



広報紙



KOBEシニアクラブ

令和6年
5月10日
(隔月10日発行)
No.706

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 🌐http://kobeshirouren.or.jp/

令和6年2月22日(木)神戸文化ホール・中ホールにて、544名が参加し令和5年度の福祉研修会を開催しました。

KOBEシニアクラブ久保三男副理事長の挨拶に続いて、兵庫県警察本部から、高齢者の交通事故防止に関する説明がありました。

続いての講演では、認知症予防に効果のある「回想法」の実践等をされている出雲市民病院麻酔科部長の鈴木正典先生より「回想法」(想い出はなしは元気のもと)と題してお話いただきました。ステージには、長田区老連の11名の会員がパネラーとして登場し、鈴木先生のコミカルな進行と広瀬一葉さんのアコーディオン



思い出の写真を見つめ、回想を語る会員のみなさん

KOBEシニアクラブ

「回想法」

令和5年度 福祉研修会

で認知症予防

の演奏をバックに、思い出の写真を投影しながら回想を語ります。最後は「青い山脈」を会場の皆さんも一緒に合唱し、楽しい時間となりました。

その後、休憩をはさみ、長田区老人クラブ連合会認知症予防推進委員会の日置一夫事務局長より「地域における認知症予防の取り組み」について事例発表をしていただきました。年間を通じて、老人クラブを中心に、地域の団体やNPO、行政、区社協などが協働しながら取り組みを進めており、今後さらに広がることを期待したいと思います。

最後に、友愛福祉部福田麟太郎部会長の挨拶で、研修会は終了しました。

先生のコミカルな語り口に笑いと感嘆の声がやみません



令和6年度 行事予定 (5~12月)

月	日(曜日)	予備日	行事名	場所
5	17(金)	—	高齢消費者被害防止講習会	婦人会館
	31(金)	—	令和6年度定時社員総会	婦人会館
6	11(火)	—	友愛福祉活動にかかる研修会①	総合福祉センター
	21(金)	—	会長・リーダー研修会	神戸文化ホール
	27(木)	—	近畿ブロック老人クラブリーダー研修会	京都府(京都市)
7	12(金)	—	新任会長研修会	総合福祉センター
	24(水)	—	いきいきクラブ体操指導者養成研修会	婦人会館
	26(金)	—	会員増強研修会	総合福祉センター
	30(火)	—	演芸の集い打ち合わせ	総合福祉センター
9	3(火)	—	神戸市老人クラブ大会・演芸の集い	神戸文化ホール

月	日(曜日)	予備日	行事名	場所
9	15(日)~21(土)	—	社会奉仕の日一斉奉仕活動	市内全域
	23(月)~30(月) (準備期間含む)	—	第59回神戸市高齢者美術作品展	兵庫県民会館
10	11(金)	—	ボウリング大会	フェニックスプラザ長田
	18(金)	—	健康のつどい「元気ワクワク健康教室」	中央体育館
	25(金)	—	友愛福祉活動にかかる研修会②	総合福祉センター
11	2(土)	—	長寿祭ふれあいウォークラリー	しあわせの村
	7(木)	8(金)	秋季グラウンドゴルフ大会(団体戦)	しあわせの村
	未定	—	フレイル予防で健康寿命を延ばす「料理講座」(2回)	未定
	20(水)21(木)	—	第53回全国老人クラブ大会	神奈川県(横浜市)
12	17(火)	—	輪投げ大会	中央体育館

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

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



健康は快適な日常生活の源

公益財団法人大阪ガスグループ福祉財団共催、神戸健康づくり教室



岡田邦夫先生の講演



健康は誰しにも関わるテーマ、皆さん真剣です



タオル体操でフレイル予防

令和6年2月5日(月)みなとがわホールにて、神戸健康づくり教室が公益財団法人大阪ガスグループ福祉財団との共催により開催され、126名が参加しました。

KOBEシニアクラブ近藤豊宣理事長、大阪ガスグループ福祉財団の速水英樹専務理事の挨拶に続いて「快適な日常生活を送るための健康づくり運動と生活習慣」と

題した講演を特定非営利活動法人健康研究会の岡田邦夫先生よりお話いただきました。

講演では、高齢者の健康と体力低下について、フレイル予防や認知症予防について、分かりやすく説明していただき、講演後は、大阪ガスグループ福祉財団トレーナーの堀江利恵先生の指導により、和手拭いを使ったタオル体操を楽しく行いました。

認知症は特別な病気なのでしょうか

認知症の人は2020年の時点で**600万人**以上いるといわれます

65歳以上の人の**6.6人**に1人が認知症といわれます

年齢とともに増える病気で、
85歳以上 ▶ 約40% **90歳以上 ▶ 約60%** **95歳以上 ▶ 約80%**
 に認知症が起こるといわれます。

「認知症を理解し、地域で支える」

書籍 東北福祉大学総合福祉学部福祉心理学科
 認知症介護研究・研修仙台センター
 加藤 伸司

クラブ活動の資料としてご活用ください

【お問合せ先】所属の市町村老人クラブ連合会または 県老連までご連絡ください



私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

富士金属工業株式会社
 神戸市西区玉津町今津 180-3
 TEL.078-918-1212

住宅リフォーム・中古住宅 × リフォーム & リノベーション・水廻りリフォーム

D's HOME
 リフォーム & リノベーション 株式会社ダイキ住設
 神戸市西区森友 5-26-2
 TEL:078-945-6655

調整区域の**不動産** 買取 仲介
 TEL.078-967-3663
 きらりふどうさん 株式会社 耀理不動産
 地元の不動産屋さん
 お気軽に問合せください!!

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

株式会社 竹組
 TATEGUMI
 神戸市西区玉津町今津 628-19
 TEL/FAX 078-939-6633

御賛助

大内工業株式会社
 OK
 神戸市西区岩岡町古郷 1422-28
 TEL:078-939-6051

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

【令和6年度】
事業計画・
収支予算がまとまる (報告)

令和6年3月6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6年度事業活動方針・事業計画案および収支予算案が原案通り、全会一致で承認されましたので、報告します。

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6年度事業計画の推進に努めてまいります。

令和6年度事業計画の概要は次のとおりです。

1 活動方針

わが国の高齢者(65歳以上)推計人口は、令和5年9月では3,623万人(総人口12,442万人)と前年とくらべ1万人の減少となり1950年以降初めて減少となったが、総人口に占める割合は29.1%と前年(29.0%)に比べ0.1ポイント上昇し過去最高となり、今後も上昇を続けると予想されています。また、100歳以上の人口は、全国で92,139人、

神戸市内では1,339人となっており、「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す。今後も活動を通じて、高齢者自身の生活だけにでなく、地域社会を豊かにする役割を担うことが期待されています。

このような老人クラブが期待される役割を果たすためには、クラブの存続を含めて会員の増強は重要な課題であり、会員増強対策「6つの目標」を柱に、具体的な事業を実施するとともに、引き続き各種経常事業を継続し、会員の福祉向上を目指す活動に取り組めます。また、従来から「見守りサポーター養成」をはじめ高齢消費者被害防止対策を展開してきましたが、悪徳商法、特殊詐欺などは増加し続けています。昨年は、兵庫県警察本部と特殊詐欺被害や交通事故

防止を目的とする「地域の安全安心に関する連携協定」を締結しており、今後もさらに『高齢消費者被害は高齢者自らが主体となつて防ごう』をキーワードに、神戸市や警察など関係団体と連携して、高齢消費者被害防止に向けた取り組みを行います。

令和6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	414
	事業収入その他	270
	補助金等収入	3,914
	合計	4,598
経常支出	研修事業費	279
	福祉事業費	102
	スポーツ事業費	1,015
	文化事業費	363
	広報事業費	234
	その他事業費	811
	管理費・その他	1,794
合計	4,598	

- 【会員増強対策6つの目標】
- 一、解散クラブ0をめざそう
 - 二、会員減少が続くクラブは、まず減少傾向に歯止めをかけよう
 - 三、年間1クラブ2〜3名の増をめざそう
 - 四、マン・ツー・マンで会員増強をめざそう
 - 五、新規クラブをつくらう
 - 六、自治会などの地域団体との連携をはかりう

- ②健康増進事業(各種スポーツ大会、体力測定会、健康づくり研修会、料理講座など)、③友愛福祉事業(社会奉仕活動、福祉研修会、高齢者相互の助け合いなど)、④高齢消費者被害防止事業(被害防止に関する研修会など)、⑤文化研修事業(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)。
- 令和6年度の収支予算のあらましを次のとおり紹介します。

とも必要になっていきます。これらを踏まえ、神戸市老人クラブ連合会は、老人クラブのメインテーマ「のぼそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」を掲げ、明るい長寿社会の実現と保健福祉の向上に貢献します。

2 事業計画

事業計画では、次の9事業を計画しています。①会員増強対策事業(老人クラブの加入促進、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

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

FAREC
Farther Exceed

株式会社 **テクノファレック**

神戸市西区神出町広谷 623-89
TEL:078-965-3410
www.farec.co.jp

皆さまの保険ショップ
各種保険・相続・空き家相談

(株)ライフスタジオ

神戸市西区枝吉2丁目116(R175沿い)
TEL.078-925-6701 あり
https://life-studio.co.jp/

ZAITSU プラント架溝・鉄骨工事

有限会社 **ざいつ製作所**

神戸市西区榎谷町福谷 122
TEL (078)991-6603

Tsukasa 株式会社 **ツカサ電設**

神戸市西区玉津町今津 135-4
TEL(078)913-4935

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

御賛助

株式会社 **岡本運送**

神戸市西区榎谷町福谷 730-15
TEL (078)992-6763

UEHARA Works Co.,Ltd.

(有)上原製作所

神戸市西区南別府1丁目1033-9
TEL.078-974-1673

区老連だより

東灘区老連

新年懇親会を 開催



1月18日(木)、東灘区シニアクラブ連合会の新年懇親会が、神戸ベイシエラトンホテル&タワーズ本館3階の大宴会場「六甲」にて開催されました。

区老連佐々木副会長の司会進行のもと開会され、国歌斉唱に続き、森松会長が挨拶で壇上に立ち、能登半島地震で被災された方々にお見舞いの言葉を述べられた後、東灘区シニアクラブ連合会の発展のためより一層の協力を呼び掛けました。

その後、東灘区中田裕子区長から祝辞をいただき、乾杯。食事と歓談に入りました。食事の間にはピアノとヴァイオリンによる生演奏が行



われ、心地良い音楽とともにおいしい料理を楽しみ、演奏の最後は「青山脈」をみんなまで合唱し、絆をより一層深めました。



懇親会の終盤は恒例となった福引大会で大いに盛り上がり、最後は東灘区シニアクラブの飛躍と発展を願って三本締め締めくくりました。

北区老連

笑顔がいっぱい！北区五歳児世代間交流会

in 北区文化センター

「今年こそはできるのかしら？」と思うこと4年・・・コロナパンデミックが終息して11月30日(木)にやっと開催する

ことができた世代間交流会。

久しぶりのことなので、参加者は集まるのかな？インフルエンザの影響は出ないかな？保育園が休園にならないかな？など

など心配ばかりしていました。

当日は近隣の鈴蘭台北町こども園、鈴蘭台しらゆり保育園、鈴蘭台南町保育園、鈴蘭台西町保育園から70名もの園児たちが参加してくれました。

黄色や青色の帽子をかぶった園児たちが列をなして会場に入って来たときは嬉しくて、嬉しくて

舞い上がりそうになりました。北区シニアクラブからも老体にムチ打ちながら67名が参加して下さい。大感激!!です。

来賓を代表して北区金本区長、北区老連久保会長の挨拶から始まり、長年の挨拶から始まり、体操、ふれあいあそび、ダンシング玉入れ、いろいろなにいろ、歌のプレゼントなど多彩なプロダ



ふれあいあそび

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

ひろた歯科クリニック

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

▲土曜日午後は 14:00~17:00

神戸市西区井吹台東町 4-2-6
TEL.078-990-4182

社会福祉法人 神戸日の出会
看護小規模多機能型居宅介護みたに

神戸市西区水谷1丁目19番28号
☎078-940-9360

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2 JCBビル101号
TEL.078-922-9701

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

ご小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:30~12:30	○	○	／	○	○	○	／
午後 4:30~ 7:00	○	○	／	○	○	／	／

休診日/土曜日の午後、水曜、日曜、祝日
神戸市須磨区白川台6丁目19番9
TEL.078-796-0359

医療法人社団 いしいこどもクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
14:20~15:30	／	／	／	／	／	／
15:30~18:30	○	○	／	○	○	／

予防疫種 (通常診療時間内でも接種が可能です)
※心臓検査は完全予約制です
神戸市西区井吹台北町2-17-13 ☎078-990-3005

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

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



当日打合わせの様子

2月22日(木)文化ホールで市老連福祉研修会が開催された。講演は「回想法」(思い出はなしは元気のもと)。認知症予防に有益である「回想法」だが、開演まで様々な苦労があった。その裏話を披露する。

市老連事務局次長から講演内容や講師をどうしようからがはじまりであった。講演を鈴木先生(出雲市在住・医師)に依頼、即断で了承。しかし、数日後先生から「回想法は小規模でやるもので、数百人を対象に

は出来ない」「どうしよう? アイデアはないか?」と。「ん」となるも即答。「あるがなあ!」「回想法でっしゃろ、ならトンチ教室で行きましょう」となった。これが運の尽き。先生から夜討ち朝駆け。「昔の神戸の写真を探せ」「写真に合うバックグラウンドの音楽は何にしよう」。挙句には、トンチ教室だから「生徒を10人ばかり調達してくれ」。なにになにこちらも超多忙、先生の注文に追いまくられる日々。

だが、いつの間にか先生の

ペースに乗せられ、アコーディオン奏者のお願いやら、長田区老連傘下のクラブを駆け回り、「生徒集めに奔走」。生徒候補は何のことやらちんぷんかんぷん。「面白いやん。なんか分らんけどやってみよう」となった。

周到な稽古なし。当日30分の打ち合わせ。あの大ホールでの本番となった。結果は、生徒も観客も、講師の手のひらで様々な想い出に浸った。これが「回想法」というものかと。区老連の裏方も無事成就。安堵・安堵です。



ラムに心癒やされ、帰途に就くシニアクラブの皆さんは全員笑顔でやさしさに溢れていました。

しかしながら、今回のように多数集まるとの大きな交流会は諸事情により難しく、今期をもって幕を下ろす事になりました。保育園の方々からは規模を小さくしたり、形をかえても「交流は続けていきたい」との言葉をいただいております。楽しい交流が末永く続くことを願っております。



園児のみなさんと先生方、この交流会開催に尽力して下さいた皆様、本当にありがとうございます。

長田区老連

令和5年度福祉研修会 講演舞台裏 実は大わらわ



いきいきクラブ体操



全員挨拶

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

・総合物流事業
・おおきレンタル(高所作業車)
・おおき引越サービス

株式会社 大木産業

神戸市西区森友1丁目66番地
TEL(078)928-2766

nakano. 木造建築、木造リフォーム
マンションリフォーム
大工目線の提案

中野建築(株)

神戸市西区伊川谷町有瀬31-1
ファルファール伊川谷
TEL.FAX 078-940-9515

株式会社 **アイデン**

神戸市西区見津が丘2丁目2-3
TEL(078)994-1400

中山薬局

神戸市須磨区白川台6-23-1
TEL:078-793-1139

手のひらから伝わる質感とぬくもり
オーダーキッチン・
デザイントータルリノベーション

Custom kitchen
tanagokoro Co.,Ltd
Reform design

神戸市西区玉津町今津176-3
http://reform-tanagokoro.com

排気・空調・各種ダクト工事・施工

株式会社 **木村ダクト工業所**

神戸市須磨区妙法寺字下池ノ尻1213-2
TEL.(078)741-7250

ヘルパーステーション
フレンドシップ

神戸市須磨区白川台2丁目59-4
TEL 078-793-8981

たなか小児科・アレルギー科

月火水木金土日						
8:40~12:00	○	○	○	○	○	○
15:40~19:00	○	○	○	○	○	○

電話受付時間 9:30~12:00(午前)、16:30~19:00(午後)
休診日 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

神戸市西区伊川谷町有瀬709-1
TEL.078-978-1231



ダンスで仲間も増えました!

私たちのクラブではダンスe体操として、日本舞踊の先生が創作ダンスを創ってください、曲に合わせて、1, 2, 3と踊っています。

毎週、木曜日、午前10時から11時半迄。毎回、20名前後の参加者で身体

先生は81歳、板宿の方から来てくださります。何曲も次々と創作ダンスを考え、美空ひばりの唄から、滝廉太郎の「花」、京ブギウギ」など。3分



一緒に踊れば、心も通じ合う

垂水区 滝の茶屋クラブ 伊藤 孝子

はつらつサークル

を動かします。ご近所の「センターかけはし」を利用して10年は続いています。皆が楽しく続けられることは、有難いことです。

参加者の平均年齢は77歳。坂の上にある「センターかけはし」まで歩いて通うだけでも運動になりますし、皆さんの協力のもと、明るくやっています。地域で暮らしている者どうし、これから

「手ひら」を太陽に」「東京ブギウギ」など。3分謝です。



麻雀で、楽しみながら健康に!

◆競技方針 競技なので成績をカウントし6ヶ月ごとの総会時に表彰します。金銭のやり取りはしません、競技中は禁煙です、飲酒は



ご興味のある方は是非ご参加を!

活動概要

エバーグリーン寿会健康麻雀同好会は2014年3月7日に発足しました。

- 1 会員数 : 31名 (2024年3月1日現在)
2 麻雀卓数 : 7台
3 会費 : 男1,800円/6ヶ月・女900円/6ヶ月
4 開催日時 : 水曜日・土曜日 13時~17時 (祝日・エバーイベントと重なる場合は休)
5 6ヶ月を1期として期初に総会を実施、6ヶ月間の成績発表を行います。
6 成績は毎回付けて6ヶ月の累計を成績として表彰し、順位よりの賞品をお渡します。お金のやり取りはしません。
7 同好会の役員は会長1名・副会長2名・会計担当1名・監査役1名・役員5名の10名で構成しています。
8 毎月月末に来月の予定表と当月の月間報告書を配っています。
9 総会は6ヶ月間の活動報告・決算報告・来期予算・提案事項を検討しています。



◆会員資格 自治会員とその家族等で麻雀に興味のある方ならどなたでも会員になれます。また港島に居住の方でEG麻雀同好会役員会が入会を承認した人。

クラブだより

エバーグリーン寿会健康麻雀同好会の活動

中央区 エバーグリーン寿会 野村 彰一

◆クラブ活動の主旨

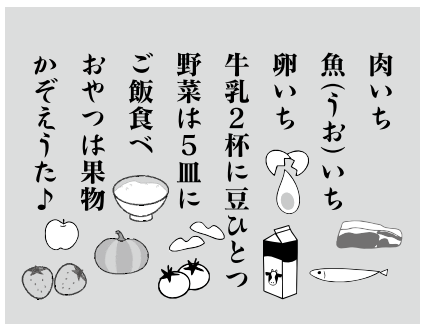
エバーグリーン及びポーターにお住まいの皆様が、麻雀を通じ親睦を図り、楽しく麻雀をすることで脳トレを促進し、いつまでも健康な生活を維持できることを目標としています。

現在新型コロナウイルス等の対策としてマスク・検温・アルコール消毒・換気を行い競技を行っています。

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

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!

高野山真言宗 菅原寺

神戸市須磨区白川台6丁目16-8 TEL (078)793-1185

認知症に勝つ! 楽しい脳トレ クロスワード クイズ など まずはクリック! 脳トレ ニチコミ 検索

各種プラスチック金型・工業用ゴム金型 設計・製作

株式会社 光明金型製作所

神戸市須磨区多井畑字地獄谷6-1 TEL.078-741-0353

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)

風花のお葬式 風花 最小型の葬かみ 直葬 16.5万円 常設式は 1日葬 27.5万円 一般的なお葬式を安く 家族葬 38.5万円 24時間365日対応 無料相談受付中 0120-094-999

リフォーム 障子・畳・網戸の張替え リノベーション 遺品整理・不要品処分 営繕 はせ川 神戸市西区美穂が丘2-9-25 TEL 090-4498-0210 お問合せは24時間365日何時でも 下記ホームページにて受付中 www.eizen-hasegawa.com



令和2年に始まった新型コロナウイルスの影響で3年間は実施できませんでした。令和6年に入り、昔遊びを実施したい旨、小学校より申し出があり、1月30日(火)に予定していたのですが、前日の午前中にインフルエンザ流行に伴う学級閉鎖が発生したため、急遽日延べとなりました。

そして、2月20日(火)、小学校の体育館で、3クラス約100名の児童が集合、老人クラブから8名が参加、9時15分から6班に分かれ、6種の遊びが開始されました。1つの遊びは約25分、あやとりは1人で左手5本の指に紐を巻き付け色々な形を作りませんが、2人1組であやとりをするには時間を要し、女性部員からは「時間が足りなかつた」との感想でした。また、こま廻しでは、こまに紐を巻き付ける強弱度がわからず、男性部員からは若干苦労したとの感想でした。

紙ひこうきについては、事前にはお願い

70年前にはテレビ、冷蔵庫のない時代に身の回りにある物で、竹馬、竹とんぼ、水鉄砲等を自作、友達と出来ばえを見せ合い競争した時代であったことを説明。夕刻には担任の先生よりお礼の電話があり「次回は何時出来るのですか」と児童からの言葉があったとのこと。テレビ・スマホ・パソコンが無くて出来る遊びに老人クラブが協力出来るのもうれしいものです。

小学1年生との昔遊び

西区 岩岡老人クラブ上睦会 敦見 敏明



世代を超えて、遊戯に興じる



老人クラブ入会のご案内

新たな楽しみ探していませんか?

人の役に立ちたい

友人がほしい

趣味を楽しみたい

健康でいたい

老人クラブは地域で活動する自主的な組織

私達老人クラブは、仲間づくりを通じて、生きがいと健康づくり・生活を豊かにする楽しい活動を行うこと。その知識や経験を活かして地域の諸団体と共同し、地域を豊かにする社会活動に取り組むこと。明るい長寿社会づくり、保健福祉の向上に努めることを目的としています。



▼お問い合わせはコチラまで!

○神戸市老人クラブ連合会

☎(078)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

本館・宿泊館 1泊2食付きお得な季節プラン 初夏 2024年6月1日(土)~7月19日(金)



高級 高齢・障がい ¥12,200から 一般 ¥14,700から

写真はすべてイメージです。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3名様以上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。



http://www.shiawasenomuru.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。

なごみ 和 高齢・障がい ¥8,000から 一般 ¥10,000から

☎078-743-8000 予約受付9:00~18:00

KANAMORI Electric Industrial

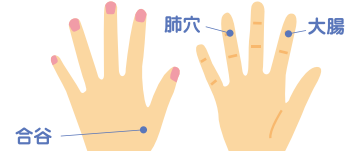
株式会社 金森電気工業所

神戸市西区玉津町新方 480-1

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

鼻炎・花粉症を和らげるツボ

指でツボをしっかりと押さえます。



※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。

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)

地震から大切な命を守るために 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
- ◆ 昭和 56年 5月31日以前に着工された住宅が対象

☑ 耐震改修補助

最大 127万円

- ◆ 設計費補助(最大27万円)・工事費補助(最大100万円)があります
- ◆ 昭和 56年 5月31日以前に着工された耐震性の低い住宅が対象
- ◆ 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アスタくにつか5番館2階

☎078-647-9933

老人クラブ会員向けに

傷害保険・賠償責任保険

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



ご自身のケガの補償 老人クラブ傷害保険

自分がケガをしてしまった時の保険です。

24時間型 活動型

会員は所属クラブを通じての任意加入となります。

相手の物、ケガの補償

老人クラブ賠償責任保険

他人の物を壊したり、ケガをさせた時の保険です。

クラブ全会員での加入が条件となります。



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

受付時間 9:30から12:00まで (土、日、祝祭日、年末年始休)
13:00から17:00まで

加入申込書等、
資料請求先

専用FAX 03-3597-8767

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

※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。

2024年2月作成 23TC-008004

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16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】
写真

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6年6月30日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索



交通安全のポイント

兵庫県警察
交通企画課

かぶって守ろう！自転車安全利用五則

1 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先

道路標識で認められている場合などは、例外として自転車で歩道を通ることができます。ただし、歩道は歩行者優先で車道寄りを徐行しなければいけません。



2 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認

「止まれ」の標識や、道路に「止まれ」と書いてある場所では、必ず止まって左右の安全確認をしましょう。標識などがなくても、見通しの悪い場所では徐行して左右の安全確認をしましょう。



3 夜間はライトを点灯

ライトを点灯すると、前方のようすが分かるだけでなく、他の車などにあなたの存在を知らせることになるので安全です。



4 飲酒運転は禁止

自転車は車の仲間です。お酒を飲んだら絶対に乗ってはいけません。



5 ヘルメットを着用

ヘルメットはあなたの頭部を守ってくれるアイテムです。自転車に乗っていて事故にあい、死亡した人の約4割が頭部に致命傷を負っていました。(2023年・兵庫県内統計)。ヘルメットをかぶり、大事な命を守りましょう。



※ 死者13人のうちヘルメット着用は1人のみ



※ 死者の約4割が頭部に致命傷



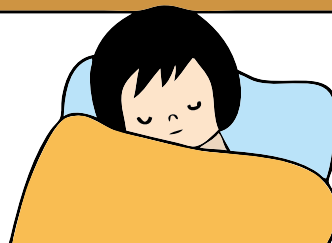
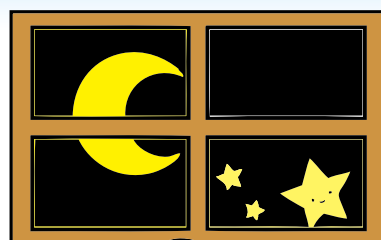
令和5年中の県下における高齢者の交通事故死者数 58 人
自転車乗車中の死者数 13 人【高齢者は 9 人】



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。

文芸欄



俳句

紅梅会 (東灘区)
鏝(こ)つての歩みを止める白紅梅
たゆまざる歩み頂き春隣
水仙の島潮香り旅プラン
命つなぐ幾度通ふ片時雨
風冷になほも懐とし水仙花
幼子と福は内と声年の豆
散歩のあと老人とむ日向ぼこ
水仙の香に諭さるる喪の心

美恵子
朋子
里子
扶喜子
松子
比佐美
昇智子
恵

宝愛句らぶ (中央区)
早春の風吹き下ろす千枚田
母の肩さする赤鬼節分会
長電話急ぎ刻見る日脚伸ぶ
遠出にも夕餉にゆとり日脚伸ぶ
蛤にお久し振り声をかけ
日脚伸ぶ亡母の杖に語りかけ
縁側のうぐいす餅のツンとして
春となり鶯餅が食べたいね

和子
悦子
千枝子
道子
恵子
丘子
和志
啓臣

梅の美会 (兵庫区)
駅伝の足並み軽し冬景色
子や孫と残雪眺め丹波路へ
根深汁湯気も馳走と夫を呼ぶ
春間近箱に隠れしランドセル
笑い咲く今朝の白さや花辛夷
梅の香を腹いっぱいに蛭鳥賊
青葉クラブ (北区)
古茶啜り古きアルバムめくる夜
七度目の千支迎え居り木の芽時
高原ささゆり会 (北区)
春が来た親子がはじける五月山
報復の戦火の絶えぬ二月忌

山口 茂子
藤田ユイ子
岡田富早恵
藤井 歌子
栗野 富江
山田 朝子
馬場みつえ
山本 恒雄
松村二三枝
笠井 照子

花山短歌会 (北区)
年初より非常事態のその上に
雪が辛かる能登の人びと
しばらくを通わざる道一輪の
白梅の咲く裏の山道
朝歩き空気が澄めば気持よく
楽しみながら歩きたのしき
ミリよりも小さき種から出た新芽
プランターで作るわさび葉枯れるなよ
清水 恵子
記憶力衰えてゆく不安増し
「物忘れ外来」に遂に予約す
山田加壽子
春を咲かせるミモザの大樹
古林 保子

富田 次夫
船崎めり子
磯元カヨ子
清水 恵子
山田加壽子
古林 保子

年賀状今年で仕舞うと遠い友
コミバスを囃し飛び交う燕かな
散る牡丹ひとひらごとに痛みあり
オリオンよ照らす蕾はまだ固い
時はめぐり咲き誇る桜君のいたから
ひまわり句会 (北区)
小春日や付かず離れず鴨親子
厚氷指先しびれ儘ならぬ
ひよどり台句会 (北区)
菜の花に小さき手触れ笑顔なり
うぐいすの幼さ残し初音かな
恙なく過ぎし一日春の宵
紅梅の蕾一気に二分咲きて
針に糸すつと通りて春灯し

佐藤かなめ
南 久美子
中井 裕子
尾崎 順子
若林 節子
石井 敏子
辻 寿賀子
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)
覚めやらぬ森にひっそり木の根明く
風なき日選りて村人提焼く
風を読み風に従ふ野焼きかな
風花や大連からの直行便
梅一輪湯治の宿の地獄蒸
三代の句碑に春の日汀子の忌
八十の壁乗り越えるピアスかな
帯締めてホテルのランチ女正月
婆さんやゆつくり休みや女正月
見山台新樹会 (北区)
ひ孫生る次世代の命想う春
春浅き鋏先過ぎるルリビタキ
お水取り修二会の僧のいそがしく
春よ来い早く来い来い能登に來い
白梅が玄関またぎ咲きにけり
「少しだけ慣れた」のメール梅ふふむ
限界村残る我が家の氷柱折る
陽春の句作り楽し人難し
桃山台クラブ文芸部 (垂水区)
元日に竜のあばれる瓦礫かな

久松 礼子
脇坂有多子
秋山 弘之
松本 洋子
増田 嗣夫
岸下 庄二
藤井久美子
黒田 久江
小段 安徳

◆個人
永き歳月宿せし悔いも忘却の
心で生きたし残されし日々
五月晴れ神戸まつりが始まった
サンバの踊り今年も見れた
うらかな光のどかな窓越で
ペン持つ指もうたた寝の中
愛の色つてモスグリーンにおもえるの
傘寿の友の上等なコート
促され躊躇つともマイク持ち
忘れ得ぬ歌「長崎の鐘」
遠く住む男孫の動画に夫と共
ほほえみ見れば意欲湧きくる

(灘) 上田 節子
(中) 朝岡 俊之
(北) 箱守喜久子
(北) 眞木香代子
(須) 江口 啓子
(垂) 堀江千生子

梅一輪待つ間の長き時を知る
きらく句会 (西区)
春風や宝探しの蚤の市
無気力の我に一撃春の雷
雛飾る事嬉しとも悲しとも
梅林のどの経ゆけど寺の前
初蝶や一二三と飛び発てり
病みて知る隣家の梅の温かさ

大上 昭敏
阪本 道子
田野 育利
森本 珠実
大橋 治子
尾上 正紀
喜田 弘征

◆個人
指先に息吹きかけて急ぎ足
電車待つ横顔ばかり桜降る
軒下の束ねた藁や下萌ゆる
雪解川十八才の門出かな
松の露春も間近の雨上り
走り根や路面切り裂き春を告ぐ
晴天に目白飛び交うしだれ梅
冬の雲風に吹かれて七変化

(灘) 安田奈美江
(灘) 山上 幸子
(北) 山田キミ子
(須) 福本 和恵
(垂) 藤田 恵子
(西) 寺岡 洋子
(西) 濱頭ミノル
(西) 芝田 律子

桂木ひふみ会 (北区)
もしかして人類全滅この乱れ
人類は仲好し子好し皆仲間
地元愛人類愛も同じ愛
地球温暖化人類滅びる危機
人類の次は何かとへぼ思案

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)
サークルは女性と菓子の見本市
おやつ食べ痩せる話で盛り上がる
一生で最後の試験認知症
年賀状止めた先からまたも来る
うでくんで恋人みたい介護です
ほつといて重いとさだけ持つといて
散髪をすましてすつきり男前
試験とは昭和のむかしいま検査

(東) 早川キミエ
(東) 増田 芳之
(灘) 都倉 知子
(北) かんいち
(北) 北野 利一
(北) 宮内美栄子
(垂) 小高 肇
(西) 藤長 文子

◆個人
もどかしく思ひ返せど年月の
長きに迷ふ忘却のはて
車中にて能登の地震の黙禱し
老人会の初詣嬉し

(西) 増田 當代
(西) 吉野 洋子

「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) をお願いします。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

とっておきの作品



「花と蝶」
【中央区】二宮新栄クラブ
朝岡 俊之



「春」
【兵庫区】御崎南ビル
ほのぼの倶楽部 衣川 晴子



「春」
【北区】中里楽山会
安井 明美



会員さんへインタビュー

vol.4

会員さんいらっしゃい!



須磨区

宮前福寿会 会長 中畑 美枝子さん
食と交流で心豊かな人生を

中畑さんは当時住んでいた市営住宅に偶然、前会長がお住まいで、親しくなったことが縁で老人クラブに入会されました。

現在は、介護資格を取得し専門の介護士としての豊富な経験とご自身の知恵を最大限に発揮し、カラオケを歌っている会員の方の姿を見て体調を確認したり、声の出し方で、嚥下障害などを気にかけています。

クラブ運営の理念として「みんなと楽しく笑い合う機会を作りたい」という思いがあり、多くの人を集め、食事会やお茶会を開いては、会員のフレイル予防や健康促進につなげています。

また、寄り添う会員づくりを目指して、人の心を大切に、寄り添った見守りをする事を意識していらっしゃるということです。

ご自身が健康的な生活を送る上で大切にしていることは「体調不良の時はすぐ病院に行くこと」「規則正しく日々を過ごすこと」の2つ。少し自分に厳しく、また、やさしく、何より自身を労ることを意識しているそうです。

読者の方へのメッセージをお聞きすると「和をもって元気に明るく人と対面し、言葉をかわし、その日その日を大切にしよう。明日という日はありません。その日その日が一番大切なのです。」という活力に満ちたお言葉をいただきました。



垂水区

滝の茶屋クラブ 会長 森玉 武文さん
生涯現役、目指せ 100 歳

森玉さんは現在 93 歳。年齢を聞くと驚くほど背筋もピンとしており、お元気そのもの。健康の秘訣は「歩くことと詩吟」とのこと。

森玉さんは昭和 48 年に神戸ヒヨコ登山会に入会し、以後 365 日、雨が降っても、雪が降っても朝は六甲山系の再度山（標高 470m）に登山することを習慣にしています。

毎朝 4 時に起床し、JR 塩屋駅から電車で元町駅へ。再度谷川の清流に沿って 50 分歩き、目的の燈籠茶屋で署名をし、ラジオ体操を済ませ、自宅に着くのは 8 時頃。健康維持のためにこのような生活を続け、令和 5 年 12 月 15 日には登山回数が 13,000 回に到達し、表彰されました。

また、詩吟も師範より上の宗範を取得されており、よく響き、大きな声が出るように日々の練習をくり返すことが健康につながっているそうです。

滝の茶屋クラブの会長歴は長く、会員の皆さんに喜んでもらうため、カラオケやダンス、体操等を行い、交流を深めながら楽しく健康づくりに励んでいらっしゃいます。

最後に森玉さんに今後の目標をお伺いすると「100 歳まで山登りをする」と力強くお答えいただきました。これからも健康長寿のお手本として頑張ってください。



西区

学園長寿会 会長 水谷 勝さん
会員の笑顔のために

水谷さんは、単位クラブの会長を 10 年以上務められ、現在は西区老人クラブ連合会の副会長も兼任されています。

以前はデザイン系のお仕事をされており、商業デザインを専門に独立した事務所を構え 30 年間デザイン業界の第一線でご活躍されていました。江坂にあるダイエーのチラシデザインやローソンの第 1 号店の設立にも携わった経験など輝かしい実績をお持ちです。

コロナ禍の 3 年間は大幅な活動自粛を余儀無くされ、ご自身も 2020 年に感染するなど苦しい期間を過ごされましたが、規制解除に伴い 2024 年は公園で皆と楽しい時間を過ごす「さくら花見会」や、3 ヶ月ごとに会員の誕生日を祝う「お誕生日会」などクラブ活動を盛り上げるための行事を計画、失われた 3 年間を取り戻すためご尽力されています。

「会員の皆さんに喜んでほしい」という思いから体が勝手に動く」と語られる水谷さんの笑顔はとても輝いていました。

趣味は釣りで、かつては溪流釣りや海釣りもされており、釣りの醍醐味とともに、立派なクロダイの魚拓を見せてくれました。

今後も様々な経験を生かしてクラブを盛り上げていってください。

あとがき

新緑の香りがすがすがしい季節になりました。春は心踊る季節です。いつもは行かない場所へ行き旬の春グルメを楽しむのもおすすめです。その季節に最もおいしくて栄養価が高い旬野菜を食べることは、おいしいだけでなく健康にも良いことづくめ。体が欲する効能を持ち、自然と体のバランスを整えてくれます。健康の基本は食べることから。ぜひ会員の皆さんも毎日元気に活動をするために日頃の食生活を見直し、おいしく食べて、健康づくりの第一歩を踏み出しませんか。

◆投稿募集◆

文芸欄への投稿をお待ちしています。皆さまの作品をお寄せください。
作品、住所、電話番号、単位クラブ名、お名前を必ずご記入ください。

(投稿先)

〒650-0016 神戸市中央区橘通3丁目4-1
KOBEシニアクラブ事務局「広報紙〇〇係」
Fax 341-8524

※〇〇は(俳句・短歌・川柳・へなぶり)等



今すぐできる!

もの忘れチェックリスト



**早く気が付く事が大切です。
今後の生活への備えができます。**

認知症は、あなたの気付かないところで進行しているかもしれません。

「あれ、なんだか変だな?」と思ったら、下のチェックシートの質問をチェックしてみましょう。

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 同じことを言ったり聞いたりする。 | <input type="checkbox"/> 慣れたところで道に迷った。 |
| <input type="checkbox"/> 物の名前が出てこなくなった。 | <input type="checkbox"/> 財布などを盗まれたと言う。 |
| <input type="checkbox"/> 置き忘れや、しまい忘れが目立ってきた。 | <input type="checkbox"/> ささいなことで怒りっぽくなった。 |
| <input type="checkbox"/> 以前はあった関心や興味が失われた。 | <input type="checkbox"/> 蛇口、ガス栓の締め忘れ、
火の用心ができなくなった。 |
| <input type="checkbox"/> だらしなくなった。 | <input type="checkbox"/> 複雑なテレビドラマが理解できない。 |
| <input type="checkbox"/> 日課をしなくなった。 | <input type="checkbox"/> 夜中に急に起きだして騒いだ。 |
| <input type="checkbox"/> 時間や場所の感覚が不確かになった。 | |

※この認知症チェック項目は、あくまでも目安です。認知症の診断をするものではありません。
(出典：認知症フォーラムドットコム)

**3つ以上あてはまった方は、
専門医に相談を**

認知症疾患医療センター、地域包括支援センターのほか、
普段から本人のことをよく知っているかかりつけ医等に
ご相談ください。

防災コラム 地震が起きたときガスはどうする?

皆さんは、地震が起きたときや地震の後にガスが止まってしまったときなどの対処方法を知っていますか。いざというときに安全に対処するための方法を覚えておきましょう。

- ①まずは**自分の身の安全を確保**しましょう。
- ②揺れが収まり、周囲の安全が確認できたら、ガスの火を確認し、火が点いていたときは消してください。**ガス臭いときはガス漏れのおそれ**

ありますので、**ガスの使用をやめて、換気扇や電気のスイッチには触れず、窓や戸を開けて換気し、ガス栓、メーターガス栓、ガスボンベのバルブ (LP ガスの場合) を閉めて、ガス事業者に連絡してください。**

- ③避難するときは、ガス機器を止め、**ガス栓、メーターガス栓、ガスボンベのバルブ (LP ガスの場合) を全て閉めてください。**



出典：政府広報オンライン (<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201412/2.html>)

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

空調・換気・排煙ダクト工事一式
NagataDuct
有限会社 長田ダクト工業
神戸市須磨区車字竹坪山 4-2
TEL:078-741-8692

食事のヒント
高血圧予防
ポイント
減塩は
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

不動産仲介 (賃貸・売買)
物件管理・企画・開発・設計・施工・
販売、リフォーム、トータルサポート
不用品回収 (遺品整理・生前整理)
株式会社 AST アストホーム
神戸市須磨区白川台 6 丁目 17-8
TEL:078-791-2400
FAX:078-791-2401
兵庫県知事免許(2)11687/兵庫県公安委員会許可第631162300023号

玉津の便利屋さん
くらしの夢工房
お仕事を手伝ってくれないか?
くらしの夢工房 検索
0120-28-1319

「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/>

電話の相手は本物ですか? **留守番電話で詐欺対策!**
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、嘘の電話を掛けてきます。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!