

# 兵庫 庫

謹賀新年  
区老連だより

2025

新春号

—(第38号)—

【発行】兵庫区老人クラブ連合会 神戸市兵庫区荒田町1丁目21-1 ☎078-511-2111  
【編集・印刷】株式会社ニチコミ 神戸市中央区栄町通1丁目2-7 大同生命神戸ビル7階 ☎078-333-7707  
ホームページ <http://www.nichicomi.com>



## 新年のご挨拶

兵庫区老人クラブ連合会  
会長 栗野 富江

あけましておめでとうございませう。会員の皆様にはお健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

コロナ禍を経て、区老連事業も順調に計画どおりの活動を行うことができっております。

昨年6月には神戸まつり



## 新年のご挨拶

兵庫区長 古泉 泰彦

兵庫区老人クラブ連合会の皆さま、新年あけましておめでとうございます。

日頃より兵庫区政にご理解ご協力をいただき、感謝申し上げます。

区老連では、昨年も、「歩こう会」、「グラウンド・ゴルフ大会」、「輪投げ大会」、「カラオケ大会」など、さまざまな交流活動や健康づくり活動が開催されました。

の「はっぴいひろば」において、輪投げ大会を開催し、老人クラブのPR活動を兼ねて、地域の方々や子ども達とのふれあいを楽しむことができました。

「健康、友愛、奉仕」の基本に従い、皆様とともに、魅力ある老人クラブづくりに邁進したいと存じますので、今後とも一層のご協力を賜りますよう、よろしくお願ひ申し上げます。

この一年が皆様にとって健康で幸多き年でありますようお祈りし、新年のご挨拶いたします。

また、兵庫区のまつり「はっぴいひろば」では、初めてのブース出展による、新規会員募集のPR活動も行われました。行事にはいつもお声がけいただき、皆さまとお会いできることをたいへんうれしく思っています。

「人生百年時代」と言われますが、「元気で長生き」が一番です。今後とも、さまざまな活動を通じて、健康づくりや生きがいづくりに取り組んでいただければと思います。

私たちは兵庫区老人クラブ連合会の活動を応援します

内科 糖尿病 消化器  
訪問診療 健診 人間ドック

**湊川ファミリークリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30~13:00	○	○	○	○	○	○	●
14:00~16:00	○	○	○	○	○	○	○
16:00~18:30	○	○	○	○	○	○	○

●16:00~19:00 休診日:水曜・土曜午後・日曜午後・祝日  
最終受付:初診受付は診療終了時間の15分前/再診受付は5分前  
●日曜日の午前も診療しています。

兵庫区下沢通3-1-25 ☎078-945-8996  
クロウメディカルビル5F

居宅介護支援・訪問介護 訪問理美容

株式会社 **ニッシンケアサービス**

サービス付き高齢者向け住宅

SOLEADO 武庫之荘 / SOLEADO 山之街  
SOLEADO 垂水 / SOLEADO みくら

「入居者随時受付中」

兵庫区塚本通1丁目2-2 ☎0120-650-241  
<http://www.nisshin-care.co.jp>

創業昭和23年 麺類製造直売

株式会社 **マルヤス**

Maruyasu Co., Ltd.

神戸市兵庫区東山1-1-17-2  
TEL:078-511-5126

医療法人社団 **中山眼科医院**

日帰り白内障手術

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:00~12:00 (土曜日は12:30時まで)	●	●	●	●	●	●	○	○
午後 15:30~18:30	●	●	●	●	●	●	○	○

TEL (078) 521-9102 神戸市兵庫区東山町1-7-13  
神戸市兵庫区中山眼科医院 検査

兵庫区の訪問看護・リハビリ、介護の相談はお任せください!

**Green Apple**

株式会社 **Green Apple**

兵庫区上沢通7丁目1-2 TEL078-578-9010

訪問看護 リハビリテーション  
リハビリテーション デイサービス  
ホームヘルパー ケアマネ

建設業

**共田工業株式会社**

神戸市兵庫区上沢通7-6-19  
TEL 078-511-6360

**冬場のお風呂に要注意**

- 急に熱いお湯に入ると、血圧が急激上昇して脳卒中や狭心症などの原因になります。
- 心臓の悪い人は、首までつかると心臓に負担がかかります。

入浴を短くし、胸のあたりまでつからないように気を付けましょう。



# 表彰者一覧

今年度も会員の皆様のご活躍のもと、市老連、各種団体より以下の通り表彰されました。

## 令和6年度 神戸市老人クラブ大会

理事長表彰	
単位クラブ会長 在職期間6年以上	
三寿老人会	奥田登久子
大開あじさい会	前川妃都美
五宮喜楽会	岸本 隆子

理事長感謝	
単位クラブ会長 在職期間4年以上	
岡方寿光会	矢崎 均

## 令和6年度 神戸市社会福祉大会

神戸市長表彰	
優良老人クラブ	
クラブ名	会長氏名
御崎南ビル ほのぼの倶楽部	朝倉 忠義

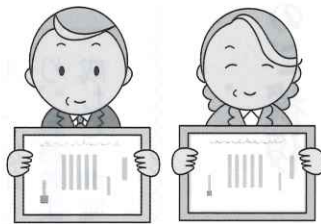
## 令和6年度 兵庫県高齢者の集い

兵庫県知事表彰	
老人クラブ育成功労者	
会長氏名	クラブ名
大崎照美	西出町菜の花クラブ
山村眞澄	島上長生会
山浦榮子	矢部町白寿会
優良老人クラブ	
クラブ名	会長氏名
三寿老人会	奥田登久子

## 金婚夫婦5組、長寿者(90歳)59名

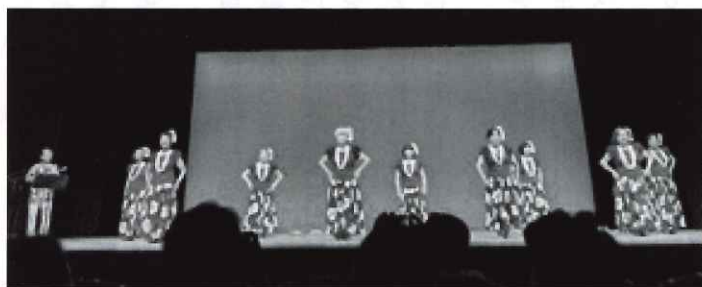
令和6年度 金婚夫婦一覧表		
吉田町寿会	夫	馬場 知義
	妻	馬場三耶子
島上長生会	夫	臼井 康眞
	妻	臼井 茂子
東出町鶴寿長生会	夫	六條 進
	妻	六條 敬子
夢野さわやかクラブ	夫	浅野 鎮雄
	妻	浅野 悦子
湊山すまいる会	夫	三木 克夫
	妻	三木 哲子
5組	計	10名

(敬称略)



# 表彰された方々、おめでとうございます！

神戸市老人クラブ大会  
(9月3日 神戸文化ホール・中ホール)



兵庫区代表がフラダンスを披露



近藤理事長あいさつ

私たちは兵庫区老人クラブ連合会の活動を応援します

## 楠瀬外科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
午後4:00~7:00	○	○	○	○	○	○

神戸市兵庫区金平町1丁目19-15  
TEL 078-671-5788

## 蓮池内科診療所

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後5:00~7:00	○	○	○	○	○	○

兵庫区荒田町1-5-6  
TEL 078-511-4667

## 東山クリニック

外来受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	-
16:00~18:30	●	●	●	●	●	●	-

TEL 078-531-0227  
兵庫区東山町3-1-8 東山ハイイツ2F  
神戸市営地下鉄湊川公園駅より徒歩5分  
神戸市バス東山停留所より徒歩2分

## 五明医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~13:00	○	○	○	○	○	△
午後4:00~7:00	○	○	○	○	○	×

△土曜日のみ12:00まで 休診日/日・祝日  
塚本通2-2-1 TEL 575-1306

## 中尾内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
PM3:00~5:00	○	○	○	○	○	○

TEL(078)575-5578

## ひらの歯科口腔外科クリニック

診療時間	午前 9:30~12:00 午後 2:30~7:30 土曜午前 9:30~12:30
休診日	水曜・日曜・祝祭日 第1・3土曜日 第2・4・5土曜日午後

兵庫区下祇園町30番12号 SKRビル1F  
TEL 078-362-1010

## ラグナケア中道

●ショートステイ  
●デイサービス

神戸市兵庫区中道通6-1-33  
TEL (078) 575-2500  
http://www.houonkai.jp/

## 藤澤眼科医院

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

■コンタクトレンズ取扱い■  
神戸市兵庫区和田崎町3丁目1の20  
TEL 671-7111



兵庫区老連

お腹も心も大満足の一日

秋の日帰り旅行「有田みかん狩り」

梅元町喜楽会 中川 美栄



令和6年11月25日(月)、車の景色を楽しみながら、泉大津パーキングで2号車と合流し、参加者66名と有田みかん狩りに向かいました。

最初に和歌山市内の由緒ある日前神社、国懸神社に参拝しました。

お鍋に太刀魚のすり身が出てとてもおいしかったです。みんな楽しそうにおしゃべりし

ながら食べていました。

「お腹いっぱいでも何個食べられるかしら?」と言いながら有田みかん園まで歩いていきました。

いよいよみかん狩りです。園内は食べ放題!係の方が「みかんの採り方。たくさん食べられる食べ方。バケツに皮をほかす」等話され、「皆さん、たくさん食べてね!」と言われました。

私たちは「上の方は太陽がいっぱい当たっているから甘いよ!小さい方が甘いよ!もう食べられへん!お腹いっぱい!」等言いながら楽しいひとときを過ごしました。

有田みかん園を後にし黒潮市場でお買い物も、全員無事帰路につきました。今日一日、大変よいお天気にも恵まれ、暖かく楽しい日帰り旅行ができました。

バスの運転手さん、旅行社の添乗員さん、ありがとうございました。



私たちは兵庫区老人クラブ連合会の活動を応援します

夜間外出の際は  
**反射材**  
の着用を!!

反射材や明るい色の服を着用して、交通事故を防ぎましょう。

整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科

**片山整形外科**

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

休診日/日曜・祝日

兵庫区菊水町6丁目1-20 グランドプラザ菊水1F

☎078-577-1688

**寺師内科医院**

院長 野田 伶

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
PM 4:00~ 6:30	●	●	●	/	●	/

休診日/木・土曜日午後・日曜・祝日

兵庫区菊水町4丁目5-13

TEL(078)511-8121

**せのお眼科医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前8:30~12:00	○	○	○	●	○	○
午後3:30~ 6:30	○	○	○	/	○	/

●: 木曜日午前 午前 9:00~11:30  
休診日 日曜・祝日 木曜午後・土曜午後

兵庫区菊水町6丁目1-20-105

TEL(078)512-3090

整形外科・内科・循環器内科  
リウマチ科・リハビリテーション科

**家富整形外科・循環器科**

診療 午前9:00~12:30 ■休診 日曜・祝日  
時間 午後4:00~ 7:00 木・土午後

神戸市兵庫区 塚本通7-1-2 駐車であり TEL.577-0081

●JR兵庫駅北(山側)すぐ ●高速大開駅南へ3分

www.ietomi.com/

アットホームな雰囲気  
楽しく体を動かしていきましょう!

地域密着型通所介護

**柔らかリハビリデイサービス**

神戸市兵庫区塚本通2丁目2-25  
兵庫県柔道整復師会館4階

TEL078-576-6022 FAX078-515-1552

お気軽に見学・体験にお越しください。

内科・外科・胃腸科・リハビリテーション科

**武田医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
AM 8:30~12:30	○	○	○	○	○	○	○	休
PM 4:00~ 6:30	○	○	○	○	○	○	○	休

■木曜・土曜午後、日曜・祝日/休診 火曜午後/訪問診療

神戸市兵庫区上沢通3丁目6-3 あり

TEL 078-521-1316

内科・脳神経外科

**はまの医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後5:00~7:00	/	/	/	/	/	/

※火・水・木・土曜午後 日曜・祝日休診

兵庫区湊山町7-10

☎(078) 512-2247



第1回体力測定会

# 自分の体力を知って健康増進

8月1日(木)、みなとがわホールにて第1回体力測定会を開催しました。当日は95名が参加し、柔道整復師会の先生3名の指導のもと、握力測定、障害物歩行、長座体前屈、片足立ち測定、今後の健康維持、増進に役立つよい機会になりました。



受付および血圧測定



長座体前屈



片足立ち測定



障害物歩行



握力測定

私たちは兵庫区老人クラブ連合会の活動を応援します

**株式会社 石原金属商店**  
 代表取締役 石 基元  
 〒652-0847 神戸市兵庫区切戸町 2-12  
 TEL.(078)671-2343  
 三木作業所 三木市別所町石野字向山 1592 番 1  
 〒673-0452 TEL.(0794)82-5080

**有限会社 古山商店**  
 神戸市兵庫区下沢通1丁目1-13  
 TEL 078-575-4501

**総合葬儀会館 Cleri**  
**クレリ神戸山手ホール**  
 株式会社 花保 ハナヤス  
**TEL 078-361-4500**  
 兵庫区下祇園町 40-17 FAX078-361-4501

造園・土木・庭園設計・施工管理  
**有限会社 サニ・グリーン**  
 神戸市兵庫区大同町1丁目2-1  
**TEL 078-511-0989**

**菱栄工業株式会社**  
 神戸市兵庫区三石通3-2-5  
**TEL 078-681-5421**

**IMAZU CONSTRUCTION CO.,LTD.**  
**今津建設株式会社**  
 兵庫区吉田町2丁目27-10  
 TEL(078)671-3632(代)  
 FAX(078)651-6009

**兵庫貨物運輸作業株式会社**  
 神戸市兵庫区芦原通2丁目2番24号  
**TEL 078-671-2755**

1日に食べておきたい食べ物とその量を数え歌で覚えましょう。鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。

**食べ物 数え歌**

肉いち、魚(う)おいち、卵いち、牛乳2杯に豆ひとつ、野菜は5皿に、ご飯食べ、おやつは果物、かぞえうた♪



# 兵庫区老連



## 真剣な表情!



始球式

# 川野貴洋さんが スコア55で優勝

### 兵庫区老連輪投げ大会

10月9日(水)、みなとがわホールにて兵庫区老連輪投げ大会を盛大に開催しました。今回の大会には、総勢98名が集まり、年齢や性別を問わず多くの参加者が競技を楽しみました。大会中は、参加者同士が和気あいあいと交流しつつも、真剣な表情で競技に挑む姿が印象的でした。大会結果は、川野貴洋さん(兵庫四ツ葉会)が55点を獲得し他を圧倒する強さをみせ見事優勝されました。

今大会で上位50位以内に入賞した選手は、12月17日(火)に開催される神戸市老連輪投げ大会への出場権を手にすることができ、さらなる活躍が期待されます。特に、輪投げは技術と集中力を要するスポーツであり、各選手が目標に向かって丁寧にリングを投げ入れる姿に観客からも大きな声援が送られました。大会運営もスムーズに進み、参加者全員が安全に競技を楽しむことができました。



## よ〜く狙って!



**兵庫区から  
2名が入賞**

12月17日(火)に開催された令和6年度神戸市老連輪投げ大会にて、兵庫区代表の久吉周一さん(兵庫四ツ葉会)が第7位、小田よしのさん(重陽会)が第10位に入賞されました。おめでとうございます。

神戸市老連輪投げ大会

### 大会結果(2ゲーム)

順位	氏名(クラブ名)	スコア
優勝	川野 貴洋 (兵庫四ツ葉会)	55
準優勝	柿坪恵美子 (三寿老人会)	38
第3位	山口喜久男 (湊山すまいる会)	38
第4位	林 和子 (御崎南ビルほのほの俱樂部)	36
第5位	長沢 文子 (兵庫四ツ葉会)	36

※同点は年上の方優先です。

私たちは兵庫区老人クラブ連合会の活動を応援します

住宅をお探しの方お待ちしております  
宅地建物取引業者  
**ドリームジャパン株式会社**  
免許証番号 兵庫県知事(6)第10005号  
代表取締役 高田 博  
神戸市兵庫区湊町1-296-2  
TEL(078)652-0351 FAX(078)652-0362

**工務店 松下** 自社一貫施工の安心感  
家族のための家づくり  
**株式会社 松下工務店**  
神戸市兵庫区下祇園町20-19  
TEL 078-771-3286

**株式会社 高橋組**  
兵庫県篤友会 足場工事・葺工事  
兵庫県知事許可(般-28)第115978号  
兵庫区南逆瀬川町2番1号1階  
☎078-682-8002  
FAX078-682-8012  
**TAKAHASHI**

土木建築用化成資材  
防水材料・接着剤・シーリング材  
**SUDA 株式会社 ツダ**  
兵庫区門口町1-20  
TEL.078-681-0315  
FAX.078-681-5686

**株式会社 智廣工作**  
神戸市兵庫区上庄通3丁目1-2  
FAX: 078-671-8703  
TEL:078-671-8702

**景華工業株式会社**  
・食品機械販売、製作、組立、修理  
・外国語翻訳、通訳  
神戸市兵庫区小松通4丁目1-6  
TEL 078-335-8755

**株式会社 慎成工業**  
神戸市兵庫区大開通6丁目2-2  
TEL.078-512-1093  
FAX.078-512-1094

リフォーム/増改築/屋内・屋外工事  
**さがた建設株式会社**  
神戸市兵庫区湊山町4-6  
TEL.078-511-0110



## 魚崎菊正宗 36名参加

5/23

# 歩こう会

久々に電車に乗り灘方面へ。魚崎の駅を南へ歩くこと約20分、菊正宗に到着。酒蔵の方の熱心な説明を1時間たっぷり聞かせていただき、試飲もし、歩こう会のメンバーも満足そうな顔、うれしそうでした。

お酒も買い、いつもながら昼食をとり、おしゃべりに花が咲きました。



## ポートタワー 68名参加

7/25

# 歩こう会

三宮駅前からポートループバス(2両連節)に全員乗り、子どもの頃の遠足にでも行くようなワクワク気分でポートタワーに到着。リニューアルしたポートタワーはとても赤色がきれいで、ピカピカに見え、タワーの上から見る神戸の街並みや海も何かいつもと違って見えました。

ソフトクリームを食べながら「昼食は何を食べる?」と、海を見ながら歩き、楽しいひとときを過ごしました。



私たちは兵庫区老人クラブ連合会の活動を応援します

内科 消化器科 小児科

### 菱川医院

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/木、土曜日午後・日曜日・祝日

神戸市兵庫区荒田町3-2-16 TEL.078-511-3361

訪問介護・予防介護事業  
居宅介護支援事業  
障害福祉サービス事業

### 株式会社 朋

神戸市兵庫区小松通 5 丁目 2 - 9  
TEL.078-681-7481

### 石田接骨院

スパイラルテーピング療法  
◆外傷治療や身体のバランスを整える治療法  
◆スポーツ選手の身体の使い方のアドバイス

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	○
15:00~19:00	○	○	○	○	○	○	○	○

〈休診日〉木曜・土曜の午後、日曜・祝日

神戸市兵庫区荒田町4丁目7-3  
TEL 078-574-5330

Grace Pharmacy Corp.

### みゆき薬局

健康サポート薬局です  
健康に関すること何でもご相談ください

薬局営業時間

月火水金	8:30~19:00	土	8:30~16:30	
土	8:30~12:30	日	祝	休み

神戸市兵庫区下紙園町 36-11

☎078-367-3916  
https://grace-pharmacy.com/

LINEで予約

## 1つでも当てはまるとロコモの危険信号!



1. 片足立ちで靴下がはけない
2. 家の中で躓いたり滑ったりすることがある
3. 階段を上がる時、手すりが必要
4. 15分ほど続けて歩くことができない
5. 横断歩道を青信号で渡りきれない
6. 掃除機の使用や布団の上げ下げ等の家事が困難
7. 2Kg程度(1リットルの牛乳パック2本)の荷物を持ちかえるのが困難

※ロコモティブシンドロームとは、「運動器障害」「要介護」になるリスクが高い状態のことです。







# 舞子海上プロムナード

68名参加

10/23

# 歩こう会

前日から天気予報は雨でした。歩こう会当日は曇り空。傘を手に市バス、電車を乗り継ぎ舞子駅に着くと風は強く空は曇り空でしたが、だんだん晴れて明石大橋の真下にある舞子海上プロムナードはなかなか見応えのある場所でした。

もう少し若ければ、ウロウロと公園を歩きたいなあーと思いました。



11/28

# 歩こう会

## 荒神さん(清荒神)

43名参加

バスや電車をいくつも乗り継ぎ、やっと清荒神駅へ到着。歩くこと約30分、コロナから2回目、毎年お参りすることが楽しみです。(少し遠いけどなあ…)

前は石コロの道だったけれど、コロナで少し来ない間にきれいなコンクリートの道になり、歩きやすくなったように思いました。元気でないと神戸からここまで来られません。今後とも歩こう会がいつまでも続きますように。

私たちは兵庫区老人クラブ連合会の活動を応援します

補聴器を実際に試せます

株式会社 吉田勝夷商店

創業1911年 認定補聴器専門店 障害者総合支援法 取扱い店

神戸市兵庫区下沢通1-1-17 朝日プラザ湊川215号室

TEL/FAX 078-576-1331

貸 スタジオ

レッスン・集合場所に困ったらココ

**JSTUDIO**

神戸市兵庫区中道通 6丁目 2-3-1

スポーツ教室・語学教室など お気軽にお問い合わせください

(有)シンプル住研

TEL.078-578-6780

生活リハビリデイサービス絶賛稼働中!

デイサービスセンター リハメイト KOBE regain

神戸市兵庫区湊川4丁目6-8

TEL : 078-579-8448

FAX : 078-579-8447

その他、訪問看護、デイサービスへのお問合せは 078-671-8001 へ、お気軽にどうぞ!

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

各種処方箋受付・在宅訪問 応相談

## 慈恵薬局

兵庫区荒田町3-12-16

TEL 078-521-1901

FAX 078-521-1907

月～金曜日/9:00～18:00 土曜日/8:30～12:30 日曜日・祝日:休み

Moi Life KIITOS

訪問看護ステーション チャオ ヘルパーステーション チャオ

神戸市兵庫区荒田町 1-7-12

TEL.078-515-8277

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう!

### ストレッチの一般原則

- ①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する
- ④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦運動の前、後に行う

無理せず、体を動かしましょう!



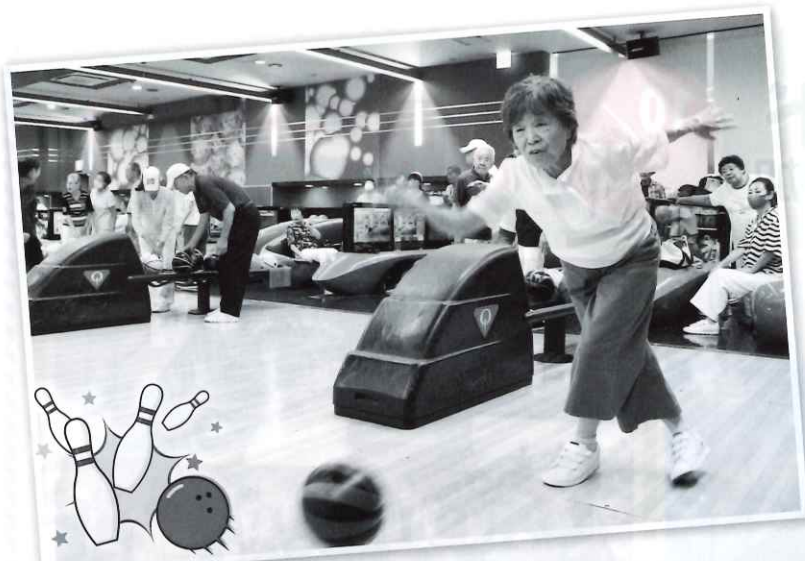
兵庫区老連

ボウリング大会

# 松岡宗晴さんが優勝

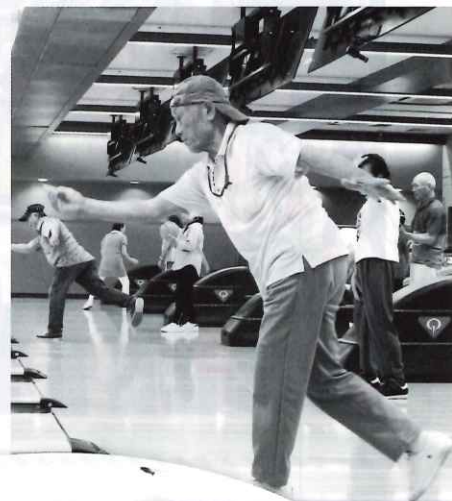
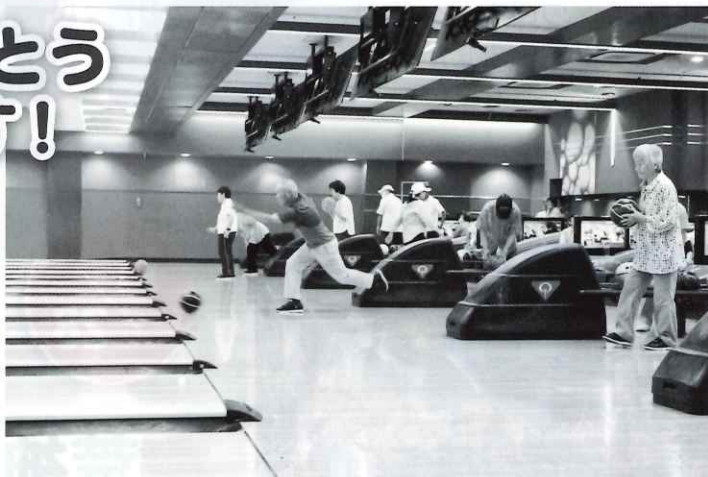
8月26日(月)、ラウンドワン三宮駅前店にてボウリング大会を開催しました。当日は47名が参加し、2ゲームの合計スコアで競いました。ピンの倒れる爽快な音に続き、笑い声や歓声が場内に響きます。ストライクやスパアが出る、拍手やハイタッチで仲間がお出迎え。

大会結果は松岡宗晴さん(神田町慶寿会)がスコア346を獲得し優勝されました。



ゲームを通して心地よい汗を流し、最後まで和気あいあいとした雰囲気の中、ボウリングを通して会員同士の親睦も深まる大会となりました。

優勝おめでとうございます!



大会結果(2ゲーム)

順位	氏名	合計スコア
優勝	松岡 宗晴(神田町慶寿会)	346
準優勝	谷川 勢昇(湊川寿友の会)	311
第3位	高見 富博(川池東部寿会)	279
第4位	山添 量友(兵庫四ツ葉会)	273
第5位	崎元まゆみ(梅元町喜楽会)	270



会員同士の親睦深める





# 兵庫区老連カラオケ部忘年会



カラオケ部忘年会

## 「歌仲間」笑顔で集う忘年会 自慢の歌声舞台立つ

兵庫区老人クラブ連合会カラオケ部 的場 光子



兵庫区老連カラオケ部では、毎月カラオケを通して会員同士、和気あいあいと親睦を深め、月2回の教室を行っています。

おさらい会のごとくこの時期、毎年恒例の忘年会を開催。あれもよし、これもよし思い思いの選曲に熱が入ります。それも忘年会の一つの楽しみです。

このたび開催にあたり、古泉兵庫区長さんにも公務ご多忙のなかご参加いただき、自慢の歌声をご披露していただき満場の拍手で見送りました。

コロナ禍をはさんで教室を再開。会員は月2曲の新曲をマスターするため反復練習をしながら頑張っています。イベントとしてゆかた祭り、忘年会、発表会

等、年3回の行事で日頃の練習の成果を発表し楽しんでいきます。

日頃、閉鎖的になりがちなわれわれ高齢者にとって声を出すことは大切です。

一期一会、お友だちや、お知り合いの方に声をかけあい、カラオケ部の仲間に入りませんか。みなとがわホールでの教室の様子を見学がてら、まずは一度のそいでみてください。お待ちしています。

歌仲間と一緒に大きな声を出し、明るく元気な一日を過ごしましょう。





# 梅の美会

食レポや美女の大口秋食す

岡田富早恵

秋晴の三代揃う米寿嬉

山口 茂子

何もかも里の香りや栗ごはん

藤井 歌子

友来たる秋の気配を供として

山田 朝子

松毬にビーズ飾りし聖夜かな

栗野 富江



## ちょっと一息 ナンプレに挑戦!

### ルール

- ① タテのどの列も、9マスに1から9までの数字がそれぞれひとつずつ入ります。
- ② ヨコのどの列も、9マスに1から9までの数字がそれぞれひとつずつ入ります。
- ③ 太い線で囲まれた3マス×3マスのブロックすべてに、1から9までの数字がそれぞれひとつずつ入ります。

※完成後、二重マスの数字を解答欄に抜き出し、足し算して出た答えが最終解答です。

9		3		1		5		4
8		1				9		6
	6	7				2	8	
5	8		9		2		4	3
	9	4	6		1	7	2	
1	7		3		4		5	9
	4	5				3	9	
6		8				4		5
7		9		3		8		2

解答欄

+  =

《答えは11ページ》

### 編集後記



謹賀新年

今年もどうぞよろしくお願ひいたします。

このたび「兵庫区老連だより第38号」を発行できましたこと、心より感謝いたします。発行にあたりまして、たくさんの方々にご協力いただきありがとうございます。

また、会員増強のためにチラシを配布したり、区老連の諸行事にもたくさん参加していただきありがとうございました。厚くお礼申し上げます。今後ともどうぞよろしくお願ひいたします。

広報部

私たちは兵庫区老人クラブ連合会の活動を応援します

一遍上人御廟所

## 時宗 真光寺

兵庫区松原通 1 丁目 1-62

☎078-671-1958

## 平安祭典

事前相談を承っております  
ご葬儀に関する事は何でもご相談ください  
皆様のご要望に沿ったご相談をいたします

0120-00-3242

URL: <https://heiansaiten.com/>

## 會下山 善光寺

神戸市兵庫区会下山町 2 丁目18の13

TEL (078)521-1756

剣道のお寺

## 曹洞宗 般若林 八王寺

兵庫区羽坂通 2 丁目 1

☎078-575-8444

「ニチコミ」のブログで  
全国の老人クラブの  
活動を紹介しています!  
詳しくはホームページで!



## 御協賛

浄土宗

## 長福寺

兵庫区熊野町5-1-1

☎078-511-1085

浄土真宗 本願寺派

## 善照寺

兵庫区東山町 1 丁目 4-7

TEL.078-511-4297



ニチコミ

検索

<http://www.nichicomi.com/>



今すぐできる!

もの忘れチェックリスト



早く気が付く事が大切です。今後の生活への備えができます。

認知症は、あなたの気が付かないところで進行しているかもしれません。

「あれ、なんだか変だな?」と思ったら、下のチェックシートの質問をチェックしてみましょう。

- Checklist items: 同じことを言ったり聞いたりする。物の名前が出てこなくなった。置き忘れや、しまい忘れが目立ってきた。以前はあった関心や興味が失われた。だらしなくなった。日課をしなくなった。時間や場所の感覚が不確かになった。慣れたところで道に迷った。財布などを盗まれたという。ささいなことで怒りっぽくなった。蛇口、ガス栓の締め忘れ、火の用心ができなくなった。複雑なテレビドラマが理解できない。夜中に急に起きだして騒いだ。

※この認知症チェック項目は、あくまでも目安です。認知症の診断をするものではありません。(出典：認知症フォーラムドットコム)

3つ以上あてはまった方は、専門医に相談を

認知症疾患医療センター、地域包括支援センターのほか、普段から本人のことをよく知っているかかりつけ医等にご相談ください。



スポンサーへのお礼

この度、兵庫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、高齢化社会に向かって会員の生きがい・健康・教養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。

今後ともなにとぞ末永きご支援をお願い申し上げます。兵庫区老人クラブ連合会

ナンプレに挑戦! 答え

答え: 7 + 7 = 14



9x9 grid with numbers and a circled 7

私たちは兵庫区老人クラブ連合会の活動を応援します

【労務相談、就業規則作成、労災】

片山社会保険労務士事務所

社会保険労務士 片山 暁
兵庫区三川口町2丁目5-13 藤本ビル1F
TEL: 078-578-6488
FAX: 078-578-6489

社会福祉法人 神戸福祉会

ケアハウスこうべ(介護型)
デイサービスセンターさどやま

全国第一号の社会福祉法人 神戸福祉会だからできるシニアライフ
■ショートステイ・特別養護老人ホーム
高齢者ケアセンターひょうご
兵庫区里山町1-48(神戸電鉄鶴崎駅すぐ)
TEL.078-612-3335
http://www.kobe-fukuseikai.com

河原労務管理事務所

労働保険事務組合
総合労務管理事務所
社会保険労務士 河原 舜子
神戸市兵庫区水木通8丁目2番3号
TEL(078)575-4767 FAX(078)575-9043

はな (株)なごみ

訪問看護ステーション
あざんて・はな
TEL.578-3340
ケアプランセンター
あざんて・はな
TEL.578-3380
FAX 578-3341 (共通)

ヘルパーステーションあざんて ☎578-3340

あなたはどう? ①
非常用持ち出し袋を用意しよう

いつ起きるか分からない災害。いざという時あせらないように、あらかじめ必要な物は非常用持ち出し袋に入れて準備しておきましょう。

1) どんな物が必要なの?

食料や飲料水は、最低3日分用意しましょう。また、救助隊や支援物資が来るまでに必要最低限の物を用意しておきましょう。これらの持ち出し品は、リュックサックに入れておくと、両手が自由になりスムーズに避難ができます。

- List of items: 飲料水(目安は1人1日3リットル)、非常食、医薬品、懐中電灯、予備電池、ロウソク・マッチまたはライター、ヘルメット、軍手または革製手袋、衣類、靴・厚手の靴下、雨具(合羽など)、タオル・ウエットティッシュ、アルミ製保温シート、ビニールシート、多機能ナイフ、ロープ

2) 準備のポイント

就寝中でもすぐに行動できるように、布団のそばに履き物を備えておきましょう。

夜間に災害が起こった場合、避難する際、ガラスの破片や泥、ゴミなどが散乱していると素足で避難するには非常に危険です。履き物は必ず枕元に備えましょう。

定期的に袋の中を確認し、非常時に焦ることのないよう、備えておくことが大切です。

食料品の賞味期限や、懐中電灯が点灯するなど、半年に一度を目安に点検しましょう。また、置き場所は、家の中でも比較的長く滞在する場所に置いておくことよいでしょう。

3) 非常用持ち出し袋は共助のため

災害はいつ発生するか分かりません。万が一の時には迅速に対応できるよう、避難経路等をあらかじめ決めておきましょう。また、非常持ち出し袋は自助のためではなく共助のものと考え、それを必要とする人がいれば与え、一人でも多くの人が助かるように努めましょう。



兵庫区老連だより 第38号

発行 兵庫区老人クラブ連合会 神戸市兵庫区荒田町1丁目21-1 TEL.078-511-2111  
編集・印刷 株式会社ニチコミ 神戸市中央区柴町通1丁目2-7 大同生命神戸ビル7階 TEL.078-333-7707

一緒に  
楽しみましょう!



# あなたの町の シニアクラブに 参加しませんか?



リズム体操

音楽とともに  
笑顔で健康に!

奉仕活動

グラウンドゴルフ



他にも  
活動多彩!

- バス旅行 ●サークル活動 ●カラオケ
- 輪投げ ●ボウリング ... などなど

兵庫区老人クラブ連合会

お問合せ先▶ ☎078-511-2111  
(内線 471~474)

ただいま会員募集中!!  
元気な仲間が待っています

地域の仲間と支え合い、  
活動に参加して充実した  
毎日を過ごしませんか。



私たちは兵庫区老人クラブ連合会の活動を応援します

■太陽光発電システム  
■住宅リフォーム工事

**SINESTA**  
シンエスタ株式会社

神戸市兵庫区下沢通8-4-11  
TEL.078-577-0066

**かなたクリニック**

整形外科・内科・リウマチ科・神経内科

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

※土曜日の受付は11:30まで  
兵庫区下沢通町29-7 キャッスルハイイツ平野1FA号  
☎078-351-5335 P有

**Yanagawa Eye Clinic やながわ眼科**

院内バリアフリー 駐車場完備

目のことで  
気になることは  
何でも話してくださいね

TEL.078-576-1575 やながわ眼科 検索

**橋本歯科医院**

診療時間	午前診療	午後診療
月・木・金	9:00~13:00	15:00~19:00
火	9:00~13:00	15:00~17:00
土	9:00~13:00	14:00~17:00

※祝祭日のある週の水曜は診療しています。  
神戸市兵庫区湊川町4-1-1 TEL(078)511-3960

**油断敵大**

自転車の無灯火運転  
カサさし運転はやめましょう

ルールを守って  
安全運転

医療法人社団 **兵庫区 広瀬クリニック**

院長 廣瀬一幸

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

木曜・日曜・祝日・土曜午後 休診  
TEL361-1235 兵庫区下沢通町32番11号 平野交差点100m下る

お薬手帳は  
とっても便利です。

★お薬手帳をもっていると…

- ・処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせの事故を防げます。
- ・過去の履歴が残るので、適切なお薬の処方に役立ちます。
- ・かかりつけ薬局を持つとより効果的です。

**まつだ内科**

循環器内科・呼吸器内科・アレルギー科・往診可

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	○
16:00~19:00	●	●	●	●	●	●	○

▲金曜の午後は16:00~17:30 火曜の午後は訪問診療  
休診日/木曜日、日曜日、祝日、土曜日午後  
兵庫区上沢通1丁目1-1 信栄ビル3F  
www.matsuda-naika.net TEL512-3344