神戸市 第168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

今号の1枚

京都府立植物園のエキウム・ウィルドプレッティ（P4～5）

地域に根ざし、仲間と歩む一年へ

中央区老連第45回総会及び福祉大会

5月20日（水）10時から、中央区役所庁舎1階多目的ルームにて、神戸市中央区老人クラブ連合会第45回総会及び福祉大会が開催されました。

第1部の総会では、開会、君が代斉唱、黙とうに続き、会長あいさつ、来賓紹介、来賓祝辞が行われました。また、各種表彰では、長寿を祝う表彰や、長年にわたりクラブ活動に尽力された方々への表彰が行われ、会場から温かな拍手が送られました。

その後、議事に入り、令和7年度事業報告・決算、会計監査報告、令和8年度役員改選、活動方針、事業計画、予算について審議されました。役員改選では、福田藤太郎会長のもと、今年度の役員が選任され、引き続き中央区老連の発展に向けて取り組んでいくこととなりました。

令和8年度の活動方針では、「健康・友愛・奉仕」を三大運動とし、会員増強や地域団体との連携を進めていくことが確認されました。各単位クラブの実情に合わせながら、誰もが参加しやすい活動づくりを進めていきます。

第2部の福祉大会では、恒例の福引抽選会を実施。番号が読み上げられるたびに、会場では期待と笑顔が広がりました。参加者同士の交流も深まり、和やかな雰囲気の中、今年度の活動に向けて心を一つにする一日となりました。

大盛り上りの抽選会！

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

耳鼻咽喉科／腎臓・泌尿器科
OKA CLINIC 岡クリニック

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

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

診察科目	診察時間	月	火	水	木	金	土	日
一般歯科 小児歯科 口腔外科	9:00～13:00	●	●	●	▲	●	●	×
	14:30～20:00	●	●	●	▲	●	●	×

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
神戸市中央区脇浜海岸通 2-2-3 ケーズデンキ HAT 神戸店3階

あなたの「入れ歯」はしっかり噛めますか
おがわ歯科医院
院長　小川　泰治　歯科・小児歯科・歯科口腔外科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	○	○	／	○	○	○
14:00～17:00	○	○	／	○	○	／

【休診日】水曜・土曜午後 日曜・祝日
神戸市中央区中山手通３丁目 10 番５号 -1F
☎078-803-8505

からだ元気治療院 訪問専門
鍼灸・もみほぐし
1回（はり・きゅう等）400円前後 保険適用1割負担の場合
※健康保険の利用は医師の同意書が必要です
無料体験実施中！

	月	火	水	木	金	土	日
9:00～18:00	○	○	○	○	○	×	×

神戸市中央区多聞通5-1-5 福興ビル301
☎(078) 954-6267

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

令和8年度 神戸市中央区老人クラブ連合会 事業計画

日　程	日　時	事業名	担当部会	備　考
令和8年4月	4／ 3(金)	春のグラウンドゴルフ大会	スポーツ部会	港島学園
	4／24(金)	理事会·常任理事会	総務部会	中央区役所庁舎10階　1001·1002
5月	5／ 9(土)	健康増進ウォーキングツアー	総務部会	(名鉄観光協賛)
	5／20(水)	第45回総会		中央区役所庁舎1階　多目的ルーム
6月	6／19(金)	体力測定·ヴィオリラと歌おう	女性委員会	中央区役所庁舎10階　1001·1002
7月	7／ 3(金)	体験学習	文化部会	(名鉄観光協賛)
	7／14(火)	輪投げ大会	スポーツ部会	中央区役所庁舎1階　多目的ルーム
	7／15(水)	いきいき体操講習会	女性委員会	中央区役所庁舎10階　1001·1002
9月	9／15(火) ～21(月)	社会奉仕の日一斉奉仕活動	友愛福祉部会	区内各地域
	9／14(月)	敬老お楽しみ会	文化部会	中央区役所庁舎1階　多目的ルーム
10月	未定	探訪ハイキング	女性委員会	(名鉄観光協賛)
		秋のグラウンドゴルフ大会	スポーツ部会	港島学園
11月	11／5(木)	健康体操	女性委員会	中央区役所庁舎10階　1001·1002
	11／19(木)	友愛奉仕研修会 (健康講話と落語の会)	友愛福祉部会	中央区役所庁舎1階　多目的ルーム
12月	12／10(木)	季節の寄せ植え講習会	友愛福祉部会	中央区役所庁舎1階　多目的ルーム
令和9年 1月	1／11 (月·成人の日)	新春恵方初詣(三社詣り)	総務部会	(名鉄観光協賛)
	1／15(金)	新年会	文化部会	楠公会館
2月	未定	ボウリング大会	スポーツ部会	神戸ボウリング倶楽部
毎月1回	第3金曜	音楽療法	文化部会	二宮地域交流センター
毎月2回	第2·4木曜	フォークダンス講習会		
毎月1回	第4水曜	川柳クラブ		
毎月第2金曜	8月及び 1月を除く 年10回	JR三ノ宮駅周辺クリーン作戦	友愛福祉部会	
毎月第3金曜		JR神戸駅周辺クリーン作戦		
毎月第4日曜		JR新神戸駅周辺クリーン作戦		
		JR新神戸駅周辺道路クリーン作戦		道路愛護団体加入
通　年	毎月1回	ひとり暮らし見守り推進事業		区内各地域
通　年	随時	友愛·奉仕事業:施設訪問		区内施設
通　年	36回	三役会·役員会·常任理事会	総務部会	中央区役所庁舎会議室
年4回	年4回	区老連だよりの発行	広報部会	各回1600部発行予定

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

藤井歯科医院
Fuji Dental Clinic

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30～13:00	○	○	○	○	○	△
15:00～19:00	○	◎	○	／	○	／

◎…火曜午後は20:00まで　△…土曜午前は13:30まで

http://www.fujiidc.com
神戸市中央区御幸通6-1-25ももの木ビル3F
☎078-251-5588

当院は、入れ歯の治療に力を入れております!
地下鉄大倉山駅徒歩5分　訪問診療いたします
歯科·小児歯科·歯科口腔外科·矯正歯科
さくら歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30～13:00	●	●	●	×	●	●
14:30～19:00	●	●	●	×	●	▲

歯周科CT設置　歯周病治療
休診/木·日·祝 ▲14:00～17:00
木曜日:週に祝祭日があれば通常診療

☎078-351-6411
神戸市中央区中山手通7-25-43

食べ物数え歌♪
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。

よく噛んで、歯を大切に!

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

一般・小児歯科
船曳歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30～13:00	○	○	○	○	○	△	×
14:00～19:00	○	○	○	○	○		×

△土曜は 9:30～15:00

中央区布引町 4-3-6
マイファーレ神戸 3 階
三ノ宮駅徒歩2分 フラワーロード沿い
TEL·FAX 078-241-0170

内科 循環器内科 竹内医院

診察時間	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

区長着任のごあいさつ

住み続けたいまち、中央区を目指して

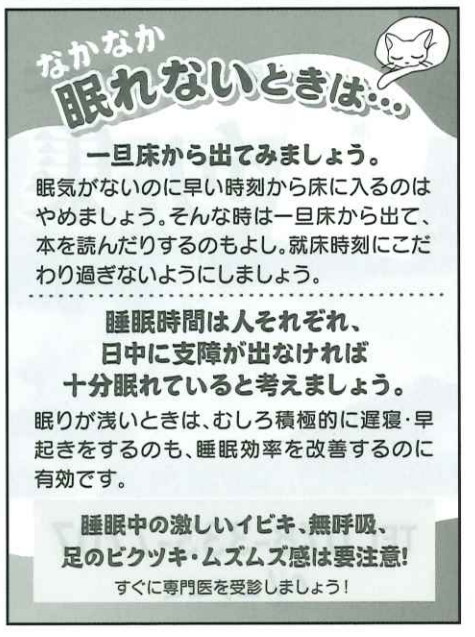
中央区長　**小林　令伊子**

神戸で育ち、慣れ親しんだ中央区で働くことができ、大変うれしく思っております。これまで、こども施策や地域医療、福祉、観光など、さまざまな分野の仕事に取り組んでまいりました。その経験も活かしながら、少しでも恩返しができればと考えております。

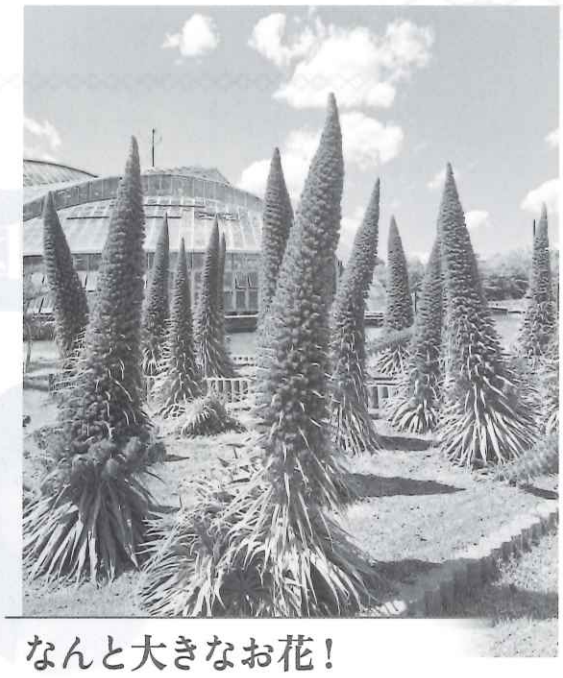
三宮の再整備などでまちは少しずつ姿を変えていますが、その中で、人と人とのつながりや、安心して暮らせる環境は何より大切です。老人クラブの皆さまが日頃から続けてこられた活動は、地域の大きな力だと感じています。今後も、より楽しく、より生きがいを感じながら活動していただけるよう、区としてもお手伝いしていきたいと思っております。

いくつになっても住み続けたいと思える、魅力あふれるあたたかい中央区となるよう取り組んでまいります。どうぞよろしくお願いいたします。

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



爽やかな水色の花が満開に
府立植物園 ネモフィラ



なんと大きなお花！
府立植物園 エキウム・ウィルドプレッティ

いただいた笹舟で笹舟流し

一生に一度、咲き誇る「宝石の塔」

エキウム・ウィルドプレッティ

スペイン・カナリア諸島原産のエキウム・ウィルドプレッティは春から初夏にかけて、高さ2～3メートルほどの高さになり、数万個の小さなピンク色の花を咲かせます。この花の最大の特徴は、一生に一度だけ花を咲かせること。数年かけてゆっくり葉を育て、大きく見事な花を咲かせたあとは、種を残してその役目を終えます。植物園などで見かけた際には、空へ向かってまっすぐ伸びる「宝石の塔」をぜひ眺めてみてください。

Tower of Jewels

琵琶湖疎水分流が流れる哲学の道では、若葉薫る風を感じながらすがすがしく歩くことができました。

次は京都府立植物園に行き、お弁当をいただいたあと、季節の花々が咲き誇る中を散策する人、温室の珍しい植物を観察に行く人、それぞれ自由に過ごしました。

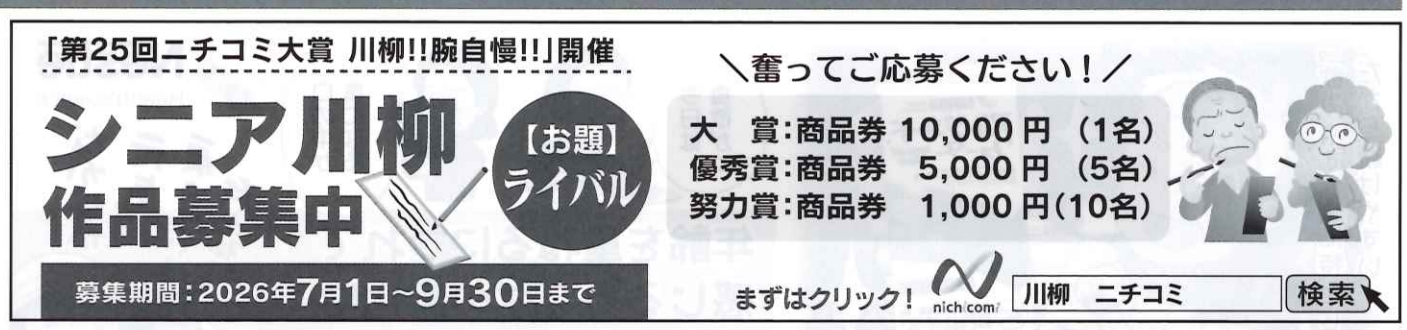
普段よく目にする植物もあり、またあまり見ることのできない珍しい植物も多く、特にカナリア諸島原産で高さ1メートル以上の真っ赤な花「エキウム・ウィルドプレッティ」に感動を覚えました。

さすがに植物園に来たなと感じられましたが、集合時間になり私たち以外にも「観る時間が足りない。もう少し観察したい。」という声も多く聞かれました。

その後はお楽しみのお買い物タイムで、京銘菓「おたべ」本館・京ばあむに行き、それぞれがたくさん買い物をして、帰りの荷物が一気に増えました。

お天気に恵まれ春の一日を存分に楽しむことができました。帰路も渋滞に遭うこともなく順調に進み、全員無事に帰神することができました。

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



健康増進ウォークツアー

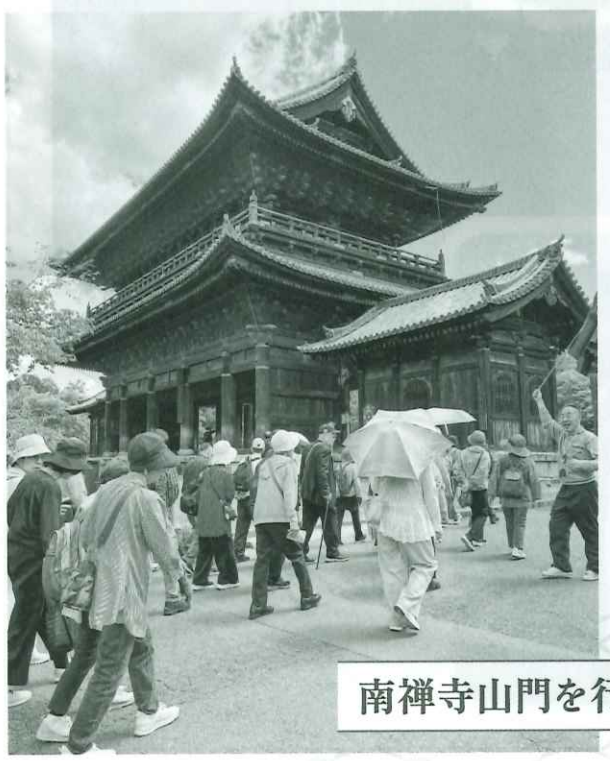
南禅寺境内水路閣にて

京都 南禅寺から哲学の道・府立植物園へ

ポー住宝寿会　**柏原やち子**

5月9日（土）、中央区、灘区、兵庫区の各老人クラブがバス5台に分乗して「健康増進ウォークツアー」に行きました。

ポー住宝寿会からは17名が参加しました。最初に着いたのは、京都南禅寺で山門、琵琶湖疎水水路閣を見学し、若王子神社から哲学の道に入り、約3キロメートルの道を各自のペースでウォーキングを楽しみました。



南禅寺山門を行く

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

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

❶避難カードを忘れないで
❷非常持ち出し品を忘れないで
❸戸締まりも忘れずに
❹安全な道を通る。せまい近道は禁物
❺大勢と一緒に
❻建物やブロック塀のそばに近寄るな
❼海岸、川べり、崖っぷちには近寄るな

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。

安否確認には

災害伝言ダイヤル「171」

地震などの災害時は、一時的に電話がつながりにくくなります。

伝言の録音方法

「171」にダイヤル→ガイダンスが流れる
②1をダイヤル→ガイダンスが流れる
③電話番号を市外局番からダイヤル
④30秒以内に録音する

伝言の再生方法

①「171」にダイヤル→ガイダンスが流れる
② 2をダイヤル→ガイダンスが流れる
③ 電話番号を市外局番からダイヤル
④ 録音された伝言が聞ける
(伝言を追加録音する場合は、3をダイヤル)

防災対策できていますか？

●非常持ち出し品を忘れない。
●日頃から避難場所の確認を。
●家族で話し合いをする。
●避難経路を把握しておく。

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

株式会社マルモト

本神戸肉・加工食品卸・小売
業務用食肉総合卸センター

神戸市中央区南本町通６丁目2-10
TEL 078-231-0447

永代供養・墓地・御法事・仏事のことはなんでも御相談ください

やすらぎ観音
大倉山 安養寺

神戸市中央区楠町7-1-10
TEL.078-341-5894 FAX.341-5896

夢を追いかけて

西部雲中長寿会　**河田 厚子**

元来運動が大好きな私でしたが、西部雲中長寿会に入会する少し前に、友人に歌謡教室入会の誘いを受け通い始めて13年たった今、「歌う」楽しさを感じ始めました。また、「歌う体力づくり」に週3回の水泳教室にも通い「歌う」ための体力維持に役立てています。

最初の頃は譜面を見るだけ、歌詞も目を通すだけで、先の見えない時間が流れ、落ち込むことも多々ありましたが、今、若いころからの夢が叶い、「夢グループ・夢レコード社」から、「河田厚子」としてプロ歌手としてデビューすることができました。

やっと、やっと「歌う」楽しさ、喜びを感じ、人生の過程で神様からいただいた「ご褒美」と思い、今を楽しんでいます。先生のご指導のもとに、少しずつ前進してまいりました。

また、雲中長寿会グループの仲間たちの声援に支えられ、最初は、苦しい時もありましたが、プロ歌手の夢を叶えられ、その達成感は言葉では言い尽くせない喜びとなっています。

「初心忘るべからず」自分に言い聞かせ、ただただ一生懸命私のデビュー曲「夢を消さないで」を元気に歌っていきます。ご応援、よろしくお願いいたします。

「皆さまも常に前向きに頑張りましょう、人生を楽しみましょう。」

雲中長寿会の仲間の皆さま、今ある自分を支えてくださっている方々、全員に「感謝」でいっぱいです。

「ありがとう！」の言葉を添えて。

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

外出が楽しみになる 筋力づくり、はじめましょう

⑥ 背中伸ばし

①手を両膝の上に当て、背中を伸ばす。
②息を吐きながら、おじぎをするようにゆっくり前に曲げたあと、上体を起こす。
※最初は腕の力で、慣れてきたら背中の力で上体を起こす。

背中の筋力をきたえる

⑦ 足の裏側伸ばし

①足のつけ根部分に手を添え、片足を伸ばす。
②背中を伸ばしたまま上体をゆっくり前に倒す。
③股、膝、ふくらはぎの後ろ側が伸びたところで静止、ゆっくり上体を起こす。

足の裏側の筋肉をほぐす

⑧ 腕の開き閉じ

①肘を90度くらいに曲げ、腕を開く、閉じる動作をゆっくり繰り返す。
※開くとき肩甲骨を寄せるように意識する。

胸と背中をほぐす

体操を始めるその前に!

続けるコツと注意したいこと

- 毎日コツコツ「ちょっとがんばったかな」と思える程度に行いましょう。
- 事前にかかりつけの医師に相談を。
- 体調の悪い日は無理せずお休みを。
- 体操時は水分の補給を十分に、体操後は十分な休養をとりましょう。
- 体操は広く、明るい場所で行いましょう。

※体操で動いたり、ひっくり返ったりしないように、椅子は重くて丈夫なものを選んで行いましょう。

食中毒対策

- 手洗い徹底
- 十分加熱
- 冷蔵保存
- 早めに食べる

みんなで予防して、おいしく安全に！

サークル紹介

わたしと社交ダンス

元栄海３丁目松寿会　**坂本 浩一**

18 歳の時、神戸新聞会館（ＫＣＣ）にて社交ダンスの会に参加しました。それから 60 年です。

学生時代、サラリーマン時代そして、自分で事業を起こし、今に続く間、社交の窓口はダンスだったように思います。

現在は、公益社団法人日本ダンススポーツ連盟に所属し、公認指導員として活動しております。

毎月約２回、中央文化センター１階で、「ひとみサークル」のパーティを開いております。また、神戸市に申請しております練習会も、週２回、火・木曜日に、元町通３丁目 16-3 坂本ビルにて開いております。

ご希望の方は、下記までご連絡ください。

「ひとみサークル」ダンスパーティ：毎月約２回　中央文化センター１階
練習会：毎週火・木曜日　元町通３丁目 16-3 坂本ビル

TEL：090-1958-7978　お気軽にお問い合わせください！

文芸

宝愛句らぶ（ポー住宝寿会）

麦秋やかの地は今だ戦時中　和子

夢同じ麦秋の中腕組んで　悦子

更衣春を飛ばして夏物に　千枝子

祭だ婦人総踊り炎昼ぞ　静

麦の秋播州平野華やけり　道子

埋め立ての島の豊穣麦の秋　丘

金色の白波うねる麦の秋　和志

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

熱中症対策

- 水分補給
- 塩分補給
- 避暑対策
- 衣服工夫

喉が乾く前に水分を摂ることが重要！

弱った足腰を転ばない足腰に。

座ったままできる 貯筋体操 足腰を強くする

首や肩から下肢まで、椅子に座ってゆったりストレッチ！

1 指先の曲げ伸ばし

①第2関節を軸に力を入れながら指の曲げ、伸ばしを繰り返す。
※いつでもどこでも日常的に行えます。

指の力がアップする

2 腕の内転と外転

①腕を伸ばす
②腕全体を内へ外へ交互にゆっくりひねる。

腕の筋を刺激する

3 肘の上げ下げ

①両手の親指を肩に軽くつける。
②肘を大きく上げ、ゆっくり下げる。この動作を繰り返す。
※肘を肩よりやや高く上げると刺激が大きくなる。

肩がすっきり軽くなる

4 腕の上げと横曲げ

①胸の前で指を組んで頭の上へゆっくり上げる。
②右へ真横に少し曲げ脇を伸ばし、3秒くらい静止しゆっくり戻す。
※左右繰り返し行う。このとき反動はつけない。

脇腹を柔らかくする

5 腰の前後曲げ

①両手を腰に当てたまま、上体をゆっくり後ろに曲げたあと、前に曲げる動作を繰り返す。

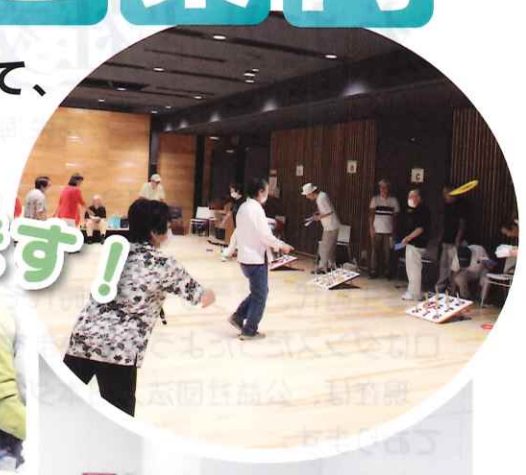
腹筋と背筋を柔らかくする

中央区老連だより® 第168号
発行　神戸市中央区老人クラブ連合会
編集・印刷　株式会社 ニチコミ
神戸市中央区東町115
神戸市中央区栄町通1-2-7 大同生命神戸ビル7階 TEL 078-333-7707

老人クラブ入会のご案内

地域の仲間と支え合い、活動に参加して、
充実した毎日を過ごしませんか。

あなたの仲間が待っています！



老人クラブは こんな活動 をしています！

★ボウリング大会
★わなげ大会
★研修旅行
★カラオケ
★グラウンド・ゴルフ大会
★ゲートボール
★季節のウォーキング
★健康講座
★奉仕活動
などなど

お問い合わせ
各単位老人クラブ連合会会長まで

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

編集後記

連日の厳しい暑さで夏本番を迎え、皆さま方はいかがお過ごしでしょうか。

「区老連だより」7月号の発刊に向けた原稿提供（記事）は、皆さま方が生き生きと活動されている姿や、仲間との交流を通じた内容で、老人クラブが地域での大きな支え合いの場となっていることが実感できました。

「区老連だより」が、クラブ同士のつながりの架け橋、またクラブの会員増強のための広報紙となるよう努力に勤めますので、さらにご協力をいただきますことをお願いいたします。

暑い時期は熱中症対策として、こまめな水分補給や、適切な室内温度の管理を行い、無理をせず健康第一でお過ごしいただきますようお願いいたします。

（広報担当）　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

2026年8月 メリケンパーク近くに
OPEN! 入居者募集中!
サービス付き高齢者向け住宅
サニーピア ドゥーエ
安心のクリニック併設
サニーピア 医療保健協会 ☎ 078-331-8637

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）
疲れや頭痛の緩和にも！
※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。

KHD Kobe Harbor Dental Clinic
神戸ハーバー歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00～12:30	○	○	／	○	○	※	／
14:30～19:00	○	☆	／	☆	○	△	／

☆14:00～18:30 ※13:00まで【休診日】土曜午後・水曜・日祝日
△隔週17:00まで
新患歓迎！
神戸市中央区吾妻通5丁目2-20 賀川記念館1F
TEL.078-291-4618

振り込め詐欺にご注意を

最近「電話番号が変わった」と連絡があった
振込を子供や孫から電話で頼まれた
今日中に振り込んでほしいと言われた
振込先の口座名は知らない人である

1つでも思い当たれば、警察に連絡を！

■広報紙「中央区 老連だより®」は、地域のスポンサー各位のご協力により発行されています