



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



令和8年度 高齢者の集い

令和8年9月11日（金）、
兵庫県公館で開催された
「高齢者の集い」に参加しました。

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



【お題】
秘密

**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:2026年10月1日~12月31日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索

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。



**反
射
材**

夜間外出の際は
の着用を!!



土地分譲が専門の会社
土地と住まいのコンサルタント

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.

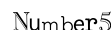


NANARA HOME
ナナラホーム

不動産取引・リフォーム・リノベーション



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 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

これまでの歩みに栄誉

令和8年度兵庫県高齢者の集いが9月11日（金）兵庫県公館大会議室で開催され、県内各地から約200名の関係者が出席される中、オープニングセレモニー合奏が始まり、式典に入りました。

まず初めに兵庫県知事の斎藤元彦氏よりあいさつを受け、兵庫県老人クラブ連合会会長の中村美津子氏の開式にあたってのあいさつと、ご来賓の皆様へ謝辞がありました。表彰式に入り、「兵庫県高齢者特別賞表彰」、

「高齢者の集い」被表彰者

【兵庫県知事表彰】

◆老人クラブ育成功労者

木下 洋子（阿弥陀悠々クラブ）

【県老連会長表彰】

◆老人クラブ育成功労者

辻本 和司（今市第1老人クラブ）

山本 忠幸（今市第2老人クラブ）

清水 政美（梅井第2ユースクラブ）

日野 稔（米田第1老人クラブ）

相坂 勇（島老人クラブ第3）

◆仲間づくり優良老人クラブ連合会

伊保 中部第1老人クラブ

伊保 中部第2老人クラブ

米田 米田第3老人クラブ

◆優良市町老人クラブ連合会

高砂市老人クラブ連合会

この賞は90歳以上の高齢者で長年にわたり勤労に励み、現在も健康で社会的に活躍している方を賞賛し、表彰するもので17名の方々に、斎藤知事が一人ずつ表彰状を読み上げ、手渡しされました。

兵庫県知事表彰「老人クラブ育成功労者」、この賞は高砂市から阿弥陀悠々クラブの木下洋子氏を受賞されました。

兵庫県老人クラブ連合会会長表彰では、「老人クラブ育成功労者」は高砂市より、次の5名の方々が受賞されました。辻本和司（今市第1）、



「仲間づくり優良老人クラブ」では、伊保中部老人クラブ第1・第2、米田第3老人クラブが会員の仲間つくりを増進するため加入促進活動において、顕著な成績を上げられたことに

対し表彰を受けました。

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 火曜・木曜・土曜午後、日曜、祝日

高砂市阿弥陀1-5-28 ☎447-3343

よしだ耳鼻咽喉科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
15:30~19:00	○	○	○	○	○	○	○

休診日：木曜・土曜午後・日曜・祝日

高砂市荒井町扇町14-13

TEL 079-443-0335

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

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・火曜日と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

7月

第27回 わなげ大会

市老連わなげ大会で

「優勝」を喜ぶ！

島老人クラブ

西澤 勝代

今回、長い間の念願がようやく叶って優勝でき、一同喜びを共にしました。大会に備えて練習してきたつもりであっても、「わなげ団体戦」は、まず何かと全て上手く運ぶことはないもの。

しかし何と、一回戦・二回戦ともトップ得点の好発進、だがやはり三回戦は案の定の苦戦で、貯金が効いて辛くも残った形。

私は普段のように楽しくやって、そしてチームに貢献したいと思いつつながら、体調を整えて参加できたことが良かった。

大会の中で最高齢の参加者は91歳と、大変励みになりました。更に、最高得点の発表にもすごいとビックリ、日頃の頑張りでしょう。次回もぜひ元気で参加して、楽しい時間が過ごせるように挑戦したいものです。

今大会の選手団は、相坂勇、森本美代子、森昭子、西澤勝代、原田光子の5名でした。



優勝チーム『島』の皆さん



大会結果

順位	所属	チーム名
優勝	米田	島
準優勝	阿弥陀	修老会A
第3位	阿弥陀	高南会
第4位	阿弥陀	悠々クラブ
第5位	米田	米田A



(敬称略)

最高得点者	藤岡 里美	47点 (阿弥陀 松尾会A)
最高齢者	上田 貞夫	91歳 (伊保 梅井ユージ)

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>

カマダ歯科クリニック



診療時間 /
(月・火・水・金) AM9:00～AM12:00
PM2:30～PM 7:00
(土) AM9:00～AM12:00
PM1:00～PM 3:30
※最終受付30分前
休診 日・木・祝日

高砂市荒井町若宮町6-6
TEL079-443-6270

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>

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

とっておきの作品を

句集にしませんか？

あなたが見た景色や感じた季節の情景…
それらを詠ったとっておきの俳句を、一冊の本にしませんか？

予算に合わせて各種装丁をご提案いたします。お気軽にお問合せください。

株式会社 ニチコミまで
お気軽にお問合せ下さい

☎078-333-7707

6月

第3回モルツク大会

市老連モルツク大会で見事優勝！

伊保中部第2老人クラブ Cチーム代表 増田 秀明

6月30日(火)高砂市総合運動公園陸上競技場で開会された「第3回モルツク大会」で優勝することができました。

我々のチームは、毎週日曜に地域の公園で早朝ラジオ体操を行った後、約2時間モルツク競技を楽しんでいます。

現在の仲間は23名。にぎやかに「対抗試合を行いながら、みんな元気で頑張っています。」

今回の優勝はこうした仲間が支えてくれたこと、選手を送る運転など協力をいただいたからこそ大変感謝しています。県大会では、一緒に毎週頑張っている仲間の声援を力に良い成績を報告できるように出場できます。

いつも応援ありがとうございます。

県大会行つてきます！

いざ、県大会へ！



ルール説明中...皆さん真剣です



大会結果

順位	所属	チーム名
優勝	伊 保	中部C
準優勝	米 田	島A
第3位	伊 保	東部A
第4位	中 筋	春日野A
第5位	中 筋	春日野B



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

TOKURA
CLEAN & GREEN
緑と藍がなまほづくり

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



補聴器専門店

聴こえのサロン クラルテ

高砂市曾根町858-10

TEL 079-440-2288



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

FAX 079-448-3478

[Email] k.sunagawa@ia0.itkeeper.ne.jp

内田株式会社

C.B.S. 2FACE
Custom Body Shop 2Face

高砂市米田町米田1093

TEL 079-490-6110



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



6月24日(水) 10時から、はりま高齢者講習
専門校で高齢者講習を
受講しました。

シルバードライバーズ
講習会を受講し、年齢と
ともに変化自身の
身体能力や運転のくせ

6月

シルバードライバーズスクール

「明日は我が身」を忘れない。

講習で気づいた安全への第一歩

伊保東部老年クラブ

濱田 充



安全の「3秒ルール」
車間距離は余裕をもって



を客観的に見つめなお
す貴重な機会となりま
した。
特に、印象深かったの
は実習講習です。普段
通りに運転しているつ
もりでも、指導員の方か
ら「車間距離の見方

(前の車と3秒差)が安
全車間」や「建物の陰
や車の後ろからの飛び
出し確認の甘さ」を具
体的に指摘され、ヒヤリ
としました。反応速度
のわずかな遅れは自覚
しにくいため、実際の走
行を通じて再認識でき
たのは大きな収穫でし
た。
また、最新の安全運転
サポート車の機能や防
衛運転の重要性につい
ても学べ、過信を捨てて
テクノロジーを賢く頼る
姿勢の大切さを実感し
ました。
今回の講習を機に緊
張感を常に持ち、これか
らはこれまで以上に心
のゆとりと車間距離を
広く取った安全運転を
徹底していこうと決意
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

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

一願成就

鹿嶋神社

高砂市阿弥陀町地徳 279

電話 079-447-4676

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

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
稲美第一工場 稲美町下草谷 378-120
播磨工場 加古郡播磨町新島 47-17
東加古川営業所 加古川市平岡町新在家 2-279-1
スカイプラザ 4階F号

TEL:079-440-9048

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



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

健康づくり・フレイル予防

米田



個性あふれる絵皿のできあがり！ 一閑張り絵皿作成報告

米田町老人クラブ 女性部 藤井加代子



シルバーカード加盟店
花綾の数川栄美子先生を
講師にお店のスタッフ3
名にお手伝いしていただ
き、親切丁寧な指導でそ
れぞれの思い思いの紙や
絵柄を選び、下張り済み
の竹皿に試行錯誤しなが
ら何枚も張り合わせ、世
界で一つの絵皿が出来上
がっています。「ああでも
ない、こうでもない」と
しゃべりながら手を動か
しフレイル予防に最適な
事業だったと思っていま
す。

男性も12名参加してい
ただき、女性にない感性
で素敵な絵皿に貼り合わ
せ、最後の仕上げを刷毛
でのりをベタベタ塗り、
ドライヤーと太陽光で乾
燥、作業時間も予定して
いた時間より短く11時頃
には終了しました。

和気あいあいの一閑張
り絵皿作成の楽しい時間
を42名で共有しました。
市老連の作品展には力
ラフルな一閑張りの絵皿
が並ぶことでしょう。

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

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

自家製パン販売しています

丸帆自家製店

9時オープン19時閉店(売り切れ時閉店)
火・金曜定休日(臨時休業あり)

高砂市阿弥陀町魚橋 444-3

株式会社 大橋工業

製缶、配管、溶接工事一式ならお任せ下さい

機械加工 始めました!

～第二工場～ 20t クレーン設備

高砂市曾根町 2912-2

☎079-449-3939

- ◆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)

- 水回りトラブル
- 住宅改装
- 外壁塗装
- 電気工事・エアコン工事
- 建物解体
- 外構工事
- カーポート取付

住まいの困りごと!何でもご相談ください

関西電力公認 高砂市上下水道指定工事店

株式会社 MTサービス

高砂市米田町塩子216-9

TEL 079-432-0855



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

100歳を迎えられました！



濱田 鶴子さん

大正15年5月6日生まれ

おかげさまで母は5月6日で100歳の誕生日を迎えることができました。

子、孫、ひ孫に囲まれたお祝い会では、「ありがとう」と元気にお礼の声を皆にかけている姿が印象的でした。

戦争の苦しい時代を生き抜いた体験が周りの者に心配をかけない、自力ではねのける強い体と精神力として今でも身に付いているようです。100歳/0歳のペアリックも似合っていました。



入江 伊佐子さん

大正15年12月10日生まれ

おかげさまで母は12月に満100歳を迎えます。今は、デイサービスに通う毎日ですが、元気に過ごしています。

河野 ヒデノさん

大正15年4月13日生まれ

おかげさまで母は4月に満100歳を迎えました。施設に入って、毎日元気に過ごしています。



長谷川 すみさん

大正15年4月22日生まれ

まわりのみなさんに支えてもらいながら、自分のできることは自分のペースで行い、何をしても楽しい毎日を過ごしています。



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

CAFE MAHALO

営業時間 8:00～16:00 土曜日 8:00～14:00
定休日 木・日・祝日

高砂市伊保港町1-4-18 シーガルハウス
TEL 079-490-6406

LIFE-UP PARTNER
KAZUKA 総合建設業
株式会社 貝塚工務店

住宅(新築・増改築・リフォーム)

高砂市末広町4番1号
TEL 079(443)1230(代)



加納工務店

高砂市荒井町扇町10番23号
☎0120-192-191

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！



yellow.

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
TEL 078-599-7950

KAGOTANI

株式会社 籠谷
〒676-0005
高砂市荒井町御旅 2-1-17



川柳

米田老人クラブ 伊藤 千恵子

菓子箱もトイレの芯も宝物

俳句

島老人クラブ 池田 喜代治

天上へ妻を還して星祭

人生の君へ告白星祭

亡き妻に逢ふ夢托す星祭

目を病めど叶はぬは無し星祭

島老人クラブ 吉田 千代美

吾も恋うと覚えていた花吾亦紅

背比べ足比べする盆の夜



たかさご老連 原稿募集 写真1枚でも大歓迎!

あなたの日常や活動を教えてください!

クラブの活動

行事・サークル・地域での取り組み など

思い出

旅の思い出・昔のくらし
心に残るできごと など

趣味

手芸・園芸・料理・
カラオケ・読書 など

俳句・短歌・川柳

季節のこと・日々の想い
感じたこと など

送り先

高砂市老人クラブ連合会

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

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

『飲みやすい』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

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!



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!



シェ・M・ナガツマ

荒井

洋菓子店

荒井町蓮池3-5-5

☎079-442-4227

営業時間: 9:30~19:00

定休日: 月曜日(月曜日が
祝祭日の場合は、火曜日)



ケーキやシュー
クリーム、プリンは
もちろん、様々な
焼き菓子も豊富に
取り揃えています。

カフェスペース

もございますので、ぜひ、お立ち寄りください!



1,500円以上お買い上げで、(カフェでの使用なし)

カステラミニ2ヶ浦プレゼント

喫茶・お好み焼き ミナミ



荒井

飲食店

荒井町中新町6-25 ☎079-442-4846

営業時間: 11:00~14:00(ラストオーダー13:30)

17:00~20:00(ラストオーダー19:30)

定休日: 火曜日(土日不定休/お問い合わせ下さい)

喫茶・お好み焼き店「ミナミ」は創業57年。高齢のご夫婦が二人三脚で、今も元気にお店を切り盛りされています。

最近の人気メニューは、豚肉とスジ肉が入った、その名も「ミナミにくてん」。長年親しまれてきた味を、ぜひ一度お楽しみください。ご家族やお友達との個人利用はもちろん、団体でのお食事にもおすすめです。みんなでお好きなメニューを囲んで、楽しい「お好みパーティー」を開いてみませんか。

皆様のご来店を、心よりお待ちしております。

シルバーカード提示で

ソフトドリンクサービス

◆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
阿弥陀		カフェ リアン	喫茶店	阿弥陀町地徳189-1	447-3881
阿弥陀		いい友 阿弥陀店	お好み焼き店	阿弥陀町阿弥陀923	447-6866
阿弥陀		洋風居酒屋 いちぐらむ	居酒屋	阿弥陀町阿弥陀1888-23	447-1185
高砂		宴や ねごと	居酒屋	高砂町横町1045	443-0222
阿弥陀		扶桑宝飾(株)	貴金属・宝石店	阿弥陀町南池400-6	448-0720
米田		搾りたてコーヒーハウス Reposer (ルボゼ)	喫茶店	美保里8-7	448-0721

◆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いたします。)

地区	番号	加盟店名	業種	所在地	冊子ページ
高砂		うず高砂	パソコン教室・ニットソーイング	【誤】高砂市栄町1377 → 【正】高砂市高砂町細工町1377	P.10
高砂		旬つりた	鮮魚・仕出し店	【移転】高砂町鍛冶屋町1424 → 高砂町浜田町2-9-20	P. 5

各地区活動報告

活動報告

伊保

参加者が増えて
大盛況!

中部第1老人クラブ

乾 京子



隔週水曜日に会員の皆さんが集まり、カラオケを楽しんでいます。

はじめは、5〜6名程度の少人数でしたが、今は15名と参加者も増えて盛り上がっています。

伊保中部はカラオケのほかスポーツ行事（太極拳・モルック・輪投げ・卓球・百歳体操）など各クラブに20〜25名程参加していると聞いています。こうした行事の中で、

各行事を通じ、毎週の集まりが絆をつくり、おしゃべりの花が咲き、地域に新しく引越してきた方も参加してすっきり仲良しになっていると聞かされました。

こうした良い雰囲気を作らないようにお世話役を頑張つて、次の方に繋げていきたいと思っています。みなさん応援よろしくお願いします。

活動報告

曽根

熱戦の
輪投げ大会

第二長生会 三柴 早苗

6月7日（日）雨の中、

選手・応援団多数参加のもと、曽根地域交流センターにおいて曽根町老人クラブ連合会主催の輪投げ大会を開催しました。

各町2チーム合計8チームで行いました。日頃の成果を発揮できた人、また緊張で発揮できなかった人。でも、皆さん和気あいあいとした時間を過ごしました。団体1位〜4位、個人1位に賞品が渡されました。

来年の大会まで練習をし、頑張る決意をし、笑顔で大会を終わることができました。来年はどのチームが1位かな。



目的を狙う集中力と力加減が大事!

活動報告

米田

令和8年度
米田町連親睦芸能大会

米田町老人クラブ 藤井加代子

8月31日（月）米田第1公会堂に106名の参加者で、昨年に引き続き、親睦旅行を食事会・芸能大会に変更しての『米田町連親睦芸能大会』を開催しました。

午前中はジャンケンゲーム、来生享子バンド音楽ショー、沖縄三線、ヴァイオリン、管楽器の演奏、歌（太鼓競演あり）、懐かしい曲、癒やしの曲など、拍手喝采の1時間30分を過ごしました。

最後のお楽しみ大抽選会は106名全員に当たりのあるスピードくじで、景品はゆで玉子、サラップ、手染めガーゼのスカーフやハンカチ、シャープペン、手首カパー、小袋、ゴミ袋などでした。帰りには夕食用に赤飯を全員に持ち帰っていただきました。

バス旅行だと限られた



大盛り上がりのじゃんけんゲーム



方の参加になり、会員相互の親睦を深めて老人クラブ活動の宣伝などが行きます。また会員多数の皆さまよりの要望もあり、変更に至った経緯です。

「高齢者の元気は地域の元気」をスローガンに健康寿命をのびし、元気な老人クラブ、笑顔の老人クラブを目指す米田町老人クラブです。

参加者の皆さまが笑顔で「楽しかった」「良かった」「ありがとございました」と口々に言っている姿を見て、女性部役員みんなでほっとした親睦会でした。今後いろいろな企画をみんなで作って続けていこうと思っています。

活動報告
阿弥陀

第1回歩こう会

修老会 國光 伸



ぜ一緒に歩きましょう!

うつとつしい梅雨の時期を前に、5月25日(月)、午前8時30分、歩き好きの16名の一行は、阿弥陀東・野村浴工さんの駐車場をスタートし、老人会の旗を肩にした阿弥陀悠々クラブの馬場卓己さんを先導に出発しました。

まもなく、名峰・高御位山(たかみくらやま)



の登山ルート・長尾登山口が近づいてきました。高御位山といえ、頂上には、天空にそびえる神の社!としてそのご神体である巨岩から眺めた播磨灘、小豆島、遠く四国まで眺望も抜群で、人気スポットとなっています。

この登山口手前で、老人会の名物・飴と冷たいお茶をいただき神社への石の階段を登って行きました。皆さん、お疲れの様子でしたが……。この神社の御神徳は、因縁開解・生死一貫・人類成就・一願成就だそうです。参加された皆さんは、自らの健康と幸せを

活動報告
中筋

活動行事

さつきの会

浦木クミコ

【高齢者の元気は地域の元気・活気ある地域づくりに貢献しよう】をスローガンに令和4年に再発足し今年で5年となります。

シニア春日野・中筋1丁目老人クラブを始め高砂市老連の役員・会員の皆さまのご指導ご協力をいただきお陰様で会員の皆さま仲良く有意義な会にできつつあるのではないかと深く感謝いたしております。令和8年8月20日(木)、夏は送迎バス

念しながら、集合写真におさまり帰路に就きました。参加した16名の皆さん、お疲れさまでした。次回もひとりでも多くの会員のご参加をお願いいたします。もう少し先まで輝いてみませんか。



どの活動も満員御礼

利用でお出かけするのですが、今年の猛暑には逆らえず暑気払い親睦食事を自治会館で過ごすことにしました。

多数の会員の参加もあり、皆さんにぎやかに楽しそつで良い親睦食事ができたのではないかと思います。

これからも市・地域ともいろいろなイベントに楽しく元気に参加させていただきたく思っております。今後ともよろしくお願いたします。

まだしばらくこの暑さは続く様子。皆さま、熱中症にはくれぐれもお気を付けてお元気で過ごしてしこのことを願っております。

活動行事

*健康促進活動

市の推奨でもある百歳体操・かみかみお口の体操を毎週・月曜日・火曜日・水曜日それぞれ都合の良い曜日を選び入会。午前10時頃からビデオに合わせて身体を動かし、軽い柔軟体操・グーチョキパーで頭の体操、おしゃべりを楽しみ、お食事に行ったりと2時間ほど楽しく過ごしています。

*ちよつと奉仕

毎月1日午前8時から公園の清掃

*さつきの会

*お楽しみサロン

毎月第1水曜日午後1時半から前自治会長河野さまのケーナ伴奏・ご指導で昔懐かしい童謡・唱歌のコーラス(市老連の芸能発表会にも出演させていただきました)・お茶会・ゲーム色々・雑談あり

*年3回親睦食事会

*お花見親睦食事会

*暑気払い親睦食事会

●新年会

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年度兵庫県高齢者の集いが開催された「兵庫県公館」は1902年(明治35)に4代目の兵庫県本庁舎として建設された歴史的な文化遺産で、完成から100年を経た2003年(平成15)1月に、国の登録有形文化財に登録されており、フランス・ルネサンス様式の美しい建物は1985年に県の迎賓館と県政資料館の機能を併せ持つ施設として生まれ変わり、兵庫県の重要な行事の場として使用されています。この度、高齢者の集いの場として利用させていただきました。表紙の写真は場内の表彰式の様子です。

健康づくり・フレイル予防

曽根

モルックで広がる笑顔と交流

第二長生会 浦口 正次

2年前、初めて「モルック」という競技スポーツを紹介され、大会に参加することになりました。ルールもよく分からないまま、即席チームを結成し、わずか2、3回の練習で大会に臨みました。その結果、なんと市老連の大会で3位に入賞することができました。

そこで今年は、来たるモルック大会に向けての準備、「曽根ミドルパワー」を立ち上げることにしました。活動は毎週金曜日の午前9時から約1時間。男女合わせて30名余りが参加し、女性の参加者が圧倒的に多いのも特徴です。

最初の頃は、モルック棒を投げてスキットル（ピン）を倒すことに一喜一憂していました。しかし、何度か練習を重ねるうちに、「50点」を達成するために必要なスキットルの番号を狙い、何度も打球フォームを繰り返すなど、それぞれに工夫が見られるようになりました。狙い通りにスキットルを倒せば、周りから拍手が起り、みんな喜び合います。反対に、思い通りにいかなければ悔しがる姿もあり、そこには笑顔と笑い声が絶えません。

モルックを通して、技術の向上だけでなく、仲間との交流や新たな楽しみも生まれています。次の大会では、今年を上回る入賞を目指して、みんなで楽しく頑張りたいでしょう！

曽根町老人クラブでは、成るために必要なスキットルの番号を狙い、何度も打球フォームを繰り返すなど、それぞれに工夫が見られるようになりました。狙い通りにスキットルを倒せば、周りから拍手が起り、みんな喜び合います。反対に、思い通りにいかなければ悔しがる姿もあり、そこには笑顔と笑い声が絶えません。



汗を流した後のおしゃべりも
楽しみのひとつ！

曽根

ミュージックベル

わかば会 別處 正子



心をひとつに
美しい音色を奏でる！

曽根町老人クラブ連合会では、ミュージックベルの演奏を楽しもうと「そねビューティフル・ベル」を発足しました。

当初、予想していた以上の参加者と、一緒にスタートしました。歌って、演奏して、手も口も目も頭も耳もフル活用しています。

練習会場では、毎回参加者の笑顔と笑い声とおしゃべりの声でいっぱいです。練習が終わって帰途につくみんなの姿は、生き生きとして何歳か若返ったみたい。

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

脚の疲れに効く**ツボ**

胃腸の疲れや全身の免疫力アップにも効く
万能ツボ！**膝のお皿の下から指4本下**

足三里
(あしさんり)

三里に効くツボ
(足の指4本下)

※食後30分・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。

安否確認には、 災害伝言ダイヤル「171」

地震などの災害時は、一時的に電話がつながりにくくなります。

伝言の録音方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②1をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする
(×××) ×××-××××
- ④30秒以内に録音する

伝言の再生方法

- ①「171」にダイヤル⇒ガイダンスが流れる
- ②2をダイヤルする⇒ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする
(×××) ×××-××××
- ④録音された伝言が聞ける(伝言を追加録音する場合は、3をダイヤル)



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