

会員ふれあいの情報紙



# 東灘区シニアクラブ 101号

発行：東灘区シニアクラブ連合会

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

健康・友愛・奉仕

## 新年のごあいさつ

東灘区シニアクラブ連合会  
会長 森松リキ子



新年明けましておめでとう  
ございます。

東灘区シニアクラブ連合  
会ならびにご家族の皆さま  
には、お健やかに新春をお  
迎えのこと、お喜び申し上  
げます。平素は、連合会に  
ご理解とご支援を賜わり深  
く感謝いたします。

日頃の私たちシニアクラ  
ブは、地域社会に貢献ので  
きる、地域に不可欠な組織  
であり、高齢者自身の生活  
だけでなく、地域社会を豊  
かにする役割を担っていま  
す。

し、今後のクラブ活動の発  
展につなげ、次の時代を担  
う若い人々と互いに手を携  
えて心豊かな住みよいクラ  
ブづくりを考えましよう。  
年頭にあたり会員皆さま  
方のご健勝とご多幸を心よ  
りお祈りいたしまして、私  
の新年のあいさつとさせて  
いただきます。

## 新年を迎えて

東灘区長 工藤 健一



東灘区シニアクラブ連合  
会の会員の皆様、新年あけ  
ましておめでとうございま  
す。

日頃より皆様方には、子  
どもたちの登下校時の見守  
り活動をはじめ、社会奉仕  
の日における活動や健康増  
進活動など、各行事を通じ  
て区政へのご支援、ご協力  
を賜り、誠にありがとうございました。

昨年執行部のメンバー  
が3名交代し、新体制での  
スタートでありましたが、

第61回の総会・演芸大会や  
スポーツ行事など予定され  
ていた行事が全て開催さ  
れ、充実した一年になった  
ことと存じます。

役員の方々をはじめ、各  
活動の企画・運営をされて  
いる皆様のご尽力に、心か  
ら敬意を表しますとともに、  
震災から30年を迎える  
にあたって地域とのつなが  
りを改めて認識する次第で  
す。

さて、ここ数年シニアク  
ラブの会員数が減少傾向に



あることから、昨年の秋頃  
から有志の方々を中心に、  
グラウンドゴルフを通じた  
新たなコミュニケーションづく  
りにも取り組んでおられると  
お聞きしております。この  
ような取り組みによりクラ  
ブ活動の裾野が広がり、一  
人でも多くのシニア世代の  
方が生き生きと元気に過ご  
されることを願っております。

最後に会員の皆様の益々  
のご健勝と東灘区シニアク  
ラブ連合会の益々のご発展  
をお祈り申し上げます。  
新年のご挨拶とさせていただきます。  
本年もどうぞよろしくお  
願い申し上げます。

## 謹賀新年

会員の皆様あけまして  
おめでとうございませ  
う。本年もよろしくお願  
いいたします。

会長

森松リキ子

副会長・総務部長

佐々木千秋

副会長・会計部長

前田 邦夫

文化研修部長

宗重 正幸

友愛福祉部長

森本はるみ

スポーツ部長

伊藤 誉雄

広報部長

石田 朋子

女性委員会部長

松井 和子

監事

川上 博司

監事

吉田 叡子

事務局長

伊藤 博康

〔令和6年度〕

東灘区シニアクラブ連合会

◎クラブ数…38クラブ

◎会員総数…2696名

私たちは、東灘区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

学校法人 **灘育英会**  
灘高等学校  
灘中学校  
〒658-0082 東灘区魚崎北町8-5-1  
☎(078) 411-7234

学校法人 **甲南学園**  
甲南大学  
甲南高等学校  
甲南中学校  
〒658-8501 神戸市東灘区岡本8丁目9-1  
☎(078) 431-4341(代)

PLAISANT GRAND  
プレザンタラシ岡本  
温故創新  
0120-944-821  
兵庫県神戸市東灘区岡本7丁目3-21

森井眼科クリニック  
TEL.078-821-9477

| 診療時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 8:40~12:40  | ● | ● | ● | ● | ● | ○ |
| 14:20~18:00 | ● | ★ | ● | ● | ● | ○ |

医療法人 神戸健康共和国 **東神戸病院**  
東灘区住吉本町1-24-13  
☎(078) 841-5731

| 受付 | 午前8:30~ | 午後 | 夜間 |
|----|---------|----|----|
| 月  | ○       | ○  | ○  |
| 火  | ○       | ○  | ○  |
| 水  | ○       | ○  | ○  |
| 木  | ○       | ○  | ○  |
| 金  | ○       | ○  | ○  |
| 土  | ○       | ○  | ○  |

御影歯科クリニック  
MIRAGE DENTAL CLINIC  
☎(078) 842-1181

| 診療時間(予約優先)    | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前 10:00~1:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ○ | ○ |
| 午後 3:00~7:30  | ● | ● | ● | ● | ● | ○ | ○ |

うさみ内科クリニック  
東灘区住吉宮町6-14-17  
☎(078) 845-2500

| 診療時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~12:30  | ● | ● | ● | ● | ● | ○ | ○ |
| 16:00~19:00 | ● | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

いつも笑顔を決やさず  
素敵な日々を

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、古くから豊稔神・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。



### 令和6年度 神戸市老人クラブ大会

9月3日(火)、令和6年度神戸市老人クラブ大会が神戸文化ホール・中ホールで開催されました。

第1部「式典」では、東灘区シニアクラブから17名(下記掲載)が受賞しました。第1部の式典の終了後、第2部「演芸の集い」が開催されました。各区から16団体が踊りや演奏を披露。東灘区からはオオトリとして岡本クラブが出演。演題「小さな木の実:この街で」のコーラスが素晴らしく、日頃の練習とチームワークを発揮し、今回一番の拍手が送られました!

### 受賞者一覧(敬称略)

- ◆神戸市老人クラブ連合会会長表彰  
森松リキ子
- ◆理事長表彰  
単位クラブ会長  
在職期間6年以上  
南原 順子(赤陽会)
- 伊藤 誉雄(西岡本クラブ)
- 山田シズ子(岡本クラブ)
- ◆理事長感謝  
単位クラブ会長  
在職期間4年以上  
雨宮 栄彦(茶屋明楽会)
- 前田 邦夫(本山クラブ)
- 松井 和子(御影ひふみ会)
- 近藤 勝則(住吉ぎすぎな倶楽部)
- 宗重 正幸(森クラブ)
- ◆会員増強対策優良クラブ賞  
新規加入者15名以上  
前田さつき会(溝端一美会長)
- 魚崎親交会(佐藤信久男会長)
- 本山南町喜楽会(吉田叡子会長)
- ◆会員増強対策優良クラブ賞  
新規加入者10~14名以上  
深江親交クラブ(川島行男会長)
- 魚崎南3クラブ(濱田義則会長)
- 上御影若葉会(石田朋子会長)
- 魚崎つるかめ会(玉谷雅則会長)
- 魚崎寿会(藤井福枝会長)

### 全老連表彰を受けて

深江親交クラブ 会長 川島 行男  
2020年、役員会で前任の会長より病気を理由に引退の話があり、5名の役員も辞職されました。

新たな陣営で選挙となり、副会長の私が会長の任を受け、手さぐりの出発となりました。親交クラブにおいては新役員の皆さま方全員が「一丸となり」会員増加を目指していましたが、あの新型コロナウイルスで自宅待機状態になりました。それによって会員の方々は交流が閉ざされ、コロナとは別の体の不調が表れる人が増加して、会としても催しができなくなり、大勢の方が退会する状態になってしまいました。なんとかこの状況を抜け出すことを考え、そこで趣味を兼ねるバス旅行に力を注ぎました。カラオケ、フラダンス、吹き矢、グラウンドゴルフ、婦人会などの催しでパンフレットを毎回配り、推進してきました。

その結果、気軽に参加できるバス旅行を楽しみにしている方々が、人が人を呼んで、現在は会を新たに発した時点以上の会員の増加となりました。それもこれも役員の方々が助けてくださった結果だと、感謝の念に堪えません。

### 市老連会長リーダー研修会を終えて

当日は482名の参加となり、東灘区からは4名の新任会長が出席されました。

研修項目として、犯罪抑止対策室より斎藤警視による特殊詐欺の現状と被害防止対策についての講義があ

文化研修部長 宗重 正幸

り、大変分かりやすく具体例について注意すべき点など対応方法に至るまでの講義がありました。また、電話録音による未然防止など購入費の補助を行っているが、まだ認識が広く知られておらず、その利用が低迷、

思うように推進できていないように感じられました。もっと幅広く認知をさせる必要があると思えました。残念ながらこの特殊詐欺被害の現状はここに来て被害額は増加する一方で、今後も大きな課題となりそうです。

ト曲、ポピュラー音楽が主体で、バラエティに富んだ演奏をして多くの方に聞きやすく、それぞれ反応も良かったと感じました。演奏終了後の反応から、こんな内容なら事前にもっと広く案内をしておけば良かったと残念がる人たちの声が目立ちました。感じてところです。

総じて価値ある内容の研修項目であったと感じられ、参加して良かったというのが正直な気持ちです。

私たちは、東灘区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

コープの葬祭サービス  
**クレリ東灘ホール**  
**(株)花六総本店**  
阪神魚崎駅・住吉駅より徒歩4分  
**24時間受付・年中無休**  
東灘区住吉南町3丁目2-31  
☎0120-00-8769  
<https://www.cleri-net.or.jp>

**御賛助**

葬儀会館  
**イズミホール花**  
(有)花一総本店  
神戸市規格葬儀取扱指定店  
東灘区住吉宮町2-13-10  
☎(078)851-3369

建築一般・店舗・企画・設計・施工  
**株式会社 正建工業**  
本社 東灘区田中町3-13-5  
TEL(078)453-7491  
魚崎営業部 東灘区魚崎西町3-4-8  
TEL(078)842-7491

造園・土木工事・植物管理  
**津田造園土木**  
SINCE 1970  
東灘区住吉宮町6丁目10-5  
TEL(078)841-2237  
FAX(078)841-2334

## 涙がもたらす健康効果

- ストレス解消 —  
泣くことで副交感神経の働きが良くなることやストレスに関連してまった物質が涙から排出されストレス解消になります。
- むくみ、クマの解消 —  
泣くことで涙腺の詰まりが解消され、血流がよくなり、その結果むくみやクマが解消されます。
- 寝つきが良くなる —  
泣くことでリラックスし眠気を誘います。寝る時にはリラックスしていないと睡眠の質を下げてしまう可能性があります。
- スッキリする —  
泣くことで脳内ホルモンの一つである物質の鎮静作用が働き適度な運動をした後のようなスッキリ感があります。

### 秋季ウォーキング大会

10月1日(火) 六甲アイランド外周西コース約5km

雲ひとつない晴天の下、やや暑くなったものの、38クラブ約400名の参加者は水分補給と休憩をしながら元気よく六甲アイランドを歩きました。



### 秋季輪投げ大会

10月9日(水) 川井公園



前日が雨のため順延することになり少し心配しましたが、幸い好天に恵まれ130名の参加者が集まりました。

今大会から選手の記録カードは事前に選手が準備する方法を取りましたので、受付で混乱することなく、皆さんそれぞれ久し振りにさわやかな秋風を肌を感じながら思い思いにプレーを楽しんで、規定通り3回投げ終え無事に終了することができました。



#### 大会結果(敬称略)

- 優勝 小橋 義幸(魚崎寿会) 84点
- 準優勝 渡部いそみ(魚崎寿会) 82点
- 第3位 宇城 忠(魚崎南8親睦会) 72点
- 第4位 石原英美子(魚崎つるかめ会) 72点
- 第5位 吉田 啓子(赤陽会) 71点

### 秋季グラウンドゴルフ大会

9月13日(金) 瀬戸公園



参加申し込みは155名あったのですが、今年は今までにないほどの猛暑日が続き、当日も朝からカンカン照りになりました。そのせいか欠席者が多く、最終的には122名の参加数になりました。その中から3名の棄権者もあり、9月の強行は来年からは考え直すべきだと感じ入りました。

その中でも皆さんよく頑張ってくださいました。感謝です!

(スポーツ部 平野 隆文)

#### 大会結果(敬称略)

- 優勝 寺田 繁正(魚崎親交会) 男
- 準優勝 佐田美千代(魚崎寿会) 女
- 第3位 大杖喜久次(前田町さつき会) 男
- 第4位 木下 治義(前田町さつき会) 男
- 第5位 東 一子(深江親交クラブ) 女



私たちは、東灘区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

### 社会福祉法人 神愛子供ホーム

2才以上のお子さんのデイサービス及びショートステイしています。

東灘区住吉山手4丁目7-35 (阪急御影駅より徒歩5分)

☎811-8698

### ありてケアサービス

- 居宅介護支援
- 訪問介護
- 障害者支援

東灘区御影中町2丁目6-7

☎(078) 858-6699

特定非営利活動法人 **てみずの会**

社会福祉法人 勝原福祉会

### 神戸住吉保育園

(園庭開放、一時保育も行っています)

東灘区住吉宮町6-1-23

☎(078) 858-6080

FAX(078) 858-6081

社会福祉法人 親和福祉の会

### 親和保育園

東灘区住吉本町3-8-17

☎(078) 846-4701

FAX(078) 846-4700

### 毎日歩いて健康長寿をめざしましょう

歩くことは生活習慣病の予防に効果があり、老若男女問わずに行える運動です。

65歳以上は男性7000歩

女性6000歩が毎日の

目安といわれています。



# 第31回 総合スポーツ大会

## 11月27日(水) 本山第二小学校 体育館

当日は選挙と重なり、区役所関係来賓者は無く、シニアクラブ単独での開催となりました。

紅組 18クラブ・白組 15クラブ合わせて159名の参加者で行う紅白対抗戦です。競技内容は第1ゲームピンポン玉リレーゲームから第8ゲームの全員参加の玉入れゲームまで各ゲームごとに1チーム5名・紅組6チーム・白組6チームの選手を揃える必要があります。それぞれ参加者のバランスがとれないため、各ゲームごとに毎回チーム編成に時間を要して進めていくことになりました。しかし、会場の雰囲気は今回から学校の支援によりイスに腰かけての観戦と応援になったため、紅組・白組それぞれひとつにまとまり声援を送るという形が自然と生まれ参加者全員がゲームを楽しんでいるようでした。

ただし、時間の関係があり、競技の途中で楽しみにしていた輪投げゲームを省略することになり、参加を予定していた皆さまには大変申し訳ありませんでした。次回からはチーム編成・競技の内容・スタート時間などを見直し、参加者全員が楽しい時間を共有できる大会を目指します。

(スポーツ部 伊藤 誉雄)



いきいきクラブ体操



ゲート通過ゲーム

女性委員会による「いきいきクラブ体操」でスタート!



ホッケードリルゲーム

ゲートボールのステッキを使ってゲートを通過!

布製の玉をほうきで押さえてポールを回るも苦闘!



お掃除ゲーム



紅白玉入れ

最後の紅白玉入れゲームで紅組が大逆転で優勝!

友愛福祉部 森本はるみ

第です。への担い手となることと思う次第です。

取り組むことで地域社会に貢献でき、町の活性化となり次世代への担い手となることと思う次第です。

実施する予定です。美化活動に課の方と話し合い、協力を得て企画を立て、区役所の地域協働いように考慮すべきこと反省し、企画を立て、区役所の地域協働課の方と話し合い、協力を得て実施する予定です。美化活動に取り組むことで地域社会に貢献でき、町の活性化となり次世代への担い手となることと思う次第です。

いきました。感謝申し上げます。

昨年、住吉川美化活動はルートを変更して実施し、思っていたよりゴールまでの距離が遠く、炎暑の中雑草は伸び放題でたちまちゴミ袋は満杯となり、袋不足状態となりました。汗水流しながら奮闘!! そのような中、体調を崩された方があり、その方に対しての声掛けや介助をしてくださったことを聞き、また、ゴミなどの運搬についてもお互いに協力しながらゴミ置き場まで持ち寄ってください。皆さまには頭の下がる思いでした。まさに友愛奉仕精神ですね。

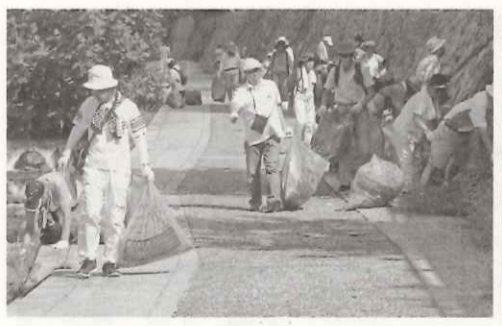


### 社会奉仕活動実施について

～きれいな地域を子どもたちへ～

令和7年度は福祉部にとつて課題多き年となりそうです。それに対応できる福祉部員でなければと思えます。わが福祉部員は活気あるメンバーが揃っていて、友愛奉仕精神の模範となり頑張っていく所存でございます。

昨年9月17日(水) 住吉川清掃に参加くださいました人数は107名でした。暑い中参加していただきありがとうございます。



私たちは、東灘区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

医療法人  
**山形耳鼻咽喉科**  
院長 山形 健一

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

東灘区北青木3丁目4-19  
☎441-2739

医療法人 元就会  
**宮脇内科医院**

循環器内科・糖尿病内科・腎臓内科

<診療時間> 休診 日曜・祝日  
月～土 午前9:00～午後12:30  
月・水・金 午後3:00～午後6:00

東灘区本山北町3-4-11  
(JR摂津本山駅前山側線沿道東へスグ)  
☎(078)452-5657

ろっこう医療生活協同組合  
**うはらクリニック**

内科 老年内科 呼吸器内科

| 受付時間          | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|---------------|---|---|---|---|---|
| 午前 9:00~12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 2:00~5:00  | △ | △ | △ | △ | △ |

休診日:土・日・祝 △:往診

東灘区魚崎北町5丁目6-12  
TEL(078)452-6666

整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科  
**小林整形外科クリニック**

| 予約時間          | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 祝 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:30~12:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 4:00~7:00  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

JR甲南山手駅北スグ

東灘区森北町1-7-13 アーク玉谷ビル2階  
☎(078)412-2177

胃腸内科・外科  
肛門外科・リハビリ科  
**森垣胃腸科外科**

| 診療時間          | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:00~12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 2:00~4:00  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

木曜・日曜・祝日 休診 △:予約検査のみ

東灘区御影1丁目12番9号 P10台あり  
☎(078)851-0300

万博あれこれ

2025年、大阪で開催される「大阪・関西万博」。万博は1851年、イギリスのロンドンから始まりました。日本が初めて参加したのは1867年(慶応3年)の「第2回パリ万博」。「徳川幕府」、現在の鹿児島県にあたる「薩摩藩」現在の佐賀県にあたる「鍋島藩」が参加。

日本政府として初めて万博に参加したのは、1873年の「ウィーン万博」でした。

循環器内科 呼吸器内科 外科  
**村田泰正クリニック**

| 診療時間           | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 祝 |
|----------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前 10:00~12:45 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 4:00~6:15   | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

東灘区森南町1-5-1-126  
(セルバ1F西側)  
☎(078)436-1088

**宇山眼科**

| 受付時間          | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前 8:30~11:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 3:00~6:30  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

※火曜日午後 予約診療(2:30~4:30)  
休診日 日曜日・祝日

東灘区岡本2丁目14番12号  
☎(078)451-5561

御協賛



### 令和6年度 春季・秋季囲碁大会

春季大会は6月10日(月)に参加者34名、秋季大会は11月4日(月)に参加者32名が東灘区民ホール8階第1会議室で開催されました。参加者は当日欠席もありましたが、ニューフェイスもあり今後も楽しみであります。

黒岩審判からのルール説明の後、各ブロックに分かれ、盤上の熱戦を展開。また、試合中での具体的な指導やアドバイスを頂きました。スムーズな対局進行を図るため、試験的に「対局時計」を導入。皆の感想を踏まえて展開する予定です。組み合わせ方法の改善も予定しています。8段から8級までの16段階があり、棋力に応じた組み合わせに苦労していましたが、同じ顔ぶれ対戦に異論が出ました。置き石のハンディもあり、次回から改定。気軽に意見も出る、誠に素敵な雰囲気です。今回も終了でき感謝！  
(文化研修部長 宗重 正幸)

|       | 優勝                 | 準優勝                | 敢闘賞                |
|-------|--------------------|--------------------|--------------------|
| Aブロック | 玉津 道夫<br>(御影つるかめ会) | 池田 進一<br>(岡本クラブ)   | 織田 英輔<br>(山田明楽会)   |
| Bブロック | 宇野 貞一<br>(西御影若葉会)  | 原 政興<br>(本山クラブ)    | 笹木 元男<br>(魚崎川西豊友会) |
| Cブロック | 大道 邦和<br>(魚崎南3クラブ) | 平川 高市<br>(魚崎南3クラブ) | 中野 勉<br>(西御影若葉会)   |
| Dブロック | 岸上 清<br>(深江親交クラブ)  | 堺 五郎<br>(深江親交クラブ)  | 榎木 博<br>(鴨三クラブ)    |

|       | 優勝                 | 準優勝               | 敢闘賞                |
|-------|--------------------|-------------------|--------------------|
| Aブロック | 玉津 道夫<br>(御影つるかめ会) | 織田 英輔<br>(山田明楽会)  | 中村 由己<br>(魚崎川西豊友会) |
| Bブロック | 宇野 貞一<br>(西御影若葉会)  | 中野 丘三<br>(住吉台楽寿会) | 笹木 元男<br>(魚崎川西豊友会) |
| Cブロック | 松下 清輝<br>(鴨三クラブ)   | 前田 邦夫<br>(本山クラブ)  | 大道 邦和<br>(魚崎南3クラブ) |
| Dブロック | 榎木 博<br>(鴨三クラブ)    | 牧 征二<br>(渦森会)     | 松本 和久<br>(吉田明楽会)   |
| Eブロック | 桂 経一<br>(岡本クラブ)    | 高台 繁<br>(岡本クラブ)   | 西村 遵<br>(本山クラブ)    |

若い時から旅行が大好きで、仲良しの友人二人旅を楽しんでおりました。旅行の計画を立てる間も楽しみでした。しかし、ここ何年かはお互いに楽しみよりも煩わしいと思うような年齢になって、行きたくても行けない状況になりました。昨年の後半に親交クラブに入会させていただきました。



### ～日帰りバス旅行～ 倉敷を散策



### ～日帰りバス旅行～ 近江八幡ウォーキング

7月18日(木)、快晴に恵まれ東灘区を出発。名神高速の竜王インターで降り、目的地近江八幡に到着。風情ある街並を眺めながら、八幡堀を見て日牟礼神社まで行き、旧郵便局や西川家、メソソレータムの近江兄弟社など約2kmを歩きました。お腹も空いてお弁当は涼しいバスの中で頂きました。その後、琵琶湖大橋を渡り、道の駅にてお買い物休憩をして帰路に。全員無事に帰宅できました。  
夏雲や八幡堀をウォーキング  
(御影つるかめ会 天井 紀子)



自身の状況に応じて参加するかしなないかを決めることができるのも気楽ですし、家の近くでのバスの送迎は最高です。そして、ご近所の方々と「話に花が咲く」それも魅力の一つです。  
また、行く先々の名所・旧跡もさることながら、バスの中から見る田園風景も心に染みます。その上、行った所のお土産までも！9月2日(月)、倉敷の「ぶどう狩り」に参加して、今までに持ったことのない重さの「ニューピオーネ」を2房頂きました。とてもおいしかったです。  
いつもお世話していただく方々に感謝です。  
(深江親交クラブ 森 和子)

私たちは、東灘区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

医療法人社団  
**山崎産科婦人科医院**  
山崎 正明・山崎 敦子

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

△9:00~12:00 休診日 日曜・祝日  
神戸市東灘区住吉東町2-4-38  
☎(078)851-6490  
<https://yamasaki-lc.com>

**長坂医院**

| 診療時間         | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝 |
|--------------|---|---|---|---|---|---|----|
| 午前9:00~12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | 休  |
| 午後4:00~7:00  | ○ | △ | ○ | 休 | 休 | 休 | 休  |

休診日 日曜・祝日・木曜午後・土曜午後  
△火曜午後5:00~7:00  
東灘区岡本2丁目4-11  
☎(078)451-3611

胃腸内科・外科  
リハビリテーション科  
医療法人社団  
**杉原クリニック**

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

東灘区住吉宮町4-4-1-212 KiLaLa住吉2F  
☎(078)841-4976

**市橋眼科**  
Ishihashi Eye Clinic

診療時間 午前9:00~午後12:30  
(予約制) 午後4:00~午後6:30  
休診日 日曜、祝日  
木曜午後、土曜午後

東灘区深江北町4-12-9(P有)  
☎(078)414-2788

**とうこ皮ふ科**

| 診療時間         | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝 |
|--------------|---|---|---|---|---|---|----|
| 午前9:00~12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ／  |
| 午後3:00~5:00  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ／  |

神戸市東灘区田中町3丁目1-4-2F  
☎(078)435-5092

**睡眠がもたらす効果**

食欲をコントロールできるようにする  
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。睡眠が足りていないと、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。

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。

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。

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。

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。

東灘区シニアクラブ連合会主催のバスツアー  
平等院鳳凰堂と  
將軍塚清龍殿の紅葉を同時に楽しむ旅行



11月26日(火)、参加者136名バス4台で楽しんで来ました。

旅行当日、平等院鳳凰堂は外国人観光客が沢山で、その外国人の方々が平等院を写真に撮っている友達とか恋人同士のとて心地向い雰囲気と一緒に楽しんだりました。紅葉もよかったです。

つづいて、將軍塚清龍殿の紅葉は見頃で、素晴らしい世界に魅了されました。国宝「青不動」に静かに手を合わせて家族の安全と自身の健康をお祈りして清龍殿を後にしました。

昼食会場は京都市内ホテルで、お昼ご飯、湯豆腐中心の京料理とても美味しく、皆さん満足されておりました。そのあとから雨が降り出し、土産立ち寄りの京漬物大安、そして桂川パーキングエリアで、参加者怪我も無く無事帰路に就きました。

(総務部長 佐々木千秋)



東灘区シニアクラブ連合会  
12月会長理事会と会長研修交流会



12月12日(木)、24クラブ36名の参加者で出発。行先は徳島県鳴門市で、1泊の行程で行って来ました。

初日は宿泊先の鳴門市内のホテルで会議室を借りて12月理事会を開催しました。主な協議事項は、1月16日(木)にあるホテルベイシエラトンでの新年互礼会の打ち合わせでした。来賓者は東灘区長、神戸市老連局長を予定し、アトラクションとしては詩吟剣舞、コーラス、中国古典変面舞踊などです。

参加会長より特に異論もなく会議は終了し、理事会終了後は夕食を交えながら参加者の皆さんと一緒に歓談のひとときを過ごしました。

翌日の研修会は、阿波人形浄瑠璃公演鑑賞を開演前に館長より説明を受けて楽しみました。その後は参加者の一同無事に東灘へ帰りました。

(総務部長 佐々木千秋)



私たちは、東灘区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

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。
- ・旅行先で病気になった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。

内科・循環器内科  
リハビリテーション科  
さわだクリニック

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

土曜午後、木曜・日曜・祝日 休診  
芦屋市川西町8-12  
TEL(0797)23-7117

株式会社 神戸医薬研究所

東神戸薬局

住吉本町2-19-29  
TEL 811-3948

☆安全、安心のかかりつけ薬局。  
薬のことならお気軽にご相談下さい

眼科やまなか医院

予約優先|日帰り白内障手術センター併設

| 診察時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 祝 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:30~12:30  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ |
| 15:00~18:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ |

最新診察スケジュールは眼科やまなか医院へお問合せください。  
東灘区御影本町4-10-1 ピエラ御影3F  
☎(078)841-4113  
https://www.doc-yamanakas-ec.com/mikage/  
御影コンタクトレンズセンター 併設

医療法人社団

山中眼科  
クリニック

| 診察時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 祝 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 10:00~13:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ |
| 15:30~19:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ |

☎・FAX(078)851-9778  
https://www.doc-yamanakas-ec.com/

# 単位クラブ 新任会長挨拶



塚町和敬会  
会長 久保 進一

このたびは図らずも塚町和敬会の会長をさせていただくことになり、身の引き締まる思いがいたします。

新型コロナウイルス感染拡大の影響もあり、会の存在が薄まっている中、会の目的である会員の親睦、ならびに健康の増進

を図るため多くの場を作り、地域社会との交流の場としての公園掃除、町の美化活動に協力し、塚町は東灘区で清く住みやすい、子どもたちにとって安全安心な町だと言われるように地域に協力していきたいと思っております。

現在まで塚町和敬会を育ててくださった歴代会長の皆さまに恥じないように努めてまいります。若輩ではございますが皆さまのご指導とご鞭撻をお願いできればと存じます。

以上で新任のあいさつとさせていただきます。



鴨三クラブ  
会長 福田 晋児

2024年度から鴨三クラブの会長を務めさせていただくことになりました。過去に自治会会長を務めたのがきっかけです。吉田前会長は信頼が厚く、10年間にわたりクラブを引っ張っていただき、地域社会に貢献されました。私はその後継ということで多大なプレッシャーを感じています。

会員および役員の高齢化による活動の低迷化、それに伴う会員数の減少など多くの課題を抱

えております。会員の方々に満足いただけるクラブのあるべき姿を探りつつ、実現していくことが最大の目標です。

また、普段からご近所同士のコミュニケーションを密にできる習慣が大切かと思っております。自然災害など、予期せぬ危機リスクの回避のためには非常に有効かと思っております。同好会の一つとして「フレンドシップ喫茶」を1回/月のペースで実施しています。議題を設定せず、身の回りの話を行う集まりです。より多くの会員の方に参加いただくことにより、地域コミュニティのベースが構築できればと思います。

まだまだ、クラブの運営については模索中です。各クラブの先輩方のご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

## 単位クラブ活動紹介



### 赤陽会

#### 活動紹介

会長 南原 順子

「赤陽会」は、渦が森地域で最初に結成された住民組織であり、東灘区老人会として第4番目に、昭和41(1966)年に設立されました。

この地域の赤塚山は、神戸市が中心となって山林を開発した新興住宅地で、その後当地域の渦が森小学校は神戸市で最も生徒数の多い小学校となりました。

学校には小学3年生などを主な対象に餅焼き、昔の暮らし体験、紙飛行機作成と四季折々に子供たちと楽しんでいました。

### 女性委員会

#### 「健康のつどい」に参加して

魚崎親文会

女性委員 原田 智子

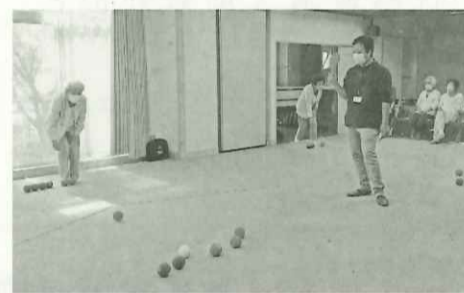
10月18日(金)、神戸市立中央体育館で「元氣ワクワク健康教室」が約50名の参加者で行われた。

「転ばぬ先の脚づくり」というテーマで、スポーツトレーナーの木村公一先生の講演、そして実演。10月10日は「転倒予防の日」ということで、もし転ぶと大腿部骨折や頭部打撲、膝肩・

こつこつとした環境の中で、先代の石坂会長たち有志が、地域の仲間づくりが必要と考え、幅広い地域の人に声を掛け老人会を立ち上げたのでした。

現在の赤陽会は、住吉山手7・8丁目、鴨子ヶ原2丁目、渦森台1・2丁目を地域として今年58年になります。

会員は概ね60歳以上の117名で、「友愛、奉仕、健康」を合言葉にさまざまな活動を続けています。



地域交流活動として社会福祉法人での盆踊り、児童館ひな祭り・夏祭り、渦が森小学校防災訓練などにも協力し、世代を超えた方々との交流を図りつつ会員相互の親睦も深めています。

趣味を生かしたカラオケ・麻雀・民踊、体を動かす輪投げ・グラウンドゴルフなど渦が森地域福祉センターや渦が森公園・渦が森小学校で明るい話し声や打球音を響かせています。

令和3年の東京パラリンピックで日本人が大活躍した「ボクシング」を今年6月17日から18日にかけて、令和8年には「赤陽会創立60周年記念の集い」を開催すべく張り切っています。

手関節骨折など大怪我につながることを考えると、特に太ももやふくらはぎの筋力強化が効果的ということで、自宅でも畳一畳のスペースで簡単にできるいくつかのトレーニングを教えてくださいました。

最後に女性委員の松井委員長からの困りごととして、女性委員が中心に行っているシニアクラブのイベントの前の「いきいき体操」ですが、出来る方が加齢や体力的な問題で減っていること。4月5月に練習は行っているのに、それを各クラブの集

自宅での動きはハーフスクワット・かかと上げ・つま先上げ・その場歩行動作・開眼片足立ちの5種目。スクワットは毎日20回続けると、約半年で3776mの富士山を登った

の中で女性委員が中心となって練習していただければ、自信も出てきて、忘れることも減るのではということなんです。皆さんで頑張りましょう。

私たちは、東灘区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

**たけのの歯科**

| 診療時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|----|
| 10:00~13:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | △  |
| 15:00~19:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | △  |

※(土)15:00~17:00  
東灘区住吉本町2-13-16-2F  
(JR東海道本線「住吉駅」より徒歩1分)  
TEL(078)858-7570

**いけだ歯科**

| 診療時間        | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-------------|---|---|---|---|---|---|
| 9:00~13:30  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 15:00~18:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | △ | △ |

休診日 日曜・祝日 △ 17:30まで  
東灘区住吉宮町5-1-31  
阪神住吉駅 スグ 阪神住吉郵便局 裏  
JR住吉駅から徒歩約10分  
☎078-822-0280

**うえむら歯科医院**

〈診療時間〉  
月~水 午前9:00~午後1:00  
木 午前9:00~午後12:30  
午後1:30~午後5:00  
TEL(078)452-5252

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

文芸欄



俳句
魚崎寿会 渡部いそみ
藤蔓の伸びゆく先や雲の峰

住吉台楽寿会 奥山 清志
秋ゆきる吹き寄せ残る葉の香り

上御影若菜会 「紅梅会」 朋子
日輪の五福祥来初たより

祝ひたる太箸の鶴廻れ右 美恵子

初御空心の澄める未来あり 比佐美
めてたさは障子越しなる初明り 扶喜子

帰り道花尾をのぞく春隣 里子
鏡餅輝緊張のほぐれしか 早智子

夫逝きて早や一年で明の春 恵
◎岡本クラブ「梅苑句会」 光子

潮騒を聞きつ拝みぬ初日の出 シヅ子
後三日ちよつと早目に古女炒る

初菫東雲染めて朗々と 千穂子
冬木立枝を揺らせて鳥一呵 清子

寒の月登りて街は賑わいぬ 孝子
◎本山南町喜楽会 早川キミエ

冬近し水仙郷まで足延ばす 川柳

◎御影ひふみ会 日根
乗り越えてはじける命の今がある 藤田

ちか頃は今日を大事と思う日々

今日もまだ進化続ける大谷さん 植田
生きている裸木は唄う今日もまた 渡辺

今昔の自己の思い出苦笑い 清水
◎深江親交クラブ 裕芳

卒寿記念に我が回顧録書くぞ 何もなく我が回顧録三頁で終る

九十年山も谷も無かったな モナリザと結婚したのに今ムンク

◎西青木クラブ 村瀬 武子
夢に見た恋しい亡き人朝目ざむ

イクメンに今だ時めく白寿前

作品集



書
上御影若菜会 小山 悦子



手芸
魚崎親交会 佐藤せい子



絵手紙「大の里」
上御影若菜会 阪西 明子



絵画
魚崎親交会 江川 正久



写真
上御影若菜会 石田 幸俊

金言

渋沢 栄一

上御影若菜会

岡本多嘉男

企業の目的は利潤の追求にあるが、その根底には道徳が必要であり、国や人類の繁栄に責任を持ってなさねばならないと「論語と算盤」を処世術とした。何かと何かを足して新しい価値を創り出す合従主義で、「夢なき者は理想なし、理想なき者は信念なし、信念なき者は計画なし、計画なき者は実行なし、実行なき者は成果なし、成果なき者は幸福なし、故に幸福を求むる者は夢なかるべからず」

一人ひとりに天の使命あり

その天命を楽しんで生きる事

たゞ知識を磨き、徳を高めて、

真の幸福を求めよ

言葉は真心を込め、行いは慎み深く

事を取りさばき、人に接するには

必ず誠意を持って臨め

最も重んずべきは信である。

信を守らぬはたちまち失敗す。

智・情・意が権衡を保ち、

平等に発達したものが完全の常識

編集後記

初春のお喜び申します。

人の上に花あり花の上に人ありと

若い俳人の句で

巳年を迎え日々生活を

心置きなく無事を

人生の最大の喜びと

和みの内にも梅花めで

共ある日を絆を確かめ

知り合いの人々に新年号

手元に出会いの一助と本年度より

住吉山手明楽会 大西史郎氏

魚崎南3クラブ 濱田義則氏

鴨三クラブ 福田晋児氏

上御影若菜会 谷路弘美氏

よき交流いたし発行させていただきました。

本年もよろしくお願い申します。

広報部長 石田 朋子

原稿募集

◎募集作品

シニアクラブ活動記、随筆、文芸作品(俳句・川柳・短歌)、書道、写真、手芸や絵画等を広く募集しています。文章は市販の原稿用紙2枚(800字)程度。今まで投稿されたことのない方もどしどしお寄せください。

◎単位クラブ名・氏名を必ず明記してください。

◎文章の一部修正についてはご一任願います。

◎次号の発行月

2025年7月(102号)

◎原稿締切

5月16日

※103号(11月発行)の原稿締切は9月5日

◎投稿先

地域協働課へ直接か、単位クラブ会長を通じてお届けください。

〒658-8570

住吉東町5の2の1

東灘区役所地域協働課



【お詫言】

第100号4面に掲載

しました長寿表彰者でお名

前の誤字がありました。

誤 深沢 青子

正 深沢 清子

深沢さまはじめ関係者の

皆さまに深くお詫言し、こ

こに訂正いたします。

私たちは、東灘区シニア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
ロングステージKOBEO岡本
東灘区西岡本2-25-4-101
TEL(078)414-0789 FAX414-3663
ロングステージ御影
東灘区御影石町1-2-18
TEL(078)822-5620 FAX822-5621

介護付き有料老人ホーム
シニアスタイル神戸住吉
「そのらしい暮らし」の実現を...
東灘区住吉東町4-2-17
入居相談担当
☎0798-31-2781
https://senior-style.co.jp/

冷え性には大根の葉?
大根の葉をざく切りにして1週間ほど干します。これを木綿の袋に入れてお風呂に水から入れて沸かします。お湯を入れるタイプのお風呂の場合は大鍋で木綿袋を煮出し、この液をお風呂に入れば同じ効果を得られます。ぜひお試しを!

リゾートトラストグループの
シニア向けレジデンス
トラストグレイス御影
資料請求、見学のお申込は
0120-701-300
(毎日受付 10:00~17:00)
トラストグレイス御影 検索

のだ整形外科
クリニック
●診療科目 整形外科・リハビリテーション科
診療時間 月火水木金土日祝
午前8:45~12:15
午後3:00~6:00
休診日 水曜・日曜・祝日・土曜午後
東灘区住吉本町1-7-2 石橋ビル2F
☎(078)858-8208