

会報
令和6年
11月号
(毎月10日発行)
No. 517
発行人 松木伸年



KOBEシニアクラブ



垂水

垂水区老人クラブ連合会

〒655-8570 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

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

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鎌倉 273-7

☎078-706-9488

<http://www.obh2525.or.jp>

たけもと眼科
Takemoto Eye Clinic

日帰り手術
(白内障や緑内障など)

近視抑制治療

親身な医療

なんでもお気軽にご相談ください!

JR垂水駅 直結! 山陽垂水駅 すぐ!

神戸市垂水区神田町1-17
プリコ垂水南館3階 予約可

TEL.078-704-6168

相続登記・遺言・成年後見

ふくだ司法書士事務所

司法書士 福田由記子

相続登記が義務化されたことをご存知ですか?

垂水区川原2丁目1番16号
谷本ビル201号(垂水区役所そば)

TEL.078-964-6600
<https://fukuda-office.net>

バッテリー再生事業をお考えの方に
推奨いたします。

BRPRO (大型電池用)
BR1111 (小・中型電池用)

AI 推論処理により、鉛蓄電池の性能向上を自動化し、再生完了も通知します。

RED 株式会社 URL: jpred.jp

垂水区王居殿3丁目23-22

TEL.078-915-8739

Revival (再生)
Environment (環境)
Discovery (発見)

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

10月度理事会報告

10月度理事会が10月9日(水) 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地域協働課 荻谷課長から、10月14日(祝)の「垂水区民スポーツの日」にブースの出展のお礼と広報活動にご協力を、と挨拶があった。
- ②社会福祉協議会から 赤い羽根と赤い羽根シールが配布された。
- ③W T S 社から各行事の参加者の報告
 - a) 9月14日(土)「閑谷学校とぶどう狩」12クラブ 76名
 - b) 9月19日(木)「ふれあいウォーク恋人岬～五色塚古墳」16クラブ 82名
 - c) 11月11日(月)女性幹部研修会 現在、18クラブ 39名の申し込み。

2. 会長挨拶

- ①10月19日(土) 区老連創立60周年の式典と楽しいつどいに各会長のご協力をお願いします。
- ②令和7年の新年交歓会は、1月26日(日)に舞子ビラ「舞子の間」で行うことになりました。

3. 協議・報告事項

- 1) 創立60周年式典並びに楽しいつどいについてスケジュールと役割分担について協議
- 2) 区老連行事：令和5年度・6年度前半の各クラブ別の参加人員の集計表の配布
- 3) 区老連 サークル活動調査票(6年度版)が配布された。

4) スポーツ部会より

9月11日(水)のボウリング大会は 14クラブ 81名の参加

12月号会報配布当番

☆当番クラブ

(2クラブで半数交替、同一人物で円滑引継)

※ 滝の茶屋クラブ (※責任クラブ) 小東山むつみ会

(次回) ※小東山むつみ会、塩屋柏台パールクラブ

☆配布日 12月9日(月)10時30分～11時30分

(次回) 1月10日(金)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毎に仕分けし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

おおの歯科・矯正歯科
DENTAL CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～13:00	○	○	○	○	○	△
午後 14:00～17:30	○	○	○	○	○	△

【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

まつざきクリニック

内科・外科・整形外科・循環器科・腎臓科・リハビリテーション科・人工透析科・麻酔科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	／
16:00～19:00	○	○	○	／	○	／	／

【休診日】日曜/祝日/木・土曜午後
神戸市垂水区塩屋北町2丁目24-8 無料駐車場 無料送迎あり
TEL 078-751-2100

高橋クリニック
TAKAHASHI CLINIC

消化器内科 外科

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】木曜午後、土曜午後・日曜・祝日
垂水区東垂水町字菅ノ口 707-1
TEL.078-751-8080

ろはす歯科

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

オレンジ歯科クリニック

訪問歯科診療しております。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:30	○	○	／	○	○	○	9:30～13:00
15:00～19:30	○	○	／	○	18時まで	○	／

【休診日】水曜日・祝日
垂水区千鳥が丘 3-19-12 ルミエール上高丸 1F
TEL.078-707-9522

とみさわクリニック
Tomisawa Clinic

内科・循環器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
16:00～19:00	○	○	○	／	○	／

【休診日】木曜午後・土曜午後・日曜・祝日
垂水区つつしが丘 2-21-15
TEL.078-709-5151

ふれあいウォーキング

垂水なぎさ街道と 五色塚古墳ウォーキング

桃山台クラブ 副会長 福田 幸子

垂水区老連主催のふれあいウォーキング、今回のイベントは、恋人岬から目指すは五色塚古墳へ各クラブより82名の会員様で、この酷暑の中9月19日(木)ウォーキングに参加しました。海神社浜大鳥居下で集合、スケジュールコースをひとつひとつこなし恋人岬(2024年6月リニューアル)で小休憩。明石海峡大橋周辺を眺めながら会員様の交流の場で会話が飛び交う一面。折り返しこの先目指す五色塚古墳へ登

り坂の住宅街の中をおしゃべりもなく、タオルで流れる汗をふきながら足を運ぶこと40分ぐらい。県下最大規模の古墳に到着。淡路島を望む台地の上に築かれた前方後円墳は垂水区の誇り、お見事です、立派です、綺麗です。登り上がってきた記念の写真は笑顔いっぱい。あとは、自由行動で自身をほめるために冷たいビールで乾杯。美味なお昼ごはんに満足感でした。お元気な会員様はアジュール舞子、モニュメント、BE KOBE(2023年7月5ヶ所目)まで歩かれました。素晴らしい、完歩されました。



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・祝祭日

神戸市垂水区舞子坂3丁目5番8号
TEL.078-781-2493

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土曜午後後 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

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

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

新たなことに取り組む

旭が丘悠悠クラブ 小林 孝

コロナ禍前まで、定例会・誕生会、囲碁の会、川柳の会などでお借りしていた会場が、再開を期待していた令和5年3月に撤退すると連絡があった。

役員で協議し定例会だけでも再開しようと、区役所3階のミーティングコーナーの利用をお願いしたところ了承が得られ、令和5年6月から再開した。

しばらくして、会員と友人の方から、スマホ教室開設の話が持ち上がり、8月から始めている。

ミーティングコーナーなどお借りして、毎月1回5～9人が初歩から学んでいる。

また今年、6月には、4年ぶりに川柳の句会を南公園でテントを設置して開いた。8名が参加、初め

て参加したメンバーや、入居している施設から車でわざわざ参加した方など久しぶりに顔を合わせられて盛り上がった。

また歩こう会で、同じく6月27日(木)兵庫津ミュージアムへ出掛けた。神戸の地形が形成した経緯を映像で学んだり、平清盛の時代に宋との貿易船に使われた宋銭を確認。次に江戸時代の北前船で活躍した工楽松右衛門が考案した帆に初めて触れたり、幕末の神戸事件の展示や伊藤俊介が活躍した映像を鑑賞。初代県庁館も訪れた。

10月には、きずなクラブと共に「昔の遊び」で保育所のこどもと交流することになり、皆に声を掛けたところ、コマ・けん玉・おじゃみ・あやとりのやり方を、数十年振りに思い出しながら楽しんでいるところでした。



わたしたちは 垂水区老連の活動をサポートしています

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 アト 検索

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

健康 コラム **とっても便利 お薬手帳を持ちましょう**
★お薬手帳を持っていると…
複数の病院から処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
過去の副作用なども履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
かかりつけの薬局を持つとより効果的です

ぱんだ動物病院
受付 月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~12:00 ○ ○ ○ / ○ ○ ○
4:00~7:00 ○ ○ ○ / ○ ○ ○
【手術】PM1:00~4:00
神戸市垂水区星が丘3-3-19
TEL078-704-3055

食事のヒント **高血圧予防**
ポイント 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
減塩は

市販薬などの薬歴も記録しておくことより適切な処方に役立ちますよ。

会員だより

南極海石油・天然ガス航海の調べ

小東山むつみ会 平井 正剛

この写真は、私が35歳から57歳まで、通産省金属鋼業事業団深海底鉱物資源探査船で13回南極海の石油・天然ガスの調査を行ったときのものです。



日本と南極では、北半球と南半球の違いがあり、日本が冬のときは南極は夏に当たりますので、世界中の先進国はこの時期に南極海で調査を行っています。今は、世界条約で南極での石油・天然ガスは採取できませんが、陸上で石油・天然ガスがなくなったときは、南極で採取することになります。そのために先進国が競って調査をしています。【このとき、量が多く質が良く、採りやすい場所】を調べておく必要があります。

11月に東京の基地を出港し例えば南極のロス海に行く場合、途中でオーストラリアやニュージーランドに寄港し補給と休養をして南極に向かいます。オーストラリアと南極の間には、暴風圏と言って年中海が大時化のところがありここを通過しないと南極には行けないので大変です。5日位で暴風圏を通過すると直ぐに冰山が現れ、南極に来たと感じま

す。そこから10日位でロス海に到着、早速調査が始まります。冰山は、朝日や夕日が当たりキラキラととてもきれいです。

南極海は、時化が余り無く、夜になると冰山の陰でクジラが20頭位の固まりで休んでいます。空には、毎日ではないけどオーロラが出てとても神秘的です。空気がきれいなので朝日、夕日がとても綺麗です。調査は24時間休み無く行われます。調査には色々な方法があり電波・エヤー・磁気そして実際に4,000~5,000メートルの海底のサンプルを採取してこのサンプルを調べて石油・天然ガスが有るか無いかを調べます。

2月20日頃になると日本に帰る為、お土産の冰山を取ります。これを、グラスに入れてウィスキーを入れるとパチパチと音がしてとてもおいしく飲めます。これを、通産省の関係者やドックの人達にお土産として渡します。この冰山採取で調査は終了になり、皆で乾杯して帰路につきます。帰路の途中でシドニーに寄港し補給と休養をして、3月に東京の基地に帰ります。



わたしたちは 垂水区老連の活動をサポートしています

平田 歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30~12:30	○	○	○	○	○	△	△
14:30~19:00	○	◎	△	◎	△	△	△

△=9:00~13:00 ◎=13:30~18:00

神戸市垂水区狩口台1-16-2 ビエラ明舞2F
TEL 078-782-9999

ゆずのごはん屋

12月中旬より移転します

<移転前>
垂水区平磯3丁目3-10

<移転先>
垂水区宮本町1-28
ジョイビル1階

QRコードとInstagramリンク

予約がなくても大丈夫! お気軽にご来店ください。

ドローン操縦体験会 ¥1,000

垂水ドローンスクール

神戸市垂水区学が丘4-24-20 (学が丘バス停すぐ)
TEL.078-761-8805

営業時間 月-金 9:00-20:00 / 土 9:00-18:00 / 日曜日定休

油断 大敵

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

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

みどりのカーテンを 作りましょう!!

きずなクラブ 会長 田中 英一

神戸市環境課の勧めで、15年前から始めた「ゴーヤでのカーテン作り」。茂った葉の間から通り抜けた風は非常に涼しく、また日陰にもなり快適です!



ゴーヤの実は「つくだ煮・かき揚げ・チャンプル・べんり酢漬け・バナナのジュース他」で食べています。

「バナナのジュース」

作り方は：赤くなるまで熟させ種とヌタを取り、下記の要領で作って下さい。

2人分：ゴーヤ 20～30cm の4分の1、ハチミツ少々、バナナ 2分の1 (切巾 1cm で冷凍したもの)、牛乳 100cc、以上の材料をミキサーでミキシングする。実を赤くなるまで熟させれば苦



みが取れ、夏には毎日飲んでいきます。

- 1.翌年の準備：ジュース用の実から取り出した種を洗い、よく乾燥させてから封筒などに入れ常温で保管する。
 - ・土は連作を避けること
 - ・市販の花と野菜の土が手軽
- 2.種まき：4月下旬 (外気温 20度～)
 - ①種の突起部分を爪切りで切り、一昼夜水に浸す。
 - ②ポリ容器 (○ 20cm) に 10粒植え、水を常に掛ける。
 - ③2週間程で発芽する。
- 3.植付け：本葉が5枚以上の育ちの良い苗を地植え、プランター等に 30cm 間隔程で植え付ける。
- 4.ネット張り：植え付けと同時に幅広く、高くしっかりした柱に結びつける。
- 5.追肥：化成肥料を 3～4 週間おきにまく
- 6.カーテンにするには：親ヅルが 50～60cm 程に伸びたら先端をカットする。また、子ヅル、孫ヅル…も先端をカットし横に広げるように誘導し、ネットに絡ませる。初夏には立派なカーテンになる!!
- 7.最初の「種・土」はダイソー・コーナン・他で購入してください。



わたしたちは 垂水区老連の活動をサポートしています

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

KOBE UNSO

神戸運送自動車株式会社

神戸市垂水区下畑町字鶯ヶ尾 303 番地の 22

TEL.078-751-3825

有限会社まつもと

テツコの部屋

神戸市垂水区下畑町小坂 71

TEL.078-753-3205

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

UDIKIKI PLUMBER 応谷
WATER SUPPLY AND SEWERAGE WORKS

自動車钣金・塗装

(有)山田オートリペア

垂水区名谷町大谷 1879-5
TEL.078-706-0028

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

会員だより

10年振りの ショートクルーズに参加して

矢元台むつみ会 上野 俊彦

- ◆区老連創立50周年式典（本誌400号）翌日の2014年10月30日、博多港より出航～釜山～済州島～台北～沖縄～長崎～博多を巡る10日間のクルーズから10年が経ち、この度神戸港から出港の報を受け[卒寿記念]をも兼ねて参加してきました。
- ◆航路図と航路日程は下図の通りで、前回寄港の済州島以外は、日本列島を右回りし終日洋上4日を併せて13日間のクルーズとなりました。



7/30	火	17:00	出航	神戸
8/1	木	09:00	入港	済州島(韓国)
		22:00	出港	
8/3	土	06:00	入港	舞鶴(京都府)
		22:00	出港	
8/4	日	07:00	入港	金沢(石川県)
8/5	月	21:00	出港	
8/7	水	07:00	入港	小樽(北海道)
		19:00	出港	
8/8	木	11:00	入港	函館(北海道)
		21:00	出港	
8/10	土	08:00	帰港	横浜

- ◆7月30日17時、出航セレモニーの後神戸ポートターミナルを離岸、船は77,441t（前は36,647t）と豪華船で振動・揺れなく快適で、幸運にも台風5号の接近より1日早く東北沿岸を通過し、8月10日8時に横浜港大さん橋国

際客船ターミナルへ無事着岸しました。

- ◆参加人数は約1,500人とのこと。夏休みシーズン小学生・幼児も多々見られる（13歳未満30% OFF・未就学児無料）人数にはカウント外？
- ◆船内生活は空調完備の環境下で、（日本列島の記録的酷暑とは裏腹に）船室へ毎日投函される「船内新聞」（翌日のイベント・講座スケジュール・各種サービス施設などの営業時間などの情報）では、おはよう太極拳、ラジオ体操、映画、ライブミュージック、カルチャースクール、寄港地情報、船長主催ウェルカムセレモニー、サマーフェスティバル洋上夏祭り、等など退屈しない毎日でした。



PACIFIC WORLD



函館五稜郭

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

有限会社 さつき電気設備

垂水区下畑町雲星 507-1

トータルリフォーム工事
介護リフォーム工事 外構工事

大建工業株式会社

神戸市垂水区下畑町下代 127
TEL.078-751-5258

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)
終活アドバイザー

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

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

五色山健寿会俳句部

幼な子の声遠くなり夕花野
花野径先頭行くは餓鬼大将
思い出の風の匂ひや花野径
萩ききよう色の響宴花野かな
百年を生きし葬列花野かな
風下に傾く花野となりにけり

笹浦 健一

隅田 保代

藤井真美子

中田 邦子

増田 智子

蒲原 義博

多間台ときわ会文芸部

蒼穹の海青くして波静か

木村 敏博

川柳

桃山台クラブ文芸部

この人に惚れて良かった年金日

原田 菊枝

多間台ときわ会文芸部

北の国人命を資本にするGDP

木村 敏博

短歌

西舞子友の会

閑谷校光政願ひ津田普請
世界最古の民の聖堂

近藤 恭正

桃山台クラブ文芸部

聳えたち海峡見下ろし積み上げし
五色塚古墳石の連らなる

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

長時間の外出時も、モレ安心！

自分らしく

生き生きと過ごす

全ての女性へ



※80cc～170ccの製品に該当

尿もれのお悩みが行動に制限を与えていることがわかりました。

そんなウイスパーがこの度新改良。スピード吸収、びったりフィット、ト横モレ防止デザイン、吸収エリアの幅広設計

のポイントをアップグレード。日中や就寝時だけでなく、長時間の外出などにも、より安心してお使いいただけます。

仕方のないことと諦めて、行動を制限するのではなく、ウイスパーを取り入れていただくことで、快適な生活を送りたただきたいと考えています。

P & G の調査では、20代から60代の日本人女性の2人に1人は尿もれの経験があり、尿もれは年齢や出産経験の有無にかかわらず、誰にでも起こりうる現象であることがわかっています。

特に60代以上の女性は尿もれを防ぐために水分の摂取量を減らしたり、外出を控えるなど、

※1 2019年P&G調べ(出典:日本女性20代から60代40,000人に聞く、UI(尿もれ)実態大規模調模調査)

※2 当社従来品比較



文芸

俳句

滝の茶屋クラブ

公園のプラタナス染まりゆく秋

伊藤 孝子

狩ロシニア倶楽部

観音の救ひの指や蟲すだく

橋田 草徑

村一つ茜に染める秋夕日

佐伯サトミ

秋の空はなれもつれつ鳥が行く

吉俣 正光

秋なすび妣の筆跡レシピ本

木下 幸子

沸々と挑む句作やほたる草

服部 豊康

美しく老いなんものと吾亦紅

富澤トモ子

稲刈や後もしづまり暮れ早し

長瀬 冴子

坂道や杖を休めて螢草

小川芳養見

花野行く聖衣の列の静かなり

佐藤 浩恵

隠れ宿檜の格子藪の月

春山 和久



桃山台クラブ文芸部

満月や兎も蟹も住んでおり

田畑美恵子

蟬静かジヨグの足音響かせて

大上 昭敏

農道に猛暑の後の彼岸花

小高 肇

塩屋柏台パール句会

松手入小さな梯子に大男

菅野 正彦

子等集ひ夫の味はふ温め酒

梶尾 絹代

異人館のフルートを聞く良夜かな

小中 命子

補聴器をつけても遠し秋の声

島谷 祐次

手捻りの分厚き盃やぬくめ酒

黒森 真理

僧裾を氣にしつ雨の秋彼岸

水島 章雄

天高し飛行機雲に旅重ぬ

加瀬 徳子

手の痒さ忘れて美味しとろろ汁

中山沙江子

食卓のきのこだらけの夕餉かな

瀧 千尋

耳打ちの耳のあたりの秋の風

瀧 小夜子

音連なりて重なりて落し水

立村 霜衣

わたしたちは 垂水区老連の活動をサポートしています



ロコモティブシンドロームの予防

「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。

症候群（シンドローム）とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。

- 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い
- 片足立ちの状態でも靴下を履くことが出来ない
- 手すりがないと階段の上り下りが困難
- 2kg程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい
- 15分以上連続して歩き続けられない
- 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難
- 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない

※上記の症状にひとつでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。スクワットやウォーキングなど運動をすることで予防しましょう。

会員だより

令和6年度ボウリング大会 (個人戦)

小東山むつみ会 スポーツ部 湊 恵子

令和6年9月11日(水) ジェームス山グラウンド
ボウルにて、ボウリング大会が行われました。

松木会長の挨拶に続き、ボウリング場の関係者の
説明の後、集合写真を撮りゲームスタートです。

本大会は、2ゲームを行いその合計点数を競う形
式です。

熱戦の結果は次の通りです。
優勝：壬生 潤 (つつじが丘シニアクラブ)
準優勝：榎原 弘子 (神陵台三樹会)
第3位：加藤 誠一 (小東山むつみ会)
受賞者の皆様、おめでとうございます。
競技に参加された皆様お疲れ様でした。そして大会のお世話されました皆様ありがとうございました。



わたしたちは 垂水区老連の活動をサポートしています

「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

男6人の悪仲間による「生前葬」

塩屋柏台パーククラブ 中井 正悟

私の地域の友人6名（ふれまち・パーククラブのメンバー）で生前葬を計画・実施して高齢を楽しもうと話がまとまり、年齢順に本人の希望場所での一泊旅行をする。コンセプトは「安く、旨いものを食し、ゆっくり行動」です。

- ・2019年は私（中井）最高齢（1942年生まれ）有馬温泉で実施。近場で高価で有名も、会員制メンバー料金で格安でできました。
- ・2020年はTさん葬儀（1943年生まれ）赤穂温泉銀波荘（露天風呂からの夕陽が評判の宿）地域助成金と土産クーポン券で割安で実施できました。
- ・2021年は淡路島の岩屋温泉旅館でNさんの葬儀（1945年生まれ）3年フグと魚を食し県助成適用で大満足でした。
- ・2022年沖縄宮古島一泊旅行でTさんの生前葬 先年亡くなった奥さんが好きな沖縄でTさんの涙と笑いを見ました。ガイドと車運転はメンバーのHさん（冬期、宮古で毎年ゴルフ）神戸へ宮古島へは格安直行便を利用し格安旅行を実現しました。
- ・2023年のメンバーの中で一番若いHさん（1950年生まれ）の葬儀

福井の大野の名水と東尋坊観光。宿は六呂師高原のロッジ（ロッジの管理人が知らずに来場しビックリ。酒も同席した）。地域助成金と土産クーポン適用。

- ・2024年最終の生前葬。Sさん（1945年生まれ）場所は姫路の坊勢島。坊勢鯖と魚料理。鯖の刺身を食べる。6人の生前葬完結です。

コロナ禍のなか知恵と人脈を駆使して、打合せを重ね、より良い深い友人関係ができ、今後も長い付き合いになると思います。皆様も参考に。



わたしたちは 垂水区老連の活動をサポートしています

～ いつまでもお口を健康に保つために ～

知っていますか？ パタカラ体操

パタカラ体操とは…？

加齢に伴い、筋力が弱ってくると、口周りの筋肉や舌の動きが衰えてきます。

「パ・タ・カ・ラ」と発音し、食べたり話したりするときに必要な筋肉を鍛えることができるトレーニングです。

- ◆ 飲み込む力や噛む力の維持・向上
- ◆ 発音がはっきりする
- ◆ 誤嚥（ごえん）性肺炎の予防
- ◆ だ液分泌の促進
- ◆ 表情が豊かになる
- ◆ いびきや歯ぎしりの改善
- ◆ 口の渇きの改善



パタカラ体操には
こんな効果があります

