

# 誘い合い 生きがい広げる シニアの広場



第105号

◇発行 神戸市須磨区老人クラブ連合会 ◇発行者 高見省吾 ◇編集者 広報部

〒654-8570 神戸市須磨区大黒町4丁目1-1 須磨区役所地域協働課内 TEL731-4341

編集協力 (株)博報社 〒547-0026 大阪市平野区喜連西4-6-69 TEL(06)6797-0212 FAX(06)6797-0481 E-mail:sukoyaka@gold.ocn.ne.jp

ロナ前の生活が戻りつつあることを実感します。区老連の皆様方には、これまで大変な苦労の中で活動を継続していただき、心より感謝申し上げます。

須磨区では「住みたい  
住み続けたいまち」を目指  
し、須磨海岸エリアでは「須  
磨海浜水族園・海浜公園再  
整備事業」を、名谷駅周辺  
では「名谷活性化プラン」  
を進めています。須磨海岸  
では、今年6月に新しい水

須磨区老人クラブ連合会と各単位クラブにおかれまして、今年は新たな挑戦の年となり、ますますのご発展、ならびに会員の皆様の今年一年のご健康とご多幸を祈念申し上げ、新年のごあいさつとさせていただきます。

東白川台ホワイトクラブ 会長 高見 省吾  
神の谷コスモスクラブ 会長 利弘 賴章  
おめでとうございます。  
第2部「演芸の集い」 須磨区からは民謡とフリーバンスが出演しました。

皆様、新年明けましておめでとうございます。  
区老連の皆様におかれましては、新年を健やかに迎えられましたことお喜び申し上げます。また、平素から市政・区政に理解とご協力をいただき、厚く御礼を申し上げます。

駆的な活動に取り組まれるとともに、演芸大会やスポーツ大会などの行事を数多く開催し、会員の皆様の生きがいづくりや健康づくりを推進されていることにから敬意を表します。今後も、互いに声を掛け合い、社会とのつながりを通して、生き生きと元気に過ごされる一人一人を期待しております。

十二「アルヤ馬鹿南側口」タリのリノベーションが行われる予定です。

さて、今年は辰年です。辰（＝竜）は十一支の中で唯一架空の生き物であり、「力強さ」や「権力」、「成功」の象徴ともされていきます。力あふれ活気づくような年、新たな始まりやチャンスの年とも言われています。

ラブ大会が10月5日(木)、神戸市立文化ホール中ホールで開催されました。須磨区の受賞者は次の通りです。

【理事長表彰】  
山本賀一(西落合松寿会)  
【理事長感謝状】  
川部忠夫(竜が台朗友会)  
【会員増強対策優良クラブ】  
須磨長寿クラブ

# 新年のごあいさつ

須磨区長 熊谷 保徳

謹んで新年のお祝辞を申  
し上げます。

私ども、おかげさまで良  
き年を迎える事が出来まし  
た。会員の皆様方におかげ  
ましてもお変わりなく、社  
健の事とお慶び申し上げま  
す。

昨年はコロナの影響も少  
しづつ収まり、平常の生活  
が戻ってきました。会員

様・地域協働課との理解と  
ご協力のもと、60周年の記  
念行事をすべて成せる事が  
出来、私にとっては大感謝  
の年でもありました。

会となりました。HPも、Tに詳しい会員様の協力で立ち上げる事が出来ました。それを見られた大学生からアンケートの依頼がきて、須磨区老連のPRが出来ているよう、びを感じています。

今年は我々世代が持つている知識と経験を活かし、同世代だけの交流でなく

A black and white portrait of an elderly man with dark hair, wearing a dark suit jacket, a white shirt, and a patterned tie. He is looking directly at the camera with a neutral expression.

# 新年のごあいさつ

いたいと感じました。

幅広い世代との交流を会員様・地域協働課の「」支援で行つていきた」と思つてしますので、より強くお願ひします。



私たちは、須磨区老人クラブ連合会の活動を応援しています

皆さんごんにちは。地元創成看護学実習で須磨区老人クラブの執行部会に参加させて頂きました、神戸市看護大学の2回生です。私は菅の台地域で実習をさせて頂いたのですが、今回総会議に参加し改めて須磨区全体に目を向けることで須磨区に住む皆さんの活動について多くのことを知ることができました。

特に印象深かったことがあります。印象深かったこと

皆さんごんにちは。地元創成看護学実習で須磨区老人クラブの執行部会に参加させて頂きました、神戸市看護大学の2回生です。私は菅の台地域で実習をさせたところ、被害に遭われるのは、ほとんどシニアの方で、被害額は6,800万円、被害件数は65件(R5.10月末時点)、前年同時期を大幅に上回る状況ということでした。ますますの特殊詐欺への注意喚起が必要な状況ですので、新年からもキャンペーンを行います。お近くの方はご参加ください(右記参照)。

区老連会員の皆様におかれましては、ご自身はもとより、ご家族、ご友人が特殊詐欺被害に遭われないように日頃の声かけ等、口コミの啓発にもご協力いただけました幸いです。

今年もよろしくお願いいたします。(須磨区地域協働課)

## 須磨区老連の「執行部会」に参加して

神戸市看護大学2回生

皆さんは、同世代だけに限らず幼稚園生や高校生など他の年代の人とも交流できる機会をつくろうとされていることです。また地域活動や老人クラブの運営において「例年通り」ではなく今までよりもっとよく今で起きる最善を皆さんと考え模索されている姿や、警察署の方から特殊詐欺の話がある際には「自分の地域でも話をしてほしい」と声を掛けられる姿を見て皆さん

は、同世代だけに限らず幼稚園生や高校生など他の年代の人とも交流できる機会をつくろうとされていることです。また地域活動や老人クラブの運営において「例年通り」ではなく今までよりもっとよく今で起きる最善を皆さんと考え模索されている姿や、警察署の方から特殊詐欺の話がある際には「自分の地域でも話をしてほしい」と声を掛けられる姿を見て皆さん



須磨区老連高見会長の報告です。チラシ、ポスターを作成し単位クラブ名を入れ、各地域の掲示板に貼付け、ポスティング、喫茶店、美容院などのお店にチ

催されました。例年、代表の各区から限られた時間内での活動報告がなされます。今回は、東灘区、中央区、兵庫区、長田区、須磨区でした。それぞれの活動には工夫がなされていました。



須磨区老連高見会長の報告です。チラシ、ポスターを作成し単位クラブ名を入れ、各地域の掲示板に貼付け、ポスティング、喫茶店、美容院などのお店にチラシを置かせて貰う等の活用、区役所玄関にパネル、地域の議員事務所などの協力を得て等さまざまな場所へのポスター掲示の活動をした結果、会員増強の効果が現れると報告がなされました。

## 須磨区地域協働課

### 【特殊詐欺被害防止キャンペーン】

予定

- 妙法寺駅前周辺  
1/29(月) 10時30分~11時
- 名谷駅前周辺  
2/5(月) 10時30分~11時
- 板宿商店街内  
2/15(木) 10時~10時30分

※予定が変更になる場合もありますので、詳しくはお問い合わせください!

### ●問い合わせ先●

須磨区地域協働課 ☎ 731-4341

私たち、須磨区老人クラブ連合会の活動を応援しています

<p>幼保連携型認定こども園 <b>村雨こども園</b> 社会福祉法人 豊友会 神戸市須磨区行幸町1-2-26 TEL (078) 733-4363</p>	<p>杜の中の幼稚園で自然と共に! <b>育英幼稚園</b></p> <p>(財)武井報效会 神戸市須磨区板宿町2-4-22 お問い合わせ078(731)0380 常設展「板宿の歴史」</p>	<p>関西学院大学継続校 <b>学校法人啓明学院</b></p> <p>啓明学院 中学校・高等学校 神戸市須磨区横尾9丁目5番1 TEL(078) 741-1506 https://www.keimei.ed.jp</p>	<p>学校法人 須磨学園 <b>須磨学園高等学校 須磨学園中学校</b></p> <p>SUMA GAKUEN 神戸市須磨区板宿町3-15-14 TEL(078) 732-1968(代) FAX(078) 732-6129 https://www.suma.ac.jp</p>	<p>学校法人行吉学園 <b>神戸女子大学 神戸女子短期大学 神戸女子大学附属高倉台幼稚園</b></p> <p>代表 078-731-4416 https://www.yg.kobe-wu.ac.jp/</p>
<p>家庭でできる! <b>かんたんエコ</b> ～洗濯～</p> <p>お風呂の残り湯を洗濯に利用する</p> <p>洗濯や庭の水やりの他、トイレの水に使うこともできます。</p>	<p>遺言・相続・登記 <b>成年後見</b> 司法書士・行政書士 <b>後藤俊一事務所</b></p> <p>須磨区月見山本町2丁目5-1 マルシマライフ202号 (三井住友銀行須磨支店西隣2階) TEL (078) 735-8141</p>	<p>わくわくさがし 学びを未来へ にぎわいある幼稚園</p> <p>学校法人 澄学園 <b>兵庫大学附属須磨幼稚園</b></p> <p>須磨区行幸町2丁目6番19号 TEL 078-731-2666</p>	<p>社会福祉法人 あじさい会 <b>あじさいこども園</b> 神戸市須磨区白川台4-20-20 TEL(078) 792-2345</p>	<p>大悲山 <b>正覚寺</b></p> <p>須磨区行平町1丁目5番11号 TEL (078) 732-2295 731-9414 FAX (078) 735-9731</p>



R 6年の  
年頭に当たって  
つくしの会 上田 稔

R 6年の年頭は前年から引き続き R と言う文字を頭に持つ国が隣国に攻め込んでいます。今まで同胞・兄弟であった国を攻め滅ぼそうとしての侵攻である。

同胞・兄弟という言葉をどのように理解すればよいのであろうか。

全世界の人類が自分の祖先を辿っていくと、その故郷であるアフリカにたどり着く。わずか 10 万年ほど前に、勇気ある数百人程度の初期人類の集団がアフリカを脱出し、ヨーロッパ・アジア・アメリカへと新天地に拡散していった。その集団は同じ言葉を話し、同じ肌の色・同じ髪の毛をした文字通り家族集団であったはずである。それが 10 万年後の今日、かくも多種・多様な人種に進化して地球上の各地に分散割拠するに至ったのである。人間のDNAを詳細に解析すると世界中の人々の親の親の親を遡っていけば一組の父と母に行き着くといわれている。まさに人類は紛れもなく眞の同胞・兄弟なのである。

かの国の最高指導者は何を求めて多大なる犠牲を払ってまで隣国へ攻め込んでいるのか、得るものはそんなに大きいものなのか。

R 6年の年頭に当たり 1 日も早くこの不幸な争いが終焉することを念じ、ご挨拶とします。



年男に寄せて  
中落合シニアクラブ  
柏谷 政男

私は、1940 年(昭和 15 年)山形県酒田市で生まれ、84 歳辰年です。日中戦争の戦時下の神武天皇即位皇紀 2600 年に当たります。

幼少時代、野球は三角ベースで、いつも夕暮まで仲間のお寺の境内でよく遊び、5 月の日枝神社山王祭りでは、「グリコ 1 粒 300 メートル」ユニホームで仮装行列デビューし、また露点でひよこや亀、薄荷パイプを幾度も買った思い出があります。

時が移り神戸に来てから 55 年目に、設立発起人の熱意にほだされ喜んで入会しました。結成 10 年目の会員は 61 人で、80 歳以上 30 人、80 歳未満 31 人、男女半々の陣容。

また、シニアクラブ活動は「ゆるゆる」を念頭に、茶話会、広報「かわら版」を基礎としている。人気行事は、健康麻雀・囲碁・グラウンドゴルフ・里山・歴史ウォーク・花壇・ゴルフである。メンバーは、夫々の分野で大いに強みを發揮していますが高齢化で不安な部分もあります。

昨年 6 月会社を辞め、8 月下旬からフレイル進行の軽減に取り組み、早朝 40 分～50 分を基本に、坂道・階段と花鳥・並木を含めた縁起の良い落合西回りコースを選び散歩している。

これを機に、目標とするクラブ会員の入会像を現実化する事が 84 歳男の決意です。

# 2024年 年男年女



年女に寄せて  
宮前福寿会  
中畠美枝子

新年明けまして、お目出とうございます。今年は私の年が、めぐってまいりました。

生まれてこのかた、7 回目、84 歳です。長い人生、いろいろな事があり、楽しい事、苦しい事、悲しい事、その人生をくぐってきたおかげで、こん日があると思います。

こん日々は、白び楽しく、しあわせです。

これも老人会、会員での皆々様とのつながりがあったからだと、心より思っております。

今後とも、皆様方のご健康と、幸せを願って、もち私もからだに気をつけてガンバります。どうぞ本年も、よろしくお願ひ申し上げます。

## 須磨警察署からのお願い

## 特殊詐欺被害の未然防止について

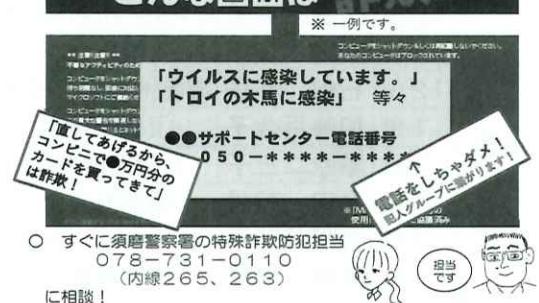
平素の警察活動への御理解と御協力に感謝申し上げます。須磨警察署から特殊詐欺被害の未然防止に関するお願いです。

特殊詐欺は全国的に被害が増加傾向にあり、須磨区内でも令和 5 年 10 月末現在(須磨署調べ)で、65 件(前年対比で約 2 倍)、被害総額 6,800 万円(3,700 万円増加)と著しい増加状態が続いている。須磨区内の特殊詐欺被害者のおよそ 90% が 65 歳以上の高齢者であり、高齢者の方が被害に遭わないように「こんな電話がかかってきたら詐欺!」と直感してもらうため、特殊詐欺の手口を知ることが重要です。特に、須磨区内ではパソコンの画面に「ウイルス感染」等の表示が出て、画面上に記載の電話番号に連絡すると「修理代金は電子マネーで」とコンビニで電子マネー(アップルカード等)を購入させる「サポート詐欺」、「あなたの講座が犯罪に使われているのでキャッシュカードを交換する」と電話し、犯人が自宅を訪問してトランプ等とキャッシュカードをすり替える「キャッシュカード詐欺盗」の被害が増加しています。

「『コンビニで電子マネー買ってきて』は詐欺!」「『キャッシュカードを交換する』は詐欺!」だと友人や知人の間で広めましょう。

○すぐに須磨警察署の特殊詐欺防犯担当 078-731-0110(内線 265、263)に相談!

### こんな画面は詐欺!



○すぐに須磨警察署の特殊詐欺防犯担当  
078-731-0110  
(内線 265、263)  
に相談!

----- 私たちは、須磨区老人クラブ連合会の活動を応援しています -----

### 介護のことなら何なりと

介護老人  
保健施設  
**グリーンリーフ高倉**  
神戸市須磨区高倉町1-6-24  
☎(078)739-7272

医療法人  
三友会  
**なでしこ**  
レディースホスピタル  
神戸市西区井吹台東町2-13  
☎(078)993-1212

グループホーム  
**神戸須磨ケアセンター**  
・・・そよ風...  
須磨区高倉台  
6-14-22  
TEL.078-739-0670

### 【あいうべ体操】のススメ

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で、口呼吸の改善、美容効果など様々な効果が得られます。

- |           |                           |           |                                  |           |                                   |           |                                     |
|-----------|---------------------------|-----------|----------------------------------|-----------|-----------------------------------|-----------|-------------------------------------|
| <b>あー</b> | ① 「あー」と口を開け大きく開け1秒キープします。 | <b>いー</b> | 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。 | <b>うー</b> | 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。 | <b>べー</b> | 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。 |
|-----------|---------------------------|-----------|----------------------------------|-----------|-----------------------------------|-----------|-------------------------------------|

### 年末年始

## お餅つき のお話

### ○年末のお餅つき

主に鏡餅を作るためのお餅つきです。鏡餅は歳神様(正月に訪れる神様)に捧げるお供え物です。一年を見守ってくださる神様に捧げるお餅です。

### ○年始のお餅つき

雑煮に入れて食べるためのお餅つきです。歳神様の帰ってくる正月にお餅について「家族の健康と幸せを願う」という意味があるようです。

### ~注意点~

12月26日、29日、31日にお餅つきをすることは、それぞれ「ろくなことがない」「二重に苦しむ」「一夜飾り」と言われ縁起が悪いと言われております。

一番良いとされる日は、  
**12月28日**が一般的です。





## 令和5年 須磨区老連 演芸大会

10月28日(土)、須磨区民センター4階大ホールで開催しました。今回は5クラブが出演し、歌や踊りを披露した他、須磨翔風高等学校吹奏楽部の皆さんのがゲスト出演し、「坂本九メドレー」など数曲を演奏。高校生による生演奏に参加者も感激です。最後のお楽しみ抽選会も参加し、世代を超えて大いに盛り上がった演芸大会となりました。

## 同時開催 作品展



区分	順位	作 者	クラブ名
書	1位	岩田美代子	ニューシルバー高倉台
	2位	山脇 春美	ルネ須磨ふれあいクラブ
絵画1	1位	山岡 良子	飛松会
	2位	石田 和子	遊遊(ゆうゆう)クラブ
絵画2	1位	加藤百合子	須磨寿楽会
	2位	藤原二三子	北須磨健友会
絵画3	1位	月田 幹雄	須磨寿楽会
	2位	菅野美知子	白川台むつみ会
写 真	1位	宮寄 俊郎	須磨寿楽会
	2位	庫本 文子	東白川台ホワイトクラブ
手 芸	1位	田邊 榮子	白川台むつみ会
	2位	兎田 紗子	須磨長寿クラブ
立 体	1位	松本 尚子	北須磨健友会
	2位	取越 皓一	須磨百寿会



私たちは、須磨区老人クラブ連合会の活動を応援しています

<b>中村眼科</b>  <b>診療時間</b> 月・火・水・木・金・土 午前9:00~12:00 ●●●●●●●● 午後3:30~6:30 ●●● 手術 ●●● - 水曜午後(手術) 土曜午後・日曜・祝日休診 <b>078-739-6881</b> 神戸市須磨区大池町5-16-8 幸学・ビル1F <b>内 科・胃腸内科・小児科</b> <b>岡 医 院</b> <b>診察時間</b> 午前 9時~12時30分 午後 4時~7時30分 火曜・木曜・土曜 午後休診 日曜・祝日 休診 須磨区戎町3-1-23 シーホースビル2F <b>(078)732-0017</b>	<b>たかだクリニック</b>  <b>院長</b> 高田 徹 <b>整形外科・脊椎外科・リハビリテーション科</b> <b>診療時間</b> 月 火 水 木 金 土 日 09:00~12:00 ●● 手 ●●●●● 14:00~16:00 ●○ 術 - ○ - - 16:00~19:00 ●●● 日 - ● - - ●…整形外科 ※夜診察は19時まで受付 ○…脊椎専門 ※水曜日は、順心神戸病院で手術予定 須磨区高倉台1-1-7 TerrasMaクリニックモール105 <b>(078)736-1511</b>	<b>いでい眼科</b> <b>診療時間</b> 月 火 水 木 金 土 日 午前 8:45~12:00 ○○/○○○○/○ 午後 3:30~6:00 ○○/▲○/○ ▲木曜午後4:30~6:30 受付は15分前からとなります。 ※初診の方は、直接電話で予約できます。 神戸市須磨区横尾1丁目17番204号 <b>(078)747-2314</b>	<b>長谷川医院</b> <b>医修会 内科・小児科 往診可</b> 神戸市須磨区月見山本町1-5-34 <b>外 来</b> ☎ (078) 731-1801 <b>FAX</b> (078) 731-0132 <b>通 所</b> ・訪問リハビリ ☎ 734-2178 <b>FAX</b> 734-2179 グループホームキャンディタフ月見山 ☎ 733-3181 高齢者専用住宅ピースフルライフ月見山 ☎ 739-1170 高齢者専用住宅ピースフルライフ月見山 ☎ 731-1650 訪問介護ステーションスマイルキャンディ ☎ 739-5605	<b>村上眼科医院</b> <b>院 長</b> 村上 真 <b>診療時間</b> 月 火 水 木 金 土 日 A.M. 9:00~12:30 ○○○○/○○/○ P.M. 4:00~7:00 ○○○○/○○/○ 須磨区月見山本町1-5-26 月見山モール2F <b>(078)731-0056</b>
<b>北須磨動物病院</b> 犬、猫、小鳥、ウサギ、ハムスター モルモット、カメほか小動物 午前9~12時、午後5~7時 午後3~5時は予約診察 <b>日曜・祝日 午後休診</b> 神戸市須磨区横尾9-5-8 <b>(078)747-1122</b>	<b>たんぽぽ薬局</b>  <b>まえ川内科クリニック</b> <b>院 長</b> 前川 透 <b>内 科・消化器内科</b> <b>診療時間</b> 月 火 水 木 金 土 日 午前診 9:00~12:00 ○○○○○○/○ 内視鏡検査 14:00~16:00 △△△/△△/○ 午後診 16:30~18:30 ○○○/○○/○ △…完全予約制 須磨区須磨浦通4丁目6-21 須磨浦SKYハイツ1F <b>(078)735-8333 FAX 735-8334</b>	<b>小泉内科循環器科</b> <b>診療時間</b> 月 火 水 木 金 土 日 AM 9:00~12:00 ○○○○○○/○○/○ PM 5:00~7:00 ○○○○/○○/○ 休診日 日曜、祝日、火曜午後・木曜午後・土曜午後 第1・3・5土曜日(土曜日は隔週診療です) 神戸市須磨区竜が台7丁目9番8号 <b>(P)有り</b> <b>(078)793-6358</b>		

**団体戦 令和5年度 須磨区老連グラウンドゴルフ大会**  
2023.11.13

入賞おめでとうございます!

**個人戦**  
2023.9.21

9月21日(木)、須磨区グラウンドゴルフ大会(個人戦)を神戸総合運動公園補助競技場で開催し、強風でしたが出場した皆さんは親睦を深めながらプレーを楽しみました。

大会結果は次の通りです。  
※ 敬称略

順位	氏名	クラブ名
優勝	高岡 洋	北須磨団地寿会
準優勝	坂田 光博	横尾シニアクラブ
第3位	竹野 博文	北須磨団地寿会

### 第53回 須磨区老連ゴルフコンペ 9/12(火) 三木セブンハンドレッド

残暑が厳しく 20 名のコンペとなりましたが、当日は曇り空で少し秋の気配を感じながらの大会でした。

結果は次の通りです。



【大会結果】		※ 敬称略
優 勝	住本 一礼(須磨長寿クラブ)	
準優勝	西原 千秋(須磨百寿会)	
第3位	宮本 有子(須磨長寿クラブ)	

### 第54回 須磨区老連ゴルフコンペ 11/7(火) 三木セブンハンドレッド

やっと夏日も終わり、さわやかな秋晴れのなか、23 名の会員の参加で三木セブンハンドレッドで行われました。

結果は次の通りです。



【大会結果】		※ 敬称略
優 勝	藤本 敏之(須磨百寿会)	
準優勝	末永 伸介(須磨長寿クラブ)	
第3位	松田 晴雄(遊遊クラブ)	

### 上位4位まで須磨区が勝利! 神戸市老人クラブ連合会 秋季グラウンドゴルフ大会・団体戦 in しあわせの村 11/29(水)



36 チーム中、須磨区からは 4 チームが出場し、上位総なめで勝利しました。大会結果は次の通りです。

優 勝	横尾シニアクラブ
準優勝	竜が台朋友会
第3位	神の谷コスモスクラブ
第4位	権現桜寿会

私たち、須磨区老人クラブ連合会の活動を応援しています

### 梶川眼科(板宿)

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

休診日 / 木曜午後、土曜午後、日曜、祝日  
須磨区前池町3-4-1  
イオンフードスタイル板宿店1階東隣  
**☎ (078)732-0091**  
ホームページ [梶川眼科 板宿](#) 検索

### 林山クリニック 希望の家

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
外来 9:00~12:00	○	○	○	○	○	/	/
往 診	○	○	○	○	○	/	/

**☎ 078-747-5335**

### 希望の家 グループホーム わたぼうし

**☎ 078-747-5337**

訪問看護ステーション

◎居宅介護支援事業所

**☎ 078-741-5291**

須磨区妙法寺字蔵中1242

### 田村眼科 TAMURA EYE CLINIC

#### 日帰り白内障手術

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	/	/
午後 3:30~7:00	○	○	○	○	○	/	/	/

神戸市須磨区大黒町2丁目1-14

TEL・FAX (078)733-8255

### 矢谷内科循環器科 YAGI Clinic

院長 矢谷 晓人

●診療科目 / 内科・循環器科・呼吸器科

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝

午前 9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ /

午後 4:00~7:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ /

○来院患者用駐車場あり ○在宅診療(往診)

須磨区大池町5丁目16-4 ヴィタ大池201

JR鷹取駅北スグ・だいち小学校西隣

**TEL 078-737-2272**

地下鉄名谷駅前

### 柴原眼科医院

須磨区中落合2-2-5

名谷センタービル3階

**☎ (078)791-8800**

<http://www.shibahara-eyeclinic.jp>



はたにクリニック

HATANI CLINIC

心臓リハビリテーションができる

内科・循環器内科

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

須磨区高倉台1-1-7 TerrasMaクリニックモール103

**☎ (078)739-7007**

<https://hatani-cl.com/>

### 新須磨病院

須磨区衣掛町3丁目1番14号  
(JR須磨海浜公園駅南へ約400m)

**☎ (078)735-0001**

### 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たま物質が涙から排出されストレス解消になります。

#### —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。





ポルトガルは日本とは遠く離れた国ですが、ポルトガル語がそのまま日本語として使われていたりとても深い関係があります。現在も使われている言葉は数々あります。それは最後に並べたいと思います。

私達がポルトガルの個人旅行が出来たのは、リズボンから京都外大の教授として来日されていた、ロドリ

須磨百寿会 村上 照巳

## ボルトガルの旅を懐かしむ

### 会員投稿

ボルトガルの旅をしたいとお願いをして、夫婦3組との他女子のグループで8名の参加者で決まりました。

彼の説明では、ボルトガルの北からリスボンまで丁寧に旅をしましょうとのこと

ラでは、ホテルではなくて女子修道院で修道女に作ってもらつた食事を頂き、その美味しさに満足して、ベッドは簡素ではありました

が清潔で静かで快適に休むことが出来ました。

このように3ヶ所の修道院に泊りましたが、それぞれの趣が違つていてすばらしい経験が出来たと、その時の気持ちが今でも鮮明に思い出されます。

その他は行く先々のすてきなホテルに泊まりました。

次はロカ岬に到着しました。ここでは最西端到着証明書が発行されていて大きくて紙もしつかりしている



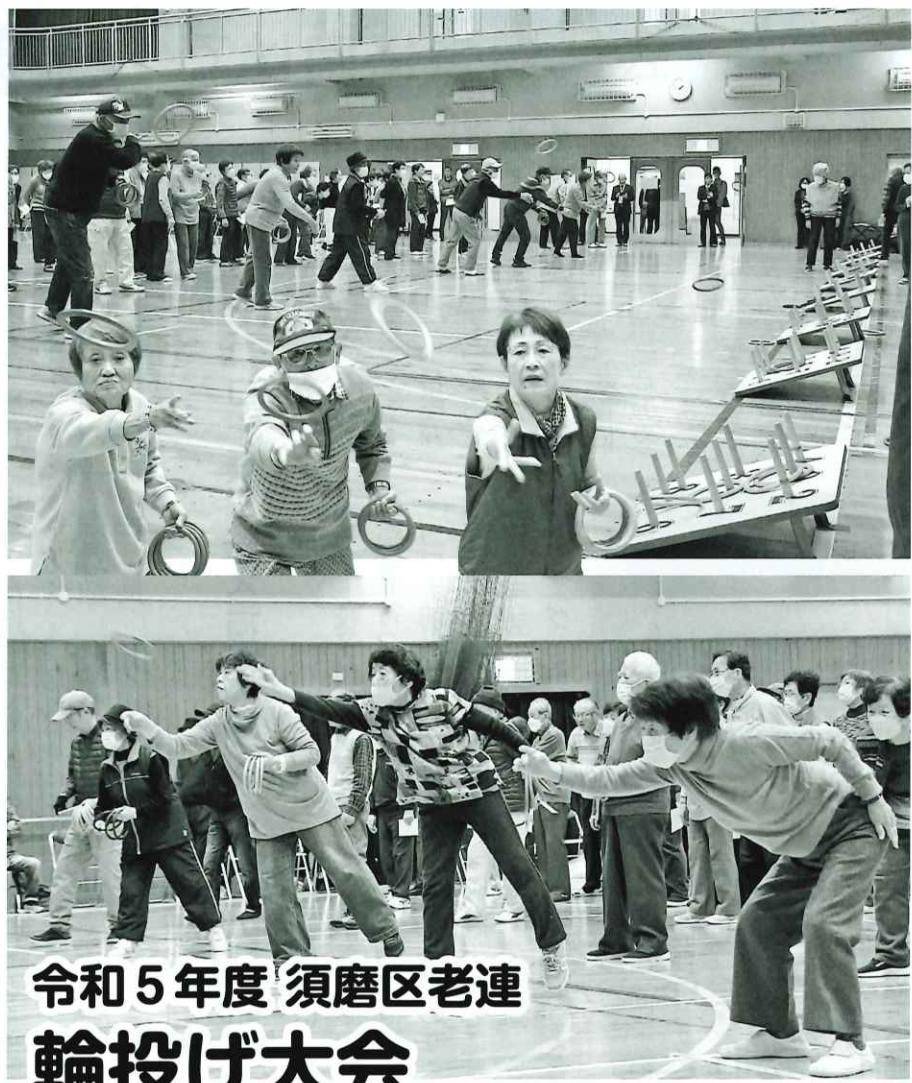
立派なものでした。ロカ岬は本当に断崖の上にあり、すぐ下が海です。ポルトガルの有名な言葉にロカ岬のことを「ここに地終り海始まる」と言っている最西端の岬です。

リスボンの前に工場で、ポルトガルは海に面した国で魚類は豊富に取れて町は坂が多く、小さな路地では日本の七輪のような炭火でイワシを焼いていたり、建物はヨーロッパ風なり、建物はヨーロッパ風なのに私達には日本の昔の感じがして懐かしく思いました。

リスボンには教授の家があり、奥様と2人の娘さん

が並んでいた。さすがワインの赤は格別でした。他の街で陶器を並べて売っていました。絵も美しく楽しい色使いで私も数点買ってきました。今でも我家の食器棚に並んでいてかなり頻繁に使っています。それを使う度にボルトガルを懐かしく思ひ出します。

里斯ボンには教授の家が何かずいぶん走った感じになってしましましたが、ボルトガルは良い所がまだたくさんあります。



## 令和5年度 須磨区老連 輪投げ大会

11月28日㈫、北須磨文化センター体育館で行った輪投げ大会は、約100人の参加で盛り上りました。4メートル先の的に向かって投輪。「おしい!」「入った!」と一投ごとに歓声が上がり、3ゲームで点数を競い合いました。本大会で令和5年度のスポーツ行事は無事に終了しました。

大会結果は下表の通りです。入賞された皆さん、おめでとうございます!



原さん



塩田さん



小曾根さん

### 【大会結果】※敬称略

順位	氏名	クラブ名	点数
80歳未満	優勝 原 幸代	横尾シニアクラブ	69
	準優勝 永田 節子	白川台むつみ会	46
	第3位 加藤百合子	須磨寿楽会	45
80歳以上	優勝 塩田万千男	横尾シニアクラブ	92
	準優勝 野口 繁	神の谷コスモスクラブ	76
	第3位 岡本 幸三	白川台ホワイトクラブ	74
最高齢者賞	小曾根寛之	須磨長寿クラブ	93歳

## 会員文芸 俳句

福寿草句会  
「ニユーシルバー高倉台」

爽やかやペダル快調島一周  
林 慎一

短冊をはみ出す願ひ星祭  
松下修一郎

父母姉妹夫も他界や星祭  
岩田美代子

爽やかやペダル快調島一周  
上原 綾子

## 会員増強に向けて

第24回

## クラブ会長は語る

須磨百寿会



**新しいことにも挑戦！みんなが集える楽しいクラブに**

会員数  
池田しづ子  
91人

百寿会は昨年60周年を迎えた歴史あるクラブです。前身は、「早朝登山」の有志が創ったとお聞きしています。

須磨は山や海にも近く環境は恵まれたとても良いところですよ。

町名も、関守町、潮見台、一の谷、天神町、松風町、須磨寺町、須磨浦通りと源平時代の物語に出て来る地名が多くあります。

私は令和4年から会長に推挙され就任しました。まだひょっこりです。歴代

①百寿会として年2回（以前は3回）の日帰り旅行を楽しんで頂いております。

②グラウンドゴルフも、とても人気のあるクラブになっています。場所は須磨寺公園を活動拠点として、四季折々のお花（春はさくら、秋はもみじ）があり、風光明媚などいろいろでさせてもらっております。現在の部員さんは34名です。半期

③カラオケ同好会も永年続いている場所が締めるとの話があり、困ったところお店の「定休日に利用してもいいよ」との声をいただき続けられています。

④会員さんのお誕生日月には、お赤飯（栗入り）を担当幹事をポスティングしても反応がほとんどなく、「戸別に訪問して具体的に誘うやり方」を考えています。

これからも我々高齢者と違った目で、普段見ておられる人たちに投稿をお願いしたい。

事がお届けしています。  
⑤会報誌としてA4サイズ

8ページの「百寿会だより」の発行を年2回（以前は3回）しています。

ごとにアベレージ賞、ホーリンワン賞を授与。また、年2回大会を開催し懇親会も行っています。以前は加東市にある日光園でした

が、遠くて参加者も少なくなり今は同じとこのでの開催になつたことで参加者は多くなりました。

今年から輪投げ、健康麻雀同好会を発足すが活動を広めております。悩みは活動拠点の施設の利用がなかなか難しいことです。

また、地域密着の教

育の一環として神戸市看護大学の学生さんに執行部会に参加戴き感想文を投稿してもらいました。

105号は従来の区老連活動の報告ばかりでなく、須磨警察署及び須磨区役所の地域協働課に、特殊詐欺についての投稿をお願いしました。

また、地域密着の教

育の一環として神戸市看護大学の学生さんに執行部会に参加戴き感想文を投稿してもらいました。</