



# 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



## 幹部たちの力を今こそ

幹部研修会  
(P2、3 関連記事)

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

正しい工務の  
**おお城建設**

家づくりの**プロ**としてお客様と地域に  
**感謝と真心**で最高の居住空間を!!

小さな修繕工事から  
エクステリア工事までおまかせください!

**Daishiro 株式会社 おお城建設**

高砂市阿弥町阿弥町1143番地の1 TEL:079-448-0032/FAX:079-490-9332

**0120-194-955**

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 FAX 247-9201**

総合建設業・不動産業

**土井建設株式会社**

高砂市阿弥町北池27番地1  
**TEL.079-446-8787**

**matsuhiro**

**株式会社 マツヒロ**

高砂市曾根町 2941-2  
☎079-448-0250  
FAX 079-448-0260

全額工費  
兵庫県建築工事業者協会会員

日本医療機能評価機構認定病院

**井野病院**

内科(消化器・循環器・神経) 整形外科 婦人科 眼科  
耳鼻咽喉科 皮膚科 リハビリ科 もの忘れ外来 人間ドック

**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! (井野病院南側)  
サービス付き高齢者向け住宅  
**しおさきケアコート**

**N 株式会社 二建**  
TOTAL CONSTRUCTION

<http://nikken.cc/>

高砂市阿弥町阿弥町1220-1-N2  
**TEL.079-440-5966**  
**FAX.079-440-5967**

令和4年度 幹部研修会開催

時代に合った

組織の改革目標づくりを

学習研修部長 阿部 伊三男

どこまでも青空が広がる8月26日（金）おだやかな瀬戸内を見下ろしながら、ホテル万葉岬玄関にて記念写真、高砂市老人クラブ連合会、幹部研修会の開催です。

今年度の研修会は、ウィズコロナ社会が求

める新しい生活様式に沿って、高齢者の生活リズムを基本に、その時代に合った組織の改革目標づくりが求められている中での開催でした。

はじめに、増田会長より、「市老連が抱える重

要な問題点」と題し次の項目について講演を頂きました。

○新規入会不足、単位クラブの解散による会員減少に歯止めをかけるべく活動

○役員の任期と選出方法の見直し等について

次に、藤井副

会長より、「新しい仲間を作るための取組みを探そう」という内容で7月に開催した女性・若手部ふれあい会の報告を受けまし

増田会長、藤井副会長の講演内容は後のグループ討議に参考になる講演でした。

グループ討議では、参加者45名が各地区5グループと常任理事グループに分かれたの共通課題について真剣に取り組みました。

共通課題「総力を結集して会員増強を目指して！」

「勧誘から始めよう！会



員一人一人が勧誘の担い手」

「1グループ10名の会員増を目指そう」

・会員が増やせない問題点  
・地区を越えて友達、知人紹介もOK  
・活動目標 12月上旬をメドとする。

①グループ高砂・荒井  
②グループ伊保  
③グループ中筋・曾根  
④グループ米田

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

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

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 (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

三松本医院

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 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 4時45分~7時  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

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

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



常任理事グループ  
発表：莊所俊二氏



②グループ伊保  
発表：北上久司氏



④グループ米田  
発表：國廣政義氏



①グループ高砂・荒井  
発表：江口彰氏



③グループ中筋・曾根  
発表：森本勲氏



⑤グループ阿弥陀  
発表：駒井陽一氏

⑤グループ阿弥陀  
常任理事グループの研修項目については、高齢者の意向が多様化する中、新しい事業・行事の展開で新規会員の拡大を図り、次年度に繋げて行くことを目標に討議願った。

①会員増対策について  
②新規事業・行事について  
③組織体制について  
グループ討議は、昼食をはさみ約4時間熱心にとり、各グループ8分の持ち時間で発表して

いただいた。  
グループ発表結果については、会員を増やすための活動、期限付けで誘人を増やす活動方法を出してきた地区や一方では勧誘することに難題を抱えている地区も感じ

取れました。

常任理事グループの発表は、新規事業の内容は多くの会員が参加できる行事にシフトして行くことにより、新規会員の入会勧誘を模索する。

現在の事業内容を精査して、新規事業予算枠を拡大し、単位クラブ・町老連中心に行事を強化し、市老連より助成金にて支援する方法等が提起された。

令和4年度の幹部研修会の研修テーマとして、市老連が抱えている重要な問題点、新規会員の入会不足、単位クラブの解散による会員減少といった大きな課題をこの度の研修会で取り上げて、グループ討議で改善案を図ることが課題でした。

グループ討議で各地区まとめた内容については、活動期限を設け12月上旬の理事会にて報告することを確認し、研修会を終えました。

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

Dental Clinic

おおきデンタルクリニック

TEL 079-439-8542  
診療時間 9:00~13:00 15:00~19:00  
休診日 日曜日・祝日・木曜午後・土曜午後  
〒676-0805 高砂市米田町米田412-1

小児科 内科 循環器内科  
外科 消化器内科

山名クリニック

TEL. 079-448-1313  
高砂市伊保崎南9番8号  
山名小児科

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

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

有限会社 ユーアイ調剤薬局

- ・ユーアイ調剤薬局 TEL: 079-446-4616
- ・ユーアイ調剤薬局 伊保店 TEL: 079-449-5525
- ・ユーアイ調剤薬局 荒井店 TEL: 079-444-5525
- ・ユーアイ調剤薬局 竜山店 TEL: 079-448-5647
- ・ユーアイ調剤薬局 駅前店 TEL: 079-490-2236

医療法人社団 小林歯科医院

| 診療時間          | 月    | 火 | 水    | 木 | 金 | 土       |
|---------------|------|---|------|---|---|---------|
| 午前 9:00~12:00 | ○    | ○ | ○    | ○ | ○ | ○       |
| 午後 2:00~7:00  | 6時まで | ○ | 6時まで | ／ | ○ | 4時30分まで |

高砂市緑丘2丁目6番28号  
TEL(079)442-0898

副会長・総務企画部長 長谷川浩三

去る、7月11日、市役所において令和4年度・市長との懇談会を開催しました。市側の出席者は市長、森岡福祉部長、担当部局他5名で、市老連側は、会長、両副会長、総務企画部員の6名でした。まず、市老連側から市老連の現状と課題について報告し、5点について要望いたしました。まず1点目は老人クラブの設立には最低30人の会員を集める必要があり、会員獲得の大きなネックになっていること。また、市からの補助金は一律年間9万円となっており、傾斜方式か階段方式にすべきと提案しました。次に2点目は高齢者の交通手段の確保について要望しました。市内の交通体系は高齢者にとって利用しづらく不便であり、タクシー利用券の発行、デマンドタクシーの運行等について要望しました。3点目は高齢者の移動支援制度の復活です。令和3年度までは市内で元気な高齢者が運転し、移動を必要とする高齢者が利用する移動支援制度がありました。今年度は打ち切られており、この制度の復活を要望しました。4点目は市老連専用の部屋の確保について要望しました。高齢者が日常自由に立ち寄り、交流が図られ、簡単な会議もでき、会話もできるサロンの場で、既に近隣の市町老連では確保済であることから是非とも高砂市でも確保をお願いしたいと強く要望しました。5点目は高齢者用温浴施設の復活について要望しました。以前、阿弥陀町北山にあった北山荘のように、地区が日替わりで入浴、カラオケが楽しめる施設の再建を要望いたしました。



これからの市老連について要望

その後市側から回答がありました。1点目は明確な回答はなく、市老連が設置する委員会にはオブザーバーとして参加するとのこと。2点目は現在介護認定された方には収入に応じてタクシー券が配布されており、議会でも高齢者への種々の移動手段の拡充要望が強くなってきており、今後調査、研究したいとのことであった。3点目については、社協の主体的な事業として時限的に行ってきたものであり、打ち切られている。今後は各地にできている地域支え合いづくり協議会の中で対応して行きたいとのこと。4点目については市の保健センターがここ5年から10年ぐらいで整理される予定で、そこら今空いており可能性はあるとのこと。5点目は市では現在、各種施設を整理するが、民間移設を行っており、再整備は困難であるとの回答であった。

最後に以前実施していた喜寿、米寿、敬老の日のお祝いの復活を要望した。市側からは2年後に市制70周年事業があり、積極的な提案をしてもらいたいとの要請があった。

## 令和4年度・議長、副議長との懇談会報告

## 現状と課題について報告

また、7月27日、市議会の川端議長、鷹尾副議長との懇談会を開催しました。市老連側の出席者は会長、両副会長、総務企画部員ほかで5名でした。まず市老連側から現状と課題について概要報告し、要望事項は先日の市長との懇談内容と同じ事項について説明をしました。そのほか令和4年度の市老連関係予算の確保、支援についてお願いをしました。

議会側は要望を聞き、要望事項の実現方につき協力していただける意向。特に高齢者専用部屋の確保については市の保健センターでの実現を市に伝えるとのこと。

なお、懇談会で要望した内容については、改めて市長・議長に市老連からの要望書として文書で提出する予定です。



要望事項実現に向けて懇談

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

兵庫県知事 許可(般-2)第408075号

**WELLS ENGINEERING**

株式会社 ウェルズエンジニアリング

高砂工場 高砂市梅井3-25-23  
TEL:079-440-9048

◆プラント据付工事 ◆製缶・鉄骨・配管制作  
◆足場組立・解体工事 ◆各種塗装工事  
◆とび土木工事業 ◆管工事業

◆非鉄金属 ◆電化製品  
◆各種プラスチック原料  
◆金属全般、特殊金属

**高価買取 持込大歓迎!**

カマクラRECYCLEサービス

**鎌倉商会(リサイクル)**

買取価格もご相談・お問い合わせ お気軽に電話ください

高砂市阿弥陀町阿弥陀63 (阿弥陀交差点北東角) ☎.490-4444

兵庫県公安委員会許可 第631551000050号(古物商) 兵庫県公安委員会許可 第1551000005号(金銀商)

**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**

**MANYAMA** 総合建設業

株式会社 萬山土建工業所

高砂市高須3番15号  
TEL 079-448-0580  
FAX 079-448-7729

機械加工全般

**花田鉄工**

代表 花田和彦

高砂市曾根町2906-4  
TEL (079) 448-2048  
FAX (079) 448-6883  
携帯 080-5314-4426

各種電気工事設計施工

**寺坂電機株式会社**

本社 加古川市米田町平津671番地の1  
TEL 079-421-3388 FAX 447-5388  
高砂支店 高砂市阿弥陀町阿弥陀222-2  
TEL 079-447-6688 FAX 447-5388  
E-mail:terasaka@pearl.ocn.ne.jp

## シルバードライバーズ講習会



## はりま高齢者研修センターで開催

曾根南之町 第一長生会 大西 隆夫



た。場所は、はりま高齢者研修センターで、日本初の施設だそうです。受講者は、各地区から3〜4人が参加され、フロアーでは、少しの緊張感を「にこやかさと賑やかさ」が包み込む様な、和やかな雰囲気でありました。

長かったコロナ禍も、発症件数の減少傾向から行動制限がようやく解除されました。今後、予防手段は講じての生活となりましようが、まずはひと安心でしうかね。

そうした中、去る6月15日市老連による「シルバードライバーズ講習会」が開催されまし

時と共に研修室へ、プログラムは安全運転実技と安全に繋ぐ座学の2部制で、2班に分かれ、交互研修で行う旨の説明をいただきました。座学では、全国的に自転車事故が多発していることで、中でも悲惨な事故件数が多いとの事でした。兵庫県内では、高砂市が400件/年

## 芸能楽究探究会

観て聴いて笑顔で終えたいとの意図で、内容は「マジック」と「人と人をつなぐ」の2部構成としました。8月19日、参加者は52名。プログラムの字体には寄席文字が使われ、粋なものとなっていました。

第一部:マジカルエンターテイメント「チェリー」のマジック(演技者 6名)

底の空いた木箱からダルマが出た等、ロープ、リングによるマジック等、トランプカードが段々小さくなる等、ティッシュペーパーがうどんになり食べた等、ココちゃん人形との腹話術トーク等、6皿同時の皿回し芸等

持ちネタ多数の中から、その一部を熱演してもらいました。

第二部:梶原さんの「人と人をつなぐ活動」

参加者は1人で、2人で、グループで、全員でと、掛け声リズムに合わせて素早く正確に動作するのだが、遅く、間違っについていけない。その時の照れ隠し笑い、その仕草の面白いこと。こういう雰囲気は日常生活ではお目にかかれないし味わえません。

終了後の帰り際に、「面白かった」「楽しかった」の声掛けを受け、ホッとした次第です。

で、第1位だそうです。

他にも、多くの情報をいただきました。今後の

運転時には「予断無く、

油断無く、自信を持つて

も過信せず」を心掛け、

安全運転に努めることを

を改めて感じた次第です。



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

製鋼原料・プレス加工・ギロチンシャー加工

**NK 内藤金属株式会社**

高砂市梅井3丁目24番1号

電話 (079)448-0238

FAX (079)448-7780



建材販売部 ●各種骨材販売  
輸送部 ●一般貨物自動車運送業  
●産業廃棄物収集運搬業  
兵庫県認可  
●貨物運送取扱業

**株式会社 大盛物流**

高砂市松陽2丁目62番地

TEL:079-448-5531(代)

製缶業

**▲ 尼崎工業株式会社**

本社/高砂市梅井3丁目25番地23号

TEL (079) 448-6616(代) FAX 447-2072

出張所/高砂市高砂町南材木町 8-15

TEL (079)443-8016 FAX 443-8017

<http://www.amagasakikogyo.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



**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

焼付塗装 粉体塗装 ウレタン塗装 ショットブラスト  
大型・配電盤 大型・工作機械 各種・産業機械部品



**サンライズ工業株式会社**

SUNRISE INDUSTRIAL CO.,LTD.

本社 高砂市曾根町2743-17

TEL(079)448 0161/FAX(079)448 1619

<http://www.sunrise-ind.co.jp>

熱い盛り上がり

## 「第23回わなげ大会」

健康部・副部長 渡海 克郎



士気が高まる中いっせいにスタート！

7月12日（火）大会の朝は、戻り梅雨の影響で、選手・会員の皆さんには、いじわるな雨に打たれての会場入りとなりました。第23回わなげ大会が市総合体育館で9時30分より実施され、地区予選を勝ち抜いた20チーム（1チーム5人）・記録員・役員等約140名の参

加のもと幕を開けました。開会式は、各地区選手が整然と並ぶなか増田会長の挨拶に始まり、前年度優勝の、伊保中部老人クラブ主将の選手宣誓によりいよいよゲーム開始の時を迎えます。時節柄、熱中症・コロナ対策に留意しての競技開始です。試合はA、Bブロック10チームに別れ、A、Bブロック交互にプレー、3回戦のトータルにて競技、笛の合図で試合スタートです。選手の皆さんの一投一投は、歳を感じさせない（失礼）目の輝きと必死感で会場の雰囲気は盛り上がりを見せ、選手間でいたわり、励ましを交えチーム一丸

となりゲームに臨まれました。選手の方々が一堂に会し共にプレーを楽しむ姿をみて、進行役を務めながら熱いものを感じました。競技は順調に進みゲームセットの時を迎えます。

第23回わなげ大会・成績表

| 順位  | 地区名 | クラブ名     | 得点  |
|-----|-----|----------|-----|
| 優勝  | 伊保  | 中部老人クラブ  | 284 |
| 準優勝 | 米田  | 米田新老人クラブ | 270 |
| 3位  | 伊保  | 今市老人クラブ  | 240 |
| 4位  | 曾根  | 曾根Aチーム   | 239 |
| 5位  | 阿弥陀 | 松尾会      | 231 |



優勝の中部老人クラブ

閉会式が始まり成績発表です。優勝は伊保中部老人クラブで2連覇を果たしました。表彰式では、チーム表彰（1位から5位）と特別表彰2件（最高得点者賞と最高齢出場者賞）の表彰がありました。特に最高齢出場者賞を受賞された、伊保東部高年クラブの濱田鶴子さんは96歳で、今もチームの中心的存在であると聞いています。前向きな姿勢は、歳では計れない若さを感じました。「これぞ老人クラブの鑑です」。今年の大会は、記録員の皆さんの節度あるきびきびとした対応が目につきました。また、大会を終えて、市老連の事業内容の推進すべき方向の一つが見えたように感じました。選手・記録員の皆さん、役員の皆さん本当にご苦労様でした。

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（腰痛ほか）

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>

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

☎ (079) 448-6671(代)

## 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

T.A Family  
Tsuchiya Auto

自動車販売・買取・修理

高砂市阿弥陀町北池300-3

TEL:079-446-8080

<http://www.ta-f.jp>

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



伊保中部老人クラブ  
入江よし子さん  
大正11年11月生まれ

長生きのコツは、好き嫌いがなく、なんでも食べていました。



米田第一老人クラブ  
土居 定子さん  
大正11年6月生まれ

ありがとうございました。皆様のおかげです。これからも楽しく感謝して参ります。



北山会  
駒井 房子さん  
大正11年1月生まれ

みんなに支えられて元気に過ごしています。感謝。



伊保中部老人クラブ  
菅 志づゑさん  
大正11年5月生まれ

長生きのコツは、よく食べよく寝る。己の事をいたわり、肉を好んで食べ、マイペース



梅井老人クラブ  
井村千代子さん  
大正11年10月生まれ

10才の時、両親と死に別れ波乱万丈の人生でしたが結婚後二男一女に恵まれ気が付いたらもうすぐ100才でした。  
まだ食事やトイレ等自分の事は、出来るので幸せだと感謝して暮らしています。



塩市老人クラブ第1  
高田 茂木さん  
大正11年6月生まれ

長寿の秘訣は、手先指先を使ってこどもの玩具を作ったり、家族の皆と話しをしたり、毎日の好きなように自由にさせてもらっている。



100歳を迎えられました！



### 兵庫県知事表彰

老人クラブ育成成功労者

笠松 好育

中筋 光代

### 県老連会長表彰

老人クラブ育成成功労者

前川 保男

阿部伊三男

香田 敏晴

紀伊 和昭

國廣 洋子

莊所 俊二

國廣 政義

米澤 勝

岸本 正

鴨川 雅博

國光 伸

田路 四郎

松本せつ子

仲間づくり優良老人クラブ

中筋地区老人クラブ連合会

令和4年度

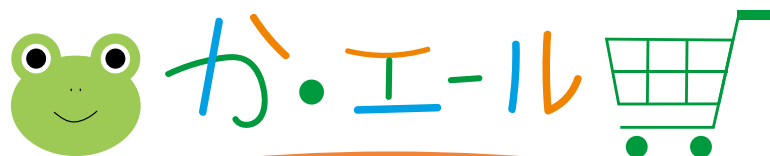
兵庫県高齢者の集い

高砂市老連から多くの受賞者！



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

検索

### 高砂重量建設 株式会社

木造住宅から鉄骨住宅・マンション・ビル・工場まで

家屋解体事業 無料見積 従業員募集

小規模な古くなった家屋解体工事や鉄筋、鉄骨住宅、マンション、ビル、工場まであらゆる解体工事を行います。

TEL:079-449-3555

高砂市阿弥陀町阿弥陀300 FAX:079-449-3556



創立 昭和23年7月1日 園長 暉峻隆渉

住所 高砂市伊保崎5丁目7番1号

TEL. (079)447-5209 FAX.(079)451-5901

## 中筋

## 「高齢者の元気は地域の元気」

さつき会 会長 大田 梢



講演会の開催

んばかりにトロフィーが並んでいます。それから、55年余りがすぎ、当時の活力は、今の老人会へと流れています。

市老連の基本理念「高齢者の元気は地域の元気」を我が地域のモットーとして、歩きはじめました。

先輩老連の方々のお知恵を拝借し、また、地域の方々の意欲をいただきながら、地域の活性に貢献してまいります。

一部ですが、活動の一端をご紹介します。

## 地域の美化活動

## 講演会開催（写真）

健康増進活動（百歳体操、歩こう会参加）

小学生の見守り（予定）など。

当時は子供会も活発で、特に野球部は次々と受賞しておりました。今も、自治会館には、溢れ

## 活動報告

今年7月、8クラブ合同学習活動として、曾根天満宮の由緒等について、4月1日付で新宮司に就任された曾根潤氏に講話をお願いしました。

お宮さんの行事は、多くの氏子にとって季節を実感できる身近なイベントです。

当日会場は、天満宮会館、時節柄聴講者を80名に限定しましたが、時間前にほぼ満席。椅子席の頭越えで「久しぶりやなあ、元気が…」等々の会話があちこちでにぎやかなこと。近くの私もほほえましく、嬉しくなりました。

今年7月、8クラブ合同学習活動として、曾根天満宮の由緒等について、4月1日付で新宮司に就任された曾根潤氏に講話をお願いしました。

お宮さんの行事は、多くの氏子にとって季節を実感できる身近なイベントです。

当日会場は、天満宮会館、時節柄聴講者を80名に限定しましたが、時間前にほぼ満席。椅子席の頭越えで「久しぶりやなあ、元気が…」等々の会話があちこちでにぎやかなこと。近くの私もほほえましく、嬉しくなりました。

この学習活動を終えて、お宮さんをより親しく感じた会員は多いと思います。

## 曾根

もっと知りたい  
「お宮さん」のこと

曾根第一長生会 岸野 元和

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

たまことジェラートの新店  
yellow

たまことジェラートのお店 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栄町通2-2-1

KAGOTANI

株式会社 龍谷

〒676-0005  
高砂市荒井町御座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

土木・舗装・家屋解体工事  
株式会社 浅見企業

※従業員随時募集中※

本社 高砂市荒井町小松原1-13-3  
松陽事務所 高砂市松陽2-347

TEL079-447-8601 FAX079-447-8603

株式会社  
TOKURA  
CLEAN & GREEN  
緑と豊かな環境づくり

高砂市荒井町連池2丁目7番29号

TEL.079-443-3311(代)

FAX.079-443-1688

https://kk-tokura.co.jp

非鉄金属仕上加工

株式会社 うえの

高砂市伊保4丁目5-11

TEL.079-447-2443

S WORKS 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

地盤改良工事一式・土工工事一式

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

## 「終活セミナー」

米田老人クラブ 小野 浩二

6月13日、ユーアイ帆つとセンターで、「これで安心！元気なうちにやっておく、終活。」と題してセミナーが開催されました。副題は「簡単」にできる終活 生前整理とです。

講師は圓光山真覚寺のご住職「宇仁菅真志」さんです。

住職が終活セミナーの講師なんて、何か暗い話になるのではと思っていたら、開演時間の30分前から続々参加者が集まり準備された椅子はすぐに埋まってしまい、皆さんの関心の高さがうかがえました。

実際に手掛けた生前整理をスライドなど交えて説明していただきました。整理するということ

は、モノだけでなく心も整理することになり、これからの人生を穏やかに過ごせると。自分のためでもあり、残された家族の痛みを和らげることも説いておられました。何から始めるかは迷うので、その時に役立つツールとして「エンディングノート」の活用を薦められていました。大事なことがコンパクトにまとめられています。

元気なうちに生前整理なんてまだ早い、やろうと思えばいつでも始められるとついつい先延ばししがちです。

でもこういふ事こそ、気づいた時こそ始める絶対のタイミングだと思いい、家に帰ってから早速、書きかけのエンディング

ノートを引き張り出しました。講演中、参加者の方々が頷く様子も見られました。大いに感じるころが あったのではないのでしょうか。

人生の終焉を考えるとというお話はややもすると気分が重たくなるものですが90分間、ノンストップで聞き入ってしまいました。

今回、参加出来なかった方も是非この機会にエンディングノートを手にとってみてはいかがでしょう。



## 市老連からのお知らせ

## シルバー仮装ファッションショー観客募集

日時 令和4年10月27日(木) 13時～15時

場所 ぼっくりんホール

「皆で楽しく」をコンセプトにしたファッションショー

二山しょうさんのトーク、歌謡ショーもあります。

たくさんのご来場お待ちしております。

## 市老連 作品展 作品&amp;見学者募集

日時 令和4年12月7日(水) 10時～16時

12月8日(木) 10時～15時

場所 高砂市文化保健センター2階 多目的室  
会員の皆さん、趣味や特技の創作品の展覧をお待ちしています。

お問い合わせは、各单位クラブ、町老連役員までお願いいたします。

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



## 「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問い合わせよう

## 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

## クラブ紹介

## 老人クラブ恒例の親睦旅行の実施

島老人クラブ第3 会長 相坂 勇

当老人クラブ恒例行事の一つである、日帰り親睦（研修）旅行を、3年ぶりに国、県等からの補助金制度を利用して、新緑の5月17日実施し、希望者39名の会員が参加しました。旅行先は、山陰／湯村温泉と余部鉄橋『空の駅』を訪ねて。

島公会堂東側駐車場を出発、座席は間隔をあけて座りました。姫路バイパス、播但道等利用、ガイドの名調子によりあっという間に休憩先の但馬空港到着。空港では、運よく旅客機の到着時刻でその着陸・離陸・ターミナルを見学、土産を買う人もいました。次に余部鉄橋『空の駅』へ従来の鉄から、コンクリートの橋脚に代わって、初めて行く会員もいました。空の駅は、地上41メートルにあり、2017年完成のエレベーターで上がりました、空の駅で、新緑の山と日本海を眼下に全員で記念写真を撮りました。

そして目的地湯村温泉へ向かい、12時頃昼食先の湯村温泉四つ星「とみや」で豪華な食事に皆さん満足していました。食事後は、自由時間で温泉に入る人、荒湯に行き春來川沿いの足湯に入る人、夢千代会館で日記を見る人等それぞれでした。

集合出発時間の午後2時半「とみや」を出発、帰途車内で、豪華な賞品を用意したビンゴゲームをたのしみました。皆さんの意見として、各見学場所でゆっくり出来た事、昼食の料理が良く満足した事などの意見が多くありました。

当日は天候にも恵まれ、体調不良者や事故等もなく、予定通り午後6時ごろ帰着しました。

クラブ担当役員として、今後の企画に当たっては、これに満足せず一層向上に努めていきたいと思ひます。



地上41メートル『空の駅』で新緑と日本海を一望元気に親睦を図る。

## 文芸コーナー

## 俳句

## 天地陰陽

中島老人会 木坂弘子さん (89)

乾坤に土けわり立つ大夕立  
海面染め水平線に冬夕焼

夕暮や水面をかすめ夏つばめ  
蟋蟀の声を聞きつつ寝入りけり

立冬の波のおだやか瀬戸の海  
もつれつとけつつ春の雨の糸

春霞ビツクな船を待つ衆隊

## 詩

## 夜明けのランナー

しゅんじ (75)

ストレッチを30分  
午前3時、満月

ゆつくりとジョギングを始める  
職質を受けないように、派手な原  
色のユニフォーム  
勿論、走るのは歩道だ

ゴールに向かって走っているのか  
死に向かって走っているのか  
でも、それはどうでもよいのだ  
後ろ姿はかっこ悪いかもしれないが  
今のこの姿こそが  
生きていくのだ  
孤独のランナー

さあ日常に帰ろう  
家には愛する妻が待っている

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

## 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。



## 元気に長生きするための食生活

心掛けたい10項目です。  
食生活をチェックしてみましょう♪

- 毎日、朝・昼・夕の3食を食べている
- 肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを毎食食べている
- 魚にかたよらず、肉も同じように食べている
- 野菜やイモ類、海藻類は毎日食べている
- 牛乳は毎日コップ一杯以上飲んでいる
- お茶などの水分をこまめにとっている
- 食欲が無い時はおかずから食べている
- 体重を定期的に量っている
- 噛む力を維持するために歯は（義歯も）定期的に点検している
- 会食の機会や健康情報を積極的に取り入れている

## ◆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  | 111 | 癒し空間Sora<br>(自力整体) | 健康<br>サポート | 高砂町高瀬町1534-1      | 080-6146-7967 |
| 荒井  | 94  | ホープ&ドリーム           | 婦人服        | 緑丘2-1-40 イオン高砂店2F | 090-4901-0465 |
| 米田  | 92  | COTO(コト)           | 美容         | 米田町島504-3-201     | 439-7548      |
| 阿弥陀 | 70  | カイマナ<br>コーヒー&ギヤ    | カフェ        | 阿弥陀町長尾549-4       | 440-7560      |
| 市外  | 39  | ニコニコカレー            | 飲食業        | 加古川市米田町平津456      | 079-433-2222  |

## ◆退会により削除した加盟店

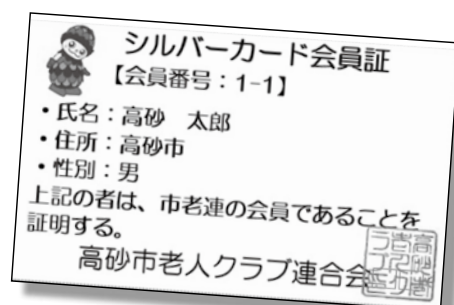
| 地区名 | 番号 | 加盟店名称・屋号      | 所在地                        |
|-----|----|---------------|----------------------------|
| 荒井  | 65 | おいしい笑顔 鳥プロ    | 緑丘<br>2-1-40<br>イオン<br>高砂店 |
|     | 66 | 駄菓子屋・せんべい     |                            |
|     | 69 | きちん           |                            |
|     | 70 | さかな屋しんちゃん[鮮魚] |                            |
|     | 71 | タマヤ           |                            |
|     | 73 | ドリームボックス      |                            |
|     | 74 | 大貫堂印房         |                            |
|     | 76 | せらび亭          |                            |
|     | 77 | マクドナルド        |                            |
|     |    |               |                            |
| 荒井  | 78 | クローバー         | 緑丘<br>2-1-40<br>イオン<br>高砂店 |
|     | 80 | ホリーズカフェ       |                            |
|     | 81 | ハニーズ          |                            |
|     | 83 | 銀座屋           |                            |
|     | 85 | ノエルヤマモト       |                            |
|     | 86 | ラ・パステル        |                            |
|     | 87 | キャン・ドウ        |                            |
|     | 88 | 未来屋書店         |                            |
| 荒井  | 89 | メガネのやまもと      | 緑丘<br>2-1-40<br>イオン<br>高砂店 |
|     | 93 | サロン・ドウ・サオリ    |                            |

## ◆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  | 111  | 246   | 258      |
| 2. 荒井  | 75   | 166   | 167      |
| 3. 伊保  | 43   | 541   | 545      |
| 4. 中筋  | 19   | 147   | 189      |
| 5. 曾根  | 31   | 321   | 346      |
| 6. 米田  | 92   | 523   | 612      |
| 7. 阿弥陀 | 69   | 667   | 731      |
| 8. 北浜  | 8    |       |          |
| 9. 市外  | 39   |       |          |
| 合 計    | 487  | 2611  | 2848     |



また、入会していない皆さんに、是非シルバーカードをご紹介いただき、会員になっていただき、お願いいたします。



【シルバーカード会員証のマスコット・ぼっくりん】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



## ロコモティブシンドロームの予防

「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる脊椎・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。

症候群（シンドローム）とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。

- |                                                |                                                     |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い   | <input type="checkbox"/> 片足立ちの状態では靴下を履くことが出来ない      |
| <input type="checkbox"/> 手すりがないと階段の上り下りが困難     | <input type="checkbox"/> 2kg 程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい  |
| <input type="checkbox"/> 15 分以上連続して歩き続けられない    | <input type="checkbox"/> 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難 |
| <input type="checkbox"/> 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない |                                                     |

※上記の症状にひとつでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。スクワットやウォーキングなど運動をすることで予防しましょう。

皆さん！  
シルバーカードを利用しましょう！

令和4年度市老連重点目標として、「シルバーカード事業の加盟店舗更なる増加を図るための体制づくりを」の方針のとおり、7月より「加盟店増強月間」と設定し、7地区一斉に加盟店拡大に

向けての活動を開始しました。  
今後多くの方にシルバーカードを利用していただくため、お近くのお店を是非ご紹介ください。  
また、「解散・休止単位クラブの復活なくして会員増強は望めない」と

いうことで、市老連あぐての取り組みとして、前年度にひきつづき、どうしても連合自治会など関係団体への協力が不可欠であるとの観点から、クラブの新設・復活に加えて、市内60歳以上者のうち、老人クラブ入会率9.5%と低迷する会員増強についての協力をお願いすることを確認し、実施

## ● ニコニコカレー ●

加古川市米田町平津456  
☎079-433-2222  
兄弟で1,000店舗目指しているカレー屋です。

飲食店



市外

## ● 本格讃岐うどん 将 高砂店 ●

飲食店

高砂市阿弥陀町阿弥陀923-2  
☎079-449-3411

この讃岐うどん店は、鹿嶋神社参道沿いにある、天然素材の味わいを提供して、ことし10月17日には5周年を迎えます。

店主 自慢の一言：毎朝打ちたての麺と天然素材にこだわったおだしで、皆様のご来店を心よりお待ちしております。国道から外れているので、まだご存知でない方も多いと思います。もっと多くの方に本格讃岐うどんを味わって欲しいです。

米田



シルバー  
カードを  
持って  
出掛けよう！



## ● COTO (コト) ●

米田町島504-3-201  
☎079-439-7548

当店で、日頃の髪の相談からヘアスタイル、そしてご自宅でのケアまで、マンツーマンでのきめ細やかな接客をさせて頂いております。お客様のご来店を心よりお待ちしております。

美容室



阿弥陀

## 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致します。

高砂市老人クラブ連合会

## 編集後記

104号の発行です。コロナウイルスの感染拡大が過去最多を続ける中でも、市老連の活動は、紙面を賑わしてくれています。前回103号で掲載の高須老人クラブのターゲットボールの報告を読んで、他の単位クラブが見学に訪れ、実施の運びになったと聞き、そんな広がりの一助になったことを嬉しく思います。会員さんの俳句などの投稿も続けることができ安堵。ぜひ、みなさん次回もご協力ください。

生の声は、紙面をあたためてくれます。わなげ大会の96歳の濱田鶴子さんの凛としたお姿、100歳の会員さん6人の笑顔、学ぶべき方々が、市老連の中にいらっしゃること、幸せです。

皆さん、くれぐれもお身体をご自愛し、共に頑張りましょう。



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

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

AOI 高工事一式  
葵興業株式会社

兵庫県知事許可(般-4)第408207号

本社 高砂市松陽1丁目3-39-2  
TEL・FAX 079-498-2320

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

鉄筋工事を通じて地域に貢献し、  
さらなる成長を目指します。

鉄筋工事一式  
株式会社 野首鉄筋工業  
TEL 079-446-3243  
高砂市伊勢町中田1266 / FAX 079-446-3244

建設業・宅建業  
(株)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

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