



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

155号

令和6年
4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：株式会社二子コミ 兵庫県神戸市中央区栄町通1-2-7 大同生命神戸ビル7階 Tel: 078-333-7707

神戸市老人クラブ連合会（神戸市老連）は、2月22日（木）中央区文化ホールにおいて令和5年度福祉大会が開催された。今回は認知症予防に効果があるとされる「回想法」に関する講演と、長田区老連認知症予防推進委員会による「事例報告」が実施された。

回想法は、昔のことを思い出して言葉にしたり、相手の

●市老連福祉大会／回想法・事例報告



鈴木講師と事前打ち合わせをする区老連の仲間たち

講演としてアイデアを求められ、鈴木正典医師（出雲市民病院麻酔科部長／長田区老連で昨年2度の回想法講演を実施を推薦。以降、開催までの数か月綿密な事前協議を行った。そもそも回想法講演は数十人による膝を交えた形式が基本とされるが今回は700人前後の受講に対し、昔の「トントン教室」の形式を取り入れ、10人程度の生徒を壇上に並べ、昔懐かしい写真をスクリーンに投影。講師と生徒がそれぞれに思い出を語る。バックグラウンドに懐かしい音楽を奏するという趣向を用いた。生徒は長田区老連11名を選抜、予行練習なしにぶっつけ本番を試みた。

スクリーンに映る見事なハナタレ小僧の写真に、受講生は大爆笑。「そうそう、昔こんなだったネ」。メリケン波止場での若い男女の後ろ姿に、生徒は自分の若かりし淡い恋を思い語り始める。会場は和む。自分の青春時代を想うのか？

今、アルツハイマー型認知症の新薬が現実のものとなっている。しかし、新薬投与のハードルは高く、その恩恵はほど遠いといえる。読売新聞では、従来薬「アリセプト」と回想法の併用は、認知症進行遅延に効果ありとの報道がなされている。

鈴木講師と我が仲間11名の生徒が大観衆にも関わらず、多くの人々に感銘を与えた「回想法」出話は元気のもとには意義深いといえる。

（次ページに続く）

認知症は「他人事」 いや、「自分の問題だ」

認知症予防推進委員会 事務局長 日置 一夫

〜早期検査・早期発見／治療に努力〜

話を聞いて刺激を受けたりすることで脳が活性化し、活動性・自発性・集中力の向上や自発語の増加が促され、認知症の進行の予防となる。また、昔の思い出に浸り、お互いに語り合う時間を持つことで精神的な安定がもたらされる。

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

株式会社 長田軒 精肉店

長田区二葉町 2-1-5-2
TEL 078-611-3009 FAX 078-611-6486

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

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

医療法人社団 十善会 野瀬病院

〒653-0042 神戸市長田区二葉町5丁目1番36号

診療科 整形外科、外科、循環器内科、内科、泌尿器科、形成外科、腫瘍内科（人工透析）、リハビリテーション科、麻酔科

☎ 078-641-2424
新長田駅より徒歩7分・駒ヶ林駅より徒歩3分

あだち不動産

大正筋商店街

TEL: 078-611-4444

油断敵 大

自転車の無灯火運転 カサさし運転はやめましょう

ルールを守って安全運転

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

不動産売却のご相談下さい

株式会社 SL不動産

長田区駒ヶ林町1-17-2 駒ヶ林駅すぐ
TEL 078-747-0555

取り組み果敢に挑戦 × 参加者に変化

認知症予防推進委員会 事務局長 日置 一夫

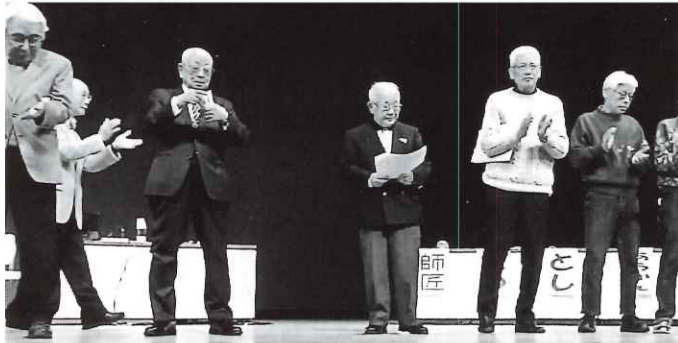
(1ページから続き)

続いて、2年間にわたり長田区老連認知症予防の取り組み活動事例報告を日置事務局長(常任理事)が行った。長田区のおかれている現状を語り、昭和40年をピークとして、以降急激な人口減少、追い打ちをかけた先の大震災。孤立・孤独が増大。肝臓がんや不慮の死の発生指数は、つなぎの低さ。どれをとつても厳しい現状。その原因は、生活苦にあると分析されている。

六ヶ所のモデル地域(2クラブ)を設定。1年目の取り組みの内容を分析し、学習テーマを基本とし「生活の中にあるテーマを取り上げる」(例：閉じ籠り回避の高齢者お洒落の大事さ、嚔下対策・仲間づくりの力ラオケ、骨折多発即入院イコール認知症へ。数年の骨密度測定結果を追跡、介護を支える家庭、生活苦&崩壊の懸念。今から将来設計をetc)。2年目の取り組みで、受講生の目が輝き始めた。今まで認知症はよそ者であった。しかし、認知症予防の大切さと仲間とのつながり、一人では生きていけない、地域での助け合いの大事さが、自分の努力でできるんだあという気があった。「楽しかったネ」「次も楽しみななあ」教室を世話する役員に「ありがと」「また参加するネ」など、これまでの無表情の顔に、笑みが浮かび、受講生同士の会話が弾み始めた。



▲ 回想法：認知症予防取り組み ▼



組みを開始する。2年目の成果(ざらに)「自助」「共助」「公助」の三位一体となった地域を巻き込んだ教室の展開を進める。特に、NPO法人など専門家集団との協働で、地域における認知症者や家族、住民が「できる場(こゝ)」に挑む。

今後の取り組みは、長田区老連組織単体では困難な道筋であり、多くの支え、指導、協働が不可欠である。私たちは、高齢者問題は「自分たちの問題」として、自助努力を重ね、高齢者が「健康で長生きできる社会」を達成したい。「小さな気づきが大切ないのちを救う」。住民同士や仲間が「ながた」の伝統である「長屋気質」を今、求められています。皆さんとともに一緒に成し遂げていきたいと思います。

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

久米おとなこども歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~13:00	○	○	○	△	○	○	/
14:00~17:30	○	○	○	○	○	○	/

△…医院にお問い合わせください

1階にも診療室有
〒650-0022 神戸市長田区長楽町 2-3-3
☎078-735-4180

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
☎078-631-1010

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 清春会
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	/	○	○	/	○	○

〒650-0022 神戸市長田区大日丘町 3-2-1 ☎078-647-3255

医療法人社団 秀英会
神戸朝日病院

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

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
☎078-797-5297

適寿クリニック

内科・小児科・リハビリテーション科

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

休診日/金曜日・祝日 ★午後1時30分~5時
※午後の受付は 18:45/16:45 まで

〒650-0022 長田区宮川町 1丁目 26番の5 Tel.078(647)7927

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・アコルテ 3F
☎078-621-7575

回想法

昔の自分に懐古する

一久塚長生会 藤竹 一夫

市老連の福祉研修会開催の朝、梅雨のようなうつつしい雨。早めにかを出るが神戸文化ホールに着くとまだ誰も来ていない。皆さんが来てくれるだろうか心配になる。理事会でもお願いしたから来てくれるだろうと思った。長田区老連の入場券の割り当ては、105枚。各クラブに3枚ずつ配布したが、残りも少なくなり市老連事務局に15枚の追加をお願いした。私の所属する一久塚長老会からも7名の会員に参加してもらった。私は、市老連福祉部会委員として会場整理にあたりましたが、見知った顔を見るにつれしくなり、つい笑みがこぼれる。

神戸市老連傘下の区で約6000人近くの参加者でにぎわってきた。今回の研修は、回想法という。「想い出話は元気のもの」と題し、数か月にわたり準備が進められた。市老連事務局の要請により、講師鈴木正典先生と、長田区老連認知症予防推進委員会事務局と綿密に準備が進められた。回想法の講義は、本来、20人前後の少人数で実施されるものでしたが、今回は大ホールでの講演で、回想法のもつ意義をこのように行つかが腐心されたという。

講演が始まった。スクリーンには、鼻をたらしした少年が大写しになる。会場が笑いに包まれた。遠い昔、私も中学生ころまで鼻を垂らしていた。あの頃は、上着の袖口だけでなく、木の葉っぱでも拭いていた。あの頃が懐かしく、貧しかったがあの頃に戻つてみたい。今、私も昔遊びを紹介するボランティアに参加している。今の子どもたちが昔遊びした駒回しやけん玉、めんこ遊びなどまつまたく知らない。

今回の講演は、長田区老連会員11名が、教室の生徒役として参加したが、準備もままならい中で頑張つてくれた。

回想法は、認知症薬のアリセプトと併用すれば、効果があり、認知症の進行を遅らせる効果があるとされている。

神戸市老連が主催した講演(回想法)は、参加者に強い印象を与えた。また、長田区老連の認知症予防活動事例報告も、多くの参加者に共感を与えたものと確信。

今後、高齢者の最大課題である認知症予防に、傘下区老連の仲間と「協働」をしていきたいと念願する。

中橋 勲 副会長 急逝を悼む

3月7日(木)午後1時30分の常任理事会開催時間になつても、中橋副会長の姿がない。いつもなら会議開催1時間前に会議室に到着し、諸準備を粛々となされていました。各役員が自宅や携帯に電話を入れるも応答がない。急遽、単位クラブの会員に電話連絡を行い、自宅の訪問確認をお願いした。不吉な思いが頭をよぎる。連絡が待ち遠し。携帯が激しく鳴る。第一声、「中橋さんが玄関で倒れている。どうしたらよいか?」

救急車要請を指示。かかりつけ医に搬入し救命を試みられたと報告。続いて、救命ならず死去を宣告されたという。会議終了後直ちに、病院へ駆けつけ、独りぼっちで耐え抜いておられる奥様に寄り添った。家族の到着を待つて、死因を究明。「くも膜下出血」によると告知された。

青天のへきれき、区老連次期会長に内定されていた。中橋

副会長のご性格は温厚、誠実、実行力、責任感旺盛等など、どれをとつても超一級の人物であった。奥様にとつても信じられない出来事、ご心情はいかがなものか計り知れない。長田区老連にとってかけがいのない人物を喪失した損失は計り知れない。

しかし、一番無念な思いは亡き中橋副会長であったと存じます。私たちは、故中橋副会長の思いを引き継ぎ、高齢者の健康で生きがいのある社会を実現することをお誓いし、故中橋副会長のご冥福をお祈りいたします。



故 中橋 勲 副会長

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

トールペイント教室や紙/バンド教室など大好評!!
見学・体験ご利用 お気軽にお問合せください

地域密着型デイサービス
デイサービス実り
長田区房王寺町 4-7-12
TEL.078-621-8558

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

学校法人天神学園
幼保連携型認定こども園
名倉幼稚園
神戸市長田区長田天神町 1丁目 17-13
☎078-691-0473

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

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

不用品回収 遺品整理 ごみ屋敷整理
富士リサイクル
神戸市長田区野田町 8丁目 1-2
TEL 090-3825-2279

社会福祉法人 愛育福祉会
みすまる保育園
神戸市長田区池田広町 3番
TEL 078-691-6220
FAX 078-691-8161

学校法人
幼保連携型認定こども園
近田幼稚園
神戸市長田区駒栄町 4丁目 1-11
☎078-611-1344
FAX078-611-7931

塗炭の苦境にある長田区 認知症予防の取り組みに誇り

室内長生会
中橋 勲

強会を企画、運営、実践された
日置事務局長をはじめ、認知
症予防推進委員会のメンバー
には心から敬意を表する。

高齢者のお洒落のごとく、骨密
度強化、腸とツレイル予防、介
護認定と介護用品の紹介など、
高齢者の皆さまが普段から気
にかけている事項を講師陣が
丁寧に説明をされ、しかも、各
講座が終わるころにはお土産
までいただける。参加者も回
を追うごとに講師に質問をぶ
つける。そして、的確な回答を

らめ取り組みだと思っ



元日早々能登半島地震のニュースが流
れ、富士にいる友人の安否を案じていると、
共通の友人から、無事との報告があり、安
堵すると同時に30年前の神戸が体験した
記憶も蘇る日々でした。

新規加入中学の担任に驚き

御蔵5・6・7睦会 石原 良子

高齢者が孤立してしまつて、
孤独死のリスクが高まる。地
域のひととの交流がなくなると
認知症の発見が遅れることも。
認知症の方が一人で暮らしてい
ると、火災や怪我などの危険
性も高まる。長田区老連認知
症予防推進委員会より、室内
地区(長田区内最東部)に講座
の教室をいただき、昨年5月
より毎月1度、認知症に関わ
るいろいろな勉強を、その都
度講師を招聘し、楽しみなが
ら進めてきた。この間、この勉

をされることになり、認知症の
恐ろしさを知ることとなった。
講座で画像などを使い、わかり
やすく講義が重ねられている。
今までに少しづつわかっ

このような高齢者が学習で
きる環境を整備し、社会活動の
参加を促すことで、高齢者の生
きがいや、健康づくり、この
認知症予防講座は、神戸市9区
の内で最も超高齢化社会が進
む長田区にとってなくてはな
らぬ取り組みだと思っ

認知症予防 皆が住みたいと願える街づくりを

丸山寿会 久茂田 元雄



啓蟄の日も過
ぎ、野山のたた
ずまいも小鳥の
声も春めいてき
た。認知症をは
じめ高齢者の悩
みも複雑、多様化している。

私も身近な人の幾人かの認
知症の方を見てきたが、これ
だけはなりたくないと思ひ続
けている。

今、皆さまの一番の関心事で
はないか、あれほど親しく仲良
くしていた方が、思いがけずこ
話があわなくなり、淋しい思い

交わり、笑い合つことなどが認
知症予防に効果があるというこ
とです。

段の生活の様子を知り、良い
ところを真似たり、改善すべき
点を改めたり、平凡な毎日に
変化をもたらすのも大切な生
き方と思われる。

仲間と歌を唄つたり、踊つた
りすることが大きな効果があ
るので、民謡部やカラオケ部
を立ち上げるのも好ましいこ
とかと思われ。

こうした取り組みが定着す
ることにより、思まわしい認
知症を遠ざける生活習慣では
ないでしょうか。

近くにある福祉センターな
どを有効に活用し、仲間づく
りに努め、引きこもりや、孤立
をなくして地域の活性化を図
り、皆が住みたいと願える街
を育てることが大切かと思つ



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

MATSUMOTO
・アスベスト対策工事・解体工事・土木工事

松本工業株式会社

長田区五番町5丁目2-5
TEL 078-511-8960

建設業兵庫県知事許可(般-19)第114982号

株式会社 荘組

長田区東尻池町6丁目1-21 1F
TEL 078-682-0773
FAX 078-682-0772

舗装土木工事一式

株式会社 神組

長田区日吉町4丁目7-13
TEL 078-631-5894
FAX 078-631-5074

株式会社 ナカムラ

ホリデー車検 神戸長田店

長田区腕塚町 1-1-20
TEL 078-643-0481

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

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

精密機械加工

広岡工作所

神戸市長田区庄田町2丁目3
TEL/FAX 078-621-8967

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

認知症予防

身近なテーマに盛り上がる

長田寿会 末澤 章弘

長田区の高齢化率は、神戸市9区の中で1位である。そして一人暮らしの高齢者の孤独・孤立化が深刻な社会問題となっている。長田区老連として令和4年9月よりこれらの問題に積極的に取り組み、会員の皆さんの「健康寿命を延ばし認知症予防を推進」教室を開講。

令和5年度からモデル地域を6地域に拡大し、できるだけ多くの会員の皆さんが参加できる取り組みをすすめている。

長田寿会としては、「高取山地域福祉センター」で毎月第3水曜日に開催の「かなで塾」に参加している。

令和5年度に行われた主なテーマは「骨密度強化／転倒、骨折防止」「高齢者のお洒落／外出機会を増やす」「嚥下対策／カラオケ」「言語聴覚士による認知症予防講座」など、身近で取り組みやすい内容のものが多く、大変参考になった。特に印象に残ったのは「高齢者のお洒落」で、はじめは皆さんなかなかモデルに



照れながらもお洒落に!

なるのをためらっていたが、いざ、モデルになってみると嬉々として取り組んでおられた。

我々高齢者になるとどうしても「年相応」な服装になってしまうが、「年甲斐もなく」と思われるお洒落に挑戦してみるのがいいのだと思う。それにより外出の機会が増えれば閉じ籠りも減ってくるのでは。また、骨密度の強化も転倒・骨折で寝たきりになるのを防止し、認知症予防につながる。定期的な骨密度の測定をすることが大切だと思う。この取り組みは、令和6年度には、11地域22クラブの取り組みへと拡大し取り組まれる。是非、近くの会場へお越し下さり、参加をされますようお願いいたします。

85歳以上が1千万人超え、

この先どうなる？

二葉喜楽会 梶田 順子

私たちの町には「新長田あんなしんすこやかセンター」という強い味方がある。高齢者が困ったとき、話に行ける。自分のことだけでなくもチョット声掛けをする。

私はあんなしんすこやかセンターのお友達です。認知症予防講座で多くのことを学び、日常生活で即、役立つこともあれば、まだ、私には縁がないと思ふこともある。

食生活、お洒落、車いすの扱い方、人とのつながりなどをとってみても一人ではできない。昨年12月17日(日)付けの新聞にシカマネブ(薬名)が認知症の進行の抑制に一定の効果があると見出しで報道され、興味津々であった。

特定の遺伝子をもつ人は使用できない(この検査は日本では実施しない)。運よく服用できたとしても、その裏には使用不能の人もある。決して完治する薬ではない。

50年前、私がアルツハイマー型認知症の義母を介護した10年間と比べると何という進歩か。「義母さん」を介護し

ていたら貴女の老後は安心よ」と励ましの言葉に傷つき、それまで私が生きていくかい一夫もよく手助けしてくれ、心強く感謝したその時代は、「ボケ老人」と呼んでいた。世間の認知度の低さ、人によっては精神疾患と混同されたこと。認知症を研究する医学者いること自体?また、予防医学も発達して、私も学べている。

しかし、今年2月17日(土)「高齢者の高齢化対応急務」と見出し。85歳以上の人口が2036年には1千万人になると予測。さて、どうなる? その時はその時、みんなで仲良く認知症になろう。なあって、フラックジョーク。不謹慎な話で終了。



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

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

タクシーの御用命は

神戸タクシーへ

本 社 ☎078-731-4168
ABC 無線 ☎078-671-3000

神戸市長田区海運町 8-1-10

総合建設業

株式会社 秋山組

神戸市長田区南駒栄町1番15号
TEL 078-641-4455

f-denko

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

株式会社 **カタヤマ空調設備**

神戸市長田区若松町10丁目2-10
シャレード若松 201

TEL (078)735-4649

測量・設計・施工

株式会社 タムラ

長田区西尻池町2丁目4番14号
TEL 078-641-3731
FAX 078-641-2575

住んでよし 心付いたかな木の住まい
住む人の心にもみる 木の香り

カルモ木材 株式会社

長田区苅藻通1丁目1-26
TEL.(078)671-7500

KES 鉄道電気工事

株式会社 **ケイイーエス**

神戸市長田区五番町2丁目4-9
TEL (078)577-3911

クラブ だより

コロナ禍抜け、久々のバス旅行！

丸山地区みどり会 谷口 慶子



鳥取県 砂の美術館



新型コロナウイルスの流行で長い自粛生活が続き、私たちの活動も思うようにできませんでした。昨年5月に移行したことで、やっと明るいさざしが見えてきました。

前を向いて進んでいきたいと、昨年6月4日に鳥取行きバスツアーを企画、募集しました。参加者26名と予定を下回りましたが、思い切って催行。

当日はお天気も良く、朝8時に大日丘地域福祉センターを出発、2時間余りで鳥取

に到着。流しびなの館では、古典的な雛人形が所せましく展示され、それぞれのお雛様がとても個性的で見ごたえがあった。

昼食は鳥取砂丘会館で豪華なお膳に舌鼓、大満足でした。

砂丘を横目に砂の美術館へ移動。テーマは古代エジプト。砂で作られているとは思えないほど、細やかな作品ばかりで、群像や玉座にすわる王と王妃などの人物像には特に驚いた。

最後は霞露港中村商店で、海産物のお買い物。なごやかな時を過ごしながら神戸へと帰途についた。

参加くださった皆さまの協力で、スムーズに行程が進み、全員元気で予定よりも早く長田に帰着した。

参加者がとても楽しかったわあ」と喜んでいただけただけで、役員一同も嬉しい限りであった。

これからも、会員の方々のご意見を伺いながら、頑張っていきたいと思っ。

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
神戸市長田区荻藻島町3丁目8番16号
loop-techno@wave.plala.or.jp

はつり・改修工事一式
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

YE YAMAMOTO ELECTRICAL WORKS
株式会社 山本電気
長田区久保町9丁目2-20-101
TEL 078-611-7120
FAX 078-611-7122

木材・建材問屋
株式会社 **名田商店**
長田区荻藻島町3丁目3番18号
TEL (078)652-2311
FAX (078)652-2305

つかさ工建
特定建設業 兵庫県知事許可 第112871号
長田区東房池町1丁目4-10-1F
TEL:078-381-7319

鉄鋼全般の材料及び非鉄材料の販売
上記材料の寸法切断及び各種金属加工販売
創業 40年の信頼と実績
株式会社 **富山鋼材**
神戸市長田区荻藻島町1丁目1-21
TEL. 078-651-7711

鼻炎・花粉症を和らげる**ツボ**
指でツボをしっかりと押さえましょう。
肺穴 大腸
合谷
※食後30分位、お酒を飲む前は避けましょう。異常を感じたら止めてください。

(お題)写真 **シニア川柳** 作品募集中
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6月30日まで
まずはクリック!
川柳 ニチコミ 検索

クラブ だより

二葉喜楽会 梶田 順子

新企画の囲碁ボール



囲碁ボール

楽しいですよ

2月20日より新しい企画が始まりました。この日は午後1時30分より健康寿命を延ばす体操の日であるが、その後、輪投げを練習することにしました。14名が参加。区老連開催の輪投げ大会で、何とか良い成績を上げたといふ頑張った。しかし、力余って輪を壁まで飛ばす人、投輪が優しすぎて台に届かない人。グラウンドゴルフでは成績優秀な人でも、力加減、投げ方となかなか難しい。体操をしたので多少予備運動はできたはずなのに、思いに任せない。「腰が痛い」「手が痛い」「肩が痛い」などの弱音。でも、皆さんは笑顔が絶えない。私は、出たところ勝負と聞いていたが、「何？ 零点。我ながら恥ずかしい。穴がないか探したが見当たらないで残念。」



輪投げ大会

2月20日の後、2回ほど、輪投げしたり、「もうやめた」という人、「もうやめよう」という猛者もいた。この猛者は、90歳を超えている。びっくり、彼女は早朝から散歩で汗しているという。口まろからの体力つくりがものを言ったようだ。皆さんの希望を入れて、少し早めに終了した。次は、2月9日午後1時30分から認知症予防教室。ためになると分かっていてもなかなか眠気には勝てない。えい、後部座席に座り、眠る準備を。誰にも分からないだろうから、「まあいいか」と眠りに入る。しかし、椅子から転がりそうになり、慌てて周りを見回した。性根を入れ替えて、講師の話聞いた。しかし、前半の居眠りが災いし、半分程度の理解で申し訳ない。準備してくださった方に「すみません。」

前にも書きましたが、駒ケ林寿会では、GO！GO！金曜日として、二葉地域福祉センターで健康体操、認知症予防講座、駒ケ林会館で輪投げの練習を行っている。かたや、友好団体？の駒ケ林婦人会は火曜日に喫茶、ミニデイサービスを。そして、金曜日には駒ケ林会館で喫茶を開いている。婦人会の方が古くから運営をされており、駒ケ林寿会の方も多くがそちらのほうにも参加している。

もう一人、94歳のKさんも元気です。(遅れるのイヤやねん)といつも早めに参加される。輪投げの時には、藤棚下のベンチで待っていて、最後まで投げて、片づけて帰られる。

毎月の駒ケ林寿会の子ラシの配布が遅れると、「まだ来ていない」と言われる。(遅れないようにしなくては)寿会や婦人会でもその他のどんな行事にでも、ごじごし参加をしましょう。身体と頭、心を元気にしましょう。そして、ボケとサギをぶっ飛ばして、皆で目指す、P.A.A.

精力的に活動する 仲間たち

駒ケ林寿会 村上 悟

第二金曜日は婦人会の喫茶と認知症講座が重なっている。喫茶は1時から駒ケ林会館、認知症講座は1時半から二葉地域福祉センターでそれぞれ行われている。

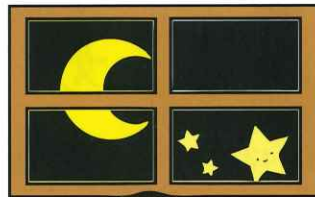
両会館の距離は私の足で約600歩、約7分です。

会員のUさんとFさ

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

毎日、ぐっすり眠れていますか？

みなさん毎日よく眠れていますか？日本人の5人に1人が「睡眠」に関する悩みを抱えているのだそうです。不眠だけでなく、寝言やいびきも「睡眠障害」のシグナル。おかしいなと思ったら、心の声を聞いてストレスのないように過ごしましょう。



枕

枕の役割は、頭と首をバランスよく支えることです。朝起きて肩が凝っていたりしていませんか？ 合わない枕はそれだけでストレスの元。さまざまなタイプの身体に対応した枕があります。専門店へ行ってみましょう。

お風呂

疲れが溜まっていませんか？ 1日の終わりに入るお風呂は気持ちがいいものです。忙しいかもしれませんが、たまには38℃ぐらいのぬるめのお湯にゆーっくり浸かって、身体を芯まで温めましょう。

香り

最近ではいろんなタイプの商品が出ています。その中心はお香やアロマオイル。安眠効果を期待するならラベンダーの香りがおすすめ。さまざまな香りがあるので、自分好みの香りを探すのも楽しいかもしれません。

会員だより

会員増強 まず身近な知人や友人を

◆ほっとけば減る

令和5年度は51名の会員数で出発し、55名まで増加した時期もありました。しかし、逝去、転居、施設入所などで減少し、52名で令和6年度に引き継ぎことになりました。

クラブの運営に起因する退会もあるかもしれませんが、積極的に入会勧誘をしなければ、会員減少は避けられません。老人会になぜ入っていないんですか?という問いかけに「誘ってもらった

ことがない」という返答が多かったそうです。

◆声かけ対象者を

神戸市内に居住する人がすべて対象者となりますが、回覧、広報紙配布などを考えれば、まずは近所から探さなくてはなりません。26歳までは須磨区か長田区に住んでいました。その後38年間は甲子園で生活後、現住居にUターンしました。板宿小学校、飛松中学校の同期生がまず対象者となります。

◆救援抛金もしたい

飛松中学同期の友人にあじさいクラブへの加入を依頼しました。誕生会の案内回覧に能登半島震災救援抛金の依頼文があるのを見て、「募金をしたいのでちよこい」ということで入会承諾と同時に募金もお願いできました。

庄山 3・4 あじさいクラブ 柏木 久雄



魅力ある老人会づくりを目指す

室内長生会 中橋 勲



昨年11月の理事会でいただいた会員増強に向けたポスターおよびチラシを、役員会でこのように効率よく配布し、会員獲得に向け活用できるか話し合った。ポスターは、地域の自治会の掲示板や、お寺と地域福祉センターの掲示板に貼り付け、チラシは役員8名で均等に分け、入会していただけそうな人に直接渡す。勧誘に際し、クラブの特徴を伝え、仲間意識をもってもらう、室内長生会では、ダンス、カラオケ、フラダンス、輪

投げ、ボウリング、グラウンド・ゴルフなどの活動を行っており、現場に誘い込んで楽しさを共有してもらう。令和5年度は、ちよこい、100名の会員でスタートをきった。その後、3名の方が亡くなり、1名が遠方の施設に入居された。役員の地道な勧誘努力により今年度は7名の新規会員の獲得ができ、現在103名の会員数となっている。

新規勧誘に際し、現状社会において定年年齢もあがり、70歳過ぎてもまだ現役で働いている人が多く、自分を老人と認識していない理由でまだ老人会にはとが、人との関わりがわずらしいとの理由で入会を断る。今後の課題としては、地域の各団体、自治会、青少年協、ふれあいのまちづくり協議会、あんしんすこやかセンターなどとの関係を深くし、地道な口コミ勧誘を行い、入りたいなど思えるような魅力あるクラブ作りが必要ではないかと考える。

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

病気の早期発見と予防につとめよう

1. 健康診査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

法華宗(本門流)
西代感應寺
長田区西代通2丁目3-1
☎・FAX 078-611-4227

臨濟宗南禅寺派
福原西国第12番札所
妙楽寺
長田区池田寺町 23 番地
☎078-691-2498

安産祈願・子守りの宮
こうべすいてんぐう
神戸水天宮
〒653-0882 長田天神町5丁目5-1
TEL&FAX (078) 642-4084

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

臨濟宗南禅寺派
正法寺
神戸市長田区片山町 2-2-4
Tel 078-642-2741

福原西国五番札所
曹洞宗 亀の甲寺 海運山
満福寺
長田区海運町 4 丁目 1-1
TEL.078-731-3174

「ニチコミ」のブログで
全国の老人クラブの
活動を紹介しています!
詳しくはホームページで!

ニチコミ 検索
http://www.nichicomi.com/

会員だより

会員になったら得られるものは何？

駒ケ林寿会 村上 悟

駒ケ林寿会は一丁目から6丁目、高松線をはさんで

北部、南部と分かれ、それぞれに自治会がある。今回の会員増強の取り組みに当たって、連合自治会長に駒ケ林会館の掲示板へポスター、チラシの掲示の許可をいただいた。

同時に、駒ケ林寿会の各丁の世話役にもチラシを配布し、会員の獲得を依頼した。

振り返ってみれば、昭和のころの駒ケ林は、活気のある町であった。盆踊りでは各丁ごとに櫓が立ち並んだ。駒ケ林神社の祭禮も左義長もにぎやかであった。

旧駒ケ林会館の階には、老人いこいの家という和室があった。各丁の当番が常駐し、寄り集まっては囲碁や将棋、茶飲み話で時を過ごしていた。しかし、今では空き家と空

き地が目立ち、「何しろ三軒両隣は死語となりつつある。この状況下で、一緒にやってみようと思ってももう機会も限られている。必要事項を記入していただく申し込み用紙をチラシ添付したところ、即、記入をして下さった方がいらつしやう。この方の方口に添えて4名の入会があった。

先の会長研修会の際の資料に、入会しない理由として、5項目が挙げられていた。入会を促すには、これを超える会員になって得られる楽しさ、喜びをいかに訴えられるかと思つた。

いこいの家のような拠点を持つことは現状では、物理的、経済的に不可能である。ならばいかにして魅力を訴えていくか？これは各クラブ共通の悩みと思つた。

長田区から能登復興の支援エール

広報部 日置 一夫

長田区の鉄人広場で3月15日、県警音楽隊と長田区老連の仲間や子どもたち、そして多くの地域住民がコンサートを開催。能登半島の被災者の皆さんに復興を願うエールを届けた。

子どもたちの「しあわせ連べるよう」の合唱など、阪神淡路大震災からの復興を遂げた被災地から復興に歩み始めた能登の皆さんに力強いエールを送った。

会場には「頑張ろう能登のメッセージ」が掲げられ、音楽隊の演奏で「春よ来い」「上を向いて歩こう」などの演奏、合唱に参加した。

長田区老連からも約30名が参加し、皆さんとともにエールを送ることができた。



痛み知る神戸から

被災地にエールを

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

◎弱った足腰を転ばない足腰に。外出が楽しみになる筋力づくり、はじめましょう

基本体操 (足腰を強くする筋力体操) 椅子に座って基本体操

1. 指先の曲げ伸ばし
①第2関節を軸に力を入れながら指の曲げ、伸ばしを繰り返す。
※いつでもどこでも日常的に行えます。
指の力がアップする

2. 腕の内転と外転
①腕を伸ばす
②腕全体を内へ外へ交互にゆっくりにねる。
腕の筋を刺激する

3. 肘の上げ下げ
①両手の親指を肩に軽くつける。
②肘を大きく上げ、ゆっくり下げる。この動作を繰り返す。
※肘を肩よりやや高く上げると刺激が大きくなる。
肩がすっきり軽くなる

4. 腕の上げと横曲げ
①胸の前で指を組んで頭の上へゆっくり上げる。
②右へ真横に少し曲げ腕を伸ばし、3秒くらい静止しゆっくり戻す。
※左右繰り返し行う。このとき反動はつけない。
脇腹を柔らかくする

5. 腰の前後曲げ
①両手を腰に当てたまま、上体をゆっくり後ろに曲げたあと、前に曲げる動作を繰り返す。
腹筋と背筋を柔らかくする

6. 背中伸ばし
①手を両膝の上に乗せ、背中を伸ばす。
②息を吐きながら、おじぎをするようにゆっくり前に曲げたあと、上体を起こす。
※最初は腕の力で、慣れてきたら背中の中で上体を起こす。
背中の筋力をきたえる

7. 足の裏側伸ばし
①足のつけ根部分に手を添え、片足を伸ばす。
②背中を伸ばしたまま上体をゆっくり前に倒す。
③股、膝、ふくらはぎの後ろ側が伸びたところで静止、ゆっくり上体を起こす。
足の裏側の筋力をほぐす

8. 腕の開き閉じ
①肘を90度くらいに曲げ、腕を開く、閉じる動作をゆっくり繰り返す。
※開くとき肩甲骨を寄せるように意識する。
胸と背中をほぐす

体操をはじめるその前に！ 続けるコツと注意したいこと

- 毎日コツコツ「ちょっとがんばったかな」と思える程度に行いましょう。
- 事前にかかりつけの医師に相談を。
- 体調の悪い日は無理せずお休みを。
- 体操時は水分の補給を十分に、体操後は十分な休養をとりましょう。
- 体操は広く、明るい場所で行いましょう。

※体操で動いたり、ひっくり返ったりしないように、椅子は重くて丈夫なものを選んで行いましょう。

体力測定会と

講演会開催



講演をする中田康夫教授

スポーツ部会 山田 雅秋
ます。

いよいよ測定が開始されました。参加者は48名。種々の測定も担当者が交代で測定を行い無事終了。閉会のあいさつに立った中橋副会長から、3月14日(木)午後3時から長田区役所7階大会議室にて測定結果を中田教授により行われることを伝え、皆さん誘いの上、多数参加されるようお願いのあいさつがされました。

例年実施しています体力測定会は、令和6年2月26日(月)午前9時から常盤アリーナ多目的ホールで行われました。体力測定とその結果講評は、常盤大学保健科学部看護学科中田康夫教授をお迎えし、開催前に会場設営並びに当日の測定の主旨、6分間歩行は競争せず、日頃の歩行を心掛ける等について各担当者が細部にわたり指示を受けました。測定データは、当日回収し、中田教授の手で分析し、講演会(3月14日(木)開催)にて各自に提示するものとなっております。

中橋副会長が3月7日(木)常任理事会開催日に急死をされ、この言葉を聞くのが最後となるのは、誰もが想像だにしませんでした。衷心よりご冥福をお祈りいたします。体力測定結果に基づく講演会が、3月14日(木)午後3時より理事会の後、開催されました。参加者は28名。中田教授の講演は、認知症予防として、栄養や運動、人や社会との繋がりを持つこととの大切さを説かれました。参加者も納得の様子。参考になったとの意見がありました。

区老連第2回

輪投げ大会開催

正月気分から目覚め、暖冬とはいえ肌寒い日、常盤アリーナ多目的ホールにおいて、午後1時から実施されました。開会挨拶の後、長田区役所地域協働課安井課長及び清洲係長から「怪我が無いよう頑張ってください」との激励のご挨拶をいただきました。重松常任理事等によるいきいき体操が指導され、その後、安井課長・清洲係長による試投式が行われました。

スポーツ部会 山田 雅秋

参加者は134名となり、それぞれの台で互いに熱い戦いが繰り広げられました。競技中は室内暖房を切ったにもかかわらず、ムンムンする状況。拍手やら激励の歓声が大きく響き、大いに盛り上がりました。

男女の成績発表と表彰。(男女1〜3位の写真)として、男子10位、女子30位までの入賞賞品授与、特別賞(90歳以上)として男女4名づつが贈られました。

参加者は134名となり、それぞれの台で互いに熱い戦いが繰り広げられました。競技中は室内暖房を切ったにもかかわらず、ムンムンする状況。拍手やら激励の歓声が大きく響き、大いに盛り上がりました。



入賞者のみなさん

左から1位：西尾、2位：河田、3位：伍々



左から1位：松田、2位：深山、3位：朝

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

「ねたきりゼロ」10か条

①健康なからだをつくろう

食生活に気を配り、毎日すすんで運動をしよう

②病気の早期発見と予防につとめよう

健康診査や健康相談を活用し、気軽に相談できる「かかりつけ医」を持つ

③事故防止に心がけよう

交通ルールは守り、安全につとめよう

④メリハリのある毎日を送ろう

自分のことは自分で!身だしなみに気を付けよう
家庭での役割をもち、リズムある生活をこころがけよう

⑤1日1回は外に出よう

散歩をしたり趣味を見つけたりして外に出よう

⑥友達や仲間をつくろう

何でも話し合える友だちをつくろう

⑦社会活動をすすめよう

クラブ活動やボランティア活動に参加しよう

⑧家族の協力で自立につとめよう

家の中を動きやすく安全に整えよう

⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう

困ったときは相談窓口にお問い合わせみよう

⑩私は _____ ができる

あなたができる目標を1か条加えましょう

安否確認には、災害伝言ダイヤル「171」

地震などの災害時は、一時的に電話がつな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 (XXX) XXX-XXXX
- ④30秒以内に録音する

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 (XXX) XXX-XXXX
- 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)

人とのつながりをもつ ～家の中に引きこもらないようにしましょう～



高齢になり社会や家庭での役割から少し離れると、人と接する機会が減ったり限定されたりすることがあります。こうした「人や社会とのつながりの希薄化」は、認知症になるリスクを高めたり、認知症の進行にかかわったりすることが知られています。認知症を予防する意味でも毎日を楽しく生きるためにも、家族はもちろん、地域活動やサークルなどに積極的に参加し、人とコミュニケーションすることが大切です。人や社会とのつながりと認知症予防との関係を示す研究は、数多く報告されています。そのひとつが2017年に発表された国立長寿医療研究センターの研究です。この研究では、65歳以上の13,984人(要介護者ではない)を対象に、8つの社会関係と認知症発症リスクとの関係が調べられました。調在の対象になった社会関係は以下となります。

- 同居家族と支援のやりとりがあるか。
- 別居している子どもや親戚と支援のやりとりがあるか。
- 友人や知人と支援のやりとりがあるか。
- 配偶者はいるか。
- 別居している子どもや親戚との交流はあるか。
- 友人や隣人との交流はあるか。
- 地域の何らかのグループに参加しているか。
- 就労しているか。

約9.4年にわたる追跡調査の結果、「同居家族と支援のやりとりがある」「配偶者がいる」「友人との交流がある」「地域のなんらかのグループ活動に参加している」「就労している」のどれかに当てはまる人は認知症になるリスクが低くなるという結果が出ました。さらに、該当する項目が0～1個の場合に比べて、3個で25%、4個で35%、5個では46%、認知症の発症リスクが低下しており、人や社会とのかかわりが多様な人ほど、認知症になるリスクが低いという結果が得られました。また、北海道大雪地区の70～74歳を対象とした別の研究では、参加している社会活動の種類が多いほど認知症になるリスクが低いことに加え、社会活動が盛んな地域に住む高齢者ほど認知症になりにくいことが示されています。

資料提供：第一三共エスファ（株）

令和6年度定期総会開催

新たな事業展開と新役員体制を確立

5月17日(金)午後2時から長田区役所7階大会議室にて、令和6年度の定期総会が開催される。単位クラブから各5名の出席を要請している。令和5年度の活動実績の報告と収支決算書の報告、また、令和6年度の事業計画書と予算書、今後2年間の常任理事の選出を行う。

また、本総会において、会長感謝状の贈与と百歳会員のお祝い、ボランティア活動表彰等が行われる。

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

～ いつまでもお口を健康に保つために ～

知っていますか？ パタカラ体操

パタカラ体操とは…？

加齢に伴い、筋力が弱ってくる、口周りの筋肉や舌の動きが衰えてきます。

「パ・タ・カ・ラ」と発音し、食べたり話したりするときに必要な筋肉を鍛えることができるトレーニングです。

- ◆ 飲み込む力や噛む力の維持・向上
- ◆ 発音がはっきりする
- ◆ 誤嚥(ごえん)性肺炎の予防
- ◆ だ液分泌の促進
- ◆ 表情が豊かになる
- ◆ いびきや歯ぎしりの改善
- ◆ 口の渇きの改善



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!

会員

文芸

新長田地区和楽会俳句の会

琴愛しのどけし空へアンコール
雛飾りスマホに愛し曾孫ずつと

有賀 英子

夜桜や背中にそつと娘のシヨール

最後ねとメールくぎ煮をゆうバック 野村 マサ

花疲れ先ず一杯の珈琲を

春愁や棘ある言葉消し難く 北村 節子

仏壇のローソク赤く寒の入

鉄人や見上げる頬に春の風 木村 トキ

鶴来たる鳴いて出水に来る夜明

待春の能登校庭の子に笑顔 竹内 孝人



長田の歴史

長田に眠る華僑の先人

神戸開港より、神戸には多くの中国人(華僑)が居留するに至り、彼らのための共同墓地「神阪中華義荘」が宇治野村(現在の神戸市中央区中山手7丁目)に作られたが、1924年に海の見える高台である林田区長田村(現在の長田区滝谷町1丁目9-1)に移転された。約1000基の墓が立ち並んでおり、敷地内に「清國孩童総墓」などがある。



中華義荘(ちゅうかぎじょう)は、横浜市や神戸市にある華人・華僑系の共同墓地。開設当初は仮埋葬所であり、棺の仮安置場所としての性格が強かった。

全国に4カ所。一般社団法人中華会館(中央区)が管理する。神戸華僑の歴史をまとめた「落地生根」によると、中華義荘は、神戸、函館、横浜、京都の全国4カ所しかないという。神阪中華義荘は、神戸港開港の2年後、1870(明治3)年、客死した華僑を埋葬するため現在の中央区中山手通に創設された。当時、公営墓地は国籍に制限があったことも背景とみられる。

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、御支援をお願いします。

長田区老人クラブ連合会

編集後記

年初から能登半島の大地震。今年は激動の予感。三寒四温が続く。体調維持に一苦労。長年にわたりシニアクラブ発展に寄与された中橋勲副会長の急死。また、クラブ会長の訃報が届く。区老連にとってかけがえのないリーダーが逝く痛切の極み。高村光太郎は言う。「僕の前に道はない 僕の後ろに道はできる」道を切り開いた先人の教えを支えに進むことを誓う。

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

ストレッチの一般原則

- ①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する

- ④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦運動の前、後に行う

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう!

無理せず、体を動かしましょう!



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(着取りケア)
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

FLY

不動産の相談窓口

さらなる未来。よりよい住まいを

有限会社 ホーム流通神戸

長田区長田町3丁目2-22
TEL.078-646-5401

北海道から 沖縄まで

全国の老人クラブ活動を紹介!

まずはクリック!

クラブ特集 ニチコミ 検索