健康友愛奉仕 会員ふれあいの情報紙

2021年（令和3年）7月発行

ひがしなだ区老連

第88号

発　行　東灘区老人クラブ連合会
〒658-8570 東灘区住吉東町5-2-1 東灘区役所まちづくり課内

編集協力（株）博報社　大阪市平野区喜連西4-6-69　電話（06）6797-0212

区の花　梅

春爛漫！
春季ウオーキング大会を開催

陽気に包まれてウォーキングを満喫♪

4月2日㈮、区老連主催による春のウォーキング大会が開催され、区内各地から440人が参加しました。

今回は六甲アイランドの外周東コース（約5キロ）を散策。桜吹雪に包まれながらのスタートとなり、春の暖かい日差しのもと談笑しながら歩を進めます。

中間地点の六甲アイランド南公園では、大阪湾の絶景を眺めながらゆっくり歩いたり、ベンチで小休止したりして、心地よい潮風を楽しみました。

ゴールまで完歩した後は、満開の桜を撮ったり仲間たちとの会話に花を咲かせたりするなど、爽やかな春の一日を満喫しました。

私たちは、東灘区老人クラブ連合会の活動を応援しています

学校法人 灘育英会
灘高等学校
灘中学校
〒658-0082 東灘区魚崎北町8-5-1
☎(078)411-7234

社会福祉法人 神戸老人ホーム
特別養護老人ホーム 光明苑
特別養護老人ホーム 友愛苑
特別養護老人ホーム かもこの風
ケアハウスゆうあい
介護の事なら何でもご相談下さい
東灘区住吉本町3-7-41（光明苑）☎851-2560
東灘区鴨子ヶ原2-14-17（友愛苑）☎845-3660
東灘区鴨子ヶ原3-19-30（かもこの風）☎858-5070
東灘区鴨子ヶ原2-14-19（ケアハウス）☎843-2712

学校法人 甲南学園
甲南大学
甲南高等学校
甲南中学校
〒658-8501 神戸市東灘区岡本8丁目9-1
☎(078)431-4341(代)

内科・消化器科・循環器科・整形外科
外科・リウマチ科・リハビリテーション科
放射線科・精神科・心療内科
医療法人 明倫会 宮地病院
神戸市東灘区本山中町4丁目1番8号
☎(078)451-1221
本山リハビリテーション病院
神戸市東灘区本山南町7丁目7番15号
☎(078)412-8080(代)
併設 老人保健施設あずさ ☎451-0004

医療法人 神戸健康共和会
東神戸病院
<受付> 午前8:30～　夜間4:30～

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	予約	予約	予約	予約		
夜間	○				○	

診療時間 午前 8:45～12:00 夜間 5:00～7:00
東灘区住吉本町1-24-13
☎(078)841-5731

一般歯科　歯科口腔外科　インプラント　入れ歯
御影歯科クリニック
MIKAGE DENTAL CLINIC

診療時間（予約優先）	月	火	水	木	金	土	日
午前 10:00～1:00	●	／	●	●	●	○	○
午後 3:00～7:30	●	／	●	●	●	○	○

○…午前10:30～1:30、午後3:00～7:00
東灘区御影本町2-16-3 宝盛ビルディング2F
（阪神御影駅南口より徒歩30秒、1階が白木屋のビル）
☎(078)842-1181
http://mikage-dental.jp/

うさみ内科クリニック
内科　循環器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00～12:30	●	●	●	●	●	●	／
16:00～19:00	●	／	●	／	●	／	／

※毎月第3土曜日は糖尿病専門外来を行っております。
東灘区住吉宮町6-14-17
☎(078)845-2500

大本紙料株式会社
URL http://www.oomotoshiryo.co.jp/
「捨てる」から「生かす」の発想のもと
限りある資源の有効活用に貢献します。
Recycle & Ecology
OMOTO
〒658-0031
神戸市東灘区向洋町東3丁目17番地
TEL(078)857 2222(代)
FAX(078)857-2220

わたしたちは
老人クラブの活動を
応援しています!!

新任のごあいさつ

東灘区長　植松　賢治

東灘区老人クラブ連合会の会員の皆様、この4月の定例異動で東灘区長に着任いたしました植松です。

着任と申し上げましたが、私は東灘区で生まれ、育ち、現在も生活者としてふるさとでもあり、このめぐりあわせを大変喜んでおります。

この住みやすい「ひがしなだ」は、人生の先輩である、区老連会員一人ひとりの様々な活動や、区行政への協力によるものだと区民としても実感しています。

これまで、環境行政やまちづくりといった仕事に携わり、着任前は国際関係の仕事をしておりました。国際と聞くと多くの方が交流をイメージされると思いますが、留学生などの外国人の方が暮らしやすい環境を整えることも大きな役割でした。外国人を含め多様な人々を包含できる街は、全ての人々にとり住みやすい街になると信じています。

普段は、灘の酒を飲みながら球場での野球観戦、健康維持に走ることを楽しみにしています。どうぞよろしくお願い致します。

新任のごあいさつ

東灘区副区長兼総務部長　山下　弘文

この4月に東灘区副区長兼総務部長に就任いたしました山下です。3月までは住之江公民館の館長をしておりました。引き続き東灘区で仕事をさせていただくことになり、大変うれしく思っています。

東灘区老人クラブ連合会の皆様におかれましては、健全で豊かな生活が築けるよう、様々な活動に取り組まれ、また社会活動を通じ、区政へのご協力ご支援をいただいてきたことと存じます。

現在はコロナ禍で十分な活動もできず、ストレスも溜まる日々かと思いますが、皆様が楽しく、生きがいをもって地域で活動することができるよう、私もお手伝いさせていただきたいと思いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

第58回 東灘区老人クラブ連合会 総会および理事会を開催！

5月31日(月)、東灘区文化センター・うはらホール9階多目的ホールで第58回総会および理事会が開催されました。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、演芸大会は中止

はじめに森松会長があいさつを述べられ、続いて来賓紹介が行われました。次に佐々木副会長から、会長41名全員が参加し総会が成立したことが報告され、森松会長による司会進行のもと議事に移りました。

▼令和2年度事業報告
（佐々木副会長兼総務部長）
▼令和2年度決算報告
（久保副会長兼会計）
▼令和2年度会計監査報告
（吉田監事・角谷監事）
▼令和3年度事業計画案
（佐々木副会長兼総務部長）
▼令和3年度予算案
（久保副会長兼会計）
▼令和3年度執行部の選任
（森松会長）
▼新任クラブ会長紹介
（順不同）

□退任（順不同）
角谷　桂一会長
（田中クラブ）
中田　武蔵会長
（塚町和敬会）
金山　二生会長
（前田町さつき会）

各議題について盛んに意見や質疑が交わされましたが、拍手によって承認されました。

次に長寿者祝い金の贈呈に移り、132名（88歳131名・100歳1名）を代表して野村悦子会長（魚崎寿会）が授与され、会場の皆さんから温かい拍手が送られました。

（表彰者名は3面に掲載）

その後、佐々木副会長から「たくさんのご意見をいただきましたが、新体制に移行して3年目、旧態依然ではない執行部の独自性を模索してもよいのではないかという提案がありました。私たちだけでは把握できない事柄が多々ありますので、皆さんのご助力を引き続きお願いします」と述べ、協力を呼びかけました。

最後に各部会から今後の予定について報告が行われ、総会および理事会は盛会のうちに終了しました。

長寿者祝い金の贈呈

慰労金を受け取る角谷前会長

白石　郁子会長
（田中クラブ）
前田　和恵会長
（塚町和敬会）
溝端　一美会長
（前田町さつき会）
植田　延生
（深江南親交クラブ）

なお、役員を退任される次の3名に対し、区老連会則第24条に基づき、慰労金が贈られました。

私たちは、東灘区老人クラブ連合会の活動を応援しています

暑い夏を乗り越えよう!!
夏バテ対策
こまめに水分補給をする
普通の生活でも毎日約2.5ℓの水分が身体から失われています。こまめに水分を取りましょう。

姜税理士事務所
税理士　姜　熙宗
東灘区住吉宮町4-2-5 エイボンビル4階
TEL(078)841-7212
FAX(078)841-7213

遺言・相続等のご相談もお気軽に
光永きみ子税理士事務所
税理士　光永きみ子
東灘区住吉本町1-4-11 甲南住吉ハイム201号
TEL(078)841-8855
FAX(078)841-8811

大原会計事務所
神戸合同会計
東灘区向洋町中5丁目1-524-115
☎(078)858-1196
FAX(078)858-1197

緑の相談お気軽に！
TSUDA
津田造園土木株式会社
東灘区住吉宮町6丁目10-5
TEL(078)841-2237
FAX(078)841-2334

真宗大谷派
照明寺
神戸市東灘区御影塚町2-5-1
☎(078)821-0617

コープの葬祭サービス
クレリ東灘ホール
(株)花六総本店
阪神魚崎駅・住吉駅より徒歩4分
24時間受付・年中無休
東灘区住吉南町3丁目2-31
0120-00-8769
http://www.cleri-net.or.jp

葬儀会館
イズミホール花一
(有)花一総本店
神戸市規格葬儀取扱指定店
東灘区住吉宮町2-13-10
☎(078)851-3369

株式会社徳田工務店
東灘区本庄町3-7-27
TEL(078)411-5141
FAX(078)411-5259

建築一般・店舗・企画・設計・施工
株式会社正建工業
本　社 東灘区田中町3-13-5
TEL(078)453-7491
魚崎営業部 東灘区魚崎西町3-4-8
TEL(078)842-7491

東灘区老人クラブ連合会 第58回総会（令和3年5月31日）

ご長寿おめでとうございます 長寿表彰者（敬称略）

100歳1名　88歳131名　計132名

100歳

上御影若菜会
萩尾　廣子

88歳

魚崎寿会
野村　悦子
山田ときわ
林　貞子

西御影若葉会
飯野　幸子
宇野　貞一
山崎　一男

赤陽会
南　圭子
岡田　文江
加藤　整子
山下　一郎
黒岩　元晴
横山　博乃
小出喜代子
橋本喜代子

西岡本クラブ
黒田富貴子
吉田　節子

田中クラブ
札場　恒男
藤田美代子
清水　和子
藤原千鶴子
中山美佐子
東　良子
辰　良子

深江親交クラブ
堺　五郎
板野　博美
田賀たき子
永江　二郎
川島　行男
亀田千成子

西青木クラブ
蛭川　陽子
柏　まさ子
豊島　愛子

上御影若菜会
榑谷　艶子
国貞　正美
山本　弘子
小濱　浩子

石町つるかめ会
石田恵以子
坂井　乃婦

山田明楽会
寺坂　真弓
小林フサノ
吉田　昭子
岡田　照美
金田　幡一
上本　敏美

塚町和敬会
難波　忠弘
加由美千子
田中　久子
伊里　徳治
山本　誠治
鍵田　侑

西区明楽会
柳楽　幸子

空区明楽会
冠野美代子
中野　嘉子
末広　武夫

前田町さつき会
藤井　好子
相見　章
山田　桂子

宮東明楽会
上月サト江
村上　誠示
原尾キヨ子
大野　道子
山本　優
君島美代子

吉田明楽会
東　みゆき
大島　道子
那須　英子

茶屋明楽会
西井美佐江

住吉山手明楽会
大野しなゑ
谷　正雄
尾崎　明美

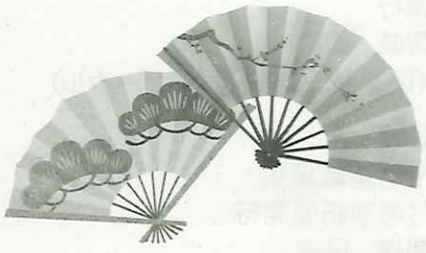
本山クラブ
川原　長子
星川　成子
福浦剛太郎

御影つるかめ会
谷口　治男

渦森会
佐々木善一
高江　和子
岡田　満子
中西　正明
田坂　有
井上　幸子
平川　和子

岡本クラブ
川野　勉
吉井　幸子
田村　武正
田中　邦夫
村田　明成
寺井　春美
山永かづ子
田村　拓彦
青柳満佐子
岩口　澄子

本山南町喜楽会
藤井　末子
田村　泰子
中西　輝夫



魚崎南3クラブ
柳谷マキコ
奥野たか子

魚崎川西豊友会
林　多美子
縄船　靖子
尾上　芳郎
長谷川登与子
松村　治

山御影クラブ
千足　時子
九間　英子
西本　町子
丸山　功

魚崎郷四丁目OB会
松本　禎郎
宮　節子
宮本　一恵
中島　弘子

本山センチュリークラブ
細野真砂子
松永やす子
横山まさ子

魚崎セブンクラブ
西原　静子
坂下　博子
永島長一郎
吉村　スミ
平野　町子

魚崎南8親睦会
英賀　康子

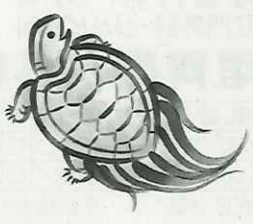
鴨三クラブ
黒岩　俊文
森田　明郎
田辺　道子
船引　清美

住吉台楽寿会
牛山　良司
徳永小代子
橋本伊佐雄
丸尾　糸枝

深江南親交クラブ
下山　克美
藤沢　満恵

中御影笑和会
細身　節子

森クラブ
井尻　育子



私たちは、東灘区老人クラブ連合会の活動を応援しています

ありーてケアサービス
●居宅介護支援
●訪問介護
●障害者支援
東灘区御影中町2丁目6-7
☎(078)858-6699
特定非営利活動法人 てみずの会

社会福祉法人
神愛子供ホーム
2才以上のお子さんのデイサービス及びショートステイしています。
東灘区住吉山手4丁目7-35（阪急御影駅より徒歩5分）
☎811-8698

社会福祉法人 勝原福祉会
神戸住吉保育園
（園庭開放、一時保育も行っています）
東灘区住吉宮町6-1-23
☎(078)858-6080
FAX(078)858-6081

学校法人 光の園学園
光の園幼稚園
いきいき のびのび たのしい まいにち
東灘区岡本1丁目14-12
☎(078)452-4848

社会福祉法人 日の出福祉会
●0才～就学前のお子様お預かり
●朝7時～夕7時までのお預かり
ふかえ虹こども園
東灘区深江本町4丁目1-12
TEL(078)413-4124 FAX413-4125
おかもと虹こども園
東灘区岡本3丁目2-6
TEL(078)412-2262 FAX412-2263

会員の広場 ご投稿ありがとうございます

行事を終えて

御影ひふみ会　松井　和子

新型コロナウイルスで一年も過ぎた3月29日、お花見の集いをしました。石屋川自治会館の庭で体操と輪投げです。

ちょうどその日は庭の桜が満開で天気に恵まれ気持ちの良い日でした。9時半ごろには庭の掃除も終わり受付と椅子の準備も済ませ会員の方が来られるしばしの間、桜に見とれておりましたところへ一人二人と来ていただき、21人全員そろったところで開始となりました。

風が吹くたび桜吹雪です。皆さん「わぁ～きれい」と、歓声があがります。まずはあいさつも簡単にすぐ準備体操から始まりました。会員の中に体操の指導をしていただける方がおられ、大変助かっています。

体操の後は輪投げです。二組に分かれ、輪投げは初めての方もいらっしゃいましたが楽しくされていました。例年なら皆でお弁当をいただくのですが、コロナ禍ではできなくてお弁当とお茶、少しの和菓子を持ち帰られて閉会となりました。後日お弁当の好評をいただき、無事行事を終えたことに感謝する一日でした。

令和3年度 広報部の皆さんのご紹介

広報部長
石田　朋子
（上御影若菜会）

中井比佐子
（本山南町喜楽会）

野村　悦子
（魚崎寿会）

丸山　春子
（吉田明楽会）

三柳　克己
（西岡本クラブ）

武山比佐美
（上御影若菜会）

岡本多嘉男
（上御影若菜会）

前田　和恵
（塚町和敬会）

各部・委員会の役割

～活動に是非ご参加ください～

■総務部
- 企画
- 渉外・交流
  （地区関係団体･学校･他区老連等）
- 儀典（総会等）

■文化研修部
- 研修
- 旅行
- 趣味・娯楽
  （囲碁サークル・写真サークル）

■広報部
- 市老連紙編集
- 区老連新聞発行
- 報道・伝達

■福祉部
- 福祉活動・ふれあい活動
- 介助者活動
- その他福祉関連活動
- 認知症予防委員会

■スポーツ部
- スポーツ推進活動
- 輪投げ・ゲートボール・グラウンドゴルフ・ボウリング・ウォーキング・体力測定

■女性委員会
- 栄養講習
- 健康リズム体操＆いきいきクラブ体操の普及・促進
- 見守りサポーター養成講座

■友愛・奉仕事業推進チーム会議
- 友愛・奉仕活動事業推進
- 助け合い事業

令和3年度　東灘区老人クラブ連合会執行部

役　職	氏　名	所属クラブ
会長	森松リキ子	魚崎郷４丁目 OB 会
副会長	久保　良治	本山センチュリークラブ
副会長	佐々木千秋	住吉台楽寿会
会計（兼）	久保　良治	本山センチュリークラブ
監事	吉田　　稔	鴨三クラブ
監事	川上　博司	御影つるかめ会
総務部部長（兼）	佐々木千秋	住吉台楽寿会
文化研修部部長	前田　邦夫	本山クラブ
広報部部長	石田　朋子	上御影若菜会
福祉部部長	尾﨑美喜子	空区明楽会
スポーツ部部長	玉谷　雅則	魚崎つるかめ会
女性委員会委員長	國川　洋子	西青木クラブ
友愛･奉仕事業推進チーム会議座長（兼）	尾﨑美喜子	空区明楽会

私たちは、東灘区老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人
山形耳鼻咽喉科
院長 山形健一

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:30～12:00	◎	◎	◎	×	◎	◎
午後 4:30～6:30	◎	◎	◎	×	◎	×

東灘区北青木3丁目4－19
☎441－2739

内科・消化器科
冨田クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前9:00～12:00	○	○	○	／	○	○	／
午後4:00～5:50	○	○	○	／	○	／	／

初診受付は5:30まで
東灘区森南町1－12－19
駐車場があります
☎(078)436－3411

NOBUSAWA
のぶさわ内科医院

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･祝日
受付は診療終了の30分前までです
神戸市東灘区甲南町3丁目8－17
☎(078)453－1228

整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科
小林整形外科クリニック

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

JR甲南山手駅北スグ
東灘区森北町1－7－13 アーク玉谷ビル2階
☎(078)412－2177

胃腸内科・外科
肛門外科・リハビリ科
森垣胃腸科外科

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

日曜･祝日 休診　△…予約検査のみ
東灘区御影1丁目12番9号 P10台あり
☎(078)851－0300

お薬手帳とは？
自分が使っている薬の名前・量・日数
使用法などを記録できる手帳

＊ お薬手帳を持つメリットを知りましょう ＊
- 薬の重複やよくない飲み合わせを防止できます。
- 同じ薬による副作用の再発を防止できます。
- 旅行先で病気になった時などお薬手帳があれば飲んでいる薬を正確に伝えられます。

ろっこう医療生活協同組合
うはらクリニック
内科　老年内科　呼吸器内科

受付時間	月	火	水	木	金
午前9:00～12:00	○	○	○	○	○
午後2:00～5:00	△	△	△	△	△

休診日:土･日･祝　△:往診
東灘区魚崎北町5丁目6－12
TEL(078)452－6666

全国どちらの処方せんも受付
アール調剤薬局

営業時間
月･火･水･金　午前 9:00 ～ 午後 7:00
木　午前 9:00 ～ 午後 5:00
土　午前 9:00 ～ 午後 1:00
休日　日曜･祝日、土曜の午後

東灘区森北町1丁目7番13号
☎(078)451－1000
FAX(078)451－1001

宇山眼科

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前8:30～11:30	○	○	○	○	○	○
午後3:00～6:30	○	※	○	／	○	／

※火曜日午後 予約診療(2:30～4:30)
休診日 日曜日･祝日
東灘区岡本2丁目14番12号
☎(078)451－5561

Sさんとの小さな物語

上御影若葉会
澤田菊千代

上御影若葉会は116人の会員で、その中の10人で分担してサポートしています。主に市や区からの配布や、会からの催し物の届け品などです。会長ほか12人で毎月会合を欠かさず行い、行事がコロナ禍でことごとく中止となる中、会員の皆さんに少しでも元気をとの思いで、去年同様3月のひな祭りの催しは中止でしたが菓子折りだけでも皆さんに届けることとなりました。

Sさん宅へ伺うと、和尚さんの読経が聞こえ、若い女の方が「お父さんの四十九日なんです」と。びっくりして届け物を渡し、会釈して帰りました。そして4月の年度変わりに伴い、年会費をいただきにSさん宅へ。遅ればせながらお悔やみ申し上げ、若い女の方も息子さんの奥さんと分かりました。「息子2人で娘はいないんですヨ」と。

それから少しずつ話し始められ、きっと誰かに話したかったのでしょう。「近くの家が宅地を半分売却するので庭の大きな桜の木を切りましたら、高架を走るJRの電車が2階からよく見えるのです」。ある時電車に手を振っていたら、携帯が鳴り息子から「お母さん、今電車に手を振ってたネ」と言われ、びっくりしたことなどを話され、「これから楽しみができて良かったですネ」と別れました。

察するに夕刻の帰りの明石行きを見計らって手を振られているのでしょう。息子さんは須磨方面にお住まいとのことでしたから。一日の楽しいひとときでありますから。

半月あまり過ぎ伺いますと、開口一番「もうやめようと思ってるの。手を振るのは負担に思ってるのではないか。負担をかけたくないから」と。返事に困りました。そして帰りの道すがら、ふと吉田松陰の「親思う子にもまさる親心」とは、このようなことかと思ったのです。

それにしても、何とも慌ただしいSさんでした。本人も「やっと5月になりました」と。

3・11にISS（国際宇宙ステーション）

魚崎つるかめ会
森　勇

言葉での「先が見える」にはホッとするときや残念ながら限界・最期のときがあります。別面スポーツ界では記録面での判断から明るい先が見えそうなときもあります。（例）『タイガース躍進』。逆に普通目にする「先が見えない」には、3月30日、九州から東北までスッポリ黄砂列島となった日です。神戸・大阪の視界が3～5キロメートルとなり、東灘中心部からは山側も海側も見えない視界不良となりました。

また、3月11日朝一番のラジオニュースで「間もなく5時18分ごろに日本上空をISSが通り各地からも見られます」との放送がいきなり聞こえてきます。ISSを見れるチャンスは2011年2月以来2回目で、10年前のときは飛行位置不明のため、上向きのままやっと見つけたときを「金星より一まわり明るし」と日記あり。今年2回目は10年前の記憶が役立ち、自宅前で即発見となります。

前回は日没後、今回は未明の違いは400キロメートル上での線が異なって見え、見続けられた時間は10秒～30秒ほど、針のように細長く見えた光線は線（ISS）が動視力の最高速、秒速から考えられる線の長さは100キロメートル前後でしょうか（個人の考えです）、そのISSを10秒でも長く見続けるには一刻も早い発見が第一です。

その発見法には、まず体の向きを六甲山側としラジオ体操の首の運動での上向きの位置がよく、天気次第などよければ西から東へと視野内を通ります（個人で異なり有り）。そして通過中の高さは400キロメートルで、地上での神戸東京間（直線）が同じ400キロメートルといえることを思うと近い感じもします。

3月11日は東日本大震災の日。その3・11未明にISSが…とは、野口飛行士が慰霊コースとされたのでしょうか？　また、宇宙の神様が3・11に上空のコースを導かれたのでしょうか？（偶然でしょうか）驚きであります。

しかも2011年2月22日に上空飛行時のときより、わずか17日後の3・11に大震災発生、そして11年目の今年3月11日、再度日本上空を飛行されたことには宇宙での「先の見えない」不思議な出来事と思われます。

天上川の流れ

西青木クラブ
会長　國川　洋子

北青木と魚崎の境にある六甲山から流れる天上川に、今朝めずらしくシラサギが飛んできた。いろいろな小鳥が、特に小鴨大鴨（かるがもおおがも）は1年中毎日のように、なんと水面に1羽では行動しない。4～5羽のグループで、多いときは30羽くらい川の底で藻とか魚とか、何を食べているのやらガガア、ガガアと黄色のくちばしで餌を食べている。中には仲間とけんかをしたり、追いかけっこしたり、まさに人間と変わりないようす。

夏になると満潮のときには、海から「ボラ」が40匹くらい渦をまいて上ってくる。また、台風で豪雨の際は怒涛の勢いで流れだす。昭和13年の阪神大水害では天上川も氾濫により、大被害があったとのこと。

以前はイノシシ親子が山から下りていたが、今頃は全然いなくなった。結構山からと海からの分岐点、よく楽しませてくれる天上川です。（写真特集を8ページに掲載。ご覧ください）

私たちは、東灘区老人クラブ連合会の活動を応援しています

脳神経外科・神経内科・リハビリテーション科
おざき脳外科クリニック
医学博士　尾崎　功　設備:MRI・エコーなど
診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土
午前9:00～12:30 | ○ | ○ | ○ | ／ | ○ | △
午後4:00～7:00 | ○ | ○ | ○ | ／ | ○ | ／
△土曜日は午前9:00～午後2:00
休診：木曜・日曜・祝日
岡本2丁目7-13 アルンハイム岡本1F
☎(078)411-6660
www.ozaki-clinic.org

医療法人社団
山崎産科婦人科医院
山崎正明・山崎敦子
診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝
9:30～13:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ | ／
15:00～18:00 | ○ | ○ | ○ | ／ | ○ | ／ | ／
△9:00～12:00　休診日 日曜・祝日
神戸市東灘区住吉東町2-4-38
☎(078)851-6490
https://yamasaki-lc.com

胃腸内科・外科
リハビリテーション科
医療法人社団
杉原クリニック
診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝
午前9:00～12:00 | ○ | ○ | ○ | ／ | ○ | ○ | ／
午後4:00～7:00 | ○ | ○ | ○ | ／ | ○ | ／ | ／
東灘区住吉宮町4-4-1-212 KiLaLa住吉2F
☎(078)841-4976

めまい・アレルギー・かぜ
木戸 みみ・はな・のど クリニック
診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝
午前9:00～12:30 | ○ | ○ | ／ | ○ | ○ | △ | ／
午後3:45～6:45 | ○ | ○ | ／ | ○ | ○ | ／ | ／
△…午前9:00～午後1:00
東灘区住吉東町4丁目7-27
ラファエラ浅野ビル3F
TEL(078)262-1133
http://kido-ent.com

とうこ皮ふ科
診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝
午前9:00～12:00 | ○ | ○ | ○ | ／ | ○ | ○ | ／
午後3:00～5:00 | ○ | ／ | ／ | ／ | ○ | ／ | ／
神戸市東灘区田中町3丁目1-4-2F
☎(078)435-5092

株式会社 神戸医薬研究所
東神戸薬局
住吉本町2-19-29 TEL811-3948
東神戸薬局ひかり店
住吉本町1-24-22 TEL855-3725
☆安全、安心のかかりつけ薬局。
薬のことならお気軽にご相談下さい

長坂医院
診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝
午前9:00～12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 休
午後4:00～7:00 | ○ | △ | ○ | 休 | ○ | 休 | 休
休診日 日曜・祝日・木曜午後・土曜午後
△…火曜 午後5:00～7:00
東灘区岡本2丁目4-11
☎(078)451-3611

医療法人 元就会
宮脇内科医院
日本東洋医学会認定 漢方専門医
＜診療時間＞ 休診 日曜・祝日
月～土 午前9:30～午後12:30
月・水・金 午後3:30～午後6:00
東灘区本山北町3-4-11
（JR摂津本山駅前山側線路沿東へスグ）
☎(078)452-5657

市橋眼科
Ichihashi Eye Clinic
診療時間 午前9:00～午後12:30
午後4:00～午後6:30
休診日 日曜、祝日
木曜午後、土曜午後
東灘区深江北町4-12-9（P有）
☎(078)414-2788

循環器内科・呼吸器内科・外科
堀本医院
診察時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝
AM9:00～12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ／
PM4:00～7:00 | ○ | ○ | ○ | ／ | ○ | ／ | ／
東灘区岡本4-4-23
TEL・FAX(078)411-6991

単位クラブ活動紹介

魚崎

魚崎南3クラブ

コロナ禍にも負けない！意欲的に活動を実施

平成10年、活動地域の魚崎南町3丁目になぞらえ創立された魚崎南（みなさん）3クラブは、現在90人（うち男性30人、女性60人）の会員が在籍しています。まとめ役を務める平川高市会長は、就任6年目を迎えました。

●サークル・行事

会員の皆さんは浜公園で週1回のグラウンドゴルフと輪投げ、魚崎会館と福祉センターで月2回のカラオケを楽しんでいます。特にグラウンドゴルフは、地元の魚崎南ふれあいのまちづくり協議会主催の大会に出場して上位入賞や優勝を果たしたり、魚崎中学校の生徒たちとの世代間交流に一役買ったりと、地域との交流を深めています。

また、魚崎会館では2月に食事やビンゴゲームで盛り上がる新年お楽しみ会、5月の総会後には、さまざまなゲストを招待してみんなで楽しいアトラクションを開催。他にも7月のカラオケ大会や年末のクリスマス行事などを行っています。友愛活動の一環として、敬老の日には赤飯を、2月には3丁目自治会主催の餅つき大会でつきたてのお餅をそれぞれ会員宅にお届けするなど、会員相互の交流に役立てています。

●地元との連携

週1回の浜公園清掃や月1回の町内清掃で町の美化に貢献。また、自治会との交流も盛んで、だんじり祭りや盆踊りといった町内行事にも多くの会員が参加し、地域との絆を深めています。

新たな事業を立ち上げて一歩前に踏み出した魚崎南3クラブ。他にも花壇の設置を行政に提案したり、中止となった行事の代替え案を検討したりするなど、活動自粛中でも役員一同は常に思案を重ねてきました。その原動力は「皆の元気な顔を見たい。それが一番です」と平川会長はクラブの仲間たちへの思いを語りました。

●コロナ禍での新事業

クラブと自治体という垣根を越え、さまざまな活動を行っている魚崎南3クラブですが、昨年は新型コロナウイルス感染症拡大の影響により多くの行事を中止しました。昨年12月には人気のカラオケサークルも中断となり、再開の目途がたたない現状の中で、「今年はお餅もなかったねえ」といった会員の声が平川会長の耳に届きました。

そんな状況をなんとか打破すべく、新事業として「国道43号線ボランティア・サポート・プログラム」を発足しました。会員の運動不足解消と町の美化に貢献することを目的とし、①誰でも参加可能②できることをできる範囲での精神で③運動を兼ね楽しく活動するをモットーに、毎月第三日曜日に清掃活動を実施。関係各所の許可を得て、今年4月から正式に活動を開始しました。

午前8時、五百池（いおち）公園に集合した参加者はごみ袋を手に、国道43号線沿い南側の覚浄寺交差点から約200メートルにわたる歩道・緑地帯のごみ拾い、空き缶回収、落ち葉掃きなどを行います。時間に余裕があるときは3丁目まで足を運び、町内清掃も同時に行います。いつの間にか大きくなったごみ袋は、「町の皆さんに喜んでもらえれば」の気持ちを胸に頑張った証し。活動後は、みんなでラジオ体操や談笑を楽しんでいます。

笑うことより効果的!?

涙がもたらす健康効果

ストレス解消
泣くことで副交感神経の働きが良くなることやストレスに関連してたまった物質が涙から排出されストレス解消になります。

寝つきが良くなる
泣くことでリラックスし眠気を誘います。寝る時にはリラックスしていないと睡眠の質を下げてしまう可能性があります。

むくみ、クマの解消
泣くことで涙腺の詰まりが解消され血流がよくなり、その結果むくみやクマが解消されます。

スッキリする
泣くことで脳内ホルモンの一つである物質の鎮静作用が働き適度な運動をした後のようなスッキリ感があります。

私たちは、東灘区老人クラブ連合会の活動を応援しています

カルシウムをしっかりとろう!

骨そしょう症の予防や精神を安定させる効用のあるカルシウムは、高齢者には特に必要な栄養素です。

★カルシウムが豊富に含まれる食品

牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐やなっとうなどの大豆製品、野菜類や海藻など。

内科・呼吸器内科・循環器内科・消化器内科
医療法人社団仁心会
谷尻医院
診療時間 月 火 水 木 金 土 日祝
午前9:00~11:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ／
在宅医療(午後2:00~4:00) ＊ ＊ ＊ ／ ＊ ／ ／
午後4:30~6:15 ○ ○ ○ ／ ○ ／ ／
東灘区御影本町4-10-6(阪神 御影駅より徒歩2分)
TEL(078)851-3439

内科・循環器内科
リハビリテーション科
さわだクリニック
診療時間 月 火 水 木 金 土
午前9:00~12:00 ○ ○ ○ △ ○ ○
午後4:30~7:00 ○ ○ ○ ／ ○ ／
△は予約制　木曜・土曜午後 日祝日 休診
芦屋市川西町8-12
TEL(0797)23-7117

眼科やまなか医院
予約優先 日帰り白内障手術センター併設
診察時間 月 火 水 木 金 土 日祝
9:30~12:30 ○ ○ ○ □ ○ ○ ／
15:00~18:30 手術 ○ ○ 手術 ○ ／ ／
□…9:00~12:00
最新の診療スケジュールは眼科やまなか医院へお問合せください。
東灘区御影中町1-6-9 ウエダビル2F
☎(078)841-4113
http://www.doc-yamanakas-ec.com/mikage/
御影コンタクトレンズセンター 併設

医療法人社団
山中眼科クリニック
診察時間 月 火 水 木 金 土 日祝
10:00~13:00 ○ ○ ○ ／ ○ ○ ○
15:30~19:00 ○ ○ ○ ／ ○ □ □
□…15:00~18:00　※Liv休館日は休診となります。
※木曜日が祝日の場合は診察いたします。
東灘区住吉本町1-2-1 Liv3階
☎・FAX(078)851-9778
http://www.doc-yamanakas-ec.com/

INOUE DENTAL CLINIC
井上歯科医院
診療時間 月 火 水 木 金 土 日祝
11:00~13:30 ○ × ○ × ○ △ ×
17:30~21:30 ○ ○ ○ × ○ ▲ ×
△ 10:00~13:00　▲ 14:00~17:00
神戸市東灘区北青木4-10-4
TEL(078)431-0169

IKEDA DENTAL OFFICE
いけだ歯科
診療時間 月 火 水 木 金 土
9:00~13:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○
15:00~18:30 ○ ○ ○ △ ○ △
休診日 日曜・祝日　△ 17:30まで
東灘区住吉宮町5-1-31
阪神住吉駅 スグ　阪神住吉郵便局 裏
JR住吉駅から徒歩約10分
☎078-822-0280

阪神御影駅前すぐ
歯科・矯正歯科・小児歯科・歯科口腔外科
ほんだ歯科クリニック
院長 歯学博士 本多（ほんだ） 忠之（ただゆき）
診療時間 月 火 水 木 金 土 日祝
9:00~12:30 ○ ○ ○ ／ ○ ○ ／
14:30~19:30 ○ ○ ○ ／ ○ ※ ／
※14:30~18:00
東灘区御影中町1-6-9 ウエダビル4F
TEL(078)767-0018
http://www.honda-dent.jp

うえむら歯科医院
〈診療時間〉
月~水 午前9:00~午後1:00
木 午前9:00~午後12:30
午後1:30~午後5:00
TEL(078)452-5252

会員文芸

◆俳句

◎若葉句会

川柳思ひ出多き倉の町　西原　静子
芭蕉館遊行柳は奥庭に　大野　静也
草餅を口いっぱいに三年生　玉井　啓子
幼子の肌色めきて桜鯛　松本　弘子

◎西青木クラブ

入学式パパもウキウキ理髪店　中田　武子
動物にふれあいはしゃぐ子供の日

◎住吉台楽寿会

花吹雪はしやぐ子らに笑みもらい　奥山　清志

◎魚崎寿会

かな習ふ走る穂先に夏近し　野村　悦子
終活を思えど遅々と春浅し　松田美栄子

◆短歌

◎西青木クラブ

祈りとは願うことにはあらずして
　詫びる心ぞ思い始める　那須　啓司
錆まとうこの身をみがく器具あれば
　年金削り買いたいものを

◆川柳

◎深江親交クラブ

コロナめが選手の青春奪うのか
薬のむ朝昼晩とあきもせず　裕芳

◎本山南町喜楽会

【夫婦】　早川キミエ
脳トレを夫婦で挑む春の宵
期限ぎれ大事にしまう我亭主
コロナ禍で増々わかる夫婦坂
亡き人に送る歌声秋しぐれ
願い事待てど暮せど夏終わる

【コロナ】
居酒屋のマスクのタヌキせきひとつ
コロナ禍で入院子にも母にも会えぬまま
換気してコロナ退治で風邪をひき

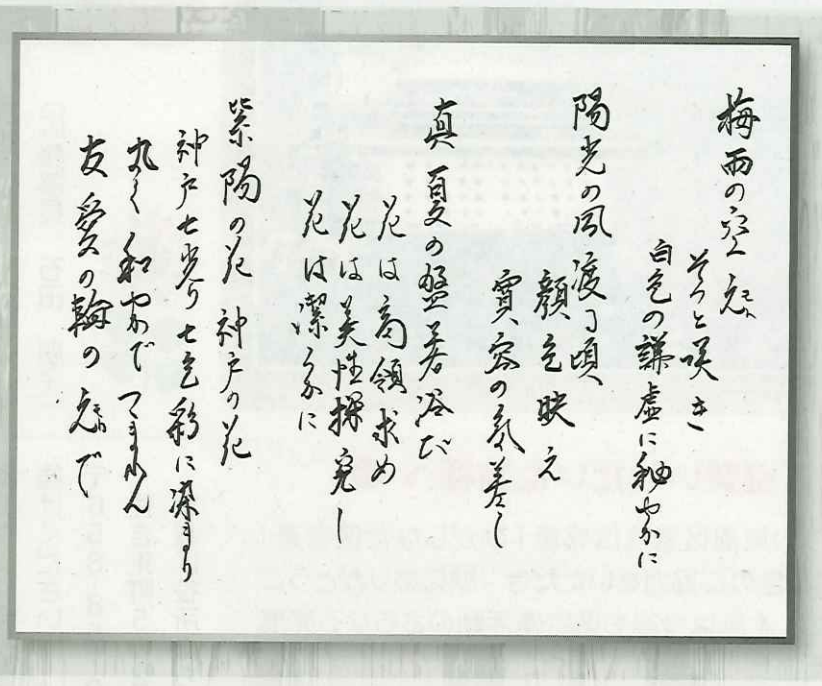
【友】
赤々と燃えてはみても月の友
ふるさとの喜寿の会とりやめに

◆詩

◎上御影若菜会　岡本多嘉男

人生について弘法大師は
【いろは歌御詩】
色は匂へど散りぬるを
　薫り高く美しく咲く花も
　一夜の雨にうたれ散るが如く
我が世誰ぞ常ならむ
　私達の世の中のすべてのものも
　常にとどまることなく
　移り変わる
有為の奥山今日越えて
　激しくせまる苦悩と迷いの
　深い山を今日も無事に
　乗り越えて
浅き夢見じ酔ひもせず
　浅はかな目先の夢に
　酔いしれることなく
今日を大切に生きよう

◎上御影若菜会　石田　朋子



【紫陽の花】
梅雨の空元（モト）
そっと咲き
白色の謙虚に秘やかに

陽光の風渡る頃
顔色映え
寛容の気差し

真夏の猛暑浴び
花は高領求め
花は美性探究し
花は潔らかに

紫陽の花　神戸の花
神戸七光り七色彩に染まり
丸く和やかでつゝまれん
友愛の輪の元（モト）で

◎本山南町喜楽会

題名　尊酒闌珊将遠別秋山迤邐更斜陽

読み　尊酒闌珊将に遠く別れんとすれば　樽の酒も覚めて遠く別れようとすれば
　　秋山迤邐として更に斜陽　秋の山はくねくねと更に夕陽が照らす

意味

本山南町喜楽会　河裾　欽彌（昴風）

気をつけて！
自転車の事故

自転車側が「加害者」になるケースが増えている

⚠自転車事故の約7割が交差点で発生

⚠自転車事故で亡くなった人の7割以上がルール違反

・「止まれ」の標識のあるところは必ず止まる
・携帯電話操作などによる片手運転の禁止など

ルールを知っているだけでなく
きちんと守る事が大事です！

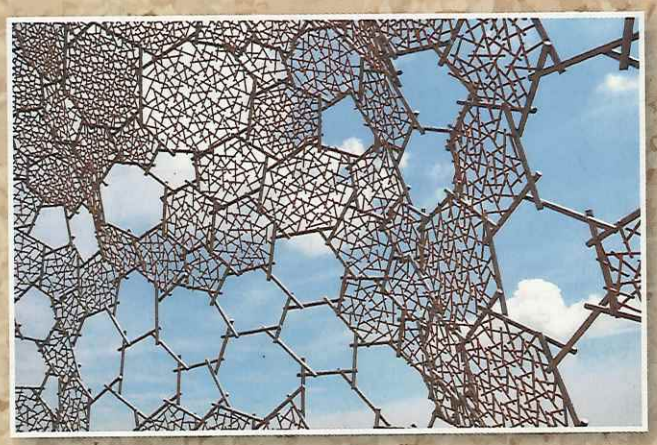
軽く考えていると…

自分が犯罪者になって、数千万円という高額な損害賠償金を支払わなければいけないことになる恐れも…

万が一の事故に備えて
損害賠償責任保険などに
加入することも大切です

◆投稿写真

思い出のフォトたち



上御影若菜会　石田　幸俊

天上川の野鳥たち

西青木クラブ　会長　國川　洋子

編集後記

▼時代は繰り返されると伝承されますが、先人たちは英知を結集し、さまざまな大禍を乗り越えたと想像します。令和3年となりましたが、絆をより強め、歩み寄り、心を一つにすることでコロナ禍のゴールもきっとあると確信しています。

▼ひがしなだ区老連の広報部先輩方の積み重ねを心にとめて、今後も紙面を通して皆さまの仲立ちとなりますよう協和協調して、広報部一同一役を担えたらと思っています。感想やアイデアをよろしくお願いいたします。

（広報部長　石田　朋子）

原稿募集

◎**募集作品**
老人クラブ活動記、随筆、文芸作品（俳句・川柳・短歌）、書道、写真等を募集しています。文章は市販の原稿用紙2枚（800字）程度。文芸等は1人1作品。

※**単位クラブ名・氏名を必ず明記してください。**

※**文章の一部修正についてはご一任願います。**

◎**次号の発行月**
2021年10月

◎**原稿締切**
8月15日

◎**投稿先**
まちづくり課へ直接か、単位クラブ会長を通じてお届けください。

〒658-8570
住吉東町5の2の1
東灘区役所まちづくり課

● ご協賛いただいた皆様へ ●

このたびの東灘区老連広報紙「ひがしなだ区老連」第88号に広告のご協力をいただき、誠にありがとうございました。本紙は今後も区老連活動のさらなる発展につながる充実した紙面づくりに邁進いたしますので、引き続きご協力くださいますようお願い申しあげます。

東灘区老人クラブ連合会

私たちは、東灘区老人クラブ連合会の活動を応援しています

御賛助

特別養護老人ホーム
ロングステージKOBE岡本
東灘区西岡本2-25-4-101
TEL(078)414-0789 FAX414-3663
ロングステージ御影
東灘区御影石町1-2-18
TEL(078)822-5620 FAX822-5621

大阪ガス サービスショップ くらしプラス
株式会社ライフライン
福祉用具レンタル・販売及び
手すり・バリアフリー工事等の
介護リフォームは
ライフラインにお任せください!
福祉用具のご相談はライフラインメディカルケアへ
☎(078)845-2173
ガス機器・リフォームのご相談はライフラインへ
☎(078)845-2171

リゾートトラストがお贈りする
シニアレジデンス
介護付き有料老人ホーム
トラストグレイス御影
資料請求、見学のお申込は
0120-701-300
(毎日受付 10:00~17:00)
トラストグレイス御影　検索

のだ整形外科クリニック
●診療科目 整形外科・リハビリテーション科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前8:45~12:15	○	○	/	○	○	○	/
午後3:00~6:00	○	○	/	○	○	/	/

休診日　水曜・日曜・祝日・土曜午後
東灘区住吉本町1-7-2 石橋ビル2F
☎(078)858-8208

日本古神道
宗教法人
日の神教団
東灘区住吉山手8丁目11-1
☎(078)851-8180
FAX(078)851-0432

学校法人 加計学園
御影インターナショナルこども園
MIKAGE INTERNATIONAL KINDERGARTEN
Be a Global Japanese!
一流の日本人になれ!
東灘区御影2-15-27
TEL(078)843-2761
FAX(078)843-2763
URL：www.kakemik.jp/

大川歯科医院
日本歯周病学会歯周病専門医
歯周病・インプラント・審美
ホワイトニング・小児・矯正治療

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30~13:30	○	○	○	/※	○	○	/
15:00~19:00	○	○	○	/※	○	○	/

※祝日がある週の木曜日は診療いたします
診療時間は予約制ですので、初診・急患の方は事前にご連絡下さい
東灘区岡本4-6-1
TEL(078)452-3910

魔法の粉「重曹」
～重曹を使用したキッチンのお掃除～
シンク、ガス台、三角コーナー、ガラス、カップなどは、重曹をかけて湿らせたスポンジでこするとピカピカに!
汚れのひどい排水口は、カップ1杯の重曹を入れ、温めたお酢2カップをゆっくり注ぎしばらく置いた後、お湯で洗い流せば中までスッキリ。