



東灘区シニアクラブ 98号

発行：東灘区シニアクラブ連合会

編集協力：(株)博報社 大阪市平野区喜連西4-6-69 電話(06)6797-0212

健康・友愛・奉仕

新年のごあいさつ

東灘区シニアクラブ連合会
会長 森松リキ子



新年あけましておめでと
うございます。

東灘区シニアクラブ連合
会の会員並びにご家族の皆
さまには、お健やかに新春
をお迎えになられたこと、
お慶び申し上げます。また
平素は、シニアクラブ連合
会の活動に、ご理解とご支
援をいただいております。こ
と深く感謝申し上げます。
ふと思つことは令和2年
2月よりの新型コロナウイルス
感染症の波が幾度も繰り

新年を迎えて

東灘区長 中田 裕子



東灘区シニアクラブ連合
会の会員の皆様、新年あけ
ましておめでとございま
す。

皆様におかれましては、
健やかに新しい年をお迎え
になられたこととお慶び申
し上げます。また、日頃よ
り社会奉仕活動や健康増進
活動などを通じて、区行政
へのご理解とご協力をいた

返され、諸事業の中止及び
延期、私たちの活動や日常
生活に様々な影響を与えて
きました。しかし令和5年
度は、思いのほか行事の中
止もなく、ほぼ諸事業の活
動を実施することができま
した。めでたく創立60周年
を迎えることができ、第60
回総会には演芸大会をも開
催し、4年ぶりの楽しい雰
囲気につつまれ安堵いたし
ました。
しかし「5類感染症」に

だき、厚く御礼申し上げま
す。
さて、昨年は記念すべき
創立60周年を迎えられ、4
年ぶりにうはらホールでの
総会・演芸大会や本山第二
小学校体育館での総合ス
ポーツ大会が開催されるな
ど、コロナ禍以前の活気を
取り戻す一年になったこと
と存じます。スポーツ大会

なりましたが、まだまだ終
わりの見えないコロナ禍を
考えたとき、これまでとは
異なる新しい時代の入り口
のような思いがします。わ
がシニアクラブが目指す目
標は「健康・友愛・奉仕」
です。絶えず健康寿命を意
識し、健康づくりに努め、
健康と体力が続く限り地域
の中心となって、支え合う
仲間と次の時代を担う若い
人々とも手を携えて、心豊
かで住みよい街づくりに貢
献して参りたいと考えてい
ます。私たちは昭和・平成
を生き抜き、誰よりも命の
大切さを知り、思いやりと
やさしさを持っています。
この思いを各地域で十分に

では、参加者の方々が多
彩な競技に取り組まれ、活
気あふれる行事となりました。
た。その他の行事でも、コ
ロナ禍で活動を控えていた
方々の参加も徐々に戻りつ
つあり、役員の方々を始め、
各活動のお世話をされてい
る皆様のご尽力に、心から
敬意を表します。
現在、東灘区シニアクラ
ブ連合会では、会員の増強
にも積極的に取り組んでお
られます。シニア世代の方
が地域での仲間づくりや健
康増進に取り組みにあた
り、シニアクラブは貴重な

発揮し、組織の基盤強化に
つなげて参りましょう。
神戸市をはじめ全国的
に、クラブ数や会員の減少
に歯止めがかかりません。
会員増強運動は永遠の課題
です。皆様のお力をいただ
き、未加入者の勧誘運動を
積極的に進めて参りたいと
思います。
年頭にあたり会員の皆さ
まには、ご支援ご協力をお
願いたしますとともに、
皆様方のご健勝とご多幸を
心よりお祈り致しまして、
私の新年のあいさつとさせ
ていただきます。

場の一つであり、一人でも
多くの方が、そのような社
会とのつながりの中で生き
生きと元気に過ごされるこ
とを願っております。辰年
にあやかり、クラブ会員数
が飛躍的に伸びる年とな
りますよう、本年もどうぞよ
ろしくお願いいたします。
末筆ながら、東灘区シニ
アクラブ連合会のみすます
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
のご挨拶とさせていただきます。



私たちは、東灘区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

学校法人 **灘育英会**
灘高等学校
灘中学校
〒658-0082 東灘区魚崎北町8-5-1
☎(078) 411-7234

学校法人 **甲南学園**
甲南大学
甲南高等学校
甲南中学校
〒658-8501 神戸市東灘区岡本8丁目9-1
☎(078) 431-4341(代)

jin 株式会社 benevo
介護・医療の事ならご相談承ります
jin訪問看護リハビリステーション
Tel.078-806-8225
看護師・リハビリ多数在籍
小児から高齢の方まで皆様の暮らしを支えます
jinケア Tel.078-806-8272
ケアマネジャーによる快適な
介護を支えるプランを提供いたします

内科・消化器科・循環器科・整形外科
外科・リウマチ科・リハビリテーション科
放射線科・精神科・心療内科
医療法人 **宮地病院**
神戸市東灘区本山中町4丁目1番8号
☎(078) 451-1221
本山リハビリテーション病院
神戸市東灘区本山南町7丁目7番15号
☎(078) 412-8080(代)
併設 老人保健施設あすさ ☎451-0004

医療法人 **神戸健康共和国**
東神戸病院
〈受付〉午前8:30～ 夜間4:30～

	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	○	○	○
夜間	○	○	○	○	○	○

 診療時間 午前 8:45～12:00 夜間 5:00～7:00
東灘区住吉本町1-24-13
☎(078) 841-5731

一般歯科 歯科口腔外科 インプラント 入れ歯
御影歯科クリニック
MIKAGE DENTAL CLINIC
診療時間(予約優先) 月火水木金土日
午前 10:00～1:00 ●●●●●○
午後 3:00～7:30 ●●●●●○
○…午前10:30～1:30、午後3:00～7:00
東灘区御影本町2-16-3 御影グレイスハイム1・2・3F
(阪神御影駅南口より徒歩30秒) R4.11.2リニューアルOPEN
☎(078) 842-1181
https://mikage-dental.jp

うさみ内科クリニック
内科 循環器内科
診療時間 月火水木金土日祝
9:00～12:30 ●●●●●
16:00～19:00 ●●●●●
※毎月第3土曜日は糖尿病専門外来を行っております。
東灘区住吉宮町6-14-17
☎(078) 845-2500

ケア21の介護付有料老人ホーム
PLAISANT GRAND
プレザンダラン岡本
温故創新
お問い合せはケア21受付センター
☎0120-944-821
兵庫県神戸市東灘区岡本7丁目3-21

眼科日帰り手術全般
(白内障・緑内障・網膜)
ICL・涙の治療・眼科一般
森井眼科クリニック
Morii Eye Clinic
診療時間 月火水木金土
8:40～12:40 ●●●●●
14:20～18:00 ●●●●●
手術・火曜午後・月曜・水曜13:00～14:00 ★手術
東灘区御影中町1-6-9ウエダビル2階
TEL.078-821-9477

宝石 切手 絵画 着物
生前整理・買取
見積り無料・相見積り可
時代屋 NEO本店
営業時間:10:00～18:00
休業日:水曜日
☎078-453-8880
(甲南商店街の中入ってすぐ) 甲南
東灘区甲南町3丁目9-29-1

甲辰

東灘区シニアクラブ連合会 執行部 新年のごあいさつ

声掛けと励ましで
元気な地域に

副会長 久保 良治
会計

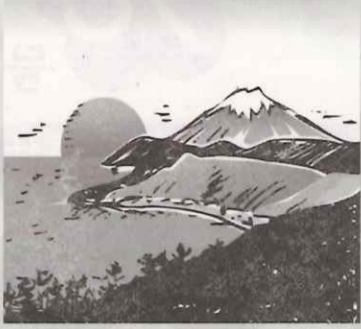
新年あけましておめでと
うございます。

会員の皆様方におかれま
しては、新しい年を健やか
にお迎えになられたことと
お慶び申し上げます。

さて、私達の活動経験を
通して、活性化に結びつく
検討を進め、友人知人を増
員して、互いに手を添えな
がら活力ある地域づくりを
目指してまいります。

昨年は異常な気象の変
化で心身共に大変でした
が、お互いに気を付けなが
ら、皆様と共に協力し合っ
て、誰もが安心して過ごせ
る地域にしていく為にも、
頑張っていきたいと思いま
す！

皆様の益々のご健康とご
多幸をご祈念し、本年もよ
ろしくお願い申し上げます。



未加入者の
勧誘運動

副会長 佐々木千秋
総務部長

会員の皆様、新年あけま
しておめでとうございま
す。

総務部事務局としての職
務内容は、毎月定例の「執
行部会議」「会長の理事会
会議」等の資料作成、6月
に行われる「年次総会」の
資料作成等々です。東灘区
シニアクラブの協議運営を
任されているセクション
で、いわゆる縁の下の立場
にあります。

森松会長が年頭に申し上

げておりますように、「新
規会員の増員に会員の皆様
のご協力を是非ともお願い
します」のメッセージを受
けて、総務部は会員増強対
策の一環として広報チラシ
の作成を計画しています。

各クラブ会長から会員の皆
さまに配布いたしますの
で、ひとりでも多くの方へ
の積極的な声かけを展開し
ていただきますようお願い
申し上げます。

本年の会員皆様のご多幸
ご健勝をお祈りいたしま
す。

初春のご挨拶

広報部長 石田 朋子

賀新春おめでとう御座居ます。

ふくろうみし 梅に添ふ 陽の美しき
玉ゆらの陽の出 東風吹かばで 祝いの
舟出、令和六年飛翔竜が、大空に
舞い昇る吉祥へと望みます。

苦心種や、未生の若者への話題を、
絶ひ、市シニアクラブ、東灘シニアクラブへ
投稿をござって、クラブだより 趣味の言
とつておきの話題を寄稿お待ちしております。
辰年も支援協力をお願い申します。
呉々も御体ご自愛下さいまして
ご多幸を祈りつつ、初顔あわせを
楽しみにしています。

楽しく行事を展開

副会長 前田 邦夫
文化研修部長

新年あけましておめでと
うございます。

会員の皆様ご家族共々健
やかに新しい年をお迎えの
ことと、お慶び申し上げま
す。

昨年には新型コロナウイルス感
染の嵐も緩和され、総会の
演芸会も開催できました。
出演者も観客も素敵な時間
が持てました。又研修をは
じめ旅行や囲碁大会には多
くの方に参加頂きました。
今年も皆様の意向を反映
した楽しい行事を展開して
いきたいと思っています。
皆様のご支援ご協力よろ
しく願います。

何事にも負けず
明日に向かって
頑張ろう

監事 川上 博司

新年明けましておめでと
うございます。

会員の皆様におかれまし
ては、お健やかに新春を迎
えられたこととお慶び申し
上げます。

コロナも緩和され、マス
クを外し歩けるようになり
ましたので行事を忘れる事
なく全部やりたいと思っ
ています。その節には皆様と
一緒に頑張りたいと思いま
す。

最後になりますが、会員
の皆様のご健康とご多幸を
心よりお祈り致します。

私たちは、東灘区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

<p>御協賛</p>	<p>大原会計事務所 神戸合同会計</p> <p>東灘区向洋町中5丁目1-524-115 ☎(078) 858-1196 FAX(078) 858-1197</p>	<p>株式会社 赤松鉄工所</p> <p>東灘区青木3丁目6-13 ☎(078) 411-2771</p>	<p>建築一般・店舗・企画・設計・施工 株式会社 正建工業</p> <p>本社 東灘区田中町3-13-5 TEL(078) 453-7491 魚崎営業部 東灘区魚崎西町3-4-8 TEL(078) 842-7491</p>	<p>造園・土木工事・植物管理</p> <p>津田造園土木 SINCE 1970</p> <p>東灘区住吉宮町6丁目10-5 TEL(078) 841-2237 FAX(078) 841-2334</p>
<p>コープの葬祭サービス クレリ東灘ホール (株)花六総本店 阪神魚崎駅・住吉駅より徒歩4分 24時間受付・年中無休 東灘区住吉南町3丁目2-31 ☎0120-00-8769 https://www.cleri-net.or.jp</p>	<p>真宗大谷派 照明寺</p> <p>神戸市東灘区御影塚町2-5-1 ☎(078) 821-0617</p>	<p>葬儀会館 イズミホール花一 (有)花一総本店 神戸市規格葬儀取扱指定店 東灘区住吉宮町2-13-10 ☎(078) 851-3369</p>	<p>りゅう 龍</p> <p>〈動物のことわざ〉</p> <ul style="list-style-type: none"> ●画龍点睛を欠く ●竜は一寸にして昇天の気あり ●虎口を逃れて竜穴に入る ●登竜門 ●竜頭蛇尾 ●雲は龍に従い ●風は虎に従う <p>龍は古代中国の神話で神獣とされ、中国では古代から権力の象徴です。龍は四神(青龍、朱雀、白虎、玄武)のひとつで、水中に棲むとされ、日本で龍神は、雨を降らせ、水を守る水神と一体化しています。</p>	

東灘区シニアクラブ連合会 執行部 新年のごあいさつ

謹賀新春

ご協力に感謝

友愛福祉部長 尾崎美喜子

新年明けましておめでとございませう。昨年、各行事、皆様のご協力のもとつつがなく実施できました。

また、この1年は、フレイル予防等、消防士さんによる救命救急の「AED」を用いた心肺蘇生法の手順を各1人ずつ丁寧に教えて頂きました。

お健やかな1年を

スポーツ部長 伊藤 誉雄

会員の皆様、明けましておめでとございませう。皆様におかれましては新しい年を健やかに迎えになられた事とお慶び申し上げます。

旧年中はコロナは完全に終結とはならないなか、スポーツ活動のウォーキング、輪投げ、グラウンドゴルフ、ボウリングに多数の参加ご協力有難うございました。

新年を迎えるに当り、人の輪、協力、協調を軸に誰もが楽しく、気楽にスポーツ活動に参加出来るように心がけ、努力して参りますので、今年も多数の参加をよろしくお願い申し上げます。

そして東灘警察からは「こんな手口にご注意を」と題して悪質商法等についてご講演頂きましたこと、とても参考になりました。

また、社会奉仕清掃活動では、暑い中、皆様にはご協力頂きましてありがとうございました。本年も皆様にとって素晴らしい年になりますように、お祈り申し上げます。



明るいニュースが多くなる年と
なりますよう

女性委員長 松井 和子

謹んで新年のお祝いを申し上げます。

旧年中は皆様のご協力により女性委員の行事もつつがなく終えることが出来ました。厚くお礼申し上げます。

昨年は色々な行事が戻って参りました。会員の方々とお会いする機会も増え、大変嬉しい事です。私も健康を維持出来るよう、老体にムチを打ちながら努めて参ります。皆様にとって良き年となりますよう願います。変わらぬ指導ご協力をよろしくお願い致します。

秋季囲碁大会



優勝者よろこびの声

小泉 鉄己さん(鴨三クラブ)

囲碁大会があるときは、毎回胸がドキドキします。今回は特に前日から興奮気味で、夜遅くまで眠れませんでした。当日になると、なぜか落ち着いていました。

結果優勝しましたが、一番に楽しめたのは、参加している人との笑顔の再開でした。

11月13日(月)、東灘区文化センター(うはらホール)において令和5年度の秋季囲碁大会が開催され、38名の方にご参加いただきました。

感想 審判 黒岩 俊文

時間制限のある中で、対局進行にご協力ありがとうございました。

皆さん方の対局を拝見して全体的に印象に残ったのは、中央の模様の中で死活に関わる戦いで勝負が決まるのが多かったことです。

Aクラスの決勝戦は、中西八段・特3(深江親交クラブ)と池田五段(住吉台楽寿会)でした。

三子局の置石のない隅から戦いが始まり、池田五段が無事シノギ、戦いは中央の白模様の中での大石の死活を賭けた戦いに移りました。この戦いで中央を制し中西八段・特3が悠々と勝利しました。さすが実力者ですね!

Bクラス決勝戦は、中野四段(住吉台楽寿会)と小原三段(西青木クラブ)でした。

両者とも落ちついた布石からスター

トし、大きな戦いもなく各所でポイントを挙げた中野四段に形勢は傾いていきました。終盤のヨセも進み、整地に入る最後の段階で事件が起きました。中野四段が手入れを先にすべき箇所を先に埋めたため、ここに手が生じ小原三段に勝利が転がりこんでいきました。整地を確実に行う大切さを感じました。

本日の対局とは別ですが、10月末に「子ども囲碁大会大阪秋の陣」が関西棋院主催で開催されました。この大会では子ども同士の対局に加え、子ども対ロボットの対局も取り入れられ、子ども達は喜んで対局していました。最近プロも研究材料としてAI囲碁が活用されている時代ですが、本日の大会のように、相手の顔をみながら対局するのが良いと感じました。本日は、楽しく観戦させていただきました。

大会結果(敬称略)

	優勝	準優勝	敢闘賞
Aブロック	中西 光男 (深江親交クラブ)	池田 泰明 (住吉台楽寿会)	玉澤 道夫 (御影つるかめ会)
Bブロック	小原 仁 (西青木クラブ)	中野 丘三 (住吉台楽寿会)	平原 衛 (本山クラブ)
Cブロック	榎本 敏彦 (御影ひふみ会)	河原 郁夫 (岡本クラブ)	笠谷 隆弘 (森クラブ)
Dブロック	中野 勉 (西御影若葉会)	榎木 博 (鴨三クラブ)	吉田 稔 (鴨三クラブ)
Eブロック	小泉 鉄己 (鴨三クラブ)	西村 遵 (本山クラブ)	桂 経一 (岡本クラブ)



私たちは、東灘区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

社会福祉法人
神愛子供ホーム
2才以上のお子さんのデイサービス及びショートステイしています。
東灘区住吉山手4丁目7-35
(阪急御影駅より徒歩5分)
☎ 811-8698

ありてケアサービス
●居宅介護支援
●訪問介護
●障害者支援
東灘区御影中町2丁目6-7
☎(078) 858-6699
特定非営利活動法人 **てみずの会**

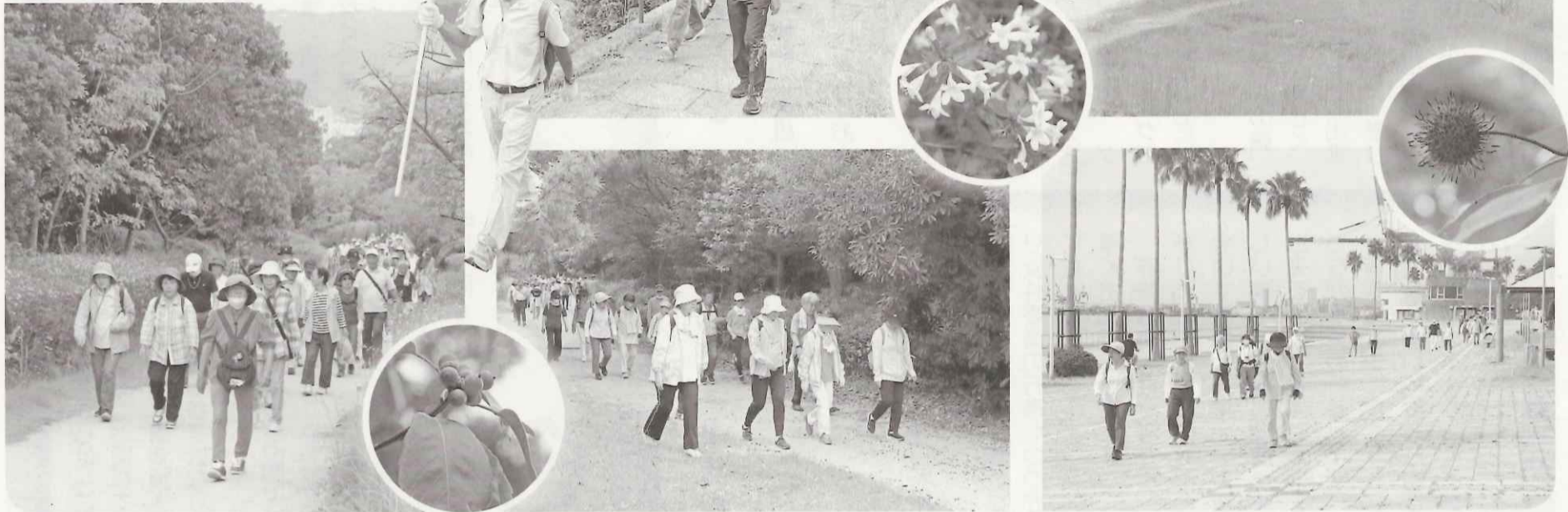
社会福祉法人 勝原福祉会
神戸住吉保育園
(園庭開放、一時保育も行っています)
東灘区住吉宮町6-1-23
☎(078) 858-6080
FAX(078) 858-6081

社会福祉法人 親和福祉の会
親和保育園
東灘区住吉本町3-8-17
☎(078) 846-4701
FAX(078) 846-4700

学校法人 光の園学園
光の園幼稚園
いきいきのびのびたのしいまいにち
東灘区岡本1丁目14-12
☎(078) 452-4848

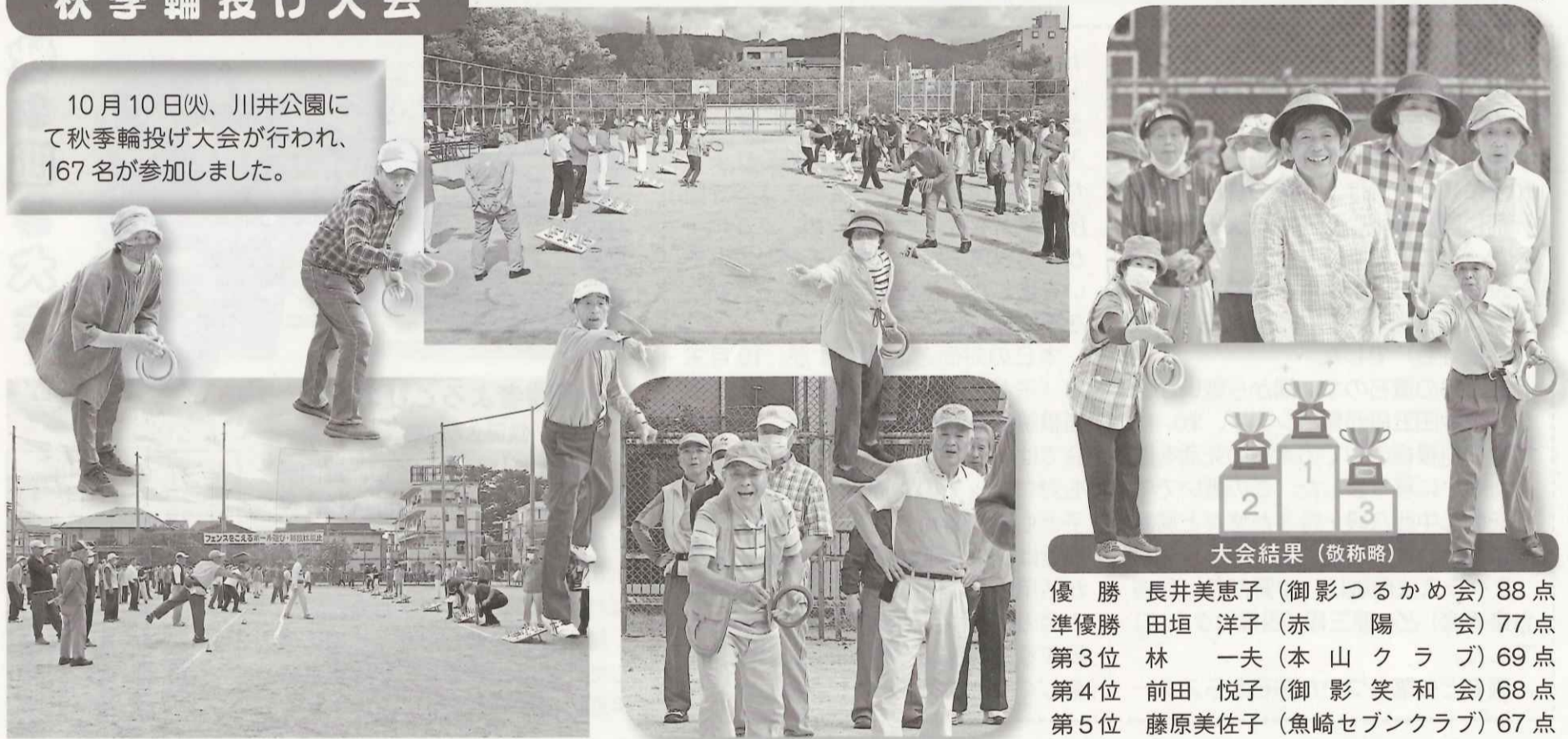
秋季ウォーキング大会

10月3日(火)、秋季ウォーキング大会を開催。およそ400名の参加者が六甲アイランド外周西コース約5kmを元気いっぱい歩きました。



秋季輪投げ大会

10月10日(火)、川井公園にて秋季輪投げ大会が行われ、167名が参加しました。



大会結果(敬称略)

- 優勝 長井美恵子(御影つるかめ会) 88点
- 準優勝 田垣 洋子(赤陽会) 77点
- 第3位 林 一夫(本山クラブ) 69点
- 第4位 前田 悦子(御影笑和会) 68点
- 第5位 藤原美佐子(魚崎セブンクラブ) 67点

私たちは、東灘区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

医療法人
山形耳鼻咽喉科
院長 山形 健一

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

東灘区北青木3丁目4-19
☎441-2739

内科・消化器科
富田クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	○
午後 4:00~6:00	○	○	○	○	○	○	○	○

初診受付は5:30まで
東灘区森南町1-12-19
☎(078)436-3411

ろっこう医療生活協同組合
うはらクリニック

受付時間	月	火	水	木	金
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○
午後 2:00~5:00	△	△	△	△	△

東灘区魚崎北町5丁目6-12
TEL(078)452-6666

整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科
小林整形外科クリニック

予約時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:30~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○
午後 4:00~7:00	○	○	○	○	○	○	○	○

東灘区森北町1-7-13 アーク玉谷ビル2階
☎(078)412-2177

胃腸内科・外科
肛門外科・リハビリ科
森垣胃腸科外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	○
午後 2:00~4:00	○	○	○	○	○	○	○	○

東灘区御影1丁目12番9号 P10台あり
☎(078)851-0300

お薬手帳を持つ
メリットを知りましょう

- 薬の重複やよくない飲み合わせを防止できます。
- 同じ薬による副作用の再発を防止できます。
- 旅行先で病気になった時などお薬手帳があれば飲んでいる薬を正確に伝えられます。

内科・消化器内科・内視鏡内科
せき川クリニック

診察時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	○
検査 13:30~15:30	●	●	●	●	●	●	●	●
午後 診察 16:00~18:30	○	○	○	○	○	○	○	○

東灘区田中町1丁目6-11 毛利ビル2F
☎(078)436-0335

全ての医療機関の処方せん調剤を受け付けております。
ご遠慮なくご相談下さい。

おひさま薬局

東灘区魚崎北町5-9-26
☎(078)413-5593
FAX(078)413-5288

循環器内科 呼吸器内科 外科
村田泰正クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 10:00~12:45	○	○	○	○	○	○	○	○
午後 4:00~6:45	○	○	○	○	○	○	○	○

東灘区森南町1-5-1-126 (セルバ1F西側)
☎(078)436-1088

宇山眼科

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 8:30~11:30	○	○	○	○	○	○	○	○
午後 3:00~6:30	○	○	○	○	○	○	○	○

東灘区岡本2丁目14番12号
☎(078)451-5561

第30回 総合スポーツ大会

11月19日(日)、シニアクラブ連合会主催(区役所/総務部地域協働課協賛)で「第30回総合スポーツ大会」が本山第二小学校の体育館で開催されました。令和元年に第29回大会が実施されましたが、翌年以降の大会はコロナ禍で実施見送りが続き、4年ぶりの大会となりました。

競技に先立ち開会式が行われ、伊藤スポーツ部長の開会宣言に引き続き、佐々木連合会副会長の挨拶並びに中田東灘区長よりの祝辞を賜った後、37団体(区役所選抜チーム、シニアクラブ執行部チームを含む)の選手178名が紅白のチームに分かれ、8種目の難関競技で熱戦を繰り広げました。

結果は白組の勝利となりましたが、終始和やかな雰囲気の下、参加者全員が怪我もなく半日間心地の良い汗を流すことが出来ました。

久しぶりの大会は佐々木副会長と前田地域協働課課長に講評を頂いた後、久保連合会会計部部長の開会宣言をもって終了となりました。

(森クラブ 杉浦 裕)



いきいき体操



ピンポン玉リレーゲーム



輪とボール引っ張りゲーム



ホッケードリブルゲーム



お掃除ゲーム



ゲートボールゲート通過ゲーム



グラウンドゴルフ的入れゲーム



輪投げゲーム



紅白玉入れゲーム

「かなり薄味に感じるので、自分の味付けは濃かったのかな、今後は気



ました。 五感に刺激を与えてオキシトシンやセロトニンを分泌させ、これからも健康長寿を目指したいと思いました。

- ・献立は
- ・青まめずし
- ・茶巾蒸し
- ・花えびのすまし椀
- ・こうや豆腐の豚肉巻き
- ・さつまいものレモン煮
- の5品、いずれも美味しく頂きました。

生きてゆくのに必要な、食べる、動く、出す。その為にまず口から体によい物を摂取すること。そして誤嚥を防ぐ口と舌のためのパタカラ体操や幸せホルモンのオキシトシンを分泌させる為に、あやとり等も思い出してやってみる、話すこと、歌うことも絶大な効果があると言った。最後は歌詞を思い出しつつ「ふるさと」を歌って終了しました。

ピフレ新長田3階で9区からの参加者が3名ずつの6班に分かれての調理、そして講習を受けました。まず調理の手順説明があり、1時間半ほどの実習と試食、どの班も手際よく予定時間内に片付けまで終わったのは、先にスタッフの方々が細かい準備をして下さっていたおかげだと思えます。

「オーラルフレイル予防で健口長寿を目指そう!」という講座を受けました。「オーラルフレイル」は改善出来る可能性が高いので、今の私たちが出来ることをいくつか教えていただきました。

令和5年度フレイル予防で健康寿命をのばす「料理講座」へ参加して
魚崎親交会 原田 智子

私たちは、東灘区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

医療法人社団
山崎産科婦人科医院
山崎 正明・山崎 敦子

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:30~13:00	○	○	○	○	○	△	△	△
15:00~18:00	○	○	○	○	○	△	△	△

△9:00~12:00 休診日 日曜・祝日
神戸市東灘区住吉東町2-4-38
☎(078)851-6490
https://yamasaki-ic.com

長坂医院

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

休診日 日曜・祝日・木曜午後・土曜午後
△…火曜 午後5:00~7:00
東灘区岡本2丁目4-11
☎(078)451-3611

胃腸内科・外科
リハビリテーション科

医療法人社団
杉原クリニック

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

東灘区住吉宮町4-4-1-212 KiLaLa住吉2F
☎(078)841-4976

市橋眼科

診療時間 午前9:00~午後12:30
(予約制) 午後4:00~午後6:30
休診日 日曜、祝日
木曜午後、土曜午後

東灘区深江北町4-12-9(P有)
☎(078)414-2788

とうこ皮ふ科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	休	休
午後3:00~5:00	○	○	○	○	○	○	休	休

神戸市東灘区田中町3丁目1-4-2F
☎(078)435-5092

株式会社 神戸医薬研究所

東神戸薬局
住吉本町2-19-29 TEL 811-3948

東神戸薬局ひかり店
住吉本町1-24-22 TEL 855-3725

☆安全、安心のかかりつけ薬局。
薬のことならお気軽にご相談下さい

医療法人 元就会

宮脇内科医院

循環器内科・糖尿病内科・腎臓内科

<診療時間> 休診日 日曜・祝日
月~土 午前9:30~午後12:30
月・水・金 午後3:30~午後6:00

東灘区本山北町3-4-11
(JR摂津本山駅前山側線沿道東へスグ)
☎(078)452-5657

泌尿器科・内科・循環器科

つちだ
土田クリニック

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

休診日 水曜・土曜午後、木曜・日曜・祝日
東灘区北青木3丁目8-31
☎(078)441-6610

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った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ってしまう可能性があります。

屋島・栗林公園旅行



屋島からの展望

大橋を渡り、一路四国高松を指し、11時前に屋島に到着。先ずは屋島寺(四国霊場八十八ヶ所、八十四番札所)に参拝し、展望台に移動。海拔300メートルから宇野・高松港や瀬戸の島々を一望した後、期待の昼食に「うどん県ならではの「釜揚げうどん」と「さごし」の乗ったお寿司等素敵な昼食で腹一杯頂き大満足。



栗林公園散策

400年の歴史を誇る回遊式大名庭園で、多くの池や築山がある広大な庭園で、各自での自由散策となりました。周遊船で優雅に巡っておられる方もおられました。きれいに剪定された松の木



杯買物をして楽しい1日が過ぎました。(本山クラブ)

が至る所に目につき、美しい景観に酔いしれました。また、紫雲山を借景に取り入れ、木や石に風雅な趣が見られ非日常的な空間に身を置くことも出来ました。ただ、隣接している高層ビルが木々の間から見え景観を少し損ねていると感じました。

帰路は、公園前の売店や淡路ハイウェイオアシスで一杯買物をして楽しい1日が過ぎました。(本山クラブ) 小原 徳子

東灘区シニアクラブ連合会会長研修交流会

「長良川うかいミュージアム」へ行く

12月14日(木)、15日(金)天候にはまずまず恵まれ、参加人数41名・バス1台で一路岐阜県長良川温泉へ出発しました。

翌日は長良川鶴飼を主題とする博物館「長良川うかいミュージアム」を研修し、その後は関善光寺を拝観。2日目昼食会場、そして草津SAを経て神戸市内へ無事帰着しました。

クラブ連合会発足時から会長・役員・関係会員の慰労会として行われているものです。ホテルパークでの夕食は、浴衣姿で参加者一同和気あいあいと談笑、会食、ビンゴゲーム、そして自慢のカラーオケで会場が楽しく良い雰囲気でした。



では次年度に例年通り開催するか否か、検討してまいりたいと思います。(総務部長 佐々木千秋)

議題は主に1月18日(木) 交流会は、東灘区シニア

交流会は、東灘区シニア

交流会は、東灘区シニア

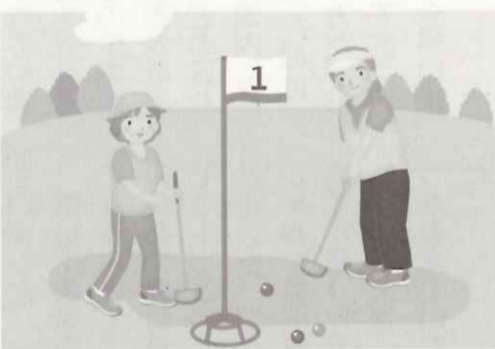
単位クラブ活動紹介

魚崎南8親睦会

地域との交わり

会長 中村 陽洋

当会の活動を紹介します。年3回グラウンドゴルフ大会(瀬戸公園)を開催。第1回は近隣の魚崎南3クラブとの対抗戦を行い、毎回上位を独占されて、くやしい思いをしており、これも練習量の差かなと(負けおしみ)思っております。今後力を入れ練習を増やし、少しでも追いつこうと思っております。



年2回のウォーキング、昨年は武庫川のコスモス園に行きました。約550万本のコスモスを堪能し、楽

しい1日を過ごしました。又10月にはポートアイランド方面、神戸どうぶつ王国、神戸空港へとウォーキングし、神戸の良い所を見つけ、若返り、又活動へのエネルギーを養い、楽しみました。



12月には食事会を計画し、年末には近隣の方々ともちつきを考えております。

シニアクラブ活動の一環と考え、毎朝ラジオ体操、学童見送り等、ボランティアの方面にも力を注いでいます。

なお、現状48名(8名増員・5名減員)の弱小クラブですが、多少なりとも3名増員になっており、現状13名の入会希望(他地区在住の方)があり、7月28日の会員増強研修会において、灘区・長田区の会長にお受けいただくようお願いしています。

私たちは、東灘区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

内科・循環器内科 リハビリテーション科 さわだクリニック 診療時間 月火水木金土 午前9:00~12:00 午後4:30~7:00

iii 内科・外科・胃腸科・リハビリ科 西川クリニック 診療時間 曜日月火水木金土 午前9:00~12:00 午後4:00~7:00

便秘解消は薬が決め手 ハーブで自然なお通じ エバシェリン「顆粒」 ハーブ100% 添加物ゼロ 神戸エバース東灘薬店

眼科やまなか医院 予約優先 日帰り白内障手術センター併設 診療時間 月火水木金土日祝

医療法人社団 山中眼科 クリニック 診療時間 月火水木金土日祝 10:00~13:00 15:30~19:00

会員投稿

活動の様子や随想など
原稿お待ちしております!

岡本クラブ エコ研修ツアーの 生い立ち

岡本クラブ
会長 山田シヅ子

岡本クラブでは独自のツアー「エコ研修ツアー」という行事を毎年行っています。始まりはもう十数年前に世の中でエコ(エコロジー)というワードが広まり、「ごみ」の分別や省エネ、地球温暖化などに目を向け始めた頃に区老連(その当時)のモデル活動事業として助成金10万円を頂き立ち

上げた事業でした。最初は省エネに関するノウハウを勉強したり、アメリカの元副大統領アル・ゴアさんの地球温暖化の危機「不都合な真実」の映写会を開いたりして勉強してきました。そのうちに現場に行き見学しようと、バス1台をチャーターして研修ツアーを始めました。このツアーは殊の外皆さん参加して下さり人気ツアーになりました。

今後研修とお楽しみも2本立てでこの事業を続けていきたいと考えています。



心の葉音

渦森会
牧 文代

私達の「渦森会」は東灘区の最北面に位置する発足から37年のクラブです。

緑に囲まれ茅渟の海を望み、一歩家を出れば坂の町、その中で会員90名余りは相互の親睦と健全で豊かな生活を送ることをモットーに活動しています。

定期的に公園・バス停・その他の清掃活動、そしてカラオケ・グラウンドゴルフ・麻雀等のサークル活動をそれぞれのリー

ダーの元、和やかに集う日々です。

悩みはご多分に漏れず会員数の減少。これは社会が60歳以上の人材を必要としている現在、どうしようもないことかもしれません。

これからも「きょういく」ところがある(今日行く)、「きょうよう」がある(今日用)を合言葉に(ある方からの受け売りです)、六甲おろしに時折よろけながら歩むつもりです。



緒方洪庵の適塾

上御影若菜会
岡本多嘉男

医学学校は関西では大阪大学となる適塾と京都府立医科大学が当初生まれ

た。適塾の方針は「医師というのには飛び切りの親切者以外はなるべき仕事ではない。病人を見ればだれであろうが可哀そう

でたまらなくなるという性分の者以外は医者になるな」と門下生に諭した。「医の世に生活するは人の為のみ、おのれがためにあらず」ということを

其業の本旨とす。安逸を思はず、名利を顧みず、唯おのれをすてて人を救はんことを希ふべし。人の生命を保全し、人の疾病を復治し、人の患苦を寛解するが外他事あるものにあらず」

洪庵は温厚で、丁寧な言葉で学問の本質についてきっちり伝え、教える者と学ぶ者が互いに切磋琢磨し、福沢諭吉、大村益次郎、橋本左内らを輩出した。

「自分の心に適しむ」とするところを適しむ」

みんなで一緒に楽しく活動の幅を広げましょう

お問い合わせは各単位クラブ会長
もしくは区役所地域協働課まで

健康づくり・介護予防活動

- ◆ウォーキング
- ◆グラウンドゴルフ
- ◆輪投げ
- ◆ボウリング など



仲間づくり・地域支えあい活動

- ◆友愛活動
- ◆子ども見守り活動
- ◆世代間交流、伝承活動
- ◆環境美化活動
- ◆文化・レクリエーション活動 など



私たちは、東灘区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

たけのの歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
10:00~13:00	●	●	●	●	●	●	△
15:00~19:00	●	●	●	●	●	●	△

※(土)15:00~17:00
東灘区住吉本町2-13-16-2F
(JR東海道本線「住吉駅」より徒歩1分)
TEL(078)858-7570

いけだ歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:30	○	○	○	○	○	○
15:00~18:30	○	○	○	△	○	△

休診日 日曜・祝日 △17:30まで
東灘区住吉宮町5-1-31
阪神住吉駅 スグ 阪神住吉郵便局 裏
JR住吉駅から徒歩約10分
TEL 078-822-0280

うえむら歯科医院

(診療時間)
月~水 午前9:00~午後1:00
木 午前9:00~午後12:30
午後1:30~午後5:00
TEL(078)452-5252

目指そう8020!
歯の健康を保つコツ

歯科で定期的に歯石を除去しましょう

何でもよく噛んで食べましょう

文芸欄

俳句

◎御影つるかめ会 天井 紀子
みぞれ降りカニと戦う食しん坊
小雪ふりあつこアアでホールインワン
つゆ空やかやぶきの里ウオーキング
いわし雲ホールにひびくハーモニ

◎上御影若菜会「紅梅会」

玄関の迎春飾り個性派に 美恵子
山合に花蕎麦一面落暉みず 早智子
初御空等しく皆の上 比佐美
松の内皆顔揃ひ初笑い 扶喜子
ひらひらと初雪であり雪明り 里子
正月を待ちわび集ふ家族の日 松子
天と地雲白道の初日の出 朋子
夫と吾の卒寿を祝いて初笑 恵

◎本山南町喜楽会 早川キミエ

山眠る無縁仏に手を合わす
花命俺にも少し分けてくれ
あれそれ多くなりし冬の宵
玄関にミントの香り春の朝
冬過ぎて私は今日も生きている
思い出はアルバムの中しまいこむ

川柳

◎深江親交クラブ 辻本美佳子
生甲斐はよく食へよく寝てよく喋ること
誰だっけ思い出すのに一時間

書

半切・臨書(行書)

本山南町喜楽会

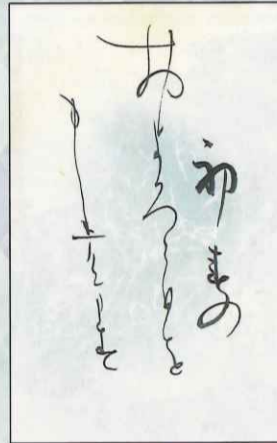
河裾 欽彌(昴風)

五湖賣葉随雲去 三徑横琴待月携

【題名】五湖賣葉随雲去 三徑横琴待月携



草野 香葉



右近 正枝



上御影若菜会 阪西 明子



魚崎親交会 佐藤せい子

作品集



本山クラブ 前田 邦夫

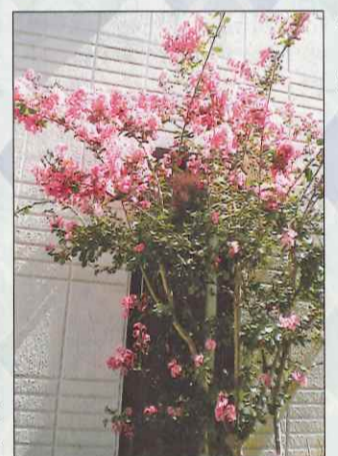


住吉山手明楽会 臼井 康則



阿波おどり 西青木クラブ 池田 君江

我が家のさるすべり



西青木クラブ 國川 洋子

高齢者美術展出品作



西青木クラブ 三好 春美

編集後記

何となく、辰年はよいことある
ことし元旦、朝はれて風なし、啄木
白梅の潔気五花新玉へ

東灘区シニアクラブ六十周年より
半年、旅行、リーダー研修、斎藤知
事との文化フォーラム、未来みすえ
た熱気ある討論あり、会員増強、一
声掛、友愛、絆、こころで、スポー
ツで体力維持等々、本年も熱意ある
シニアクラブ運営ありかと、共々励
みたく想っています。

山のこと、宇宙のこと、各クラブ
集まり等々多忙でしょうが、ぜひ
に文章苦心談又、継続の秘訣等々、
文芸欄、写真、金言等お待ちしてい
ます。
区役所の協力も御礼と本年もよろ
しくお願ひします。

広報部一同

部長 石田 朋子

原稿募集

◎募集作品

シニアクラブ活動記、随
筆、文芸作品(俳句・川柳・
短歌)、書道、写真、手芸
や絵画等を広く募集して
います。文章は市販の原
稿用紙2枚(800字)
程度。今まで投稿された
ことのない方もどしどし
お寄せください。

◎単位クラブ名・氏名を必
ず明記してください。

◎文章の一部修正について
はご一任願ひします。

◎次号の発行月
2024年5月(99号)

◎原稿締切
3月15日
※100号(7月発行)の
原稿締切は5月17日

◎投稿先

地域協働課へ直接か、単
位クラブ会長を通じて
お届けください。

〒658-08570

住吉東町5の2の1

東灘区役所地域協働課

私たちは、東灘区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

特別養護老人ホーム
ロングステージKOBÉ岡本
東灘区西岡本2-25-4-101
TEL(078)414-0789 FAX414-3663
ロングステージ御影
東灘区御影石町1-2-18
TEL(078)822-5620 FAX822-5621

博報社公式LINEで
楽しい情報を配信中!
老人クラブ活動のご紹介
シニアの方々のお役に立つ情報
意外と知らない雑学
知って得する豆知識 etc.
友だち登録をお願いします!
LINEで左記のQRコードを読み取るか、
博報社と検索してください。

大川歯科医院
日本歯周病学会歯周病専門医
歯周病・インプラント・審美
ホワイトニング・小児・矯正治療
診療時間 月火水木金土日祝
9:30~13:00
14:30~18:00
東灘区岡本4-6-1
TEL(078)452-3910

リゾートトラストグループの
シニアレジデンス
サービス付き高齢者向け住宅
トラストグレイス御影
資料請求、見学のお申込は
0120-701-300
(毎日受付 10:00~17:00)
トラストグレイス御影

のだ整形外科
クリニック
診療科目 整形外科・リハビリテーション科
診療時間 月火水木金土日祝
午前8:45~12:15
午後3:00~6:00
休診日 水曜・日曜・祝日・土曜午後
東灘区住吉本町1-7-2 石橋ビル2F
TEL(078)858-8208