

令和5年度神戸市老人クラブ大会

4年ぶり開催

シニアの活力コミュニティにあり

令和5年10月5日(木)、神戸文化ホールにて令和5年度神戸市老人クラブ大会を開催しました。

コロナの影響を受け、4年ぶりに開催することとなった本大会には、各区から約1,000名の会員の参加がされ、かつての大会の盛大さを取り戻しながら開幕しました。

《第1部・式典》

国歌斉唱、黙とうに始まり、KOBEシニアクラブ近藤豊宣理事長が挨拶を行い、次のように述べました。



近藤理事長挨拶

「神戸市では、私たち高齢者が、住み慣れた地域で、健康で安心して、生きがいのある暮らしが出来るよう『高齢者福祉の充実』に向けた各種の施策の推進に取り組んでいただいております。お蔭で市老連・区老連及び各単位クラブの活動が順調に推移し、『健康・友愛・奉仕』の理念のもと、全会員が一丸となつて様々な活動に取り組むことが出来ている。」

一方、市老連の組織は、クラブ数が344クラブ、会員数が23,000人であり、年々クラブ数や会員数の減少が続いている。中には、様々な広報やPRに努め、成果を上げているクラブもあるが、『会員増強』は、組織力強化のための永遠の課題と言える。

また、『人生100年時代』と言われ、このような人生の長期化は、健康上の問題として『フレイル予防・介護予防』、また生活上の問題としては『特殊詐欺被害・交通事故・買い物・通院等』と様々なリスクと向き合っていかななくてはならない。

KOBEシニアクラブでは、兵庫県警察本部と『地域の安

全安心に関する連携協定』を締結したが、このように関係団体と協力、協働するとともに、各種の研修会を開催して、これらの課題に対する啓発を進めていきたいと考えている。

結びに、全会員の皆さんと共に、健康づくりに留意し、仲間と支え合い、助け合い、活力と魅力のある老人クラブづくりに努めてまいりましょう。」

つぎに、表彰状・感謝状贈呈が行われ、各受賞者の代表者として登壇した7名へ賞状が授与されました。その後、神戸市福祉局森下貴浩局長、神戸市会河南忠和副議長から受賞者への祝辞が贈られ、今後の健康と活躍を祈念するお言葉をいただきました。

また、神戸市久元喜造市長からのメッセージ、神戸市会坊やすなが議長の祝電が披露されました。

最後に、受賞者を代表して、名田章仁理事が受賞の感謝と今後も老人クラブの発展に邁進する決意を表明しました。

《第2部・演芸の集い》

各区より会場を沸かせる踊りや演奏を披露していただきました。4年ぶりの大会ともあり、さらに磨きのかかった舞台が次々と繰り広げられ、盛大な大会にふさわしい終幕を迎えました。(12ページに関連記事あり)



灘区 新舞踊「心機一転」



須磨区 フラダンス「A song of old HAWAII」



東灘区 コーラス「風になりたい/いのちの歌」

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

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

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

「学び、働き、才能を引き出す」
ひとりひとりが学べる環境を
エスケーコンストラクション
株式会社 **SKConstruction**
総合建設業
土木工事・建築基礎工事
外構工事・舗装工事
解体工事
神戸市西区平野町中津 715 TEL.078-995-5884

社会福祉法人 博由社
HAKUYUSHA
とうかえん
特別養護老人ホーム **透鹿園**
神戸市西区平野町常本309-5
TEL 078-961-2335

油断 敵
ルールを守って安全運転
自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

いしだクリニック
泌尿器科・腎臓内科
診療時間
午前 9:00~12:00
午後 4:30~ 7:00
神戸市西区糺台 5 丁目 5 番地 2
TEL.078-920-9200



毎日の健康と転倒予防のために

令和5年7月14日(金)、婦人会館5階大会議室にて「いきいきクラブ体操」の指導者養成講習会を開催しました。

この講習は、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に役立つ「いきいきクラブ体操」を多くの会員の皆さんに広めるためのものです。

高齢者の健康促進に向けて

令和5年度いきいきクラブ体操指導者養成講習会



会長の心得を熱心に学ぶ

令和5年7月7日(金)、神戸市立総合福祉センター第5会議室にて今年度の新任会長研修会を開催しました。

この研修会は、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38名の皆さんが参加されました。

冒頭、近藤豊宣理事長より激励の開会挨拶があり、事務局から、神戸市老人クラブ連合会の組織、活動方針や主要事業など「神戸市老人クラブ連合会の概要」の説明がありました。

38名がクラブ運営の基礎学ぶ

続いて、文化研修部会の森松リキ子部会長が、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、ご自分の経験も踏まえ、分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松下雅子課長より、老人クラブ補助金の取り扱いについて説明があり、皆さん最後まで熱心に傾聴されました。



当日は、各区老連の女性委員会のメンバーを中心に52名が参加し、井上末子委員長の指導のもと「いきいきクラブ体操」を7つのパートに分割して、一つひとつの動作を確認しました。

女性委員会では、講習会を毎年実施しており、受講者は、市老連・区老連の各種スポーツ大会などの準備体操でも、前に立って指導しています。

令和5年度 会員増強研修会

成功事例参考に 意見交換



地域とのつながりが活性化の鍵



今年度の会員増強研修会を7月28日(金)、総合福祉センター第5会議室にて開催しました。

研修会には、単位クラブの会長等42名が参加し、近藤豊宣理事長の開催挨拶の後、会員増強の取り組みに

ついての事例発表がありました。

最初に、灘区都クラブの濱田亀志政会長より、都クラブでは、会員相互のつながりを強化し、地域とのつながりを持つことが会員増強に必要だと考えており、様々な事業を実施し、着実に会員が増加しているとの発表がありました。

引き続き、須磨区須磨長寿クラブの高見省吾会長から発表がありました。須磨長寿クラブでは、健康麻雀、アート折り紙、ゴルフなどの新たな取り組みを導入したことから、4年前の57名から現在101名まで会員数が増加しています。

特に、昨年、独自のポスターとチラシを作成し、様々な場所に掲示、また、区役所との連携協力もあって、大きな効果をあげているとのことでした。

休憩後の意見交換でも、参加者から、積極的な発言が多数あり、有意義な研修となりました。

最後に、神戸市福祉局高齢福祉課松下雅子課長より、老人クラブ補助金の取り扱いについて説明があり、皆さん最後まで熱心に傾聴されました。



令和5年度版「リーダー必携」
1冊 640円 税・送料込
(A4判 64ページ)

基本編と資料編の2編から構成され、クラブ運営を理解するうえでの基礎的な資料として、また、老人クラブの全体像を確認する資料としてご活用いただけます。

その他の全老連発行教材は
全老連 販売資料 検索

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

上下水道指定工事店
高砂市 明石市 姫路市 西宮市 神戸市
芦屋市 三木市 伊丹市 宝塚市 尼崎市 川西市

景 設備
keisetsubi

神戸市西区押部谷町栄 252-7 1F
TEL: 078-945-6020
FAX: 078-945-6021

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

有限会社 **舞子運送**

神戸市西区伊川谷町潤和字古川 1015-1
☎(078)974-8825

各種鋼板レーザー加工、長尺曲加工、溶接、組立、塗装

有限会社 **山秀工業所**

神戸市西区見津が丘 1丁目 1-3
TEL: 078-995-1102
FAX: 078-995-2202

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)

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

有限会社 **マリノプロジェクト**

西区平野町印路六塚 1200
TEL.078-961-1600

コーン グリ ッ ツ
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 **トヨバク**

西区伊川谷町潤和字京田 951-1
TEL.(078)974-2881

病気の早期発見と予防につとめよう

第58回神戸市高齢者美術作品展
第36回こつへ長寿祭美術作品展

感動を与える創作意欲



陶芸 金賞作品 「輪紋扁壺」
澤山 幸夫



写真 金賞作品 「舞台を彩る」
坪内 太郎



書 金賞作品
万葉集より「君が行く」
久保 治舟



皆さん興味深そうに鑑賞していました

第58回神戸市高齢者・第36回こつへ長寿祭美術作品展を、令和5年9月7日(木)～9月11日(月)までの期間、兵庫県民会館(2階・大展示室)で開催しました。開催期間中には、704名の方々が来場し、力作ぞろいの作品を熱心に鑑賞されました。

今回の展示会では、洋画98点、日本画23点、書14点、写真45点、陶芸13点の合計193点が出展。最高齢者は95歳の方(日本画)でした。これらの作品は、市内在住の高齢者の皆さんが長年にわたり培ってきた技術と感性が詰まっております。その素晴らしさは計り知れません。シニアの方々を持つ豊かな経験と深い洞察力に改めて感服するとともに、尽きることのない創作意欲は、見る者に大きな感動を与えました。

9月6日(水)に行われた審査委員による作品審査では、部門ごとに金賞、銀賞、銅賞、努力賞が決定されました。



日本画 金賞作品
「山里の御堂」
島田 信一



洋画 金賞作品
「霞立つ」
藤本 建治

▼金賞・銀賞・銅賞受賞者一覧

	洋画	日本画	書	写真	陶芸
金賞	藤本 建治	島田 信一	久保 治舟	坪内 太郎	澤山 幸夫
銀賞	横野 和子	大谷 順子	國川 洋子	田村 新市	川村 良幸
銅賞	森田富士子	酒井 定代	国政 裕子	梅谷 一郎	本位田美也子
	仲川 富子	辰巳美智子	吉岡百々代	廣瀬 光八	泉 潤一

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

自動車・バイクの買取、引取
農機具の修理・買取

Car&Motorcycle JAMQ
ジャム ナイン

神戸市西区押部谷町押部 710-1
TEL 078-998-0801 FAX 078-998-3838

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

株式会社 長谷川鉄工所

代表取締役 長谷川 哲也

神戸市西区北別府 4丁目 15番地の8
TEL: 078-974-2345
FAX: 078-975-0178

RTEC 株式会社 ケイアイ・テック

本社・工場 〒651-2228
神戸市西区見津が丘 2丁目 4番地の4
TEL 078-994-6565 FAX 078-994-6165

第2工場 〒651-2231
神戸市西区榎谷町寺谷字榎谷 1242-118
E-mail: kunihiro@ki-tec.net

品質と技術の

SHINKO

神戸市西区見津が丘 5丁目 2-1
TEL: 078-994-2228
FAX: 078-994-3335

サインフレーム製作 レーザー加工 YAGレーザー溶接

スタ製工株式会社

神戸市須磨区妙法寺字大坪 1135
TEL: 078-742-0768
FAX: 078-742-0769

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

Koki 米田工機株式会社
ISO 9001 認証取得

神戸市西区見津が丘 1丁目 3-1
TEL: 078-994-2900
FAX: 078-994-2903

ホームページ 液体急速凍結機

区老連だより

東灘区老連

東灘区シニアクラブ連合会 第60回総会

5月25日(木)、うはらホール5階大ホールで東灘区シニアクラブ連合会第60回総会と、コロナ禍で中止になっていた演芸大会も4年ぶりに開催され、華やかな雰囲気になりました。

総会は国歌斉唱で始まり、東灘区役所の中田裕子区長より挨拶を頂いた後、議事は順調に進み、執行部の紹介・長寿者表彰と無事総会も終了しました。

続いて、皆さんが楽しみにしている演芸大会が始まりました。1番目はいきいきクラブ

体操、そして民謡、詩吟が2題、合唱、フラダンス、コーラス2組、最後に会場全員で合唱と1時間30分あつというまの充実した、総会および演芸大会になりました。

ただ今後の課題として、東灘区シニアクラブ連合会を含めて全体を鑑みて会員の増強等課題も多く、検討し実行していかねばならない案件も出てきたように思いますし、

「祝い酒」魚崎つるかめ会



「男の火祭り」西青木クラブ



「馬上偶成」住吉台楽寿会

たまたま地域でできることから頑張らねばと考えさせられました。

「祝い酒」魚崎つるかめ会



「祝い酒」魚崎つるかめ会

北区老連

北区老連の「絆」を

深めましょう！

令和5年度「新任会長研修会」が6月16日(金)、北神区役所会議室で開催されました。今年度も3クラブが解散、47クラブになり、そのうち13クラブの会長が交代しました。研修会には新任会長さん全員が出席されました。前任の方とうまくバトンタッチが



新任の会長の方々

しゆくしゆくと続けます。

魅力ある企画を立ち上げ会員の増員につとめます。(主催者と参加者ウィンウィン)

フレイル予防やコミュニケーションを広げるために、行事に参加できる会員を一人でも多く増やしたい。

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

社会福祉法人 光朔会
特別養護老人ホーム・小規模多機能ホーム
居宅介護支援・CAFE
高齢者総合福祉施設
オリンピア 神戸西
神戸市西区玉津町上池 315-10
TEL(078)918-7098 FAX 918-3745
TEL(078)913-7098(明石)
http://www.olympia.or.jp/

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2JCビル101号
TEL.078-922-9701

皮膚科・アレルギー科
2023年4月 開設
足立病院
神戸市西区伊川谷町有瀬 696-2
TEL.078-974-1122

TERRY建築工房
神戸市西区櫛谷町長谷 84-160
TEL・FAX 078-794-7027

BH バンブーホーム 株式会社
神戸市西区櫛谷町長谷 339 番 3
TEL/FAX . 078-386-5819

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

西神戸医療センター等
各種医療機関発行の処方せん受け致します
《専用駐車場完備》
保険調剤 **かりば台薬局**
西区狩場台 3-9-7 狩場台郵便局、交番北側
TEL:078-991-8931
FAX:078-991-8935
在宅医療ご相談承ります



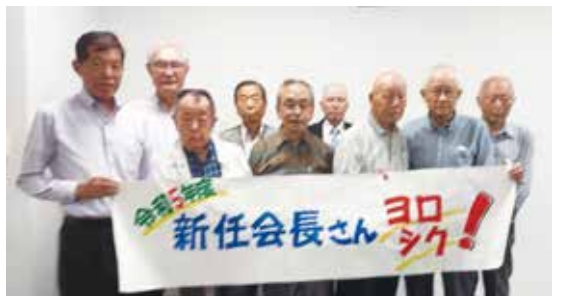
見事な変身に会場は大爆笑

長田区老連

認知症予防教室に笑いが満ちる

できていないクラブもあり、運営がスムーズに行われるよう、北区老人クラブの会則・各専門部会の業務・年度行事の概要などを資料にそって担当の役員・各部長が説明をいたしました。新任の皆さんたちも熱心にメモを取られていました。どのクラブも楽しく運営ができるよう役員会も丁寧にきめ細かく支援していくことが大事かと思えます。北区老連、そして全国のシニアクラブの絆を深めましょう！

楽しくクラブ運営ができるよう、議論を交わす



新任の会長の方々

参加者の皆さんの抱負

少人数で心機一転、和気あいあいと皆で楽しんでいきたい。

会員数減少に歯止め、同好会活動を活性化し会員増を企てる。

認知症予防5ヶ年計画を昨年スタート。初年度は「認知症とは」と題し、基調講演とモデル2地域において基本学習を19回開催。99歳を筆頭に延べ500名余が参加。2年目の今年は6地域と拡大。日常生活から認知症予防に関わるテーマを選択し、64回開催を企画。現在進捗中である。

話術と鮮やかな「着せ替え」。変身した男女のハニカミも会場の拍手喝采で空気は一変。孤立化する高齢者、認知症発症の1因に。お洒落や身だしなみに興味を持つことは高齢者の自信と喜びに繋がれる。外出で仲間づくりが出来る。

事後、参加者からは、「モデルになり興奮、家族でこの話題がしばらく尽きない、自分の着こなしに勇気が持てた」等前向きな声が多く聞けた。その他参加者が寄せた声を紹介。「私もちよびりモデルになった。区役所の若い職員がモデルとなり、私と腕を組んだ。若い男性と「何年振り」だろうかと嬉しくなった。背の高い職員、小さくて太った私、会場はまたまた大爆笑。勉強会でこんなに笑うこともあるんだ。ここでハタと気が付いた。皆でお喋りしながら認知症の予防になっているんだ。皆さんも笑いに来て下さい。今後いろいろな企画があり楽しみが一つ増えた。認知症なんて一番嫌いな話題であるが、普段会うことがない人と会ったり、いいことばかりだ」と。

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

ロコモティブシンドロームチェック

「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。症候群（シンドローム）とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。

- 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い
□片足立ちの状態でも靴下を履くことが出来ない
□手すりがないと階段の上り下りが困難
□2kg程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい
□15分以上連続して歩き続けられない
□布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難
□横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない
上記の症状の一つでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。スクワットやウオーキングなどで予防しましょう。

株式会社 二チコミ
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/

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。



よく噛んで、歯を大切に!

クラブだより

笑顔で真剣勝負！麻雀交流会

中央区

相川寿会

山本 久計

9月3日(日)、午後1時より相川寿会、東部雲中長寿会、西部雲中長寿会、雲中長寿会の麻雀部のメンバーで始めての交流会を相川寿会の麻雀部室で行いました。

21名の参加者を各ブロックに分け、4台の麻雀台で自己紹介からはじまり、いざ決戦。最初は和やかな顔がだんだん真剣な表情になり、「それ、ポン、



勝負は真剣！終われば笑顔！

チー」などほしい牌を鳴いたりし、自分の上り手に近づけるように頑張っている方や、私は大きな手を作って上がるのやとさまざまな手で楽しみました。こうした交流会は、区老連のためにも大変良いことだと思つので、今後も続けて行きたいと思つています。最後に相川寿会麻雀部の「モットー」は

- ・のまない「酒」
 - ・かけない「お金」
 - ・すわらない「タバコ」
- の3ないです。

西舞子友の会の軌跡



2年前に始めた活動が無事に花咲いた

垂水区

西舞子友の会

前田 敏夫

振り返れば12年前、近所の公園で皆さんが楽しそうにグラウンドゴルフの練習をしている様子を見て私もできないかと、友達に頼みグループに入れてもらいました。メンバーは12名でした。

練習を重ねていくうちに、もっと大きな舞台でやってみたいと思うようになり、区老連で大会が開かれていると聞き、平成31年にグラウンドゴルフ、カラオケ、海釣り、ラジオ体操の仲間たち33名のメンバーで「西舞子友の会」として区老連に加入しました。

区老連グラウンドゴルフ大会では、初出場、初優勝の栄光を勝ち取りました。サークル活動としてはグラウンドゴルフ、輪投げ、リズム体操を中心に健康増進・健康づくりに取り組んでいます。ところが、3年前グラウンドゴルフの練習をしていた狩口台公園で設備工事が始まると連絡があり、しばらく休み、工事完了の連絡を受けて見に行ったら、グラウンドにジャンダルジム付きの滑り台ができていて、グラウンドゴルフができる状態ではありませんでした。しばらくして、狩口シニア倶楽部が行っている矢元台公園でいっしょに練習することになり、再開しました。



子どもたちと植えたチューリップ

年は区老連主催の『たのしい集い』に出演すると張り切っています。それに加えて昨年より、25名で抒情歌コーラスを始めました。大きな声で歌って上手い、下手は関係ない、皆で歌えばこわくない。これら、サークル活動のお陰で会員も5月現在で66名になりました。有難いことです。また、以前グラウンドゴルフの練習をしていた「狩口台公園」に花がいっぱい咲き乱れています。毎年9月の「全国一斉社会奉仕の日」では草刈りや藤棚の枝切りのみでしたが、2年前から副会長の近藤さんと子どもたちの提案で、チューリップやひまわり等の花を植えようと、草を抜き、種をまきました。作業は大変でしたが、グラウンドゴルフの練習のお礼と思いい取り組み、地域の皆さんが「きれいに咲いた」と喜ぶ姿に癒やされました。

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

あわせの村 2023年10月1日(日)～2024年3月15日(金)
 野外活動センターあおぞら **のんびり** ①除外日: 12/31～1/8 2/5～2/9
 お得な宿泊プラン
1泊2食付 お一人様 5,500円
 65歳以上の方・障がい者手帳をお持ちの方・3歳～小学生
 ※上記以外のお客様 7,500円

12月・1月
 ・牛肉の朴葉味噌焼きと松花堂

時期によりメニューが変更となります。詳しくはお問合せください。

お部屋について
 ●1室10畳で6名様までご利用いただけます。
 ●お部屋には浴衣・浴巾・タオル等はご用意しております。
 ●お手洗いはお部屋に付いておりますがお風呂は「あおぞら」内の入浴場をご利用下さい。(ボディーソープ・ハンドソープ・シャンプーあり)

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。

☎078-743-8000

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

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

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！

歌声再び。カラオケ大会開催!!

西区

岩岡老人クラブ第二睦会

山田 美智子

当クラブ、カラオケ部

は令和元年まで約20年、地元のホール(定員70名余)を借り年2回カラオケ大会を実施してました。司会・カラオケ操作は地元会員が行い、観客



美しい歌声にみなさん聴き入っていました



は各単位クラブからの出演者の交代に合わせ出入りをする形で行ってききました。令和2年の新型コロナウイルス発生後、3年間は活動中止、その上ホールの使用制限もあり、休会状態が続きました。そんな中、地元商工業会より、カラオケ大会を開催するので参加してほしい旨の依頼がありました。8月26日(土)開催日には約70席ある観客席の80%がクラブ会員で埋まり、プロの司会者の青芝フック様、プロ歌手の三門忠司様、中山琉美様2人が審査員として席に着か



プロの鮮やかな進行とコメントで大会は大盛り上がり!

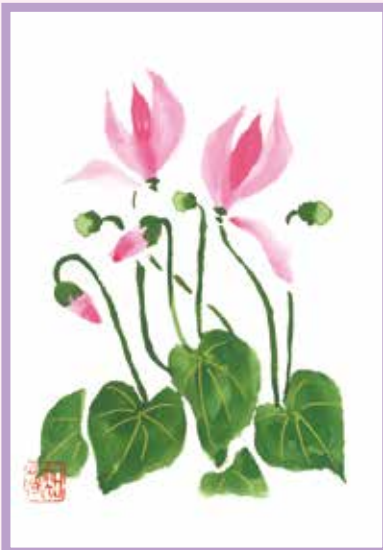
れました。出演者24名のうち、当クラブ会員は12名。司会者の軽妙な進行、終曲時には歌手のコメントがあり、出演者もよりうまく歌えるアドバイスをいただき、普段は得られない貴重な体験をされたと思います。特別賞5名のうち当クラブ会員2名が受賞しました。来年の開催を期待!!ありがとうございます。



とっておきの作品



「舞楽(胡蝶)」
【西区】きらく会
詫摩 章子



「シクラメン」
【灘区】灘中央第一旬行クラブ
菅原 知香



「バアバアの貯金箱」
【兵庫区】塚本7・8むつみ会
橋本 久乃

「とっておきの作品」募集中

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)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関わらず、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

「第14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】
虫

- 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12月31日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索

「電気代が未納なので2時間後に停電します!？」

その電話、詐欺です!



■ 事例

電話に出たら自動音声ガイダンス（機械の音声）で、「**電気代が未納になっています。2時間後に停電します。支払い状況を確認する場合は『1』を押してください**」というアナウンスが流れてきました。停電しては大変なので『1』を押したらオペレーターが出てきて、名前と生年月日を尋ねてきました。おかしいと思って電話を切りましたが、停電しませんでした。

■ それは詐欺です

ハガキやショートメッセージ、メールなどで送り付けられていた架空請求と同じ手口です。電気や電話、インターネットなど、さまざまな料金での事例が報告されています。不安を煽って名前や生年月日、銀行口座やクレジットカードなどの**個人情報**を聞き出したり、**お金を払わせたりするのが狙い**です。ハガキやメールなどの場合と同じく、**無視（電話を切る）**しましょう。



■ 電気や電話など料金の支払い状況が気になったら

電気や電話など料金の支払い状況を確認する場合は、不審な電話の自動音声ガイダンスやオペレーターが案内する連絡先ではなく、自分で料金の明細や請求書などから契約している会社の連絡先を調べて問い合わせましょう。

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** いやや 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。
継続相談は電話または来所をお願いします。

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

禁止されている寄附の例

 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	 町内会の集會や旅行などの催物への寸志や飲食物の差入
 お祭りへの寄附や差入	 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!	

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!

問 神戸市選挙管理委員会
(078)221-50015

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

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ーっくり浸かって、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。

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 法律上の賠償責任に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、年末年始除く)
 13:00から17:00まで
 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

要注意 その自信と過信が 誰かの命を奪う

高齢ドライバー事故 急増中!!

- 注意!** 安全不確認や 前方への注意不足 ブレーキや アクセル操作の誤り 不注意、 予測不適による判断の誤り



- 事故を防ぐために次のことを注意しましょう**
- ◎高齢運転者標識を表示しましょう
 - ◎体調が優れないなど、時には運転を控えることも大切です。
 - ◎早めのライト点灯と、周囲に配慮したハイビーム走行を心がけましょう。
 - ◎歩行者の安全に配慮した運転をしましょう
 横断歩道に近づく時は、停止線の手前でとまれるように減速しましょう。
 横断しようとしている歩者がいたら、必ず停止線前で一時停止しましょう。
 横断歩道付近では、歩者がいる「かもしれない」と考え注意しましょう。

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

◎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 (足腰を強くする筋力体操) 椅子に座って基本体操

肩がすっきり軽くなる 脇腹を柔らかくする

- 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
- 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
- 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。
- 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。
- 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
- 背中伸ばし**
 ①手を両膝の上に当て、背中を伸ばす。
 ②息を吐きながら、おじ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方で上体を起こす。
 背中の筋力をきたえる
- 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
- 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

- 体操をはじめめるその前に!
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

紅梅会 (東灘区)

餅花や古尾の染に溶け込みぬ
菊の香や三本仕立玄関へ
満月の真澄鏡を宝樹とし
書初め一字一句に心こめ
書初めや部屋を包みし墨香る
格式を引き継ぎ守る餅花よ
餅花の季を心にし待ちわびて
餅花の影濃く淡く壁に揺れ

梅苑句会 (東灘区)

処暑の空孤なす白球風誘ふ
耐へつつも弱音はく日もある猛暑
いちじくの熟れたる枝に風の吹く
白き花と見まごうばかり鱧料理

宝愛句らぶ (中央区)

呼応して鳴く蝸のせつなさよ
厄災を弾け飛ばして花火かな
パナ帽出掛ける姿父想ふ
原爆忌水一杯の有難く

気がつけば蝉の鳴き声過ぎ去りし
夏帽子母を女性と見しあの日
エアコンの手下となりぬ扇風機
日もすがら日本列島蝉時雨

花山短歌会 (北区)

めつきりと回数減りし回覧板上下正しく印鑑を捺して
少し前空き家となりし庭に咲く花多く雑草に埋れし哀れなり
良く見れば葉の青々と山ももの光あふるる大樹はそよぐ
この着物を如何なる服に仕立てるかファッションショウは九月の半ば
救急車呼んでと友の電話あり焦るな焦るな我なり
我が影をうかべて流るる紀の川の中州に一羽白き鷺見ゆ

梅の美会 (兵庫区)

日の昇る待ちて朝顔鮮やかに
色男八十路半ばや風寂し
炎天に遺品積む人皆無口
生かされて三食味わう秋の膳
名月を話し相手に酒ちびり
畦道や等間隔に曼珠沙華

青葉クラブ (北区)

灯を消せば虫の音聞こゆ籠枕
年ごとに秋の趣身に染みぬ
歳時記をめぐる指先そぞろ寒
高原ときわ会 (北区)
白露草ひとときの涼貫いけり
石舞台群れて離れて秋茜
窓越しに無念無想の秋季かな
疫病の去りて清々秋まつり

ひまわり句会 (北区)

輪投げする窓に初秋の風入れて
ひぐらしや木蔭で休む川掃除
ひよどり台句会 (北区)
あらしすぎ明石海峡秋夕焼け
阿波おどり赤い蹴出しと下駄が舞ふ
伝えねばポツポツ語る終戦忌
炎天の一步に萎える心かな

北斗句会 (北区)

大戦と大患くぐりし生身魂
原付の僧は路地抜け盂蘭盆会
湧き水の豊かな街の新豆腐
誰来しや酒と煙草の墓前かな
ステーキに舌鼓打つ生身魂

古林 保子

野分去る朝の小径に白萩の小枝裂け落つ花の哀しみ
どくだみも摘み・干し・焙じて茶葉となりサロンの冷茶皆で楽しむ(兵)
ほほえみて我をみつむる幼子に平和な時間が永遠に続けよ(北)
祇園さん予約出来たとさそいあり三年ぶりの友の声はつむ(北)
朝まだきバイクの音の近づいていつも通りに届く朝刊(須)
糠床の機嫌はよろし茄子胡瓜色よく漬かり今朝の食卓に(西) 松浦 妙子

磯元カヨ子

故郷に父母亡くて盆の月
大戦をくぐりて寡黙生身魂
生身魂父には灘の生一本
口げんか仲直りして心太

山本 恒雄

多間台ときわ会文芸部 (垂水区)
山粧う思うは我が家我が故郷
恥じらいてほんのり紅き新生姜
山粧う旅の仕度をやり始め
山粧うシャッター通りの街静か
おろしソバ香と味深し生姜すり

南 久美子

霧晴れて口笛ひとつ吹いてみる
夏日浴び川底光る石一つ
この猛暑ゴーヤのカーテン枯れもせず
法師蝉鳴くや余命を知る夕べ
ラムネ瓶振れば昭和の子に戻り
突然の豪雨落雷破れ傘

若林 節子

落ち葉踏む音に季節の便り聞く
夫の手や丙の胡瓜を高々と
窓開くる大樹に日毎蝉しぐれ
千眼に残りし摩耶の紅葉山
山眠る寂けき明かり山家の灯
松手入れ鯉のはねたる波紋かな
睡蓮や悲話を秘めたる地に咲く
風鈴や思い出多き母の癖
若人の頂目指す甲子園
のぞき見る小窓に高しのこり月
山荘に賑わい消えて枯木立
梅雨明けかセミの鳴き声耳おおう(西) 寺岡 洋子
窓辺打つ寝ぼける蝉や終い風呂(西) 寺岡 洋子
桜木に居る居る居る居る熊ゼミが(西) 濱頭ミノル

松本 洋子

岸下 庄二
秋山 弘之
脇坂有多子
藤井久美子

久松 礼子

中村佳代子
久下 順司
山本雄二郎
樋山 隆夫
木村 敏博

久江 久江

尾上 正紀
喜田 弘征
阪本 道子
田野 育利
森本 珠実
大橋 治子

上田 節子

◆個人
落ち葉踏む音に季節の便り聞く
夫の手や丙の胡瓜を高々と
窓開くる大樹に日毎蝉しぐれ
千眼に残りし摩耶の紅葉山
山眠る寂けき明かり山家の灯
松手入れ鯉のはねたる波紋かな
睡蓮や悲話を秘めたる地に咲く
風鈴や思い出多き母の癖
若人の頂目指す甲子園
のぞき見る小窓に高しのこり月
山荘に賑わい消えて枯木立
梅雨明けかセミの鳴き声耳おおう(西) 寺岡 洋子
窓辺打つ寝ぼける蝉や終い風呂(西) 寺岡 洋子
桜木に居る居る居る居る熊ゼミが(西) 濱頭ミノル

大賀 清子

◆個人
届きたる故郷の香りなつかしき
病院はマスク美人が花盛り
母慕い老犬張つぱり墓まいり
悔いはない吾は貧しく孫外遊
区老連仕事多い苦楽連
健康で長生きし過ぎて保険切れ
黄昏に雷遠く雨を待つ

箱守喜久子

桂木ひふみ会 (北区)
ちよつと待て真顔気になる生返事
生返事キャッチボールの古い二人
はいはいと頼まれたことすぐ忘れ
「元気ですか」「まあまあでん」浪速っ子
オーイハイイこだまひびく二人連れ

真木香代子

筑栄会 (北区)
孫来たる財布は休めぬ夏休み
定年で毎日毎夜夏休み
夏休み枕並べて昼寝する
スナックの五〇周年ママいくつ
温暖化大雨地域北へ行く
置き場所を変えて忘れて大騒ぎ

江口 啓子

桃山台クラブ文芸部 (垂水区)
十七年夢でも会えぬ娘となりぬ
時過ぎて令和の世にも馴む日々

清水 久子

◆個人
届きたる故郷の香りなつかしき
病院はマスク美人が花盛り
母慕い老犬張つぱり墓まいり
悔いはない吾は貧しく孫外遊
区老連仕事多い苦楽連
健康で長生きし過ぎて保険切れ
黄昏に雷遠く雨を待つ

早川キミエ

増田 芳之
岸本 孝義
かんいち
北野 利一
宮内美栄子
藤長 文子





会員さんへインタビュー

vol.4

会員さんいらっしゃい!



東灘区

赤陽会 会長 南原順子さん

サークル活動も活発

元気な笑顔広がる地域へ

南原さんは、長年、民生委員のお手伝いとして公団住宅の友愛訪問を行ったり、東灘区ボランティアグループ「清流」を立ち上げ、会計として活躍するなど、縁の下の力持ちとして様々な活動を通じ地域のために尽くしてこられました。

現在、赤陽会は会員121名で構成しており、サークル活動として民踊、輪投げ、カラオケ同好会、グラウンドゴルフをはじめ、令和2年には麻雀クラブも設立。会員の皆さんが好きなことを、好きな時に楽しめる場を常に提供しています。今後は新たにボッチャのサークルを設立する計画も進行中。様々なサークルを実施することで、地域の方々が見学に訪れ、入会へとつながるケースも増えています。またその他、渦が森小学校の児童たちへ昔遊びを教えたり、昔の生活を学ぶ授業の一環として、洗濯板や玄米つき、七輪で餅焼きを実際に体験し、現代の生活の尊さを理解するお手伝いも行っています。

このように、赤陽会では、誰でも楽しく参加できることを大切に、南原会長の指導のもと、多彩な活動が展開されています。その結果、121名の会員数は自然減があるものの、口コミ等で新たな会員が入会し、長年にわたり会員数を維持することができています。

南原さんの好きな言葉は「ありがとう」。阪神・淡路大震災の経験を通じて、地域コミュニティの価値を再認識し、常に感謝の気持ちを伝えることを大切にされています。今後も誰もが住みやすい街づくりに向け、日々チャレンジし続けていきたいと笑顔で語られました。



灘区

なぎさシニアクラブ 会長 井原榮一さん

幅広い活動を楽しむ

趣味を生かして地域交流

井原会長は、前職、映画でおなじみの「東宝」作品を取り扱う宝塚映画の制作宣伝のお仕事をされていました。

定年後、老人クラブに入会したのは、独居の見守り活動の時に協議会の方から「ぜひ、老人クラブの運営を手伝っていただきたい!」と熱いラブコールを受けたことがきっかけでした。昨年4月には、長年空白になっていた「なぎさシニアクラブ」の会長も引き継がれ、現在、会員の皆さんに楽しんでもらうため様々な活動を展開しています。

主な活動は、「絵手紙」、「パソコン」、「スマホ教室」をはじめ「ハーモニカ演奏の歌声」などの行事を開催しています。井原さんは趣味の会で「絵手紙」の講師をされるほどの腕前で、作品づくりを皆さんと楽しんでいます。また、同じ団地に住む小学生たちに楽しんでもらうため防災訓練、夏祭り、ラジオ体操、フェスティバル等も開催し、世代を越えて交流を図っています。

井原さんの健康の秘訣は「こまめに身体を動かすこと」です。日頃から炊事、洗濯、掃除などの家事全般は自分で言い、毎日歩いて買い物にも出かけています。時には春日野道方面まで足を運び、階段があれば極力、階段をのぼるなど、できることは何でも自分で言い、足腰を鍛えるように心がけていらっしゃいます。

なぎさシニアクラブでは、秋に会員旅行として但馬方面へ行くなど、魅力的な活動を計画。今後は誰もが気軽に参加でき、楽しめるクラブを目指して頑張っていきたいと力強く語られました。



兵庫区

西出町菜の花クラブ 会長 大崎照美さん

挑戦する心を忘れず

友達の輪を広げる活動を

13年間もの長きにわたり西出町菜の花クラブの会長を務めている大崎さんは、地域の絆作りに尽力してきました。喫茶・カラオケなど毎月1回の行事の運営をされています。また、兵庫区老連のボウリング大会や輪投げ大会の運営を担当しています。

コロナ禍の最中には、上沼恵美子さんの「出口のないトンネルはない、その先には明かりがある」という言葉に勇気をもらったと言います。老人クラブのつながりを通じて遠くにも友達ができ、友達の輪を感じていると語る大崎さん。

地域の行事では「周りの人が助けてくれる・協力してもらっている、周りの人のお陰で成り立っている」との思いを強く抱えています。行事が終わり、「楽しかった」「ありがとう」という感謝の言葉をもらうことが、喜びであり、これからも地域のために奉仕し続ける動機となっています。「人生はリセットはできないがスタートはできる」という信念を持ち、新しいことに果敢に挑戦しています。

大崎さんの日々は活動に満ち溢れており、家にこもることなく、毎日外に出て地域のために動くことが「元気の秘訣」と語っています。

健康維持には「バランスの取れた食事」や「毎日の運動」、そして何より「良い友人を作ること」が重要だという大崎さん。人と人とのつながりの大切さが表れています。

これからも新しい行事を企画し、会員の皆さんに愛されることでしょ。

あとがき

高齢者を狙った詐欺被害は増加傾向にあり、私たち全員が警戒と予防の意識を高める必要があります。今後も広報紙を通じて、詐欺の最新の手口や対策についての情報を提供していきますので、クラブ内のコミュニティの力を発揮し、助け合い、会員同士で情報を共有しましょう。

紅葉が美しい季節がやってきました。寒さが増えますが、皆様が温かい心と笑顔で過ごせますように願っております。

たくさんのご投稿をお待ちしております。

11月号	9月号	7月号	5月号	3月号	1月号	掲載月	投稿募集期間
↓	↓	↓	↓	↓	↓		
7月16日	5月16日	3月16日	1月16日	11月16日	9月16日		
〜9月15日	〜7月15日	〜5月15日	〜3月15日	〜1月15日	〜11月15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(入念ぶり)等

FAX 341-80524

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」

〒650-0016

(投稿先)

ブ名、お名前を必ずご記入ください。

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。

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。

◆投稿募集

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

10月5日(木)に開催された神戸市老人クラブ大会では、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市老連の部会・委員会等に参画し、各種事業の計画立案に力を傾注し、市老連の発展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
兵庫区	重陽会	四本 雅寛
灘区	穂田シニアクラブ	山口 金男
灘区	灘南部和光会	小谷 辰次

各種部会委員 3名

区	クラブ名	氏名
西区	西神第一美賀多寿会	平野 陽子
西区	桜寿会	浮田 義伸
西区	榎の木会	馬場 萬知子
西区	シティーコート悠遊クラブ	古田 照子
西区	学園シニアクラブ	小林 康人
西区	クラブ西河原	新井 廣
垂水区	道親会	松本 伸年
須磨区	西落合松寿会	山本 賀一
長田区	庄山3・4あじさいクラブ	柏木 久雄
長田区	御蔵五・六・七睦会	石原 良子
長田区	希望クラブ	桑原 喜久子
長田区	真野シルバークラブ	井門 義勝
北区	サークル鹿の子	瀧本 謙一
北区	有野台鶴令会	天野 征一郎
北区	有馬湯山会	余田 光男
北区	セレンふれあい倶楽部	中村 行雄
北区	泉寿クラブ	高口 昇
兵庫区	川池中部寿会	村田 加代子
兵庫区	梅元町喜楽会	中川 美栄
中央区	吾妻ときわ会	祐村 明
灘区	六甲さわやかクラブ	今井 紘明
東灘区	住吉つるかめ会	本田 正美
東灘区	山田明楽会	北嶋 貴司

単位クラブ会長 24名

区	クラブ名	氏名
長田区	高麓台和風会	名田 章仁

理事長表彰
役員 1名
(敬称略)



区	クラブ名	氏名
西区	岩岡老人クラブ上睦会	敦見 敏明
須磨区	竜が台朗友会	川部 忠夫
長田区	二久塚長老会	藤竹 一夫
兵庫区	東出町鶴寿長生会	高橋 静江

各種部会委員 4名

区	クラブ名	氏名
西区	平野第八愛宕会	藤田 芳浩
西区	岩岡老人クラブ睦会	敦見 敏明
西区	美賀多寿会	寺井 律
西区	住吉倶楽部	中西まゆみ
西区	枝一福寿会	山本 信茂
西区	西舞子友の会	前田 敏夫
垂水区	神陵巨樹会	佐藤 忠篤
垂水区	下畑老人クラブ	林 栄司
長田区	新長田地区和楽会	鴨崎 文一
長田区	駒ヶ林寿会	村上 悟
北区	塩田福寿会	西畑喜久雄
北区	花山手悠友クラブ	桑本 進
兵庫区	湊川寿友の会	高見佐代子
灘区	伯母の山倶楽部	長岡 廣徳
灘区	南八幡さくら会	大崎 雅勝
灘区	六甲アジサイ倶楽部	玉利 寿男
東灘区	住吉台楽寿会	伊澤 道雄
東灘区	第二若屋ときわ会	佐々木千秋
東灘区	魚崎川西豊友会	中村 陽洋
東灘区	魚崎南8親睦会	駒田 義信
東灘区	魚崎親交会	佐藤 信久男
東灘区	吉田明楽会	井上 美子
東灘区	空区明楽会	尾崎美喜子
東灘区	上御影若菜会	石田 朋子

理事長感謝
単位クラブ会長 25名

区	クラブ名	氏名
垂水区	桃山台クラブ	山本 寿

全老連活動賞1団体 (伝達)

区	クラブ名	氏名
東灘区	前田町さつき会	溝端 一美
灘区	南八幡備後シルバークラブ	楠井富美雄
灘区	都クラブ	濱田亀志政
北区	日の峰シニアクラブ	井上 亨
北区	筑栄会	近藤 嘉邦
北区	花山手悠友クラブ	桑本 進
北区	高原ときわ会	佐藤かなめ
須磨区	須磨長寿クラブ	高見 省吾
須磨区	東白川台ホワイトクラブ	利弘 頼彦
須磨区	神の谷コスモスクラブ	青山 治雄
垂水区	桃山台クラブ	山本 寿
垂水区	つつじが丘シニアクラブ	新谷 寛子

会員増強対策優良クラブ賞 12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

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)

北海道から沖縄まで

全国の老人クラブ活動を紹介!

まずはクリック!

クラブ特集 ニチコミ 検索

神出シニアコミュニティ

目と手に心をそえて

◆ 特別養護老人ホーム

社会福祉法人 弘英会 西区神出町南 368-119

TEL.078-965-3080

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**

0120-554-334 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

留守番電話で詐欺対策!

電話の相手は本物ですか?

詐欺の犯人は、息子や孫、区役所職員や警察官などを名乗り、嘘の電話をかけてきます。家にいるときも**留守番電話をセット**し、相手を確認してから電話に出るようにしましょう。また、**お金の話が出たら、一度電話を切ってかけ直しましょう。**「すぐに振り込んで欲しい」「還付金があります」「通帳(カード)を確認したい」「今から行く人にお金を渡して欲しい」などの言葉には要注意。電話の相手が本物か確認を!

あやしい電話があったらすぐに警察に相談を!

「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