



健康・友愛・奉仕

# 長田 いきいきクラブ

長田区老人クラブ連合会広報紙

153号 令和5年 10月10日発行



発行：長田区老人クラブ連合会 神戸市長田区北町3丁目4番地の3 長田区まちづくり課 Tel:078-579-2311  
印刷：株式会社ニチコミ 神戸市中央区元町通4丁目4-8 タイムスビル9F・10F Tel:078-351-3389



## 笑い声に包まれる 認知症予防教室

### 驚きと楽しみの展開 次の教室は何？

認知症予防3ヶ年計画を昨  
年スタート。初年度は「認知  
症とは」と題し、基調講演と  
モデル2地域において基本学  
習を19回開催。99歳を筆頭に  
延べ500名余が参加。  
2年目の今年は6地域へと  
拡大。日常生活から認知症  
予防に関わ  
るテーマを  
選択し、64  
回開催を企  
画。現在進  
捗中であり  
ます。教室  
は昨年の緊  
張感に満ち  
た状況から  
一変した教  
室の内容の一  
部を紹介し  
ます。



「何でお洒落が認知症予防になるん、モデルをお願いされてるけどいやや」当初は下を向いていた参加者。講師の軽妙な話術と鮮やかな「着せ替え」。変身した男女のハニカミも会場の拍手喝采で空気が一変。孤立化する高齢者は、認知症発症の一因となる。お洒落や身だしなみに興味を持つことは高齢者の自信と喜びに繋がる。外出で仲間づくりが出来ます。  
後、参加者の感想を聞きますと、「モデルになり興奮、家族でこの話題がしばらく尽きない、自分の着こなしに勇気が持てた」等前向きな声を多く聞くことができました。  
他に「骨折入院・骨密度強化」は一度限りの骨密度測定でなく、年間数度の測定で追跡を行い、早期発見・早期治療へ。問題者には運動・栄養を助言。また、施設入所、自宅介護に関わる費用負担の重み。備えとして「認知症保険の活用」で家庭崩壊を回避しよう等、身近なテーマを取り上げ企画。認知症予防活動の在り方に新たな展開を見出し  
ています。



私たちは長田区老人クラブ連合会の活動を応援しています

心に寄り添う訪問看護サービスをご提供致します。

**あかり訪問看護ステーション**

リハビリしています。

理学療法士・作業療法士になんでもご相談して下さい。

長田区松野通 3-6-6  
TEL.078-646-2040

不動産の売却・買取 リフォーム工事

**(株)神英不動産**

☎078-621-3245

神戸市長田区若松町4丁目4番10-101号

JR新長田駅 南へすぐ

肉のデパート

**マルヨネ 有限会社**

本店(本町筋) 神戸市長田区二葉町2丁目1-12

TEL.078-641-0295  
FAX.078-631-7773

医療法人社団 十善会 **野瀬病院**

整形外科・循環器内科・泌尿器科・外科  
内科・腎臓内科・リハビリテーション科

診療時間 09:00-12:00 / 17:00-18:30  
※土曜午後・日曜・祝日休み

〒653-0042 神戸市長田区二葉町5丁目1-36  
TEL 078-641-2424 新長田駅徒歩7分

医療法人社団 青春会  
https://www.seishunkai.jp

- 介護老人保健施設サニーヒル (入所定員150名) ※デイケアあり
- グループホーム いこいの丘
- あけぼのクリニック(内科・リハビリ)

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	/	○	○	/	○	○

神戸市長田区大日丘町 3-2-1 ☎078-647-3255

**関 医 院**

内科・胃腸科・循環器科  
在宅医療・胃カメラ・大腸カメラ

●診療時間 午前9時~12時 午後5時~7時 ●休診日 木・土曜日午後 日曜・祝日

長田区房王寺町 7-12-9  
☎078-611-3330 駐車場 完備

**神戸協同病院**

内科・外科・整形外科・皮膚科  
人工透析・リハビリ科・デイケア  
各種健診・乳がん検診・胃がん検診

神戸市認知機能検診 第1・第2段階 実施機関

神戸市長田区久保町2-4-7 新長田駅南へ7分  
TEL.078-641-6211

長田区不動産買取専門業者

**SL不動産 株式会社**

長田区駒ヶ林町1-17-2 駒ヶ林駅スグ  
TEL 078-747-0555

# 認知症予防教室「お洒落」

## 若い男性と腕を組む

### 胸のトキメキ

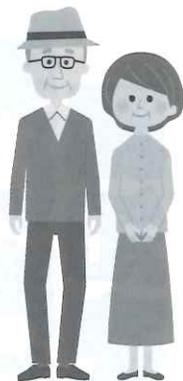
一葉喜楽会 梶田 順子



胸がときめく瞬間

毎月第2金曜日一葉地域福祉センターで開催。認知症には主にアルツハイマー型、血管性、レビー小体型、前頭側頭型の4種類あることを学び、毎日の生活習慣、栄養の摂取等各講師から学びました。中でも特に楽しい教室は、6月9日開催の「高齢者のお洒落」についてです。「歳を増すことに明るい色の服を着てください」「自分も若くなる・周囲も明るくなる」と、参加者からモデルを募る。まず、初めに山田会長がGパンの繫ぎを着て登場。照れながら可愛く、気恥ずかしそうな様子に会場は大爆笑（失礼？）会場の皆が笑っている。次は80歳代表魚崎さん。今どきの若い人が着ている丈の長い服。70歳代表谷岡さん。私もちよっぴりモデルになりました。区役所の20歳代の職員さんもモデルとなり、私と腕を組んだ。若い男性と「何年振り」だろうかと嬉しくなりました。背の高い職員さん、小さくて太った私。会場はまたまた大爆笑。

勉強会でこんなに笑うこともあるんだ。ここでハタと気が付いた。皆でお喋りしながら認知症の予防になっているんだ。読者の皆さんも笑いに來て下さい。これから色々な企画があります。楽しみが一つ増えました。認知症なんて一番嫌いな話題であるが普段、会うことがない人と会ったり、いいことばかりです。今、各地で教室が開催されている。若人（？）よ会場に來たれ!!



# 多彩なテーマに魅了

## 笑顔が印象的

室内長生会

中橋 勲

先の大震災前は、神戸市9区のうち、人口がトップだった長田区、震災後は地域の基盤産業であったケミカルシューズが壊滅状態となり、多くの区民が区外に流失し、その後も人口は減るばかり、今や10万人を切り、市内9区で最小人口となっていました。高齢化率も人口の33%と市内で断トツ。人口減少も歯止めがきかず高齢化率も上がる一方である。

区老連では昨年5月の定期総会において「高齢化社会の問題は自らの問題」とし、市内9区に先駆け、認知症予防推進委員会を立ち上げ、事務局長に日置一夫氏が就任。認知症にやさしいまちづくりへの挑戦が始まった。事務局長はじめスタッフが取り組んだの



87歳男性がお洒落に着こなす

は、改善のため「自らの努力」を決議し、「共助」「公助」の支援を要請した。認知症予防ネット神戸等の専門家の支援を求め、県や市への協力を要請すると共に長田区役所保健福祉課、社会福祉協議会、あんしんすこやかセンター、医療介護支援サポートセンター等との連携を強化構築する。昨年度は基本的な研修会を全体、地域を含めて開催し認知症予防について学んだ。今年の5月より6地域11クラブの教室が始まった。私が所属する室内長生会は区内の東部地区にあり、単独クラブでありながら会員数が100人を超えるということ。ことで教室が与えられている。5月より8月までに4回の教室が行われた。参加者からは、認知症予防に関わる話に集中し、自身が納得するまで質問。横から見ているも皆様生き生きとした表情をして、また、次の教室に参加したいと目を輝かしている。私はほかの教室は覗いたことはないが、参加者はみな「楽しかった。また、「参加したい」と思っている人が殆どだったと思う。この教室を開催するにあたって前段階での準備等大変な苦勞をされてこられた日置さん、灘区から来られている朝山さん、その他スタッフの皆様へ感謝。

私たちは長田区老人クラブ連合会の活動を応援しています

**てい皮膚科クリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
15:00~18:00	●	●	●	●	●	●

【休診日】土曜午後、木曜・日曜・祝日  
長田区御屋敷通 3-1-34 サンタウンアコルデ 3F  
TEL.078-631-1241

**久米おとな子ども歯科**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~13:00	○	○	○	△	○	○	／
14:00~18:00	○	○	○	△	○	○	／

△・祝日のある週、またはセミナー参加による代替日は診療していません  
来月1月から午後の診療時間が14:00~17:30に変更になります

1階にも診療室有  
〒650-0033 神戸市長田区長楽町 2-3-3  
TEL 078-735-4180

内科・小児科・皮膚科・往診  
ショートステイ「赤れんが」  
神戸市認知機能検診・神戸市胃がん検診

**神戸医療生活協同組合  
いたやどクリニック**

長田区庄山町 1-9-12  
TEL 078-611-3681

医療法人社団  
**新長田眼科病院**

診療時間 / 10時~13時 年中無休  
15時~18時 外来及び入院手術  
(休診日/日曜日午後)

神戸市長田区腕塚町 4-1-13  
JR新長田駅南 徒歩5分 2号線沿い  
TEL 078-631-1010

**認知症に勝つ! 楽しい脳トレ**

クロスワード  
クイズ など

まずはクリック!  
脳トレ ニチコミ 検索

**りぼん薬局**

開局時間  
月・水・金 9:00~18:00  
火・木 9:00~17:00  
土 9:00~13:00

長田区細田町 4丁目 101-10  
TEL 078-797-5297

医療法人社団 秀英会  
**神戸朝日病院**

兵庫県済生会専門医療機関・神戸市認知機能検診  
MRI・CT・胃カメラ・大腸カメラ・人工透析

TEL 078-612-5151  
神戸電鉄「長田駅」より徒歩約5分 駐車場有り  
神戸市長田区房王寺町 3丁目 5-25

**江原内科クリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	休
PM4:30~7:00	○	○	○	休	休	休	休

長田区御屋敷通 3-1-34  
サンタウン・アコルデ 3F  
TEL 078-621-7575

# 転倒防止・骨密度を 高める大切さを学ぶ

「かなで塾」長尾長栄会

檜山 早苗

令和7年には65歳以上の約5人に1人が認知症予測とされています。認知症は早期発見が大切！神戸市では「認知症診断助成制度」と「認知症事故救済制度」を組み合わせた「神戸モデル」を実施している。

転んで骨折し、ベッドに括り付けになったら…。毎日の生活やリハビリも大変、落ち込む日々…。病院で認知症になるケースも多いようです。骨折しないためには、骨粗鬆症対策も大切。栄養摂取（特に吸収の良いカルシウム）と適宜な運動も必要です。

この暑さの中大変ですが…。散歩がてらスーパーへの買い出し（足腰の運動と冷房のご褒美？）やメニューの考案と調理（頭の運動）など今



骨密度の測定に臨む



までは主に女性が担当していましたが、是非殿方にもお勧めします。一人ボッチの私にとって、近隣の人たち、あんなしんすこやかセンターの方々と交流によって自分の病気の早期発見が期待でき、かつ、「絶対の精神安定剤」となります。これからの日々、感動と好奇心のお尻をひっぱたきながら「まあまあ楽しい生き方が出来たかなあ」と力まず、がんばりたいと思う今日この頃です。

教室では骨粗鬆症にはカルシウムが必要と学び、また、別の教室では認知症予防には仲間と共に「お洒落」も必要と学びました。皆さん奮って「かなで塾」に参加し、認知症予防の自助努力にがんばりましょう。

# 「変身」に「歌」に 会場が大歓声

丸山寿会

溝口美香代

本年5月より毎月第2金曜日に丸山地域福祉センターにて長田区老連主催の認知症予防教室が始まりました。参加者集めを14名の理事にお願いして、35名の参加申し込みをいただきました。

第1回目「高齢者のお洒落」小さな気づき。講師は三ヶ本慶子氏、朝山和江氏。女性理事2名に予めモデルを依頼。自分の着ている洋服にスカーフ、小物を付け足すことでお洒落になり、外出するのが楽しくなります。講師の話が聞くうちに会場が大歓声に包まれ、和やかな雰囲気でした。「楽しかったわ、参考になりました」と参加者の感謝の言葉をいただきました。



歌手 米川 登氏の熱唱に聴き入る

た。モデルの2名は帰途まだ興奮していました。

6月は「腸とフレイブル予防」ヤクルトの話。7月は「骨折・骨密度強化」について講義を受けました。講演の前に骨密度の測定を行い、骨折の原因となる骨粗鬆症。骨を丈夫にするには何を食べれば良いかを教わりました。皆さん熱心に聴講されていました。骨密度の測定を継続することが決定しており、次回測定時には少しでも改善できるよう努力を確認しました。

8月は歌手・料理人である米川 登氏の「嚙下対策とカラオケ」があり、歌うことは誤嚥防止に効果があり、ストレス発散、仲間づくりにも有効と講演されました。参加者の中にカラオケ愛好家もあり皆さんの前で歌を披露し、拍手を受けていました。

教室が終わり、帰宅の途につく皆さんの顔が明るく楽しくてあることを見て取ると、認知症予防教室は、知らず知らず予防になっていると実感しています。

私たちは長田区老人クラブ連合会の活動を応援しています

月一回、月末の平日に!!  
ガレージセール開催しています

**有限会社 太回家**  
Kobe Meat Center  
神戸市長田区若松町 1-2-3  
TEL.078-646-2939

社会福祉法人釜城会  
幼保連携型  
神戸エンゼル認定こども園  
長田区長楽町 4-4-3  
☎078-732-7887

学校法人岡田学院  
**あけぼの幼稚園**  
長田区片山町 1丁目 6-12  
☎078-691-7513  
http://www.akebono-youchien.ed.jp

社会福祉法人 報恩感謝会  
幼保連携型認定こども園  
**たから保育園**  
長田区東尻池町4丁目13番11号  
Tel(078)651-5211

浄土宗  
**欣求山 極楽寺**  
〒653-0032 神戸市長田区荻葉通 2丁目 7-17  
TEL (078)-681-1801

臨濟宗 南禅寺派  
**天照山 明泉寺**  
長田区明泉寺町 2-4-3  
TEL 078-691-8338

**病気の早期発見と予防につとめよう**

1. 健康診断や健康相談を活用しよう
2. 健康について学習しよう
3. 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
4. 歯を大切にしよう

「転ばん塾」東尻池郷土館

多彩なテーマで  
教室は盛り上がる

梅香寿会

山下 富美恵

認知症は誰でもなりうる病気ですが、認知症予防と認知症の人を支えるため、自分たちにも何ができるのか勉強をしてきました。まず声をかけたり、話を聞いてみてあげたり、早く受診をするように促す。または、あんしんすこやかセンターに相談をしよう

毎月第4土曜日、2時から健康体操を椅子に座して手足を動かします。次に脳トレ。頭脳を使って刺激的で楽しい取り組みです。

5月の教室は介護用具の使い方、とても便利な電動車



あんすこ職員も共に学ぶ

椅子の説明がありました。6月は高齢者のお洒落で、高齢者のお洒落のポイントとして、明るい色調を着こなすことを教わり、参加者がモデルとなって試着されると見違え、会場は拍手、参加者の笑顔が弾けました。7月は嚥下対策とカラオケ教室。誤嚥防止のため歌うことは大きく口を開ける、口周りの筋肉、舌の筋力を鍛える、食べ物や食道に送り込む力を強化して誤嚥を防ぐ。そして、カラオケ仲間が出来ることで認知症予防が可能と学びました。歌手は米川 登氏、とても素晴らしい歌声でした。私たちのクラブから当日、蔭山、川端、三好各氏が歌に挑戦され、皆さんの唄はいずれもうまく、会場の拍手を浴び、有意義な教室となりました。8月は転倒・骨密度強化をテーマとする教室。冒頭に日置事務局長からアルツハイマー治療新薬「レカマネブ」の紹介があり、参加者の骨密度を測定し、測定内容の解説と骨粗鬆症対策や骨折防止の



健康体操で身体を動かす



運動、栄養問題の解説を受け、最後に骨密度を増やす効果があると思われる牛乳を試飲。高齢者に有意義な教室となりました。認知症予防、どれも有意義な内容で受講は貴重な体験となっています。

うがい・手洗い・  
ソーシャル  
ディスタンスを  
心がけましょう！

私たちは長田区老人クラブ連合会の活動を応援しています

**大福** 各種焼底製造販売

株式会社 **大福**

神戸市長田区荻藻通2丁目2-2  
TEL: 078-652-5444  
FAX: 078-652-5443

機械式駐車場  
据付工事一式

株式会社 **神戸機設工業**

神戸市長田区御蔵通7丁目42番地101号  
TEL.078-381-8715

有限会社 **オーエムイー住宅設備**

長田区西尻池町1丁目3-30  
TEL 078-754-5027  
FAX 078-754-5037

① **イケダクリエイト** 株式会社

ガラス1枚割替から  
住宅リフォーム  
ビル改修まで お任せ下さい

神戸市長田区川西通3丁目4番地  
TEL.078-691-2969

総合解体土木請負業

ゆたか **豊解体土木**

長田区西尻池町5丁目3番16号  
TEL(078)621-7898  
FAX(078)621-8689

技術と真心

**T·Y·PLANNING** Co.LTD

神戸市長田区細田町3-1-16-3F  
TEL/FAX.078-642-9277

一級建築士事務所

株式会社 **大路工務店**

長田区久保町9丁目5-7  
TEL.078-611-3065

**CARPLAZA HANSAI**

カープラザ関西株式会社

長田区東尻池町6丁目1番24号  
TEL.(078)671-2205



### 私の食生活

室内長生会 小篠 達成

「継続は力なり」と格言通り何事も肝心なことは続けなくては意義がないと思いません。人間は雑食ですから食生活の内容は、あまりにも多種雑多で調理法も多様にあります。

私は介護5のパーキンソン病の妻82歳を介護している87歳の主夫です。栄養成分カロリー計算など無知に等しい生活をしています。しかし、3度の食事をしていく上で心掛ければいけないことがあると思うのです。何を食したら太るとか、血液サラサラを維持していくには何を摂取したら良いか、骨密度を上げるための食物と運動の対応と効果、年齢や体調に応じた摂り方が確かにありました。このようなことを気にかけていると、様々な健康情報が新聞・テレビ、健康に関する集いに参加した折に身体に良いことが見聞きすることが出来て老後の生活改善に役立つと考え



「継続は力なり」と格言通り何事も肝心なことは続けなくては意義がないと思いません。人間は雑食ですから食生活の内容は、あまりにも多種雑多で調理法も多様にあります。私は妻が健全であった時から料理に興味があり2人で作っていました。何事も続けることが大切と信じて、タバコは生まれながら今日まで1本も吸わず、無意識に生活して今に至っております。自分の体調は自分が一番解ります。元氣そうに見えても他人には理解してもらえない場合もあります。日頃から自愛、家族愛、合わせて近隣愛を心掛けることが、幸せの根源ではないかと思っております。



### カルチャーやスポーツに活躍

蓮池親楽会 会長 瀬戸 俊宏

プロ野球名門の阪神タイガースが18年ぶりに優勝しました。今月末からの「日本シリーズ」が待たれます。

蓮宮親楽会は80名の会員さんが、カルチャーにスポーツに活躍。健康維持と親睦に集い頑張っています。

#### 【民踊サークル紫珠玖】

指導者の岡本久美子さんのもと、10名の皆さんが毎週水曜日、池田地域福祉センターで日本舞踊の研修を続けています。先月30日、常盤アリーナで開催された「敬老の集い」に出演!!格調高く舞いました。また、5月には、神戸まつりメインパレードにも出場しています。



民踊サークル紫珠玖



カラオケグループあじさい

#### 【カラオケグループあじさい】

カラオケグループあじさいはこの地域に老人会が誕生したころから続いています。今は佐原裕さんのもと、女性2名、男性2名の楽しい会です。毎週火曜、木曜日の午後池田地域福祉センターに集まり、得意の歌、新曲も練習しています。先週は「恋街しぐれ」(香西かおり)、「港町シネマ」(原田悠里)など歌いました。そして、蓮宮親楽会「新年のつどい」「敬老のつどい」「親楽会総会」では、日頃の練習の成果を発表しています。

私たちは長田区老人クラブ連合会の活動を応援しています

一般鋼材・特殊鋼・寸法切・販売

## 加古商店

神戸市長田区苅藻通 2丁目 2-18  
TEL: 078-651-0371  
FAX: 078-651-0381



## 奥原電気株式会社

Okuhara Electric Co., Ltd  
長田区梅ヶ香町 1丁目 17-22  
TEL.078-599-6872

建築土木工事 鳶工事 一式請負  
解体工事一式

## 有限会社 草野組

長田区 3番町 4丁目 1番地 26号棟 5号室  
TEL.(078)575-3328



## 藤本電気工業株式会社

長田区細田町 1丁目 3-21  
TEL.078-798-6506

テストピース加工

## 有限会社 小谷鉄工所

神戸市長田区浜添通 1丁目 4-13  
TEL: 078-671-6992  
FAX: 078-671-0970



自動車整備・販売

## 兵庫車輛株式会社

神戸市長田区海運町 8丁目 1-4  
TEL:078-647-7525 FAX:078-731-2888

ADACHI 色んな「包む」を提案する  
株式会社 アダチ

## パッケージプラザ神戸兵庫店

〒652-0897 神戸市兵庫区駅南通3-5-16  
TEL: 078-681-6363  
営業時間/午前10時~午後5時  
定休日/土・日・祝日 (第一土曜日のみ営業)  
地域の催事の使い捨て容器・カップ  
衛生用品 (使い捨て手袋) 等ご相談ください。

車のトータルショップ 君影サービス

## 有限会社 神戸オートサービス

神戸市長田区東尻池町 7丁目 1-1  
TEL 078-651-5507

会員  
だより

# 認知症の母と私

御蔵5・6・7睦会

藤川 忠允

認知症予防推進委員会事務局  
局長口置さんを中心に第3回  
「認知症予防教室」を楽しく  
充実した会として参加してい  
ます。我がクラブでは他に毎  
月草刈りや清掃活動、毎週の  
グラウンドゴルフ、輪投げ等  
に参加しています。今後も互  
いが助け合うクラブ活動が進  
められるよう取り組んでまい  
ります。

さて、「認知症について」  
の取り組みを報告せよとのこ  
とで、私のつたない経験を述  
べてみます。

もう40年前になります。母が60歳の頃、急に言動がおかしくなり、近くの病院を受診。「認知症」と診断されました。医師からは「自宅で面倒をみてあげなさい」とのことと、これが「認知症」との取り組みのはじまりでした。家族総出で世話をするも、ただ「目を離さぬこと」の指示だけでしたから、抜け穴だらけの患者対応でした。知らぬ間に鍵を開けたり、徘徊をし

たり、「ゴミ箱にオシッコやウンチをしたりと色々ありまし  
た。

私が勤務先から帰ると玄関先に青い顔をした妻が佇み「お母さんが出てしまいいくら探しても見つからないの」と訴えてきます。各方面を探しても見つかりません。陽も傾き夜の捜索も覚悟したころやっと交番から連絡が入り、駆け付けると「おーい、ここのや、ここや」と満面に笑みを浮かべて私たちを迎えてくれました。本人にとっては、皆の食べ物を買って帰らねばとの一心だったので。 「サイフ忘れ」は「主人がすぐに持つてくるから」と交番で待たせてもらったのです。

夫であるオヤジはただ「ほっておけ」の一言で協力なし。この繰り返しで5年間。やっと父から声がかかり「何とかしてくれ」といわれ、父も覚悟を決めてくれたようだと妻と顔を見合わせ安堵したものです。

特養の「万寿の家」へ入居できたのはすべのことでした。現在、区老連認知症予防研修中の皆さん方もも経験を語り合っています。



## 長田の歴史

### 軽工業の発展 マッチ生産



産業革命の進行と共に、明治30年代後半の兵庫・長田地域で盛んになったのがマッチ生産業だった。日本でのマッチ工業は明治9(1876)年に東京で清水誠が始め、急速に全国に広まって、数年後には輸出品の中心になるほど発展した。それまで日本から茶や絹で、神戸から茶が多く輸出されていた。しかし、静岡県の清水港が開港され、茶の輸出は清水に移ると、神戸ではマッチ工業が茶に代わり主力となった。  
兵庫に隣接する東尻池の地域がマッチ産業の中心となり、マッチの箱貼りが家庭での内職として盛んに行われるようになった。



生産のようす

私たちは長田区老人クラブ連合会の活動を応援しています

### 防犯カメラ

大規模物件から個人宅まで!!  
ご要望があれば即日お伺いいたします  
(株)ループテック/ 078-599-5203  
神戸市長田区苅藻島町3丁目8番16号  
loop-techno@wave.plala.or.jp

TGJ 重量物、諸機械  
Tanakagumi 移動・運搬・据付・解体  
Juryo

### 有限会社 田中組重量

長田区苅藻島町 1-1-68  
TEL.078-686-1120

安価で係留

レンタルポートあり(会員制)

### 神戸カルモマリーナ株式会社

長田区苅藻島町3丁目70番2号  
☎078-685-6123

木材・建材問屋

### 株式会社 名田商店

長田区苅藻島町3丁目3番18号  
TEL (078)652-2311  
FAX (078)652-2305



油断 大敵  
ルールを守って安全運転

- × 歩行者妨害
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 走行中の携帯電話使用
- × 二人乗り
- × 飛び出し
- × 無灯火

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

解体工事全般

### KPB 建美清

kenbisei  
長田区明泉寺町3丁目3-9南棟11  
TEL.078-779-9699

# スポーツ大会の報告



## 春季輪投げ大会 2023年6月22日開催 常盤アリーナ体育館



**男子の部** 3位：竹内 孝人 58点 2位：藤井 次和 72点 優勝：柏木 久雄 84点

**女子の部** 優勝：朝 弘子 63点 2位：松田 威子 61点 3位：沖野 勝子 60点

## 第1回ボウリング大会 2023年7月18日開催 フェニックス長田



**男子の部** 優勝：千葉 耕作 321点 2位：村上 昌義 319点 3位：小谷 明弘 315点

**女子の部** 優勝：住岡 てる子 332点 2位：竹内 幸子 264点 3位：森蔭 辰美 261点

私たちは長田区老人クラブ連合会の活動を応援しています



### 井出鉄工 株式会社

長田区浜添通3丁目1番28号

TEL:078-671-0701

### 総合建設業



### 株式会社 中山 重建

長田区丸山町4丁目6-9

TEL:078-647-3230

斫り・改修工事一式

### 株式会社 WEST

兵庫県知事許可(般-25)第116477号

長田区四番町 6 丁目 1-4

☎078-599-7245



### 株式会社 つかさ工建

特定建設業 兵庫県知事許可 第112871号

長田区東尻池町1丁目4-10-1F

TEL:078-381-7319

食事のヒント

### 高血圧予防

ポイント  
減塩は

1. だしを効かせる
2. 香りを利用する
3. 酸味を利用する
4. 油を利用する
5. 食材本来の持ち味を生かす

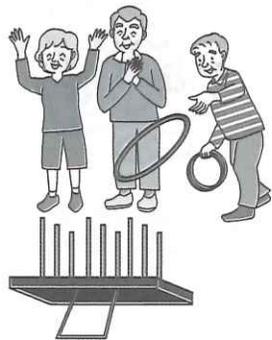
電話の相手は本物ですか？

## 留守番電話で詐欺対策!

詐欺の犯人は、息子や孫、区役所職員や警察官などを名乗り、嘘の電話をかけてきます。家にいるときも留守番電話をセットし、相手を確認してから電話に出るようにしましょう。また、お金の話が出たら、一度電話を切ってかけ直しましょう。「すぐに振り込んで欲しい」「還付金があります」「通帳(カード)を確認したい」「今から行く人にお金を渡して欲しい」などの言葉には要注意。電話の相手が本物か確認を!

あやしい電話があったらすぐに警察に相談を!





# 100名以上参加の熱戦

## 春季輪投げ大会

令和5年6月22日、常盤アリーナ体育館にて春季輪投げ大会を開催しました。

男性34名・女性98名の会員が参加しました。

名田会長の開催のあいさつ、安井課長と溝淵係長より激励のあいさつの後試投式を行い、競技がスタート。

今回初めて特典の集計をパソコンにより実施するため、日置会長により機材一式を会場に持ち込み設置しました。

3回の競技終了者より得点を読み込み、男子の部までは順調に発表できたが不具合が発生、とりあえず女子の部上位の発表で終了。後日修正して発表しました。大変ご迷惑をおかけしたこと、この場をお借りしてお詫びいたします。

私たちは長田区老人クラブ連合会の活動を応援しています

お任せください

### 句集・記念誌・自分史

「パソコン苦手」でもOK!



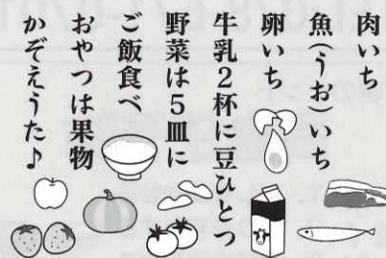
見積り  
無料

「1冊から作成」まずはご相談を!

TEL 078-351-3389 株式会社 二チコミ

## 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。



よく噛んで、歯を大切に!

# クラブだより

## 初めての給食会落語寄席

長楽すみれ会 荒川 博之

コロナ禍の間、給食会を中止し、会員の皆さんが集まりやすい、役員宅での配食を実施してきましたが、コロナが五類に変更になったことを受け、センターでの給食会を再開することにしました。

しかし4年の歳月は長く、会員さんの高齢化率は進み、体力も落ちておりますので、センターへの移動が遠いと感じる方が増え、給食会への参加会員が減ることが予想されましたので、給食会本来の目的である、移動することによる体力の増進、集うことにより、会員相互のコミュニケーション力を高め、会員相互の親睦を図るためには、より魅力ある会の運営が試されることになりました。

手作り料理につきましては、役員さん方が知恵を絞つ



てくださり、お楽しみ行事に ついてはビンゴゲーム、輪投げ、ダーツと従前からの行事を企画しましたが、何か魅力ある新しいものをと、悩んでおりましたら、ある方のご紹介で、落語を取り入れることになりました。当日は緋毛氈を敷き、めくりのセットでセンターは寄席に変身、3人の師匠からたっぷり1時間、落語を聞かせていただき堪能しました。落語はテレビでは拝見しますが、寄席の会場まで足を運んでの鑑賞はあまりないでしょう。今回は生の落語や語りを聞かせていただき、大笑いしました。

後の食事は格別で、美味しくいただき、会話も弾みました。今後も来ていただくことを約束し、次の給食会を楽しみに、長楽すみれ会初の落語付き給食会は終了しました。



ナイスショット!!

私たちのクラブは、囲碁ボール、輪投げ、グラウンドゴルフ、ボウリングなど会員の理解と支援をえて日々活躍を行っている。

囲碁ボールは当初5人でスタート。これまでに会員の増減はあるも、現在8名のメンバーで終始和気あいあいとしみ、頑張っています。ボウリングは定期的に月2回の練習日を設け、当初はやはり5人

# クラブだより

## スポーツ良き チームワークで成果

かなで会 森蔭 明行

から始め、現在は10人に増加。ミニ大会で互いに競い合っています。区老連の前回ボウリング大会に7名が参加。実に7名全員が入賞。正に感動的な活躍ぶりです、会員の成長が見て取れます。今回の大会では13人が参加。男子の部で1位と3位。女子の部では3位。そして、4名の入賞を勝ち取り、素晴らしい成績を実現できました。現在も意気軒昂の我がクラブ自慢のサークルであります。

# クラブだより

## 社会貢献や各種行事に積極参加

大谷山麓クラブ 藤本 義光

大谷山麓クラブは昭和60年12月に設立され、現在会員数は69名です。主な活動として、

- ①グラウンドゴルフを地元大谷公園で月2回 (毎回15名参加) しあわせの村で月1回 (約10名参加)
  - ②区老連主催の各種行事(ノルディックウォーク・輪投げ・グラウンドゴルフ・ボウリング・体力測定と講演・三社詣り・春秋バス旅行)に参加
  - ③大谷公園の清掃3ヶ月に1回、15名参加
  - ④市民花壇の植栽や水遣り。週1回交替で15名が参加
  - ⑤資源回収(新聞・ダンボール・雑紙・古着・アルミ缶)を月2回
  - ⑥各会員の見守りを兼ねて節分には巻き寿司、子供の日には柏餅、敬老の日には和菓子を配布。
- 特に、大谷公園は市民花壇とその他に桜、彼岸花等四季折々の花が咲き、地域の人々に楽しんでもらっています。
- 維持管理は大谷公園管理運営会を中心に大谷山麓クラブ、大谷町2丁目北部自治会が連携して行っており、その功績が認められて、2017年に「みどりの愛護のついで」が金沢市兼六公園内の会場で皇族のご臨席の下で「国土交通大臣賞」を授与されました。



良く整備されている公園



これからも会員の協力の下、活力ある老人会を目指していきたいと思っております。

# こうべ県政ミーティング 区老連

## 「認知症予防の取り組み」報告

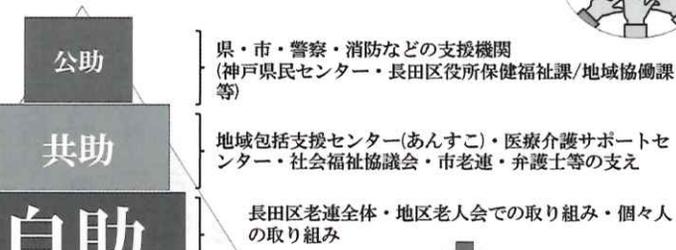
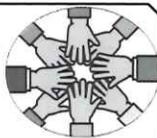


報告を行う日置常任理事 横は名田会長

9月22日(金)兵庫県農業共済会館においてこうべ県政ミーティング(知事と神戸市民が語る集い)が開催されました。齋藤知事や県会・市議員はじめ関係行政の出席のもと、長田区老連からも名田会長はじめ8名が参席。シニアクラブ5団体からの活動報告が行われました。

一 長田区における高齢化率の実態・健康障害・孤立化の懸念  
(1)阪神淡路大震災甚大な被害震災後区外に転出した住民戻らず。  
(2)長田区の高齢化率はあと10数年の2040年には(35.3%)のレベルに達すると予測 高齢化による孤独・孤立問題・認知症発症の危機問題が生じる。

### 長田区老連取り組みの基本



自分たちの努力を最大限に



認知症の基本を学ぶ

学ぶ。

2地域での教室開講 研修会19回開催で基本を

### 新たに次への挑戦

2地域モデルを6地域モデルに拡大

梅香寿会	109名	}	231名
二葉喜楽会	} 208名		
駒ヶ林寿会			
二久塚長老会			
長田寿会	}	231名	
池田親交会			
シニアクラブ高寿会			
長尾長栄会			100名
室内長生会			103名
丸山寿会			130名
御蔵五六七睦会			

二年目 モデル6地域に拡大。日常生活の中での認知症予防を促進。  
兵庫県神戸県民センター 広域的地域活動推進事業の助成を得て、延べ64教室の開催を計画、参加者予定1900名。笑いの絶えない教室・仲間づくりの促進。「小さなきづきが大切な命を救う活動」を設定する。

### 日常生活での認知症予防テーマ一例

認知症になっても安心して暮らしていけるまちへ

- ・高齢者のお洒落とは
- ・転倒/骨折=骨密度測定と追跡管理
- ・介護認定申請と介護用具&自宅改装
- ・認知症保険と生活費の危機管理
- ・他 腸内管理/神戸市の地域支え合い事業との連携

■全体対象講演会の開催 11月13日(月) 15時、長田区役所大会議室 (仮)テーマ「男性の社会参加を促す」  
講師 特定非営利活動法人神戸まちづくり研究所 理事長 野崎 隆一氏  
■認知症予防インストラクター養成講座の開催 令和5年12月〜令和6年3月、認知症当該者や家族、地域住民が安全で安心して集える「居場所づくり」を運営し、世話役を担うインストラクター養成を今年度

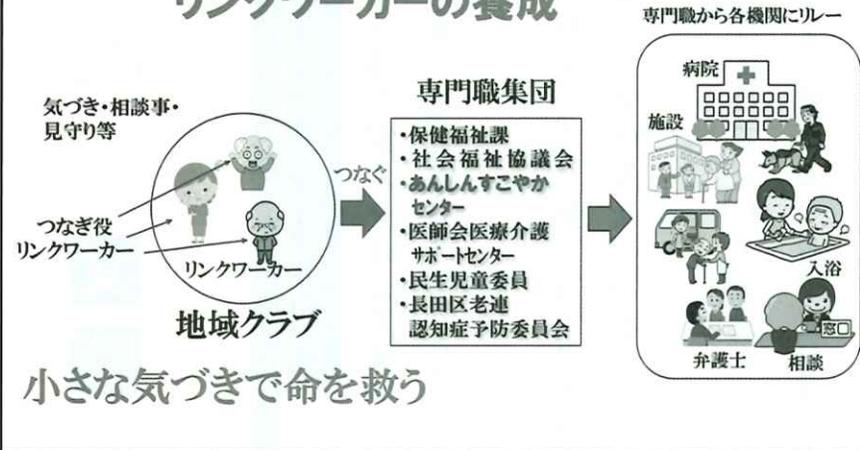


お洒落に盛り上がる



中に開催予定。各クラブから選抜し、次世代を担う活動家養成をすすめていきます。  
■認知症カフェ(オレンジカフェ)の開設 令和5年9月16日(土) 発足  
地域3老人会による認知症当該者・家族・地域住民の居場所として「認知症カフェ」を開設。行政・地域団体の支援を得て相談会等を行う。  
(毎月第2土曜日開催)

### 活動基軸を「つなぎ役育成」におく リンクワーカーの養成



五活動の基軸「つなぎ役育成」(お節介役)リンクワーカーの養成

三年目 モデル地域で教室を開催。参加者の中から地域住民の「つなぎ役」リンクワーカーの養成を進める。活動基軸を「つなぎ役」育成におくリンクワーカーの養成をめざします。

六 長田区老連の社会的責務を支援先等関係者、地域住民と構築していく

長田区老連は、孤立する高齢者及び認知症者が安全で安心して暮らせるまちづくり、「共生」を目指します。県や市の関係部署のご指導とご支援をいただいている各機関の皆様と「自助」「共助」「公助」の連携をお願いし、長田区にお住まいの皆さまの期待に応えていく決意であります。

# 老人クラブ会員大募集!



バス旅行・三社詣り

## 社会貢献



長田区老人クラブ連合会では、現在一緒に活動する仲間を募集しております。おおむね60歳以上の方であれば、どなたでも入会できます。

同年代の地域の仲間とともに楽しく活動し、健康で充実した毎日を送りませんか?



## こんな活動をしています

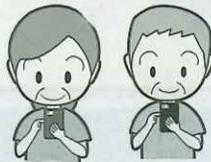
- ★ボウリング大会
- ★わなげ大会
- ★研修旅行
- ★カラオケ
- ★グラウンド・ゴルフ大会
- ★ゲートボール
- ★季節のウォーキング
- ★健康講座
- ★奉仕活動

などなど



## 各種教室

認知症と生活費・危機管理



健康・認知症予防教室



お問い合わせは...

長田区老人クラブ連合会 事務局

☎078-579-2311

# 会員文芸

新長田地区和楽会俳句の会

野分過ぎ雲よ夕日よ黒揚羽

秋暑し先祖供養は遠くなり

夕映えや空き地にぼつり月見草

夏の夕空は天女の羽衣か

星月夜心で交わす言葉あり

恙なく終わる一日や星月夜

炎天下クーリングタイム甲子園

汗ぬぐい木陰もとめて通院す

七夕やあの頃の夢今も夢

紫陽花や雨つぶ受けて歌いだし

炎天の行列そして室外機

会う度に皆が暑しと言い交わし

有賀 英子

野村 マサ

北村 節子

益井 信子

北村 トキ

竹内 孝人

## 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>)

### スポンサーへのお礼

この度は、長田いきいきクラブの発行に際し、広告掲載の御協力を賜り深謝申し上げます。本紙は高齢化社会の中で、会員の生き甲斐、健康・教養等を高めながら交流の輪が広がるよう願って発行を致しております。今後共、御支援をお願い申し上げます。

長田区老人クラブ連合会

### 編集後記

認知症予防教室も佳境に入り、参加者の多くが参加する楽しみ、仲間づくりに役立つと答える。活動は道半ばであるが、確かな手ごたえを覚える。今後6モデル地域から区区連全体への波及が待たれる。健康増進・認知症予防は自分の問題として「自助努力」を進めよう。

広報部会



私たちは長田区老人クラブ連合会の活動を応援しています

**住宅改修全般 不動産の売却**  
お気軽にご相談下さい  
**LIFESTYLE KOBE**  
**ISK ライフスタイル神戸**  
神戸市須磨区大黒町 1-3-2 2F  
☎078-964-5120  
HP: lifestylekobe.jp

工場では、高齢会長はじめ  
シルバーさん、パートさんで頑張ってます。  
焼肉フード製造販売・焼肉排気設備の設計施工  
**Asai 株式会社 浅井工業**  
長田区東尻池町 4-3-9  
TEL.078-681-2930  
FAX.078-652-2204

**有限会社 マグマ冷熱工業**  
兵庫県知事許可 般-4 第112834号  
業務用エアコン洗淨 修理 工事なら  
お任せ下さい  
長田区三番町1丁目1番地の3  
TEL.078-576-0121  
ホームページ

**安否確認には、災害伝言ダイヤル「171」**  
地震などの災害時は、一時的に電話が繋がりにくくなります。  
**伝言の録音方法**  
①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる  
②1をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる  
③電話番号を、市外局番からダイヤルする(×××)×××-××××  
④30秒以内に録音する

医療・介護サービス付きメディカル・マンション  
**ルシールまるやま**  
ターミナルケア(看取りケア)  
最後まで穏やかに過ごすためのお手伝いをしています  
TEL:078-621-7501  
神戸市長田区東丸山町10-5  
FAX:078-621-7502  
E-Mail:aoitori@kobe.zaq.jp  
Web Site:http://lucir.xsrv.jp/

**飯村内科**  
診療時間 月 火 水 木 金 土 日祝  
10:00~12:00 ● ● ● / ● ● /  
午後 / / / / / / /  
休診日/木曜日・日曜日・祝日・年末年始  
TEL:078-621-7533  
神戸市長田区東丸山町10-5

女性弁護士が丁寧に対応いたします  
弁護士法人 **SHIMIZU 清水法律事務所**  
兵庫県弁護士会所属 弁護士 清水 久美子  
神戸市長田区大橋町5丁目3-1  
アスタプラザイースト 220  
☎078-611-4555  
http://www.shimizu-law-office.jp

**伝言の再生方法**  
①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる  
②2をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる  
③電話番号を、市外局番からダイヤルする(×××)×××-××××  
④録音された伝言が聞ける(伝言を追加録音する場合は、3をダイヤル)