



年頭のごあいさつ

灘区老人クラブ連合会 会長 小谷 辰次

新年あけましておめでと
うございます。

会員の皆様におかれまし
ては、新しい年を健やかに
お迎えのこと、心よりお
喜び申し上げます。

昨年は新年早々に石川県
能登半島地域に大震災と津
波による大災害が起きまし
た。灘区老連、42クラブの
会員の皆様に災害拠金をお
願いました。沢山の募
金を集めて頂きました。神
戸市老連を経由し、全国老
人クラブ連合会より、被災

地に届けることが出来まし
た。

この年は暑い日が長く、
異常と思える暑さで、温暖
化の影響でしょうか。能登
半島に集中豪雨で2重の災
害に、今も苦しい生活を過
ごされておられます。

今年は阪神淡路大震災が
起きて30年になります。私
たち高齢者は経験した方は
かりです。語り継ぐことも
大事ですが、これからは高
齢者にとりましても、防災
意識を高めるための研修、

訓練等積極的に取り組んで
いかなければと思う次第で
す。

昨年も灘区で特殊詐欺に
合う事件が続出し、各単位
クラブ、区老連に於きまし
て、灘警察署の協力を頂き、

「被害に合わない特殊詐欺
対策講演会」を開催いたし
ました。高齢者が一人でも
被害に合わないことを願う
ばかりでございます。各単
位クラブの皆様におかれま
しては「高齢者の宅、朝の
通学路の見守り、高齢者へ

の居場所づくり」などの
社会貢献をして下さってお
られる方々に心より感謝申
し上げます。

新年早々に不安を申し上
げるのは、心苦しいのです
が、「灘区民ホール」が一
部の改修工事が決まり、7
月より翌年3月まで使用が出
来ず、年に一度の「演芸の
つどい」の開催が出来なく
なり大変残念であります。

良い方法は無いものかと案
じています。

また、スポーツ事業に於
かれまして、王子競技場が
7月より使用出来なくな
り、7年度春のグラウンド
ゴルフ大会は開催出来ませ
が、秋の大会以降「新競技

場」が完成するまでの数年
間どの様にしていけば良い
のか、皆様から良い案が出
ますことを期待していま
す。今年は皆様から新しい
活動テーマなどをお聞かせ
頂いて、新しい事業を進め
たいと考えています。

令和7年度は灘区老連に
とりまして、よい1年であ
りますよう、会員の皆様の
ご健勝と、単位クラブの発
展を祈念致しまして、ご挨拶
と致します。

また、スポーツ事業に於
かれまして、王子競技場が
7月より使用出来なくな
り、7年度春のグラウンド
ゴルフ大会は開催出来ませ
が、秋の大会以降「新競技

場」が完成するまでの数年
間どの様にしていけば良い
のか、皆様から良い案が出
ますことを期待していま
す。今年は皆様から新しい
活動テーマなどをお聞かせ
頂いて、新しい事業を進め
たいと考えています。

私たちは、灘区老人クラブ連合会の活動を応援しています



年頭のごあいさつ

灘区長 丹本 陽

灘区老人クラブ連合会
員の皆様、新年あけまして
おめでとございます。新
しい年を健やかに迎えるの
ことと心よりお慶び申し上
げます。

会員の皆様におかれまし
ては、日頃から灘区の行政
運営に対して、温かいご支
援やご協力をいただいてお
りますことに、厚く御礼を
申し上げます。

術を通じた会員相互の交流
のほか地域での見守りや清
掃など社会奉仕活動等に積
極的に取り組んでいただい
ております。また、灘区老
人クラブ連合会としても、

するというチャレンジ精神
を持ち続けていただきなが
ら、より充実した活動を目
指していただければと思っ
ます。

今年1月17日には、阪神
淡路大震災から30年を迎え
ます。昨年の元旦には能登
半島地震が発生し8月には
南海トラフ地震臨時情報の
発表もありました。その都
度、区役所でも防災減災対
策について必要な確認や見
直しを行っていますが、皆

様ににおかれましては、非常
用持ち出し袋の再確認や、
避難場所や避難経路の再確
認など、日頃からの備えを
お願いできればと思いま
す。また、阪神淡路大震災
をはじめこれまで発生した
各地の災害事例から、防災
減災には日頃からの人と人
の交流・絆づくりそして地
域とのつながりが大切であ
ると言われてきています。



で安心なまちづくり」につ
いて皆様のご理解とご協力
をよろしくお願いいたしま
す。

最後になりましたが、「健
康」「友愛」「奉仕」のス
ローガンのもと、灘区老人
クラブ連合会の今後のます
ますのご発展と、会員の皆
様の健康とご多幸をお祈
りし、年頭のごあいさつと
させていただきます。

SUN NUTS
BRAND SINCE 1967
NUTS & DRIED FRUITS FROM ALL OVER THE WORLD
SUNNUTS
KOBÉ
世界の木の実・ドライフルーツ
サンナッツ食品株式会社
灘区都通1-1-27
☎(078)881-1085

HAGIHARA COFFEE
伝承の味わい、炭火焙煎珈琲。
萩原珈琲株式会社

税金の事なら、お気軽に
お問合わせください
高見税務会計事務所
税理士 高見 悟
神戸市灘区深田町4-1-1
ウェルブ六甲道2番街3階
TEL(078)821-6433
FAX(078)822-4753

SANKEN
山陽建材工事株式会社
外壁・屋上防水工事 一般塗装工事
灘区篠原本町4-5-22
TEL(078)881-8841
FAX(078)881-8843
http://www.sanken-koji.co.jp/

計測機器の専門商社
株式会社 服部
本社 灘区深田町2丁目5-9
☎842-0124
営業所 灘区深田町2丁目5-9
☎842-0181

KISUI INDUSTRIES CO., LTD.
空調・ボイラ・各種配管・設備工事
気水工業株式会社
灘区篠原南町3丁目2番12号
☎(078)801-1571

www.shimizu-works.jp
小規模建築の内装・
防水工事・リフォーム工事
（株）シミズワークス&アソシエイツ
代表取締役 志水 保次
灘区原田通3丁目8-7
☎(078)861-5029
Cell Phone 090-8200-6994

*相続・遺言 *家族信託
*財産管理・遺産整理
*成年後見
あすなる 司法書士事務所
代表・司法書士 富士田 利栄
神戸市灘区深田町1-3-11
TEL(078)862-9700

お酒との上手な
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」。この習慣を身につけ
ることで、肝臓を健康な状
態に保つことができます。

東洋電機株式会社
本社
神戸市灘区篠原本町3丁目2番18号
TEL(078)881-3011
FAX(078)881-4505
明石第一工場 明石市大久保町江井ヶ島1675-1
明石第二工場 明石市大久保町西脇540-1

令和6年度神戸市老人クラブ大会(9/3神戸文化ホール)

- ◆理事長表彰(単位クラブ6年)
 - 砂川 與一(第一岩屋ときわ会) 濱田亀志政(都クラブ)
 - 黒岩 順子(摩耶クラブ) 土橋イサ子(鶴甲白寿会)
 - 山本 和夫(新南さくら会) 道中 昭雄(第二摩耶クラブ)
 - 阪本 彰一(第四徳井クラブ)

- ◆理事長表彰(各種部会委員6年)
 - 山本 健雄(摩耶イーストシニアクラブ)

- ◆理事長感謝(単位クラブ4年)
 - 川中 道子(上野悠々クラブ) 宮下由利子(第三徳井クラブ)

- ◆理事長感謝(各種部会委員4年)
 - 濱田亀志政(総務部会・都クラブ)

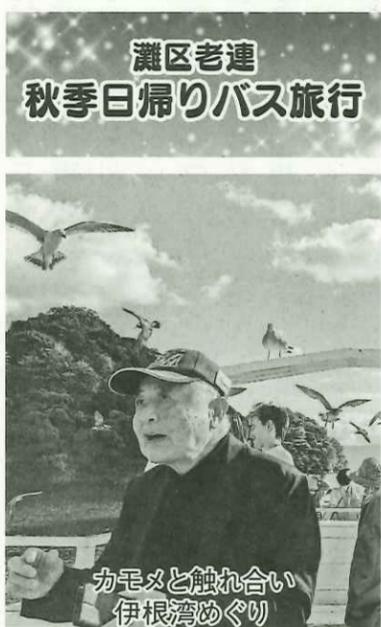
- ◆会員増強対策優良クラブ
 - 前田やす子(高羽楠会)



神戸市老人クラブ連合会
各種表彰のお知らせ

丹本区長と受賞者の皆さま

11月11日(月)、この日は大変天気の良い日で、バス2台74名が天橋立に向かいました。



灘区老連
秋季日帰りバス旅行

カモと触れ合い
伊根湾めぐり

着いたところは、今年の春にリニューアルした「橋立大丸シーサイドセンター」。入る前に全員で集合写真、そして昼食、海鮮グルメを頂きま

した。

その後、バスで伊根湾めぐり遊覧船で舟屋を眺望と共に船の周りに可愛いカモが歓迎してくれることで、大満足。あとは海産物のお店によりおいしい物を楽しみ、帰路につきましました。

令和6年度 会長会研修旅行



灘区老連2700名の会員を支える42クラブの会長が年に1回、一堂に会して史跡施設を見学し、懇親と会議を深めるバス移動の研修です。

丁度満席で区老連の役員と会長で関空を右手に見ながら一路和歌山に。先ず日前神宮(ひのくまじんくう)と國懸神宮(くにがさすじんくう)を参拝。神武2年の創建2600余年の両神宮は同一境内に座し、天照大神をご祭神とし縁

結び、家内安全のご神徳有り、うっそうとした神域に身も心も浄められました。有田市の橘家では太刀魚の料理を賞味しました。こちらのご子息が神戸岡本で現在甲南大学在学、社長もその卒業生で本日参加の会長に5、6人同大学OB有り、親しく話題も弾みました。晴天に恵まれ緑の山々、黄金に色付いたみかん畑で食べ放題のひと時でした。正直に云えば10月下旬なのに炎天下で暑かったです！晴れ男の小川添乗員のお陰が、スムーズで充実した一日で



1号車の皆さま



2号車の皆さま

私たちは、灘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 光朔会
グループホーム
オリンピア 灘
灘区灘北通3-1-15
TEL(078)871-7227
FAX(078)871-7260
https://www.olympia.or.jp/

社会福祉法人
ぶどうの枝福祉会
ゆりか認定こども園
灘区神ノ木通2-2-9
☎(078)871-0132

社会福祉法人 種の会
はっとこども園
灘区摩耶海岸通2-3-14
☎(078)805-3810
FAX(078)805-3820
なかはらこども園
灘区中原通6-4-5
☎(078)871-2330
FAX(078)871-2440

幼保連携型認定こども園
おいしいこども園
神戸市灘区大石北町3番12号
☎(078)881-9470
FAX(078)881-8399

疲れた者、重荷を負う者は、
だれでも私のもとに来なさい。
休ませてあげよう
(マタイ11:28)
六甲カトリック教会
神戸市灘区赤松町3-1-21
http://www.rokko-catholic.jp
☎(078)851-2846



令和6年度 灘区老連秋季グラウンドゴルフ大会

10月17日(木)、王子競技場においてグラウンドゴルフ大会が秋空の下、開催されました。



男性入賞者の皆さま



女性入賞者の皆さま

大会結果 ※敬称略

男性の部	氏名(クラブ名)
優勝	小坂 忠利(なぎさシニアクラブ)
準優勝	川口 繁(摩耶クラブ)
3位	遠藤 直臣(第四徳井クラブ)
女性の部	氏名(クラブ名)
優勝	植村 直江(都クラブ)
準優勝	竹添みさ子(南八幡備後シルバークラブ)
3位	小野まさ子(摩耶ウエストプラチナクラブ)

り今日は暑くなり、と注意と競技についての励ましの言葉があり、続いて灘区副区長小野様より灘区老連への激励の言葉を賜りました。女性委員の「いきいき体操」があり、スポーツ部長の注意事項で競技がスタートしました。

9月9日(月)、六甲ボウルにて、区老連ボウリング大会が開催され、100人の選手が参加しました。開会式では小谷会長のあいさつ、伊澤スポーツ部長のルール説明を経て始球式へ、その後ゲームスタートとなりました。



令和6年度 灘区老連ボウリング大会

大会結果 ※敬称略

男性の部	氏名(クラブ名)
優勝	山本 雅一(灘中央第二旬行クラブ)
準優勝	立野 岳美(大石北町千代の会)
3位	斉野 敏雄(六甲さわやかクラブ)
女性の部	氏名(クラブ名)
優勝	芝田田鶴子(灘中央第一旬行クラブ)
準優勝	阿賀谷 操(灘南部和光会)
3位	八木 睦子(五毛クラブ)

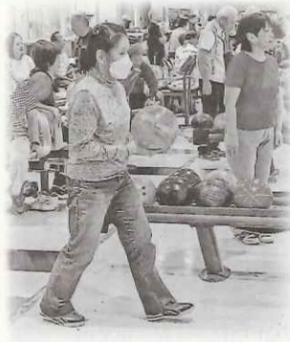


10月11日(金)、フェニックスプラザ長田にて、市老連ボウリング大会がありました。昔、猫も杓子もボウリングのブームがありました。区老連大会の選抜のメンバーが、今回も夫々がめいめいのフォームでピンを



令和6年度 市老連ボウリング大会

なぎ倒して楽しいひと時を過ごしました。



10月31日(木)、六甲道の灘文化センター5階の体育館で42クラブの154人(男性39人、女性115人)が出場しました。10台の輪投げ台の前に男性は5メートル、女性は4メートルの距離にテープを張り、ゲームの準備をしました。開会式では、小谷区老連会長と丹本灘区長のご挨拶、伊澤スポーツ部長のルール説明がありました。その後、区長ほか6人が試投を行いました。いよいよ大会が始まり、輪投げ台の点数の棒に輪が次々に投げ込まれる。才能なのか、練習量と運の結果につながり、歓声奇声の中、順番にそれぞれ1回9本の輪を3回ずつ投げる。楽しいあつという間の2時間で

大会結果 ※敬称略

男性の部	氏名(クラブ名)
優勝	池野 修(新在家西寿会)
準優勝	岩井 茂(やすらぎ会)
3位	玉利 寿男(六甲あじさい倶楽部)
女性の部	氏名(クラブ名)
優勝	土田 紀代(高羽楠会)
準優勝	津村ツタ子(摩耶クラブ)
3位	小林 幸子(高羽楠会)



令和6年度 灘区老連秋季輪投げ大会

した。老若男女誰でも出来る簡単そうでも必ずしも思うようにならず1投ごとに「やった!」「惜しい!」などの声があふきました。力の入った大会で、閉会式の後、賞品授与が行われました。

私たちは、灘区老人クラブ連合会の活動を応援しています

処方せん受付
コーヨー調剤薬局
灘区王子町1-1-19
☎(078)861-1909

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。

産科一般 ● 婦人科一般 ● 各種手術
たなべ産婦人科
tanabe frauenklinik
診療時間 月火水木金土日
午前9:30~12:00 ○○●-○●-
午後5:00~7:00 ○○●-○●-
休診日 木曜・日曜・祝日・土曜午後
神戸市灘区森後町3-5-30
☎(078)821-0303
http://www.tanabe-clinic.com

内科・消化器内科・胃カメラ・大腸内視鏡
池原クリニック
診療時間 月火水木金土
10:00~12:00 ●●●/●●●
16:30~18:30 ●●●/●●●
休診日 火曜・土曜午後、木曜、日曜、祝日
※臨時休診あり
神戸市灘区森後町2丁目1-6
☎(078)811-4355

皮膚科・アレルギー科
たかしま皮膚科
診療時間 月火水木金土日祝
午前9:00~12:30 ●●●/●●●
午後4:00~7:00 ●●●/●●●
神戸市灘区永手町5丁目8-12
グランディア六甲駅前2F
☎(078)811-4112

令和6年度

シニア体力測定フェア



11月8日(金)、恒例のシニア体力測定フェアが灘区老連と神戸市スポーツ推進委員灘区連絡会の主催で開催されました。

最初に特別企画である特殊詐欺防止講習(灘警察署)が行われ、引き続き保健福祉課の長田尚子講師による認知症予防と安心して暮らせる街への講演会がありました。

灘区老連の各クラブから55名と一般の38名の計93名が参加して、区老連の役員とスポーツ部員の準備と計測により各種目の前で並んで実施しました。このフェアは健康と体力を試す良い機会です。生活やスポーツ活動のパロメーター、健康管理に役立っています。



実施種目は、
①長座体前屈
②開眼片足立ち
③10m障害物歩行
④上体起こし
⑤6分間歩行
でした。手帳に数値を記入し、1年毎の向上、変化が判るようになっていきます。

令和6年度

区老連ゲートボール大会



11月14日(木)、秋季ゲートボール大会が例年通り岩屋グラウンドで開催。優勝は篠原青葉会Aチーム、準優勝は篠原青葉会Bチームでした。同点引き分けが2ゲームもある異例の熱戦でした。老人クラブにおいて

は長い伝統ある競技なのが、キツリしたルールや技術や作戦の面白さの反面、簡易のスポーツに比べて愛好者が減っていますが、熱心に4チームが日頃の練習の成果を競っていました。

特報!! 歴史的快挙

神戸市長寿祭ゲートボール大会(4月17日)優勝の岩屋ときわ会と、準優勝の大石東松寿会が、ねりんピックの全国大会(10月19日から4日間)に出場! 全国の壁は高く、遠来の鹿児島県勢等に阻まれ、入賞は逃したが、またの挑戦が望まれる。



優勝した篠原青葉会Aチームの皆さん



私たちは、灘区老人クラブ連合会の活動を応援しています

緑茶がもたらす効果と効能

胃腸の働きを助ける

緑茶に含まれるタンニンが胃の働きを活発にし、腸の蠕動(ぜんどう)運動を盛んにします。



おおた内科医院

内科・胃腸科
診療時間 月火水木金土
午前9:00~12:00 ○○/○/○/○/○
午後4:30~6:30 ○○/○/○/○/○
休診日 水曜・土曜午後・日曜・祝日
灘区岩屋北町7-1-29 フレンテ灘1F
(JR・灘駅南口駅前ロータリー西側)
☎(078)801-8230

整形外科・リウマチ科
麻酔科・リハビリテーション科
ペインクリニック

中林整形外科

灘区水道筋4丁目3-14
サニービル1F
☎(078)802-3311

外科・消化器科・リハビリテーション科

森クリニック

診療時間 月火水木金土日
AM9:00~12:00 ○○/○/○/○/○/○
PM4:30~7:30 ○○/○/○/○/○/○
休診日 土曜午後・日曜午後・祝日
灘区岩屋北町3-2-16
☎(078)801-3310

内科・眼科

星輪会 岡田クリニック

灘区中原通2-1-3
☎861-7701

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。

全国一斉社会奉仕の日

灘区老連42クラブのうち3クラブの活動実施報告



高羽楠会 前田やす子



高羽楠会は、全国一斉社会奉仕活動として高羽川公園の清掃・草刈りを9月15日(日)に行いました。まだまだ暑い日が続くので、集合を午前8時とし、約10人が作業を始めました。当会の活動の拠点である高羽地域福祉センター前を起点として、高羽川沿いに続く公園の清掃です。

この公園は、周りに高い木々がそびえ、ひっそりとしています。ベンチに腰掛けると、鳥のさえずりが聞こえ、住宅街の中にあるのに、自然を肌で感じることができます。思索にふける若者や、仕事・家事・介護などからのひと時の休息をする人が静かに訪れます。私たちは、喜んでくださる人の笑顔を思い浮かべつつ、暑さとやぶ蚊にもめげず作業を続けました。ゴミ袋は、14個もできました。

当日は、『老人の日』という記念日で、老人の福祉について関心や理解を深める日だそうです(老人福祉法)。『敬老の日』は、老人を敬愛し、長寿を祝う国民の祝日として、9月の第3月曜日があてられています(国民の祝日に関する法律)。

高羽地区では、この日は午後地域敬老式が予定されており、私たちのための日でもあります。その日の午前に社会奉仕活動を元気に行うことができたことを、意義深く感じました。皆様も、9月15日老人の日から始まる老人週間に、全国一斉社会奉仕活動に参加されませんか。



なぎさシニアクラブ 井原栄一

9月18日(水)、残暑厳しい中、なぎさクラブから5名、地域住民3名、ハッピー・タウン3名の総数11名の奉仕ボランティアが参加し、軍手・ゴミ袋・つまみ用具を持ち、摩耶海岸通1丁目、山側及び浜側の歩道を清掃いたしました。

奉仕ボランティアに参加いただいた皆様ありがとうございました。来年も引き続きよろしくお願ひ申し上げます。



灘南部和光会 小谷辰次



9月19日(木)、求女塚公園に9時に集合し、小谷会長より出発前の挨拶と説明があり、集まった27名がゴミ袋、ゴミはさみを持ちスタートいたしました。

好天に恵まれて1時間半で戻り、燃えるゴミ、燃えないゴミを分別、その後冷たい飲み物で楽しい行事を終わりました。

私たちは、灘区老人クラブ連合会の活動を応援しています

阪急六甲駅前
整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科
ふじむら整形外科

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

休診日 日曜・祝日・木曜午後・土曜午後
神戸市灘区宮山町3-3-1 六甲駅前ビル2F
☎(078)806-0811

精神科 神経科
谷本神経クリニック

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

休診日 水曜・日曜・祝日・土曜午後
神戸市灘区水道筋4-3-3
メディア・ルナ2F
TEL(078)881-8729

内科・循環器内科
脳神経内科
医療法人社団
田中医院

灘区倉石通4丁目1-24
☎861-5872

片野眼科

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

灘区桜口町3丁目2-4
☎851-4674

内科・脳神経内科
村山医院

灘区篠原南町5-5-13
☎(078)861-3666

むさし歯科医院

灘区岩屋中町4-3-15
☎861-0743

えぐさ歯科クリニック
EGUSA DENTAL CLINIC
院長 江種 敦男

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

完全予約制(急患の方はお申し出ください)
祝休・往診あり
神戸市灘区將軍通3-4-22 グランポヌール六甲
☎(078)861-2525

ito
Dental Office

カルシウムを
しっかりとろう!

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。
★カルシウムが豊富に含まれる食品
牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐やなっとうなどの大豆製品、野菜類や海藻など。

単位クラブ活動紹介

摩耶イーストシニアクラブ 支え合う街づくりに

会長 山本 健雄

摩耶イーストシニアクラブは震災復興副都心として開発されたHAT神戸の灘



誕生回会

の浜地区にありここを拠点に活動しているクラブです。

新興都市であるため、様々な地域課題を抱えていますが、シニアクラブ会員同士の交流活動に留まらず、HAT神戸灘の浜地区全体の安全・安心の街づくり活動にも参加しています。特になぎさふれあいのまちづくり協議会の委員長はじめ主な役員は弊シニアクラブのメンバーが担って



児童の見守り活動



園児との多世代交流



夏休みラジオ体操開催

おり、地域全体の行事である夏祭り・文化祭・餅つき大会などには実行委員会の主力メンバーとして活動しています。また、地域環境整備活動として西郷川河口公園の管理や灘の浜小学校の早朝見守りなどの手伝い

を行っています。シニアへの健康増進支援として輪投げ・ボッチャ・早朝ラジオ体操など健全な体調管理活動にも注力しています。超高齢社会になり、高齢者の果たすべき役割が支える立場から支え合う活動に

上野クラブ

一緒に楽しい会を育てましょう

会長 山下 一江



昨年12月には創立65周年を迎えた歴史ある上野クラブです。私が入会した頃には、グラウンドゴルフや輪投げの大会には出られない

人が何人も出る程で、スポーツ部長さんも困っておられたような時もありました。今やスポーツ部員も1チームに足りない状況ですが、個人戦に何とか参加しています。



まずは輪投げで体を動かして、「入った！」と歓声を上げる回数も多くなってきました。次に簡単な手足の運動でフレイル予防、頭の体操、お口の体操など



総会の後、会員の皆さまが少しでも会へ足を運んで頂けるようにと、お楽しみ会を始めました。毎月1回第2金曜日の午後2時から4時まで、上野会館で集まっています。

健康寿命を延ばし、認知症予防にもつながるようにとあれこれと工夫を凝らしております。続いて参加者の希望に合わせて季節の童謡や唱歌等歌います。曲と曲の間には歌にまつわる思い出話等に花を咲かせています。

幹事さんも知恵を出し合って一緒に楽しみ交流を深めながら健康づくり仲間

鈴木眼科クリニック

診療科目	眼科(コンタクトレンズ取扱い・手術)
診療時間	AM9:00~PM1:00 PM3:30~6:30 土曜 AM9:00~PM2:00 休診 木曜午後・日曜・祝日
所在地	灘区森後町3丁目5-2
TEL	843-1233

づくりにと会員の皆さまと共に励んでまいります。今日という日を大切に明るく元気に楽しく集える会でありたいと願っております。

私たちは、灘区老人クラブ連合会の活動を応援しています

ろっこう医療生活協同組合

灘診療所 灘区水道筋6-6-3 ☎(078)801-6665

六甲道診療所 灘区桜口町4-5-12 ☎(078)811-0555

内科・消化器内科・循環器内科
糖尿病内科・放射線科・リハビリテーション科

きもと内科クリニック

診療科目 ■内科・消化器内科

灘区岩屋中町4-2-7
シマブンビル・BBプラザ3F
☎(078)801-8011

内科・循環器内科

大西内科クリニック

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 水曜・日曜・祝日・土曜午後
神戸市灘区水道筋5-2-2 セントビル2F
TEL(078)882-0551

内科・小児科
循環器内科・呼吸器内科

大林医院

灘区徳井町3丁目3-2
☎851-4194

保険調剤薬局

ひまわり薬局

灘区深田町3-1-16
☎(078)854-2901 FAX854-2911

保険調剤薬局

スマイル薬局

灘区岩屋北町5-1-31
☎(078)882-7766 FAX882-7997

蓮沼泌尿器科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
AM9:30~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○
PM4:30~7:30	○	○	○	○	○	○	○	○

灘区備後町4-1-1 ウェル六甲道3番街1番館3F
☎(078)846-5136

家庭でできる!

かんたんエコ

~照明器具~

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。

のどの痛み、咳が辛い時におすすめ!

はちみつ大根

材料は、はちみつと大根だけ。大根を小さめに切って容器に入れ、はちみつを大根がひたひたになるくらいまで入れてそのまま待つだけ。大根がシワシワになったら出来上がり。そのままでもお湯や水で割ってもOK!

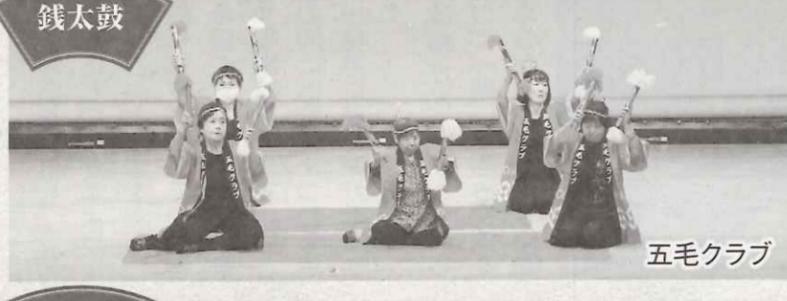
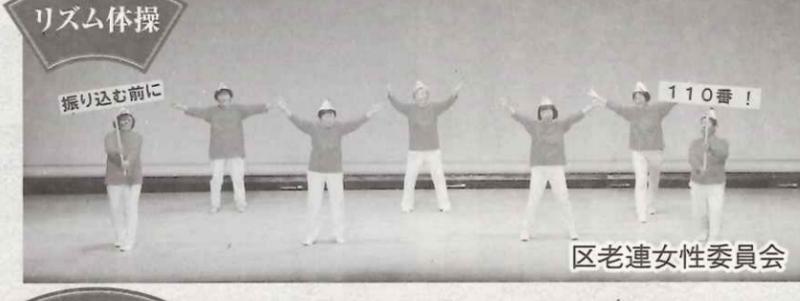
※長期保存ができないため2~3日使い切りましょう。※はちみつは1歳未満の赤ちゃんには与えてはいけません。

第17回 灘区老人クラブ連合会 演芸のつどい

9月26日(木)、灘区民ホール5Fマリーホールにて「第17回灘区老人クラブ連合会 演芸のつどい」を開催しました。

はじめに全員で灘区老連会歌「希望を胸に」を斉唱し、続いて、小谷会長が「待ちに待った演芸のつどい開催です！存分に楽しんでください！」とごあいさつ。来賓の丹本灘区長も「私も皆さんのステージがとても楽しみです！」と期待の声を送られました。

その後、21組約190人の出演者がフラダンスやコーラス、舞踊などの演目を披露しました。客席では一緒に歌ったり、拍手や手拍子をしたりする方も見られ大盛り上がりでした。



私たちは、灘区老人クラブ連合会の活動を応援しています

健康づくりの3原則

● バランスのよい食事をとる

食事は時間を決めるなどして1日3回規則ただしくとりましょう。できるだけ「主食」「副菜」「主菜」「乳製品」「果物」の5項目を意識しながら献立を工夫しましょう。



● 適度に体を動かす

日ごろから体を動かすことで、心臓や肺の働きが活発になり、筋力なども強くなります。ラジオ体操やストレッチなど家で気軽にできる運動を取り入れましょう。体力がつけば、夏の暑さや風邪予防など抵抗力も高まります。

● 十分な睡眠・休養をとる

質の高い睡眠や十分な休養は、体の疲れをとり、ストレスの緩和など心を癒します。病気への抵抗力や治療力を高める睡眠はとても大切です。



生活リズムを整えることで、体のコンディションが維持され、健康へとつながります。ひとつひとつ毎日積み上げましょう。



私たちは、灘区老人クラブ連合会の活動を応援しています

脳の活性化!! 早口言葉にチャレンジ!!

普段の会話ではあまり登場することのない、言いにくい文章を読むことで脳を鍛えます。

まずはウォーミングアップ♪

- 老若男女(ろうにやくなんによ)
- 庭には鶏が二羽いました

少しレベルアップ♪

- 赤巻紙青巻紙黄巻紙
- この子なかなかカタカナ書けなかったな、泣かなかったかな?

みんなで一緒にやってみよう



少し頑張ってみましょう♪

- ラバカロバカロバカラバカ分らないのでラバとロバを比べたらロバカラバカ分らなかった
- キツツキ木突き中きつく木に頭突きし傷つき気絶し木突き続けられず

会員文芸

◆俳句

やすらぎ会 福井 悦子
 鈴の音や高きを笑みて初詣
 重ね餅三宝高く新玉日
 両手揚げ万才三聲初日の出

◆川柳

稗田シニアクラブ同好会
 お題「捨てる」

かよ子
 家の中捨てたい物がありすぎる
 同じ奴タバコポイ捨て走り去る
 何もかも捨ててわびしい我が道よ
 高齢者夢を捨てるな前向きに
 強者が捨て身の勝負勝ち掴む

「自由題」

かよ子
 物価高毎日やしダイエット
 伊チロー
 酷暑で落ち葉も蝉もからからと
 虫の声夜のとばりにホッとす
 守洋
 国境で壁の長さは地球規模
 金茶庵
 燃えた夏過ぎ去り山谷もみじ燃ゆ



絵手紙

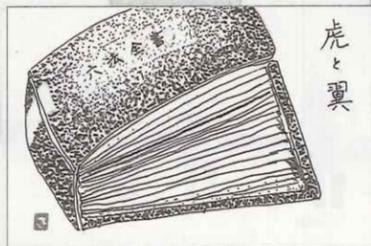
稗田シニアクラブ



高島 静代



後藤かよ子



長船 祐子



田澤 龍子



山口 金男



土元イチ子



斎藤 淳子

第31回 灘区シルバーアート展を開催します！



日時：2月5日(水)～9日(日) 午前10時30分～17時
 場所：原田の森ギャラリー東館 展示室
 昨年も、作品出展75点 来場者339名で大好評でした。
 お誘い合せ是非ご来会、ご鑑賞下さい。

切り絵

六甲アジサイ倶楽部

野中 一二

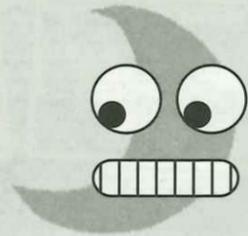


日の出が遅く、日没が早い秋から冬にかけては… 明るい服装と反射材の活用で 事故防止!

《 灘区内の死亡事故発生状況 》

- ① 1月29日(月) 午前6時15分ごろ
歩行者と車両が衝突 (山手幹線)
- ② 2月18日(日) 午後6時40分ごろ
歩行者と車両が衝突 (県道灘三田線)

本年発生した死亡事故 (2件発生、9月末現在) は、いずれも暗い時間帯の発生です!



対策 1

服装に明るい色を取り入れる

闇に紛れにくい白色や黄色を始めとする明るい色合いの服装を心掛けましょう。黒、紺、こげ茶系の色は闇に紛れてしまい危険です。



対策 2

反射材を装着する

タスキやリストバンドなど様々な形状の製品があります。光って目立って事故防止!

【リストバンド型】
腕と一緒に光って動くので目に留まります。

【タスキ型】
面積が大きく、目立ちます。

足元から順に照らし出されるので、足首に装着するのも有効です。



灘警察署交通課 <078-802-0110>

第18回 灘生活安全ニュース

灘区老連広報

編集後記

新年おめでとございます! 本年は巳年! 本紙1面はスサノオ神社、その祭神、須佐之男命は八岐大蛇(河川氾濫の災害を象徴)を退治しましたね。今年が安全で平和な年になれと祈念します。

3年余に及んだコロナ感染症対策が緩和され、熱中症対策に悩まされながらも春、夏、秋と多彩に各クラブが日頃の練習の成果を競って区老連のスポーツ大会に臨みました。

杖をグラウンドゴルフのクラブに持ち替えても出場する人あり、演芸の集いもしかり! 椅子に座ってもコーラスの舞台で歌う! これが健康・元気の素! 人と会う、話す、俗に教育(今日の日行くところ)、教養(今日の用事)が大切というが、ふれ愛・見守り・地域の交流の中で自立と協力を育てる。

健康・友愛・奉仕の旗をさらに高く掲げて仲間を増やし楽しく活動を進めたい。見守り・安全安心・笑顔共感の輪を拡げましょう! 本誌に灘の街も自然も人も最高です。(広報部)

ご協賛いただいた皆さまへ御礼

このたび、灘区老連だよりの発行にあたりまして、広告掲載のご協力を賜り、誠にありがとうございました。本紙は超高齢社会の中、会員の生きがいづくり、健康、教養、地域活動の活性化を高めながら、交流の輪が広がるよう願って刊行いたしております。今後とも、何とぞ、未永くご支援ご指導賜りますよう、お願い申し上げます。灘区老人クラブ連合会

私たちは、灘区老人クラブ連合会の活動を応援しています

御協賛

煙の少ないお線香 **室**
王朝のかおり **花琳**
株式会社 **薫寿堂**
神戸市灘区灘北通9丁目1番17号
☎(078)802-0400(代)

自然豊かな **長峰霊園**
一般財団法人 灘十三大字連合協議会
神戸市灘区大石字長峰山4-58
☎(078)882-6099

宗教法人 **誠照寺**
せいぶつ **誠佛保育園**
灘区徳井町5丁目1-24
☎(078)851-1944

家族葬専用式場
灘 神東会館
灘区岸地通5-2-13
神東社三宅会館
灘区神ノ木通3-6-26
株式会社 神東社
☎(078)222-2222

【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。

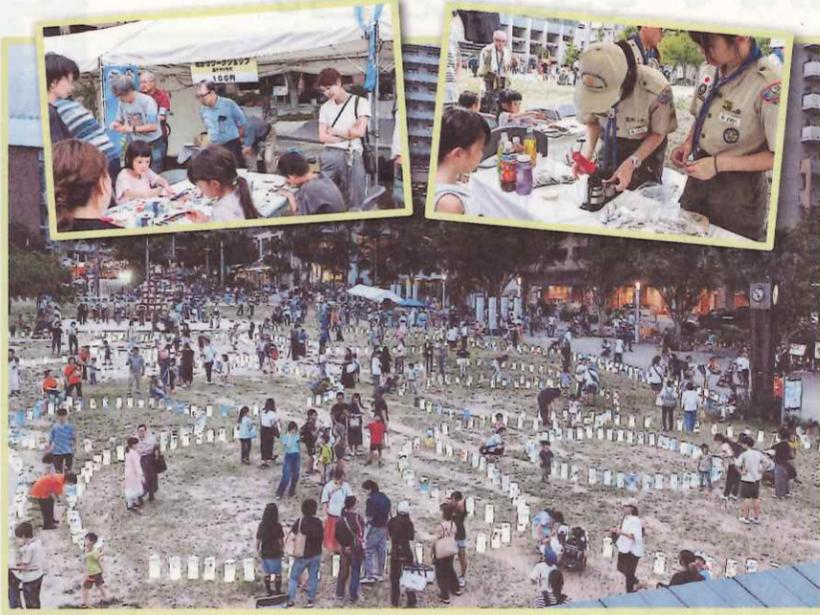
あー ①
「あー」と口を大きく開け1秒キープします。

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。

第22回 灘・夢ナリエ「灘のあがり・世代をつなぐ・地域の輪」



各地で秋祭りが行われる中、今年も9月21日(出)、灘区の中心部 JR 六甲道から区役所に広がる六甲道南公園で盛大に開かれました。

灘・夢ナリエ実行委員会は灘区役所ほか、消防団、連合婦人会など10団体、協賛団体は灘区老連ほか、ライオンズクラブや財産区や商店街など16団体、さらに大学企業など11ヶ所が参加する地域ぐるみのイベントです。

まだ明るい3時から子供連れの時間で、輪投げ、スーパーボールすくい、缶バッチ作りなどテントに次々と並びます。6時頃、広い芝生広場いっぱいに児童館や保育園、小学生などの手作りの行灯が点灯されます。そして婦人会や一般の方も入り楽しく賑やかに盆踊りが始まり、夜空に映える行灯と共に最高潮に盛り上がりました。



令和6年9月11日(水)、灘区老連40数名は旅行社との共同企画で、京都市面に出発しました。まず、松尾大社に到着し、参拝の後、記念写真を撮りました。大社とは、その地域で一番大きな神社で、全国に神社名を共有する系列の総本社です。出雲大社や伏見稻荷大社など、現在では24の大社が存在しています。松尾大社の御



祭神「大山咋神(おやまぐいのかみ)」は、飛鳥時代より以前の太古の昔からこの地方一帯に住んでいた住民が松尾山の山霊を祀り、生活の守護神として尊崇したのが始まりだそうです。水の神様としても知られており、全国の酒樽がたたく供えられています。

ゆるゆらと船べりに身を任せているうちに、徐々に暗闇と静寂が訪れ、遠くに灯りが見えてきました。あれがかがり火かなと期待が高まる中、鶉のガーという鳴き声。「ほう！ほう！」「がんばれ、がんばれ」の声。鶉匠の鮮やかな手綱さばき。かがり火に映える夜景。鶉が採った鮎を鶉匠が吐き出させて、沸き起る拍

さて、食事と散策の後、いよいよメインのお目当てである鶉飼いの屋形船に乗り込みます。ゆるゆらと船べりに身を任せているうちに、徐々に暗闇と静寂が訪れ、遠くに灯りが見えてきました。

次に、静かな大社のたずまいから一転して、嵐山の観光地に到着しました。夕立が危ふまれる雲行きでしたが、渡月橋や土産物店周辺では、まだまだ多くの観光客が楽しんでいました。



9月初旬はまだまだ酷暑続きの日々でしたが、夕方水辺は涼しく、風流な舟遊びを体験できて良い思い出ができました。

私たちは、灘区老人クラブ連合会の活動を応援しています

救急病院・労災指定
各種保険取扱

医療法人 寛仁会
吉田アーデント病院
理事長・院長 吉田 寛

神戸市灘区灘北通5丁目9番1号
(JR摩耶駅北側)
☎861-0001

和讃の会
特定非営利活動法人 和讃の会

NPOだから出来るワンストップ終活

- 身元保証 ●任意後見契約 ●成年後見
- トラブル相談 ●お仏壇終い・墓終い
- 永代供養 ●遺品整理
- 葬儀保険を活用した終活相談

どんな事でもお気軽にご相談下さい

灘区泉通4丁目1番4号 エントピアミズ102号
☎0120-151583 FAX855-2134
夜間・緊急連絡先 090-2019-0940

ふくしまクリニック

開放型MRI完備
頭痛・めまい・しびれ等の診断治療
物忘れ相談

土曜午後・日曜診療あり

認知機能検診医療機関

阪急六甲駅の山側、徒歩二分
灘区山田町3-2-29 池田泉州銀行の北隣ビル1階
TEL(078)803-8606

一般歯科・口腔外科・小児歯科
まえだファミリー歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~1:00	○	○	○	○	△	○
午後 3:00~7:30	○	○	○	△	○	△

休診日 日曜・祝日 △は往診
灘区高徳町4丁目1-1(市バス92系統 石屋川車庫前下車 西へスグ)
予約優先 ☎(078)856-7111

健康スポーツ
ボウリング

グループでも個人でも
本格的に楽しめます♪

神戸六甲ボウル
TEL 078-841-3151

医療・福祉グループ
医療法人 康雄会
西病院

神戸市灘区備後町3-2-18
TEL(078)821-4151 FAX821-4111

介護老人保健施設 すばる六甲
神戸市灘区鶴甲1-3-10
TEL(078)843-0501 FAX855-4114

介護老人保健施設 ケアホームすばる
神戸市灘区大和町1-2-1
TEL(078)858-6185 FAX858-6186

高倉整形外科クリニック
Takakura Orthopaedic & Sports Clinic

整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:00~11:00	○	○	○	○	○	○	○	○
午後 4:00~6:00	○	○	○	○	○	○	○	○

◎予約の方が優先となります。

神戸市灘区徳井町5-4-21
TEL(078)851-1053

御先祖との絆を永遠に結ぶ
石材一般

株式会社 **迫田石材**

〒657-0811 灘区長峰台2-5
☎078(881)4114
FAX 078(881)9708

迫田石材 検索

交通安全施設工事一式
道路区画線・標識・カラー舗装、他

白陽化学工業株式会社

神戸支店 神戸市灘区篠原南町1-6-29
☎(078)881-3132(代)

本社 西宮市羽衣町7-31-1105
☎(0798)61-2970(代)

メガネ・宝石
望月

灘区赤坂通7-2-5
阪急王子公園・北へ300m
☎871-2450

グループホーム
デイサービスセンター
ひまわりの家

灘区都通3丁目2番5号
TEL(078)861-8619(代)
FAX(078)861-8699

へび **蛇**

〈蛇に関することわざ〉

- ・蛇(じゃ)の道(みち)は蛇(へび)
- ・杯中の蛇影
- ・藪をつついて蛇を出す

古代より「神の使い」と云われ、大切にされてきた蛇。蛇は干支で「巳」と表記されます。「巳」という漢字は、胎児の形から派生しており「新しく産まれてくる」、「将来・未来がある」、「子孫繁栄」、といった意味があります。