



たかさご老連

06

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 タイムスビル 10F ☎078-351-3387

June 2021

Volume 100

Senior Citizens Club

創刊



号

記念号

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

糖尿病内科・消化器内科(肝臓)
すがの内科クリニック
診療時間 月 火 水 木 金 土 日祝
AM 9:00~12:00 ● ● ● ● ● ●
検査(予約制) 13:30~15:30 13:30~15:30 14:00~15:30 健康教室 月2回
PM 4:00~ 7:00 ● ● ● ● 17:00~19:00
★…公水金の午前診は予約診
月火水木金 午後:胃内視鏡と超音波検査(予約)
別所町北宿 1048-3 北宿信号 北ヘスグ
☎(079)252-7350

ココモケアステーション
◆介護保険で利用できるリハビリ専門のケアステーション
◆整形外科の専門スタッフが丁寧に指導します
通所リハビリ 訪問リハビリ
利用時間 9:15~10:45 12:15~13:45 13:45~15:00
利用時間 9:00~18:00
つくだ整形外科
TEL.079-444-5544
高砂市今市2丁目301-1

matsuhiro
株式会社 **マツヒロ**
高砂市曾根町 2941-2
☎079-448-0250
FAX 079-448-0260

●保温・保冷・板金
●ダクト工事 ●各種関連業務
有限会社 輝栄工業
高砂市伊保町中筋 1361-1
Tel. 079-440-8117
info@kiei-kogyo.com

ひびき弁当
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)
高砂市伊保町 4-10-25
オートフル ¥2500~ (税込)
から揚げ弁当 ¥550 (税込)
随時ご注文承ります

N Look at the sky... **二建**
株式会社 **ニケン**
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

創刊100号

「たかさご老連」創刊100号記念によせて

市長あいさつ



高砂市長 都倉 達殊

「たかさご老連」 第100号によせて

高砂市老人クラブ連合会発行「たかさご老連」が第100号の記念を迎えられましたこと、誠にめでたうございます。貴会の皆様におかれましては、本市における高齢者の元気、また地域の元気の源として、活気ある地域づくりの一翼を担っていただいております。

すことに、心から敬意を表しますとともに、深く感謝申し上げます。また、皆様方の生活に影響を及ぼしております新型コロナウイルス感染症への対応につきましても、各段のご理解とご協力を賜っておりますことに、重ねてお礼申し上げます。さて、本市においても、他の自治体と同様、急速な高齢化が進んでおりま

す。高齢世帯の増加、ひとり暮らしなどで手助けが必要な方が増えていることから、ますます地域のつながりが重要視されており、市民の皆様が安心して健やかに暮らし、いける社会の実現をより推進していくことが必要となっております。

共に進めてまいります。高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、地域において日常生活の支援が包括的に提供されることをめざした「地域包括ケアシステム」の進化・推進に加え、「支える側」「支えられる側」という関係を超えて、ひとり一人がイキイキと暮らし、共に創る「地域共生社会」の実現を目指してまいります。結びに、高砂市老人クラブ連合会の益々のご隆盛と会員の皆様のご健勝、ご多幸をお祈り申し上げます。あいさつとさせていただきます。

会長あいさつ



高砂市老人クラブ連合会 会長 増田 賢藏

歴史を積み重ね 会報100号に

新型コロナウイルスの感染が広がる中、市老連の機関紙「たかさご老連」が発刊から今回で100号を迎える事ができました。

たのは、会員の皆様はもとより市、関係各位また毎回広告を掲載して頂いている関係者の方々にも厚く御礼申し上げます。

このころは、会員の皆様はもとより市、関係各位また毎回広告を掲載して頂いている関係者の方々にも厚く御礼申し上げます。

実施できる様考える時期が来ていると思われま。今回「改革検討委員会」により現状に合った内容で組織改革を実施し、今期から実施にとりかかっており、会員皆様の協力なしでは達成できません。また、関係機関の皆様にも老人クラブに対し、ご意見を頂きます様よろしくお願い申し上げます。結びに地域を支え合い、老人クラブの存在感を示し、地域に貢献致します。

高砂市老人クラブ連合会は少子高齢化が進む中、住み慣れたこの地で「元気で健康な高齢者」を目指し、地域高齢者の先頭に立って活動を進めて行く事を大きな目標にしております。特に重点目標「高齢者の元気は地域の元気」をスローガンのもと進めていきます。コロナ禍が残る中でのこれからの活動は前期の経験を活かして、感染防止を守り、各事業、行事等を規模を替えてでも、

共に進めてまいります。高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるために、地域において日常生活の支援が包括的に提供されることをめざした「地域包括ケアシステム」の進化・推進に加え、「支える側」「支えられる側」という関係を超えて、ひとり一人がイキイキと暮らし、共に創る「地域共生社会」の実現を目指してまいります。結びに、高砂市老人クラブ連合会の益々のご隆盛と会員の皆様のご健勝、ご多幸をお祈り申し上げます。あいさつとさせていただきます。

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

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	○	○	○	○	○	△
16:00~18:30	○	○	○	○	○	△

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

ORIYAKI 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>

西本歯科医院

診療時間	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
(祭日を含む週の水曜は診療)
1階へ移転しました!! TEL (079) 447-1180
コープ前ノムラビル1階 http://www.nishimoto-shika.com/

土木工事・建造物解体工事業

株式会社 サンキテック

本社: 高砂市曾根町2371番地の28
高砂支店: 高砂市松陽2丁目109番地の3
TEL/FAX.079-439-8379

◆歯科 ◆小児歯科

庄司・畑歯科医院

診療時間 9:00~12:30 / 15:00~18:30
休診 日曜日・祝祭日 午後休診 木曜日・土曜日
急患随時/予約制/往診可
高砂市伊保1丁目4-5
TEL 079-447-8241・079-448-2210

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

しもうら皮膚科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30~12:30	○	○	○	○	○	○	△
15:30~18:30	○	○	○	○	○	○	△

高砂市神爪1丁目3-10-102
☎079-432-1112

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	○	○	○	○	○	△
よる 4:00~ 5:30	○	○	○	○	○	△

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

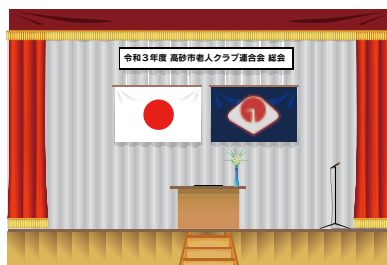
おかげさまで

令和3年度 市老連役員 (敬称略)

役 職	所属クラブ名	氏 名
会 長	中部第1 老人クラブ	増田 賢藏
顧 問	修老会	伊藤 隆
副会長	高南会	長谷川浩三
	米田第3 老人クラブ	藤井加代子
常任理事	西畑友花里会	中原 正史
	南扇会	吉川 凌
	シニア春日野	莊所 俊二
	第一長生会	濱本 洋一
	米田新老人クラブ第1	米澤 勝
	なかよし朋友会2	橋本 弘章
	わかば会	中筋 光代
	松尾会	橘 隆義
常任理事シルバーカード推進事業部		
常任理事 会計	古沼老人クラブ	渡海 克郎
監 事	シニア春日野	森本 勲
	米田第2 老人クラブ	國廣 政義

令和3年度 市老連定期総会

緊急事態宣言発令により



61回定期総会 書面決議に

5月11日(火)の理事
会において、令和3年度
の市老連定期総会が、コ
ロナ禍の影響により、書
面決議で行うことが決ま
り、同月末に決定となり
ました。

市老連の基本理念の「高
齢者の元気は地域の元
気」「活気ある地域づくり
に貢献しよう」と老
人クラブ」の基
本目標に「人
ひとりが思い
やり心ふれあ
うぬくもりの仲間

就任あいさつ



高砂市老人クラブ連合会
副会長
女性部長
藤井加代子

お互い支え合い
ふれあいのある市老連に

「コロナ禍の中、不安な
気持ちでこの度大役をお引
受致すことになりました。
同時に新しく女性理事17
名が誕生されまして、と
ても心強く皆様と一緒に
運営できればと思ってい
ます。
雑談の中からウイズコ
ロナの時代を生き抜く新

しいヒントが生まれるか
もしれません。人と人
のつながり、支え合い、
お互いを尊重し、共存し
ていくための老人クラブ
になれるよう微力ながら
頑張りたいと思っていま
すので皆様方のご支援ご
協力をどうぞよろしくお願い
いたします。

第61回 定期総会 退任者感謝状受賞者 (敬称略)

旧職名	氏 名	地 区	単位クラブ名
単位クラブ会長	綿利良兼	高砂	喜翁会
理 事	三宅 稔	高砂	シルバークラブ高砂「翼」
理 事	河内啓輔	伊保	今市第2 老人クラブ
常任理事	阿部 巖	米田	米田第4 老人クラブ
理 事	加納 均	米田	塩市老人クラブ第1
単位クラブ会長	中野義孝	米田	島老人クラブ第3

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

SEKIYAMA
関山設備

給・排水・衛生設備工事 水廻りリフォーム
下水管公共桝接続工事 増・改築工事

加古川市東神吉町西井ノ口229-24
TEL.079-439-4407

野菜の販売・配達もしています

株式会社 福真運輸加古川

高砂市松陽3丁目12番
TEL.079-451-5252

IPM Paper Material
直納問屋

株式会社
池 田

本 社 高砂市高砂町今津町500
TEL(079)442-2351 FAX(079)442-7418
加古川 加古川市平岡町高畑340
支 店 TEL(079)425-0360 FAX(079)425-0359



シンエイ・不動産(株)

高砂市高砂町浜田町1丁目4番22号
TEL.079-443-3600

紙町いきいき倶楽部
～100才体操実施中～

いつまでも
お元気で
楽しい人生を!

■毎週火曜日午後1時15分～
■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/

総合建設業

株式会社 池 本

高砂市荒井町千鳥2丁目6-23
TEL 079-442-5851
FAX 079-442-5379
[E-mail] ikemoto@peace.ocn.ne.jp

株式会社渡辺住設

太陽光発電 オール電化 住宅工事
各種電気・水道設備

079-441-8915

外構工事一式請負

津田技建

高砂市曾根町1263-1
TEL.079-490-2204
FAX.079-490-2205

創刊100号

春季合同歩こう会



コロナ禍に配慮し 歩こう会を 決行!

4月9日(金) 生石で春季合同歩こう会を開催し、266名が参加しました。生石神社の駐車場に集合して急な石畳の道を下り、生石の町並を歩き、県道との合流点で折り返し、県道を歩いて生石神社の駐車場に戻って来るコースです。新型コロナウイルス感染対策のため、駐車場で体温を記

録し、三密にならないようにしました。交通整理に2人ずつ力所に配置して、交通事故に合わないよう注意して行ないました。駐車場の出発は各地区ごとに出発時間を遅らせて、間隔をあけて歩くようにしました。天気は快晴で汗ばむぐらいで、ハイキングには絶好の天気でした。今年は桜の開花が早かったので、すでに半分近く散っていました。約40分ぐらいで生石神社の駐車場に戻りヤクルトをいただき解散しました。(米田町健康部 川平 尊一)

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 TOKURA CLEAN & GREEN 緑と豊から環境づくり

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/>

ハナブサ総建 株式会社

加古川市尾上町養田 157-2 E-103
TEL.079-490-3588

住宅・土地・畑などの不動産を

高く!!
早く!!
売れる方法を知っています

不動産売却買取専門店
お問い合わせは 住宅土地プラザ
☎079-442-8282
Lookハウジング 高砂市高砂町朝日町1丁目7-11

製缶・溶接・組立・据付・メンテナンス一式

株式会社 入江総業

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

高砂市 入江総業 検索

総合建設業 株式会社 寺下建設

高砂市北浜町牛谷 32-12
☎079-448-8790
FAX079-448-4641
中筋作業所/高砂市伊保町中筋字稲荷前 1313

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/>

株式会社 大橋工業

製缶、配管、溶接工事一式ならお任せ下さい
～第二工場～ 20t クレーン設備
高砂市曾根町 2912-2
☎079-449-3939

おかげさまで

令和2年度 県老連拡大4ブロック 女性・若手リーダー研修会経過報告



市町の女性・若手リーダーを対象として、「魅力あるリーダーとは」を考
えらるとともに、「新たな会
員獲得に向けた実効性あ
る取組方策等」について
考える事を重点課題とし
た研修会に参加させてい

いただきました。
研修のテーマは「わた
しもみんなも地域も元氣
になる老人クラブのこれ
からを探ろう！」
研修会でははじめに
「体の健康 お口から」

拡大4ブロック

「魅力あるリーダーとは」
「新たな会員獲得に向けた
実効性ある取組」

伊保中部第2老人クラブ
会長 阿部 伊三男

開催日 令和2年12月22日(火)
会場 明石市生涯学習センター

と題し、兵庫県歯科医師
衛生士会講師 上手（か
みで）道子氏より、健康
長寿に極めて重要な「口
腔ケア」に関する講演を
受けました。
この中で、「口の中を清
潔に保つ」ことが、糖尿
病的な口のケアが、糖尿
病、心筋梗塞、さら
には認知症など全身の疫
病に深く関係している等
私たちが高齢者にとつて大
変貴重で参考になる講演
でした。
次に、オリエンテーショ
ンに入り、老人クラブと
は、女性・若手リーダー
として理解しておきたい
ことと題し、人材養成コー
ディネーター 浅見真一
氏より、老人クラブの目
的、歴史、組織、運動とい
った小講義の後、アイスブ
レーキング、簡単なゲー
ムで参加者同士のいい関
係づくりを行った後、全
員参加のディスカッショ
ンでは、参加者全員が進
行役から質問に答える形
で進め、さらに全体の中
から数人が意見を紹介
（発表）するといった内容
で進められました。
最後に、研修のまとめ
として、時代と共に変化
する地域での暮らしが



にあわせ、特に、昨今の
コロナ禍にあつての団体
行動のあり方を考える事
が必要であり、そこでの
女性・若手リーダーの関
わり方が重要になってく
るといった小講義で有意
義に研修を終えました。
この度は、本研修会で
得た貴重な体験を活か
し、地域のクラブ活動に
役立てていきたいと思っ
ています。



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

HSI 株式会社
HSI CO., LTD

高砂市高砂町浜田町1丁目12-16

TEL.079-497-5575
FAX.079-497-5576

株式会社 シンエー建設
72

高砂市曾根町903-1

TEL 079-447-5884
FAX 079-447-5885

株式会社 坂本組
Sakamoto

高砂市伊保4丁目384番

TEL.079-447-1680
FAX.079-447-9701

山下建設株式会社
山 総合建設業

代表取締役 山下 登也

本社 高砂市松陽3-3-2

TEL 079-447-8322
FAX 079-447-8325

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

TEL.079-432-1850

ATSUKEN
住宅外装工事 外壁工事
サイディング工事

高砂市高須7番28-2号

TEL.050-1175-3755

高砂市 ATSUKEN

検索

株式会社 A-Tech

高砂市伊保港町1丁目4-18-102

TEL/FAX.079-490-3851

井上工業

・鉄工 工事一式
・プラント配管 工事一式
・工場設備配管 工事一式

高砂市梅井3丁目15番10号

TEL.079-446-5551

令和3年度の事業展開方向について

改革検討委員会

改革検討委員会設置 各種事業の展開進める

高砂市老人クラブ連合会

副会長（改革検討委員会委員長）

長谷川 浩三

一、はじめに

令和2年度は新型コロナウイルスに振り回された一年でありました。中国の武漢で最初の感染が発見されて以来、あっという間に全世界に感染が蔓延して、今では1億3千万人余りの人が感染し、ウイルスの変異株も確認されており、新たな恐怖と感染の第4波の波がまた起こるのではと危惧されています。日本でのワクチンの早期接種開始と一日も早い沈静化が望まれます。

二、市老連の対応

令和元年度、市老連の主要な事業は特に年が明けてからは各種事業がごとごとく中止の止むなきにいたりしました。国、県、市からの三密を守り、ソーシャルディスタンスを保ち、外出・会食・会話の自粛、マスクの着用、手

三、市老連改革検討委員会

このような状況を受け、令和2年6月に市老連内部に改革検討委員会を設置、新型コロナウイルスの感染が広がる中での老人クラブ活動の在り方、会員数の減少が進む現状認識把握のためにアンケート調査の実施、調査の結果を踏まえての今後の事業展開の在り方等について検討を加え、併せて組織の見直しを行うことになりました。

四、検討結果

委員会は5回の委員会と2回の予備会を開催し、事前に全会員に対してアンケート調査を実施し、その結果も参考にしながら次のような結論を得ました。

(一) 市老連組織を総務企画部、広報部、学習研修部、健康部、福祉親睦部、文化交流部、女性・若手部、シルバークード推進事業部の八つの部とする。

(二) 総務企画部の連絡調整機能の強化、PR活動の充実を図るため部員を増員する。

(三) 各部事業の実施に当たっては安全・安心を第一にウイルスコロナの姿勢で、三密の回避を徹底する。

(四) また、老人クラブ事業の理解を拡げるために積極的なPR活動を進める。

(五) 市老連組織の役員数を減員し、総延役員数は72人とし、実役員数は56人とする。

(六) 女性活躍社会の要請を受け、女性役員を増員して、全役員の3分の1（18～19人）を目標とする。

(七) 役員数は一定限度役員（3人）を各町に配分し、残りは会員数に準じて各町に割り振る。

(八) その他（略）

五、おわりに

令和2年度は市老連にとっても各種事業が思うよう展開できず忸怩たるものがありました。新型コロナウイルスのせいで、やむを得ない部分があったことは確かだが会員の皆様方には十分な楽しみを提供できなかったことは申し訳なく思っています。事業を進める中では感染対策の万全を期し、感染者を一人も出さなかったことは役員の方々の苦勞があつたことだと思っています。

改革検討委員会は二月に検討結果を市老連会長に報告し、その結果を受け市老連が役員の選出、事業計画を決定し、各種事業の展開を進める予定です。

令和3年度の市老連事業もコロナ感染対策の制約を受けながらの事業展開となると考えますが、感染対策に万全を期しながら果敢も状況が解消し、可能な限り積極的な事業展開を図ってまいりたいと思っていますので、今後とも変わらぬご支援、ご協力をお願いいたします。コロナのない日常が一日も早く戻ることを祈りましょう。

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

真心こめたご葬儀をお約束いたします。
(株)加古川産業会館
JAやすらぎ会館 高砂
お問い合わせ・お申し込みは
年中無休・24時間受付
TEL 079-424-0038
高砂市高砂町朝日町3丁目2-4 ☎ 444-4438

国土交通大臣認定工場
昭和産業株式会社
高砂市阿弥陀町魚橋937
TEL.079-448-2481

株式会社 高砂興業
高砂市竜山1丁目2番32号
TEL 079-448-5252
FAX 079-448-3575

株式会社伊保建設
高砂市伊保崎4丁目15-23
TEL.079-447-3989

宮本タイル店
玄関・水まわりのリフォーム等、ご相談承ります！
お見積り無料
高砂市荒井町御旅1丁目10-4
TEL.079-443-1128

総合建設業
株式会社 下山組
兵庫支店
高砂市伊保4丁目572
TEL.079-490-5655

佐藤建設株式会社
高砂市曾根町3067番地の7
TEL/FAX.079-448-4845

電気工事設計施工
川崎電気工事
高砂市中筋2丁目4番17号
TEL 079-448-6567
FAX 079-448-7568

ニュースポーツ指導員育成講習会

前健康部長
植原 隆義



ツウゲットボール競技風景

我々高齢者の一番の願いは健康長寿です。その健康とフレイルの予防の手助けとして、生きがいづくりに開発されたニュースポーツの普及を願い、誰もがルールを覚え、仲間づくりや健康増進運動として地域で活発に広げて頂ける様、有志の皆さんを募集して、去る1月30日(土)、好天に恵まれた中、各地区より西畑2丁目高砂公園に54名が参加してニュース

ポーツ講習会を盛大に開催致しました。
まず、増田会長の挨拶、続いて3密に留意しながらクラブで体操(写真左下のようにGGのクラブの両端を両手で握り、ストレッチ)を行い、体をほぐして準備完了。早速、事前に組分けしていた4グループがツウゲットボールと2m輪投げに別れ、それぞれのコートに集合。各コートで友花里GG役員2名がルー

ルや注意点を説明、2m輪投げは1人9本投げ3回、ツウゲットボールはロング(23m)ミドル(18m)シヨート(13m)1セットを3回、入れ替えて行い、約1時間30分、全員が両ゲームを体験する中で初めてのの方も少しは理解して頂けた



②少し理解できた20%
・地域単位での取り組みについて
①広めて行きたい22%
②検討しても良い70%
・健康部で代表制なく個人自由参加の形態で開催
①賛成73%
②代表制30%
◇その他意見
①グラウンド・ゴルフと合わせて参加したい
②高齢者の立場から考えると、歩く距離も20m程で楽しくラッキーゾーンに入れる事に挑戦できる

③予想したより時間を要した
④ゲット制がわからない。チーム全員が打つてから次のチームが打てばどうか
⑤グラウンド・ゴルフが浸透している
⑥歩く距離が少ない。コート作りが大変
⑦広めたいがコートの設定や準備に手間がかかる。また、場所が必要で難しい
◇まとめ
誰もが自分の意志で自由参加の形態で行いたいと考えている事が分かりました。
◇最後に
ニュースポーツ指導員育成講習会に出席頂き、また、アンケートに協力頂きました事、心よりお礼申し上げます。私達高砂町老連では昨年4月より毎週日曜日に実施してきました。各々貴重なご意見を頂き、今後の活動の一助にさせていただきます。

2月度理事会で2m輪投げ、ツウゲットボールの参考記録、各5位まで報告致しました。
◇アンケート集約
アンケート配布47名、回収30名 回収率64%
◇2m輪投げについて
参加しての感想
①楽しかった53%
②少し楽しかった40%
ルールについて
①理解できた80%



GGのクラブを使った体操

コロナ時代にふさわしい老人クラブ活動を活発に行い、有志の皆さんと広めて行きます。

創刊100号

誕生して満10歳になりました！ シルバーカード

『今こそシルバーカード事業の 拡張・強化にみんなの力を 結集させよう！』

平成23年3月31日に開催された市老連若手部会において、活動方針の最重要課題として、シルバーカード事業を提唱しました。

「高齢者の元気は、地域の元気」のスローガンのもと、高齢者の生きがいづくりと健康づくり、そして地域商業の活性化に寄与することを主眼として、

「シルバーカード」を導入し、カードの利用開始を平成24年4月1日と定め準備に取りました。作業は苦戦、難航の連続でした。市老連において、機能する組織を前提としたシルバーカード推進事業部を設置しました。

この事業を進めるにあたり高砂商工会議所さんの多大なご協力をいただきました。そして、ついに加盟店数309の多くの事業所からの賛同を得て、平成



事業スタートの記事を持つ提唱者の伊藤顧問

『シルバーカード事業十年』に想う

高砂市老人クラブ連合会 顧問・元会長 伊藤 隆

シルバーカード事業は、平成24年4月1日、発足したばかりの『市老連・若手部』のみんなが、全国初めての事業として、手作りによって取り組ん

でスタートして、10年目を迎えました。このたび、広報紙百号の記念となる今号に、「高齢者の元気は、地域の元気」の市老連・スローガ

ンを提唱され、また「シルバーカード」を推進された、市老連・顧問である伊藤隆様から10年の想いを長文のメッセージとしていただきました。《た

だいま苦戦中》の現状に発足時の思いを教えて頂きました。これを機に、担当役員全員が、心機一転、加盟店拡大運動に頑張つていきましょう。

じめ多くの方々からの絶大なご協力を得て、順調に推移してきました。これまで頑張ってくれた同志のみなさんには、いま、唯々感謝の気持ちでいっぱいあります。

令和3年4月1日現在、加盟店数510、登録会員数2,958であります。最近、大型店舗からの撤退や経済不況、コロナ禍など厳しい状況に至っています。地域を豊かにする社会活動によって、老人クラブ活動を活性化させ、会員増強を図る必要があります。

このためには、いまこそ！この『シルバーカード事業』の拡張・強化が是非必要です。役員みんなが一丸となつて奮起していただけることを、切に願うものであります。

高齢者の元気が地域の元気を支える。市老連・若手部。加盟店数309。目指します。高砂市老人クラブ連合会



▲このステッカーが加盟店の目印です

おかげさまで

◆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
高砂	116	京懐石 輝高(キダカ)	日本料理(飲食業)	高砂町浜田町2-8-18	442-8675
高砂	117	陽なた(ヒナタ)	居酒屋	高砂町栄町373-1	443-6683
荒井	107	牛肉商 但馬屋	精肉	緑丘2-1-40	443-8448
伊保	48	レストランマペット	飲食業(レストラン)	伊保東1-4-17	447-7855
中筋	21	美容室 華(ハナ)	美容業	亀山1丁目18-10	447-2629
米田	95	株式会社 ヨコオゴルフ	ゴルフ用品販売	米田町米田722-38	432-6810
阿弥陀	74	オンリー1 コーヒー	コーヒー販売	阿弥陀町魚橋755-1	070-1812-0624

◆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
中筋	6	(株)銀ビルストアアップチマルシェ曾根店	食料品・日用雑貨販売小売店	春日野町
米田	21	英国屋クリーニング宝殿店	クリーニング	米田町島
北浜	5	フラワーショップ花かわ	生花店	北浜町西浜
北浜	11	菓子工房 羊の家	菓子製造	北浜町西浜
市外	37	ヘアサロン白雪姫	美容室	加古川市米田町平津

◆加盟店数・登録会員数〔令和3.4.1現在〕

地区名	加盟店数	登録会員数	老人クラブ 会員数
1.高砂	113	301	304
2.荒井	97	166	174
3.伊保	46	545	563
4.中筋	19	145	147
5.曾根	35	364	367
6.米田	86	573	624
7.阿弥陀	70	742	765
8.北浜	9	122	123
9.市外	35	※	※
合計	510	2958	3067

シルバーカード加盟店 510店舗 (令和3年4月現在)

地元での買い物に活用しよう
『シルバーカード』

伊保



● レストラン マペット ●

隠れ家的な店にも関わらずリピーターの多い人気の一軒家フレンチレストラン。食材にもこだわり天然の魚・黒毛和牛・契約農家直送の有機無農薬野菜・そして一度食べると忘れられない自家製パン・デザート。昼夜共メインとデザートが選べるコース(ランチは1650円〜税込み)が大好評!この価格と豊富なメニューは何度訪れても満足する事間違いナシ!

ご家族・お友達との会食などでぜひご利用ください。
住所: 高砂市伊保東1-4-17 電話: 079-447-7855

● 京懐石 輝高 ●

高砂駅西に徒歩数分、駐車場完備。
当主が板前さんで何よりも大切にしている熱いものは熱い内に、冷たいものは冷たい内に、また季節を感じられる献立を用意して心遣いは勿論、味も好し、一度ご賞味下さいませ。
予約必要。(加盟店訪問記)
住所 高砂町浜田町2-8-18 電話 079-442-8675

高砂



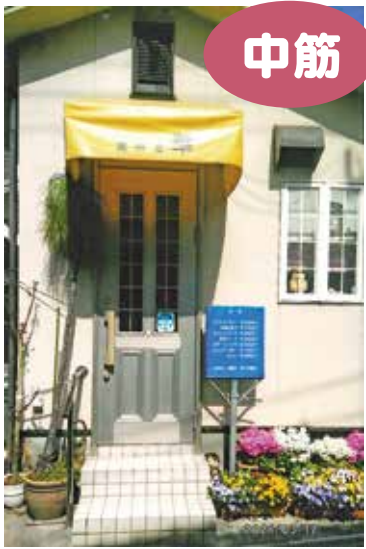
● 美容室 華 ●

美容室 華は、きれいに、丁寧に仕事をさせていただきます。
住所: 高砂市亀山1丁目18-10
電話: 079-447-2629



● 谷オート ●

中筋



米田

お車のことなら谷オートへ!
販売も車検整備も钣金塗装も!
お気軽にご相談くださいませ。
住所: 高砂市米田町米田新25
電話: 079-431-5506

創刊100号

曽根

目で見て、手でふれて、香りから心癒やされる

曽根町老人クラブ わかば会 匿名女性会員（87歳）



三世代交流会

独特の三世代交流会では、子供会・自治会・

又、私たちの地域で、子供会・自治会・

「花は色だけでなく、目で見て、手でふれ、香から心癒され、育てる楽しみを味わいましょう」との先生のお話でした。

行事につきましては、

色々な経験をさせて

頂きましたが、園芸療

法士さんのご指導の下で、寄せ植えや製作

物を作り上げた中で、

「花は色だけでなく、

目で見て、手でふれ、

香から心癒され、育

てる楽しみを味わい

ましょう」との先生

のお話でした。

又、私たちの地域

では、子供会・自治会・

又、私たちの地域

では、子供会・自治会・

又、私たちの地域

では、子供会・自治会・

又、私たちの地域

では、子供会・自治会・

又、私たちの地域

では、子供会・自治会・

又、私たちの地域

では、子供会・自治会・

又、私たちの地域

寄せ植えと三世代交流会実施



寄せ植え

昨年4月より今日まで、新型コロナウイルス感染予防のための自粛生活が続く中で、私たちわかば会は、結成10年目に向かう春がやってきました。

ふり返ります時、グ

ループの立ち上げは財政0円で、行く先不安を抱いてのスタートでしたが、役員さんの知恵と努力によって、立派に今日の日を迎えられる事、感謝でございます。

老人会が世代を越えてふれ合い、人は人によって支えられ向上してゆく事も知り得ました。

毎回行事の締めくくりでは、会長さんの発案による花笠音頭の曲が流れ、替え歌で「わかば会音頭」を参加者全員が、笑顔で、手拍子で、合唱です。この瞬間こそわかば会会員としての喜び、明日へ向けての幸せを感じる時です。

今後は、コロナ禍の一日も早い収束を願い、高砂市老人クラブ連合会の発展を祈念致します。

活動報告

日々変化するコロナ情勢の中、月2回の役員会で、意見を重ね、企画し、シニア通信を通し

曜組と木曜組に分け、6月から天川東公園でわなげ大会をしたり、加西市にホテル観賞、9月は議会傍聴、11月は市之池公園で紅葉散策と、郊外での活動をしました。



令和2年度のシニア春日野の活動を振り返ってみると、まさにコロナウイルスに翻弄させられ、その中で「老人会の新しい活動様式」を模索してきた1年でした。

て会員に伝え、コロナ対策をしながら、活動してきました。

4月は緊急事態宣言下でしたが、陸橋清掃は中止することなく実施。解除になり、百歳体操は火

中筋

シニア春日野活動報告 コロナ禍の中で・・・

シニア春日野 会長 莊所 俊二

「免疫力をあげよう講座」など実施してきました。

なかなか収束しないコロナ禍の中で、中止・再開・変更を繰り返しながら、役員との結束と、会員さんの励ましの言葉に支えられ、頑張ってきました。

梅便りが聞こえ、急遽3月1日に曾根天満宮へ梅散策。春の光を浴び梅の香りに包まれ、幸せな気分です。

来月には、桜見物ができるといいな」と思いますが力メウにおさまりました。

おかげさまで

文芸作品

「嬉しい、楽しい」

「寝込まず、卒寿まで」
の目標達成、嬉しい家族の作ってくれる食事
毎日が敬老の日、嬉しい日々弱くなっていく足腰
少しでも長持ちするよう
街の景色を見ながら
美しい夕日が見られる時間に
ウォーキング、楽しい老人クラブの遊びはすべて参加
グランドゴルフ、輪投げ
体を動かす、嬉しい
スコアが良ければ、また楽しいカラオケ教室、月一曲、新しい演歌
聴いて聴いて、覚えて歌って、楽しい筆を持つ会(習字)
神戸新聞文芸の詩を筆で書く
どれを書くか何回も詩を読む、楽しい
選んだ詩を筆で書く、嬉しいさて、この嬉しい、楽しいこと
いつまで続きますか誰もわかりません
私も分かりません

美保里いちようクラブ

西野 和豊

poem

原稿募集

「たかさご老連」では、皆様からの原稿をお待ちしております。

俳句、短歌、川柳、随想や紀行文や写真など、ジャンルは問いません。日頃感じていることや考えていることをご投稿ください。皆様からのユニークな原稿をお待ちしております。

投稿先

各地区広報部または
高砂市老人クラブ連合会
事務局までユーアイ帆っとセンター
〒676-0023
高砂市高砂町松波町440番地の35
TEL079-444-3020

俳句

満月に 頑張れサイン 亡夫から

銀色に ゆれる ススキの 風寒し

雪やなぎ 米つぼぼどに 芽ぶきたる

やぶ椿 春一番に 咲きおちて

短歌

ゆるやかに 流れる 川面 水鳥や

日笠の山も 春とつからじ

日課の 散歩中に 浮かんだ歌です

シニア春日野 小池 淳子

女性・若手部

人との距離は取っても
心の距離は離れない

今年度の組織改定で、女性部・若手部がひとつになり、女性・若手部が発足されました。

女性理事17名誕生

昨年からのコロナ禍で私達の生活は一変しました。

その中でこの度新しく女性理事17名が誕生しました。感染予防のため人と人との距離は取っても心の距離は離れないよう人と人とのつながり、支えあつていくことが大切だと思います。

ウィズコロナの時代を女性部全員で乗り切っていきましょう。

なぜ
ワクチン
接種が必要？

期待されるメリット

ワクチン接種で期待されるメリットは、「感染予防」「発症予防」「重症化予防」の3つが挙げられます。副作用をコントロールしながら集団免疫ができれば新たな感染者減が期待されています。

新型コロナウイルスの感染が
疑われる人がいる場合の
家庭内での注意事項
(日本環境感染学会とりまとめ)

- ① 感染者と他の同居者の部屋を可能な限り分ける
- ② 感染者の世話をする人は、できるだけ限られた方（一人が望ましい）にする
- ③ できるだけ全員がマスクを使用する
- ④ 小まめにうがい・手洗いをする
- ⑤ 日中はできるだけ換気をする
- ⑥ 取っ手、ノブなどの共用する部分を消毒する
- ⑦ 汚れたリネン、衣服を洗濯する
- ⑧ ゴミは密閉して捨てる

おかげさまで 創刊100号

参加者募集

購入前の楽しくわかる
スマートフォン体験教室

スマートフォンに興味はあるけど、よくわからない：実際に体験してみませんか？

ソフトバンクからスマートフォンアドバイザリーにお越しいただき、スマホ体験教室を実施します。使用機器はアンドロイドで、1人1台を使用し、実際に体験していただきます。老人クラブ会員の方ならごなたでも参加できます。希望の方は、老人クラブ会長

または事務局（TEL 444-3020）までご連絡ください。

日時 令和3年6月30日（水）14時～16時
令和3年7月5日（月）14時～16時

定員 各20名（応募者多数の場合、抽選になります）

今回参加できなかった方が多数の場合、秋以降に再度開催いたしますので、是非、お申込みください。

高砂市 GG 協会
第10回 高砂市民グラウンド・ゴルフ大会

参加者募集



- 【主催】高砂市グラウンド・ゴルフ協会
【後援】高砂市老人クラブ連合会 他
【日時】令和3年10月19日（火）受付8時30分、開会式9時～
＜雨天の場合 11月2日（火）＞
【場所】高砂市総合運動公園内 陸上競技場
【対象】60歳以上の高砂市民
【定員】300人
【参加費】高砂市 GG 協会会員 500円、その他一般市民 1000円
【持ち物】GG 道具とスコア記入にボールペンが必携
【締切】令和3年9月21日（火）
【申込み方法】住所、氏名、年齢、電話番号を記入の上、ハガキ又は FAX で下記にご連絡下さい。
●連絡先：〒676-0827 高砂市阿弥陀町阿弥陀 1732-10
高砂市 GG 協会 副会長 国光 伸
TEL / FAX 079-447-5759

編集後記

広報紙「たかさご老連」100号発行です。記念号にあたり都倉市長、増田会長から、お言葉をよせていただきました。

1年以上のコロナ禍で、活動自粛と与儀なくされる市老連ですが、その中でも、前向きに頑張っておられる皆さんの姿が、あります。緊急時代宣言が3度にわたり発令され、会員にとって、困難なつらい日々が続く中ですが、植原さんのニュースポーツ講習会の報告や、対峙しながら工夫し、活動する地区報告もいただきました。会員減少の問題点の根幹を探り、未来への希望の光を示唆する、長谷川副会長の寄稿に力をもらい、又、会員さんからの川柳・俳句・趣味のご披露などでほっこりできるなど、多岐にわたる記事の掲載となりました。ありがとうございました。

高砂市老人クラブ連合会
会員数3,123人
62クラブ
(令和3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對しまして厚くお礼申し上げます。今後とも変わらぬご支援、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

麻雀 あかとんぼ
フリー麻雀 & 貸卓
高砂市阿弥陀町南池101-1
TEL.079-448-7755

土地分譲が専門の会社
土地と住まいのコンサルタント
不動産の企画・販売
有限会社 大成住建
免許番号 兵庫県知事(11)第400089号
高砂市阿弥陀町魚橋 1016-1
TEL (079) 448-6671(代)

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

熱絶縁工事及び建設業一式



株式会社エンケイ
高砂市曾根町 2740-10
TEL 079-287-9129
info@k-enkei.co.jp

AISETU
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

株式会社 I K
TEL.079-447-6276

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 TEL 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
月 火 水 木 金 土
休診 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日
姫路市別所町別所1684-5
TEL (079) 253-8376