会員ふれあいの情報紙

東灘区シニアクラブ 105号

発　行：東灘区シニアクラブ連合会
編集協力：㈱博報社　大阪市東住吉区駒川5-4-11　2F　電話（06）6797-0212

健康・友愛・奉仕

第63回東灘区シニアクラブ連合会 総会開催

締めくくりに「ふるさと」を全員で熱唱

日頃の練習の成果を遺憾なく発揮！

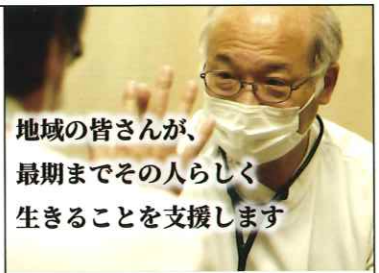
5月21日㈭、神戸市東灘区文化センター（うはらホール）5階において第63回東灘区シニアクラブ連合会の総会が開催されました。第1部の式典では主催者挨拶に始まり、来賓祝辞、総会議事と表彰式が行われ、第2部では9組の出演者による演芸大会が行われ、見事な芸を披露しました。※関連記事3・4面に掲載

私たちは、東灘区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

学校法人 灘育英会
灘高等学校
灘中学校
〒658-0082 東灘区魚崎北町8-5-1
☎(078) 411-7234

内科・消化器科・循環器科・整形外科
外科・リウマチ科・リハビリテーション科
放射線科・精神科・心療内科
医療法人明倫会
宮地病院
神戸市東灘区本山中町4丁目1番8号
☎(078)451-1221
医療法人明倫会
本山リハビリテーション病院
神戸市東灘区本山南町7丁目7番15号
☎(078)412-8080(代)

2024年7月 リニューアルオープン
医療法人明倫会
老人保健施設 あずさ
入所・ショートステイ
通所リハビリテーション
神戸市東灘区青木3丁目1-48
（潮騒の家 東隣）
☎(078)451-0004
見学受付中



医療法人 神戸健康共和会
東神戸病院
神戸市東灘区住吉本町1-24-13
JR住吉駅から北へ徒歩7分
☎078-841-5731

一般歯科　歯科口腔外科　インプラント　入れ歯
御影歯科クリニック
MIKAGE DENTAL CLINIC

診療時間〈予約優先〉	月	火	水	木	金	土	日
午前 10:00～1:00	●	／	●	●	●	○	○
午後 3:00～7:00	●	／	●	●	●	○	○

○…午前10:30～1:30、午後3:00～7:00
東灘区御影本町2-16-3 御影グレイスハイツ1・2・3F
（阪神御影駅南口より徒歩30秒）
☎(078)842-1181
https://mikage-dental.jp/

うさみ内科クリニック
内科　循環器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00～12:30	●	●	●	●	●	●	／
16:00～19:00	●	／	●	／	●	／	／

東灘区住吉宮町6-14-17
☎(078)845-2500

MRI完備（ご予約なしで利用可能）
なかじま整形外科
手のクリニック
整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科・手外科

	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	●	●	●	●	●	●
14:30～18:30	●	●	●	／	●	／

休診日：木曜・土曜午後、日曜、祝日
受付は診療終了時間の30分前までとなります。
東灘区田中町1-10-18
TEL078-412-0556

MoriEyeClinic
医療法人
森井眼科クリニック
●眼科日帰り手術全般（白内障・緑内障・網膜）
●ICL●涙の治療●眼科一般

診療時間	月	火	水	木	金	土
8:40～12:40	●	●	●	●	●	●
14:20～18:00	●	★	●	●	／	／

手術:月曜午前・火曜午後・水曜13:00～14:00 ★手術
東灘区御影中町1-6-9ウエダビル2階
TEL.078-821-9477

新会長あいさつ

会長　前田　邦夫

このたび、森松会長から東灘区シニアクラブ連合会会長という重責を引き継ぐことになりました前田です。われわれを取り巻く環境は、ご承知の通り会員の高齢化・会員数の減少・リーダー不足など厳しい状況です。

期待に応えることができるか心配ですが、皆さまのご支援を頼りに2年間の任期を頑張る所存です。

「変革と調和」を方針として進める予定です。昨年度から「希望塾」「文化展」など新しい事業もスタートしました。改革にはこれらの継続はもちろん、新規開拓が必要です。皆さまと知恵を出し合い進めていきます。

われわれには仲良く協力する良き伝統があります。今後は新旧はもちろん、他の地域・団体と交流調和を展開していきます。

デジタル化も必要ですが、顔を合わせた対話が重要です。明るく楽しいクラブであれば会員増にもつながります。実現のため、皆さまのご理解・ご支援をぜひお願いします。

退任のあいさつ

前会長　森松リキ子

このたび、5月21日の第63回総会をもちまして、東灘区シニアクラブ連合会会長を退任いたしました。在任中は公私ともに格別のご支援を賜り、心から厚くお礼申し上げます。

思い起こせば平成31年、岡部前会長よりお受けしましたおりしも5月、令和と相なり元年、第56回総会より新任会長としての活動を微力ながら始めました。が、翌年の1月末、突如として新型コロナウィルス感染症対策にて、全ての活動・外出自粛、さらに年間行事も中止となり、令和3年を迎えました。このような事態を過ごし2年余りは単位クラブの活動を楽しみに理事会を進めました。その頃東灘連合会では「老人会」から「シニアクラブ」と改名し、心も新たに会員増強に力を注いでいただきましたが、時代の流れには歯止めがきかず、今日（こんにち）に至ります。

今後とも相変わらぬご厚情を賜りますようお願い申します。

最後に、会員皆さま方のご活躍とご健勝をお祈りいたします。

私たちは、東灘区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

ありーてケアサービス
●居宅介護支援
●訪問介護
●障害者支援
東灘区御影中町2丁目6-7
☎(078)858-6699
特定非営利活動法人 てみずの会

緑茶がもたらす効果と効能
リラックス効果
リラックス時に出現する脳波の一種である、α波がテアニンを摂取した時にも発生するそうです。

建築一般・店舗・企画・設計・施工
株式会社 正建工業
本　社 東灘区田中町3-13-5
TEL(078)453-7491
魚崎営業部 東灘区魚崎西町3-4-8
TEL(078)842-7491

造園・土木工事・植物管理
津田造園土木
SINCE 1970
東灘区住吉宮町6丁目10-5
TEL(078)841-2237
FAX(078)841-2334

東灘区シニアクラブ連合会総会（令和8年5月21日）

（1面の続き）

第1部の式典は、一般会員の全員起立で国歌斉唱で開会し、物故者会員への黙とうの後、主催者を代表して東灘区シニアクラブの森松会長が登壇し、「シニアクラブの会員数減少は全国的な傾向でありますが、昨年度からKOBEシニア希望塾を立ち上げ、若手会員獲得を念頭に後継者育成と組織の底上げに力を入れています。これからも楽しい行事を行い皆さんと共に頑張っていきますので、よろしくお願いいたします」と、あいさつを述べました。

次に来賓として東灘区の工藤区長、各来賓のお祝いの言葉をいただきました。

次に総会議事に移り、令和7年度事業経過報告、令和7年度決算報告、令和7年度会計監査報告、令和8年度執行部役員、令和8年度年間行事予定、令和8年度会計予算が審議されました。各議案には各部長から詳細説明が有り、すべての議案が拍手をもって承認され議事は滞りなく終了しました。執行部役員は改選で刷新され、新会長に前田邦夫氏が就任し、長年会長を務められた森松前会長に労いの拍手と花束が送られました。

議事の後は、長寿者表彰式へと移り、88歳以上121名と100歳3名を代表して今年88歳になられた森松会長が壇上で賞状と花束を受け取り、来場者から大きな拍手が送られました。

壇上で表彰を受ける森松会長

【15分間の休憩が入る】

東灘警察署交通課から「自転車交通安全教室」の題目で講話を頂き、反射材の携行や自転車に乗るときに守るべき約束等の話をお伺いしました。

第2部の演芸大会は女性部のいきいき体操で幕を開け、9組の出演者が剣扇舞踊、フラダンス、落語、カラオケ、太極拳、コーラスや合唱などさまざまな演目を披露して観客を魅了しました。最後は執行部も壇上にあがり会場全体で「ふるさと」を熱唱して幕を閉じました。

令和8年度　東灘区シニアクラブ連合会執行部

役　職	氏名（敬称略）	所属クラブ
会長	前田　邦夫	本山クラブ
副会長兼総務部長	佐々木千秋	住吉台楽寿会
副会長兼友愛福祉部長	森本はるみ	西御影若葉会
文化研修部長	福田　晋児	鴨三クラブ
スポーツ部長	正田日出夫	岡本クラブ
女性委員会部長	松井　和子	御影ひふみ会
広報部長兼事務局長	伊藤　博康	住吉台楽寿会
会計	吉田　叡子	本山南町喜楽会
監事	米村　敦子	渦森会
監事	原田　智子	魚崎親交会

私たちは、東灘区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

コープの葬祭サービス
クレリ東灘ホール
(株)花六総本店
阪神魚崎駅・住吉駅より徒歩4分
24時間受付・年中無休
東灘区住吉南町3丁目2-31
0120-00-8769
https://www.cleri-net.or.jp

御賛助

葬儀会館
イズミホール花一
㈲花一総本店
神戸市規格葬儀取扱指定店
JR「住吉駅」から徒歩12分
阪神「住吉駅」から徒歩2分
東灘区住吉宮町2-13-10
☎(078)851-3369

涙がもたらす健康効果
寝つきが良くなる
泣くことでリラックスし眠気を誘います。寝る時にはリラックスしていないと睡眠の質を下げてしまう可能性があります。

東灘区シニアクラブ連合会総会（令和8年5月21日）

長寿表彰者

（敬称略）

100歳3名・88歳121名　計124名

ご長寿おめでとうございます

100歳

御影つるかめ会	伊藤マツ子
	竹埼　久枝
住吉きずな倶楽部	藤井　廣子

88歳

魚崎寿会	藤田　明弘
	阿部　智子
	大脇　勝恵
	飯塚　順子
西御影若葉会	三河　祐雄
魚崎つるかめ会	神田カヅコ
	森本スミ子
赤陽会	篠澤　新治
	田垣　頼三
	松本　朱美
	角田　良子
田中クラブ	塞務　智也
	内海　珠子
	斎藤　信子
	竹中　祝子
深江親交クラブ	小山　正子
	岡崎　以徳
	木下　光
	坂下　孝子
	北田　京子
	東田　俊次
	後藤　鈴子
西青木クラブ	高坂　恵子
	池田　紀子
上御影若菜会	菅野　民子
	青木　正子
	小澤　靖子
	平塚　美和
	小山　悦子
上御影若菜会	桒下　君子
塚町和敬会	松尾　馨子
	島田　俊子
空区明楽会	藤縄　峯子
	藤本　陽子
前田さつき会	宮道アケミ
	堀江　正一
	仲山　強
	西原　幸子
宮東明楽会	榎本　皖一
	藤岡百合子
吉田明楽会	澤田壽美子
	鈴木　功
	平野　孝子
	吉田　知道
茶屋明楽会	広瀬　昌彦
住吉山手明楽会	市岡　辰雄
	小野喜久子
	石川　義明
	衣川　悦子
	中原　洋子
本山クラブ	桑山　忠弘
御影つるかめ会	金蔵　正弘
魚崎親交会	内畑　幸男
	阪田　寛子
渦森会	内藤　幸
	桝本みどり
	桑田　静子
	森本千恵子
	今井　啓子
	中西　隆子
渦森会	石原　謙
	那波　武彦
	金石　雅代
御影ひふみ会	宮本　英子
	青戸　俊夫
岡本クラブ	松澤　好
	竹増　良子
	岸本　君子
	高井　道夫
	高井　和子
	濱田　裕子
	山田　信弘
	正田　敬子
	光永　健男
	吉田　肇行
	松浦　雪代
本山南町喜楽会	平岡　芳男
	柴田　敏夫
	増田　久子
魚崎南3クラブ	野田セツ子
	藤井　礼次
	前田美枝子
魚崎川西豊友会	牧野　淳子
	佐々木昌美
	中村　由己
	松本　ユキ
山御影クラブ	吉村　昌治
	川口　育子
	廣田　圭子
	紺田みち子
	中村　映子
山御影クラブ	土佐みち子
魚崎郷四丁目OB会	後藤那智子
	甲斐　博子
	森松リキ子
本山センチュリークラブ	兼田チズ子
	桝本みどり
	勝矢あさ子
魚崎セブンクラブ	河田　安江
	坂下　博恵
	田中　慶子
	山本　智江
	渡邊　和雄
魚崎南8親睦会	石川　清美
	窪田　純子
	関　ちえ子
	岩澤　康子
鴨三クラブ	藤井　昭子
	樋木　博
	渡邊田鶴子
住吉台楽寿会	大野　芳美
	桐山新太郎
	新谷　勝子
	土居　富郎
	中谷　悦子
	松本千代子
深江南親交クラブ	永原三津子
	守安　厚志
中御影笑和会	田中　友子
	長谷川幸世子
森クラブ	森　光子

私たちは、東灘区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

医療法人
山形耳鼻咽喉科
院長 山形健一

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

東灘区北青木3丁目4−19
☎441−2739

ろっこう医療生活協同組合
にじいろクリニック
内科　糖尿病内科　在宅医療

受付時間	月	火	水	木	金
午前9:00~12:00	○	○	×	○	○
午後2:00~5:00	△	△	△	△	△

休診日:水・土・日・祝　△:往診
東灘区田中町2丁目9−10
TEL(078)413−3333

整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科
小林整形外科クリニック

予約時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前9:30~12:30	○	○	○	○	○	○	／
午後4:00~7:00	○	○	○	／	○	／	／

JR甲南山手駅北スグ
東灘区森北町1−7−13 アーク玉谷ビル2階
☎(078)412−2177

胃腸内科・外科
肛門外科・リハビリ科
森垣胃腸科外科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	○	○	／	○	○
午後2:00~4:00	○	／	△	／	○	／

木曜・日曜・祝日 休診　△…予約検査のみ
東灘区御影1丁目12番9号 P10台あり
☎(078)851−0300

朝食をしっかり摂りましょう

朝食を摂ることはとても重要な生活習慣といえます。
「これからすることのエネルギー」として、いい1日を過ごす為に欠かすことが出来ません。

内科・循環器内科
リハビリテーション科
SAWADA
さわだクリニック

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

土曜午後、木曜・日曜・祝日 休診
芦屋市川西町8−12
TEL(0797)23−7117

循環器内科 呼吸器内科 外科
村田泰正クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前10:00~12:45	○	○	○	○	○	○	／
午後4:00~6:15	○	／	○	○	☆	／	／

☆毎週金曜日 午後6時終了
東灘区森南町1−5−1−126
（セルバ1F西側）
☎(078)436−1088

宇山眼科

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前8:30~11:30	○	○	○	○	○	○
午後3:00~6:30	○	※	○	／	○	／

※火曜日午後 予約診療(2:30~4:30)
休診日 日曜日・祝日
東灘区岡本2丁目14番12号
☎(078)451−5561

春季グラウンドゴルフ大会

スポーツ部長　正田日出夫

グラウンドゴルフは世界中で人気がありますが、日本国内では高齢者の間で圧倒的に人気のスポーツです。

当クラブでは5月18日㈪に最高気温30度超えの中、春季グラウンドゴルフ大会を開催し、147名を2組に分け実施されました。

頭脳を使う個人プレーが特長で、健康増進にも一役かっています。

日　時：5月18日㈪
場　所：瀬戸公園
参加者：147名

大会結果（敬称略）

優　勝	吉田　叡子	（本山南町喜楽会）
準優勝	進藤　寿夫	（森　ク　ラ　ブ）
第3位	新井　　清	（深江南親交クラブ）
第4位	大曽　俊雄	（赤　　陽　　会）
第5位	上田　　勝	（前田町さつき会）

春季輪投げ大会

スポーツ部長　正田日出夫

輪投げは子供の遊びと思われていますが、大人にとっても筋力増進に役立ち、手軽にプレーができるので、特に高齢者に人気があります。

今年度の春季輪投げ大会が、4月20日㈪に東灘区の川井公園で開催されました。

162名が参加し、奮闘に一喜一憂しました。

日　時：4月20日㈪
場　所：川井公園
参加者：162名

大会結果（敬称略）

優　勝	宮本　末子	（魚崎南3クラブ）84点
準優勝	進藤　寿夫	（魚崎つるかめ会）72点
第3位	新井　　清	（魚崎セブンクラブ）72点

私たちは、東灘区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

医療法人社団
山崎産科婦人科医院
山崎正明・山崎敦子

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

△9:00～12:00　休診日 日曜・祝日
神戸市東灘区住吉東町2-4-38
☎(078)851－6490
https://yamasaki-lc.com

胃腸内科・外　科
リハビリテーション科
医療法人社団
杉原クリニック

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

東灘区住吉宮町4-4-1-212 KiLaLa住吉2F
☎(078)841－4976

長坂医院

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

休診日 日曜・祝日・木曜午後・土曜午後
△…火曜 午後5:00～7:00
東灘区岡本2丁目4－11
☎(078)451－3611

とうこ皮ふ科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前9:00～12:00	○	○	○	／	○	○	／
午後3:00～5:00	○	／	／	／	○	／	／

神戸市東灘区田中町3丁目1-4-2F
☎(078)435-5092

シニアのための
体力測定は何のため？

介助なしに日常生活を送ることができる体力は、いつまでも残し続けたいもの。適度な運動を続けることで体力が保持できますが、それには今の自分の体力を知り、自分に適した運動を安全に行うことが大切なのです。

泌尿器科・内科・循環器科
土田（つちだ）クリニック

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

休診日　水曜・土曜午後、木曜・日曜・祝日
午前受付:午前11:30まで　午後受付:午後6:00まで
東灘区北青木3丁目8-31
☎(078)441－6610

脳神経外科・神経内科・リハビリテーション科
おざき脳外科クリニック
医学博士　尾崎　功　設備:MRI・エコーなど

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00～12:00	○	○	○	／	○	○
午後16:00～18:30	○	○	○	／	○	／

休診：木曜・日曜・祝日
岡本2丁目7-13 アルンハイム岡本1F
☎(078)411－6660
www.ozaki-clinic.org

カルシウムをしっかりとろう！

骨そしょう症の予防や精神を安定させる効用のあるカルシウムは、高齢者には特に必要な栄養素です。

★カルシウムが豊富に含まれる食品
牛乳、チーズなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐やなっとうなどの大豆製品、野菜類や海藻など。

春季ウォーキング大会

スポーツ部長　正田日出夫

日　時：４月２日㈭
場　所：六甲アイランド
参加者：269名

４月２日㈭、春季ウォーキング大会（東灘区シニアクラブ主催）が六甲アイランドで開催されました。

ウォーキングは健康増進とストレス解消に役立ち、１００歳を目標の高齢者に人気が出ています。

当日は早朝まで雨模様でしたが、午前10時のスタート時には天候も回復。２６９名が六甲アイランド島を周回しました。潮風に吹かれながらウォーキングを楽しみました。

約２時間後、１人の脱落者もなく終了。その後骨密度の測定もあり、好評でした。

春季囲碁大会

文化研修部長　福田　晋児

６月８日㈪、東灘区文化センターにて、春季囲碁大会を開催いたしました。

東灘区総務部地域協働課相良課長、長瀬係長にご臨席賜り、相良課長よりごあいさつをいただきました。

黒岩審判／指導員からのルール説明後、参加者32名が４ブロックに分かれ、和やかな雰囲気の中にも真剣な対局が繰り広げられました。

この囲碁大会は秋にも実施いたします。初心者の方でも囲碁にご興味のある方、ぜひご参加いただければと思います。

〈講　評〉

対局中、難しい局面で時間が欲しい時が多くあったと思いますが、進行に協力していただきありがとうございました。

対局を拝見して全体的に印象に残ったのは、中央での戦いで大石の死活を争う場面が多く見られました。囲碁は変化の多い盤面全体の戦いで、これを避けることはできません。

戦う場所で戦わないのでは碁とは言えません。

大切なのは、戦う場所で「自分が強いか、弱いかの判断をし、強ければ強く戦う、弱ければ正面衝突の戦いは避ける」ことです。日頃の対局の中で「戦う力」を身に付けていただくことを願っています。

Ａクラスの決勝戦は玉澤八段（特４）と織田五段で、当大会の特別ルール「３子局逆コミ20目」の対局です。中央でコウ争いを含む戦いになり、織田五段が大石の生きを確実にして形勢は優勢になりました。しばらくして再び戦いが始まり、織田五段が味方と連絡の道を選ばず、難しい戦いの道を選んだ結果大石の攻合いに敗れ、玉澤八段（特４）が見事勝利を収めました。見ごたえのある素晴らしい激戦でした。

（審判　黒岩　俊文）

日　時：６月８日㈪
場　所：東灘区文化センター
参加者：32名

受賞者の皆さまと
黒岩先生（左）、前田会長（右後方）

大会結果（敬称略）

	優　勝	準優勝	敢闘賞
A	玉澤　道夫（御影つるかめ会）	織田　英輔（本山クラブ）	中西　光男（深江親交クラブ）
B	中村洋一郎（住吉台楽寿会）	松下　清輝（鴨三クラブ）	平原　衛（本山クラブ）
C	坂本　正人（御影ひふみ会）	大道　邦和（魚崎南3クラブ）	久保　進一（塚町和敬会）
D	桂　径一（岡本クラブ）	西村　遵（本山クラブ）	堺　五郎（深江親交クラブ）

私たちは、東灘区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

お薬手帳を持つ
メリットを知りましょう

・薬の重複やよくない飲み合わせを防止できます。
・同じ薬による副作用の再発を防止できます。
・旅行先で病気になった時など
お薬手帳があれば飲んでいる薬を正確に伝えられます。

株式会社 神戸医薬研究所
東神戸薬局
住吉本町2-19-29
TEL 811-3948
☆安全、安心のかかりつけ薬局。
薬のことならお気軽にご相談下さい

眼科やまなか医院
予約優先 日帰り白内障手術センター併設

診察時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:30	○	○	○	□	○	○	／
15:00～18:30	○	○	○	手術	○	／	／

□…9:00～12:00
最新の診療スケジュールは眼科やまなか医院へお問合せください。
東灘区御影本町4-10-1 ビエラ御影3F
☎(078)841-4113
https://www.doc-yamanakas-ec.com/mikage/
御影コンタクトレンズセンター 併設

医療法人社団
山中眼科クリニック

診察時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
10:00～13:00	○	○	○	／	○	○	○
15:30～19:00	○	○	○	／	○	□	□

□…15:00～18:00　※リブ休館日は休診となります。
東灘区住吉本町1-2-1 リブ3階
☎・FAX(078)851-9778
https://www.doc-yamanakas-ec.com/

おの桜づつみと姫路城花見バスツアー

魚崎寿会会長　藤井　福枝

4月7日㈫、東灘シニアクラブ連合会190名が、おの桜づつみ回廊と桜の名所百選の姫路城へ向けて東灘をバス5台で8時半に出発し、10時に小野に到着。おおべ逆さ桜を見学しました。

おの桜づつみ回廊は、西日本最大級の桜の名所。全長約4㎞、650本の桜並木が続き、花は満開。延々と続く花回廊はとても美しく素晴らしい景色でした。残念ながら天候が少し悪くなり、早々に回廊を後にしてバスに乗車し、昼食場所へ移動。昼食は「夢乃そば」で季節御膳をいただきました。

午後からは「ヤマサ蒲鉾」に立ち寄り土産物を購入、国宝姫路城三の丸広場へ行きました。

午前中雨模様だった天気もウソのように青空が広がり白壁の天守閣と桜の花がとても美しく私たちの目を楽しませていただきました。

帰りは阪神高速で午後5時30分東灘に無事到着した。家路につきました。

楽しい1日を過ごすことができました。企画していただいたワールドツアーの皆さまありがとうございました。

「趣味・文化展」を開催しました。

文化研修部「趣味・文化展」実行委員会

1月24日㈯・25日㈰の2日間、住吉地域福祉（現・交流）センターにて「趣味・文化展」を開催しました。多くの皆さまのご来場をいただき、盛況のうちに終了いたしました。

連合会の会員の皆さまが心を込めて制作された書道、絵画、手芸、写真、陶芸など、出展者58名から作品130点を展示させていただきました。来場者からは「力作ぞろいで見応えがあった」、「日頃の努力が伝わってきた」といった温かい感想が寄せられました。また、出展者からは、日々の成果を皆さんに披露させていただけて良かったと大変喜んでおられました。

期間中の来場者数は延べ152名にのぼり、会員同士の交流はもちろん、地域の方々とのふれあいの場ともなりました。

今回の文化展開催にあたり、ご協力いただいた関係者の皆さま、ならびに作品を出展してくださった会員の皆さまに心よりお礼申し上げます。

今後も、皆さまが生きがいを感じ、楽しく参加いただけるよう企画を進めてまいります。引き続きご理解とご協力のほどよろしくお願いいたします。

私たちは、東灘区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

甲南山手 さかい整骨院
～"真"の健康のため、"真"の原因をみつけて治す～
院長　酒井健太
診療時間　午前 9:00～12:30
　　午後 3:00～8:00
休診日　木曜・日曜・祝日
東灘区本庄町1-15-12（JR甲南山手駅より徒歩5分）
TEL(078)806-8351　予約優先制

大川歯科医院
日本歯周病学会歯周病専門医
歯周病・インプラント・審美
ホワイトニング・小児・矯正治療

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30～13:00	○	○	○	／	○	○	／
14:30～18:00	○	○	○	／	○	○	／

診療時間は予約制ですので、初診・急患の方は事前にご連絡下さい
東灘区岡本4-6-1
TEL(078)452-3910

たけのの歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
10:00～13:00	●	●	●	／	●	●	／
15:00～19:00	●	●	●	／	●	※	／

※（土）15:00～17:00
東灘区住吉本町2-13-16-2F
（JR東海道本線「住吉駅」より徒歩1分）
TEL(078)858-7570

いけだ歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～13:30	○	○	○	○	○	○
15:00～18:30	○	○	○	△	○	△

休診日 日曜・祝日　△ 17:30まで
東灘区住吉宮町5-1-31
阪神住吉駅 スグ 阪神住吉郵便局 裏
JR住吉駅から徒歩約10分
☎078-822-0280

単位クラブ 新任会長あいさつ

田中クラブ
会長　山本　敏子

このたび、白石前会長の後をお引き受けすることになりました、山本敏子と申します。会長を引き受け重圧を感じております。微力ながら頑張ってまいります。

４年前、お友達に「老人クラブの楽しい会があるよ」と誘われ、私も健康づくり、生きがいにとグラウンドゴルフなどに参加してまいりました。

人生100年時代と言われておりますが、元気で長生きを目指したいものです。会員の皆さま、シニアクラブの行事、活動や地域への社会参加などを通じて、健康寿命を延ばしていけるよう生活していきましょう!!

どうぞよろしくお願い申し上げます。

西青木クラブ
会長　門脇　宇征

令和８年度、國川洋子前会長の後任として西青木クラブの会長に就任しました、昭和14年生まれ87歳の門脇宇征（せい）と申します。

私は、神戸製鋼に41年間勤めてまいりました。西青木クラブに入会して15年になります。

國川会長の退任に当たり、会長の引き受け手が無く解散の声がささやかれました。伝統ある西青木クラブを無くす訳にはいきませんので、会長を引き受けた次第です。

長年にわたり当クラブに尽力してくださった國川前会長に心より感謝申し上げます。今後ともよろしくお願い申し上げます。

森クラブ
会長　矢部　健司

このたび、計らずも宗重前会長の後を引き継ぐことになりました、矢部健司（昭和17年生まれの83歳）と申します。

さて、私どもと同年代の高齢者人口はすでにピークを過ぎ、減少の一途を辿っていることは周知の通りであります。そこで、今後高齢者が幸せに過ごすには、まず自身の趣味をどう生かすかが重要で、そのために最も大切なことは何か。それは健康の維持（毎日決めた距離を歩く。規則正しく食事を取りよくかむ。毎日１回丹田より大声を発し喉を鍛える）と、かつ積極的に大勢の中に身を置き、いかに楽しむかに懸かっていると考える次第です。健康なくして幸はありません。

幸い、当クラブは毎週１～２回カラオケ、グラウンドゴルフ、脳トレ・マージャンを楽しみ、各部とも年間600～700人が活動しております。

魅力あふれる森クラブを、今後ともよろしくお願い申し上げます。

単位クラブ活動紹介

魚崎

魚崎寿会

魚崎児童館と寿会交流会

会長　藤井　福枝

魚崎児童館と魚崎寿会との交流会が児童館遊戯室で、低中学年児童64名、寿会8名参加で演奏会を開催しました。演奏者の三村先生と、ピアノ、クラリネットの4人の演奏で、子供たちの大好きファミリーは、ヴァイオリニストの母娘さまな曲ばかり12曲を演奏していただきました。中でも「ゆめをかなえてドラえもん」と、最後に「魚崎小学校校歌」をみんなで一緒に元気よく大きな声で歌ってくれて、感動いたしました。

ヴァイオリン奏者の森本浩子先生の司会トークも楽しく盛り上がり、子供たちと一緒に私たちも久しぶりに楽しいひと時を過ごしました。

また来年の夏に期待して、3時に終了いたしました。お世話になった演奏者の先生、児童館館長さま、先生方、酷暑の中本当にありがとうございました。子供たちの元気な笑顔を思い浮かべ、暑い夏を元気に乗り切りたいと思いました。

単位クラブ活動紹介

魚崎

魚崎親交会

活動紹介

女性委員　原田　智子

魚崎親交会の活動についてご紹介します。

グラウンドゴルフ、太極拳については無料で、麻雀は参加者で場所代を、また会員の方がご指導くださり、横屋会館で合唱（要講習会費）をしています。他に東灘シニアクラブ主催のグラウンドゴルフ大会や輪投げ大会、ボウリング大会に出場し、神戸市大会へ進む会員もおります。

12月の体力測定や春と秋にある六甲アイランドのウォーキングにも参加し、各々の体力を知りつつ、力量に応じた距離を歩き、花々を愛でながら楽しい一日を過ごしています。月1回川井公園の清掃も行い、年に1回の住吉川の清掃にも積極的に参加して公園や川の美化活動にも協力しています。

現在60名ほどの会員で、年に1度全体の食事会などもあり、日頃話すことのない方とも交友を深めています。興味のある方はご連絡ください。一緒に楽しく活動しましょう。

女性委員会

感謝とお願い

御影ひふみ会　女性委員会部長　松井　和子

女性委員部長として5年目を迎えることとなりました。全く分からないまま引き受けることとなり、不安が大きかったです。執行部の方、各クラブの会長さま、そして女性委員の方々のご協力のおかげと、感謝いたします。

さて、スポーツ部の大会には、必ずいきいき体操が参加となっております。おそろいのユニフォームで、人数が多いほど綺麗かと思いますが、いろいろな事情で体操ができない女性委員も増えております。年度初めの4月・5月に体操の練習をしておりますが、次回お会いするときには自信をなくしている方もおられるように思います。グラウンドゴルフ、輪投げ、また会合などの集まりで、月1回でも準備体操として各クラブで女性委員が先頭になり体操していただければと常に思っております。また、いきいき体操のカセットがないクラブはCDを1000円で購入していただければどうでしょうか。今後ともご協力をよろしくお願いいたします。

金言　上杉鷹山

上御影若菜会　岡本多嘉男

「為せば成る、為さねば成らぬ何事も」

行動しなければ結果は出ない。働くだけなら一両の価値だが、考えて働けば五両、人の知恵を借りれば十両の価値がある。

骨知り五十両。コツを会得したら上手に早く、ひらめき百両。いつも物事を考えて由、人知り三百両。つながり、歴史に学ぶ五百両。先人から、見切り千両。失敗した事業や執着するものをあらためる、無欲万両。欲を捨てて誠実に行う、無欲の人には勝てない。

率先垂範と謙虚さ。

やってみせ、してみせて、言って聞かせて、させてみる。

●現在の会員数（令和8年度）

2398人

（男性760人・女性1638人）

【お詫びと訂正】

第104号4面に掲載いたしました秋季囲碁大会の大会結果にて、Bブロック優勝の小原仁さまの所属クラブ名に誤りがありました。

誤　御影つるかめ会

正　西青木クラブ

小原さまはじめ関係者の皆さまに深くお詫びし、ここに訂正いたします。

原稿募集

◎募集作品

シニアクラブ活動記、随筆、文芸作品（俳句・川柳・短歌）、書道、写真、手芸や絵画等を広く募集しています。文章は市販の原稿用紙1枚半（600字）程度。今まで投稿されたことのない方もどしどしお寄せください。

※単位クラブ名・氏名を必ず明記してください。

※文章の一部修正についてはご一任願います。

◎次号の発行月

2026年11月（106号）

◎原稿締切

9月5日

◎投稿先

地域協働課へ直接か、単位クラブ会長を通じてお届けください。

〒658-8570

住吉東町5の2の1

東灘区役所地域協働課

旬を食べよう―夏の食材―

旬のものを食べることは**免疫力を高めたり**、**抵抗力をつけたり**と、**丈夫な身体づくり**につながっていきます。

夏野菜の多くが、夏バテ予防に役立つ栄養素を含んでいます。

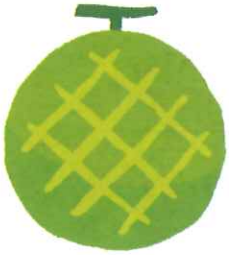
とうもろこし、トマト、枝豆、茄子
真あじ、すもも、スイカなど

文芸欄

〈俳　句〉

◎上御影若菜会「紅梅会」

陽光の新樹息づく六甲山　比佐美
子の寝息包まれてねて夏座敷　光子
夕月夜鳥ひと鳴きて影ひとつ　早智子
銀色の棚田へ早苗しっかりと　扶喜子
弧をえがき避暑列車ゆく海の青　扶喜子
新樹晴れ爽やかり初季清々し　松子
メロンの香部屋に満たして切り分ける　松子
新樹晴ゲートボールの賑やかに　里子
山風を通りて抜けたる夏座敷　里子
旅仕度続いてほしき新樹晴　朋子
食べ頃を楽しみに待つメロンかな　朋子



耳門より春潮広ろげ言と寄せて　美恵子
ふり返りふり向き歩む向日葵　美恵子
黒部峡思い出の地よ新樹晴れ　恵
思いやる老も若きもこの夏を　恵

◎岡本クラブ「梅苑句会」

メロンの香広がる恋人の物語　光子
めでたきや白寿に真紅ばら匂う　千穂子
桜東風乗せ来る校歌なつかしき　千穂子
里越して山駆け上る桜かな　シズ子

痛みし夫乗せて近場の花見かな　シズ子

◎魚崎寿会

花筏分けて舳先のすすみけり　渡部いそみ
地車の囃子聞こゆる薄暑かな　渡部いそみ

◎住吉台楽寿会

子雀（すずめ）やそこはバス道親案じ（あん）　奥山　清志

◎御影ひふみ会

彼岸花見習いたいな我が姿勢　松井　和子

〈川　柳〉

◎深江親交クラブ

朗らなり肩寄せ合うて福寿草　小田　節子
地球儀のモスクワの辺に喝入れる　小田　節子
山歩き集合スーパー東に　辻本美佳子
スノボーで冬季五輪は大炎上　辻本美佳子
友情と歓喜と涙のオリンピア　津田　正江
梅の花みんなを笑顔に幸せの花　津田　正江
頑張った璃来龍ペア見て元気でた　林　芳一
相手よし自分にもよく周りよし　林　芳一

仏だんにハートのチョコを二つ供え　東方　輝子
顔のシワ年の数だけ在庫ふえ　東方　輝子
新学の孫の背中ランドセル　増田　芳之
イヤになるなんでこんなに忘れもの　増田　芳之
雨降らずダムが泣いてる涙出ず　村瀬　武子
異次元の空中の舞いオリンピック　三島　茂子
見上げても星数まばら夜の空　三島　茂子
今日もまたテレビ見ながら一人酒　森　和子

町中で中々見れない鯉のぼり　藤田由美子
近頃は部屋でよく見る鯉のぼり　藤田由美子
「サクラサク」一度は咲かせた受験生　坂本　正人
「サクラサク」何時無くなったこの電報　坂本　正人

なつかしき友の活躍新聞で知る　清水　義彦
気は急ぐ足は急がぬ乗り遅れ　清水　義彦
足腰が痛いと言いつつバス会へ　阿部　主
水温む（ぬる）春が来たよ手の平に　阿部　主
眠れぬ夜羊と共に朝は白む　武口　典子
パズル解き頭すっきり外は晴れ　武口　典子

◎御影ひふみ会

旧友と昔話で若がえる　植田　國男
老いる身でライン繋がり四苦八苦（シクハック）　植田　國男
七歳のひ孫にスマホ教えられ　早川キミエ
ぬるま湯つかっておもう過ごし方　日根千代美
寝てたべて今日も笑顔で趣味の会　日根千代美

縫い針に糸のとおらぬもどかしさ　藤田由美子
ネックレスおしゃれしたいが肩がこる　坂本　正人
もう少しぬくぬく布団冬の朝　坂本　正人
猫の手を借りてはみたが寝てばかり　清水　義彦
ぬっと出す大きな手の上飴ひとつ　清水　義彦
人も木も根っこが大事とさとされて　阿部　主
糠床をそっと持たせる嫁ぐ娘に　阿部　主
値上げだぜ物価はあがり音を上げる　武口　典子

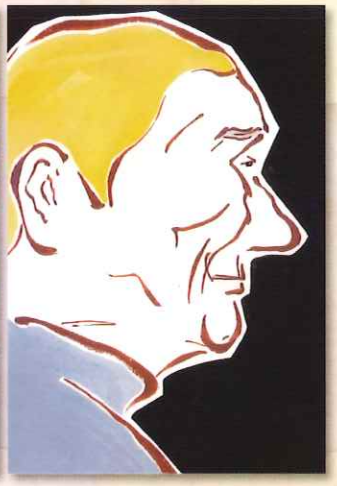
食べすぎたおせちに餅でぽっちゃりと　武口　典子
飛躍して丙午の歳よき年に　植田　國男
濡れ落ち葉雨降るまでは枯れ落ち葉　植田　國男
根にもつな言った本人忘れてる　植田　國男

◎本山南町喜楽会

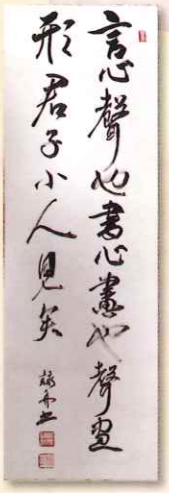
体ガタガタボケはじまり75歳の誕生日　早川キミエ
恵方巻高価で買えずきゅうり巻き　早川キミエ
ひなたぼこ老人一人春隣り　日根千代美
初恋の味に似ているオレンジかな　日根千代美
あふれ出る甘き果汁は七き人に　藤田由美子

作品集

絵手紙
上御影若菜会　阪西　明子



書
上御影若菜会　江藤　梅景



書
本山南町喜楽会　河裾　欽彌

絵画
本山クラブ　前田　邦夫

写真
上御影若菜会　石田　幸俊

編集後記

鮮やかな新緑の季節から、いよいよ夏の日差しが眩しい季節が参りました。地球の温暖化現象により日本は、四季の国から夏と冬が長く、春と秋が極端に短くなりました。気温が40度を超えると酷暑日と今年から命名されました。会員の皆様におかれましては、お健やかにお過ごしのこととお慶び申し上げます。

今号は、春の活動を紹介しました。六甲アイランドでのウォーキング、おの桜づつみ回廊と日本さくら名所姫路城三の丸広場、第63回総会、春季グランドゴルフ・輪投げ・囲碁大会と多くの会員の皆様に参加して頂きました。

これから、本格的な夏が到来します。35度を越したら室内でも熱中症に十分注意して下さい。

広報部長　伊藤　博康

私たちは、東灘区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

特別養護老人ホーム
ロングステージKOBE岡本
東灘区西岡本2-25-4-101
TEL(078)414-0789 FAX414-3663
ロングステージ御影
東灘区御影石町1-2-18
TEL(078)822-5620 FAX822-5621

介護付き有料老人ホーム
シニアスタイル神戸住吉
「その人らしい暮らし」の実現を…
東灘区住吉東町4-2-17
入居相談担当
☎0798-31-2781
https://senior-style.co.jp/

リゾートトラストの
シニアレジデンス
トラストグレイス御影
資料請求、見学のお申し込みは
0120-701-300
(毎日受付 10:00~17:00)
トラストグレイス御影　検索

のだ整形外科クリニック
●診療科目 整形外科・リハビリテーション科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前8:45~12:15	○	○	/	○	○	○	/
午後3:00~6:00	○	○	/	○	○	/	/

休診日　水曜・日曜・祝日・土曜午後
東灘区住吉本町1-7-2 石橋ビル2F
☎(078)858-8208

暑い夏を乗り越えよう!!
熱中症 対策
こまめに水分補給をする
普通の生活でも毎日約2.5ℓの水分が身体から失われています。こまめに水分を取りましょう。

いつも笑顔を絶やさず
素敵な日々を

元気で明るい長寿社会の実現が願いです

博報社は
老人クラブの活動を
応援しています
HAKUHOUSHA
Enrich Your Heart