会　報
令和８年
５月号
（毎月 10 日発行）
No. ５２９
発行人　松木伸年

# KOBEシニアクラブ 垂水

垂水区老人クラブ連合会

〒655-8570 神戸市垂水区日向 1-5-1　垂水区役所地域協働課内 TEL.078-708-5151（内線 312）

わたしたちは 垂水区老連の活動をサポートしています

毎日1分！脳トレに効く！
グーパー体操

1分ほどゆっくりとグーパーを繰り返しましょう。
朝起きた時や寝る前がおすすめですよ。

寝苦しい夜は…

ぬ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度くらいのぬるめのお風呂で汗をかき、体温を下げましょう。

寝る前に軽い運動をする
運動をしたあとは体温が下がりやすくなるので、寝る前に軽いストレッチをしてみましょう。

たけもと眼科
Takemoto Eye Clinic

白内障手術
緑内障検診
親身な医療

なんでもお気軽にご相談ください！

JR 垂水駅 直結！ 山陽 垂水駅 すぐ！
神戸市垂水区神田町1-17
プリコ垂水南館3階　予約可
TEL.078-704-6168

最近、聞こえにくくなっていませんか？
聴こえのお悩み相談
補聴器お試し無料
他店購入の補聴器も調整OK

ドレミ補聴器
神戸垂水店

広い防音室で、実際の聞こえをしっかり体験できます
アクセス
・垂水駅 → バス「福田小学校前」 徒歩3分
・名谷駅 → バス「千鳥が丘下」 徒歩6分
・学園都市駅 → バス「千鳥が丘下」徒歩6分
5月7日オープン
神戸市垂水区東垂水町字菅ノ口626-1 1階　TEL078-647-8250
・福田コープさん道路向かい　・専用駐車場2台あり　※予約優先

編集・制作：株式会社ニチコミ　兵庫県神戸市中央区栄町通1-2-7 大同生命神戸ビル7階 ☎078-333-7707

# 垂水区老人クラブ連合会 理事会・役員選挙

2026 年 4 月 10 日（金）13:30 ～区役所第 2 会議室にて、任期満了による役員改選選挙を実施し、右記の役員が選任された。

任期は 2026 年 5 月 22 日開催の定期総会から 2 年間。

※下記の各氏は役員を退任

| | |
|---|---|
| 副会長（総務部会長） | 鴨川　則幸 |
| 副会長（広報部会長） | 大澤　和士 |
| 副会長（福祉部会長） | 長谷川　明 |
| 女性委員会委員長 | 湊　恵子 |
| 幹　事 | 南川　啓治 |
| 会　計 | 村上　榮一（副会長に選任） |

| | |
|---|---|
| 会　長 | 松木　伸年 |
| 副会長（総務部会長） | 村上　榮一（新任） |
| 副会長（福祉部会長） | 宮内　光子（新任） |
| 副会長（文化研修部会長） | 佐藤　忠篤 |
| 副会長（スポーツ部会長） | 山本　　寿 |
| 副会長（広報部会長） | 高野　牧人（新任） |
| 女性委員会委員長 | 河合　博子（新任） |
| 交通安全推進委員長 | 松木　伸年 |
| 監　事 | 北山　淳一 |
| 監　事 | 古池　治孝（新任） |
| 会　計 | 石田　定徳（新任） |

## 単位クラブ情報

（1）会長の交代　（　）内は前任者

| | |
|---|---|
| 舞子松風会 | 横森　　剛（新川　軍司） |
| 乙木フレンズ倶楽部 | 宮内　光子（鴨川　則幸） |
| 中山老人クラブ | 瀧原　敏正（南川　啓治） |
| 小束山むつみ会 | 河合　博子（加藤　誠一） |

（2）クラブの新設（4 月 1 日付）

| | |
|---|---|
| シニアクラブ朝霧会 | 根木　正樹 |
| 高丸クラブ | 有本　達樹 |

（3）クラブの解散（3 月 31 日付）

霞ヶ丘健寿会（五色山健寿会に合流）

## ニセ警察詐欺 多発中！

垂水警察署からのお知らせ

ひょうご防犯ネット＋

携帯電話等に警察官を名乗って「あなたの口座が犯罪に使われている」「口座や資産を調べる」等と言って、お金を振り込ませる手口です。

**①警察がＳＮＳで連絡することはありません！**
**②捜査名目でお金を要求することもありません！**

**ひょうご防犯ネット＋（プラス）で**
**県下の特殊詐欺情報や犯罪情報を配信中！**

## わたしたちは 垂水区老連の活動をサポートしています


### 森　医　院
内科・循環器内科・小児科

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00～12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 17:00～19:00 | ○ | ／ | △* | ／ | ○ | ／ |

【休診日】日曜・祝日　火曜・木曜・土曜午後
＊水曜夕診は予約診療のみとなります。
神戸市垂水区塩屋町４丁目 -25-19
TEL.078-752-3000

### 山口医院

| 受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前診 9:00～12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後診 16:40～19:40 | ○ | ○ | ○ | ／ | ○ | ／ |

【休診日】日曜・祝祭日
神戸市垂水区舞子坂３丁目５番８号
TEL.078-781-2493

### ろはす歯科

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00～13:00 | ○ | ○ | ／ | ○ | ○ | ○ | ／ |
| 15:00～18:30 | ○ | ○ | ／ | ○ | ○ | ☆ | ／ |

【休診日】水曜日・日曜日・祝日　☆…14:00～17:00
垂水区霞ヶ丘 7-9-25 1F
TEL.078-706-1575

### 中嶋医院
内科
呼吸器内科

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:00～12:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 3:00～ 6:00 | ○ | ○ | ／ | ○ | ○ | ／ |

【休診】(水)午後・(土)午後・(日)(祝)
垂水区星が丘２丁目 6-10
TEL.078-706-5800

### おおの歯科・矯正歯科
ohno DENTAL CLINIC

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:00～13:00 | ○ | ○ | ○ | ／ | ○ | △ |
| 午後 14:00～17:30 | ○ | ○ | ○ | ／ | ○ | △ |

【休診日】木曜・日祝※祝日週の木曜日は診療をしています。
△土曜日午前 8:00～12:00／午後 13:00～17:00
垂水区野田通 8-25
TEL: 078-220-4929

### オレンジ歯科クリニック
訪問歯科診療しております。

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00～12:30 | ○ | ○ | ／ | ○ | ○ | ○ | 9:30～13:00 |
| 15:00～19:30 | ○ | ○ | ／ | ○ | 18時まで | ○ | ／ |

【休診日】水曜日・祝日
垂水区千鳥が丘 3-19-12 ルミエール上高丸 1F
TEL.078-707-9522

## 交通安全推進委員会

# 交通ルール変更と防犯対策のお知らせ

2026 年 3 月 9 日（月）垂水区役所 大会議室にて「交通安全推進委員会」を開催

⑴自転車への青切符の導入（R8/4/1 ～）

⑵特殊詐欺

◎警察官を騙る詐欺・ニセ警察官

◎還付金詐欺・預貯金キャッシュカード詐欺・オレオレ詐欺

◎ SNS 型投資詐欺・ロマンス詐欺

◎架空料金請求詐欺・偽の警告画面詐欺

⑶見守り新鮮情報

◎トイレ修理・高額請求

◎分電盤・点検商法

⑷自動車法定速度（生活道路）30km/h に引き下げ（R8/9/1 ～）

## わたしたちは 垂水区老連の活動をサポートしています


### あらた歯科クリニック

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00～12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ◎ | ／ |
| 14:00～ 19:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ◎ | ／ |

◎…土曜日は午前診 9:00～12:30　午後診 14:00～17:30
休診日：日曜日 / 祝日
神戸市垂水区向陽 3 丁目 5-30
TEL.078-704-4182

### なら林医院
●内科 ●消化器内科

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前9時～午前12時 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後5時～午後 7時 | ○ | ／ | ○ | ／ | ○ | ／ |

火曜、木曜、土曜午後・日・祝日　休診
神戸市垂水区五色山3丁目2－1
TEL078-707-6123

### 梶歯科医院
歯科 / 小児歯科 / 矯正歯科 / 歯科口腔外科
令和7年4月より医院拡張し、広くゆったりと診療できるようになりました。
「来てよかった」と思っていただける歯科医院でありたい

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00～12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 15:00～19:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ／ |

【休診日】土曜午後・日曜・祝日
垂水区天ノ下 1-1 ウエステ垂水 2F　TEL.078-707-2735

### 高橋クリニック
TAKAHASHI CLINIC
消化器内科　外科

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:00～12:00（受付時間11:30まで） | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 4:00～ 7:00（受付時間6:45まで） | ○ | ○ | ○ | ／ | ○ | ／ |

【休診日】木曜午後、土曜午後・日曜・祝日
垂水区東垂水町字菅ノ口 707-1
TEL.078-751-8080

### 橋本内科クリニック
内科・リウマチ科・糖尿病内科

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

△…第 2・第 4 土曜午後は 2:00～5:00（※完全予約制）
【休診日】木曜午後、日曜、祝日、第 1・第 3・第 5 土曜午後
神戸市垂水区舞多聞東 3 丁目 2-14
TEL.078-781-3650


### 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

# 垂水区老人クラブ連合会　福祉研修会に参加して

**2026年3月11日（水）　参加：15クラブ43名**

五色山健寿会　副会長　藤井善弘

区老連主催の福祉研修旅行が３月 11 日（水）に行われました。当会からは３名が参加、総勢 43 名のメンバーで垂水漁港を出発しました。研修先は、兵庫県立福祉のまちづくり研究所（神戸市西区）、道の駅神戸フルーツフラワーパーク大沢（神戸市北区）、兵庫県立人と自然の博物館（三田市）の３か所でした。

兵庫県立福祉のまちづくり研究所

## ①兵庫県立福祉のまちづくり研究所（神戸市西区）

玄関で集合写真を撮影した後、自由見学。福祉用具の展示ホールには、車いす、電動車いす、段差解消の階段昇降装置、ノーリフティングケア・ベッドなどの他、コミュニケーション、入浴、排泄、食事、移動、見守りなどの支援に使用する福祉器具、さらに最先端のスマート支援テックゾーンなど、驚くような機材や器具が展示されています。

## ②道の駅神戸フルーツフラワーパーク大沢（神戸市北区）

FARM CIRCUS MARKET にて新鮮な食材などのお買い物。地元で採れる新鮮な野菜や、大粒のいちご「あまおう」、さまざまな種類のお菓子などが販売されており、見て回るだけでも楽しい空間です。

## ③兵庫県立人と自然の博物館（三田市）

「人と自然の共生」をテーマとし、丹下健三が設計した博物館。入口が３階にあり、徐々に下の階へと降りながら自然史の展示を見学するという面白い構造。どの階からも自然光が入り、さらに外の公園が望めるため、館内にいても自然の中にいるような感覚になる不思議な空間。

蝶、クワガタ、カブトムシ等の昆虫、動物の剥製、水中動物といったさまざまな生物を展示。圧巻は、

わたしたちは 垂水区老連の活動をサポートしています

大久保隆弘税理士事務所
神戸市垂水区潮見が丘１丁目４番34号
アタックスビル２D
TEL：078-754-7374
FAX：078-754-7305

柴尾哲夫税理士事務所
神戸市垂水区潮見が丘 1-4-34
アタックスビル２C
TEL 078-707-5920

ふじかわ税理士事務所
税理士　藤川忠士（ふじかわ　ただし）
神戸市垂水区仲田2-1-5 グラシア垂水201
TEL078-786-3612

## 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！

巨大な恐竜の骨格展示。

また、将来また動くと言われている「山崎断層」や、阪神・淡路大震災の震源地であった「野島断層」についても、絵や写真を使って分かりやすく説明。多岐にわたる膨大な展示物があり、どなたでも楽しめ一日では見学しきれない大変興味深い博物館です。

カマキリやクワガタなどの昆虫を巨大化させた復元模型

**④ランチタイム**

三田屋本店　“やすらぎの 郷”「黒毛和牛ステーキランチ」

やはり旅の楽しみは何といっても「食」！ピアノ生演奏を聴きながら満腹・笑顔で癒されました。

正面奥に素晴らしい本格的能舞台！

黒毛和牛ステーキランチ

そして旅の最後は「めんたいパーク神戸三田」。明太子おにぎりを頬張りながらたくさんお土産を買って、午後４時頃に帰宅しました。

めんたいパーク神戸三田

わたしたちは 垂水区老連の活動をサポートしています

御協賛

シルエット 美容室
予約の方優先させていただきます。
●定休日：月曜日・第3月、火連休
●営業時間／午前9：00～午後6：30
神戸市垂水区王居殿2丁目11の9
TEL078-753-2344

実家じまいのお手伝い　リフォーム工事
株式会社
オールドニューハウス
神戸市垂水区川原4丁目1-18
TEL.078-855-2603

「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！
nichicomi　川柳　ニチコミ　検索

# 垂水シニアモルック大会

## KOBEシニアクラブ「モデル活動事業」助成金交付プログラム

◎南多聞台シニアクラブ主催

開催日：2026年3月26日（木）14:00～16:00
開催場所：垂水スポーツガーデン
フットサルコート（ミズノスポーツ）
参加団体：5クラブ　12チーム
（1チーム3名で2回戦）

- 南多聞台　4チーム
- 桃山台クラブ　3チーム
- 神陵台三樹会　2チーム
- 五色山健寿会　1チーム
- ひのくら　2チーム

**■優勝：桃山台クラブAチーム**

◎令和８年秋には垂水区老人クラブ連合会主催「垂水区老連モルック大会」を開催予定！

フィンランド国旗＆日本国旗を掲揚

高得点のスキットルを狙って～！

緊張感マックス決勝戦！

わたしたちは 垂水区老連の活動をサポートしています

医療法人実風会 精神科・心療内科
実風会心療クリニック
認知症検診 神戸モデル対象機関
●精神科訪問看護
●精神科ショートケア
●心理カウンセリング（自費）

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前の部 9:00～12:00 | ○ | ○ | ／ | ○ | ○ | ○ | 休診日 |
| 午後の部 13:30～17:00 | ○ | ○ | ／ | ○ | ○ | ／ | |
| 夕の部 17:00～19:00 | ○ | ○ | ／ | ○ | ○ | ／ | |

垂水区歌敷山1丁目2-3
TEL.078-709-2908　予約制

平田歯科

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日・祝 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:30～12:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △ | ／ |
| 14:30～19:00 | ○ | ◎ | ／ | ◎ | ○ | ／ | ／ |

△＝9:00～13:00　◎＝13:30～18:00

神戸市垂水区狩口台1-16-2 ピエラ明舞2F
TEL 078-782-9999

めまいを和らげるツボ
手の甲と手首のシワから指3本分の場所にあるツボをしっかりと押さえましょう。
外関（がいかん）
疲れや頭痛の軽減にも！
※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。

ぱんだ動物病院

| 受付 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| AM 9:00～12:00 | ○ | ○ | ○ | ／ | ○ | ○ | ○ |
| PM 4:00～ 7:00 | ○ | ○ | ○ | ／ | ○ | ○ | ○ |

【手術】PM1:00～4:00
神戸市垂水区星が丘3-3-19
TEL078-704-3055

ヘアーサロン
かんさい
垂水センター街店
神戸市垂水区陸ノ町1-5
078-706-0780

「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/

## クラブだより

# 役割分担でクラブを活性化

つつじが丘シニアクラブ　副会長　霜嵜　恵美子

つつじが丘は、垂水駅の方から見れば北東にあたります。1980年代から開発された所です。その当時、新しくできた小学校は転校生も多く増築もしていました。最近はずっとひとクラスとなっています。それから早45年が過ぎた今は、高齢者が42.3%を占める状況に変貌しております。

現在シニアクラブ会員は、220人余名で区老連の中でも一番多い人数です。当クラブは役員を希望する人は少なく、2年前から仕事内容を分担制にして会を回しております。

自治会の夏祭り、文化祭、とんど祭りにもお手伝いとして参加しています。単独では、秋に日帰りバス旅行を計画して、皆さんとの交流を図っています。

会員の方々は、各サークルで趣味の向上を目指すとともに、人々とのつながりを大事にしています。講師の先生の高齢化で、消滅したサークルも出てきています。新しいサークルを立ち上げて、維持できる人を見つけるのも中々難しいのが現実です。

この状況下で、ふれあいセンターの使用が終了となり、今後は会員の動向も心配されるところです。同世代の助け合いは、話し相手、安否確認他、草取り剪定等の活動をしております。ゴミ出し等の助け合いは中々進まない状況です。

写真は、異世代の会員の皆さんが「ふれあい喫茶」において、演奏をしてくれているところです。この様に、協力をし合って会場を和ませてくれています。

## 赤い羽根共同募金へのご協力ありがとうございました

７年度も、16クラブのみなさまにご協力いただきました。垂水区の地域福祉のために活用させていただきます。ありがとうございました。

**【募金額】118,039円**

社会福祉法人兵庫県共同募金会
神戸市垂水区共同募金委員会

わたしたちは 垂水区老連の活動をサポートしています

## 会員だより

# 舞子坂に引っ越して50年

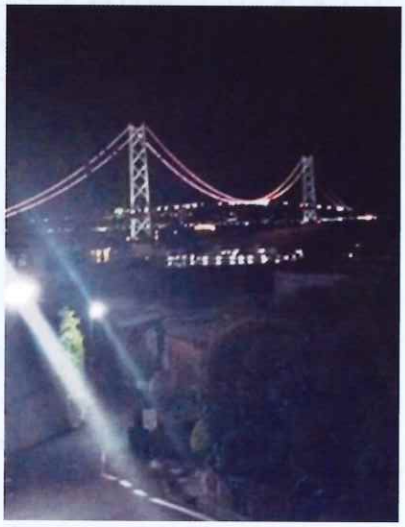
道親会　三谷　勝廣

今から約50年前の昭和52年に結婚し、長年住み慣れた兵庫区の地から、今の舞子坂に引っ越して来て半世紀が経とうとしています。

結婚前に住んでいた所は兵庫区でも山手の方で会下山公園が近くにあり、そこからは当時の川崎造船所まで一望でした。近くには大きな市場があり、新開地という繁華街があり、映画館は封切館から三本立ての邦画・洋画の映画館が十数件あり、盆と正月は賑やかでした。結婚後の住居は、妻の家庭の事情で妻の実家近くに決めました。結婚前にも何度か来たのですが、道は舗装がされてなく、雨が降ると泥だらけの道でした。もちろん近くの舞子墓園も全ての道路が舗装されていませんでした。バスも終バスの時間も早いし、本数は少ないし「わぁ～田舎やなぁ～」って思ったものでしたが、静かで簡素で暮らしやすい所でした。

子供ができ、学校に上がる頃には釣竿を持って舞子の浜に魚釣りに行ったり、墓園に蝉取りに行ったり。そのうちに段々と家が出来て子供達も増えてきて賑やかになって来ましたネ。

平成7年に「阪神淡路大震災」に見舞われましたが大きな被害も無く、3年後の平成10年には「明石海峡大橋」が完成し、舞子の駅にも快速が停車する様になり、50年近くになって良い所に来たなと実感している今日この頃です。



## 会員だより

# お誕生日会

神陵台三樹会　山口　操

神陵台三樹会では、年4回、お誕生日月の方のお祝いをしております。2月28日(土)は、1月・2月・3月生まれの19名の方々のお祝いをしました。蝋梅、河津桜、ネコヤナギが生けられた花瓶が彩を添えた会場には、35名が集いました。

お祝いを受ける誕生月の19名の中には、米寿3人、傘寿1人の節目の方がおられ、おめでたいお祝の会になりました。

日頃、一人で食事をされている人が多い中で、3ヶ月ぶりにみんなで食べるお弁当は、心弾ませるものがあります。

食後、軽い体操をした後、いよいよ心待ちにしているビンゴゲームの始まりです。読み上げられる番号に一喜一憂しながら、手持ちのカードがビンゴになるのを楽しみました。

役員が心を込めて準備した賞品を「あーだこーだ」と言いながら、品物を選ぶのも楽しみです。

足腰が弱って出かけることが少なくなった高齢の人にとって、ほんの少し歩いて届く会場で、楽しい時間をもち、元気な人たちの刺激を受けて、また頑張る力を得ることができるでしょう。これこそが、地域に根ざす老人会の醍醐味ではないかと思います。

## 会員だより

# 花壇活動と そこからの派生活動について

矢元台むつみ会　会長　村上　榮一

活動場所は２か所あり、一か所は西舞子９丁目東の「急傾斜地整備工事」の完成後生じた細長い土地を兵庫県神戸土木事務所と交渉し、花壇としての使用許可を取り付け、当地の昔の呼称「帝釈」をとり「ミクロパーク・ヒル帝釈」命名 1998 年 11 月に開園しました。

もう一か所は「矢元ガーデン」（243.18㎡）矢元台地域から JR 朝霧駅への道沿いにありながら隣接の老人クラブが運営していた花壇が廃園化し、周辺の雑草雑木も生い茂った荒地を兵庫県と「土地使用貸借契約」を結び開墾・休憩所（東屋）のペンキ塗り等整備作業を進め「市民花壇」登録を行い 2001 年７月に開園しました。

神戸市市民花壇補助金 15,000 円をいただき、5 月中旬にベゴニア 160 株、ゼラニュウム 48 株を、11 月上旬にパンジー 160 株とノースポール 80 株を配布いただきました。

令和７年は６月から９月末まで 25 名で 48 回水やりを行いました。また３月から 12 月の第２と第４の日曜日に草取り、木の剪定を１時間行いました。

矢元ガーデン花壇の中に東屋があり、そこで休憩をし、色々な情報交換を行っています。明舞団地の外周道路に面しており、小学生、中学生が休憩し、遊んでいます。サツマイモを植え収穫したものを焼き、皆さんで試食したり、時に子供たちを交え、防災訓練を隣地のボーイスカウトの敷地をお借りし、炊き出し訓練を行ったりしています。

令和７年は暑さが厳しく、雨量も少なく残念ながら草花を枯らしてしまいました。朝早く水やりをすればいいのでしょうが、なかなか難しいことでした。

## 会員だより

# 「読書」は生涯の友

桃山台クラブ　菅　耕一

昔から、趣味を尋ねられると決まって〔読書〕と答えていました。本との出会いは、中学生の頃読んだ芥川龍之介の「鼻」、これはきっと教科書に載っていたのだと思います。それから「戯作三昧」「地獄変」等、芥川龍之介の小説をよく読みました。

次には当然、夏目漱石に。「吾輩は猫である」「坊ちゃん」「草枕」特に「草枕」の冒頭の有名な文章（知に働けば角が立つ。情に棹させば流される。意地を通せば窮屈だ。とかくに人の世は住みにくい。）読んだ当時も今も印象に残る文章です。

それからジャンルを問わず、乱読。司馬遼太郎の読みやすく、分かりやすい文章、山本周五郎の「人情噺」には泣き、「滑稽」話には笑い、吉川英治の「三国志」は繰り返し 10 回程読み返しました。

読書歴も 55 年を越えて今思うのは、読書というのは、本（小説）の中で自分自身が主人公の立場になり、どう考え、どう行動する、次はどのような展開になるのかと自分の頭の中で考える。外部情報に流される事なく、自分自身の頭で考える訓練になったのかと思います。

人生というのは、「試行錯誤」の連続それでも自分自身で考え行動する、その根幹に、私の場合には「読書」というのがあるのだと思います。これからも「読書」は終世の友として付き合っていくことになりそうです。

## 当面の行事予定

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 5月 | | | | | |
| 8 | 金 | 区 | 総合部会 | 区役所 302 会議室 | 13:30 |
| 12 | 火 | 区 | 理事会 | 区役所 301 会議室 | 13:30 |
| 15 | 金 | 市 | 高齢消費者被害防止講習会 | 婦人会館 | 13:30 |
| 15 | 金 | | 「KOBE シニア希望塾」第７回 | 総合福祉センター | 13:30 |
| 16 | 土 | | たるみっこまつり | 舞子公園 | 10:00 |
| 21 | 木 | 市 | 春季Ｇ・Ｇ大会 | しあわせの村 | 10:00 |
| 22 | 金 | 区 | 区老連定期総会 | 区役所大会議室 | 13:30 |
| 29 | 金 | 市 | 令和７年度定時社員総会 | 婦人会館 | 13:30 |
| 6月 | | | | | |
| 4 | 木 | 区 | 総合部会 | 区役所 301 会議室 | 13:30 |
| 9 | 火 | 区 | 理事会 | 区役所 301 会議室 | 13:30 |
| 12 | 金 | 市 | 会長リーダー研修会 | 神戸文化ホール | |
| 18 | 木 | 市 | 近畿ブロックリーダー研修会 | 滋賀県 | 9:30 |
| 19 | 金 | 区 | 施設見学旅行 | 京都方面 | |
| 25 | 木 | 区 | 春季Ｇ・Ｇ大会 | 平磯スポーツガーデン | 10:00 |

垂水区老連の活動の様子が満載！

# 垂水区老連 blog

詳細は
右のQRコードか、
下記URLからアクセス!!
https://tarumikurouren.blog.fc2.com/


全ては患者様のために
特定医療法人　明仁会
明舞中央病院
◇内科　◇消化器内科　◇腎臓内科　◇外科
◇循環器内科　◇呼吸器内科　◇糖尿病内科
◇消化器外科　◇乳腺外科　◇整形外科
◇脳神経外科　◇リハビリテーション科
明石市松が丘 4-1-32 TEL:078-917-2020

心地よい毎日を皆様に
Meiwakai
social welfare corporation
社会福祉法人　明和会
スプリングテラス明舞
◇特別養護老人ホーム　◇ショートステイ
◇デイサービス　◇ケアプランセンター
明石市松が丘 4-1-43 TEL:078-911-5151

旅のご相談は…
WTS ワールドツアーシステム

お気軽にご相談ください。
大阪府知事登録旅行業2-2047号
ワールドツアーシステム株式会社
神戸営業所
〒650-0015
神戸市中央区多聞通2-4-4
ブックローンビル2階
電話番号 078−382−0088
ファックス 078−382−0089
http://www.e-wts.co.jp


**【スポンサーへのお礼】**

会報「ＫＯＢＥシニアクラブ」は、スポンサーのご協力により発行されています。

「のばそう！健康寿命、担おう！地域づくりを」をスローガンに掲げ活動に取り組んで参りますので今後ともご支援をよろしくおねがい申し上げます。

垂水区老人クラブ連合会

## 編集後記

会員のみなさま、いかがお過ごしでしょうか。会報第 529 号をお届けします。会員同士の交流を大切に、より一層、楽しめるクラブにしていきましょう。

わたしたちは 垂水区老連の活動をサポートしています


入谷耳鼻咽喉科
神戸市垂水区星が丘
3丁目 4-8-1
TEL(078)706-3387

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日・祝 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9:00〜12:00 | ● | ● | ● | ／ | ● | ● | ／ |
| 16:30〜19:00 | ● | ● | ● | ／ | ● | ／ | ／ |

【休診日】土曜日午後・木曜日・日曜日・祝日

おかげさまで創立34周年
垂水名谷　高丸
社会福祉法人 丸　平磯　馬場通　須磨
オービーホーム
介護のはじまりから看取りまで
“やさしいふれあい あかるいくらし”を
お届けします。
兵庫県神戸市垂水区名谷町猿倉 273-7
☎078-706-9488
http://www.obh2525.or.jp


## 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

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**

「KOBE シニアクラブ」は、地域のスポンサー各位のご協力により発行されております。