

神戸市

第167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>

ストライクに  
歓声響く



今号の  
1枚



### 春の開場が待ちきれない! 区老連

# ボウリング大会

2月4日(水)、三宮の神戸ボウリング倶楽部にて、神戸市中央区老連主催の「春のボウリング大会」を開催しました。受付開始は9時30分となっておりますが、待ちきれない出場選手の方々が9時頃には多数お集まりになりました。比較的暖かい日ではありましたが、ボウリング場に連絡して早めに開場していただくなど、皆様の熱意に応える形でスタートしました。

まず松井スポーツ部長から、試合の内容と注意事項などの説明があり、それぞれが2ゲームを投げ、その合計点数で勝敗を決めますが、90歳以上の選手は1ゲームにつき、10点のハンディキャップが付与されるルールとなっています。

表彰は、男性・女性それぞれに、優勝・準優勝・第3位が用意されているほか、飛び賞として5位・10位・15位・20位とブービー賞も設けられました。また、参加賞が全員に用意してあるので、「最後まで結果を楽しみに残ってください」との呼びかけをし、福田会長の激励のあいさつの後、ゲームがスタートしました。

詳細はP2



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.ata.jp>

### 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まで診察しています

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		●	●	●	▲	●	●	×
口腔外科	14:30~20:00	●	●	●	▲	●	●	×

休診日: 木曜日・日曜日(不定休・お盆日)、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

### 地震・災害に対する備え できていますか?

避難は安全第一を

- ①避難カードを忘れないで
- ②非常持ち出し品を忘れないで
- ③戸締まりも忘れずに
- ④安全な道を通る。せまい近道は禁物
- ⑤大勢と一緒に
- ⑥建物やブロック塀のそばに近寄るな
- ⑦海岸、川べり、崖っぶちには近寄るな

救助隊や救援物資が来るまでに必要最低限な物を用意しておきましょう。

### 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

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう!

無理せず、体を動かしましょう!



# 春のボウリング大会

令和7年度 中央区老連

## 心地よい疲労感と爽やかな笑顔！

各单位クラブから結集した58名（内2名欠席）の選手は準備万端。ゲーム開始直後から各レーンでは拍手や笑い声が響き、ガーターとなり頭を抱える方もいました。各チームでは、おしゃべりも弾んでいる様子でした。

2ゲームを投げ、約2時間にもわたる熱戦が繰り広げられた後、いよいよ結果発表の時間です。

男性の部の優勝者は、滝沢正彦さん



男性の部  
優勝 滝沢正彦さん



女性の部  
優勝 川野直美さん

やったね！ストライク！

彦さん（ボー住宝寿会）、準優勝前田節信さん、第3位河合聰さんが受賞しました。

女性の部の優勝者は、川野直美さん（ボー住宝寿会）、準優勝尾島秀子さん、第3位滝沢直子さんでした。各賞もそれぞれ景品を受け取られました。参加者から大きな拍手を受け、気持ち良さそうに微笑んでいるのが印象的でした。

大会終了後、参加者の皆さまは三々五々に帰路につかれましたが、心地よい疲労感に包まれながらも、その足取りは軽く、充実した一日となった様子が伺えました。



マドレーヌ作りならお任せください！

12月の中央区老連の会合で、中央区社会福祉協議会より「男性料理教室生徒募集」の案内チラシが配布され、応募しました。これまで家で簡単な料理は作ったことがありましたが外部講習を受けたことはありません。初心者大歓迎キット主催で、「男本気の料理教室で皆さんと一緒にお菓子作りをしてみませんか、あなたの『やってみたい』が誰かの『ありがとう』につながり、今までの生活にプラスになり、新しい自分探しに参加してみませんか。」との趣旨です。12月23日、14時から16時、中央文化センター9階のキッチンで参加者15名が洋菓子「マドレーヌ」作り挑戦しました。文化センターには立派な設備が整っていることに感激しました。

初めての経験で第1回目はマドレーヌが上手にできるかな安でしたが、講師の指導通りに正確に材料を計量し、型に材料を入れてオーブンレンジで規定温度で焼いたあと試食。おいしく出来上がり感無量でした。第2回目は1月8日、3名が参加。だいぶ作業に慣れて、50個焼き上げました。第3回目は1月13日、5名が参加し、市内の公民館のイベントで配布することのできる200個の作製に協力しました。この男の料理教室では、今後も継続して色々なお菓子を作る予定だそうです。参加者は少数ですが、私は今後も参加します。シアアの皆さんも一度参加してみたいかでしょうか。わが家には今までオーブンがありませんでしたので、今後も試作焼きのため家庭用オーブンを購入しました。何回でも多く試し焼きをするために、小麦粉、バター、蜂蜜、砂糖、レモンエッセンス等の材料を購入し、マドレーヌ型、絞り袋、ヘラ、コテ、ふるい等を揃えたく思います。



スイーツ男子塾  
に参加して

生田新生クラブ  
城越 祥弘

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

**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

認知症医療専門・訪問診療

**しおかぜメモリークリニック**

診療時間 【月～土】 9:00～18:00  
休診日 日曜・祝日

中央区多聞通2丁目1番9号

TEL (078) 335-7370 予約制

http://shio-kaze-mc.jp

**YEC 山本眼科**

診療時間 月 火 水 木 金 土

午前9:00～12:30	●	●	●	●	●	●
午後3:30～6:00	●	●	●	●	●	●

休診/日曜、祝日、木曜日(手術)、土曜日の午後  
神戸市中央区中山手通4-2-9  
TEL.078-321-0522 FAX.321-0532

**あつこ形成外科皮膚科**

あつこの下巻・できもの相談 受付中！

診療内容 ◆形成外科(牛す・できもの・巻き爪・眼瞼下垂・逆まつげなどの手術治療、他) ◆皮膚科(ニキビ、湿疹、水虫他) ◆皮膚レーザー治療 他

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝

10:00～13:00(受付終了12:30)	○	○	×	○	○	○	×
14:30～17:30(受付終了17:00)	○	○	×	○	○	○	×

※木曜以外も手術可能  
神戸市中央区吾妻通 6-1-2 TEL.078-221-5077  
アクセス 阪神バス新田川駅から徒歩1分(国道2号線沿い) 阪神電車春日野駅から徒歩6分 JR三ノ宮駅 阪急電車春日野駅から徒歩12分

**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

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

内科 循環器内科 **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

SHIRO MEDICAL CLINIC  
**しろ内科クリニック**

内科・神経内科

診療時間 月 火 水 木 金 土 日

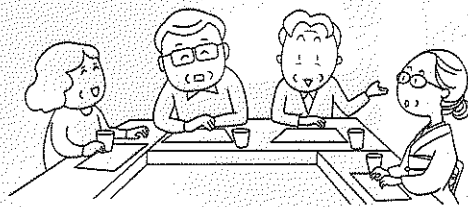
午前診療/9:30～13:00	○	○	○	○	○	○	×
午後診療/15:30～19:00	○	○	○	○	○	○	×

中央区旭通4丁目1-4 シティタワープラザ3階  
TEL:078-231-4646  
http://www.shiro-naika.com

# 活動紹介

## 雲中長寿会グループ

田山 満枝



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つの単位クラブが、お互いに協力しながら運営をしています。

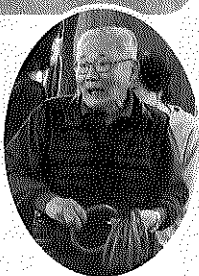
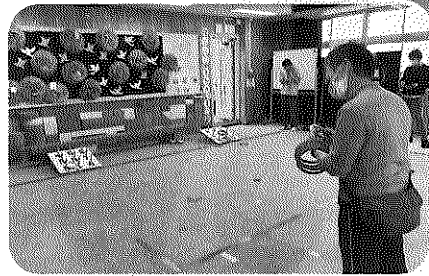
### 春を待つお楽しみの行事

#### 3月7日(土) わなげ大会

旗塚児童館の子どもたちと私たちでわなげ大会を開催しました。子どもたちが元気な声でごあいさつ。私たちも負けじと背中を伸ばしてごあいさつ、満面の笑顔で迎えていただきました。先生方も率先してお手伝いいただき、リードしてくださいました。

老人会からのあいさつでは「私たちは皆さんよりたくさん年は取っています、体はいろいろ弱いところがあるので助けてくださいね」とお願いしました。子どもたちも私たちも力いっぱい頑張りました。

賞品は1位から5位、ラッキー賞、残念賞とし、皆さんに喜んでもらえるようなお菓子を選ぶのも、とっても楽しかったです。また、子どもたちの話を聞いていると、キャラメルコーン・チョコレートポッキー・ポテトチップスの評判が良いようでした。(これは参考まで)



#### 3月14日(土) お変わりございませんか

会員の皆さんが冬を乗り越え、お元気な方は春のお弁当を集会所まで取りに来られます。どうしても都合が悪く取りに来られない方にはお届けしています。新しい年度への入会のお誘いを兼ねて毎年行う行事です。お元気でられることを喜び、また入会いただけるとホッと、施設に行かれた方を寂しく想い、旅立たれた方に寂しさを覚えます。

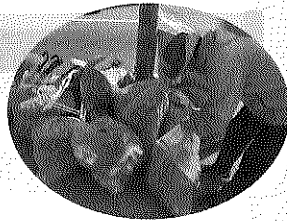
「おいしかったよ、ありがとう」の言葉にとっても嬉しく、こちら感謝の気持ちがほんわか湧いてきます。

#### 3月22日(日) 清掃活動



新神戸駅周辺と集会所周辺の掃除を毎月第4日曜日の8時~9時までと9時~10時までに行っています。

集会所の中は普段はトイレ掃除、掃除機等ですが、山が近いので周辺の掃除に手がかかります。新神戸駅は、神戸の入口と思って頑張っています。通行人の方から「ありがとう、ご苦労さまです。」と声をいただくと、もっと頑張ろうと思います。ほんのちょっぴりのことですが、お役に立てている喜びを味わいます。また、老人会に入っていない方ですが、毎朝、山登りをする方が手伝ってくださいます。感謝と幸せを感じます。3月は健康、親睦、奉仕を目指す月です。



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

「第24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:2026年4月1日~6月30日まで



【お題】  
宝物

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



思いをカタチに

### 句集

TEL 078-333-1106



**認知症に勝つ!**  
楽しい脳トレ

クロスワード  
クイズ など

まずはクリック!

脳トレ ニチコミ

検索

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。

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・買いたい

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  
結びたいです!

株式会社  
スプリングホーム

TEL:078-803-8551

〒651-0056 神戸市中央区船場町1丁目5番1号  
営業時間 9:00~18:00 定休日 水曜日

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

**寝苦しい夜は...**

ゆるめのお風呂に入る

体温が低くなるほど寝付きがよくなります。38度くらいのお風呂で汗をかき、体温を下げましょう。

寝る前に軽い運動もある

運動をしたあとは体温が下がりがやすくなるので、寝る前に運動すれば眠りやすくなります。

**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/

あなたの心に あたりをとます

**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

ISO 9001:2015 取得済  
ISO 14001:2015 取得済

**リョウカ車検センター**

法定2年 点検付 日祝も車検ができる!!

このチラシを見たとお伝え下さい  
総額から **¥8,000** 引

お電話下さい

近所兵庫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 (夜間)  
営業時間 平日/8:00~20:00 日祝/9:00~19:00  
価格・整備担当 0120-889-549 (後援) 洗車担当 (078) 302-1026

# 市老連「福祉研修会」に参加して

ボー住 宝寿会

2月27日(金) 14時から神戸市立文化ホール・中ホールにおいて、KOBESINIAクラブ主催による「福祉研修会」が開催されました。

その内容が「人生100年時代を生きる健康学」とあり、講演と体操、第3部には、笑福亭松喬さんによる落語とありましたので、宝寿会会員11名が参加することになりました。

文化ホールは、ほぼ満員の状態で、KOBESINIAクラブの近藤理事長あいさつに続き、第1部の健康経営研究会理事長の岡田邦夫先生より講演がありました。

- ① 人生100年時代は「長さ」だけでなく、「質」が重要です。
  - ② 適度な運動。
  - ③ バランスの取れた食事。
  - ④ 社会との交流
- ③ 社会との交流  
を実践し、健やかに生きましよう」とのお話がありました。

「食事」に関しては、

偏った食事は良くない」

ビタミン類等の不足による各種の病気、重要なミネラル不足による病気、糖質の摂りすぎによる脂肪肝などを発症する。また食事のとり方も野菜を先に食べることによって血糖値の上昇を抑えることになり、生活習慣病の予防につながるなど分かりやすく具体的なお話で大いに納得できる講義でした。

その後、椅子に座ってできる体操で身体をほぐし、休憩の後、笑福亭松喬さんの講演「江戸、上方落語の違いや落語会でのしきたり」など、面白おかしくお話いただきました。なるほどと思ひ、演芸一般を納得して鑑賞できると感じました。

その後、上方でも一流落語家としての笑福亭松喬さんの落語「禁酒番屋」を聞き、大いに笑い、心身ともにリフレッシュできた一日となりました。



岡田邦夫先生



「禁酒番屋」



笑福亭松喬さん



## 文芸コーナー



中央区 ボー住宝寿会

(宝愛句らぶ)

風ぬるし大和の春の兆しかな  
和子

春寒し二度寝の心地夢ごこち  
悦子

黄水仙首長コップに香を放つ  
千枝子

顔晴るる顔の輝き春立ちぬ  
静

来し方を語りつ夫と雛飾る  
道子

春寒や行き交う老いの笑み優し  
丘

面接を終へて街路の春寒し  
志

## 編集後記

2026年度がスタートしました。近所では入学式でピカピカの新一年生の姿がほほえましく見られ、また街にはリクルートスーツ姿の若者たちが団体で颯爽と歩いているのも、あちらこちらで見られる季節となっています。私たち老人クラブも中央区老連を中心として希望に満ちた活動年度としたいものです。

活動をもっと知ってもらって多くの人に参加してほしいと考えているクラブの皆さん、自分たちの活動を知ってもらう一つの手段としてこの「中央区老連だより」を活用してください。日頃の活動を記事にして、会員以外の人への宣伝材料としてください。皆さんの投稿をお待ちしています。

(広報担当) 柿原 仁一

## 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、超高齢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

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

サービス付き  
高齢者向け住宅

2026年8月  
メリケンパーク  
近くOPEN  
入居者募集中!

サニーピア  
ドゥーエ

安心のクリニック併設

TEL:078-331-8637

目の疲れに効果のあるツボ

老眼点  
(ろうがんでん)

5秒押しで離すを1~2分

小指のつけ根にあるツボの中央にあるツボをしっかりと押さえます。

※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。

食事のヒント 高血圧予防

ポイントは減塩

1. 薄味に慣れる
2. しょう油やソースを少なめに
3. 酸味を上手に使う
4. ハーブや香辛料を使う
5. 練りものや加工食品を控える
6. バランスのとれた食事

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

TEL:261-0025

「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!

ニチコミ 検索

http://www.nichicomi.com/

Nestlé HealthSciences 元気成分配合! アルギニン含有栄養機能食品

アルジネードウォーター

元気成分アルギニン2500mg配合。『飲みやすさ』に特化した飲料だから続けやすい!  
生活にとりいれて、ととのった毎日へ!

お問い合わせ・ご注文はこちら TEL 078(333)7707 FAX 078(333)7708 株式会社ニチコミ 受付時間:平日9:00~18:00