

## 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!