

会報  
令和6年  
5月号  
(毎月10日発行)  
No. 511  
発行人 松木伸年



**KOBEシニアクラブ**



垂水区老人クラブ連合会

垂水

〒655-0893 神戸市垂水区日向 1-5-1 垂水区役所地域協働課内 TEL.078-708-5151(内線312)



わたしたちは 垂水区老連の活動をサポートしています

**おかげさまで創立32周年**  
特別養護老人ホーム、デイサービス、小規模多機能  
定期巡回、訪問看護、介護、ケアプランセンター  
社会福祉法人 丸  
**オービーホーム**  
介護のはじまりから看取りまで  
“やさしいふれあいあかるいくらし”を  
お届けします。  
神戸市垂水区名谷町3番 273-7  
☎078-706-9488  
http://www.obh2525.or.jp

500件以上の登記・相続・後見業務の経験  
**高齢問題・認知症対策**  
**仲島司法書士事務所**  
ゆく人のごる人まわりの人 みんなの平穏をまもる  
家族信託 任意後見 成年後見  
相続登記 生前贈与 遺言書作成  
垂水区霞ヶ丘6丁目7番14号  
**TEL.078-223-9736**  
HP: nakajima-takuro.com

**新多間補聴器センター**  
営業時間 月火水木金土日  
AM 10:00~12:30 ○ ○ ▲ ○ ○ ○ /  
PM 12:30~17:45 ○ ○ ▲ ○ ○ ▲ /  
○…予約優先 定休日 日・祝祭日  
▲…訪問サービスのため不在な場合があります。  
**予約制 TEL 078-786-3645**  
垂水区本多間4丁目1 260-102 新多間補聴器センター 検索

防水工事各種・外壁工事各種・建物調査・診断  
一般住宅改修工事・ビル・マンション改修工事  
塗装工事全般・屋上緑化  
エポック工業株式会社  
**Epoch Industry**  
神戸市垂水区下畑町龍ノ庭538-24  
**TEL.078-203-7254**

**不動産売買 不動産買取**  
**EHS エクセルホーム**  
有限会社 エクセルホームサービス  
垂水区瑞穂通 5-10  
**☎078-707-6400**

**能登半島災害支援活動中**  
次亜塩素酸水 **Redoxter** レドックスター  
製造・販売 人にも環境にも  
優しい除菌・消臭水  
衛生管理 レドックスターで各分野の衛生  
流行中の感染対策 25年の感染予防実績  
環境保全  
RED 株式会社 URL: jpred.jp  
垂水区王居殿3丁目23-22  
**TEL.078-915-8739**

# 4月度理事会報告

4月度理事会が4月9日(火) 13時30分から区役所301会議室で開催された。

## 1. 事前案件

- 1) WTS社：3月21日(木)福祉研修会は43名の参加。  
6月13日(木)施設見学旅行は京都二条城・京都御所。  
5月の理事会で申込。5月24日まで受付延長。

## 2. 会長挨拶

能登半島地震の救援拠出金、第1回の集約ありがとうございました。第2回は8月に行います。

5月11日(土)に“たるみっこまつり”が行われます。5月10日理事会に、各クラブでバザーに掛ける品物、子どもが喜ぶものを出して頂ければと思います。

全老連近畿ブロック大会が、6月に京都で開催されます。その第2分科会で垂水区の道親会の助け合い事業の活動報告を行います。

## 3. 協議・報告事項

### ①令和6年度定期総会議案書の提示

令和5年度決算書、令和6年度予算書、垂水区老連規約一部改正案の説明があり了承され、5月20日の区老連定時総会に図られることになった。

### ②代表が交代のクラブ

矢元台むつみ会 上野 俊彦 ⇒ 村上 栄一

### ③令和5年度末をもって区老連を離脱もしくは解散したクラブ：下畑老人クラブ、垂水福寿会、シニアクラブ松寿会

### ④垂水区老連役員互選に関する細則一部改正の件 上記について提案があり承認された。

## 4. 区老連役員改選

区老連役員互選に関する細則に基づき、参加理事の投票により選挙が行われたので、結果を紹介する。

- 会長：松木 伸年(兼 交通安全委員長)
- 副会長：山本 寿 小林 孝 鴨川 則幸

佐藤 忠篤 長谷川 明

- 女性委員長：湊 恵子
- 監査：北山 淳一 藤井 善弘
- 会計：村上 栄一

## 6月号会報配布当番

★6月から各クラブ毎の仕分けは区老連で行うことになりました。9時30分にミーティングコーナーで区老連会報をクラブ毎の部数に仕分けを行う作業が増えましたが、当分の間は役員が補助します。

### ☆当番クラブ

(2クラブで半数交替、同一人物で円滑引継)

※(※責任クラブ)名谷西友会 東部老人クラブ  
(次回)※東部老人クラブ 多聞台ときわ会

### ☆配布日 6月7日(金)10時30分～11時30分

(次回) 7月10日(水)10時30分～11時30分

### ☆作業手順

1. 準備 当番クラブは事前(9時30分～10時30分)にミーティングコーナーで区老連会報をクラブ番号順に長机上に並べる
2. 配布・受領他 各クラブは10時30分～11時30分に受領・押印する。この間、当番クラブは区老連会報を所定の封筒に封入糊付け(計13通)、宛名ラベルを貼りそれらを印刷コーナーのレターボックス(会計)の引出しに入れる
3. 後作業 11時30分に配布を締切、未引取会報をクラブ毎に専用袋に入れクラブ名札を付け、受取記録表・残存会報等と共に、レターボックス上コンテナボックスに収納する(区老連会報を10部、所定位置へ保存)

わたしたちは 垂水区老連の活動をサポートしています

**Whno おおの歯科・矯正歯科**  
DENTAL CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:30	○	○	○	○	○	△
午後 14:00~18:00	○	○	○	○	○	△

【休診日】日曜・祝日  
△土曜日午前 8:00~12:00 / 午後 13:00~17:00  
垂水区野田通 8-25  
TEL: 078-220-4929

**ニチコミ**  
ずっと、元気に。  
誰もがいつまでも活躍できる社会へ



**藤原内科・循環器科**

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 4:30~ 7:00	○	○	○	/	○	/

垂水区舞子台8丁目7-5  
TEL.078-782-2121

**ろはす歯科**

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

【休診日】水曜日・日曜日・祝日 ☆…14:00~17:00  
垂水区霞ヶ丘 7-9-25 1F  
TEL.078-706-1575

**橋本内科クリニック**  
内科・リウマチ科・糖尿病内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
午後 4:00~ 7:00	○	○	○	/	○	△

△…第2・第4土曜午後は2:00~5:00  
【休診日】木曜午後、日曜、祝日、第1・第3・第5土曜午後  
神戸市垂水区舞多間東 3丁目 2-14  
TEL.078-781-3650

**内科 すぎおクリニック**

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

◎土曜日は AM9:00~PM1:30  
神戸市垂水区川原 3-1-11  
TEL/FAX 078-753-4641

## 福祉研修会

### ATC エイジレスセンター見学

つつじが丘シニアクラブ 理事 霜崎 恵美子

3月21日(木)、15クラブ43名で大阪市の南港にあるATCエイジレスセンターに行った。エイジレスとは「年をとらない」という意味がある。建物は大きく、内部は広々としていた。神戸では見かけない施設だ。スタッフから健康や福祉、介護に関する最新の機器

や用品の説明を受けた。トイレ関係では、前広便座、ポータブル、凝固剤を使用する自動ラップ式排泄ユニット、介護用ベッド、自助具(自らを助ける道具)、軟骨伝導式集音器、電動車イス、階段昇降機等を見て回り使い方を教えてもらった。介護が長期になりそうな場合は、レンタルを利用する方法もある。12年後の日本は、約3人に1人が65歳以上の高齢者となる社会が到来すると推計される。豊かな人生を送るためにもこれらの製品やサービスを利用するのも一つの方法である。

今回の見学は、介護中の方や使用を検討されている方に興味深いものであった。近い将来の生活のためにも勉強になった1日だった。

見学の後は通天閣、その界隈を散策して帰路についた。



わたしたちは 垂水区老連の活動をサポートしています

### あらた歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	◎	/
14:00~19:00	○	○	○	○	○	◎	/

◎…土曜日は午前診 9:00~12:30 午後診 14:00~17:30  
休診日：日曜日 / 祝日  
神戸市垂水区向陽 3丁目 5-30  
TEL.078-704-4182

初診随時受付 予約優先

## 田村歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝	休診日
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	/	日・祝日
15:00~19:00	●	●	▲	●	▲	▲	/	▲…往診

☎(078)707-0226 駐車場あり  
垂水区潮見が丘2丁目1-28 FAX (078)708-4101

## 山口医院

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前診 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後診 16:40~19:40	○	○	○	/	○	/

【休診日】日曜・祭日  
神戸市垂水区舞子坂 3丁目 5番 8号  
TEL.078-781-2493

### 脳トレ・クイズで 楽しく認知症予防!

まずはクリック!

脳トレ ニチコミ

nichicom

## 森医院

内科・循環器内科・小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
17:00~19:00	○	/	△*	/	/	/

【休診日】日曜・祝日 火曜・木曜・土曜午後  
\*水曜夕診は予約診療のみとなります。  
神戸市垂水区塩屋町 4丁目 -25-19  
TEL.078-752-3000

## 梶歯科医院

Kaji Dental Clinic  
歯科 小児歯科 矯正歯科 歯科口腔外科  
「来てよかった」と思っていただけの歯科医院でありたい

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
15:00~19:00	○	○	○	○	○	/

【休診日】土曜午後・日曜・祝日  
垂水区天ノ下1-1  
ウエステ垂水 2F TEL.078-707-2735

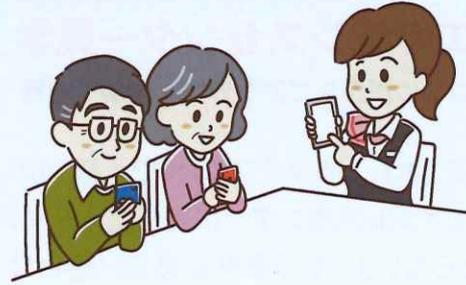
# クラブだより

## スマホ教室の実施

桃山台クラブ 総務 中村 快彦

令和5年度、モデル活動事業としてスマホ教室を(株)バイエリアさんの、ご協力で講師にスマホ操作に詳しい大学生6名に毎回お世話になり、令和5年9月より、月2回の講習会を催すことになりました。1回の会では会員20名が1人30分の持ち時間でマンツーマンで指導していただきました。

最初の頃は参加者のレベルもまちまちでしたが、回を重ねるごとに効率よく習得出来て参加者のレベルに合わせた習得が出来、参加者の表情も自信に満ちて、それぞれ目標を立て、課題ごとに学習できま



した。なかなか操作方法がわからず“LINE”QRコード、カメラ機能の使い方等も上手に出来るようになりました。

9月より翌年3月迄13回、参加人数延べ約260名でスマホ操作の不安解消とレベルアップが出来たと確信しております。



わたしたちは 垂水区老連の活動をサポートしています

**売却物件 買取物件 賃貸物件** **大募集中!**  
 It's nice 地元の不動産屋さん  
 株式会社 **アト**  
**地域密着でがんばります!**  
 お問い合わせ ☎078(706)4444  
 垂水区霞ヶ丘1丁目2番2号 HP検索 アクト 検索

**ぱんだ動物病院**

受付	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	○	○	○	/	○	○	○
4:00~7:30	○	○	○	/	○	○	○

【手術】PM1:00~4:00  
 神戸市垂水区星が丘3-3-19  
**TEL078-704-3055**

**株式会社 ミスタニガーデン**  
 |造園・土木|樹木管理|  
 垂水区霞ヶ丘4丁目1-6  
**TEL 078-786-3071**  
**FAX 078-786-3072**

外壁塗装・内装・リフォームの店  
 株式会社 **アイビーホーム神戸**  
 垂水区舞子坂3丁目14-23  
**TEL.078-798-7774**

お任せください  
**句集・記念誌・自分史**  
**「パソコン苦手」でもOK!**  
 「1冊から作成」まずはご相談を!  
**TEL 078-333-1106** 株式会社 ニチコミ

# 会員だより

## 弥生時代からの目覚め

きずなクラブ 廣岡 敏正

今、垂水駅東口の北側は再開発工事が始まった。廉売市場は取り壊され、昨年は神戸市立垂水小学校校舎が一部完成、今なお講堂があった校舎が取り壊し工事中。いよいよ、新しい街が生まれようとしています。



そのような中でレバンテ垂水1号館ショッピングモールの南側広場は垂水図書館が令和7年(2025年)5月完成予定に向けて工事中です。

建設工事にはまず文化財保護法により「文化財発掘調査」が行われます。私は掘削工事現場(2023年6月完了)を通るたびに調査状況を眺めるのを日課のようにしておりました。何か文化財が発掘されないか、新しい発見がないかワクワクしながら工事用外壁のすき間より眺めておりました。かなり深くまで掘っていたように思いますが、あまり成果?はなかったと聞いております。

ただ、大きな木が横倒しの状態で現場に置かれているのをみていました。あの大きな木をベンチにすれば・・・などと勝手な想像をしておりましたがいつのまにかその木も処分されたようです。でも細か

く砕かれた木片が工事現場の間近くに置かれており、何か利用できないか考えておりました。この木片も焼却処分すると聞き、神戸市に相談して分けていただくことになりました。

地中深くから出てきた木片は弥生時代の地層からだそうです。なので地上に掘り出され空気にふれると表面がボロボロになるとのことでした。弥生時代(紀元前10世紀~紀元後3世紀中ごろ)に生えていた木ということです。

たしかに表面は朽ち果てていましたが、木の中心部はしっかりした状態が保たれていました。針葉樹のようですが内部は樹脂のため腐ってはいません。そこで、近所の皆さんに声かけしてそれぞれ運べるだけ持ち帰りました。いずれ仲間の皆さんと「ペンダント」を創ろうと思っており、とりあえずサンプルを作ってみました。黒光りするペンダントができあがり。大小個性のある形に削り、小さな穴をあけ紐を通すと木片が生き返り縄文時代から令和の時代にペンダントとしてよみがえりました。

これから涼しくなったら自治会の皆さんと「ペンダントづくり」を楽しみたいと思っています。世界に一つしかないペンダントです。



わたしたちは 垂水区老連の活動をサポートしています

外構工事 庭工事 リフォーム工事

**株式会社**  
**オールドニューハウス**

神戸市垂水区川原4丁目1-18  
TEL.078-855-2603

医療法人実風会 (精神科・心療内科) ●精神科訪問看護 ●精神科ショートケア ●心理カウンセリング (自費)

**実風会心療クリニック**  
認知症検診 神戸モデル対象機関

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前の部 9:00~12:00	○	○	/	○	○	○	休
午後の部 13:30~17:00	○	○	/	○	○	/	診
夕の部 17:00~19:00	○	○	/	○	○	/	日

垂水区歌敷山1丁目2-3  
TEL.078-709-2908 予約制

**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)

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。

ヘアサロン  
**かんざい**

垂水センター街店  
神戸市垂水区陸ノ町1-5  
TEL.078-706-0780

## 会員だより

### アロハフラ：ハワイの心を踊る喜び

中山老人クラブ 班長 秋田 淳子

アロハ (ALOHA)

ご存じの通り、“アロハ”はハワイのあいさつ。様々な意味があり、「ようこそ」、「さようなら」、「ありがとう」、「I love you」など、これだけの想いを詰め込んだ素敵なハワイアンスピリットの言葉です。

私はハワイに2度行ったことがあります。1度目は20代、2度目は35年後、息子の結婚式でした。

私がアロハフラと出会ったのは2009年・・・JA西神文化センターの体験入学がきっかけで始めました。そのときの仲間とは今でも一緒にレッスンしており、毎月楽しく過ごしています。コロナ禍でしばらく休講となった期間もありましたが、負けずに乗り越えて再開し、今年で15年目を迎えました。

入会した当初は身体も硬く、足のステップや手の動きも硬く、まるで体操のようでした(笑)。フラは波、浜、山、花、家など、全てをハ

ンドーション(手)で表現します。フラの楽しさはいろいろあります。舞台ではフラドレスを着て、頭にはハワイの花、首にはレイを付けて踊るので、変身する楽しさもあります。

今までたくさんのハワイ曲で練習し、フラフェスタに参加したり、地域のお祭りや施設訪問にも出演したり、皆さんと一緒に曲に合わせて踊るととても温かい気持ちになります。フラダンスは年齢に関係なく始められ、体幹も鍛えられます。最近では認知症予防にも良いそうです。人生100年時代を迎え、生涯スポーツとしてこれからもアロハフラを楽しく続けていけたらと思います。



わたしたちは 垂水区老連の活動をサポートしています

**30<sup>th</sup>** 給排水衛生設備/空調設備/設計・施工  
おかげさまで30周年 神戸市上下水道局指定工事業者

**有限会社 泉 設備**

垂水区潮見が丘1丁目2番9号  
TEL (078)707-0729

**柴尾哲夫税理士事務所**

神戸市垂水区潮見が丘 1-4-34  
アタックスビル 2C  
TEL 078-707-5920

**大久保隆弘税理士事務所**

神戸市垂水区潮見が丘 1丁目 4番 34号  
アタックスビル 2D  
TEL: 078-754-7374  
FAX: 078-754-7305

日立チェーンストール・各メーカーサービス店  
各メーカー修理、販売店・関西電力工事認定店

**有限会社 島田電器**

神戸市垂水区霞ヶ丘4丁目1-24  
TEL.078-706-5239



土木建築設計施工

**大建工業株式会社**

神戸市垂水区下畑町下代 127  
TEL.078-751-5258

神戸市内の住宅設備関連の新築配管、リフォーム工事、修理等承ります。

神戸市上下水道指定工事店

**水道屋 応谷設備**

垂水区塩屋北町 2-19-1  
TEL.(078)753-2191

UDAKIKI PLUMBER 応谷  
WATER SUPPLY AND SEWERAGE WORKS 1994

# 会員だより

## 余技の俳句

狩口シニア倶楽部 橋田 勉

### 都久夫須麻護り抜きたる烏蛇 草徑

今回の吟行は竹生島からのスタート。連絡船は今津港から湖面を滑るように進み30分足らずで島に接岸する。島は周囲約2kmで高さは湖面から112m、石段は165段で小さいが全体が神域です。724年に聖武天皇の勅願によって行基によって開基されています。記紀や白洲正子の「近江山河抄」や井上靖の「星と祭り」を読まれると湖北がより深く味わえるでしょう。さて、掲句の烏蛇ですが土器投げの鳥居の下に寝そべっていました。私は蛇より怖いものがないくらい苦手なのですが、この島では神として祀られているので「神様」であると自分に言い聞かせてこの句を詠みました。

### 星祭り湖へ渡せる舟廊下 草徑

秀吉が朝鮮出兵に使用した御座船の材料を用いて建てられたそうです。歩いていると湖の中へ入って行くように錯覚します。



### 階段を超え唐門へ黒揚羽 草徑

国宝で極彩色の唐門も見事です。

### 涅槃図に哭声を聴く極暑かな 草徑

同行の友人も句材をメモするのに余念がありません。宝物館に入ると大きく立派な涅槃図が懸けられていました。

### 不動明王煩惱焼かる酷暑かな 草徑

宝物館を出るとこれまた極彩色の不動明王立像が、迫力ある憤怒の形相で右手に劔をかざしています。

### 浮御堂床も湖面となる驟雨 草徑

湖西線で堅田まで戻り次なる目的地浮御堂へ。路線バスに乗るとすぐ傍まで連れて来てくれます。到着するなりスクールに見舞われ暫く立ち往生をしました。浮御堂の寺号は満月寺で堅田の落雁で有名ですね。何とも素晴らしい景色でした。芭蕉の松島の旅を思い出しました。嗚呼松島や、あのフレーズです。作句に苦勞しながら戻り、涼しい喫茶店で句会を始めました。

またお会いしましょう。



わたしたちは 垂水区老連の活動をサポートしています

高齢者向け賃貸住宅  
**シルバーホーム**  
**サンライズ**

プライバシーを尊重しながら  
 個人の賃貸住宅として  
 必要な方は介護サービスを受けながら、  
 自由で安心した  
 癒しと温もりのある生活を  
 提供いたします。

神戸市垂水区潮見が丘 1-6-26 TEL:078-709-8603

**結**  
 MUSUGI

営業時間  
 ランチ 11:00~14:00  
 (L.O.13:30)  
 夜の部 16:00~23:00  
 (L.O.22:30)

うまいもん処 結

神戸市垂水区仲田 1丁目 1-6  
**TEL 078-762-4949**

**片岡幸造税理士事務所**  
 税理士 防災士(人と防災未来センター)

**片岡 幸造**

神戸市垂水区神陵台 8-1-12  
 Itoビル 2階南号室  
**TEL.078-787-3880**

外構・リフォーム  
 ~セール~  
**エクステリア帆株式会社**

神戸市垂水区朝谷町 14-4  
 携帯 090-2598-6444

**有限会社 さつき電気設備**

垂水区下畑町雲星 507-1

食事のヒント  
**高血圧予防**

ポイ  
減  
イン  
トは  
塩

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

# 川柳

## 多聞台ときわ会文芸部

自民党古参も若手も問題児

木村 敏博

## 桃山台クラブ文芸部

あれそれで話し通じて木瓜の花  
老いた今手足に増える黒子ほくろかな  
ついに来た俺の時代とイカナゴが

田畑美恵子  
原田 菊枝  
小高 肇

## 旭が丘川柳会

おしどりの追いつ追われつ春の池  
路地裏の小洒落れた店で友と会う  
健康の為のサプリに裏切られ  
急な坂追いつ追われつ登りきる  
愉しませ仕事に取り組む大谷氏  
移り行く街の景色に歩を止めて  
まだやる気あるよと誘うスニーカー  
ダイエットあの手この手も効き目なし  
皆担ぐコートのフード何のため  
出来ぬことトライしてみる喜寿の春  
母の日の苺ミルクは母のもの

阿倉 慶子  
阿部 和子  
板脇 英子  
桂木 文子  
熊谷 勝紀  
小林 孝  
富岡 節子  
前田 妙子  
三木 浩  
森田美佐子  
和田 恭子

## 霞ヶ丘健寿会

いかなごの豊漁願い海汚す  
捕れるだけ取り限度もあるのを知らなんだハッセン  
いかなごの高値一日去りの尾  
早春の白き集合ユキヤナギ

左 吉宏  
光野 齋  
大和 齋

## 短歌

## 西舞子友の会

幸あれと六十年誌甲子園  
教育一筋寄り添ひにけり

近藤 恭正

## 桃山台クラブ文芸部

誘われて鈴鹿の梅のライトアップ  
輝く夜景に絶妙なる雪

柴山希美子

如月の庭ささらさ辺明さやかにうす紅の

花ちらほらと桜草さくら咲く

堀江千生子



わたしたちは 垂水区老連の活動をサポートしています

## 転法輪寺

神戸市垂水区名谷町 2089  
TEL.078-791-7885

## 洞養寺

神戸市垂水区天ノ下町9番26号  
TEL.078-707-3517

## 日本キリスト教団西神戸教会

☎ (078)781-0725

学校法人 星陵学園  
幼稚園型認定こども園

## 星陵台めぐみ幼稚園

☎ (078)783-4466

神戸市垂水区星陵台4丁目2番

## 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!



# 文芸

## 俳句

### 滝の茶屋クラブ

仕事中 卒園式の 姿あり

伊藤 孝子

### 狩ロシニア倶楽部

変わる世に取り残されて山笑う

佐伯サトミ

今はただなつかしきかな蝌蚪の群

吉俣 正光

置きピアノ弁柄格子春の風

佐藤 浩恵

蝌蚪の紐ひとつひとつの命かな

木下 幸子

落椿糸で輪にして子等の声

春山 和久

桜鯛鳴門の渦にもまれたり

長瀬 冴子

賑わいや蝌蚪の音符の浮き沈み

服部 豊康

黒き目の鼓動に揺るる蝌蚪の紐

橋田 草径

歳時記と牛歩の一日春暮るる

富澤トモ子

地にありて栄華を競ふ八重椿

山 一力

### 多聞台ときわ会文芸部

今響け弁慶の声能登の海

木村 敏博

### 桃山台クラブ文芸部

白梅にメジロ集いて声さやか

大上 昭敏

### 五色山健寿会俳句部

花の冷え発車間際のウインク

笹浦 健一

父の忌や玻璃戸に映し庭桜  
花愛でる風や枝垂の千の波

隅田 保代  
藤井真美子

スケッチの桜はらはら雲白し

中田 邦子

青春の土堤に一筋野火走る

増田 智子

ハイヒール履きて文学部のさくら

蒲原 義博

### 霞ヶ丘健寿会

春うららかなやかに舞う友八十路なり

渡邊富士子

春がすみ墨絵のような淡路島

左 長子

### 塩屋柏台パール句会

麗らかや浜風類に須磨街道

加瀬 徳子

土筆摘む乙女の声の風となり

島谷 祐次

出番待つ楽屋であくび暮の春

小中 命子

紀の国が霞の中や摩耶山上

菅野 正彦

麗らかに隅田の土手を島田鬻

大森 康宏

ふらここや児の声喜々と天に散る

中山沙江子

麗らかや堰落つ水面眩しかり

梶尾 絹代

引く波に残せし余韻さくら貝

黒森 真理

しゃぼん玉見てるし子等も追いかける

瀧 千尋

美しき人の会釈や春日傘

瀧 小夜子

流れこそ芹の香りを膨らます

角野桂治郎

わたしたちは 垂水区老連の活動をサポートしています

## 「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」を持とう

### 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



## 会員だより

### 舞子墓園（古墳群を散策）

道親会 副会長 三谷 勝廣

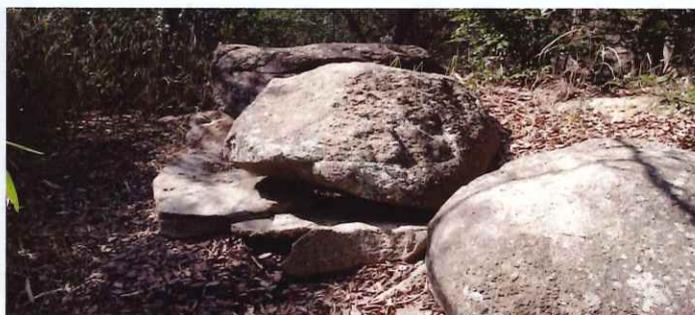
3月25日に学校の終業式があり、孫達には進級に向けての暫しの休日です。日差しも少しずつ春の陽気になり、彼方此方で桜の開花も始まって来ました。桜の開花はもう少し先の様ですが、山ツツジが少しずつ咲き始め、負けじと椿の花も開き癒しの春が近付き、花に負けじと鶯の声も彼方此方から聞こえ始めました。（なんとなくウキウキと）

そんな中、小学生の孫と自宅から10分ほどの所の舞子墓園に散歩に出掛けました。

少し勉強を兼ねて、墓園内の古墳（石窟）を見に行きました。望淡橋（ぼうたんばし）の手前の広場に2基存在していますが、年月の経過と風雨の影響で土は流出し石窟の大きな岩のみが現存しています。文献によりますと6世紀頃に造られた横穴式石室と呼ばれる施設で、複数の人が葬られたそうです。

望淡橋を渡ると、明石海峡大橋と淡路島が一望出来て、空気が澄んだ晴れの日には四国も近くに望め絶景です。

これからは気候も良くなり桜も開花し、心も身体も弾んで来る様です、山陽バスも運行していますので是非一度訪ねてみて下さいね。



わたしたちは 垂水区老連の活動をサポートしています

## 健康 コラム

### とってもべんり お薬手帳を持ちましょう!

お薬手帳を持っていると…

- 複数の病院にかかっている、それぞれに処方された薬を1冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
- 過去の副作用等も履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
- 災害時や緊急時の治療継続にも役立ちます
- 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により適切な処方に役立ちますよ。



## 会員だより

### ラジオ体操

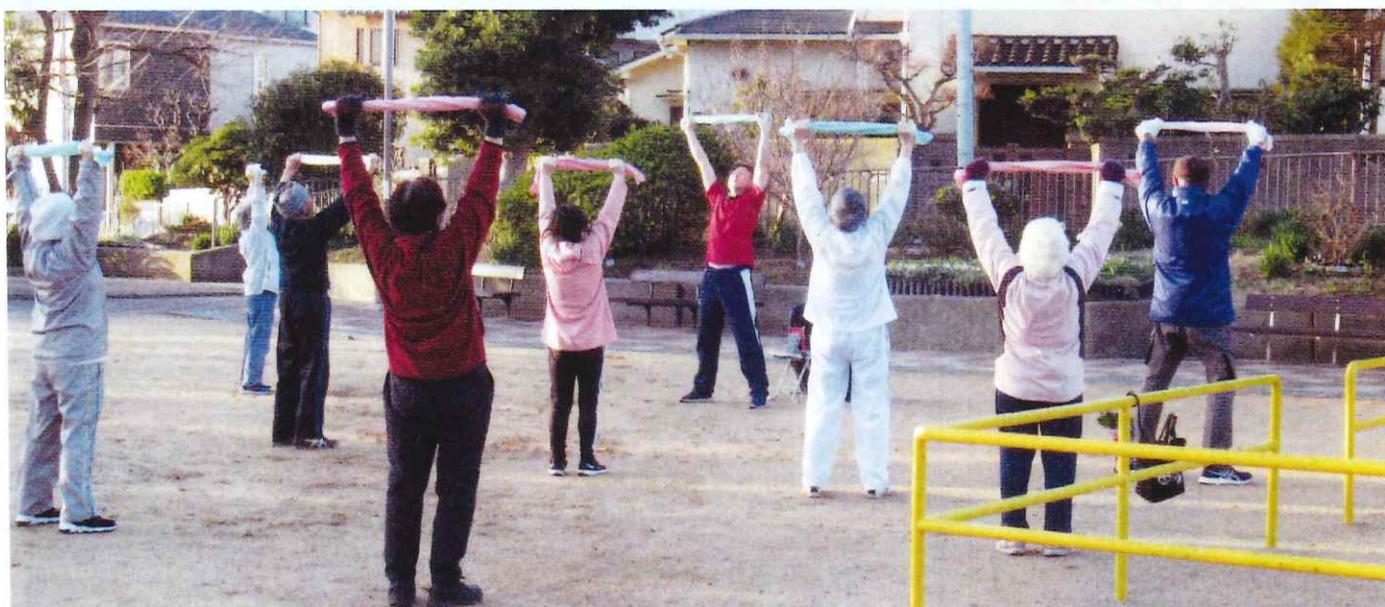
五色山健寿会 副会長 田邊 依子

近所の整骨院の先生の声掛けで、ラジオ体操を東霞ヶ丘公園で始めてから丸一年が経過しました。現在20名を超えるメンバーが毎朝6時半に公園に集合しています。

先生が週毎にテーマを考えて、上半身、下半身、それぞれを鍛える体操をスマホから流れる音楽に合わせて4～5分間運動します。そして、ラジオ体操です。その際、身体の中のどの部分を鍛えているのか考えながら、しっかり尚且つ美しく手足を動かすよう先生から指示されています。

真冬の6時半といえばまだ暗く、先生持参の投光器の灯りが頼りでした。年が明け、徐々に日の出が早くなり東の空が茜色に染まる様は、朝の凜とした空気と相俟って清々しい気持ちに満たされます。春の彼岸を迎えた今、ネモフィラやチューリップの芽が日毎に大きくなります。桜の花の蜜をめがけてメジロが何羽も愛らしい姿を見せています。

自然の移ろいに心を寄せ、顔馴染みになった方たちとの会話を楽しみながら、ラジオ体操を一年間続けたお陰で衰える一方の身体にストップをかけたようです。腰痛や肩こりが緩和され、少々無理な動きをしても筋肉痛にならなくなりました。まさに「継続は力なり」です。



わたしたちは 垂水区老連の活動をサポートしています

## 「第16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】  
写真

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



### 当面の行事予定

5月				
8	水	区	総合部会	区役所 301 会議室 13:30
10	金	区	理事会	区役所 302 会議室 13:30
11	土		たるみっこまつり	舞子公園 9:00
17	金	市	高齢消費者被害防止講習会	婦人会館 14:00
20	月	区	区老連定期総会	区役所大会議室 13:30
30	木	区	グラウンドゴルフ大会	スポーツG 9:00
31	金	市	市老連定時社員総会	婦人会館 13:30
6月				
4	火	区	総合部会	区役所 301 会議室 13:30
7	金	区	理事会	区役所 302 会議室 13:30
11	火	市	友愛福祉活動研修会	総合福祉C
13	木	区	施設見学旅行	二条城・京都御所
20	木	区	輪投げ大会	垂水年金会館 12:30
21	金	市	会長・リーダー研修会	神戸文化ホール
27	木		近畿B老人クラブリーダー研修会	京都府

垂水区老連の活動の様子が満載!

# 垂水区老連 blog



詳細は  
→のQRコードか、  
下記URLからアクセス!!

<https://tarumikurouren.blog.fc2.com/>

## ひょうご 防犯ネット に登録を!



兵庫県警察から犯罪情報や防犯情報などをメールでお知らせしています。

詳細はこちら → 

### 旅のご相談は…

## WTS ワールドツアーシステム



旅とパズルって、なんか似ていませんか?

お気軽にご相談ください。

大阪府知事登録旅行業2-2047号  
ワールドツアーシステム株式会社  
神戸営業所

〒650-0015  
神戸市中央区多聞通2-4-4  
ブックローンビル2階  
電話番号 078-382-0088  
ファックス 078-382-0089  
<http://www.e-wts.co.jp>

### 【スポンサーへのお礼】

会報「KOBESHINIAクラブ」は、スポンサーのご協力により発行されています。

「のぼそう!健康寿命、担おう!地域づくりを」をスローガンに掲げ活動に取り組んで参りますので今後ともご支援をよろしくおねがい申し上げます。

垂水区老人クラブ連合会

### 編集後記

会員のみなさま、いかがお過ごしでしょうか。

会報第511号をお届けします。

会員同士の交流を大切に、より一層、楽しめるクラブにしていきたいと思います。

わたしたちは 垂水区老連の活動をサポートしています

## 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

## 門下塗装

喜んでいただくため、一生懸命塗り替えます!

外壁塗装 屋根塗装 雨漏り診断

まずはご連絡ください!

☎ 0120-803-309  
神戸市垂水区高丸 4-5-38

**見積無料**

不動産売却のことなら  
クレリア不動産にお任せ下さい!

相談無料 即日買取  
無料査定 秘密厳守

垂水区霞ヶ丘4丁目3番5号

☎ クレリア不動産株式会社  
☎ 0120-187-791

## 電話の相手は本物ですか? 留守番電話で詐欺対策!

詐欺の犯人は、息子や孫、区役所職員や警察官などを名乗り、嘘の電話を掛けてきます。家にいるときも**留守番電話をセット**し、相手を確認してから電話に出るようにしましょう。また、**お金の話が出たら、一度電話を切ってかけ直しましょう。**「すぐに振り込んで欲しい」「還付金があります」「通帳(カード)を確認したい」「今から行く人にお金を渡して欲しい」などの言葉には要注意。電話の相手が本物か確認を!



あやしい電話があったらすぐに警察に相談を!