誇い合い 生きがい広げる シニアの広場

須磨シニアクラブ

第110号
◇発行 須磨区シニアクラブ連合会　◇発行者 高見省吾　◇編集者 広報部
〒654-8570 神戸市須磨区大黒町4丁目1-1 須磨区役所地域協働課内 TEL731-4341
編集協力 ㈱博報社 〒546-0043 大阪市東住吉区駒川5-4-11 2F TEL(06)6797-0212 FAX(06)6797-0481 E-mail:sukoyaka@hakuhousha.com

令和8年度定期総会を開催

5月22日㈮、須磨区役所4階多目的会議室で開催しました。物故会員への黙とうの後、高見会長のあいさつ、来賓の紹介、岩城須磨区長のあいさつを経て、議長を選出後、以下の議事へと移りました。

【第1号議案】
令和7年度事業報告
【第2号議案】
令和7年度収支決算報告
【第3号議案】
会計監査報告
【第4号議案】
役員異動（案）
【第5号議案】
令和8年度事業計画（案）
【第6号議案】
令和8年度収支予算（案）

質疑応答を経て、全議事が拍手で承認されました。

名称を須磨区シニアクラブ連合会と改称してから2年目に入り、会員増強に全クラブ員の力でより一層まい進してまいります。

楽しく！元気に！安全に！

須磨区シニアクラブ連合会
会長　高見　省吾

職を承って3年がたち、時の流れの早さを感じています。私はこの3月で82歳になり、日本人男性の平均寿命81・09歳を超えました。平均寿命が延びたのは食生活、医学の進歩、労働力や経済の安定が原因だと思います。

私は今年から、おまけの人生を頂いたので、健康に留意しながら、生活を計っていこうと考えています。現在スケジュールが詰まり、プライベートの時間を過ごす余裕はありませんが、多くの予定を抱えることで、認知症予防の一番の薬と思って楽しく消化させて頂いています。今年は物価の高騰が続く中、中東戦争での原油不足も重なり、値上げに拍車がかかり、日常生活に多大な影響が出ています。また、日本の四季も様変わりし、春と秋が短くなり、特に夏は猛暑から酷暑になるようです。我々シニア世代には厳しい気候変動ですが、熱中症対策に十分に気を付けるよう心掛けましょう。

これからの会員増強の課題として、多世代交流や地域の活動団体や行政との連携や交流事業を目的として、妙法寺川さくらまつりや神戸まつりに協賛させていただき、会員様のご理解、ご協力もあり、大盛況となりました。お陰で地域の活動団体としても認められる連合会となっています。

会員様には、この紙面で感謝と共にお礼申し上げます。これからの須磨シニアクラブの活動に参加され、〝楽しく！〟〝元気に！〟〝安全に！〟を共有し、活動されることを期待しています。和を以っての心掛けを忘れずに健康を維持して、お互いに頑張りましょう。

私たちは、須磨区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

高井眼科医院 名谷
名谷
受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土
8:50～11:30 | ○ | ○ | ○ | ～11:00 | ○ | ○
15:00～17:00 | × | ○ | ○ | × | ○ | ×
17:00～17:30 | × | 予約 | 予約 | × | 予約 | ×
眼科専門医
日帰り白内障手術 ホームページからの時間予約もOK
●めがね処方 ●小児の視力検査 ●コンタクトの検査 ●眼科一般
☎078(791)2911
須磨区北落合2丁目11-7 スーパーマルハチ前 P 12台

たがみ眼科医院
学園都市
受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土
8:50～11:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○
15:00～17:00 | ○ | 不定休予約 | × | × | ○ | ×
17:00～17:30 | 予約 | | × | × | 予約 | ×
☎078(793)0333
学園都市駅真上／駅直結で便利!!
学園都市駅ビル3階

医療法人社団 さくら会
高橋病院
（救急病院・労災指定）
院長：高橋 玲比古
循環器科　内科　外科
心臓血管外科 整形外科 脳神経外科
■JR鷹取駅北側徒歩3分
神戸市須磨区大池町5丁目18番1号
TEL(078)733-1136

医療法人社団 董 北須磨病院
整形外科・外科・消化器外科・肛門外科・内科・循環器内科
呼吸器内科・消化器内科・糖尿病内科・泌尿器科・耳鼻咽喉科
皮膚科・眼科・放射線科・リハビリテーション科・麻酔科・美容皮膚科
須磨区東白川台1-1-1
TEL(078)743-6666 FAX743-1230
介護老人保健施設 すみれ苑
すみれ苑デイケアセンター
須磨区東白川台2-12-1
TEL(078)747-1702 FAX747-1722

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

おかだクリニック内科・循環器内科
日本循環器学会専門医
理事長　岡田 敏男
院　長　岡田 武哲
診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土
午前 8:40～12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○
午後 3:30～ 6:00 | ○ | ○ | ／ | ○ | ○ | ／
休診日 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日
須磨区白川台3-61-2 アニモン白川
☎078-793-8639

内科・消化器内科・小児科
胃カメラ（口または鼻から）、大腸カメラ
超音波検査（腹部、甲状腺、頸動脈）
下肢動脈硬化検査
谷岡医院
谷岡洋明・繁明
診察時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝
午前 8:30～12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ／
午後 4:00～ 7:00 | ○ | ／ | ○ | ／ | ○ | ／ | ／
須磨区菅の台6-22-10　第2駐車場あり
☎(078)792-2005

令和8年度 事業計画

Ⅰ活動方針

「誘いあい　生きがい広げる　シニアの広場」

高齢者人口が増える状況の中、高齢者が健康を維持し、活力をもって地域社会に貢献できる体制が不可欠です。「健康・友愛・奉仕」の三大運動を目標に掲げて地域社会への役割は重要です。

令和8年度の目標は地域とのつながり、多世代とのつながりの交流を通して活動の取組みを各事業部と共に考え実施していきたいと思います。

楽しく！元気に！安全に！を掲げて事業部が一丸となって進んでいきましょう！

Ⅱ活動事業

＊総務部

〈行政と須磨シニアクラブの連携〉と〈須磨シニアクラブ組織の明確化と活性化〉

①市老連、区地域協働課と須磨シニアクラブとの連携を重視し情報の共有化を図っていきたい

②定例会議（執行部会・理事会）での意見交換が出来る体制に努め活性化と充実化を図りたい

③総務部の役割をメンバーと共有しサービス部門としての役割を遂行していきたい

＊文化研修部

〈多様な文化活動を行う〉

各シニアクラブ間の文化活動の交流を図り、会員の文化的生活をサポートするため、恒例の演芸大会、作品展、囲碁大会を開催する。また、地域内、他グループ、団体等との交流により、世代間交流を目指し、シニアクラブ活動のより一層の活性化に寄与する。

＊友愛福祉部

〈友愛で広がる地域支援・楽しく元気な活動の推進〉

昨年実施し好評を得ました「友愛福祉の集い」の継続するとともに、従来のバスツアーに加え、ウォークラリーのような健康づくりも兼ねた行事を計画したいと思います。「友愛福祉の集い」では楽しい企画が出来るように努めていきたいと思います。

＊スポーツ部

〈健康増進・健康づくりをスポーツ活動で推進〉

グラウンドゴルフ・輪投げ・室内運動会を生活環境に合わせた方向で実施。友好・生きがい・情報交換・会員増強をスローガンに積極的に取組んでいき、各部と協力のもと誇れるシニアクラブ構築をしていきたい。

市老連グラウンドゴルフ・輪投げ・ボウリング等に注目される須磨シニアクラブとして参加していきたい。

＊広報部

〈須磨シニアクラブ」「KOBEシニアクラブ」の充実と広報活動の支援〉

広報誌「須磨シニアクラブ」

(1)積極的な広報活動と紙面の充実（各種行事への参加と寄稿依頼）

(2)会員の意見を生かして、愛読される広報紙をめざす

(3)文芸欄への個人の投稿を呼びかけ

(4)編集会議の充実（年間6回以上の開催）

広報誌「KOBEシニアクラブ」

(1)区別に割り当てられる、「区老連だより」「クラブだより」の充実

(2)文芸欄への積極的な投稿の呼びかけ

(3)2ヶ月ごとに実施される編集会議に参加し、各区の情報を把握

※須磨シニアクラブ、KOBEシニアクラブそれぞれのホームページの閲覧と活用を呼びかけ

＊女性委員会

〈健康で、いきいきした女性を目指した活動の推進〉

健康体操、料理教室などを通じ健康、教養向上の推進を図るとともに、ハイキングを企画し自然の中で心身をリフレッシュして体力・気力を充実させて健康増進に繋げる活動をしていきます。

私たちは、須磨区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

高齢者に人気の趣味

手芸

編み物、裁縫、アクセサリーやレース編み、ビーズなど手を動かす作業なので、脳の活性化にも繋がります。

杜の中の幼稚園で自然と共に！

育英幼稚園

(財)武井報效会　神戸市須磨区板宿町2-4-22　お問い合わせ078(731)0380

常設展「板宿の歴史」

百耕資料館

学校法人 須磨学園

SUMA GAKUEN 須磨学園高等学校 須磨学園中学校

神戸市須磨区板宿町3-15-14

TEL(078)732-1968(代)

FAX(078)732-6129

https://www.suma.ac.jp

学校法人啓明学院

関西学院大学継続

啓明学院中学校・高等学校

神戸市須磨区横尾9丁目5番1

☎(078)741-1501

https://www.keimei.ed.jp

大本山須磨寺

須磨区須磨寺町4丁目6-8

☎(078)731-0416(代)

テレホン法話☎(078)732-5800

ホームページ https://www.sumadera.or.jp/

社会福祉法人 豊友会

幼保連携型認定こども園 村雨こども園

神戸市須磨区行幸町1-2-26

TEL(078)733-4363

幼保連携型認定こども園　村雨こども園愛分園　村雨こども園なぎさ分園

小規模保育事業　村雨ほほえみ保育園

児童福祉施設　松風児童館　松風児童館分館　北須磨学童保育コーナー

社会福祉法人 あじさい会

あじさいこども園

神戸市須磨区白川台4-20-20

TEL(078)792-2345

若宮保育園

神戸市須磨区若宮町3-3-17

TEL(078)735-3277

大悲山 正覚寺

須磨区行平町1丁目5番11号

☎(078)732-2295

731-9414

FAX(078)735-9731

令和 7 年度 一般会計収支決算報告

（歳入）　（単位：円）

項　目	予算金額	収入金額
会　費	300,880	300,880
神戸市補助金	430,170	430,170
市老連補助金	120,000	120,000
その他補助金	100,000	105,900
雑 収 入	6,000	1,658
行事参加費	240,000	142,600
小　計	1,197,050	1,101,208
繰 越 金	1,514,883	1,514,883
合　計	2,711,933	2,616,091

（歳出）　（単位：円）

項　目	予算金額	支出金額
管理運営費	450,000	327,830
事 務 費	53,000	10,485
研 修 費	35,000	20,000
渉 外 費	74,000	53,000
慶 弔 費	100,000	5,000
総務部費	90,000	78,260
広報部費	40,000	33,300
文化研修部費	230,000	215,625
スポーツ部費	110,000	37,411
福祉友愛部費	65,000	18,142
女性委員会費	47,000	47,000
サークル部費	60,000	59,943
活動推進費	240,000	142,600
積 立 金	100,000	100,000
予 備 費	1,017,933	0
小　計	2,711,933	1,148,626
繰 越 金	0	1,467,465
合　計	2,711,933	2,616,091

令和 8 年度 一般会計収支予算

（歳入）　（単位：円）

項　目	予算金額
会　費	300,880
神戸市補助金	430,170
市老連補助金	120,000
その他補助金	100,000
雑 収 入	7,000
行事参加費	240,000
小　計	1,198,050
繰 越 金	1,467,465
合　計	2,665,515

（歳出）　（単位：円）

項　目	予算金額
管理運営費	450,000
事 務 費	53,000
研 修 費	35,000
渉 外 費	74,000
慶 弔 費	100,000
総務部費	90,000
広報部費	40,000
文化研修部費	230,000
スポーツ部費	110,000
福祉友愛部費	65,000
女性委員会費	47,000
サークル部費	60,000
活動推進費	240,000
積 立 金	100,000
予 備 費	971,515
小　計	2,665,515
繰 越 金	0
合　計	2,665,515

令和8年度 須磨区シニアクラブ連合会事業計画

■総　務　部

日　程	行 事 名	開催場所
日程決定次第案内	執行部会	須磨区役所3階ミーティングルーム
日程決定次第案内	理事会	須磨区役所4階多目的会議室
年2回予定	会員増強促進対策委員会	未定
4月5日(日)	須磨妙法寺川さくらまつり	妙法寺川
5月22日(金)	令和7年度定期総会	須磨区役所4階多目的会議室
5月23日(土)	第52回神戸まつり「須磨音楽の森」	神戸市立須磨離宮公園
6月15日(月)予定	新任会長と新任副会長との懇話会	須磨区役所4階多目的会議室
令和8年1月予定	新年互礼会	須磨区役所4階多目的会議室

■文化研修部

日　程	行 事 名	開催場所
6月26日(金)	囲碁大会	須磨区役所4階多目的会議室予定
10月24日(土)・25日(日)	作品展	須磨区文化センターギャラリー
10月25日(日)	演芸大会	須磨区文化センター 大ホール

■友愛福祉部

日　程	行 事 名	開催場所
5月30日(土)	うだつの町並みウォークと阿波の土柱	徳島　美馬市
7月予定	友愛福祉の集い	未定
8月予定	日帰り旅行　ぶどう狩り予定	未定
12月予定	日帰り旅行　かに会席予定	未定
令和9年1月予定	初詣三社詣り（北北西）	未定

■スポーツ部

日　程	行 事 名	開催場所
5月8日(金) 予備日 5月12日(火)	春季グラウンドゴルフ大会（個人戦）	総合運動公園 補助競技場（芝）
11月10日(火) 予備日 11月17日(火)	秋季グラウンドゴルフ大会（個人戦）	総合運動公園 補助競技場（芝）
12月予定	輪投げ大会予定	北須磨文化センター体育館
令和9年2月予定	室内運動会（予選会）予定	須磨区体育館
令和9年2月予定	室内運動会（予選会）AM	北須磨文化センター体育館
令和9年2月予定	室内運動会（決勝戦）PM	北須磨文化センター体育館

■広　報　部

日　程	広 報 紙	開催場所
5・7・9・11・令和9年1・3月発行	KOBEシニアクラブ	広報部会（偶数月10日）
7月・令和9年1月発行	須磨シニアクラブだより（編集会議年6回開催）	編集会議外部会議場

■女性委員会

日　程	行 事 名	開催場所
10月9日(金)予定	秋季コスモスの丘ハイキング	総合運動公園

私たちは、須磨区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

介護のことなら何なりと
介護老人保健施設 グリーンリーフ高倉
神戸市須磨区高倉町1−6−24
☎(078)739−7272
医療法人三友会 なでしこレディースホスピタル
神戸市西区井吹台東町2−13
☎(078)993−1212

グループホーム
神戸須磨ケアセンター
…そよ風…
須磨区高倉台6−14−22
TEL.078-739-0670

各種イベントにはやっぱり「お菓子」でしょ!
お菓子のことならおまかせ!!
老人会・子供会・旅行等、袋詰めお菓子をご用命の際はお気軽にご連絡ください。
菓子問屋 高階商事株式会社
須磨区大田町3丁目4−17
TEL(078)732−3155 FAX732−3179

遺言・相続・登記
成年後見
司法書士・行政書士
後藤俊一事務所
須磨区月見山本町2丁目5−1 マルシマライフ202号
（三井住友銀行須磨支店西隣2階）
☎(078)735−8141

令和8年度 役員挨拶

副会長兼会計
青山　治男

令和8年は私にとって大変な年になりそうです。2月に肋骨を骨折し入院、その時レントゲンで腹部大動脈瘤が見つかり、切除手術を行い約1か月間入院しました。決算期と重なり皆様にご迷惑をおかけしましたが、無事退院してまいりました。これからは、生活習慣病に注意しながら、より一層頑張っていきたいと思います。皆様も健康には十分注意を払ってください。

副会長兼総務部長
池田しづ子

総務部の役割は会員の皆様、行政管轄部署との橋渡しが円滑に進められることが大事と捉えて、総務部のメンバーと共有しながら進めていければと考えております。初心忘れず楽しく元気に各部との連携を大切にしていければと思っています。これからもよろしくお願いいたします。

広報部長
坂本　一昭

須磨シニアクラブの皆さんの活動について、広報紙やホームページへの掲載で仲間をもっと増やしたいと願って広報活動に取り組んでいます。地域団体、NPOや学校等の皆さんにも活動内容を知っていただきたいと考えています。ご提案やご意見をお寄せください。

スポーツ部長
山下　浩

スポーツ部では、グラウンドゴルフ、輪投げ、室内運動会等の大会を開催しています。これらは会員の皆さま方の参加ができるものですので、喜楽に、楽しく参加していただけるように取り組んでいきますので、ご協力とご理解のほどよろしくお願いいたします。

文化研修部長
北　忠男

担当する演芸大会・作品展などは、会員の皆さんの日頃の練習・研鑽の発表の場として楽しんでいただける場となるような企画をめざしています。また、世代間交流を基にシニア活動の活発化を図る演芸大会では、生徒・園児などを招き、幅広く交流の輪を広げていきます。

福祉友愛部長
田中　敏和

これまで民生委員として、高齢者の皆さんが安心して住み続けられるように月1回の食事会や家庭訪問で高齢者の皆さんと信頼関係を築くことができました。これからは須磨シニアクラブの皆さんが生きていてよかったと言って頂けるように頑張ります。

女性委員会委員長
若杉　静子

「リズムローレン」の音楽に合わせて行う「いきいきクラブ体操」は、全老連のオリジナル体操です。大きくのびのびと動かすと、体がほぐれて心地良く、運動前の準備体操となります。市老連の指導者養成講習会に女性委員だけでなく各クラブの方もご参加ください。

私たちは、須磨区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

神戸医療生活協同組合
いたやどクリニック
内科・小児科・皮膚科・訪問診療

診療時間(日・祝 休診)			
	午前	月～土	9:00～12:00
	午後(火・土 休診)	月・金	16:00～19:00
		水・木	14:00～16:30

☎(078)611-3681
神戸市長田区庄山町1-9-12
https://itayado-cl.jp

林山クリニック 希望の家

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
外来 9:00～12:00	○	○	○	○	○	／	／
往診	○	○	○	○	○	／	／

☎078-747-5335
グループホーム 希望の家 わたぼうし
☎078-747-5337
わたぼうし ◎訪問看護ステーション ◎居宅介護支援事業所
☎078-741-5291
須磨区妙法寺字薮中1242

いでい眼科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前8:45～12:00	○	○	／	○	○	○	／
午後3:30～6:00	○	○	／	▲	○	／	／

▲木曜日午後4:30～6:30
受付は15分前からとなります。
※初診の方は、直接電話で予約できます。
神戸市須磨区横尾1丁目17番204号
☎(078)747-2314

村上眼科医院
院長　村上 眞

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
A.M. 9:00～12:30	○	○	○	／	○	○	／
P.M. 4:00～7:00	○	○	○	／	○	／	／

須磨区月見山本町1-5-26 月見山モール2F
☎(078)731-0056

北須磨動物病院
犬、猫、小鳥、ウサギ、ハムスター
モルモット、カメほか小動物
午前9～12時、午後5～7時
午後3～5時は予約診察
日曜・祝日 午後休診
神戸市須磨区横尾9-5-8
☎(078)747-1122

御賛助

内科・消化器内科
まえ川内科クリニック
院長　前川 透

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前診 9:00～12:00	○	○	○	／	○	○	／
内視鏡検査 14:00～16:00	△	△	△	／	△	／	／
午後診 16:30～18:30	○	○	○	／	○	／	／

△…完全予約制
須磨区須磨浦通4丁目6-21 須磨浦SKYハイツ1F
☎(078)735-8333 FAX735-8334

酒井内科
診療科目　内科・消化器内科・小児科

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

休診日　日曜・祝日
神戸市須磨区須磨浦通5-6-28
☎(078)732-3100

第9回 室内運動会

～優勝は中落合シニアクラブ、準優勝は白川台むつみ会B～

認知症予防と会員増強をめざす令和7年度室内運動会は第9回の開催で、参加の17クラブがA、B、Cの3ブロックに分かれて予選会を行った。Aブロックは須磨区南部の5クラブが2月7日に須磨体育館で、B・Cブロックは区北部の各6クラブが2月18日に北須磨文化センターで実施。種目は昨年までの輪投げを玉投げに代えたが、他の4種目は今までどおりの玉入れ、ビー玉移し、スプーンリレー、缶積み高さ競争で、これら5種目で競った。予選を勝ち抜いた決勝進出クラブは、Aブロックから須磨白寿会と遊遊クラブ、Bブロックから中落合シニアクラブと神の谷コスモスクラブ、Cブロックから白川台むつみ会Aと同会Bの計6チーム。

決勝戦は2月18日午後に北須磨文化センターで実施した。高見会長が「競うのではなく、楽しんで」と開会挨拶の後、須磨区役所の天野総務部長から激励の言葉を頂戴し、女性委員会メンバーのリードで全員が健康体操の後、競技開始。その結果、日頃の練習の成果を発揮した中落合シニアクラブが熱戦を制して初優勝、白川台むつみ会Bが準優勝となった。

健康体操

ビー玉移し

玉投げ

缶積み高さ競争

スプーンリレー

私たちは、須磨区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

梶川眼科（板宿）

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後3:00~6:00	○	○	○	−	○	−

休診日／木曜午後、土曜午後、日曜、祝日
須磨区前池町3-4-1
イオンフードスタイル板宿店1階東隣
☎(078)732-0091
ホームページ 梶川眼科　板宿 検索

田村眼科
TAMURA EYE CLINIC
日帰り白内障手術

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前9:00~12:30	○	○	△	○	○	○	／
午後3:30~7:00	○	○	手術	／	○	／	／

△12:00受付終了。ただし初診及び期間が空いている方の受付は11:30までとなります。
神戸市須磨区大黒町2丁目1-14
TEL・FAX(078)733-8255

矢谷内科循環器科
院長　矢谷暁人
●診療科目／内科・循環器科・呼吸器科

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

○来院患者用駐車場あり ○在宅診療（往診）
須磨区大池町5丁目16-4 ヴィタ大池201
JR鷹取駅北スグ・だいち小学校西隣
TEL 078-737-2272

地下鉄名谷駅前
柴原眼科医院
須磨区中落合2-2-5
名谷センタービル3階
☎(078)791-8800
https://www.shibahara-eyeclinic.jp

新須磨病院
須磨区衣掛町3丁目1番14号
（JR須磨海浜公園駅南へ約400m）
☎(078)735-0001

JR「須磨海浜公園」駅からすぐ
健診センター
新須磨クリニック
レディースフロア完備
～ゆったりとした気分で健診を受けていただけます～
須磨区村雨町5-1-4
TEL(078)735-0010
FAX(078)735-0685

医療法人社団　一般歯科・小児歯科・口腔外科
佐伯歯科医院

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

休診日　木曜・日曜・祝日
（ただし、祝日のある週の木曜日は通常通り診察）
須磨区大池町5丁目16-4 ヴィタ大池1F
☎・FAX(078)732-4618
ホームページ https://www.saeki-dc.jp/
訪問診療も行っております

ファミリー歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:15~13:00	○	○	×	○	○	○	※
14:00~18:00	○	○	×	○	△	○	×

休診日/水・日・祝　△15:00~
※月1回日曜日午前歯列矯正のみ
須磨区北落合3-28-2 エイゼンビル201
☎(078)796-3020

「神戸新開地・喜楽館」落語鑑賞会
～生の落語の面白さを堪能～

須磨シニアクラブは、女性委員会の企画で、新開地喜楽館での「落語鑑賞会」を２月28日午後に開催した。

当日入場料金は通常2，800円のところ、健康増進・健康づくり補助金により個人負担は1，000円のため、応募者多数で抽選による120名限定での実施となった。この日2階も含めて席はほぼ満席で、当クラブ参加者は1階前方の良い席からの鑑賞となった。

前座の桂米舞の落語を皮切りに、笑福亭健枝郎、桂三語の落語と続き、松旭斎天蝶の手品を楽しんだ。中入り後は、笑福亭純瓶、笑福亭智丸、桂花團治の落語。花團治はトリを務めるだけに30分に及ぶ熱演。観客はずっと大笑いだった。

終演後、同館の了解を得て参加者の写真を1階と2階から撮影。2階から「写真を撮りますので、こちらを向いてください」と大声で協力を求めて、何とかカメラの方を向いてもらい撮り終えた。参加の皆さんからは、「定席小屋ならではの臨場感と生の落語の面白さを堪能できた」、「日ごろの憂さを晴らすパワーをもらった半日だった」という嬉しい感想をいただいた。

須磨シニアクラブ 令和８年度 春季グラウンドゴルフ大会

令和8年5月8日㈮、令和8年度春季グラウンドゴルフ大会（個人戦）が総合運動公園補助競技場で開催され、177名が出場しました。

心地よい風に吹かれて、各コートで賑やかな歓声が飛び交い、真剣プレーの中にも楽しみながら交流を深める姿が見られました。

【大会結果】　※ 敬称略

順 位	氏　名	クラブ名	ｽｺｱ
優　勝	塩田万千男	横尾シニアクラブ	51
準優勝	中川　幸雄	横尾シニアクラブ	52
第３位	村田　純子	竜が台朗友会	53
第４位	大土井　勝	東落合シルバークラブ	54
第５位	岡本　貞美	竜が台朗友会	55
第６位	山口　洋志	北須磨団地寿会	57
第７位	久原喜美雄	神の谷コスモスクラブ	57
第８位	北　忠男	清寿会	58
第９位	坪田　明美	西落合松寿会	58
第10位	中村　定	横尾シニアクラブ	58

脳の活性化!! 早口言葉にチャレンジ!!

みんなで一緒にやってみよう

普段の会話ではあまり登場することのない、言いにくい文章を読むことで脳を鍛えます。

まずはウォーミングアップ♪

●老若男女（ろうにゃくなんにょ）
●庭には鶏が二羽いました

少しレベルアップ♪

●赤巻紙青巻紙黄巻紙
●この子なかなかカタカナ書けなかったな、泣かなかったかな？

少し頑張ってみましょう♪

●ラバかロバかロバかラバか分からないので
ラバとロバを比べたらロバかラバか分からなかった

●キツツキ木突き中きつく木に頭突きし
傷つき気絶し木突き続けられず

妙法寺川さくらまつり

～模擬店も子ども向け輪投げも大賑わい～

スイートコーンお買い上げ

須磨シニアクラブは、4月5日に妙法寺川公園で行われた「妙法寺川さくらまつり」に今年も模擬店を出店するとともに、子ども広場に幼児など向けの輪投げとグラウンドゴルフのミニパター場を設けた。

この日、当クラブ名入りのウィンドブレーカーやベストを着た総勢50名のスタッフが集合。高見会長は「好天に恵まれ、桜がきれいに咲きました。昨年以上の人出になると思います。お越しいただいた皆さんに須磨シニアクラブの活動を知っていただく良い機会になります。今日1日よろしくお願いします」と挨拶。

「どのお菓子がいいかな！」

子ども広場は大人気

模擬店では鶏の唐揚げ、スイートコーンやコーヒーなどのドリンクを販売し、雨模様の昨年を大幅に上回る約2,000名が来店した。子ども広場では幼児など向けの輪投げとグラウンドゴルフのミニパターを無料で楽しんでもらい、参加の500名の子どもたちには無料でお菓子を配った。「どのお菓子がいいかな！」とスタッフは優しい笑顔で声かけ。

須磨オヤジ倶楽部和太鼓の会

まつり出店の21団体のうち、子ども向けの催しは当クラブだけだったので、子どもたちに大人気でたくさんの笑顔が見られた。ステージでは須磨警察署の交通安全・防犯の講話のほか、9団体の太鼓、ダンス、ピアノ弾き語り、歌、民踊、吹奏楽などが披露され、温かい拍手が送られた。

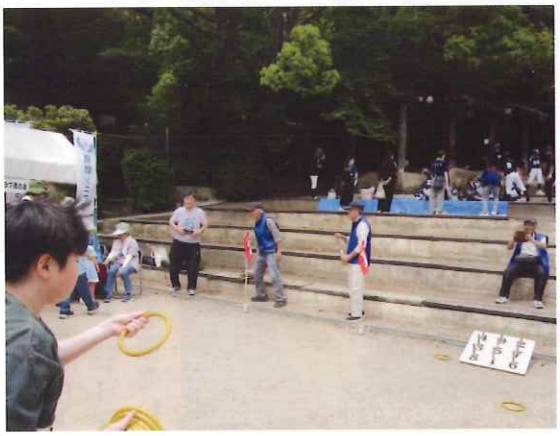
太田中学校吹奏楽部

神戸まつり「須磨音楽の森」
～グラウンドゴルフのスティックは子ども用に～

第53回神戸まつり「須磨音楽の森」は5月23日㈯、色鮮やかな花色と豊かな香りに包まれた約300種4,000株のバラが咲き誇る須磨離宮公園で開催された。

須磨シニアクラブは、レストハウス前の眼下に大阪湾を望むポセイドン広場で模擬店を開設。唐揚げ、とうもろこし、飲物を販売し、多くの来店者で賑わった。

また、当クラブはレストハウス北のおべんとう広場にも子ども対象の輪投げとミニ・グラウンドゴルフ場を開設した。グラウンドゴルフのスティックは、これまでの大人用は振りにくそうだということで、今年は子ども用に短いスティックを用意した。振りやすくなったので子どもたちも楽しそうだった。



参加の子どもたちには今年も無料のお菓子券を配って、好きなお菓子を選んでもらった。目を輝かせてお菓子を選ぶ子どもたちを見守るシニアクラブのスタッフの表情も一段とやさしくなっていた。

ポセイドン広場南のステージでは、オープニングの兵庫県警察音楽隊の吹奏楽を皮切りに、須磨で活動する地域団体や学生らがサンバ、一絃琴、和太鼓、新体操、吹奏楽、ダンス、ピアノ弾き語り、ダンス、洋楽歌唱&ダンス、ベリーダンス、ギター弾き語り、民踊、キッズダンス、ショークワイア、よさこいダンス、チアなどに日頃の練習の成果を発揮し、観客からは温かい拍手が送られた。トリを飾ったのは、和の情緒や趣などを盛り込んだ世界観で活動中の和風ガールズバンド「天女神楽」。バンドには須磨出身者もいて、歓声が一段と増して、ステージはこの日最高の盛り上がりだった。

令和8年 恵方三社詣で
～3台のバスで堺、和歌山へ～

大鳥神社

1月8日㈭、三社詣の参加者14クラブ126名はそれぞれの住居近く15カ所で3台のバスに乗車し、今年の恵方「南南東」の堺市と和歌山市の三社を訪ねた。

バス3台は阪神高速の京橋パーキングに集結して揃って発車し、その各車内で開運招福の今年の干支「午」の置物と紙パックに入った日本酒「かみなり三代」をいただいた。最初の参拝は堺の和泉國一之宮「大鳥神社」。

このあと有田市の「橘家」の2階大広間で昼食。高見会長が「本日ご参加いただいた皆さん全員が、このように一堂に会して食事ができることを嬉しく思っています」と挨拶し、渡辺友愛奉仕部長の発声で乾杯を行った。料理は和歌山ならではのまぐろ、かんぱちの刺身、金山寺味噌、しらす・梅干・しその小鉢や天ぷらなどに舌鼓。テーブル毎に会員同士が和気あいあいで食事とおしゃべりを楽しんだ。

橘家（昼食）

次は黒潮市場での買物。お土産で人気だったのが昼食での金山寺味噌。その由来には諸説あるらしいが、中国の径山寺から紀州の興国寺へ製法が伝わった径山寺味噌が金山寺味噌の原型とするのが有力説のようだ。

竈山神社

次のお詣りは皇室御崇拝という「竈山神社」、このあとの3社目は紀伊国一宮で旧社格は官幣中社の「伊太祁曽神社」を参拝し、全員元気に帰路についた。

伊太祁曽神社

新年互礼会
～会員増強策などの意見交換～

高見会長挨拶

須磨シニアクラブの新年恒例の互礼会は、1月13日12時過ぎから須磨寿楼「臨水亭」で各クラブから29人参加で開催した。池田総務部長の司会で進行し、まず来賓の地元の市議、県議、国会議員秘書が挨拶し、次いで高見会長は「今年も〝楽しく、元気に、安全に〟をモットーに活動をしていきましょう」と挨拶。次に岩城・須磨区長、毛利・市老連事務局次長、本田・須磨区自治会連合会長から祝辞をいただき、天野・須磨区総務部長の発声で乾杯して祝宴を開始した。参加者はテーブルごとに自クラブの会員の様子や運営の工夫などについて話し合った。その中で多くのクラブから「最近、特に会員に人気があるのは健康麻雀だ。これは、〝牌をつかみ、並べて、打つ〟で、頭で考えて手を使うので脳が活性化するからだろう。会員増強に有効だ」との声が聞かれた。

ハンドベル演奏

アトラクションは、青木総務部副部長の司会で須磨百寿会の水元禎家さんのハンドベル「一月一日」の演奏にあわせて全員の合唱でスタート。自慢の歌声の披露があり、岩城須磨区長にも飛び入りでご参加いただき、大いに盛り上がった。トリを飾ったのは、青山副会長の情感を込めた小金沢昇司の楽曲「ありがとう…感謝」の美声だった。

「うだつの町並み」ウォークと「阿波の土柱」見学
～親睦交流を深めた日帰りバスツアー～

絶好の好天に恵まれた5月30日、16クラブ133名の参加者は4台のバスに各クラブごとに最寄り地16カ所で乗車。明石海峡大橋、淡路島、大鳴門橋を経て美馬市脇町に到着。

脇町は徳島県の中央、吉野川北岸に位置し、江戸時代に阿波藍の集散地として栄え、現在も約50のうだつ（卯建）を設けた商家の屋敷が残ることから「うだつの町」として知られている。卯建は、隣家への延焼を抑えるために建物2階部分に設けられた防火壁で、その設置には多額が必要なため富や地位の象徴になり、「うだつが上がらない」という諺が生まれたと言われる。

卯建

うだつの町並み

ボランティアガイドの案内で「道の駅 藍ランドうだつ」から「舟着き場公園」右のスロープを通って、うだつの町歩きのスタート。船を解体して1枚1枚の板に戻して再利用した「船板壁」、第2世将棋名人・小野五平の生家「平田家」、築150年近い古民家を再生した「森邸」、230年以上前からの藍商の館「吉田家住宅」等で説明を受けた。その後、バスに戻って車内で昼食弁当をいただいた。

うだつの町並みウォーク

舟着き場公園

次に国の天然記念物に指定された「阿波の土柱」に向かう。この土柱は、北の山脈より流れ出た土砂が堆積して隆起した山の一部が、豪雨や地震によって土が削られることで、長い年月でいくつもの土の柱が並び、土壁がカーテンのひだのようになって見えるもの。阿波の土柱は、米国のロッキー山脈、イタリアのチロル地方の土柱と並んで世界三大土柱の一つと称される。この後、「たこせんべいの里」を経て、須磨に帰ってきた。

参加者は車内でも他クラブの参加者と会話をしたり、お菓子をいただいたりで、楽しく親睦交流を深めた1日だった。

阿波の土柱を背に

会員投稿

91歳同士のマージャン友達

竜が台朗友会　吉良　正幸

竜が台朗友会健康マージャンクラブは、20名の会員が地域交流センターで毎週1回、卓を囲んで楽しんでいます。

健康マージャンは、脳や手先を使い、またしゃべることで、認知症予防やフレイル対策、高齢者の仲間づくりなどの効果が認められています。手先をよく使う人は長生きするとも言われています。

そんな会員の中で、ともに91歳で元気はつらつとしている斉藤純一さん（昭和9年9月生まれ、写真奥 向かって左）と土井康夫さん（昭和9年11月生まれ、写真 奥向かって右）を紹介します。

斉藤さんは、「会員歴は20年以上で、健康マージャンクラブの立ち上げをした。マージャンは楽しく毎週楽しみにしている」とのこと。5年前に奥さんを亡くし一人暮らしだが、食事など家事はすべて自分でやっている。趣味は、マージャンのほか読書や囲碁とのこと。健康については、大きな病気もなくあまり神経質にはならないようにしている。運動としてはよく歩いている。ただスピードが落ち、女の人にも抜かされるようになり悔しい（笑）。今後については、「なりゆきに任せるだけ」と言っています。

一方、土井さんも「会員歴は斉藤さんと同様20年以上で、マージャンが楽しみで週末から次の定例会を待っている」とのこと。奥さんと二人暮らしで、健康については「過去に大病をしたが完治しており、あまり気にしていない。趣味はマージャンのほか文章を書くことや歩くこと」とのこと。2年前から杖を使用しているが、できるだけ杖に頼らず歩いている。話好きで自分でも「よくしゃべる」とのこと。今後については、「妻に迷惑をかけないよう健やかでいたい」と言っています。

クラブの他の皆さんは「91歳で頭脳明晰なのはすごい」と感心しています。

元気はつらつとして、若い認知機能を持つ80代、90代を「スーパーシニア」とか「スーパーエイジャー」と言うそうですが、お二人はまさにそうで、いつまでも二人仲良くマージャンを楽しんでほしいと思いました。

会員文芸

◆川　柳

助けてのコール響く深夜棟　　清寿会　久山　節子
クレームは聞くだけ対処何も無し

◆短　歌

「おはよう！」その一言が言えた日は　　横尾シニアクラブ　蔭山　宮子
私の日記に♡がひとつ
手をつなぐタイミングさえつかめずに
少し離れて歩く公園

◉ご協賛いただいた皆様へ御礼◉

『須磨シニアクラブ』第110号に広告のご協賛を賜り、厚く御礼申し上げます。今後ともよろしくお願い申し上げます。　須磨区シニアクラブ連合会

◆編集後記

本号から紙面サイズをコンパクトなA4判に変え、12ページの全ページをカラーにしました。感想などをお寄せください。次号（第111号）は令和9年1月発行です。未発表で他紙未掲載の随想、俳句、川柳、短歌などを、所属クラブを通して10月23日までに広報部に提出してください。なお、随想のテーマは自由ですが、老人クラブやその活動を盛り込み、字数は500～600字程度、写真は2～3点とします。

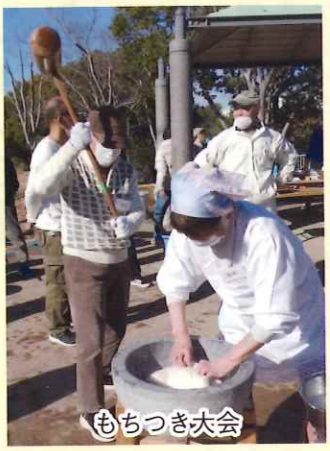
当クラブは令和6年1月から新たな広報活動として速報性や記録性に優れたホームページ「須磨シニアクラブ」を開設しています。二次元コード（左に掲載）を利用して、過去の当クラブ広報紙「須磨シニアクラブ」をご覧いただけます。

また、市老連ホームページ（二次元コードを左に掲載）により、過去の市老連広報紙「KOBEシニアクラブ」を閲覧することもできます。ご活用ください。

会員増強に向けて　第27回　クラブ会長は語る

東落合シルバークラブ

会員数：80名（男性53名、女性27名）
（令和８年４月１日現在）
会　長：中村　　徹
結成日：昭和60年４月１日


もちつき大会

当クラブは、東落合小学校区及びその周辺地区の60歳以上の高齢者80名のクラブです。定期総会、誕生日会、新年会などの行事、グラウンドゴルフ・ペタンク・麻雀・カラオケ・卓球・囲碁将棋・輪投げ・ゴルフの８サークルが、毎週１～２回活動を行っています。

また、ボランティア活動として地域周辺のクリーン作戦を実施し、ふれまち協議会と合同で夏まつり、もちつき大会などの行事を行っています。

当クラブは昨年４月に創立40周年を迎え、５月17日に会員44名の出席のもと記念式典を開催しました。式典では、優艶な「祝儀舞」、フレイルチェック会による「フレイル度の測定・予防改善」講話の後、冊子『東落合シルバークラブ40年の歩み』に基づきシルバークラブの歴史と功績をたどり、シルバー活動の素晴らしさと喜びを再認識し、

カラオケの１コマ

今後50年、60年と発展させていくことを誓いました。

今、どのシルバークラブも抱える課題として、「高齢化」「会員減少」などが挙げられますが、これらにいかに取り組んでいくかがポイントになります。須磨シニアクラブの他のクラブの皆さんと一緒に取組んで、私たちのクラブをさらに発展していきたいと考えています。

記念式典後の集合写真

私たちは、須磨区シニアクラブ連合会の活動を応援しています

社会福祉法人きらくえん
サービス付き高齢者向け住宅
Fika
フィーカ 須磨の丘
0120-554-334
神戸市須磨区妙法寺字菅ノ池3-1

糖尿病・生活習慣病
ながお内科クリニック
(社)日本糖尿病学会 糖尿病専門医
(社)日本東洋医学会 漢方専門医
院長 長尾宗彦 医学博士
73・74系統「名谷南センター前」
須磨区菅の台3丁目13-3 TEL(078)792-1234
休診日 火・木・土曜午後、日曜、祝日 Ⓟ有り
https://www.nagaonaika.com/

内科・消化器科
中川内科クリニック
日本消化器病学会・消化器病専門医
日本肝臓学会・肝臓専門医
日本消化器内視鏡学会・消化器内視鏡専門医

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
午後5:00~7:00	●	—	●	—	●	—

休診日 日曜・祝日
須磨区須磨本町1丁目4-10
☎(078)731-0185

外科・形成外科・リハビリテーション科
整形外科・人工透析内科・循環器内科
KEIYU 医療法人社団 慧友会
明芳外科リハビリテーション病院
須磨区大田町6丁目1-3
TEL(078)735-6778
FAX(078)735-6771

安江整形外科
診察時間 午前 9:30~12:40
午後 4:00~ 7:00
※火曜日午後は午後5:00~7:30
休診日 木曜、土曜午後・日曜・祝日
須磨区戎町3丁目1-24 豊ビル2F
TEL(078)734-1415

歯の悩みはご相談下さい。
ササキデンタルオフィス
SASAKI DENTAL OFFICE
大丸須磨院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00~14:00	●	●	—※	●	●	●	—
15:00~19:00	●	●	—※	●	●	●	—

休診日:水曜・日曜・祝日
※祝日のある週のみ水曜診療
☎ 078-798-7981
神戸市須磨区中落合2-2-4 大丸須磨店3階

コーヒー記念日

コーヒーに記念日があることを知っていますか？
一般社団法人全日本コーヒー協会によって昭和58年10月1日に制定されました。

神戸市指定 神戸市規格葬儀取扱店 神戸市職員共助組合指定
兵庫県学校厚生会指定 イオン葬儀 特約店
各宗御葬儀・お別れ会・遺体搬送・海洋散骨・ご法要・ご供花
株式会社 川嶋本店
総合葬儀会館 フィンカ（24時間営業受付）
http://finka.my.coocan.jp
身体の不自由な方（特に車椅子ご利用の方）も民間救急車（近運旅二第237号免許、神戸市消防局認定）を当社にて保有いたしておりますので安心してご利用いただけます
本　社 神戸市須磨区中島町2-4-10
TEL 078-731-0639 FAX 078-731-0977
事前相談、家族葬相談も承っておりますので、いつでもお問い合わせください
各互助会、クレリ等の会員の方もご相談ください（できる限り応諾いたします）
神戸市規格葬儀は、掛金、入会金、会費などは不要です
※類似店に御注意ください