

神戸市 第163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)333-7511

■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>



Let's go bowling

令和6年度中央区ボーリング大会

笑顔と真剣勝負の共演!

狙いを定めて!

綺麗なフォームで投球!

詳細はP2

歓喜する参加者たち

チームで喜びを!

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

耳鼻咽喉科/腎臓・泌尿器科

岡クリニック

OKA CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:30~12:30	○	○	○	○	○	○	○	△
午後 3:00~6:00	○	○	○	○	○	○	○	△

神戸市中央区生田町 1-4-1 ショダリ 21 6F

耳鼻咽喉科 ▶ TEL 078-230-1123
腎臓・泌尿器科 ▶ TEL 078-230-1331

予約専用電話 06-4560-3350
予約専用 <http://okaclinic.atat.jp>

山崎

小寺会計事務所

中央区元町通6丁目3-20

TEL:078-341-3698

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	診察時間	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・オペ日)、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
神戸市中央区臨海海岸通 2-2-3 ケーズデンキ HAT 神戸店3階

いのちに寄り添い生きる喜びを支える
看護サービスをお届けします

訪問看護の他にも

家事代行、引越、家電販売
お墓のお掃除など...何でもご相談ください

スタッフ募集中

訪問看護ステーション

ドンキの前だよ~

ブロッグズ

神戸市中央区臨海町 3-7-14 三和ビル201

ひとの笑顔が我が笑顔 TEL.078-291-5211

「第20回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催

シニア川柳 作品募集中

募集期間: 2025年4月1日~6月30日まで

受賞作品発表: 2025年7月下旬予定

【お題】
癖(くせ)

大賞: 商品券 10,000円 (1名)
優秀賞: 商品券 5,000円 (5名)
努力賞: 商品券 1,000円 (10名)

まずはクリック!

川柳 ニチコミ 検索

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ

ニチコミ

会長あいさつ

各種行事への積極的な参加を！



神戸市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。会員の皆様には新春を健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。

今回はこの区老連4月号でもとりあげられ、ご紹介されています。「シルバーたんぽぽ会」という単位クラブが誕生し私たちの仲間入りをされました。毎年減少していくクラブの中で新しく1つ増えるということは大変に喜ばしいことです。私たち役員始め各単位クラブ会長共々応援していきたいと思っております。

令和7年度、中央区老連も4月14日の王子競技場でのグラウンド・ゴルフ大会始め5月1日のウォークラリーとすでに動き始めています。

会員の皆さまもぜひぜひ各種行事には積極的に参加していただいで中央区老連を盛り上げていきたいと思っております。よろしくお願ひします。

個人戦大会結果 敬称略

《男性の部》

Table with 4 columns: 順位, 氏名, クラブ名, 得点. Results for men's individual tournament.

《飛び賞》

Table with 4 columns: 順位, 氏名, クラブ名, 得点. Results for men's jumping award.

《ブービー賞》

Table with 4 columns: 順位, 氏名, クラブ名, 得点. Results for men's consolation award.

《女性の部》

Table with 4 columns: 順位, 氏名, クラブ名, 得点. Results for women's individual tournament.

《飛び賞》

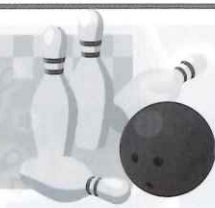
Table with 4 columns: 順位, 氏名, クラブ名, 得点. Results for women's jumping award.

《ブービー賞》

Table with 4 columns: 順位, 氏名, クラブ名, 得点. Results for women's consolation award.

令和6年度 中央区老人クラブ

ボウリング大会



歓声あふれ熱戦が広がる大会

令和7年2月19日(水)神戸

ボウリング部において令和6年度ボウリング大会開催されました。

健康増進事業として親しみやすく手軽に参加できるスポーツとしてやってきましてが高齢化のため参加者が減少してありますが今回の参加者47名となりました。競技は個人戦として女性や90歳以上の男性は、1ゲームにつき10点のハンデ戦で2ゲームの得点順位を決めます。



会長あいさつ

スポーツ部長 松井 猛

その後ゲーム説明し各レーンに分かれゲーム開始。各レーンストライク、ガーターが出るたび歓声あふれ熱戦が広がる大会でした。競技の結果は左記になります。皆さん当日大変ご苦労様でした。ありがとうございました。



ナイスストライク！

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

認知症医療専門・訪問診療 しおかぜメモリークリニック

内科クリニック 岡川医院

YEC 山本眼科

あつこ形成外科皮膚科

SHIRO MEDICAL CLINIC しろ内科クリニック

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

内科 竹内医院

保険調剤・一般医薬品 日本薬剤師会・兵庫県薬剤師会・基準薬局 各病院・クリニックの処方箋取り扱っています 合名会社 中村薬局

活動紹介

雲中長寿会グループ

雲中長寿会グループ

田山満枝・北村佳子



私たちのクラブは、雲中長寿会、東部雲中長寿会、西部雲中長寿会、南部雲中長寿会の4つ単位クラブが、お互いに協力しながら運営をしています。

■クラブ活動として

- ①グラウンド・ゴルフ 週2回(水・土)
AM9:00～第4(土)のみ10:00
- ②太極拳 第1・3(火)PM2:00～
- ③カラオケ 第2・4(火)PM2:00～
- ④マーじゃん 第1・3(木)PM2:00～
- ⑤カフェ 第1(木)AM10:00～
- ⑥ガーデニング 第3(木)AM10:00～



①グラウンド・ゴルフ



②太極拳



④マーじゃん

葺合中学校の花壇季節の花の植え替えボランティア

※1は、雲中公園。2～6は、熊内集会所で活動しています。施設利用料として200円。カフェはお茶代としてプラス100円(300円)いただきます。(熊内集会所は助成金がないので、管理運営にご協力いただいております)

■年間行事として

- ①奉仕活動新神戸駅周辺クリーン作戦 年間10回 第4日
- ②80歳以上の方に敬老お祝い品
- ③秋のお芋ほり
- ④友愛訪問 「お知らせ」「お変わりございませんか？」
- ⑤葺合中学校の花壇 季節の花の植え替えボランティア
- ⑥子供たちとの交流 年3回
「グラウンド・ゴルフ大会」1回 「輪投げ」2回



切り紙



トランプ



福笑い



ご自分の体力に応じた楽しみを選んで参加できます。仲良く、ちょっぴりのボランティア、無理のない健康づくりに励み楽しんでおります。最後に、ささやかですが募金活動にも協力させて頂いております。是非一度、体験においで下さい。風通しの良い お日様ポカポカの“あったか～い”熊内集会所です。

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

勝運上昇 正勝乃宮

二宮神社

中央区二宮町3丁目1番12号
TEL 078-221-4786
FAX 078-261-0275

新井組

神戸市中央区吾妻通 6-3-1
☎ 078-231-1190

創業70年
展示会・ディスプレイ等の企画制作・施工

株式会社 **さくら工芸社**

神戸市中央区二宮町1丁目14-14
TEL (078)221-7444

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 野菜は5皿に
おやつは果物 かねえうた♪

あなたの心に あかりをとます

ミナト電気工事 株式会社

神戸市中央区楠町6丁目1番12号
TEL 078-371-5583
FAX 078-371-5307

不動産のご売却なら
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

医療法人社団 恵明会 **林眼科医院**

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前9:30～12:30	○	△12:00	/	○	/	○
午後4:00～6:30	○	/	/	○	/	/

・火曜:AMのみ診察・土曜:午後休診
・水曜、金曜、日曜、祝日:休診

神戸市中央区二宮町3-11-9 木村ビル2階
TEL 078-241-7511

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

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/

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

近郊兵庫1599号 菱華石油サービス株式会社
ENEOS 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

神戸船舶薬品株式会社

ヤギ薬局

中央区三宮町3-9-11
☎078-331-3044

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

神戸市中央区老人クラブ連合会に、新たな単位クラブ「シルバーたんぽぽ会」が誕生しました。このクラブは県住宅復興住宅にお住まいの方々が中心となり、令和6年9月に設立されました。交流の機会が少ない現状を改善し、高齢者同士のつながりを深めたいという思いから発足したものです。



(左) 亀井会計 (中央) 山崎会長 (右) 藤原さん

現在、会員数は40名を数え、今回の募集で45名になること、続々と会員さんが増えているようです。設立のきっかけの一つは、亀井さんが経営するカラオケ喫茶でした。来店するお客さんに老人クラブの立ち上げについて声をかけたところ、多くの方が興味を示し、次々と入会。こうして活気あるクラブシルバーたんぽぽ会が誕生しました。

活動内容も非常に充実しており、ちぎり絵教室やグラウンド・ゴルフ大会、カラオケさらには地域の見守り活動などどれも参加者を楽しませ、つながりを深めるものばかり。特に交流の場としての役割が大きく、地域の高齢者にとっては、孤独を乗り越える大切な拠り所となっています。ここで得られる絆や笑顔は参加者にとつての生きがいでもありながら、クラブ運営に携わる役員の方々の喜びにもつながっています。



新クラブの皆さんと一緒にこれから頑張っていきます！

新規クラブ紹介
期待の新星！
「シルバーたんぽぽ会」が設立！



「シルバーたんぽぽ会」

◆中央区 ポー住宝寿会 (宝愛旬らぶ)

文芸コーナー

葉帽子かぶりて 艶やか寒牡丹 和子

園児たち七草の名を すらすらと 悦子

山茶花や日暮れの 道を赤く染め 千枝子

春近し花壇の手入れ 励む友 道子

シャツターの降りて 門松ぼつねんと 丘

古里の雑煮談議に 花が咲く 和志



スポンサーさまへの御礼

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

5月になり若葉も咲き乱れ、まさに新緑がまぶしい季節となりました。

会員の皆様方にはお元気にお過ごしのこととお慶び申し上げます。

今月号は、全国的に老人会組織が減少してきている状況のなかで、中央区老連に「シルバーたんぽぽ会」(脇浜海岸通り)クラブが新規加入し、紹介記事を掲載できることが出来ました。

雲中長寿会4クラブからは、日常活動の報告を

記事にして投稿して頂きました。

それらをお読み頂いて、それぞれのクラブでの取り組み活動のご参考にさせて頂きたいと考えます。

また、皆様方のクラブで「発表したい活動や、地域で活躍している人々」などご紹介して頂けたら幸いです。

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
駐車場完備/30台 JR神戸線・阪神「元町駅」徒歩10分
https://www.sunny-pier.or.jp/ サニーピアクリニック

「聞こえにくい方」全員集合!!
補聴器の修理、相談などにも対応

神戸駅徒歩1分
関西補聴器センター

お電話下さい TEL 078-371-4133

2週間補聴器無料貸出し 電池パック(6コ入り)200円

税金・金融・多重債務・法律等
中小業者のたのもしい味方

神戸民主商工会

〒650-0013 神戸市中央区花隈町26-10
TEL 351-1291 FAX 351-7330

shinai 真愛ホーム
サービス付き高齢者向け住宅

レジデンス神仙寺

介護の事ならご相談を
神戸市中央区神仙寺通4丁目3-14
http://www.shin-ai.biz

☎261-0025

やあやあ神戸
谷口不動産商会
078-351-0100

腰痛・肩こりを和らげるツボ
指でツボをしっかりと押さえます。

谷谷(ごうごく)
後溪(こうけい) 腰腿点(ようたいてん)

※食後30分位・お酒を飲む前は避けましょう。異常を感じたら止めてください。

眠れない夜は...
眠たくなってから床に就く
眠気がないのに早い時刻から床に入るのはやめましょう。そんな時は一旦床から出て、就床時刻にこだわり過ぎないようにしましょう。

日中は日光を浴びて軽い運動を
朝はしっかり太陽の光を浴びて、日中の活動量を増やしましょう。

令和6年4月1日より相続登記の申請が義務化されました。

幸の鳥 コウノトリ
司法書士事務所
司法書士 高橋 大補

神戸市中央区元町通3丁目12番12号 (山田ビル4階)
TEL.078-335-1201