

神戸市

第153号

中央

区老連だより



大会結果

順位	氏名	クラブ名	合計得点
優勝	遊佐 澄子	港島楽游会	32
準優勝	杉野喜久子	ふきあい寿会	33
第3位	山本 久計	相川寿会	33
第4位	久保田勇紀	南部雲中長寿会	34
第5位	藤井 宣男	ポー住宝寿会	36
第6位	野瀬 幸一	ふきあい寿会	36
第7位	山本 哲夫	ポー住宝寿会	36
第8位	齊藤 和子	ニューシルバー脇の浜	37
第9位	久納 正雄	相川寿会	38
第10位	山下 孝之	シルバー小野柄	39

■発行
神戸市中央区老人クラブ連合会
神戸市中央区東町115
電話(078)335-7511

■編集・印刷
株式会社 ニチコミ
神戸市中央区元町通4-4-8
タイムズビル 10F
電話(078)351-3387
<http://www.nichicomi.com>

今号の
1枚

晴天の下でG.G大会!
各方面から笑顔と笑い声

秋のグラウンド・ゴルフ大会



ホールインワン賞

氏名	クラブ名
久保田勇紀	南部雲中長寿会
工藤つゆ子	エバーグリーン寿会
藤原 操	ポー住宝寿会
池田美於子	シルバー小野柄
山川 澄江	シルバー小野柄

9月28日、王座スタジアムで秋のグラウンド・ゴルフ大会を開催しました。前日は雨が降って心配していましたが当日は雨がやみ、当日は晴天に恵まれ、絶好のグラウンド・ゴルフ大会日和となりました。区主催の大きな大会のた

め、会場には腕の良いプレイヤーは勿論、グラウンド・ゴルフが大好きな会員67名が集まり、伸び伸びとプレーする姿が各所で見受けられました。大盛況となった大会の結果は左表の通りとなりました。おめでとうございます。

クラブで共有して感染と フレイルの予防をしましよう

**動かない時間を減らしましょう。
自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！**



- 座っている時間を減らしましょう！
その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。
- 筋肉を維持しましょう！ 関節も固くならないように気を付けてラジオ体操のような自宅でできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。
- 日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！
天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。

**しっかり食べて栄養をつけ、
バランスの良い食事を！**



- こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！
多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。
しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。
※食事制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。

**お口を清潔に保ちましょう。
しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを。**



- 毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！
お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。
- お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。
一日三食、しっかり噛んで食べましょう。
噛める人は少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。
自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。

家族や友人との支え合いが大切です！

- 孤独を防ぐ！ 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を
高齢者では人との交流や、ちょっとした挨拶や会話はとても大切です。
家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。
- 買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを
困った際に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。
事前に話し合っておくことが大切です。



ちょっとひといき

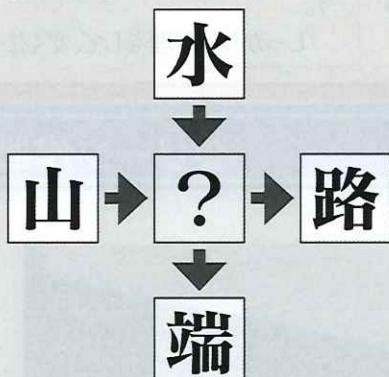
漢字クイズ

(問題)

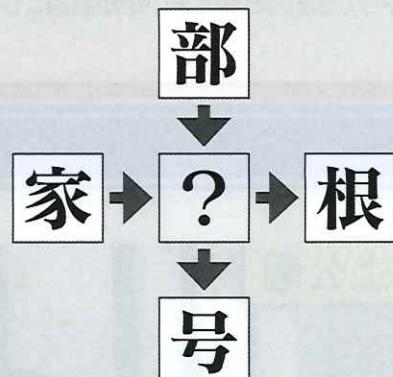
答えは10ページ

?に入る漢字は何でしょう?

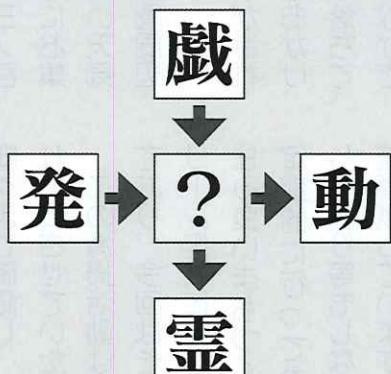
【第1問】



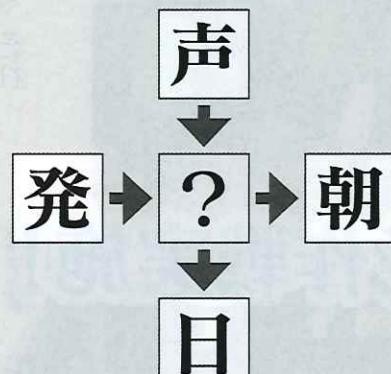
【第2問】



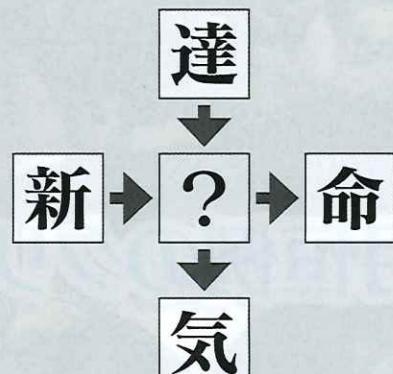
【第3問】



【第4問】



【第5問】



漢字のとじで人命を奪う

高齢ドライバーの事故が急増中

人の命を奪う「自信と過信」に要注意!



近年、高齢運転者による交通事故が増加しています。高齢運転者の主な交通事故の原因は「安全確認や前方への注意不足による発見の遅れ」「相手の動静への不注意、予測不適による判断の誤り」「ブレーキやアクセル操作の不適切などによる操作上の誤り」などがあります。日頃の行動を見直し、交通事故にあわない、おこさないポイントを学びましょう。

実際の事故事例から考える



解答

事故の主な原因是「漫然と運転し、安全確認が不十分であったこと、操作が遅れたこと」などです。次のこと注意しましょう！

事故を防ぐために

- ◎高齢運転者標識を表示しましょう
- ◎体調が優れないなど、時には運転を控えることも大切です。
- ◎早めのライト点灯と、周囲に配慮したハイビーム走行を心がけましょう。



POINT 歩行者の安全に配慮した運転をしましょう



- 横断歩道に近づく時は、停止線の手前で止まるように減速しましょう。
- 横断しようとしている歩行者がいる時は、停止線手前で一時停止しなければなりません。
- 横断歩道付近では、歩行者がいる「かもしれない」と考え注意しましょう。

編集後記

肌寒い日々が続き、秋の訪れを感じる時期がやってきました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

今年も夏の暑さを引きづる年ではありました
が、だんだんと寒くなってきました。急激な気温の
変化で体調をくずされる方も多いいらっしゃいま
す。

しっかりと管理をして、寒くなっていくこの時期

でも元気にクラブ活動を行い、健
康的な日々を送って幸せな毎日を
過ごしていきましょう。

（広報部）



クリーン作戦



毎月恒例のクリーン作戦実施!



伊和4年10月14日（金）に毎月恒例のクリーン作戦を実施いたしました。今回はつばさノ宮駅周辺の単位クラブの方にお集まりいただり、非常に良い天気なか、12名で磯上公園周辺の清掃を行いました。

口頭からの地域の皆さんもがきれいにしていただれていますね。おかげもあって、あまり「ゴミ」は落ちていませんでしたが、中のなかでも茂みに捨てられてる田や、タバコの箱、吸殻が道端に捨てられてるのもあり、それ

いじしていいだれていますね。おかげもあり、「ゴミ」は落ちていませんが、中のなかでもしゃべり等もしながら楽しく地域貢献してしまいますので、よければ次回は一緒にやりますか？

リーン作戦になります。今後も住み良いまちづくりのために、定期的に行って参ります。おしゃべり等もしながら楽しく地域貢献してしまますので、よければ次回は一緒にやりますか？

ご参加をお待ちしています。

特殊詐欺ニュース

新型コロナウイルスに
便乗した詐欺に注意！

予想される事例

（他県で同種のアボ電話が発生しています）

- 区役所職員等をかたって電話をかけ義援金等を振り込ませる！
- 区役所職員等をかたって自宅を訪問し「義援金を集めている。」などと言って現金を受け取る！
- 新型コロナウイルスに感染した身内を装い電話等で現金を要求する！



防犯ポイント

- ◆公的機関などがこのような電話をかけることは、絶対にありません!!
- ◆必ず誰かに相談する！
- ◆絶対に現金等を渡してはいけません!!
- 必ず家族や知人、警察に相談してください。

文芸

嵯峨野来てや、ひんやりと竹の春 和子
秋の雲S・Lのごと動きおり 悅子
暴風雨夏の終わりに置きみやげ 千枝子
秋の草散策万歩楽しみぬ 恵子
秋あかねかるく風きる得意わざ 道子
スープーで君がオクラか今日は 丘

十六夜月をかすめるステーション 和志
国葬に是非を問う邦彼岸花 哲
・スーパーで君がオクラか今日は
・幾百と羽音も立てず赤蜻蛉 哲
臣

原稿募集

「中央区老連だより」では、皆さまからの投稿をお待ちしております。あなたが最近思っていること、興味を持っていること、昔の思い出話、俳句や短歌、趣味の作品の写真など、ジャンルは問いません。

- ・文章は400字詰原稿用紙を使用し、400字～600字程度。（写真を添える場合は1枚につき150字分のスペースを使います。）
- ・住所、氏名、電話番号、所属クラブを明記の上、事務局にご持参いただき、下記の宛先までお送りください。
- ・紙面の都合上、原稿はこちらで編集・添削させていただく場合がありますので、あらかじめご了承ください。

投稿先

〒650-0031

神戸市中央区東町115 中央区役所内 神戸市中央区老人クラブ連合会事務局まで

