



健康・友愛・奉仕

長田

長田区老人クラブ連合会広報紙

143号

令和3年
4月10日発行

いきいきクラブ



発行：長田区老人クラブ連合会 神戸市長田区北町3丁目4番地の3 長田区まちづくり課 Tel: 078-579-2311
印刷：株式会社ニチコミ 神戸市中央区元町通4丁目4-8 タイムビル9F・10F Tel: 078-351-3389

輪投げで元気に！活発に！



第2回 長田いきいきクラブ 輪投げ大会

3月8日(月)、神戸常盤アリーナで、区老連輪投げ大会を開催しました。会員114人参加で、全員マスクをしながら、楽しくプレーをし、会員相互の親睦も深まりました。男性や女性もしっかり楽しめる輪投げ大会。今後多くの会員の参加をお待ちしています。

(関連記事7頁)



私たちは長田区老人クラブ連合会の活動を応援しています

訓「明るく 正しく 親切に」

医療法人社団 清春会

介護老人保健施設サニーヒル
神戸市長田区大日丘町3丁目2-1
☎078-647-3255

あけぼのクリニック

☎078-647-3288

グループホームいこいの丘

神戸市長田区大日丘町1丁目13-8-1

☎078-612-0700

不動産の売却・買取 リフォーム工事

(株)神英不動産

☎078-621-3245

神戸市長田区若松町4丁目4番10-101号

JR新長田駅 南へすぐ

女性弁護士が丁寧に対応いたします

弁護士法人

ISHIMIZU 清水法律事務所

兵庫県弁護士会所属 弁護士 清水 久美子

神戸市長田区大橋町5丁目3-1
アスタプラザイースト 220

☎078-611-4555

http://www.shimizu-law-office.jp

医療法人社団 十善会

野瀬病院

月曜日～土曜日
(日・祝・休診 土：午前診のみ)
診療時間：9:00～12:00
17:00～19:00
電話番号：078-641-2424

野瀬まごころ診療所(人工透析センター)

透析日：月・水・金(午前・午後)
火・木・土(午前・午後)
電話番号：078-631-0556

住宅リフォーム・リノベーション・店舗改装追加

FUKUTOMI
株式会社 福富建設

長田区腕塚町1丁目1-16

TEL.078-381-5178

http://www.fukutomi.kobe.com

高齢者生活相談窓口 介護の相談 住宅相談 生活相談

シニアライフ サポートセンター

どんなことでもお気軽にご相談ください！

高齢者住宅 老人ホーム紹介 人材紹介
家の売却 名義変更 保証人 後見人
遺品整理 廃品回収 お引越その他

株式会社 エイコウ www.eikou0119.com
TEL.078-585-6066 板宿駅から徒歩3分
神戸市須磨区飛松町3丁目5-13

神戸協同病院

内科・外科・整形外科・皮膚科
人工透析・リハビリ科・デイケア
各種健診・乳がん検診・胃がん検診

神戸市認知機能検診 第1・第2段階 実施機関

神戸市長田区久保町2-4-7 新長田駅南へ7分

TEL.078-641-6211

長田区不動産買取専門業者

SL不動産 株式会社

長田区駒ヶ林町1-17-2 駒ヶ林駅スグ

TEL 078-747-0555

会長あいさつ



令和3年度の目標

長田区老人クラブ連合会

会長 名田 章仁

令和2年度は新型コロナウイルスの影響で、行事の約3分の2が延期または中止になりました。行事を中止するの

は簡単ですが、色々な対策を講じつつ、知恵をしぼって、密閉・密接・密集の3つの密を避けながら、できる限りの

行事は行ってまいりました。令和3年度も新型コロナウイルスの終息が見えませんが、会員の皆様の安全・安心を一番に考え、これからもいろいろな行事を行ってまいりたいと思っております。

私達には「健康・友愛・奉仕」の目標があります。健康寿命を意識し、健康づくりに努め、地域（各単位クラブ）を活性化し、参加できる行事にはできるだけ参加していただくとともに、会員の皆様の協力と尽力をお願い申し上げます。



阪神・淡路大震災26年慰霊碑に献花



26周年に 白い菊を献花

1月14日（木）は、いきいきクラブ理事会の終了後に、会員犠牲者の御霊を慰めるために、区役所西側に建てられ

た碑に、増田区長、篠原部長、松岡係長、名田連合会長と、全会長が赴き白い菊の花を手向けた。

今 希望クラブ 桑原 喜久子

クラブだより

昨年の約1年間は、コロナで始まり、コロナで終わる1年間でした。令和3年になり一段とコロナが厳しくなり、約2ヶ月が来ようとしています。商売人には、緊急事態宣言が出ています。営業時間短縮にとどまらず、日中のランチタイムからシャッターを下ろして休業する店も多く出ています。当希望クラブでは一人ひとりの会員を見守っています。出来るだけ家を訪問して、顔を見るようにしています。会員の殆どが高齢者なので

私達も副作用有りますので、どの様に話を進めていか心配です。いろいろお話をし、出来れば受けて下さいと、言えませんが、後は本人任せにします。希望クラブでは、昨年皆で集まる事ができず、年2回の誕生会と敬老の日のお祝いは気持ちばかりの商品を持って家を訪れ、いろんなお話しをしました。コロナはいつ終わるのでしょうか、早く元の生活に戻って、全会員と集まって楽しく、お話し会が開ける事を祈るばかりです。『目が見えぬ』

私たちは長田区老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人社団 秀英会
神戸朝日病院
 078-612-5151
 神戸市東灘区東灘1丁目1-1
 神戸市東灘区東灘5丁目5-25

内科・整形外科・消化器内科・皮膚科
美馬クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
午後 3:00~ 7:00	○	△	○	△	○	△

 △...PM1:00~3:00
 休診日/日曜・祝日、木曜午後
 神戸市長田区大塚町1丁目8-11 プレノ長田2階
078-612-3850

内科・小児科・皮膚科・往診
 ショートステイ「赤れんが」
 神戸市認知機能検診・神戸市胃がん検診
**神戸医療生活協同組合
 いたやどクリニック**
 長田区庄山町 1-9-12
TEL 078-611-3681

医療法人社団
新長田眼科病院
 診療時間/ 10時~13時 年中無休
 15時~18時 外来及び入院手術
 (休診日/日曜日午後)
 神戸市長田区腕塚町 4-1-13
078-631-1010

保険調剤
かりん薬局

開局時間	月・水・金	9:00~19:00
火・木	9:00~17:00	
土	9:00~13:00	

078-642-8611
 緊急連絡先: 090-5132-0351
 長田区片山町 2丁目 6-13

りぼん薬局
 開局時間

月・水・金	9:00~18:00
火・木	9:00~17:00
土	9:00~13:00

 長田区細田町 4丁目 101-10
078-797-5297

奥平眼科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30 (受付8:30~12:00)	○	○	△	○	○	○
16:00~19:00 (受付15:30~18:30)	○	○	手術	○	○	△

 △(水曜日)は~12:00(受付~11:30)
 休診日/日曜日、祝日
 神戸市長田区東尻池町 2丁目 9-10
078-671-3700

江原内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
AM9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○	休
PM4:30~ 7:00	○	○	○	休	○	休	休	休

 長田区御屋敷通 3-1-34
 サンタウン・アコルテ 3F
078-621-7575

クラブだより

阪神・淡路大震災と「感謝離」まで

二久塚長老会 藤竹 久子

あの震災から26年が経ち、私達家族は幸いな事に全員無事だった。仮設住宅も中々当らず、当たった時は嬉しかったが、其処は全く聞いたこともない所で、鍵を受け取りに行った時に、担当者に聞くと「私も知らない」ので自分達で探す様にこの事でした。

地下鉄西神方面で西神南駅で下車、外へ出ると空気が凄く澄んでいて、深呼吸をすると冷たい空気が体中に、浸み

渡りました。人に聞きながら伊吹台東と言うバス停で降りて、仮設住宅を探しました。バスの中から見た景色は、開発中の所から私から見れば陸の孤島でした。

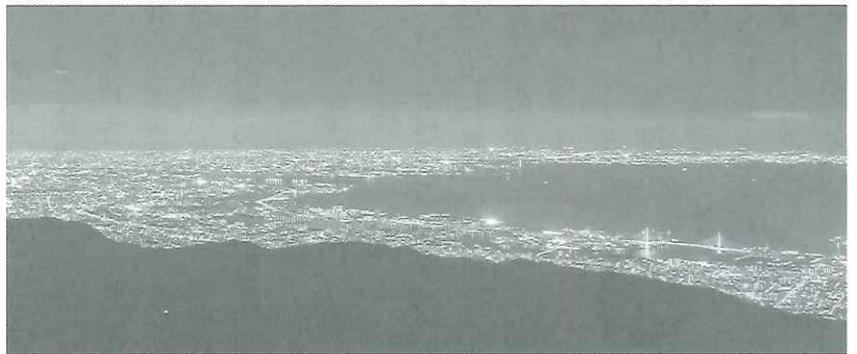
仮設住宅はあつちこつちに多く建っていた。竹藪の近くにもあった「伊吹台東」も「ハイテクパーク」も、これから発展して行く町との事、仮設は暗いイメージと捉えられがちですが私達は、仮設の人達

と仲良くなり「住めば都」でした。

仮設での生活は生活用品は少なかったけど十分でした。現在は豊富ですがその片付け方を断捨離と言いたい。

私はその言葉は嫌いだ。人生急かされているみたいだから。今まで一度も捨てられなかったのは、母が嫁入りの時に待たせてくれた和ダンス一杯の着物、他のものは「さようなら」出来るのに、着物は手に取ると母との思いが込み上げる。

でも思い切って「有難う」と言言葉「感謝離」で手離したいと思っております。



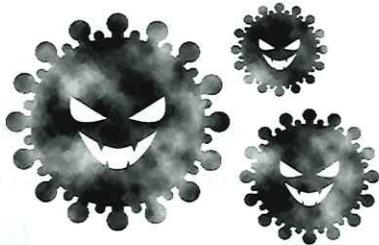
コロナ禍と体調不良

宮川松寿クラブ 梶田 禮子

当クラブは昭和36年に設立され、令和2年で創立60周年を迎えました。昨年度は設立60周年と言う事で、会員増強を兼ねて何か記念になる事を

と自分なりに考えておりまして、コロナ禍と、運悪く私の体調不

良が重なり入院する事になり、加えて市・区老人会よりのコロナウイルス感染拡大防止の自粛要請も加わって、クラブ活動は殆ど中止状態になってしまい、会員の皆様には申し訳なく思っております。



当クラブは以前には200名を越える(旧役員談)会員が居り、活発に運営されて居たそうです。私が入会した平成21年当時は、118名・25年には83名・30年には52名と年々減少し、令和2年半ばには、40名程に、会の運営を危ぶむ事もありましたが役員方々の努力もあり、会員数も増やして参りました。ホッとしています。ありがとうございます。

総会は書類送付にて連絡、9

月の敬老会では、長田商店街と隣接している関係から地域応援も兼ねて、粗品とこの地域のみ利用可能な券を配布、新年会は、中止となりました。

最近では、コロナ禍も少しずつ減少している様ですが、まだ油断は出来ません。世界で、10人に1人(ほんとかなか)目に見えないウイルスだけに、恐ろしい病原菌です。

新年度を迎えた令和3年には、また元気で普通の生活に戻れる様に願っています。

私たちは長田区老人クラブ連合会の活動を応援しています

学校法人西尾学園
名倉 **みふね幼稚園**
長田区名倉町2丁目5-5
☎078-691-8440

社会福祉法人 神戸保育会
認定こども園
神楽こども園
長田区神楽町2丁目2-29
☎078-691-4600

社会福祉法人神戸保育会
認定こども園
神戸保育園
長田区水笠通3丁目4-14
☎078-621-2855

てい皮膚科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
15:00~18:00	●	●	●	●	●	●

【休診日】火曜午後・土曜午後、木曜・日曜・祝日
長田区御屋敷通3-1-34 サンタウンアコルデ3F
TEL.078-631-1241

学校法人
幼保連携型認定こども園
近田幼稚園
神戸市長田区駒栄町4丁目1-11
☎078-611-1344
FAX078-611-7931

社会福祉法人 愛育福祉会
みすまる保育園
神戸市長田区池田広町3番
TEL 078-691-6220
FAX 078-691-8161

学校法人天神学園
幼保連携型認定こども園
名倉幼稚園
神戸市長田区長田天神町1丁目17-13
☎078-691-0473

浜地歯科医院

■ 診療時間 ■
午前9時半～午後1時
午後2時半～午後6時
(休診日 金曜午後・土曜・日曜 祭日)
長田区長尾町1丁目7-27-101
TEL.078-641-5200

クラブ だより

「丸山寿おどろろう会」 地域で踊って16年

丸山寿会 溝口美香代

平成16年4月、丸山寿会の

踊り部として結成。当時は6

名の部員で、講師は地域で踊

りの指導をされていた先生に

お願いしました。お稽古は丸

山地域福祉センターの大ホー

ルを借りて行っていました。

寿会の総会、お誕生会に出演

していました。

それから10年ほど過ぎたこ

ろ、丸山ふれあいのまちづく

り協議会の事業「県民交流広

場」の中で「皆さんで楽しく

踊りましょう」という題目で

地域の皆様呼びかけたこと

ろ、10名ほどが集まって輪踊

を踊り、楽しい時間を過ごし

ました。

県民事業は5年で終了。そ

の後も、皆様が残ってくだ

さったので「丸山寿おどろ

ろう会」として19名で活動す

ることにしました。寿会の行事

以外にも、区老連演芸大会、長

田区ふれまちフェスタ、長田

区わいわいショー、サルビア

フェスティバル、神戸マラソ

ンの応援などに参加し、地域

の介護施設訪問。16年間で部

員も高齢になり、亡くなった

方もいらつしやいます。現在、

最初からいらつしやる方は1

名だけになりました。その方

は新部員にいろいろなと陰な

がら踊りのしぐさや足運び

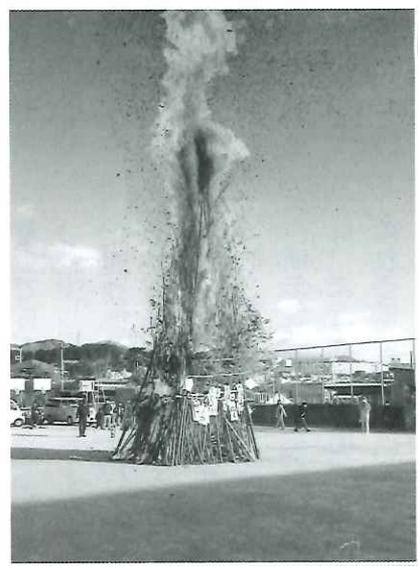


多くのイベントに出演しました

など指導してくださいます。先生もお元気で熱心に指導していただいています。しかし、昨年は突然襲ってきた新型コロナウイルスによって、稽古場である丸山地域福祉センターが半年間休館になり、また、今年1月13日から3月7日まで再度休館になりました。部員は自粛生活をしています。早くコロナよ、飛んで行け！

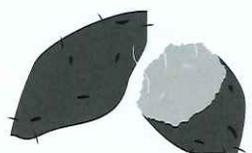
校庭で「とんど焼き」実施

長田寿会 末澤 章弘



今年も長田小学校校区の長田ふれあいのまちづくり協議会（小学校、PTA、婦人会、老人クラブ、青少協、自治会、民生委員児童委員などで構成）主催の「とんど焼き」を1月9日（土）に長田小学校校庭で実施いたしました。新型コロナウイルスの猛威が依然と続いており、一向に収まりそうにないところか、感染が一段と拡大しているなか、今年の「とんど焼き」の開催について協議会で検討した結果、長年続けてきた行事で屋外でもあり「とんど焼き」だけでも実施しようと決まりました。「とんど焼き」の前日（1月8日）に竹の組み立てを長田小学校の先生方、防犯パトロール、青少協等の皆さんで行い「とんど」の準備完了。

1月9日（土）は大変お天気が良く、風も少なく「とんど」には絶好の日和となり、長田区長や長田消防署長にもお越しいただいた中、地域のみなさんが持参したしめ縄、お正月飾り、また小学校の子どもたちの書き初めなど焼きました。今年「コロナ禍のため、豚汁などの炊き出しはしないこととなりましたが、とんどの残り火で焼きいもを作ることになり、いもが焼ける間に長田消防署の方のご指導のもと、水消火器（練習用）による消火訓練を小学生に体験してもらいました。コロナ禍の中、大変心配いたしました。参加者には全員検温を実施し、マスクの着用と密にならないようお願いし、参加者全員に焼きいもと粗品をお渡しして無事終わりました。



私たちは長田区老人クラブ連合会の活動を応援しています

大口径Oリング 各種ゴム製品 製造・販売

T&I タガミシール 株式会社

神戸本社/工場
神戸市長田区苅藻通1丁目4番2号

☎078-515-6074
FAX078-515-6084

総合解体土木請負業

ゆたか **豊解体土木**

長田区西尻池町5丁目3番16号

TEL(078)621-7898
FAX(078)621-8689

社会福祉法人 報恩感謝会
幼保連携型認定こども園

たから保育園

長田区東尻池町4丁目13番11号
Tel(078)651-5211

学校法人岡田学院

あけぼの幼稚園

長田区片山町1丁目6-12
☎078-691-7513
http://www.akebono-youchien.ed.jp

測量・設計・施工

株式会社 タムラ

長田区西尻池町2丁目4番14号
TEL 078-641-3731
FAX 078-641-2575

一級建築士事務所

株式会社 大路工務店

長田区久保町9丁目5-7
TEL.078-611-3065

風間塗装株式会社

長田区二番町4丁目1番地
TEL.078-575-0005
FAX.078-577-2585
E-mail kazama-painter@dream.ocn.ne.jp

社会福祉法人釜城会

幼保連携型
神戸エンゼル認定こども園

長田区長楽町4-4-3
☎078-732-7887

私の禍

室内長生会 小篠 達成

私たちのクラブでは、ダーツ、カラオケ、日本舞踊、民謡などで楽しんでおります。中でも月に一度開かれる「ふれあい喫茶」には約100名余りの地域の老若男女の皆さんが集い、活気あふれる懇親の場として利用されておりましたが、その全てが「コロナ禍のため自粛・休止となりました。」

災いは忘れた頃にやってくるなどと、軽い言葉では避けて通れない異様な世相に急変してしまいました。明けない夜はないと言いますが、夜が長すぎると不安は増すばかりです。しかし一条の希望を持っていれば、いつかは以前のように楽しい集まりができる日が戻ってくることを信じて、人事を尽くして天命を待つ的心情で協力和努力は惜しみなく実行することを心に決めております。

自粛中止中は何を行おうかと、思案の折、ある一句を思い出しました。「人生は生きても間のひきまつぶし」でした。超高齢者はひまはあ

クラブだより

ますが、できるところには限りがありま

きることは限りがありま

す。私の場合には住所録を新しく書きかえることでした。古い住所録を開いて驚いたので、多くの親交あった方たち

た。当時のことを懐かしく偲びました。

私の楽しみ

長尾長栄会 戸川 昭美

新型コロナウイルス感染症のことが聞いた時は、すぐに終息するものと思っていました。しかし、昨年の春には全国に緊急事態宣言が出されました。催しや大切な行事、神事などが楽しみにしていた全体的中止になりました。老人クラブも影響を受け、会員の皆様との旅行やカラオケ、ウォーキングなどもできなくなりま

した。超高齢者はひまはあ

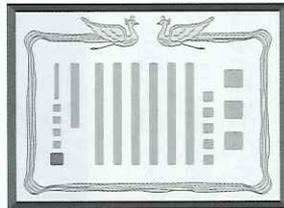
令和2年度

兵庫県高齢者特別賞を受賞して

五位ノ池天寿会 畑原 智米子

このたび「長田在宅福祉センター」井上所長の推薦により、栄誉ある「兵庫県高齢者特別賞」をいただきました。

この年齢になつての受賞は夢のようです。受賞者には医師、薬剤師、画家という肩書きを持つ人もいる中、気恥ずかしさを感じました。



神戸市で最長の歴史がある「サルビアデイ

ホーム」の初代所長江間氏の依頼で声かけした会員数も、私一人となりました。そして私よりもずっと若い利用者も多く、90歳を過ぎてもお世話できるという健康のありがたさを痛感しています。

体力の衰えを感じつつも、毎日を規則正しく、楽しくおしゃべりし、よく笑い、趣味を持つことで健康に心がけています。それでも避けて通れない老いの坂道は、ゆっくりと下りたいものです。



一方で私はボランティアで山の再生、整備活動に参加しており、その活動を楽しみにしていました。しかし、これも他と同様中止になり、春は山に行けませんでした。宣言解除後、久しぶりにボランティア活動で山に入ると、予想以上に荒れており、下草は伸び放題になっていました。里山は人が入らないと短い間に荒れてしまうことを改めて感じました。皆で下草を刈り、木を伐採するなどの作業を行

うとスッキリと見通しが良くなりました。山は3密にならないので毎月活動に参加しています。山で食べるお弁当はおいしく、作業の疲れも心地よく感じます。私の一番の楽しみは山で過ごすことです。皆が好きなこと、楽しいと思つたことを普通に送れる日が一日も早く来ることを願っています。

私たちは長田区老人クラブ連合会の活動を応援しています

詳しくは... **ホームページ** をご覧下さい

式場のご案内
祭壇のご案内
料金のご案内
お葬式便利辞典
資料請求 お問い合わせ 会社案内

<http://www.kobesaiten.co.jp>
iモード: //www.kobesaiten.co.jp

ご葬儀の事なら何でもご相談ください。Eメールでもご質問等受け付けております
info@kobesaiten.co.jp

葬儀・供花・寝台車 (取次料はいただきます)

Funeral Kobe Company

一般法人 **神戸祭典**
財団 **神戸祭典**

NPO 法人 神戸寝台車センター

●神戸市保健福祉局指定店 ●神戸医師協同組合指定店
●神戸市規格葬儀指定店 ●神戸市職員共助組合指定店

本社/神戸市長田区駅前通3丁目1番2号 ☎(078)651-0363(代)

フリーダイヤル 0120-42-7979
年中無休 昼夜にかかわらずお電話下さい

S.T.E. SEO

有限会社 瀬尾鐵工所

長田区苅藻通7丁目3-30
TEL 078-671-0119
FAX 078-671-0448

建設業兵庫県知事許可(般-19)第114982号

株式会社 荘組

長田区東尻池町6丁目1-21 1F
TEL 078-682-0773
FAX 078-682-0772

舗装土木工事一式

株式会社 神組

長田区日吉町4丁目7-13
TEL 078-631-5894
FAX 078-631-5074

工場では、高齢会長はじめシルバーさん、パートさんで頑張ってます。焼肉フード製造販売・焼肉排気設備の設計施工

Asai 株式会社 浅井工業

長田区東尻池町 4-3-9
TEL.078-681-2930
FAX.078-652-2204

住まいの安心を創造する

天竹工務店

会長 天竹 功一
AMATAKE KOICHI

株式会社 天竹工務店
〒653-0852 神戸市長田区山下町2-2-10
TEL 078-631-2888 FAX 078-631-2889
<http://www.amatake.jp/> E-mail:info@amatake.jp

ガラス1枚割替から住宅リフォームビル改修まで

迅速対応
安心料金
見積無料

お任せください

イケダクリエイティブ株式会社
神戸市長田区川西通3丁目4番地
TEL078-691-2969

スポーツ部 いきいきクラブ ボウリング大会

大会結果 (敬称略)

順位	名前 (所属)	スコア
男子の部		
優勝	中澤 哲義 (大谷山麓クラブ)	291
準優勝	森蔭 明行 (かんなで会)	290
第3位	三山 琺一 (蓮池 寿会)	290
女子の部		
優勝	森蔭 辰美 (かんなで会)	290
準優勝	住岡てる子 (室内長生会)	290
第3位	西山ひろ子 (第2永寿会)	290

順位	名前 (所属)	年齢
特別賞(90歳以上)		
男子	藤井 次和 (美山会)	94歳
	河村 好晟 (かんなで会)	90歳
女子	中村八重子 (池田親交会)	91歳

男性の部



女性の部



121名参加! 目指せストライク!

1月29日(金)、正月気分
の抜けた頃、コロナウイルス
感染を気遣いながら、3密を
避けて恒例となったボウリン
グ大会をフエニックスプラザ
長田で開催しました。

まずは名田連合会長の挨拶
からスタートし、今や遅しと
闘志を燃やして待たされる選
手もあり、以下の要領で開催
し、会員のご理解とご協力で、
楽しい大会ができました。

ストライクあり、ガターあ
り、渾身の力で投げられる姿
勢は真剣そのものでした。

解散後は、それぞれお食事
処へ向かい、今日の出来を喜
ぶ人、嘆く人楽しいひと時で
した。

スポーツ部

寒い時期ではありま
すが、メニューとして、
血圧測定、ファンクショ
ナルリーチ、長座体前
屈、開眼片足立ち、握
力測定、TIME DU
P AND GO、10m障

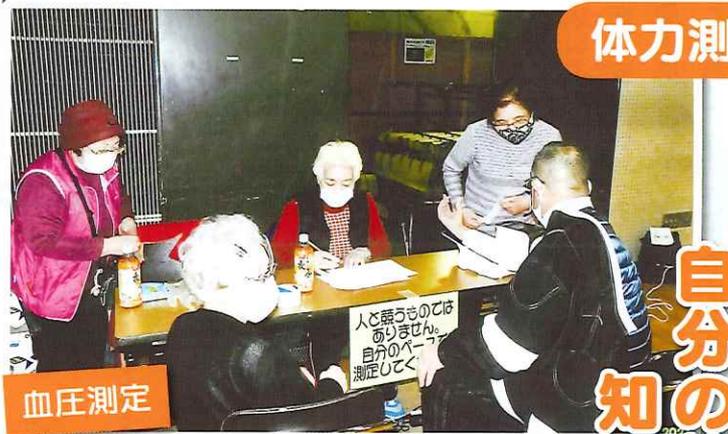


長座体前屈

2月4日(木)、神戸常盤ア
リーナ(多目的ホール)にて
毎年恒例のいきいきクラブ体
力測定会を実施し、55名が参
加しました。

自己の体力をよく承
知した上で、生きがい活動を
展開する習慣を身につけ、健
康寿命の延伸を目指してい
きたいですね。

体力測定



血圧測定



6分間歩行

健康寿命の延伸に!
自分の体力を
知っておこう

私たちは長田区老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人社団 **本山整形外科**
整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○
PM4:00~7:00	○	○	○	○	○	○	○

休診日: 木・土曜午後、日曜、祝日
長田区浪松町2-2-19 藤原ビル1F
☎078-733-0822

医療法人社団 随縁会
ことしろクリニック

診療科目 +精神科 +心療内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
15:00~18:30	○	○	○	○	○	○
18:30~19:15	×	×	×	×	○	×

長田区五番町7-3-1-201
☎078-578-0671

YE YAMAMOTO
ELECTRICAL
WORKS

株式会社 **山本電気**
長田区久保町9丁目2-20-101
TEL 078-611-7120
FAX 078-611-7122

アグロフィットネス AGROFITNESS
ジム / スタジオ / 天然温泉
大会キャンペーン
実施中!

お問い合わせ
TEL.078-691-6699

ホースアッセンブリショップ
三浦商会

長田区駒ヶ林町3丁目4-1
TEL:078-612-6311

新築・改修工事一式
株式会社 **WEST**
兵庫県知事許可(般-25)第116477号

長田区四番町6丁目1-4
☎078-599-7245

新築・増改築・リフォーム工事全般
リフォームみずとり

長田区若松町11丁目2-9
TEL:078-734-2612

総合建設業
株式会社 **藤野組**

長田区駒ヶ林南町1-8
TEL.078-733-0910
FAX.078-733-0912

自由投稿

春の訪れ

大谷三喜楽会 森神 孝子

「もう少し待ってね」と頼んで季節は早春梅便り。馥郁たる梅の香りと「言いつけれど」「コロナ禍」のマスクで

は……
でも、枝垂れ梅、紅梅、白梅
けなげに咲く大きな梅に会いた
い。澄み切った青空に誘われて
出掛けたのは、3月下旬。須磨
離宮公園の梅は満開。椿も菜の
花も水仙も競って咲いていた。
「きれいなー やつぱり来て良
かった」心の中で呟いたが、老
いも若き子どもも、皆マスク
姿で、園内に漂う香りを楽しむ
笑顔が見られないのは、とても
残念だった。

新緑の離宮に吹る風もなく
梅の花言葉は、上品高潔、忍
耐、誠実、ポーと考へている私
の目にいきなり、美しい花嫁姿
が！それも金欄綴り豪華な！
♪きんらん綴子の
帯しめながら
花嫁御寮は
なぜ泣くのだから
思わずこんな歌を思い浮か
べたけれど、和服姿の凛々しい
花嫁に寄り添った女性は、どの

花にも負けなような幸せいっ
ぽいの笑顔を見かけた。
「おめでとう」
私の心も、やごと和んだ。

スポーツ部 第2回長田いきいきクラブ輪投げ大会



大会結果 (敬称略)

順位	名前 (所属)	スコア
男子の部		
優勝	小篠 達成 (室内長生会)	56
準優勝	橋本 勇 (蓮池寿会)	51
第3位	西村 忠一 (宮川松寿クラブ)	44

順位	名前 (所属)	スコア
女子の部		
優勝	楠原 芳子 (二葉喜楽会)	69
準優勝	若原 静香 (御蔵567.睦会)	64
第3位	原田富美子 (池田親交会)	62

順位	名前 (所属)	年齢
最高齢者		
男 子	藤井 次和 (美山会)	94
	北原美代子 (長尾長栄会)	91
	松本 静子 (美山会)	91
女 子	橋口 伊都 (大谷山麓クラブ)	91
	北原アサ子 (池田親交会)	90
	中村八重子 (池田親交会)	91

3月8日(月)、神戸常盤アリーナ(多目的アリーナ体育室)で行われた輪投げ大会は、多くの会員が楽しく賑やかに過ごされました。男子は50m、女子は90歳

以上の方は4mの距離から投げて、スコアを競い、参加者に事故もなく無事終了しました。大会結果は左記の通りです。入賞者の皆さまおめでとうございました。



狙ったピンに華麗にスルー！
入って大喜！笑顔溢れる！



「購入」「レンタル」「リース」
いまシニアカーや3・4輪自転車が選ばれています
serio セリオ 神戸営業所
ご自宅で試乗できます
☎ 078-631-0232
神戸市長田区松野通4-6-11 <https://serio888.net>

株式会社 **つかさ工建**
特定建設業 兵庫県知事許可 第112871号
長田区東尻池町1丁目4-10-1F
TEL:078-381-7319

神戸市指定 冷暖房空調・給排水衛生設備・設計施工
株式会社 **長田松田工業所**
長田区東尻池町2丁目7番11号
TEL:078-651-1733/FAX:078-671-8906
Email:yo-matsuda@nagatamatsuda.com

TOHO ビル総合管理・冷暖房保守整備
清掃全般・ハウスクリーニング
株式会社 **トーホービルサービス**
長田区神楽町3丁目2番10号
TEL:078-691-2022

環境と健康の商品の製造と販売
株式会社 **環健社**
長田区苅藻通1-3-1
TEL:078-651-5268

重量機械据付・移動
株式会社 **光重量機工**
長田区川西通2丁目10
TEL:078-641-8375(代)

木材・建材問屋
株式会社 **名田商店**
長田区苅藻島町3丁目3番18号
TEL (078)652-2311
FAX (078)652-2305

総合建設業
株式会社 **中山重建**
長田区丸山町4丁目6-9
TEL:078-647-3230

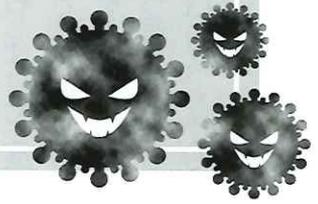
井出鉄工 株式会社
長田区浜添通3丁目1番28号
TEL:078-671-0701

私たちは長田区老人クラブ連合会の活動を応援しています

新型コロナウイルスの感染が 疑われる人がいる場合の家庭内での注意事項 (日本環境感染学会とりまとめ)

ご家族に新型コロナウイルスの感染が疑われる人(以下、感染者)がいる場合、同居のご家族は以下の点に注意してください。

- ① 感染者と他の同居者の部屋を可能な限り分ける
- ② 感染者の世話をする人は、できるだけ限られた方(一人が望ましい)にする
- ③ できるだけ全員がマスクを使用する
- ④ 小まめにうがい・手洗いをする
- ⑤ 日中はできるだけ換気をする
- ⑥ 取っ手、ノブなどの共用する部分を消毒する
- ⑦ 汚れたりネン、衣服を洗濯する
- ⑧ ゴミは密閉して捨てる



① 感染者と他の同居者の部屋を可能な限り分ける

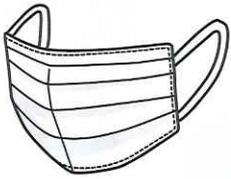
感染者が療養する部屋と他の家族がいる部屋をできるだけ分けられます。窓があるなど、換気の良い個室とする。感染者は極力部屋から出ないようにして、人との接触を減らすことが大切です。感染者の行動を制限

② 感染者の世話をする人は、できるだけ限られた方(一人が望ましい)

感染者の身の回りの世話が必要な場合、世話する家族に、感染する可能性があるため、可能な限り一人に決めておいた方がよいです(心臓、肺、腎臓に持病のある人、糖尿病の人、免疫の低下した人、乳幼児、妊婦等の方はなるべく避けて下さい)。

③ できるだけ全員がマスクを使用する

感染者から少なくとも2m以上の距離を保つことや仕切りやカーテンなどを設置し、ウイルスが飛沫して感染する可能性を少しでも減らしておきましょう。食事、眠るときも別室にするのが理想です。同じ部屋で寝るときは、頭が向き合うように枕の位置をそろえて並んで寝るのはなく、互い違いにするだけでも、感染者の顔からの距離がとれるようになります。



感染者、家族の両方がマスクを着用することで、ウイルスの拡散を防ぎます。使用したマスクは、他の部屋に持ち出さずに部屋の入口に置かず、すぐ捨てるようにしましょう。また、マスクは、のど・鼻周りを加湿する効果もあります。マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外し、マ

私たちは長田区老人クラブ連合会の活動を応援しています

日蓮宗
泰信寺
長田区本庄町4丁目3-10
TEL:078-733-6239

法華宗(本門流)
西代感應寺
長田区西代通2丁目3-1
☎FAX 078-611-4227

臨済宗南禅寺派
福原西国第12番札所
妙楽寺
長田区池田寺町23番地
☎078-691-2498

安産祈願・子守りの宮
こうべすいてんぐら
神戸水天宮
〒653-0882 長田天神町5丁目5-1
TEL&FAX (078) 642-4084

福原西国五番札所
曹洞宗 亀の甲寺 海運山
満福寺
長田区海運町4丁目1番1号
TEL:078-731-3174/FAX:078-731-6108
Email:manpukuji.nagata@gmail.com

善心寺
長田区戸崎通2丁目6-35
TEL (078)621-1957
FAX (078)647-7183

臨済宗南禅寺派
金剛山 **宝満寺**
神戸市長田区
東尻池町2丁目11番1号
電話 671-2844

真言宗御室派
真野山 **法隆寺**
長田区東尻池町2丁目11-10
☎(078)651-7333

スクの表面には触れずに廃棄します。マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗ってください(アルコール手指消毒剤でも可)。マスクが分泌物で濡れたり汚れたりした場合は、すぐに新しい清潔な乾燥マスクと交換する必要があります。マスクが手に入らないときやマスクの使用が耐えられない人は、ティッシュなどで咳やくしゃみをするときに口と鼻を覆います。

④ 小まめにうがい・手洗いをする

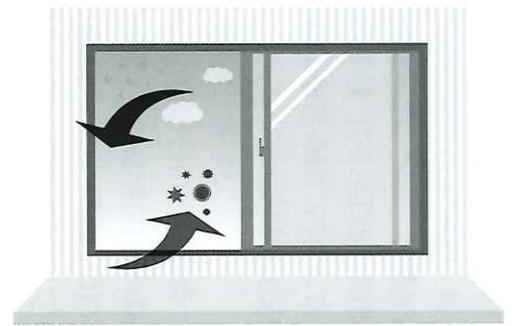
ウイルスのついた手で目や鼻、口などを触ると粘膜・結膜を通して感染することがあります。家族はこまめに石鹸を用いた手洗いもしくはアルコール消毒をしましょう。

⑤ 日中はできるだけ換気をする

感染者のいる部屋は、定期的に換気をしましょう。他の家族がいる部屋も換気をしたほうがよいでしょう。エアコンなどの空調や換気扇をまわしたり、日中の暖かい時間に窓を開けるのもよいでしょう。

⑥ 取っ手、ドアノブなどの共用する部分を消毒する

タオルや食器、箸、スプーンなどを共用しないことも大事です。トイレやお風呂は、水拭きするか、家庭用の掃除用洗剤でもウイルス量を減らすことができます。洗濯や食後の食器洗いを別洗いしたりする必要があります。タオル、衣類、食器、箸・スプーンなどは、通常の洗濯や洗浄を行います。感染者のものを分けて洗う必要はありません。ただし、洗浄前のものを共用しないでください。特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどで共用しないようお互いに確認したいものです。



感染者が別の部屋で生活している場合、トイレ、洗面所、キッチンなどで共用しないようお互いに確認したいものです。

⑦ 汚れたリネン、衣服を洗濯する



浴室などを共用すると思いません。ウイルスは物についてもしばらく生存しているため、ドアの取っ手やノブ、ベッド、柵にはウイルスがついている可能性はあります。0.05%の次亜塩素酸ナトリウム(薄めた漂白剤)で拭いた後、水拭きするか、アルコールで拭きましょう。トイレや洗面所の清掃をこまめに行いましょう。清掃は、市販の家庭用洗剤を使用し、すすいだ後に、0.1%の次亜塩素酸ナトリウムを含む家庭用消毒剤を使用します。

新型コロナウイルス感染症は下痢がみられることがあり、糞便から検出されることがあります。体液で汚れた衣服、リネンを取り扱った場合は、手袋、マスクを使用し、一般的な家庭用洗剤を使用した洗濯機を使用して、洗濯し完全に乾かします。

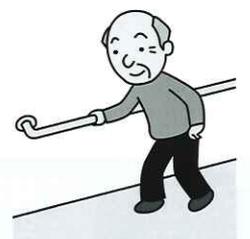
⑧ ゴミは密閉して捨てる

鼻をかんだティッシュなどにもウイルスがついています。同居者が触ると感染する可能性がありますので、すぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨てましょう。その後は直ちに④にある手洗いを行ってください。

ご家族、同居されている方は、既に感染している可能性もあります。感染者の症状が軽快してから14日間経過するまでは、健康状態を監視することをお勧めします。職場や学校に行く時など外出する際はマスクを着用し、こまめに手を洗ってください。

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。

自由投稿 コロナ禍に負けず

一久塚長老会 藤竹 一夫

毎朝目を覚ますとテレビや新聞に大きくコロナ、コロナと報道されて1年。行事やイベントも何もかも中止や延期になって外出自粛。

新型コロナウイルスに社会が悩まされ、高齢者にとっては何もできない1年だった。この1年は大変な1年。まだまだ終息の見込みも立たないコロナウイルス。毎日更新される感染報道では、兵庫県で何人が感染、神戸で何人の感

自由投稿 ひとこと大切さ

野田地区長寿会 前田 まつ子

昨年はクラブの行事がほとんど中止になってしまった中、会員の皆様はこのように過ごされていたのでしょうか。テレビやラジオで気を紛らわせているのではと想像していました。

染と知るだけだ。シニアクラブの方はどうしているのだろうか。皆元気にグラウンド・ゴルフを楽しんでいるだろうか。グラウンド・ゴルフをしない方は、テレビでコロナウイルス感染症対策を見て危機感だけが募り、人との会話も少なく孤独に陥っていないか。

私も新しい年に向かい、心寂しいが今年が最後になるかもしれないから悔いのない1

毎月、高齢者の安否を確認するために自宅に伺ったり、電話をしたりしています。留守の時もあります。いつもありがとうございます。元気にしているよ」と返事が聞かえてきます。そのひとことに安心し、ホッとします。

その他にも給食会（現在は弁当の手渡しになった）と聞きまして、風呂屋、医院、公園清掃、スポーツ等で顔を合わせたときなど、お互いに元気に過ごさせている



役員会で配ったお菓子

年にしたい。そう考えていたが、スタートより崩れかけている。老眼大学の今年度行事予定に参加し、大正琴部も

1月12日（火）より「やる」と決定した次の日から老眼大学会も休校。市老連、区老連の演芸大会に何度も参加させてもらった。今年も6月12日（土）、13日（日）神戸文化ホールで行われる所属している琴



城流の発表会で楽しむ予定も、その可能性は薄らいできている。

確認できることが大切なことだと改めて実感しました。

1月に半日程度連絡がつかず案じていたところ、その方が美容院へ行ってきましたとやっとながったときの安堵感は何とも言えません。

そんな中、1月の役員会で会員さんに少しでも楽しい気分になるひとときを過ごしていただきたいと、お菓子を配らせていただきました。あれを数種類のチョコレートでコーティングした、おしゃれなお菓子です。評判もよへ、喜んでいただけました。できれば毎年の行事として続けられたらと考えております。

自由投稿 感謝の気持ちで体操 次は7,000回を目指して

第二永寿会 坂本 小夜子

長田警察ボランティアで参加した写真も添えて、いきいきクラブの新聞に掲載しようと思っていた2月2日（火）の長田神社での節分の鬼追いしき。原稿を頼まれていたのに何も書くことができない。一久塚長老会も開店休業状態。地域福祉センターも休業。春がそこまで来ているのに、

いつになったら晴れた真つ青な空が見られるだろうか。マスクのいらぬ日はいつ来るのか。先の短い高齢者にとって、この1年が遠く長い日々にならないことを祈る。オンラインピックも最後のチャンスだ。もう一度見てみたい。コロナに打ち勝つその日を信じて待つしかない。



体力、気力の衰えを感じながらも、心を支えに頑張っています。

参加者への押印や神社の掃除などといったお世話などをしてくれる人にも感謝の気持ちでいっぱいです。この平和で穏やかな日々がいつまでも続きますように。

今年の目標は、これから先は家族に迷惑をかけることなく、1日1日を大切にしていきたいです。ただ健康でいられることを祈るのみです。

「コロナが1日も早く終息し、当たり前前の暮らしが戻ることを祈ります。

クロスワードパズル

答え/
シンリセン(心理戦)

ス	イ	カ	サ	ケ
ガ	ダ	ン	ラ	ン
ヨ	ダ	ン	イ	セ
シ	シ	コ	キ	ス
ヒ	キ	リ	キ	ス
テ	ミ	グ	ラ	ス

漢字合体クイズ

- ①「禪」 ②「女」 ③「画」 ④「字」 ⑤注意
- ⑥王座 ⑦子々孫々 ⑧粉骨碎身

12頁答え



自由投稿 これからの老人クラブ

美山会 北崎 雄一

私たちが美山会は、山下町3・4丁目の老人クラブです。美しい山下町になるように、日々活動に取り組んでまいりました。

私はこの4年間、クラブの会長として組織の運営に関わってきました。

最初の1年は自分なりに工夫したチラシを作り、団体旅行やスポーツイベントへの勧誘や研修行事への参加などを、とても精力的に呼びかけていました。しかし、参加してくれるのは同じメンバーばかりで、そこから人数が増えることも減ることもありませんでした。どのようにして老人クラブを活性化させていけばよいのか分からなくなりました。

意欲も落ちていきました。亡くなる方や施設に入る方、家族に引き取られて転居する方もあり、組織は先細りで、このままで良いのか悩みどころです。

高齢者の生活も興味関心も多様化しており、健康寿命もどんどん長くなっています。現代は、年齢を重ねれば誰でも自然に老人クラブに入るといつ時代でもないような感じます。私の周りにも、老人クラブに入会せずに元気に日々を過ごしている方が少なからずいます。

決まったイベントだけでなく、どんな活動があるべきなのか、組織を作り変えるべき時に来ているでしょう。

そういう私も、どうしたら良いのか分かりません。せめて、組織改革のための本音の議論を、内部だけでなく外部の意見も取り入れて具体化する必要があるのかもしれない。そういった議論も、コロナ禍の今こそ十分にできそうな気がします。



自由投稿

九十歳。何がめでたい

真陽寿俱樂部 金山 智枝子

令和2年度は新型コロナウイルスによる感染症が拡大したため、予定していた全ての行事を中止といたしました。真陽地域福祉センターも3月から6月まで閉館でした。しかし7月から開館となりまして、毎月1回の役員会合を実施することができるようになりました。マスク着用、消毒、密にならないように気をつけて、1時間で解散。その後は外出自粛の毎日です。

に困っていたところ、同福祉センターに97歳の佐藤愛子先生のご本が置かれていました。表紙のタイトルが「九十歳。何がめでたい」、老若男女に愛されて発行部数120万部突破の本です。見出し、目次の中で私が特に興味があったのが「来るか? 日本人総アホ時代」「マイナンバー」スマホで将来行政手続可能に「そんな見出しが目止まりました。個人番号カードをスマホにかざして情報を読み取る」

おうち時間がたっぷりの今日この頃、読書に明け暮れるのも悪くないなあと思っております。令和3年の今年こそ、1日も早いコロナウイルスの終息、そして平穏な日々が来ることを願っております。

そのような時、投稿の依頼

カードをスマホにかざして情報を読み取る

おうち時間がたっぷりの今日この頃、読書に明け暮れるのも悪くないなあと思っております。令和3年の今年こそ、1日も早いコロナウイルスの終息、そして平穏な日々が来ることを願っております。



会員文芸

俳句・川柳・短歌・へなぶり



新長田地区和楽会 北村 節子

眼差しに心癒され雛を抱く

つきし嘘見透かす雛や目を細め

新長田地区和楽会 野村 マサ

春の海行き交う船も緩りかな

コロナ禍も神社参りで破魔矢買う

新長田地区和楽会 木村 トキ

春うらら遠回りする散歩道

絵手紙の友の幸せ辛夷咲く

新長田地区和楽会 竹内 孝人

年新た寝待の妻に鐘の音に

ウォークもマスクに入るもマスクまた

梅香寿会

主亡き故郷の冬の風恋し

冬汀の明石海峡島明ける

手作りのカバン嬉しき冬夜なべ

梅香寿会

マスクする晴れ着姿の成人日

美貌を隠すコロナ禍憎し

ときめきや嵐の終演大晦日

クリスマス病室の夜澄みわたる

友逝きて心待ちするブドウ来ぬ

細田永寿会

新型コロナで今年もスタート

終息か収束かでストップするか

山下 富美恵

梅香寿会

主亡き故郷の冬の風恋し

冬汀の明石海峡島明ける

梅香寿会

マスクする晴れ着姿の成人日

美貌を隠すコロナ禍憎し

ときめきや嵐の終演大晦日

クリスマス病室の夜澄みわたる

友逝きて心待ちするブドウ来ぬ

細田永寿会

新型コロナで今年もスタート

終息か収束かでストップするか

長田いきいきクラブ 西山東部白寿会会長 監事 山根 實氏が、12月4日享年88歳で逝去、謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

142号3ページの会員文芸の投稿者のお名前に誤りがありましたので、お詫び申し上げます。
【誤】清水 勝弘 【正】清瀬 勝弘

クロスワードパズル



1		2		3	4
		5			
6	7			B	8
9			E	10	
		A			D
		11		12	
13				C	

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

タテのカギ

- 現在の日本の総理大臣
- 様々な花を植えて華やかに
- 24時間テレビのテーマ曲
- ことわざ。金持ち…
- 漢字で書くと「山車」
- いかつい外見の動物
- 恐れること。□□の念を抱く
- 天ぷらにすると美味しい魚

ヨコのカギ

- 割りは夏の風物詩
- 飲み過ぎに注意
- 家族で楽しく
- はさておき本題へ
- するめの原料
- ライオンを日本語で
- 刃物を慎重に扱わないとこれになる
- 洋食に欠かせない□□□□ソース

A~Eを埋めてできる言葉は何でしょう?(答えはP10に記載)

認知症予防に 記憶を呼び覚ます

漢字合体クイズ

① 1文字

十+田+ツ+ネ=□

② 1文字

一+く+ノ=□

③ 1文字

T+口-一+日=□

④ 1文字

子+ウ=□

⑤ 2文字

主+立+日+心+シ=□□

⑥ 2文字

二+庄+十+人+人=□□

⑦ 四文字熟語

子+子+ノ+マ+ノ+マ+系

=□□□□

⑧ 四文字熟語

骨+石+米+九+十+分+身

=□□□□

(答えはP10に記載)

スポンサーへのお礼

この度、長田いきいきクラブの発行にあたりまして、広告掲載のご協力を賜り、誠にありがとうございました。本紙は、高齢化社会に向かって会員の生きがい・健康・教養を高めながら交流の輪が広がるよう願って刊行いたしております。今後ともなにとぞ末永きご支援をお願い申し上げます。

長田区老人クラブ連合会

編集後記

新年度のスタートです。コロナ、コロナで世界中が大変です。困ったことです。歴史は繰り返すの例え通り、遠い昔にはペスト感染症が蔓延した事例があり、ヨーロッパ地方5,000万人が死亡したと聞きます。新型コロナも米国本土では、戦争で亡くなった人数よりも、多い50万人を超えたと

あります。

“うがい”手洗い、マスク、3密を避けて、自分の命は、自分で守る事を中心に無理をしない生活設計を考えるべきです。

老人会も毎年恒例の行事が中止となり淋しい限りですが、この様なときこそが一番大切です。“孤独の時に「動」を見る”人間は「考える動物」である。

皆さんガンバロウ!!

私たちは長田区老人クラブ連合会の活動を応援しています

介護リフォーム バリアフリー工事
不動産の売却 ご相談下さい
LIFE STYLE KOBE
ISK ライフスタイル神戸
神戸市須磨区大黒町 1-3-2 2F
☎078-964-5120
HP: lifestylekobe.jp

起多プレス工業(株)

長田区苅藻通 7丁目 3-4
☎078-686-7555
FAX078-686-7556

お見積り 0円 即日対応可
古物商許可番号 兵庫県公安委員会 第631151900008号
空家整理 ゴミ屋敷 遺品整理
買取強化中 高価買取、低価格を実現!
☎0120-928-760
WEBで24時間受付中!
不用品回収センター「すたーとらいいん」
不用品回収センター「すたーとらいいん」 投資
653-0836 神戸市長田区神楽町3丁目3-9 株式会社AGATE

DAISHI CO., LTD. 土木工事業全般
大志総業株式会社
長田区苅藻通1丁目5-13
TEL:078-651-0202

医療・介護サービス付きメディカル・マンション
ルシールまるやま
ターミナルケア(看取りケア)
最後まで穏やかに過ごすためのお手伝いをいたします
TEL:078-621-7501
神戸市長田区東丸山町10-5
FAX:078-621-7502
E-Mail:aoitori@kobe.zaq.jp
Web Site:http://lucir.xsrv.jp/

飯村内科

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
10:00~12:00 ● ● ● ● ● ● ● ●
午後 / / / / / / / /
休診日/木曜日・日曜日・祝日・年末年始
TEL:078-621-7533
神戸市長田区東丸山町10-5

一般建築請負・葺工事・土木・重機一式
株式会社 浜口建設
長田区東尻池町2丁目12番20号
TEL:078-652-2101
HP:hamaguchi-kensetsu.com

からだ元気治療院
リハビリ・はり・きゅう・マッサージ
無料体験実施中
●ご自宅や施設まで、訪問治療します!
兵庫店 長田区御屋敷通6-4-7
TEL:078-742-7472