



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

あけましておめでとございます。令和八年の清々しい新春を健やかに迎えのことと心からお慶び申し上げます。会員の皆様には、「高齢者の元気は、地域の元気」を基本理念として、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、活気ある地域づくりの尽力賜っておりますこと、深く

敬意と感謝を申し上げます。さて、人口減少や高齢化が急速に進むなか、支援を必要とする高齢者が今後増加することが想定されています。本市では、「高齢者福祉計画及び介護保険事業計画（第9期）」において、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であると位置づけ、「地域包括ケアシステム」の推進に取り

また、皆様に安心して諸行事に参加していただけるように、誠実さと責任感を大切に、「一つひとつの縁を丁寧についでまいります。新しい年が、皆様にとつて健康と笑顔に満ちた実り多き年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。本年も変わらぬご指導とご鞭撻のほど、何卒よろしくお願い申し上げます。

新年を迎えて

高砂市長 都倉 達殊



新年のごあいさつ

高砂市老人クラブ連合会 会長 阿部 伊三男



謹んで新年のお慶びを申し上げます。旧年中は格別のご厚情を賜り、誠にありがとうございました。クラブ会員皆様の温かいご支援とご協力に支えられ、無事に新年を迎えることができましたこと、心より感謝申し上げます。

本年は、これまで培ってきた信頼関係をさらに深め、より一層の成長と飛躍を目指してまいります。老人クラブを取り巻く社会や環境の変化が激しい中にあるても、柔軟な発想と確かな行動力をもって、新たな価値を創造し続ける所存です。

また、皆様に安心して諸行事に参加していただけるように、誠実さと責任感を大切に、「一つひとつの縁を丁寧についでまいります。新しい年が、皆様にとつて健康と笑顔に満ちた実り多き年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

また、皆様に安心して諸行事に参加していただけるように、誠実さと責任感を大切に、「一つひとつの縁を丁寧についでまいります。新しい年が、皆様にとつて健康と笑顔に満ちた実り多き年となりますよう、心よりお祈り申し上げます。

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



Nestlé 私が **え？ 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 **コチラ!**

そんな貴方に必要な対策、お教えます!

高血圧予防

ポイントは!

- 薄味に慣れる
- しょう油やソースを少なめに
- 酸味を上手に使う
- ハーブや香辛料を使う
- 練りものや加工食品を控える
- バランスのとれた食事

土地分譲が専門の会社
土地と住まいのコンサルタント
不動産の販売・買取

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...

MANARA HOME

不動産取引・リフォーム・リノベーション

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

「後継者育成研修会」開催

学習研修部長 国京 茂憲

後継者育成研修会を実施して



高砂市老連主催の後継者育成研修会を、9月25日「生石研修センター」で33名が参加して実施しました。

本年度の研修会は、「老人クラブ会員減少に歯止めを！」をテーマに掲げて開催しました。テーマの背景である高砂市老連の会員の減少、クラブ数の減少、後継者不足など山積する問題点を抽出し、参加者全員で意見交換・議論を重ね、今後の活動の足掛かりにしていくことがテーマ設定の内容でした。

講師は兵庫県老連専務理事の本山秀治氏にお願いし、兵庫県下の老人クラブ組織の現状と課題などについて講演を受けました。

【 基調講演の内容 】

- ①老人クラブの根拠法令、活動の理念、目的、行政の責務など
- ②兵庫県及び高砂市の補助金交付の仕組み
- ③全国的に、老人クラブ数及び会員の減少は大きな問題である。
- ④クラブ数、会員の減少問題には特別な対応策がなく、活動の見える化と“勧誘”など地道な活動を続けることが重要である。

基調講演のあとは研修会恒例のグループ討議に移り、会員減少を歯止めする対策について討議を行いました。

【 本研修会の総括として 】

クラブ会員の減少も大きな問題であるが、後継者不足も改めて浮き彫りになり、同時に老人クラブ自体の高齢化という現状を踏まえ、左記の<グループ討議>を参考に浮上のきっかけにしたいと思いました。

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

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

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!!! (祝日を含む週の水曜は診療)
 コープ前ノムラビル1階 TEL (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

さかい眼科

| 〈診療時間〉 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|---|---|---|---|------------|---|
| 午前 9:00~12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | △ 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

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

後継者育成研修会 グループ討議まとめ

～会員減少に歯止めする対策として～

- (1) 「地域、世代を越えた交流」の機会づくり、他世代や他地域と交流の機会を持つ。

昔遊び交流やラジオ体操、モルックなどの他世代型運動、他地区との交流会を行う。高齢者の技・経験を活かして、防災講座や他世代交流会など。

- (2) 会員でない人にも「開かれた活動」を提供し、近隣の方と事あればお誘いできるような人間関係を作る。

参加費無料の気軽な催し、夏祭りや餅つきなど季節のイベントを、地域の掲示板や自治会の回覧、学校を通したお知らせなどを活用して案内する。

- (3) 学校やこども園、自治会などと協力しあい、周りの組織・団体との協力関係を作る。

園児や児童との交流会の他にも、地域包括支援センターや市役所の「出前講座」を上手に活用したり、小学生の「総合的学習」授業に高齢者の参画ニーズを探ってみる。

- (4) 新しい人を「歓迎する雰囲気」で、自然で心地よい居場所作りをする。

先輩や高齢者の価値観を押しつけない、役割を無理に押しつけない、などに気を配り、明るく自然な雰囲気ですークル活動を勧める。

- (5) 「広報活動」を基本とする会員増強への有効手段として、活動内容がよく見える工夫をする。

会員の笑顔のポスターやイラストを駆使しキャッチーなものにするなど内容の工夫とともに、地域の掲示板の活用や、自治会の広報紙に老人クラブのコーナーを常設化するなど、非会員も広報紙を閲覧できるようにする。戸配と公会堂置きも検討。

- (6) 常なる勧誘活動を行う。先方の話をよく聴くうちに意は通ず。

役員はシンドイ顔をせず、声掛けを粘り強く行う。目ぼしい人を絞ったり、勧誘月間を設けて戸別訪問するなど、声掛けの場を探る。解散した元会員に対する「受け皿制度」を正式ルール化する。



討論の様子



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

油断大敵!

ルールを守って安全運転。

無灯火運転、傘さし運転はやめましょう。



往診可 予約診療あり
眼科 多木医院

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

※日・祝日 休診

山電高砂駅下車西300m線路沿い
TEL (079) **442-1069** 21台

振り込め詐欺にご注意を

- 最近「電話番号が変わった」と連絡があった
- 振込を子供や孫から電話で頼まれた
- 今日中に振り込んでほしいと言われた
- 振込先の口座名は知らない人である

1つでも
思い当たれば、
警察に連絡を!





高砂市老人クラブ連合会
ふれあい作品展

なんてかわいいお人形なんでしょう！
癒されます！

第4回ふれあい作品展



草書？くずし字？お見事な花鳥風月！

創るよろこびがいっぱい詰まった 「ふれあい作品展」

阿弥陀町 女性部 木下 洋子

かわいすぎる、編みぐるみたち！



クロスステッチ、どのくらい時間が
かかったのでしょうか？素敵です！



こんなポチ袋でお年玉をいただき
たいし、差し上げたいですね！



なんともいえない安定感、遠近法！
どこなんですか？

高砂市老人クラブ連合会「ふれあい作品展」が11月11日9時～15時まで高砂市文化会館多目的室で開催されました。

各5地区からそれぞれの作品が寄せられ大変華やいた作品展となりました。

(来場者122名、出展数180点でした。)

絵画、墨絵、壺、掛軸、大作から小物多数、洋服その他、数多く出展していただき、熱量のこもった皆さんの力作が飾られました。和やかなひと時を楽しんでいたことと思います。

会員の皆さま、スタッフの皆さま、お疲れ様でした。

最後に来年に向かっての大きな期待を寄せたいと感じました。ありがとうございました。



まねできないアレンジですね！
素敵以外の言葉が思いつきません



着心地よさそうなお洋服



パッチワークのバッグ、
出かけるのが楽しくなりそう！



ベッドカバーでしょうか。
完成までどのくらいかかったのが
知りたくになります。圧巻！



たくさんの方がいらしてくださいました

筋力アップで一歩前へ

フレイル予防

市老連副会長 南 勤四郎

10月17日に曾根地域交流センターでフレイル予防の筋力アップ体操を開催し、40名の方が参加されました。フレイル予防を目的に、正しいフォームで筋力トレーニングストレッチを行うことの大切さを伝えました。

高砂、加古川、姫路で活躍の健康運動指士「やまだみえ」氏を講師に招き、フレイル予防のための運動の一つ、筋力アップについて受講の皆さんと語り合いながら、実技の指導をしていただきました。

つきつき100歳体操は椅子に座る時に、腰を浅く掛ける、背中を背もたれから離す、足の先は真っ直ぐ前に、足の開き具合は肩幅に、などの注意点をあらためて確認することができました。

100歳体操のスクワットの場面では、胸の張りが得られていない、背筋の伸びが足りないことなどを指摘されました。また、ゆくりとした動作で行うことが大事で、椅子に座り込まないこと、立ち上がり過ぎないことなど身体に多少の負荷をかけることに意義があるとのことでした。ただし、無理はしないでと付け加えられました。

フレイル予防に必要なのは、身体を動かすこと以外に、決まった時間に決まった場所に集まって、多くの人と交わる機会をもつことが大切だと話されておりました。

全員共感した様子でした。

100歳体操のスクワットの場面では、胸の張りが得られていない、背筋の伸びが足りないことなどを指摘されました。



二の腕の筋肉が鍛えられます。
ぷにゅぷにゅ筋肉？さようなら！



京都の町並みや史跡から歴史を感じとりました。青龍殿には国宝の「青不動明王」の絵画が見られ、その妄念・煩惱を焼きつくす

やイチヨウ等の木々が赤・黄・緑と見事なグラデーションで、バスの中のおしゃべりが止まり歓声が上がリ、秋の深まりを実感しました。さらに、清水寺の舞台の4.6倍の広さの木造大舞台へと足を運び、眼下に京都市内が望めました。仲間の「あの赤い鳥居が平安神宮」その向こうの森が京都御所「あそこに見える川が鴨川」と、説明を聴き

親睦バス旅行

絶景、紅葉を堪能!

福祉・文化部 荘所 俊二

11月18日、今季最高の寒波が到来との予報に、皆、冬装備で出発。バス3台に分乗し、112名の参加でした。最初に到着したのは、京都東山山頂の「將軍塚青龍殿」でした。頂上までの窓



なんて素敵な紅葉なんでしょう。赤、緑、ピンクと空の青、アングルも文句なし。

という気迫に手を合わせ、この身を清めました。次はバスで下山し、八ッ橋本舗へ。試食もさることながら、口も手もカゴも、いっぱい買い物です。早々にひきあげ、いけす料理海水園で昼食。生きたアワビに、「どなして食べるの?」とつついているとお店の方が姿勢の仕方を教えてくれて大笑い。近江牛のすきやきや新鮮なお造り・温かい天ぷら等に舌鼓。

大満足で次の予定地、彦根名勝玄宮園へと移動しました。彦根城を横目に眺め、広い変化に富んだ庭園や一季咲きの桜が咲いていたのには驚きながら周遊。大名気分で日本庭園の素晴らしさを肌で感じました。

小雨のなか帰路につく頃にはうす暗くなっていました。この親睦旅行にいろいろと苦労いただいた皆さん、ありがとうございました。

賀詞交歓会

令和8年1月13日、賀詞交歓会が開催されました。

ご来賓の方々(敬称略)

- 高砂市長 都倉 達殊
- 高砂市議会議長 川端 宏明
- 衆議院議員 渡海 紀三朗
- 高砂商工会議所副会頭 栗原 直樹
- 高砂市福祉部長 森岡 修平
- 高砂市社会福祉協議会理事長 稲垣 稔



高砂商工会議所副会頭 栗原 直樹氏



衆議院議員 渡海 紀三朗氏



高砂市議会議長 川端 宏明氏



高砂市長 都倉 達殊氏

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 TOKURA CLEAN & GREEN 緑と豊かさを環境づくり

ポプラ

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

高砂市一般廃棄物収集運搬業 兵庫県産業廃棄物収集運搬業

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

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

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/

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

シニアの方々に応援する活動をしています。

- ◆シニアコーラス 毎月第3金曜日(13時30分~)
- ◆100歳体操 毎週火曜日(13時15分~)
- ◆季節のイベント etc. 随時

いつでも元気で楽しい人生を!

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
お問合わせ 079-442-4854

第3回市老連ツウゲットボール大会

曾根チーム初優勝!!

曾根Aチーム

柳川 紀夫

0月28日、市老連主催、社会福祉協議会後援のツウゲットボール大会が総合運動公園サブグラウンドで開催されました。参加

チームは10チーム(1チームは5名の団体戦です。早朝まで降り続いた雨も



センターに入るかな?ドキドキ!



優勝の曾根Aチーム、おめでとうございます

9時から開会式、阿部会長の挨拶、松本審判長の注意・競技規則等の説明があり、体操を終えた後、試合に入りました。団体戦は作戦も必要で頭脳を

使う2人スポーツです。1セット終了時点ではそのままの点数でした。2セット目で3チームが同点となりプレーオフへと向かいました。その結果、下記のような点数で順位が決定いたしました。表彰式に移り阿部会長から優勝から5位までのチームに賞品が授与されました。阿部会長の講評、南副会長の閉会の挨拶で終了いたしました。曾根Aチームの優勝は初めて、元気にプレーができて頑張った結果です。ありがとうございます。

| 順位 | チーム名 | 点数 |
|-----|---------|---------------|
| 優勝 | 曾根A | 73 (32) プレーオフ |
| 準優勝 | 伊保東部高年 | 73 (26) プレーオフ |
| 3位 | 中筋1丁目 | 73 (21) プレーオフ |
| 4位 | 伊保さざなみB | 68 |
| 5位 | 春日野A | 63 |

第29回市老連グラウンド・ゴルフ大会

緊張越えてつかんだ、梅井ユニーアイクラブ感動の初優勝

梅井ユニーアイクラブ 清水 政美

猛暑が続いた夏が少し和らぎ、秋祭りの賑わいも忘れようとする10月30日に伊保スポーツ広場で市老連のグラウンド・ゴルフ大会が行われた。この大会には約80名の選手が参加した。

選手は日頃から週に3日、4日と練習をしている猛者の集まりと聞き、狭いグラウン

ドで週に2日しか練習していない上に対外試合など経験したことのない「梅井ユニーアイクラブ」のチームはゲームが始まる前は、緊張でガチガチでした。

それでもスポーツ広場の広くて美しい人工芝に入ると緊張も幾分ほぐれ、日頃の練習を思い出してホールポストに

向かってボールを打つていった。ゲーム終了後の集計の間、「参加賞は何やる?」などと言いながら発表を待っていた。すると突然、阿部会長から「優勝は梅井ユニーアイクラブ」との声があった。一瞬間の間違いかと沈黙があり、二度目の発表で目が覚めたように歓喜した。トロフィーと賞状を受け取り初めての優勝を実感した。

それでもスポーツ広場の広くて美しい人工芝に入ると緊張も幾分ほぐれ、日頃の練習を思い出してホールポストに



栄えある優勝おめでとうございます!

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

毎日1分!脳トレに効く!
グーパー体操

痛くならない程度にギュッと握る
指先をしっかり伸ばし、
そるまで大きく開く

1分ほどゆっくとグーパーを繰り返しましょう。
朝起きた時や寝る前がおすすですよ。

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

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

防災対策
できていますか?

- 非常持ち出し品を忘れない。
- 日頃から避難場所の確認を。
- 家族で話し合いをする。
- 避難経路を把握しておく。

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

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

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

フレイル予防料理教室

市老連の補助金を受けて、10月31日午前9時30分から、阿弥陀地域交流センター調理室において開催しました。

男性11名・女性役員3名が参加しました。講師は、高砂いずみ会の4名

栄養ばっちり！心の籠った手料理

阿弥陀町老人クラブ連合会

の皆さまです。4班に分かれて、各班に講師1名についていただきました。献立は鮭のチーズ焼き・ひじきの和風サラダ・ごぼうのごまよごし・さつま芋のクリーム羊羹の4品でした。

慣れない料理に戸惑いましたが、講師の適確な指示と分かりやすいレシピにより、何とか完成できました。

最後に、みんなで美味しくいただきました。講師の皆さまありがとうございました。酒のつまみも教えてくださるとの要望もありました。



うまくできるか心配ですが、1班ごとに講師がついてくださり安心!

介護予防ワークショップ

曾根

豆のブローチ作り

市老連副会長 別處 正子

場所：東ノ町自治会館
日時：9月5日～6日

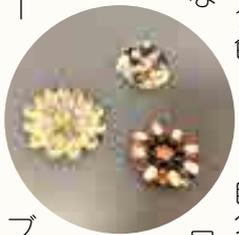
「よく知っている豆や種が一人ひとりの工夫やアイデアで素敵なブローチに変身します」「あなただけのアクセサリーを作ってみませんか」と案内をしたところ、当初30名を予定していたところ47名というたくさんの参加希望をいただき2回に分けて実施しました。

使用する豆の説明をしようとする、さすがベテラン主婦の皆さん、黒豆、小豆はもちろんな次々と豆や種の名前を挙げていきました。



小豆に黒豆にグリーンピースにひまわりの種?これでブローチができるなんてビックリ!

ただ一つピンク色の豆を見て「なに?」と初めて見る皆さんでしたが、「レンズマ」
「X」という「フリー」



自分の作品を眺め、満足の声を聴くことができました。後日お会いした方から「あのブローチを玄関に飾って、来た人に見てもらってるの」「息子に褒めてもらったの」など喜びの声を聴かせていただきました。

制作作業に入ると、黙々と細かい作業に打ち込む人、大胆にあれもこれもと積み上げる人と、様々な姿が見られました。できあがった作品は講師がお預かりし、二スを掛けて仕上げ、数日後皆さんにお渡しすると、改めて



まずは、どんなブローチにするか構想を練って! 次は何の豆を使うか考えて。。。楽しい!

満足感や自己肯定感の高まりを感じる活動だったと思いました。

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

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

JAYASRAGI 会館

JA兵庫南グループ 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

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、心筋こうそくなどの発症の原因になります。

☞ 特に心臓の悪い人は、首までつかると心臓に負担がかかります。入浴時間を短くし、胸のあたりまでつかないように気をつけましょう

☞ お湯の温度や浴室の温度だけでなく、脱衣所の温度にも気を配り、寒すぎないように心掛けましょう。

御協賛

浄土宗西山禅林寺派

西福寺

高砂市高砂町横町 1079
TEL 079-490-2248

ワークショップ

折紙教室

うさぎのもちつきの折り紙、細工に夢中の2時間

阿弥陀町老人クラブ 女性部 木下 洋子



9月30日10時〜12時、阿弥陀地域交流センター2階第2研修室で折り紙教室を開催しました。参加者は20名でした。お題は「うさぎのもちつき」と決まりました。講師は阿弥陀町の倉橋楨子先生をお招きいたしました。材料は和紙・色紙と用意をされてお持ちくださいました。

しいと言いながらも和気あいあいと楽しく、そして小さい折り紙を皆さん必死で折りながら最後まで頑張つて仕上げました。仕上がった時は本当に嬉しかったです。皆さん満足して帰って行かれました。倉橋先生、事務局の方、いろいろとお世話になりました。ありがとうございました。



講師の倉橋先生が丁寧にご指導してくださいました



ひとり一人、折り紙セットを用意され、できるかなあ?とちょよびり心配な皆さん

く切つて作りやすく、きれいに揃えて持つて来てくださいます。ご指導の方はいろいろと事細かく分らないところはやさしく教えてくださり、会員の皆さんは難

折り紙で指先体操! どんなひまわりとコスモスができるかなあ!

伊保地区老人クラブ

フレイル予防として、高齢者向けの折り紙教室を9月10日に伊保中部自治会館で開催しました。折り紙は細かな指先の体操となるので脳は活性化されやすく、高齢者の認知症予防に最適なレク活動といえます。

今回は、夏を感じられる「ひまわり」と秋の「コス



モス」を感じられる「ひまわり」と秋の「コス

モス」を創作し、不器用な指先をたくさん使い、隣の方のでき栄えなどを気にしながら手を動かし、周囲の方々の雑談を交え2時間越えて作品完成! できたときの喜びは大きく、思わず歓声が上がると一幕もありました。



鶴のポチ袋、むずかしそう! 童謡を歌いながら皆でチャレンジ!

中筋地区老人クラブ

女性部 東 純子

10月21日、中筋地域交流センターにて「介護予防折り紙教室」を開催いたしました。40名に参加

していただき、鶴のポチ袋を作りました。少し難しかったかも、れ嬉しかったです。準備もいろいろとお手伝いいただき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

長時間の外出時も、モレ安心!
自分らしく
生き生きと過ごす
全ての女性へ

120枚 16.5cm

ウイスパー
うさら安心

超吸収

ウイスパー
モレ安心

スピード吸収

びっぴりフィット
漏れ防止デザイン

吸収力アップ構造設計

※80cc〜170ccの製品に該当

P & Gの調査^{※1}では、20代から60代の日本人女性の2人に1人は尿もれの経験があり、尿もれは年齢や出産経験の有無にかかわらず、誰にでも起こりうる現象であることがわかっています。

特に60代以上の女性は尿もれを防ぐために水分の摂取量を減らしたり、外出を控えるなど、尿もれのお悩みが行動に制限を与えていることがわかりました。

ウイスパーは、「ぎゅっしり詰まった強力吸収体」で、安心の吸収力。いやなおいを中和する「超スピード消臭技術」で、吸水後のおいもすぐに消臭し、うすくて快適な使い心地から「まるで何もつけていない」ような使用感を実現しています。

日中や就寝時だけでなく、長時間の外出時などにも、より安心してお使いいただけます。

尿もれを仕方のないことと諦めて、行動を制限するのはなく、ウイスパーを取り入れていただくことで、快適な生活をお送りいただけます。

※1 2019年P&G調べ
対象:日本女性20代から60代40,000人に調査
L1(家内)実態大規模調査

東播磨ブロックモルック大会

高砂市老連第2位に入賞

総務・企画部

令和7年度東播磨ブロック老人クラブ連絡協議会が主催する第3回モルック大会が、9月18日播磨町「はりまシーサイド」で開催されました。

東播磨ブロック3市(明石市・加古川市・高砂市)2町(稲美町・播磨町)より1チーム4名編成で22チームが参加し、日本モルック協会の現行ルールを準用して、1試合(所要時間25分)20ターン(1人5投

で3試合を行いました。

この大会

には高砂市より、伊保、中筋、曾根、米田、阿弥



陀から5チームが参加し、第2位に伊保東部高年クラブが入賞しました。高砂市から参加の他チームは惜しくも入賞は叶いませんでした。優勝は播磨町チーム、第3位は明石市チームでした。

第3回モルック県大会

市代表伊保東部高年クラブ、モルック大会で健闘見せる活躍ぶりに拍手!!

伊保東部高年クラブ 伊奈 哲夫

令和7年度兵庫県老人クラブ連合会が主催する第3回モルック県大会が播磨町のはりまシーサイドドームで11月21日に開催されました。県内38地区から1チーム4名編成

で1試合(所要時間25分)20ターン(1人5投)で3試合を行いました。

この大会には、市代表として伊保東部高年クラブが参加しました。結果

第13回グラウンド・ゴルフ県大会

楽しかった県大会

総務・企画部

第13回グラウンド・ゴルフ県大会団体戦・個人戦が兵庫県立淡路佐野運動公園多目的グラウンドで開催され、高砂市老連からは団体戦に伊保東部高年クラブチームの6名、阿部会長が参加しました。

県代表だけあって各チームのレベルが高い中、伊保チームもホールインワン3個と善戦しましたが、上位10位以内には入ることはできませんでした。優勝は芦

屋市チームでした。

終了後は、淡路のオアシスレストランで残念会を実施し、試合の振り返りや今後の活動等について和気あいあいの夕食会で楽しく昭和100年10月10日の1日を終えることができました。

とができました。令和8年度参加チームのご活躍を祈念します。



は日々の練習通りにいかず、38チーム中10位で、何とか紅茶セットの賞品をもらいました。

優勝は、但馬の新温泉町でした。

フィニッシュで発祥のモルックは、手軽に高齢者で



皆さん、お疲れ様でした

も楽しめますので、皆さんも次回大会に向け練習に励みましょう。

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

お汁にだけ！
味かけるだけ！

コラーゲンペプチド
10,000mg*

※大さじすりすり約2杯(10g)

VITAL PROTEINS
COLLAGEN PEPTIDES

Nestlé HealthScience®

カラダに大切なたんぱく質の一種

コラーゲンを手軽に摂取!

「バイタルプロテインズ」は、体内で吸収されやすいコラーゲンペプチドを配合。毎日の食事にスプーン1杯加えるだけで、無理なくコラーゲンを補給できます。

砂糖*不使用・無香料で、食事や飲み物に加えやすい!

*栄養成分表示[大さじすりすり約2杯程度(10gあたり)]: 熱量: 36kcal、たんぱく質: 9.0g、脂質: 0g、炭水化物: 0g、食塩相当量: 0.00-0.12g、コラーゲンペプチド: 10,000mg

お問い合わせご注文はこちらから!

TEL 078(333)7707 FAX 078(333)7708

株式会社ニ子コミ 受付時間/平日9:00~18:00 (FAXは24時間対応)

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!



これを見れば
丸わかり!!

加盟店が
いっぱい載った
チラシができました!



新規 加盟店 チェリー ブLOSSAM ガーデン



阿弥陀 造園

阿弥陀町阿弥陀1883番地1

☎079-446-2603

私たちは、外構・ガーデン・エクステリアの設計から施工まで一貫して対応させていただいています。お客様の想いに寄り添い、機能性とデザイン性を両立した空間づくりをご提案します。お気軽にご相談ください。
※2025年6月に北池から移転しました。

シルバーカード提示で

工事のお見積り
金額から **7%引き**

新規 加盟店 のうか 農薬 みきや

阿弥陀 飲食店

阿弥陀町長尾200番地
☎079-459-0978

高御位山の麓、阿弥陀町長尾で“収穫をデザインする”をコンセプトに、地元農家さんや自家栽培の野菜や果物を使ったスイーツ、お弁当、オードブルやランチを提供しています。



また、味噌づくり教室や貸農園、体験農園も行なっています。ぜひ一度、お越しください。

シルバーカード提示で

ドリンク全て5%引き

新規 加盟店 鍼灸ボディメイクサロンNito

伊保 鍼灸・整体

高砂市伊保崎1-1-25(伊保郵便局前)
☎080-9299-2531

営業時間:9時~22時 定休日:土・日
愛媛県愛南町出身まだまだサッカー継続中コンセプト「自らが描く希望あふれる未来」へ向かい勇気を持って進んでいます。



シルバーカード持参の方

セルフ케어資料提供

納豆工房 なっところちゃん

曾根 食料品

曾根町1780-1
☎079-448-5400

大豆本来の風味を味わえる納豆を採求して30余年。北海道産ユキホマレや兵庫県産佐用もち大豆を使い、手作りで大豆の味を引き出すことに努めています。



店内に数種類の商品をご用意しています。ぜひとも、ご賞味ください。

スタンプカード、お買上げ1回につきスタンプ1つ押します。また、期間限定で特典が用意されています。

シルバーカード提示で

スタンプカードお買上げ1回につき
スタンプ1つ押します

社会奉仕の日



中筋一丁目



中筋 シニア春日野



伊保地区



中筋 さつきの会



曽根町



米田町



阿弥陀町

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

令和8年の広報114号の発行にあたって、会長と都倉市長の新年の挨拶に始まり、後継者育成研修会では次代を担う若手の顔ぶれが揃いました。地区活動の紹介では、各地区活発にフレイル予防活動が実施されている様子がうかがえます。

屋外でのスポーツ行事、グラウンド・ゴルフ、モルック大会は年々参加者が増え、健康な会員が多くなっていると感じられます。

本年も、「高齢者の元気は、地域の元気」をスローガンに、みなさん、頑張りましょう。

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

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

マルダイ
解体工事・土木工事
遺品整理・パズルクリーニング
おしげちゃん しんへえ親方
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



株式会社 ニチコミ

ニチコミでは元気に活動する全国の老人クラブの活動を写真入りで紹介しています

ニチコミ

検索

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

全国の元気な老人クラブをご紹介します

