



たかさご老連

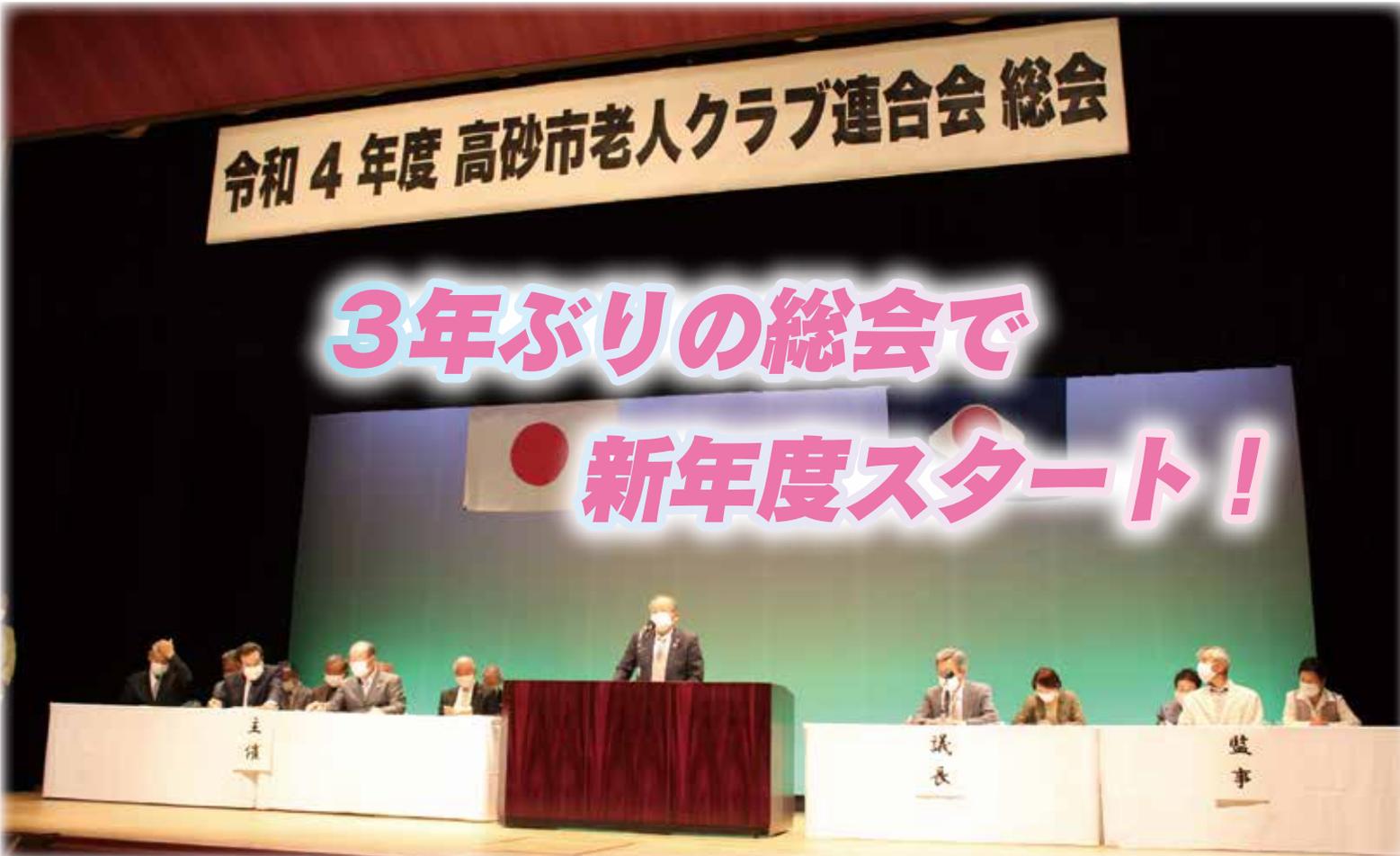
高砂市老人クラブ連合会発行 高砂市高砂町松波町440番地の35 高砂市ユーアイ福祉交流センター内 ☎ 079-444-3020

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 タイムスビル 10F ☎ 078-351-3387

令和4年度 高砂市老人クラブ連合会 総会

3年ぶりの総会で

新年度スタート!



令和4年5月12日、高砂市保健センターにて高砂市老人クラブ連合会の定期総会を3年ぶりに開催いたしました。各地から選出された141名もの構成員が参加し、盛大に開催されました。
関連記事 P 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

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

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	／	／

★… 水・金 の午前診は予約診

目・木 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 9:15~10:30 9:00~18:00
12:15~13:30

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

遺品整理・生前整理

金・プラチナ 宝石 時計 着物

古銭・記念硬貨 古物商 兵庫県公安委員会 許可 第631552100104号

おたからや宝殿店

高砂市米田町米田 258-3 メゾン・ド・ヴェルジェ

TEL.079-451-8411

■営業時間 /10:00~18:00 ■不定休

NIKKEN CO., LTD.

株式会社 二建

TOTAL CONSTRUCTION

<http://nikken.cc/>

高砂市阿弥陀町阿弥陀1220-1-N2

TEL.079-440-5966
FAX.079-440-5967

会長挨拶



元気で活気ある市老連に

高砂市老人クラブ連合会

会長 増田 賢藏

会員の皆様、平素は高砂市老人クラブに対し、大変ご協力いただき厚くお礼申し上げます。

新型コロナウイルス感染症拡大が低減しつつ、新しい年度を迎えましたが、ゴールデンウィークに拡大する予測が出ており、やはり予想通りの結果になっております。2年以上感染予防を経験し、拡大防止にもあらゆ

る対策を講じてもそう簡単には終息するとは考えられません。

「アフターコロナの時代」が求める新しい生活様式に従って各々生活、また市老連が計画している事業、行事などを実施しなければなりません。市老連は高齢者の会員制の団体であります。市老連は基本理念として「高齢者の元気は地域

の元気」を基本に「活気ある地域づくり」に貢献しよう」を大きな目標に掲げ、

また、市老連の行事に参加し、社会奉仕、支援ポ

ランティア活動にも参加してください。市内の諸団体とも協力体制を行い、高砂市制にも積極的に協力し貢献しましょう。

最後に、市老連を「コロナ禍のなかでの一つのチャンスとして「もっと活気あるクラブ」にしたのです。会員の皆様、どうぞご意見を出して下さいますよう期待しております。

高砂市老人クラブ連合会 総会発表			
退任者感謝状受賞者			
旧職名	氏名	地区	単位クラブ名
常任理事	中原正史	高砂	西畑友花里会
単位クラブ会長	濱田敏和	伊保	梅井第1老人クラブ
令和4年度 市老連役員			
役職名		氏名	
会長		増田 賢藏	
副会長	総務企画部長	長谷川浩三	
	女性・若手部長	藤井加代子	
常任理事	広報部長	莊所 俊二	
	学習研修部長 若手部長	阿部伊三男	
	健康部長	吉川 凌	
	福祉親睦部長	米澤 勝	
	文化交流部長	岸野 元和	
	シルバーカード推進事業部長	橘 隆義	
	会計	渡海 克郎	
		前川 保男 中筋 光代	

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	○	○	○	○	○	13:00まで
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

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>

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)
TEL 447-1180
コープ前ノムラビル1階 (079) 447-1180
<http://www.nishimoto-shika.com/>

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

◆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 日曜日・祝祭日 午後休診日 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

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



感謝状贈呈

緑の薫風が吹き抜け、青葉若葉が目にも染みる皐月の候、小雨が降りしきる5月12日、高砂市保健センターで3年ぶりに市老連定期総会が各地から選出された構成員、141名が出席し、盛大

3年ぶり!!

定期総会開催

副会長 総務企画部長

長谷川浩三

高砂市老人クラブ連合会 定期総会

に開催されました。

藤井副会長の総司会司会で君が代斉唱、物故者への黙とうのち都倉市長、川端市議会議長、山本県議員、森本商工会議所会頭からご祝辞をいただき、各会来賓の方のご紹介のあと、総会成立宣言。増田会長から「コロナ禍で2年間総会を開催することが出来ませんでした。この間、市老連としては中止せざるを得ない事業も多々ありましたが皆様方のご支援ご協力により、感染対策を万全に行って来ました。引き続き令和4年度も会員の皆様

方のご賛同を得て、健康親睦、教養、ボランティア活動の事業を積極的に展開してまいりますのでご参加ご協力をよろしくとの挨拶があり、永年の老人クラブでのご功績を残された伊保地区の濱田敏和さんに会長から感謝状の贈呈がありました。

そのあと、議長に米田地区の國廣さんを選出して議事に移り、書記、議事録署名人を指名し、議案第1号の令和3年度事業報告、議案第2号の令和3年度会計決算報告の説明、監査報告のち意見を求め、異議なしで承認されました。

その後、会長から令和4年度市老連の役員理事の書面説明があり、併せて令和4年度では北浜地区の市老連からの退会、中筋地区の「さつき」の会の復活加入の嬉しい報告がありました。引き続き議案第3号の令和4年度事業報告(案)、議案第4



141名の参加

号の令和4年度会計予算(案)の説明があり、意見を求め、異議なしで可決承認されました。

最後に、吉川常任理事からの力強い発声のもと、会場全員で万歳三唱を行い意義深い総会を無事終えることが出来ました。雨降って地固まるこの日のお天気を幸いなものにして、今日集われた皆様の思いを一つにして、市老連の更なる発展を期して、総会を出発の日としたいものです。

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

総合建設業

山下建設株式会社

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

株式会社

トクラ

TOKURA
CLEAN & GREEN
緑と青から健康づくり

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

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

シニアコーラス開催中
～元気に共に歌いましょう!～

■毎月第3金曜日午後1時30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

外構工事一式請負

津田技建

TSUJIDA KIKEN

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

市老連活動

新春初詣旅行

福祉親睦部長 米澤 勝

幸い新型コロナ（オミクロン株）感染が急増する前1月7日に新春初詣旅行をすることが出来ました。

まず高砂市老人クラブ連合会会員115名が観光バス4台に分乗し、間隔をあけて座り、山間部の高速道路（北神戸線

・中国道・名神高速・京都縦貫道）を走行して、野山の景色を楽しみました。寿号車と3号車は、

最初に「丹波の地酒大石酒造（イケメン杜氏人形展示）」を見学し、初搾り翁鶴を試飲して土産に買う方もいました。次に「湯の花温泉おもてなし

の宿深山閣」で昼食を取り、その後3班に分かれて大國主命の「丹波國一之宮出雲大神宮」を参拝



丹波國一之宮出雲大神宮

し、お祓いを受けました。その時、神様の御配慮か神主様が高砂市出身と言われ、御利益も大きかったようです。次に「道の駅ガレリア亀岡」に行き、最後に黒豆特産品土産屋「豆屋黒兵衛」で土産を買ひ、帰路につきました。そして予定通り高砂市に18時に着きました。天候も曇り時々晴れ、交通事故も無く、体調不良者も無く、皆様が新春初詣旅行を楽しみました。

東播磨ブロック

健康づくり・介護予防研修会

女性部 原 順子

令和4年1月21日、コロナ禍でもある中、参加者にも考慮しながら東播磨ブロック協議会のもと稲美町コミュニティセンターホールで開催され高

砂から10名参加しました。講演には、兵庫大講師の徳田泰伸氏による「フレイルと健康寿命・その重要な関係」と題し、そこでまずフレイルとは

何？これれやすい高齢者すなわち健康寿命を失いやすい高齢者は、サルコペニアを予防する食事が大切。また、そこでサルコペニア、ペニア減少すると言う意味で、握力・下肢筋・体幹筋の低下が起こり、それを維持するために食品には1日1品乳製品を摂取して特に、たんぱく質も不足させない事が大切と言われ、低下



ハ一毛ニカ演奏

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

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/>

HSI 株式会社

高砂市高砂町浜田町1丁目12-16

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

たまごジェラートのお店 yellow

高砂店/兵庫県高砂市荒井町
若宮町7-17
TEL 079-444-2410
元町店/兵庫県神戸市中央区
柴町通2-2-1株式会社 籠谷
〒676-0005
高砂市荒井町御殿2-1-17
代表取締役会長 栗原 直樹
代表取締役社長 小畑 成久

株式会社伊保建設

高砂市伊保崎4丁目15-23

TEL.079-447-3989



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

しやすい筋肉1位太もも・2位尻とあり75歳以降の男性に多くみられ皆さん心あたり「ぢやうまっか?」
 続いては公演、またこ

れがユニークで「びつくり箱」の名前の如く、歌謡吟・紙芝居・早口言葉・手品・イーウイー演奏・ハーモニカ演奏・トラン

ペット演奏・ハーモニカ合奏など、なかなか素人とは思われず男女混合で年齢は似たり寄ったり、中には夫婦参加もいて、

おしゃべりも上手で時間もあつと言う間に終わりました。高砂市でも観て聴いて頂ければと思います。

市老連活動

第22回 市老連輪投げ大会

健康部長 吉川 凌

令和4年1月26日(水)

心配していたコロナの蔓延が心配される中ではありましたが、体育館が開館される前から沢山の参加者の皆様が集まり、我々準備するものの邪魔になるほどの人ばかりとなりましたが、当日は、応援者や見物人の入館はお断りしていただきました、予定通り準備もでき、定刻通り開会式を行いました。

優勝楯の返還に続いて、米田新老人クラブ代表による選手宣誓の後、

増田会長・長谷川副会長・藤井副会長による始投式を皆で応援し、当日のスケジュール通り1回ずつ練習した後で、各地区Aチーム、Bチームの順に3回ずつ競技を行いました。

その結果は優勝の伊保の中部老人クラブに続いて2位は伊保の中島老人クラブ、3位は阿弥陀町の修老会に決定しました。

また、今年のご真ん中11位には中筋のシニア春日野チームが18位の



優勝

伊保中部第一老人クラブ 高原 幸子

令和4年1月26日(水)

高砂市総合体育館で開催された「輪投げ大会」で、私たちのチームが見事優勝することができました。

この度の大会は、コロナ禍で開催も危ぶまれた中でどうにか開催できたようです。私たちのチームも、コロナの影響でしばらく練習を休んでいましたが、開催前に急遽練習を再開しこの度の優勝となりました。

チーム人員14名、平均年齢80歳、年長者87歳、月4回の練習(お茶会)を楽しみながら、次回の大会連勝目指し頑張っています。

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

木澤美生子 司法書士事務所
 相続・遺言・成年後見・各種登記手続など
 お気軽にお問い合わせください
☎079-432-0225
 高砂市神爪一丁目4番11号FKビル201号

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

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
☎ 079-424-0038
 高砂市高砂町朝日町3丁目2-4 ☎444-4438

RYOKOH 空調設備設計施工
菱高冷熱株式会社
 高砂市荒井町小松原 4 丁目 150-3
☎079-443-6085
FAX079-443-6089/443-6700

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

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

市老連活動

花に集う「歩こう会」

健康部副部長 渡海克郎

鹿嶋神社に向かう沿道の桜並木を見ながら、多くの会員の方々が集合場所である市ノ池公園駐車場に次々参集!!

4月11日(月)、市老連としては令和4年度最初の行事となります「歩こう会」が、コロナ対策を充分考慮のうえ、阿弥



桜を見ながら

陀町の市ノ池公園・鹿嶋神社周辺で開催され、7地区より238名の会員の皆さんに参加いただきました。多くの方々の姿を眺め、これぞ市老連行事の思いがいたしました。駐車場での開会式の後、天候にも恵まれ、さあ出発です。各町の地区旗を掲げ、阿弥陀地区を先頭に7地区が順次出発しました。まず市ノ池公園へと歩き始め、公園にはチューリップ・ピオラ・パンジー・芝桜等の草花が美しさを競い合い咲き誇っているのを横目に、和んだ雰囲気公園の奥へと歩を進めました。その後公園を南下して鹿嶋神社へと向かい、参道の桜吹雪の中を通り抜け最



元気にピース

終地の鹿嶋神社公園へと約30分の行程でした。今日は心地よい汗をかき、皆さん楽しまれたと思います。

健康増進のための「歩こう会」とはいえ、沿道の景色にも堪能し心洗われる会ともなりました。鹿嶋公園で参加者の皆さんにお配りしたヤクルトも乾いたノドを潤したかと思えます。(ヤクルトレディー車の到着が遅れで迷惑をお掛けしましたが)会員の皆さんお疲れ様でした。この公園で自由解散となります。

来年もまた元気な姿で共に歩んでいきたいものです。事故もなく無事行事を終えられたことは参加者皆様の協力の賜と感謝いたします。また阿弥陀地区の役員さんはじめ、お世話いただいた方々にも感謝。

市老連行事は会員全ての方が自由に参加でき、相互の親睦の中で共にその価値を見出すものだとの思いを一層深めました。



歩こう会日和でした

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

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>

相続・遺言書作成



行政書士

立石和宏事務所

Mail: tateishi@office-tateishi.com
高砂市神爪5丁目24-6
Tel: 079-490-5607



- 保温・保冷・板金
- ダクト工事 ●各種関連業務

有限会社 輝榮工業

高砂市伊保町中筋1361-1
Tel. 079-440-8117
info@kiei-kogyo.com

美味しい料理とお酒のお店
NATURAL
KITCHEN

【ナチュラルキッチン】

高砂市神爪一丁目13-6 プリオール宝殿 103

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

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

女性部活動報告

活動目標の一閑張り

女性部

薮川先生のご指導で一閑張りを体験しました。各単位クラブ指定会場

へ先生をお招きして実施。米田から17名・花綾の

店舗内にて、伊保から13名・中央公民館にて、曾根から10名・ドットコムにて行われました。

ほとんどの人が初めての作品作りで不安な気持ちで開始。それぞれ工夫を凝らし質問しながら糊と紙の扱いに苦戦して思い思いの下張りができました。最終仕上げの柿渋塗りは先生に依頼、仕上がりにワクワクドキドキ。乾燥後4〜5日間後の仕上がりに期待しながら終了しました。後日完

成品を見て予想外の出来栄えに皆さん満足の笑顔でした。

米田、伊保、曾根の参加された皆さんの感想はとても楽しい時間が過ぎてよかったと好評を得て、わかば会の皆様は今後も続けていく予定だとうです。

悪戦苦闘でも楽ししゃべりながらの講習だったのでコロナ禍の中ストレス解消・親睦の仲間作りになりました。薮川先生に感謝いたします。有難うございました。今後女性部の皆様のご協力を得て老人クラブ活性化に寄与できればと願っています。

曾根



塗り前

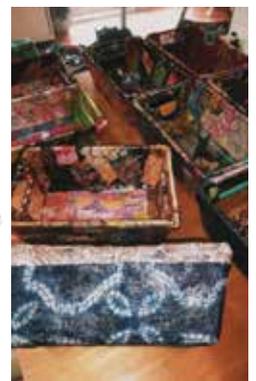


塗り後

伊保

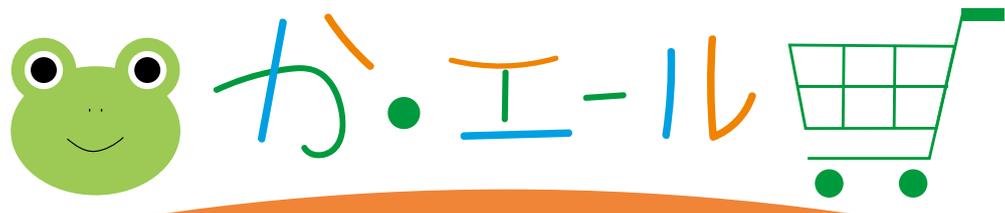


米田



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

老人クラブを応援する お買い物サイト



まずはクリック！

お買い物 かエール

荒井

子供らの安全を願って

荒井南扇会 歌野博康

私どもの南扇会は、荒井小学校の朝の通学時間帯に子供の見守りをしています。

役員改選を機に、地元の要望に添えようとその主旨に賛同した7名でスタートしました。早いもので、今年で満10年を迎えようとしています。その間、雨の日も、風の日も、暑い時寒い時、色々苦労もありましたが、唯

一人として止める者もなく現在に至っています。

この荒井地区では山陽電鉄の荒井駅前が特に危険で二つの交差点が合休している様な複雑な交差点になっていて、東西南北から先を競うかのように、車や自転車それに歩行者が所狭しと行き交う最も危険な場所でもあります。

ただ、子供たちの安全



安全のために

また、学年末には、卒業して行く6年生の子供らから、温かい感謝の礼状を頂戴し、思わず頼が緩むこともありませう。

今年で、私自身、90歳を迎えるに当たって、そろそろ引退もとの思いが頭をかすめるこの頃ですが、もう少し、頑張ってみようと思いいもありません。その間に、若い人たちが後を引き継ぎ、このクラブ活動の広がりを持ってくれるようになればと願っています。

子供らの明るい笑顔と元気な声をこの街から絶やさないためにも。

伊保

ツীগゲットボールとの出会い

高須老人クラブ 紀伊和昭



平成30年の市老連グラウンド・ゴルフ大会で、我々のチームは優勝しました。思いもよらぬ幸運

で、メンバーも大変喜んでいました。しかし、幸運はそれだけではありませんでした。

後日、優勝インタ

ビューの取材を（広報紙たかさご市老連）の方から受けたのですが、その際に担当の方から「ツীগゲットボール」というニュースポーツの存在を

初めて教えていただきました。お話を伺うと、老人クラブでグラウンド・ゴルフを運営していく上で直面している課題が、「ツীগゲットボール」によって解決できるのではないかと感じました。小スペースのコートで

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

認知症に勝つ!
楽しい脳トレ

クロスワード
クイズ など

まずはクリック!
脳トレ ニチコミ

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

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

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

総合住宅設備

シラカワ

高砂市曾根町 2228 番地
TEL.079-448-4407

スチールテック

KIZAWA

木澤鉄工所株式会社
高砂市曾根町980-2
TEL 079-447-1838

令和4年度 事業計画 (現在確定している行事です。)

月 日	時間	事業	担当部	場所
6月13日	10時～	終活セミナー	女性・若手部	ユーアイ福祉交流センター
6月15日	10時～	シルバードライバー講習会	総務企画部	はりま自動車教習所
7月4日	10時～	女性・若手部ふれあい会	女性・若手部	米田第一公会堂
7月11日	10時～	市長と市老連幹部との懇談会	総務企画部	市役所
7月12日	10時～	輪投げ大会	健康部	総合体育館
未定		スマホ教室	学習研修部	
未定		市議会議員との懇談会	総務企画部	市役所



高得点目指して

できること。ルールが簡単で参加しやすいこと。みんなで盛り上げられて楽しめること。

その後、その担当宅方にお伺いいたしました。多忙にもかかわらず、ルール等を細かく暖かく教えていただいたことも大変助かり、ありがたい

ことでした。

クラブのメンバーも導入に前向きで、一気にこのスポーツが始まることになりました。現在、週に1〜2回開催し、メンバー15名となり、常時10名以上で楽しく活動しています。今では我々のクラブになくはならない

スポーツとなってきたいます。ツグットボールに出会えた幸運に感謝しています。

最後に、このスポーツを教えて協力していただいた方々には、ありがとうございました。これからも長く続くことを願って頑張っていきます。



近江八幡市老人クラブリーダー研修会

リーダーの力で魅力ある老人クラブに

12月15日(水)、近江八幡市総合福祉センターにて、65名の参加のもと、老人クラブリーダー研修会が開催されました。

演題を「これからの老人クラブのあり方」とし、増田会長と藤井女性部長によるご講演をいただきました。



藤井女性部長



増田会長

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



「ねたきりゼロ」10か条

①健康なからだをつくろう

食生活に気を配り、毎日すすんで運動をしよう

②病気の早期発見と予防につとめよう

健康診査や健康相談を活用し、気軽に相談できる「かかりつけ医」を持つ

③事故防止に心がけよう

交通ルールは守り、安全につとめよう



④メリハリのある毎日を送ろう

自分のことは自分で!身だしなみに気を付けよう
家庭での役割をもち、リズムある生活をこころがけよう

⑤1日1回は外に出よう

散歩をしたり趣味を見つけたりして外に出よう



⑥友達や仲間をつくろう

何でも話し合える友だちをつくろう



⑦社会活動をすすめよう

クラブ活動やボランティア活動に参加しよう

⑧家族の協力で自立につとめよう

家の中を動きやすく安全に整えよう

⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう

困ったときは相談窓口にお問い合わせみよう

⑩ 私は _____ ができる

あなたができる目標を1か条加えましょう

文芸コーナー

川柳

お楽しみ教室で

「川柳教室」を、もちました

会員の投稿

友Line居ながら桜満喫す
天めざし紺の競演矢車草

第一長生会 岸野元和

三密よりあんみつがいい花の下

弘子

春日野に笑顔が集う今日もまた

里子

ティーバックにやつとするのは私だけ

俊二

婆々ふたりボルダリングでつくしとり

淳子

又行くわ息子言うけど来やしない

紗代子

身内なしそれいじょうの友がいる

美早子

夕刊を家前で待つのはハイシニア

雅隆

冷蔵庫前にたたずみ後もどり

ひで子

プーチンは血も涙もなかりけり

勲

老人の減る年金と増えるぐち

理子

マンボーで変化するのも我が身まで

恒子

パッチの尻右と左に泣き別れ

洋幸

三回目ホツとしてたら四回目

真知子

今朝の庭うぐいすの声春を呼ぶ

政子

チューリップ春が来たよと花開く

修二

ホトケノザ手を止め汗を願いに替えて

千代美



曾根 加古清子



曾根 中田康子



米田 立花梅子



阿弥陀 福本ヨシエ

ふれあい会 作品展

令和3年12月10日、女性・若手部に
よる作品展が開催されました。
今回はその中から一部作品をご紹介します！

シルバカード推進事業

わあーっ！ ぼっくりん、だあ

シルバーカード事業部

会員からの声

シルバーカード会員証が、ぼっくりんが登場してきれいになったので、どんどん利用したいです。

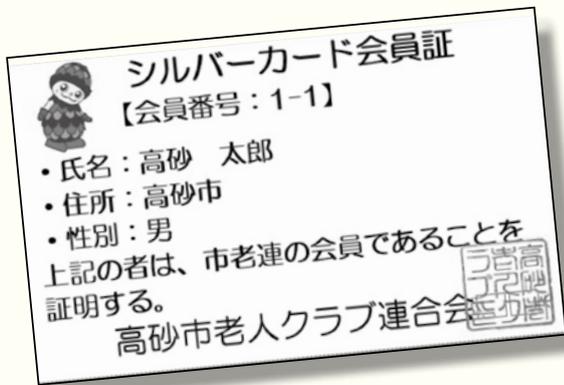
【阿弥陀の女性より】

会員以外からの声

おばあちゃんあてに、シルバーカード会員証が届きました。ぼっくりんがかわいいので、ボクも、早く老人になってシルバーカードをもらいたいです。

【阿弥陀町の小学4年生の男の子より】

届きましたか？①「シルバーカード会員証」と②「シルバーカード加盟店一覧」
「ただいま停滞中」のシルバーカード事業が、順調に再稼働
シルバーカード事業は、加盟店が減少傾向にあるなど、沈滞気味の状況にあるなか、このたび、2年ごとに改訂してきた「加盟店一覧」を一新することも、平成24年に開業以来、はじめて高砂市のシンボルマークの「ぼっくりん」が登場した「新・会員証」に一齐更新して3月中にはお届けして順調に再スタートしました



◆事業所閉鎖により削除した加盟店【※4月1日現在】

地区名	番号	加盟店名称・屋号	業種名	所在地
阿弥陀	57	置塩ストアー	菓子・食料品店	阿弥陀町魚橋
伊保	32	きょうや	タバコ・衣料雑貨品店	中島
曾根	18	理容 セイキ	理容	曾根町
	24	居酒屋 ふる里	飲食業	曾根町
	30	タマヤ化粧品店	化粧品店	曾根町

◆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	110	くつろぎサロンF uー	リフト・介護	高砂町船頭町1326	080-3832-9269
荒井	63	パンのアトリエ ロゼット	パン小売業	緑丘2-6-25	442-8181
伊保	44	隅行政書士事務所	行政書士	伊保3-8-9	447-6815

◆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	250	262
2. 荒井	93	166	167
3. 伊保	43	541	545
4. 中筋	19	147	189
5. 曾根	31	350	352
6. 米田	91	519	609
7. 阿弥陀	68	667	731
8. 北浜	8	/	/
9. 市外	38	/	/
合計	501	2640	2855



阿弥陀



LPガス・
リフォーム

●リフォームショップライファ高砂●

阿弥陀町阿弥陀 29-2 ☎ 0120-464-904
店長 吉田まで
LP ガス販売と住宅専門のリフォームショップを運営しています。皆様のおかげで、ライファ高砂はお客様満足度兵庫県 1 位を 4 年連続で受賞しております。高砂エリアのキッチン・浴室洗面・トイレなどの水廻りから大きな増改築まで対応しています。また女性建築士のスタッフもいますのでお気軽にご来店ください。

播州夢街道
高砂物語

高砂



飲食店

高砂町浜田町 2-2-9 ☎ 079-497-5542
生まれも育ちも高砂町。
店舗も高砂物語と命名。
おもてなし、サービスを心掛けております。

シルバー
カードを
持って
出掛けよう！



●ギフトのニシムラ●



加古川市

雑貨

米田町平津 646 ☎ 079-431-3136

緑
丘 2-6-25
☎ 079-442-8181

●Rosette
(ロゼット)●



荒井

パン小売業

スポンサーへのお礼

会報紙「たかさご老連」を刊行するにあたり、協賛・協力いただきました方々に厚くお礼申し上げます。

今後も情報発信の場として各クラブの活性化に寄与できる会報紙をめざしていきますので、皆様のご協力のほどよろしくお願いいたします。

高砂市老人クラブ連合会

編集後記

今号から、広報紙の形が、B4 版から A4 版に変わりました。いかがですか？皆さんがコロナ禍の中でも、「With コロナ」を模索し、頑張って活動されている便りが次々と届き、感謝しています。中でも作品展に続き、女性・若手部の新しいことへの挑戦は頼もしく感じ、会員さんの川柳などの投稿も嬉しく思っています。表紙の3年ぶりの総会は令和4年度の市老連への熱気がみなぎっています。一緒に頑張らしましょうね。



荘所 俊二

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 あかとしほ
フリー麻雀 & 貸卓

高砂市阿弥陀町南池101-1
TEL.079-448-7755

総合建設 設計 施工

有限会社 スミタ建工

高砂市松陽 3 丁目 14-5
TEL.079-446-0908

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

児童養護施設
あいま
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

土木一式総合建設業

有限会社 シンセイ建設

本社：高砂市阿弥陀町北池 99-4
事務所：高砂市中筋 5 丁目 20-37
TEL.079-448-9769

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	月	火	水	木	金	土
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