

令和6年度 神戸市老人クラブ大会開催

地道な活動に感謝 顕著な成果を表彰



令和6年9月3日(火)、神戸文化ホール・中ホールにおいて、令和6年度神戸市老人クラブ大会が2部構成で盛大に開催されました。この大会は、老人クラブ関係者が一堂に会し、功労者の労をねぎらうとともに、老人クラブ活動のさらなる推進と高齢者福祉の向上を目指す目的で行われました。

大会はまず、第1部の「式典」から始まりました。国歌斉唱と黙禱に続き、K O B Eシニアクラブ近藤豊宣理事長による開会の挨拶が行われ、老人クラブが地域社会において果たす重要な役割について、高齢者が健康で活力ある生活を送るためにクラブ活動がいかに意義深いかを述べました。また、これまでの活動に対する感謝と、今後も地域社会全体で高齢者福祉を支える必要性についても触れ、クラブの発展に向けた意気込みを語りました。

その後、来賓紹介が行われ、神戸市副市長および神戸市議会議長から祝辞が述べられました。祝辞の中で、両氏は老人クラブ活動が地域の高齢者にとって重要な役割を果たしていること、またその活動を支えている多くの関係者への感謝の意を表し、引き続き老人クラブが地域社会に貢献し続けることへの期待を述べられました。

功労者表彰では、理事長表彰33名、理事長感謝39名、会員増強対策優良クラブ賞22団体が受賞し、それぞれの代表者が理事長から表彰を受けました。また、全国老人クラブ連合会活動賞2団体の伝達も行われました。老人クラブは、高齢者が孤立せず、社会参加や生きがいを持つて生活する場として重要な役割を果たしています。特に、地域のつながりを深める活動を推進し、高齢者の健康維持や心身の活性化に大きく貢献している点が表彰者たちの功績として高く評価されました。

最後に、受賞者を代表して森松リキ子氏がこれまでの活動への感謝を述べるとともに、今後も老人クラブを通じて地域社会に貢献し続ける決意を表明しました。森松氏の力強い言葉が会場に響き渡り、式典は感動のうち



に終了しました。この大会は、単に功労者を称える場としてだけでなく、老人クラブ活動のさらなる充実と、高齢者福祉の向上に向けた意識を高める貴重な機会となりました。参加者たちは、クラブ活動を通じて地域社会に貢献することの意義を再確認し、今後の活動に向けての意欲を新たにしました。

神戸市老人クラブ連合会の今後の発展が期待されるとともに、地域社会全体で高齢者が安心して暮らせる環境づくりがますます進められることが望まれます。

「演芸の集い」
「受賞者一覧」は
2.3ページへ



私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

ひかり歯科クリニック

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝

9:00~13:00 ● ● ● / ● ● /

14:30~18:00 ● ● ● / ● ● ● ★ /

★14:30~17:00

神戸市北区鳴子2丁目1-6 TEL.078-593-1133

介護タクシー さくら

訪問介護 ハートケア

M 株式会社マインドケア

神戸市北区鈴蘭台北町5丁目4-5

☎ 078-597-8905

Plus CLINIC

動く総合病院はプラスグループ

訪問診療 往診 24時間 365日

内科・外科・精神科・心療内科
眼科・皮膚科・整形外科・耳鼻科

各科診療科医師在籍

TEL (078)861-3310 まで

冬場のお風呂に要注意

- 急に熱いお湯に入ると、血圧が急激上昇して脳卒中や狭心症、心筋こうそくなどの発症の原因になります。
- 特に心臓の悪い人は、首までつかると心臓に負担がかかります。入浴時間を短くし、胸のあたりまでつかないように気を付けましょう。
- お湯の温度や浴室の温度だけでなく、脱衣所の温度にも気を配り、寒すぎないように心掛けましょう。

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

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6年度神戸市老人クラブ大会(第2部)

演芸の集い

第1部の式典終了後、休憩をはさみ行われた第2部「演芸の集い」では、各区から集まった16団体による踊りや演奏が披露され、会場は一気に華やいだ雰囲気になりました。



北区
「あゝサハリンの海」



長田区
「村まつりメロディー・星影のワルツ」



中央区
「彩雲」



西区
「八木節一代」



須磨区
「真室川音頭・灘の酒造り祝い唄」



兵庫区
「琵琶湖周航の歌・ふるさと」



灘区
「亜麻色の髪の乙女」



垂水区
「京都二寧坂」



東灘区
「小さな木の実・この街で」

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

井尻歯科クリニック
Dental Clinic

神戸市北区鈴蘭台南町5丁目3-23
浜岡南町ビル101

TEL.078(593)8866

https://www.ijirident.com

たなべ産婦人科
tanabe frauenklinik

●産科一般 ●婦人科一般 ●各種手術

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:30~12:00	○	○	○	○	○	○	△
午後 17:00~19:00	○	○	○	○	○	○	△

【休診日】木曜・日曜・祝日・土曜午後

神戸市灘区森後町3-5-30 ☎078-821-0303

坂下内科消化器科

院長：坂下 正典
診療科目：内科・消化器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
16:00~19:00	○	○	○	○	○	○	△

神戸市北区星和台6-28-4
TEL (078)593-7515 FAX 593-0065
URL http://www.sakashita-naika.com/

岩田歯科医院

神戸市北区八多町下小名田634-4

TEL・FAX.078-952-0855

お薬手帳はとっても便利です。

★お薬手帳をもっていると…

- 処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせの事故を防げます。
- 過去の履歴が残るので、適切なお薬の処方に役立ちます。
- かかりつけ薬局を持つとより効果的です。

大迫歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	△
14:30~19:00	○	○	○	○	○	○	△

□…14:30~18:00 △…14:00~16:00

休診日 金曜・日曜・祝日、毎月最終土曜

北区鈴蘭台北町1-11-8 ☎(078)592-7258

医療法人社団 広徳会 **細川医院**

外科・整形外科・胃腸内科

【診療時間】午前9:00~12:00 午後4:30~7:00
【休診日】木曜・土曜の午後及び日祝日

道場町日下部1844番地 ☎951-0200

受付は 午前11:30まで 午後6:30まで

(有)健幸会

さくらの家 サービス付高齢者向け住宅 Sakura ☎951-7878

グループホーム
デイサービス
居宅介護支援事業所

訪問介護事業所 **サクラ** ☎951-1556

八多町中1367 ☎952-1088
道場町日下部1844番地

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 Liv3F 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 TEL.078-841-4113
ピエラ御影3F

神戸市老人クラブ連合会 理事長表彰・感謝等 受賞おめでとうございます

9月3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 (敬称略) 役員 1名

区	クラブ名	氏名
東灘区	魚崎郷四丁目OB会	森松リキ子

単位クラブ会長 30名

区	クラブ名	氏名
東灘区	赤陽会	南原 順子
東灘区	西岡本クラブ	伊藤 誉雄
東灘区	岡本クラブ	山田シツ子
東灘区	第一岩屋ときわ会	砂川 興一
東灘区	摩耶クラブ	黒岩 順子
東灘区	新南さくら会	山本 和夫
東灘区	第四徳井クラブ	阪本 彰一
東灘区	都ククラブ	濱田亀志政
東灘区	鶴甲白寿会	土橋イサ子
東灘区	第二摩耶クラブ	道中 昭雄
東灘区	相川寿会	山本 久計
中央区	筒朋会	西田 武富
中央区	五宮喜楽会	岸本 隆子
中央区	三寿老人会	奥田登久子
中央区	大開あじさい会	前川妃都美
中央区	悠遊クラブ	吉田 幹子
中央区	山の街シニアクラブ	畑山 輝雄
中央区	長尾町福寿会	馬場 聡彦
中央区	高原ときわ会	佐藤かなめ
中央区	かんなで会	森蔭 明行
中央区	多井畑松風会	中北 昌博
中央区	竜が台朗友会	川部 忠夫
中央区	多間台ときわ会	北山 淳一
中央区	中山老人クラブ	南川 啓治
中央区	小東山むつみ会	湊 恵子
中央区	桃山台クラブ	山本 寿
中央区	きずなクラブ	田中 英一
中央区	今津寿楽会	花川淳一郎
中央区	王塚福寿会	中尾富美江
中央区	櫻野台俱樂部	傳田 雅明

理事長感謝 単位クラブ会長 32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	住吉きずな俱樂部	近藤 勝則
東灘区	森ククラブ	宗重 正幸
東灘区	上野悠々クラブ	川中 道子
東灘区	第三徳井クラブ	宮下由利子
東灘区	花隈長寿会	岸本 悦子
東灘区	雲中長寿会	北村 佳子
東灘区	岡方寿光会	矢崎 均
東灘区	君影香蘭会	木谷 泰之
東灘区	中里楽山会	藤原玉太郎
東灘区	五葉楽の会	高橋 克己
東灘区	筑栄会	近藤 嘉邦
東灘区	日の峰シニアクラブ	井上 亨
東灘区	淡河寿会	南山 収
東灘区	東須磨永寿会	嶋谷 敏子
東灘区	ルネ須磨ふれあいクラブ	嶺村 路子
東灘区	遊遊クラブ	小堀 豊
東灘区	名谷西友会	中谷 正敏
東灘区	東部老人クラブ	鴨川 則幸
東灘区	霞ヶ丘健寿会	長谷川 明
東灘区	つじが丘シニアクラブ	新谷 寛子
東灘区	玉津東寿楽会	正木 龍次
東灘区	出合長寿会	末長 則幸
東灘区	前開中クラブ	竹本 功
東灘区	福谷長寿会	川崎 正己
東灘区	井吹台東シニアクラブ	村田 徹
東灘区	恵友会	佐藤 安雄
東灘区	きららく会	實本 和馬
東灘区	朝日が丘むつみ会	高田 公子
東灘区	悠遊会	中津川区南雄

各種部会委員 7名

区	クラブ名	氏名
東灘区	空区明楽会	尾崎美喜子
東灘区	都ククラブ	濱田亀志政
東灘区	高原ときわ会	佐藤かなめ
東灘区	小東山むつみ会	湊 恵子
東灘区	桃山台クラブ	山本 寿
東灘区	櫻野台4丁目春秋会	片田 宏
東灘区	出合長寿会	末長 則幸

会員増強対策優良クラブ賞 22団体

区	クラブ名	氏名
東灘区	前田町さつき会	溝端 一美
東灘区	魚崎親交会	佐藤億久男
東灘区	本山南町喜楽会	吉田 叡子
東灘区	高羽楠会	前田やす子
東灘区	星和台寿会	新井 忠吉
東灘区	筑栄会	宮田 潤
東灘区	泉寿クラブ	宮崎恒二郎
東灘区	日の峰シニアクラブ	清水 和夫
東灘区	桂木ひふみ会	小田 豊光
東灘区	藤原カリヨン会	山田 隆己
東灘区	有野台鶴令会	天野征一郎
東灘区	八多明寿会	向井 眞一
東灘区	須磨長寿クラブ	高見 省吾
東灘区	菅の台ひいらぎ会	青木 繁次
東灘区	権現桜寿会	原田 末子
東灘区	神の谷コスモスクラブ	青山 治雄
東灘区	北須磨健友会	藤井 良一
東灘区	東部老人クラブ	鴨川 則幸
東灘区	桃山台クラブ	山本 寿
東灘区	つじが丘シニアクラブ	森 好一
東灘区	狩口シニア俱樂部	庄司 庸男

全国老人クラブ連合会活動賞 2団体

区	クラブ名	氏名
西神	五色山健寿会	藤井 善弘
西神	西神第一美賀多台クラブ	平野 陽子



私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

しんデンタルクリニック
SHIN DENTAL CLINIC

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
 9:00~13:00 ● ★ ● ● ● ● /
 14:00~18:00 ● ★ ● ● ● ● /

【休診日】日曜、祝日 ★月曜日が祝日の場合は火曜日診療あり
 ※診療時間は変更になる場合がございます。

神戸市北区谷上東町12-20
TEL 078-581-8211
<https://www.shin-dentalclinic.jp>

のぶさわ内科医院
NOBUSAWA

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

【休診日】土曜午後・木曜・日曜・祝祭日
 受付時間 午前 11:30 まで 午後 6:30 まで
 神戸市東灘区甲南町3丁目8-17
☎078-453-1228

おおき歯科医院
OOKI Dental Clinic

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

※休診日/木曜・日曜・祝日 ▲土曜日の午後は18:00まで
 灘区船通1丁目1-20
TEL 078-806-1182

西原内科クリニック
医療法人社団

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:30~12:30	○	○	○	○	○	○	○
午後 5:00~7:30	○	○	○	○	○	○	○

※土曜日のみ午後1時まで
 北区北五葉1-3-11 ☎(078)593-6663

内科 二見クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
16:00~19:00	○	○	○	○	○	○

往診可 (休診日) 火・木・土曜午後、日曜、祝日

2025年2月に移転します
 移転前 神戸市北区有野台7丁目4-5
 移転先 神戸市北区有野台6丁目19-8
TEL.078-981-1848

御協賛

織田歯科
おだしか

受付時間 午前 9:30~午後12:00
 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

清水歯科クリニック

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○
14:30~19:00	○	○	○	○	○	○	※

【休診日】水曜・日曜・祝日 ※土曜午後は13:30~17:00
 神戸市北区松宮台1丁目14-1
TEL.078-592-6550

区老連だより

東灘区老連

価値あるひとときを実感した 「近江八幡ウオーク」

7月29日(月)。気温は34℃、蒸し暑くウオークは限界！ただ一言、「暑い」と叫びたい！

私だけでなく、多くの参加者の皆さまが強く感じられたと思います。もう一度、訪れてみたい街も、この暑さには我慢の限界が正直な気持ちです。そんな中、散歩中に道を尋ねた高齢女性より「また、おこしやす」と声を掛けられて、一瞬とはいえず、心とむねとと

きでした。その時、ふと心よぎったのは晩秋の涼しい時期に再度訪れてみたい気持ちでした。私はワールドツアーシステムさんからいただいたマップから少しハズレた所、永原町通りにある京風数寄屋造りの町屋(野間家の分家、本家は向かいの建



物)へ。建物は昭和5年に建築、平成16年に改築され、現在は福祉とアートが交差する施設「ボードレス・アートミュージアム」として一般公開されています。野間清六氏は江戸中期に下総(茨城県)に出店。醸造業を営み、近江屋久右衛門と称し、大きな勢力を築いたと言われています。ちなみに、その野間清六氏の孫にあたる人が私が所属する森クラブのメンバーであることを付け加えさせていただきます。明治に入ってから、最後の当主が書画などを好み、愛好する文化人としての活躍を希望したため、明治23年に家業をたたまれ、自主廃業することになりました。

日清戦争の頃、「日本誉」という酒を販売、売上を大きく伸ばしたと伝えられています。愛飲家として大変気になる日本酒だと強く感じられました。「人生はボードレス」と言われますが、もつと深くさぐってみたく強く考える機会となりました。

歴史とは何か？人生とは何か？今回の「近江八幡ウオーク」は価値あるひととき

西区老連

第28回健康増進遠征グラウンドゴルフ



開会式の様子



男性の部入賞者



女性部の部入賞者

日程は6月25日(火)、26日(水)の2日間、鳥取で開催しました。各地区より総数135名の参加者があり、山陽自動車道、権現湖パークングエリアにバス4台が集合、人数確認、弁当等の詰め込みを行い出発しました。

前回までは、2日間の合計上位3名および10位までを表彰対象としていましたが、運営委員会で、女性の方にも上位3位まで表彰をとの声があり、今回より対応することになりました。

1日目、天候は曇りではありませんでしたが、スポーツ部会名引部長の開催宣言で、グラウンドゴルフ発祥の地「潮風の丘とまり」で4コースに分れてゲームスタート。蒸し暑い中、水分補給休憩をとりながら、プレーすることができました。プレー後は宿泊先の「はわい温泉千年亭」に向かい、各自、入浴をすませ食事会場に。久しぶりにお会いする方との歓談等で盛り上がり、カラオケもあり、楽しいひとときとなりました。

2日目は、白兔グラウンド・ゴルフ場に移動し、トリッキーなコースと格闘しながら、各チームとも、和気あいあいとプレーをされていました。2日間プレーをして体調を崩された方もおらず、有意義な時間を過ごすことができましたと思います。では、また来年も鳥取で会いましょう。

▼大会結果：男性の部 (敬称略)

順位	氏名	所属
1位	柳瀬 勝実	栢谷長寿会
2位	池内 新弥	栢谷長寿会
3位	中野 隆司	西神美春

▼大会結果：女性の部 (敬称略)

順位	氏名	所属
1位	藤井 明代	栢谷長寿会
2位	雪永せつ子	栢谷長寿会
3位	藤岡眞由美	栢谷長寿会

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

自動車販売・買取・車検
リフォーム・外溝

TORQUE

株式会社 **TORQUE**

神戸市北区有野町唐櫃1635-101
TEL 078-987-3850
https://www.infinity-service.com

各種自動車(販売・買取・車検・整備・钣金・保険)

TKS カーショップ

T・K・S

神戸市北区長尾町宅原1401
TEL 078-986-1294
【営業時間】10:00~19:00 / 【定休日】火曜日

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

車のガラスのプロショップ

赤井安全硝子 株式会社

神戸市東灘区御影塚町2丁目6番19号

TEL.078-842-1111

御協賛

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

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

自転車修理 & 販売

BIG MOUNTAIN
MTB & CYCLE SALES & REPAIRS

ビッグマウンテン

神戸市東灘区岩屋北町4丁目4-12
リベルテ岩屋102号室

TEL&FAX 078-861-8785

北区老連

第49期老人大学開講

7月30日(火)と31日(水)の2日間にわたり、しあわせの村神戸市シルバーカレッジにおいて、北区老連の第49期老人大学が開講されました。会場1階のふれあいホールでは文化展が開催され、展示された5部門(書・絵画・写真・短歌・俳句)の作品が来場者の目を楽しませました。

初日はまず開校式があり、北区老連久保会長、来賓の北区三木区長、北神山本担当区長のあいさつを経て、北警察署生活安全課の「特殊詐欺の現状対策」の講義を受けました。そしてメインイベントのいきいき演芸会では11クラブが、民謡・新舞踊・詩吟・三味線など日ごろの練習成果を思う存分に披露しました。最後は河内音頭で大いに盛り上がり、観客は出演者に大きな拍手を送り会場は大盛況でした。

2日目は文化展の入賞者の表彰式が行われ、受賞者が壇上で賞



作品を鑑賞される三木北区長



当日は多くの方が訪れました



状を受け取りました。そして昨年度に引き続き、フレイル予防と健康体操で身体をほぐした後、北警察署交通課による交通安全指導を受けました。最後は兵庫警察音楽隊による吹奏楽の演奏でしたが、通常の演奏以外に、特殊詐欺の替え歌などを織り込んだ迫力ある舞台上に会場は大喜び!大きな拍手を送り、第49期老人大学は無事終了しました。

長田区老連

単位クラブの困りごとに積極支援を

クラブ運営支援部隊(仮称)を創設

老人クラブの衰退が喧伝されている。原因として言われているのが、(1)60歳〜70歳代は現役として働く(2)老人クラブに「魅力がなくなった」(他に多くの魅力的な行事・企画がある)(3)ライフスタイルの個人化が進む(インターネットの普及で情報入手、趣味や仲間づくりが容易になった)(4)会長後継者不在、リーダー欠如等が指摘されている。それぞれの指摘については、単位クラブが自ら創意・工夫によって仲間づくりの核となるものが求められている。

中でも、区老連として早急に手立てを講じる必要があるのが(4)の会長後継者不在(高齢引退・死去等)によって、単位クラブが休会や解散に追い込まれ、所属する会員が放置されている現状に注視することが緊要となっている。長田区老連政策室は、9年度の常任理事会、理事会に次の問題提起を行った。①会長後継者に不安があるクラブの情報入手を行う。組織にネットを張り巡らす②常任理事会内部に、「クラブ運営支援部隊」(仮称)を創設する

③単位クラブに休止や解散の懸念がある場合は、組織維持への支援を申し出てもらう④支援部隊がクラブ維持に危機があるとの情報を得た場合は、当該クラブに支援部隊を送り、種々の問題や課題を聞き取り、解決策とともに模索する⑤後継者問題をはじめ、クラブ諸運営について相談に乗り、解決を図る⑥クラブから得た情報は、支援部隊内では共有するが、他への情報漏洩は厳禁とする。相互信頼関係構築および維持が不可欠となる。クラブ減少、会員減少の最大問題を、本件におき日常的な支援体制を整えることに活路を見出す。もちろん、新規クラブ加入、単位クラブにおける会員増員は当然のごとく並行して行う。長田区老連は、まだ「組織決定」をした案件ではないが、今後、規約改正をせず、運用問題として活性化を図る、「待ちの姿勢」から「打って出る挑戦」を行う。ヒントをいただいた垂水区老連の単位クラブへの役員派遣(規約改正)が参考になった。感謝申し上げます。

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

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

EM-STYLE エム・スタイル 株式会社 神戸市北区長尾町宅原 2350-8 TEL.078-952-0720

久保田建設 株式会社 神戸市北区山田町藍那字太々谷 49 番地 1 TEL 078-591-0416

八雲建設 株式会社 神戸市北区大原一丁目 8 番 8 号 TEL 078-586-2239

安場建設株式会社 神戸市北区八多町附物 755-1 TEL.078-982-0206

m 株式会社南建設 神戸市北区有野町有野 378 番地 TEL.078-981-5212

Life with Wood 一級建築士事務所 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

株式会社瑞山建材 神戸市北区有野町有野 831-3 TEL.078-981-5346

クラブだより

「定例会・誕生会」の開催

中央区

ポー・住宝寿会

柿原 仁一

8月24日(土)午前10時からポー・住宝アイランド住宅集会所において、毎月第4土曜日に開催している「定例会・誕生会」を開催しました。

冒頭、会長から定例会の内容として、最近の宝

寿会の動きや9月の行事予定などの報告があり、特に9月3日(火)の文化ホールでの「神戸市老人クラブ大会・演芸の集い」には、宝寿会の大正琴クラブが出演する事。9月29日(日)に開催する区老連「敬老お楽しみ会」や港島自治連合協議会が主催する「港島音楽

祭」に大正琴クラブ・童謡唱歌クラブの合唱、オカリナ演奏での出演などの紹介と皆で応援に出かけようとの報告がありました。

引き続き「誕生会」に移行し、8月誕生者は11名でした。

誕生月者全員に花束を贈呈し、一人ひとりにピアノ伴奏で参加会員全員で「ハッピーバースデー」を歌ってお祝いをしました。

その後、お菓子、ジュース、アルコールも少し、飲めない人にはノンアルコールビールも用意をして60名を超える会員さんの集まりの中、乾杯の音頭の後、話に花を咲かせました。

9月の「定例会・誕生会」は、老人の月でもあり毎年恒例となっている非日常のひと時を楽しむためポー・住宝アイランドのアリントンホテル神戸において「敬老食事会」を開催することになっています。



誕生祝いに花束贈呈

60名以上が参加しました



時間を忘れ 楽しく交流



冬場の入浴に注意!

皆さん、「ヒートショック」という言葉をご存じでしょうか? 急激な温度変化による血圧変動により、体に大きな影響を及ぼすことを「ヒートショック」と言います。

主な症状は、一時的な脳貧血による意識消失です。入浴中に意識を失って溺れる事故の主な原因となっております。気温差の大きい冬場は特に注意が必要です。

◆入浴時の「ヒートショック」を防ぐポイント◆

①入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
②湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする

③入浴前はかけ湯を行い、浴槽から急に立ち上がらない

④食後すぐの入浴や、飲酒後、医薬品服用後の入浴は避ける

⑤お風呂に入る前に、同居する家族にひと声をかける

⑥家族は入浴中の高齢者の動向に注意する

65歳以上の高齢者は「ヒートショック」が起こる危険性が高いため、家族みんなで6つのポイントを心がけましょう!



神戸市消防局からの お知らせ

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

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

おかげさまで創業54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

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

・祝休
・往診あり

神戸市灘区將軍通 3-4-22 グランポール六甲

TEL.078-861-2525

従業員募集

イベントアルバイト募集中

kakunaka イベント・地鎮祭一式

株式会社 角中

資材センター

神戸市北区八多町附物 855

TEL.090-3274-0664(角中)

SUS・SS・製缶・機器・据付
スクリーユ羽根

西村工業 株式会社

神戸市北区道場町生野 318-50

TEL(078)985-1233

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

7つのロコモチェック!

1つでも当てはまるとロコモの危険信号!

1. 片足立ちで靴下がはけない
2. 家の中で躓いたり滑ったりすることがある
3. 階段を上がる時、手すりが必要
4. 15分ほど続けて歩くことができない
5. 横断歩道を青信号で渡りきれない
6. 掃除機の使用や布団の上げ下げ等の家事が困難
7. 2Kg程度(1リットルの牛乳パック2本)の荷物を持ちかえるのが困難

※ロコモティブシンドロームとは、「運動器障害」「要介護」になるリスクが高い状態のことです。

のぼそー！健康寿命、担おう！地域づくりを

垂水区

五色山健寿会

笹浦 健一

9月3日(火)、神戸市老人クラブ大会において、私たち五色山健寿会は、令和3年度に続き、令和6年度の全国老人クラブ連合会「活動賞」を受賞する榮譽にあずかりました。少し面映くもありませんが、日ごろの仲間づくりの活動が評価されたものと有難く拝受いたしました。

また、当年度のモデル活動事業に選考された「クラブの活動状況を地元

元に通っていたため「GO健！クラブレポート」の地域全戸配布事業も婦人会の協力を得て、10月初めに配布を終え、現在その反響に期待を寄せ

私たちが五色山健寿会は、全老連のメインテーマ「のぼそー！健康寿命、担おう！地域づくりを」のもと、健康で心豊かなクラブ活動を目指して各事業を展開しています。

また、ラジオ体操やグラウンドゴルフや輪投げなどのサークル活動も推奨して、あらゆるフェーズで会員の健康寿命の延伸に注力しています。

また、地域の子ども会とコラボして、6月16日(日)子どもとの交流企画「サーキットでビンゴ」を開催、公園は子どもたちの歓声で溢れかえりました。そして、10月27日

また、地域の子ども会とコラボして、6月16日(日)子どもとの交流企画「サーキットでビンゴ」を開催、公園は子どもたちの歓声で溢れかえりました。そして、10月27日



子ども会とコラボ「サーキットでビンゴ」

また、地域の子ども会とコラボして、6月16日(日)子どもとの交流企画「サーキットでビンゴ」を開催、公園は子どもたちの歓声で溢れかえりました。そして、10月27日

また、地域の子ども会とコラボして、6月16日(日)子どもとの交流企画「サーキットでビンゴ」を開催、公園は子どもたちの歓声で溢れかえりました。そして、10月27日



「男の居場所づくり」囲碁教室



ラジオ体操で健康維持

また、地域の子ども会とコラボして、6月16日(日)子どもとの交流企画「サーキットでビンゴ」を開催、公園は子どもたちの歓声で溢れかえりました。そして、10月27日

また、地域の子ども会とコラボして、6月16日(日)子どもとの交流企画「サーキットでビンゴ」を開催、公園は子どもたちの歓声で溢れかえりました。そして、10月27日



市老連HPもぜひご覧ください！
神戸市老連のホームページには、シニアライフをもっと楽しく、健康的におくるための情報が充実！
◀QRコードからぜひチェックしてみてください！



私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

給排水衛生 } 設備工事 設計施工
冷 暖 房 }
株式会社 石井管工
北区南五葉4丁目8-50
TEL 078-593-7448

春 秋
夏 冬
家づくりとは風の流れをふまえながら
株式会社 鷺尾工務店
神戸市北区八多町附物880-1 TEL.(078)982-0007

日本庭園・ガーデニング施工・管理
剪定・庭園produce
株式会社 露地
神戸市北区八多町上小名田 2765
TEL 078-201-6903

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

一般土木・外溝・造園工事 一式
株式会社 上田土木
神戸市北区唐櫃台2丁目13-15
TEL.078-982-4744

有限会社 上坂管工

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

あらゆるニーズにお応えします
富国工業株式会社
北区道場町日下部300番地
TEL 078-951-7711

詐欺から身を守る3つの「ない」

■ 固定電話への着信には要注意!

特殊詐欺の多くは固定電話への電話から始まっています。特殊詐欺のことを知っていても相手の話を聞くうちに信じ、騙されてしまうことがあります。詐欺に遭わないために、普段から詐欺に対する警戒心を高めましょう。



■ 騙されないための「3つの「ない」」

- ⚠️ 「突然のお金の話」は**信じない!**
- ⚠️ 「今すぐ」とせかされても**契約しない!**
- ⚠️ 「所持金・貯金・カード番号」は**教えない!**

■ 詐欺の未然防止のために!

- 自宅の固定電話を常に留守番電話設定にする
- 防犯機能付きの電話機を購入する ※1
- 国際電話が不要な場合、国際電話への発信・着信を止める ※2

※1 特殊詐欺対策電話機等の購入補助

総合コールセンター (年中無休 8:00~21:00)
電話: 0570-083330 または 078-333-3330
補助には条件があります。詳細は⇒

※2 国際電話への発信・着信を止める

国際電話不取扱受付センター
電話: 0120-210-364 (通話無料)
詳細は⇒



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

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

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

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

消費生活センター
ホームページ

よくある相談事例
やトラブル情報は
こちらをチェック

オンライン相談

ホームページから
オンラインで相談

神戸市シルバーカレッジ オープンキャンパス

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



開催日: 2024年(令和6年)
11月11日(月)・13日(水)・
19日(火)・21日(木)・22日(金)

時間: 13:00~16:00 (受付時間12:30~14:00)
授業見学は13:00/13:30/14:00 (入替制)

申込: 予約不要。お好きな時間にご見学ください。
※学生募集期間は2025年(令和7年)
1月14日(火)~1月24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!

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	町内会の集会や旅行などの催物への対志や飲食物の差入
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!	

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

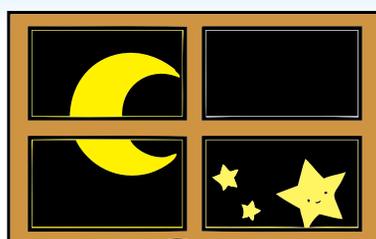
お金のかわらない明るい選挙を実現するために「寄附のない三ない運動」をすすめましょう。

- ・政治家は寄附を贈らない!
- ・有権者は政治家に寄附を求めない!
- ・政治家から寄附を受け取らない!

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

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
2024年10月	2024年7月15日～9月15日まで	2024年10月1日午後4時から1年間
2025年 4月	2025年1月15日～3月15日まで	2025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)
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
ご相談 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。

2024年2月作成 23TC-008004



お仕事をしたい
市内在住の60歳以上の方

シルバー会員募集中

今なら新規会員
100名に素敵な
ミニトートバッグを
プレゼント!



西区シルバー会員自主活動グループ
「WAFU de 小物 すみれ会」謹製
※入会登録後のお渡しとなります。

東中部センター ☎ 078-241-2700
(東灘区・灘区・中央区・兵庫区)
西部センター ☎ 078-621-6880
(長田区・須磨区・垂水区)
北区センター ☎ 078-596-3181
西区センター ☎ 078-993-0066
本 部 ☎ 078-381-6152

公益財団法人 神戸いきいき勤労財団
神戸市シルバー人材センター
〒650-0033 神戸市中央区江戸町104番地江戸町104 (6階)

入会希望の方は
こちらへ



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18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】
土産

- 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12月31日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索

文芸欄



俳句

紅梅会 (東灘区)

念い願ひ湧き出ず雫若葉光
年々に足の衰へ富士登山
昼寝覚め夢のつづき星空
クラーのなかのうたたねさめざめと
心太豪商の町並み赤ポスト
パラソルを差して大人の気分かな
汗流しひたすら打込むつちの音
昼寝とは老に極楽寿いのちなが

朋子
美恵子
里子
松子
早智子
比佐美
扶喜子
恵

宝愛句らぶ (中央区)

父母の眠る故郷蝉しぐれ
手火花をおそろおそると受くる孫
秋茄子を焼き茄子にして夕餉かな
まだ動く身体に感謝盆踊
鳴き尽きし路上の蝉を草の上に
セミ穴の数だけ生きた証かな
盃船順番待ちの磯遊び

和子
悦子
千枝子
道子
丘
和志
啓臣

梅の美会 (兵庫区)

一口が胃に凍みわたるかき氷
菊日和波乱万丈八十路かな
盆に来て三度振り向く帰る子や
秋立つやより青い空白い雲

藤田ユイ子
山口茂子
藤井歌子
岡田富早恵

花山短歌会 (北区)

八月のセミ鳴く朝の山青く稲の直立花白じろと
一人居の静かな空のガレージも他府県ナンバ一盆の八月
シャモジは曲がついているから良いんだよ父の口癖に落ちないが
年とりて弱くなりゆくわが体病気には負けたくはなし
絵の旨き友の個展を珍らしく夫と訪いたり楽しひととき
母の日に娘より届きしカーネーションそうよ私また赤く咲く

船崎めり子
清水恵子
富田夢助
磯元カヨ子
山田加壽代
古林保子

夕風に食欲もなく一人膳
新米の湯気の向うの笑顔かな

山田朝子
栗野富江

ひまわり句会 (北区)

浴衣着て金魚すくいにはしゃぐ児ら石井
あがりぐち小さき靴や夏休み

辻寿賀子

ひよどり台句会 (北区)

被災地の田にも水引き田植えかな
柿若葉ふるさと里の寿司なつかしき
月下美人湿る家中清めたる
スリッパの音の鈍さや梅雨最中

塩見光子
田中弘子
中井光子
矢谷登美子

北斗句会 (北区)

安治川に無料の渡船草の花
送り火の消えて独りの夜となりぬ
母真似る小さき合掌魂送り
湯の町をバイクで走る盆の僧
秋風に乗る沖の遠汽笛
ひぐらしや自由研究あと十日

黒田久江
久松礼子
増田嗣夫
秋山弘之
岸下正二
松本洋子

見山台新樹会 (北区)

抱っ子され手に一本のきゆうり持つ松隈
朝風やまどろみにみし母の笑み
石の横山椒魚とにらめっこ
涼もとめ木陰に入れば蝉時雨
老虫の声のみ聞こゆ大げやき
時鳥鳴くや廃村静まれり
蝉しぐれお盆過ぎて小さき声

松隈弘子
貞永弘子
高石勝行
佐溝満喜子
丸尾嘉子
石本宏一
藤田和夫

新長田地区和楽会俳句同好会 (長田区)

台風来ラジ才聞き入る夜も一人
ふる里の匂いととも今年米
紅葉降る夕日の足湯友二人
地蔵盆子供に菓子を渡す役
採血の帰路の空腹冷やし麵

有賀英子
益井信子
木村トキ
竹内幸子
竹内孝人

桃山台クラブ文芸部 (垂水区)

終戦日尊し平和守りゆく
屋下がり蝉も沈黙秋何処

田畑美恵子
大上昭敏

きらく句会 (西区)

先駆けもしんがりも謎蟻の列
咲き初める夕すげ向かう友の家
かたつむり生れたばかりの背伸びかな
紫陽花や隣家同士で色競い
汗だくの配達の人笑顔なり
へそ曲がり胡瓜はくの字になりたがり

森本珠実
大橋治子
尾上正紀
喜田弘征
阪本道子
田野育利

◆個人

温暖化季語を見直す神無月
暑きかな二十四パリ熱きかな
二度三度風試しみて扇子買ふ
秋裕心踊らせ歩を早め
紫陽花に競ふ彩あり傘の波
柿落ち葉重なるほどに夜の雨
清流の落ち合う故郷天の川
松が池水面乱る秋時雨
夏来たれど雨戸の多しニュータウン

(東) 北田 建樹
(灘) 福井 悦子
(灘) 山上 幸子
(灘) 安田奈美江
(北) 馬場みつえ
(北) 山田キミ子
(須) 福本 和恵
(垂) 木村 敏博
(西) 寺岡 洋子

◆個人

立秋も初秋もなく今朝の窓暦を告げにか
港町神戸元町夜も更けて霧の波止場にジャズシンガー
楽しみはサロン仲間とお茶時間いつの間やら私最高齢
遠き日に思いめぐらす星の村君と眺めし満天の星
種蒔きし夏の庭辺のおちこちに白花清し笹百合の咲く
茄子三つ胡瓜三本の収穫はひとり食すに余る豊作

(灘) 上田 節子
(中) 朝岡 俊之
(兵) 大賀 清子
(須) 江口 啓子
(垂) 堀江千生子
(西) 増田 當代

川柳

桂木ひふみ会 (北区)

あの小言クスリとなつて蘇る
わが余生神に委ねて高高枕
毒薬頼つて生きる還暦後
簡単に難儀でもあり委任状
君と我委任状など水くさい

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)

宿に着きゆかたを合わす二人連れ
恋文に返事欲しくて切手入れ
ダンゴ虫イカツイ姿アルマジロ?
その昔浴衣はおしめへリサイクル
花切手楽しい気持乗せて貼る
切手軍値上げスマホに苦戦中
切手貼り送る相手にメールをし

かほう
まさこ
三茶
あきら
かをる
勢似
つくしんぼ

◆個人

連れ添えば知らず知らず似た者夫婦
これ息子孫の会話は日本語か
霧たちこめ島々おぼろ風水画
お前呼ばわりする人品格なし
あの世へは運賃いらぬいづれ逝くとこ
甲子園歴史刻んで一世紀
ごつあんで済ます議員のお気楽さ

(東) 早川キミエ
(東) 増田 芳之
(灘) 都倉 知子
(北) 北野 利一
(北) 小林 弥生
(垂) 小高 肇
(須) 久山 節子

とっておきの作品



【灘区】灘中央第一句行クラブ 菅原 知香



会員さんへインタビュー

vol.4

会員さんいらっしゃ～い!



中央区 エバーグリーン寿会 吉田 晃さん
音楽は人生を彩る

吉田さんは現在89歳。大空襲を3回も経験しており、終戦を迎えたのは11歳の時でした。家の前が麦畑で、爆風ですべて飛んでしまい次の日に百姓の方が唾然と畑を見ていた光景を今でも鮮明に覚えているそうです。

そんな吉田さんの音楽人生。はじめて楽器にふれたのは3歳の時で、叔父さんからもらったアコーディオンだったそうです。この楽器が音楽人生の原点となり、中学生時代にはクラリネット、成人後も西宮交響楽団に所属していましたが、就職し営業部に配属になってからは忙しくなり、一度は音楽から離れ以来50年が経過。定年後に周りからの勧めで老人クラブに入会し「また音楽を始めたい!」「皆さんに披露したい!」「聴いてもらいたい!」との思いから音楽教室にも通い始め今にいたります。

ジャンルはクラシックやジャズが主でしたが、最近は演歌が多いとのこと。練習の成果は、老人クラブの定例会後の交流会で演歌の曲をサククスで伴奏し披露しています。サククスの音色にあわせ会員の皆さんの自慢の歌声が会場に響きわたる楽しいひとときを過ごしているそうです。

また、童謡歌唱の会にも参加し、得意なパソコンスキルを生かして楽譜のアレンジもしています。その数なんと500曲。その他「ひよこクラブ」という楽団を立ち上げリーダーとして会員の皆さんを引っ張るなど、まさに音楽一色の人生です。

最後に吉田さんに若さの秘訣をたずねると「探究心とやり切る力」とのこと。最後まで諦めずに物事に取り組むための様々な方法を考え、試すことが良い刺激となっているそうです。また食事でも毎日3食しっかり食べ、腹八分目を意識し、好きな音楽を聴いてストレス発散。このサイクルがいきいき輝く元気の秘密だと分かりました。



北区 桂木ひふみ会 吉岡 安子さん
私を救った運命的な作品

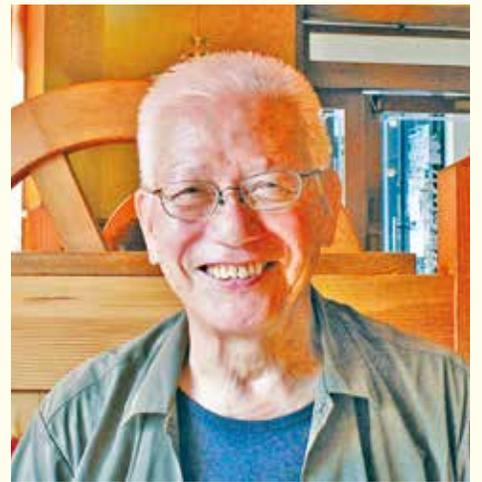
吉岡さんは70代に差しかかる頃、人に勧められたわけではなく、桂木ひふみ会の雰囲気と会長の人柄に強くひかれ、自ら入会しました。

入会前は70代に入るまで子育てに専念し、子ども中心の生活でした。あわせて長年趣味で絵を描いており、日本南画院に所属し展覧会を開催するなど、絵の活動を積極的に行っていました。しかし、強度のうつ病を患い、6~7年間は絵を描けない日々が続きました。創作意欲を失い、当時は絵に関する道具や画材を見るのさえ辛くなり、捨てたくなることもあったそうですが、結果それを捨てなかったことが、今の吉岡さんにとって大きな心の支えとなりました。

絵を描くことを辞めた後、何か新しいことを始めようと詩吟教室に通うなど挑戦をしていたある日、新聞で紹介されていた個展の記事が目止まり、その作品をどうしても見たいという強い気持ちにかられ、実際に足を運び鑑賞しました。その作品を見た瞬間、今までにない感動を味わうとともに、再び絵を描く意欲が湧きおこったそうです。現在は、そんな運命的な作品を作った方より指導を受けながら絵の勉強を続けています。

過去に苦しんだ時期があったからこそ、今の吉岡さんは毎日をより楽しく充実した気持ちで生きることができていると力強く語ってくれました。

今は、上手に絵を描こうとせず、自分の心で感じたありのままの感情を表現したいと思っています。これからは創作活動を通して多くの方の心を動かし、パワーを与え続けてください。



長田区 長楽すみれ会 荒川 博之さん
誰もが楽しめる活動を追求

長田区老連の長楽すみれ会の会長である荒川さんは今年で82歳を迎え、最近では不整脈により3度倒れた経験があるとのことですが、そのようなことをまったく感じさせないほど若々しく大変お元気そうです。趣味は雅楽で、以前はご自身で竜笛の奏者もしていたご経験もあるそうです。

老人クラブには65歳になってすぐに奥様と一緒に入会されました。そして前会長からの推薦もあり、今から5年前に副会長に就任、令和4年には前会長から引き継いで長楽すみれ会の会長職を務めています。

会員の減少が大きな問題となっている中で、荒川さんは少しでも会員の皆さんに楽しんでもらうきっかけを提供するため、月3回落語会を開催しています。また時には外部のマジシャンを呼びマジックショーを行うなど趣向を凝らし様々なイベントを実施しています。そのおかげで以前は会員が39名でしたが、現在は54名にまで増加することに成功。日々荒川さんが皆さんを笑顔にしたいと尽力しながら楽しく魅力的な活動を展開していることが老人クラブの活性化に確実に繋がっています。

老人クラブ活性化には、会員だけでなく、外部も含めて、いろいろな方の協力を得ながら活動することが大事とのこと。「自分だけが楽しむのだけでなく、どんな方でも一緒に楽しむことができる雰囲気づくりと活動をこれからも目指していきたい」と笑顔で意気込みを語っていただきました。これからは新たなことに挑戦し続けるチャレンジ精神を大切に、老人クラブの活動をとおして健康長寿を実現してってください。

あとがき

健康長寿のためには「健康脳」が必要不可欠だそうです。「健康脳」とは、脳の血流がよく、代謝が非常に高い状態にあり、活発に動いていることをいいます。そのためワクワクする知的好奇心を常にもつことが大切です。これは難しいことではなく「好きなことをする」「趣味を持つ」ことで大丈夫。今回の「会員さんいらっしゃ～い!」でも皆さんが好きなことに熱中する姿をご紹介させていただきました。ぜひ人生100年時代を楽しみましょう。

たくさんのご投稿をお待ちしております。

掲載月	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・川柳入な(ぶ)等

〒650-0016
神戸市中央区橋通3丁目4-1
KOBESHINIAクラブ事務局
「広報紙〇〇係」
FAX 341-80524

◆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。

第59回神戸市高齢者美術作品展

個性と研鑽
214点花開く

令和6年9月26日(木)から9月30日(月)までの期間、兵庫県民会館2階大展示室にて「第59回神戸市高齢者美術作品展」が開催されました。期間中、合計710名が来場し、多くの人々が高齢者の方々による素晴らしい作品を鑑賞しました。



【日本画 金賞】
「雪景の室生寺」 中林 好弘



【書 金賞】
「金分猷毘臨書」 中西 喜雄



【写真 金賞】
「漁火」 濱口 榮司



【洋画 金賞】
「この先は何処 (神戸・猿のかずら橋)」 森 和夫



【陶芸 金賞】
灰釉彩鉢「残照」
川村 良幸

今年、洋画107点、日本画28点、書15点、写真48点、陶芸16点と、合計214点の作品が出品され、昨年の出品数を20点以上上回る結果となりました。最年長の出展者は96歳の方で、日本画部門に参加されました。9月25日(水)に行われた審査では、各部門ごとに金賞、銀賞、銅賞、努力賞が決定され、多くの出展者がその芸術的な才能を評価されました。この展覧会は、地域の高齢者が創造力を発揮する場となり、来場者にも大きな感動を与えました。

▼金賞・銀賞・銅賞受賞者一覧 (敬称略)

	洋画	日本画	書	写真	陶芸
金賞	森 和夫	中林 好弘	中西 喜雄	濱口 榮司	川村 良幸
銀賞	山下 紀司	大谷 順子	草西 信守	守野 弘	泉 潤一
銅賞	仲川 富子	窪田 節子	吉岡 百々代	梅谷 一郎	八尾 博子
	太田 豊和	島田 信一	藤本 節子	藤田 郁夫	本位田美也子

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

備えて安心! 防災グッズあれこれ

いつ起こるか分からない災害。いざという時、慌てないためにも、必需品をリュックなどにまとめておきましょう。

<基本グッズ>

- 貴重品(現金・保険証など)
- 救急セット(常備薬または処方箋も)
- 飲料水(最低でも水500ml)
- 非常食(ナイフ・缶切り・栓抜きも)
- 懐中電灯・ロウソク
- 携帯ラジオ(予備乾電池)
- ポケットティッシュ(ウェットティッシュ)
- 手袋(軍手)
- タオル
- ライター
- 雨具
- 予備の着替え

- 紙おむつ
- 生理用品
- メガネ・コンタクトレンズなどの日用品
- ※家族写真もあると、探す際に役立ちます。
- <あると役立つグッズ>
- 折りたたみポリタンク
- アルミ保温シート(体温の低下を防ぐ)
- カイロ
- おしりふき(大判で、体ふきに便利)
- 裁縫セット
- 帽子
- ランタン
- キャンプ用品



計測機器の専門商社

株式会社 服部
HATTORI
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



空調・ボイラ・各種配管・設備工事
気水工業株式会社
神戸市灘区篠原南町3丁目2番12号
TEL.078-801-1571 FAX.078-801-1578

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ

