

健康
友愛
奉仕



KOBEシニアクラブ

125

北区老連だより

神戸市北区老人クラブ連合会 〒651-1195 神戸市北区鈴蘭台北町1丁目9番1号 北区まちづくり課内

編集協力: (株)博報社 〒547-0026 大阪市平野区喜連西4-6-69 TEL 06-6797-0212



北区老連役員と北区長・北神担当区長・総務部長

2022 新春座談会を開催

北区老人クラブ連合会

健康寿命を延ばすには!
楽しく
明るく
無理をせず



※撮影時のみ、マスクを外しております。



With コロナ時代における クラブ活動の重要性について

いま、老人クラブではコロナ禍による活動の自粛や会員数の減少など、さまざまな問題を抱えています。特に会長の体調変化による空席からクラブが解散してしまう問題も発生しており、後継者の育成をいかに進めていくかも課題となっています。それらの問題を踏まえ、北区老連役員10人とともに、谷区長、澤田北神担当区長、真嶺総務部長にもご参加いただき、新年に向けた意見や抱負を話し合いました。皆さんもぜひ一緒に考えてみてください。(2・3面に掲載)

私たちは、神戸市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています

心からのおもてなし

特別養護老人ホーム

六甲の館

北鈴・神戸弘陵学園高校東隣
☎(078) 594-2451(代)
http://rokko-yakata.jp

訪問看護ステーション

おてだま

在宅ケア専門の私たちが
赤ちゃんから大人まで、毎日の
元気のためのサポートをします。
お気軽にご相談ください!!
Tel 078-223-8784 北区南橋台2丁目19-14

一般財団法人
神戸在宅医療・介護推進財団

神戸リハビリテーション病院

県内最大級の回復期
リハビリテーション病棟を有する
リハビリテーション専門病院です。
医療・看護・介護・リハビリまで一トータルにサポート。
神戸市北区しあわせの村1番18号
TEL(078) 743-8200

伝統の味

豊助饅頭

満月堂

北区淡河町淡河754-1
☎(078) 959-0310
FAX(078) 959-0505
http://www.mangetsudou.jp

春日病院

外科・消化器外科・内科
消化器内科・腎臓内科(人工透析科)
整形外科・リハビリテーション科
TEL 078-592-7500
救急 神戸市北区大脇台3番1号
https://www.kasuga.gr.jp
人工透析・在宅医療お気軽にご相談ください

救急から在宅医療まで
小児から高齢者まで

真星病院

医療法人社団まほし会
全科予約制
予約のなくとも診察できます。
お電話下さい。
代表番号
078-582-0401
078-582-0111
神戸市北区山田町上野字古谷 12-3
(神戸電鉄 山田駅 徒歩3分)

病院・高齢者住宅・通所リハ及び各種の訪問
サービスを総合的に提供し、地域の方々へ
より良い療養生活を全面的に支援致します。

内科 消化器内科 脳神経内科 糖尿病内科
呼吸器内科 リハビリテーション科 各種健診

医療法人社団 六心会

恒生かこの病院

TEL(078) 277-1655
神戸市北区鷹の子台北町8-11-1
(神戸電鉄道場南口駅下車)

認知症の診断と治療を専門に
診療科目 老年精神科・精神科
認知症疾患専門病院 しあわせの村内

アネックス漢川ホスピタル

外来・入院 完全予約制
重度認知症患者者デイケア
月～金 送迎有り(地域によって異なります)
北区しあわせの村1番8号
☎(078) 743-0122

松田病院

リハビリテーション科・内科・循環器内科
神戸市北区松が枝町3-1-74
☎(078) 583-7888

介護老人保健施設 カトレア六甲
☎(078) 987-0036

カラム箕谷なごみ介護センター
居宅支援・訪問看護・デイサービス・グループホーム
☎(078) 586-0753

すすらん病院

内科・循環器内科・消化器内科
消化器外科・腎臓内科・外科・整形外科
リハビリテーション科/人工透析
鈴蘭台西町2-21-5 ☎591-6776

透析センター 豊修会クリニック
地域包括ケア 松田病院
カトレア六甲 カトレア三木 カトレア神戸
カトレアロイヤル神戸 カトレア鈴蘭台
カトレアすずらん台 カラム箕谷 サンカトレア
なごみ介護センター メディカトレア ウェルカトレア



北区老連 久保三男 会長

昨年は新型コロナウイルスではじまりコロナで終わった一年でした。私たち老人クラブの活動もコロナ感染防止のため、年度初めに計画した諸行事が中止、または延期となりました。単位クラブの行事もコロナ禍での活動の自粛により、会員数の減少等さまざまな問題が起きています。会員増強の取り組みについては、今後も課題として取り組んでまいります。

令和4年度に向けての重点取り組み事項として、1つ目に印刷業務の移管があります。神戸市の事務見直しにより、昨年より印刷業務が区から老人クラブに移管されました。総会や役員会、会長会などの資料印刷は各部会委員で対応しています。

2つ目は、年度補助金申請の簡略化です。現在、補助金申請書類は手書きで作成しているクラブがほとんどで、作成に手間・時間を要しています。この事務処理にかかる負担を軽減するため、誰でも対応できるような事務処理の方法などを、区役所と連携しながら取り組みたいと考えています。

最後はブロック制の効率的運営について。会員の皆

さまで、楽しく参加できる行事を各ブロックで企画・実施してまいります。



北区 谷 真行 区長

北区老連の皆さんには日頃から、地域の健康づくりなどに取り組んでいただき感謝申し上げます。

コロナ禍前後でのフレイルの調査などから、老人クラブなどに参加している方が、2倍ほどフレイルになりにくいというデータを耳にしました。やはり人々のコミュニケーション・社会参加が健康づくりに役立っているのではないのでしょうか。特に役員などをしていく方が健康長寿にも効果的だと言われています。

後継者がいないことが老人クラブ減少の一因になっているかと思われ、このように数字の結果などから老人クラブでの活動や役員として活躍することがフレイル対策と関連していることを、ぜひ多くの方に知ってもらいたいですね。

「教育(今も行くと)と教養がある(今日用がある)」ということが、長寿社会を迎えるにあたって大切になるでしょう。区老連の皆さんには、これからも仲間を増やし活発に活動していただきたいと思えます。



北区 澤田 靖 北神担当区長

外出の機会が減っている昨今での社会との接点ですが、老人クラブ役員さんには外に出る機会も多く、とても良いことだと思います。会話が少ない環境や外部からの刺激がない。ぜひ機会があれば外出する、もしくは家の中でも体を動かすということを実践してもらえたらと思います。

そして、まだまだコロナ禍も予断を許さない状況。風邪・インフルエンザなども含めて、日頃から感染予防と対策にお気を付けください。

今後はWithコロナの時代に向けて、生活の道具としてスマートフォンなどにしてでも慣れていただく tara と思います。人と会うのが難しい状況下なので、まずは体験からでもテレビ電話などを活用していただければと思います。



スポーツ部会 藤本建治 部会長

少子高齢化がますます加速する今こそ、私たち高齢者が元気にいきいきと活動し、地域交流の活性化と世間交流の輪を広げる担い手になりたいと思えます。



友愛・福祉部会 佐藤かなめ 部会長

ピンチヒッターとして部会長になりました佐藤ですが、生野高原に来て7年、2年目に老人クラブに入会し1年半で会長をして4年目になります。当時は50人の会でしたが現在は84名となり、2年連続で会員増強で賞をいただきました。活動している方は、地域活動に参加しては、地域の灯を消してはいけない。



女性部会 村田きぬよ 部会長

高齢者の誰もが自由に参加できる集いの場を10年以上続けてきましたが、残念ながらコロナ禍で一年半ほど休むことになりました。昨年11月から見処が立ち再開していますが、今後の新型コロナウイルスの感染状況によっては、急な変更も考えられます。

開催は月4回、2時間ほどです。内容としては体操、茶話会、認知症予防、趣味活動、介護予防等を行っています。五葉あんしんすこやかセンターの担当の方に話をしていたら、理学療法士の先生から体操の指導を受けています。

また、地域のデイサービス運営推進会議などに参加して活動の現状や要望などを聞いています。学校開放運営委員にも携わり、町内の集会に参加して地域との連携を図っています。

私たちは、神戸市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています

曹洞宗 正定山 成道寺
第一土曜日 写経会 (PM5:00~)
神戸市北区山田原野字天神26
☎(078) 581-5126

高野山 真言宗
萬福寺

近距離大歓迎
神鉄タクシー
078-591-1161
ジャンボタクシー 車椅子のまま乗れるワタクシーは
078-591-3236

自動機械の設計・製作
HOKUTO Machinery
北斗機械株式会社
神戸市北区有野町有野3415-1
TEL(078)987-1067(代) FAX987-1068
URL http://hokuto-m.co.jp

経験豊富で優秀なスタッフが一本で即日お伺いし、診断します。
バリアフリー住宅に力を入れております。
新築・店舗改装・増改築
リフォーム・設計・施工
(株)森田工務店
北区鈴蘭台東町3丁目3-25
☎(078) 593-4167
FAX(078) 594-8618

ご葬儀のことなら…
JA兵庫六甲
三輪さつき会館
(株)ジェイエイアクト (JA兵庫六甲グループ)
くわしくはこちらから→
三田市三輪1-7-19(三田駅より徒歩7分)
☎079-563-3031
年中無休・24時間受付

知ってるようで知らない日本語
ほぞをかむ
ほぞを噛むの「ほぞ」はヘソのこと。自分で自分のヘソを噛むのは不可能であるように、取り返しのつかないことをして後悔している気持ちを「腕を噛む思い」などと言います。

一般財団法人
神戸祭典 唐櫃会館
☎0120-42-7979
北区唐櫃台4丁目37-3
☎(078) 984-2301
FAX(078) 984-2303

永代供養 受付中!!
真言宗 鈴蘭台寺
〒651-1112 北区鈴蘭台東町1丁目11-1 鈴蘭台寺ビル4F
TEL(078)591-0771 FAX(078)591-0750
☎0120-750-594



総務部会 乗井幹雄 部会長

老人クラブを取り巻く現状については、全国的に会員減少と高齢化で活動が困難になっていることは否定できません。組織の強化・活性化を図り魅力ある活動のためには、会員増強は不可欠の課題です。

緊急事態宣言の下、高齢者は外出機会が減り運動不足による体調不良が増えたと聞いています。多くの会員に活動への参加を呼びかけ、フレイル予防に努めていきたい。

私のクラブの活動から一部を報告いたします。農村地域ならではの世代間交流として、「わら細工の会」や「ソーメン流し」があります。ごちかも大変ですが、子どもたちの笑顔に癒やされます。その他、登校時に「安全パトロール」を行い、子どもたちの安全と成長を見守っています。



文化研修部会 向 昌雄 部会長

老人クラブの活動は地域社会に貢献する役割が期待されているので、応えるため努力していきます。

一昨年に続き昨年もコロナ禍の中、さまざまな行事

が中止・延期になりました。ようやく8月14日にいきいき演芸会、文化展を開催。しかし、当日は天候不良により演芸会は再び中止。お稽古に励まれた出演予定の皆さんの思いを察する心が痛みました。文化展では各部門の入賞・佳作者の表彰式を行いました。本年こそは各行事ができますよう、コロナ禍の収束を心より願っています。

私たちのクラブは会員減少が続いていますが、少子高齢化や人口減の波は我々だけではないことを認識し、今後も「健康づくり」「友達づくり」を積極的にPRしていきたいと思えます。詩人サムエル・ウルマンの「青春の詩」に「青春とは人生のある期間ではなく心の持ち方をいう。(中略)年を重ねただけで人は老いない。理想を失うとき初めて老いる」を心に、気概を持って挑みたいと思えます。

私どもの地域は、昔からある住宅地も団地や道路など一部が取られて激減。今では30戸たらずです。西小部地区のほとんどの高齢者は睦会に入会していただいています。しかし高齢化が進んでいる影響で、おたくになりつつあり施設

に入られたり、会員数は減る一方で。平均年齢82〜83歳ほど。今年久しぶりになり5名が入会し、これで65歳以上の方はほぼ全員入会していただけた。平均年齢も1〜2歳若返りました。

老人クラブの活動としてはグラウンドゴルフや輪投げ大会、県の文化財である内田家住宅の管理手伝いや清掃奉仕、地藏盆や日帰り親睦旅行などがあります。互いに孤立しないよう楽しみながら活動しています。



北区老連 木戸晃洋 副会長

コロナ禍以降の安全確認につきましては、役員会の後、各班長さまに連絡事項等を各家庭に配っていただきお願ひしています。

Withコロナの時代におけるクラブ活動の重要性についてお話しします。会員増強については、グラウンドゴルフを通じて入会促進を図っており、昨年度は3名増員しました。健康寿命をいかに延ばすかは山の街シニアクラブとしても永遠のテーマ。「歩くこと」「自分でできることとは自分で」「友達を多く作り談笑する」そして「体力測定会」への参加促進です。

「塩分の取り過ぎ注意」などを呼び掛けています。また、学童見守りを登校時に1時間ほど2名で行っています。

地域団体との連携につきましては、防災研修や学童トライアルあるウォーク、公園清掃などに積極的に協力し実施しています。

今後の老人クラブ活動については懸案となっている「スポーツ吹き矢」を開催し、「健康寿命延伸」に努めたいと考えています。

会計の任を仰せつかって約一年半、常日頃から会長と健全な運営をしいかなければと話しています。会計といたしましては市からの交付金減額や、新年度の「助成の分配方法見直し」案などもあるよう、財政的にさらに厳しくなるのではと思っています。



北区老連 畑山輝雄 副会長

新年度は予算減を理由に活動を縮小するのではなく、役員会でも検討していただき参加者の皆さんに一部負担(参加費)をお願いするなどの行事内容を工夫して、より活発に活動して「会員増強」「健康維持」につなげていければと思います。

か。対応は役員だけではなく、会員全体がそれぞれの年代に幅広く、会員増強に取り組みむ会が栄えるのだと思います。

「コロナ禍の中では活動するが、会員増強をどうするか、ひとりひとりの健康をいかに向上していくかといった課題に、スポーツ・文化活動等を通じ積極的に取り組んでおられることに感謝申し上げます。

先日読んだ本で「老人ではなく朗人、後期高齢ではなく高貴高齢」といった表現を目にしました。まさにこの漢字どおり明るく楽しく活動して、人とのつながりだけを広げていっていただけたらと思います。

広報としてしましては開催予定の諸行事の中止・延期が続き、予定していました広報紙面の変更を余儀なくされました。その中で、スポーツ部会がほぼ予定の行事を実施されたことは大変良かったと思います。



広報部会 久保 忠 部会長

多くの高齢者は自分では老人ではないし、老人クラブはまだ入る時期ではないと感じているとの意見を耳にします。いかに、そのような人たちに魅力的な内容のある会と思ってもらえるの

。対応は役員だけではなく、会員全体がそれぞれの年代に幅広く、会員増強に取り組みむ会が栄えるのだと思います。

「コロナ禍の中では活動するが、会員増強をどうするか、ひとりひとりの健康をいかに向上していくかといった課題に、スポーツ・文化活動等を通じ積極的に取り組んでおられることに感謝申し上げます。

先日読んだ本で「老人ではなく朗人、後期高齢ではなく高貴高齢」といった表現を目にしました。まさにこの漢字どおり明るく楽しく活動して、人とのつながりだけを広げていっていただけたらと思います。

新年度は予算減を理由に活動を縮小するのではなく、役員会でも検討していただき参加者の皆さんに一部負担(参加費)をお願いするなどの行事内容を工夫して、より活発に活動して「会員増強」「健康維持」につなげていければと思います。



北区老連 西井正治 会計

今日、Withコロナ時代における活動について貴



私たちは、神戸市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています

社会福祉法人 おつこやま **雄岡山福祉会**
 神戸市西区神出町五百蔵142-400
 TEL(078)965-1445 FAX965-1443

お宅の **グループホームおつこ山**
 (神戸市西区)
 TEL(078)965-3713 FAX965-3714

幼保連携型 認定こども園 **鈴蘭台北町こども園**
 神戸市北区鈴蘭台北町6-1-18
 TEL(078)592-5911 FAX592-6211

幼保連携型 認定こども園 **山のまち**
 神戸市北区緑町2-7-19
 TEL(078)581-1121 FAX581-1195

小規模保育園 **すずきた**
 神戸市北区北五葉1-13-1 レアールビル
 TEL(078)596-6980 FAX596-6981

あか **神戸市立 小部児童館(指定管理)**
 神戸市北区鈴蘭台北町7-11-40
 TEL・FAX(078)594-8645

学校法人 原学園 **広陵幼稚園**
 北区広陵町2丁目32
 ☎581-8037

レナ幼稚園
 北区有野町唐櫃字西ノ垣2833
 ☎981-0607

学校法人 あき はら 穂原学園 **泉台幼稚園**
 北区泉台2丁目2-3
 ☎593-9200

学校法人 有野台幼稚園 **ありの藤原幼稚園**
 神戸市北区藤原台南町1丁目11
 ☎078-981-1111
 FAX 078-981-2688

知ってるようで知らない日本語 **有象無象**
 -「ノーツとしない」連中だから?
 仏教用語の「有相無相」。「相」では理解しにくい為、「象」に代えられたものと思われる。そして、いつごろからか曲解され、「取るに足りない大勢の輩」という意味に使われるようになった。

友愛・福祉部会

特別養護老人ホーム慰問

部長 佐藤かなめ

平成24年度より北区独自の取り組みとしてスタート。車椅子の贈呈のための寄付金を各会員1人最低100円目標にお願いした募金で、今年度も14カ所の特別養護老人ホームに(北区役所から提供していただいたタオルと共に)お届けすることができました。各ホームには北区友愛・福祉部会員が、最寄りの老人クラブ代表と共に訪問しました。

友愛・福祉部会

シニアクラブのパワー全開!!
「全国一斉社会奉仕の日」

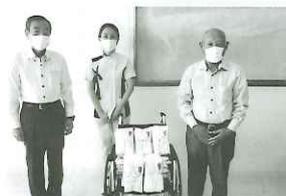
部長 佐藤かなめ

各クラブにおいては日常的な奉仕活動を実施されていますが、老人福祉週間を鑑み全国一斉に10月20日「社会奉仕の日」を設定し、社会に対する感謝の念を表すとともに、高齢化社会におけるシニアクラブが地域の担い手としての活力を示そうとするものである。この趣旨の下、昨年に引き続きコロナ禍の中、各クラブ感染防止に細心の注意を払い実施していただき本当に苦勞様でした。

また今年の老人週間は台風接近で天気も悪く、実施するにあたって判断に困った会も多かったと思います。そんな中、北区老連は1312名の参加でした。神戸市老連全体での参加者は会員数の減少もあり年々減少しており、ここでも問題を抱えています。皆さん!この週間の奉仕活動だけでなく日常的にも高齢者のパワーを大いに発揮しましょう!!

慰問した施設

- 神港園しあわせの家
- 梅香園
- 八多の里
- ひよどりホーム
- 六甲の館
- やすらぎの里 道場
- つくし園
- 大池サンホーム
- 駒どりの郷
- さつき園
- ふじの里
- 恵風園
- 愛寿園
- なでしこ神戸



私たちは、神戸市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています

鶴皮膚科医院

受付時間 月火水木金土日祝
午前 8:50~13:00
午後 4:00~7:00

神戸市北区鈴蘭台東町1丁目6番9号 有明ビル1階
TEL(078)591-6031 FAX594-8180

さとう耳鼻咽喉科

診察時間 月火水木金土日祝
9:15~12:30
15:30~19:00

北区谷上東町1番1号 谷上駅ビル
☎(078)582-8749

眼科一般、コンタクトレンズ

中村眼科医院

受付診察時間 月火水木金土日祝
午前 9:00~12:00
午後 4:00~7:00

休診日 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日
△は診察又は手術

予約制 有り
北区南五葉5-3-1
☎(078)596-6355

社会福祉法人 盛雲会
特別養護老人ホーム

大池サンホーム

介護でお困りの方はえがおの窓口まで
北区山田町上谷上字ヤンゲン3番地
☎(078)581-0230
FAX(078)581-0270

精神科
医療法人社団

大池病院

北区山田町上谷上字漫原25番地
大池サンホーム北へ200M
☎581-2297

シソ酒は不眠症に効果的

青シソ50枚程をざるに広げて半日程干し、これをビンに入れて、焼酎1リットルと氷砂糖250グラムを加えて、1ヶ月程冷暗所でねかせます。寝る前に飲むと、眠りやすくなり、その他、利尿・吸吐・貧血などに効果的です。

特別養護老人ホーム

やすらぎの里道場

☎078-985-1165
北区道場町塩田3080

やすらぎの里神戸赤松台

☎078-986-8228
北区赤松台1-1-77

社会福祉法人 吉祥会
特別養護老人ホーム

八多の里

〒651-1351 北区八多町中681
☎(078)951-1130

小規模特別養護老人ホーム

ほわいえ

〒651-1351 北区八多町中1306
☎(078)952-0877

社会福祉法人 神港園

特別養護老人ホーム

神港園しあわせの家

デイサービスセンター
ショートステイ

北区しあわせの村1番10号
☎(078)743-8291
FAX(078)743-8295

サービス付き高齢者向け住宅

サルビア倶楽部東大池

日中、看護師が対応可能
アットホームな雰囲気です!

神戸市北区東大池2-18-6
TEL(078)987-3301

スポーツ部会
秋のゴルフ大会
(本コース18ホール)



部会長 藤本 建治

11月4日(日)、北神戸ゴルフ場にてゴルフ大会を開催。コロナ禍も少々落ち着き、天候を心配しながらの大会となりました。

16クラブから21組84名の参加、多数のご参加ありがとうございました。

北神戸ゴルフ場との打ち合わせの結果、全員集合での表彰式なし。ハーフ(9ホール)&ハーフ。南・東西コース、それぞれのハーフ(9ホール)の入賞とし、昼食後、残りのハーフをプレーして、入賞商品を持ち帰る異例の方式をとりました。



コロナ対策や台風予報の中、運よく雨にも逢わず楽しい1日でした。ご協力ありがとうございました。

入賞は別表の通り。また、どの賞にも入らなくてもラッキー賞を設けて、帰るときには参加者全員に賞品をお渡ししました。

最後の最後まで、参加者全員にこやかに、また、コロナも雨も吹き飛ばし、無事故で大会を終えることができました。北神戸ゴルフ場の皆さまありがとうございました。これも参加者の皆さまの協力と、スポーツ部会委員みんなの協力のおかげと感謝しています。今後とも、よろしくお願ひ申し上げます。

大会結果(敬称略)

氏名	クラブ名
優勝 中川 隆司	下谷上寿友会
2位 中野 清重	有野長寿会
3位 河池 廣太	大池寿会

11位(当月賞)

仲東 進	大沢松寿会
------	-------

特別賞

仲 多賀夫	北鈴若葉会
朝倉 初子	北鈴若葉会

スポーツ部会
第48回秋季グラウンド・ゴルフ大会(ペア戦)によせて

部会長 藤本 建治

11月25日(日)、秋寒の中、晴天に巧み、180名が参加した。ペア戦を、田園スポーツ公園サブ球場広場コースの会場で、南北16ホール2ゲーム戦を行いました。

日頃の練習の成果を競い、優勝を狙っているでしょう、同グループで協力し、懇親を深めながら一生懸命です。

区老連会長と私たちスポーツ部数名も選手として参加させていただきました。楽しい時間を過ごしました。グラウンドが良かったのか、結果は上々、選手みんな楽しかったの声が多かったです。ペア戦も楽しいです。

今回の組み合わせの6人チーム(3ペア)は、同地域のため他チームとも和気あいあいスムーズに進行されました。昼食後、親睦試合(3回戦目)を実施。優勝とラッキー賞を狙い奮闘。楽しく、元気に、

グラウンドは各チーム練習とほぼ同条件で、トマリ、ホールインワンもまあまあ。球場でのペア戦に悪戦苦闘。50mでは皆さんトマリは四苦八苦、でも15mではホールインワン多数、笑い声たえず、和気あいあいと楽しそうでした。



ゆつくりと、けが無く大会を終了できました。皆さまの協力に感謝いたします。また、スポーツ部役員の皆さまありがとうございました。

大会結果(敬称略)

氏名	クラブ名
1位 佐藤忠人・佐藤孝江	サークル鹿の子
2位 中村幸雄・斉藤幸子	セレノふれあいクラブ
3位 中野礼子・細瀬英美	淡河寿会
4位 南山 収・内等成洋	淡河寿会
5位 白坂芳一・前垣彦吉	上谷上長寿会

親睦ゲーム(敬称略)

氏名	クラブ名
1位 森花秀治・森花光子	大池いこい会
2位 青木右午・村主美津子	山の街シニアクラブ
3位 南山 収・内等成洋	淡河寿会

私たちは、神戸市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています

社会福祉法人 やすらぎ福祉会

http://www.yasuragi-swc.or.jp

特別養護老人ホーム・ケアハウス
デイサービス・ショートステイ

さつき園

北区山田町小部字杉ノ木3-2

☎(078)594-7711

小規模特別養護老人ホーム
ショートステイ

さつき園
「あきの荘」

北区山田町小部字杉ノ木3-2

☎(078)594-7711

特別養護老人ホーム
ショートステイ

つくし園

北区山田町東下野田南30

☎(078)582-0041

定期巡回・随時対応型訪問介護看護
看護小規模多機能型居宅介護
デイサービス・ショートステイ
やすらぎ訪問看護ステーション
やすらぎ訪問介護センター
居宅介護支援事業所
事業所内保育事業

さくらホーム

北区山田町小部字惣六畑山8-18

☎(078)596-6622

小規模特別養護老人ホーム
小規模多機能型居宅介護
デイサービス・ショートステイ
居宅介護支援事業所

梅香園

北区山田町小部字南山2-35

☎(078)595-2001

デイサービス

やすらぎ介護センター
つくしが丘

北区筑紫が丘4-2-7

☎(078)586-6500

特別養護老人ホーム
ショートステイ

恵風園

北区山田町小部字惣六畑山8-88

☎(078)592-7100

特別養護老人ホーム

ひよどりホーム

北区ひよどり北町3丁目2番地

☎(078)743-6100

高齢者に人気の**趣味**



俳句・詩作

道具が要らずすぐにも始められる。新聞や雑誌に投稿したりすればモチベーションUP!

介護型ケアハウス

ソラーレ

北区ひよどり北町3丁目2番地

☎(078)747-5201



12月2日(木)、北神戸田園スポーツ公園体育館にて、14単位クラブから1177名が参加して秋の輪投げ大会を実施しました。

スポーツ部会

令和3年度秋区老連主催 第38回輪投げ大会

優勝は男子・金縄光義氏、女子・向井由美子氏。いつも優勝の常連です。これからもますます頑張ってください。

部会長 藤本 建治

大会結果(敬称略)

Table with 2 columns: 男子の部 and 女子の部. Each column lists rank, name, and club name.

文化研修部会

第4回モデル事業カラオケ大会を開催

12月7日(火)、北神地区文化センターありまホールにおいてモデル事業カラオケ大会を開催いたしました。

部会長 向 昌雄

初めての方も多く、戸惑いもあったことでしょうか。みな楽しそう、けが無く、元気にお口と身体を鍛えた1日でした。

見守りサポーター養成講座を受講して

有野台鶴令会 会長 天野征一郎

10月28日(木)、総合福祉センターにおいて第16回見守りサポーター養成講座が開催され、各老連から6名が受講しましたので概要を紹介いたします。

戸市水道修繕受付センター(Tel 0120-1976-194)へ相談してほしいとのこと。知らないものは何でも引き取るという訪問購入で、まずは家に入れないことが大切だそうです。

ました。電話でのお金の話は要注意で、まず詐欺の手口だそうです。そんな簡単に現金が戻ってくるわけがありません。私は大丈夫です。が一番危ないと言われていると思います。



湯朝さま、ご多忙のことろ私たちに有意義な時間を賜り、本当にありがとうございます。



私たちは、神戸市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています

横山診療所 内科・外科・小児科・放射線科. 591-1731. 診療時間: 午前9:00-12:00, 午後5:30-7:00.

赤塚クリニック 泌尿器科・腎臓内科・糖尿病内科・眼科・透析. (078) 593-0205. 受付時間: 午前9:00-12:00, 午後5:00-7:00.

西クリニック 外科 胃腸科 内科 循環器科. (078) 581-5478. (介護療養型病床完備) 神戸電鉄大池駅前.

あおきクリニック 麻酔科・ペインクリニック. (078) 586-3500. 診療時間: AM 9:00-12:00, PM 4:00-7:00.

長田眼科 診療時間: 午前9:00-12:00, 午後4:00-6:30. (078) 592-0107. 北区南五葉2丁目1-39.

中野クリニック 内科・外科・胃腸科. (078) 596-6110. 診療時間: 午前8:30-12:00, 午後13:00-16:30.

大畑皮膚科クリニック 皮膚科・アレルギー科. (078) 586-1233. 診療時間: 午前9:00-12:00, 午後4:00-7:00.

オリーブ薬局 神戸市北区谷上東町19-11. TEL 586-5055. FAX 586-5056. 営業時間: 午前8:30-14:00, 午後15:30-22:00.

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*

単位クラブ活動紹介

40周年を迎えて

大池見山台清風会 会長 今村 鐵雄

大池見山台清風会は、2021年9月に40周年を迎えました。当初は会員36名で発足しましたが、現在会員64名(男性32名、女性32名)平均年齢は82歳です。

令和2年5月以降誕生日が開催できない月には、家族分を含め弁当の注文を受け、約600食分を届け、会員および日頃お世話になっている井当屋さんからも感謝されたと思っています。10月には、会員以外も参加して絵画・手芸・俳句・



作品展(絵画等)

陶芸・書道等の作品展を開催しました。9月の全国一斉社会奉仕とは別に、12月に感謝を込めて自治会館周辺の清掃活動を実施しています。

さらには、高齢者相互見

単位クラブ活動紹介

99歳おめでとう！4つの時代の歩み

サークル鹿の子 佐藤 孝江

を迎えられたのです。

令和3年8月、東京2020オリンピックで日本が多くの金メダルを獲得し、喜びに沸いたのもつかの間、その後新型コロナウイルス感染症が爆発的に拡大し、さらに2週間続いた豪雨が各地に被害をおよぼし、暗く鬱々とした日々が続いていました。

そんなさなか、パッと明るいうれしいニュースが飛び込んできました。サークル鹿の子会員の高岡良さんが8月22日、99歳の誕生日

を迎えられたのです。

月22日、大阪市旭区で誕生され、神戸市鹿の子台に住まれて25年になります。大正、昭和、平成、令和と4つの時代を過ごし、子供の頃は縄跳びや石けりをして遊ぶかわいらしい姿や、特技のバレーボールでは高いネットを越えて力強いスパイクを打つのはつらつとした姿が想像されればほほ笑ましくなりました。



高岡 良

また長い人生で一番つらかったことは最愛のご主人が病気をされた時だそうです。今はご長男夫婦と同居し、多くのお孫さん、ひ孫さんに囲まれ、趣味の俳句を詠んだり、読書やテレビのニュースを見て穏やかな

守り活動です。大池見山台は高齢化率約50%と高齢化が非常に進んだ地域です。主にN社の関連会社が造成した地域で、N社関係者が多く、昔の職場仲間が多いことから見守り対象者51名、活動家30名(非会員を

含む)と10グループが活動しています。月1回の行事、新聞の配布、誕生者への記念品の贈呈、種々のサークル等での触れ合いを通じて、月数回の対応を行っています。このような状況でも、清風会への入会を勧めてもなかなか入会してもらえず減少傾向にあります。今後は、会員増強はもとより、ゴミ出し、買物・病院等への送迎、簡単な屋内・屋外作業等の市老連が提唱している「助け合い事業」を通じ、会員相互の支援活動を検討していきたいと考えています。

日々を送っていらつしやいます。健康の秘訣は何事もくよくよしないで、明るく過ごすことのお答えでした。

待らわびし

孫の車着き

疲れた忘れ

いそいそと茶菓出す

白寿のわたし

私たちは、神戸市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています

外 科・循環器科 リハビリテーション科
ちはらクリニック
北区甲栄台1-2-10
スタープラザ2F
☎591-5553

木村眼科医院
診察時間 午前9:30~12:30
午後3:30~6:30
土曜日午後休診 水曜・日曜・祝日休診
北区甲栄台4丁目1-13
北鈴神鉄駅ビル2階
☎591-2500

医療法人社団 広徳会
細川医院
道場町下部1844番地 ☎951-0200
グルーホーム
ダイワサービス
桜の森駅前
さくらの家
八多町中1367番地 ☎952-1088
サービス付き高齢者向け住宅 Sakura
訪問介護ステーション Sakura
道場町下部1844番地

整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科
むひじくろ
整形外科クリニック
診察時間 午前8:30~12:00 午後4:00~7:30
休 診 日 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日
北区南五葉2-1-1
リーフアイブ3F 国有り
(ファミリ-マート3F エレベーターあり)
☎ FAX 078-592-0028

長田皮フ科医院
診察時間 月火水木金土
午前9:00~12:00
午後4:00~6:30
※木曜、日曜、祝日は休診です。
神戸市北区南五葉2-1-1
☎(078)592-0116

松本ホームメディカル
クリニック
診療科目 胃腸科・内科・外科
紅門科・リハビリテーション科
訪問診療(往診)・人間ドック
最新鋭80列CTにて病気の早期発見
温熱療法によるがん治療(ハイパーサーミア)
有野町唐櫃50-1 定期往診・入院随時
神鉄有馬口駅より徒歩 ☎982-1116

各種病院・医院の処方せん受付
くすりの配達・相談
(有)中央薬局
電話・FAXにて薬の配達・相談承ります
北区甲栄台4-1-13(神鉄駅ビル2F)
☎(078)592-9360
FAX(078)592-0565

全国の処方せん受付
ハイビスカス薬局
神戸市北区道場町下部1844
(道場南口駅前)
TEL(078)950-1311
FAX(078)950-1312

涙がもたらす健康効果
— むくみ、クマの解消 —
— スッキリする —
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。
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の後のようなスッキリ感があります。



人生100年時代を健康で生き抜くために栄養、運動、社会参加の3つの柱の底上げが必要と言われています。

今年も笑顔でフレイル体操

気楽会 健康スポーツリーダー 良子 春美

コロナ禍で、高齢者の自粛生活が長期化し心身機能が明らかに低下している現状について、気楽会は昨年秋からサークル活動でフレイル体操を始めています。週1回、マンション内の集会棟で約1時間ほどの体操です。

プログラムはNPO法人日本トレーニング指導者協会から具体的にアドバイスを受け、気楽会員の女性トレーナーが指導しています。内容は、認知症予防の脳トレや、転倒防止のため、

時に体操をいったん止め、参加者全員で「ワッハッハ」と大声を出すお笑いのタイムなども設けています。今年も健康寿命を延ばすために、楽しく身体を動かしていきま



花山小学校1年生と芋ほり実施

花山会 会長 藤本 建治

花山会では「健康・友愛・奉仕」を活動の基本として日頃地域の皆さまとともに頑張っています。今回は、10月20日(木)に花山小学校1年生三十数名と谷上の農園で芋ほりを実施しました。

作付けされた谷口氏の指導の下、子供たちと老人クラブ有志に「こやかに」僕の顔より大きいよ!!」「私の孫より小さくかわいい1年生、男の子も女の子も懸命に土を掘り起こし、大小



さまざま、形いろいろの芋を掘り当て楽しそう!! 地域交流の活性化に世代を超えた交流の輪を広げる担い手となり、私たちも元気をもらいました。これから先、長く、一過性でない「地域交流」を長期目標として続けていきたい

スポーツウエルネス吹矢

白寿会 山崎 学

必要ありません。体の不自由な方でも椅子に腰かけて吹くことができます。筒から勢いよく飛び出した矢が的に当たり、矢が刺さった音には爽快感さえあります。腹式呼吸と胸式呼吸を使った吹矢式呼吸法をマスターすると血行促進、ストレス解消、認知症予防等の老化防止にも効果があるとされています。楽しく吹いてあなたの健康寿命を延ばしませんか?



スポーツウエルネス吹矢(以下、吹矢と略す)とは、読んで字のごとく自身の吐く息で矢を吹いて的に当てるスポーツです。120センチの筒に20センチほどのプラスチック製の矢をセットして6メートル先の直径24センチのめがけて一気に吹き、矢の刺さった的の得点を競います。老若男女なたにでも手軽に楽しめる運動で、特別な体力も肺活量もそんなに



私たちは、神戸市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています

内科・消化器内科
医療法人 社団
西原内科クリニック

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

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	祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	○
16:00~19:00	○	○	○	○	○	○	○	○

神戸市北区星和台6-28-4
TEL(078)593-7515 FAX593-0065
URL http://www.sakashita-naika.com/

内科・循環器内科
おかだ内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:30~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○
17:00~20:00	○	○	○	○	○	○	○	○

休診日 火曜午後・土曜午後・木曜・日曜・祝日
神戸市北区惣山町1-7-3
☎(078)596-5962

平佐クリニック

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

休診 日曜・祝日・木曜午後・土曜午後
北区筑紫が丘2丁目13-1
☎(078)583-3155

内科・外科・小児科
福山診療所

院長 福山 守

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

休診日 水・土曜日午後・日曜・祝日
介護医療院(19床)
北区富浦が丘1-14-1
北神星和台・西山小学校前
☎952-2820(代)

内科・放射線科
消化器科・循環器科
山川医院

北区泉台1-8-4
☎592-8866

もとむら眼科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:00~11:30	○	○	○	○	○	○	○	○
午後 4:00~6:30	○	○	○	○	○	○	○	○

休診日 火曜・木曜・土曜午後・日曜・祝日
北区日の峰2丁目3-1
神戸北町センタービル4F
☎(078)581-9753

御協賛

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。

単位クラブ活動紹介

ほつま芋、ほり

山の街シニアクラブ 会長 畑山 輝雄

山の街シニアクラブ恒例の「ほつま芋」ほりを11月6日(出)、好天に恵まれて午前9時より「やきもち地蔵さん」の近く、猪ころびフアームで開催しました。...



街駅まで送迎し、皆さん方笑顔で大喜びでした。来年もカンパルソ!!

ブロックだより WITHiコロナ時代を踏まえた皆さんの活動風景などをご紹介します!!

Aブロック 親睦グラウンドゴルフ大会実施報告

西小部陸会 会長 木戸 晃洋

Aブロック行事として、令和3年11月17日(日)に鈴蘭公園にて親睦グラウンドゴルフ大会を実施致しました。...

このところコロナ禍のため、口頃自粛生活をされ溜まっておられたストレスを、少しは発散していただけたのではないかと考えております。...

当日は幸い好天に恵まれ、Aブロックの各会長を



◆Aブロック親睦グラウンドゴルフ大会に参加いただいた人数(合計90名)

Table with 4 columns: クラブ名, 人数, クラブ名, 人数. Lists participating clubs and their member counts.



※12面にもブロックだより掲載しています。併せてご覧ください。

Dブロック 体力測定会を終えて

有野台鶴令会 北西 秀子

令和3年11月18日(日)、晴天の下、田園スポーツ公園体育館にて110名が参加するDブロック体力測定会が開催されました。...

緊急事態宣言は解除されておりましたが、館内では検温・消毒・換気・マスク着用等のコロナ感染対策を実施しました。...

兵庫県共同募金会感謝表彰

令和2年度北区老連カラオケ大会においてご協力をいただきました募金につきまして、令和3年7月12日に兵庫県共同募金会から感謝状が贈呈されました。...



私たちは、神戸市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています

てつもと眼科
コンタクトレンズ取替・レーザー治療・手術
診療時間 月火水木金土日祝
午前9:00~12:00
午後3:00~6:00

吉武内科
内科・循環器内科
診療時間 月火水木金土日祝
9:00~12:00
14:00~19:00

やまがた 皮膚科クリニック
診療時間 月火水木金土
9:00~12:00
16:00~19:00

入江医院
内科・小児科
北区緑町2-1-20
TEL (078) 581-0309

骨粗鬆症の予防に、閉経後のホルモン補充療法等、ご相談下さい
松岡産婦人科クリニック
【全時間予約もできます】
診療時間 月火水木金土
午前9:00~12:00
午後5:00~7:00

松岡医院
内科・小児科
診療時間 月火水木金土
午前9:00~12:00
午後4:00~7:00

きたむらクリニック
内科・循環器内科
診療時間 月火水木金土日
10:00~13:00
14:00~19:00

森尾診療所
内科・呼吸器内科・小児科
診療時間 月火水木金土日
9:00~12:00
12:30~15:30
16:30~19:00

パソコン・スマホを長時間使用する方必見!!
疲れ目を癒すツボ
① 撥竹...疲れ目や眠気・頭痛に効果的。
② 瞳子りょう...疲れ目・頭痛・めまいにも効果的。
③ 睛明...疲れ目・充血・かゆみ・目のクマにも効果的。
④ 四白...目の疲れ・顔の痙攣・むくみなどに効果的。

会員文芸

◆俳句

◎鶴令会(北斗句会)

地震多き列島断崖崩落る
締め込みは揃ひの白ぞ豆力士

増田 嗣夫

単線のひと駅ごとの豊の秋
採石の山肌残し山装ふ

秋山 弘之

新走り元酒蔵はレストラン
束の間の稲の花散る田水かな

久松 礼子

借景は天守と椿菊花展
能登棚田銘柄米の早稲の花

脇坂有多子

表札のなき家増えたる金木庫
ご近所の男手借りて豊の秋

祇園 明敏

隠沼に一夜仮寝の渡り鳥
山装う麓に小さき無人駅

岸下 庄二

鳥渡る空の広さを使い切り
業平の恋路は萩の道となり

北條 幸夫

夕顔やいずれひとりになるふたり
諍に糸口なくて秋暮し

金行 隆

駅までの一本道に稲の花
星流る丹生山の露天風呂

松本 洋子

ふる里の剣連山粧へり
はら切れむばかりの素足須磨海岸

藤井久美子

山粧ふ色を映して貴船川
遠きこと思い起こせし走馬灯

黒田 久江

◎高原ときわ会(さざゆり会)

我が長子の停年祝う新走り
仲秋の月生きる力を頂けり

笠井 照子

◎サークル鹿の子

足かく八十路の舞台小鳥来る
古写真見入る朝や小鳥来る

竹村 良子

流星や老ひの身につく空もよう
庭にいで老ひのまなこに夏帽子

神谷 信子

ミニトマト曾孫がもげばルビーと成る
霜月の風の止み間の小春日を

高岡 良

◎長尾町福寿会(ひまわり句会)

この時とばかりに堪能ぶどう狩り
秋種播く嫁の笑顔を浮かべつつ

石井 敏子



◎泉台泉寿クラブ

コロナ去り紅葉に酒に人盛り
暮までは山野野菊の坂の道

清水 則明

公園の老人達の落葉掻
空高く誰に残した柿ひとつ

後藤 理能

風にゆれ落ちた葉っぱはサクサクと
陽がしずみ遠くの灯り花のよう

市原 鶴子

◎花山会(花山俳句会)

石路の花いつしか狭庭住処とし
生涯は永し短かし枯葉舞ふ

井関 礼子

◎塩田福寿会

散るもみじに教えられた終活
柿の葉捨てたる気忙しい里の冬

北野 利一

◆短歌

◎五葉菜の会

秋最中萩の紅白競ひ合ひ
花がら散らす人の世の如

田淵 知子

野に生ふるふじばかま手折り持ち帰る
秋の七草一種だけなれど

水越 敦子

◎花山会(花山短歌会)

霜月の風の止み間の小春日を
浴みつつ行くは午後の散策

古林 保子

キッチンに山茶花白く咲く見えて
小さき茶わんにご飯をよそる

船崎めり子

かんばいをすれば素直に喜びを
感じつつ過去を振り返りみる

山田加壽代

ふと気づくコロナにやられしこの年は
土筆を余り採らずに過ぐ

磯元カヨ子

久しぶり三宮へと買物に
買いたい物をあれこれ吟味す

木下いく子

店を出で急ぎ急ぎ道半ば
ふり向けば早やも暮れはじめたり

原稿締切

◆川柳

◎サークル鹿の子

人はみなそれぞれ歩む未知の道
馬のひとみにうつる空模様

神谷 信子

◎桂木ひふみ会

几帳面過ぎてピタリ腹時計
多様性ゆつくり大人になつてゆく

荒木 宗Q

◎応募要領

◆400字詰原稿用紙2枚以内、写真1枚程度。

◆短歌、俳句は2首2句以内でお願いいたします。文字は楷書で、はつきりと記入していただき、ふりがなをお付けください。

◆クラブ名、氏名、電話番号の書き漏れがある場合は掲載できません。

◆それぞれ別の用紙に記入をお願いいたします。

◎原稿締切

令和4年4月20日

◎原稿送付先

〒651-1195

鈴蘭台北町1丁目9番1号

北区役所まちづくり課内

北区老連広報部

投稿のお願い

次号126号は

令和4年6月10日発行予定

私たちは、神戸市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています

ふくい歯科診療所
診療受付時間 平日 9:30~13:00
15:30~19:00
土日祝 9:30~12:30
(休診日 水曜) 14:00~16:30
有馬街道沿い 大池駅スグ
北区山田町上谷上字古々山29-79
☎・FAX 078-581-4014

DENTAL CLINIC
神戸、北神急行谷上駅近く
こさか歯科クリニック
診療時間 平日 AM 9:00~PM 12:30
PM 2:30~PM 7:30
土曜 AM 9:00~PM 1:00
休診日 水曜・日曜・祝日
北区谷上東町12-20
☎(078)582-8241

医療法人社団
西尾歯科クリニック
診療時間 AM 9:30~12:30
PM 2:00~7:00
休診日 水曜・日曜・祝日
北区藤原台中町1-2-1
北神中央ビル3F クリニックフロア
☎ 987-3003

佐井歯科医院
診療時間 月火水木金土
あき 9:00~12:30
ごこ 2:30~5:00
よる 5:30~7:00
休診日 木曜・日曜・祝日
〒651-1143 神戸市北区若葉台2丁目18-5
TEL(078)591-3335

もりはな歯科
診療時間 月火水木金土
午前 9:00~12:00
午後 3:00~5:00
休診日 木曜・日曜・祝日・火曜午後・土曜午後
〒651-1501 北区道場町道場48
☎ 951-2338

ひよどり台歯科
クリニック
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
北区ひよどり台南町1丁目15-147
☎・FAX(078)741-8028

大迫歯科医院
診療時間 月火水木金土日祝
9:00~13:00
14:30~19:00
14:30~18:00
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

かたの歯科医院
診療時間 午前 9:00~12:30
午後 2:30~7:00
但し土曜日は午後5時まで
休診日 日・祝日・木曜日
北区ひよどり台3-11-1
(ひよどり台小学校向い)
☎ 742-2411

河辺デンタル
クリニック
診療時間 月火水木金土日祝
9:00~13:00
15:00~19:00
休診日 土曜午後・日曜・祝日
△土曜日 9:00~14:00
神戸市北区緑町7丁目9-6
☎(078)583-6080

平山歯科医院
一般・矯正・小児歯科
訪問診療
診療時間 月火水木金土日
AM 9:00~12:00
PM 3:00~7:30
休診日 木曜・日曜・祝日・土曜午後
北区北五葉4丁目11-17 ☎ 594-1188
http://hirayama-dental.cihp2.jp/

特別企画

年男・年女、思いを語る!

「寅年」生まれの皆さまに、今年の抱負などを語っていただきました。

◆今年で7回目の年男

今、大池いこい会の会長の役をさせていただき、区老連ではスポーツ部会と広報部会に席を置いております。また、地域では自治会役員や小、中学校の朝の学童の見守り、大池地区内全体の青パトのパトロールを行っております。毎日忙しく動いております。この年まで介護の世話にもならず元気です。これも両親のおかげ。感謝、感謝。



大池いこい会 恒見 辰雄さん



有野台鶴令会 中浜 栄子さん

『寅』年生まれは有野台鶴令会では男性3人、女性3人少なめです。女性の平均寿命が87・74歳だそうで、今も記録更新中だと知りました。フレイルの予防(栄養、運動、社会参加)を意識して毎日を過ごしています。

例えば、食事では好き嫌いをせず、野菜も多く取り、運動では毎日太陽を浴びてのグラウンドゴルフ、音楽に合わせてのカントリーダンス、社会参加では老人クラブでお世話をできる限り頑張っています。何事にも年だからと思わず、新しいことに挑戦したい気力は持ち続けたいと考えています。生まれた時は第2次世界大戦が始まろうとしていて、途中では阪神淡路大震災があり不慣れた生活を送り、終着間際になってコロナ戦争に巻き込まれる大変な時期でしたが、今年こそ、まだまだつえや車いすなどのお世話にならず、五体が動かせているので、食べたいものを食べ、行きたい所へも旅行ができて、友人とお喋りを楽しみたいものです。『虎』は千里を1日で走る勢いがあると昔から言われていますので、これからも頑張りたいと思います。主人は耳が遠くなり、足運びも頼りなくなってきましたが、まだまだ好きな庭いじりをしてもらっています。施設にも入っていませんので2人で「今後も助け合っていこうね」と話しています。



幸友会 内川 八郎さん

新年明けまして、おめでとうございます。本年もよろしく申し上げます。今年7回目の年男となり老人クラブの引退も考えなあかんなあと思う今日この頃である。

早いもので隣の先輩に勧められ、「幸友会」に入会、即ゲートボール、グラウンド・ゴルフなどに誘われ24年を経過した。前会長の急死により急きょ会長職を引き継ぎ早くも24年経過した。スポーツ部会に入部後、グラウンド・ゴルフ、ゲートボール、体力測定会、ゴルフ、輪投げなどのお手伝いをさせてもらっていますが、ヒトツ残念なことがあります。

神戸市・北区の各行事よりゲートボールが抹消されたことです。競技者の減少のためやむを得ない処置と思われる。北区内では7チームで「ゲートボール同好会」として春、秋2回それぞれとノシンデいます。北区内老人クラブの会員の皆さま、私も、ワレモと入会して楽しくやってみてほしい方は、北区スポーツ部会まで連絡をお待ちしています。ヨロシク。

ここ3年余り、新型コロナウイルス感染症の防止策を講じながら、会員相互の絆を深めながら「健康、明るく、楽しく」をモットーに微力ながら老人クラブ活動に取り組んでいきたいと思っています。※内川さんは本年度、兵庫県知事表彰・老人クラブ育成成功労者を受賞されました。誠にありがとうございます。(広報部会)

に溶け込んでいく。かき、谷道は田舎育ちの郷愁を満ちた。近年は太陽が昇ってからになった。

恒例の菊水山登山と写経

第3ときわ会 井野ヤス子

元日は菊水山に登ることに決めている。標高約500メートル、素人には格好の山である。若い時は一番電車で、懐中電灯持参し焼いた餅をポケットにしのばせた。体温と相乗効果で長時間温かい。あちこちの道から明かりが、山に向かう群れが昇ってからになった。

老、は負ではないんだと、友人は言います。人生という道、その道を進んでいる時の気持ちだ。ある時は石ころ道に思えたり、ある時は獣道でかぶさる草や枝を切り払い進む時、ただ夢中だったのです。

作りの話ではなく、想像の話ではなく、事実がそこにあります。いいですよ。多くの事実がそこにあるのです。しかし令和の写真は変わりました。盛ったり削ったり、重ねたり、本物の人物はまるきり分からずです。

パラリンピック

大池寿会 眞木香代子

開会式、少女のダンス感動です。約2週間素晴らしい感動があることでしょう。

苦しかった頃、幸せだった頃、何かに幸せを感じた頃、その時その頃を写真に多く残していることに私たちは驚くのです。

初めての前対面時はどうするのでしょうか? まあ「老人の冷や水。いらないお世話ですネ」こめんなさい。でもパラリンピックに向かつて2週間に感謝といたします。

こもれ日の山道行けば友を想う落ち葉の中の木の実をさがす
栗色に髪染め見る
我顔は八十五歳は静かに躍動

2日の書き初めは写経にしている。細字の練習には良いので、折あることに文机に向かっている。276文字に約1時間要する。手と口を清めて、満足する出来栄ではない。1字用紙からはみ出る。試験なら不合格だ。人には負けても自分の決めたことには勝つたい。八十路半ば、動と心のバランスを取りながら。

私たちは、神戸市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています

春日歯科医院
診療時間 月火水木金土日祝
午前9:00~12:30
午後2:30~7:00
土曜日は午後1:00まで
〒651-1144 神戸市北区大船台2-34
TEL 078-591-5581

織田歯科
受付時間 午前9:30~午後1:00
午後3:00~午後7:00
休診 木曜・日曜・祝日
(予約制) 初診は、随時受付 駐車場有り
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

松川歯科
診療時間 月火水木金土日祝
AM 9:00~PM 1:00
PM 3:00~PM 7:00
北区山田町上谷上字古々山31-15
☎(078)582-0688

はやし歯科医院
診療時間
AM9:30~PM1:00
PM3:00~PM7:00
土曜日はPM6:00まで
休診日 木曜・日曜・祝日
北区山田町下谷上字門口8-3
☎(078)582-8886

一般歯科・矯正歯科・小児歯科
岩田歯科医院
休診日 日曜・祝日・土曜午後
北区八多町下小名田634-4
☎952-0855

ブロックだより~Withコロナ時代を踏まえた皆さんの活動風景などをご紹介します!~

※9面にもブロックだよりを掲載しています。併せてご覧ください。

11月20日(出)三田ボウリングセンターにて北区老連Dブロック第4回ボウリング大会



Dブロック 第4回ボウリング大会
大会が開催されました。12クラブ全ての会に参加していただき75名(17レイン貸し切り)、年々盛大になってい...
久保会長による始球式!



久保会長による始球式!
無事けが人もなくプレー終了、会員同士の交流と親睦が深まり、ス



おばあちゃんの応援に来ました!
ハイタッチなし・大声での声援は慣むなど規制はありましたが、喜んだり残念がったり、どのレインも和気あいあいとプレーする様子に今回も感概深いものがありました。

大会結果(敬称略)

個人戦		ハイゲーム賞(192点)		
順位	氏名	クラブ名	氏名	クラブ名
優勝	石井 澄夫	長尾町福寿会	石井 澄夫	長尾町福寿会
2位	吉田 久子	有馬湯山会		
3位	三枝千代子	サークル鹿の子		
80歳以上の高齢者賞		最高齢者賞(90歳)		
氏名	クラブ名	氏名	クラブ名	
乗井 幹雄	大沢福寿会	山本 忠正	高原ときわ会	

スポーツの秋を楽しめたひとときでした。

Bブロック グラウンド・ゴルフ大会

山の街シニアクラブ 会長 畑山 輝雄



秋晴れの中、Bブロック12クラブの活動事業として、10月21日(休)北区大原

午前11時30分に、けがもなく、表彰式では「鶴亀賞」には大きな拍手をいただき、1日楽しい大会でした。

山公園にてグラウンド・ゴルフ大会を開催しました。11クラブ・14チーム・82名の会員参加で、午前9時30分より区老連久保会長のあいさつで始まり、日頃の練習の成果を实戦しました。
ところどころで歓声が上がりました。「おしい」と選手の間顔が弾む。なかには「腰掛け」を持参し、小休止し、また打つという、なんとローカルな大会。



大会結果(敬称略)

女性の部			男性の部		
順位	氏名	クラブ名	順位	氏名	クラブ名
1位	岩本美千子	第3ときわ会	1位	仲 多賀夫	北鈴若葉会
2位	山下 幸子	陵楓会	2位	野村 雅文	北鈴若葉会
3位	古谷 昭子	山の街シニアクラブ	3位	久保 三男	青葉クラブ
4位	根本 麗子	泉台泉寿クラブ	4位	畑山 輝雄	山の街シニアクラブ
5位	鎌田富美子	山の街シニアクラブ	5位	西岡日出夫	桂木ひふみ会
鶴亀賞(90歳以上)					
氏名	年齢	クラブ名	氏名	年齢	クラブ名
仲 多賀夫	90	北鈴若葉会	福田 五夫	94	百合ヶ丘緑寿会
松本美津子	92	百合ヶ丘緑寿会	安原小代子	92	山の街シニアクラブ

編集後記

大変長きに渡り、世界中の人々を苦しめて来たコロナも、ワクチン2回接種の普及、治療薬への希望の光、3回目のワクチン接種等々から幾分分の落ち着きを取り戻そうとしております。

世の中では、飲食店の開放やGOTOキャンペーンの復活も見られ、これからは本当のWithコロナ時代かなと思われ

今後は、各種催し物も再開され、かつての様子が戻って来ることを願います。皆さまからの投稿をお待ちしております。(広報部会長 久保 忠)

私たちは、神戸市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています

まさき皮膚科クリニック
masaki skin clinic
診療科目/皮膚科・アレルギー科
診療時間 月火水木金土日祝
9:00~12:00 ○○
16:00~19:00 ○○
神戸市北区有野中町1丁目11-10
仲第一ビル1F(神戸電鉄岡崎駅東口出すぐ)
TEL(078)982-0303 回あり

まつだクリニック
院長 松田 和也
頭痛・めまい・しびれ
物忘れ・特定検診
認知機能検診
神戸市北区鈴蘭台南町5-2-22
TEL(078)594-7005
http://matsuda-ns.com

往診・訪問診療
こさか家庭医療クリニック
認知症対応
神戸市北区若菜台1-1-43
電話 078-591-8070

よろず相談承ります 訪問診療承ります
内科・循環器科・漢方・胃腸科
放射線科・診断・訪問診療・訪問看護
認知機能検診 実地医療機関
認知症サポート医・かかりつけ医・健康スポーツ医
院長 藤田 延之
診療時間 月火水木金土
午前診 9:00~12:00 ○○
午後診 6:00~8:00 ○○
北区有野町有野1240-2 ☎(078)981-3071

介護でお困りの方は...
介護付有料老人ホーム
リハビリターバル六甲
デイサービス リハビリターバル長楽
0120-652-419
北区山田町小部字向井谷1番の1

小さなお葬式 家族葬専門店
Family o 葬ファミー葬 鈴蘭台
132,000円 基本プラン
神戸市北区北五葉6-14-30
年中無休・24時間受付
0120-834-016
www.family-so.com
TEL(078)594-8111 FAX591-5122

いつも笑顔を絶やさず
素敵な日々を
株式会社北神戸生コン
株式会社北神戸運輸
事業拡大のためダンブ・
ミキサー運転手大量募集
日給1万2千円~ 詳細はコチラ
神戸市北区山田町小部妙寶山11-1
TEL(078)592-0040

福祉を創造し、福祉を変革する
社会福祉法人 陽気会
神戸市北区有野中町2丁目5番19号
☎(078)981-7271(代)
FAX(078)981-0825
e-mail: info@youkikai.or.jp

しあわせの菜の花畑
住宅型有料老人ホーム
しあわせの菜の花畑
神戸菖蒲が丘
神戸市北区菖蒲が丘1丁目14-2
TEL(078)951-4165 FAX951-4168
http://www.nanohanabatake.jp