

神戸市 第159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
神戸市中央区栄町通 1-2-7
大同生命神戸ビル 7階
電話(078)333-7707
<https://www.nichicomi.com>



音楽療法

リズムを身体で感じよう♪

神戸市中央区老連では、毎月第3金曜日に二宮地域福祉センターにて音楽療法を実施しています。この音楽療法は、20年以上続く行事で、区会員であれば誰もが参加できます。

講師の横沢道治氏が叩くボングのリズムに合わせて、参加者の皆さんはハンドベルや、音階に分かれたドレミパイプを使いながら季節の歌や、懐かしい歌を歌います。メンバーの中には93歳の最高齢者の方も元気に参加しており、毎月することを楽しみにされています。

「ジャンボ」や「ドレミのうた」などをリズムを刻みながら歌い、皆さん心身ともにリフレッシュして笑顔で帰路に着かれました。



講師
横沢道治氏



音楽療法で使用する
ハンドベルやドレミバトン

私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

下肢静脈瘤のことなら

やまもと静脈瘤クリニック

やまもと静脈瘤クリニック 検索

まずはお気軽にお電話でご相談ください

TEL:078-382-0370

播州 丹波 京都地どり
兵庫県産(朝引き鳥) / 卸・小売り

鳥舟

大安亭市場
神戸市中央区日暮通4丁目1-14

◆定休日◆ **TEL:078-231-3830**
水曜日 **FAX:078-252-1492**

医療法人社団

海岸通デンタルクリニック

KAIGANDORI DENTAL CLINIC
平日は夜20:00まで診察しています

診療科目	診察時間	月	火	水	木	金	土	日
一般歯科	9:00~13:00	●	●	●	▲	●	●	×
小児歯科	14:30~20:00	●	●	●	▲	●	●	×
口腔外科								

休診日: 木曜日・日曜日(不定休・オペ日)、祝祭日
※土曜日は9時~17時になります
【URL】<http://www.hat-dental.com> **078-261-3300**
神戸市中央区臨海海岸通 2-2-3 ケーズデンキ HAT 神戸店3階

いのちに寄り添い生きる喜びを支える
看護サービスをお届けします

訪問看護の他にも **スタッフ募集中**
家事代行、引越、家電販売
お墓のお掃除など...何でもご相談ください

訪問看護ステーション **ドンキの前だよー**
ブラックズ 神戸市中央区臨海町 3-7-14 三和ビル201
ひとの笑顔が我が笑顔 **TEL.078-291-5211**

Replus 相続不動産コンサルティング

相続(不動産の売却)のご相談など
なんでもお気軽にご相談ください

株式会社 **リプラス不動産**
神戸市中央区御幸通 8 丁目 1 番 6 号
神戸国際会館 13 階
TEL.078-231-2000

小寺会計事務所

中央区元町通 6 丁目 3-20

TEL:078-341-3698

耳鼻咽喉科 / 腎臓・泌尿器科

岡クリニック

OKA CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:30~12:30	○	○	○	○	○	○	○	△
午後 3:00~6:00	○	○	○	○	○	○	○	△

神戸市中央区生田町 1-4-1 ショダリ 21 6F
耳鼻咽喉科 ▶ **TEL 078-230-1123**
腎臓・泌尿器科 ▶ **TEL 078-230-1331**
予約専用電話 **06-4560-3350**
予約専用 <http://okaclinic.atat.jp>

油断敵大

ルールを守って安全運転

自転車の無灯火運転
カサさし運転はやめましょう

令和5年度 中央区老人クラブボウリング大会

シニアの健康増進のために

スポーツ部長 松井 猛

令和6年2月9日(金) 10時より神戸ボウリング倶楽部にて中央区老連ボウリング大会を開催し、昨年度より少ない57名が参加しました。

開会式では、福田会長のあいさつから始まり、その後、ゲーム開始に当たっての注意事項を説明し、始球式を行いました。練習時間をはさんでいよいよゲーム開始。個人戦で2ゲーム行いました。

当日は気温が低く寒い日でしたが、会場は熱気を帯び、出場者全員がハッスルプレーの連続で、ストライクが出る

ケガなく無事に大会を終えることができました。

と大きな歓声が上がリ、ガーターが出るため息をこぼす一喜一憂の場面があちらこちらで見られました。また、ゲームの途中は参加者同士で和気あいあいとおしゃべりを楽しみ、親睦を深めることができました。

大会結果は、2ゲームの合計得点で順位を決め、男性の部では前田節信さん、女性の部では滝沢直子さんが優勝を果たしました。入賞できなかった方には参加賞が配られ大会は午前中に終了。皆さん高齢で筋力の衰えもあるなか

ある新聞に健康長寿の実現には、ボウリングで足腰と筋力を強めることが効果的だとありました。フレイル予防、要介護の遅延のためにもメリツトがあり、仲間との絆を強くしながら面白く楽しく「またやってみたい」と心が満たされるボウリングは健康増進に適していると記事に掲載されています。

皆が笑顔で楽しくプレーしている姿を見て、スポーツ部長として本大会の成功を感じつつ、散会しました。



個人戦大会結果 敬称略

《男性の部》

順位	氏名	クラブ名	得点
優勝	前田 節信	エバーグリーン寿会	282
準優勝	朝岡 俊之	二宮新栄クラブ	270
第3位	梨木 尚	ポー住宝寿会	267

《飛び賞》

順位	氏名	クラブ名	得点
	藤井 宣男	ポー住宝寿会	203
	呉 漢就	吾妻ときわ会	153
	川本 靖夫	エバーグリーン寿会	140

《ブービー賞》

順位	氏名	クラブ名	得点
	井出 喜一	吾妻ときわ会	90

《女性の部》

順位	氏名	クラブ名	得点
優勝	滝沢 直子	ポー住宝寿会	211
準優勝	柏原 やち子	ポー住宝寿会	209
第3位	中尾 恵美子	ポー住宝寿会	201

《飛び賞》

順位	氏名	クラブ名	得点
	北村 佳子	雲中長寿会	188
	上杉 忠子	相川寿会	134
	田畑 富喜子	港島楽遊会	112

《ブービー賞》

順位	氏名	クラブ名	得点
	河上 千代子	ふきあい寿会	42

リズムに合わせ心もウキウキ!

「音楽療法」参加者募集

- ◆実施日：毎月第3金曜日
- ◆時間：11時～12時
- ◆会場：二宮地域福祉センター

みんなで楽しみましょう!



私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

相続 に関する
お悩み相談は...

水池克明税理士事務所

神戸市中央区八幡通3丁目1-19
日精ビル4階

☎078-381-8845

内科クリニック
岡川医院

院長 松尾 玲子

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:30~PM1:00	○	○	○	△	○	○
PM3:30~PM6:00	○	○	○	○	○	○

休診日：日曜・祝日・第2・4・5木曜 / △...第1・3木曜診療
中央区旭通4丁目1番38号 ☎221-7700

YEC 山本眼科
YAMAMOTO EYE CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:30	●	●	●	●	●	●
午後3:30~6:30	●	●	●	●	●	○

休診/日曜、祝日、木曜日(手術)、土曜日の午後
神戸市中央区中山手通4-2-9
TEL.078-321-0522 FAX.321-0532

若栄クリニック
神経科 心療内科

TEL (078) 360-1152

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM10:00~1:00	○	○	○	○	○	○
PM 2:00~5:00	○	○	○	○	○	○
PM 5:00~7:00	○	○	○	○	○	○

休 診/木曜午後、水曜・日曜・祝日
中央区花隈町3番3号 メトロハイツ花くまビル2F

SHIRO MEDICAL CLINIC
しろ内科クリニック
内科・神経内科

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
午前診療/9:30~13:00	○	○	○	○	○	○	○
午後診療/15:30~19:00	○	○	○	○	○	○	○

中央区旭通4丁目1-4 シティタワープラザ3階
TEL:078-231-4646
http://www.shiro-naika.com

社会福祉法人 神戸真生塾
附属小児科診療所
愛こどもクリニック

医師 数田 紀久子

神戸市中央区中山手通7丁目24-11
TEL.078-360-0242

内科 **竹内医院**
循環器内科

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前9時~12時	●	●	●	●	●	●
午後1時~3時	往診検査	往診検査	往診検査	休	休	休
午後4時~7時	●	●	●	●	●	●

〒650-0011 神戸市中央区下山手通8丁目17-23
TEL.078-341-1150

保険調剤・一般医薬品
日本薬剤師会・兵庫県薬剤師会・基準薬局

各病院・クリニックの処方箋取り扱っています

合名会社 **中村薬局**

中央区元町通5丁目7番26号 KIKI 神戸元町1階
TEL:078-341-2892

私の生きがい



生田新生クラブ
四井 美津子さん(90)



表情豊かな絵手紙作品

月に川柳200句 あくなき挑戦

四井さんは、2019年に滋賀県から神戸市中央区へ引っ越してこられました。引越し先では知り合いがないため交流がなく、毎日寂しい思いをしていました。そんな矢先、老人クラブの勧誘を受け、現在は会員の皆様と和気あいあいと楽しいひとときを過ごしています。

四井さんの趣味は多彩で「書道、俳句、川柳、絵手紙、人物画、シャンソン」とあり、今は趣味活動の教室を月2回ほど開き、講師として皆さんに創作する楽し

さを伝えています。

芸術作品を描く上でテーマにしているのが「人間」。人物画を描く際は、その被写体の経歴・人物像を調べ、その情報を基にご自身のイメージを作り上げて絵に反映します。

また、俳句・川柳・短歌に対する造詣も深く、50年以上も作り続けており、川柳はなんと月に約200句詠まれています。

このように四井さんの芸術に対する熱意や創作意欲は常に尽きることがなく、その原動力は飽くなき好奇心ゆえとのことでした。俳句や川柳に没頭する理由を伺ってみたところ、限られた文字数の中で人生や心情・情景を表現する楽しさに魅了されたとお話しされま



した。

今年で90歳を迎えたとのことですが、とても90歳には見えない若々しくエネルギッシュな四井さん。健康を維持する上での秘訣は、お酒を呑むことと、人と交流することだそうです。各芸術の講師としての活動や作品を共有し合う仲間との交流を合わせれば、毎月約15回外出する機会があり、忙しい生活を送ることも長寿の秘訣だそうです。

「これからも生涯現役で創作活動を続けていきたい」と力強く笑顔で語られる姿はとても輝いており、健康長寿のお手本です。



私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

わだメンタルクリニック
WADA MENTAL CLINIC

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

休診日：火曜・木曜・日曜・祝日
神戸市中央区古湊通 1 丁目 1-1 ヌーベルダルマビル 201
TEL 078-362-0955

だるま堂薬局

神戸市中央区古湊通 1 丁目 1-1
TEL・FAX (078)341-1481

認知症医療専門・訪問診療

しおかぜメモリークリニック

診療時間【月~土】9:00~18:00
休診日 日曜・祝日
中央区多聞通 2 丁目 1 番 9 号
TEL (078)335-7370 予約制
<http://shiokeze-mc.jp>

内科 小児科 **浪方医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	/
午後 4:30~ 6:30	○	/	○	/	○	/	/

休診/火・木・土曜午後、第3土曜・日曜・祝日
神戸市中央区相生町 4 丁目 6-14
TEL 078-341-1452

あなたの心に あかりをともす

ミナト電気工事株式会社

神戸市中央区楠町 6 丁目 1 番 12 号
TEL 078-371-5583
FAX 078-371-5307

創業 70 年

展示会・ディスプレイ等の企画制作・施工

さくら工藝社

株式会社
神戸市中央区二宮町 1 丁目 14-14
TEL (078)221-7444

内科 循環器内科

本山クリニック

●診療時間● ●休診日●
午前 9:00~12:00 木曜午後・土曜午後
午後 4:00~ 7:00 日曜日・祝祭日

胃カメラ・心臓工コー
腹部工コー・24時間心電図
睡眠時無呼吸検査 等

往診 いたします
中央区吾妻通 6-4-17 岩谷ハイツ 101
TEL 272-1288

谷井歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:30~午後 1:00	○	○	○	/	○	○
午後 2:30~午後 6:30	○	○	○	/	○	○

休診日/木・日・祝祭日
中央区元町通 2-8-14 オルタンシアビル 702
☎(078)393-8248 Fax393-8290

春日野平安祭典会館

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
神戸市中央区神若通 3 丁目 2 番 6 号
TEL 078-241-4200
URL: <https://heiansaiten.com/>

リョウカ車検センター

法定 2 年 点検付 土日祝も車検ができる!!
このチラシを見たとお伝え下さい
お電話下さい 総額から ¥8,000 引

ENEOS 近指兵衛1599号 菱華石油サービス株式会社
神戸ポートアイランド給油所
中央区港島中町 1-1-6 ryoka-sekiyu
営業時間 平日/8:00~20:00 日・祝/9:00~19:00
車検・整備担当 ☎0120-889-549 給油・洗車担当 (078)302-1026

新井組

神戸市中央区吾妻通 6-3-1
☎078-231-1190

西原歯科医院

神戸市中央区東川崎町 1-3-6 LS 神戸 3F
TEL.078-360-0648
<https://www.nishihara-shika.com>

中央区老連だより 第159号 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 編集印刷 株式会社ニチコミ 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

老人クラブ入会のご案内

あなたの仲間が待っています!



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?

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 などなど



お問い合わせ
各単位老人クラブ連合会会長まで

スポンサーへのお礼

この度、中央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・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。

今後ともなにとぞ末永きご支援をお願い申し上げます。

中央区老人クラブ連合会

編集後記

色とりどりの花が咲き競う、美しい季節を迎えました。会員の皆さんお元気でお過ごしでしょうか。

今号の紙面では、健康長寿のお手本である90歳の四井さんのインタビューを掲載しました。いくつになっても色々なことに関心を持ち、チャレンジする姿

勢は私たちにパワーを与えてくれます。皆さんも生涯現役で毎日を楽しみましょう。(広報部)



私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

各種健康診断 一般外来 人間ドック

一般財団法人サニーピア医療健康協会

サニーピアクリニック

サニーピアクリニックは、地域住民の健康維持及び疾病に関する医療確保とその予防に努めるための施設です。

TEL.078-331-6141 (代表) TEL.078-331-8622 (健診直通)

中央区波止場町3番12号 市営地下鉄「みなと元町駅」徒歩7分
JR神戸線・阪神「元町駅」徒歩10分

駐車場完備/30台

https://www.sunny-pier.or.jp/ [サニーピアクリニック] 検索

「きこえる」ってすごく大事です
あなたにあった「きこえ」を提案します

関西補聴器センター

電池パック
6コ入 200円

Tel&FAX 078-371-4133 平日: 10時~17時
土曜: 10時~15時

神戸駅徒歩1分!! 湊川神社南前

神戸市中央区多聞通 3-2-9-4F

最新式補聴器 2週間無料貸し出し



税金・金融・多重債務・法律等

中小業者のたのもしい味方

神戸民主商工会

〒650-0013 神戸市中央区花隈町26-10

TEL 351-1291 FAX 351-7330

あつこ形成外科皮膚科

まぶたの下垂・できもの相談 受付中!

診療 ▶ 形成外科(キズ・できもの・巻き爪・親指下垂・足まつげなどの手術治療、他)
内容 ▶ 皮膚科(ニキビ、湿疹、水虫他) ▶ 皮膚レーザー治療 他

診療時間	月	火	水	木	金	土日祝
10:00~13:00(受付終了12:30)	○	○	×	○	○	×
14:30~17:30(受付終了17:00)	○	○	×	○	○	×

※木曜以外も手術可能

神戸市中央区吾妻通 6-1-2 TEL.078-221-5077

アクセス 阪神/バス新生田川駅から徒歩1分(国道2号線沿い)
阪神電車春日野駅から徒歩6分
JR三ノ宮駅・阪急電車春日野駅から徒歩12分

身体の柔軟性を高め、
けがや事故を防ぎましょう!

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

無理せず、
体を動かしましょう!



真愛ホーム

サービス付き高齢者向け住宅

レジデンス神仙寺

介護の事ならご相談を
神戸市中央区神仙寺通4丁目3-14
http://www.shin-ai.biz

☎261-0025



令和6年4月1日より相續登記の
申請が義務化されました。

コウノトリ 司法書士事務所

司法書士 高橋 大補

神戸市中央区元町通3丁目12番12号
(山田ビル4階)

TEL.078-335-1201