

健康
友愛
奉仕



KOBEシニアクラブ

134

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

2025

北区長・北神担当区長をお迎えし、

新春座談会を開催

北区老人クラブ連合会



筑栄会
宮田潤 会長

泉寿クラブ
高口昇 会長

日の峰シニアクラブ
清水和夫 会長

藤原カリヨン会
山田隆己 会長

有野台鶴令会
天野征一郎 会長

陵楓会
宮崎 恒二郎 会長

北神担当
山本 智康 区長

北区老連
久保 三男 会長

北区
三木 由美子 区長

桂木ひふみ会
小田 豊光 会長

星和台寿会
新井 忠吉 会長

「会員増強対策優良クラブ賞」受賞クラブ会長大いに語る

神戸市の老人クラブ数、会員数は年々大きく減少しており、わが北区老連も例外ではありません。しかし一方、今年度の神戸市老人クラブ大会において、昨年度15名以上の新規加入があった9クラブが表彰を受けるなど、会員数を増やしているクラブもあります。

本日は、受賞会長に出席していただき、会員増に向け、苦労したこと、新しく取り組んだことなどを披露していただくとともに、今の課題や行政等に向けての要望など大いに語っていただきました。今後の会員増に向けて参考にさせていただき、老人クラブ活動が意義あるものとなるよう取り組んでいきたいと思っております。(2・3面に座談会模様、12面に関連記事掲載)

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 六心会
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

頭修会
すずらん病院
内科・循環器内科・消化器内科
消化器外科・腎臓内科・外科・整形外科
リハビリテーション科/人工透析
鈴蘭台西町2-21-5 ☎591-6776
透析センター 頭修会クリニック
地域包括ケア 松田病院
カトリア六甲 カトリア三木 カトリア神戸
カトリアロイヤル神戸 カトリア鈴蘭台
カトリアすずらん台 カルム箕谷
なごみ介護センター

いつも笑顔を決やさず
素敵な日々を
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
予約がなくても受診できます。
お電話下さい。
代表番号
078-582-0111
神戸市北区山田町上谷上古古谷 12-3
(神戸電鉄花山駅 徒歩3分)

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
まほし

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 送迎車有り(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

御協賛

(久保会長)

本日は、三木区長さまと山本区長さまには、公務のお忙しい中新春座談会にご出席ありがとうございますとございます。本日の座談会は、会員増強をテーマに令和5年度15名以上の新規会員が加入された、単位クラブの会長との意見交換を行いたいと思っております。

神戸市では、会員増強優良クラブ表彰制度が、令和5年度から見直しがあり、従来は全体で15名以上増えたクラブを対象にしてきましたが、5年度から新規に加入された方が15名増えたクラブを対象に表彰制度の見直しがありました。今日参加されている方は、5年度15名以上増えた単位クラブの会長さんに出席していただいております。

参考までに、神戸市の令和6年度クラブ325クラブ会員数が21,832人で、年々クラブ数会員数共減少しています。北区老連は、令和6年4月現在でクラブ数47クラブ内2クラブが休会クラブで、実質45クラブで活動しています。会員数は3,638名となっております。

神戸市老人クラブも、会員増強対策として、毎年年度目標に掲げ重点課題として、取り組んでいます。

神戸市は、6つの目標を掲げ取り組んでいます。その中の一つに解散クラブ0を目指すとあります。北区老人クラブも4~5年間に何クラブが解散いたしました。1クラブ解散しますと、数十名の会員が減少します。

解散クラブの要因は、色々ありますが後継者の問題が一番の要因となっております。

会長の後継者作りが課題になっていて今神戸市老人クラブとしても、色々対策を検討中です。

北区老連では、令和6年度毛

デル活動事業として会増強対策をテーマに取り組んでいます。

パソコンを活用して、会員募集チラシ各単位クラブ毎作成し地域に配布して会員募集を図りたいと思います。

すでに、チラシ作成が終わり、印刷発注が完了しました。各単位クラブで活用して下さい。今日の座談会で会員増強問題の今後の課題と、問題点をお聞かせ下さい。

結びになりますがこれから、皆さまと一緒に、色々な課題に取り組んでまいりたいと思っております。よろしくお願いいたします。

(三木区長)

皆様こんにちは、北区長の三木です。北区老人クラブ連合会の皆様におかれましては、平素より、北区政にご理解、ご協力賜るとともに、高齢者の健康増進・教養文化の向上などのために各地域で活発に活動・交流していただいていることに感謝申し上げます。敬意を表します。

本日の座談会は「会員増強に関する意見交換」について聞いておられます。北区老人クラブ連合会の事業計画にも「会員増強対策事業」を掲げておられますが、私共としても重要な取り組みであると認識しております。

本日は令和6年9月に行われた神戸市老人クラブ大会で「会員増強対策優良クラブ」として表彰された単位クラブの会長の皆様を交えての座談会という事で、全市で22の単位クラブがこの表彰を受けたなか、うちのクラブが北区からの受賞となっております。これまでの北区老人クラブ連合会の活動・取組みが活発であることの現れと、誇りに思います。全体的にも北区での活動がお手本になるかもしれません。

健康寿命の延伸は社会経済の活力を高め、また、社会保障制度を持続可能なものとしていくためにも注目されているところですが、社会活動に参加することで健康寿命を延ばし、生活の質を高めることができます。一人暮らしやご夫婦だけの高齢世帯が増えている中、お家に籠らずに、外出して体や頭を動かす、家族以外の方とたくさんしゃべりしたり、交流すること、一番の健康の秘訣であり、地域社会の活力の向上にもつながります。

そのために老人クラブの果たす役割は大きいと思っております。特に、地域での多世代交流時代の変化も採り入れた新たな活動メニューを開拓していただくと、将来の会員増強にもつながるのではないのでしょうか。

今後とも老人クラブの会員を増やし、活発に活動していただけることを応援してまいりたいと思っております。

最後になりましたが、老人クラブ会員の皆様は健康でいつまでも活躍されますこと、北区老人クラブ連合会がますますご発展されますことを祈念申し上げ、ご挨拶とさせていただきます。

会員増強にあたり苦勞したこと、有難かったこと、地域との連携などについてお話し下さい。

(新井 忠告)

私は星和台連合自治会会長7年を経て、現在顧問の立場で理事会に参加し、寿会のPRをしています。会員増強の柱は、寿会の日頃の活動が「見える化」されていることが大切だと思います。多くの住民が活動を見る

ことにより興味を持ってもらうことが必要と考え実行してきました。このことが会員増強につながっていると思います。

また、夏祭り・文化祭・防三・ふれまち等の委員会への参加などを通じ、会員増強に繋がりました。また、行事等の企画立案をしてくれる人がいなくて苦労しました。

年を取るとガソリンがなくなるので、会員同士の間関係づくりが大変です。だれでも会員になりたい要望があれば受け入れていますが、会員加入審査が必要かなとも思っています。

(清水 和夫)

「シニアクラブ入会案内」や「同好会活動紹介」を自治会掲示板に貼っています。色紙せたポスターは貼り替えたり、会員に配布のみでなく、時には全戸配布するなどの工夫もしています。区老連旅行の案内は、モノクロと同価格(同コスト)の2色カラーコピー(視認性の向上)の案内状をつけ配布しています。

(山田 隆)

前会長が急病で後任を求めたにも関わらず、新会長が決まらず、解散決議にまで至った時に、また非会員だった私に急遽依頼が来て、老人クラブの実態を知らないまま、「解散を回避できるなら」と引き受けました。

幸い元会長さんや役員経験者に積極的に協力していただき、会を継続していくことが出来ました。各同好会の方々も、会の存続及び会員増強に努力されて、活発に活動されています。

例えば、「歩こう会」では年に数回手軽なハイキングを企画していますが、一般の方々にも参加を呼びかけて、その結果入会された方もいます。毎月会報を発行して、本会や区老連の情報を知らせると同

時に、バス旅行などの行事の報告や趣味のコーナーにおいて会員の色々な趣味の作品の紹介を掲載し、また、文芸同好会も1ページに短歌、俳句、川柳を掲載しています。勧誘に会報を利用することもあります。

藤原台地域福祉センターのボランティアの方による「木よう庵」「みなカフェ」などの集まりに参加することにより、入会の勧誘をすることが出来ました。また、一般の方々が自主的に毎朝行なっている公園でのラジオ体操にも本会会員が多数参加しており、そこで知り合った方々にも入会を呼びかけ、会員増強に二役かかって頂いています。

ふれまち便りや鶴令会だよりに募集の案内を載せて会員を募りました。交流ウォーキングバスツアーや各種同好会活動、ふれあい喫茶、ラジオ体操会などの機会を捉えて親睦を深め、会員への勧誘を行っています。

(全野征一郎)

また、アンケートを行って会員の意向を把握しました。今後は、新しい企画、特集を取り入れ、鶴令会だよりを充実させていきたいと思っています。また、3年前に調達したオレンジ色のベストを着用して、チームワークと仲間意識を強化しています。

会員増強に向けて新しく取り組んだこと、工夫したことをお話し下さい。

(新井 忠告)

地域で求められている「行事・クラブ活動を察知して取入れました。また、敬老行事の開催方法について、地域を離れてホテル等に開催場所を変えて実施しました。

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

高齢者に人気の趣味 旅行 時間的余裕のできる高齢者の方に、圧倒的な人気。

伝統の味 豊助饅頭 北区淡河町淡河754-1 (078) 959-0031・0310

学校法人有野台幼稚園 泉台幼稚園 北区泉台2丁目2-3 593-9200

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 HOKUTO Machinery 北斗機械株式会社

長寿社会の文化に貢献します 博報社は広報紙制作を通じて老人クラブさまの情報を会員の皆さまや地域の高齢者さまに伝えています。

お酒の上手な付き合い方 週に2日は休肝日を作る 肝臓を解放して休める「休肝日」。

高野山 真言宗 萬福寺

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

会員の見守り活動については、携帯電話のラインを使った見守り(AI「愛」の宅急便クラブ)を創設しました。また、会員の連絡先(ご主人・奥さん・子供・友人等)の調査を行い、連携体制を充実しているように思われます。

(高田 潤)

当筑栄会は、月例会(毎月第1火曜日)を実施し、それぞれ違った催しものを実施しています。この月例会を更に時代に合った話題を提供し、高齢者の知識の向上に役立てたいと思っています。

(高崎恒一郎)

「みんなの歌おつ会」「スマホ教室」の新企画を立ち上げました。毎回約50名の参加者があり、その中より新規会員を15名確保できました。

(高口 昇)

各同好会で、見学から来ていただき、増員に繋ぐことが出来ました。

(清水 和夫)

グループラインを積極的に使い、堅苦しい規制はあまりしないようにしました。

(ハイキンググループ)

ハイキンググループは、旅行の案内に断ってグループライン活用させてもらっています。また、輪投げ同好会では、オリジナルプログラムを開発して頂き、会員が面白く楽しく活用中です。

(小田 豊光)

地域の方の入会が可能なパソコン教室(リモートによる例会・毎月第1・3金曜日)、詩吟教室(毎週月曜日)を開発し、参加者の中から入会して頂いています。

また、ふれまわりの事業として開設された、「健康カラオケサロン」「健康麻雀教室」は桂木ひふみ会が運営を担っており、参加された一般の方へ桂木ひふみ会への入会を呼び掛けています。

(山田 隆)

会員増強の前には、まず会員自身が楽しく活動できるように、本会におけるグラウンド・ゴルフ大会を開催したり、コロナ禍で出来なかった敬老祝賀会や新年会を開催しました。健康麻雀やグラウンド・ゴルフの開催機会も増やしました。

(小田 豊光)

会員が楽しく活動し、交流していることが知り合いの方々にも伝わることにより新会員の入会につながることを考えています。

(大野征一郎)

会報を充実するため、身近なトピックスの掲載、写真を多く取り入れ、活字の字体を大きくして読みやすくする工夫をしました。

(高口 昇)

また、余った会報やチラシを会員外へ配布したり、日帰りバス旅行を独自で企画するなどしました。

今の課題・問題点があればお話し下さい。

(新井 忠吉)

いろいろありますが、列挙すると、新クラブの創設、行事のマンネリ打破、新しい役員の発見、会員の見守り、新聞の発行、孤立・孤独死の起こらない街づくり(無縁地域にならない)などです。

(高田 潤)

当筑栄会の活動拠点は地域福祉センターですが、このまま会員が増加すると収容オーバーとなり使用できなくなる事が課題です。

(高崎恒一郎)

次期会長・会計をする人が見当たらないのが課題です。

(高口 昇)

会員の高齢化、引き継ぎ者がいないことです。自分たちの自治会区域外の

方への対応が難しいことです。もともと区域外だったところ、某マンションは、自治会支援なしの任意加入のような扱いをしています。

また、1丁目の区域内ですが、新たに自治会脱会を決めたマンションがあり、市や区の基本的考え方等があると対処し易いかも知れません。

(小田 豊光)

会員の高齢化等による退会と新入会員の確保が一番の課題です。

(大野征一郎)

後継者の育成については、桂木ひふみ会としては、役員任期2年を順守し、将来を見込んだ人選をしています。役員業務を出来るだけ分担し、5つの委員会を充実やグループラインの活用、議事録の作成による役員間の情報の共有化などを通して、次期役員候補を育成したいと思っています。

(山田 隆)

会員の方々の努力で少しずつ会員は増えてきていますが、男性が約1/3と少ないことや60歳代の会員がまだ数少ないなど、問題点です。もちろん60歳代の方々はまだ仕事をされている方が多いでしょうからやむを得ないかもしれませんが。

また、役員の後継者がなかなか見つからないことも大きな課題です。

(大野征一郎)

平均年齢82・79歳という高齢化の問題です。若い会員を増やす努力、高齢者にいつまでも長生きして生活してもらう努力が必要だと思います。

(新井 忠吉)

行政へのお願いです。高齢者の

の居場所づくり(誰かがいるところ)が必要で、それは福祉センターになると思います。今、地域福祉センターの活用の見直しが行われていますが、高齢者福祉の観点から、老人クラブの使用に制限が加えられるようになっては問題です。

(高崎恒一郎)

いろいろな団体が消滅している現状を見て、いま何らかの手を打つ必要があると思います。

(消滅団体 老人クラブ・自治会・婦人会・PTA他)

主原因は「する人がいない」「高齢化」と言われています。対応策としては、各団体の人材の発見と育成が最重点ですが、解散する前に、地域貢献ボランティア制度の活用、他クラブの援助も必要で、行政の人材援助も考えてほしいと思います。

(高崎 恒一郎・清水 和夫)

シルバークレジットの卒業生が地域のボランティアに参加するようになり、会長よりシルバークレジットの学長に申し入れて頂き、モットーである「再び学んで他のために」を実践して地域に貢献してもらおうと大変有難いです。

(大野征一郎)

私たちの会は、去年の8月に突然20名の新入会員があつて今回の表彰を受けたわけですが、それは人気のあつた区老連のバス旅行への参加申し込みでした。その背景には、日頃の地域の人々との交流があつたことでした。会員増強活動に特効薬はありません。日ごろの日常活動の積み重ねが大切

です。会員増強の原動力は地道な地域での活動にあると結論づけました。

講評

(山本北神地区長)
本日は長時間にわたり熱のこもった議論をいただき、大

変お疲れ様でした。

本日の座談会は「会員増強」をテーマに、令和5年度から6年度にかけて15人以上の新入会があつた単位クラブの取り組みをお聞かせ頂きました。各会長のリーダーシップの重要性や、広報やイベントの企画などのご苦労、そして何よりも本気で取り組めば会員増強はできることがよくわかりました。結果として、北区老人クラブの会員数は前年度に比べて3名増員の3,634人となりました。全国的には減少傾向にある中で、画期的なことだと思えます。

議論の中で特に印象に残ったのは、会員増強のためには楽しい活動をやっていくこと

とともに、それを「見える化」していくことの重要性です。また、ふれあいのまちづくり協議会など他団体との連携、ラインの活用やスマホ・パソコン教室などICTの活用も有効であることがわかりました。

今後、本日の議論が北区老人クラブ連合会の他の単位クラブの活動にも生かされていくことが望まれます。

最後に、「健康、友愛、奉仕」の精神のもと、北区の振興と発展にご尽力を賜っております。北区老人クラブ連合会のみならず、ご発展を祈念申し上げます。

本日は、ありがとうございます。

※出席者のお話しは、一部を抜粋、編集して再構成させていただきます。

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

<p>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: https://aijukai.org</p>	<p>社会福祉法人 豊田済生会 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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>精神科 医療法人社団 大池病院 北区山田町上谷上字澁原25番地 大池サンホーム北へ200M ☎581-2297</p>
<p>くだもの健康 キウイ キウイには食物繊維、ビタミンC、ビタミンE、葉酸や鉄分、カルウムが豊富! 食物繊維が多く含まれており腸内環境を整えてくれます。また、ビタミンC、ビタミンEは、美肌・美白に効果があります。1個(約100g)のカロリーは約51kcalと低カロリーのため少ないカロリーで豊富な栄養を一度で摂取できます。</p>		<p>特別養護老人ホーム やすらぎの里道場 ☎078-985-1165 北区道場町塩田3080 やすらぎの里神戸赤松台 ☎078-986-8228 北区赤松台1-1-77</p>	<p>緑茶がもたらす 効果と効能 リラックス効果 リラックス時に出現する脳波の一種である、α波がテアニンを摂取した時にも発生するそうです。</p>	<p>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! 神戸市北区東大池2-18-6 TEL(078)987-3301</p>

令和6年度ブロック交流事業



Bブロック グラウンド・ゴルフ大会

大会結果【女性の部】※敬称略

	氏名	クラブ名
優勝	下村 明美	筑栄会
準優勝	森本 久美	百合ヶ丘緑寿会
第3位	根本 麗子	泉寿クラブ
第4位	日下部喜代子	泉寿クラブ
第5位	石立 雅子	桂木ひふみ会

大会結果【男性の部】※敬称略

	氏名	クラブ名
優勝	南 文昌	筑栄会
準優勝	青木 右午	山の街シニアクラブ
第3位	大田 英治	筑栄会
第4位	日下部 篤	泉寿クラブ
第5位	野村 雅文	北鈴若葉会

快晴の空の下、令和6年度Bブロック事業として、令和6年度10月10日大原山公園で、グラウンド・ゴルフ大会を開催しました。久保北区老連会長のご挨拶で、90歳2名、95歳1名の総勢62名の個人戦で開始。日頃の練習を發揮し、参加者一同和気あいあいのプレーでしたが、例年より数段上達されていることにびっくり。いかにグラウンド・ゴルフが高齢者に適したスポーツだと思いました。

今年度より「各ブロック事業として助成金」の増額を賜り、参加賞品も少し奮発し、多くの方に喜んでいただいで、主催する側もやりがいがありました。

無事にプレーを終了しま



したが、準備にお世話になりました。桂木ひふみ会長、担当クラブ山の街シニアクラブ役員には紙面をお借りしてお礼を申し上げます。

(山の街シニアクラブ
会長 畑山 輝雄)

友愛・福祉部会だより

部会長 藤原玉太郎

福祉募金による「特別養護老人ホームへの車椅子の贈呈」

12年前の平成24(2012)年から、会員一人当たり100円を目安に募金を募り取り組んで来ましたが、昨年度は皆様から募金を頂きながら積立金が十分でなく、老人ホームへの車椅子の贈呈を断念しました。今年の皆様からの浄財は366,760円で、繰越額約36万円と合わせ約72万円となり、1台約4万円の車椅子を14事業所に贈呈(約56万円)することができました。募金を頂いた皆様ご協力ありがとうございました。

贈呈にあたっては、友愛・福祉部会のメンバーが、事業所がある単位クラブの役員の皆様と一緒に事業所を訪問し直接届けることが出来ました。贈呈先では、記念写真用の看板まで作製し準備して頂くなど、たいそう喜んでくれました。

ご協力頂いた皆様に感謝申し上げます。

北区内では特別養護老人ホームは年々増加し、本事業開始時は10カ所でしたが、現在は16カ所に増加しており、一方今後は更に会員減少と諸物価高騰が予想されるなど事業継続に悩んでいる現状です。

今後も、会員増強に繋がる活動を活発に推進して高齢化等による会員減少を食い止めるとともに、募金額に見合った贈呈台数の検討なども進め、諸先輩方の遺志を継ぎ、事業を継続していきたいと思ひます。

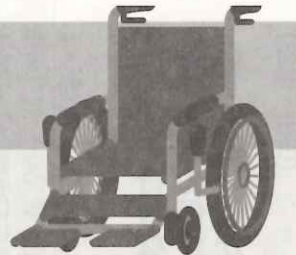
今後とも福祉募金活動にご理解とご協力をお願いいたします。

10/2 「なでしこ神戸」訪問



北区老人クラブ連合会 様寄贈
2024.10.2 なでしこ神戸

10/8 「やすらぎの里道場」訪問



車椅子贈呈先 特別養護老人ホーム一覧

(14事業所)

- 神港園しあわせの家
- さつき園
- 恵風園
- ひよどりホーム
- つくし園
- 梅香園
- 六甲の館
- 大池サンホーム
- 駒どりの郷
- ふじの里
- 愛寿園
- 八多の里
- やすらぎの里道場
- なでしこ神戸

※順不同

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	日
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
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
午後4:00~6:30	○	○	○	○	○	○	△

△眼科のみ診察。泌尿器科などの外来は休診となります。
※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
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 有 有
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
AM9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
PM5:00~7:00	○	○	○	○	○	○	△

△PM2:30~5:00 第2・第4のみ
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
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

お風呂で心身ともリラックス

気分をリラックスさせるには「38~40℃のぬるめのお風呂に」脳内の副交感神経が刺激され身体を緊張からほぐして心身を休ませて疲れを癒します。

もとむら眼科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
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

鶴皮膚科医院

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前8:50~13:00	○	○	○	○	○	○	△
午後4:00~7:00	○	○	○	○	○	○	△

神戸市北区鈴蘭台東町1丁目6番9号 有明ビル1階
TEL(078)591-6031 FAX594-8180

オリーブ薬局

神戸市北区谷上東町19-11
TEL586-5055 処方せん受付
FAX586-5056

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
午前診9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
午後診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 有
☎(078)586-1233

北区老連

老人大学施設見学旅行

若狭路①

有野台鶴令会 北西 有三

【開催日】9月18日(水)

【参加人数】284名

【場所】若狭路



今年度の北区老連老人大学施設見学旅行は、ワールドツアーシステムのバスで若狭方面に行きました。区老連全体で大型バス7台、284名が参加し、有野台鶴令会からは21名が参加しました。

行程は、北区各地⇒若狭塗り箸匠せいわ⇒若狭海遊バザール千鳥苑(昼食)⇒日本海さかな街⇒三方五湖レインボーライン⇒三方五湖レインボーライン山頂公園⇒北区です。

以下、行程内の感想等です。

- ・レインボーライン梅丈岳山頂自然公園は360°展望のすばらしい景勝地でした。五湖とは、久々子湖(くぐしこ 汽水)、日向湖(ひるがこ 海水)、菅湖(すがこ 汽水)、水月湖(すいげつこ 汽水)、三方湖(みかたこ 淡水)、の5つの湖です。
・塗り箸研磨体験が面白かった。お店の方々の歓迎ぶりが厚くて感動。
・昼食会場が広々としており、椅子席でゆっくり美味しく頂きました。
・山頂公園からの展望は圧巻で季節を変えて再訪したいと思いました。
・全行程の立ち寄り場所でバスの時間差到着が実施され、まったく混雑する事の無い素晴らしい行程が組まれました。8,500円の旅行代金でプロのバスガイドさんも乗務、大満足の旅行でした(暑さ以外は)。

【追記】

写真は「大名だぬきの角兵衛」。角兵衛は大名行列が大好きで村人を騙したりする少し迷惑な意地悪だぬきでした。が、漁師たちが不漁の時、角兵衛に教えてもらって大漁となったり、台風などで海が荒れることを前もって教えてくれたり、と大変助かったような…(民話よ)。



若狭路②

花山会 谷口 貫尾

台風10号接近で、8月28日実施が9月18日に延期になり、花山から3名で参加しました。いつも名鉄観光利用でしたが、今回はワールドツアーシステム(株)で、初めての会社です。

7号車は、青葉クラブ、原野松風会、松友会、下谷上寿友会、花山会、大池見山台清風会の計37名。

8月28日実施だと、350名バス8台が、9月18日284名バス7台になりました。

北区各地出発、赤松PAでバス7台集結。トイレで各クラブの人とあいさつ。1・2・3グループ、4・5グループ、6・7グループに分かれて出発。どんな旅になるかワクワクドキドキ。

早速、清酒が前からくる。もう飲むの、足元大丈夫なの？ 車内販売、今スタートしたばかりなのに、みやげの案内。どれでも2つで1100円。安い。指を折りながら、あの人、あの人と考え申し込む。若狭塗り箸匠せいわ(お箸の研磨体験)。新しいお箸をおろすのは、1月4日に。どうしてかということ、お正月1月3日まで、両方丸い祝い箸を使います。祝い箸は神様と一緒に食べるのでなるほど。

昼食場所へ移動。若狭回遊バザール千鳥苑。2階に上がると、料理が各クラブごとに並べられている。早速ビールを注文。今日何名来られていますかと、400名位ですと。海を見ながらお腹いっぱい、満足、満足。あと、階下でみやげ購入。バス車内で注文しましたね。まだ足りませんか。

バスに乗り、次は日本海さかな街(海産物お買い物)。魚の干物など、何軒もの店が声を掛けてくれます。それよりも汗が流れる、暑い。バ

スに乗ると気持ちが良い!!

三方五湖レインボーラインで梅丈岳展望台に。リフトがケーブルカーどちらでもOK。私は揺れるのでリフトはやめ、ケーブルカーにしました。えーあの方リフト大丈夫。さっさと乗り、上に昇っていかれる。さすが北区の老人クラブは若い方ばかりだ。展望台も暑い。どこも暑い。3時40分帰着に向けて山を下りる。

福知山六人部PA休憩。

令和6年度・老人大学施設見学旅行 若狭路を満喫!! 日帰りバスツアー 小浜せいわにてお箸研磨体験と日本海さかな街にてお買物 三方五湖レインボーライン・山頂展望台の旅
旅行代金 大人1人様 8,500円 旅行実施日 令和6年 8月28日(水曜日)
お申し込み締切日 令和6年7月31日(水)

休憩。車中、大谷選手が48号ホームランを打ったと聞く。西日を浴びながら北区へ。バスガイドさんが、帰っても「しんどかった、暑かった、えらかった」と言わないで、バスの中で「バンザイ、ああしんどかった」と大きな声で言って、家の人には「良かった、楽しかった」と言って帰って下さいね。

1月に三社参りがあります。皆さま一緒にお参りしましょう。

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

シソ酒は不眠症に効果的

青シソ50枚程をざるに広げて半日程干し、これをビンに入れて、焼酎1リットルと氷砂糖250グラムを加えて、1ヶ月程冷暗所でねかせます。寝る前に飲むと、眠りやすくなり、その他、利尿・咳止め・貧血などに効果的です。



平佐クリニック

Table with columns for 診察時間, 月, 火, 水, 木, 金, 土, 日, 祝. Rows for 午前 9:00~12:00 and 午後 5:00~7:00.

北区筑紫が丘2丁目13-1 (078)583-3155

内科・放射線科 消化器科・循環器科

山川医院

北区泉台1-8-4 (078)592-8866

てつもと眼科

Table with columns for 診療時間, 月, 火, 水, 木, 金, 土, 日, 祝. Rows for 午前 9:00~12:00 and 午後 3:00~6:00.

緑町7-2-3 MDビルII 1F (078)582-2638

さとう耳鼻咽喉科

Table with columns for 診察時間, 月, 火, 水, 木, 金, 土, 日, 祝. Rows for 9:15~12:30 and 15:30~19:00.

北区谷上東町1番1号 谷上駅ビル (078)582-8749

カルシウムをしっかりとろう!

骨粗鬆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。

牛乳や乳製品は、他の食品に比べてカルシウムの吸収率が高いうえに、1回の摂取量も多く効率よくカルシウムがとれます。

カルシウムが豊富に含まれる食品

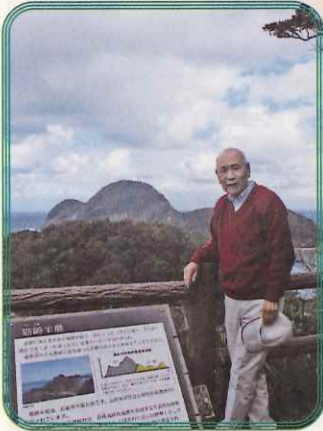


特別企画



「巳年」生まれの皆さまに、今年の抱負などを語っていただきました。

年男・年女、思いを語る!



星和台寿会 新井 忠吉さん

私のひとりごと

私は、今年7回目の年男になりました。いつの間にかいいお爺ちゃん? になりました。いま、世の中の動きが早すぎて、ついていくことが出来なくなってきました。しかし、昔に戻ることはありませんと言われて、難しくても「デジタル社会」の動きに後ろの方からでもついていくことが必要と思えるようになりました。今私が欲しいのは、「正確な情報の取り方」です。昔なら口を開けるといろんな情報が入ってきましたが、現在情報を収集するには、自分から取りにいかないと得ることは難しくなってきました。そのための道具は、「スマホ」です。使いこなすことが情報を得る早道と思いますが、苦手意識は誰よりも強く持っており、毎日が苦労の連続です。

一方、世の中は、物騒なことが多すぎます。「特殊詐欺」になんで捕まるのかとテレビに向かってひとりごとを…。

8月8日「南海トラフ地震臨時情報」が発表されました。また、あの地震がと心配しましたが何もなくてホッとしましたが「備えの再確認」をするいい情報だったと思いました。

人生100年時代が来ると言われましたが、アメリカのある大学が「それは、すぐには難しいよ、ある条件がそろわないと」と発表されました。自分を見て考えさせられました。それでは、酒でも飲むかと新聞を見ると厚生労働省が健康障害防止のため「飲み方のガイドライン」を発表しました。高齢者は、若い時に比べて体内の水分量が少ないので酔いやすいし、認知症や転倒リスクやがんの発症が高まりますよと注意喚起。世の中には多くの難題が多くありますが、解決は人に任せて「ほどよく忘れて生きてゆこう」と決意しました。



悠遊クラブ 田口 智子さん

1日1日を大切に

皆さま、こんにちは。巳年を迎え、年女として新たな1年をスタートしました田口智子と申します。私は長年、地域活動を通して知り合った吉田幹子会長の勧めと、自身が民生委員になったばかりで、あまり地区のことを知らなかったこともあり、地域の方との交流を大切にしたいと思っていましたので、老人クラブの一員になりました。そして、このような記事を書く機会をいただいたおかげで、これまでのことを振り返ることができ、新たな気持ちで新年を迎えることができました。

当初、私はまだ60歳でしたので、老人クラブの一員ということに抵抗がありました。でも皆さまとお誕生日会、悠遊まつり、バス旅行。区・市老連の活動など多くの活動に参加させていただいたお陰で、老人クラブの皆さまとの絆が芽生え、そしてそれが私の生活の一部となり、現在の私があると思っています。いろいろな出合いをさせていただき、たくさんの経験を積むことができましたことに心から感謝しています。これからもこの気持ちを忘れないように、そしてこの築き上げてきた絆を大切に、笑顔で楽しく毎日を過ごせますよう、また、皆さまと共にポジティブな気持ちで1日1日を大切に過ごして行けるように努めたいと思います。最後になりますが、皆さまにとってこの巳年が充実した1年となりますよう、心より願っております。どうぞよろしくお願い申し上げます。



大池寿会 奥谷 忠勝さん

老人のひとりごと

私も大池に住みついて、早や50有余年。皆さま親しく付き合い出したのは定年になってからだった。そうしたら最近、地域活動の不調さが目につき出したのは欲目かな?

とりあえず「大池をハーレム化したくない」。若者も高齢者も一緒になって、地域活動を活性化したい。行事を企画すれば「その日は仕事があって、参加できない」と言う者が多すぎる。仕事に差しさわらないように、土・日を中心に計画しているのに…。

皆さん、第2の人生、自宅中心に何年続くか知れない世の中になっているのですよ。医学が進み、なかなか人生の決着がつかないよ! 仕事を持っていても、地域活動するくらいの元気がこれからの世の中必要となってくる。空き家の少ない住宅地、きれいな道路、公園には子どもの声が響くような大池を目指そうではないか!! ハーレムよさようなら。明るく活気のある町大池。一人ひとりがそれを目指そうよ!!



大池寿会 近藤 愛子さん

心穏やかに

私は子どもの頃から虚弱体質でしたが、23歳で結婚をして、翌年に大池に越してきて子どもを出産しました。その子どもと共に運動オンの私がバレーボールや旅行、山登りを始めて体力がついてまいりました。60歳で詩吟を習い始め、73歳で8段を習得し、歴史ある寿会の詩吟部の皆さまと大きな声を張り上げて楽しんでまいりましたが、高齢化のために廃部になりました。また、楽しんでいたフラダンスも終わりました。

近頃は頭の回転も悪く、心身共に衰えを感じています。これからの人生は育てていただいた皆さまと一緒に大池寿会の行事を楽しみ、自分らしく心穏やかに楽しい人生だったと思えるように生きていきたいと思っております。

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
診察時間 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 北鈴神鉄駅ビル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

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 ○○●○●○●○
神戸市北区谷上東町1-1 谷上SHビル1階
TEL(078)586-3150

細川医院
医療法人社団 広徳会
外 整形外科
内 胃腸内科
道場町日下部1844番地 ☎951-0200
さくらの家
グループホーム
デイサービス
居宅介護支援事業所
八多町中1367番地 ☎952-1088
サービス付き高齢者向け住宅 Sakura Sakura
訪問介護ステーション
道場町日下部1844番地

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)
北区菅蒲が丘1-14-1
北神星和台・西山小学校前
☎952-2820(代)

(有)中央薬局
各種病院・医院の処方せん受付
くすりの相談
北区甲栄台4-1-13(神鉄駅ビル2F)
☎(078)592-9360
FAX(078)592-0565

松本ホームメディカルクリニック
胃腸科・内科・外科
肛門科・リハビリテーション科
診療時間 月火水木金土日祝
午前9:00~12:00 ○○●○●○●○
午後4:00~6:00 ○○●○●○●○
※土曜午後2:00~5:00 休診日 日曜・祝日
有野町唐櫃50-1 定期往診・入院随時
神鉄有馬口駅より北へすぐ ☎982-1116

西原内科クリニック
医療法人 社団
内科・消化器内科
診療時間 月火水木金土日祝
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

ハイビスカス薬局
全国の処方せん受付
神戸市北区道場町日下部1844(道場南口駅前)
TEL(078)950-1311
FAX(078)950-1312

森尾診療所
医療法人 社団
内科・呼吸器内科・小児科
診療時間 月火水木金土日祝
9:00~12:00 ○○●○●○●○
12:30~15:30 ○○●○●○●○
16:30~18:30 ○○●○●○●○
(は訪問診療)
予約診療制
南五葉1-2-28 ☎あり ☎592-0868

神戸市老人クラブモデル活動事業



神戸市北区老人クラブ連合会
藤原カリヨン会

- 会員数 : 77名
- 同好会数 : 8
- 年会費 : 2,400円

現在活動している同好会
グラウンドゴルフ同好会、健康講座同好会、歩こう会、趣味の会、英会話同好会、ピンポンゲームサロン、文芸同好会、ゴルフ同好会
新しい同好会の提案を歓迎します
会員は元気で、同好会活動を楽しんでいます。健康志向が強いことにお住いで55歳以上の皆様、入会して人生を大いに楽しませよう

お問合せ先: 北区藤原台北町3-3-2
会長 山田隆巳 (078-981-2373)

神戸市北区の老人クラブ数は、2020年の53クラブから2023年は47クラブに、また会員数も4,486会員から3,631会員と大きく減少しており、会員数減に歯止めを掛けることが喫緊の課題になっています。

そこで、北区老連では今年度「Windows ツールを活用した会員増強手法の構築」という事業名称で市老連のモデル事業を実施することになりました。

具体的には、各单位クラブの特色を記載した「会員募集チラシ」を作成し、会員増強ツール

として活用することにしました。

PCスキルが十二分にあるわけでないので、基本テンプレートを作成し、それに各单位クラブ固有の情報や特色を追記することとし、各ブロック毎に指導者を育成し作業を進めてきました。



会員募集

桂木ひふみ会

- 会員数 : 115名
- 同好会数 : 22
- 活動地点: 大原・桂木地域福祉センター

桂木ひふみ会の会員の平均年齢は79歳。80歳以上が半分を占めますが、皆さん元気一杯で同好会活動を楽しんでおられます。年に3回は食事会付のイベントを行っており、演習会では歌や踊りを披露して頂いております。

桂木ひふみ会は、原則として桂木・大原に居住し、概ね60歳以上の方であれば入会できます。

- 会費: 300円/月(半年前納)
- 連絡先: 090-3493-3628(小田)

45クラブすべてでチラシ作成には至りませんでした。独自でチラシ作成済みの数クラブおよびチラシ作成不要クラブを除き、28クラブ(約60%)のクラブでチラシが完成しました。

今後はこのチラシを大いに活用し、シニアクラブの意義や魅力を地域の方に伝え、一人でも多くの方に入会して頂けたら有難いと思っています。

また、今回の作成過程で、苦勞しながらもデジタルスキルの一端を習得できたことや会

員一丸となってチラシ作りに取り組んだことにより北区老連単位クラブ間の絆を深めることができたことなどの付随効果を生んだことも特筆すべきことだと思っています。

チラシ作りに携わった皆さんお疲れさまでした。

【完成までのスケジュール】(モデル事業担当 広報部会)

- 6月18日: 第2回会長会にてモデル事業の概要説明
- 7月10日: 第3回会長会にてモデル事業の進め方の周知
- 7月25日: 専門講師(iC株式会社佐合氏)を招いてのチラシ作成講習会の実施(15クラブ)
- 8月20日: C・Dブロック チラシ作成講習会の実施(14クラブ)
- 8月27日: A・Bブロック チラシ作成講習会の実施(8クラブ)
- 9月20日: 第4回会長会にてチラシ印刷申し込み方法について周知
- 10月17日: 第5回会長会にて各クラブから電子データ受領、印刷部数集約
- 10月下旬: 順次チラシの印刷発注、単位クラブへの配送
- 11月~: 準備の整ったクラブから順次チラシ配布



会員募集!

北鈴若葉会

- 会員数: 71名
- 同好会数: 4
- 活動地点: 北鈴自治会館

北鈴若葉会の会員の平均年齢は82歳。80歳以上が半分を占めますが、皆さん元気一杯で同好会活動や旅行を楽しんでいます。毎月1回誕生会を開催して、誕生日の方のお祝いし、イベントなどで楽しく過ごしています。

お問合せ先: 090-7341-5721 又は 090-4036-3163 まで



有野台鶴令会

会員募集

フレイル予防
社会貢献

生かがい

有野台鶴令会とは
神戸市老人クラブ連合会(登録:K08シニアクラブ)に所属し、「明るく、楽しく」がモットーの老人クラブです。

主な活動
広報(總會会誌)の発行、バス旅行、新年会、長寿祝等の実施、文芸発表会、同好会(グラウンドゴルフ・歩こう会等)、大正琴・カラオケ・囲碁・将棋・大福争奪)の開催

お問合せは、副会長 藤田 俊彦 090-7341-5721 又は 副会長 秋山 弘之 090-4036-3163 まで

「兵庫県高齢者の集い」で知事表彰受賞

9月11日(水)、兵庫県公館において開催された「兵庫県高齢者の集い」(兵庫県老人クラブ連合会と共催)において、有野台鶴令会の天野征一郎会長が、令和6年度兵庫県高齢者特別賞表彰において「老人クラブ育成功労者」として表彰されました。

「老人クラブ育成功労者表彰」とは、老人クラブの育成と円滑な運用に努め、地域福祉の向上に尽くした功績があった方を表彰するものです。

このような表彰を頂けたのは、ひとえに皆さまのご協力の賜物と存じます、深く感謝申し上げます。



有野台鶴令会
天野征一郎 会長

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!**

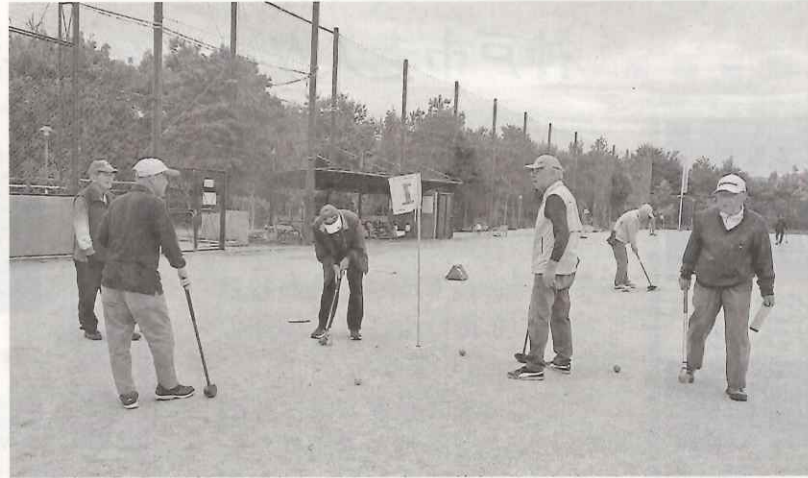
社会福祉法人 やすらぎ福祉会
https://www.yasuragi-swc.or.jp



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)



スポーツ部会
令和6年度
第54回秋季グラウンド・
ゴルフ大会(個人戦)
部会長 藤本 建治

10月29日(木)
令和6年度第54回秋季グラウンド・ゴルフ大会(個人戦)を北神戸田園スポーツ公園グラウンドで実施。
前日より雨、当日実施するかどうか天候とにらめっこ。会員の皆さまよりも電話がかり、是非かかろうか？ 天気は我々ではどうにもできず。前日の予報で降水

確率60パーセントなら延期(1週間後)との返事におおわらわ！ 何とか午前中はOKとのことで、当日2試合(16ホール)を実施。親睦試合も昼食後、1試合予定でしたが、天気の都合で10分の休憩後、続けて実施。予定通り雨に遭わず、3試合終了。2試合の集計で、1位から5位までを選出し表彰しました。

大会結果(敬称略)

	氏名	クラブ名
1位	畑山 輝雄	山の街シニアクラブ
2位	山口 正敏	セレノふれあい倶楽部
3位	南出 収	淡河寿会
4位	丸山香代子	淡河寿会
5位	山垣 敏子	八多明寿会



単位クラブ活動紹介

地域に根ざした活動を目指して

大沢松壽会 会長 平松 繁



私たち大沢松壽会は、「道の駅 神戸フルーツ・フラワーパーク大沢」の地元、そして近くには「神戸三田プレミアム・アウトレット」が控える農村地域「大沢町」で、84名の会員で活動しています。

その内容ですが、第1・3金曜日にグラウンド・ゴルフ。地域の婦人会と共同で「ふれあい広場」において、「北来た音頭・きたきた！元気体操」と共に和気あいあいに、芝生広場で砲台グリーンやバンカーを利用し、工夫を凝らしたコースで腕を競っています。

また、定例行事として毎週開いている公民館での「囲碁の会」。そしてカラオケについては、第1月曜日、町の連合自治会に機材をレンタルして頂き、地域福祉会館で「新しい曲・古い曲」をのど自慢しています。

子どもたちとの交流事業、わら細工の会では1・2年生は縄ない、自分でなった縄に愛着と達成感を味わい、3・4年生は鍋敷きを一生懸命に編み上げ、お家の食事で苦労話や自慢もし、5・6年生では注連縄を作り、お正月の玄関を厳かに飾っていることと思います。

3年生の「昔の暮らし」授業にも参加。教科指導に合わせ、古くからの道具類を持ち寄って、使う時・場所・使い方を説明。子どもたちは興味津々に聞いてくれ、こちらもより一層熱が入ります。1・2年生を対象とした「昔の遊び」では、こま回し・お砂味・紙飛行機・積み木崩し・紙鉄砲・綾取りと、童心に帰りに一緒に取り組んでいます。



幼稚園交流では、生活発表会への参加、年末の「餅つき大会」、父兄を含め多数の参加を頂き、盛会のうちに終わることができました。

また、児童館とのグラウンド・ゴルフ大会を、年に1回学校グラウンドをお借りし、父兄と共に開いています。子どもたちはその練習として、月1回の練習を重ねており、成果を期待しています。

大沢松壽会では、これからも学校・園・児童館との共働を含め、地域に根ざした活動を目指してまいります。

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

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	○	○	○	○	○	○

※火曜午前は手術等の予約優先 木曜・日曜・祝日 休診
北区北五葉1-5-1 3台有り
(北郵便局前 ハピネスプラザ205号)
☎・FAX(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	○	○	○	○	○	○

※木曜、日曜、祝日は休診です。
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	○	○	○	○	○	○

※木曜、日曜、祝日は休診です。
神戸市北区南五葉2-1-1
☎(078)592-0116

単位クラブ活動紹介

会員相互の交流を図る

大池寿会 会長 高橋雄二郎

現在の会員数は125名。クラブ活動は、グラウンド・ゴルフ、輪投げ、カラオケ、民謡の各部を中心に会員相互の交流を図り、写真部、他の文化部関係は福祉センターのクラブ活動に参加させていただいているのが現状です。

いずれにしても、会員の皆さまがいつまでも、心身共に健康で、フレイル状態にならないように、皆さま自身が意識し、現在および将来を含め続けてまいります。

グラウンド・ゴルフ部 練習風景 (東大池公園にて)



輪投げ部 (東大池公園あづま屋にて)



単位クラブ活動紹介

「トライやる・ウィーク」の実施

悠友クラブ 会長 吉田 幹子

「トライやる・ウィーク」は、阪神大震災や、神戸市須磨区の痛ましい事件を背景に、平成10年度から実施されている中学2年生を対象にした取り組みで、地域の方々や、地域の事業所・施設の方々の協力を得て、学校外で多様な体験学習を行うもので、学校・家庭・地域が連携した中で実施されています。生徒の活動は5日間の予定ですが、受け入れは全てでなくても良いとのことで、悠友クラブでは活動日の月曜日をお願いしました。今年度は11月11日(月)に実施しました。

「トライやる・ウィーク」は5月実施と、11月実施に分かれて実施されて、小部中学校はいつも11月実施をしています。今年度は7名の生徒さんが参加されました。学校とは、確認表や、会議などで事故の無いように連絡を取り合っております。

私は平成15年から12年間自治会長を務めました。その前から悠友クラブの皆さんは「トライやる・ウィーク」を実施されていました。悠友クラブの歴史の中で、若い世代の皆さんの元気な声や、意見を聞くことは、私たちの心と体のフレイル予防につながると思います。これからも地域と中学生の交流の活動として長く継続することを願います。

最後になりましたが、自治会長、自治会のご協力に心より感謝申し上げます。

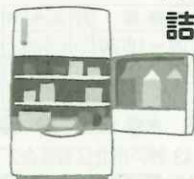


【当日スケジュール】

- 9時 自治会館集合出席を取る。本日のスケジュールを説明。会館清掃と調理実習の説明。会館清掃は自治会の依頼。調理実習はカレー作り(途中交代)。
- 11時 会場設営と誕生会の準備をする。
- 12時 悠友クラブの皆と一緒に誕生日の歌を歌って祝う。一人ひとりが、「トライやる・ウィーク」の取り組み方や、感想、次の事業所の話など話し、高齢者との関わりや、悠友クラブの感想の雑談。悠友クラブの誕生会の人たちの話を聞く。
- 14時 後片付けを皆でする。1日の活動が終了後、生徒の活動日誌を点検しサインをする。先生方も事業所の巡回に来られて、写真撮影や、生徒に声をかけられる。
- 15時 解散。生徒は自宅に帰宅する。

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

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。

照明器具の掃除で明るさアップ



ランプやかさが汚れると明るさは極端に低下します。手入れしましょう。

待機電力を減らす



長時間使用しない家電はコンセントを抜きましょう。

エアコンの設定温度は外気温に近付けましょう



5 家庭でできる! のエコ

お風呂の残り湯を洗濯に利用する



会員のひろば①

百歳って、どんな

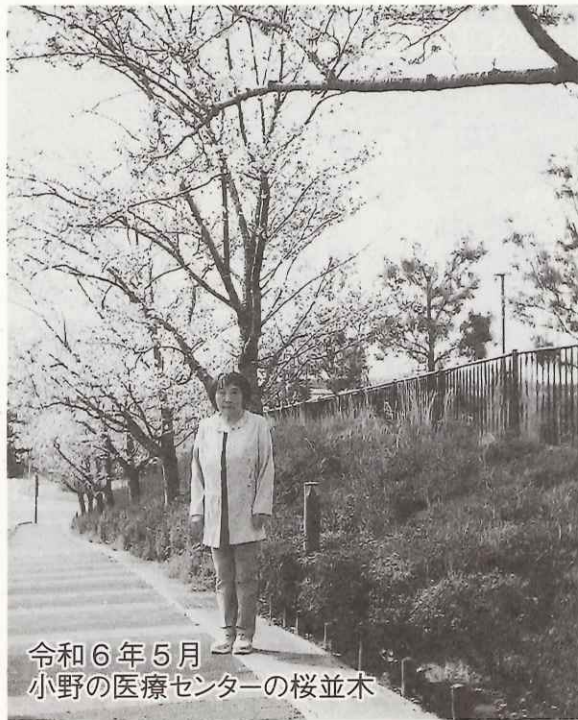
大池寿会 眞木香代子

あと数カ月で89歳になります。親も兄弟も60代で終わりました。令和の現代は、60代は若いのです。まるで青年です。男女とも人生を楽しんでいるようです。そして老人と呼ばれるわれわれも元気で若々しい老人が多いです。

「よかったです、どうぞ」カラオケの会も明るく楽しい時間です。時々、夕方近くの山路を仲間と散歩に行き、帰りコーヒー店でくつろぎます。考えると、今が一番幸せかもしれません。お仲間とよく笑いよく話します。若い仲間も出来ました。私たち高齢者は指で数えるほどですが、背中をシャンと笑顔も優しく健やかにいたいのです。皆さん、よろしく。

いい時代ですね！ 趣味で水彩画を習って楽しんでおります。風景画、自画像、静物画など楽しいですよ。シヨップで安い額縁を買い絵画を入れると、何となく上手に見えます。楽しいですよ。階段の壁や廊下の壁側に掛けて楽しんでいきます。時々友人や知人が面白がって持って帰ってくれます。何となく笑ってしまいます。

百歳もあと10年ほどです。9月16日の敬老の日のお祝いが今年も楽しみです。元氣な百歳の方がおられますように。大池寿会の方々は元氣です。



会員のひろば②

天満神社で農村歌舞伎が上演されました

上谷上長寿会 会長 中西 勝

令和6年10月27日(日)12時40分から16時まで上谷上天満神社で、農村歌舞伎の上演会が開催されました。好天にも恵まれ約480名の皆さまがお越しになりました。出演は、六甲丹生かぶき親子教室・六甲丹生かぶき体験教室神戸市北区農村歌舞伎を育てる会・六甲丹生かぶき・神戸すずらん歌舞伎の皆様でした。地元を含む子どもたちや、普段は歌舞伎に関係のない一般の方特に地元の方が4名加わっておられ、存在感を示され立派に役柄をこなされていました。



この催しは、文化庁令和6年度伝統文化親子教室事業として神戸市北区農村歌舞伎を育てる会の主催、神戸市及び同教育委員会並びに各部門が後援してください。現存する農村舞台で3年毎の輪番制で開催されており、各地の農村舞台はそれぞれ特徴を有しています。名前の係員が角を押すことによって床几台を回転させるものです。観客席からは係員が回しているのが見えますが「ろくろ方式」と比較すると工事が安上がりで済みます。床几を使った方法は回転させるだけでなく、駒の向きを付け替えることにより前後左右にも動かすことができます。狭い舞台を広く使うことができるのです。また、舞台は、中2階となっており下の部分は楽屋として利用されていました。このような仕組みを有する舞台ですが、1863年に創建され、当時は村人が「宮討座(みやうちざ)」を結成し生田、神戸にも遠征しており、時代と共に形を変えて受け継がれ、近年では文化財の維持管理の視点で管理のみの時代もありましたが、最近では文化財を有意義に有効に活用していくようになって参っております。

が、上谷上農村舞台は「床几(しょうぎ)回し(まわし)」方式を採用しております。(兵庫県重要民俗資料の指定文化財に指定)床几(幅1メートル×長さ2メートル×高さ50センチの縁台)4枚をセットし、そのセットの4角の足部分に木製の駒を木製の心棒で角(すみ)に対して45度に取付け、また、舞台の中心には鉄製の台座が据えられてこれを中心にして、約4

私たちが、神戸市北区老人クラブ連合会の活動を応援しています

お薬手帳とは？

自分が使っている薬の名前・量・日数 使用方法などを記録できる手帳

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る薬を正確に伝えられます。

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
14:00~16:30

休診日 水曜

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

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

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
あさ9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
ごこ2:30~5:00	○	○	○	○	○	○
よる5:30~7:00	○	○	○	○	○	○

休診日 水曜、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

御協賛

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

平山歯科医院

一般・矯正・小児歯科

訪問診療

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
AM9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
PM3:00~7:30	○	○	○	○	○	○	○

休診日 木曜・日曜・祝日・土曜午後

北区北五葉4丁目11-17 ☎ 594-1188
http://hirayama-dental.cihp2.jp/

河辺デンタルクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	○	○	○	○	○	○	×
15:00~20:00	○	×	○	○	○	×	×

休診日 火曜午後・土曜午後・日曜・祝日

神戸市北区緑町7丁目9-6
☎(078)583-6080

会員文芸

俳句

◎有野台鶴令会(北斗句会)

黒南風や波駆け登る千畳敷
火照りたる人に草木に夕立くる

久松 礼子

一病を持つ身同士の夏見舞い
冷や麦で法事の僧をもてなしぬ

岸下 庄二

道一本隔て夕立の通り行く
海霧晴れの海賊の城朝日差す

増田 嗣夫

もぎたての胡瓜朝餉に丸かじり
夕立や肌へばりつくワンピース

松本 洋子

短夜のナースコールや鳴り止まず
井戸端で冷麦晒す母の家

秋山 弘之

端居して待つて待ったのへば将棋
草笛や塩も馳走の牧の牛

黒田 久江

◎高原ときわ会(ささゆり会)

年の瀬や駄句は丸めて屑箱へ
三日月に物語するよな薄かな

笠井 照子

あわれ蚊よ老婆の血では不味からう
届きたる一言添えた年賀状

尾崎 順子

名月やゆれる気持もお見通し
松村二三枝

若林 節子

◎大池見山台清風会(新樹会)

抱っ子され手に一本のきゆうり持つ
聞こえくる夜のしじまに秋の虫

松隈 弘子

朝風やまどろみにみし母の笑み
稲わらを冬菜にきせて農事終ゆ

貞永 弘子

石の横山椒魚とにらめっこ
秋きざす地球儀廻しあれやこれ

高石 勝行

涼もとめ木陰に入れば蝉時雨
涼風やすつと鼻孔を通り抜け

佐溝満喜子

老堂の声のみ聞こゆ大けやき
冷房をきかせ日中をごろごろと

丸尾 嘉子

時鳥鳴くや庵村静まれり
春雷や目覚めて覗く妻の顔

石本 宏一

あついあつい蝉も朝からかしましい
蝉しぐれお盆過ぎて小さき声

藤田 和夫

◎星和台寿会

笑み栗が隣の庭で我を呼ぶ
あちこちに紅葉眺め車椅子

清水 久子

短歌

◎高原ときわ会(ささゆり会)

聴くことも叶わぬ今はレコードで
ダークダックス優し歌声

佐藤かなめ

顔、手拭き、犬用、雑布、お役御免
わたしの今はどの辺りだろ

中井 裕子

森深く静かにおわす大神に
祈り捧げる笙の音清し

箱守喜久子

秋夕暮黒き山の端朱に映り
悠久の中黄昏れてみる

南 久美子

◎星和台寿会

手術から一ヶ月半後ろから
脇抱えられよちよち歩き

清水 久子

しあわせの村中散歩ハビリー
三ヶ月目で退院間近

◎大池寿会
空高く銀杏大樹黄金色

眞木香代子

涙初恋君は旅立つ
持ちうたは愛の讃歌とたんこぶし

眞木香代子

◎八多明寿会

シニアらの歌声ひびく大ホール
70余曲のカラオケつづく

大西 恵子

マイク振りそでへと下る72組
笑顔にみちるカラオケ大会

大西 恵子

◎五葉楽の会

七十代無事終了の誕生日
元気な姿とき父母に見せたい

田淵 知子

十四名集ひて幼友らとクラス会
次なる会は傘寿突入

田淵 知子



川柳

◎筑栄会

僧衣着て走るバイクは盆供養
謝るよ妻は実家へ旅支度

あきら

道端の咲く百合の花名はなにか
観光地前も後も外国語

三茶

成人病医師と薬と直す意志
女子ゴルフアール華色チラリ技も冴え

かほつ

ゆるそうか路上駐車は里帰り
旅・旅・旅ガイドブックで夢をみる

勢似

槍投げにモグモグタイム金メダル
天守閣登ってみたがああしんど

かをる

おはようと朝ドラ邪魔する蝉の声
似合うよと言われた服を今日も着る

まさこ

定年日喜怒哀楽リュックに詰め
陳情は土産大小で頼きまる

つくしん坊

◎高原ときわ会(ささゆり会)

触れようぞ外の空気よ開く心

かんいち

◎塩田福寿会

深酒し一年の計も後後
はつもうで恩師に逢って酒交す

北野 利一

◎桂木ひふみ会

今は昔一家団らん笑い声
前向きに送る余生は現在形

荒木 宗Q

マスコミの言葉にまどうテレビ好き
介護生活風鈴の音にいやされて

菅岡 淑子

幸せは今を生きる力次第
杉尾 悦子

大和ケント

編集後記

昨年はパリオリンピックやメジャーリーグで日本選手が大活躍し、また日本被団協がノーベル平和賞を受賞するなど素晴らしい一年でした。しかし一方では、今までにない猛暑の夏を過ごし、地球温暖化が一段と進んでいるのを実感した1年でもありました。いよいよ新年が始まります。巳年は「成長」や「変革」の年と言われています。区老連も高齢化や会員減少など多くの課題を抱えますが、会員の皆様の知恵と工夫で乗り越えて行きましよう。(広報部会長 小田 豊光)

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

歯の健康を保つコツ
DENTAL CLINIC
歯科で定期的に歯石を除去しましょう

一般歯科・矯正歯科・小児歯科
岩田歯科医院
休診日 日曜・祝日・土曜午後
北区八多町下小名田634-4
☎952-0855

織田歯科
おだしか
受付時間 午前9:30~午前11:30
午後3:00~午後6:30
休診 木曜・日曜・祝日
☎(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
☎(078)582-8886

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
☎(078)940-4182
https://hosokawa-dental.jp

令和6年9月3日(火)、神戸文化ホール・中ホールにおいて、令和6年度神戸市老人クラブ大会が開催されました。この大会の趣旨は、老人クラブ関係者が一堂に会して、功労者の労をねぎらうとともに、クラブ活動の一層の推進と高齢者福祉の向上に寄与することを目指すものです。

国歌斉唱、昨年度物故会員のご冥福を祈り黙祷した後、市老連の近藤豊宣理事長の挨拶がありました。理事長は、今年度の市老連の活動の柱は、会員増強、高齢消費者被害防止、情報共有、社会参加であると述べられました。その後、来賓の紹介があり、来賓を代表して神戸市副市長、神戸市議会議長が祝辞を述べられました。その後、理事長表彰等の表彰式があり、最後に表彰受賞者を代表して森松リキ子副理事長の決意表明がありました。北区関連の被表彰者は下表の通りです。

休憩を挟み、第二部「演芸の集い」が開催され、各区を代表して16の団体が様々な演目を披露されました。

北区は、五葉楽の会(代表者 角木しのぶ)のコース「あゝサハリンの海」、花山手悠友クラブ(代表者 桑本進)の詩吟&盆踊り「神戸八景(北来た音頭入り)」の2グループが出演され、日頃の活動の成果を大いに発揮されました。(広報部)

令和6年度 神戸市老人クラブ大会



表彰を受ける畑山輝雄さん(山の街シニアクラブ)

吉田幹子さん(悠遊クラブ)

馬場聡彦さん(長尾町福寿会)

佐藤かなめさん(高原ときわ会)

- 受賞者(敬称略)**
- ◎理事長表彰
 - 単位クラブ会長(会長歴6年以上)
 - 吉田 幹子(悠遊クラブ)
 - 畑山 輝雄(山の街シニアクラブ)
 - 馬場 聡彦(長尾町福寿会)
 - 佐藤かなめ(高原ときわ会)
 - 単位クラブ会長(会長歴4年以上)
 - 木谷 泰之(君影香蘭会)
 - 藤原玉太郎(中里楽山会)
 - 高橋 克己(五葉楽の会)
 - 近藤 嘉邦(筑栄会)
 - 井上 亨(日の峰シニアクラブ)
 - 南山 収(淡河寿会)
 - ◎会員増強対策優良クラブ賞
 - 星和台寿会(会長 新井 忠吉)
 - 筑栄会(会長 宮田 潤)
 - 陵楓会(会長 宮崎恒二郎)
 - 泉寿クラブ(会長 高口 昇)
 - 日の峰シニアクラブ(会長 清水 和夫)
 - 桂木ひふみ会(会長 小田 豊光)
 - 藤原カリヨン会(会長 山田 隆己)
 - 有野台鶴令会(会長 天野征一郎)
 - 八多明寿会(会長 向井 真一)



花山手悠友クラブ 詩吟&盆踊り「神戸八景(北来た音頭入り)」



五葉楽の会 コーラス「あゝサハリンの海」

投稿のお願い

次号135号6月10日発行予定
◎応募要領

- ◆個人投稿に関しては400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7年4月10日(期日厳守)

◎原稿送付先
〒651-1195
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

ご協賛いただいた皆さまへの御礼
このたびは、「KOBESINIAクラブ北区老連だより」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

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

介護でお困りの方は...
介護付有料老人ホーム
リバティーベル六甲
デイサービス **リバティー リハ長楽**
0120-652-419
北区山田町小部字向井谷1番の1

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

お酒との上手な付き合い方
自分の適量を守る
適度な飲酒量は、1日※純アルコールで約20g程度であるとされています。これには個人差がありますので自分の適量を把握しましょう。

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

小さな葬式 家族葬専門店
Family SO 葬ファミー葬 鈴蘭台
132,000円(税込)基本プラン
0120-834-016
www.family-so.com

お葬式のことなら...
ゆうあいホール
¥180,000(税別)
0120-24-9930

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

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。