

兵庫



2024

新春号

-(第36号)-

【発行】 兵庫県老人クラブ連合会 神戸市兵庫区荒田町1丁目21-1 ☎078-511-2111 (内線473)
 【編集・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10F ☎078-351-3387
 ホームページ <https://www.nichicomi.com>



新年のご挨拶

兵庫区長 古泉 泰彦

兵庫県老人クラブ連合会の皆さま、新年あけましておめでとうございます。
 日頃より兵庫区政にご支援、ご協力をいただき、心よりお礼を申し上げます。
 昨年は、コロナによる行動制限も緩和され、「やさしさ」と思いやりふれあいグラウンド・ゴルフ大会、「輪投げ大会」、「カラオケ大会

など、さまざまな交流活動や健康づくり活動が開催されました。私も参加させていただき、楽しい時間を過ごすことができました。
 ふれあい喫茶など地域の行事で皆様とお会いすることもありますが、いつも皆さまのお元氣な姿に驚かされています。超少子高齢化時代にあつて、地域活性化

のためには、シニアの皆さまがお元氣で活躍されることが大事だと感じています。
 兵庫区では、本年も、子どもからシニアまで誰もが明るく、元気に、生き生きと暮らすことができるまちづくりを進めてまいります。皆さまには、一層のご協力を賜りますようお願い申し上げます。
 最後に、兵庫区老人クラブ連合会の皆さまの「発展と、会員の皆さまにとって幸多き一年になりますこと」をお祈りいたします。



新年のご挨拶

兵庫区老人クラブ連合会 会長 栗野 富江

あけましておめでとうございます。
 会員の皆様にはお健やかに新年をお迎えのことお慶び申し上げます。
 この3年余りはコロナ禍に明け暮れ区老連として行うべき活動もままならず、皆様には不安な時期を過ごして来られたことと思いま

す。昨年からはようやく計画に掲げた事業が遂行できるまでになり安堵しているところです。
 しかしながら未だ「コロナ」感染は終息には至っており、予断を許さない状況ですが、本年も皆様とともに「健康・友愛・奉仕」に基づく活動に加え魅力ある老人

クラブづくりを目指してまいります。
 会員の皆様には今後とも一層のご協力を賜りたくよろしくお願い申し上げます。
 この一年が皆様にとって健康で幸多き年でありますようお祈りし、新年のご挨拶といたします。



私たちは兵庫県老人クラブ連合会の活動を応援します

不動産売買・分譲住宅・賃貸管理
情報ハウジング
 株式会社
 神戸市兵庫区荒田町3丁目28番4号
 フドゥサン
 ☎(078)531-2103
 情報ハウジング 検索

社会福祉法人 海光園
ひとにやさしい介護
 介護型 自立の方も可
ケアハウス イルマール (48室)
 「おだやかな生活を支援させていただきます」
 入居随時受付中
 兵庫区菊水町10丁目40番地-1
 ☎078-531-2556
<http://www.kaikouen.or.jp>

居宅介護支援・訪問介護 訪問理美容
 株式会社 **ニッシンケアサービス**
 デイサービス 福祉用具貸与
 サービス付き高齢者向け住宅
 SOLEADO 武庫之荘 / SOLEADO 山之街
 SOLEADO 垂水 / SOLEADO みくら
 『入居者随時受付中』
 兵庫区塚本通1丁目2-2
 ☎0120-650-241
<http://www.nisshin-care.co.jp/>

森医院 内科・小児科・皮膚科
 診療時間

	月	火	水	木	金	土
午前診 9:00~13:00	○	○	○	/	○	○
午後診 17:00~19:00	○	○	○	/	○	/

 受付時間：診療終了時間の15分前まで
 休診日：木曜、土曜午後、日曜、祝日
 神戸市兵庫区大開通7-5-22
 神戸高速鉄道「大開駅」徒歩方面 出入口すぐ
 TEL 078-575-3608

夜間外出の際は
反射材
 の着用を!!
 反射材や明るい色の服を着用して、交通事故を防ぎましょう。

油断大敵
 ルールを守って安全運転
 × 歩行者妨害 × 二人乗り
 × 傘さし運転 × 飛び出し
 × 一時不停止 × 無灯火
 × 走行中の携帯電話使用
自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

金婚夫婦14組、長寿者(90歳)66名

令和5年度 金婚夫婦一覧表

Table listing 14 gold wedding couples and their names, organized by club (e.g., 神田町慶寿会, 泉会, 島上長生会).

会員増強クラブ表彰

Table showing award recipients for membership enhancement, such as 兵庫中央第五寿会 (10名以上).

(敬称略)

令和5年度 神戸市老人クラブ大会

理事長表彰

Table of award recipients for club presidents, including 梅元町喜楽会 (中川 美栄) and 川池中部寿会 (村田加代子).

理事長感謝

Table of thank-you recipients for club presidents, including 湊川寿友の会 (高見佐代子) and 東出町鶴寿長生会 (高橋 静江).

令和5年度 神戸市社会福祉大会

神戸市長表彰

優良老人クラブ

Table of excellent senior clubs, including 西出町菜の花クラブ (会長氏名 大崎 照美).

令和5年度 兵庫県高齢者の集い

兵庫県知事表彰

老人クラブ育成功労者

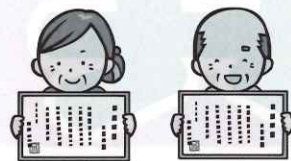
Table of award recipients for senior club success, including 松井 清 (下祇園町中シルバークラブ).

優良老人クラブ

Table of excellent senior clubs, including 東出町鶴寿長生会 (会長氏名 高橋 静江).

(敬称略)

多くの会員が活躍!



おめでとう どうぞおめでとう

10月5日(木)、今年度も多くの会員の活躍のもと、市老連、各種団体より多数の賞をいただきました。



理事長表彰

私たちは兵庫区老人クラブ連合会の活動を応援します

ふじもと整骨院
日常生活、スポーツ、交通事故、仕事などで生じた身体の「痛み」「しびれ」「張り」「違和感」がある方はぜひお気軽にご相談ください。
TEL:078-578-4045

蓮池内科診療所
内科・小児科・循環器内科
TEL:078-511-4667

東山クリニック
医療法人社団 平山会
TEL:078-531-0227

五明医院
診療時間 月火水木金土
TEL:575-1306

楠瀬外科医院
診療時間
神戸市兵庫区金平町1丁目19-15
TEL:078-671-5788

ひらの 歯科口腔外科クリニック
診療時間
TEL:078-362-1010

なかはら 整形せほねクリニック
診療時間
TEL:078-515-6850

藤澤眼科医院
診療時間
TEL:671-7111

兵庫区老連

令和5年度友愛福祉研修会



12月5日(火)、令和5年度友愛福祉研修会を兵庫県立西播磨総合リハビリテーションセンターに於いて実施しました。

49名参加し、兵庫区役所前8時30分出発。車窓を楽しみながら10時20分頃到着しました。開会にあたり、職員の方からこの施設は豊かな自然に囲まれた播磨科学公園に開設されて「病院」「研修交流センター」「ふれあいスポーツ交流館」からなっていて、人間らしく自



立、社会参加の援助ができるように頑張っていますと説明がありました。

2班に分かれ車椅子、手押し車、杖等の使い方を分かりやすく説明して頂き、また自助具、視覚障害体験コーナーがあり、利き手でないほうで大豆をお箸で摘みコップに入れたり、名前を書いたり挑戦しました。

その後、そうめんの里で昼食をとり損保乃糸資料館を見学し、バスで奥播磨かしの里へ向かいました。

集落を散策しリヤカーを引っぱっているかかし* * ミシンを踏んでいるかかし* * お酒を飲んでいるかかし* * 等、表情豊かで可愛く本当の人与人之间驚く程上手にできているのに驚くと同時に感心しました。

区役所前に5時頃、無事到着し今日1日有意義で楽しく研修会を終えることができましたことに感謝いたします。



私たちは兵庫区老人クラブ連合会の活動を応援します

医療法人社団 本間医院
本間整形外科クリニック
整形外科・外科・訪問診療

診察時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●
17:00~19:00	○	○	○	○	○	○

リハビリ受付時間 9:00~12:30/16:30~18:30
神戸市兵庫区水木通 1丁目 1-12
☎078-577-5005
本間整形外科クリニック 神戸 検索

寺師内科医院
診療科目/内科・消化器科・循環器科

診察時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00~12:00	●	●	●	○	○	○
PM4:00~6:30	○	○	○	○	○	○

休診日/火・土曜日午後・木曜・日曜・祝日
兵庫区菊水町4丁目5-13
TEL(078)511-8121

整形外科・内科・循環器内科
リウマチ科・リハビリテーション科
家富整形外科循環器科

診療時間 午前9:00~12:30 日曜・祝日
午後4:00~7:00 木・土午後

神戸市兵庫区 駐車場あり **TEL.577-0081** 内
塚本通7-1-2
●JR兵庫駅北(山側)すぐ ●高速大開駅南へ3分
www.ietomi.com/

内科・外科・胃腸科・リハビリテーション科
武田医院

◎診察時間◎	月	火	水	木	金	土	日・祝
AM8:30~12:30	○	○	○	○	○	○	休
PM4:00~6:30	○	○	○	○	○	○	休

木曜・土曜午後・日曜・祝日/休診 火曜午後/訪問診療
神戸市兵庫区上沢通3丁目6-3 あり
TEL 078-521-1316

整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科
片山整形外科

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後4:00~6:30	○	○	○	○	○	○

休診日/日曜・祝日
兵庫区菊水町6丁目1-20 グランドプラザ菊水1F
☎078-577-1688

せのお眼科医院

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前8:30~12:00	○	○	○	●	○	○
午後3:30~6:30	○	○	○	○	○	○

●:木曜日午前 午前9:00~11:30
休診日 日曜・祝日 木曜午後・土曜午後
兵庫区菊水町6丁目1-20-105
TEL(078)512-3090

鬼塚医院・内科・眼科

診察時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○
午後3:00~6:00	○	○	○	○	○	○	○

神戸市兵庫区下沢通 1-3-1
☎078-575-6360
<http://www.onizuka-iin.com/>

内科・脳神経外科
はまの医院

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

※火・水・木・土曜午後 日曜・祝祭日休診
兵庫区湊山町7-10
☎(078) 512-2247

令和5年度指定クラブ健康づくり事業

太極拳を

振り返って

湊川寿友の会 高見佐代子

去年の5月31日(水)、兵庫区役所2階みながわホールの広いところをお借りして「初歩へのお誘い」を開催させていただきましたし



た。予定では40名と考えていましたが、広いホールに似合う数をと声掛けしましたら、倍の人達が来てくださって、本当にその折にはお礼も申し上げずに、日々過ぎてしまいました。良い機会を頂き感謝しております。

改めましてご参加頂きました皆様、ありがとうございます。その後、太極拳はされていますか？あの時はベテランの指導者さんが7名来られて皆様と一緒ににされていきましたね。私は裏方で音楽を言われるままに間違わないようにと必死でした。

その後、太極拳はされていますか？あの時はベテランの指導者さんが7名来られて皆様と一緒ににされていきましたね。私は裏方で音楽を言われるままに間違わないようにと必死でした。



新開地南公園での練習風景

指導者さんはあの後すぐに近畿大会に出られて賞を取られたり、今は4段に挑戦されています。無事合格されますように願っております。指導者さんの練習場所をお知らせします。



私たちは兵庫区老人クラブ連合会の活動を応援します

平造株式会社
ワイヤーロープ・キャンバス製品各種
パイロットラダー・救命艇用縄梯子
兵庫区芦原通 3-2-4
TEL.(078)671-6731 / 652-3362
FAX.(078)671-3871

株式会社 高橋組
兵庫県篤友会 足場工事・葺工事
兵庫県知事許可(般-28)第115978号
兵庫区南逆瀬川町2番1号1階
☎078-682-8002
FAX078-682-8012
TAKAHASHI

IMAZU CONSTRUCTION CO.LTD.
今津建設株式会社
兵庫区吉田町2丁目27-10
TEL(078)671-3632(代)
FAX(078)651-6009

土木建築用化成品資材
防水材料・接着剤・シーリング材
SUDA 株式会社 ツダ
兵庫区門口町 1-20
TEL.078-681-0315
FAX.078-681-5686

株式会社 慎成工業
神戸市兵庫区大開通6丁目2-2
TEL.078-512-1093
FAX.078-512-1094

一級建築士事務所
株式会社 創建設計事務所
代表取締役 佐川 圭
神戸市兵庫区門口町1番33号
☎ 078-652-9007

株式会社 坂本工業所
兵庫区明和通2丁目2-12
TEL (078)652-3535

総合防水・止水・塗装・樹脂工事業
有限会社 関西工業所
神戸市中央区相生町5丁目17-12
TEL.078-341-1019(代) FAX.078-341-1774
http://あまもり.com/



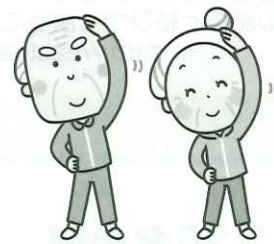
いきいきクラブ体操



体操で心もリラックス♪

いきいきクラブ体操をする
ことにより普段使わない
筋肉を動かしたりする
ので、顔もほころび心身
ともにリラックスして生
き生きとされたように思

初めの方や何回も経
験のある方と一緒になっ
て時間のある限り頑張っ
ておられました。このい
いきいきクラブ体操をする
ことにより普段使わない
筋肉を動かしたりする
ので、顔もほころび心身
ともにリラックスして生
き生きとされたように思



栗野会長あいさつ

毎日健康に気をつけ
てお過ごしください。そ
して老人会の色々な行事
へ参加していただき、ご
協力いただきますようお願い
いたします。



私たちは兵庫区老人クラブ連合会の活動を応援します

河原労務管理事務所
労働保険事務組合
総合労務管理事務センター
社会保険労務士 河原 舜子
神戸市兵庫区水木通8丁目2番3号
TEL(078)575-4767 FAX(078)575-9043

住宅をお探しの方お待ちしております
宅地建物取引業者
ドリームジャパン株式会社
免許証番号 兵庫県知事(6)第10005号
代表取締役 高田 博
神戸市兵庫区湊町1-296-2
TEL(078)652-0351 FAX(078)652-0362

【労務相談、就業規則作成、労災】
片山社会保険労務士事務所
社会保険労務士 片山 暁
兵庫区三川町2丁目5-13 藤本ビル1F
TEL: 078-578-6488
FAX: 078-578-6489

製鋼原料・非鉄金属
モーター・スクラップ
株式会社 石原金属商店
代表取締役 石 基元
〒652-0847 神戸市兵庫区切戸町2-1-2
TEL.(078)671-2343
三木作業所 三木市別所町石野字向山1592番1
〒673-0452 TEL.(0794)82-5080

**ロコモティブ
シンドローム
チェック**
 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い
 手すりがないと階段の上り下りが困難
 15分以上連続して歩き続けられない
 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない

「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる
脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。
症候群(シンドローム)とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。

片足立ちの状態でも靴下を履くことが出来ない
 2kg程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい
 布回干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難

上記の症状の一つでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの
疑いがあります。スクワットやウォーキングなどで予防しましょう。

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

東遊園地

43名参加

7/21

歩こう会

夏の暑い日に歩こう会を東遊園地でいただきましたが、たくさんの会員さんに来ていただきました。公園の入り口付近はまだ工事の所もありましたが、公園の中の方へと進んで行くと、水の川をイメージした所で、小さな子どもたちが水遊びをしている様子を見て何か「ほっと」するような気がして、しばらく見ていました。バスに乗り行ってみればそこはいこいの場所でした。



東遊園地は、神戸の中心部に位置する2.7ヘクタールの都市公園です。1868年に神戸居留地の外国人が使う、日本初の西洋式運動公園「外国人居留地公園」としてその歴史がはじまりました。居留地に隣接したこの公園では、西洋のスポーツが日本に広まる起点となりました。1995年の阪神淡路大震災以降は震災の記憶と結びつくようになりました。
(<http://eastpark.jp> より引用)



相楽園

35名参加

10/20

去年と今年度とコロナ以来、2度目の相楽園でした。紅葉には少し早すぎましたが池の道や庭園をのんびりとゆっくり見てまわり、楽しい時間を過ごすことができました。



私たちは兵庫区老人クラブ連合会の活動を応援します

はな あざんて (株)なごみ
訪問看護ステーション ケアプランセンター
あざんて・はな あざんて・はな
TEL.578-3340 TEL.578-3380
FAX 578-3341 (共通)
デイサービスあざんて ☎381-7127

ささき整骨院
Sasaki Osteopathic Clinic
受付時間 月 火 水 木 金 土
AM9:00~PM1:00 ○ ○ ○ ○ ○ AM9:00~PM5:00 土曜
PM4:00~PM8:00 ○ / ○ ○ ○ /
休診日：日曜日
神戸市兵庫区入江通2丁目1-2 カーサブナプラス1F
TEL/FAX 078-777-3526

中尾内科
内科 循環器内科 呼吸器内科
院長 山田 紀子 日本内科学会認定 総合内科専門医
中尾 栄一 医学博士
診療時間 月 火 水 木 金 土 日
AM9:00~12:30 ● ● ● ● ● ● ●
PM3:00~5:00 ● ● ● ● ● ● ●
心・脳・頸・エコー、レントゲン、肺機能検査
心電図、動脈硬化検査、各種健康診断等
TEL(078)575-5578
神戸市兵庫区塚本通4-2-15 nakao-naika-kobe.com

つかもと整骨院
【診療科目】骨折・脱臼・捻挫・打撲
・交通事故・スポーツ障害・姿勢調整
診療時間 月 火 水 木 金 土
午前 8:30~13:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
午後 15:30~20:00 ○ ○ / ○ ○ ○ ○ ○
休診日/水曜午後、日曜、祝日
兵庫区塚本通8丁目1-11 藤岡ビル101号
☎078-599-5375

ナチュラルキュア
伊賀鍼灸整骨院
指圧 はり
灸 骨盤治療
兵庫院 ☎078-521-5501
東夙池院 ☎078-651-6533

ヘルパーステーションいきいき
有限会社 いきいき
兵庫区荒田町 2-20-104
TEL 078-574-1090

特別養護老人ホーム
ラグナケア中道
●ショートステイ
●デイサービス
神戸市兵庫区中道通6-1-33
☎(078)575-2500
<http://www.houonkai.jp/>

社会福祉法人 神戸福生会
ケアハウスこうべ(介護型)
デイサービスセンターさとやま
全国第一号の社会福祉法人 神戸福生会だからできるシニアライフ
■ショートステイ・特別養護老人ホーム
高齢者ケアセンターひょうご
兵庫区里山町1-48(神戸電鉄鶴崎駅すぐ)
TEL.078-612-3335
<http://www.kobe-fukuseikai.com>

歩こう会

11/21

清荒神 26名参加

4年ぶりの清荒神歩こう会を実施しましたところ思ったよりたくさんの方が参加してくれました。神戸から何度も電車を乗りかえ、やっと荒神駅に着き、みんなでおしゃべりをしながら歩いていたら、いつの間にか荒神さんに着いていました。

帰りには楽しみの食事会で昼食を荒神さんの参道でいただき楽しく過ごすことができました。



神戸市 高齢者美術作品展

9/9

26名参加



人と防災未来センター

33名参加

12/15



私たちは兵庫区老人クラブ連合会の活動を応援します

各種処方箋受付・在宅訪問 応相談

慈恵薬局

兵庫区荒田町3-12-16
TEL 078-521-1901
FAX 078-521-1907
月~金曜日/9:00~18:00 土曜日/8:30~12:30
日曜日・祝日・休み

世界一相談しやすい
不動産屋さん

アテナ

株式会社 ATENA

兵庫営業所

TEL 0120-920-691
神戸市兵庫区大開通7丁目5-13

Grace Pharmacy Corp. **みゆき薬局**

健康サポート薬局です
健康に関すること何でもご相談ください

薬局営業時間
月火水金 8:30~19:00 木 8:30~16:30
土 8:30~12:30 日 休み
神戸市兵庫区下祇園町 36-11
TEL 078-367-3916

Moi Life

訪問看護ステーション ヘルパーステーション

チャオ チャオ

神戸市兵庫区荒田町 1-7-12
TEL.078-515-8277

補聴器を実際に
試せます。

株式会社 **吉田勝恵商店**

創業1911年 認定補聴器専門店 障害者総合支援法 取扱い店

神戸市兵庫区下沢通1-1-17
朝日プラザ漢川1215号室

TEL/FAX 078-576-1331

生活リハビリデイサービス絶賛稼働中!

デイサービスセンター
リハメイト KOBE regain

神戸市兵庫区漢川町4丁目6-8
TEL : 078-579-8448
FAX : 078-579-8447

その他、訪問看護、デイサービスへのお問合せは
078-671-8001 へ、お気軽にどうぞ!

「人にやさしい医療をめざして!」
~皆様と整骨・接骨院をつなぎます~

公益社団法人
兵庫県柔道整復師会

神戸市兵庫区塚本通2丁目2-25
TEL(078)578-6366/FAX(078)578-6322
通所介護・機能訓練指導員派遣

貸 スタジオ

レッスン・集合場所に困ったらココ

JSTUDIO

神戸市兵庫区中道通6丁目2-3-1

スポーツ教室・語学教室など
お気軽にお問い合わせください

(有)シンプル住研
TEL.078-578-6780

4年ぶりのカラオケ大会 年2回堂々開催

7/18



参加者の皆さんは4年ぶりということで気合十分。機器がうまくつながらないというハプニングもありましたが、それをものともしない力強い歌声が溢れていました。

令和5年7月18日(火)、みなとがわホールにて4年ぶりに行われたカラオケ大会では、日頃の練習の成果を多数の会員が発揮されました。夏ということで浴衣を着て出演する方もおられ、目にも涼しいカラオケ大会となりました。



12/15

兵庫区長も熱唱!

それは1曲を朗々と歌い上げる中、手拍子や掛け声で会場も盛り上がりました。4年ぶりに練習の成果を発揮できた2回のカラオケ大会でした。

今回は途中に古泉兵庫区長も参加され、挨拶の後に「千曲川」を熱唱し、会場を盛り上げました。また、最高齢では94歳の方も元気いっぱいに発表されました。

大辻名誉会長の挨拶、司会の場さんの挨拶の後、いよいよスタート。月2回のカラオケ教室で練習してきた成果を、7月に引き続き発表されました。

令和5年12月15日(金)、7月と同様にみなとがわホールにてカラオケ大会が開催されました。今回は忘年会ということで、35名の参加者が力いっぱい歌声を響かせました。



兵庫区老連

井原市老人クラブ連合会 × 兵庫区老人クラブ連合会 交流会



兵庫区老人クラブ連合会 栗野会長



井原市老人クラブ連合会 岡田会長



古泉兵庫区長

令和5年7月26日(水)、兵庫区役所大・中会議室にて、岡山県井原市老人クラブ連合会との交流会を行いました。

当日は区老連役員の方々が準備をし、井原市老人クラブ連合会の方々を温かく迎え入れました。

はじめに、両クラブの会長から挨拶があり、古泉兵庫区長からも挨拶がありました。今回初の交流ということで、皆さま緊張の面持ちでしたが、挨拶の中で井原市の特産品についてや、それぞれの地域の話題が出ると会場は和やかな雰囲気になりました。

クラブの特色あふれる活動内容の紹介の後は課題である「会員増強」について



井原市老連から活発な意見が

て意見交換しました。会員になつていない方に対してどのように声をかけているのかという話題では、老人クラブの知名度を上げるために1軒ずつ自宅を訪問して声をかけていることや、活動の一部を非会員でも参加できるようにし、紹介から加入を呼びかけることなど、様々な取り組みがありました。会員の減少が目立つ中、取り組みについて重要な情報交換を行うことができました。質疑応答でも多くの意見があり、活発な交流となりました。

異なる地域同士でお話をするのができ、数多くの学びがあった貴重な機会となりました。



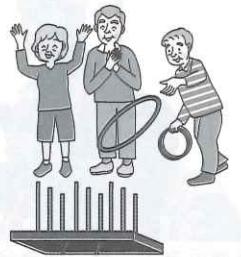
会員増強について話し合いました



令和5年度 兵庫区老連輪投げ大会



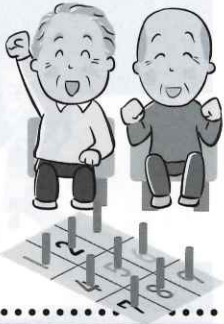
市老連大会出場を かけて熱戦!



令和5年10月19日(木)、
みなとがわホールにて兵庫
区老連輪投げ大会を開催し
ました。
上位50名は11月24日(金)
に中央体育館で行われた神
戸市老人クラブ連合会輪投
げ大会に出場されました。



兵庫区長も見事なフォーム



令和5年度 やさしさと思いやりふれあいグラウンド・ゴルフ大会



in 荒田グラウンド
10月17日



私たちは兵庫区老人クラブ連合会の活動を応援します

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♪

よく噛んで、歯を大切に!

會下山 善光寺 住職 高坂盛俊

神戸市兵庫区会下山町2丁目18の13

TEL (078)521-1756

剣道のお寺

曹洞宗 八王寺 般若林

兵庫区羽坂通2丁目1

☎078-575-8444

御協賛

平安祭典

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

020 FreeDial 0120-00-3242

URL: <https://heiansaiten.com/>

食事のヒント

高血圧予防

- ポイント
- 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



総合葬儀会館

クレリ神戸山手ホール

株式会社 花保 ハナヤス

TEL 078-361-4500

兵庫区下祇園町 40-17 FAX078-361-4501

兵庫区老連 体力測定会 in 区役所みなとがわホール 8月29日



多くの方が参加されました



会場のようす



項目に分かれて準備

梅の美会

明け初めし空に三声の初鴈

岡田富早恵

浅い冬剪定済ませ青い空

山口 茂子

極月や振り返りみる多事多難

藤井 歌子

立ち登る神事の煙小正月

栗野 富江

子等帰りゆったり老いの寝正月

藤田ユイ子

紅をさす鏡に映る寒椿

山田 朝子



目指せ新記録！
上体起こし



体を動かし
健康に！

私たちは兵庫区老人クラブ連合会の活動を応援します

「第14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】
お参り

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6年3月31日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索



兵庫区老連だより 第36号

発行 編集・印刷

兵庫区老人クラブ連合会 株式会社ニチコミ

神戸市兵庫区荒田町1丁目21-1 TEL.078-511-2111(内線473) 神戸市中央区元町通4-4-8 タカハスビル10F TEL.078-351-3387

兵庫区老連

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
充実した毎日を過ごしませんか。

あなたの仲間が待っています!



神戸市高齢者美術作品展に出展
福西 一夫さん(いきがい賞)



老人クラブはこんな活動をしています!

- ★ボウリング大会
- ★輪投げ大会
- ★研修旅行

- ★カラオケ
- ★グラウンド・ゴルフ
- ★体力測定会

- ★季節の歩こう会
- ★健康講座
- ★奉仕活動

- ★卓球



お問い合わせ
兵庫区老人クラブ連合会
☎511-2111

編集後記
謹賀新年

今年もどうぞよろしく
お願いいたします。

コロナ禍で色々な活動が
中止されていましたが緩和
され、少しずつできる様
になりました。兵庫区老連「区
老連だより」第36号を発行
できました事、感謝いたし
ます。発行にあたりまして
沢山の方々にご協力頂き厚
くお礼を申し上げます。今
年も「明るく」「楽しく」「元
気」をモットーに皆様方に
喜んでいただける広報紙を
作りたいと思っております。
どうぞ宜しくお願いいたし
ます。 広報部

スポンサーへの御礼

この度、「兵庫区老連
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
て会員の生きがいを、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。
今後とも何卒、末長き
ご支援をお願い申し上げ
ます。

兵庫区老人クラブ連合会

私たちは兵庫区老人クラブ連合会の活動を応援します

健康 コラム

とっても便利
お薬手帳を持ちましょう

★お薬手帳を持っていると…

複数の病院から処方された薬を
一冊で管理できるので、
飲み合わせによる事故を防げます

過去の副作用なども履歴で記録され、
適切なお薬の処方に役立ちます

かかりつけの薬局を持つと
より効果的です

市販薬などの薬歴も
記録しておく
より適切な処方
に役立ちますよ。



かなたクリニック

整形外科・内科・リウマチ科・神経内科

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

※土曜日の受付は12時まで
兵庫区下祇園町29-7 キャッスルハイツ平野1FA号
☎078-351-5335 P有

兵庫区 広瀬クリニック

医療法人社団 内科 消化器内科 循環器内科

院長 廣瀬一幸

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	○
午後 4:00~7:00	●	●	●	●	●	●	○

木曜・日曜・祝日・土曜午後 休診
TEL361-1235 兵庫区下祇園町32番11号
平野交差点100m下

Yanagawa Eye Clinic やながわ眼科

院内
パリアフリー 駐車場完備

目のことで
気になることは
何でも話してくださいね

TEL.078-576-1575 やながわ眼科 検索

タクシー呼ぶなら
ABC無線

TEL.(078)671-3000

北海道から
沖縄まで
全国の老人クラブ活動を紹介します!

まずはクリック!

クラブ特集 ニチコミ 検索

まつだ内科

循環器内科・呼吸器内科・アレルギー科・往診可

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	○
16:00~19:00	●	●	●	●	●	●	○

▲:金曜の午後は16:00~17:30 火曜の午後は訪問診療
休診日/木曜日、日曜日、祝日、土曜日午後
兵庫区上沢通1丁目1-1 信栄ビル3F
www.matsuda-naika.net TEL512-3344