

健康
友愛
奉仕



KOBEシニアクラブ

132

北区老連だより

神戸市北区老人クラブ連合会 〒651-1195 神戸市北区鈴蘭台北町1丁目9番1号 北区地域協働課内

編集協力：(株)博報社 〒547-0026 大阪市平野区喜連西4-6-69 TEL 06-6797-0212



令和6年度 北区老人クラブ大会

5月13日(月)、北区役所7階の大会議室において令和6年度北区老人クラブ大会が開かれ、会員85名が出席しました。大会は吉田総務部会長の司会進行により役員紹介から始まり、久保会長の開会あいさつ、ご来賓の方々のあいさつへと移りました。議事は、はじめに令和5年度の事業報告と決算

老人クラブ会長の久保でございます。本日は令和6年度老人クラブ大会にご出席頂きありがとうございます。今年も、区役所7階大会議室で出席人員を制限して開催することになりました。三木北区長と山本北神担当区長及びシニアクラブ鹿野事務局長には、ご多用のところ、私たちの老人クラブ大会にご出席をたまわり、有難うございます。平素は老人クラブにいろいろとご支援、ご協力頂き、重ねてお礼申し上げます。昨年の5月の連休明けには、新型コロナウイルス感



北区老人クラブ大会の開催にあたって
ごあいさつ
北区老人クラブ連合会
会長 久保 三男

染症が2類から5類へ移行しましたが、老人クラブ活動においてはマスク着用、手指消毒等は継続という制約の中で、感染防止のための工夫をしながら活動を展開してきました。コロナも完全には収束しておらず、コロナ前の生活には完全に戻れないところですが、年度事業計画に基づき活動を進め実施してまいります。会員増強の取り組みについては、全般的に会員数は減少傾向にあります。単位クラブとして、増加しているクラブもあります。増加しているクラブの増加要因を参考に、対策

を検討してまいりたいと思っております。令和6年度の重点取組事項として、①令和6年度モデル活動事業のテーマとして、会員増強対策として、会員増強チラシ・パンフレット等、スマートフォンなど活用した、新しい活動に取り組み、老人クラブへの加入促進に努めたいと思います。②ブロック制の効率的運営ブロック内の会員の親睦を図りながら、ブロック長を中心にブロック内の行事を立案して、年1回親睦行事を実施いたします。③健康増進・健康づくりの事業の効率的な運営と事業内容の見直し検討を行ってまいります。健康増進事業のグラウンドゴルフ大会を、年

4回実施してまいりましたが、年3回に見直し開催場所の検討を図ってまいります。健康づくり事業の体力測定会は、ブロックが主体となって企画運営してもらいます。以上、令和6年度諸行事を会員の皆様と一緒に取り組んでまいりたいと思っております。宜しくお願いいたします。最後にまいりましたが、コロナ後の新しい生活様式を目指し、今年一年皆様と一緒に頑張りましょう。本日はどうもありがとうございました。



私たちは、神戸市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています

心からのおもてなし
特別養護老人ホーム
六甲の館
北鈴・神戸弘陵学園高校東隣
☎(078) 594-2451(代)
http://rokko-yakata.jp

リハビリを自然豊かなしあわせの村で
(一財)神戸在宅医療・介護推進財団
**介護老人保健施設
リハ・神戸**
入所 ショートステイ デイケア
神戸市北区
しあわせの村1番19号
TEL(078) 743-8500

春日病院
内科・消化器内科
腎臓内科(人工透析)
整形外科・リハビリ科・外科
TEL 078-592-7500
救急 神戸市北区大脇台3番1号
https://www.kasuga.gr.jp
長期入院・人工透析お気軽にご相談ください

病院・高齢者住宅・通所リハ及び各種の訪問サービスを総合的に提供し、地域の方々へより良い療養生活を全面的に支援致します。
内科 消化器内科 脳神経内科 腎臓内科
リハビリテーション科 各種健診
医療法人社団 六人会
恒生かのこ病院
TEL(078) 277-1655
神戸市北区鹿の子台北町8-11-1
(神戸電鉄道場南口駅下車)

松田病院
リハビリテーション科・内科・循環器内科
神戸市北区松が枝町3-1-74
☎(078) 583-7888
介護老人保健施設 **カトリア六甲**
☎(078) 987-0036
カルム箕谷なごみ介護センター
居宅支援・訪問看護・デイサービス・グループホーム
☎(078) 586-0753

朝食をしっかり摂りましょう
朝食を摂ることはとても重要な生活習慣といえます。
「これからすることのエネルギー」
として、いい1日を
過ごす為に欠かすこ
とが出来ません。

伝統の味
豊助饅頭
満月堂
北区淡河町淡河754-1
☎(078) 959-0031・0310
FAX(078) 959-0505
http://www.mangetsudou.jp

救急から在宅医療まで
小児から高齢者まで
訪問診療
訪問看護
訪問リハビリ
病児保育(神戸市委託)
職員募集中
医療法人社団まほし会
真星病院
全科予約制
予約専用番号
078-582-0401
予約がなくても電話診察できます。
お電話下さい。
代表番号
078-582-0111
神戸市北区山田町上野上字古谷12-3
(神戸電鉄花山駅 徒歩3分)

認知症の診断と治療を専門に
診療科目 老年精神科・精神科
認知症疾患専門病院 しあわせの村内
アネックス湊川ホスピタル
外来・入院 完全予約制
重度認知症患者デイケア
月～金・祝日 送迎有り(地域によって異なります)
北区しあわせの村1番8号
☎(078) 743-0122

元気で明るい長寿社会の
実現が願いです

広報紙の存在はその過程への第一歩です。

令和6年4月から区長が新たに就任されました!



北区長 **みき ゆきこ**
三木由美子

- 生年月日
昭和43年1月22日(56歳)
- 出身地
西宮市。私が生まれる前には両親が鈴蘭台に住んでいました。

●主な経歴

- 平成 2年4月 神戸市役所入庁
- 平成 20年4月 企画調整局東京事務所副所長
- 平成 23年4月 市長室国際交流推進部国際課長
- 平成 26年4月 建設局下水道部経営管理課長
- 平成 29年4月 会計室会計課長
- 平成 31年4月 都市局担当部長
(株)OMこうべ 常務取締役)
- 令和 4年4月 都市局担当局長
(株)こうべ未来都市機構 代表取締役専務)
- 令和 6年4月 北区長



一言アンケート

三木区長に質問!

① 趣味・特技を教えてください。

カリグラフィー(アルファベットの手書き飾り文字)と書道。書道は北区在住の牛丸好一先生に師事しています。健康のためには、週1回のヨガと、週2回(30分)ジムでのランニングを。学生の頃は、刺繍、編み物、洋裁も好きで、時間ができたら復活したいと思っています。

② 好きな言葉(座右の銘など)を教えてください。

「変化を楽しむ」…現状維持は後退することと同じ、と思っているので。何事も自分の目で見ないと気が済まず、いろいろと興味をもってしまい、すぐに感動するタイプです。

③ 北区内のお気に入りの場所を教えてください。

緑と花と、空気が澄んでいて開放的な場所が好きなのですが、北区には多過ぎるので、まだ決められません!

④ 老人クラブに向けてのメッセージをお願いします。

両親やご近所さんを見ていると、いつまでも健やかに過ごすには、日々の健康づくりと地域でのお付き合い(コミュニケーション)がとても大事なことであるのを実感します。老人クラブのみなさまには、その大切な役割を地域で担っていただいていると思っており、これからも多くの方が参加して楽しめる活動をよろしくお願いたします。

より楽しく、
より輝くために

老人クラブではさまざまな活動をおこなっています

スポーツで元気に健康づくり

ゲートボール大会・グラウンドゴルフ大会・ウォークラリーなど多くの会員が参加し楽しんでます。

趣味・文化・レクリエーション活動

絵画・写真・料理・コーラス・囲碁・将棋・マージャンなどさまざまなサークル活動の他、旅行や研修会を実施しています。

友愛・ボランティア活動

会員相互等の助け合い活動を推進し、お互いに快く助け合える仲間づくり、環境づくりに努めています。

清掃などの社会奉仕活動や地域の見守り活動

「花のあるまちゴミのないまち」を目指して実施する美化活動や子どもの登下校見守り等をおこなっています。

世代交流・伝承活動

園児や小学生との交流、自治会、他クラブなどの団体との交流をおこなっています。

お知り合いの方に
ぜひ入会を
勧めてください



私たちは、神戸市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています

知ってるようで知らないカタカナ語

アウトソーシング

社内の業務の一部を社外の企業などに委託すること。
「外部委託」「外注」のこと。



学校法人有野台幼稚園
幼保連携型認定こども園

キッズキャンパス

神戸市北区藤原台南町1-7-5
TEL(078)982-6300
FAX(078)982-6500

お酒とのよ手な 付き合い方

おつまみを食べながら飲む
空腹時にお酒を飲むと肝臓に負担がかかります。良質のたんぱく質がとれる納豆・お豆腐・チーズなどがおすすめです。

学校法人 穂原学園

泉台幼稚園

北区泉台2丁目2-3
☎593-9200

自動機械の設計・製作



北斗機械株式会社

神戸市北区有野町有野3415-1
TEL(078)987-1067(代) FAX987-1068
URL https://hokuto-m.co.jp

ご葬儀のことなら…

JA兵庫六甲 三輪さつき会館

(株)ジェイエイアクト
(JA兵庫六甲グループ)
くわしくはこちらから→
三田市三輪1-7-19(三田駅より徒歩7分)
☎079-563-3031
年中無休・24時間受付



一般財団法人
神戸祭典
唐櫃会館

☎0120-42-7979
北区唐櫃台4丁目37-3
☎(078)984-2301
FAX(078)984-2303

曹洞宗 正定山成道寺

第一日曜日 写経会
(PM5:00~)
神戸市北区山田町原野字天神26
☎(078)581-5126

永代供養



受付中!!

真言宗 鈴蘭台寺

〒651-1112 北区鈴蘭台東町1丁目11-1 鈴蘭台寺ビル4F
TEL(078)591-0771 FAX(078)591-0750
☎0120-750-594

北区老人クラブ大会 令和6年度事業計画について(抜粋)

1 活動方針

わが国の高齢者(65歳以上)推計人口は、令和5年9月では3623万人(総人口12442万人)と前年に比べ1万人の減少となり1950年以降初めて減少となったが、総人口に占める割合は29.1%と前年(29.0%)に比べ0.1ポイント上昇し過去最高となり、今後も上昇を続けると予想されています。また、100歳以上の人口は、全国で9万2139人、神戸市内では1339人となっており、「人生100年時代」が到来しています。こうした状況の中、増加する高齢者が健康を維持し、活力を持って地域社会に貢献できるような体制づくりが求められており、「健康・友愛・奉仕」を三大運動とする老人クラブは、高齢者の地域活動に不可欠な組織です。今後も活動を通じて、高齢者自身の生活だけでなく、地域社会を豊かにする役割を担うことが期待されています。

このような老人クラブが期待される役割を果たすためには、クラブの存続を含めて会員の増強が重要な課題であり、会員増強対策「6つの目標」を柱に、具体的な事業を実施するとともに、引き続き各種経常事業を継続し、会員の福祉向上を目指す活動に取り組めます。

また、従来から「見守りサポート」をはじめ高齢消費者被害防止対策を展開してきましたが、悪質商法、特殊詐欺などは増加し続けています。昨年は、兵庫県警察本部と特殊詐欺被害や交通事故

防止を目的とする「地域の安全安心に関する連携協定」を締結しており、今後もさらに「高齢消費者被害は高齢者自身が主体となって防ごう」をキーワードに、神戸市や警察など関係団体と連携して、高齢消費者被害防止に向けた取り組みを行います。

また、平成27年の介護保険制度の見直しによって、神戸市では29年度から新しい地域支援事業に取り組んでいます。この事業の「介護予防・生活支援サービス」の一部を老人クラブが担っていくことも期待されており、関係機関と連携・協力を図りながら、「地域共生社会」の実現のために、友愛活動を進めていきます。

さらに、3年以上にわたる新型コロナウイルス感染症の影響を受け、「コロナ禍」としてあらゆる活動に支障をきたす状況がありながら、感染防止のための工夫をしながら活動を展開してきました。コロナ禍の収束はいまだ見通せないところですが、今後も事業運営にあたっては、基本的な感染防止対策を図りながら、心身の健康を維持し、フレイル予防などの観点からも、活動を継続し、より活性化していくことも必要となっています。

会員増強対策「6つの目標」

これを基本として、会員増強対策事業を実施します。全体的には会員は減少傾向にありますが、単位クラブでは増加しているところも少なくありません。これまでの事業を検証し増加クラブの増要因を参考にしながら、会員増強対策を検討し、老人クラブへの加入促進に努めます。

- ①老人クラブへの加入促進
- ②愛称「KOBESINIA」の活用
- ③亀の井ホテル(旧かんぽの宿)との利用提携(KOBESINIAクラブ会員のみの割引制度)
- ④単位クラブ等支援事業

- ⑤職員増強対策「6つの目標」
- ⑥会員減少が続くクラブは、まず減少傾向に歯止めをかけよう
- ⑦3年間1クラブ2〜3名の増をめざそう
- ⑧マン・ツ・マンで会員増強をめざそう
- ⑨新規クラブをつくろう
- ⑩自治会などの地域団体との連携をはかろう

- ⑪健康増進事業
- ⑫スポーツでは、グラウンドゴルフ大会、輪投げ大会、ウォーキング大会、ボウリング大会を実施するとともに、会員が参加しやすいニュースポーツの導入を検討します。
- ⑬また、健康寿命の延伸が重要とされていることから、フレイル予防の観点を積極的に導入し、体力測定、栄養講習(料理講座)、健康体操、いきいきクラブ体操の普及や健康づくり研修会などの健康増進・健康づくり事業を推進します。
- ⑭友愛福祉事業
- ⑮地域の清掃などの社会奉仕活動、認知症対策等の福祉研修会を実施するなど、福祉事業の充実にも努めます。

- ⑯特に、高齢者相互の助け合い、生きがいのある生活の実現に資するため、会員の日常での困りごとに対して、「友愛」の精神を遵守しながら、会員相互支援を図っていく、友愛福祉活動の推進を図ります。その一環として、この活動に活かせる情報提供などの研修会を実施します。
- ⑰また、神戸市が実施する「新地域支援事業」について、この事業の「介護予防・生活支援サービス」の一部を老人クラブが担っていくことも視野に入れ、関係機関と連携・協力を図り、活動に携わる人たちの生きがいや使命感を高めていきます。
- ⑱従来から「見守りサポート」を柱として、悪質商法、特殊詐欺などは増加し続けています。昨年は、兵庫県警察本部と特殊詐欺被害や交通事故の防止を目的とする「地域の安全安心に関する連携協定」を契機に、今後もさらに「高齢消費者被害は高齢者自身が主体となって防ごう」をキーワードに、神戸市や警察など関係団体と連携して、研修会を実施し、被害防止に向けた学習を行い、クラブの仲間や地域の高齢者への見守りや声かけなどの取り組みを展開していきます。
- ⑳文化研修事業
- ㉑高齢者美術作品展、演芸の集い、会長・リーダー研修会、新任会長研修会など、文化研修事業を実施します。
- ㉒広報事業
- ㉓広報紙「KOBESINIA」を隔月(年6回)で発行し、充実した内容で親しみやすい紙面づくりを行い、会員への情報提供・情報交換に努めます。
- ㉔またホームページをより活用し、リアルタイムの情報発信を行うなど、広報事業を充実させ、会員への情報提供、会員相互の連携の促進に努めるとともに、会員増強のための効果的な広報手段について検討します。
- ㉕単位クラブ等支援事業
- ㉖区老人クラブ連合会の運営や健康増進・健康づくりに対する助成事業を実施するなど、単位クラブ及び区老人クラブ連合会に対する支援を行います。
- ㉗また、区老連事務の移管など老人クラブの自立化がより求められており、区老人クラブ連合会の活動が円滑に運営できるように、引き続き、連携を図りながら支援していきます。
- ㉘特に、区老連や単位クラブの役員等の負担が大きくなっている、会計処理、事業報告補助金申請などの事務処理について、神戸市とも協働して、情報処理技術・機器の活用など効果的な事務処理方法を引き続き検討します。神戸市ホテル活動事業においても、情報処理技術・機器の活用を図るための事業を引き続き導入し、支援することとしています。
- ㉙これにより、役員等の負担軽減を図り、クラブ活動の円滑な運営と役員の人材を確保し、クラブの解散を少しでも防止できるように、連携を図りながら支援していきます。
- ㉚関係団体との連携
- ㉛全国老人クラブ連合会、近畿老人クラブ連絡協議会、その他関係団体との連携に努めます。
- ㉜法人の運営
- ㉝社員総会、理事会、各種部会・委員会等法人の運営に必要な各会議を開催し、法人の円滑な運営に努めます。

- ㉞これらを踏まえ、神戸市老人クラブ連合会は、老人クラブのメインテーマ「のびよう！健康寿命、抱おう！地域づくり」を掲げ、明るい長寿社会の実現と保健福祉の向上に貢献します。

業の充実に努めます。特に、高齢者相互の助け合い、生きがいのある生活の実現に資するため、会員の日常での困りごとに対して、「友愛」の精神を遵守しながら、会員相互支援を図っていく、友愛福祉活動の推進を図ります。その一環として、この活動に活かせる情報提供などの研修会を実施します。

また、神戸市が実施する「新地域支援事業」について、この事業の「介護予防・生活支援サービス」の一部を老人クラブが担っていくことも視野に入れ、関係機関と連携・協力を図り、活動に携わる人たちの生きがいや使命感を高めていきます。

従来から「見守りサポート」を柱として、悪質商法、特殊詐欺などは増加し続けています。昨年は、兵庫県警察本部と特殊詐欺被害や交通事故の防止を目的とする「地域の安全安心に関する連携協定」を契機に、今後もさらに「高齢消費者被害は高齢者自身が主体となって防ごう」をキーワードに、神戸市や警察など関係団体と連携して、研修会を実施し、被害防止に向けた学習を行い、クラブの仲間や地域の高齢者への見守りや声かけなどの取り組みを展開していきます。

文化研修事業
高齢者美術作品展、演芸の集い、会長・リーダー研修会、新任会長研修会など、文化研修事業を実施します。

広報事業
広報紙「KOBESINIA」を隔月(年6回)で発行し、充実した内容で親しみやすい紙面づくりを行い、会員への情報提供・情報交換に努めます。

またホームページをより活用し、リアルタイムの情報発信を行うなど、広報事業を充実させ、会員への情報提供、会員相互の連携の促進に努めるとともに、会員増強のための効果的な広報手段について検討します。

単位クラブ等支援事業
区老人クラブ連合会の運営や健康増進・健康づくりに対する助成事業を実施するなど、単位クラブ及び区老人クラブ連合会に対する支援を行います。

また、区老連事務の移管など老人クラブの自立化がより求められており、区老人クラブ連合会の活動が円滑に運営できるように、引き続き、連携を図りながら支援していきます。

特に、区老連や単位クラブの役員等の負担が大きくなっている、会計処理、事業報告補助金申請などの事務処理について、神戸市とも協働して、情報処理技術・機器の活用など効果的な事務処理方法を引き続き検討します。神戸市ホテル活動事業においても、情報処理技術・機器の活用を図るための事業を引き続き導入し、支援することとしています。

これにより、役員等の負担軽減を図り、クラブ活動の円滑な運営と役員の人材を確保し、クラブの解散を少しでも防止できるように、連携を図りながら支援していきます。

関係団体との連携
全国老人クラブ連合会、近畿老人クラブ連絡協議会、その他関係団体との連携に努めます。

法人の運営
社員総会、理事会、各種部会・委員会等法人の運営に必要な各会議を開催し、法人の円滑な運営に努めます。

私たちは、神戸市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています

介護型ケアハウス
ストロベリー
随時入居者受付
北区有野町二郎字西浦383
TEL(078)982-6663 FAX982-6670

デイサービスセンター
ストロベリー
無料体験・見学受付
TEL(078)982-6688 FAX907-6670

社会福祉法人 財団法人 経済生会
支部兵庫県済生会
特別養護老人ホーム
ふじの里・なでしこ神戸
〒651-1302
神戸市北区藤原台中町5丁目1番2号
TEL(078)987-2230
FAX(078)987-2229

社会福祉法人 吉祥会
特別養護老人ホーム
八多の里
〒651-1351 北区八多町中681
☎(078)951-1130

小規模特別養護老人ホーム
ほわいえ
〒651-1351 北区八多町中1306
☎(078)952-0877

気軽に始められる

社会福祉法人 盛雲会
特別養護老人ホーム
大池サンホーム
介護でお困りの方はえがおの窓口まで
北区山田町上谷上字ヤンゲン3番地
☎(078)581-0230
FAX(078)581-0270

精神科
医療法人社団
大池病院
北区山田町上谷上字渡原25番地
大池サンホーム北へ200M
☎581-2297

社会福祉法人 愛寿会
特別養護老人ホーム
さくらガーデン
さくらガーデンデイサービス
さくらガーデンショートステイ
神戸市北区長尾町上津4658番地の6
☎(078)986-6571
URL: http://aijuen.or.jp/

社会福祉法人 兵庫県社会福祉事業団
特別養護老人ホーム
万寿の家
一人ひとりが自分らしく自立した人生を歩めるように全力で支援します
北区鳴子3丁目1-18
☎(078)595-7010

シニアにおすすめの趣味

カメラ
旅行先、お孫さん、ペットなど好きなものを自由に写真に収めることで感情を自由に表現できます。被写体を求めて出歩く機会が増えれば良い運動にもなります。

手芸
編み物、裁縫、アクセサリーやレース編み、ピアスなど手を動かす作業なので、脳の活性化にも繋がります。

サービス付き高齢者向け住宅
サルビア倶楽部東大池
日中、看護師が対応可能
アットホームな雰囲気です安心!
神戸市北区東大池2-18-6
TEL(078)987-3301

令和6年度
北区老人クラブ連合会
役員・部会名簿
(敬称略)

副会長	久保 三男	青葉クラブ
副会長	吉田 幹子	悠遊クラブ
副会長	畑山 輝雄	山の街シニアクラブ
副会長	藤本 建治	花山会
副会長	岡田 幹男	有野長寿会
副会長	桑本 進	花山手悠友クラブ
副会長	山田 隆己	藤原カリヨン会
副会長	西井 正治	桂木ひふみ会
副会長	垣見 辰雄	大池いこい会
副会長	武富 利美	ひよどり台クラブ
副会長	藤原玉太郎	中里楽山会
副会長	高橋 克己	五葉楽の会
副会長	高口 昇	泉寿クラブ
副会長	宮崎恒二郎	陵楓会
副会長	小田 豊光	桂木ひふみ会
副会長	垣見 辰雄	大池いこい会
副会長	小川 哲生	唐櫃台老友会
副会長	内川 八郎	幸友会
副会長	平松 繁	大沢松壽会
副会長	保田 隆介	東有野台熟年クラブ
副会長	北野 利一	塩田福寿会

総務部会

部長	吉田 幹子	悠遊クラブ
部長	西井 正治	桂木ひふみ会
部長	垣見 辰雄	大池いこい会
部長	大山 政宣	新中生会
部長	藤原玉太郎	中里楽山会
部長	新井 忠吉	星和台寿会
部長	木戸 忠臣	西小部睦会
部長	宮崎恒二郎	陵楓会
部長	藤瀬 和政	百合ヶ丘緑寿会
部長	曾我部 博	松友会
部長	清水 恵子	大池見山台清風会
部長	蔵谷 守	有馬湯山会
部長	久保 三男	青葉クラブ

広報部会

部長	小田 豊光	桂木ひふみ会
部長	藤本 建治	花山会
部長	保田 隆介	東有野台熟年クラブ
部長	新井 忠吉	星和台寿会
部長	清水 恵子	大池見山台清風会
部長	山田 隆己	藤原カリヨン会
部長	山本 二男	気楽会

スポーツ部会

部長	藤本 建治	花山会
部長	畑山 輝雄	山の街シニアクラブ
部長	高橋 克己	五葉楽の会
部長	北方 義国	東有野台熟年クラブ
部長	内川 八郎	幸友会
部長	坂口 義雄	淡河寿会
部長	平松 繁	大沢松壽会
部長	垣見 辰雄	大池いこい会
部長	南山 収	淡河寿会
部長	正垣 捷三	大池寿会
部長	近藤 嘉邦	筑栄会
部長	本田 敏美	東有野台熟年クラブ
部長	川島 義野	東有野台熟年クラブ
部長	平石 博代	山の街シニアクラブ
部長	山垣 敏子	八多明寿会
部長	福島 隆	塩田福寿会

女性部会

部長	北西 秀子	有野台鶴令会
部長	石原 通恵	山の街シニアクラブ
部長	水船 春美	君影友の会
部長	宇仁 睦子	有野台鶴令会
部長	夏井 道子	有野台鶴令会
部長	村主美津子	山の街シニアクラブ
部長	藤尾さみ子	君影友の会
部長	森本 弘美	君影友の会

文化研修部会

部長	小川 哲生	唐櫃台老友会
部長	頼安 孝正	北鈴若葉台
部長	川阪 泰夫	山の街シニアクラブ
部長	小玉 鐵夫	中里楽山会
部長	木谷 泰之	君影香蘭会
部長	武富 利美	ひよどり台クラブ
部長	高口 昇	泉寿クラブ
部長	井上 亭	日の峰シニアクラブ
部長	山崎 幸一	北鈴若葉台
部長	桑本 進	花山手悠友クラブ
部長	山田 隆己	藤原カリヨン会
部長	瀧本 謙一	サークル鹿の子
部長	北野 利一	塩田福寿会
部長	吉田 幹子	悠遊クラブ
部長	久保 三男	青葉クラブ

友愛・福祉部会

部長	藤原玉太郎	中里楽山会
部長	野村 雅文	北鈴若葉台
部長	水船 春美	君影友の会
部長	天野征一郎	有野台鶴令会
部長	久保 三男	青葉クラブ
部長	佐藤かなめ	高原ときわ会
部長	藤野 栄子	大池寿会
部長	初坂 寿一	東有野台熟年クラブ
部長	馬場 聰彦	長尾町福寿会
部長	島崎 清美	八多明寿会
部長	喜多川 一朗	白寿会
部長	中塚 正弘	淡河寿会

防災部会

部長	久保 三男	青葉クラブ
部長	吉田 幹子	悠遊クラブ
部長	畑山 輝雄	山の街シニアクラブ
部長	藤本 建治	花山会
部長	岡田 幹男	有野長寿会
部長	宮田 潤	筑栄会
部長	清水 和夫	日の峰シニアクラブ
部長	水落 隆	原野松風会
部長	葛原 宣彦	セレンふれあい倶楽部
部長	向井 真一	八多明寿会
部長	丸岡 恒吉	サークル鹿の子

私たちは、神戸市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています

内科・外科・小児科・放射線科
横山診療所
☎591-1731
診療時間 月火水木金土
午前9:00~12:00 ○○●○●○
午後5:30~7:00 ○○●○●○
※日・祝休診(訪) (往) ※エレベーター有り
鈴蘭台北町1-4-10(3F)

泌尿器科・腎臓内科
糖尿病内科・眼科・透析
赤塚クリニック
受付時間 月火水木金土日祝
午前9:00~12:00 ○○●○●○
午後4:00~6:30 ○○●○●○
△眼科のみ診察。泌尿器科などの外果は休診となります。
※眼科は毎月1日~10日は休診となります。
北区鈴蘭台西町1丁目27-2
☎(078)593-0205

眼科一般、コンタクトレンズ
中村眼科医院
受付診察時間 月火水木金土日祝
午前9:00~12:00 ○○●○●○
午後4:00~7:00 ○○●○●○
休診日 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日
△は診察又は手術
予約制 有り
北区南五葉5-3-1
☎(078)596-6355

麻酔科ペインクリニック
あおきクリニック
診療時間 月火水木金土日祝
AM9:00~12:00 ○○●○●○
PM4:00~7:00 ○○●○●○
△PM2:30~5:00
北区谷上東町8-6
☎(078)586-3500
https://www.aoki-painclinic.com

長田眼科
診療時間 月火水木金土日祝
午前9:00~12:00 ○○●○●○
午後4:00~6:30 ○○●○●○
※火曜午前は代診と手術 ※第二土曜代診
北区南五葉2丁目1-39
☎592-0107

御賛助

もとむら眼科医院
診療時間 月火水木金土日祝
午前9:00~11:30 ○○●○●○
午後4:00~6:30 ○○●○●○
休診日 火曜・木曜・土曜午後・日曜・祝日
北区日の峰2丁目3-1
神戸北町センタービル4F
☎(078)581-9753

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。
旅行先で病気になる時など
お薬手帳があれば飲んでい
る薬を正確に伝えられます。

オリーブ薬局
神戸市北区谷上東町19-11
TEL586-5055 処方せん
FAX586-5056 受付
在宅・居宅業務は木・土午後になります
営業時間 月火水木金土日
8:30~14:00 ○○●○●○
15:30~22:00 ○○●○●○

皮膚科・アレルギー科
大郷皮膚科クリニック
診療時間 月火水木金土日祝
午前9:00~12:00 ○○●○●○
午後4:00~7:00 ○○●○●○
完全予約制です。お電話でご予約を!
一往診致します
北区谷上東町13-3 有り
☎(078)586-1233

令和6年度 北区老連事業予定

Table with 3 columns: 月日, 事業名, 場所/備考. Contains monthly activity schedule for the 4th district seniors' association.

令和6年度 市老連事業予定

Table with 3 columns: 月日, 事業名, 場所/備考. Contains monthly activity schedule for the city seniors' association.

*広報紙「KOBESINIAクラブ」発行 隔月10日(年6回)

- *役員会 年9回(4・6・9・10・11・12・1・2・3月)
*会長会 年9回(4・6・7・9・10・11・1・2・3月)
*合同部会 部会の連絡・調整の必要に応じて適時開催する。
*部会 各部会において業務進捗に応じて開催する。
※各種行事・活動については日程の変更または中止となる場合があることをご了承ください。

のぼそう!健康寿命、担おう!地域づくりを



Financial summary table with columns for 科目 (Category) and 予算額 (Budget). Divided into 収入の部 (Income) and 支出の部 (Expenditure).

北区老連第49期 老人大学のご案内

北区老人クラブ連合主催の老人大学を開催いたします。「文化展」は令和6年7月30日(火)から31日(水)の2日間で、しあわせの村シルバーカレッジふれあいホールに展示します。

文化展の募集部門と出展規格について

- ①書...縦・横・方形とも枠貼り、または額装をしてください。
②絵画...日本画・洋画とも必ず額装をしてください。(最大20号まで)
③写真... (デジタルカメラの部・フィルムカメラ部門を一本化に統合)
④俳句...季題「夏夕べ」、「打水」
⑤短歌...兼題は特に設けず自由とします。

文化展の申し込み締め切り

- (1)書・絵画・写真は別用紙申込書にて6月28日(金)までに申し込みください。
(2)俳句・短歌ははがきにて6月28日(金)までに申し込みください。
◆応募はがき、作品申込書の送り先
〒651-1195 神戸市北区鈴蘭台西町1-9-1
北区役所総務部地域協働課内 北区老人クラブ連合会宛
書・絵画・写真はFAXでも受け付けます。 FAX:078-593-1166
各部門とも専門の審査員が慎重に審査し、優秀作品を表彰します。

部会長から新年度のごあいさつ

総務部会



部会長 吉田 幹子

「楽しい老人クラブ活動を
目指して!!!」

令和6年4月5日(金)第1
回役員会において、令和6
年度新役員が発表されまし
た。総務部会長として、2
期目を迎えることとなりま
した。

北区老人クラブ連合会
は、クラブ数、会員数も多
く、各部会が数多い行事を

遂行されており、総務とし
て、老人クラブ運営の補佐
的な役割を果たすよう務め
たいと思います。
令和6年度能登半島地震
災害救援拠金の受付をし
て、多額の募金をありがと
うございました。役員の方
に必要ない活動です。

今年度、各ブロックに、
体力測定会親睦活動費とし
て予算が配分されて、今ま
で以上の楽しい企画を開催
したいと思っております。A
ブロックの会長の皆さん、こ

協力をお願いいたします。
ボランティアとして支え
合つて「老人クラブ」を楽
しいと盛り上げていけるよ
うにご協力をお願いしま
す。



スポーツ部会



部会長 藤本 建治

「令和6年度
スポーツ部会の考え方」

「コロナ禍もやや沈静化し
たもののいまだに大変です
が、会員の皆さま元気に活
躍されていることと思いま
す。本年も健康増進事業に、
スポーツ活動を通してお手
伝いをし、また地域の皆さま
との親睦を図り、次世代
の皆さまともいっしょに楽
しむ機会を増やし、会員相
互の健康増進の一助になる
よう知恵と工夫を凝らした
イベントの提案をします。
一例としてゴルフ大会を

年6回実施、これを定着し、
会員増強にも寄与し、本
コースで力を発揮できるよ
うにします。また、区老連
としてスポーツ吹矢(レクリ
エーション吹矢)

を行います。これ
は、長さ1200mm、
径13mmの円筒を使
い、腹式・胸式、
呼吸運動で7m先の30cm
角に円形に矢を吹き当てる
競技です。また、腹筋・胸
筋等の筋肉を使うので、効
果の高い精神統一健康法で
もあります(消費カロリー
20%以上)。ヨガ、弓道の
形に似ています。



世の中さまざまな出来事
が雑多な今日、私たち高齢
者は、楽しく、健康な毎日
を手に入れたいと願ってい
たくなります。

皆さまの益々のご発展と
ご健勝を祈念いたしまし
て、新年度の言葉とさせて
いただきます。

友愛・福祉部会



部会長 藤原玉太郎

「会員皆さまの御協力をお
願ひします!」

友愛・福祉部の藤原です。
本年も4つの行事を計画し
ました。
①社会奉仕活動を9月に
行います。5年度は45クラ
ブ1054名の方のご
協力をいただきました。
②車椅子贈呈に必要な福
祉募金をお願いを9月、
10月、11月会長会にて
集金します。昨年は募
金額も減少(3648
名で、368,118円、
△163,883円)と

なり贈呈を中止し
ました。今年度は、
14カ所の特別養護老人
ホームへの車椅子贈呈
を再開します。
③車椅子贈呈10月(14カ所)
近隣のクラブにて対応
していただきます。

④市区老連が主催する教
育・会議への参加を柱
に部員一同頑張ります。
人生100年時代に
向かわが身の健康管理
も大切ですが、周囲の
人々への見守り、友愛
福祉活動活性化と環境
づくりにも今後努力し
てまいります。
老人クラブの仲間みんな
が健康で活力ある生活がで
きますよう友愛・福祉活動
を続けます。

広報部会



部会長 小田 豊光

この度、前任の佐藤がな
め様から広報部会長を引き
継ぐことになりました桂木
ひふみ会の小田豊光です。
北区老連の役職は初めて
で、慣れないことが多いと
思いますがよろしくお願ひ
します。

北区老連の広報誌の発行
は、6月・10月・1月の年
3回ですが、会員の皆さま
に読んでいただき、役に立
ち、仲間のコミュニケーション
を深める誌面を作ってい
きたいと思っております。
そのため、会員の皆
さまからの投稿が不可欠で
す。47クラブを誇る北区老
連なので、なかなか全クラ
ブがくまなく投稿するとい
うのは難しいとは思いますが、
できるだけ多くの情報
を掲載していきたいと思っ
ております。ど
うか皆さまのご
協力、アドバイ
スをよろしくお
願ひします。



私たちは、神戸市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています

木村眼科医院
診療時間 午前9:30~12:30
午後3:30~6:30
土曜日午後休診 水曜・日曜・祝日休診
北区甲栄台4丁目1-13
北鈴神駅ビル2階
☎591-2500

坂下内科消化器科
院長 坂下 正典
診療科目: 内科・消化器内科
診療時間 月火水木金土日祝
9:00~12:00
16:00~19:00
神戸市北区星和台6-28-4
TEL(078)593-7515 FAX593-0065
URL http://www.sakashita-naika.com/

内科・循環器内科
おかだ内科クリニック
診療時間 月火水木金土日祝
9:30~12:30
13:00~16:00
17:00~20:00
休診日 火曜午後・土曜午後・木曜・日曜・祝日
神戸市北区惣山町1-7-3
☎(078)596-5962

医療法人社団 広徳会
細川医院
道場町日下部1844番地 ☎951-0200
グループホーム さくらの家
〒850-0001 道場町日下部1844番地
☎952-1088
サービス付き高齢者向け住宅 Sakura
訪問介護ステーション Sakura
道場町日下部1844番地

内科・外科・小児科・整形外科
福山診療所
院長 福山 守
診療時間 月火水木金土日祝
午前9:00~12:00
午後5:00~7:30
休診日 水・土曜日午後/日曜・祝日
介護医療院(19床)
北区萱蒲が丘1-14-1
北神星和台・西山小学校前
☎952-2820(代)

食事の前後はほうじ茶を
野菜などに含まれる鉄分は、お茶のタンニンと結びつくとタンニン鉄となり、体内では全く吸収されなくなってしまいます。そこで、食事の直前直後はタンニンが含まれていないほうじ茶や番茶、玄米茶などを飲んだ方が、食事の栄養分が無駄なく吸収されるのです。

中西内科クリニック
診療時間 月火水木金土日祝
9:30~12:00
13:00~16:00
16:30~19:00
◆訪問診療・住診 休診日…土曜午後・木曜・日曜・祝日
神戸市北区谷上東町1-1 谷上SHビル1階
TEL(078)586-3150

内科・消化器内科
医療法人社団 西原内科クリニック
診療時間 月火水木金土日祝
9:30~12:00
午前9:30~12:30
午後5:00~7:30
※土曜日のみ午後1時まで
北区北五葉1-3-11
☎(078)593-6663

内科・呼吸器内科・小児科
医療法人社団 森尾診療所
診療時間 月火水木金土日祝
9:00~12:00
12:30~15:30
16:30~19:00
は訪問診療
予約診療制
南五葉1-2-28 日あり ☎592-0868

部会長から新年度のごあいさつ

前部会長長瀧本謙一様以下
役員御一同様のお力をいた
だきたくお願い申し上げます。
新型コロナウイルスも収まり、カ
ラオケブームもやってくる
と思います。日頃の練習の
成果を大舞台で披露して会
場を沸か
せてくだ
さい。



部会長
小川 哲生

文化研修部会

新しく文化研修部会会長
を久保会長より指名いた
だきました唐櫃台老友会会長
の小川哲生と申します。急
なことで大変戸惑っていま
す。



部会長
北西 秀子

女性部会

前年度は各クラブの会
長、および会員の皆さまに
数多くの事業に参加協力し
ていただき、ありがとうございました。
大きなトラブルもなくやっ
つこくおこなってこられたの
は皆さまのおかげです。

5/13(月)の北区老人クラブ大会の様子です!



令和6年度も「高齢消費
者被害防止講習会」「健康
のつどい・元気ワクワク健
康教室」「健康増進研修」「フ
レイル予防栄養講座」など、
高齢者のためになる講習会
が数多くあります。
これらの講習会は市老連
主催の事業で、できるだけ
万遍に幅広く皆さまに参加
していただきたいと考えて
おります。
また、女性部会員はス
ポーツ部会の各イベント

に「いきいき体操指導」で
参加し、文化活動にも積極
的に参加
して区老
連発展の
手助けと
なるよう
努力して
まいります。
各クラ
ブの皆さま、何卒ご協力の
ほどよろしくお願い致しま
す。



私たちは、神戸市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています

ご利用者
ご入居者
申込受付中



やすらぎ福祉会の想い

「住み慣れたこの街で末永く、安心して、やすらぎを
感じながら過ごしていただきたい」という思いのもと
設立34年となりました。その人らしくいつまでも、
笑顔でゆとりのある暮らしができるよう、これからも
支援してまいります。

特養 ショートステイ デイサービス ケアハウス

など、他にもたくさんの介護サービスがございます



施設見学
受付中!

社会福祉法人 やすらぎ福祉会
https://www.yasuragi-swc.or.jp



お問い合わせは各施設まで

お気軽にお問い合わせください

ご案内施設 (神戸市北区)

- ①特別養護老人ホーム つくし園
078-582-0041 (山田町東下字野田南30)
- ②特別養護老人ホーム さつき園/あきの荘
自立型ケアハウス さつきホーム
078-594-7711 (山田町小部字杉ノ木3-2)
- ③在宅サービス複合施設 さくらホーム
078-596-6622 (山田町小部字惣六畑山8-18)
- ④特別養護老人ホーム 梅香園
078-595-2001 (山田町小部字南山2-35)
- ⑤特別養護老人ホーム 恵風園
078-592-7100 (山田町小部字惣六畑山8-88)
- ⑥特別養護老人ホーム ひよどりホーム
078-743-6100 (ひよどり北町3-2)
- ⑦介護型ケアハウス ソラーレ
078-747-5201 (ひよどり北町3-2)



令和6年3月18・19日
鳥取はわい温泉・聚楽園・わらべ館の旅

有野長寿会 塚垣 庄造

当口心配していた天気や寒さも和らぎ、シニアクラブ連合会全員で64名がバス2台に乗り、有野長寿会9名は2号車で、約15分遅れで出発しました。

1日目は、まず車内でお茶やお酒が配られ、途中和氣神社に参拝し、今年1年の健康と安全を祈願しまし



た。聚楽園の大名庭園を見学して、宿泊地のはわい温泉には、予定より約半時間早く到着し、大浴場で旅の疲れを癒し、夕食までゆっくりと過ごすことができました。

夕食・宴会ではお酒・ビールが振る舞われ、和気あいあいと過ごし、「カラオケ」では、次々と歌が申し込まれ、私も「ふたり酒」を唄いましたが、大いに盛り上がり、多数の方々いろいろな歌を聞かせていただき、時間延長になりましたが非常に楽しいひとときでした。

2日目は、名物打吹公園だんごです(その昔、天女が昇天し、残された二人童子が母を慕って、連日太鼓を打ち笛を鳴らして、嘆き悲しんだ、との伝説にちなんで、「うつぶき」と名づけられたそうです)。私もその打吹だんごを土産に買って帰ると、家族では大変好評でした。

車中からは大山が見え、山頂にはまだ雪が残っており、壮大な景色を見ることができました。

降車順は鈴蘭台から順番に有野まで12カ所に停車し、最後の降車まで約2時間近くかかり、少しくたびれました。もう少し昇降路を考慮して欲しかったです。



令和6年新春三社参りに参加して

近江・甲賀の三社で安全・健康祈願

桂木ひふみ会 金森百合子

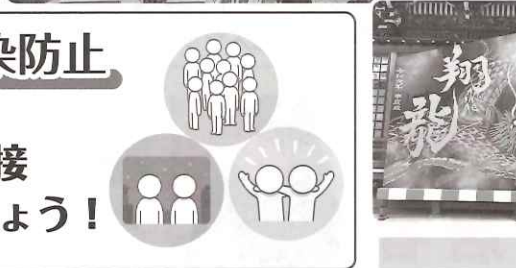
初春1月8日(月)、区老連主催の「近江の國一之宮と甲賀郡二社」の三社参りに、桂木ひふみ会から11名が参加しました。

今年は、日本武尊が祀られる建部大社、宿場町の水口の鎮守である水口神社、そして坂上田村麻呂公を主祭神とする田村神社にお参りました。ヤマトタケル(倭建命)72

114)は古事記に出てくる皇族で熊襲(九州)征伐をし、坂上田村麻呂(758~811)は蝦夷地(関東地方)平定をしました。名前は知っていても詳しくは知りません。

日本には本当にたくさんさんの神社があります。いろいろな神様や人、ものが祀られており、神社とても奥深いです

ね。また建部大社は、昭和20年に日本初の千円札の図柄に使われた事で有名ですが、あまりなじみがないです。当時の千円でどんな物が買えたのでしょうか？



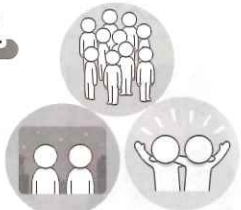
新型コロナウイルス集団感染防止

3つの



密閉・密集・密接

を避けましょう!



私たちは、神戸市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています

内科・小児科 松岡医院 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 日曜・祝日 神戸市北区鈴蘭台北町5-5-25 (078)591-1226

吉武内科 内科・循環器内科 診療時間 月火水木金土日祝 9:00~12:00 16:30~19:00 休診日 日曜・祝日・木曜・土曜午後 北区鈴蘭台北町1丁目2-2 TEL・FAX (078)591-4606

やまがた 皮膚科クリニック 診療時間 月火水木金土 9:00~12:00 16:00~19:00 休診日 日曜・祝日 北区北五葉1-5-1 3台有り (078)593-3012

内科・小児科 入江医院 診療時間 月火水木金土 午前9:00~12:00 午後4:00~6:30 休診日 木曜・日曜・祝日 北区緑町2-1-20 (078)581-0309

長田皮膚科医院 診療時間 月火水木金土 午前9:00~12:00 午後4:00~6:30 休診日 木曜・日曜・祝日 神戸市北区南五葉2-1-1 (078)592-0116



星和台寿会会長 新井 忠吉

星和台寿会の誕生日風景

単位クラブ活動紹介

多くの皆さまにご出席をいただき大変ありがとうございました。今回は、今年誕生日を迎えられた会員の皆さまは、43名でした。大変おめでとうございます。心からお祝い申し上げます。さて、この頃私

思いませんか？10年前までは、口を開ければいろんな情報が口の中に入れてくれました。普段の生活に不便・不安を感じることはなかったと思います。しかし、



今入ってくる情報は、いろいろなに入ってくる、それは特殊詐欺が詐欺にかかる大きな原因かもしれません。十分気をつけていたいただきたいと思っています。

一方、新型コロナウイルスを境にして、情報は自分から取りにいかないと、手に入れることはできない世の中になってきたと思いませんか？ 私たち年寄りにとって、これからは大変な時代になってきたと思います。今後、星和台寿会は、いろんな機会を通して、情報

発信をしてみたいと思います。今持っている、広報誌「ことぶき」「愛の宅急便」という携帯電話の「ライン」を使って、必要な情報はご連絡いたします。皆さまは、いろいろなところへ顔を出し、正しい情報を取る努力をしてほしいものです。この行動が、健康寿命を延ばす条件かと思えます。頑張らしましょうと申し上げておあいさついたします。

頌栄保育園の皆さまの合唱を聞き、おじいちゃん・おばあちゃんの気持ちになりました。ピンゴゲーム大会では、最高の盛りあがりがありました。



高原ときわ会会長 佐藤かなめ

祝！45thおめでとう会開催

単位クラブ活動紹介

1978年4月、生野高原の高齢者の親睦を目的に男性7名・女性10名で発足し(神戸市老連にも加入)「高原ときわ会」の灯を消してはいけないとの思いを歴代の皆さまが引き継ぎ45周年を迎えました。令和6年3

月現在、81世帯104名の会になっていきます。Withコロナの時代になり、「祝45thおめでとう会」を11月24日(金)フルーツフラワーパークにて50名の参加で開催しました。申し込みの皆さんこの日を楽しみに、誰一人キャンセルなく、奇跡の全員出席でした。

参加者の把握・企画・プログラム・進行等すべてこの5年間で入会した若い？会員さんが力を合わせ準備し大活躍でした。一緒に作り上げる楽しさがあり、今後も「高原ときわ会」は続いていくことを確信しました。

広いホールでのパーティーは、まず手書きの横断幕が掲げられたステージにて記念撮影。皆さんお洒落して誇らしげでした。各テーブルには飲み物のオーダーなどまとめるお世話係を配置し、和気あいあいアットホームな雰囲気の中...ときわ会の地域での活動・サークル紹介などがスクリーンに映し出されそれぞれの担当者説明しました。

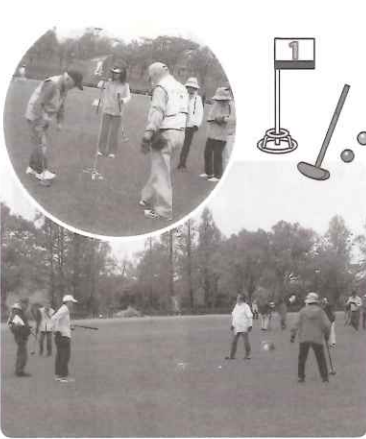


ケ大会「大いに盛り上がりました。最後は「住んでよかった生野高原！入ってよかった高原ときわ会！！」



おめでとう

祝45thおめでとう会



令和6年4月23日(火)、しあわせの村(運動広場)にて実施しました。本年度は、令和6年最初の大会で



25チーム162名の参加で個人戦を実施しました。1チーム6名を基本に優勝を目指し、2回戦(16ホール)に挑戦。ホールインワンを狙い、チーム1丸となり、また全員和気あいあいと「入った!!」「おしい!!」

この声があちこちで響き、楽しそうです。続けて3試合目、親睦試合1試合を実施しました。天候も4月9日(火)の悪天候で中止となり、再度23日

北区シニアクラブ連合会スポーツ部主催 令和6年度 第55回春季グラウンドゴルフ大会



スポーツ部会長 藤本 建治

【成績】

【男性の部】

氏名(クラブ名)
1位 森本 焔一(大池いこい会)
2位 森田 勝信(大池寿会)
3位 井之上作三(五葉楽の会)
4位 藤岡 弘(君影香蘭会)
5位 岩崎 敏春(五葉楽の会)

【女性の部】

氏名(クラブ名)
1位 西井加代子(原野松風会)
2位 竹原 幸子(北鈴若葉会)
3位 井上 洋子(大池いこい会)
4位 内海 正子(大池いこい会)
5位 大平マサ子(唐櫃台老友会)



昼食後は表彰式を行いました。欠場者もなく勝敗を競い合いました。成績は別表の通りです。

神戸を
想う

戦時下、ユダヤ人難民の神戸滞在

神戸市長 久元 喜造

1940年、ナチスドイツの迫害を受けたユダヤ人に、杉原千畝リトアニア領事代理は「命のビザ」を発給。シベリア鉄道でウラジオストクに到着し、敦賀に上陸したユダヤ人難民の多くは神戸に向

かいました。神戸滞在の背景には、ユダヤ人共同体の存在がありました。開港以来、異なる人種、宗教、文化的背景を持つ人々が共に暮らして来た神戸には、ユダヤ人難民を受け入れる土

壌があり、多くの神戸市民が救援の手を差し伸べたのでした。人々に神戸港から安住の地へと旅立ち、神戸の記憶は、子孫へと受け継がれていきました。

会員のひろば

春いっぱい

大池寿会 眞木香代子

春が来ました。神戸は北区私たちの町は、今桜満開で、4月13日土曜日、山では白いコブシが咲き、山桜が咲き、幸せな春の到来です。



年明けのつらい出来事、次々に暗い出来事が起きました。胸がしめつけられる息苦しい出来事、辛くて苦しくてただ耐えるのみでした。

でも春です。頑張ります。私も今88歳で、100歳まであと12年あります。今年が辰年です。次の辰年までに何かをしまし

私たちは、神戸市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています

カルシウムを しっかりとろう!

骨そしょう症の予防や精神を安定させる効用のあるカルシウムは、高齢者には特に必要な栄養素です。

★カルシウムが豊富に含まれる食品

- 牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、野菜類や海藻など。



ふくい歯科診療所

診療受付時間 平日 9:30~13:00
15:30~19:00
土日祝 9:30~12:30
休診日 水曜 14:00~16:30

有馬街道沿い 大池駅スグ
北区山田町上谷上字古々山29-79
☎・FAX 078-581-4014

大迫歯科医院

診療時間 月火水木金土日祝
9:00~13:00 ○○ ○ ○ ○ ○ ○
14:30~19:00 ○ ○ ○ ○ ○ △
△...14:30~18:00 △...14:00~16:00
休診日 金曜・日曜・祝日、毎月最終土曜

北区鈴蘭台北町1-11-8
☎(078)592-7258

医療法人社団 西尾歯科クリニック

診療時間 AM9:30~12:30
PM2:00~7:00
休診日 水曜・日曜・祝日

北区藤原台中町1-2-1
北神中央ビル3F クリニックフロア
☎ 987-3003

かたの歯科医院

診療時間
午前 9:00~12:30
午後 2:30~7:00
但し土曜日は午後5時まで
休診日 日・祝日・木曜日

北区ひよどり台3-11-1
(ひよどり台小学校向い)
☎ 742-2411

つくしデンタル クリニック

診療時間 月火水木金土
午前9:00~午後1:00 ○ ○ 休 ○ ○ △
午後3:00~午後7:00 ○ ○ 休 ○ ○ △
△...午前9:00~12:00 午後2:00~5:00の診療です。

休診日 水・日・祝
神戸市北区筑紫が丘1-5-17
TEL(078)583-8115
http://tsukushi-dc.net

佐井歯科医院

診療時間 月火水木金土
あき9:00~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○
ごご2:30~5:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
よる5:30~7:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○

休診日 木曜、日曜、祝日 □アリ
〒651-1143 神戸市北区若葉台2丁目18-5
TEL(078)591-3335

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

会員文芸



俳句

◎有野台鶴令会(北斗句会)

結界の石橋渡る入り彼岸
生き物の水槽託し卒業す

脇坂有多子

舳舂して小船入り行く鳩の海
春旅の帰路はくろしお〇番線

久松 礼子

学舎を可なく不可なく卒業す
風花や大連からの直行便

松本 洋子

卒業を待つて口紅友と買ふ
木の芽晴れ僕を野球に連れてつて

藤井久美子

婆さんやゆつくり休みや女正月
廃線のレールの脇に花すみれ

小段 安德

制帽の校章はずし卒業す
耳たぶのほんのり赤く女正月

秋山 弘之

卒業子五名見送り閉校す
一駅を歩く先々雑木の芽

黒田 久江

下萌えや丹波に古き登り窯
特搜の窓煌々と去年今年

岸下 庄二

六甲の霧水ツアアや有馬の湯
◎高原ときわ会(ささゆり会)

増田 嗣夫

初春は三代続く龍の年
年賀状今年で仕舞うと遠い友

佐藤かなめ

黄砂降るエアプレーンの鈍き音
時はめぐり咲き誇る桜君のいたから

若林 節子

春の空ロンドンデリーは好きな歌
報復の戦火の絶えぬ二月尽

笠井 照子

うぐいすや病みゆく兄に聴かせたし
コミバスを囃し飛び交う燕かな

南 久美子

母の日に届く便りの一行目
春が来た親子がはじける五月山

松村二三枝

半夏生亡き人ばかりと夢で会う
散る牡丹ひとひらごに痛みあり

中井 裕子

オリオンよ照らす蕾はまだ固い
尾崎 順子

丸尾 嘉子

◎大池見山台清風会(新樹会)

卒寿すぎ生きてましたと年賀状
散歩道おちこちに見る花ハツ手

元日や箸袋には鶴と亀
雪乗せてつぶれた屋根の能登地震

高石 勝行

能登地震壊れた家で寒さ耐え
蚊柱が冬の夕日に舞い上り

藤田 和夫

こんもりと落葉布団の植木鉢
悴む手洗の白さに音も乱れ

佐溝満喜子

三ヶ日彼の地震の日のよみかえり
袖縫う夜のそぞろや久女の恋

貞永 弘子

八十路半ば感動のなき新年
限界村錆増す我が家氷柱折る

石本 宏一

六甲の峰を照らして初御空
一枚のこよみ眺めし年の暮

松隈 弘子

師走に来た入籍の報孫の声
陽春の句作り楽し人難し

吉田 勲

◎大池いこい会

曳舟の時雨に消えしチヌの海
老犬に吾老いを見て秋は行く

山本 享

◎星和台寿会

八重桜茎ごと湯呑み香りたつ
顔の上ライトアップの桜散る

清水 久子

短歌

◎高原ときわ会(ささゆり会)

早春の頬うつ風のつめたさに
春は名のみと教えられたり

うららかな光のどかな窓越で
ペン持つ指ももうたた寝の中

箱守喜久子

◎星和台寿会

あじさいと見分けつかない甘茶の木
母に言われたその木株分け

今は亡き母植込んだ野路から
落のとう顔路の佃煮

清水 久子

◎大池寿会

百才を若づくりしてむかえたり
今八十七ワンピース買う

友はみな若く見えての同窓会
スピーチそれぞれ自慢のやま

眞木香代子

◎大池いこい会

まぼろしか瀬戸の内海西に行く
平家の船と渦巻く鳴門

ウミネコと港巡りの道連れは
夕日に映える伊根の船宿

山本 享

◎五葉葉の会

花しようぶ競ふがに咲き揃ひ
縫って泳げるおしどり絵の如し

紫陽花はブルーの傘を開きみて
主居ますごと空家に咲く

田淵 知子

◎花山会(花山短歌会)

しばらくを過ごる道一輪の
自梅の咲く裏の山道

船崎めり子

なぜに又年の初めの能登地震
負けたらアカン必ず春は来る

清水 恵子

弟の逝きてさびしき山茶花の
初冬の日差し透明に見ゆ

古林 保子

大生の客が一人出て行かれ
静かにジャズが流れ出す店

富田 夢助

川柳

◎筑栄会

減税の財源聞けばなんやこれ!
シヨウヘイは限界のないアスリート

減税の還元先はやや不明
玄海の小倉競馬と女子に負け

かほう

ああ加齢皺は増えるが髪は減る
もう限界言えど手が出るもう一杯

あきら

税金を納め忘れて督促状
限界と言われて困る医者通い

ヨシ

若づくり限界知つてもうやめた
ひまわりの国には今も平和なし

かおる

またばれた俺は并解妻限界
断捨離で決断力の弱さ知る

かずを

今日できることを明日する自由人
春眠か?いいえ年中あき昼寝

勢似

ペランダに洗濯物と吊るし柿
物価高限界ない値音を上げる

まさこ

◎桂木ひふみ会

週刊誌立ち読み御法度封をする
週刊誌悪魔のさそいチラリチラ

荒木 宗Q

スマホでも毎日読める週刊誌
美容院待つ間もたのし週刊誌

笹岡 淑子

週刊誌読後の末路ゴミ箱へ
美容院待つ間もたのし週刊誌

杉尾 悦子

◎塩田福寿会

老後はひがむないなく生きる事
余生も妻に優しく自己には活

大和ケント

◎高原ときわ会(ささゆり会)

取組むぞ極めなくとも良しとしよ!
かんいち

北野 利一

私たちは、神戸市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています

のどの痛み、咳が辛い時に おすすめ!

はちみつ大根

材料は、はちみつと大根だけ。大根を小さめに切って容器に入れ、はちみつを大根がひたひたになるくらいまで入れてそのまま待たせ。大根がシワシワになったら出来上がり。そのままでもお湯や水で割ってもOK!

※長期保存ができないため2~3日で使い切りましょう。※はちみつは1歳未満の赤ちゃんには与えてはいけません。

織田歯科
おだしが
受付時間 午前9:30~午後1:00 午後3:00~午後7:00
休診 木曜・日曜・祝日
(予約制) 駐車場有り(8台)
歯科全般についてご相談ください
北区日の峰4丁目2-3
☎(078)586-2600

はやし歯科医院
診療時間
AM9:30~PM1:00
PM3:00~PM7:00
土曜日は午後休診
休診日 木曜・日曜・祝日
北区山田町下谷上字門口8-3
☎(078)582-8886

DC
ほそかわ 歯科クリニック
診療時間 月火水木金土日祝
9:00~12:30
14:30~19:00
※9:00~13:00
神戸市北区日の峰3-2-5
☎(078)940-4182
https://hosokawa-dental.jp

市モデル事業「新しいカラオケ大会」開催

文化研修部会長 瀧本 謙一



この度の新しいカラオケ大会の開催は、シニアクラブにとって新しい時代への挑戦であり、また、生涯学習の時代を感じながら取り組みましたが、皆さまのご協力とご支援のお陰で無事に務めることができました。

この12月12日(火)開催の新しいカラオケ大会に参加いただいた皆さまは、ご自分の舞台姿や歌唱を喜んでいただけましたでしょうか。

ただ、ビデオ撮影がデータボリュームを加味してか、20分で録画が細分される設定であったことを知らず、歌唱途中で切り替わり次の録画になった数名の歌唱者の方には大変ご迷惑をおかけしました。このような反省点はあったものの、歌唱者の皆さまにお届けすることができました。

AIを主体に置いたモデル事業であることから、最終のYouTubeへのアップを可能な限り迅速にかつ容易にできる手段を優先したので、歌唱された方々は観客の少なさを感じられたかもしれません。撮影単位をグループ別クラブ順としたので、自分のクラブの歌唱者だけを観戦された方も多かったようでした。

しかし、歌唱された方々は、ありまホールという舞台で、JOYSOUNDのカラオケをバックに歌うという心地良い緊張感、北区老連カラオケ大会以上に満喫いただけたのではないのでしょうか。

それとも逆に、今回は録画されているという意識から、少し緊張された方もおられたかもしれませんが、撮影された記録をYouTubeへのアップ作業を行う中で、何回も再生しながら作業を行いました。とても素敵な歌唱ぶりに、早くお見せしなければと正月返上で作業に熱が入りました。

令和6年度「第37回北区老連カラオケ大会」の開催時期は、新しい役員の下で協議され決定されるものと思いますので、次回のカラオケ大会も奮ってご参加ください。次回カラオケ大会のビデオ撮影は……(多分、無いかも)をうご期待!



ご協賛いただいた皆さまへの御礼

このたびは、「KOBESINIA CLUB 北区老連だより」の発行にあたって、広告のご協賛を賜り、誠にありがとうございました。本紙は会員の生きがい、健康、教養を高めるとともに、豊かで幸せな老後を過ごされるよう願って発行するものです。今後とも一層の努力と熱意をかたむけてまいりますので、以上の趣旨をご理解いただき、何卒末永きご厚誼、ご支援のほどお願い申し上げます。

北区老人クラブ連合会

- 次号133号10月10日発行予定
- ◎応募要領
- ◆個人投稿に関しては4000字詰原稿用紙2枚以内、写真1枚程度。
- ◆短歌、俳句は2首2句以内でお願いいたします。
- ◆文字は楷書ではっきりと記入していただき、ふりがなをお付けください。
- ◆クラブ名、氏名、電話番号の書き漏れがある場合は掲載できません。
- ◆それぞれ別の用紙に記入をお願いいたします。
- ◎原稿締切
- 令和6年8月16日(金)
- ◎原稿送付先
- T 6511195
- 鈴蘭台北町1丁目9番1号
- 北区役所地域協働課内
- 北区老連広報部

投稿のお願い

私たちは、神戸市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています

家庭でできる!
かんたんエコ
～冷蔵庫～

冷蔵庫に物を詰め込みすぎない

ドアの開閉時間が長くなる原因に。冷蔵庫の中を整理してみましょう。

社会福祉法人 神港園
特別養護老人ホーム

神港園しあわせの家
デイサービス
ショートステイ

北区しあわせの村1番10号

☎(078)743-8291

往診・訪問診療
こさか家庭医療クリニック

認知症対応

神戸市北区若葉台1-1-43
電話 078-591-8070

◆魔法の粉「重曹」

シンク、ガス台、三角コーナー、ガラス、カップなどは、重曹をかけて湿らせたスポンジでするとピカピカ!

汚れのひどい排水口は、カップ1杯の重曹を入れ、温めたお酢2カップをゆっくり注ぎしばらく置いた後、お湯で洗い流せば中までスッキリ。

内科・外科・整形外科・小児科・皮膚科
形成外科・リハビリテーション科
人間ドック・健康診断・協会けんぽ
訪問看護・リハビリ

医療法人社団 甲北会
甲北病院

神戸市北区有野中町1-18-36
神戸電鉄「岡場」駅下車徒歩3分
☎078-981-5456

小さな葬式 家族葬専門店
Family SO 葬ファミリ-葬 鈴蘭台

基本プラン **132,000円** (税込)
大倉金 33,000円(税込)

当葬式場 神戸市北区北五葉6-14-30
●年中無休 ●24時間受付

☎0120-834-016
www.family-so.com
TEL(078)594-8111 FAX591-5122

お葬式のことなら…
葬祭会館(幅越斎場まで15分)

ゆうあいホール
会員様限定特別セットプラン(5名様程度)
¥180,000 (税別)

☎0120-24-9930
神戸市北区山田町下台土久保1-14
阪神高速北神戸線真谷IC出入口右方面へすぐ

株式会社北神戸生コン
株式会社北神戸運輸

生コンクリートは街や人を守る
最も強い防災資材です

https://shinyei-group.co.jp/namakon/
神戸市北区山田町小部妙賀山11-1
大阪広域生コンクリート協同組合加盟工場

口の広いピンに1/2カップの重曹を入れ、布で口を閉じ冷蔵庫に入ると消臭効果があります。効果は3か月で、使い終わった重曹はキッチンの拭き掃除に再利用できます。

春木直仁税理士事務所
税理士 春木直仁

北区鈴蘭台南町6-12-48
すずらんエクセル1-E
TEL(078)224-5118
FAX(078)224-5119

