



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 ☎ 079-443-3720

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



発展に向けた「新しき」を

新会長
藤井 加代子

旧会長
増田 賢藏

令和5年5月15日、高砂市文化会館中ホールにて高砂市老人クラブ連合会の定期総会を開催いたしました。感謝状の贈呈のあと、新年度のクラブを支える役員の方々の紹介、第4号までの議案が発表され、ともに決議されました。

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

matsuhiro

株式会社 **マツヒロ**

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

兵庫県解体工事業者協会

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

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

ニチコミ

ずっと、元気に。
誰もがいつまでも活躍できる社会へ

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 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

「個人は全体のために、全体は個人のために」



高砂市老人クラブ連合会
会長 藤井 加代子

この度、増田会長のあとを引き継ぎ、会長職を拝命し、私自身とても不安な気持ちでいます。皆さまも大丈夫かと不安視されていると思いますが、お受けしたからにはこれまでの伝統と歴代の会長に恥じないよう皆さまのご協力を得ながら、しっかりと務めてまいりたいと思っておりますので、ごつごつよろしくお願いたします。

人生100歳時代と言われるようになりました。仲間づくりが健康長寿にプラスの影響を与えると言われていきます。自治会各種団体のご協力を得、また、老人クラブも自治会等の行事に積極的に参加して仲間を増やし「高齢

者の元気は地域の元気を基本に楽しくなる夢中になる笑顔になる老人クラブでありたいと思っております。会長1人が実行するのではなく皆さまが個人のためにこの精神で活動して貰えば高砂市老連の発展と健康で明るく住みよい地域づくりに貢献できるのではないかと思います。

経験不足な私ですが皆さまとともに老人クラブに加入して良かった、高砂に住んで良かったと言われるよう精進してまいりますので皆さまの温かい、やさしい、力強いご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



健康高齢者を求めて

高砂市老人クラブ連合会
副会長 渡海 克郎

若葉青葉を渡る風もすがすがしい中、市老連・新年度のスタートとなりますが、この度副会長として、会の運営の一端を担う事となりました。心身ともに健康な高齢者を互助・協力して育む事が老人クラブの命題なら、一人でも多くの会員が集い、ともに行動することが、健康と元気の源になる事と信じます。時代の流れと、会員各位のニーズに応え活動内容を工夫し、活気あるクラブにしたいものです。そのためにも皆さまのご支援ご協力をよろしくお願致します。『高齢者の元気を推進しましょう』



魅力ある活動を提案・発信していきたい

高砂市老人クラブ連合会
副会長 阿部 伊三男

この度の役員改選で重大な任務、重い責任のある役目を引き受けさせていただきました。私たち老人クラブの活動にとって、人とのふれあいが主です。人と人とのふれあいを通じて、仲間づくり、生きがいづく

りができ、充実した日々が過ごせると思います。会員の皆さまが、興味・関心をお持ちいただけるような様々な魅力ある活動を提案・発信させていただきますので、よろしくお願いたします。



私なりに精一杯務めさせて頂きます。

高砂市老人クラブ連合会
副会長 中筋 光代

日頃は、老人会活動にご参加頂き、誠にありがとうございます。またまだ何も分からない点が多々あると思いますが、前部長さんにご指導頂きながら、私なりに精一杯務めさせて頂きます。皆さまのご協力よろしくお願いたします。

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

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/休日 (祭日を含む週の水曜は診療)

1階へ移転しました!! TEL 447-1180

コープ新ノムラビル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 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

令和5年度 市老連役員

役職名	氏名	地区
会長	藤井加代子	米田
副会長	渡海 克郎	伊保
	阿部伊三男	伊保
	中筋 光代	曾根
常任理事	前川 保男	高砂
	小原 敏弘	荒井
	莊所 俊二	中筋
	紙谷 豊	曾根
	中塚 正造	阿弥陀
	松本せつ子	阿弥陀
	三柴 早苗	曾根
	國廣 政義	米田
監事	橘 隆義	阿弥陀
	福嶋 才之	高砂

第63回 定期総会
退任者感謝状贈呈者

旧職名	氏名	地区
会長	増田 賢藏	伊保
副会長	長谷川浩三	阿弥陀
常任理事	船坂 啓二	荒井
	吉川 凌	荒井
理事	笠松 好育	伊保
	香田 敏晴	伊保
	紀伊 和昭	伊保
	山本 義巳	曾根
	松下 勝弘	曾根
	上山 克巳	米田
	岸本 正	米田
	川平 睿一	米田

令和5年度 事業計画

月	事業
4月	春季合同歩こう会
5月	定期総会、ふれあい会
6月	市老連広報紙「たかさご老連」発行 ユーアイ福祉交流センター管理事務所共同事業 東老連「若手委員研修会」
7月	市長・議会・行政との意見交換会 わなげ大会、スマホ講習会
8月	ふれあいサロン（地区） 幹部育成研修会
9月	社会奉仕の日実施、高齢者の集い、親睦旅行 高齢者交通安全講演会（地区）、介護予防研修会

令和5年度 事業計画

月	事業
10月	市老連広報紙「たかさご老連」発行、シルバードライバー講習会、ニュースポーツ大会（ツウゲットボール・モルック）、県老連広報紙「きずな」発行
11月	グラウンド・ゴルフ大会、近隣市町老連との交流研修会、ユーアイ福祉交流センター管理事務所共同事業、市内歴史・旧跡探訪
12月	ふれあい作品展
令和6年1月	理事合同新年会、親睦交流旅行、市老連広報紙「たかさご老連」発行
2月	三者合同体験研究発表会
3月	親睦芸能発表会 県老連広報紙「きずな」発行

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

TOKURA

CLEAN & GREEN

緑と豊かさを創る株式会社

トクラ

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

TSUDAGIKEN

高砂市曾根町 1263-1

TEL.079-490-2204

FAX.079-490-2205

三者合同体験研究発表会

学習研修部長 阿部 伊三男

3年ぶりに第47回三者合同体験研究発表会が、2月15日(水)高砂市ユーアイ福祉交流センターで開催されました。コロナ禍で2年続けて中止していましたが、歴史のある合同体験研究発表会を何とかできないかという関係者の熱い希望もあり、若干規模を縮小した中で開催することができました。

また、今回の発表会は、6グループいずれも、パソコン、プロジェクター・スクリーンを使った発表となり、発表の内容も変わってきたなという“声”もありました。

各グループの発表テーマと発表者は次の通りです。

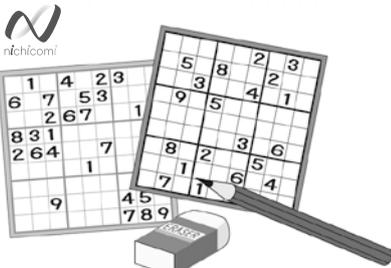
発表テーマと発表者

1. 高砂市老人クラブ連合会(曾根)
「古代から探る村の地域創世」 紙谷 豊氏
2. いなみ野学園(現役)
「持続可能な開発目標」 井本 善章氏
3. 松陽学園(OB)
「ジャガイモ栽培に挑戦」 藤原 秀樹氏
4. 高砂市老人クラブ連合会(米田)
「郷土の星山片蟠桃」 高塚 洋氏
5. いなみ野学園(OB)
「わがまち米田」
～ふるさとの歴史を訪ねて～ 西本 克代氏
6. 松陽学園(現役)
「高砂市内の道標」 中島 信治氏



この度の発表会では、体験発表というより、歴史探訪的な傾向に偏ってきているので、三者合同体験研究発表会を体験発表と歴史探訪と分別し、開催する方向性で考えていきたいと思えます。

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



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



HSI 株式会社
HSICO, LTD

高砂市高砂町浜田町 1 丁目 12-16

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

**ロコモティブ
シンドローム
チェック**



「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。

屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い

手すりがないと階段の上り下りが困難

15分以上連続して歩き続けられない

横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない

片足立ちの状態状態で靴下を履くことが出来ない

2kg程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい

布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難

上記の症状に一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で予防しましょう。

新春 初詣旅行

福祉親睦部長 米澤 勝

令和5年1月12日新春
初詣旅行に但馬方面へ行
きました。

高砂市老人クラブ連合
会会員97名が観光バス3
台に分乗し、間隔をあけ
て座り、山間部の播但連
絡道路を走行して冬の野
山の景色を眺めながら観
光バス旅行を楽しみまし
た。途中「海鮮せんべい但
馬」で休息し、次に浜坂の
「渡辺水産」で昼食を取
りました。期待していた
カニ会席料理をいただき
ました。量が多くて、甲
羅と足が小さいので食べ
にくく時間がかかりまし
た。その後「出石神社但
馬の國一宮」まで移動し、

3号車・2号車・1号車
の順に拝殿に参上し、神
主さまに祝詞をあげてい
ただき、お祓いを受けて
式参拝しました。

次に「出石永楽館」で三
二落語を鑑賞して初笑い
し、「出石の町並(但馬の
小京都)」を自由散策しま
した。

最後に「道の駅但馬の
まほろば」で土産を買い、
観光バス3台が播但連絡
道路に入り、帰路につき
ました。日暮れが早く高
砂市に18時頃に着きまし
た。天候も良く、交通事故
も無く、体調不良も無く、
皆さまが新春初詣旅行を
楽しむ事ができました。

Pick up!



出石神社：「いっきゅうさん」の呼び名で親しまれる出石神社は、「古事記」「日本書紀」にも名を連ねる山陰有数の大社です。但馬国一の宮に位置づけられ、ご祭神は天日槍(あめのひぼこ)。天日槍は、但馬開発の祖神とされる神様です。出石神社には、天日槍が日本に渡るときに携えたという八種の宝がともに祀られています。

参考：出石観光案内所 DAYTRIP 出石より

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



SHINEI REAL ESTATE

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

寝苦しい夜は..

ゆるめのお風呂に入る

体温が低くなるほど寝付きがよくなります。38度
くらいのお風呂で汗をかき、体温を下げましょう。

寝る前に軽い運動をやる

運動をしたあとは体温が下がりやすくなるので、寝
る前に運動すれば眠りやすくなります。

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

☎ 079-424-0038

高砂市高砂町朝日町3丁目2-4 ☎ 444-4438

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。



**反
射
材**

の着用を!!

夜間外出の際は



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

高砂市曽根町 2912-2

☎ 079-449-3939



株式会社 シンエイ建設

高砂市曽根町 903-1

TEL 079-447-5884

FAX 079-447-5885



親睦芸能発表会

第27回

文化交流部 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



**おばあちゃん
最近、元気かな？**

Twitterでチェック
#ニチコミ
#老人クラブ広報紙

 ニチコミ
@nichicomi_tweet

**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>

ASSETU
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

大成況



令和5年3月15日、文化保健センター中ホールで21演目、出演者120名、準備した観客席300席で、親睦芸能発表会を開催しました。今回は少し趣向を変えて、個人による歌謡や舞踊などに加え、グループでの芸能演目に期待しました。増田会長のあいさつに続く前半のプログラムでは、人形劇が演じられ、人形や小道具がていねいに作られており、息の合った小気味よいセリフで、観る人を絵本童話の世界に引き込んでくれました。舞踊の方々の、しなやかな手足、身の動きに魅了されました。

歌謡、詩吟の方々も、練り上げた練習の成果を充分に発揮され、どなたも声量豊かで、詩情感というか、味わい深くとにかくお上手でした。

後半はグループ演技で、太極拳、コーラス、秋祭りの雰囲気を含めたカラオケと創作踊り、たび重ねた合同練習の成果を見せていただきました。

無事プログラムを終えた時、「ああよかった、皆さんすばしかったです。もっと観たい」と私は思いました。

グループを組んで、目標達成のために、意見をだし、1つの結論を出す。そしてそれをみんなで笑いながらやりこなす。そこが楽しいです。

終わりに、出演者、単位クラブの役員の方、本部役員の方皆さまのご協力感謝申し上げます。大勢の方々喜んでいただきました。ありがとうございました。

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

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 ニチコミ

高砂町連 活動の紹介

多種多様なクラブ活動



活発な活動が生きがい

高砂町連では、毎週水金日曜日に、西畑グラウンド、高砂公園で、朝8時から、GGを実施。参加者は、68歳から93歳までの会員で、クラブごとに準備体操してから活動しております。成績は、毎朝

高砂町連 翼会

会長 二宅 稔

掲示板に貼り出しています。日曜日には、高砂公園でツウゲットボールを楽しんでいます。そして、毎月定例の大会をして腕を競い合い、年間記録を期末総会で入賞者の発表。また、毎月グラウンドの清掃や花壇の手入れ等も行っています。それから室内では、奇数月の第4金曜日に、歌謡カラオケ教室、そして、ニュースポーツの2メートル輪投げや、ルーレット、ラダーグッターの行事、女性による折り紙教室を開催。そして年1回の慰安日帰りバス旅行を、加西の「いこの村はりま」で、会員相互の親睦を深め、より良い思い出づくり、そして毎月、世話人の会を開いて、高齢者の生きがいの生活向上を目指しています。高砂町老連では、日々、会員の増強へと活発に取り組んでいます。

緑寿会 社会奉仕活動

長年続く緑道清掃活動



道がキレイで心も晴れ晴れ

緑寿会

会長 小原 敏弘

小学生の登下校道にもなっているのだから、いよいよと始まって10年以上になります。夏は雑草取り、秋は落ち葉掃除と大変なときもありますが、自治会の方や緑寿会の会員同士の交流の場にもなっています。ワイワイ言っ情報交換しながらも道がきれいになると気持ちのいいものです。今後も地域への奉仕活動として続けていきたいと思っています。

毎月第3日曜日の朝に、緑丘自治会と共同で洗川緑道の清掃活動を行っています。

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

「第12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】
花見

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6月30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



出展者 **142** 名
出展数 **408** 点
来場者数 (2日間)

411 名



まばゆく輝く

努力と愛情の結晶たち



次回は **あなたも出品** しませんか?

荒井町南扇会 子ども見守り活動

おはようのあいさつで元気を貰う

南扇会 会長 江口 彰

暑い日も寒い日も続けた見守り活動

週3回荒井駅前の交差点で子ども見守りを行っています。南扇会に入会した時、何か社会への奉仕活動が出来ればと考え、9年前の会合で子ども見守り活動を提案。快く6名の方が手を挙げて下さり、それ以降今まで活動を継続しています。

あいさつの出来な

かった子どもがある日小さな声で、「お

はようございます」

やと慣れてくれた

かなと嬉しい気持ち

になることもあれば、

それとは逆に小学生

の時はあいさつが出

来たのに、中学生に

なるとあいさつの出

来なくなる男子に何

が悪いのかと反省す

ることも。

暑い日、寒い日、

天気も様々ですが、

雨の日は特に気を

配ります。傘をさし

ているため、歩くス

ピードが通常よりも

遅く、横断歩道上で

立ち止まってしまっ

ことがよくあります。

声掛けをし、子ども

の列と信号を見なが

ら誘導を行います。

春、夏、冬休みは

一息の休息です。し

かしながら夏休みは

長期であるため、し

ばらくすると子ども

たちの顔を見られな

いことに、何か物足

りなさを感じ、活動

が生活の一部になっ

ていることを実感し

ます。

保護者の方から感

謝や労いの言葉、子

どもたちのあいさつ

で元気を貰い、また

子どもたちの成長を

肌で感じる喜びと

もに、今後も活動を

続けていきたいと思

います。

子どもたちの成長を肌で感じる喜び



◎シニア春日野◎

「たかさごチームオレンジ」第1号として認定

中筋シニア春日野 会長 荘所 俊二

安心して暮らせる地域にするために

高砂市地域福祉課から、突然連絡があり、シニア春日野を「チームオレンジに認定する」というお話がありました。そして、さらにその認定書を都倉市長が来てくださって、「たかさごチームオレンジ」登録第1号として授与してくださいというのです。びっくりしましたが、令和4年11月15日、集会所にきていただき授与式となりました。

思えば、平成29年4月に、老人会消滅の危機を知り、高齢化社会になっていく中で、「地域のつながりこそ大切、消滅させてはいけない」と、仲間と呼びかけ、協力を得てシニア春日野として活動して6年が経過します。

「みんなが笑顔になれる場所」をテーマにかけ活動していく中で、会



員の中には認知症予備軍やそれを支えている家族の方もおられることに気づきました。百歳体操の後で「認知症について」学んだら、月1回のお楽しみ会に、「SOS ネットワーク講座」や「認知症サポーター養成講座」「ステップアップ講座」などの受講をし、正しい知識と理解をしました。

誰もが老いていく身です。特別なことは出来ませんが認知症になっても、安心して暮らせる地域づくりの一端として、これからも互いに支えあっていくと思えます。

Pick up!

チームオレンジ：厚生労働省の認知症サポーター活動促進事業のひとつ。認知症と思われる初期の段階から、心理面・生活面の支援として、市町村がコーディネーターを配置し、地域において把握した認知症の方の悩みや家族の身近な生活支援ニーズ等と認知症サポーターを中心とした支援者をつなぐ仕組み。地域ごとに整備される。

参考：厚生労働省ホームページ 認知症施策 より

● Lee Side ●

対面販売店舗兼アトリエ

中筋

高砂市春日野町1-17
☎079-448-6780
営業時間:毎月10日~20日 10:00~16:00
駐車スペース4台分有



☆革カバンと革小物の製造販売
☆対面販売を基本としています。

● モリスホームセンター ●

米田・緑丘

ホームセンター

●高砂米田店
高砂市米田町島83-1
☎079-431-1155
営業時間:9:00-20:00

●緑丘店
高砂市緑丘1丁目8-48
☎079-444-2313
営業時間:9:00-20:00



毎週土曜日は
シルバーカード提示で5%引き!
モリスカードも併用できますので
是非ご利用ください。
ご来店お待ちしております。

● カラオケ喫茶暖家 ●

カフェ・喫茶

阿弥陀

高砂市
阿弥陀町阿弥陀308
☎079-448-0212
営業時間:
AM8:00~PM4:30
定休日:水曜日
午前中のみモーニング
午後からはカラオケも



このカフェは、
国道2号線を北へ750m、
鹿島神社へ向かう途中
の右手にあります。

お客さんの一言:

モーニングは、トーストとサンドの二種類あって、手作り感溢れるサンドはポテサラとレタスを挟んで作った焼きサンド、これがおいしくておすすめです。

シルバー
カードを
持って
出掛けよう!

● まるき食堂 ●

飲食店

米田

高砂市米田町米田872-51
☎079-432-5251
営業時間:
AM11:30~PM8:00
定休日:水曜日

ちゃんぽんのみ50円引き!



シルバーカード加盟店情報

◆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
米田	94	まるき食堂	飲食店	米田町米田872-51	432-5251
阿弥陀	71	暖家(だんげ)	カフェ	阿弥陀町阿弥陀308	448-0212
中筋	21	Lee Side(リーサイド)	革カバン・革小物販売	春日野町1-17	448-6780

◆閉鎖などにより削除された店舗

地区名	番号	加盟店名称・屋号	業種名	所在地
米田	20	Mon Cherie	飲食業	米田町島
米田	37	キッチン レモン	お弁当総菜	米田町米田
荒井	3	まんてん	居酒屋	荒井町扇町
荒井	15	ちゃーちゃん食堂	食堂	荒井町扇町
荒井	22	古田商店	米穀店	荒井町小松原
荒井	41	エミー美容室	美容	荒井町日之出町
荒井	47	メガネ・時計 (有)砂川	メガネ・時計店	荒井町南栄町
荒井	49	高谷印刷所	印刷店	荒井町南栄町

地区名	番号	加盟店名称・屋号	業種名	所在地
荒井	64	福助堂	和菓子店	アスパ高砂店
荒井	72	とうじ薬局	医薬品店	アスパ高砂店
荒井	83	銀座屋	婦人服店	アスパ高砂店
市外	3	ながさわ山崎店	飲食業	宍粟市山崎町
市外	5	ながさわ宝殿店	飲食業	加古川市東神吉町
市外	6	ながさわ加西店	飲食業	加西市北条町
市外	7	ながさわ稲美町店	飲食業	加古郡稲美町
市外	12	ながさわ三木店	飲食業	三木市府内町
市外	14	明石江井島酒館	飲食業	明石市大久保町

高砂市老連 歩こう会

春風の下、歩こう会開催

高砂町老連 前川 保男

十輪寺から工楽松右衛門旧宅まで

春暖のさわやかなこの季節4月10日(月)高砂市老連の「歩こう会」が多く参加者で実施されました。高砂の十輪寺前の桜が少し残っている公園で集合していただき、藤井会長のあいさつで始まり、十輪寺の境内に移動し、住職の温かい講和を聞き古い街並みを高砂地区先頭にゆつくり歩き出しました。所々旧史跡(施設)を見ながら、高砂神社へ境内を少し



見学、散策したあと工楽松右衛門旧宅前で、工楽邸の中も見学が出来ましたが、参加者が多いので出来た人はわずかでした。古い街並みをまた、後日友だち、グループで訪れていたれば何かが発見できそうな町です。

無事に終了出来たのは、各地区の役員さんをはじめ理事の方々のご協力、ありがとうございました。

会員からの
**投稿
写真**

島老人サークル

運動公園 花壇満開!

写真投稿 大募集!

高砂市老人クラブ連合会では会員の皆様の日常の一コマや、素晴らしいひと時の特別で思い出に残る一枚を大募集しております。ぜひお気軽にご投稿ください。投稿先：高砂市老人クラブ連合会事務局迄



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申し上げます。
高砂市老人クラブ連合会

編集後記

藤井新会長のもと、役員を一新。副会長は渡海・阿部・中筋さんの3名になり、令和5年度がスタートしました。コロナウイルス感染症も第2類から5類に変更になり、暗かった社会の未来が開けてきました。市老連も3年ぶりという行事の様子が次々と届き、作品展もさらにバージョンアップ、芸能発表会もより楽しく工夫されていました。また、シニア春日野の活動が、たかさごチームオレンジに認定されたという新たな報告もあり、老人会の高齢化という現象の中で奮闘する姿を、ほほえましく頼もしく感じています。ただ、会員の俳句や川柳などの投稿がなく、継続できないことが残念です。次号には、ぜひ、お寄せください。



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

**安否確認には、
災害伝言ダイヤル「171」**

地震などの災害時は、一時的に電話が繋がりにくくなります。

伝言の録音方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②1をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする (XXX) XXX-XXXX
- ④30秒以内に録音する

伝言の再生方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②2をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする (XXX) XXX-XXXX
- ④録音された伝言が聞ける(伝言を追加録音する場合は、3をダイヤル)

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
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**

株式会社 **ニチコミ**
弊社ホームページで
全国の元気な老人クラブの
活動を紹介しています。

ニチコミ

<http://www.nichicomi.com/>

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