

令和4年度 福祉研修会



認知症についての講演

その後、休憩をはさみ「笑いでコミュニケーション」と題した講演で

「認知症について(1)」と題した講演で、コロナ禍の影響で、4年ぶりの開催となった研修会。K O B Eシニアクラブ大辻正忠理事長の挨拶に始まり、「認知症神戸モデル」と題した講演を神戸市福祉局介護保険課の竹野嘉朗認知症対策担当係長よりお話しいただき、認知症について予防や対応、そして、神戸市の対策など説明していただきました。

令和5年2月22日(水)に神戸文化ホール中ホールで、616名の会員が参加し、令和4年度の福祉研修会を開催しました。



4年ぶりの開催
認知症について学ぶ



兵庫区出身の落語家 桂あやめさん

は、兵庫区出身の落語家桂あやめさんの入門から現在までの苦労話やご自身の経験から学んだコミュニケーションの重要性について、面白おかしくお話いただき、会場は笑いに包まれました。



616名の会員が参加



昭和38年創刊の「神戸老連」



700号を迎えました

おかげさまで広報紙「K O B Eシニアクラブ」は創刊第1号となる昭和38年12月号「神戸老連」から数えて、今月号で700号を迎えました。また、今年で60年という記念すべき節目を迎えることができ、長きにわたる皆さまのご協力に感謝いたします。

これからも、老人クラブのいきいきとした活動のご紹介や、役立つ情報などをお届けし、会員の皆さまに親しまれる広報紙を目指します。

令和5年度 行事予定 (5~8月)

月	日(曜日)	予備日	行事名	場所
5	18(木)	19(金)	春季グラウンドゴルフ大会(個人戦)	しあわせの村
	26(金)		令和5年度定時社員総会	婦人会館
6	2(金)		友愛福祉活動にかかる研修会①	総合福祉センター
	23(金)		会長・リーダー研修会	神戸文化ホール
	29(木)		近畿ブロック老人クラブリーダー研修会	兵庫県民会館
7	7(金)		新任会長研修会	総合福祉センター
	14(金)		いきいきクラブ体操指導者養成研修会	婦人会館
	28(金)		会員増強研修会	総合福祉センター
8	8(火)		演芸の集い(打合せ①)	総合福祉センター

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

創業 65年
様々な電気のお困りに対応します!

黒住電気工事株式会社

神戸市西区北別府4丁目2118番地5
TEL.(078)974-4458

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

思いをカタチに
句集

TEL 078-351-3389

ニチコミ

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!

**【令和5年度】
事業活動方針・計画、
収支予算がまとまる (報告)**

令和5年3月8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(KOBEシニアクラブ)理事会において、令和5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。

KOBE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5年度事業計画の進捗に努めて参ります。

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4年9月では3,627万人(総人口12,471万人)に達し、高齢化率は29・1%となっております。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、今後とも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90,526人、神戸市内では1,351人となっております。

り、「人生100年時代」が到来しています。こうした状況の中、増加する高齢者が健康を維持し、活力を持っ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、KOBEシニアクラブ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みます。

詐欺被害は増加し続けています。そこで、今後も『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、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。

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、愛称「KOBE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

また、平成27年4月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きますが、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、友愛活動を進めていきます。

さらに、この3年間新型コロナウイルスの影響を受け「コロナ禍」としてあらゆる活動に支障をきたす状況はありながら、感染防止のための工夫をしながら、活動を展開してきました。コロナ禍の収束はいまだ見通せないところですが、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、フレイル予防などの観点からも、活動を継続し、より活発化していくことも必要になっていきます。

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 KOBEシニアクラブ」の発行など)、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)。

- 【会員増強対策 6つの目標】
- 一、解散クラブをめぐり
- 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名の増をめぐり
- 四、マン・ツー・マンで会員増強をめぐり
- 五、新規クラブをつくらう
- 六、自治会などの地域団体との連携をはかる

令和5年度の収支予算のあらましは次のとおりです。

令和5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	432
	事業収入その他	306
	補助金等収入	3,304
	合計	4,042
経常支出	研修事業費	270
	福祉事業費	97
	スポーツ事業費	762
	文化事業費	350
	広報事業費	181
	その他事業費	753
	管理費・その他	1,629
合計	4,042	

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

家の長い愛し方を考える工務店。



はっさく工務店
HASSAKU KOUMUTEN
(株式会社 八朔)

西区岩岡町野中 1130-1
TEL.078-967-3046



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

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

舞子運送
株式会社

神戸市西区伊川谷町潤和字古川 1015-1
☎(078)974-8825



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

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

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



茂富建設株式会社

西区竜が岡 2-7-4
TEL.078-967-0516

株式会社 森岡造園

本社 西区押部谷町養田 445-1
事務所 西区押部谷町高和 536-2
TEL.078-994-0891

令和4年度 健康増進研修会 (健康講話と体操)



熱心に聞き入るみなさん



講演後の体操



総勢 110 名が参加



健康づくり教室開催

大阪ガスグループ福祉財団と共催

令和5年2月2日(木) 財団法人大阪ガスグループ福祉財団との共催により開催され、総勢110名が健康づくり教室」が公益 参加しました。

令和4年度 フレイル予防で健康寿命をのばす料理講座



調理実習のようす



おいしくできあがり



午後の講習

令和4年10月19日(水)、21日(金)の両日、長田区文化センター別館ピフレで、令和4年度「フレイル予防で健康寿命をのばす料理講座」を開催

この講座は、調理実習と講義を通じてフレイル予防について学び、午前中は、神戸市生活指導研究会の指導による、調理

実習。午後は、管理栄養士による「いきいき長寿の食生活」と題した栄養指導と歯科衛生士によるオーラルフレイル予防に関する講習を行いました。



健康寿命延伸

調理実習と講義で

令和5年 新年互礼会



大辻理事長のあいさつ

総勢142名の参加となり、各テーブルでは歓談に華が咲き、新年互礼会は盛会のうちに終了しました。



3年ぶりの互礼会

多くの来賓を招いて

令和5年1月27日(金)、ホテルクラウンパレス神戸において、コロナ禍の影響で3年ぶりとなる新年互礼会が開催され、神戸市会安井俊彦議長、神戸市小原一徳副市長はじめ、多数のご来賓の皆さまにご臨席をいただきました。

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・板金塗装、修理全般(代車有) 特殊コーティング(クォーツガラスコーティング)

山善自動車

西区岩岡町古郷 1528-16

TEL.078-967-0323



鉄・ステンレス・アルミの加工 全て可能です

田中工業株式会社

西区上新地3丁目10番地の4

TEL.(078)967-2056

岡本精工

西区上新地3丁目6-11

TEL.078-967-3851



鋼構造物・建築金物製作

細川鉄工所

西区岩岡町野中福吉 528 番地の 12

TEL.(078)967-0008



長尾工作所

西区櫛谷町池谷 397 番 1

TEL.078-996-3320



～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

雨漏りでお困りなら

カナヤ防水

神戸市西区平野町西戸田 599

TEL.078-223-2012

https://kanayabousui.com



土木工事・建築基礎工事・外構工事 解体工事・舗装工事

SK Construction

西区平野町中津 715

TEL.078-995-5884

区老連だより

東灘区老連

令和5年新春大和国三社 初詣

令和5年1月10日(火)東灘区老人クラブ連合会総員167名がバス3台に分乗し、晴天に恵まれ東灘区を後にしました。バス



石上神宮

は渋滞する事無く天理市にある石上神宮に無事到着。石上神宮は伊勢神宮と並ぶ日本最古の神社のひとつで古代軍事氏族である物部氏が祭祀したとの由緒正しい神社であります。さぞや会員の皆さまは有難い福を賜ったと思います。つぎに同じ天理市にある大和神社、こちらもおおやまとも天照大神を祭神とする由緒ある神社で、神話の世界に迷い込んだような気持ちになりま



春日大社

(にわとりがたくさん飼われていました)



■なんと燈籠は3000基!

春日大社には全部で3000基の燈籠があり、そのうち約2000基が石燈籠です。その石燈籠の中には「春日大明神」と書かれた燈籠が15基ほど存在しているとのこと。一度挑戦してみるのはいかがでしょうか。

■みつからなければ「こちらへ」

見つけれなければ金龍神社へ。春日大社の境内社の一つ「金龍神社」は「開発・発達・財運の神様」です。金龍神社をお参りするという手もありますよ。

した。この神社は戦艦大和ゆかりの神社でもあります。資料館には不沈戦艦大和のまるで要塞の様な模型や、勇壮な写真が展示されていました。艦と共に戦死された艦長以下多くの優秀な乗組員のご冥福をお祈りいたしました。戦争は二度としない事です。昼時になりホテルで昼食を取りました。前回の紅葉狩りもそうでしたが、テーブルいっぱいのが、懐石料理が出てきまし

た。最後に全国に約1000社ある春日神社の総本社のある春日大社をお参りしました。バスガイドさんから境内の石灯籠に春日大明神と春日社と銘打ったものがあり、春日大明神を3灯以上見つければ大金持ちになると言われ皆で探しましたが2灯しか見つかりませんでした。それと境内が広いので必ずはぐれない様に

来た道を帰ってほしいとの注意がありました。残念ながら迷い子が発生してしまいました。幸い大事に至らず良かったです。私も昔北米に旅をした際道に迷い、一瞬間が真っ白になった苦い経験があります。他人事ではありません。災い転じて福となる。皆さん今年も福々しく、楽しくやりましょう。

北区老連

充実の淡路島ウォークツアー

KOBEシニアクラブ協賛の神戸交流ウォークツアーが、会員拡大のための趣旨が期待できない”との理由で次年度よ

り廃止されることになりました。北区老連では、会員以外の方の参加を呼びかけるための行事は必要との判断で、独自の企

画「淡路島ウォークツアー」を11月3日(木・祝)に、バス8台336名の参加で実施しました。案内文の「ご自身の力量とペースで歩くことができます」のキャッチフレーズが好評で、各クラブの高齢の方も安心し



あわじ花さじき

て参加された様です。旅行支援のキャンペーンを活用するため何度か行程の変更があり、特にレストランで昼食の予定が、鳴門公園でお弁当になり「雨天時はバスの中」での旅行会社の説明に「晴れますように」と祈りました。皆さん日頃の行いが良

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
TEL.(078)967-1110

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

スマイル歯科ふくながクリニック
TEL.078-961-1827

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

じんぼ 神保皮膚科クリニック
TEL.078-922-9701

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

皮膚科・アレルギー科
2023年4月 開設
足立病院
TEL.078-974-1122

神戸市西区伊川谷町有瀬 696-2

総合建設業
株式会社 フジコー
TEL.(078)991-0670

西区樋谷町福谷 291 番地の 2

コーティング ソルガム・マロファットピース 及 副産物 製造 販売
株式会社 エコパク
TEL.(078)974-2881

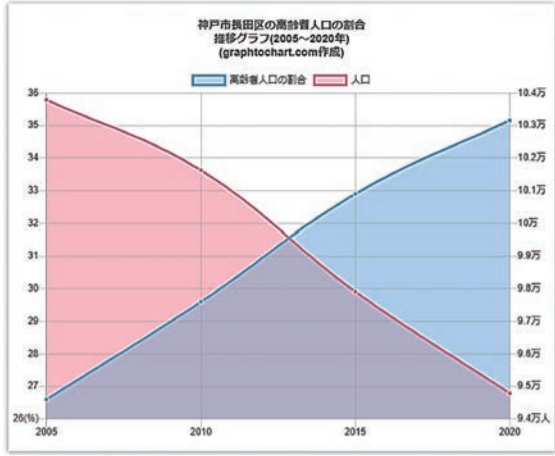
西区伊川谷町潤和字京田 951-1

有限会社 マリノプロジェクト
TEL.078-961-1600

西区平野町印路六塚 1200

有限会社 岡元自工
TEL.(078)965-2288

西区神出町田井 883-1



長田区の高齢者人口の推移

長田区では居住者の減少が続く高齢化率も35.16% (2020年調査)と群を抜く。我が国での65歳以上の認知症患者数は2020年に約602万人、2025年には約675万人(有病率18.5%)と5.4人に1人程度が認知症になると予測され、長田区はこれの予測を上回り、もはや他人事ではない。

認知症予防に 組織の総力を結集

取り組みのきっかけ

長田区では居住者の減少が続く高齢化率も35.16% (2020年調査)と群を抜く。我が国での65歳以上の認知症患者数は2020年に約602万人、2025年には約675万人(有病率18.5%)と5.4人に1人程度が認知症になると予測され、長田区はこれの予測を上回り、もはや他人事ではない。

「神戸モデル」実現に 自らの「自助努力」を確認

高齢者のおかれている現状と今後の予測並びに問題点を常任理事会として共有。健康増進と認知症予防対策

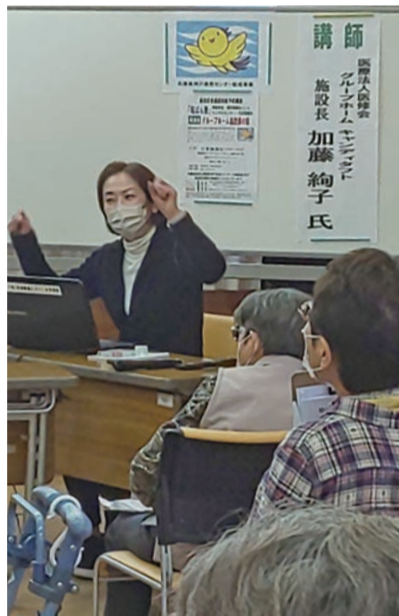
認知症予防対策は、「自らの問題」とし、自らの努力で改善していく課題」と位置付けた。「自助」の努力により「共助」「公助」とネットワークを構築して、神戸モデル「認知症の人やさしいまちづく

具体的な活動の骨子

組織全体及びモデル地域での学習を展開。まず「認知症とは」の基本から講演会を開催。参加クラブ全体を対象に4回の基調講演とモデル地域クラブにおける健康体操・脳トレ・学習会を計14回開催した。特に、モデル地域とする「転ばん塾」梅香寿会(会員数109名)は、地域包括支援セ

今後の活動目標

今年度は、活動の重点を地域での取り組みに移し、地域モデル2ブロックから6ブロックに拡大し、認知症を遅らせる、予防する、認知症患者やその家族と地域の仲間が共に寄り添える「居場所づくり」と、リンクワーク(つながり隊：小さな気づきで命を救う)の養成に挑戦することとした。本号が皆さまのお手元に届くころには、スタートしている。このまちに住んで良かったと実感できるまちづくりを長田区老連は目指して行く。



「転ばん塾」梅香寿会 真野真陽あんしんすこやかセンター 民児協議会合同勉強会 現役施設長の話を聞く



二葉喜楽会・駒ヶ林寿会 二久塚長老会合同学習会 理学療法士による認知症予防の話



明石海峡公園でウォーキング

いのでしょ...、当日は晴天!! コロナ対策で乗車時の検温・ワクチン接種済証のチェック。手指の消毒等、「ガイドさんは大変だ

なあ」と感心しました。『あわじ花さじき』では、コスモスとサルビアの花ジュウタンに目を見張り、「明石海峡公園」で「ウォーク」、癒やされるひと時でした。鳴門公園では、鳴門大橋を眺めながらの心のこもったお弁当に舌つづみ...、大満足のランチ

タイムでした。嬉しい千円のお買い物クーポン券を利用するため、お土産店のレジはどこも行列、やっと会計を済ませ名物「すだちソフト」を美味しくいただきました。その後も皆さんたっぷりお買い物をされ予定時刻に帰路に着きました。高齢の方が気軽に参加

できる「それぞれの体力に合わせる」今回のような企画が大切だと感じました。会員外の方も気軽にお誘いできる(会員拡大につながる)北区老連独自のウォークツアーを今後も企画したいと役員会で話し合いました。



私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

「ねたきいゼロ」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、リズムある生活をこころがけよう

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

何でも話し合え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

浄土宗

じょうさん 常纂寺

住職 佐藤 明宏

神戸市西区枝吉 4-40

☎ 078-928-6622

病気の早期発見と予防につとめよう

1. 健康診査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

クラブだより

「お変わりありませんか」

中央区

東部雲中長寿会

久保 聰雄

コロナ禍もだいぶん下火になり、いろいろな活動も復活しているようです。しかしまだ、大勢で集まるのは無理なようです。

雲中長寿会グループでは、以前、お菓子を配ったことがありましたが、今回は希望の多

かったお弁当を配ることになりました。

役員さんが、それぞれ手分けして会員宅を回り、弁当を手渡し声掛けをする。それで充分安否確認ができます。

役員会で相談をして、業者を決め、3月22日(水)に全員に配り、久しぶりに対面して無事を喜びました。お弁当も好評でした。

シニアパワーで多彩な活動

垂水区

シニアクラブ松寿会

松下 勝

私どもシニアクラブ松寿会は、令和5年3月末で結成満7年になります。小規模ながら会員数52名を確保維持しながらシニアパワーを生かし、ユニークな活動をしてまいりました。

ここ2、3年はコロナ禍で、活動を中止している行事もありますが、三行事を紹介致します。第一は毎年秋の「会員作品展」で、会員様の種々の趣味の作品発表の場となっています。

水彩画・油絵・版画・書・絵手紙・写真・陶芸・キルト・俳句・人形など多種にわたっています。昨秋は会期13日間で800名以上が鑑賞され、芳名録の署名は100名弱に及びました。



50点以上の作品が並ぶ

スモールチェンジ活動って？

■今できることから続けよう！

スモールチェンジ活動とは、一大決心して大きなことをするのはなく、今できるわずかな健康行動を続けていくことです。その習慣が、行動の数を増やし、結果的に健康状態を維持・改善していくという健康増進の一つの方法です。



お弁当を届けて声掛け安否確認



〒651-0056 兵庫県神戸市中央区熊内町7-5-1
開館時間：9時30分～16時30分(入館は16:00まで)
休館日：月曜日(祝日の場合は翌日)、年末年始(12月29日～1月3日)
入館料：一般700円、大・高生500円、中学生以下無料、65歳以上は500円。

竹中大工道具館

竹中大工道具館は日本で唯一の大工道具の専門博物館で、2014年10月、新神戸駅前へ移転されました。これまで収集された中から選りすぐった大工道具のほか、原寸大の唐招提寺金堂の柱と組物、数寄屋の繊細な仕事が見えるスケルトン茶室などの展示しています。

学芸員による解説や様々な企画展・講演会、セミナー、出張授業、体験教室などのイベントを定期的に開催されています。

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
2023年5月16日(火)～7月19日(水)

きわみ 極
高齡・障がい、¥10,500～

なごみ 和
高齡・障がい、¥7,800～

高齡・障がい、¥12,000～

- ・写真はすべてイメージです。
- ・高齡者とは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変わります。
- ・料金は税込みです。

☎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。

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

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

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

人との繋がりを大切にしたい
働いてくれる人を大切にしたい

一般貨物自動車運送事業・貨物利用運送事業

ドウイングベスト有限公司

神戸市西区森友5丁目44番
TEL.078-915-8536
FAX.078-915-8537



雨天で予定を変更 安全を第一に

西区
平野第八愛宕会
藤田 芳浩
 令和4年度の西区老連の最終行事として、3月2日(木)に歩こう会が実施されました。天気予報では、前夜半に降雨、当日は曇り時々雨となっていました。午

歩こう会に参加して

前9時の集合時間には168名の方々が集合され、ポツポツと降り始めた空を見上げ、雨よ早く上がれと皆さま期待されたことでしょう。

西区老連近藤会長、スポーツ部名引部長の挨拶が終わっても雨は上がりず、出発前の恒例の「いきいきクラブ体操」も中止。石畳の中庭広場も水滴で運動靴でもすべりそうな状態となり、普段通りの西神工業団地への散策(約6km)は断念せざるを得なくなりました。

代替案として、園内の舗道を歩くことに変更し、1周約15分と大幅な短縮となりました。舗道両脇には高さ約50cm〜60



中庭広場もこの様に

cmに剪定されたぶどうの木が植えられ、今秋の新ワイン収穫の準備がされていました。

神戸ワイン発祥の地とされる農業公園は広大な面積で、駐車場も整備され、西区老連は歩こう会、輪投げ大会、囲碁将棋大会等と多岐にわたり



168名が参加

利用しています。私自身何度か歩こう会に参加していますが、当日雨では無理があり、次回は好天の下で精一杯歩けることを願っています。



「結構なお点前(てまえ)」で

催する「茶会(野点)」です。公園に赤い傘と毛氈を敷き、お茶の先生を招いてお点前をしていただきます。毎回80名以上の方が来場され、茶道の伝統に親しみ抹茶と和菓子を楽しまれています。ただ、ここ2年はコロナ禍で中止しています。

第三は毎年欠かさず「社会見学」を実施しています。因みに、過去7年間では、神戸税関・兵庫県庁・兵庫県警本部・

神戸新聞社・水の科学博物館・喜楽館(落語)・カネテツデリカフーズ・キューピー・明石の天文科学館・神戸市役所・兵庫津ミュージアム初代県庁館などで好評を博しております。それ以外にも運動面ではテニス・ゴルフ・ハイキング・グラウンドゴルフを始め、社会奉仕(公園清掃)に至るまで、今後ともますます充実した活動を続けていきたいと思っております。

	不健康行動	スモールチェンジ活動例
身体活動	ついついエレベーターを使う	2階までは階段で
食事・間食	テレビを見ながらついついお菓子を...	テレビを見る前にお菓子を片付ける
その他	イライラしたらすぐタバコを吸ってしまう	イライラしたら深呼吸を

- 行動の質・量・頻度で考える
- 持続可能な活動かチェックしてみる
- できることを少しずつ増やしていく

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

「第12回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催
シニア川柳作品募集中

【お題】
花見
 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: 令和5年6月30日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索



KANAMORI Electric Industrial

株式会社 金森電気工業所

神戸市西区玉津町新方 480-1

TEL.078-911-6770
FAX.078-917-4555

食事のヒント

高血圧予防

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
- ポイント は 減塩




はり・きゅう・マッサージ



施術料を3000円助成します

神戸市在住
満70歳
以上の方
対象



助成内容	保険適用外のはり・きゅう・マッサージの施術を受けた場合、1年間で3,000円(1,000円の割引券を3枚)助成します。	
申請方法	① 所定の申請用紙で申し込み 各区役所・支所の保健福祉課、玉津支所は保健福祉サービスの窓口、または割引券取扱施術所に置いてある所定の申請書を郵送 ② 「e-KOBE」から簡単スマート申し込み こちらからアクセスしてください	QRコード 



お問い合わせ先 | 神戸市行政事務センターはり・きゅう・マッサージ助成係 ☎ 078-647-8657 FAX078-322-6041

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

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
2023年10月	2023年7月15日~9月15日まで	2023年10月1日午後4時から1年間
2024年4月	2024年1月15日~3月15日まで	2024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

受付時間 9:30から12:00まで(土、日、祝祭日、年末年始休)

加入申込書等、資料請求先 専用FAX 03-3597-8767 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

※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。 2023年3月作成 22TC-102744

毎日ぐっすり眠れていますか?

みなさん毎日よく眠れていますか?
日本人の5人に1人が「睡眠」に関する悩みを抱えているのだそうです。
不眠だけでなく、寝言やいびきも「睡眠障害」のシグナル。おかしいなと思ったら、心の声を聞いてストレスのないように過ごしましょう。



枕

枕の役割は、頭と首をバランスよく支えることです。朝起きて肩が凝っていたりしていませんか? 合わない枕はそれだけでストレスの元。さまざまなタイプの身体に対応した枕があります。専門店へ行ってみましょう。

お風呂

疲れが溜まっていませんか? 1日の終わりに入るお風呂は気持ちがいいものです。忙しいかもしれませんが、たまには38℃ぐらいのぬるめのお湯にゆっくり浸かって、身体を芯まで温めましょう。

香り

最近ではいろんなタイプの商品が出ています。その中心はお香やアロマオイル。安眠効果を期待するならラベンダーの香りがおすすめ。さまざまな香りがあるので、自分好みの香りを探すのも楽しいかもしれません。



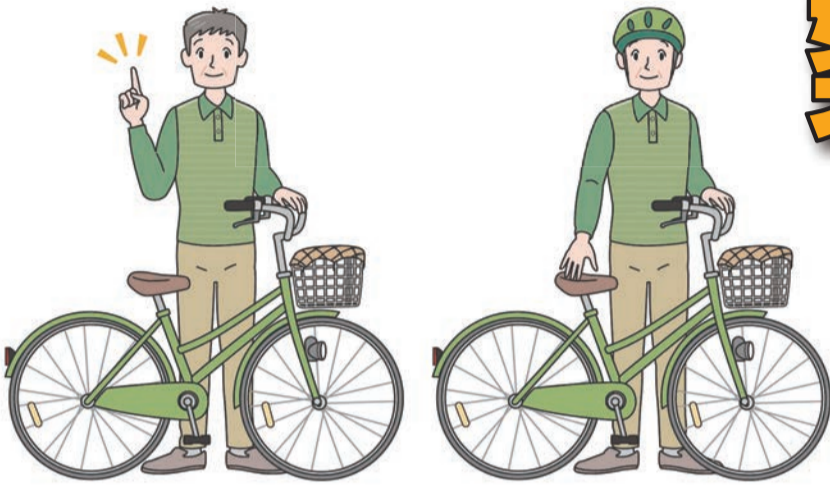
交通安全のポイント

兵庫県警察
交通企画課



令和5年4月1日から

自転車乗車用ヘルメット着用が 努力義務化!!



道路交通法の一部改正(令和5年4月1日施行)により、

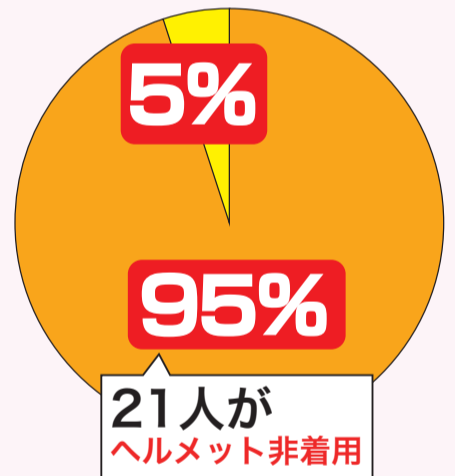
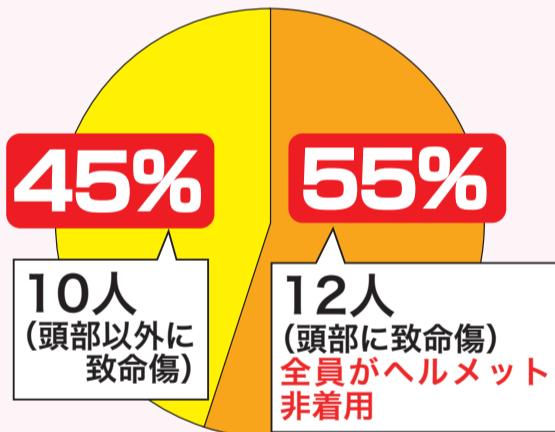
**全ての自転車の運転者が
乗車用ヘルメット着用
に努めなければなりません。**

令和4年中の県下における
高齢者の交通事故死者数66人
(全国ワースト1位)

自転車乗車中の死者数22人
【高齢者は16人】!!

※死者の半数以上が
頭部に致命傷

※死者22人のうち
ヘルメット着用は
1人のみ



◎弱った足腰を転ばない足腰に。外出が楽しみになる筋力づくり、はじめましょう

基本体操 (足腰を強くする貯筋体操) 椅子に座って基本体操

1. 指先の曲げ伸ばし

①第2関節を軸に力を入れながら指の曲げ、伸ばしを繰り返す。
※いつでもどこでも日常的に行えます。

指の力がアップする



2. 腕の内転と外転

①腕を伸ばす
②腕全体を内へ外へ交互にゆっくりひねる。

腕の筋を刺激する



3. 肘の上げ下げ

①両手の親指を肩に軽くつける。
②肘を大きく上げ、ゆっくり下げる。この動作を繰り返す。
※肘を肩よりやや高く上げると刺激が大きくなる。



脇腹を柔らかくする

4. 腕の上げと横曲げ

①胸の前で指を組んで頭の上へゆっくり上げる。
②右へ真横に少し曲げ腕を伸ばし、3秒くらい静止しゆっくり戻す。
※左右繰り返し行う。このとき反動はつけない。



5. 腰の前後曲げ

①両手を腰に当てたまま、上体をゆっくり後ろに曲げたあと、前に曲げる動作を繰り返す。

腹筋と背筋を柔らかくする



6. 背中伸ばし

①手を両膝の上当て、背中を伸ばす。
②息を吐きながら、おしぎをするようにゆっくり前に曲げたあと、上体を起こす。
※最初は腕の力で、慣れてきたら背中の上体を起こす。

背中の筋力をきたえる



7. 足の裏側伸ばし

①足のつけ根部分に手を添え、片足を伸ばす。
②背中を伸ばしたまま上体をゆっくり前に倒す。
③股、膝、ふくらはぎの後ろ側が伸びたところで静止、ゆっくり上体を起こす。

足の裏側の筋力をほぐす



8. 腕の開き閉じ

①肘を90度くらいに曲げ、腕を開く、閉じる動作をゆっくり繰り返す。
※開くとき肩甲骨を寄せるように意識する。

胸と背中をほぐす



体操をはじめその前に!

続けるコツと注意したいこと

- 毎日コツコツ「ちょっとがんばったかな」と思える程度に行いましょう。
- 事前にかかりつけの医師に相談を。
- 体調の悪い日は無理せずお休みを。
- 体操時は水分の補給を十分に、体操後は十分な休養をとりましょう。
- 体操は広く、明るい場所で行いましょう。

※体操で動いたり、ひっくり返ったりしないように、椅子は重くて丈夫なものを選んで行いましょう。

文芸欄



俳句

宝愛句らぶ (中央区)

休耕地一変菜の花咲き乱れ
春一番コロナ禍越えて社会人
春一番乱れる髪をおさえお
日々発見春の芽吹きの遅しく
菜の花や小鉢の中に春を盛る
杉屋根に飛び来る火の粉春一番
採りし後うねに一列菜花かな
校門にしあわせそうに菜の花が
晴れやかに若葉に戯む黒羽蝶
梅の美会 (兵庫区)

和子
悦子
千枝子
道子
恵子
丘
和志
哲男
啓臣

野良猫も日溜まり求めしのび寄る

寒明ける花鳥草樹風に馴寄る
空青き洗濯日和春来たる
うなずけば頻りに説法山笑う
庭の隅誰に見しよとてすみれ草
あの角を曲がれば匂う沈丁花

藤田ユイ子
岡田富早恵
山口 茂子
藤井 歌子
山田 朝子
栗野 富江

青葉クラブ (北区)

春立ちて花舗に横文字増えにけり
忘却も生きる術とし九十路かな
ウオーキング逃水追いつた追いつ
高原ささゆり会 (北区)

馬場みつえ
前川 弘子
山本 恒雄

待ち合せ春の宴の始発駅

イカナゴの重さも嬉し帰り路
春めくや家建つらしく過疎の里
ふらここや明日へ漕ぎ出す勇氣満ち

松村二三枝
南 久美子
てる子
若林 節子

花山短歌会 (北区)

ピョンピョン跳ねる卯の年は軽やかに残りの人生飛び跳ねようぞ
着飽きたる友の服までもらい来て物捨てられぬ我の可笑しき
枯草の中にきこゆる風の声空地のままの二十八年
米五キロ買える幸せ冬陽差すひと駆歩く今日を諾う
それぞれに年を重ねて合う友と積もる話を倉敷の町
故郷に残せし家のはや古りて親しく語る友も逝きたり

清水 恵子
山田加壽代
古林 保子
船崎めり子
磯元カヨ子
木下いく子

梅咲くや過疎の里山人あまた
ひまわり句会 (北区)

八十路にて明日に夢あり春うらら
梅の香や毎週尋ね来孫ひ孫
ひよどり句会 (北区)

車窓から日射し背に受け春近し
しだれ梅咲きてにぎわう過疎の村
恙なく夫つとめ終え蜜柑むく
供花の梅咲きて華やぐ仏間なる
立春や風の尖りも弱くなり
北斗句会 (北区)

山下 久一
辻 寿賀子
石井 敏子

泣初めのテネシーワルツ友恋し

春浅しのし餅二本豆と海老
上り来て海一望の梅見茶屋
病室の窓開けタイム鬼は外
荒東風に軋む舳ひの解船
梅見茶屋杖を頼りの客となる
とんど絶つ藁灰もろて門口に
冴え返る警策響く禅の寺
初雪や龍馬の像のしかめつ面
見山台新樹会 (北区)

脇坂有多子
黒田 久江
秋山 弘之
増田 嗣夫

一夜明け観る山なみの雪化粧

玄関の雪まだ溶けずそつと足出す
窓外の雪しんと葛湯飲む
如月の有馬の客は木浦かな
老杉に雪芭蕉句碑しずもれる
児らの居ぬ夕餉小さくおにはいぬ
こじゅけいの泣き渡る怪姿見ぬ
時化が来て咲いてよいやら木瓜悩む
福寿草句会 (須磨区)

丸尾 嘉子
藤田 和夫
佐溝満喜子
高石 勝行
貞永 弘子
石本 宏一
松隈 弘子
吉田 勲

園凍てて遊具は鉄に戻りたる

曾孫等の名前難読年賀状
春日社の千古を今に寒椿
令和にも忠臣蔵の師走かな
多間台ときわ会文芸部 (垂水区)

岩田美代子
上原 綾子
林 慎一
中村佳代子
久下 順司
山本雄二郎
樋山 隆夫
木村 敏博

坂巖しツバメが舞いて応援す

つばくらめ勝手知ったる軒の家
ペルシヤからシヤムからも来た子猫かな
ツバメの巣見えぬ所かえさ運ぶ
二刀流燕返しに打ち勝てり
きらく句会 (西区)

森本 珠実
大橋 治子
喜田 弘征
阪本 道子
田野 湯仙

ほどほどの男の子に育ち風上げる

遠灯り北風類に舞子坂
秋夕焼け白寿の女の頬染めて
えべっさん三年ぶりの大鯛
秒針の音なく流れ年新
◆個人

北田 建樹
都倉 知子
福井 悦子
山上 幸子
植田きみ子
竹村 良子
山田キミ子
高橋 純子
福本 和恵
大上 昭敏
藤田 恵子
山田としゑ
小幡美沙子
芝田 律子
寺岡 洋子

川柳

桂木ひふみ会 (北区)

まだ達者おまえとおれの赤い糸
八十路きて未だ糸口さがす旅
げこの夫息子達もまた酒弱し
ほころびを繕い続け暮れの坂
二日酔い朝一冷や水至福時
筑栄会 (北区)

荒木 宗Q
京念久美子
笹岡 淑子
杉尾 悦子
大和ケント

雛飾り街おこしの主役です

白酒を交わすほんのりほほの紅
渡り鳥旅券持たずにシベリアへ
親も子もにっこり笑うひな祭り
ひな祭り遊山箱持ち三姉妹
ジジババもおひな様出し至福です
また迷う雄びな雌びなの右左

三茶
かほう
あきら
ヨシ
としこ
まり子
まさこ

◆個人

しゃべろうね笑顔で集う老人会 (東) 辻本美佳子
日曜の午後夫はコーヒー妻チューハイ (東) 早川キミエ
妻ばやく旅行してあんだの実家 (東) 増田 芳之
ゴルフの夢プレーではなく景色なり (北) かんいち
車まち礼を知らぬは人の恥 (北) 北野 利一
スターバックス飲み方知らず見と暮す (北) 宮内美栄子
令和の世も色濃く残る昭和歌謡 (垂) 小高 肇
初夢や訪れもなく寝正月 (西) 濱頭ミノル

◆なぶり

宝くじ買って仏間で熟成し
ハズレが怖い見るのが怖い (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。
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)
〒650-0106
神戸市中央区福通3丁目4-1
KOBESHINIAクラブ事務局
「広報紙〇〇係」
☎341-8524

◆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待ちして
おります。



vol.3

会員さんへインタビュー

会員さんいらっしゃい!



中央区

山手5・6寿楽会 会長 井上末子さん

体幹鍛えて

楽しく健康寿命をのぼす

井上会長は、山手5・6寿楽会の会長さんです。活動は、地域の奉仕活動、クリスマス会、お誕生日会など。中でもハーモニカ演奏は会長に就任した年から約10年間続けており、区老連の行事で演奏される機会も多いそうです。

ハーモニカとの出会いは、井上会長が教師だったころ。どこでも吹ける、持ち運びが簡単、バックの中にも入って便利、曲調に合わせて6本程使い分けしているそうです。

ハーモニカ演奏やコーラスをしてタンバリンやカスタネットをリズムに合わせて叩く。「楽しく 仲良く 元気よく」が会のモットーです。

また、最近特に力を入れているのが、フレイル予防として、体幹を鍛える体操（お腹、背中、胸、お尻、骨盤の周り、股関節など、頭部両手両足を除く胴体部分）。「寝たきりゼロ」「閉じこもり防止」を目指し、健康寿命を延ばしながら明るく楽しく生活していただきたいのが井上会長の願いです。

これからは、自分たちが楽しみながら活動している姿を見ていただき、「友だちが友だちを呼ぶような」共に参加して楽しめる内容にしたい。老人クラブだけでなく、他団体とも連携し合い、共に地域を元気にする。そんなクラブにしたいとおっしゃっていました。



北区

悠遊クラブ 会長 吉田幹子さん

お話しするのが大好き

「人と関わるのが好き」

吉田会長は、老人クラブに入会するまでは、主婦の傍ら40歳の時に試験を受け、大阪の銀行に勤め、その後も新聞社に従事されるなど、70歳まで勤め上げたバイタリティの持ち主。

「人と話しをするのが私の特技」と吉田会長。悠遊クラブの前会長から「次は悠遊クラブを引き継いで」と平成30年から会長に。また、老人クラブ以外でも保護司としての活動もしておられます。

会員の年代は、80代が多いなか、64歳の若手もいらっしゃるとのこと。活動は、お茶会やカラオケ、グラウンドゴルフ、施設訪問（年2回）やボランティア、イベントのお手伝い。以前は、幼稚園へ紙芝居などにも行っていました。

なかでも地元中学校の生徒を招いて「トライやる・ウィーク」を実施し、一緒にイベント（お掃除、調理実習、お誕生日会）を行っています。

会員数の先細りが心配の種、会員増強に力を入れていると吉田会長。地域密着の活動を心掛け、施設訪問、幼稚園や学校と繋がりを持って悠遊クラブを活発に、そして存続し続けていきたいと力強くお話ししていただきました。



長田区

二葉喜楽会 会長 山田雅秋さん

会のモットーは

とにかく気楽に参加できること

山田会長は、今年の10月で94歳を迎える元気溢れる会長さんです。

島根県安来市出身で19歳で学校を卒業し、役場に勤務。農協の指導員などに従事し、25歳の時に警察無線の仕事のため国家試験に挑戦。29歳から60歳まで警察無線関連や交通安全協会などで勤務されました。若い頃は、無線（モルス通信）の国家試験をとれば、船で世界一周などができるのではないかと……、とにこやかに応えてくれました。

二葉喜楽会は会員171名。各地区毎に20名の世話人をおいて活動している大所帯で、会長と会員さんの信頼関係が実に良く、勉強会も和気あいあい、会員間の距離もグーンと縮まっているとのこと。震災を経験されたこともあり、互い助け合いの精神で活動されています。

山田会長は、「女性の協力なくしては、行事は進まない」と女性会員も明るく元気に活動されています。今一番大事にしていることは、「とにかく、みんなが気楽に参加できること」とグラウンドゴルフをはじめ、カラオケ、地域の清掃活動、公園や花壇整備など行っています。始まりも帰るのも自由と決して無理をしないのがモットーです。

◆会員さんインタビュー
11月号では、「東灘区」「灘区」「兵庫区」の会員さんにインタビュー企画を実施しております。各クラブの参考になるように楽しくインタビューさせていただきますので、是非ご協力をお願いいたします。



とっておきの作品



「若きエース」

【東灘区】上御影若葉会 阪西 明子

「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)をお願いします。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

とっても!
お得な情報



「亀の井ホテル」施設利用割引について

「亀の井ホテル」(旧かんぼの宿) 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、ご予約の際にお問い合わせ下さい。



■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	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
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

宿名	住所	電話番号
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	山口県光市室積東ノ庄 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

ご協賛への感謝

このたびは、広報紙「KOBEシニアクラブ」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さま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

あとうき

おかげさまで本紙は今号で第700号を迎えました。昭和38年の創刊号から今年で60年。すべては読者・会員の皆さまと寄稿者の皆さまのご支援とご協力のたまものです。心からお礼を申し上げます。

これからもこれまで以上に、会員間の架け橋となるような編集を目指していきます。

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

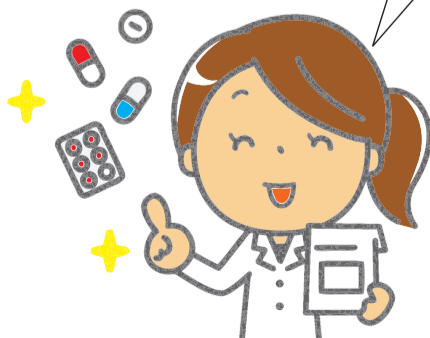
健康コラム

とってもべんり お薬手帳を持ちましょう!

お薬手帳を持っていると...

- ・複数の病院にかかっている、それぞれに処方された薬を1冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
- ・過去の副作用等も履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
- ・災害時や緊急時の治療継続にも役立ちます
- ・かかりつけの薬局を持つとより効果的です

市販薬などの薬歴も記録しておくことより適切な処方に役立ちますよ。



五津の便利屋さん
くらしの夢工房
お仕事を手伝ってあげませんか?
くらしの夢工房 検索
0120-28-1319

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。