

神戸市

第157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
タイムズビル10F
電話(078)351-3387
<http://www.nichicomi.com>



オカリナ演奏とコーラス



音楽療法

**敬老おたのしみ会
笑顔が溢れる1日**



大正琴



日本舞踊



フォークダンス

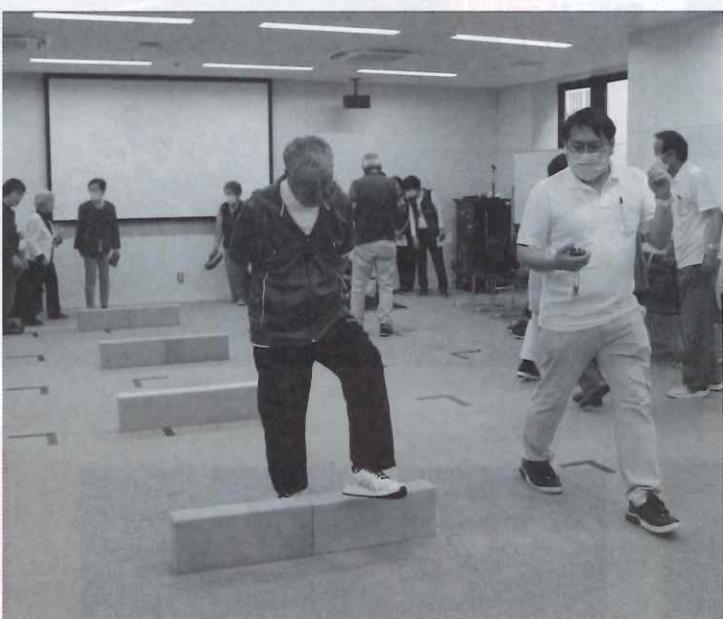
1部では区長を始め来賓の方のあいさつがあり、2部のアトラクションで私も初めて音楽療法に参加しました。先生指導のもと鈴を鳴らしたりバトンを叩いてドレミの歌ジャンボを歌いました。気分が若返りました。ダンス、カラオケ、舞踊、大正琴、多種多様な趣味を披露していただき、華やかな敬老おたのしみ会を楽しむことができました。

また、寸劇で複合警察、生田警察、海上警察の方々が特殊詐欺、防犯、詐欺防止講座など披露していただきました。来場者の方も長時間鑑賞いただきました。

令和5年9月16日(土)中央区老人クラブ連合会敬老おたのしみ会がコロナで中止となっていましたが、4年振りに王子動物園ホールにて盛大に開催されました。来場者150名ほど参加していただきました。

中央区芸能大会に参加して
生田新生クラブ 岡部博子

高齢者の健康づくりのために



10m障害歩行

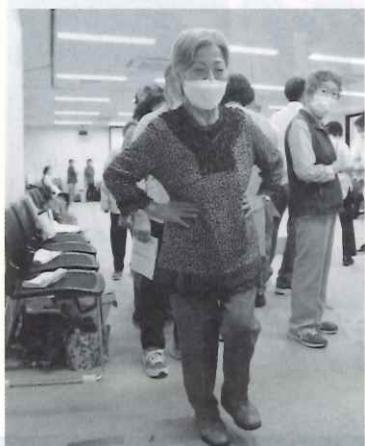


長座体前屈

10月17日に中央区役所にて体力測定会を実施いたしました。当日は約50名ほどの方々が集まり、自分の現在の体力について知る良い機会になりました。握力測定、10m障害歩行、開眼片側立ち、長座体前屈の4種目を行いました。

今回の講師は柔道整復師の小山さんより日頃か

らできる体幹の鍛え方や「今日の結果は現在の自分の状態を可視化するもの、落ち込む必要はない」と労いの言葉もいただきました。日頃から運動して元気な活動していきましょう。



開眼片側立ち



みなさんをご案内～♪

同日、神戸市中央区役所10階にて毎年恒例のヴィオリラと歌おうが開催されました。講師は皆さんおなじみの今野厚子さんで懐かしい楽曲とともにヴィオリラの音色に合わせて歌いました。今回は「コロナ禍でなかなか遠出が出来ていない皆さんのために「はつとバス」に乗って旅行をしていくかのような演出があり、とても楽しい会になりました。

体力測定の疲れを忘れさせる良い時間となりました。

ヴィオリラの音色にうつとり



みんなで歌いました



警察署からのお知らせ



被害に遭わないための防犯ポイント

- ⌚ 絶対に他人にカードを渡したり、暗証番号を教えてはいけません。
- ⌚ 「カードが不正に使われている」との電話は詐欺を疑ってください。

兵庫県警察

文芸

水害のかたづけ阻む残暑かな
秋の空少年野球三回戦

マスカット一つぶ一つぶ味わいて

愚痴ること辞めればふっと秋の風

陽が落ちる赤く染めたるうろこ雲

四季やがて二季となるやも秋暑し

プランター茄子とおくらのシェアハウス

賜りし庭園月夜美人



啓臣

和志

丘

恵子

道子

千枝子

悦子

和子

チャレンジ！KOBE 健幸プログラム



毎月、わなげやトランプ、折り紙作成など遊びその後、お菓子とお茶で楽しい時を過ごしています。内容については、スタッフに限らず、参加の方々と一緒に考えております。

老人会に限らず、民生委員やあんしんすこやかセンターからの紹介で、参加される方もおられます。

老人会へのお誘いもしていきます。

雲中長寿会グループでは、「雲中長寿会」「東部雲中長寿会」「西部雲中長寿会」「南部雲中長寿会」合同で、毎月第1木曜日に「カワフエ」を熊内集会所で実施しています。の月

アリ（木）は、中央区役所・保健福祉課から、保健師や理学療法士の方々から健康に関する講話、体操を学びました。

それぞれに目標をたてて毎日チャレンジし、3か月後を楽しみにしております。

毎月、わなげやトランプ、折り紙作成など遊びその後、お菓子とお茶で楽しい時を過ごしています。

内容については、スタッフに限らず、参加の方々と一緒に考えております。

雲中長寿会 北村 佳子

健幸プログラム

カワフエチャレンジ！

老人クラブに入会して 生きがいを見つけましょう

老人クラブ会員募集

仲間づくりと 健康づくりを ご一緒に



老人クラブは 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

お問い合わせ
各単位老人クラブ連合会会長まで



編集後記

秋も深まり 2023年も残り1か月となりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。コロナが第5類に移行されてから皆さまの活動が制

限がある中ではございますが、コロナ前の活動に徐々に近づいていく音を感じられ大変嬉しく思います。その中でも今回は4年ぶりに開催された「敬老おたのしみ会」毎年恒例の「体力測定会」を取り上げました。ご参加いただいた

皆さまありがとうございました。今後も年末にかけて区老連の行事も目白押しですのでぜひ、積極的なご参加をお待ちしております。

(編集部)

あなたのお知り合いを紹介ください