



須磨シニアクラブ

第107号

◇発行 神戸市須磨区老人クラブ連合会 ◇発行者 高見省吾 ◇編集者 広報部

〒654-8570 神戸市須磨区大黒町4丁目1-1 須磨区役所地域協働課内 TEL731-4341

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 FAX(06)6797-0481 E-mail:sukoyaka@gold.ocn.ne.jp



新年のごあいさつ
須磨区老人クラブ連合会
会長 高見 省吾

謹んで年頭の御挨拶を申し上げます。
旧年中は格別のお引き立てを賜り厚く御礼申し上げます。
皆様方にはご健勝と幸せな1年でありました。昨年は能登半島の地震災害にはじまり、集中豪雨とまれにみる猛暑等自然の力と影響を感じる年でした。北・中東では無意味な争いが続き、多くの犠牲者を出す等悲しい出来事が起きています。我々の生活も物価の高騰で厳しい状況になっています。うれしいニュースです。

は、MLBでの大谷選手の成績や大記録。パリオリンピックでは、多くのメダリストが生まれ、日本のアスリートの活躍が世界で注目される年でもありました。須磨シニアクラブでは、役員の変更が行われました。新たな立候補者が無く、推薦での重職の会長を引き継ぐ事となりました。前任期間中私なりに頑張ったつもりでしたが、振り返ってみると反省点が多くあり、会員様、役員様にお力添えとご理解を戴きながらの恵まれた任期でもありました。なかでも昨年の



新年のごあいさつ
須磨区長 熊谷 保徳

須磨区老人クラブ連合会の皆様、新年明けましておめでとうございます。
区老連の皆様におかれましては、新年を健やかに迎えましたこととお喜び申し上げます。また、平素から市政・区政にご理解とご協力をいただき、厚く御礼を申し上げます。
皆様には、健康・友愛・奉仕を目標に掲げ、地域社会への貢献のため、グラウンドゴルフや演芸大会、ハ

6月にイベント用具の保管倉庫を施工業者を使うことなく、執行部の皆さんで完成させた時の感動は忘れる事のない素晴らしい思い出になりました。今年も前年に引き続き「和」を大切に、我々シニア世代の経験や知恵と知識を生かして、老人クラブの活動に拘わらず地域に貢献できるシニアクラブにしたいと思っています。また、区内の地域活動団体とも融合して活動の幅を広げて、新役員と伴に運営していく所存です。会員増強に於いては、3クラブが区老連を退会され、悔しい思いもしましたが、新規の入会員数では、皆様方のご理解と努力のおかげで神戸市9区の中でもトップクラスの優秀な成績で

しております。
須磨海岸では、昨年6月に神戸須磨シーワールドがランドオープンするともに、11月には長らく休園しておりました須磨海釣り公園がリニューアルオープンし、より魅力的なエリアに生まれ変わり、多くの人が賑わっています。
名谷駅前では、昨年8月に新しい北須磨支所がオープンし、子育て支援機能を強化するとともに、福祉の総合窓口の設置をはじめ、より便利な行政サービス拠点として機能を充実しました。今後、さらに須磨パティオ、駅ビル南ゾーンの

今年も従来のイベントや行事も創意工夫しながら、お友達も誘って参加していただけるように行いたいと思っています。私自身区老連に入会して14年になりますが、その間友達も沢山増え、毎年少しずつですが、須磨シニアクラブの進化も感じています。これからも皆様と共に楽しみながら歩いて行きたいと思えます。地域協働課様、また関係各位のご支援、ご協力を引き続きよろしくお願いいたします。

会員様、関係各位のご健勝とご多幸を祈念申し上げます。新年初頭の挨拶とさせていただきます。

ニューアールを進めていきます。
須磨区が、さらに住みやすい、住み続けたいまちとなるよう区のまちづくりに取り組んでまいります。
さて、今年は何年ですか。巳年は蛇が脱皮することから「復活と再生」を意味するため、新しいことが始まる一年だと言われています。
新しい一年の、須磨区老人クラブ連合会と各単位クラブのますますのご発展と、会員の皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。新年のごあいさつとさせていただきます。

私たちは、須磨シニアクラブの活動を応援しています

高井眼科医院 名谷
名谷
受付時間 月 火 水 木 金 土
8:50~11:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○
15:00~17:30 X ○ ○ X ○ X
眼科専門医
日帰り白内障手術
●めがね処方 ●小児の視力検査 ●コンタクトの検査 ●眼科一般
☎078(791)2911
須磨区北落合2丁目11-7 P12台
スーパーマルハチ前

たがみ眼科医院
学園都市
受付時間 月 火 水 木 金 土
8:50~11:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○
15:00~17:30 ○ ○ X X ○ X
眼科専門医
ホームページからの時間予約
☎078(793)0333
学園都市駅前上
駅直結で便利!! 学園都市駅ビル3階

医療法人社団 さくら会
高橋病院
(救急病院・労災指定)
院長:高橋 玲比古
循環器科 内科 外科
心臓血管外科 整形外科 脳神経外科
■JR鷹取駅北側徒歩3分
神戸市須磨区大池町5丁目18番1号
TEL(078)733-1136

糖尿病・生活習慣病
ながお内科クリニック
(社)日本糖尿病学会 糖尿病専門医
(社)日本東洋医学会 漢方専門医
院長 長尾宗彦 医学博士
73・74系統「名谷南センター前」
須磨区管の台3丁目13-3 TEL(078)792-1234
休診日 火・木・土曜午後、日曜、祝日 有
https://www.nagaonaika.com/

医療法人社団 **北須磨病院**
整形外科・外科・消化器外科・肛門外科・内科・循環器内科
呼吸器内科・消化器内科・泌尿器科・耳鼻咽喉科
皮膚科・眼科・放射線科・リハビリテーション科・麻酔科
須磨区東白川台1-1-1
TEL(078)743-6666 FAX 743-1230
介護老人保健施設 **すみれ苑**
すみれ苑デイケアセンター
須磨区東白川台2-12-1
TEL(078)747-1702 FAX 747-1722

医療法人一高会
野村海浜病院
(救急病院) (労災指定病院)
内科・外科・整形外科・皮膚科
泌尿器科・放射線科・消化器内科
消化器外科・循環器内科・肛門外科
須磨区須磨浦通2丁目1番41号
☎(078)731-6471

内科・消化器内科・小児科
胃カメラ(口または鼻から)、大腸カメラ
超音波検査(腹部、甲状腺、頸動脈)
下肢動脈硬化検査
谷岡医院
谷岡洋明・繁明
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
午前 8:30~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ /
午後 4:00~7:00 ○ / ○ / ○ / ○ /
須磨区管の台6-22-10 第2駐車場あり
☎(078)792-2005

おかだクリニック 内科・循環器内科
日本循環器学会専門医
理事長 岡田 敏男
院長 岡田 武哲
診療時間 月 火 水 木 金 土
午前 8:40~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
午後 3:30~6:00 ○ ○ / ○ ○ /
休診日 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日
須磨区白川台3-61-2 アニモン白川
☎078-793-8639

シニアのための
体力測定は何のため?
介助なしに日常生活を送ることが出来る体力は、いつまでも残し続けたいもの。適度な運動を続けることで体力が保持できますが、それには今の自分の体力を知り、自分に適した運動を安全に行うことが大切なのです。

アルカ
スーパードラッグストア/調剤薬局
私たちは「元気なからだ」と「元気な暮らし」のお手伝いをしています。

令和6年度 神戸市老人クラブ大会

神戸市老人クラブ大会が令和6年9月3日(火)、神戸文化ホール中ホールに会員約1000人が参加し、開催されました。

第1部の『式典』では、まず近藤豊宣市老連理事長の開会あいさつ、続いて来賓の小原副市長と坊市会議長の祝辞をいただきました。

た。引き続き、各区老人クラブ活動の推進、向上に寄与された方に対する表彰状授賞式がそれぞれの分野ごとに行われました。表彰状受賞クラブは一覧(別表)のとおりです。

会員増強対策優良クラブで須磨区は5クラブが選ばれ、この優良クラブ代表として神の谷コスモスクラブの青山会長が登壇し、表彰

状を授与されました。これらクラブは、昨年度、区老連が作成したポスター、チラシの地域掲示やポスター、ラシの地域掲示やポスター、ングのほか、単位クラブでのグラウンドゴルフ、輪投げ、カラオケ等のサークル活動役員による未加入の方々への精力的なクラブ加入働きかけなどの積み重ねによって成果をあげたものです。

理事長表彰(敬称略)

お名前	クラブ名
中北 昌博	多井畑松風会
川部 忠夫	竜が台朗友会

理事長感謝表彰(敬称略)

お名前	クラブ名
嶋谷 敏子	東須磨永寿会
嶺村 路子	ルネ須磨ふれあいクラブ
小堀 豊	遊遊(ゆうゆう)クラブ

会員増強対策優良クラブ賞(敬称略)

お名前	クラブ名
高見 省吾	須磨長寿クラブ
青木 繁次	菅の台ひいらぎ会
原田 末子	権現桜寿会
青山 治雄	神の谷コスモスクラブ
藤井 良一	北須磨健友会

第2部の『演芸の集い』は、各区老連から各区2クラブの計16組が出演し、舞踊、新舞踊、民謡、ダンス、フラダンス、大正琴、コーラスなど見応えのある演芸を披露しました。

須磨区からは白川台むつみ会(写真右)と菅の台ひいらぎ会(写真左)が出演。むつみ会の15人が民謡「真室川音頭」と「灘の酒造り祝い唄」、ひいらぎ会の6人が新舞踏「北の漁場」を披露した。それぞれ日頃の練習の成果を存分に発揮し、見応えのあるすばらしい舞台に観客から拍手喝采を受けました。



私たちは、須磨シニアクラブの活動を応援しています

「神戸まつり」

須磨音楽の森」に 今年は2カ所に出店

須磨区民の発表・交流の場をつくることを目的に、「第51回神戸まつり須磨音楽の森」が、10月26日(出)に秋のバラが見ごろの須磨離宮公園で開催されました。

や学生が日頃研鑽を重ねた和太鼓、キッズダンス、新体操、サンバ、ダンス、民謡、吹奏楽などを披露し、観衆からさかんに拍手を受けていました。また、公園内には須磨シニアクラブなどの地域団体の



ほかに、須磨署交通課、須磨消防署、須磨図書館、須磨区選管などが中門、南大噴水横、おべんとう、ポセイドンの各広場でそれぞれの模擬店を出しました。

須磨シニアクラブは今年も参加団体のうち唯一2カ所に出店しました。ひとつは中門広場北側でコーヒ一、唐揚げ、スイートコーン、飲物などを販売し、その隣に輪投げコーナーを開設。もう1カ所は南噴水横

この日、中門広場の南に設けられたステージでは須磨で活動する地域団体



民謡、吹奏楽などを披露し、観衆からさかんに拍手を受けていました。また、公園内には須磨シニアクラブなどの地域団体の

ほかに、須磨署交通課、須磨消防署、須磨図書館、須磨区選管などが中門、南大噴水横、おべんとう、ポセイドンの各広場でそれぞれの模擬店を出しました。



介護のことなら何なりと
介護老人保健施設 **グリーンリーフ高倉**
神戸市須磨区高倉町1-6-24
☎(078)739-7272

医療法人 **なでしこ**
三友会 **レディースホスピタル**
神戸市西区井吹台東町2-13
☎(078)993-1212

幼保連携型認定こども園 **村雨こども園**
神戸市須磨区行幸町1-2-26
TEL (078) 733-4363

幼保連携型認定こども園
小規模保育事業
児童福祉施設

村雨こども園愛分園
村雨こども園なぎさ分園
村雨ほほえみ保育園
松風児童館
松風児童館分館
北須磨学童保育コーナー

社の中の幼稚園で自然と共に!
育英幼稚園
神戸市須磨区板宿町2-4-22
(財)武井報効会 お問い合わせ078(731)0380

常設展「板宿の歴史」
百耕資料館

学校法人 須磨学園
須磨学園高等学校
須磨学園中学校
SUMA GAKUEN
神戸市須磨区板宿町3-15-14
TEL(078)732-1968(代)
FAX(078)732-6129
https://www.suma.ac.jp

関西学院大学継続
学校法人啓明学院
啓明学院
中学校・高等学校
神戸市須磨区横尾9丁目5番1
☎(078)741-1506
https://www.keimei.ed.jp

大本山須磨寺
須磨区須磨寺町4丁目6-8
☎(078)731-0416(代)
テレホン法話 ☎(078)732-5800
ホームページ https://www.sumadera.or.jp/

カルシウムをしっかりとうろ!
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。

遺言・相続・登記
成年後見
司法書士・行政書士
後藤俊一事務所
須磨区月見山本町2丁目5-1 マルシマライフ202号
(三井住友銀行須磨支店西隣2階)
☎(078)735-8141

社会福祉法人 あじさい会
あじさいこども園
神戸市須磨区白川台4-20-20
TEL(078)792-2345

若宮保育園
神戸市須磨区若宮町3-3-17
TEL(078)735-3277

大悲山
正覚寺
須磨区行平町1丁目5番11号
☎(078)732-2295
731-9414
FAX(078)735-9731

須磨シニアクラブ倉庫を新設 執行部役員らが組立て



須磨シニアクラブが行うグラウンドゴルフ大会や室内運動会の用具等は、これまで区役所倉庫に保管して

いた。このため、搬入と搬出は開庁時間に限られ、そのつどの手間暇がかかっていた。
この課題解決を考えた須磨シニアクラブの高見会長は、倉庫新設場所確保に奔走し、衣掛町の公園内に畳3畳の大きさの倉庫新設について市の了解を得た。次に会長は「資材のみ購入し、基



礎工事と組み立ては我々の手でやる」と役員に呼びかけ。昨年6月13、14日の好天日、元建設会社経営の会長の指揮のもと、70代、80代役員が図面を見ながら作業開始。柱の組立ては不具合のつどボルトを緩めて向きの修正などを行って倉庫を完成させ、その内部には使い勝手がいよいよに棚も取り付けた。特技を持つ人がリードして全員が協力し、業者に頼らないで自前の倉庫を完成させた。



こうして、7月に新設倉庫へのスポット保管することになった。大会用具等の搬入を済ませて、演芸、囲碁の各用具等は今までどおり区役所内に保管することになった。

福祉友愛のつどい 好評で2回開催

須磨シニアクラブは、7月7日(日)に東須磨地域福祉センターで「福祉友愛のつどい」を開催した。

次は、板宿あんしんすこやかセンターの方の「介護保険のあらまし」と講話と頭の体操。休憩をはさんでオカリナ演奏は2人のア



ンサンブルがすばらしく、オカリナに合わせて懐かしい曲を合唱した。
最後の催しは、神戸大学落語研究会の二人による「代脈」と「子ほめ」の演目で、よく通る声で会場を大いに笑わせてくれた。
第1回の集いが好評で「再度開いてほしい」「女性



委員会の活動を見たい」との要望を受けて、11月17日に須磨パティオホールにおいて福祉友愛部と女性委員会の合同で「第2回福祉友愛のつどい」を開催した。
この日は、須磨警察署員による特殊詐欺防止と樋上院長による突然死防止の各講演のほか、女性委員会によるいきいきクラブ体操、オカリナ演奏と合唱が行われた。
両日の参加者は、須磨シニアクラブ会員のほか、その友だちや関心を持つ地域の人びとで、参加者アンケート結果はきわめて高評価で、当クラブがめざす地域の人びとの交流促進取組みのひとつになった。

まごわやさしい

～栄養バランスの良い食事を取りましょう～



ま まめ(豆製品)
大豆・みそ・豆腐など



ご ごま(種実類)
ごま・ナッツなど



わ わかめ(海藻類)
わかめ・ひじき・のりなど



や やさい(野菜類)
葉野菜・根菜など、赤・緑・白の野菜



さ さかな(魚類)
切り身・貝類など



し しいたけ(きのこ類)
シイタケ・エノキタケ
マッシュルームなど



い いも(イモ類)
ジャガイモ・サトイモ
カボチャなど



「まごわやさしい」とは?

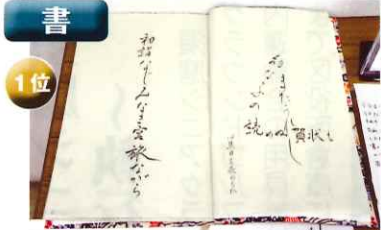
健康に役立つ和の食材の頭文字を語呂合わせにしたものです。「まごわやさしい」が示す食品を1日1回は取り入れましょう。グラム数などの計算はいりません。食事に足りていないものを少しプラスするだけでOKです。「ご飯にごまを混ぜる」等、普段の食事に色々な食材を加えてみましょう。



令和6年 須磨シニアクラブ 作品展

令和6年度須磨シニアクラブ作品展を10月12日(出)～13日(日)に須磨区文化センター2階ギャラリー「コスモール」で開催しました。今年も12クラブから書4点、絵画36点、写真13点、手芸23点、立体作品10点の計86作品が出展されました。各部門の1、2、3位は、来場者投票の結果、次のとおり決定しました。来場者は2日間で255人でした。

区分	順位	題名	作者	クラブ名
書	1位	室の花 自詠の句集	山脇 春美	ルネ須磨ふれあいクラブ
	2位	漢詩	藤本 昭夫	神の谷コスモスクラブ
	3位	心事高尚	告野 真弓	北須磨健友会
絵画1	1位	満面の笑み	窪田 節子	須磨百寿会
	1位	ブルージュの運河(ベルギー)	松岡千津子	ルネ須磨ふれあいクラブ
	3位	大地真央	永松 澄人	須磨長寿クラブ
絵画2	1位	花しょうぶ	藤原二三子	北須磨健友会
	2位	お地蔵さん	藤原 幸作	須磨百寿会
	3位	水仙	加藤百合子	須磨寿楽会
絵画3	1位	ザ・グレート・ウェーブ	相澤宏尚他7名	遊遊(ゆうゆう)クラブ
	2位	心たより	春井 正子	白川台むつみ会
	3位	心たより	久保田鶴子	白川台むつみ会
写真	1位	深山の響	馬場佳永子	白川台むつみ会
	2位	クイーンエリザベス	三宅 清	須磨百寿会
	3位	白毫寺の十尺ふじ	高見 省吾	須磨長寿クラブ
手芸	1位	刺繍原風景	森田 峯子	北須磨健友会
	2位	タカ	橋口 康子	白川台むつみ会
	3位	秋華	匂梅しげ子	須磨寿楽会
立体	1位	汐汲&花嫁	上野すま子	須磨長寿クラブ
	2位	ぶどうのハンガー	住本 勝美	須磨百寿会
	3位	フルーツ盛合せ	秋山 圭子	白川台むつみ会



私たちは、須磨シニアクラブの活動を応援しています

中村眼科
 診療時間 月火水木金土
 午前9:00~12:00 ●●●●●●
 午後3:30~6:30 ●●●●●●
 水曜午後(手術) 土曜午後・日曜・祝日休診
078-739-6881
 神戸市須磨区大池町5-16-8 幸学・ビル1F

内科・胃腸内科・小児科
岡 医院
 診察時間
 午前9時~12時30分
 午後4時~7時30分
 火曜・木曜・土曜 午後休診
 日曜・祝日 休診
 須磨区戎町3-1-23 シーホースビル2F
(078) 732-0017

いでい眼科
 診療時間 月火水木金土日祝
 午前8:45~12:00 ○○/○/○/○/○/○/○
 午後3:30~6:00 ○○/○/▲/○/○/○/○
 ▲木曜日午後4:30~6:30
 受付は15分前からとなります。
 ※初診の方は、直接電話で予約できます。
 神戸市須磨区横尾1丁目17番204号
(078) 747-2314

医療法人社団 長谷川医院
 医 修 会
内科・小児科 (往診可)
 神戸市須磨区月見山本町1-5-34
(078) 731-1801
外来 FAX(078) 731-0132
 通所・訪問リハビリ ☎734-2178
 FAX 734-2179
 グループホームキャンディタワ月見山 ☎733-3181
 高齢者専用住宅ピースフルライフ月見山 ☎739-1170
 高齢者専用住宅ピースフルライフ月見山 ☎731-1650
 訪問介護ステーションスマイルキャンディ ☎739-5605

村上眼科医院
 院長 村上 眞
 診療時間 月火水木金土日祝
 A.M. 9:00~12:30 ○○/○/○/○/○/○/○
 P.M. 4:00~7:00 ○○/○/○/○/○/○/○
 須磨区月見山本町1-5-26 月見山モール2F
(078) 731-0056

意味を間違いやすい **日本語** 間違っ
 使っているかも...

破天荒 × 豪快、無茶、大胆、荒っぽいことをする
 (はてんこう) ○ 前人未だの偉業を成し遂げる

確信犯 × 悪いことであるとわかっていながら故意に行う犯罪
 (かくしはん) ○ 信念に基づいて正しいと信じてなされる犯罪行為

たんぽぽ薬局
 開局時間 月火水木金土日祝
 9:00~13:30 ○○/○/○/○/○/○/○
 15:00~19:00 ○○/○/▲/○/○/○/○
 ▲木曜日...9:00~17:00
 須磨区北落合2丁目7番39号
(078) 798-0410

内科・消化器内科
まえ川内科クリニック
 院長 前川 透
 診療時間 月火水木金土日祝
 午前診 9:00~12:00 ○○/○/○/○/○/○/○
 午後診 14:00~16:00 △△/△/△/△/△/△/△
 午後診 16:30~18:30 ○○/○/○/○/○/○/○
 △...完全予約制
 須磨区須磨浦通4丁目6-21 須磨浦SKYハイイツ1F
(078) 735-8333 FAX 735-8334

酒井内科
 診療科目 内科・消化器内科・小児科
 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 日曜・祝日
 神戸市須磨区須磨浦通5-6-28
(078) 732-3100

令和6年 須磨シニアクラブ 演芸大会

令和6年度須磨シニアクラブ演芸大会を10月13日(日)に須磨区文化センター4階大ホールで開催しました。東須磨永寿会のコーラス(写真①)を皮切りに、清寿会の弾き語り(②)、須磨百寿会のコーラス(③)、東白川台ホワイトクラブの民謡(④)、菅の台ひいらぎ会の新舞踊(⑤)、白川台むつみ会の民謡(⑥)、北須磨団地寿会のよさこい(⑦)、横尾シニアクラブのフラダンス(⑧)の順に出演、最後は神戸市立須磨翔風高校の若さあふれる吹奏楽(⑨)。出演者のいずれ劣らぬ熱演のあとには抽選会もあって会場は大盛り上がりでした。来場者は会員外100人を含めて290人と、かつてない多さでした。



私たちは、須磨シニアクラブの活動を応援しています

梶川眼科(板宿)

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後3:00~6:00	○	○	○	○	○	○

休診日/木曜午後、土曜午後、日曜、祝日
須磨区前池町3-4-1
イオンフードスタイル板宿店1階東隣
☎(078)732-0091
ホームページ [梶川眼科 板宿](#)

林山クリニック 希望の家

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
外来 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
往診	○	○	○	○	○	○	○

☎078-747-5335
グループホーム 希望の家 わたぼうし
☎078-747-5337
☎078-741-5291
須磨区妙法寺字数中1242

田村眼科 TAMURA EYE CLINIC
日帰り白内障手術

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○
午後3:30~7:00	○	○	○	○	○	○	○	○

神戸市須磨区大黒町2丁目1-14
TEL・FAX(078)733-8255

矢谷内科循環器科
院長 矢谷 暁人
●診療科目/内科・循環器科・呼吸器科

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

○来院患者用駐車場あり ○在宅診療(往診)
須磨区大池町5丁目16-4 ヴィタ大池201
JR鷹取駅北スグ・だいち小学校西隣
TEL 078-737-2272

地下鉄名谷駅前
柴原眼科医院
須磨区中落合2-2-5
名谷センタービル3階
☎(078)791-8800
<https://www.shibahara-eyeclinic.jp>

新須磨病院
須磨区衣掛町3丁目1番14号
(JR須磨海浜公園駅南へ約400m)
☎(078)735-0001

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。

JR「須磨海浜公園」駅から徒歩すぐ
健診センター
新須磨クリニック
↑レディースフロア完備↑
~ゆったりとした気分で健診を受けていただけます~
須磨区村雨町5-1-4
TEL(078)735-0010
FAX(078)735-0685

小泉内科循環器科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
AM 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	○
PM 5:00~7:00	○	○	○	○	○	○	○	○

休診日 日曜、祝日、火・水・木・土曜の午後
第1・3・5土曜日(土曜日は隔週診療です)
神戸市須磨区竜が台7丁目9番8号 有り
☎(078)793-6358

団体戦
2024
11.15

令和6年度 須磨シニアクラブグラウンドゴルフ大会

個人戦
2024
9.20



大会結果

順位	クラブ名
優勝	竜が台朗友会(A)
準優勝	北須磨団地寿会
第3位	神の谷コスモスクラブ(B)
第4位	清寿会
第5位	東落合シルバークラブ(A)
第6位	神の谷コスモスクラブ(A)
第7位	竜が台朗友会(B)
第8位	横尾シニアクラブ
第9位	西落合松寿会
第10位	須磨百寿会

11月15日(金)、須磨シニアクラブグラウンドゴルフ大会(団体戦)を神戸総合運動公園補助競技場で開催し、20チームが出場しました。心配された雨天でなく曇り空のスタートでしたが、声を掛け合い、楽しくプレーしました。

**おめでとう
ございます!**



上位入賞者の皆さん



9月20日(金)、須磨シニアクラブグラウンドゴルフ大会(個人戦)を神戸総合運動公園補助競技場で開催し、大変暑い中でしたが出場した皆さんは親睦を深めながらプレーを楽しみました。

**おめでとう
ございます!**

大会結果 ※敬称略

順位	氏名	クラブ名
優勝	渡辺 貞夫	権現桜寿会
準優勝	山上 雅子	西落合松寿会
第3位	中尾 恒男	神の谷コスモスクラブ
第4位	中山 昌三	神の谷コスモスクラブ
第5位	富山 春人	竜が台朗友会
第6位	北 忠男	清寿会
第7位	大橋しげ子	清寿会
第8位	宮本 秋生	東白川台ホワイトクラブ
第9位	塩田万千男	横尾シニアクラブ
第10位	高見 省吾	須磨長寿クラブ

10月11日にフエニックスプラザ長田で行われた市老連ボウリング大会で、横尾シニアクラブの福正幸夫さんが1ゲーム169点、2ゲーム154点の合計323点で1位となった。また、神の谷コスモスクラブの野口繁さんが同点で2位になり、上位を須磨シニアクラブ所属クラブの会員2人が占めた。

市老連ボウリング大会で 須磨区会員が1・2位に



令和6年度 神戸市老連 秋季グラウンド ゴルフ大会

11月7日(木)、市老連主催 秋季グラウンドゴルフ大会が北区のしあわせの村で開催され、全区36チームの参加で、須磨区は5チーム参加し、上位5位以内に3チームも入る活躍をされました。



竜が台チームの皆さん

順位	クラブ名
優勝	竜が台 A
第3位	北須磨団地寿会
第5位	横尾
第13位	清寿会
第24位	竜が台 B

私たちは、須磨シニアクラブの活動を応援しています

神戸医療生活協同組合
いたやどクリニック
内科・小児科・皮膚科・訪問診療
ショートステイ「赤れんが」

診療時間	午前 月~土 9:00~12:00
(日・祝休診)	午後 月・金 16:00~19:00
(火・土休診)	水・木 14:00~16:30

☎(078) 611-3681
神戸市長田区庄山町1-9-12
<https://itayado-cl.jp>

**胸痛、動悸
息切れ、咳**

精密検査

循環器内科
心臓血管外科
呼吸器内科

心臓CT
全身CT
完備

リョウが
凌駕クリニック
樋上本院
☎(078) 734-5550

医療法人社団 一般歯科・小児歯科・口腔外科
佐伯歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30~13:00	○	○	○	△	○	○	△
14:00~18:00	○	○	○	△	○	○	△

休診日 木曜・日曜・祝日
(ただし、祝日のある週の木曜日は通常通り診察)
須磨区大池町5丁目16-4 ヴィタ大池1F
☎・FAX(078) 732-4618
ホームページ <https://www.saeki-dc.jp/>
訪問診療も行っております

**ファミリー歯科
クリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	○	○	○	×	○	○	※
14:00~18:00	○	○	×	○	○	×	×

休診日/水・日・祝
※月1回日曜日午前歯列矯正のみ
須磨区北落合3-28-2 エイゼンビル201
☎(078) 796-3020

清水 歯科
<https://dentshimizu.com>

予約用QRコード

須磨区大黒町3-4-13
清水デンタルビル5F
☎(078) 732-3461

予約専用フリーダイヤル
☎0120-51-6480

会員投稿

終戦の年に生まれ、母の乳が出ず重湯をもらって育ち、長くは生きられないと言われてながらも何とか成長しました。青春時代は病気が続き退屈な毎日を体験しました。その後、結婚して子供を産み鍛えられて逞しくなり、現在に至っております。

後の日々を迷惑をかけずにどのように生きていくか。運動の苦手な自分にできることは歩かしかないとはい、週3日のウォーキングを始めて10年が経ちました。そのコースは、横尾山を少し登ったところに健康地蔵を祀っている東屋があり、そこで健康や病院情報、夫や妻のグチ

等(笑)を聞き、また年に何回かのカラオケ大会もやっています。その中の長老がとも素敵に自身の目標とする生き方をしているのを見ると、何だか

中落合シニアクラブ 粕谷 昌子



嬉しくなって元気を貰えます。私も長い目で次の10年を頑張ろうかなー、でも無理かなー、そんなことを思いながら、いつも朝起きて「今日も頑張ろう」と言い聞かせています。

毎週木曜日には「花谷小学校花いっぱいプロジェクト」に参加して、花の手入れをしたり、雑草を抜いたり、花が届いたら植えたりしています。高齢者が多いので、最近次々と体の不調者も増え、お互いに無理を

しないようにと作業しています。きれいに咲いた花々を眺めていると心が和みます。

今年は、保護者の方が数名参加して明るい笑顔の弾ける姿は、若いということに本当に素晴らしいことですね！休み時間になると、子どもたちがお母さまのところに駆け寄り、5分ぐらいの間ですが、ほのぼのとした良い風景で、子育てをしていた遠い昔を懐かしく思い出しました。



自然とのふれあいを満喫 〜秋季ハイキング コスモスの丘散策〜

毎年恒例の須磨シニアクラブ主催コスモスの丘ハイキングが10月5日(土)に開催された。秋晴れの総合運動公園前広場に各クラブから会員の皆さんが笑顔で集合し受付を済ませます。

9時から開会式が行われ、高見会長が「前日まで雨天だったので心配したのですが、絶好のハイキング日和になりました。コスモスは須磨区の花です。コスモスの丘から眼下に10万本が咲き誇るので、今日の咲き具合は日にちが早かったために残念ながらも少な目です。そのため今日は『コスモスを探そう』で楽しんでください」とユーモアたっぷりに挨拶し、さらに「コスモスの丘では例年けが人が出ているので足元には十分

に注意して歩いてください」と呼びかけ。次に、須磨区役所の天野稔也総務部長よりご挨拶を、市会、県会、国会の地元議員からもそれぞれ一言ずつの激励メッセージをいただいた。次にこの日参加の15クラブ120人全員の集合写真撮影。



このあと広場をスタートし、運動公園案内所前を経て、ユニバー記念競技場南のユニバー坂をゆっくり登る。登りきって「コスモスの丘」に到着。その南斜面に4,000㎡のコスモス畑が広がるのだが、今年

は開花が遅くこの日は2〜3割程度しか咲いておらず寂しい感じだった。それでも「あそこに咲いている」と指さしたり、「ここは綺麗や」などと言いながら、ゆっくりとコスモス畑を降りていく。参加者には90歳を超える方もいて、健脚ふりを発揮していた。降りきったところに設置された顔はめパネルでは、4人の女性グループが穴から顔を出して写真撮影を楽しんでいた。その足下あたりにはヒガンバナと

原稿募集

次号(108号)は令和7年7月発行予定です。クラブ活動、随想、文芸、習字等、何でも結構です。他紙に掲載されていない未発表のもので、原稿用紙(400字)2枚程度。俳句、短歌は一人一句とします。

原稿締切りは、4月21日。所属クラブ会長を通じて、区老連広報部まで提出してください。

◆川柳

清寿会 久山 節子

飄々と聞こえぬ振りの出来る老い
お楽にをもじもじ待っている正座
叶うなら生存率のその先へ

会員文芸



事到着。両手にいっぱいの買い物をして、笑顔での帰宅。天候に恵まれたラッキーな楽しい1日でした。

前日からの雨でぶどう園が滑りやすく、安全を考えて前もって獲って頂き、お配りする方法を取らせて頂きました。

今年は猛暑日が続く、我々にとっては大変でしたが、ぶどうの出来には良かったようで、粒も大きく甘みも格別でも美味しく、お土産には最高の一品でも喜ばれました。

8月29日(木)、人気のぶどう狩りツアーは、台風10号の影響で雨模様。目的地に着くまでは降ったり止んだりの天候でしたが、立ち寄り店や昼食店、ぶどう園では降られず幸運続きでした。

須磨シニアクラブ主催
令和6年
ぶどう狩り
バスツアー
須磨長寿クラブ
高見 省吾

100歳



神の谷コスモスクラブ 志水満喜子さん 大正14年6月15日生まれ

90歳を過ぎると、必ず聞かれるのが長寿の秘訣です。私は常日頃とくに特別なことはしてないので答えに困ります。三食きちんと食べて、18時くらいに寝て朝6時には起きています。昼間の時間には「毛糸たわ



し」を編んでいました。「毛糸たわし」は今までに何千個と作り、神の谷コスモスクラブの年4回の誕生会のときに毎回100個くらいプレゼントしました。神戸まつり須磨音楽の森にも参加記念品として協賛しました。多くの方々からお礼の言葉をいただき編む励みになりました。今は「毛糸座布団」を編んでいます。

また、趣味として始めた輪投げでは、区老連輪投げ大会に参加し、最高齢賞を2年連続いた

だきました。仲間に“元気で頑張ってください”と何度となく励まされました。毎日、街中を歩いていましたが、最近腰を痛めて思うように歩けなくなっています。それでも、家の中を歩き回っています。

考えるに、ストレスをため込まずに悠々自適に過ごしていることが、長生きの秘訣かもしれません。

(インタビュー：青山 治雄)

“必ず百歳を超えます”と、力強いお言葉がありました。

2025年 年男



年男の感想 神の谷コスモスクラブ 理事 中山 昌三

今年84歳、干支は6番目の巳年、動物では蛇となっている。私は十二支が7巡して8回目の年男ということになる。思えば歳を重ねて遠く未知の境地に来たなという実感だ。

24年前還暦のときは人生の節目という意味もあり、気持ちを新たに将来の展望台を描いたものだが今年年男になってもそんな改まった気持ちは少しも起こらない。鈍感になってしまっているようだ。巳年には金運に恵まれるとの特徴が

あるそうだが、私には全く縁がない。

それよりもこの84年間で日本の歴史にとって激変の年月であり、自分の人生がその激変の中を一步一步歩んできたという運命的なものを強く感じている。

昭和16年10月誕生、12月太平洋戦争勃発、昭和20年8月終戦となったが、戦争末期の神戸での空襲警報、灯火管制、防空壕への避難など戦争にまつわる記憶はたくさん残っている。

戦後の混乱期から高度成長期へ。国民の勤勉努力によって「奇跡の復興」として世界を驚かせた。1990年バブルがはじけ「失われた30年」という時代につながっていく。

そんな激変の中でも、私達の世代は高度成長期の中で仕事人生の大半を過ごしてきており、恵まれていたのではないかと感謝の気持ちを持っている。

これからも神の谷コスモスクラブのメンバーとして、健康に注意しスポーツや文芸を楽しみながら、次の年男目指して歩んでいきたい。それは生の戦争体験を語ることのできる最後の世代の役目でもあり、また急速に進歩して、人間の知能を超えるのではないかと

いわれているAIが、本当に人間の幸福に役立つものかどうか興味を持って見続けたいと思っているからだ。



●ご協賛いただいた皆様へ御礼●
『須磨シニアクラブ』第107号に広告のご協賛を賜り、厚く御礼申し上げます。今後ともよろしくお願い申し上げます。
須磨区老人クラブ連合会

◆編集後記
70代〜80代の方から「老人」ということばに抵抗感があった、そんな名称のクラブには入らないという声も聞きます。このため、須磨区老人クラブ連合会の愛称をこのたび、「須磨区老連」から「須磨シニアクラブ」に変えました。
須磨シニアクラブでは、高齢者に馴染んでおり情報入手に便利な広報誌のほか、ポスター、チラシも制作、配布・掲示して、加入促進に努めてきました。さらに昨年1月からは速報性や記録保存性に優れたホームページを新たに開設し、活動を紹介しています。これらに加えて会員の常日頃からの口コミでの加入働きかけを引き続いてよろしくお願いいたします。

私たちは、須磨シニアクラブの活動を応援しています

社会福祉法人きらくえん
サービス付き高齢者向け住宅
Fika
フィーカ 須磨の丘
0120-554-334
神戸市須磨区妙法寺字宮ノ池3-1

いつも笑顔を絶やさず
素敵な日々を
須磨区須磨本町1丁目4-10
☎(078)731-0185

内科・消化器科
中川内科クリニック
日本消化器病学会・消化器病専門医
日本肝臓学会・肝臓専門医
日本消化器内視鏡学会・消化器内視鏡専門医
診療時間 月火水木金土
午前9:00~12:00 ●●●●●
午後5:00~7:00 ●●●●●
休診日 日曜・祝日
須磨区須磨本町1丁目4-10
☎(078)731-0185

内科・整形外科・循環器内科
皮膚科・リハビリテーション科
道下クリニック
診療時間 月火水木金土
9:00~12:30 ●●●●●
15:00~19:00 ●●●●●
土曜日午後・日・祝日休診
在宅・往診ご相談下さい
☎(078)734-3750
須磨区前池町2丁目8-15 グランパレ板宿1F

外科・形成外科・リハビリテーション科
整形外科・人工透析内科・循環器内科
医療法人社団 慧友会
明芳外科リハビリテーション病院
須磨区大田町6丁目1-3
TEL(078)735-6778
FAX(078)735-6771

へび 蛇
〈蛇に関することわざ〉
・蛇(じゃ)の道(みち)は蛇(へび)
・蛇に睨まれた蛙 杯中の蛇影
・藪をつついて蛇を出す
蛇は、古くから豊穡神・天候神として信仰の対象とされてきました。また脱皮を繰り返し成長することから、「生命力」や「再生」を連想させる縁起のいい動物と考えられています。

歯の悩みはご相談下さい。
ササキデンタルオフィス
SASAKI DENTAL OFFICE
大丸須磨院
診療時間 月火水木金土日
10:00~14:00 ●●●●●
15:00~19:00 ●●●●●
休診日:水曜・日曜・祝日
※祝日のある週のみ水曜診療
☎078-798-7981
神戸市須磨区中落合2-2-4 大丸須磨店3階

高齢者の交通安全
反射材を身に付けましょう
高齢者の交通事故は夕方の時間帯に多発しています。外出するときは明るい色の服装や反射材を利用し、ドライバーから目立つ工夫をしましょう。特に、反射材は履き物に付けると効果的です。

神戸市指定 神戸市規格葬儀取扱店 神戸市職員共済組合指定
兵庫県学校厚生会指定 イオン葬儀 特約店
各宗御葬儀・お別れ会・遺体搬送・海洋散骨・ご法要・ご供花
株式会社 川嶋本店
総合葬儀会館 フィンカ (24時間営業受付)
http://finka.my.coocan.jp
身体の不自由な方(特に車椅子ご利用の方)も民間救急車(近距離237号免許、神戸市消防局認定)を当社にて貸借しておりますので安心してご利用いただけます
本社 神戸市須磨区中島町2-4-10
TEL 078-731-0639 FAX 078-731-0977
事前相談、家族葬相談も承っておりますので、いつでもお問い合わせください
各互助会、クレイ等の会員の方もご相談ください(できる限り対応いたします)
神戸市規格葬儀は、掛金、入会金、会費などは不要です
※類似店に御注意ください