



# 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.nichicom.com  
神戸市中央区元町通 4-4-8 タイムスビル 10F ☎ 078-351-3387



高砂市老人クラブ連合会 会長 増田 賢藏

## 新年のごあいさつ



会員、関係者の皆様、新年明けましておめでとうございます。今年はコロナの感染が減少し、事業方針、活動が昨年より活発に実行出来るものと期待致しておりますが、昨年の暮れから、また感染が高まり苦慮致しております。

今年は市老連にとって大きな転機の年になると思っております。会員の年齢も高齢化し、特に理事以上の年齢も

高年齢化し、若返りをはかる事が急務で在ります。女性・若手部の活躍無くして市老連の発展は望めません。若い幹部役員を各地区で早急に養成し、将来に向けての準備が必要です。

「高齢者の元気は地域の元気」という大きなスローガンのもと、会員のいきいきとした姿を地域に発信し、健康高齢者の中心になれば、会員増にも繋がると思っております。

最後にになりましたが私は今期で会長の職を降ります。3期6年間市老連の会長を務めさせて頂き、会員皆様のご協力により務める事が出来ました。期間中「コロナ感染」があり、大きな打撃により後退した思いもあります。

次の新体制に大いに期待致しております。陰から応援させていただきます。



高砂市長 都倉 達殊

## 新年を迎えて



あけましておめでとうございます。令和五年の初春を迎え、本年も皆様にとつて健やかで幸多き一年となりますよう、心からご祈念申し上げます。

「尽力賜っておりますこと」に、深く感謝申し上げます。また、長く続くコロナ禍の中、ワクチン接種をはじめ新型コロナウイルス感染症への対応につきましても、様々な場面において格段のご理解とご協力を賜り、重ねてお礼申し上げます。

さて、本市では、「高齢者福祉計画及び介護保険事業計画（第8期）」に基づき、超高齢社会が急速に進むなか、だれもが住み慣れたまちで安心して暮らし続けられるために、健康や生きがいづくり、社会参加など、地域社会との関わりが重要と考えております。そのため、地域包括ケアシステムの推進とともに、支え手・受け手という関係を超えて、地域住民一人ひとりの暮らしと生きがい、地域を共に創っていく「地域共生社会」の実現をめざし、本年も取り組んでまいります。

会員の皆様には、今後とも市政運営にご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

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、年頭の挨拶とさせていただきます。

会長をはじめ会員の皆様には、「高齢者の元気は、地域の元気」をスローガンに、本市の各種事業へ積極的にご参画いただくとともに、文化・スポーツ活動や社会奉仕活動をはじめとする、さまざまな事業や活動を通じて、活気ある地域づくりに

さして、本市では、「高齢者福祉計画及び介護保険事業計画（第8期）」に基づき、超高齢社会が急速に進むなか、だれもが住み慣れたまちで安心して暮らし続けられるために、健康や生きがいづくり、社会参加など、地域社会との関わりが重要と考えております。そのため、地域包括ケアシステムの推進とともに、支え手・受け手という関係を超えて、地域住民一人ひとりの暮らしと生きがい、地域を共に創っていく「地域共生社会」の実現をめざし、本年も取り組んでまいります。

会員の皆様には、今後とも市政運営にご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

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、年頭の挨拶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

**matsuhira**

株式会社 **マツヒロ**

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

全職工員  
兵庫県福祉工事業協会会員

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	／	／

★…火水金の午前診は予約診  
月水木 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

**冬場のお風呂に要注意**

- 急に熱いお湯に入ると、血圧が急激上昇して脳卒中や狭心症などの原因になります。
- 心臓の悪い人は、首までつかると心臓に負担がかかります。

入浴を短くし、胸のあたりまでつからないように気を付けましょう。

鼻炎・花粉症を和らげる **ツボ**

指でツボをしっかりと押さえましょう。

肺穴 大腸 合谷

※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。

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)

**N** 株式会社 二建  
TOTAL CONSTRUCTION

http://nikken.cc/

高砂市阿弥陀町阿弥院1220-1-N2  
TEL.079-440-5966  
FAX.079-440-5967

# シルバー仮装 ファッションショー

女性・若手部 藤井加代子



老人クラブ初めての企画、シルバー仮装ファッションショーを開催いたしました。

令和4年10月27日  
福祉保健センター  
ぼっくりりんホール



今日は皆さん一段と華やか！！

ショーのコンセプトは「皆で楽しく笑って」を基本にして女性部・若手部常任理事が中心となつて5月から会議を重ねて開演する事ができました。

衣装提供、舞台効果、演出はほとんどシルバーカード加盟店の呉美屋店主嶋原晴美様にお世話になりました。

司会進行は吉本の演歌芸人二山しようさんに出演していただきました。皆さん初めての事で着付けにも朝から時間をかけて、12名の出演者、おいらん、かむろ、沖縄の花嫁、インドのサリー、チマチヨゴリ、乙姫様、暴れん坊將軍等の多種多様の姿でショーを盛り上げていただきました。

女性部で新高砂音頭の踊りを練習不足ではありましたが舞台を飾る事ができました。二山しようさんの歌も久し振りに皆様を楽しそうに聞いておられました。最後に青い山脈を会場の皆様と一緒にマスク姿で歌って終了しました。



## 新企画が大成功！

久し振りに皆様の笑い声が聞けて老人クラブで楽しい思い出ができた事に感謝しています。

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

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/>

往診可 予約診療あり

**眼科 多木医院**

医師 多木大輔

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:30	○	○*	○	○	○	○
午後3:00~6:00	○	○	○	○	○	○

\*火曜日午前診 12:00まで(手術のため)  
※日・祝日・火・木・土曜日午後は休診 TEL(079) 21台  
高砂市高砂町浜田町2丁目7の41  
(山電高砂駅下車西300m線路沿い) 442-1069

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

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



思い思いの仮装で会場は大笑い!



みんなで楽しく笑って!!



賑やかな仮装でトークにも花が咲く



- ご来賓の方々(敬称略)
- 高砂市長
- 高砂市議会議長
- 衆議院議員
- 兵庫県議員
- 高砂商工会議所会頭
- 高砂市福祉部長
- 高砂市社会福祉協議会理事長

- 都倉 達殊
- 今竹 大祐
- 渡海 紀三朗
- 山本 敏信
- 福島 孝一
- 森岡 修平
- 稲垣 稔

令和5年1月10日、新年会・  
賀詞交歓会が開催されました。

新年会



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

0歳から100歳まで予防で通う歯医者さん  
「おいしく食べる」お口をめざして

**傳 歯科医院**

平日 9:00~13:00  
15:00~19:00 (土) 18:00  
休診 日・祝日 (木と土の午後 休診の場合有り)  
高砂市米田町米田 1172-9 (宝殿中学正門東)  
**TEL.(079)431-0037**

**木澤美生子  
司法書士事務所**

相続・遺言・成年後見・民事信託・登記手続

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

医療法人社団仁秀会  
**東高砂胃腸外科**  
高砂市米田町古新305-1 TEL 432-1119

サービス付高齢者住宅  
**ラポール東高砂**  
24時間対応スタッフ常駐  
高砂市米田町古新310 TEL 432-3871

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/>

食事のヒント  
**高血圧予防**

ポイント  
減塩は

1. だしを効かせる
2. 香りを利用する
3. 酸味を利用する
4. 油を利用する
5. 食材本来の持ち味を生かす

**さかい眼科**

〈診療時間〉	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	手術	○	○	△ 11:00	○
午後3:30~6:00	○	—	○	—	○	—

※日曜・祝日は休診  
高砂市伊保4丁目559  
**TEL (079)446-0164**

## 高御位山登山大会開催

## 初の試み

市老連としては、初の試みである高御位山登山を実施いたしました。

当日の12月1日は朝の冷え込みも厳しく、昼間の最高気温も11℃、12℃との予報の中、各地区より33名の方々の参加をいただきました。数ある登山ルートの中でも志

方・成井からの登山は初心者コースとの案内ですが、日頃山登りをされていない方には、ハードとの心配もありました。登山に対する要領と注意点をお互い確認の後、各地区隊長を先頭に、地元阿弥陀地区より順次、登山の第一歩を進めました。登山道は石段、階段の連続で単調な道ではありませんが、これが曲者です。道端に敷設の標石案内、1丁から18丁を頼りに距離

健康部 渡海 克郎

を推し測り、頂上304Mを目指します。途中隊長を中心に皆さんの体調確認、人数確認を徹底し安全第一に努め、道半ばの10丁付近で、グループごとに三々五々休みを取り、癒しの時間ともなりました。

さあ頂上です。播州平野、瀬戸内海の島々、淡路島、明石海峡大橋が眺望でき、景色を堪能し、またおにぎり弁当をいただきますながらの気分は爽快です。みなで有意義な、いい時を過ごせ満足・満足。頂上に別れを惜しみ下山の時間となります。下りは、膝への負担が大きいと心配していましたが、心配をよそに落伍者もなくスムーズに下りきり、下山後、各地区隊長より人数確認報告を受

## 秋の親睦旅行 徳島阿波おどり編

## 「歩いて・見て・食べて・そして踊っちゃいました」



雄大な景観に気分も最高潮！

9月30日、朝から快晴に恵まれ、まさに行楽日和、楽しくなる予感でいっぱい。総勢102名、バス3台でいざ出発。分かれて発車したバスも淡路SAで合流、さあ大鳴門橋に向けて発車オーライ、いよいよ旅の始まりです。

徳島に入り、有名な大塚国際美術館を横に見ながら大鳴門橋遊歩道に着。高さ415メートルの海上散歩、残念ながら潮の時間が悪く大きな渦

米田老人クラブ 小野 浩二

潮は見えませんでした。雄大な景観に感動しました。

次はお楽しみのお昼食。ホテルの大広間で豪華な料理とその量に圧倒され、みんな大満足の様子、笑顔で話も弾んでいました。食事の後はもう一つのイベント、阿波おどりの見学のため阿波おどり会館へ移動。ここでは実演見学だけでなく、指導してもらいながら実際にみんなで踊りました。見て楽しい、踊って楽しい、阿波おどり体験でした。

道の駅と淡路ハイウェイオアシスで休憩と買い物をして高砂へ、明石海峡大橋から見た夕日は大きく、海面を照らしてき

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

電気設備工事

株式会社 小畑電気

高砂市曾根町 3023-9

TEL.(079)448-0528

FAX.(079)490-3015

いきいきクリーニング  
光洋舎

シルバーカード  
ご提示で 5%引き

高砂市高砂町浜田町 2丁目 15-23

☎079-442-1035

tsk 建築板金工事全般

兵庫県知事 (般-30) 第406803

高橋板金

高砂市荒井町蓮池 1丁目 5番 8号

TEL.090-1914-1768

保温、保冷、各種板金工事  
空調及各種排気ダクト工事



初田工業株式会社

〒676-0824 高砂市阿弥陀町南池21-3

TEL(079)448-0028 FAX448-3108

▶Eメール hdk@hatsuda.com

▶ホームページ http://www.hatsuda.com



高砂市米田町米田 900-10

TEL/FAX.079-440-5639

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

け、流れ解散としました。参加者の皆さんの協力により、全員事故もなく無事大会を終える事が出来安堵しています。「明日の筋肉痛心配ですが??？」皆さんまだまだ元氣。市老連パワーに「プロフィール」



頂上からの景色はまさに絶景！！

## 「高砂まち歩き」で分かった、江戸時代の高砂町

12月16日、今月に入り真冬並みの気候、風も気になったが文化交流部行事「高砂町まち歩き」を実施した。参加者は約60名。高砂歴史ガイドクラブ唐津哲男会長以下11名に、本日のガイドをお願いし4班編成で出発した。

寺院は3カ寺(十輪寺、薬仙寺、延命寺)特に十輪寺は弘法大師創建、法然上人復興で有名

○高砂神社は相生の松、能舞台で有名

工楽松右衛門旧宅は江

戸時代、海運業、港湾改修などに力量を発揮した実業家の居宅、その功績により、衣冠束帯を許された。その像が高砂神社にあり、威風堂々のお姿であった。他には9カ所の史跡を巡ったが、参加者はその所在を知ってもらったと思います。町内はメイン道路以外の道幅は狭いので自転車走行をおすすめする。奥行き長い建屋は京都と同じと思えた。見学时、路傍に見た町名

れいだったなあ。みんながコロナ対策しながら安全に楽しいバス旅行になりました。お疲れさまでした。旅行の楽しさは行かないと分からない、しかも大勢の方が楽しい。次の企画を楽しみにしています。



安全安心な旅行を満喫！次回も楽しみ

文化交流部 岸野 元和

を印した刻物に興味があった。少しの距離なのに町名が変わっていた。全国郵便番号簿を調べると高砂町は38の郵便番号で区分されている。例えば、魚町、戎町、鍵町、狩網町、鍛冶屋町、細工町、材木町、船頭町、大工町、釣船町、農人町、狩師町、等々同職の人が集まって生活しておられたと推測できる。

受けつぐべき技能の養成、競争力強化等、グループ化が必要だったのだと勝手に思った。

私が住む曾根町の郵便番号は一つです。こちらは塩田があり、塩の生産積出が主産業でまとまった町づくりになっていた。金持ちの旦那は塩田地主でした。各地域の歴史は現在まで、変化を重ねながらも変わらぬ姿もとどめていると思えました。



歩いてみて分かる町の歴史！

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 **浜田互務店**  
 GROWING TOGETHER  
 本社 高砂市高砂町田町 491  
 TEL (079) 443-2226(代)  
 FAX (079) 443-2227  
 URL <http://www.hamada-net.co.jp/>

株式会社 **トクラ**  
 TOKURA  
 CLEAN & GREEN  
 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>

株式会社 **SK 杉原工業株式会社**  
 本社・工場：高砂市時光寺町1-3  
 姫路第一工場：姫路市四郷町上鈴 281 番地 1  
**TEL.079-447-3100**

御協賛

浄土真宗本願寺派  
**宗教法人 善立寺**  
 代表役員住職 原田 宗司  
 高砂市高砂町横町 1096  
**TEL.079-442-5096**

北海道から 沖縄まで  
 全国の老人クラブ活動を紹介！  
 まずはクリック！  
 クラブ特集 ニチコミ 検索

## 仲間を広げよう ツウゲットボール推進講習会について

健康部 渡海 克郎

12月12日ツウゲットボール推進講習会及び実践競技大会が実施されました。

この講習会は高齢者の健康づくりを目的とするニュースポーツ普及、啓発と実践活動に対し、兵庫県より補助金の支援を受け開催されたものです。高砂公園に8時40分集合で、受付を行い37名の参加がありました。講習会は、2部構成で実施され、「第一部」は推進講習会を公園内南浜会館・会議室で、高砂市ツウゲットボール協会会長を講師に迎え、競技方法、ルール説明、得点記入方法等の指導があり、「第二部」は場所を移動、公園内グラウンドで、講習会内容を基

に、ロープの張り方を実践、「クラブで体操」で身体をほぐし、いよいよ3面のコートに分かれ実践競技大会が行われました。

グラウンド・ゴルフと類似とはいえ、一面・23M×5Mとコート設置に場所をとらず、足・膝の弱い方でも運動範囲も少なく、誰でも気軽に参加できるスポーツではないかと感じました。プレー中、楽しい歓声も上がり和気藹々競技大会が進行しました。閉会式では、参加者に、各地区でツウゲットボールの指導・普及推進に率先して活動頂き、このスポーツを通じて多くの仲間を作れるようお願ひし閉会としました。

市ツウゲットボール協会の役員の皆様とご協力ありがとうございました。講習会開催の主旨に沿った企画内容で実施出来たと思っています。

## 熱戦・接戦！ 第26回グラウンド・ゴルフ大会

健康部 渡海 克郎

11月10日、グラウンド・ゴルフ大会が紅葉で取り囲む市陸上競技場で行われました。早朝より、役員の皆様の協力により、会場の設営・競技コートの設定を行い準備完了。選手、応援者の来場を待つのみとなりました。8時30分の受付開



白熱の試合は大盛り上がり！

始に向け、色とりどりの装いで続々と選手が来場し、合わせて約2200名の参加を頂きました。9時から地区別に整列した中、開会式が始まり、開会宣言の後、増田会長の挨拶、前年度優勝の米田・島老人クラブ代表の力強い選手宣誓で、まもなく試合開始の時を迎えます。各地区より選抜された32チームにより、競技大会の開始です。緊

張の中、笛の合図で一斉にスタート、ボールを弾く音色が心地よく競技場に響き、いざ熱戦の幕が切られます。好天の中で競技も皆さんの協力により順調に進み大会は無事終了。「試合後は地区やチームを背負ったプレッシャーから解放されたレジャーです。でも楽しかったー」（ある選手の声）

競技の終了後、得点集計完了までの間を利用して、「新しい企画」ホールインワン大会を全員で楽しみました。成績集計も終了、閉会式では成績発表が行われ、優勝は伊保・古沼老人クラブAチームが獲得。また、表彰式では団体戦の優勝チームから5位までの表彰と、高齢者賞として83歳を対象に16名の方が表彰されました。

この大会は、市老連としても、最も多くの方に参加頂ける、最大の行事で皆さんの大きなパワーが結集された大会になったと喜んでいきます。皆さんが会場を去り、静寂だけが残り、無事終了。皆さんご協力ありがとうございました。

第26回 グラウンド・ゴルフ大会成績表			
順位	地区名	クラブ名	得点
優勝	伊保	古沼 老人クラブA	206
準優勝	米田	米田 老人クラブ	211
3位	阿弥陀	松尾会B	213
4位	荒井	南扇会	215
4位	阿弥陀	松尾会A	215

優勝／準優勝／3位  
表彰状・トロフィー・賞品を授与  
4位／5位 賞品を授与

阿弥陀

阿弥陀町老人会・忘年会の旅

阿弥陀町老人会  
福祉親睦部長 田路 四郎



総勢 33 名！とても賑やかな旅行に

阿弥陀町老人会が、初の忘年会を兼ねた旅行を実施しました。  
令和4年12月12日、鳥取／冬の味覚「かに会席のご昼食」をメインに早朝8時より総勢33名参加。鳥取までの2時間バスの中は、マスク越しに賑やかでした。

途中「流しびなの館」に立ち寄り、江戸時代、現在のまでの雛飾りを見学、昔の遊び心と優雅さを感じ取りました。  
賀露港（海産物店）で、



全員が3,000円のクーポン券を超える買い物に夢中、沢山の土産を手にバスに乗り込みました。  
昼食はカニ・大きな茹でガニ1杯・カニ刺身3種・カニすき陶板焼き・カニと野菜の天ぷら・雑炊セット・デザートありの豪華版。橘副会長の乾杯で始まり2時間、喋る暇なくカニ味噌を堪能。帰りの車中は、皆さん満足を納得の様子。  
旅費補助金5,000円もあり、お得感を感じる旅でした。

わがクラブの活動報告



播州弁ラジオ体操を行っています！

米田町老人クラブ（7クラブ）の一応女性部が中心となつて2ヶ月に1回第3土曜日10時～11時30分まで米田第一公会堂で米田仲よしサロンを開催しています。  
大体45～50名の皆さまが参加して下さいます。  
内容は播州弁ラジオ体操、折り紙、迷路クイズ、日本地図、懐メロ等、毎回プログラムを考えて行っています。

米田

活動を楽しみ、意義のある会に

米田町老人クラブ 女性部

参加者は、100円持参していただきティータムはお茶菓子を配り、コーヒー、お茶等、自由におしゃべりをしながら楽しい時間を過ごしています。コロナ禍の中でも対策を万全にして3年間一度も体調の悪い人は出ていません。  
会員の皆さま、会員でない人もお誘いしています。何事も役員（男性）、女性部の方の協力があつての会の進行です。皆さまが喜んでいただけるのが一番の喜びです。  
12月17日はクリスマス会を兼ねて開催します。出席予定は80名です。仲よしサロンを通して今後の老人クラブ活動をもっと楽しく、意義のある会になるよう、役員一丸となって頑張っていきたいと思つていきます。

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

夜間外出の際は  
**反射材**  
の着用を!!

反射材や明るい色の服を着用して、交通事故を防ぎましょう。

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）

〒676-0804 高砂市美保里25番32号  
健康診断のご予約 お問い合わせ ☎0120-444-691  
月～金 10:00～16:00（祝日除く）  
<http://www.kenshin-hyogo.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**

油断大敵

ルールを守って安全運転

- × 歩行者妨害
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 走行中の携帯電話使用
- × 二人乗り
- × 飛び出し
- × 無灯火

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

グラウンド・ゴルフ県大会団体戦

10位入賞！災い転じて福と成す

島老人クラブ第一 会長 津森 芳勝

9月27日サン・スポー

ッランドいなみにて、高砂市老連代表チームとして県大会に出場しまし



悪天候の中諦めず奇跡の入賞！

た。

兵庫県内各地区代表の37チーム222名が一同に集まり、主催者である県老連中村会長および来賓の稲美町の中山町長ご挨拶のあと、8ホール2ゲームの熱戦が始まりました。

当日は、雨の予報が出ており、第1ゲームは順調に進んでいたものの、第2ゲームより、雨が降

り始め、このまま続行か中止か最悪の事態を想定しつつ競技を進めていました。

残すところ5、6ホールあたりで遠くに雷鳴が鳴り響き、雨が本降りになり、びしょ濡れになりながら、かつ、ぬかるんだ地面で最悪のコンディションでのゲームとなりました。

しかし、この雨は災い転じて福と成すというか、幸いにも、50mと15mの2つのホールインワンが立て続けに決まり、

メンバー全員の頑張りチームワークも奏功して悪条件下にも関わらず、奇跡的に10位に入賞する事が出来ました。今回は、大変記憶に残る大会となりました。

大会の出場メンバーは島GGサークルの津森芳勝、中野義孝、三原正文、井上武彦、井上治子、安田小百合の6名でした。

ちなみに優勝団体は松帆慶野白砂(南淡路)、準優勝は高山町(小野市)、3位はひまわりシニア太子(太子町)。

初秋の丹波篠山を満喫！

健康ウォークラリー県大会



緑寿会 小原 敏弘

10月25日10時10分にスタートし、各チーム1分間隔で市民センターを後にして行きます。本大会は、コース図に従い1チーム5人のグルー

プで設定された8か所のチェックポイントを回り、そこで行われるゲーム得点、課題解決得点、ゴールまでの時間得点の合計で競います。

我がチームも小雨の中、まずは第1チェックポイントを目指して出発、地図を見る者、目標物を探す者、それぞれ役割分担して地図を見ながら和気あいあいと秋の篠山の町並みを散策しながら歩き、無事コースと8か所のチェックポイントを回りゴール地点の篠山市民センターに到着する



笑いの絶えない健康な一日に！

ことが出来ました。しかし本大会はあらかじめ参加者には知らされ

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

たまこジェラートのお店 yellow

KAGOTANI

株式会社 籠谷

〒676-0005 高砂市荒井町御堂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

はりま自動車教習所直営

はりま高齢者講習専門校

☎079-447-1003

営業日時：月曜日～金曜日、祝祭日(正月除く)

8:30～17:30

〒671-0121 兵庫県高砂市北浜町牛谷187-1

はりま高齢者講習専門校

http://harima-kourei.com

はりま高齢者講習専門校

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

句集・記念誌・自分史など

パソコン苦手でもOK!

予算に合わせて作れます!

株式会社 ニチコミ

TEL 078-351-3389

一般区域貨物運送業

自動車運送取扱事業

株式会社 菱栄運輸

高砂市米田町塩市 190-9

TEL.(079)-433-2788



# 東播磨ブロック 女性部 研修会

ていないゴールまでの設定時間があり、その時間より早くても遅くても減点となります。我々は設定時間に対し早過ぎるのではないかと思ひ、一旦コーヒータイトとした後

にゴールイン。

しかしこの行為が大きな誤算で、設定時間を大きく超過してしまつたことになります。最終結果は42チーム中34番目に…。参加賞の他にも主催



実際に触れてみることで理解が深まる

者によるくじ引きで丹波焼が当たり、またお土産に地域名産の黒枝豆を購入。主催者、スタッフの皆様へ感謝しつつ帰路へ。

振り返ってみると結果はともかく本大会での散策中、またチエックポイントでのゲームや帰宅後の土産話等、笑いの絶えない充実した一日となりました。

説明を受け実物のお皿やコップ等で手ざわり、なめらかさを実感する事ができました。竜山石が国会議事堂やいろいろな重要な建物に使用されている事等話していただきました。

既成概念にとらわれず新しい事に挑戦する為にはいろいろな方の工夫と努力のおかげで成功に結び付くと改めて感謝しています。

松下先生、参加者の皆様本当にありがとうございました。

●内容  
「竜山石の説明と石風鈴の制作」

講師 松下律子  
助手 石原香代子

女性部 藤井加代子  
令和4年9月16日(金)  
コーアイ福祉交流センター2F交流スペース  
●参加者 45名  
明石9名、加古川11名  
稲美町7名、播磨町6名  
高砂11名、事務局1名  
●高砂市参加者  
増田、藤井、中筋、國廣、小池、東、石川、三浦、原、田路、松本

最初に東播磨ブロック老人クラブ会長大村哲郎様よりあいさつをいただきました。今日の女性部研修会をどうぞ楽しんで下さいとの事でした。  
竜山石について詳しく

この度の女性部研修会は趣向を変えて物作りを主とした課題に取り組みました。参加者の皆様帰り際にとても良い研修会でしたと声をかけていただきほっといたしました。



体験を重視した研修会は大成功！

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

Heart to heart  
心の通った住まい創り  
**ヤング開発(株)**

本社/高砂市米田町島2番地 TEL 079-431-2650  
支店/姫路・土山南・西明石・神戸 工場/東二見

インターネットで 検索ワードは **ヤング開発** で検索  
最新情報公開中 <http://www.yangu-kaihatsu.co.jp>

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

**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

**京本塗装工業株式会社**

- ・塗装工事全般請負
- ・鉄骨・建築・サンドブラスト・カンパン
- ・機械・その他・吹付・ハケ塗り

高砂市曾根町新開 2946-8  
TEL 079-447-2665  
FAX 079-447-2670  
兵庫県知事許可(般-8)第405013号

**御協賛**

## 文芸コーナー

俳句

去年今年

今市老人クラブ

里はつえ



初明り潮目の著き播磨灘  
香煙に風花の舞ふ石の宮  
輪飾りの稲穂啄む雀かな  
床の間に三日の埃たまりけり  
とんど焚く煙雲間へつながらり  
命名の色紙にならべ福寿草  
俳縁の不思議を思ふ去年今年

詩

「貯筋をしよう」

シニア春日野

森本

勲

「百歳まで歩き続けるために」  
「百歳まで山歩きを続けるために」  
貯筋をしよう。

体の中で一番大きな足の筋肉は、衰えるのも一番早い。

歩けなくなつて車椅子生活になつても箸は持てる。足の筋肉が衰えても手の筋肉は衰えない。

貯筋するには筋肉を使うこと。

筋肉を増やし、バランス感覚を養うには、平地より上り下りがあり凹凸のある山道が一番向いている。

景色を眺めながら貯筋をしよう。何歳になつても貯筋はできる。

### 法務局からのお知らせ

## 自筆証書遺言書保管制度のご案内

法務局には自筆の遺言書（自筆証書遺言書）をお預かりする制度があります。

この制度を利用していただくと、紛失等のトラブルが解消され、家庭裁判所の検認も不要となります。

また、希望される場合には、遺言者が亡くなられた際に相続人等に遺言書をお預かりしていることをお知らせします。

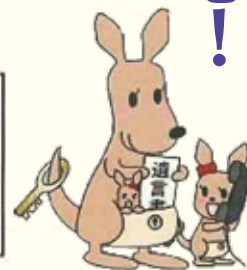
遺言書を検討される方はぜひご活用ください。

預けて安心！

入会のお問い合わせは

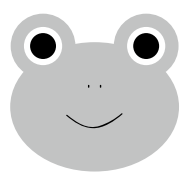
神戸地方法務局加古川支局

TEL ▶▶▶ 079-424-3555



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



か・エール



まずはクリック！

お買い物 かエール

検索

## ● カイマナコーヒー&amp;ギヤ ●

高砂市阿弥陀町  
長尾549-4  
☎079-440-7560  
定休日 水・木曜日  
営業時間 午前8時30分～午後5時30分

このカフェは、阿弥陀町長尾にある「高御位山」の麓のカフェで、昨年4月16日にオープンした“アロハ”をテーマにしたハワイアンカフェです。オーナー自慢の一言：コーヒーの苦手な人もおいしいと言っていたるように、自家焙煎でスペシャルティーコーヒーを提供しています。焼きたてもちもちワッフルと一緒に楽しみください。



カフェ

阿弥陀



## ● フラワーショップおはら店 ●

高砂市曾根町  
2554-33  
☎・Fax079-448-5766

生花小売

曾根



## ● 株式会社スナガワ ●

高砂市中筋2丁目12番7号  
☎0120-704-104  
Fax079-448-3023

新築、リフォームのご相談はお気軽にご相談下さい。

リフォーム



中筋

シルバーカードを持って出掛けよう！



兄弟でやっています

## ● ダイヤクリーニング ハローズ高砂店 ●

高砂市米田町米田新7番地  
☎079-432-8582

お客様にご満足頂けるよう丁寧な接客を心掛けております。どうぞ何なりとお申し付け下さいませ。

クリーニング



米田

## ● 有限会社スナガワオート ●

高砂市中筋2丁目4-12  
☎079-446-1292

新車、中古車、自動車保険、生命保険販売、車検、板金塗装、修理お任せ下さい。

キッチンカー及び各種レンタカー取り扱い。お気軽にお問い合わせ下さい。

中筋



自動車販売

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

「第11回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催

## シニア川柳作品募集中

【お題】  
初夢

大賞:商品券 10,000円 (1名)  
優秀賞:商品券 5,000円 (5名)  
努力賞:商品券 1,000円 (10名)

募集期間:令和5年3月31日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索



女性・若手部作品展

令和4年12月7日～8日  
福祉保健センター  
多目的室

2日間で411名の方が来場！

女性・若手部 藤井加代子



プロ並みの作品が集まりました！

の作品で皆様の日頃の別の活動を垣間見る事ができました。

2日間で411名の方が来場していただきました。来場者の中には久しぶりに会う人や同窓会のようなだねと会話もはずんで私も次回に出品しようかなと言っておられる

昨年に引き続き開催する事ができました。作品展の主旨は、老人クラブ各地域の皆様の手作り作品を通して親睦を図り新しい発見をする事でした。今回は出展者142名、出展数408点の作品が集まり、全部展示できるか不安の中で作業を開始、試行錯誤しながらなんとかほとんど展示できました。どの作品も素人とは思えないプロ並み



408作品が展示された会場は壮観！

りがとうございました。出展者、来場者、役員事務局の皆様三位一体となつて作品展を終える事ができました。次回もまた参加できますようお願いいたします。皆様本当にありがとうございました。



老人クラブの仲間も増えました！

編集後記



令和5年の幕開けです。市長さんから、激励のお言葉をいただき、会長からも力強い市老連の決意が伝わってきます。

所せましとばかりに、活動報告がひしめき、どれもこれも、笑顔と新しい景色が、くりひろげられています。新しいことへの試みには、発想の頭脳と、企画へのご苦労、実践への協力者が必要です。紙面の奥で、たずさわってくださった方々のその大変さに想いを寄せ、感謝の気持ちを持って編集にたずさわりました。

今号にも、会員さんから俳句や詩も届き、ほっとしています。相変わらず、コロナウイルスがはびこっていますが、「平和な日本」を守っていくためにも、市老連の活動を活発に、みなさんのひとりひとりのお力を、ひとつにして、頑張りましょう！

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願います。

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

**丸山造園土木株式会社**  
高砂市米田町古新329  
TEL.079-432-6026

**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 TEL.079-448-2030

**樹脂ホース製造・組立 株式会社 タカサゴ**  
高砂市阿弥陀町魚橋1276  
TEL (079) 447-1391 (代)  
FAX (079) 447-6392

**Obbli 三愛オブリガス播州株式会社**  
LIXILリフォームショップ ライファ高砂  
ガスの事からリフォームまで  
0120-920-432  
高砂市阿弥陀町阿弥陀29-2  
営業時間 9:00~17:30 定休日:日曜日

**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