神戸市 第154号

中央区老連だより

■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
タイムスビル 10F
電話（078）351-3387
http://www.nichicomi.com

奉仕事業研修会（P6）

今号の1枚

2023年 新年会

華やかな発表で会を彩る！

葺合福寿会
小林千恵美【新舞踊】

山手5・6丁目寿楽会
井上　未子　濱家　英子　井口　道子
金岡　美智子　濱口　克臣
【ハーモニカ演奏】

東部雲中長寿会
久保　聰雄　【カラオケ】

エバーグリーン寿会
吉田 晃【アルトサックス】

エバーグリーン寿会
田母神 節子・横山 直美【新舞踊】

元栄海3丁目松寿会
坂本 浩一・佐々木令子【社交ダンス】

令和5年1月9日（月）、令和4年度の新年会を湊川神社内楠公会館にて開催いたしました。多くの会員が集まり、和気あいあいと談笑しながらおいしい食事を楽しみました。アトラクションでは多彩な発表が行われ、良い新年の始まりとなりました。
（詳細はP3）

西部雲中長寿会
本多 克子・石原 惠子【新舞踊】

生田新生クラブ
城越　祥弘　【カラオケ】

私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

あなたの「入れ歯」は
しっかり噛めますか
おがわ歯科医院
院長　小川　泰治　歯科・小児歯科・歯科口腔外科

開院時間	奇数週（第1・3・5）	偶数週（第2・4）
月火木金	9:00-15:00	AM 9:00-12:00 PM 14:00-18:00
土	9:00-13:00	
水日祝	休診	

【休診日】
水曜
日曜
祝日
神戸市中央区中山手通3丁目10番5号-1F
☎078-803-8505

医療法人社団
海岸通デンタルクリニック
KAIGANDORI DENTAL CLINIC
平日は夜20:00まで診察しています

診察科目	診察時間	月	火	水	木	金	土	日
一般歯科 小児歯科 口腔外科	9:00~13:00	●	●	●	▲	●	●	×
	14:30~20:00	●	●	●	▲	●	●	×

休診日：木曜日・日曜日（不定休・オペ日）、祝祭日
※土曜日は9時～17時になります
[URL] http://www.hat-dental.com ☎078-261-3300
神戸市中央区脇浜海岸通2-2-3 ケーズデンキHAT神戸店3階

いのちに寄り添い生きる喜びを支える
看護サービスをお届けします
訪問看護の他にも
家事代行、引越、家電販売
お墓のお掃除など・・・何でもご相談ください
スタッフ募集中
訪問看護ステーション
ブレックズ
ひとの笑顔が我が笑顔
ドンキの前だよ～
神戸市中央区脇浜町3-7-14 三和ビル201
TEL.078-291-5211

(有)関西補聴器センター
本当の補聴器の選び方！
あなたは補聴器の本当の良さを知っていますか？自然に近い音、しっかり聴きたい、騒音が気になるなど、人によって音の感じ方は違います。メーカー8社200種類を超える製品より、あなたに合った補聴器をご提案いたします。
快適さを取り戻しませんか？
営業時間　月～金/10時～17時（土曜日は15時まで）
定休日/日・祝
神戸市中央区多聞通3-2-9-4F
☎078-371-4133
2週間無料お試し
高性能・新型補聴器がなんと
最大20万値引中

若栄内科循環器科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:30~12:30	●	●	●	／	●	●	／
15:00~17:00	●	●	●	／	●	／	／

休診　木曜・日曜・祝日・土曜午後
神戸市中央区中山手通1丁目20-6
TEL FAX 078-221-5033

質
貴金属・時計・ブランドバッグ
質預かり・買取もいたします
まつや質店
☎078-251-0109
営業時間　10:00~19:00（祝日11:00~17:00）
神戸市中央区琴ノ緒町4-6-1
休み／日曜日

財産の認知症対策 ご相談は
お気軽にお問い合わせください
幸の鳥
コウノトリ
司法書士事務所
司法書士　高橋 大補
神戸市中央区元町通3丁目12番12号（山田ビル4階）
TEL.078-335-1201

DAJI
社会福祉法人
大慈厚生事業会
中央区東川崎町6-2-6
TEL:078-671-0684

新年のご挨拶

多くの事業復活で 区老連活性化に期待！

中央区老人クラブ連合会
会長　福田 麟太郎

新年あけましておめでとうございます。

会員の皆さまにはコロナ禍のなか、令和5年の春を迎えること、お慶び申し上げます。

昨年も新型コロナウイルスの収束する気配が見えないなか、区老連行事としては会員の皆さまと感染対策にしっかり取り組み、7月6日のワナゲ大会、9月28日のグラウンド・ゴルフ大会、11月15日の友愛奉仕事業研修会、そして毎回皆さまに好評の12月20・22日に行われました季節の寄せ植え講習会と、無事行うことができました。

また7月19日には新中央区役所がオープンし、少し遠くにはなりましたが、中に同時オープンした文化センターを戸惑いながらも利用してきました。

今年はうさぎ年です。中央区老連のさらなる上を目指し、盛り上げていくためには生きがいづくり、健康づくり等、皆さまのご参画とご協力が不可欠となります。

最後に中央区老連として明るく健やかに暮らし、皆さまのご健康とご多幸を願い、新年の挨拶とさせていただきます。

年頭挨拶

中央区長　八乙女 悦範

新年明けましておめでとうございます。

皆様方におかれましては、穏やかに新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

平素は、地域の清掃活動や子どもの見守り活動など、多岐にわたり安全で安心なまちづくりにご尽力いただき、厚く御礼申し上げます。

新型コロナウイルス感染症が発生して3年が経過しました。活動の実施が難しい状況の中、役員会の皆様をはじめ、それぞれが創意工夫により感染症防止対策を行い、参加者が安心して楽しめる行事を企画・運営されていることに感謝いたします。

コロナ禍において、外出が制限され、対面でのコミュニケーションを取る機会が減る中で、人と人とが顔を合わせて集い、話をして、笑うことが本当に大切なことであると、みなさん実感されたのではないでしょうか。

高齢期を楽しく、生きがいを持って健やかに暮らすことは、老人クラブのみならず社会全体の願いです。地域の中で活動され、多くの方と交流されている方々は、元気いっぱいです。

もしも、ご近所に家に籠りがちで、寂しい思いをされている方がおられましたら、是非とも新たな仲間として迎え入れていただき、地域ぐるみで高齢者の健康を守っていただきたいと願っています。

結びとなりますが、中央区老人クラブ連合会の一層のご発展並びに会員の皆様のご健康とご活躍を祈念しまして、年頭のご挨拶とさせていただきます。

今年もよろしくお願いいたします。

私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

谷井歯科
診療時間 月 火 水 木 金 土
午前9:30～午後1:00 ○ ○ ○ ／ ○ ○
午後2:30～午後6:30 ○ ○ ○ ／ ○ ○
休診日/木・日・祝祭日
中央区元町通2-8-14 オルタンシアビル702
☎(078)393-8248 Fax393-8290

やまだ YAMADA ORTHOPEDIC CLINIC 整形外科クリニック
整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科
診察時間 月 火 水 木 金 土
午前 9:00～12:00 ● ● ● × ● ●
午後 3:30～ 6:30 ● ● ● × ● ×
運動器リハビリテーション(予約制)
院長 山田 博
中央区割塚通7丁目2-1 コンフォート春日野2階 TEL.262-6780

鴻成(こうせい)クリニック
整形外科・内科
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00▸12:00 ● ● ● ● ● ● ／ ／
15:30▸18:30 ● ● ● ／ ● ／ ／ ／
神戸市中央区日暮通6丁目4-15 サンパレス北浦1F
http://rakusan-med.jp
☎078-242-2759

若栄クリニック
神経科　心療内科
TEL (078) 360-1152
診療時間 月 火 水 木 金 土
AM10:00～1:00 ○ ○ ／ ○ ○ ○
PM 2:00～5:00 ○ ○ ／ ／ ○ ○
PM 5:00～7:00 ○ ／ ／ ／ ○ ／
休　診／木曜午後、水曜・日曜・祝日
中央区花隈町3番3号 メトロハイツ花くまビル2F

URL http://www.hat-mimi.com
みみ・はな・のど
きむ耳鼻咽喉科
耳鼻咽喉科　アレルギー科　補聴器相談予約制
診療時間 月 火 水 木 金 土
9:00～12:00 ● ● ● ● ● ★
16:00～19:00 ● ● ● ／ ● ／
院長 金 泰秀
★土曜日は13:00まで診察　休診日/木・土曜日午後、日曜、祝祭日
TEL.078-242-3387 神戸市中央区脇浜海岸通 2-2-3
Kケーズデンキ HAT 神戸店 3階

プロメナ神戸 3F
医療法人かけはし会
脳神経内科くすのき診療所
診療時間 月 火 水 木 金 土 日祝
9:30～12:30 ○ ／ ○ ○ ○ ○ ／
14:00～17:00 ○ ○ ○ ／ ○ ／ ／
〒650-0044 神戸市中央区東川崎町 1-8-1 TEL.078-361-2800
http://kusunoki-cl.net 脳神経内科くすのき診療所 検索

縁結び・健康長寿の守護神
生田神社
中央区下山手通1丁目2-1
TEL (078) 321-3851

社会福祉法人 神戸真生塾
附属小児科診療所
愛こどもクリニック
医師　數田 紀久子
神戸市中央区中山手通7丁目24-11
TEL.078-360-0242

2023年 新年会

発表に釘付けです

交流を深めて良い一年に!
多彩な発表に盛り上がる新年会

令和5年1月9日（月）、湊川神社内楠公会館にて令和4年度の新年会を開催いたしました。楠公会館のきらびやかな会場で食事会とアトラクションが行われ、参加者約100名が新年をお祝いしました。

福田会長からは新年のごあいさつとともに昨年を振り返りながら今年の抱負を述べられました。

中央区の八乙女区長も来賓としてご出席され、新年のごあいさつと今後の中央区老連の発展を祈っていただきました。

食事会では、豪華な料理が次々と運ばれ、同卓の会員たちと談笑し、舌鼓を打ちながら料理を楽しみました。

アトラクションではダンスや歌、サックス演奏、ハーモニカ演奏など多種多様な趣味を持っている会員さんが練習の成果を発揮し、新年会をより華やかな会にしていきました。

話も弾みます

笑顔で交流

私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

●心のこもった介護サービスを提供します●
医療法人　敬愛会
介護老人保健施設
神戸ポートピアステイ
最新の設備の下で心のこもったあたたかい介護及びリハビリテーションを受けられます。また、ショートステイや通所リハビリテーション施設としてもご利用いただけます。
中央区港島中町5丁目2-3 ☎078-304-7733
「ポートライナー市民広場駅」から徒歩5分

社会福祉法人　やすらぎ福祉会
特別養護老人ホーム　ケアポート神戸
脇の浜高齢者介護支援センター
神戸市中央区脇浜海岸通３丁目２番６号
ケアポート神戸 TEL.078-221-1515
脇の浜高齢者介護支援センター TEL.078-221-5566

細見耳鼻咽喉科医院

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	○	○	○	△	○	○
午後 3:00～ 6:00	○	○	／	／	○	／

△…～11:30まで　日曜・祝日 休診
受付は午前午後診とも午前7:30から可能です
神戸市中央区北長狭通５丁目7-5
☎078-341-5666

医療法人　真由会
三宮かねはらクリニック
泌尿器科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
10:00～13:00	○	○	○	×	○	○	×
16:00～19:00	○	○	○	×	○	×	×

中央区北長狭通１丁目31-26
☎(078)331-4567

内　科
循環器内科
竹内医院

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前9時～12時	●	●	●	●	●	●
午後1時～ 3時	往診 検査	往診 検査	往診 検査	休	休	休
午後4時～ 7時	●	●	●	休	●	休

〒650-0011 神戸市中央区下山手通8丁目17-23
TEL.078-341-1150

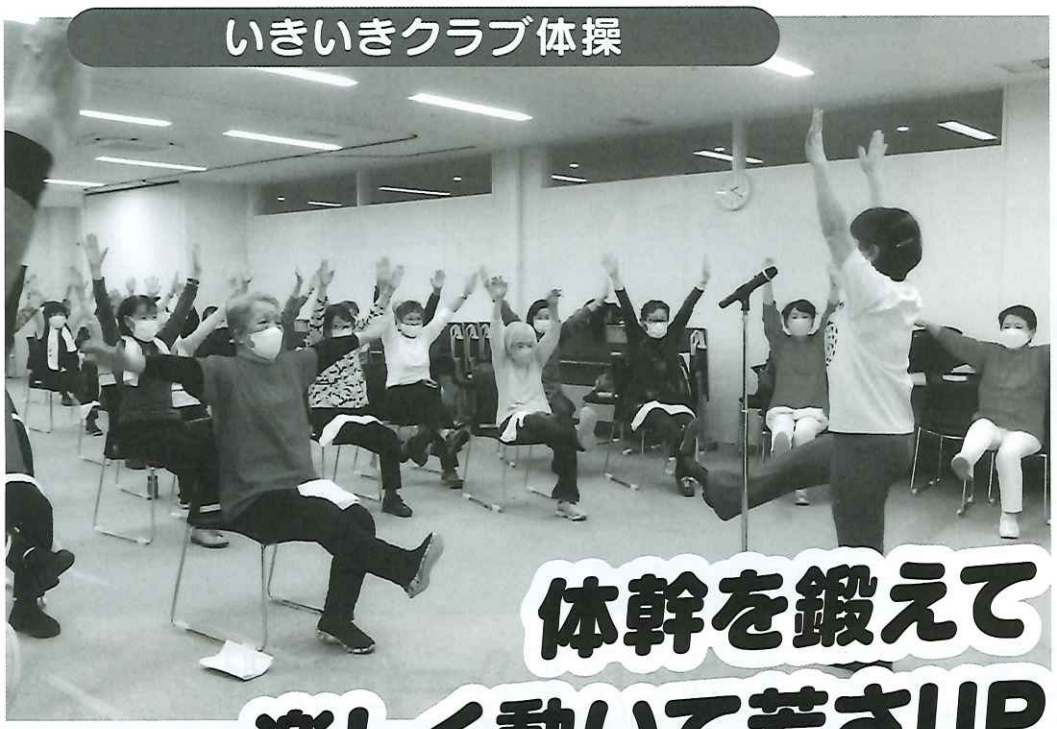
ずっと、元気に。
誰もがいつまでも活躍できる社会へ
ニチコミ

当院は、インプラント・歯周病の治療に力を入れております！
地下鉄大倉山駅徒歩5分　訪問診療いたします
歯科・小児歯科・歯科口腔外科・矯正歯科
さくら歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30～13:00	●	●	●	●	●	●
14:30～19:00	●	●	●	●	●	▲

歯科用CT設置　歯周病治療
休診／日・祝　※木曜不定休
▲…14:00～17:00
☎078-351-6411
神戸市中央区中山手通7-25-43

いきいきクラブ体操



体幹を鍛えて 楽しく動いて若さUP

女性委員　井上 末子

令和4年11月8日（火）中央区民センターにて女性委員主催「体幹を鍛えて楽しく動いて若さUP」「いきいきクラブ体操」を56名の大勢の参加者と平田先生のご指導のもと開催いたしました。

まず、表題の体幹とは頭と手足を除いた胴体部分の筋肉や骨格のことをいいます。胴体の中にもいろいろな筋肉があり、表面近くにある筋肉、深い部分にある筋肉はインナーマッスル、アウターマッスルに分けられると説明をいただきました。この筋肉は、バランスを崩しそうになった時、身体をさっと支えたり、姿勢を良くし、慢性的な障害が起きにくくなり、転倒、骨折や寝たきりの危険性を防ぐとのこと。皆様運動だけではなく、外出や食生活にも気をつけ、たんぱく質を摂り体幹力アップのために努力しましょう。

本日はウォーミングアップとしていきいき体操クラブの7つの動作を確認し、皆さん元気に身体を動かしました。

本日のメイン「体幹を鍛えて、楽しく動いて若さUP」平田先生のタオルでストレッチングの始まり。体の可動範囲を広げると共に体幹力アップとして、タオルを首の後ろに体を左右に倒す、体をねじる。タオルで膝を縛って両脚を開閉。体幹力はフレイル予防にかかせない筋肉であることが理解できたような気がします。

次にうた声体操、皆さんご存知の体幹アップ歌詞1番「我は海の子、白波の騒ぐ磯辺の松原に」

動き…（前に平泳ぎ×屈膝片脚上げ）4回

歌詞…「煙たなびくとまやこそ我が懐かしきすみかなれ」

動き…反対脚で同様（平泳ぎ×屈膝片脚上げ）4回

2番、歌詞は同じで「我は海の子白波の～松原に」

動き…（上に平泳ぎ×片脚伸ばし）4回

反対脚で同様に（上に平泳ぎ×片脚伸ばし）4回

煙たなびくとまやこそ、我が懐かしきすみかなれ

皆さん椅子を使ってうた声体操、なつかしい歌をうたいながら身体を動かす体幹力アップ。ますます気分も良くなり、声も大きくノリノリ、声帯の老化を防ぐのに最高でした。毎日継続してこそさらに体力アップにつながります。

最後に赤黄青緑の遊具パフリングを使いアニメトトロのさんぽの曲が聞こえます。

「あるこう～あるこうわたしは元気」の軽やかな楽しい曲に合わせて全員右向きあるき、パフリングで前の人の肩たたき…トントントン。次に左向きあるき「あるくの大好き、どんどん行こう」パフリングで肩たたきトントントン。皆さんの声はホール中にひびきわたり、パフリングで手をつなぎ大きな輪になり、私たちは1つになった喜びを感じ、楽しいひと時でした。

いつまでもこの幸せが続きますようにと…。

私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

製紙原料商
有限会社 仲 商店
□本　社 神戸市中央区元町通３丁目12番16号 TEL(078)391-6337(代) FAX(078)391-6338
□神戸中央リサイクルセンター 神戸市中央区脇浜町２丁目６番５号 TEL(078)221-1172 FAX(078)221-1173

リョウカ車検センター
法定2年点検付 土日祝も車検ができる!!
このチラシを見たとお伝え下さい
お電話下さい 総額から ¥8,000 引
近指兵第1599号 菱華石油サービス株式会社
ENEOS 神戸ポートアイランド給油所
中央区港島中町 1-1-6 ryoka-sekiyu 検索
営業時間 平日／8:00～20:00 日・祝／9:00～19:00
車検・整備担当 0120-889-549 給油・洗車担当 (078)302-1026

電気設備・消防用設備
設計・施工・保守
有限会社報知電設
神戸市中央区二宮町２丁目13-26 シティーハイツ二宮101号
TEL.078-242-1890

あなたの心に あかりをともす
ミナト電気工事株式会社
神戸市中央区楠町６丁目１番12号
TEL 078-371-5583
FAX 078-371-5307

浄土真宗　（西）本願寺派
泉隆寺
中央区中尾町 11-21
TEL.078-221-1730

御協賛

相続でお困りの方
各専門家ご紹介致します
● 不動産管理 ● 不動産売買・賃貸
有限会社 中央管財サービス
中央区橘通2丁目1-11 水戸ビル1F
神戸地裁正門前
TEL(078)371-9007 FAX371-9008
http://www.chu-o-kanzai.net/

寄せ植え講習会

講師の土取玲子さん

皆さんのセンスが光ります

お話ししながら植えていきます

季節を感じて 色とりどりの花を楽しむ

令和4年12月22日（木）、神戸市中央区役所にて寄せ植え講習会を開催しました。38名の会員が参加し、講師として兵庫県グリーン協会より土取玲子様をお迎えし、葉ボタン、ユリオプスデイジー、ビオラといった季節の花々が用意され、各々が思う十人十色の花を生けました。

9時頃から役員方にお集まりいただき、準備を始め、無事10時から講習が開始できました。ご協力いただき、ありがとうございました。開始した際、おしゃべりに夢中で先生も困惑されていましたが、花の見え方や上手に生けるコツを伝授していただき、各々が思い描く花を生けました。

講習中は、男性女性関係なくお喋りを楽しみながら、わからない箇所は教え合いながら、とても和やかであたたかい雰囲気が教室中に溢れていました。

最後に割り箸でしっかりと鉢の下まで土が行き渡るように馴染ませながら、最後にできあがったものをお互い見せ合い、自宅へと持ち帰りました。

綺麗なお花で思わず笑顔に！

個性が光る完成品

私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

元気に長生き するための食生活

心掛けたい10項目です。
食生活をチェックしてみましょう♪

□毎日、朝・昼・夕の3食を食べている
□肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを毎食食べている
□魚にかたよらず、肉も同じように食べている
□野菜やイモ類、海藻類は毎日食べている
□牛乳は毎日コップ一杯以上飲んでいる
□お茶などの水分をこまめにとっている
□食欲が無い時はおかずから食べている
□体重を定期的に量っている
□噛む力を維持するために歯は（義歯も）定期的に点検している
□会食の機会や健康情報を積極的に取り入れている

食べ物数え歌♪

1日に食べておきたい食べ物とその量を数え歌で覚えましょう。
鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。

肉いち 魚（うお）いち 卵いち
牛乳2杯に豆ひとつ
野菜は5皿に ご飯食べ
おやつは果物 かぞえうた♪

神戸駅前法律事務所
弁護士 佐藤 功行（よしゆき）
TEL.078-381-7612
神戸市中央区中町通2丁目2番17号 武田ビル5階
「神戸駅前法律事務所」でご検索下さい。

春日野平安祭典会館
事前相談を承っております
ご葬儀に関する事は何でもご相談ください
皆様のご要望に沿ったご相談をいたします
神戸市中央区神若通3丁目2番6号
TEL 078-241-4200
URL.https://heiansaiten.com/

みんなで体を動かします

友愛・奉仕事業研修会

いつまでも健康に 体操と落語で学ぶ

令和4年11月15日（火）、中央区役所10階にて、友愛奉仕部会主催の友愛・奉仕事業研修会が行われました。

第1部では健康づくり講座として、フレイル予防講話と体操を行いました。講師に神戸リハビリテーション病院から作業療法士 井上紳也先生、理学療法士 高村佳輔先生のお2人をお招きして、フレイルの身体的、精神的影響や社会的影響について講座を受け、フレイルを回避していくための気をつけるべきことなどを学びました。冗談を交えながらフレイル予防のお話をしていただき、会員の皆さんも笑いながら講座を受けることができました。

また、健康で居続けるためにサルコペニアへの対策として、座ったままでできる体操を行いました。膝の筋肉を鍛えるには取り組みやすく、自宅でもできるとの声も上がりました。

第2部では落語家の桂 咲之輔、桂 天吾のお2人をお招きして楽しい落語をしていただきました。時折ドッと会場が沸くこともあり、皆さん非常に楽しんでいました。

笑うことは元気や健康でいることに非常に良いといわれています。会員の皆さんもコミュニケーションを積極的にとり、笑いあうことでフレイルなどの予防に努めていきましょう。

笑いあり、大盛り上がりでした

桂 天吾さん　　桂　咲之輔さん

サルコペニアとは？

筋肉量が減少していく老化現象で立ち上がりや歩行が億劫になること

私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

「第11回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催

シニア川柳 作品募集中

【お題】 初夢

大　賞：商品券 10,000円　（1名）
優秀賞：商品券　5,000円　（5名）
努力賞：商品券　1,000円（10名）

募集期間：令和5年3月31日まで

まずはクリック！
nichicom 川柳　ニチコミ　検索

文芸

冬支度出し入れするも後何度　和子
菊花展マスク越しでも香高し　悦子
友の来て母の馳走はおでん鍋　千枝子
冬支度言ひ分けばかり遅遅として　道子
紅葉して葉を散らしたり冬支度　恵子
出雲路や時雨楽しむ神の下　丘
ちどり足寿司持つ父を待つ聖夜　和志
令和ではキリギリスまで冬支度　哲男
あおによしホルンの響き鹿走る　啓臣

ポー住宝寿会（宝愛句らぶ）

特殊詐欺ニュース

こんな電話に注意!!
役所+金＝詐欺!!

「お金が返って来る」に
騙されないで!!

土曜日に役所から電話＝詐欺
注意!!

土曜日の詐欺増加!!
※土曜日は役所は休み!!

生田警察署（☎ 078-333-0110）
葺合警察署（☎ 078-231-0110）
神戸水上警察署（☎ 078-306-0110）

防災コラム

地震が起きたときガスはどうする？

皆さんは、地震が起きたときや地震の後にガスが止まってしまったときなどの対処方法を知っていますか。いざというときに安全に対処するための方法を覚えておきましょう。

①まずは自分の身の安全を確保しましょう。
②揺れが収まり、周囲の安全が確認できたら、ガスの火を確認し、火が点いていたときは消してください。ガス臭いときはガス漏れのおそれがありますので、ガスの使用をやめて、換気扇や電気のスイッチには触れずに、窓や戸を開けて換気し、ガス栓、メーターガス栓、ガスボンベのバルブ（LP ガスの場合）を閉めて、ガス事業者に連絡してください。
③避難するときは、ガス機器を止め、ガス栓、メーターガス栓、ガスボンベのバルブ（LP ガスの場合）を全て閉めてください。

出典：政府広報オンライン（https://www.gov-online.go.jp/useful/article/201412/2.html）

中央区老連だより® 第154号
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
編集・印刷　株式会社 ニチコミ　神戸市中央区元町通4-4-8 タイムスビル10F　TEL 078-351-3387

スポンサーへのお礼

この度、中央区老連だより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。

中央区老人クラブ連合会

編集後記

２０２３年という新年を迎え、皆さん新たな気分でお過ごしのことと思います。

早速今年も恒例の新年会を開催でき、皆さんの笑顔を見ることができました。

昨年はコロナ禍の中、様子を見ながら少しずつ活動を行うことができました。皆さんには感染防止対策の協力をいただき、ありがとうございました。

現在もコロナウイルス感染者が増加しているなど、まだまだ油断できない状況ではありますが、皆さんの笑顔をたくさん掲載できるよう取り組んでまいります。

（広報部）

老人クラブ入会のご案内

地域の仲間と支え合い、活動に参加して、
充実した毎日をすごしませんか。

あなたの仲間が待っています！

老人クラブはこんな活動をしています！

お問い合わせ
各単位老人クラブ連合会会長まで

- ★ボウリング大会
- ★わなげ大会
- ★研修旅行
- ★カラオケ
- ★グラウンド・ゴルフ大会
- ★ゲートボール
- ★季節のウォーキング
- ★健康講座
- ★奉仕活動

などなど

私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

一財）サニーピア医療保健協会
サニーピア
クリニック（内科・健康診断）
サービス付き高齢者向け住宅
☎331-6141
介護老人保健施設（ショートステイ・デイケア）
訪問看護・介護／居宅介護支援
☎331-8624
神戸市中央区波止場町3番12号（ホテルオークラ北側）
http://www.sunny-pier.or.jp/

女性ならではのきめ細やかな診療
よしこクリニック
診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土
9:00～13:00 | ● | ● | ● | ／ | ● | ●
16:00～18:30 | ● | ● | ● | ／ | ● | ／
初診の方は12:30までに受診してください
【休診日】木曜、土曜午後、日曜、祝日
神戸市中央区下山手通5丁目12-17
☎078-341-2975
地下鉄西神・山手線 県庁前駅すぐ

駐車場から神戸を元気に
Aclub
株式会社イーエスプランニング
TEL：078-362-2512
神戸市中央区栄町通6-1-19
http://www.esplanning.co.jp

こんぴら山 雷声寺 安寧墓苑（中央区）受付中
石亀工芸株式会社
0120 FreeDial 0120-1482-66（いしやに）
■本　社■ 神戸市中央区旗塚通5丁目1-7-201
TEL(078)221-5510 FAX222-6486
URL http://www.ishikame.com　E-mail info@ishikame.com

老人クラブを応援するお買い物サイト
か・エール
まずはクリック！
お買い物　かエール　検索

■「中央区 老連だより®」は、地域のスポンサー各位の協力により発行されています