



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 高砂市ユアィ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8年度 高砂市老人クラブ連合会 総会



力を合わせて **新たな一歩を**



令和8年度 高砂市老連総会開催

5月12日（火）、高砂市文化会館中ホールにて令和8年度高砂市老人クラブ連合会総会が開催されました。

当日は阿部会長のあいさつから始まり、その後議事にうつり、議案第1号から第4号まですべて承認され、可決されました。

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

買取大吉
KAITORI DAIKICHI

お宝整理は今がチャンス！**30%UP**

老連だよりもご持参の方限定！買取額

ご相談・査定のみも可能です！初めての方もぜひお気軽にご来店ください。

高砂伊保店 TEL050-8896-2211

営業時間 | 10:00～19:00 (年中無休)

朝顔

花言葉「偽い恋」

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ

ニチコミ

おかげさまで大変ご好評いただいています！！

つくだ整形外科運営の
リハビリ特化型デイサービス

「いつまでも動ける体を手に入れる！」

シニアのために本気で取り組む
リハビリ専門チームがあなたの
“動ける毎日”を支えます。

T's MediFit

無料体験会 随時開催

TEL 079-444-5666

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 co., Ltd.

NANARA 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

令和8年度 事業計画

月	事業内容
5月	定期総会
6月	モルック大会、 広報紙「たかさご老連」発行
7月	市長との意見交換会・わなげ大会
8月	ニューススポーツ体験会
9月	後継者育成研修会、社会奉仕の日実施、 ツウゲットボール大会
10月	グラウンド・ゴルフ大会 広報紙「たかさご老連」発行
11月	親睦旅行、ふれあい作品展
12月	合同歩こう会
1月	賀詞交歓会、 広報紙「たかさご老連」発行
2月	親睦芸能発表会
地区 行事	老人クラブによる健康づくり・介護 予防支援事業・介護予防ワークショ ップ・フレイル予防研修会・フレイ ル予防筋力アップ体操 ※東老連関係事業 総会・若手委員研修会・女性委員 研修会・介護予防研修会（高砂市 担当）・スポーツ大会・事務局会議 ※県老連関係事業 高齢者の集い、モルック県大会・ グラウンド・ゴルフ県大会、女性・ 若手リーダー研修会
市・ 警察	高齢者交通安全講習会・ シルバードライバーズ講習会



合い言葉は
「無理せず、楽しく、長く続ける！」

高砂市老人クラブ連合会 会長 阿部 伊三男

まずは、昨年度（令和7年）の市老連が開催しました活動にご協力いただいた会員の皆さまに心より感謝申し上げます。

昨年は、各地区で取り組んでいた健康体操や介護予防といった行事に積極的にご参加いただき、自分の健康は自分で守るといった気持ちが強く伝わってきました。また、社会奉仕の日として、地域清掃活動など市老連が発行している広報第114号で紹介しているように各地域に大きな貢献をしております。

本年度も「健康・交流・生きがい」をテーマに、皆さまが笑顔で集える場をつくってまいります。

特に今年は、スポーツ体験会や各地域の昔遊び交流会など世代を超えた交流の機会を増やす予定です。体を動かし、仲間と語らい、心も体も元気に過ごしていただければと思います。

また、健康管理や安全面にも引き続き配慮し、無理のない活動を心がけます。「無理せず、楽しく、長く続ける」ことを合い言葉に頑張っていきましょう。

最後になりますが、本年度も皆さまのご理解とご協力を賜りながら、より充実した一年にしていきたいと思います。

どうぞよろしくお願いいたします。

令和8年度 市老連役員

役 職	所属クラブ名	氏 名	役 職	所属クラブ名	氏 名
会 長	中部第1老人クラブ	阿部伊三男	理 事	中部第2老人クラブ	増田 秀明
副会長	松東会	南 勘四郎		高須老人クラブ	橋口 好美
	わかば会	別處 正子		中部第1老人クラブ	乾 勝能
常任理事	シニア春日野	莊所 俊二		中筋1丁目老人クラブ	真利 一憲
	美保里いちょうクラブ	室井 薫		シニア春日野	森本 勲
	島第2老人クラブ	国京 茂憲		第二長生会	三柴 早苗
	高南会	中川 正文		第三長生会	原 和雄
常任理事兼会計	阿弥陀悠々クラブ	木下 洋子		美保里いちょうクラブ	中村 史子
	東部高年クラブ	濱田 充		米田団地老人クラブ	前田 昌弘
監 事	中部第2老人クラブ	秋山 直彦		松尾会	松本 義生
	シニア春日野	依田 洋幸		むくの会	藤本 隆造

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

ORIYAKI 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

コープ前ノノムビル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

◆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

DESIG 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

福祉文化部

福祉・文化部長 莊所 俊二



昨年引き続き、福祉・文化部長をさせていただき、旅行経験も多く、ほとんど一度は訪れた所ばかりです。そこで、今年の親睦旅行は、近場で温泉と、かに三昧というのはどうでしょうか？皆さまのさまざまなご意見を参考に、企画を進めていきたいと思います。よろしくお願いたします。

女性部

女性部長 別處 正子



女性部長を務めさせていただきます。正子です。昨年は初めてのことでありましたが、皆さまのおかげで乗り切ることができました。今年は、作品展という大きな行事を担当することになりますが、楽しい作品展になりますよう、役員の方をはじめ、会員の皆さまのご協力よろしくお願いいたします。

若手部

若手部長 木下 洋子



本年度、若手部長という大役を受けることとなりました。木下洋子でございます。す。近年、老人クラブの人数が減少となっていることには大変胸が痛みます。一人でも多くの方々が会員になられますように、考えなければいけないと思っています。高齢者が明るく元気で、そして健康で仲良く、いろいろな活動をして前向きに、老人クラブ全体で充実した生活を送っていただろうと思っています。最後に、高砂市老連では、会員増強に大きな期待をしております。会員の皆さまには、これからもよろしくお願いいたします。

総務企画部

総務企画部長 阿部 伊三男



総務企画部の役割は、会員間の親睦をはじめる、仲間づくりのためのスポーツ、文化活動を通じて、市老連の活性化、躍進を図るべき事業展開の提案を行い、各地区において、会員の拡大、増員につなげるような企画立案を進めていきます。皆さまのご協力、ご支援をいただきますようよろしくお願いいたします。

学習研修部

学習研修部長 国京 茂憲



高砂市の老人クラブでは、新規加入者の獲得に苦戦し、会員数の減少になかなか歯止めが掛かりません。役員の引き受け手がいない現実の前ではクラブの存続が危うくなっています。老人クラブ内でも高齢化が進み、おのずと「生きがいづくり」と「健康づくり」が重要な活動軸となってくるでしょう。各地区において、老人クラブの活動をサポートできるような研修成果をと、思っています。

健康部

健康部長 室井 薫



健康部長になる室井といます。何も分らないので、皆さまにはご迷惑をおかけすることがあると思いますが、よろしくお願いいたします。6月のモルック大会は公式ルールでの大会を予定しています。その後、わなげ大会、ニュースポーツ体験会、ツウゲットボール大会、グラウンド・ゴルフ大会などが計画されております。皆さまのご協力をお願いいたします。

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

ギュッと握ってパツと開くだけ！

毎日1分！脳トレに効く

グーパー体操

グー

痛くならない程度にギュッと握る

1分
ゆっくり
繰り返す

パー

指先をしっかり伸ばし、
そのまで大きく開く認知症予防や血行改善などに効果大！
朝起きた時や寝る前がおすすめです。
慣れてきたら足指でもトライ！

思いをカタチに

句集

TEL 078-333-7707

ニチコミ

医療法人社団仁秀会

東高砂胃腸外科

高砂市米田町古新305-1 TEL 432-1119

サービス付高齢者住宅

ラポール東高砂

24時間対応スタッフ常駐

高砂市米田町古新310 TEL 432-3871

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。

食べ物
数え歌

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♪

シルバードライバーズスクール

伊保地区 榎野 正夫

シルバードライバーズスクールに参加して

11月20日（木）10時から、はりま高齢者講習専門学校で高齢者講習を受講しました。

4月に免許更新のため、講習を受けましたが、

目の検査が思ったより悪く、視野・焦点合わせの遅さに衰えを痛感しました。今回の講習では目の検査はなかったのですが、実技指導での車の

コース取り、特に交差点を曲がる時のコース取りと左右後方の確認方法で再確認ができました。

講習、ビデオ鑑賞後の講師の方の締めくくりにおっしゃった、「ゆとり運転、スピードに注意した運転と身体能力の衰えを自覚した運転に心掛けてください」の言葉を忘れずに運転をしたいと思います。

コース取りうまくいくかなあ？
線を踏まないように…



あー、そうだったんだと思い出す方もおられ、皆さん、真剣そのもの

自転車のルール違反には「青切符」が導入されました！
ルールを守って運転しましょう



実際に走ってみましょう！
ちよつぱり緊張



こんなに交通事故があるなんて
気を引き締めて運転しないと！

2026年4月1日から
～ 自転車への青切符の導入！～
交通反則通告制度

詳しくはこちら

対象は16歳以上！

こんな違反は反則金の対象
以下一斉です！

携帯電話の使用等（保持）
反則金 12,000円

信号無視（赤色等）
反則金 6,000円

通行区分違反（車道の右側通行、歩道通行等）

イヤホンの使用
※ 必要な音が聞こえないなどの場合
反則金 5,000円

一時不停止
無灯火
反則金 5,000円

遮断踏切立入り
反則金 7,000円

二人乗り
並進
反則金 3,000円

兵庫県警察本部 交通部 交通企画課



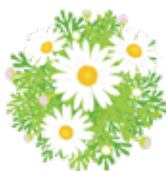
阿部会長のあいさつ。ぜひ、園芸療法を
各々のクラブで取り入れていただきたいものです。

私たちが高齢者には、一
日一日を暮らすなかで緑
を香り、花やそして野菜

テーマは「花やみど
りとの関わりで健やか
な暮らしをつくる」で、
講師として、兵庫県立大
学院緑環境景観マネジ
メント研究科 剣持卓也
先生をお迎えしました。
「園芸療法とは?」「園
芸療法と園芸の違い」
などの説明を聴講しま
した。

や果物などの植物を育
て楽しむことが大切に
す。それと、土や自然と
触れあうことで、人と人
とのつながりもでき、心
や体の健康につながって
いきます。療法には、い
ろいろと多くの種類が
あります。説明はたく
さんありましたが、楽し
く聴くことができました。
ありがとうございました。

実際に園芸療法って
どんなことをするのかを
学びました。



園芸療法は国内ではいつ、
どうやって広がっていったのかも
学びました。



若手部長
木下 洋子

令和7年12月11日
(木) 13時30分～15時、
ユースアイ福祉交流セン
ターで参加者約80名の講
演会を開催しました。

令和7年度
東播磨ブロック老人クラブ
連絡協議会

健康づくり推進事業研修会

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

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
PSBC2200000000000

株式会社 籠谷
〒676-0005
高砂市荒井町御旅 2-1-17

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>

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
TEL 079-443-5111

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～)
- ◆ 高齢者卓球クラブ
毎週月曜日 (10時～)

いつまでも
お元気で楽しい
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
お問い合わせ **079-442-4854**

3時間があつという間!

親睦 芸能 発表会

民舞

伊保地区 辰巳リヲ子



歌謡「新高砂音頭」
米田地区の皆さん



阿弥陀地区
松本 克祥



米田地区
藤井 幸子



伊保地区
福元 和幸



米田地区
笠原 英夫



ケーナ&
合唱

中筋地区の皆さん



高砂音頭&コーラス
曽根地区の皆さん



高砂市老連の親睦芸能発表会が
2月16日(月)、高砂市文化会館
中ホールで約300名が来場し、
開催されました。
この度の発表会は、青春の歌、
人生の詩、想いをこめて舞台に咲
く歌謡寸劇、民舞などがあり、約
3時間に渡って各地区の出演者が
熱演を繰り広げました。
押し寄せた会員の熱い声援もあり、
舞台と寄席が一体となり盛り
上がっていました。伊保地区は、
太極拳の初級20名の出演、中筋地
区は赤穂浪士の歌謡寸劇、曽根地
区は秋祭りを中心にした踊りを舞
台で披露、米田地区はコーラスを
中心に、地区で日頃の活動がうか
がえる素晴らしいまとまりのある
コーラスグループでした。

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



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

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



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



外構工事一式・設計・施工・管理

株式会社 津田技建

高砂市伊保町中筋1269-1
TEL.079-490-2204
FAX.079-490-2205

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



建築板金工事全般

兵庫県知事(般-5)第406803

高橋板金

高砂市荒井町蓮池1丁目5番8号
TEL.090-1914-1768

歌謡

阿弥陀地区

中川正文

後藤絹代

馬場孝子

藤井陽子

カラオケ寸劇

中筋地区の皆さん



ウクレレ演奏

松陽学園の皆さん

伊保地区
北岸 正夫米田地区
室井 薫阿弥陀地区
中川 正文伊保地区
竹中 実

歌謡

米田地区の皆さん



三胡演奏

阿弥陀地区 松本福子



太極拳

伊保地区

鈴佳子と伊保中部すずらの会



最後は

お楽しみ抽選会で
熱狂の末に閉幕

最後に昨年より取り入れた抽選会を行いました。プログラムに書かれた番号札を握りしめ、抽選番号が読み上げられる度に歓声が上がり、最後まで盛り上がった芸能発表会でした。

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

お弁当¥550～・オードブル¥4,400～ご予約承ります。
ご注文・ランチ予約などなんでも相談してね
電話でお気軽にご連絡ください。

居酒屋くせもん

営業時間: 昼11:00～13:00/夜17:00～

定休日: 日曜日・月曜日・祝祭日の営業は店内にて案内します。

兵庫県高砂市荒井町扇町10-22

TEL 080-5314-9934

空調・換気で快適な空間づくり

エアコン
空調
エコキュート

株式会社 ASK電設

高砂市阿弥陀町
南池 6-6

TEL 079-446-3119 FAX 079-440-2929

御協賛



麻雀 あかとんぼ

全卓完全個室

お一人様でもOK

高砂市阿弥陀町南池101-1

TEL 079-448-7755



株式会社 藤栄建設

本店 〒676-0078 高砂市伊保1丁目1-29号
TEL 079-440-6886 FAX 079-439-1584米田事務所 〒676-0805 高砂市米田町米田91-2
ウディプレイス2-C
TEL 079-490-6111 FAX 079-490-6616

健康寿命をのばすカギ!

フレイル予防
料理教室

皮むきも手慣れたもの!



料理って頭使いますね!

参加者は男性オンリー
見た目も味も上々!伊保地区老人クラブ
阿部 伊三男

伊保地区のフレイル予

防料理教室が、2月26日
(木)、伊保地域交流セン
ターで開催されました。今回の伊保地区での参
加者は11名全員男性で年
少者は64歳、年長者は92
歳、平均年齢は79歳とい

う年齢構成でした。

9時30分に調理室に集
合し、早速エプロン、マス
ク、三角巾・バンダナな
どを着用し、お互い、照れ
笑いしながら、高砂いず
み会の講師の方に献立の
説明を受けました。当日の献立の、鮭のソ
テー、ひじきのサラダ、サ
ツマイモの寒天ゼリー、
ゴボウのゴマ和えの料理
を高砂いずみ会の講師の
方にお世話いただき、4
班に分かれ調理を進め、

完成しました。おいしそう!

2時間ほどで各班男自慢
の料理が完成しました。
最後にそれぞれの料理を
お皿に盛り付け、全員手
を合わせていただきまし
た。高砂いずみ会の講師の
皆さんご教授ありがとう
ございました。

「フレイル予防料理教室」に挑戦して

中筋二丁目老人クラブ 真利 一憲

令和7年12月9日
(火)、中筋地域交流セン
ター調理室にて開催され
ました。当日、男女16名
参加、そして料理指導は
「いずみ会」の4人の先
生方。
まず「骨太メニュー」と食材の説明から始まっ
た。なにぶん男性陣にお
いては、要領の得ない分
野。まずは手洗いから行
動開始。サツマイモの皮
むき、包丁の背でこする?
輪切りにしてレンジへ、
先生曰く火の通りにくい

物は早くやつつける。

次にゴボウの皮むき、
先ほどと同じ背でこする。均等に切るの難しい、酢
水につけ、水気を切つて茹
でる。その間に攪りごま、
砂糖、醤油で合わせ調味
料をつくる、手間のかかる
作業、先生の素早い指示、
手も動く、口も動く。次に、ヒジキをふやか
したら、水切り、沸騰した女性陣は手際がいい!男性陣がうまく
切れているのが気になります

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

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。

総合建設業

山下建設株式会社

代表取締役 山下 登也

本社 高砂市中筋五丁目七番三号

TEL 079-447-8322

FAX 079-447-8325

TOKURA
CLEAN & GREEN
緑と豊かな環境づくり

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

72

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

株式会社 美濃製作所

エプロンと三角巾でやる気満々!



ごぼうって切りにくい!

エプロンに三角巾、やる気満々で臨みましたが、講師の方

フレイル予防を目的に、男の料理教室を「いずみ会」の指導のもと、会員9名と自治会2名、事務局1名の12名で4つの料理に挑戦しました。ふだん、男の方自身で

フレイル予防 男の料理教室

曾根地区老人クラブ

南 勘四郎

料理をされる人もいるとは思いますが、この度、参加者の皆さんは、パートナーに作ってもらっている方がほとんどでした。

骨太メニューには、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、さつまいものクリーム羊羹といずれもヘルシーで美味し

た。

エプロンに三角巾、やる気満々で臨みましたが、講師の方



男性陣は、うまく切れるかしら?



これぞ、骨太料理! 盛り付けもバッチリ!

湯で茹でる、すぐ湯を切る、下準備のできた大豆などと合

わせた。

サツマイモがレンジから帰ってきた、これでクリーム羊羹を作る、ボウルに砂糖、寒天、生クリームを入れ攪拌、サツマイ

モと混ぜて、流し缶に流し、冷蔵庫で固める。仕上がりは粒あんを乗せる。ケーキができた。

最後に、立派な鮭の切り身、油なしでフライパンで焼く段取り、先生から、クッキングペーパーを引いて、激が飛ぶ。チーズを乗せて完成。少し焦げた。

何とか、レシピに沿った料理が出来上がった、味はいかに。盛り合わせは、女性陣が、実に見事にうまく仕上げてくれた。なかなかの上出来の4品、ご飯のお替わりもして、皆、大変美味しくいただいた。「いずみ会」の先生方ありがとうございました。

のリズミカルな包丁さばきに圧倒された。玉ねぎやきゅうりの薄切りまでには辿り着きませんでした。「修業が足りない」の一言に尽きました。それでも、いずみ会の皆さんのおかげで、すべてのメニューが時間通りに出来上がりました。

全員がテーブルを囲み賑やかな食事会の始まりです。見た目以上に美味しくて、いただいたとの感想があちらこちらで聞こえました。

いろんな支えがあつての料理教室でした。一人だけでは、とてもできっこありません。食材の買い出しや、前処理、調味料の



チーズが食欲をそそります!

指を切らないように...

計量、ほかの作業があつての賜物です。何事も周りの環境を考えながら、目の前のことを進めていくことの大切さを、あらためて感じた教室となりました。いずみ会の皆さん、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

『飲みやすさ』に特化した飲料だから続けやすい!



元気成分アルギニン2500mg 配合。

今日は食欲が...



口の中が気になる



Nestle HealthScience

なかなかな元気が戻らない



年齢を重ねるにつれて 感じるカラダの変化に 不安を抱えていませんか?

アルギニンは、血流改善による冷えや高血圧の予防、免疫力向上による感染症リスクの低減、疲労回復や筋力維持などのサポートにも役立つとされており、医療機関でも採用されています。

アルジネードウォーター

1ケース(12本入) 2,666円(税込)

配送料: 700円 (5,000円以上ご購入の場合、配送料無料)

お問い合わせ・ご注文はこちらから

TEL 078(333)7707

FAX 078(333)7708

株式会社ニチコミ

受付時間: 平日9:00~18:00

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!



日用雑貨 卸販売店 (株)田中久之商店

伊保

物販

高砂市伊保港町1-9-19
☎079-448-1111
営業時間:9:00~19:00
定休日:日曜日
山陽電車、伊保駅前。家庭
に必要な日用雑貨がすべ
て揃っていると評判のお
店。通勤途中にチョッと立
ち寄ってください。



シルバーカード提示で

粗品進呈



これを見れば
わかる!!

加盟店が
いっぱい載った
チラシができました!



パソコン応援団!

中筋

教室

高砂市春日野町11-9
☎080-5315-7637
営業時間:10時~20時
定休日:不定休
個別指導のパソコン教室。
スマホ・タブレットもOK
わかるまでなんども聞ける!忘れてもなんども聞ける!
使えるまでなんども聞ける!



シルバーカード提示で

入会金1,000円無料

三ツ輪屋精肉店

曾根

食料品

高砂市曾根町812-2
☎079-448-1615
営業時間:8時~19時 定休日:火曜日
皆さま方のおかげで約40年間営業
させていただいています。三田牛、
神戸牛、但馬牛、山形牛、その他、地
方の黒毛和牛・豚肉・ホルモン・ハ
ム・ソーセージなどを中心に販売し
ています。よろしくお願いします。



シルバーカード提示で

5%引き

ヘアサロン マツミ

米田

美容室

高砂市美保里16-9
☎079-442-4284
(予約優先制)
営業時間:8時30分~19時30分
定休日:月曜日・第3火曜日
LINEは電話・チャットが使えます。LINE公式アカウント▶



シルバーカード提示で

コーヒー・初回のみ顔パックプレゼント

(株)トレジャー

阿弥陀

ギフト商品卸売業

阿弥陀町長尾528
☎079-448-7777
営業時間:9:00~17:00
定休日:土・日・祝



選べるギフトの卸売をメインに行っております。

シルバーカード提示で

カタログギフト10%引き

◆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	喫茶	伊保港町1丁目 4-18 シーガルハウス	490-6406
伊保	20	鍼灸ボディメイク サロン Nito	鍼灸・ 整体	高砂市伊保崎 1丁目1-25	080-9299- 2531
曾根	15	手打ちそば&カフェ みずも	飲食業	曾根町846-7	050-8884- 0115
米田	67	Corich	飲食業	米田町島504-3 エクセル宝殿101	090-3355- 7883
阿弥陀	29	カイマナコーヒー &ギヤ	喫茶店	阿弥陀町長尾 549-4	440-7560
阿弥陀	30	チェリーブロッサム ガーデン	造園	阿弥陀町阿弥陀 1883番1	446-2603
阿弥陀	31	農菓 みきや	飲食業	阿弥陀町長尾200	459-0978

◆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
曾根	9	凜々と	飲食業	曾根町846-7	440-7854
米田	3	鮎処 のそえ	飲食業	米田町島265-8	431-5676
米田	29	カラオケ喫茶 ロマンチカ	カラオケ 喫茶店	米田町米田251-3	090-1224- 2455
米田	66	ニコニコカレー	飲食業	加古川市米田町平津456	433-2221



お手玉ヨーヨーを披露

令和8年1月28日、中筋こども園の園児と、老人クラブの会員との「昔あそび交流会」を開催いたしました。

活動報告 中筋

中筋こども園園児と「昔あそび」

中筋二丁目老人クラブ
真利 一憲

快晴、寒い朝でしたが、老人クラブ初めてのイベントに心わくわく、半分のドキドキ、各ブースに分かれた会員14名は、緊張しながらの参加でした。プログラムは、1部は①おてだま ②コマ回し ③けん玉 ④ジクソーパズルの4つのブースを園児40名が4班に分かれて私たちと体験しました。園児たちはすぐに、「やーこれ知ってるぞ」「できひんや、なんで」「こん

なん簡単や」おじいちゃん、おばあちゃんを気にすることなく、どんどんと入りこみ、次々とブースを楽しみました。1ブース10分間でしたが、あつという間に時間が過ぎました。2部は、「おてだまヨーヨー」の実演と体験するコーナー。「おてだまに輪ゴムを10本使ったひも」を中指にはめて、ゴムの伸縮力を利用したヨーヨーです。実演者はいとも簡単に両手で、下に、上に、横に、斜めに、歌いながら演技を見せてくれました。「ふーん、簡単じゃ、自分でもできそう」と皆さん、

見ておりました。園児、老人クラブ全員に、「おてだまヨーヨー」を渡された、いざ自分たちでと思ったが思うように、手元に返つてこない、片手も困難、まして両手とは、園児に教えている場合ではない、大人が必死に。園児たちも、一所懸命に挑戦してくれていました。園長先生から、これは皆さん全員の宿題としましょう。最後に園児から、歌のお礼があり、楽しい「昔あそび交流会」を終わりました。園長先生から、「これから交流を続けていき

たい、『よろずカフェ』に遊びに行つてよいですか」と言われました。私たちは大歓迎、これからの二丁目老人クラブの新しい出会いを実感した交流会でした。

参加者の皆さんが松東会を、より良い会にしていくという思いが感じられる実りある総会となりました。

また、会員を増やすことに関しては、地域の行事との連携や、若いシニア層にも参加してもらえよう活動内容を工夫するなど、いくつかの提案が挙がりました。

その後、総会に移り、昨年の事業や決算の報告、そして来年度の事業計画や予算について審議を尽くしました。そんななか、都度の連絡がスムーズに会員に届きにくいとか、現場の声が多く寄せられ、より効率的な伝達手段を模索していく必要性が共有されました。



気血の流れをよくする動きでリラックス!

活動報告 伊保

24式制覇までもうすぐ！ 継続は力なり！

伊保中部老人クラブ 鈴 佳子

私たちの地区老人クラブでは、毎週土曜日午後1時30分から3時まで、中部自治会館で太極拳を行っています。講師は、クラブ会員の私、鈴 佳子で、約4年前にコナ禍で体を動かすことがなくなり体力が落ちていた高齢者を救つて

いきたいということから太極拳の講習会を始めたのがきっかけで、今日まで約4年間実施しています。現在の参加者数は男性5名女性17名、合計22名で頑張つて健康づくりを行っています。これまで、練習の成果を見る機会として、伊保地区の高齢者の集い（伊保地域交流センター）に2回出場させていただいています。また、市老連の

芸能発表会にも2回出場させていただきました。太極拳を始めるきっかけは健康づくりと交流の場を広げるということでしたが、継続してやっていると、現在は太極拳24式まで何とかできつつあるのかな・・・という感じです。皆さまも健康づくりに太極拳を始めませんか。

活動報告 曾根

総会と松陽三線隊を招いて 自分たちの松東会は 自分たちで守る!

曾根町老人クラブ松東会 南 勘四郎



3月21日（日）、曾根町老人クラブ松東会は、一足早い総会を行いました。総会に先立って、高齢者大・学・松陽学園OBで結成された松陽三線隊に曲を奏してもらい、一緒に歌ったり、リズム遊びで体を動かしたりと、総会前の会場は和やかな雰囲気になりました。



毎月第1、第2日曜日の午前10時から午後3時まで、カラオケを中心とした交流会を開催しています。参加費は400円、食事代は1、000円で、約25名が参加して、カラオケと会話を楽しんでいます。大きな声を出して、歌詞の画面で脳に刺激を与えることは、認知

活動報告 阿弥陀

元気で長生きのために、事業を実施

阿弥陀町老人クラブ連合会
中川 正文

症の予防に効果があることは、証明されています。2月16日(月)文化会館中ホールで、13時から16時まで市老連親睦芸能発表会が開催されました。18組のうち阿弥陀地区から4組が出演しました。日頃の練習の成果を存分に発揮し、拍手・喝采でした。



活動報告 米田

米田町老連グラウンド・ゴルフ大会 女性の実力を見せつけられた 大会となりました！

米田老人クラブ 室井 薫

米田町老連第24回グラウンド・ゴルフ大会を令和7年12月11日に開催しました。参加者は55人で午前8時30分に開会式を行いました。

個人戦としてグラウンド・ゴルフ8ホールを2セット、16ホール合計で最小点数が優勝となり、優勝、準優勝は女性で大会では初めてとなりました。



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

編集後記

いつの時代も春を彩り、人々の心を和ませる桜、その名所として古くから有名なのが、約200種を超える3万本の桜がある、奈良県吉野町の吉野山です。4月上旬、桜が見頃を迎えました。

白やピンク、赤茶色……。鮮やかな花や若葉が、丸みを帯びたドームをかたどり、それは、まるで山の斜面に浮かぶ雲のようです。ニュースの写真でみても切り取って額に取めたい気持ちにかりたてられます。

高砂の町にこうした景色を造り、広報に掲載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

「第24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】
宝物

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:2026年4月1日~6月30日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索



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

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・火・水 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