

クラブだより

「定例会・誕生会」の開催

中央区

ポーター住宝寿会

柿原 仁一

8月24日(土)午前10時からポーター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ター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

イベントイレレンタル
販売・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。