせ先
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
FAX.03-3597-8767　TEL.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
受付時間 9:30から12:00まで 13:00から17:00まで　土、日、祝祭日、年末年始休
(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、「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))」と「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)」についてご紹介したものです。
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」等をよくお読みください。ご不明な点につきましては、全老連「保険係」までお問い合わせください。
2026年2月作成　25TC-005476

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

Nestlé HealthScience
見逃さないで!!
他人事ではない
フレイル、予防の要に
栄養あり!
なんだか疲れやすい　体重が減った
そんなあなたは
フレイル予備軍かも!?
フレイルって?どんな栄養をとればいいの?
こちらで学び、いざ!フレイル予防!

ストレッチの一般原則

体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう!

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



UNIVERSITY OF SUSSEX BRIGHTON



1st in the world
for Development Studies
QS World University Rankings by Subject 2026
@SUSSEXJP1

地震から大切な命を守るために

対象拡大!

制度をうまくつかって 安心、耐震!

神戸市すまいの総合窓口
すまいるネット
すまいるネット 神戸　検索

☑耐震診断 無料

◆耐震診断員を派遣し住宅の耐震性を診断します
◆対象住宅
・昭和56年５月以前着工の住宅
・昭和56年６月～平成12年5月着工の木造住宅（在来軸組構法かつ2階建て以下）

☑耐震改修補助 最大142万円

◆対象住宅
・昭和 56年５月31日以前着工の耐震性の低い住宅
・昭和56年6月～平成12年5月着工の耐震性の低い木造住宅（在来軸組構法かつ2階建て以下）
◆契約・着工前の申請が必要です

☑危険なブロック塀等の撤去補助 最大30万円

◆道路や公園に面する高さ80cm以上の塀が対象
◆工事契約・着工前の申請が必要です

その他諸条件があります。詳細やご相談はこちらまで！
受付時間　10時～17時(水曜・日曜・祝日定休)
〒653-0042 神戸市長田区二葉町5丁目1-1アスタくにづか5番館2階
078-647-9933
事業の詳しい情報はこちら

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！**

これからも元気で過ごすために

元気な人も、気になる変化がある人も



介護予防のための
心身の元気度チェック



「KOBEセルフフレイルチェック」で、
ご自身の心身の状態を確認してみませんか？

❶ 25項目の簡単な質問に回答
❷ フレイルリスクを判定
❸ フレイル状態に応じたアドバイスや予防・改善に取り組めるメニューを紹介

神戸市 フレイル予防応援サイト

スマートフォンで簡単アクセス

お問い合わせ先　神戸市お問い合わせセンター
TEL：0570-083-330 または 078-333-3330（年中無休：8時～21時）

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。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



〒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

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

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）



元気成分アルギニン2500mg配合。

年齢を重ねるにつれて感じるカラダの変化に不安を抱えていませんか？

アルギニンは、血流改善による冷えや高血圧の予防、免疫力向上による感染症リスクの低減、疲労回復や筋力維持などのサポートにも役立つとされており、医療機関でも採用されています。

アルジネード® ウォーター

1ケース（12本入）2,666円（税込）
配送料：700円（5,000円以上ご購入の場合、配送料無料）

お問い合せ・ご注文はこちらから　TEL 078(333)7707　FAX 078(333)7708　株式会社ニチコミ　受付時間：平日9:00～18:00

文芸作品展

5月号・7月号・9月号の会員の皆さんからの投稿作品から各部門ごとに選句しましたので発表いたします。

選者紹介

【俳　句】



たかとう匡子先生

神戸市須磨区在住。詩人。日本文藝家協会会員。詩集に『ヨシコが燃えた』『神戸・1月17日未明』『学校』『ねじれた空を背負って』ほか。評論・エッセイ集に『私の女性詩人ノート』三部作ほか。絵本『よしこがもえた』など著書多数。

【短歌・川柳】



尾崎まゆみ先生

神戸市西区在住。歌人。現代歌人協会所属。第34回短歌研究新人賞受賞。歌集に『ゴダールの悪夢』『レダの靴を履いて塚本邦雄の歌と歩く』『尾崎まゆみ歌集』など。共著に『塚本邦雄論集』がある。

俳句

【最優秀賞】　兵庫区　梅の美会　藤井　歌子

読み耽ける独りの世界梅雨籠り

「読み耽ける」を軸に読んだ。一息ついてふとガラス越しに外を見たら梅雨の雨が降っていた。梅雨はあとから発見することで読書への熱中ぶりがうかがえる寸法。「耽ける」、「籠る」が響き合って相乗効果となっている。

【優秀賞】　垂水区　五色山健寿会　眞みこ

手のひらに命ありけり蝌蚪の息

蝌蚪は「かと」と読み、おたまじゃくしのこと。この句では「手のひらに命ありけり」が大事。作者は老いてつまり蛙の目で蝌蚪を眺めながら幼い頃とだぶらせる。蝌蚪と作者がモンタージュされていて長寿の時間に実感がある。

【努力賞】　西区　きらく句会　廣常　憲

片陰に外野やかまし飛車落す

道の片側に日陰ができるまで夢中になっていてふと周りの様子が気になる。それが油断になって飛車という大事な駒を落としてしまう。片陰、外野という言葉の使い方が効果的、技巧的でおしゃれ。ベテランの句のような気がする。

【総　評】

高齢社会に入って生涯学習と言われて久しい。かつての人生50年が今や人生100年となって、どんな生涯を送るかが課題となったとき、ここには俳句をとおして晩年を楽しんでいるという空気があって、私も是非こんなふうでありたいと思う。いずれの句も横並びで一線、あえて選ぶとなると頭ひとつ抜け出したその差で順番に選んだ。

川柳

【最優秀賞】　北区　筑栄会　菜々

泣きじゃくる児の目鼻口に花吹雪

泣きじゃくる児は、ベビーカーに寝かされているのかもしれない。手足をバタバタ動かしながら、必死になって泣いている赤ちゃんの目鼻口つまり顔中が桜の花びらだらけになる様子がくっきり見えてくる。泣いている姿も、可愛いのだ。

【優秀賞】　北区　筑栄会　せい

インストール要パスワードで挫折する

パソコンなどのＩＴ機器の扱いにもかなり慣れてきたけれど、インストールの時、パスワードを忘れたらかなり悲劇的、再設定などハードルが高すぎて挫折するのだ。今を生きる人の実感が伝わってきて、みんな苦労しているのだなと安心する。

【努力賞】　北区　北野　利一

うまい米風呂は薬湯マイライフ

美味しい米を食べてお風呂は薬湯。それだけで人生は満たされる。控えめなようでいて、うまい米と薬湯にたどり着くまでの人生が見えてくるような気がするのは、ビリー・ジョエル往年のヒット曲「マイライフ」の効用だろう。

短歌

【最優秀賞】　北区　高原ささゆり会　中井　裕子

キミは誰？庭に降りくる雀にもママンの付けた名がきっとある

庭におりてきた雀を見た時、思わず雀に話しかけてしまったらしい。雀にも母のつけた名前があるという発想も素晴らしいのだが、「キミは誰」から始まる文体が洒落ていて、リズミカル。読んでいると楽しい気持ちになる。

【優秀賞】　北区　乾　外志

「遠足の前の夜みたい」と言いながらパッキングする明日旅に出る

「遠足の前の夜みたい」が良い。これだけで、期待に膨らむ胸の心躍りが伝わってくるのだ。そしてパッキング。几帳面な性格なので明日の準備は万全だとわかる。結句は「明日旅に出る」ムダのない言葉運びが素晴らしい。

【努力賞】　西区　佐藤　久代

青い空鳥のさえずり椎木の匂い懐かしここは翁の指定席

青い空と鳥の囀りと椎の木の匂いと懐かしさ、どれも手では触れないのだけれど、その存在を五感で捉えて表現しているところに惹かれている。短歌の醍醐味を知っているのだろう。「翁の指定席」は字余りだが気にならない。公園のベンチだろう。

選者による選考を行い優秀作品を発表！

優秀作品に記念品としてギフトカードを贈呈します！

- 最優秀賞　3,000円分
- 優秀賞　2,000円分
- 努力賞　1,000円分

※住所・電話番号・クラブ名のないものは無効となりますのでご注意ください。

5月号・7月号・9月号掲載分は11月号にて選考発表。

11月号・1月号・3月号掲載分は5月号にて選考発表。



文芸欄

俳句



宝愛句らぶ（中央区）
百日紅塀よりはみ出て揺れにけり　和子
かき氷ひいきの店や地震呑む　悦子
かき氷ひと匙含み顔歪み　静
休憩のベンチに揺れる芙蓉かな　道子
鳴き終えてやがて餌になる落蝉よ　丘
イチゴ味舌の赤さや氷水　和志

梅の美会（兵庫区）
この暑さ外出なしの日の多く　藤井　歌子
けだるさや風鈴鳴らぬ昼下がり　山田　朝子
見て見てと幼子の手にてんと虫　粟野　富江

高原ささゆり会（北区）
キノコ飯焦げを喰らいて自慢顔　島田　脩
豆腐やのラッパに揺れる萩のはな　佐藤かなめ
母真似て編みしセーターそっと抱く　南　久美子
初秋の明け方暗き夢の中　松村二三枝
萩ゆれて妖しの門が開くよう　中井　裕子

短歌

高原ささゆり会（北区）
ニホンモリ「日本盛」をそう読んだ
　酒を覚えた十八の春　佐藤伸二郎
拡大鏡近づけ覗く睡蓮の
　陰に隠れるメダカの子　佐藤かなめ
白球に思いを込めて爽やかに
　真紅のペナント夢舞台　島田　脩
我が家に生まれし五匹の仔ら順に
　笑み走りゆく虹の麓へ　中井　裕子
黙々と無心になりて草を刈る
　青き香りに我は憩えり　箱守喜久子

刈干を終えて明日は秋祭り　佐藤伸二郎
月待ちぬピタと張りつく家守の子　笠井　照子
意味深な視線を投げるイボムシリ　若林　節子

ひまわり句会（北区）
ドライブや山に咲く百合眺めつつ　石井　敏子
せまり来る酷暑にも耐え今を生く　辻　寿賀子

ひよどり台句会（北区）
特攻花喜界島にも供えたり　塩見　光子
花野来て寝転んで見る空青し　田中　弘子
猛暑中グランドゴルフ常のごと　中井　光子
診察を待つ膝に置く夏帽子　矢谷登美子

見山台新樹会（北区）
物音の消えて猛暑の午後一時　高石　勝行
とび石は私の歩幅ひつじぐさ　貞永　弘子
遠慮気にカナカナカナと初鳴きの　佐溝満喜子
網戸越蟬とまり来て盆に入る　松隈　弘子

五色山健寿会（垂水区）
一本の枝に溢るる蝉しぐれ　智子
群雀小首傾げる土用干　眞みこ
あいさつは酷暑の愚痴に始まりぬ　波音
診察に付き添ふ朝や白き靴　くに子

◆個人
秋風にこぼれし萩の白露よ　（灘）上田　節子
　寂莫の庭山間の宿
「八十五歳の集い」にえがおで集まりて　（北）乾　外志
　二十四人が乾杯をする
亡き猫に似た白雲を眺むれば　（須）江口　啓子
　過の日偲ばるチンチラペルシャ
手をつなぐタイミングさえつかめずに　（須）蔭山　宮子
　少し離れて歩く公園
彼岸前いつもの顔でやって来る　（須）粕谷　政男
　敬老祝う事業計画
この暑さ熊本思えなんのその　（西）吉野　洋子
　足るを知る日々復興願う

黒白の写真の父や終戦忌　毬花
ペルシアングラスの古色百日紅　淡峡

きらく句会（西区）
この庭に生まれ育ちの蟻の列　森本　珠美
脳トレにお手玉遊び猛暑の日　阪本　道子
水やりに負けじと張りし蜘蛛の糸　喜田　弘征
朝顔の水色の花こぶりなる　栗崎　節子
詠む句皆没句で決り法師蝉　廣常　憲

◆個人
九十過ぎうちわ使えて今暑無事　（灘）福井　悦子
施餓鬼会の左右に並ぶ扇風機　（須）粕谷　政男
あの夏へ長い黙祷蟬時雨　（須）福本　和恵
核の無き平和の世界千羽鶴　（垂）田畑美恵子

川柳

深江親交クラブ（東灘区）
整理下手片付け下手に鉦叩き　小田　節子
早朝の蝉大合唱に元気でる　辻本美佳子
天高く物価も高く秋の空！　津田　正江
テント村開いたところ熊そうどう　林　芳一
友も来ず犬も側には寄ってこず　増田　芳之
早起きし窓をあけて深呼吸　三島　茂子
猛暑にて飛ぶ鳥さえも見かけない　村瀬　武子
こんにちは挨拶すんで名前出ず　森　和子

生田新生クラブ（中央区）
へたが良い下手が楽しい川柳は　みぎははな
政治家は庶民の痛み知らん顔　むさし
昔はね水もしたたる良い女　ねね
水素水次世代に継ぐ希望あり　ヨシ
チャッピーに持たせて欲しい倫理観　却
クーラーとリモコン過労の夏終る　ゆうこ
滝の音暑さを逃れ旅心　靖
物忘れ知識を少し捨てただけ　カヤ

桂木ひふみ会（北区）
降水帯あちこち車のランドリー　荒木　宗Q
ゆらりゆら黙秘つらぬく水面下　京念久美子
なりたいな水もしたたるいい男　大和ケント

大雨でマンホール飛ぶ怖い時　笹岡　淑子
スマホから避難警報レベル3　杉尾　悦子

筑栄会（北区）
同窓会社長の名刺みんな無視　かをる
蝉しぐれアラートが出て昼休み　かほう
生きるとは値上げを無視で食すこと　菜々
クッククー地震を憂う鳩の声　三茶
化粧してゆるむ顔と気引きしめる　まさこ
電気代無視のクーラーこの猛暑　あきら
ご祝儀をあげるばかりでもらえぬ娘　ポン
「パワ」や「セク」なんでも「ハラ」をつける罪　せいい

◆個人
故郷は稲穂実りて収穫期　（東）早川キミエ
腹かかえ笑いころげた昔は遠し　（北）植田きみ子
暑気払いむかし飲み友集まらず　（須）粕谷　政男
イメージを破る淑女の花粉症　（須）久山　節子
松と鈴俺の出番は何時かいな　（垂）小髙　肇
歯医者行き眼科内科とはしごする　（西）藤原　健二

文芸欄 作品募集

会員の皆さまから俳句・短歌・川柳の作品を募集しています。日々の暮らしの中で感じたこと、季節の風景や思い出など、心に浮かんだ作品をぜひお寄せください。

【応募資格】
会員の方に限ります。

【募集作品】
俳句・短歌・川柳
※俳句・短歌・川柳のいずれも、お一人につき一句（首）のみとします。

【応募の際に必ず記入する事項】
①作品
②部門（俳句・短歌・川柳）
③郵便番号と住所
④電話番号
⑤単位クラブ名
⑥お名前
※句会など、複数の方の作品をまとめて投稿される場合は、代表者の方のお名前・住所・電話番号等を記入してください。

あとがき

朝夕の風に秋の深まりを感じる季節となりました。スポーツや文化活動など、さまざまな行事が楽しみな秋。仲間との交流を通じて、心も体も元気に過ごしたいものですね。新しいことにも挑戦しながら、笑顔あふれる実り多い秋をお楽しみください。

会員さんへインタビュー

会員さんいらっしゃ～い！ vol.7



須磨区　須磨百寿会　水元 禎家さん

心に響くハンドベルの音色

須磨百寿会所属の水元さん、百寿会では会計を担当されており、約40年の経理の経験を活かし、クラブを支えておられます。

百寿会ではグラウンドゴルフ活動や日帰り旅行などのイベントを実施。日帰り旅行では、淡路島や岡山、山陰地方などに皆さん集まって楽しまれています。百寿会で行く旅行は身内で行く旅行とは違い、普段ゆっくりとお話しすることのない仲間たちとお話ししながら、観光できるので新たな楽しみがあるそうです。

そんな水元さんですが、現在は4名ほどいらっしゃる「はもりーな神戸」というチームでハンドベルの演奏活動もされています。もともと歌を歌うことがお好きで、口笛演奏のボランティアやハーモニカ演奏をされていた経験からハンドベルの一人演奏の活動を始められたそうです。演芸大会はもちろん、高齢者施設や障がい者施設のクリスマスイベントなどでもハンドベル演奏を披露されています。ハンドベルだけではなく動きをつけて、身体を使ってのパフォーマンスもあるため、見応え抜群。耳はもちろん目でも楽しめます。

ハンドベルの一人演奏は暗譜が必須です。そのため脳のトレーニングになるので、シニアクラブの皆さんにもおすすめです。

歌が好きでリズム感があれば、そんなに難しくありませんので、ぜひ一度ハンドベルの一人演奏に挑戦してみませんか。未経験大歓迎です！



垂水区　南多聞台シニアクラブ　高野　牧人さん

多世代交流「頭健教(Zukenkyo)」

南多聞台シニアクラブの会長である高野さんは週に1回「頭の健康教室」を開かれています。ここでは“百人一首札のリアル坊主めくり”やトランプの大富豪、UNOなどさまざまなゲームを14～5名（80代が半数）で実施しています。

カードゲームの研究もされてきた高野さんですが、頭健教では大富豪やUNOのルールも大会などで用いられる古典的な、いわゆる“正式ルール”を採用しています。昨今カードゲームはローカルルールがさかんです。参加者の皆さんはご家庭でお孫さんと一緒にプレーされるときには「おばあちゃん!ルールが違うよ」と言われることもあるそうです。しかし、正式ルールはプレーしてみるととても奥深く、のめり込んで楽しむことができます。

参加者の皆さんも笑顔でプレーされており、「ゲームでどうやって勝つかを考えることは頭の体操になるので楽しい」、「とても楽しいので毎週火曜日のこの日を待っている」などとこの活動にすごく積極的に参加されています。

高野さんは「今年生まれた子どもたちは22世紀を生きます。次の世代のために何を残せるのかをこのゲームで養われた人間関係を通して考えてほしい」と参加者の皆さんにお伝えされていました。多世代交流をさかんに行うことができるようなツールを頭の健康教室を通して皆さんに提供されているのです。





西区　樫の木会　馬場萬知子さん

楽しむことが地域を元気に

樫の木会の会長を務める馬場さんは、もともと婦人会として樫野台地域交流センターにいらっしゃり、老人会には流れるように加入されたようです。樫の木会は76名もの会員の方々がおられ、昨年は17名も会員増強につながったそうです。

樫の木会ではグラウンドゴルフやボッチャ、モルックのサークル、歩こう会などさまざまな活動をし、麻雀サークルでは初心者クラスを作ることで麻雀をあまりプレーしたことのない女性の方も楽しめるような工夫もされています。

さらには2019年に発足した「助け愛クラブ」も樫の木会ならではの特徴的な活動です。地域ケアの一助として、1人では難しい家の模様替えのお手伝いや、足腰が不自由な方のために買い出しやゴミ出し、庭木の水やりなど“ちょっとした困りごと”のお助けをしています。

また馬場さんは樫の木会の機関誌、『樫の木だより』の編集もされています。こちらは記事集めから綺麗なデザインの紙面制作まで行われており、特に感動的な地域と小学生の絆を書いた記事は地区の機関誌にも載せたいと要望があったそうです。読みやすく面白い紙面を皆さん楽しみにされています。

そんな馬場さんは、会員の皆さんに「ご自身の考えや思いを大切にしながら、自分に合った活動を楽しんでいただけるとうれしいです」と話します。また、馬場さんご自身も地域活動を楽しみながら、元気をもらっているそうです。

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

本館・宿泊館　1泊2食付きお得な季節プラン　冬
2026年12月1日（火）～2027年2月28日（日）

イメージ





華（はな）　高齢・障がい　¥11,500から
一　般　¥13,500から



極（きわみ）　高齢・障がい　¥13,000から　一　般　¥15,500から

・写真はすべてイメージです。（詳細はHPをご覧下さい）
・仕入れ状況により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2名様以上でご利用の場合です。休前日のご利用また1室の利用人数によって料金がかわります。
・料金は税込みです。

和（なごみ）　高齢・障がい　¥8,900から
一　般　¥11,700から

しあわせの村　しあわせの村　検索
http://www.shiawasenomura.org
お申し込み・変更等は、ご利用の3日前までにお電話にて承ります。
☎078-743-8000（予約受付9：00～18：00）

計測機器の専門商社
HATTORI　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



社会福祉法人きらくえん
サービス付き高齢者向け住宅　フィーカ須磨の丘
078-747-0087　受付　10：00～17：00　資料請求もお気軽に
神戸市須磨区妙法寺字菅ノ池3－1　フィーカ須磨の丘　Q検索

【お題】秘密　シニア川柳 作品募集中
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）
募集期間：2026年10月1日～12月31日まで



まずはクリック！　nich/com/　川柳　ニチコミ　検索