

神戸市

第162号

中央

区老連だより

■発行

神戸市中央区老人クラブ連合会
神戸市中央区東町115
電話 (078) 335-7511

■編集・印刷

株式会社 ニチコミ
神戸市中央区栄町通1-2-7
大同生命神戸ビル7階
電話 (078) 333-7707
<https://www.nichicomi.com>

スコップ三味線

今号の
1枚

新年の喜びを分かち合う

新春交流会

令和7年1月15日（水）、楠公会館にて神戸市中央区老人クラブ連合会の新年の集いを開催しました。46名の参加者が集まり、新しい年の始まりを祝いました。

開会には国歌斉唱と黙祷から厳かに始まり、その後、福田会長と来賓である増田区長から新年のあいさつが述べられました。続いて乾杯の声とともに会場は和やかな雰囲気になり、参加者は昼食を楽しみながら交流を深めました。

午後からは、舞踊や社交ダンス、ウクレレ伴奏付き漫談、サックス演奏、新舞踊といった多彩な演技が披露されました。その中でも、飛び入りで参加された91歳の方の力強い歌声とその音量に圧倒された会場全員が聞き入っていました。笑顔と拍手が絶えない中、参加者たちは一緒に踊りや歌を楽しみ、心弾むひとときを過ごしました。

私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

あなたの「入れ歯」は
しっかり噛めますか

おがわ歯科医院

院長 小川 泰治 歯科・小児歯科・歯科口腔外科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	△	○	○	○
14:00~17:00	○	○	△	○	○	○

【休診日】
水曜・土曜午後
日曜・祝日

神戸市中央区中山手通3丁目10番5号-1F

☎078-803-8505

Replus 相続不動産コンサルティング

相続 不動産の売却 のご相談など
なんでもお気軽にご相談ください

株式会社 リプラス不動産

神戸市中央区御幸通8丁目1番6号

神戸国際会館13階

TEL.078-231-2000

医療法人社団 海岸通デンタルクリニック

KAIGANDORI DENTAL CLINIC

平日は夜20:00まで診療しています

診療科目	診療時間	月	火	水	木	金	土	日
一般歯科	9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	×
小児歯科	14:30~20:00	●	●	●	●	●	●	×
口腔外科		●	●	●	●	●	●	×

休診日：木曜日・日曜日（不定休・オア日）。祝祭日

※土曜日は9時~17時になります

【URL】<http://www.hat-dental.com> ☎078-261-3300

神戸市中央区臨海通2-2-3 ケーズデンキ HAT 神戸店3階

質 まつや質店

☎078-251-0109

営業 10:00~19:00
時間 (祝日11:00~17:00)
神戸市中央区琴ノ緒町4-6-1
休み/日曜日



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。

7つの
ロコモ
チェック!

新年のご挨拶

再生・復活を目指して



中央区老人クラブ連合会
会長 福田 麟太郎

新年あけましておめでとうございます。
令和7年の新春をお健やかに
お迎えのこととお慶び申
上げます。

昨年は元日の能登半島地震
が発生し翌日には羽田空港で
の航空機事故と波乱の年明け
でした。
中央区老連も昨年は新し

い役員の皆さまとともに各
種行事、7月23日の輪投げ
大会に始まり、9月29日の
敬老お楽しみ会（これは今
回初めて舞台装置、音響設備
の整ったポートアイランド
港島ふれあいセンターで盛
大に開催することができま
した）、9月19日のグラウン
ド・ゴルフ大会、12月11日の
季節の寄せ植え講習会、そし
て令和6年最後の行事での
友愛福祉研修会を無事終え

ることができました。
今年は「巳」年です。ヘビ
は脱皮します。再生復活を意
味するそうです。中央区老連
も皆さま方のご協力、ご参画
を今以上に得て、クラブの減
少、会員の減少に歯止めをか
け、再生復活に向けて取り組
んでまいりますのでお願いし
ます。
最後に皆さま方の今年のご
健勝とご多幸を願い新年のご
あいさつといただきます。

地域コミュニティの重要性



中央区長 増田 匡

新年あけましておめでとう
ございます。

平素より、健康・友愛・奉
仕を目標に掲げ、会員の健康
増進や親睦、生きがいづくりに
はもちろん、地域の清掃活動
や見守り活動など、多岐にわ
たる地域活動に取り組んでい
ただき、ありがとうございます。

昨年は能登半島地震をけ

め多くの地震が発生し、南海ト
ラフ地震が起こることが懸念
されるなか、今年阪神・淡路大
震災から30年を迎えました。
震災でお亡くなりになられ
た方を追悼するとともに、困
難な状況を乗り越えるために
培った「支え合い」の大切さ
を語り継いでいくことが大切
だと考えております。
自然災害は避けることはで

きませんが、地域での「支え
合い」ことで「減災」につな
がります。しかし、近年、地
域のコミュニティが希薄化し、
隣近所に住む人同士が顔を合
わせる機会が少なくなってい
る話をよく耳にします。不特
定多数の方とコミュニケーション
を取ることは難しい面も
あると思いますが、新たな気
づきや活動の輪を広げること
にも繋がるはずです。

日頃から老人クラブの活動
を通じて地域の中に仲間がい
ることは、たいへん心強いこ
とです。日常のつながりが、
災害時だけでなく、毎日の笑
顔や生きがいを生むというこ
とを再認識し、地域の中に老
人クラブの輪を広げていただ
きたいと願っています。
結びとなりますが、中央区
老人クラブ連合会のますます
のご発展と、会員のみなさま
が健康で、笑顔あふれる1年
となりますことを祈念しまし
て、年頭のごあいさつとさせ
ていただきます。
今年もよろしく願います。

私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

西原歯科医院

神戸市中央区東川崎町 1-3-6 LS 神戸 3F

TEL.078-360-0648

<https://www.nishihara-shika.com>

やまだ 整形外科クリニック

整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	●	●	●	×	●	●
午後 3:30~ 6:30	●	●	●	×	●	×

運動器リハビリテーション(予約制) 院長 山田 博
中央区御塚通7丁目2-1
コンフォート春日野2階 TEL.262-6780

神戸消化器・内視鏡クリニック

一般内科・消化器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
16:00~19:00	●	●	／	●	●	／

休診日/水・土の午後、日曜日、祝日 ※受付 18:30まで
神戸市中央区東川崎町1-3-3 ハーバーセンタービル1階

当院へのお問い合わせ
ご相談は ☎078-360-0601
<http://a-endo.net/>

株式会社スプリングホームにお任せください!

売りたい・貸したい
所有者様の思い出ある大切な不動産を
買いたい・借りたい人へ
縁結びいたします!

株式会社
スプリングホーム
TEL:078-803-8551
〒651-0056 神戸市中央区熊内町 1丁目5番1号
営業時間 9:00~18:00 定休日 水曜日

病気の早期発見と予防につとめよう

1. 健康診査や健康相談を活用しよう
2. 健康について学習しよう
3. 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
4. 歯を大切にしよう

社会福祉法人 神戸真生塾
附属小児科診療所

愛 こどもクリニック

医師 数田 紀久子

神戸市中央区中山手通7丁目24-11
TEL.078-360-0242

竹内医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9時~12時	●	●	●	●	●	●
午後1時~ 3時	往診 検査	往診 検査	往診 検査	休	休	休
午後4時~ 7時	●	●	●	休	●	休

〒650-0011 神戸市中央区下山手通8丁目17-23
TEL.078-341-1150

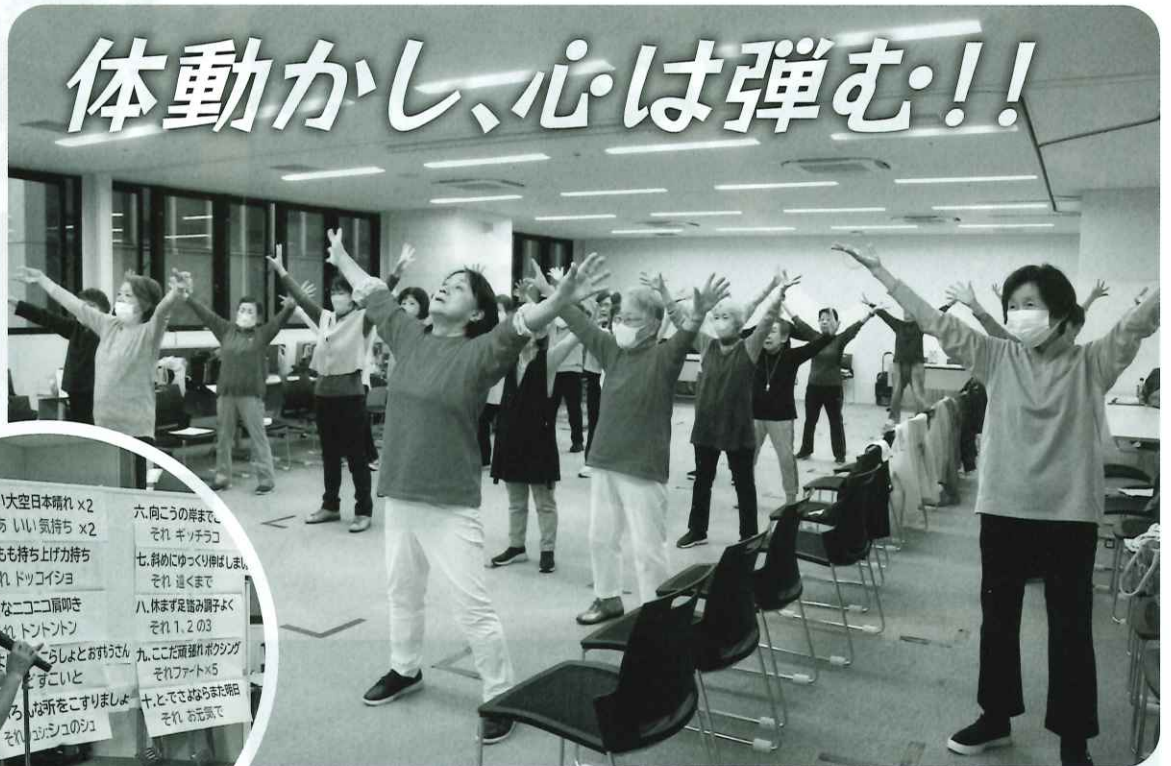
鴻成 クリニック

整形外科・内科

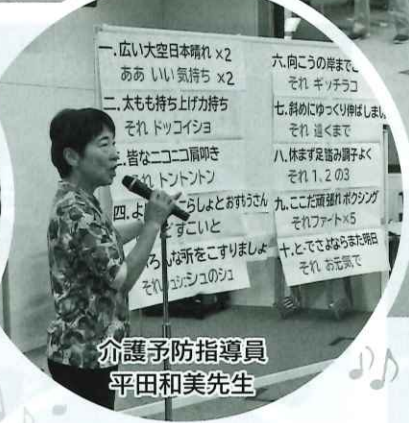
診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	／	／	／
15:30~18:30	●	●	／	●	／	／	／	／

神戸市中央区日暮通6丁目4-15 サンパレス北浦1F
<http://rakusan-med.jp>

☎078-242-2759



楽しみながら
健康促進!



介護予防指導員
平田和美先生

11月20日(水) 10時から中央区役所10階にて、介護予防指導員の平田和美先生のご指導のもと笑顔と元気の出るリズム体操と、いきいきクラブ体操講習会が開催されました。

前日は寒かったですが、当日は天候に恵まれ参加者23名、役員5名の合計28名で行いました。幸せホルモンと、愛情ホルモンを増やしましょうという課題で、幸せホルモンといわれる「セロトニン」は脳内に分泌されるホルモンの一種で「喜び」や「楽しみ」や「気」などの幸福感を与えるそうです。

「愛情ホルモン」といわれる「オキシトシン」は、出産時や母子間の触れ合いによって



分泌される「安らぎを与えるホルモン」でもあり「幸福感を与える」「恐怖心や不安を和らげる」効果があるそうです。

まず、うた声体操で♪あんながたどこさひこさひここさ「さ」で右足と左足を交互に上げて脚力アップ・能力アップ?次はうた声体操や♪かぞえた体操です。歌にあわせて伸び、おすもうさんのシコ踏み、ほぐして肩叩き、伸びで斜めに伸ばしましょう、ポートに乗った感覚でギッチラコ漕ぎましょう。

休まず足踏み調子よくそれ1、2の3で足踏みこーこだ頑張れボクシングそれファイトファイト!ファイトでねじりの運動などを行い、合間には「あら間違えたわー」とか皆さん笑い声あり、楽しそうに取り組まれていました。

最後は八角形のパフリングという道具を使って、人差し指でクルクル回したり、皆で円になってイスに座り高く投げて右の人がつかむ。次は左の人がつかむというゲームです。簡単そうに見えて、なかなかつかめず、皆さんキャラクターと歓声が上がり楽しそうにしておられ、また次回も工夫をこらしたことを計画したいと思っています。

私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

●心のごもった介護サービスを提供します●

医療法人 敬愛会
介護老人保健施設
神戸ポートピアステイ

最新の設備の下で心のごもったあたたかい介護及びリハビリテーションを受けられます。また、ショートステイや通所リハビリテーション施設としてもご利用いただけます。

中央区港島中町5丁目2-3 ☎078-304-7733
「ポートライナー市民広場駅」から徒歩5分

当院は、入れ歯の治療に力を入れております!

地下鉄大倉山駅徒歩5分 訪問診療いたします
歯科・小児歯科・歯科口腔外科・矯正歯科

さくら歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:30~13:00	●	●	●	●	●	●	●	●
14:30~19:00	●	●	●	●	●	●	●	●

休診日:木曜(祝日の場合も休診)/受付:午前12:30まで 午後18:30まで
●:診療 ○:検査(土曜日はエコー検査も実施しています)

☎078-351-6411
神戸市中央区中山手通7-25-43

女性ならではのきめ細やかな診療

よしこクリニック

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

初診の方は12:30までに受診してください
【休診日】木曜、土曜午後、日曜、祝日

神戸市中央区下山手通5丁目12-17 地下鉄西神・山手線 県庁前駅すぐ
☎078-341-2975

谷井 歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:30~午後1:00	○	○	○	○	○	○
午後2:30~午後6:30	○	○	○	○	○	○

休診日:木・日・祝祭日
中央区元町通2-8-14 オルタンシアビル702
☎(078)393-8248 Fax393-8290

縁結び・健康長寿の
守護神
生田神社

中央区下山手通1丁目2-1

TEL(078)321-3851

神戸とあ内科クリニック
Kobe TOR Clinic

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~10:00	●	●	●	●	●	●	●	●
10:00~13:00	●	●	●	●	●	●	●	●
14:00~17:00	○	○	○	○	○	○	○	○
17:00~19:00	●	●	●	●	●	●	●	●

休診日:木曜(祝日の場合も休診)/受付:午前12:30まで 午後18:30まで
●:診療 ○:検査(土曜日はエコー検査も実施しています)

神戸市中央区下山手通3-15-4

TEL078-977-8810

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!





キレイに
寄せ植えました!!



奥の深さに熱中



皆で楽しく寄せ植えに挑戦



土取先生による講演

講師
兵庫県グリーン協会
土取 玲子 様

寄せ植えの実演の様子

寄せ植え講習会

花と楽しみ 交流を深める

令和6年12月11日(水)、神戸市中央区役所にて「寄せ植え講習会」が開催され、約40名の会員が参加しました。講師には兵庫県グリーン協会から土取玲子様をお迎えし、季節を彩る花々が用意されました。葉ボタンやガーデンシクラメン、フリルパンジーなど、色鮮やかな花を組み合わせて、それぞれ個性あふれる作品を仕上げました。

土取講師からは、花を美しく見せる配置や、上手に生けるコツを丁寧に教えていただき、参加者たちは真剣な表情で作業に取り組みながら、楽しそうな笑顔を見せていました。寄せ植えに取り組みながら、お喋りを楽しんだり、教え合いながら作業を進める姿が印象的でした。

最後に、割り箸を使って鉢の底まで土をしっかりと馴染ませ、完成した寄せ植えを見せ合いました。おのの作品を分かち合いました。おのの帰りの作品を手に、自宅へと持ち帰りました。この講習会では、参加者が楽しく学びながら、自然と交流が深まる素敵な時間となりました。

私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

リョウカ車検センター
法定2年 点検付 **土・日・祝**も車検ができる!!
このチラシを見たとお伝え下さい
お電話下さい 総額から **¥8,000** 引
ENEOS 近衛兵第1599号 菱華石油サービス株式会社
神戸ポートアイランド給油所
中央区港島中町 1-1-6 **ryoka-sekiyu** (仮称)
営業時間 平日/8:00~20:00 日・祝/9:00~19:00
車検・整備担当 ☎0120-889-549 給油・洗車担当 (078)302-1026

神戸駅前法律事務所
弁護士 佐藤 功 行
TEL.078-381-7612
神戸市中央区中町通2丁目2番17号 武田ビル5階
「神戸駅前法律事務所」でご検索下さい。

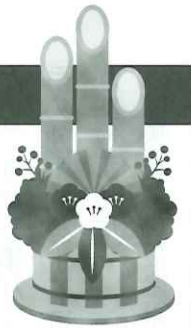
製紙原料商
有限会社 仲 商店
□本社 神戸市中央区元町通3丁目12番16号
TEL(078)391-6337(代) FAX(078)391-6338
□神戸中央リサイクルセンター 神戸市中央区脇浜町2丁目6番5号
TEL(078)221-1172 FAX(078)221-1173

相続でお困りの方
各専門家ご紹介致します
●不動産管理 ●不動産売買・賃貸
有限会社 **中央管財サービス**
中央区橋通2丁目1-11 水戸ビル1F
■神戸地裁正門前■
TEL(078)371-9007 FAX371-9008
<http://www.chu-o-kanzai.net/>

春日野平安祭典会館
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
神戸市中央区神若通3丁目2番6号
TEL 078-241-4200
URL <https://heiansaiten.com/>

油断 大敵
ルールを守って安全運転
× 歩行者妨害 × 二人乗り
× 傘さし運転 × 飛び出し
× 一時不停止 × 無灯火
× 走行中の携帯電話使用
自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

三社詣り

2025年新春
恵方（西南西）
三社参りを実施

2025年の新春を迎え、松の内の明けない1月13日（月）、成人の日に、区老連主催による、今年の恵方（西南西）に向けて播州の名高い神社へ三社まいりを実施し、総勢107名バス3台を運ねておまいりしてまいりました。

年始早々からの記録的大寒波が前日から弱まり、天気は良く日差しの暖かい参拝日となりました。

まず最初にお詣りした第一社は、謡曲「高砂」は結婚式の時に謡われるなどおめでたい席には欠かせないものとなっている、名高い「高砂神社」をおまいりしました。

特に有名な「相生の松」と言われ、根が一つで幹が二つに分かれ寄り添うように立つ松のことで創建直後に生え今



鹿島神社大鳥居前にて

は、五代目となつています。あるとき尉と姥の二神が現れ「この木に神霊を宿し、世に夫婦の道を示さん」と告げたことから長寿繁栄のご利益があるとされています。

高砂神社
五代目相生の松

第二社は、記紀神話に出る日本建国の武神鸕鷁大神をお祀りし神宮皇后が海外征伐に行き前に戦勝を祈願し勝利凱旋できた伝承が有り、「二願成就の神様」として崇められ

ているそうです。

ゆつくりとした工程でのお詣りの途中夢前川中流の畔にある「夢のそば（側）」でビール、お酒を飲む人を含め美味しい昼食と、お土産を両手一杯に購入した人など、お詣りと食事、お買い物一度にいろいろと楽しい旅も楽しめたようです。



昼食の風景

第三社は、姫路城の堀ばたに建つ播磨国の総社として人々に親しまれている、「射楯兵主神社」です。

お祀りするのは射楯の大神・兵主大神の二柱が主として祀られており、創建はいつか不明ですが播磨国風土記に記されており歴史ある神社であるとのことでした。

ご利益は、縁結びのご利益があるそうです。

おまいりする神社の移動途中では添乗員さんが、それぞれにこの様な詳しい内容の説明をしてくださり、新年のおまいりにふさわしい心のこもったおまいりができました。



射楯兵主神社本殿

午後4時に総社を出発し家路に付きいまだ空が明るみを残した時間に到着しましたが、帰着直前の川本副会長の「皆さん神様にいろいろなお願いをしたと思いますが、皆さん自身も神様に願い事叶えて頂けるよう精進して下さい。」とのあいさつがあり、全員何事もなく無事帰ることができました。



今年はいよいよ一年になりますように...

私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

◎弱った足腰を転ばない足腰に。外出が楽しみになる筋力づくり、はじめましょう

基本体操（足腰を強くする筋力体操）椅子に座って基本体操

1. 指先の曲げ伸ばし

①第2関節を軸に力を入れながら指の曲げ、伸ばしを繰り返す。
※いつでもどこでも日常的に行えます。

指の力がアップする



2. 腕の内転と外転

①腕を伸ばす
②腕全体を内へ外へ交互にゆっくりひねる。

腕の筋を刺激する



3. 肘の上げ下げ

①両手の親指を肩に軽くつける。
②肘を大きく上げ、ゆっくり下げる。この動作を繰り返す。
※肘を肩よりやや高く上げると刺激が大きくなる。



足の裏側の筋肉をほぐす

7. 足の裏側伸ばし

①足のつけ根部分に手を添え、片足を伸ばす。
②背中を伸ばしたまま上体をゆっくり前に倒す。
③股、膝、ふくらはぎの後ろ側が伸びたところで静止、ゆっくり上体を起こす。



足の裏側の筋肉をほぐす

8. 腕の開き閉じ

①肘を90度くらいに曲げ、腕を開く、閉じる動作をゆっくり繰り返す。
※開くとき肩甲骨を寄せるように意識する。



胸と背中をほぐす

5. 腰の前後曲げ

①両手を腰に当てたまま、上体をゆっくり後ろに曲げたあと、前に曲げる動作を繰り返す。

腹筋と背筋を柔らかくする

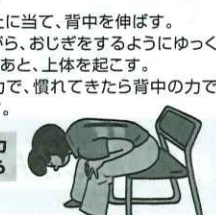


腹筋と背筋を柔らかくする

6. 背中伸ばし

①手を両膝の上に当て、背中を伸ばす。
②息を吐きながら、おじぎをするようにゆっくり前に曲げたあと、上体を起こす。
※最初は腕の力で、慣れてきたら背中の力で上体を起こす。

背中の筋力をきたえる



体操をはじめるその前に！

続けるコツと
注意したいこと

- 毎日コツコツ「ちょっとがんばったかな」と思える程度に行いましょう。
- 事前にかかりつけの医師に相談を。
- 体調の悪い日は無理せずお休みを。
- 体操時は水分の補給を十分に、体操後は十分な休養をとりましょう。
- 体操は広く、明るい場所で行いましょう。

※体操で動いたり、ひっくり返ったりしないように、椅子は重くて丈夫なものを選んで行いましょう。

友愛・福祉事業研修会

健康体操と落語会



12月16日(月)、午前10時から中央区役所1階多目的ホールにおいて「健康体操と落語の会」と銘うち、友愛・奉仕事業研修会を開催しました。

2部制に分かれていて、第1部は、神戸リハビリテーション病院長の長谷川博一理学療法士・井上紳也作業療法士2名による、フレイル予防講話と、椅子に座っていても筋肉を付けられる体操を約45分行いました。

最後に「この体操を続けて行い、脚の筋力をつけ表に散歩に出て社会とのつながる事がフレイル予防の一番の効果的な生活です。」とのお話がありました。

休憩を挟んだ後第2部の落語の会が始まり、司会者の紹介でまず登場



『時うどん』を演じる桂文治郎



『西行鼓ヶ滝』を演じる桂三ノ助

したのは、若手落語家の桂文治郎さん、お馴染みの「時うどん」で大いに笑わせていただきました。

次席の落語家は、中堅落語家で、新開地喜楽館の副館長をしている桂三ノ助さんが登場し、演題は「西行鼓ヶ滝」。話のすじは歌人の西行が鼓ヶ滝で自信作一句を読み、道に迷って世話になった農家の老人夫婦、孫娘に全体を添削され、それがより良い句に成ったと反省しました。

さらに修行を重ね後世に残る歌人となつたというお話で、面白さの中にも、おぼろけぶりを戒める味のある落語を楽しめた楽しい会となりました。



えっ?

ごぼうから生まれたチョココレート!?

皆さん、チョココレートは好きですか? スーパーやコンビニなどで手軽に買えるものから、一つウン千円もする高級チョココレートまでさまざまです。そんなチョココレートについて、チョコッと面白いお話をご紹介します。

チョココレートの原料と言えば、カカオ豆。ですが、カカオを使わずに、チョコレートそっくりの風味をもつ食品が開発されたのです。それは何と、ごぼうから作られたチョココレート(のようなお菓子)。見た目も、味わいも、口どけも、チョココレートさながらの風味で、しっかりとごぼうの風味もする、全く新しいスイーツです。

こうして誕生した商品が、あじかんのGOVOCE「ゴボーチェ」。「本当にカカオを使わず、ごぼうでできているの?」と驚いてしまふほどの味わいです。国産ごぼうの豊富な食物繊維、ポリフェノールを含み、カカオを使わないのでノンカフェイン。健康にも良いことが多く期待される新感覚のスイーツです。

◆応募方法

下記お問合せ先にお電話いただき、「ニチコミを見た」とお伝え下さい。

開発したのは広島県にある株式会社あじかん。焙煎ごぼう茶でトップシエアの販売実績を誇っています。あじかんでは、ごぼうの力に注目し、ひとりでも多くの方の健康づくりのお役に立ちたいという願いを込めて日々研究を行っています。

そんな活動の中で、独自の技術で皮ごと焙煎したごぼうから、チョコレートと共通した香りが発生することを発見し、さらに研究を進めて、上質なチョコレートにも劣らない品質にまで高めたのだそう。



【お問合せ先】

あじかん ヘルスフード事業部
TEL.082-535-5050

商品詳細は

あじかん 美食生活

で 検索!

文芸

宝愛句らぶ (ポー住宝寿会)

豪華船空一面のうろこ雲

飴抱いてスキップラララ七五三

健康の為と散歩に着ぶくれて

新蕎麦や旅の途中の廻り道

初冬や古着に馴染む老軀の背

冬に入るページめくる手もどかしき



和子

悦子

千枝子

道子

丘

和志



女性の隠れた悩み “尿もれ” について

「ワイスパ」担当チームに

お話をうかがってきました!

年を重ねて、トイレが気になって、外出やスポーツを躊躇したり、水分補給を控えたりした経験はありませんか? しかし、人に相談しづらいトピックゆえ、多くの方が恥じらひを感じ、お一人で抱え込みがちですよ。

そこで今回は、P&Gジャパンで吸水ケアパッド「ワイスパ」の研究開発シニアサイエンティストである縄田さんに、最新の尿もれケア製品についてうかがいました。

目の前で見せて

いただいた120CCの製品を用いた実験では、グラス1杯分の水分を、なんと約1分

という驚異的なスピードで吸収! 圧倒的な吸水力にもかかわらず、思っていたよりも薄くて動きやすくて、

体を動かしたりお出かけを楽しむアクティブシニアの皆さまにもおすすめです。ことを実感しました。

「ワイスパ」は、安心の吸水力と薄さの両立が特



P&G ジャパン合同会社 ウィスパ
研究開発本部 縄田 徳子様 (右)
ブランド・ディレクター 余伝香奈子様 (左)

微で、独自のテクノロジーを用いた「ぎゅっしり詰まった強力吸収体」が、吸収した水分をしっかりと閉じ込めます。絞っても、上から押しても後戻りせず、表面は「うすさら」になっているのはびっくりしました!

しかも3CCのライナータイプから300CCのパッドまでと種類が多いので、お悩みに合わせてサイズが選べるのも嬉しいですね。尿もれが原因でやりたいことをあきらめたりすることなく、自分らしく生き生きと過ごしたい女性を応援する製品でありたいというお話が印象的でした。

強力吸収体が
ぎゅっしり詰まっているから
安心の吸収力



※無菌状態で密封された包装の人口尿を120ccの容器で確認



Nestlé HealthScience 私? フレイル予備軍!?

他人事ではないフレイル、
予防の要に 栄養あり!

なんだか疲れやすい

歩くスピードが落ちている

そんな貴方に必要な対策、お教えします!



コチラ!>



老人クラブ入会のご案内



地域の仲間と支え合い、活動に参加して、
充実した毎日をすごしませんか。

あなたの仲間が待っています!



老人
クラブは

こんな活動をしています!

★ボウリング大会
★わなげ大会
★研修旅行

★カラオケ
★グラウンド・ゴルフ大会
★ゲートボール

★季節のウォーキング
★健康講座
★奉仕活動 などなど

お問い合わせ

各単位老人クラブ連合会会長まで



スポンサーへのお礼

この度、中央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。

中央区老人クラブ連合会

編集後記

新年あけましておめでとうございます。
例年とは違って変わって温かい日が続く今日ですが、会員の皆さまはお元気にお過ごしでしょうか。「中央区老連だより」162号も無事発行することができました。誠にありがとうございました。

2025年は巳年という節目の年となります。

巳年は「再生」や「成長」を象徴するとされ、新たな一歩を踏み出すのにふさわしい年と言われています。本年も「中央区老連だより」の発行に向けて全力を尽くしてまいりますので、変わらぬご支援とご指導を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。（広報担当） 柿原 仁一

私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

各種健康診断 一般外来 人間ドック

一般財団法人サニーピア医療保健協会

サニーピアクリニック

サニーピアクリニックは、地域住民の健康維持及び
疾病に関する医療確保とその予防に努めるための施設です。

TEL.078-331-6141(代表) TEL.078-331-8622(健診直通)

中央区波止場町3番12号 市営地下鉄「みなと元町駅」徒歩7分

JR神戸線・阪神「元町駅」徒歩10分

駐車場完備/30台

https://www.sunny-pier.or.jp/ サニーピアクリニック 検索

成年後見・任意後見のご相談

司法書士 行政書士 中村宏二事務所

成年後見・不動産登記・商業登記・債務整理

公益社団法人 成年後見センター・リーガルサポート 所属

〒650-0023

神戸市中央区栄町通2-2-2 和栄ビル504号

☎(078)599-8070

KHD 神戸ハーバー
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	○	☆	○	○	○	○	○

☆14:00~18:30 ※13:00まで

【休診日】土曜午後・水曜・日祝日

神戸市中央区吾妻通5丁目2-20 賀川記念館1F

TEL.078-291-4618

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。



備えて
安しん

いつ起きるか分からない地震。災害に備えて非常用持ち出し袋をあらかじめ用意しておきましょう。
また、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。

- ☐ 飲料水(目安は1人1日3リットル)
- ☐ 非常食(※そのまま食べられるもの)
- ☐ 医薬品(常備薬を含む)
- ☐ 懐中電灯と予備電池

- ☐ 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・ウェットティッシュ
- ☐ 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

