

支えあい 助けあい 通じあい ともに笑おう



平野八幡宮

KOBEシニアクラブ

第118号

西区老連だより

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

発行 神戸市西区老人クラブ連合会

＜事務所＞
〒651-2295
神戸市西区糀台5丁目4-1
西区役所 地域協働課内
☎(078)940-9501
発行人 近藤 豊宣

岩岡老人クラブ

9月14日(土)、午前8時から岩岡出張所の剪定、草抜きの作業を開始。今年はふれまち協の依頼があり、地域第2福祉センター(広さ60㎡余)の剪定、草抜きの作業を追加。生ごみ袋12袋が出ました。



刈払機・発電機他10名弱の器材提供があり作業はスムーズに進行し、午前9時50分に無事作業終了。

生ごみ袋90袋余は「クリーン作戦」により環境局に引き取ってもらいました。無事けがも無く終了。ありがとうございました。(広報 敦見)



西神 NT 老人クラブ

9月17日(火)、今年も残暑が厳しく、中秋の名月の日にも係わらず「熱中症警戒アラート」が発表され、参加者8名と少なかったのですが、榎野台緑地とオリト山公園の掃除をしました。



榎野台緑地は、弥生時代中頃(今から約2000年前)の銅鐸の鋳型や竪穴住居跡が確認されるなど、古代のロマンが感じられる緑地です。



今後とも榎野台地域の里山として、綺麗にしていきたいです。(榎野台倶楽部会長 傳田)

全国一斉 社会奉仕の日



玉津寿楽会

9月26日(木)、朝8時から1時間程度、毎年同じ内容での美化活動を実施しています。男性8名、女性14名で王塚台地域の1丁目～7丁目間のバス道で主に歩道部分のゴミ拾い、草取り作業です。車に気を付けながら行いました。交差点近くにはタバコの吸い殻のポイ捨てが多く見られマナーの悪さを感じます。



途中、小学生の子どもたちとあいさつをしながら、また近所の人たちにご苦労さまですと声をかけられたりしながらの作業を行いました。



ゴミ袋18袋が集まり指定場所へ集積して無事終了しました。参加者にはゴミ袋とお茶を用意し散会しました。



ご苦労さまでした!(王寿会 人見)

西区老連 行事予定

10月～12月

- 10/20(日) 趣味の集い(西区文化センター)
- 10/29(火) 秋季グラウンド・ゴルフ大会(平野町公園)
- 11/23(土) 西区囲碁・将棋大会
- 12/3(火) 西区日帰り旅行(宇治方面)



私たちは、神戸市西区老人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
ショートステイ
デイサービス
神出シニアコミュニティ
西区神出町南368-119
☎078-965-3080

SOMPOケア 介護付きホーム
ラヴィール神戸伊川谷
ご入居に関するご相談
随時受付中
ご見学も承っております。
西区伊川谷町有瀬1745-1
TEL(078)975-6541

医療法人社団 董会
伊川谷病院
救急指定病院 総合健康管理センター併設
膝・股関節の痛み 乳がん 白内障
診療科目
内科・外科・整形外科・循環器内科
人工透析内科・乳腺外科・消化器外科
肛門外科・脳神経外科・眼科・婦人科
放射線科・リハビリテーション科
神戸市西区池上2丁目4-2
TEL(078)974-1117

医療法人 敬性会
神戸白鷺病院
「もの忘れ(認知症)外来」
お気軽にご相談ください
神戸市西区神出町小東野9-94
☎(078)965-1203
FAX(078)965-2705

医療法人 博愛会
広野高原病院
TEL 078-994-1155(代) FAX 078-994-2811
居宅介護支援事業 グリーンホームはくあい
TEL 078-994-5861
介護老人保健施設 安田記念 **緑風苑**
TEL 078-995-1222(代) FAX 078-995-1261
西区北山台3丁目1番1号

神戸市認知症疾患医療センター
医療法人 実風会
新生病院
西区伊川谷町潤和字横尾238-475
☎(078)919-1755
FAX(078)919-1723

社会福祉法人 神港園
神港園シルビアホーム
特別養護老人ホーム
ショートステイ
デイサービス
西区神出町東1188-345
☎965-1407(代表)

医療法人社団 関田会
ときわ病院
診療科目
内科・外科・消化器内科・消化器外科・肛門外科
整形外科・脳神経外科・神経内科・乳腺外科
リハビリテーション科・歯科・歯科口腔外科
三木市志染町広野5丁目271番地
TEL(0794)85-2304 FAX85-3868
http://www.tokiwa-hospital.or.jp

いつも笑顔を決やさず
素敵な日々を
医療法人 関田会 ときわ病院





7月27日(土)、西神南「光の広場」において、西神南サマー・フェスティバル「第30回涼風祭」が盛大に開催されました。梅雨入りが遅かった分、明けるのも遅く、雨はどうかとの心配をよそに連日の猛暑が続く中、当井吹台東シニアクラブは「クシ引き」と「輪投げ」を昨年同様に15時の開始時間に合わせて出店するべく、スタッフ一同が飾り付けや商品の確認、配置等の準備を進めました。

昨年同様、輪投げ(350個)、クシ引き(500個)を合わせて850個準備し、商品も子どもたちが喜びそうな物を用意しました。今年の出店の場所が昨年と違って西日がまともにあたる場所、暑くて客足がどうか心配されましたが、猛暑にもかかわらず開始15分前くらいからクシ引きのところに長い列ができて、子どもたちが楽しみにしている様子が見られました。クシ引き、輪投げとも盛況で、昨年は2時間半で完売しましたが、今年はさらに早まって1時間20分で完売となり、この分では来年はもっと数を増やすことになりそうです。

昨年より飲食物の出店が多く、猛暑の中やはり冷たいもののが人気です。光の広場のステージでは各団体、各グループが「和太鼓」「ダンス」「みんなで歌おう」等でイベントを盛り上げ、最後の「盆踊り」で真夏のフェスティバル「涼風祭」が盛況のうちに終わりました。

(広報 平間)

私たちは、神戸市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

神戸市許可 一般産業 廃棄物

遺品整理・生前整理 受け賜ります

有限会社 **舞子運送**

神戸市西区伊川谷町潤和字古川1015-1

☎(078)974-8825

総合防水・塗装全般

株式会社 **伏見工業**

神戸市西区長畑町9-2

☎(078)926-6531(代)

FAX(078)920-3223

製鋼原料 非鉄金属 中古機械売買 産業廃棄物処理 計量証明(トラックスケール)

株式会社 **窪田窪商店**

岩岡工場

神戸市西区福吉台1丁目1619-2

☎(078)967-1351(代)

本社

明石市大久保町駅前1丁目1-6

株式会社 **フラッシュ**

病院・施設用リース (紙おむつ 消耗品販売) 保育園用寝具レンタル

神戸市西区宮下1丁目16-6

TEL(078)925-1165

FAX(078)925-1169

安全・敏速・快適で奉仕する!

神明タクシー

西区枝吉5丁目141-1 (森友交差点角)

☎(078)928-8282(代)

西神受付 ☎(078)991-5500

高齢者に人気の趣味

趣味を持つことにより、毎日の生活にも張り合いが生まれ、心身の健康と若さを保つ効果もあります。複数の趣味を持ち、人生を楽しく素晴らしいものにしていきましょう。

- 旅行** 時間的余裕のできる高齢者の方に、圧倒的な人気のある趣味が旅行です。
- ウォーキング・ジョギング** 手軽にできる健康法として、年代を問わずに人気のある趣味です。
- 家庭菜園・ガーデニング** 自然に触れて行うので癒し効果があり健康にも良い趣味として人気があります。
- その他** 音楽鑑賞、登山、温泉めぐり、楽器演奏、パソコン、囲碁・将棋などがあります。

が、今年はずいじやがいもを抜きにしました。Bさんの指示のもとお皿にご飯を盛る人、カッパを2枚つづのせる人、福神漬け、らっきょうを添える人、そしてカレーを盛る人に手分けをし、次々とカレーライス



(広報 角野)

今年8月10日(日)11時30分より、毎年恒例の「男の料理教室」を開催しました。



「男の料理教室」

最初は紙芝居をやって下さる人があり「ねずみ経」という題名で皆さん静かに聞き終わり、続いてハーマニカによる伴奏で「赤とんぼ」「ふるさと」等4曲を合奏しました。最後にそれぞれのグループ毎で楽しくお話しをし、午後1時30分頃終了。この次はどんな料理が出るのか楽しみですという声がかかる中、散会しました。

自治会役員を中心に、子ども会、消防団、青年団、老人会の役員がお手伝いをし、地域一番の行事として継続しています。

令和5年には、木製の組立て櫓から金属製の櫓に変更され組み立て時間は大幅に短縮されました。本番2週間前に櫓の組立て、8月10日(日)午前8時から設営を

開始、提灯横断幕の貼り付けに始まり、観客席の設置、放送器具の備え付け等と順次作業は進み午前10時頃に無事終了。

その後は各種団体による模擬店の開設準備。消防団による牛串、豚串、焼鳥他、冷たい生ビールの提供。青年団によるポップコーン、かき氷の提供。子ども会によるお菓子すくいクシ引きが提供されました。午後6時より本番開始、子ども会によるお菓子すくい、に始まり岩岡音頭、河内音頭他の曲に合わせ2回の

踊り。子ども会女性陣を主に、開催前に2回の練習を行って行きます。10年前には予算の1/4を費し高さ15〜20mに上がる花火を30分くらいかけ打ち上げ、各自宅から見え喜んでいただいたものです。最後はビンゴゲームで上位50以内に当り結構な品をいただきました。

老人会の出番は輪投げで、上位3名にはすばらしい商品が渡され受賞者は笑顔いっぱいでした。

当地区では毎年8月10日前後に夏祭りを実施しています。コロナ禍の令和2年〜4年はコロナウィルスの影響で中止せざるを得ませんでした。

開始、提灯横断幕の貼り付けに始まり、観客席の設置、放送器具の備え付け等と順次作業は進み午前10時頃に無事終了。

その後は各種団体による模擬店の開設準備。消防団による牛串、豚串、焼鳥他、冷たい生ビールの提供。青年団によるポップコーン、かき氷の提供。子ども会によるお菓子すくいクシ引きが提供されました。午後6時より本番開始、子ども会によるお菓子すくい、に始まり岩岡音頭、河内音頭他の曲に合わせ2回の

踊り。子ども会女性陣を主に、開催前に2回の練習を行って行きます。10年前には予算の1/4を費し高さ15〜20mに上がる花火を30分くらいかけ打ち上げ、各自宅から見え喜んでいただいたものです。最後はビンゴゲームで上位50以内に当り結構な品をいただきました。

老人会の出番は輪投げで、上位3名にはすばらしい商品が渡され受賞者は笑顔いっぱいでした。

老人会の出番は輪投げで、上位3名にはすばらしい商品が渡され受賞者は笑顔いっぱいでした。



私たちは、神戸市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

やすらぎホール西神戸
お葬式の事前相談で^{無料}
不安を解消しませんか?
家族葬など要望に沿った葬儀を提案いたします。
JA兵庫六甲組合員様以外の方もご利用いただけます。

JAやすらぎセンター
神戸市西区伊川谷町潤和1058
TEL.078-974-7350
葬祭 ジェイエイアクト

御賛助

ステンレス・チタン・特殊鋼
株式会社 **O.S特殊金属**
神戸市西区岩岡町岩岡3211の1
☎(078)967-7722
FAX(078)967-7739

社会福祉法人 報恩感謝会
幼保連携型認定こども園
竹の台保育園
西区竹の台2-20-2
TEL(078)992-0277 FAX992-0278

竹の台児童館
西区竹の台2-20-1
TEL-FAX(078)992-7063

総合建設業
ISO9001認証取得

株式会社 四ッ橋組
代表取締役 四ッ橋 次雄

本店 神戸市西区森友5丁目53-1
7651-2132 TEL 078-927-3777
FAX 078-927-0300

スローピング運動の効能 スローピングとは「後ろ向き歩行」のことです。

スローピングは、「坂道健康法」ともいわれ、効率を高めるために階段や坂道を利用する方法です。普通のウォーキングの2〜3倍の効果があるといわれています。

単純明快な健康運動法ですが、心肺機能の強化をしながら、体内脂肪の燃焼促進の効果もあり、続けることで足腰の筋肉がしっかりしてきます。基礎代謝を高め、生活習慣病などの予防にも効果があるとされます。

狩場台を眺めれば

西神NT
老人クラブ



狩場台公園の遊具

狩場台は、西神ニュータウンとして丘陵地帯に住宅と産業を中心とする複合機能地区として開発され約40年が経過しました。狩場台という地名の由来として、昔は山奥で当時の明石城主や樫谷城主の狩りの場であったと伝えられています。

現在、狩場台は一丁目から五丁目まであり、約2000世帯、住人は約5000人の地区になっています。私が狩場台に住んだ頃は自宅近隣の画にいくつかの新築住宅があるだけで、周辺には梶台の住宅以外は何もありませんでした。ニュータウンですので、

唯一プレハブの仮設コートの店があるだけでした。その後、梶台小学校より分離して狩場台小。西には春日台小が創設されました。当初はまだ地下鉄もなく、名谷や明石からのバスが住民の足となっていました。昭和62年に地下鉄が通りました。狩場台地区も急激な人口増により小学校にプレハブ校舎も必要になりました。同時に春日台小近隣も人口増により学校分離が始まり新しい学校が次々と創設されました。



第13回 狩場台・梶台交流グラウンドゴルフ大会

会長 荒木 雄二

郷土の名所のようなものはないですが、狩場台の北境には高塚山緑地があり、周辺では一番高い丘の頂上の展望台から明石海峡や淡路島の絶景が一望できます。緑地に隣接している工業団地にはシスメックス・コニカミノルタ・パナソニック・モロゾフ・グリコ・山崎パン等の企業の施設がたくさんあり、それぞれの建物の周りにはツツシヤ桜並木、エリア内には池やスポーツ施設があり、ぶらぶら散歩には最適です。

ニュータウンの人口推移をみますと、当初は10歳前後の子どもと40歳の親が一番多かったようです。40年過ぎると子どもたちは町を出、現在は狩場台も少子高齢化の波に飲み込まれていきます。ただニュータウンは計画されて作られた町で、各丁目にはきれいに整備された公園が揃っています。その中心にあるのが、四季折々の花が植えられている狩場台公園です。カラフルなアスレチック遊具・ブランコ・砂場・総合遊具等があり、幼稚園・児童館・小学校に隣接しているので小さい子ども達が毎日楽しく遊んでいます。休日には、住民の皆さんがシートを敷き弁当を広げるなど地域の憩いの場にもなっています。グラウンドゴルフ部は、ここを練習の場として定例

会を実施しています。また、近隣の梶台などでこのクラブや竹の台恵友会との交流もあり、一緒にプレーを楽しみ交流大会も実施しています。日頃からできるだけでなく、身体を動かして部員さん達の「トマリホールインワンしたから今日は良いことあるかな」「今日も楽しかった」という笑顔ある言葉に力をもらい、ときには全員で使用したグラウンドの整備も行い活動しています。

今後、周りの高齢者や住民に声かけして、気楽に参加できるシニア活動にしていきたいと願っています。

毎年恒例行事の『西区老連友愛福祉交流事業研修会』を令和6年度9月5日に開催いたしました。本年度の予定は、8月30日に開催でしたが、台風の影響で各施設が受け入れ中止となり、当日に延期となりました。当日は立秋を過ぎたのに今年の酷暑が継続されているかのような酷暑の好天気になりました。開催日の延期により、約10名余りの参加者の変更があり、集合場所に48名が集合してくれるか心配をしましたが、各協議会の方々協力で無事全員が揃い、主催者側として安堵し、参加者の皆さま方に感謝したところでです。



令和6年度 西区老連友愛福祉研修事業記念写真

兵庫県立リハビリテーションセンターでの研修と兵庫県立考古博物館見学の旅

に出て、第1の県立リハビリテーションセンターに着き、担当の方の案内で棟研修室で全体の説明と施設のDVDの視聴を受け、このような充実した施設は国内に3カ所しか無く、皇族の方の訪問もあったと聞きました。その後、2班に分かれ、展示ホールでは障害者の症状に応じたお箸やスプーン、台所製品に良く工夫されているなど感じました。車椅子でも簡易トイレでも障害に応じた工夫がされて、我が国に多い各種震災の被災救護場所でも使いやすそうな器具が展示されていてびっくりしました。

私たちは、神戸市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

医療法人社団悠生会
精神科
雄岡病院
診療時間 日・祝を除く日の9:00~16:00
西区神出町小東野48-58
(国道175号線沿 小東野交差点より入る)
☎(078)965-0344

小規模多機能型居宅介護
ハッピー雅 (2F)
☎(078)976-8280
障がい通所(生活介護)・障がい訪問
タイヨウ (3F)
☎(078)976-0880
神戸市西区伊川谷町有瀬1050-1

社会福祉法人 光朔会
特別養護老人ホーム・小規模多機能ホーム
居宅介護支援・CAFE
高齢者総合福祉施設
オリンピア 神戸西
神戸市西区玉津町上池315-10
TEL(078)918-7098 FAX918-3745
TEL(078)913-7098(明石)
https://www.olympia.or.jp/

サービス付き高齢者向け住宅
ゆいま〜る伊川谷
見学随時受付中
お問い合わせください
☎0120-710-772
神戸市西区前開南町1-3-8
◆地下鉄「伊川谷」駅より徒歩1分

社会福祉法人和光福祉会
**フェニックス月が丘
ケアセンター**
特別養護老人ホーム
ショートステイ
グループホーム
神戸市西区月が丘1-632-14
☎(078)998-0306

豊後の国竹田の岡城址



♪植うる剣に 照りそいし
昔のひかり 今いずこ
哀愁を読み表した作詞・
土井晩翠。哀愁のメロディ
ーを奏でた作曲・瀧廉太郎
『荒城の月』が誕生したの
が明治34年。日本人ならば、
知らぬ人はいない心に残る
唱歌の一つと言っても過言
ではないでしょう。

冒頭に記載の詩中に「植
うる剣」というくだりがあ
り、その昔、この詩の解釈
でいろいろと取りざたされ
てきた。第一説では、
城主から与えられた剣とい
うことで「得る剣」と土
井晩翠が記載していたの
に、出版社が「植うる剣」
と誤記したことが原因。第
二説では、落城した場内の
ここかしこに、主なき剣が
突き刺さっている様子を詠
った。第三説では、守備の
ため、城壁や陣の周囲に逆
さまに埋めた剣のこと。



物議をかもし
たことがあり
ました。解釈
には、三通り
の説があり、
第一説では、
城主から与え
られた剣とい
うことで「得
る剣」と土
井晩翠が記載
していたの
に、出版社が
「植うる剣」
と誤記したこ
とが原因。第
二説では、落
城した場内の
ここかしこに、
主なき剣が
突き刺さって
いる様子を詠
った。第三説
では、守備の
ため、城壁や
陣の周囲に逆
さまに埋めた
剣のこと。

…私見ですが、第一説な
らば、曲が出来上がった
時、健在だった晩翠先生が
すべに指摘できたはずだ
と思う。何の記録も残って
いないのに疑問が残ります。
…第三説では、落城の運命
にある城、敵の侵入を少し
でも防ぐための防衛線とし
て多くの剣を逆さにして地
面に刺す。頷ける点もある
し、この説を唱える多くの
支持者もありましたが、や
はり僕には、第二説という
解釈の刃折れて矢付き城内
(陣営)の有様を物語って
いるように思われますが、
確信があるわけでもありま
せんで、会員の皆さまの
それぞれの考え方に委ねた
と思います。

阿蘇の溶岩によって出来た
険峻な岸壁の上に建つ難攻
不落と言われた堅城であ
り、明治4年の廃藩置県に
よる廃城令まで栄華を極め
たとあります。海拔350
メートルの山頂大手門跡ま
で、車で登れるのもありが
たい。機会があれば一度訪
ねてみてください。素晴ら
しい所です。

天才作曲家、瀧廉太郎。
最後のピアノ曲『憾』は、
廉太郎の優しさや悲しき、
もつともつと生きたいと願
う悲壮感が旋律を通して僕
の胸に刺さり、聴くたびに
目頭が熱くなります。その
思いに馳せるべく、妻と一
人で訪れた山深い城下町、
豊後の国(大分県)竹田の
山城、岡城址は、四周を天
然の溪谷に囲まれた外堀と



三の丸跡の瀧廉太郎像

長きにわたり、時には上
出来！時には何が言いた
い？ エッセーをお読みく
ださり、また、多くの励ま
しのお電話を頂きましたこ
と本当にありがとうございます。
また、この1年後の明治35
年、廉太郎は労咳(肺結
核)に倒れ、一年半もの闘
病生活もむなし、明治36
年(1903年)23歳10カ
月というあまりにも短い生
涯を終えるのですが、病床
の中で短い自分のおかれた
宿命を恨み悲しんだこと
でしょう。

【おわりに】
導者の下で組み立てしてい
る職場、すなわち「あけぼ
のの家」を見学させてもら
いました。この家では、組
み立てや館内の清掃作業や
公用車と職員の車の清掃作
業など数多くの作業をし
て、その報酬でお手当てを
頂くような、ほとんど自立
前の状態での作業でした。
次に県立考古博物館(一
般的には大遺跡)の会館
で、広大な土地に竪穴式住
居が何棟も作られているの
ですが、暑くて外での観察
は無理なので、館内での模
型や実際の遺跡調査跡など
展示を見、古代の人は大変
だったろうと思いました。

見学が続き予定時間が少
し遅れ、昼食場所の赤穂
パークホテルに到着したの
は13時を少し過ぎていまし
た。昼食の料理は、いつも
の観光業者による参加者
期待通りの自慢の料理で、
鯛のお頭兜煮の甘辛炊きは
素晴らしいご馳走でした。お
造りや熱々の天ぷらやたく
さんの具入り鱧鍋など、参
加者の大勢の方が帰りのバ
ス内でも話題に出すほど良
かったとの声がありました。

今回の研修バス旅行で、
障害者や被災者の補助用具
の大切さや皆さんの方々
が苦労されていることなど
を学び、我々健常者もいつ
どんな事情で体が悪くなる
か分からないので、良い研
修ができたかと改めて感じ
ました。

参加者48名全員がなんの
トラブルやけがも無く、楽
しく無事に行事が終了しま
したことを感謝しつつ、友
愛福祉部での行事ができた
したことをご報告いたしま
す。最後になりましたが、
事務局の方や友愛福祉部運
営委員の方々のご協力感謝
いたします。ありがとうございました。

研修旅行の最大の目的で
ある「福祉施設などに見学」
と一番の楽しみの昼食を済
ませ、午後の部はお土産が
主目的のブドウ狩りで、一
房の土産房を各自摘み取り
後、土産店で各種ブドウを
たくさん買って、最後の買
い物兼トイレ休憩の「備
前海の駅マルナカ穂浪店」
で、また皆さんの買い物
をし、買い物好きの方々の
うれしそうなお顔を見て主催
者として満足しました。マ
ルナカの買い物からブルー
ハイウェイを経由して、山
陽道で一路西神へ帰りまし
た。

(西区老連友愛福祉部
部長 延平 理)

私たちは、神戸市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

睡眠がもたらす効果

身体の疲労回復
睡眠中は副交感神経が優位になり、血圧や脈は落ち着きます。こうして日中の疲労を回復し、明日の準備状態に入るのが睡眠のメリットです。

美肌効果
睡眠時に分泌される成長ホルモンによって新陳代謝が良くなるため、肌荒れが改善されるなど美容効果が期待できます。

食欲をコントロール
できるよくなる
睡眠不足になると食欲増進ホルモンが増加し、食欲を抑制するホルモンが低下します。睡眠時間を確保し、肥満や生活習慣病を防ぎましょう。

免疫力の向上
睡眠をとることで、免疫力の向上や維持が見込めます。睡眠が足りないと、ホルモンバランスが崩れ免疫機能の働きが悪くなってしまいます。

記憶の定着や整理
睡眠は記憶を定着させるだけでなく、その日に起きたことや覚えたことの記憶を整理してくれます。長く覚えておきたいことはしっかりと寝て定着させましょう。

精神面が安定する
睡眠は脳や身体だけでなく、精神面でも不安感やストレスを減らすというメリットがあります。睡眠をきちんととって、一度気持ちをリセットすることも大切です。



この会は30年続いていま
す。現在、会員は20人弱で
すが、以前は30人を越える
人気クラブです。

最初は麻雀用具もなく、
麻雀牌、卓を持ち寄りでの
スタートでした。そのころ

「めだかの学校」状態です。
「麻雀は場所」ありとい
うシンクスもあるそう
で、とてもデ
リケートな競
技です。公平
に席を決める
ため、定刻に
抽選して組み
合わせを決め
ています。日
によっては、
席に着けない
こともありま
すが、場の風
が変わると交
代するという
やり方を取っ
ています。

上手な方が
一番ですが、

(西神美賀多台第一クラブ
副会長 仲本 富子)



われら生き生きクラブ
西神第一・二・三クラブ

健康ゲーム

は経験者も多く、指導者も
いて、きびしくルールを教
えてくれたようです。今は
会員も新しく経験も浅く
「めだかの学校」状態です。
「麻雀は場所」ありとい
うシンクスもあるそう
で、とてもデ
リケートな競
技です。公平
に席を決める
ため、定刻に
抽選して組み
合わせを決め
ています。日
によっては、
席に着けない
こともありま
すが、場の風
が変わると交
代するという
やり方を取っ
ています。

高齢者を狙った特殊詐欺の電話にご注意ください!

「暗証番号教えて」、「今すぐATMに行って」は詐欺です!

特殊詐欺とは、犯人が電話で親族や公共機関の職員等を名乗って被害者を信じ込ませ、現金やキャッシュカードをだまし取ったり、医療費の還付金が受け取れるなどと言ってATMを操作させ、犯人の口座に送金させる犯罪の事です。



この通話を録音させて
いただきます...



対策

自動通話録音機もしくは自動着信拒否機を家の電話に取り付ける!!

- ◆自動通話録音機...相手に電話内容を録音する旨を告げて警告し、通話を録音します。
- ◆自動着信拒否機...警察等から提供された迷惑電話番号からの着信を自動で拒否します。

不審な電話があったら家族や警察に相談してください!!

私たちは、神戸市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

のぞき耳鼻咽喉科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前9:30~12:00	○	○	○	○	○	○	○	○
午後15:00~18:00	○	○	○	○	○	○	○	○

◎土曜日の診療は午前9:30~12:30まで

西区春日台3丁目3の24
☎(078)961-4000
再診予約 ☎050-5840-4123

眼科一般・コンタクトレンズ レーザー光凝固・日帰り手術

山崎眼科クリニック

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

手術日 休
目 休

休診日: 木曜・土曜午後 日曜・祝日
神戸市西区桜が丘中町1-1-10
☎(078)998-3003

さいとう整形外科 リウマチ・スポーツクリニック

院長 斉藤 聡彦

西区桜が丘中町4丁目9-7
☎(078)995-7377
FAX(078)995-7376

中村医院

いつもありがとう
ございます

西神中央

物忘れ・認知症・老年期の心の問題 おのりおのりクリニック

院長 小野 成夫 医学博士
日本老年精神医学会専門医・指導医

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	○
15:00~18:00	○	○	○	○	○	○	○	○

休診日 日曜・祝日・水曜午後・木曜午後・土曜午後
神戸市西区大津和1丁目4-7

☎(078)978-0722
予約制 FAX(078)978-0723

カルシウムをしっかりとう!

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。
★カルシウムが豊富な含まれる食品
牛乳、チーズなどの乳
製品、骨ごと食べられ
る小魚、豆腐やなっ
つなどの大豆製品、野
菜類や海藻など。



松野歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	○
15:00~18:00	○	○	○	○	○	○	○	○
18:00~19:40	○	○	○	○	○	○	○	○

水曜午後 隔週休み

西区美賀多台3-13-2
TEL(078)963-2244

吉田歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	○	○
15:00~19:00	○	○	○	○	○	○	○	○

休診日 日曜・祝日・木曜午後・土曜午後
神戸市西区竹の台2丁目18-3
要予約

☎(078)992-0648

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
過ごす為に欠かさず
とが出来ません。



西神戸医療センター等
各種医療機関発行の処方せん受付致します

《専用駐車場完備》 かりば台薬局

西区狩場台3-9-7 狩場台郵便局・交番北側
TEL(078)991-8931
FAX(078)991-8935

在宅医療ご相談承ります

会 員 文 芸

俳句

◎きらく句会

ウグイ違うだけの思い出終戦日

炎天下ベンチ入りの子背を正し

浮輪付け歩行コースで手を引かれ

空蟬や一夜の宿の時過ぎぬ

原爆忌五輪ニュースに影薄し

パリ五輪汗と涙の笑顔あり

◎個人

法螺吹きも百回吐けば真実味

立ち木まで人影なくて急かす夜

バーゲン服タンスの底に張り付きて

外燈に我が影三つ疎み立つ

影法師亡き人連れて歩を延ばす

寺岡 洋子

阪本 道子

喜田 弘征

尾上 正紀

大橋 治子

森本 珠実

田野 育利

重本嘉代子

尾崎 陽子

一喜一憂日々の過ぎゆく

◎個人

夏まつり日暮れて灯子供らの

釣り竿揺れて笑顔はじけて

吉野 洋子

寺岡 洋子

蛞蝓外壁高く雨察知

螢追ひ田圃はまった夢今も

庭四隅日々迫め来るは十薬か

おやつ時枇杷木登った遙けき日

石臼に泳ぐ目高や炎天下

寺岡 洋子

寺岡 洋子

寺岡 洋子

寺岡 洋子

寺岡 洋子

寺岡 洋子

寺岡 洋子

寺岡 洋子



SNS型投資詐欺に注意! SNS型ロマンス詐欺被害多発!!

投資アナリストが教える投資スキル 無料投資教室を開きました 僕と「お金の哲学」を語ろう 有名になれます「偽広告」

マッチングアプリで知り合った異性に投資を勧められる

投資先は金融庁に登録の業者か確認 絶対儲かるは詐欺!

兵庫県神戸西警察署

私たちは、神戸市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

福井医院 医学博士 福井亮介 診療科目: 内科・循環器科・小児科・皮フ科

原クリニック 診療科目: 内科・胃腸科

神保皮膚科クリニック

谷崎循環器内科クリニック

足立病院 救急指定

豊後歯科クリニック

スマイル歯科くさぐさクリニック

かまたに歯科

丸橋歯科医院

やまさき歯科・矯正歯科

洗筆余話

友愛福祉活動について

老人クラブ活動の中で、仲間同士の助け合いを目的とする友愛福祉活動があります。

民生委員による月1回の独居老人の安否確認、食事会他種々の活動の外、地域によりますが女性友愛活動がされています。色々な方々の協力があり、老人クラブの活動は第3次部門に当たると考えられます。

市内東灘区から西区までを見ますと、市街化区域と調整区域では大きな隔りがあります。例えば片道徒歩5~10分で行ける市街化区域、片道1.5~2kmを要する調整区域では最低軽自動車が無ければ活動出来ません。

他方、近隣の独居高齢女性を見ますと、平日はお1人暮らしですが週1で親族の方が帰宅看護をされており、当方からお声掛けしても良いのかと悩みます。

研修会に参加し各地区の発表を聞きますと、援助を必要とされる方と援助をされる方の人間関係の信頼関係の一語に尽きます。

自治会、老人クラブ他種々の会がある中で、どの会に参加してもメリットが無いと不参加の方が増えていると思えます。

人は1人で生きていけません。隣人との対話・親睦により楽しい老後を過ごしたいものです。

(A)



萬燈祭(提灯風景)



提灯



茅は邪気・疫気を祓うと
言われています。

(西盛老人会 財田)



茅の輪(参拝者のくぐり神事場所)

7月27日(日)に行われまし
た。16時~神事、18時~イ
ベント・出店。萬燈祭は住
吉の大神様および氏子の皆
様ご先祖様に献灯して感謝
し、健康と繁栄を願って開
催される意義深い神事。茅
の輪をくぐり心身とも清々
しく明日に向かって行こう。

ぶらり散歩で西区を紹介
郷土の名所めぐり 27
住吉神社(押部谷)の
なごしのまつり
萬燈祭、夏越祭

境内いっぱい提灯は迫
力があります。

ステーションイベントはフラ
ダンス・和太鼓・ビンゴゲー
ムなどがあり、出店はキッ
チンカー(フレンチトース
ト・クリームソーダ・他)・
射的・フライドポテト・焼
きそば・唐揚げ・かき氷・
飲み物・スーパースポールと
多彩でした。



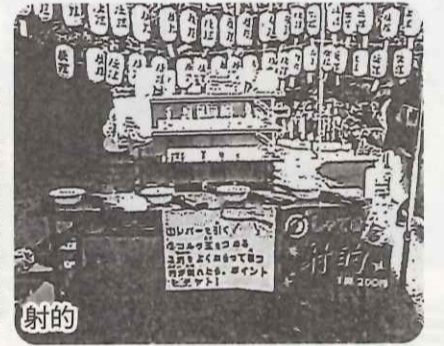
萬燈祭のようす



スーパースポール



キッチンカー



射的

岩岡の郷
特養 ショートステイ デイサービス
神戸市西区岩岡町岩岡656-2
☎078-967-5566

ご協賛いただいた皆様への御礼
『西区老連だより』の発行に際しましてご協賛いた
だきました皆様に対し厚く御礼申し上げます。本紙
は会員の生きがい向上、交流のためにさらに内容の
充実に励んでまいります。どうかこの趣旨に御賛同
いただき今後も倍の御厚誼を賜りますようお願い
申し上げます。
西区老人クラブ連合会

原稿募集 皆さまの文芸作品や随筆を「西区老連だより」
にお寄せください。600字までの原稿をお願いします。
また原稿の採用、内容の一部修正等についてはご一任願います。
【投稿先】所属協議会の担当広報部員へ
または〒651-2295
神戸市西区梶台5丁目4-1
西区役所地域協働課 西区老連事務局まで

私たちは、神戸市西区老人クラブ連合会の活動を応援しています

社会福祉法人 報恩会
ラグナケア春日台
特別養護老人ホーム
ショートステイ
デイサービス
居宅介護支援
ケアハウス本館・南館
神戸市西区春日台7-45-2
TEL:078-963-3400

サービス付き高齢者向け住宅
リアルライフ神戸
随時見学会開催中
お気軽にご相談ください。
■ご入居、申込、相談はこちらまで
☎078-939-2430
神戸市西区伊川谷町有瀬696-16

介護老人保健施設
エルダービレッジ ☎(078)996-1200
有床診療所
さとらクリニック
内科・消化器内科・人工透析内科
☎(078)996-0180
認知症対応型共同生活介護
エルダービレッジグループホーム
☎(078)996-3000
居宅介護支援事業所
エルダービレッジ ☎(078)996-1643
狩場台5丁目
バス停奥
医療法人社団 聖徳会
神戸市西区榎谷町榎谷882番
http://www.asunaro-grp.jp

社会福祉法人 松風会
特別養護老人ホーム
ショートステイ
デイサービスセンター
三芳苑
西区伊川谷町潤和1447-1
TEL(078)975-0500
https://shofukai.jp/

認知症デイケア施設
医療法人社団
はなふさ
メンタルクリニック
ものわすれ外来・心療内科・精神科
西区玉津町今津366-8(玉津中学校横)
☎(078)911-2140(外来)
☎(078)911-2141(デイケア)
バス停 今津停留所より 徒歩約10分

【あいうべ体操】のススメ
あいうべ体操とは、口元の筋肉が鍛えられる
体操です。毎日習慣づけて行うことで、口
呼吸の改善、美容効果など様々な効果が
得られます。

あー ① 「あー」と口
を大きく開け
1秒キープし
ます。

いー ② 「いー」と思い切
り横に口を広げ
ます。これも1秒
キープします。

うー ③ 「うー」と口をとが
らせて大きく前に
突き出し、1秒キ
ープします。

べー ④ 「べー」と顎先に
伸ばすように舌を
出します。これも1
秒キープします。

社会福祉法人 絆福祉会
デイサービスセンター **ふるさと有瀬**
神戸市西区伊川谷町有瀬31-1-101
★無料体験実施中★
TEL(078)976-8349
FAX(078)977-1193

医療法人社団東峰会
関西青少年サナトリウム
精神科専門病院
こころの不調かも?
まずはご相談ください。(高齢者外来あり)
受診・相談 ☎078-969-1625
第二神明道路 大久保ICより車で5分
JR大久保駅より無料シャトルバスあり(平日)
岩岡町西脇838 ☎(078)967-1202(代)