



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 高砂市ユア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 <https://nichicomi.com>
神戸市中央区栄町通 1-2-7 大同生命神戸ビル 7 階 ☎ 078-333-7707

令和6年度 兵庫県高齢者の集い 活動事例発表会



よりよい未来のために
活動活発!!



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



企業・店舗・飲食店・施設・病院の

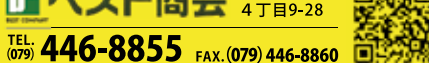
制服・ユニフォーム・白衣 **プリント**

チーム・団体・自治体のオリジナル

Tシャツ・ジャージ・のび・タオル・ハートウェア

ベスト商会 高砂市伊保崎 4丁目9-28

TEL. (079) **446-8855** FAX. (079) 446-8860



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**

matsuhiro

株式会社 マツヒロ

高砂市曾根町 2941-2

☎ 079-448-0250
FAX 079-448-0260



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(13)第400089号

高砂市阿弥陀町魚橋 1016-1

☎ (079) **448-6671(代)**

N THE ORY
N-Theory Co., Ltd.

NANARA HOME
ナナラホーム

不動産取引・リフォーム・リノベーション

INBOX

コンテナ事業・イベント事業・レンタルキッチン

Number5

物品販売・ネットショップ

令和6年度 兵庫県高齢者の集い

多数の表彰者と会員増強の事例発表



年齢を感じさせない圧倒的なコーラス



会長と顕彰者の記念写真



式典の様子

令和6年9月11日に兵庫県・兵庫県老人クラブ連合会主催「令和6年度兵庫県高齢者の集い」が兵庫県公館にて開催されました。芦屋市老人クラブからの合唱団「アンジェロ・レジデンス・シンガーズ」による素晴らしいパフォーマンスから始まり、表彰式では長年の社会奉仕活動へ貢献されている方々に対して特別賞が授与されました。高砂市老人クラブ連合会からは4名が表彰されました。

事例発表会では高砂市老人クラブ連合会から藤井会長が登壇され、老人クラブ会員増強のための取り組みについて熱い思いを込めて発表されました。骨粗しょう症

兵庫県知事表彰	
老人クラブ育成功労者	
植原 隆義 (西畑高年クラブ)	
県老連会長表彰	
老人クラブ育成功労者	
小池 淳子 (シニア春日野)	
西川 良一 (阿弥陀若松会)	
松木 昇 (阿弥陀和楽会)	

チエックを行う仲良しサロンや料理教室として交流の場を設けるふさと教室、会員と地域の人々を繋げるためのシルバードなど会員増強に向けて様々な取り組みを行っており、その結果、毎年新規の会員が増加していることを報告されました。今後も市老連として会員増強に向けて引き続き積極的に活動していきます。



高砂市の取り組みについて 熱弁

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	○	○	○	○	○	☆
16:00~18:30	○	○	○	○	○	○

☆…診療13:00まで 受付12:30まで

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**

有限会社

カトウ薬局

高砂市高砂町北本町1119

TEL: 079-442-1601
FAX: 079-442-1602

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
(祭日を含む週の水曜は診療)

1階へ移転しました!! TEL **447-1180**
コープ前ノムラビル1階 (079) 447-1180
<http://www.nishimoto-shika.com/>

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	○	○	○	○	○	○

初診は予約制 受付9時より △ 9:30~12:00

■休診日/日・祝および木・土の午後
山陽電鉄伊保駅下車

高砂市伊保港町2-7-14 TEL **448-5561**

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**

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

“より発展的・活動推進に向けて”

市長と市老連幹部との懇談会開催

総務企画部

老人クラブは、心身ともに健康な高齢者を目指し、会員がともに支え合い事業活動を推進して

ますが、活気ある活動を円滑に推進するために

は、市行政において、市老連の活動を充分理解

いただき課題に対し、一層の支援、協力をいただく

ことが是非必要となりま

す。ついては、市長に對し市老連との話し合いの

場をお願いし、7月9日10時より、市役所4階秘書

書応接室において懇談会が開催されました。

市側より都倉市長、市老連側より藤井会長、渡

海、阿部、中筋、國廣ら各総務企画部員が参加

しました。今回は、市老連からの要望書提出の方法をとらず、出席者が課題と支援



険回避もあり、送迎車の確保が難しく活動に制約が生じています。

○タクシーチケットの発行

○じょうとんバスの運行

ルートの検討および乗車パスの支給

○市所有車の運用支援等を要請し、できるもの

から支援を検討頂きたい旨要望。

市長からは、確実な回

答はすぐにできないが、

幅広い角度で支援内容を

検討したいとのこと。

②市老連の運営拠点施設

の確保

老人福祉法によれば、

クラブ運営と活動を推進

するための施設の確保が

地方公共団体の責務とさ

れているが、現在拠点場

所がない状況である。東

播磨地区（3市2町）で

は高砂市だけが例外と

なっている。

○自由に使用できる会議

場所がない

○会員のコミュニケーション

場所が不在である等

藤井会長からは、南庁

舎の会議室の有効利用が

できたらベターとの提案。

市長からは、市施設を総

合的に点検し、場所確保

が可能か検討してみること

です。

③その他

○高齢者福祉政策・まち

づくり施策および市民

サービス施策等につい

て、市長より説明を受

けました。

都倉市長には、公務お忙

しい中、真摯に対応して

いただき感謝しております。

要望内容が一つでも多く実

現に向け進められること

を期待して、1時間30分

の懇談会を終了しました。

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

高砂名物かつめし

すし かつめし 一平

高砂市伊保港町1丁目4番24号

☎079-447-0650

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



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

有限会社 松井電化

高砂市伊保崎4丁目10-1

TEL.079-448-3100

FAX.079-448-3101

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



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>

第1回モルック大会

健康部

第1回モルック大会が、5月15日に高砂市総合運動公園サブグラウンドで開催されました。

「モルック」は、フィンランドのカレリア地方発

祥のキョツカというゲームを元に考案されたスポーツで年齢や運動神経にかかわらず、また、肉体的な強さを必要とせず誰でもできるスポーツゲーム

ム、それがモルックです。モルックの競技は、1チーム4名編成男女混合で、1コート(幅5m×縦10m)のコートで3チームで点数を競い50点を取ったチームが勝ちとなります。

他、細かなルールがあり、参加して楽しんでいただければと思います。

市老連からは、健康づくりの環として、各地区にモルックの用具を配布していますので、ご利用いただき

が勝ち取りました。

の大会への出場をお待ちしています。

今回の大会は、競技のルール等、詳しいチームが少ないため、午前中はルール説明のためフレンドリー情報センター(大阪府)より、西尾氏を招き、実演で審判・記録員の講習を行い、午後からは記録員を6コートに配置し、大会を進めました。

午前中は講習会、午後からは大会といった長い1日となりましたが、参加した28チームは熱戦を繰り広げ、見事、初回・優勝チームは荒井Aチームが勝ち取りました。

記念すべき第1回大会の優勝チーム



初めてのプレーに皆さん緊張のようす

フレンドリー情報センター
西尾氏による実演ボーリングやわなげとは
また一味違うモルック

第1回 モルック大会

順位	チーム名
優勝	荒井A
準優勝	伊保C
3位	曾根A

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・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



総合建設業

株式会社 西村組

高砂市荒井町東本町4番3号

TEL.079-442-1822 FAX.079-442-1856

E-mail dokenya3@ivy.ocn.ne.jp

URL https://nishimura-gumi.jimdofree.com/



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



お薬手帳は
とっても便利です。

★お薬手帳をもっていると...

- ・処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせの事故を防げます。
- ・過去の履歴が残るので、適切なお薬の処方に役立ちます。
- ・かかりつけ薬局を持つとより効果的です。



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

ナカイニット株式会社

高砂市美保里 25 番 5 号

TEL 079-442-4157

第25回わなげ大会

一度は体験したことのあるわなげ。得点板的棒に投げて入れるだけというシンプルなゲームなのに、やってみるとなかなか的棒に入らない結構難しいと感じさせられるのが、「わなげ」です。高齢者等年齢関係なく誰にでもできるゲームです。

最近では、高齢者施設のなかで、レク行事として取り上げられています。

今回で25回となる大会が7月4日高砂市総合体育館で開催されました。

出場チームは19チームで競技は1チーム、男女混合の5名編成で1人9本の輪を投げ、3回戦の総合点数を競うゲームです。

今大会出場者の中には、最高年齢者として伊保東部の濱田鶴子さん96歳も参加し、元気がつ美しい姿勢でわなげを楽しんでいました。

今年の大会も、暑い最



集中力が試される



高スコアを目指して!

中で会場内は熱い声援が飛び交う等、選手以外で大会を盛り上げていただいたスタッフの皆さん、会場設営に協力いただいた地区役員の皆さんに心からお礼を申し上げます。

試合結果につきまして、は、下記表をご確認ください。



健康部

第25回 わなげ大会

順位	チーム名
優勝	伊保中島老人クラブ
準優勝	伊保中部老人クラブ
3位	曾根A
4位	荒井 緑寿会
5位	阿弥陀 魚南会

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



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

株式会社 **小畑電気**

高砂市曾根町3023-9

TEL (079)448-0528

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 健康診断 0120-444-691

月～金 10:00～16:00(祝日除く)
<http://www.kenshin-hyogo.jp>

たまごジェラートのお店
yellow.

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
栄町通 2-2-1

KAGOTANI
P58C22000 遠征販売

株式会社 龍谷
〒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

永井設備工業

給排水衛生設備工事
空調換気設備

高砂市米田町塩市 371-2
TEL.079-433-1555
FAX.079-433-2777

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

フレイル予防料理教室

フレイル予防料理教室に参加して

塩市老人クラブ 加藤 和彦

7月26日、米田地域交流センターで「フレイル予防の食事」と銘打った料理教室が9時から開催された。参加メンバーは男性ばかりの20名。料理レシピと材料が配られた4つの調理台に分かれて、いずみ会の方々の指導・助言の下に料理に挑戦した。

挑戦した料理は「鮭のムニエル」「小松菜のポン酢炒め」「ギャバツカレースープ」「白桃ゼリー」。素人に4種類もの料理ができるか心配だったが、やり始めてみると「男子厨房に入るべからず」と言っていた方も熱心に参加し、次第に

自分たちで作った料理は美味しく会話も弾んだ。ただ、ここにビールがあれば！の声が多くあつたことを記しておく。

今回の料理教室が終わって、この料理教室のテーマ「フレイル予防の料理教室」の意味がはつきりと理解できた。全くの素人ばかりの5、6人のグループでの料理作り



男性ばかりで頑張ってた料理は格別!



フレイル予防にも最適!

は、まず会話しなければならぬ、段取りを考えなければならぬ、自分のすることを探さなければならぬなど、フレイルになる余裕などなかった良い「フレイル予防」の企画であつたと思う。

スマートフォン講習会

はじめてのインスタグラム

シニア春日野 森本 勲



熱心に学ぶ皆さんの姿、は映えています!

7月25日に曾根地域交流センターで受講しました。講師は、パソコン・スマホ教室「パソコンの別所瑞穂先生です。

まず、各自Wi-Fiの設定からスタートです。講師

からは、「自分好みのインスタグラムを育ててください」とのことですが、意味が分からないままインストールの開始です。マニュアルに沿って電話番号・パスワード・生年月日・名前・ユーザー名などを登録します。

いつのまにか「高砂ランチ」のご馳走の写真がいつぱい出てきました。また世界中の絶景の写真も出てきます。LINEは文章のやり取りだが、インスタグラムは写真の投稿で限定した相手が目に來るとのこと。忘れない内にインスタグラムをやってみよう!! 今回の講習会は、馴染みの薄いアプリだったので、取っ付きにくかった。日頃使い慣れているLINEのレベルアップでも良かったかも知れない。

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



株式会社
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

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

一願成就

鹿嶋神社

高砂市阿弥陀町地徳 279
電話 079-447-4676

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(代)
FAX(079)442-1808

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

◆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) ☎ 490-4444
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(金買取)



警察の方から事故報告



いざ実習!



皆さん、熱心に受講中

シルバードライバーズスクールに参加して

阿弥陀若松会 西川 良一

6月28日、はりま自動車高齢者教習所にてシルバードライバーズスクールが開催され、7地区より21名の参加がありました。皆さん、十分な経験と年齢の方ばかり、日々安全運転に気を配り、運転していると感じられている雰囲気でした。しかし、私たちがこの年齢に達するまでには、自動車も機能的に目まぐるしい進歩をとげています。実際に実車運転を行いました。エンジンをかけても全く音がしないのです。「ハイブリッド車」ですね。このような自動車を乗りつけていないと、少々危険な感覚をもってしまうかもしれません。ゆつくりとアクセルペダルを踏めば問題はないのですが何かの拍子でアクセルペダルを踏みこんでしまうと思っただけで少々不安になりますね。講義では自分は

まだ若いつもりでいても、実年齢は嘘をつかない、注意力、判断力などが、60歳を境にして急激に落ちてくるのだと強調されていました。高齢運転者として注意すべきこと。

① 走り慣れた道でも十分注意する。

② 自分の運転を過信しない。

③ バックの際は、ミラーに頼らず目視で確認する。

④ 一時停止場所では確実に停止、安全確認する。

⑤ 横断歩道は、手前で一時停止し歩行者を優先する。

以上、大変勉強になりました。



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

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

浄土宗祖法然上人二十五霊場第三番

十輪寺

高砂市高砂町横町
TEL 079-442-0242
FAX 079-442-7400

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

身体の柔軟性を高め、
けがや事故を防ぎましょう!

ストレッチの一般原則

- ① 反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ② 呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③ 痛みのない範囲で、最低でも 30 秒はその姿勢を保持する
- ④ 引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤ なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥ 特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦ 運動の前、後に行う

無理せず、
体を動かしましょう!



御賛助

伊保地区活動報告

皆で毎日楽しく過ごす

・伊保・



中部第1老人クラブ
中部第2老人クラブ
阿部伊三男
秋山直彦

伊保中部のクラブ活動は、第1・第2と一緒に活動しています。中部自治会館が活動拠点となっています。

ここで1週間の活動状況と内容を下記の表で紹介します。

月曜日を除き、ほぼ毎日のように延べ130名の会員の方が活動しています。

こうした活動を見て、仲間に入れて下さいという声も少なくありません。写真の1コマは、緑地公園で、モルツクの会員メンバーです。暑いときは木陰で休憩を取りながら、モルツクを楽しんでいます。

曜日	活動	時間	会員数
火	輪投げ（練習）	13時～16時	会員15名
水	カラオケ（隔週で実施）	13時～16時	会員15名
木	百歳体操	10時～11時	会員25名
木	卓球	13時～16時	会員15名
金	ヨガ教室	15時～16時30分	会員10名
土	太極拳	13時30分～15時	会員25名
日	モルツク	8時30分～10時	会員25名



・荒井・

荒井地区活動報告

テレビゲームと風船バレーで心も体も笑顔に！



緑寿会で昨年から始めた活動に、Wiiのテレビゲームがあります。任天堂のゲームソフトで、テレビに繋いで画面を見ながらリモコンを動かすと、いろいろなスポーツを楽しめます。これは私の父が80代の時に夢中になってやっていたもので、私も最近やってみると確かに面白い。それで緑寿会の皆さんと一緒にやりませんか」と声掛けして始めました。一番人気が「ボウリングゲーム」です。リモコンを持ってテレビに向かってボールを投げる動作をすると、実際にボウリングをしているような気分を味わえます。ストライクが出るとみんなで拍手喝采！気分も

最高です。お茶タイムでのお喋りもストレス発散になっています。

緑寿会 結城 利彦

もう一つ新しく始めたのが「風船バレー」です。ロープを張って、園芸用ネットを掛ければコートのできあがり。そして風船を使ってバレーボールをするのですが、風船の動きがスローなので、結構ラリーが続きます。皆さん、童心に返ったように夢中になって風船を追いかけていい汗をかけるので、心も体も爽快！「とてもいい運動になった」「楽しかった」と喜んでもらっています。足が悪い方は、椅子に座っても参加できます。毎週木曜日の午後に行っていて、シニア向きのいい運動です。皆さんのクラブでも一度やってみてはいかがでしょうか。

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。

- | | |
|--|---|
| ☐ 屋内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い | ☐ 片足立ちの状態で靴下を履くことが出来ない |
| ☐ 手すりがないと階段の上り下りが困難 | ☐ 2kg 程度の買い物の荷物でも持ち帰るのがしんどい |
| ☐ 15 分以上連続して歩き続けられない | ☐ 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難 |
| ☐ 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。



想い込め、笑顔花咲くハスワーク

介護予防ワークショップ

市老連では、介護予防ワークショップの事業として清家香織先生指導のもと、ハスワークを実施しました。和紙を1枚1枚思いを込めてこより、紙コップに貼りつけ色合いの違うのはずの花が咲きました。

先生のフレイル予防のためのワークショップは二石二鳥の効果があり、皆様それぞれの思いを

話しながら作品づくりに夢中でした。男性の方も器用に紙を扱って見事な作品が仕上がりました。家に持ち帰り、家族の方より本当に自分で作った作品ですかと問いかけたそうです。

でき上った作品を前にして記念写真を撮り、和気あいあいとしたハスワークの時間を過ごしました。



職人技に挑戦！

高砂染ミニ体験

高砂染「あいの会」松陽学園「高砂染クラブ」中筋1丁目老人クラブ真利会長のご協力のもと伝統ある高砂染を女性・若手部主導のもとに5月から7月にかけて月1回10名、計30名の各地区の会員が糊付け、乾燥、染め、細部にわたり指導していただき、それぞれ素敵なた

コースター2枚を作成。貴重なミニ体験をすることができました。11月の作品展にはぜひ高砂染コーナーを設けて出展して、皆さまに成果を見ていただけたらと思っています。ご協力していただきました皆さま本当にありがとうございました。

コースターを
藍染液にひたす。



コースターの
型紙に
糊を塗る



100歳を迎えられました!



美保里いちょうクラブ
田居 文子さん
大正13年12月3日生まれ

看護婦学校卒業、戦争中は軍の看護婦、戦後は神野病院に勤務、後は加古川市教育委員会に勤務され退職。老人会に入会され、老人会長を平成9年～14年の6年間、その後、老人会の相談役として現在に至っている。現在は自宅で看護を受けながら寝たつきりですが、何を聞いてもはきはきと答えてくれます。



伊保梅井老人クラブ
北村 みゆきさん
大正13年2月15日生まれ

おかげさまで母は2月15日で100歳の誕生日を迎えることができました。大病もせず現在はショートステイのお世話になり穏やかに生活しています。戦中戦後の激動時代を生き抜いた体験がたくましい肉体と何より強い精神を作ったのかもしれませんが。百寿を契機として、もっと母をいたわり大事に生活していこうと思っています。



伊保中部老人クラブ
隅 翠子さん
大正13年1月2日生まれ

快食、快眠で規則正しい毎日を送っています。できる用事はできるだけ頑張って「仕事」しています。夏はぬるめ、冬は熱めのたっぷりのお湯にゆったりつかるのが毎日の楽しみです。

俳句

春日野町 小池 淳子

老いを耐え猛暑に耐えて今日は処暑
草も木もひからびそうな処暑の日
首に巻く保冷剤三ツ三十分

句がほしく虫の声きく夕散歩

川柳

春日野町 念金mann

割引を買わないプライド今いずこ
店員の割引シール待つナナハン(7時半)
物価高割引弁当列出来る

台風の迷走で我は瞑想中

かあちゃんに叱られ叱られ町役員



Nestlé HealthScience 私? フレイル 予備軍!?

他人事ではないフレイル、
予防の要に **栄養あり!**

なんだか疲れやすい

歩くスピードが落ちている

そんな貴方に必要な対策、お教えします!



コチラ!>



シルバー
カード協力店

新規加盟店

旬さい こまき

高 砂

飲食店

高砂町
鍛冶屋町1396
☎090-2281-5028



スタッフ3名で家庭的な味の定食を提供、色とりどりの食材も楽しみ！お持ち帰りもあり。1度ご賞味ください。

シルバーカード提示で
**定食ご注文の方、
ノンアルコールドリンク
1杯サービス**

喫茶・定食 向日葵

荒 井

飲食店

荒井町
扇町15-9
二見ビル1F
☎079-442-8568



荒井駅前で20余年親子で経営する喫茶、定食店です。

この度、縁があり、加盟店に参加する運びとなりました。

会員の皆様、お気軽にお立ち寄りください。お待ちしております。

シルバーカード提示で **10% OFF**



シルバー
カードを
持って
出掛けよう！



八重垣

伊 保

お好み焼き

中島2-3-10
☎079-442-6776
“どこよりも



おいしい お好み焼き”

心を込めて焼き上げ、提供させていただきます。
ご家族、お友達お誘いあわせてお越しください。

シルバーカード提示で **会計時100円引き**

居酒屋 とも

伊 保

居酒屋

中島2-4-61
☎079-442-4377



仕事帰り、プライベートなどで気軽に立ち寄っていただける雰囲気
で、楽しんでいただけるよう心がけて頑張っています。
皆さまのお越しをお待ちしています。

シルバーカード提示で **会計時100円引き**

焼肉みき家 阿弥陀店

阿弥陀

飲食業

阿弥陀町阿弥陀1894-4
☎079-446-5529



営業日 11:30~14:30 | 定休日 火
17:00~24:00

厳選したこだわりの和牛と豊富なお肉メニューの創作料理でゆっくりなお時間を過ごせるように取り組んでいます。

シルバーカード提示で
土・日・祝日、ランチ100円引き

亀次郎商店 松カフェ

阿弥陀

飲食業・小売業

阿弥陀町地徳273
☎090-2568-8590



営業日：月・金・土・日 11:00~16:00

ようこそ亀次郎商店へ！盆栽の代表樹であり、高砂の市木であるパワフル樹木「松」にこだわった『松カフェ』が鹿嶋神社参道にオープンしました。鹿嶋さんの参拝がてらお楽しみください。名物は美と健康を意識した「松」に関する飲食・グッズです。

シルバーカード提示で
400円以上お買い上げの方に **5% OFF**

東播磨ブロック老人クラブ連絡協議会「若手委員研修会」



令和6年6月17日 13:30～15:00 高砂市ユーアイ福祉交流センター

講演

「脳卒中にならないために、なった時のために」

講師：加古川市中央市民病院 院長補佐 潤井 誠司郎氏

東老連主催で加古川市中央市民病院の潤井誠司郎先生をお招きして、講演していただきました。脳卒中には、おおまかに脳出血、くも膜下出血、脳梗塞にわかれるそうです。

予防として下記10か条をおしえていただきました。年齢を重ねますと、誰でも起こることですので、先生に教えていただいた予防法を参考にして、家族に迷惑をかけないためにも思い当たる症状があれば、早めに病院に行くようにしましょう。（行きたいと思いました）

脳卒中予防の十か条

1. 手始めに高血圧から治しましょう
2. 糖尿病放っておいたら悔い残る
3. 不整脈見つかれば次第すぐ受診
4. 予防にはタバコを止める意志を持つ
5. アルコール控えめは薬過ぎれば毒
6. 高すぎるコレステロールも見逃すな
7. お食事の塩分控えめに
8. 体力にあった運動続けよう
9. 万病の引き金になる太りすぎ
10. 脳卒中起きたらすぐに病院へ

スポンサーへのお礼

広報紙「たかさご老連」を刊行するにあたり、ご協賛・ご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

伊勢湾台風並と心配していた台風10号でしたが、我が地域においては大きな被害も受けず、安堵しました。が、市老連主催の幹部育成研修会が、延期になってしまいました。その為、準備していた広報紙の一面が、空いてしまうというアクシデント。しかし、皆さんのお知恵とご協力のおかげで、110号も無事発行に至り、感謝しています。

南海トラフ地震への不安も、身に迫ってくる昨今、ますます「地域のつながりの大切さ」を、実感しています。「ささやかな活動の積み重ね」笑顔あふれる活動報告の中に答えがあるそんな気がします。その活動を支える為に、会長・副会長・会計・事務局が、市長と懇談をしてくださいました。

会員さんの作品紹介も途切れさせたくなくて、仲間に無理をお願いしました。詩や川柳・俳句など、多くの皆さんのご応募をお願いします。

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



家族のような身近な歯医者さん

ゆうデンタルクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～13:00	／	○	○	○	○	△	／
14:00～19:00	／	／	／	／	／	／	／

●は14:00～18:00 ▲は9:00～13:30

休診日：月曜・日曜・祝日

高砂市阿弥陀町阿弥陀 1575-6

TEL.079-490-2500

解体工事・土木工事
遺品整理・ハウスクリーニング

おしげちゃん 従業員募集中!! しんべえ親方

079-287-9386

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

鉄筋工事一式

株式会社 野首鉄筋工業

高砂市伊保町中筋 1266

TEL.079-446-3243

(お題)
土産シニア川柳
作品募集中

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6年12月31日まで

まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索

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

