



たかさご老連

高砂市老人クラブ連合会発行 高砂市高砂町松波町440番地の35 高砂市ユーアイ福祉交流センター内 ☎ 079-444-3020

編集・制作 株式会社ニチコミ <http://www.nichicomi.com>
神戸市中央区元町通 4-4-8 タイムビル 10F ☎078-351-3387



伊藤 隆・光代 夫妻 (阿弥陀)



柏木 三男・弘子 夫妻 (曾根)



光田 剛啓・澄江 夫妻 (曾根)



武元 吉盛・都 夫妻 (米田)

兵庫県老連60周年記念

特別表彰を受賞しました!

「特別感謝」表彰の対象として選ばれ、大変恐縮しております。
 人口の4分の1強を占める高齢者の存在、その高齢者の活躍がないと地域は成り立たない。そんな意気込みを持ちたいものです。
 高齢期は人生の最も充実した世代だと、私は思っております。高齢者として積極的な社会参加を心掛けたい。生きていく過程が生き甲斐になるように、高齢者も社会の一員として活躍する新しい人生として位置づけられる時代を迎えていると思います。
 高齢者の知識や経験、人間の味といった貴重なものを活かした地域活動、ボランティア活動を是非普及していかなければならないと思っております。
 高齢者の元気は地域の元気。「長生きをしてよかった、と思える社会」「生きがいを感じることのできる社会」そんな社会を願いつつ、夫婦ともども地域に役立つ高齢者を目指したいと思っております。
 (筆：伊藤 隆)

私達は高砂市老人クラブ連合会の活動を応援しています

正直な工務店 ☺
おお城建設
 住まいのこと すべてお任せください!!
 ☎0120-194-955
 Oshiro 高砂市阿弥陀町阿弥陀1143番地の1

ベビー・子ども服、紳士・婦人服、
 着物、スポーツウェアまで何でも揃う!!
ちやく3 古着 **100円~300円** (税込)
 ■営業時間■ AM11:00~PM7:00
 ☎079-441-9980
 高砂市米田町米田 1122

社会福祉法人 のじぎく福祉会
特別養護老人ホーム
のじぎくの里
 ●特別養護老人ホーム ●グループホーム
 ●デイサービスセンター ●ホームヘルパー
 高砂市北浜町西浜773-3
 TEL(079)247-9200 FAX247-9201

総合建設業・不動産業
土井建設株式会社
 高砂市阿弥陀町北池27番地1
 TEL.079-446-8787

matsuhira
株式会社 マツヒロ
 高砂市曾根町 2941-2
 ☎079-448-0250
 FAX079-448-0260

Look at the sky... **二建**
 NIKKEN CO., LTD. since 1999
<http://nikken.cc/>
 高砂市阿弥陀町阿弥陀1220-1-N2
 TEL.079-440-5966
 FAX.079-440-5967

ひまわり弁当
 伊保店(日曜定休日)
 ご注文・お問い合わせ
 ☎079-451-8284
 (受付時間9:00~18:00)
 オトフル ¥3500~ (税込)
 かつお揚げ弁当 ¥550 (税込)

日本医療機能評価機構認定病院
井野病院
 内科・外科・整形外科・眼科・小児科・循環器内科
 神経内科・婦人科・リハビリ科・耳鼻咽喉科
 TEL079-254-5553 <http://www.inohos.com>
 姫路市大塩町汐咲1-27 [山電大塩駅より南西へ徒歩2分]
 入居者募集中!
 サービス付き高齢者向け住宅 **しおさきケアコート**

老連の魅力を考えよう!

市老連からのお知らせ

改革検討委員会 中間報告



市老連副会長・改革検討委員会 委員長 長谷川 浩三

(一) はじめに

高砂市老連は昭和35年に発足し、今年で60周年を迎える伝統ある組織であります。先輩諸兄から受け継いできた事業、組織を今後も時代の変化に柔軟に対応しながら引き続きいでいく必要があります。しかしながら近年、少子高齢化の進展と生活様式の変化の中で会員数が大きく減少している状況でもあります。また、今年には新型コロナウイルスの影響で事業計画を大きく変更せざるを得ない状況であり、人生百年の時代を迎え、今こそ時代背景をしっかりと見定め、高齢者の役割、健康の増進、福祉の向上を求め、老人

会の魅力を高めていく必要があり、併せて会員数の増強を図ることが求められています。

(二) 改革検討委員会の設置

今、世の中の動きがますますグローバル化する中で、時代の流れに沿った事業運営が求められ、コロナ対策として新しい生活様式も始まっています。今日の老人会事業はハイリスクの中での事業を安全・確実に行い、また会員には事業内容をしっかりとPRする手段を確保すること。併せて時代情勢の変化と地域ごとに異なる情勢に即した高齢者福祉の向上を図ること。また、近年は会員数の減少が続

いており現状を的確に把握し、調査を進め、会員数の増加につながる魅力ある事業展開を図ることが求められており改革検討委員会を設置することにしました。

(三) 改革検討委員会での検討項目

- ①市老連の基本理念、重点目標、重要課題、具体活動の見直し
②時代の変化に即応し、三密を回避して、新しい生活様式にも沿う市老連各部の事業計画の見直し
③新しい事業計画に対応した市老連組織の見直し
④会員全員へのアンケート調査の実施

(四) 改革検討委員会の構成

増田会長以下総務企画部員四名、計5名で構成する。委員長・長谷川総務企画部長

(五) アンケート調査の実施

改革検討委員会の設置については6月の常任理事会で急遽設置提案、承認を受け、7月の理事会で報告、承認され、アンケート調査について承認され、実施することになりました。アンケート調査は全会員が対象で、7月中旬に実施、3,068名に配布、

2,575名の方から回答(83.9%)を得た。(六) アンケート調査の結果概要

調査結果では、入会して5年、10年、20年の方がそれぞれ約30%であった。何回参加の項目では、年数回が41%で、参加なしが32%であった。老人会事業に約85%の方が魅力ありと回答し、友達ができ楽しかったで84%を占めた。回答者の約11%の方が事業内容に不満との結果となった。総務企画部、学習研修部、健康部、福祉親睦部、文化交流部、女性部の事業については有意義、今のままで良いと回答した人が64%、87%であり、三密等で見直す意見がら25%となった。また、広報紙は82%の会員が見ており、シルバーカードは27%の方がよく利用し、68%の方があまり利用していなかった。その他自由意見の項目でも貴重なご意見を数多くいただき、今後の事業計画立案の参考とさせていただきます。

(七) 委員会スケジュール

- ①第一回 6月26日 開催済み
・時代背景、設置理由、検討事項
・委員会構成の確認
・委員会スケジュールの確認
・アンケート調査内容確認

私達は高砂市老人クラブ連合会の活動を応援しています

内科・糖尿病内科 はぎはら内科医院
診療時間 月火水木金土
9:00~12:00 〇〇〇〇〇 13:00
16:00~18:30 〇〇〇〇〇 〇
JR 曾根駅前 休診日 木曜・土曜午後、日曜、祝日
高砂市阿弥陀1-5-28 ☎447-3343

ORIWAKI Clinic of Neurology
森脇神経内科
阿弥陀町魚橋958-1
☎448-4800
URL: http://www.m-neuro-clinic.com

しもうら皮ふ科
診療時間 月火水木金土日祝
9:30~12:30 〇〇〇〇〇〇〇
15:30~18:30 〇〇〇〇〇〇〇
高砂市神爪1丁目3-10-102
☎079-432-1112

松本医院
Matsumoto Clinic Est.1959
内科・胃腸科
診療時間 月火水木金土
8時45分~12時 〇〇〇〇〇〇〇
4時45分~7時 〇〇〇〇〇〇〇
休診 祝日・日曜日・木曜日と土曜日の午後
高砂市伊保3丁目15-18 ☎079-447-0341

医療法人社団 悠悠会
横山外科胃腸科医院
高砂市高砂町朝日2丁目8-28 TEL.079-442-0377
老人保健施設 ハーモニー園 TEL.079-444-2828
はるか訪問看護ステーション TEL.079-444-2830
ハーモニー訪問介護事業所 TEL.079-444-4480
小規模多機能ホーム ゆとり TEL.079-442-7844
小規模多機能ホーム 心まち TEL.079-431-0361

医療法人社団 内科・小児科
植杉医院
高砂市松陽1丁目6-18 松陽ビル2F
☎(079) 448-9886

泉 外科
診療時間
平日 午前9時~12時/午後4時~7時
木・土曜 午前9時~12時/午後 休診
日・祝祭日 休診
高砂市伊保1-8-41
電話 079-447-1111

山陽電鉄伊保駅下車
友田神経内科
診療時間 月火水木金土
あさ10:00~12:30 〇〇〇〇〇〇△
よる 4:00~5:30 〇〇〇〇〇〇〇
受付9時より △9:30~12:00
■休診日/日・祝および木・土の午後
高砂市伊保港町2-7-14 TEL 448-5561



- ・第一回委員会後、二回にわたり、各部長に意見聴取の予備会開催
- ②第二回 8月21日 開催済み
- ・アンケート調査の結果報告
- ・各部長へのヒアリング結果の検討報告
- ・基本理念等市老連の目指す方向検討
- ・今後の各部の事業計画方向検討
- ③第三回 10月下旬開催予定
- ・市老連組織の見直し検討
- ・各部の事業計画に沿った役員数、配置計画案の検討
- ・社協理事長のご意見
- ④第四回 12月初旬開催予定
- ・これまでの委員会での決定事項の確認
- ・決定事項の最終確認
- ・県老連専門員の方のご意見を頂き、その後市老連常任理事会、理事会への提案を行い、決定をしたのち、次年度以降の事業計画として総会に諮る予定としている。

いざ!と言う時に備えて!



令和2年度 ユーアイ福祉交流センター管理事務所との共同事業

防災セミナーのご報告

高砂市老連若手部長 藤井 加代子

日時 令和2年6月18日
 出席者 19名(男15名 女4名)
 講師 防災リーダーたかさご会長 井端 正晴

- 1 防災リーダー たかさごの説明
- 2 災害の種類の説明
- 3 地震が来る前の備えが大切

南海トラフ地震は必ず起こるといふ前提で地震について再認識の為、詳しい説明を受けた。

◎地震災害の一番の対策

耐震診断、耐震改修、家具等の転倒防止、窓ガラス飛散防止、平時から家族での話し合い、備蓄品の準備、医薬品、家族の連絡方法等

4 自主防災会の活動

自分達の町は自分達で守る。継続的に行って地域のひととのつながりが防災に役立ち、日頃からの地域同志のつながりが災害時に大きな力になる。

地域の防災力、減災力を高めるのが自主防災組織の存在。

最後に油断大敵、用意周到、自分の命は自分で守る。「忘れない、伝える、生かす、備える、阪神淡路大震災の教



日頃からの備えが大切です!

◎地震災害の一番の対策 耐震診断、耐震改修、家具等の転倒防止、窓ガラス飛散防止、平時から家族での話し合い、備蓄品の準備、医薬品、家族の連絡方法等

自分達の町は自分達で守る。継続的に行って地域のひととのつながりが防災に役立ち、日頃からの地域同志のつながりが災害時に大きな力になる。

地域の防災力、減災力を高めるのが自主防災組織の存在。

最後に油断大敵、用意周到、自分の命は自分で守る。「忘れない、伝える、生かす、備える、阪神淡路大震災の教



私達は高砂市老人クラブ連合会の活動を応援しています

～いつまでもお口を健康に保つために～

知っていますか? パタカラ体操

パタカラ体操とは…?

加齢に伴う、食べたり話したりするときに必要な口回りの筋肉や舌の動きの衰えを「パ・タ・カ・ラ」と発音することで、鍛えることができるトレーニングです。

- ◆ 飲み込む力や嚙む力の維持・向上
- ◆ 発音がはっきりする
- ◆ 誤嚥(ごえん)性肺炎の予防
- ◆ だ液分泌の促進 ◆ 表情が豊かになる
- ◆ いびきや歯ぎしり、口の乾きの改善



パタカラ体操にはこんな効果があります

佐野栄作歯科医院

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	▲	○	／
午後 3:00~7:00	○	○	○	○	／	■	／

▲…12:00 ■…6:00

休診/日曜・祝祭日・金曜午後
高砂市阿弥陀町南池317-2
☎079-447-0808

西本歯科医院

診察時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	○	○	／	○	○	○	／
14:00~18:30	／	○	／	／	○	△	／
14:00~19:00	○	／	○	／	／	／	／

△…土曜日/PM5:30まで ◆日曜・祝日・水曜/休み
1階へ移転しました!! (祭日を含む週の水曜は診療)
コープ前ノムラビル1階 TEL (079) 447-1180
http://www.nishimoto-shika.com/

藤井歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	／
PM2:00~7:00	○	○	○	○	○	／	／

休診日/日曜・祝祭日
高砂市神爪1丁目6番5号 (宝殿駅北ビル3F)
TEL 079-431-2233

医療法人社団 小林歯科医院

診療時間	午前	午後
9時~12時	月~土	月・水 2時~6時 火・金 2時~7時 土 2時~4時30分

高砂市緑丘2丁目6番28号
TEL(079)442-0898

老人クラブのこれから



伊保地区高須老人クラブ
会長 紀伊 和昭

私が4年前、会長を拝命した時、老人クラブの存在価値が薄れて、消滅の危機に瀕していると感じました。

老人クラブの存続のためには、会員数の減少に歯止めをかけること、そして同クラブの活動等に参加いただける方を増やす必要があると感じました。

そこで役員会を開催し、現状認識や運営方針について役員間で話し合い、会員の勧誘を強化する方針で一致しました。

まず、役員配偶者に会員への加入をお願いしました。役員配偶者を勧誘できたら、その後の新規会員を勧誘しやすい環境が整うと役員会で意見が出たからです（4名加入）。

次に、100歳体操の参加者で、老人クラブに未加入の方に入会を打診しました。

最初は固辞されましたが、クラブ存続の意義をお話したり、老人会が催す食事も、将棋クラブ・編み物教室に気

が向いたら来てくださいと粘り強くお誘いしていたところ、ご入会いただける運びとなりました（5名入会）。

ここまで進むと、少し自信ができて、入会していただけた方々の名簿を作成し、役員が手分けして入会を呼び掛けると、続々と入会者が増えました（9名入会）。

その結果、今年の初めは32名まで激減していた会員が現在50名まで増えました。我々の地区は100戸余りの小さな地区で、顔見知りの方も多く、困っているなら協力してやろうという助け合いの精神もあり、本当にありがたいことです。

老人クラブは、地域の情報共有の場であり、共に支えあう場でありたいと考えます。魅力ある憩いの場を提供できるならば、そこに老人クラブとしての存在価値が生まれると信じています。これからは会員の皆様から必要とされ、頼られるような存在になることが目標です。

“教育センター”で新しいことを見つけよう!



松陽学園 自治会
会長 小島 隆男

新型コロナウイルス感染症の影響により、松陽大学でも活動が制限され、運動会など三大事業も中止となりました。

現在の状況では当面の間は沈静化も難しいものと考えていますが、活動に向けての準備は進めています。

高齢者の外出等の活動に配慮が必要な状況が続く中、毎日楽しく健康に過ごすために、何ができるでしょうか。

まず、感染予防のための行動（三密を避ける・手洗い消毒・換気など）を守ることが第一です。筋力低下によるフレイル（虚弱）や免疫力低下も心配です。

このような状況の中で、「健康のためにできること」は何か「人とのつながり、地域とのつながりをどうやって保

つことができるのか」考えることが必要ではないでしょうか。

本来であれば、教育センターは、だれもが気軽に集い、交流し、つながる場所で、学びあう機会を提供し、自主的な学習活動を支援する施設です。

現在、できることは少ないですが、いずれ落ち着く時期が来ます。その時には教育センターからみなさまにも情報を発信したいと思えます。

高齢者のみなさん、ご家族、周囲の方たちと一緒に「いまできること」を考えていきましょう。

☎4488-4191
高砂市阿弥陀町生石61-1



私達は高砂市老人クラブ連合会の活動を応援しています

福栄肥料株式会社
高砂工場

高砂市高砂町東宮町1041
TEL(079)442-1781
FAX(079)442-1783

株式会社
トクラ
TOKURA
CLEAN & GREEN
緑と豊かさを運ぶつくり

高砂市荒井町蓮池2丁目7番29号
TEL.079-443-3311(代)
FAX.079-443-1688
http://www.kk-tokura.co.jp/

海・陸を舞台に街づくり。
未来へと繋ぐ想い。

松陽建設株式会社

高砂市中筋1丁目6番17号
TEL (079)448-8220
FAX (079)448-9120
http://www.shoyo-k.co.jp/

72

株式会社 **シンエー建設**

高砂市曾根町 903-1
TEL 079-447-5884
FAX 079-447-5885

製缶・溶接・組立・据付・メンテナンス一式

株式会社 入江総業
TRIESOUGYOU

高砂市高砂町材木町1235-2
TEL 079-442-4000
FAX 079-442-4001

さつま屋クリーニング店

和服京洗・カーペット・洗い張り・修理

高砂市荒井町千鳥2丁目9-17(市役所前)
☎079-442-1612

総合建設業
SAWADA GUMI

株式会社 **澤田組**

高砂市高砂町木曾町2番15号
TEL 079-442-1497
FAX 079-442-3224
sawada-gumi.co.jp

シニアライフを応援します!
～讃美歌・唱歌・懐メロなどを歌っています～

■第3金曜日午後1時～
■問い合わせ:079-442-4854(高砂教会)

日本キリスト教団
高砂教会
主任牧師 新谷 和茂
高砂市荒井町紙町1-34
http://takasago-church.com/

北浜

新型コロナ禍に おける老人会活動

牛谷団地 なかよし明友会2
会長 橋本 弘章

牛谷団地は昭和40年代に高砂市の宅地開発事業として造成された所です。高砂市北西の外れに位置し、市の中核からは遠く離れています。市役所・文化センター・帆ツとセンターへの交通の便は非常に悪いです。

近くには昭和43年完成の北浜隧道、平成8年開設の牛谷常寿園があります。戸数は約260軒、人口は約610名。65歳以上が260名程度とかなりの高齢化地域です。

老人クラブは、なかよし明友会1・2の二単位クラブがあり会員数は合わせて約80名となります。活動は自治会・子供会・民生福祉グループ・防犯グループと共同で行う行事に加えて明友会独自で行う活動があります。

例年であれば年間スケジュールを設定し、それに従って毎月の行事をこなしていきますが、今年度は新型コロナウイルスの影響で3月頃からあらゆる行事をストップしました。4月・5月は完全休止の状態でしたが、6月になって

三密を避ける状態での百歳体操（カミカミ体操は未実施）・グラウンドゴルフを始めました。

また、公園に20個・通学路に90個設置したコンクリート鉢への花植えと、少数のグループによる週2回の水やりを9月中旬過ぎまで実施予定です。

日頃、各種行事に使用している集会所は新型コロナウイルスによる自粛中に炊事場を中心に少しずつ清掃し、自治会等と共同で実施した公園掃除の日に合わせて大掃除を行いました。写真はその時の福祉グループ（全員が明友会会員）の皆さんです。



活動報告

高砂

おなかの健康と 熱中症予防セミナー

高砂町老人クラブ連合会
会長 植原 隆義

私たちは暑い夏を乗り切る手助けとして、熱中症セミナーを初めて計画しました。去る6月12日（金）西畑1丁目自治会館にヤクルト出前セミナーにて管理栄養士、介護支援専門員・浅田麻美さんを招き、45分間の講話を聴いた。

おなかの健康と 熱中症予防

新しい生活様式に於ける熱中症について

この行動ポイントは、①暑さを避けましょう ②適宜マスクを外しましょう ③こまめに水分補給をしましょう（1日1・2ℓを目安に） ④日頃から健康管理を行い、体温測定、体調の悪い時は自宅で静養 ⑤暑さに備え、水分補給は忘れずに、適度な運動を毎日30分程度歩きましょう。

水分補給の3つのポイント

①喉が渇く前に水を飲む習慣をつける ②お茶や「コーヒー、

ジュースより水を飲む ③寝る前や入浴前、運動の前にもコップ一杯の水を補給する

夏を元気に過ごす為の ポイント

①規則正しい生活リズム、早寝早起き ②食事は一日3回バランス良く栄養バランスが大切 ③腸内環境を整えましょう ④適度な運動と十分な休養が快眠に繋がります ウンチで判る「健康度」体のお便りとして、毎日のサインを見逃さないで、早期に気付いて早期に受診予防策を取り健康寿命を延ばしましょう。



私達は高砂市老人クラブ連合会の活動を応援しています

黄色 yellow KAGOTANI

株式会社 籠谷
〒674-0005 高砂市荒井町御旅2-1-17
代表取締役社長 栗原 直樹
取締役会長 籠谷 啓一

段差をなくして
快適な生活をしてみませんか？

カギヤ工建株式会社

リフォームに関してお気軽にお電話ください

高砂市米田町米田 1092-6
☎079-432-1850

電気工事一式
(太陽光発電システム・オール電化工事
水道設備工事・空調換気システム)

前田電工

高砂市伊保崎 6丁目 8-15
☎079-448-8512
FAX079-439-1362

地盤改良工事一式・土木工事一式

株式会社 サムテック

高砂市松陽 2丁目 88-3
TEL 079-451-7448
FAX 079-451-7449

笹山運送株式会社

高砂市荒井町御旅一丁目7-8
TEL(079)442-1806(代)
FAX(079)442-1808

御 費 助

相続・贈与のご相談
所得税・法人税・消費税の申告

小川幸夫税理士事務所

高砂市末広町2-2 YOビル2F
TEL.079-444-2334

「ニチコミ大賞 川柳!! 腕自慢!!」開催

大賞は商品券1万円!

シニア川柳
作品募集中

まずはクリック!

川柳 ニチコミ 検索

シルバーカード

推進強調月間に向けて

シルバーカード推進事業は、平成24年4月、老人クラブ事業としては、全国はじめてとして注目され、導入して9年、加盟店営業も順調に伸張し、一時は、目標600に到着も間近となり多大なる期待を抱かせたところ、近年、全国的な経済不況に加えてコロナの影響もあってか、減少傾向に歯止めがなされないまま、加盟店数の危険水域の500が目前に接近してきました。このため、常任理事会において了解を得て、今年度第1回目の「シルバーカード推進事業部会」を開催し、検

討した結果、事業導入以来となる大規模な【加盟店入会募集】を実施することとなりました。営業先は、お食事処さん・美容院さん・理容店さんなど、300を超える事業所さんを対象に、事業部のみなさんの行脚商法によって、加盟店の拡大強化を図ってまいりたいと考えています。時期は、9月早々には活動を始めます。市老連役員のみなさんのご協力をよろしく願います。ともに、会員のみなさんにも、お近くの事業所や商店をご紹介ください。

初めのお店でも加盟店なら安心！



シルバーカード加盟店一覧
令和元年5月現在

高砂市老人クラブ連合会

◆新規追加店舗

地区名	番号	加盟店名称・屋号	業種名	所在地	電話番号
伊保	47	やきとり 鳥縁	飲食業	伊保1丁目1638-4	497-7787
中筋	19	季節料理よねざわ	飲食業	伊保町中筋1247-3	446-0232
米田	92	(有)谷オートセンター	自動車販売 整備業	米田町米田新25	441-5506
阿弥陀	70	隠れ居酒屋 一家言	飲食業	阿弥陀町魚橋207-89	090-5157-3673
阿弥陀	71	(株)トレジャー	贈答品卸売業	阿弥陀町長尾528	448-7777
阿弥陀	72	そわか	そば屋	阿弥陀町地徳190-1	440-4378

◆事業所閉鎖により削除した加盟店

地区名	番号	加盟店名称・屋号	業種名	所在地
荒井	58	喜両由	飲食店	荒井町若宮町
中筋	17	よしの	すし店	伊保町中筋
米田	26	NPO法人のじぎく高砂	パン製造販売店	米田町米田
米田	37	喰摩天狗	串かつ	米田町米田
米田	81	垂輪	居酒屋	百合丘
米田	90	トキ	カラオケ	神爪1丁目
阿弥陀	8	イトウ美容室	美容	阿弥陀1丁目
阿弥陀	22	カラオケスタジオ響希	カラオケ喫茶店	阿弥陀町阿弥陀
市外	8	ながさわ 稲美町東店	飲食業	加古郡稲美町六分一字百丁歩

◆加盟店数・登録会員数

地区名	加盟店数	登録会員数	老人クラブ会員数
1. 高砂	110	317	320
2. 荒井	95	216	216
3. 伊保	45	545	565
4. 中筋	18	145	147
5. 曾根	35	384	385
6. 米田	84	584	648
7. 阿弥陀	68	782	790
8. 北浜	11	122	122
9. 市外	40		
合計	506	3095	3193



● Yellow ●

たまごのお店籠谷から新店舗の"yellow"でたまごの販売は勿論、自社加工品から喫茶コーナーまで皆様楽しんでいただいています。奥丹波のたまごは従来通り5%引きです。



私達は高砂市老人クラブ連合会の活動を応援しています

健康コラム

とっても便利
お薬手帳を持ちましょう

★お薬手帳を持っていると…

- 複数の病院から処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
- 過去の副作用なども履歴で記録され、適なお薬の処方に役立ちます
- かかりつけの薬局を持つとより効果的です

市販薬などの薬歴も記録しておくことでより適切な処方に役立ちますよ。



お任せください

句集・記念誌・自分史

「パソコン苦手」でもOK!

見積り
無料

「1冊から作成」まずはご相談を!

TEL 078-351-3389

株式会社 二チコミ



シルバーカード加盟店 504店舗

(令和2年8月現在)

地元での買い物に活用しよう 『シルバーカード』



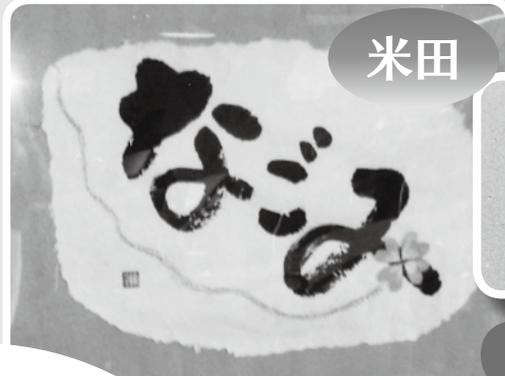
▲このステッカーが
加盟店の目印です



中筋

● 季節料理 よねざわ ●

一品一品に季節を感じてください。
シルバーカード提示で50円値引き
させていただきます。



米田

● 喫茶 なごみ ●

和めるお店でゆっくりランチ、茶菓子を楽し
んで下さい。手作りランチ多数あります。



北浜

● 理容 キニワ ●

創業50年！御来店お待ちしております。



阿弥陀

● カフェ・リアン ●

14時までのモーニングサービスは
20種類からお選びいただけます。
鹿嶋神社へのご参拝、高御位山登
山のおりにもぜひどうぞ。



曽根

● 喫茶アンディ ●

一杯の珈琲で1日のはじまり！



伊保

● やきとり鳥縁高砂店 ●

一日の疲れを癒やしに来ませんか。
皆様のご来店お待ちしております。



高砂

● そば居酒屋「千尋」ちひろ ●

北海道幌加内町産そば粉の上品な甘みを生かし、喉越しと
風味を追求し”二八そばに”本格手打ちの醍醐味を存分に
味わえます。店主の腕の確かさがわかるざるそばは、並と
大盛りがあり岩塩で甘さを際立たせるもよし、つゆで風味
に深みを加えるもよし。豚すだちそばも好評で、豚肉のコ
ク+柑橘の爽やかさがたまりません。ゆっくりくつろげる
座敷は掘りごたつになっており楽に足を伸ばせ重宝してい
ます。その奥には高砂鉄道を模したジオラマ！が走り口コ
ミで遠方より来高、一見の価値あり！！長居しちゃうか
も。定食後シルバーカード提示（本人のみ）でコーヒー一
杯サービスあり



高砂地区 喜翁会
高嶋てい子
大正9年9月28日生まれ

楽しく生活を送らせていただいています。皆様に感謝いたします。



米田地区 米田第1クラブ
船木 裕子
大正9年8月7日生まれ

皆さんに支えられて感謝しております。いつも元気で頑張りたいと思います。

100歳のお祝い

今年で100歳を迎えられる5名の皆さんです。おめでとうございます。



米田地区 米田第3クラブ
水田 進吉
大正9年3月29日生まれ

色々な人に感謝。「毎日ありがたいなあ」と感謝でいっぱいです。



阿弥陀地区 松尾会
元原 玉恵
大正9年5月30日生まれ

一日でも長生きして欲しいと願っております。
※次男(元原憲三)が代筆



高砂市 同胞長寿会
高山 一郎
大正9年9月8日生まれ

同胞達から祝福を受けたのが近年何よりも嬉しく幸せな出来事でした。

編集後記

シニア年代になって、大切に気づかされた集いや会話やふれあいが、否定されているようで、とまどっている昨今です。新しい生活様式の中で、シニアの形はどうあるべきか？大切なものを見失わないよう、模索しながらの活動が始まりました。

市老連も知恵を絞り、新しい形の提案が出されます。

持病があり、病院通いの傍ら、見だした居場所。大きなイベントは中止になっても、だからこそその培ってきた絆を、地域の元気に変身させ、支え合っていきたいですね。こんな時だからこそ。Withコロナ。頑張ります！

高砂市老人クラブ連合会
会員数3,268人
63クラブ
(令和2年4月1日現在)

スポンサーの皆様方へ
本紙の発行に際し、ご協賛いただきましたスポンサー各位に対しまして厚くお礼申し上げます。今後変わらぬご支援ご協力をいただきますようお願い申し上げます。
高砂市老人クラブ連合会

私達は高砂市老人クラブ連合会の活動を応援しています

児童養護施設 **あいむ**
アメニティホーム
ルピナス高砂
地域の子育てをお手伝いします。
高砂市阿弥陀町阿弥陀 1163-1
TEL: 079-449-2112
FAX: 079-449-2123

株式会社 砂川鉄工所
機械加工
横中ぐり・ターニング
旋盤・マシニング
高砂市阿弥陀町南池 554-2
☎079-447-1225
FAX079-448-3478
[Email] k.sunagawa@ia0.itkeeper.ne.jp

株式会社 もり新聞舗
取扱い紙一覧
神戸新聞・デイリースポーツ
産経新聞・サンケイスポーツ
日本経済新聞・日刊工業
高砂市松陽1丁目6-14 TEL079-448-2030

鉄筋工事一式
野首鉄筋工業
高砂市伊保町中筋1266
TEL(079)446-3243
FAX(079)446-3244

AISSETU
各種機械設計・製作・据付
日本機設工業株式会社
〒676-0807 高砂市米田町島24
TEL(079)432-2111
FAX(079)431-8424

建設業・宅建業
不動産センター
タイヨー
高砂市中筋1丁目6-51
ハイハイ
☎448-8181 ☎0120-488-585

一般社団法人 日本健康倶楽部
兵庫支部
協会けんぽ 生活習慣病予防健診
事業所健診(巡回・来所)
一般健康診断 ● 特殊健康診断
行政指導による健康診断(VDTほか)
健康診断のご予約
お問い合わせ ☎0120-444-691
〒676-0804 高砂市美保里25番32号
月～金 10:00～16:00(祝日除く)
http://www.kenshin-hyogo.jp

整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科
訪問看護・訪問リハ・短時間通所リハビリテーション
栗原整形外科
診療時間
午前 8:45～12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
午後 4:00～7:00 ○ ○ ○ - ○ -
休診 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日
姫路市別所町別所 1684-5
☎(079)253-8376