

令和5年度 北区老連事業予定

月	日	事業名	場所/備考
4	6(木)	第51回グラウンドゴルフ大会(個人戦)	しあわせの村
	10(水)	令和5年度年次総会	北区役所
	10(水)	ゴルフ大会(本コース)	ダンロップゴルフコース
5	11(木)	第52回グラウンドゴルフ大会(個人戦)	田園スポーツ
	16(木)	健康増進ウォーキング	
	下旬	新任会長研修会	
	2(木)	ゴルフ大会(ショートコース)	しあわせの村
6	9(金)	神戸北区老連だより発行(129号)	
	22(木)	第36回輪投げ大会	文化センター
7	24(月) 25(火)	第48期老人大学・文化展 いきいき演芸会は24日のみ(14:40~16:20)	しあわせの村
	7(木)	ゴルフ大会(本コース)	神有カントリー倶楽部
9	14(木)	第53回秋季グラウンドゴルフ大会(ペア戦)	しあわせの村
	中旬	社会奉仕の日 一斉奉仕活動	
	下旬	老人大学施設見学会(日帰り)	
	未定	秋季親睦旅行(1泊2日)	
10	6(金)	ゴルフ大会(ショートコース)	しあわせの村
	10(火)	神戸北区老連だより発行(130号)	
	7(火)	ゴルフ大会	北神戸ゴルフ場
11	30(木)	第37回輪投げ大会	田園スポーツ
	未定	5歳児と世代間交流会	区民センター
		福祉募金活動	
1	10(水)	神戸北区老連だより発行(131号)	
未定		新春初詣旅行(日帰り)	
		春季親睦旅行(1泊2日)	

*役員会 適宜開催(年9回)
 *会長会 年9回(4月・6月・7月・9月・10月・11月・1月・2月・3月の予定)
 *合同部会 部会の連絡・調整の必要に応じて適時開催
 *部会の開催 各部会において業務進捗に応じて行う

※各種行事・活動については新型コロナウイルス感染症の影響等に伴い中止または延期となる場合があります。あらかじめご了承くださいませ。

令和5年度 市老連事業予定

月	日	事業名	場所/備考
4	20(木)	ゲートボール大会(長寿祭)	しあわせの村
	24(月)	老人クラブモデル活動事業選定委員会	総合福祉センター
5	18(木)	春季グラウンドゴルフ大会(個人戦)	しあわせの村
	26(金)	令和5年度定期社員総会	婦人会館
	未定	料理講座(2回)	総合福祉センター
6	2(金)	友愛福祉活動にかかる研修会①	総合福祉センター
	23(木)	会長・リーダー研修会	文化ホール
	29(木)	近畿ブロック老人クラブリーダー研修会	兵庫県民会館
	7(金)	新任会長研修会	総合福祉センター
7	14(金)	いきいきクラブ体操指導者養成研修会	婦人会館
	28(金)	会員増強研修会	総合福祉センター
8	8(火)	演芸の集い(打合せ①)	総合福祉センター
	4(月)	第58回神戸市高齢者美術作品展(～12日(火))	兵庫県民会館
9	15(金)	演芸の集い(打合せ②)	総合福祉センター
	15(金)	社会奉仕の日 一斉奉仕活動(～21日(木))	市内全域
	21(木)	高齢消費者被害防止研修会	男女共同参画センター
10	5(木)	神戸市老人クラブ大会・演芸の集い	文化ホール
	13(金)	健康のつどい「リズム体操」	中央体育館
	21(土)	ふれあいウォークランナー(長寿祭)	しあわせの村
	27(金)	友愛福祉活動にかかる研修会②	総合福祉センター
	8(水)	第52回全国老人クラブ大会(～9日(木))	秋田県
11	24(金)	輪投げ大会	中央体育館
	29(水)	秋季グラウンドゴルフ大会(団体戦)	しあわせの村
12	8(金)	ボウリング大会	フェニックスプラザ長田
1	26(金)	新年互礼会	ホテルクラウンパレス神戸
	5(月)	健康増進研修会	男女共同参画センター
2	9(金)	理事会・部会等合同会議	総合福祉センター
	22(木)	福祉研修会	文化ホール

*広報紙「KOBEシニアクラブ」発行 隔月10日(年6回)

のばそう! 健康寿命、
担おう! 地域づくりを

令和5年度
区老連予算

科 目	予算額
会 費	1,338,400
交 付 金	1,656,310
諸 収 入	531,000
当期収入計	3,525,710
前年度繰越金	3,442,043
総 合 計	6,967,753

科 目	予算額
事 務 費	1,430,000
備 品 費	0
会 議 費	245,000
活 動 費	2,730,000
諸 支 出	6,000
当期支出計	4,411,000
予 備 費	2,556,753
総 合 計	6,967,753



私たちには、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 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 慶賀済生会
支部兵庫県済生会
特別養護老人ホーム
ふじの里・なでしこ神戸
〒651-1302
神戸市北区藤原台中町5丁目1番2号
TEL(078)987-2230
FAX(078)987-2229

介護型ケアハウス
ストロベリー
随時入居者受付
北区有野町二郎字西浦383
TEL(078)982-6663 FAX982-6670
デイサービスセンター
ストロベリー
無料体験・見学受付
TEL(078)982-6688 FAX907-6670

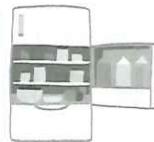
社会福祉法人 盛雲会
特別養護老人ホーム
大池サンホーム
介護でお困りの方はえがおの窓口まで
北区山田町上谷上字ヤンケン3番地
☎(078)581-0230
FAX(078)581-0270

精神科
医療法人社団
大池病院
北区山田町上谷上字漫疏原25番地
大池サンホーム北へ200M
☎ 581-2297



家庭でも取り組めるエコ活動!

- エアコンの設定温度は外気温に近付けましょう。
- 照明はこまめに消す。電球をLEDに変える。使っていないコンセントを抜く。



- 冷蔵庫はものを詰め込みすぎない。
- 野菜ぐすなどのゴミを減らす。
- 鍋や食器のよごれは、拭き取ってから洗う。

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

サービス付き高齢者向け住宅
サルビア俱乐部東大池
日中、看護師が対応可能
アットホームな雰囲気で安心!
神戸市北区東大池2-18-6
TEL(078)987-3301

部会長から新年度のごあいさつ



女性部会

部会長
北西 秀子

「女性部、活動に寄せる思い」

前年度は女性部員6名にて、スポーツ部との協力でグラウンドゴルフ大会・輪投げ大会、体力測定会などに参加し、また、その他諸行事（みまもりサポート養成、健康のつどいなど）のサポートもさせていただきました。

5月初旬にはコロナは5類になるとのこと、明るく前向きに活動すべく今年

総務部会は、①庶務に関する親睦旅行に関する」と、②老人大学および北区老人クラブ大会の企画、運営に関する」と、③



「北区老連の統括役として存在感を發揮します」

総務部会

部会長
吉田 幹子

「北区老連の統括役として存在感を發揮します」

他の部会に属さない業務に関しています。会議の進行や補助的な作業、老人クラブ大会の司会進行なども行っています。近畿プロック老人クラブリーダー研修会、兵庫県県政懇話会にも出席しています。また、毎月KOBEシニアクラブ

総務部会に出席。総務に関する有意義な会議で、他地区老人会との情報交換もあり、「参考にできる」と積極的に参加しています。

毎年7月に開催する大事業の

老人大学「じきじき演芸会」は、文化展作品の募集、審査、表彰に關わり、盛況にて開催されるように他の部会の協力を願いし統括役としての大仕事です。12名の部員が力を合わせて成功できるように頑張ります。皆さまのご協力をお願いします。

スポーツ部会

部会長
藤本 建治

【令和5年度
スポーツ部会の考え方】



度は部員を9名に増員し、前述の活動に加え4年ぶりに5歳児交流会も開催との運びとなり、さらなる充実した活動を行っていくことを思つております。

コロナ禍もやや沈静化したもののいまだ大変ですが、会員の皆さんには元気

に活躍されていることと

思います。本年も健康増進事業に、スポーツ活動を通じてお手伝いをし、また地域の皆さんとともに一縷に楽しむ機会を増やします。会員相互の健康増進の一助になるよう知恵と工夫を凝らしたイベントの提案もします。

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

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

毎日歩いて健康長寿をめざしましょう

歩くことは生活習慣病の予防に効果があり、老若男女問わずに



行な運動です。
65歳以上は男性7000歩
女性6000歩が毎日の目安といわれています。

介護型ケアハウス

ひよどりホーム ソラーレ

北区ひよどり北町3丁目2番地

☎(078)747-5201

私たち、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
北区山田町東下字野田南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畠山8-18
☎(078)596-6622

特別養護老人ホーム
ショートステイ

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畠山8-88
☎(078)592-7100

特別養護老人ホーム

ひよどりホーム ソラーレ

北区ひよどり北町3丁目2番地

☎(078)743-6100

部会長から新年度のごあいさつ

文化研修部会

部会長
瀧本 謙一



ととなりました。この3年間はコロナに振り回され、現在は世界的に新型コロナ異株の防疫対策に取り組まれている中、文化研修部会も注意を怠らず北区老連・市老連の活動を安全で安心な行事として実施してまいります。

今年度は「北区老連カラオケ大会」を7月4日(火)、市モデル事業のカラオケ大会は「新しいカラオケ大会」

という試みで審議されており、承認されれば11月7日(火)に実施する予定です。

文化研修部会会長を今年度も担当します、サークル鹿の子の瀧本謙一でござります。

3月13日(月)にマスク着用も個人の判断に任される

など先が見えない不安ばかりでした。今Withコロナで、郊外はもちろん室内の行事も徐々に開催できるようになりました。マスク姿の写真ばかりでしたが、今年度は皆さんの生き生きとした喜びの活動風景を少しでも多く掲載したいと思います。各クラブの自慢

たたいており、ただでさえお便り・行事に参加された感想などを

申し上げます。

また「老人大学」も文化展、いきいき演芸会と7月24日㈪～25日㈫の2日間盛大に開催されることになりました。大きな行事ばかりを担当します。役員一同力を合わせ取り組んでまいりますので、ご協力・お力添えを下さいますようお願い申し上げます。

趣向を凝らした「新しいカラオケ大会」になるものと思ひますので皆さんご期待ください。

友愛・福祉部会

部会長
藤原玉太郎

昨年度に引き続き、部会は今までの経緯なども含め丁寧な説明をするよう心掛け進行したいと思います。昨年より検討事項だった、特別養護老人ホームへの車いすの寄贈はいつたん中断します。次年度には再開できる

ように各クラブに募金のお願いを

し資金の確保に努めます。

高齢者が生き

がいのある生活

実現のため、会

いの寄贈はいつたん中断します。次年度には再開できる

ように各クラブに募金のお願いを

し資金の確保に努めます。

高齢者が生き

がいのある生活

実現のため、会

さかえ会 2位は垂水区の山台クラブ、3位は須磨区の横尾シニアクラブ。
参加チーム数も西区3チーム・北区3チーム（うち1チーム欠場）とやはり
多数チーム参加の区は熱心。。。毎年北区より何チームかが全国大会へ出場してい

大会結果（敬称略）

	クラブ名
優 勝	多間台ときわ会（垂水区）
2 位	桃山台クラブ（垂水区）
3 位	横尾シニアクラブB（須磨区）
4 位	山田明楽会（東灘区）
5 位	神出田井クラブ（西区）
6 位	福住クラブ（西区）
7 位	大池寿会（北区）



開催日：三月の天候は青空
ものぞく良い天氣でした。
普段は砂地グラウンドでの
練習をしているチームが多く
く、戸惑いもあったでしょ
うが精いっぱい頑張り入賞
を狙います。

4月20日(木) しあわせの村（運動広場）にて神戸市9区のゲートボール大会を実施しました。18チーム108名が全国大会出場を目指し（3位まで選出）、2チーム出場を競い合いました。

ましたか、今回どうしたの
でしょう。これもまたま運の問
題？ 実力？ 優勝した垂水
区さん、神戸のためガン
バつてください。

神戸市・こうべ市民福祉振興会・こうべ長寿祭協議会・
神戸市老人クラブ連合会主催

令和5年度 こうべ長寿祭「ゲートボール大会」



スポーツ部会長 藤本 建治

今回は花山小学校1年生
20数名と谷上の農園で芋掘り
を実施しました。

孫より小さくかわいい1年生が、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

A simple line drawing of a young boy with dark hair, wearing a grey t-shirt, sitting cross-legged on the ground. He is smiling and holding a small green plant with two leaves in his hands. The ground is shaded grey.

花山会では、「健康・友愛・奉仕」を活動の基本として、日頃地域の皆さんとともに頑張っています。

顔より大きいよ!!」「私は
数で勝負!!」とか、わいわ
い言いながらアットいう間
の芋掘りでした。

思つてごおゆ。

「花山小学校1年生と芋ほり実施」
楽しげ、元気に地域とのふれあいを

花山会会長 藤本建治

り苦言を頂戴しました。
当日は午前2時より天気
予報とにらめっこ、朝8時
頃には会場準備を始め、8
時40分受付開始、9時40分
区老連久保会長と北区役所
地域協働課（曰まわづくり
ド・ゴルフ会員の皆さんに
ボーツ部会役員ならびに山
の街シニアクラブグラウン
ド協力いただき紙面をお借
りし御礼申し上げます。

北区シニアクラブ連合会スポーツ部主催
令和5年度

第52回春季グラウンドゴルフ大会

スポーツ副部会長 畑山 輝雄

北区老連は令和5年度初めての事業としまして、4月6日(木)あわせの村(運動広場)で第52回春季グラウンド・ゴルフ大会を参加者256名で開催しました。大金前日より雨模様で開催が危ぶまれました。スポーツ部会役員で決行と判断したましたが、多くの方よ

和気あいあいと無事終了いたしました。

課) 田中俊之地域活動支援課長よりあいさつをいたしました。1回戦、2回戦、親睦戦と強風のなか、

1



【成績】

【男性の部】

氏名(クラブ名)	
1位	増見 公三(北鈴若葉会)
2位	森田 勝信(大池寿会)
3位	野村 宏武(君影香蘭会)
4位	斎藤 幸晴(君影香蘭会)
5位	西村 六郎(唐櫃台老友会)

【女性の部】

氏名(クラブ名)	
1位	足立美恵子(泉台・泉寿クラブ)
2位	川崎舞子(大池寿会)
3位	出石美知子(唐櫃台老友会)
4位	井上洋子(大池いこい会)
5位	竹原幸子(北鎧若葉会)

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

内科・外科・小児科・整形外科
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)
北区富蒲が丘1-14-1
北神星和台・西山小学校前
☎952-2820(代)

内科・外科・小児科・整形外科
平佐クリニック

診察時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	/
午後 5:00~7:00	○	○	○	○	○	○	/

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

内科・消化器内科
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
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

**内科・放射線科
消化器科・循環器科**
山川医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
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

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
午前 9:30~12:30	○	○	○	○	○	○	/
午後 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

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つた物質が涙から排出されストレス解消になります。

— 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。

— 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。

単位クラブ活動紹介

山の街シニアクラブ、グラウンドゴルフ同好会に巡り合えて大感謝 GU



山の街シニアクラブ 青木 礼子

私は山の街シニアクラブ、グラウンドゴルフ同好会に入会して数年目ですが、グラウンドゴルフの全体的な流れや楽しさが分かり、練習の日は朝から張り切っております。

毎日の練習では、ホールインワンを目指し、練習の成果を発揮しながら、少打数を目標にして、時には真剣に、時には和気あいあいとプレーに臨み楽しんでいます。運動については1日4ゲームとして約5000歩余り歩きます。

次に頭を使うのは、決められたルールを守ること

は言うまでもなく、各ホールでの距離に対応したス

打数の応答など、声を掛け合い、人との交流やふれ合いがあります。

特に山の街シニアクラブでは、週に2日は練習していますが、月例会、個人戦、のグラウンドゴルフ同好会で、勝を目指して頑張っています。また、ペア戦でも優勝を目指して頑張っています。

無趣味だった私は、グラウンドゴルフに巡り合えて、日頃から仲間と交流し、

体を活発に動かしているので、心と体に対する不安感が少くなりました。日頃の仲間の皆さんに大感謝しています。

吉武内科
内科・循環器内科

やまがた皮フ科クリニック
内科・小児科

内江医院
内科・小児科

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】



大池いこい会会長 垣見 辰雄
「谷上あんしんすこやかセンター」のご協力で楽しくリフレッシュ!

単位クラブ活動紹介

大池いこい会会長 垣見 辰雄
10月28日(月)晴天に恵まれ、朝9時より準備に取り掛かり10時よりあんしんすこやかセンターの5名の方に企画をしてもら

大池いこい会は、谷上あんしんすこやかセンターの協力を得て、健康体操とボーリングを行いました。
最後にあんしんすこやかセンター5名の方にお礼を言い、また来年をお願いして解散しました。



私たち、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・小児科
松岡医院
診療時間 月火水木金土
午前9:00~12:00 ○○○○○○○
午後4:00~7:00 ○○○○○○○
休診日 日曜・祝日
神戸市北区鈴蘭台北町5-5-25
TEL(078)591-1226

内科・循環器内科
+きたむらクリニック
診療時間 月火水木金土日
10:00~13:00 ○○○○○○○
14:00~19:00 ○○○○○○○
日曜日午後、木曜日、祝日休診
☆16:00まで △12:30まで
上津台8-1-1 イオンモール神戸北2F
TEL 986-6661

吉武内科
内科・循環器内科
診療時間 月火水木金土日
9:00~12:00 ○○○○○○○
16:30~19:00 ○○○○○○○
休診日 日曜・祝日・木曜・土曜午後
北区鈴蘭台北町1丁目2-2
TEL・FAX(078)591-4606

内科・呼吸器内科・小児科
森尾診療所
診療時間 月火水木金土日
9:00~12:00 ○○○○○○○
12:30~15:30 ○○○○○○○
16:30~19:00 ○○○○○○○
は訪問診療
予約診療制
南五葉1-2-28 あり TEL 592-0868

やまがた皮フ科クリニック
内科・小児科
診療時間 月火水木金土日
9:00~12:00 ○○○○○○○
16:00~19:00 ○○○○○○○
※火曜午前は手術等の予約優先
木曜・日曜・祝日・土曜午後休診
北区北五葉1-5-1 □3台有り
(北郵便局前 ハビネスプラザ205号)
TEL(078)593-3012

【あいうべ体操】のススメ
あー① 「あー」と口を開け1秒キープします。
いー② 「いー」と思い切り横に口を広げます。これも1秒キープします。
うー③ 「うー」と口をとがらせて大きく前に突き出し、1秒キープします。
べー④ 「べー」と顎先に伸ばすように舌を出します。これも1秒キープします。

あいうべ体操とは、口元の筋肉が鍛えられる体操です。毎日習慣づけて行うこと、口呼吸の改善、美容効果など様々な効果が得られます。

空気が美味しい鳥や花と楽しむ 『野鳥の会』

中里楽山会 藤原玉太郎



令和5年(2023年)6月10日発行

第129号(10)

会員で野鳥や草花に詳しそうな人が多い。また、草花が多く咲き乱れて驚くばかり、色々な花が咲いています。

昨年4月の「観桜会」で、会員の方から自然が近い場所にある当会で「バードウォッチング」をしてはと提案があり、近隣調査をした結果で発足することになりました。参加者を募集して、第1回活動日を5月10日になりました。参加者を募集して、に森林植物園へ10名で行きました。

「センダイムシクイ」や「ジ



(今まで見聞きした鳥)
ウグイス、コジュケイ、セ
ンダイムシクイ、コゲラ、
インヒヨドリ、ホトトギ
ス、ムクドリ、キジバト、
ヤマガラ、ホオジロ、メジ
ロ、ジョウビタキなど

い安井さんをリーダーに、
双眼鏡の取り扱い、野鳥の
どの説明を教わり出発しま
した。高木にいる鳥、低木
の中にいる小さな鳥、目で
は見えても双眼鏡で見るこ
とはできませんでした。動
きが早く止まっている場所
すらわかりませんでした。

次号130号10月10日発行予定
◎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。文字は楷書ではっ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。

投稿のお願い

* 中里町は菊水山の途中にあり鈴蘭台高校がすぐ横にあります。有馬街道水呑バス停から徒歩10分です。

毎月第3週の金曜日に活動をしています。森林植物園、あわせの村(藍那の里)、菊水山の3カ所を見て回り、令和4年度は10回78名の参加がありました。今後も部員を増やして活動します。

「ウビタキ」そして『コゲラ』などがよく鳴いてくれました。また、草花が多く咲き乱れて驚くばかり、色々な花が咲いています。

月曜日は菊水山の途中にあり鈴蘭台高校がすぐ横にあります。有馬街道水呑バス停から徒歩10分です。

草花が好きな私は小さな草花の苗を買ひ春夏秋を楽しみます。これから春の花の季節、ガーデンシクラメン、ピオラ等々できるだけ色をそろえます。花によつて色をそろえると楽しくなります。面白いです。

一年草の花は愛らしく弱々しく好きです。春の花、

夏の花、秋の花、花屋さんの店先に並ぶ花の苗を選んで、マスクで半分顔を隠しました。時々並び方を変えて楽しんでいます。

お顔全部出して、お花見がしたい。公園で友人、知人、笑顔でお話がしたいです。

目だけが見えるあなたは、だあれ?

会員のひろば

マスクはずしたい

大池寿会 真木香代子

去年のクリスマスの前日、葉ぼんたん10株小さな植木鉢に1株ずつ植えて小さな庭の縁に並べて花の少ない冬の庭のにぎわいにしました。時々並び方を変えて楽しんでいます。

夏の花、秋の花、花屋さんの店先に並ぶ花の苗を選んで、マスクで半分顔を隠したり、もう嫌です。

コロナもマスクももう嫌です。帽子を深くかぶつたときは幸せですよ。

マスクで半分顔を隠したり、もう嫌です。

お顔全部出して、お花見がしたい。公園で友人、知人、笑顔でお話がしたいです。

目だけが見えるあなたは、だあれ?



私たち、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 大池駅すぐ
北区山田町上谷上字古々山29-79
TEL/FAX 078-581-4014

DENTAL CLINIC
神鉄、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
TEL (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
TEL (078) 987-3003

佐井歯科医院
診療時間 月火水木金土
あさ 9:00~12:30 ○○○/○○○
ごご 2:30~5:00 ○○○/○○○
よる 5:30~7:00 ○○○/○○○
休診日 木曜、日曜、祝日 ☐アリ
TEL (078) 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 ☐アリ
TEL (078) 651-1501 北区道場町道場48
TEL (078) 951-2338

つくしデンタルクリニック
診療時間 月火水木金土
午前9:00~午後1:00 ○○○/○○△
午後3:00~午後7:00 ○○○/○○△
△~午前9:00~12:00 午後2:00~5:00 診療です。
休診日 水・日・祝
神戸市北区筑紫が丘1-5-17
TEL (078) 583-8115
http://tsukushi-dc.net

大迫歯科医院
診療時間 月火水木金土
9:00~13:00 ○○○/○○○/○○○
14:30~19:00 ○○○/○○○/△△
△~14:30~18:00 △~14:00~16:00
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
TEL (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)
TEL (078) 742-2411

歯の健康を保つコツ
目指そう8020!
歯科で定期的に歯石を除去しましょう

何でもよく噛んで食べましょう

会員文芸



花吹雪またねと告げて舞い散りぬ
雨兆す蓮の葉に露結びけり
○大池見山台清風会(新樹会)
友訪ね花の下でのます一献
峰白き湖北の空を鳥帰る
梅三分給馬鈴なりの天満宮
泣初のテネシーワルツ友恋し
書初や跳ねるに決めた年男
父母になき月日を生きて彼岸過ぎ
病室の窓開けタイム鬼は外
剣道着さらりと脱ぎて卒業す
春一番分教場に子らの声
煩惱の捨て所なし彼岸過ぎ
登校の子らの靴音冴え返る
ものの芽や石垣だけの城の跡
梅ふふむ札所巡りの朱印帳
引き潮の岩礁を巧みに海苔搔女
ものの芽やビルの谷間のアスファルト
○高原ときわ会(ささゆり会)
雨上がり川面に垂れ柳かな

○星和台寿会
クロツカス三つの鉢に五株づつ
芽が出た咲いた真赤なめしべ
珍しい皆既月食宙に浮く
赤洞色のダイヤ婚ショ一

花吹雪またねと告げて舞い散りぬ
酒ビール心浮き浮き花を待つ
春の宵路地に昭和の下駄の音
うきうきとコロナ後初の同窓会
あきら

愛犬と桜吹雪を駆けぬける
お見会でうきうきしたがあとがつくり
春来れば花が乱舞し鳥が鳴く
花散らしそんなに雨風いらぬよ
まさこ

はなんと読めば車かトリチウム
酒ビール心浮き浮き花を待つ
かほう

◆俳句

○鶴令会(北斗句会)

上り来て海一望や梅見茶屋
峰白き湖北の空を鳥帰る

久松

礼子

梅三分給馬鈴なりの天満宮
泣初のテネシーワルツ友恋し

松本

洋子

加古川蛇行両岸に桜蕊降る
書初や跳ねるに決めた年男

藤井久美子

秋山

弘之

水ゆるむ限界の村鋪ぶ我が家
父母になき月日を生きて彼岸過ぎ

金行

隆

加古川蛇行両岸に桜蕊降る
書初や跳ねるに決めた年男

吉田

勲

水ゆるむ限界の村鋪ぶ我が家
父母になき月日を生きて彼岸過ぎ

松隈

弘子

佐溝満喜子
梅三分給馬鈴なりの天満宮
泣初のテネシーワルツ友恋し

眞木香代子

秋山

弘之

佐溝満喜子
梅三分給馬鈴なりの天満宮
泣初のテネシーワルツ友恋し

藤井久美子

秋山

弘之

佐溝満喜子
梅三分給馬鈴なりの天満宮
泣初のテネシーワルツ友恋し

眞木香代子

秋山

弘之

佐溝満喜子
梅三分給馬鈴なりの天満宮
泣初のテネシーワルツ友恋し

<p

古都奈良の三大パワースポット参りで 「身も心も清々しく!!」

高原ときわ会 南 久美子

いる間に到着。



1月の初めとしては暖かく、まぶしい朝日の中をバスを連ねて出発です。ベランのガイドさんの楽しさお話しに引き込まれ笑って



きの私は船で何度も通りまし瀬戸内の名橋の下は、旅好

子どものように待っていた4月10日㈪、11日㈫は私たちの日頃の行いに比例しての良い天気で、連泊の一泊旅行は始まりました。

山陽道を走ります。「嫁いらず観音」というよつと理解しがたいネーミングの観音様と拝観し、朝が早くからたのでお待ちかねの最初のぜいたく、小ぎれいな料亭での昼食。

続いて7時より大広間でバス2台分の参加者の豪華な食事、宴会！お風呂上がりで料理はおいしい。お酒ビールは体にしみる、各老人クラブの皆さまの力ラオケはうますぎる…。自

り全国の春日大社であります。さすが舞台上の皆さん、甲乙つけがたい…。持参で尺八を演奏して下さったM

たがいつも夜中時分で毎晩に橋の上を通るのは値千金に匹敵する景色で石を見たり左を見たりの大忙しです。

四国最大級の22階建て100m超の「今治国際ホテル」がこよいの宿泊です。早速、露天風呂付きの大浴場へ。人数制限があるとかでしょありました。

香川と楽しい旅行も終わり、バスの走行距離は約650kmとか。以前にも書きましたが、このよくな老人クラブの旅行は各集合場所から各集合場所への「至れり尽くせり」だから参加しなけりやあ損々…といつも感じています。

各地域の皆さん、お疲れさま、ありがとうございました。

三社自は奈良時代から始まり全国の春日大社であります。さすが春日大社です。日が暮れかかるつているにもかかわらず大勢の参拝者が集まっています。

すいぶん歩いて疲れていましたが、充実した1日に満足感いっぱい帰路に着きました。



ご協賛いただいた
皆さまへの御礼

このたびは、「KOBEシニアクラブ北区老連だより」の発行にあたって、広告のご協賛を賜り、誠にありがとうございました。本紙は会員の生きがい、健康、教養を高めるとともに、豊かで幸せな老後を過ごされるよう願って発行するものです。今後も一層の努力と熱意をかたむけてまいりますので、以上の趣旨をご理解いただき、何卒未永きご厚誼、ご支援のほどお願い申し上げます。

北区老人クラブ連合会

ASUKA あすか福祉会 〒651-1133
神戸市北区鳴子3丁目1番

特別養護老人ホーム 鈴蘭台西 TEL(078) 595-7725
介護老人保健施設 神戸彩光園 TEL(078) 595-7728
介護型ケアハウスグリーンヒル TEL(078) 595-7729
看護小規模多機能ホーム なるこ TEL(078) 595-7732

利用申し込み受付中！

こば消化器・乳腺クリニック

消化器内科・乳腺外科・肛門外科

診療時間 月火水木金土日祝
午前9:00~12:30 ○○○○/○○※/
午後4:00~7:00 ○/○○/○○/○○/○○

予約制 □あり ※土曜は午後1:00まで
神戸市北区鈴蘭台南町1-10-1 善喜ビル4階
TEL(078) 595-8119

小さなお葬式 家族葬専門店 Family お葬式

葬式費用 132,000円(税込)
基本プラン 入金額 33,000円(税込)

当社式場 神戸市北区北五葉6-14-30
年中無休 24時間受付
TEL(0120) 834-016
www.family-so.com

TEL(078) 594-8111 FAX 591-5122

まつだクリニック

院長 松田 和也

脳神経外科
頭痛・めまい・しびれ
物忘れ・特定検診
認知機能検診・訪問診療

神戸市北区鈴蘭台南町5-2-22
TEL(078) 594-7005
https://matsuda-ns.com

お葬式のことなら…
葬祭会館(施設面積まで15分)
ゆうあいホール
会員様限定 特別セットプラン(5名様程度)
¥155,000

往診・訪問診療

こさか家庭医療クリニック

認知症対応

神戸市北区若葉台1-1-43
電話 078-591-8070

はなみずき鍼灸整骨院

受付時間 月火水木金土
8:30~12:30 ○○○○/○○○○/
15:00~19:00 ○○/○○/○○/○○/○○

休診日 日曜・祝日・水曜午後・土曜午後
来院の際はお電話にてご予約ください

北区南五葉1-2-30-101 □4台あり
TEL(078) 597-6633

プラン3 プラチナ 時計バッグ 金
プラン4 プラチナ 貴金属
出張 高価買取 出張料0円
査定料0円

内科・外科・整形外科・小児科・皮膚科
形成外科・リハビリテーション科
人間ドック・健診・訪問看護
コンタクト眼鏡

医療法人社団 甲北会

甲北病院

神戸市北区有野中町1-18-36
神戸電鉄「岡場」駅下車徒歩3分
TEL(078) 981-5456

春木直仁税理士事務所

税理士 春木 直仁

北区鈴蘭台南町6-12-48
すずらんエクセル1-E

TEL(078) 224-5118
FAX(078) 224-5119