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

詳細はP.2へ

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・不動産業
土井建設株式会社
高砂市阿弥陀町北池 27 番地 1
TEL.079-446-8787

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

T's MediFit
つくだ整形外科敷地内に
シニア向けフィットネス
「いつまでも動ける体を手に入れる！」
11/1 OPEN
シニアのために本気で取り組む
専門チームを結成しました！！
内覧会
10/25㈬26㈭10:00~17:00
TEL:079-444-5666

matsuhiro
株式会社マツヒロ
高砂市曽根町 2941-2
☎079-448-0250
FAX079-448-0260

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㈹

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

令和5年度幹部研修会

活気ある地域づくりに貢献

学習研修部

私達の「未来」を考える集い

8月24日、ホテル万葉岬にて事務局を含め総勢49名にて研修会を開催しました。〝高齢者の元気は地域の元気〟をスローガンに活動していますが、はたして老人クラブの活動は活性化しているか、その検証と抱えている諸課題に対する解決策をさぐることが今回の研修テーマでした。

藤井会長のあいさつにはじまり、その後お二方の基調講演がありました。元市老連会長の伊藤隆氏から「老人クラブの意義と期待すること」と題して会員に人気のシルバーカード誕生の歴史などのお話があり、前高砂市社会福祉協議会理事長の植原敏行氏は「老人クラブ役員の役目とは」のタイトルで冷静な視点から役員、活動に対する示唆に富んだお話がございました。お二人のお話はこの後に行われたグループ討議に非常に参考になりました。

藤井会長

討議に入る前に令和4年度において新規会員加入促進で特に成果のあった5地区に対して表彰があり、受賞地区を代表して米田町老連の國廣政義氏が「地域における会員増への取組みについて」実際の活動に基づいた発表がありました。

次はいよいよグループ討議です。午前中は①「会員が望んでいる魅力ある行事とは」地域混成グループで討議開始。午後からはグループを地区別に編成して②「単位クラブの体制・運営について課題は何か」③「単位クラブ、会員減少を阻止する対応は」とのテーマで熱心な討議が行われました。

討議の後、午前・午後それぞれ各グループから発表がありました。やや与えられたテーマから脱線かとも思われる発表もありましたが、これも普段抱えている問題に真剣に取り組んでいる現れかと感じました。

どのクラブもこのままでは組織運営そのものが厳しくなるとの認識で一

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

内　科・糖尿病内科
はぎはら内科医院
Hagihara Clinic

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	○	○	○	○	○	13:00まで
16:00～18:30	○	○	○	／	○	／

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

UESUGI CLINIC
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

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

一致団結して課題解決に取り組む

グループ討議の様子

致、新規会員加入促進に一層注力していくことを全員で確認し今回の研修会は終了しました。

老人クラブの抱える諸課題の根本の原因は会員数の減少、伸び悩みにあります。それが組織の高齢化ひいては活力低下、クラブの魅力喪失という悪循環を招いています。解決の特効薬はありません。一部の役員だけで解決できるものではありません。会員みんなで知恵を出し合い、魅力ある老人クラブにする努力を続けることが大事だと改めて強く感じさせられた研修会でした。

前高砂市社会福祉協議会理事長
植原　敏行氏

元市老連会長
伊藤　隆氏

米田町老連
國廣　政義氏

令和5年度 兵庫県高齢者の集い

兵庫県知事表彰
老人クラブ育成功労者
玉野　滋子
県老連会長表彰
老人クラブ育成功労者
渡海　克郎
真利　一憲
仲間づくり優良老人クラブ
米田老人クラブ
島老人クラブ
仲間づくり 優良市町老人クラブ連合会
米田町老人クラブ連合会
永年勤続職員
伊藤　尚子

数多くの表彰を受けました

米田町老人クラブ連合会
代表　藤井加代子

永年勤続職員
伊藤尚子

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

Masumoto 土木工事業・送電線工事業
株式会社 増本工業
高砂市高砂町木曽町４番13号
TEL.079-442-0823
FAX.079-442-3084

製鋼原料・非鉄金属
有限会社 成山商店
高砂市荒井町日之出町９番２号
TEL.(079)442-0664
FAX.(079)442-8828

戸川司法書士
行政書士事務所
名義変更・遺言・贈与　国外の方の各種登記・手続
経験豊富な当事務所にご相談ください
高砂市荒井町御旅 2-1-3
☎079-442-1347

河野（こうの）石材店
高砂市高砂町西宮町 409（高砂神社横）
TEL：070-8599-0358
E-mail：kono.boseki@gmail.com

病気の早期発見と予防につとめよう
1. 健康診査や健康相談を活用しよう
2. 健康について学習しよう
3. 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
4. 歯を大切にしよう

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

令和５年度
市長と市老連との懇談会開催

より円滑な活動推進にむけ「要望書」提出

7月13日、市役所会議室において、市側より都倉市長、市福祉部より森岡部長以下3名、市老連側より藤井会長、渡海、阿部副会長、國廣会計が出席のもと懇談会が開催されました。懇談会に先立ち、同日付けで都倉市長宛「要望書」を提出し、都倉市長と藤井会長の2ショット授受写真撮影後、懇談会が開始されました。市老連より事業内容、組織、会員数等の概要説明、また、市側より高齢者福祉政策について説明を受けたのち、提出の「要望書」に基づき市老連の課題と要望内容について説明、市側の見解と対応について等、懇談をいたしました。

＜要望書内容の主なものは＞

1.会員の減少傾向の抑止・対応について

単位クラブ、会員30名以上に対して県・市より9万円の助成金が支給されている。会員減少によりこの規定を満たさないクラブが生じた場合、**30名未満の単位クラブにも応分の助成金の援助要請**

2.会員の移動交通手段の確保について

行事活動に参加するには、送迎等の交通手段が必須となりますが、高齢運転者の危険回避等もあり、送迎車の確保が難しくなり活動に制約が生じている。現在支援する交通手段が限られており、幅広い角度での支援方法を具体的に検討いただきたい

3.シルバーカード事業支援について

高齢者の生きがいづくり・健康づくりと地域商業の活性化を目的で制定され、市の商業振興にも繋がる制度でもあるので、維持・発展のため、**促進補助金の維持支援を要請**

4.市老連の運営拠点場所の確保について

老人福祉法によれば、老人クラブの運営については事務局を置くとともに活動を推進するための活動拠点場所の確保が義務づけられている。ぜひ**活動拠点施設の提供支援を要請**

5.健全な老人クラブにより支援を

老人クラブに対する市側の理解と支援姿勢が後退していると懸念している。老人クラブとしてのクラブ設立の趣旨に沿って鋭意活動を推進しておりますので、今後もご支援・ご指導をお願いしたい

なお「要望書」についての回答は、後日都倉市長より、書面にて提出予定です。

“市側より、市老連活動についての理解と要望事項の実現に向けご支援いただけるものと期待する”＜**総務企画部**＞

令和５年度
市議会議長・副議長と市老連との懇談会開催

懇談会にて要望への支援と協力姿勢を

去る、7月21日市議会・議長室にて10時より、市議会側より今竹議長、鷹尾副議長、市老連側より藤井会長、渡海・阿部・中筋各副会長、國廣会計が出席し懇談会が開催されました。まず市老連側より、過日都倉市長に提出した「要望書」を骨子とした課題と要望事項について報告し、内容についての理解と支援を要請いたしました。市議会としても、市老連の要望に応えるべく支援・協力するとの姿勢を示していただきました。

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

兵庫県知事 許可(般-2)第408075号
◆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
株式会社 ウェルスエンジニアリング
高砂工場　高砂市梅井3-25-23
TEL:079-440-9048

株式会社 シンエー建設
高砂市曽根町 903-1
TEL 079-447-5884
FAX 079-447-5885

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

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
〒676-0804 高砂市美保里25番32号
0120-444-691
月～金 10:00～16:00(祝日除く)
http://www.kenshin-hyogo.jp

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

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

スマホ講習会開催

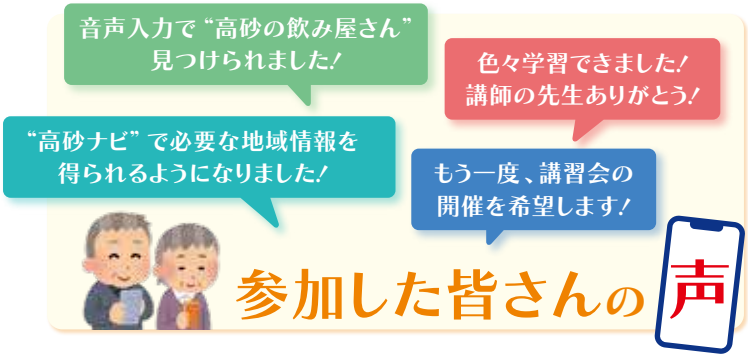
大好評!!「出席してよかった」の声多数!

学習研修部

“スマホの幅広い使い方を学びましょう”というキャッチフレーズのもと、多くの方々が参加いただけるよう利便性も配慮して、地区での出前講習会が開催されました。

4日間(7月24・26・31日と8月2日)にわたり午前、午後の講習会とし、8講座を各地区で開講、80数名のご参加をいただきました。講師は別所瑞穂さん(パソコン応援団)と、サポーター(松陽、白陵高校の生徒と先生およびボランティアの方々)にも協力いただき、学習しやすい環境で講座が進められました。

高齢者にとってスマホは、電話もできるパソコンと理解しながらも、多くの方々がその利用の仕方、アプリによる欲しい情報収集が十分にできていないのでは?と。この悩みを一つでも、二つでも解決するのが、この講座の目指す所です。この講座では①インターネットの音声入力、②アプリを入れて「たかさごナビ」での地域情報③便利なQRコードの使い方等、たくさん学習でき良い時間を過ごせたと思います。参加者の皆さん、暑い中ご苦労様でした。また、地区役員さんの、ご協力に感謝します。出席者から多くのコメントをいただいていますので一部を紹介し、開講報告とします。



モルック交流会

チャレンジ!ジュニアボランティア2023
モルック交流会

8月17日ぼっくりんホールにて高砂社協ボランティア活動センター主催のモルック交流会に小学生16名と市老連より6名が参加しました。

モルックを初めて行う子供たちもいて、市老連の役員がリーダーのように競技しました。子供たちを見つめる温かい眼差しと、楽しそうに一緒になって喜びあう姿はとても微笑ましく感じました。

参加していただいた皆さんありがとうございました。

世代超えて楽しさ分かち合う!

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

地盤改良工事一式・土木工事一式
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

FTE
各種産業機械設備　設計製作
株式会社
フジテックエンジニアリング
高砂市中島１丁目16番23号
TEL 079-442-7523　FAX 079-442-8955
E-mail：fte@nike.eonet.ne.jp

株式会社
TOKURA
CLEAN & GREEN
トクラ
高砂市荒井町蓮池2丁目7番29号
TEL.079-443-3311㈹
FAX.079-443-1688
https://kk-tokura.co.jp

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。

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
加古川支店　加古川市平岡町高畑340
TEL(079)425-0360 FAX(079)425-0359

Azuma
東商店
資材置き場　高砂市伊保町中筋字蔵ノ前573番
TEL(079)448-6449

女性部 ふれあい会

市老連女性部の初めての取り組みとして各町老連女性部で行われたふれあい会。どの地区も多数の参加者で和気あいあいと作品作りや体操、歌、かくし芸や対話をされ、普段お会いしたことのない方と親しくお話ができる時間が得られて良かったと思っています。皆さま自分の近くでこのような催しがあれば参加できるのでまたお願いしますという意見がありました。

町老連で行うことには賛否両論の意見もあると思いますが、個人的には老人クラブ会員さん皆が楽しく意義のある会であれば参加者も増加し、また会員さんも増加するのではないかと思っています。

7地区全部で参加者292名、見学者51名、計343名の方がふれあい会に出席していただきました。

女性部役員の皆さま、暑い中ご苦労様でした。初めてのふれあい会成功だったと思います。

今後とも皆で協力して楽しい仲間づくりの老人クラブ活動をしていきましょう。　（藤井　加代子）

阿弥陀地区　トンボのブローチ作成

◯参加者：20名　見学者：3名　計：23名

令和5年7月26日（水）阿弥陀公民館で女性部20名が研修室（2）でAM9時30分より国光貴美代さんの教えで手芸布で「トンボ」を作りました。初秋の田畑の上を飛んでいるトンボを不器用ながら自分の手で作品にできたことが嬉しくて、すぐ胸につけた方もいらっしゃいました。和気あいあいと楽しく終えることができました。曽根地区から参加された中筋さん他2名の方ありがとうございました。

伊保地区　らんたん作り

◯参加者：24名　見学者：6名　計：30名

皆さんそれぞれ和気あいあい、試行錯誤しながら作品づくりに没頭されて楽しんでおられたように感じました。見たところ、今後役員に名を連ねていただけるような参加者もおられるように思いました。

荒井地区　心の元気作り

◯参加者：26名　見学者：2名　計：28名

「楽しさと心の元気づくり」をテーマにじゃんけん遊びや、拍手遊びなど、様々なレクリエーションを行いました。笑顔が絶えず生まれ、参加者みなさん大満足の催しとなりました。

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

kouei-kogyo Co.,Ltd
株式会社 弘栄工業
高砂市伊保港町２丁目８番53号
TEL.(079)446-9266
FAX.(079)446-9267
E-mail：office@kouei-kogyo.jp
URL：http://kouei-kogyo.jp

各種配管・製缶
機械据付・プラント工事
株式会社 マツモト工業
高砂市高砂町今津町 523-1
TEL(079)445-4101　FAX(079)445-4102
E-mail：matsumoto-kougyou@amail.plala.or.jp

たまご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　籠谷
〒676-0005
高砂市荒井町御旅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

食事のヒント
高血圧予防

減塩ポイントは
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

とび土工事業
鋼構造物工事業
株式会社 鉄建ムラカミ
兵庫県知事 許可（般-31）第 407911 号
高砂市高砂町木曽町 8-8
TEL・FAX 079-442-5557
携　帯 080-4984-2525
E-mail：tekkenmurakami114510@yahoo.co.jp

笹山運送株式会社
高砂市荒井町御旅一丁目７－８
TEL(079)442-1806㈹
FAX(079)442-1808

わきあいあいのいっかん張り！

高砂地区　いっかん張り

◯参加者：20名　見学者：4名　計：24名
　各地区会員の方とはじめてお会いする方が多かったように思いました。それぞれ工夫を凝らした作品が皆んなでおしゃべりしながら仕上がっていく過程を楽しんでおられたようです。柿渋塗りが終わったらどのような作品になるか楽しみです。和気あいあいの中高砂町ふれあい会いっかん張り作成が終了しました。皆さま暑い中ご苦労さまでした。

曽根地区　色紙アートづくり

指先使って脳活性！

◯参加者：22名　見学者：10名　計：32名
　7月28日（金）東ノ町自治会館で曽根16名、見学者10名、スタッフ6名で色紙アートづくりを行いました。見学者の方も皆さん参加し、指を使って脳の活性、植物理学療法士さんのお話を聞いてステキな作品をお持ち帰りいただきました。曽根の方も遠い所はいけないけど近くでこんな行事に参加ができて良かったと喜んで下さいました。大変良かったです。

米田地区　元気いっぱい老人クラブ

◯参加者：129名　見学者：11名　計：140名
　米田町老人クラブは、8月27日（日）に、米田公会堂で、「なかよしサロン＆ふれあいかくし芸大会」を開催しました。各地区の役員さんによる合唱から始まり、プロさながらのカラオケの熱唱、木琴、オカリナ、大正琴の演奏、太極拳演技など。そして、楽しく盆踊りで地区の輪（「和」）を踊ったりしました。140名ほどの来場をいただき、終わりには、お世話いただいた方たちへねぎらいの声「お疲れ様」とみなさん「楽しかった～」の声が飛びかっていました。また、来年も開催できるよう、みなさん、お元気で～

中筋地区　ふれあいサロン

◯参加者：51名　見学者：15名　計：66名
　8月30日（水）中筋公民館で、第1回のふれあいサロンを開催しました。4つの老人会から51名、市老連から10名社協から5名の来賓を迎え、総勢66名の会となりました。
　ゲームや歌、その歌に合わせてフロアで踊り、最後に「老人クラブの有効性」について若手部長より、説明会をもちました。あぁ、楽しかった。

女性部行事　華やかリース作り

6月26日（月）にユーアイ帆っとセンターにて講師に清家香織先生をお招きし、布とアーティフィシャルフラワー、アレンジリース作りを女性部30名の参加で開催いたしました。
　見本を見てステキなリースをどうやって作るのか、材料をいただき最初は皆さん先生の説明を聞きながら一生懸命で沈黙。静かなひと時。ある程度形になってくると笑顔もでてきて隣の人と見せ合い、おしゃべりが出てきてそれぞれ個性のある作品ができあがり、11月の作品展の出品作が1つできて喜んでいました。
　本当に楽しいひと時で素敵なリースができあがり大事に大事に持って帰りました。

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

健康コラム　とっても便利　お薬手帳を持ちましょう

★お薬手帳を持っていると…

複数の病院から処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます

過去の副作用なども履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます

かかりつけの薬局を持つとより効果的です

◆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
KK 鎌倉商会（リサイクル）
買取価格もご相談・お問い合わせ お気軽にお電話ください
高砂市阿弥陀町阿弥陀63（阿弥陀交差点北東角）
☎079-490-4444
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（金属商）

Ka! KAZUMA ENGINIA since 2000
トータルエンジニアリングを創造する
有限会社 カズマエンジニア
高砂市高砂町朝日町２丁目 2-3
TEL.079-442-3098
FAX.079-442-3148
E-mail：k-engineer@ninus.ocn.ne.jp

真心こめたご葬儀をお約束いたします。
㈱加古川産業会館
JA兵庫南グループ
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

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

老人クラブ活性化事業

若手委員が取り組む老人クラブ活性化事業

若手部

多種多様な
スライドを用いた
わかりやすい
講演となりました

▼講師
株式会社松下石材　社長および
高砂市観光交流ビューロー　代表
松下　尚平氏

6月30日、ユーアイ福祉交流センターで「竜山石を通して地域を思う」と題して講演会を開催し、3市2町から85名、うち高砂からは30名の参加がありました。

講師は株式会社松下石材の社長であり、高砂市観光交流ビューローの代表でもいらっしゃいます松下尚平さんをお招きしました。松下さんは昨年と今年の2回渡米し、サンフランシスコ市のゴールデンゲートパークにある日本庭園の改修工事を行いました。その際に竜山石を利用したのです。このことは6月9日の神戸新聞に詳しく記事が掲載されています。

松下さんは知っているようであまり知られていない貴重な竜山石を広く知ってもらうため様々な活動を続けてこられました。2年後の大阪万博のとき、兵庫県はたくさんの観光客に来てもらい、兵庫の文化を知ってもらおうと「ひょうごフィールドパビリオン」を策定、竜山石もその一つに認定されたそうです。今後、外国の方とも交流が広がることも予想されます。

松下さんいわく、外国の人は積極的に対話し交流、異文化を学ぼうとするそうです。そこにはお互いを尊重、思い合う気持ちが強いと海外経験を通して感じたそうです。私たちもこれからは、同じような気持ちで海外の方たちと向き合うことが大事になるのではないかと熱く語られました。

最後に参加者から質問、「石の宝殿の浮石は浮いていますか」松下さんの回答は明快「浮いています」ロマンあふれる回答に、参加者のみなさん納得の表情で和やかに閉会となりました。

Pick up!

竜山石の豆知識：①約1億年前に火山灰からできたハイアロクラスタイトという石
②1700年前の古墳時代、石棺、石室として西は山口県、東は滋賀県まで広く分布している
③姫路城や皇居にも使用されている

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

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

中筋一丁目老人クラブ

中筋
私達の「よろずカフェ」

中筋一丁目老人クラブ
稲岡　勝

中筋一丁目老人クラブが始めた「よろずカフェ」も、もう5年が過ぎようとしています。会長の立案で、絶えず開いている会館を利用して、町内の仲間を集めて何か出来ないか？「あの人と逢っておしゃべりしたい」「何かで遊んだりしたい」でも、やるとなったら、「人の家では、気をつかう。出ていくのもおっくうです。家へ呼ぶと、お茶や食べ物を用意しないといけない。エー面倒。なんかを考えると、辞めたーになってしまう」の声が結構ありました。

そこで会館を開放して、老人クラブの役員等がお世話するばかりでなく、一緒にゲームで遊んだり、おしゃべりをしたりの共用の時間を作るのを目的として呼び掛けたところ、1回目、2回目と人数も増えてきて、定期化してきました。参加した人達も、今日は楽しかった、次はいつですか？また来ます！と喜んでくれていました。

今では、老人クラブ会員にかかわらず、町内全体を対象に、また子育ての親子も大歓迎です。人生の大ベテランばかりです、いろんな相談もOKです。今年から参加者に、ミニお誕生会、ミニプレゼントを年3回に分けてお歌を歌ってお祝いをします。たのしみです。

これからも「憩いの場」として、皆さんに可愛がっていただけたら、うれしいです。もっと、もっと多くの中筋一丁目の方たちに、毎日を楽しく生きて頂きたいと願って私たち頑張っています。

伊保中部老人クラブ

伊保
太極拳クラブで健康と楽しさを追求!!

伊保中部老人クラブ
鈴　佳子

高砂市老連の各地区でクラブ活動が活発に行われていますが、太極拳をやっているところがないので立ち上げたいという話があり、昨年4月に発足しました。15年ほど太極拳をやっている私に声がかかり、始めることになりました。月4回土曜日の午後1時半から3時まで中部自治会館で活動しています。

現在、クラブには26名の会員が在籍しており、毎回約20人が参加しています。準備体操→練功十八法前段→入門→初級をやっています。太極拳は、深い呼吸でゆっくりとまあ～るくが基本です。武術である太極拳はゆっくりエネルギッシュになるのです。あえてゆっくり動くことの難しさはありますが、体が覚え込めば楽しさにもつながります。

今は皆さん套路（とうろ）を覚えるのでいっぱいですが、日を重ねるうちにゆったりと気持ち良く動けるようになると思います。70歳を過ぎれば持病があったり、背中、腰、足などに故障も出てきますが、それらと上手につき合いながら太極拳を続けてほしいと思います。休憩時間のおしゃべりや、水分補給も大切な時間です。健康維持のためにも、また二十四式なども取り入れて太極拳を続けていきたいと思っています。

100歳を迎えられました！

中島老人クラブ
川崎　とよのさん
大正12年8月28日生まれ

こんなに長生きしていただいて一緒に居られる事に感謝しています。
（三女　岡本　明子様より）

松尾会
中道　きよ子さん
大正12年7月24日生まれ

100歳になりました。ありがとうございます。
息子夫婦と孫娘の4人家族で、仲良く暮らしています。
月曜日と水曜日は朝から夕方までデイサービス、それ以外の日は家のベッドで寝ていることも多いですが、息子が運転する車に乗せてもらって、家族で買い物に出かけたり、毎日楽しく生活しています。
昔から車に乗せてもらうのが好きでしたが、こんなに毎日乗せてもらえるとは、思っていませんでした。
100歳になった誕生日の次の日には子供たちが家に集まってくれて、お祝いしてくれました。
高砂市からは、百寿の証という賞状と竜山の石で作った湯呑茶碗をいただきました。100歳まで生きれてよかったと、思います。
ありがとうございました。

文芸

俳句

曽根町　つるかめ会　眞住　佳乃

桜泣く花見の後のゴミの山
花見して酒に酔うより君に酔い
琴の音が花見を雅にかもし出し

シニア春日野　小池　淳子

焼きいもをほおばる老女卒寿すぎ
新茶汲む亡夫に供えし香と共に
うす紅のしゃくやく二本仏前に
今日も雨あわれ野いばら散りしかな
凛と咲く泥田の隅に半夏生
夕散歩よい待草は誰をまつ

皆さん！シルバーカードを利用しましょう！

◆新規追加店舗

地区	番号	加盟店名	業種	所在地	電話番号
荒井	47	メガネ・時計（有）砂川	メガネ・時計店	荒井町南栄町10-9	442-0960
曽根	36	HALUめだかカフェ	飲食業	曽根町844	080-4762-8808
米田	95	手作り弁当おふくろ	飲食業	美保里25-27	443-5800
米田	96	ビューティックほうでん	美容	神爪2-12-22	431-1667
米田	97	喫茶コーヒービート	飲食業	米田町米田118-5	432-8766
米田	98	delicious dining Concombre	飲食業	米田町米田81-86-5	490-7111

◆店名変更

地区	番号	新　店名	旧　店名	所在地
米田	56	ゆみこ料理　華	ゆみこ料理ヴァケーション	米田町米田872-55

◆退会により削除した加盟店

地区	番号	加盟店名	業種	所在地
高砂	16	三井印判仏具店	印判・仏具	高砂町鍛冶屋町
高砂	62	Slow café toco-toco	飲食店	高砂町田町
高砂	70	インテリア亀装	インテリア	高砂町農人町
高砂	80	魚亭やつか	料理店	高砂町浜田町
高砂	104	ヘアーサロンオレンジ	美容	西畑
伊保	7	吟味	喫茶・コーヒー	梅井
伊保	20	（有）朝日化粧品店	化粧品・雑貨品店	伊保港町
伊保	29	島本二輪館	自転車店	松陽

地区	番号	加盟店名	業種	所在地
中筋	7	ナカノ洋品店	衣料品店	時光寺町
中筋	12	光整美所	理容	中筋
曽根	2	うお仙	和食料理店	曽根町
曽根	3	鎌田商店	ラムネ製造店	曽根町
曽根	15	つくし	お好み焼き店	曽根町
曽根	16	亀野接骨院	接骨院	曽根町
米田	29	カラオケ喫茶まゆ	カラオケ喫茶	米田町米田
市外	8	ベル	カラオケ喫茶	加古川市米田町

●できたて手作り弁当 おふくろ●

お弁当

高砂市美保里25-27
☎079-443-5800
営業時間　午前11時～

美保里

体にやさしい安心・安全な
食材・調味料を使用
（食品添加物なし・旬の食材使用）
◯定番の唐揚げ弁当　：¥500
◯毎日変わる日替わり弁当　：¥600

シルバーカードを持って出掛けよう！

●delicious dining Concombre●

高砂市米田町米田81-86-5
☎079-490-7111
営業時間　ブランチタイム　午前9:00～11:00
（その他ランチタイムなども有り。）

飲食店

米田

イタリアンフレンチを日常のシーンで楽しめる
カジュアルレストランです。自然の恵みたっぷり のお料理を
お客様にお届けいたします。

会員特典 AbB（アメリカン・ビュッフェ・ブランチ）1,480円→**100円引き**
特典 CB（コンチネンタルブランチ）→**1品追加**

●HALU鰭（めだか）カフェ●

曽根

高砂市曽根町844　☎080-4762-8808
営業時間　モーニング　午前9:00～11:00 / ランチ　12:00～14:00

飲食店

お店の内外で泳いでいるメダカに癒やされながら、
おいしいお食事ができます。

会員特典 ミニドリンクなどのサービス

●ビューティックほうでん●

米田

美容

高砂市神爪2-12-22
☎079-431-1667　営業時間　午前8:30～16:30

美容のおしごとを通して、皆さまの笑顔あふれる
日々をサポート出来るよう、日々楽しくお客様と
楽しい時間を共に過ごしています。

特典サービス券 500円

●喫茶コーヒービート●

米田

喫茶店

高砂市米田町
米田118-5
☎079-432-8766
営業時間
午前6:30～16:30

ご高齢の方々に優しい
いお店です。

会員特典
消費税なし

第24回輪投げ大会開催

熱戦繰り広げられた輪投げ大会!!

健康部

市老連のスポーツ行事の中で、人気の高い輪投げ大会が7月11日(火)高砂市総合体育館で開催されました。

今年の大会は、高砂、荒井、伊保、中筋、曽根、米田、阿弥陀の各地区での代表や地区での予選を勝ち抜いた19チームです。

小原健康副部長の開会宣言の後、大会2連覇中の伊保中部位田健三氏の選手宣言で試合が始まり、各チーム3回戦までの総合得点で順位を競い、今年度の総合優勝は、島老人クラブ(290点)が頂点につきました。

2位は、令和3・4年と大会2連覇中の伊保中部老人クラブ(277点)3位は中島老人クラブ(269点)でした。

個人の部では、最高得点賞は荒井地区の吉川さよ子さん(45点)が表彰されました。また、本大会の最高年齢者には、今市老人クラブの藤村一幸氏(92歳)が特別表彰を受けました。

大会当日は、湿度が高く蒸し暑い中、各地区の記録員(10名)の皆さん、会場設営等準備支援をいただいた、役員の皆さんに書面をお借りしてお礼を申し上げ輪投げ大会の報告にかえさせていただきます。

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します。

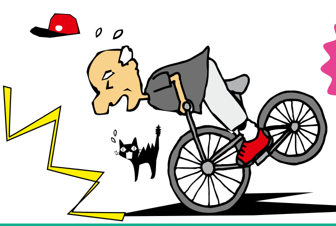
高砂市老人クラブ連合会

編集後記

広報紙、第107号をお届けします。市老連幹部が、市長や議長との懇談会で、シニアの現状や要望を伝える等、前を向いて、攻めていく姿勢が目にみえるようです。また、幹部育成研修会や若手育成・ふれあいサロンなど、強固な足元作りが、紙面からうかがうことができます。小幅ながらも、一歩一歩、ふつふつと、シニアの底力が、沸いてきています。広報紙でお伝えする様々な活動が、会員増強につながればと、願うばかりです。

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

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



油断大敵

ルールを守って安全運転

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

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう