



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 <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

共に築く、 あたたかな未来へ



令和7年度 兵庫県高齢者の集い 詳細はP.2へ

令和7年度兵庫県高齢者の集いが9月12日(金)、「ハーモニーホール」神戸市で開催されました。

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

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

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

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

「ニチコミ」のブログで
全国の老人クラブの
活動を紹介しています！
詳しくはホームページで！

ニチコミ 検索

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

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

不動産取引・リフォーム・リノベーション

MOA Number5

コンテナ事業・イベント事業・レンタルキッチン 物品販売・ネットショップ

令和7年度 兵庫県高齢者の集い

兵庫県高齢者の集いに参加して

高砂市老人クラブ連合会 会長 阿部伊三男

令和7年度兵庫県高齢者の集いが9月12日（金）、神戸市の「ハーモニーホール」で開催されました。高砂市老連より、兵庫県老人クラブ連合会会長表彰を受賞される曽根町の原和雄氏と高砂市老人クラブ連合会会長として参加しました。

近年、少子高齢化が急速に進む状況にあつて、高齢者の豊かな経験や知識を活かしたこれからの時代にふさわしい地域づくりを推進していくことが強く求められています。こうした背景を踏まえ、高齢者の集いでは、これまで永年にわたり老人クラブ活動に貢献された方々の表彰が行われました。

また、コロナ過を契機に、さらに加速度的にクラブ数・会員数の減少が進む事態に対処するため、老人クラブにおける先進的な事例を紹介、共有することにより、今後の老人クラブ活動を考える契機とするために川西市老連の「盆踊り」を通じて会員増を進めている事例や芦屋市老連の「みんなでしゃべりたい」という思いを伝える



華やかなオープニングセレモニーで開幕

クラブ活動で会員増を図っている事例発表がありました。事例発表で感じ取れたことは、いずれも役員やスタッフが活動しているクラブは会員増が図られていると感じ取れました。

高砂市老連も各地区有効な活動を通じ、クラブ数、会員増を目指した取り組みを進め、次年度会員増で活動事例発表会ができるように活動を進めて行きたいと思えます。

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

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



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!! (祝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)
<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

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



DESIGNE 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

投げて、笑って、つながる

第2回モルック大会

総務企画部

モルックの輪！



第2回モルック大会が、5月29日に高砂市総合運動公園陸上競技場で開催されました。

「モルック」は、フィンランドのカレリア地方発祥のキックというゲームを元に考案された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に誰でもできるスポーツゲームです。

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×10m）のコートで3チームが点数を競い50点を取ったチームが勝ちとなります。

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、試合前にはルール説明のため、大阪市の普及機関のフレンドリー情報センターより西尾和久氏を招き実演で審判・記録員の講習を行った後に、記録員を6コートに配置し大会を進めました。

大会結果

順位	チーム名
優勝	伊保東部A
準優勝	伊保A
第3位	中筋1丁目

参加した22チームは熱戦を繰り広げ、2チームが3ゲーム満点の接戦となったため、ターン数（満点までの投擲数）の差で優勝チームが決まる大接戦の結果、伊保東部Aチームが優勝を勝ち取りました。

市老連からは、健康づくりの一環として、各地区にモルックの用具を配布していますので、ご利用していただき次回の大会への出場をお待ちしています。参加して楽しんでいただけだと思います。

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

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>

KOKITA DENTAL CLINIC
小北歯科クリニック
Tel: 079-443-1125

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00～12:30	●	●	●	●	●	●	休
14:00～18:00	●	●	●	休	●	13:00まで	休

<http://kokita-dc.com>
〒676-0064 高砂市高砂町北本町1105

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

眠れない夜は...

眠たくなってから床に就く
眠気がないのに早い時刻から床に入るのはやめましょう。そんな時は一旦床から出て、就床時刻にこだわり過ぎないようにしましょう。

日中は日光を浴びて軽い運動を
朝はしっかり太陽の光を浴びて、日中の活動量を増やしましょう。

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

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。

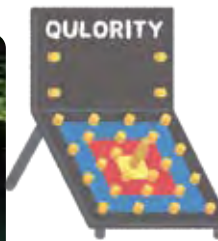
第26回 わなげ大会

市老連わなげ大会で

修老会が優勝

阿弥陀地区 修老会

会長 國光 伸



練習の成果が光る一投！
修老会が見事優勝！

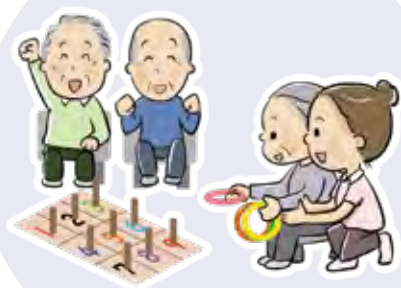


市老連・第26回わなげ大会を7月24日、総合体育館において開催しました。
今回は、5地区より22チームで選手・記録員・役員合わせて138名が参加して、午前9時30分から開会式が行われ、その後試合

が始まりました。
優勝は修老会、準優勝は同じ地区の高南会でした。
皆さま、日頃の練習の成果を十分に発揮されました。来年度も優勝を目指して頑張りましょう。

大会結果

順位	チーム名	得点
優勝	修老会	264点
準優勝	高南会	240点
第3位	曾根A	238点



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

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>

地盤改良工事一式・土木工事一式

高砂市松陽2丁目88-3

TEL 079-451-7448

FAX 079-451-7449

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

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

電気設備工事一式

東播電設工業株式会社

高砂市荒井町御旅1丁目3番14号

TEL079-443-5111

フレイル予防料理教室

老人クラブの

「フレイル予防料理教室」に参加して：

米田地区 島老人クラブ 国京 茂憲



「フレイル」って何？高齢化により陥りやすい心身や精神の不調の症状（健康状態と要介護状態の間）を指すようです。

令和7年7月28日、米田地域交流センター調理室にて「フレイル料理教室」が開催された。

ヘルスメイト「高砂いずみ会」の先生方より、「フレイル防止にはタンパク質を食んだ食事が大事ですよー」と、本日のレシピの説明を受け、既に用意されていた食材を確認した。デザートはみかんソーダゼリーだから、最初に手掛け

て冷蔵庫で固めるのだそうなるほど。次いで、ごぼう料理、堅いので包丁が大事、茹で加減は熟練の見立て火を止めるスゴ技を見た！次のひじきの和風サラダは基本混ぜ合わせだが、ひじき、水煮大豆など多くの材料にそれぞれ下準備があるので、高齢者には段取りの記憶が飛んでしまいそうでした。そして、ラストは鮭のチーズ焼き、温かいまま食卓に並ぶようにと最後に仕上げる工夫が：なるほど。また鮭の切身を焼くフライパンにはクッキングシートを敷いての省洗化方式、後が楽かな。

かくの如くで「男の手料理」も何とか出来上がり、皆で試食兼昼食会。気持ちも入って実に見合った！「高砂いずみ会」の皆さま方に大感謝です。

職人技に挑戦！

総務企画部

高砂染ミニ体験

高砂染「あいの会」、松陽学園「高砂染クラブ」のご協力のもと、5月から7月にかけて伝統ある高砂染ミニ体験が開催されました。月1回10名、計30名の各地区の会員が貴重な高砂染を体験することができました。

糊付けから、乾燥、染めまで細部にわたり指導していただき、参加者全員、世界で一つ自分だけの素敵なオリジナルのハンカチを作成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、出展して、皆さまに成果を見ていただけたらと思います。

ご協力いただきました皆さま、本当にありがとうございました。



藍染工程



糊置きを均等にさせる



今回は完成品の型紙を使用します。

ハンカチの制作



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

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
TEL 078-599-7950

KAGOTANI
株式会社 籠谷
〒676-0005
高砂市荒井町御旅 2-1-17

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。

京本塗装工業株式会社

兵庫県知事許可(般8)第405013号

本社事務所 〒675-0003
加古川市神野町神野125-1

高砂工場 〒676-0082
高砂市曾根町2946-8
TEL 079-447-2665
FAX 079-447-2670

RYOKOH 空調設備設計施工

菱高冷熱株式会社

高砂市荒井町小松原4丁目150-3
☎079-443-6085
FAX 079-443-6089 / 443-6700

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

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 検索

シルバードライバーズスクール

事故に遭わないように

6月30日、はりま高齢者講習専門校で開催されました。安全講話の他に実車技能訓練もあり多彩なメニューでした。安全講話では、最初に兵庫県

下の交通事故の状況をお聞きしました。全体の件数は減っているものの高齢者の事故は多発し、割合も高いこと、事故の半分は自宅から500m圏

伊保地区
中部第1老人クラブ
乾 勝能



「かもしれない」を大切に、
これからも安心安全に運転を

内で発生していることなど意外な情報もありました。運動能力・身体機能の低下が主な要因で、視力・聴力も自由になつてきたことは実感するところだと思います。そのことを承知した上で運転時、横断時など事故を起こさない、事故に遭わないためにも「かもしれない」と考え、より注意をはらった行動をすることが大切と感じました。

実車運転では、敷地内のコースを走り先生から指導を受けました。講話の時にアクセル、ブレーキ操作時はかかとをつける、ハンドルは両手で持ち押し出すようにと聞いていましたが、ハンドル操作では癖が出てきそうになり、注意すべき点の



再発見も多々ありました。講習・実車全体を通して充実した内容で、あつという間に時間が経つ楽しいひとときでした。みなさんも機会を見つけてシルバードライバーズスクールに参加されてみてはいかがでしょう？運転免許を継続／返納の有無にかかわらず、役に立つことがたくさん見つかると思います。

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

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。

肉 いち
魚(う)お いち
卵 いち
牛乳2杯に豆ひとつ
野菜は5皿に
ご飯食べ
おやつは果物
かぞえうた♪



よく噛んで、歯を大切に!

機械加工全般

花田鉄工

高砂市曾根町 2906-4
TEL (079) 448-2048
FAX (079) 448-6883
携帯 080-5314-4426
E-mail hanada.tk@iris.eonet.ne.jp

不動産事業
土木・建築工事業
土木・建築資材販売業

嶋一商事 株式会社

兵庫県知事(1)第401614号

高砂市中筋5丁目1番5号
TEL 079-497-5046



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

◆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15510000050号(金属商)



100歳を迎えられました!



阿弥陀地区 松尾会

門野 輝夫さん

大正14年4月21日生まれ

4月に100歳を迎えました。大病もせずこんなに長生きできたのは妻がいてくれたからこそと思っています。子、孫、ひ孫にも恵まれ幸せです。

昨年からは、施設で元気に楽しく過ごしています。会社を退職後は、米作り、野菜作りにいそしみました。一生懸命取り組めたのも地域の皆さまのおかげと感謝しております。戦争を体験した私は、これからも平和が続くことを心より願っています。

俳句



ガレージの

かぼちやをくぐり子ら帰る

丸つぽの

かぼちやくり抜きグラタンに

お互いに

がんばってるねと夫とわれ

島老人クラブ

池田

喜代持

仏壇の盆の扉を開けぬたり

夏休み削る流線竹とんぼ

勝手口どかと声置く今年米

百年の昭和は遠く百日紅

落し水閘夜に乾く匂ひかな



島老人クラブ

吉田

千代美



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

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

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

電気工事・空調工事設計施工

itec

株式会社 **アイテック**

高砂市荒井町若宮町5-15

TEL 079-442-8681

一願成就

鹿嶋神社

高砂市阿弥陀町地徳 279

電話 079-447-4676

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!



活動報告
・阿弥陀・

日帰り研修旅行

町老連・春の研修旅行は、5月27日に会員40名が参加して、開催されました。冷やつとした朝の気温も、平温にあがり古都大和路に向けて出発しました。

途中、万博開催中の大阪を過ぎて停まったところは、「奈良金魚ミュージアム」でした。約3000匹の金魚が優雅に美しく、流れるように泳いでいる姿



春日大社にて記念撮影

は、「エンターテイメントアクアリウム」にふさわしい、五感で感じる「驚き」「癒やし」そして「感動」の空間でした。そして、ホテルでの昼食は、新鮮な地元食材をたっぷり使用した旬の味覚を満喫してお腹いっぱいとなりました。

次に向かったところは、今回のお目当て、世界遺産「古都奈良の文化財」春日大社でした。奈良公園を中心とした地域には、約1300頭の鹿が生活しており、千古の森の中の鮮やかな朱塗りの社殿に見惚れつつ、おとなしく、人懐っこい鹿と戯れながら、大社をあとにしました。

次に、大和路の名物がいつぱいの、おみやげ処「ならみ館」にて、ご近所様へのおみやげをたっぷり両手にしてバスに乗り込みました。

バスの中は、みなさんがお互いにお菓子を口いっばいに食べながら、日頃の疲れもすっかりとれ、さわやかな気分、大きな事故もなく、みんなが大好きなまち阿弥陀に帰ってきました。

会員みなさん、お疲れ様でした。

活動報告
・曾根・

わなげ大会

8月20日（水）、曾根地域交流センターで曾根町老人クラブ連合会の第2回わなげ大会が開催されました。東、西、南、北、から8チームが出場し熱戦を繰り広げました。当日は、記録係、スタッフ、応援など合わせて52名が参加しました。

選手の皆さんは得意のスタイル、自分に合ったタイミングで的確な棒を狙います。高い点数が得られたときや、少しのところで悔しい思いをしたときなど大きな歓声が会場いっぱいに広がりました。成績は日頃の練習の成果を発揮した「わかば会」が優勝しました。

わなげ大会は選手だけでなく応援する側も一投ごとに惹きつけられる、大勢が一堂に会し時間や空間をとともに過ごすことが出来る、人と人を繋ぐことができる大きなイベントで、その役割は大きいと思います。



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

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 | ☐ 片足立ちの状態でも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。

活動報告

中筋

みんなの憩いの場 よろずカフェ



楽しい体操で1時間がアツという間!



令和7年4月から、第4木曜日午後によろずカフェを追加開催して「健康体操」を始めました。グラウンド・ゴルフの練習に行けなくなったメンバーが、自治会館までなら行けると話しているのを聞き、歩いて行ける身近な自治会館でフレイル予防のプログラムを役員会で検討しました。「簡単な、後期高齢者用の体操」と思いましたが、誰が指導できるかで悩みました。

社会福祉協議会地域福祉課に相談させてもらった結果、非常に楽しい指導員の紹介を受けました。身体を使い、頭を使い、ニアポ良くユーモアあふれたご指導で、1時間がアツと

いう間に過ぎていきます。よろずカフェは月2回開催しています。第2木曜日はゲームや輪投げやジエンガとカフェ、第4木曜日は健康体操とカフェで、約3時間笑い声の絶えない時間を過ごしております。

1丁目老人クラブは、地域の皆さんと出会い、笑顔あふれる日常を目標に、これからも楽しい催しを計画していきたいと思えます。

活動報告

米田

高砂市立 米田西小の児童と わなげ交流会

米田西小1～3年生と
島老人クラブとの親睦わなげ交流会（島公会堂）

「島老人クラブ」の「わなげサークル（原田光子会長）」は、同校低学年児童12名および保護者の皆さんと、恒例の「わなげ交流会」を開催しました。新しい公会堂で涼しく心地よく、大きな歓声と拍手の中で楽しいひと時を過ごしました。賞品や参加賞も用意し、夏休みの思い出作りのお手伝いをしました。

ぼぼ。現在の登録会員数は女性25名、男性3名の28名で、最高年齢93歳の方も元気に通われています。

椅子に座って、「かみかみ体操」で軽く上半身と肩、口の

活動報告

伊保

みんな元気で いきいき百歳体操

毎週木曜日10時に自治会館に集まり、元気に百歳体操を頑張っています。

伊保中部のグループ名は「たん

運動を約15分、百歳体操で25分、雑談10分といったスケジュールで、体操より仲間との出会いを楽しみに参加している方もおられます。

毎日家に引きこもっていては心身ともに衰えると感じている人が多く、家で独りでは三日坊主になりがちですが、皆と一緒にすれば楽しく少し汗をかくくらいの心地よい体操で、参加者からは「これからも続けていきたい」と言われるので、お世話役の役員も頑張つて会場設営などしています。



みんなと一緒に体操すれば、心も体も健康に!



シルバーカード 協力店紹介

シルバー
カードを持って
出掛けよう!



新規
加盟店

Corich (コリッチ)



米 田

カフェ

米田町島504-3-101/☎090-3355-7883

営業時間:10:00~15:00/営業日:月・火・金

「健康で豊かに!」をコンセプトにcafe Corichはドリンクもスイーツも安心して安全なモノにこだわっています。アラビカ種100%のコーヒーは格別です。

シルバーカード提示で

ドリンク

50円引き

新規
加盟店

cafe mahalo (カフェ マハロ)

伊 保

喫茶

伊保港町1丁目4-18 シーガルハウス

☎ 079-490-6406

店内の壁にハワイの浜辺を写したDVDが映し出され、青く澄んだ空と海が店内に広がり、きれいに整理されたお店の中でいただく一杯のコーヒーは開放感と格別な味が伝わってきます。ランチメニューの中でカレーライス、マハロのおすすめです。



シルバーカード
提示で

ランチ 100円引き



整体の伊達

米 田

整体・整骨院

米田町島480-1/☎079-432-5982/営業時間:9:00~19:00

整体とは言葉の通り、『体を整える』ということです。疲れた体をほぐします。高気圧酸素ルームの効果は、疲労回復・熱中症回復、ケガが2倍早く治る。など…

1時間入ると4時間分の睡眠効果があり、ダイエットにも効果があります。歯周病が治るなど、カラダの悩みを根本から解消します。ご相談ください。※完全予約制ですので予約してからお越しください。

高気圧酸素ルーム
利用の方、
シルバーカード提示で、

コラーゲンマシン
1回無料サービス

※『ご存じですか?シルバーカード』冊子には、特典を「500円引き」と記載しておりますが、9月から上記の特典になります。



喫茶 アンディ

曾根

喫茶

曾根町799-1 / ☎ 447-1186

一歩店に入ると癒しのオルゴールBGMで満たされています。リラックスするにはもってこいの雰囲気です。コーヒーブレイクや軽食で、ごゆっくりお過ごしください。全品50円引きです。

シルバーカード
提示で、

50円引き



ヘアデザイン COTO

米田

美容院

米田町島504-3-201 / ☎ 079-439-7548

営業時間:9:00~18:00/月曜定休



運動公園の桜並木の通りにあります。
窓からは、四季折々の桜を見ることができます
春の満開の桜は絶賛です。心もヘアも癒されます
※完全予約制ですので予約してからお越しください

シルバーカード提示で

炭酸シャンプー
(1,000円分のヘッドスパ)
サービス



クランベリー

伊保

洋菓子店

伊保崎3丁目13-21-2 / ☎ 079-447-6353

営業時間:10:00~18:00/不定休

お店は松陽中学校の東側にあり、ケーキ・クッキーなど有名なお店です。

開店前からお客様が並び、人気メニューが早く売り切れが出ることが多く、誕生日プレゼントの注文は予約が必要です。

シルバーカード
提示で、会計時

1割引



◆新規追加店舗

地区	番号	加盟店名	業種	所在地	電話番号
伊保	19	Café mahalo(カフェ マハロ)	喫茶	伊保港町1丁目4-18 シーガルハウス	490-6406
米田	67	Corich(コリッチ)	カフェ	米田町島504-3 エクセル宝殿101	090-3355-7883

◆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	電話番号
米田	66	ニコニコカレー	飲食業	米田町平津456	433-2221

◆訂正(各地区にシルバーカードの冊子があるようでしたら、訂正いただきますようお願いします。)

地区	番号	加盟店名	業種	所在地	冊子ページ
高砂町	27	こうま&なな	服飾・雑貨	【誤】高砂町清水町1845 → 【正】高砂町清水町1485	P.8
高砂町	33	Kitchen & Caféやまも	喫茶・カラオケ	【誤】高砂町農人町1176-7 → 【正】高砂町農人町1796-4	P.4

皆で楽しくフレイル予防

米田老人クラブ 藤井 加代子

米田町老人クラブでは「アロマジェルキャンドルづくり」を募集したところ、男性2名、女性34名、計36名の参加希望があり、7月19日に実施しました。

世界に一つの想い出の詰まった作品で灯りをともせばランプのように明るく幻想的に光り、燃焼時間が長く防災用としても役立ちます。講師の先生の説明を聞きながら、皆で試行錯誤して素敵なキャンドルができました。

想いこめ、心温まる キャンドルづくり



親しくしゃべりながら手指を使い、他の人と見比べ感性を磨き、感動したりすることで、本当の意味のフレイル予防になるのではないかと考えています。何事も自分一人で行動しては面白味もなく、皆で行動する喜びを味わえないと思います。

老人クラブの事業を皆さんに知っていただき、今後の人生を楽しく明るく過ごせるよう、いろいろな企画を考えて、会員相互の親睦を米田町全体で取り組んでいければと願っています。

編集後記

7月・8月は猛暑日が続き、特に今年は暑さ指数が33以上予測される地域が多く、熱中症の危険性を知らせるアラートが最も多く発表され、屋外での行事はこの時期はできない環境になったようです。

こうした中で、各地区の活動報告は室内での行事内容が多く寄せられました。

各地区の取材記事担当者の皆さんおつかれさまでした。



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

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

腰痛・肩こりを和らげる**ツボ**
指でツボをしっかりと押さえましょう。

※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。

マルダイ
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 しんべえ戦方

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

油断大敵

ルールを守って安全運転

自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう