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　☎ 079-444-3020
■編集・制作　株式会社ニチコミ　http://www.nichicomi.com
神戸市中央区元町通 4-4-8 タイムスビル 10F　☎078-351-3387

令和元年度 市老連幹部研修会

今こそ力を結集！

組織の活性化目指す

8月22日、市老連幹部研修会を相生市のホテル万葉岬にて開催しました。（詳細は2、3ページ）

幹部研修会に参加して

KAIZEN精神で喜び合える結果へ

学習研修部長　濱本　洋一

今や世界に通じる「KAIZEN」は、わが国の信念とも言える。よい品をより安く、より早く届け満足を得る。はじまりは製造業からであったが、今では営業はじめ全ての部門、分野、業種でこの「KAIZEN」精神は継続している。

今回、高砂市老連で、幹部研修会の柱としてこの「KAIZEN」から少しいただき、慣れない課題にチャレンジした。

PDCA？ 5W1H？ 何やそれ？ の思いも多いが、旅行や食事会を考えてみたら計画をたて、行ってみて反省や喜びがあって、次の旅はこれらの声を反映させたものに自然にくりかえしているのではないだろうか？

とにかく一気に成果を期待せず、今回のプロセスを日頃の老人クラブ活動になじませて、継続して進めることで意識をあわせた。数か月後にはきっと満足できる結果に喜び合えると信じている。

オイル詰めのビンの中で鮮やかに咲く花々…。ハーバリウムって何？詳しくは5ページをご覧ください。

What is Herbarium?

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

正直な工務店
おお城建設
住まいのこと すべてお任せください!!
Oshiro 0120-194-955
高砂市阿弥陀町阿弥陀1143番地の1

ベビー・こども服、紳士・婦人服、着物、スポーツウェアまで何でも揃う!!
古着屋さん ちゃくろ CHAKU-CHAKU-CHAKU
古着ALL 100円~300円（税抜）
■営業時間■ AM11:00～PM7:00
☎079-441-9980
高砂市米田町米田 1122

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

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

matsuhiro
株式会社マツヒロ
高砂市曽根町 2941-2
☎079-448-0250
FAX079-448-0260
兵庫県解体工事業協会会員

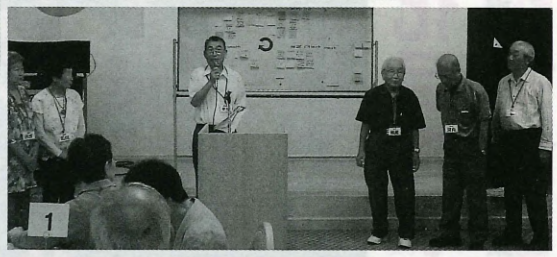
Look at the sky...
株式会社二建 since1999
NIKKEN CO.,LTD.
http://nikken.cc/
高砂市阿弥陀町阿弥陀1220-1-N2
TEL.079-440-5966
FAX.079-440-5967

◆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）

日本医療機能評価機構認定病院
井野病院
内科・外科・整形外科・眼科・小児科・循環器内科・神経内科・婦人科・リハビリ科
TEL079-254-5553 http://www.inohos.com
姫路市大塩町汐咲 1-27【山電大塩駅より南西へ徒歩 2 分】
入居者募集中！
サービス付き高齢者向け住宅しおさきケアコート
（井野病院南側）

幹部研修会

地域に根付いた老人クラブ目指して



8月22日、相生市のホテル万葉岬にて高砂市老人クラブ連合会幹部研修会を行い、52名が参加しました。

研修会は増田会長のあいさつに始まり、続いて研修の重点目標として

「高齢者の元気は、地域の元気」

「根付いた地域づくりに貢献しよう　老人クラブ」

「女性部・若手部の力を結集し組織の活性化を」

以上の3つが挙げられました。続いて、会員増加を達成している単位クラブ会長3名から体験談の発表がありました。まず、シニア春日野（中筋）の荘所さんが「テーマは『みんなが笑顔になれる場所』。周りの人たちの協力を得て、発足時25名だった会員が現在では69名になりました。時間を共有する中で、相手を思いやり、感謝し、支え支えられての絆を大切に、無理せず発展させていきたい」と述べました。

次に壇上に立った寿会（高砂）の前川さんは「自治会館改修を契機に、老人クラブで健康体操と名付けて月2回実施することになりました。最初は少数でしたが、会員の声掛けによって会員以外の方が参加するようになり、6名の新規加入がありました」。

さらに、緑寿会（荒井）の土山さんは「新たな行事として男性料理教室を行い、皆で酒の肴を作ることになりました。男性は有料、女性は無料で開催したところ好評で、3名の新規加入がありました。加入促進には、近所に住んでいる方の情報を収集することも大事です」との意見があり、それぞれの発表から会員増加のヒントをつかむことができました。

その後、6つの班に分かれ、グループ討議に入りました。後継者の育成に努める（1、4班）、若手・女性部の活躍できる環境を整え、より活動しやすい場づくり（2、5班）、各単位クラブが会員増強に努める（3、6班）を研修テーマに話し合いを進め、班ごとに発表を行いました。

この他、老人クラブのネーミング案として老楽クラブ、高砂プラチナクラブ、高年クラブなどが提示されました。伊藤顧問からは「老人クラブ活動の難しさを感じています。市老連の名前を変えることについては、過去に当面変えない方針を出していますが、『プラチナ』ならゴールドほど派手ではなく、シルバーほど地味でもありません。底光りのする世代という感じがします」との指摘がありました。また、植原理事長からは「次期単位クラブ会長

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
Hagihara Clinic

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	○	○	○	○	○	13:00まで
16:00～18:30	○	○	○	／	○	／

JR 曽根駅前
訪問診療します
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

しもうら皮ふ科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30～12:30	○	○	○	／	○	○	／
15:30～18:30	○	○	○	／	○	／	／

高砂市神爪1丁目3-10-102
☎079-432-1112

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

モリミツ
歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 9:00～11:30	○	○	○	○	○	○
PM 2:00～ 6:30	○	○	○	×	○	×

◆日曜・祝日・木、土曜午後休診
高砂市伊保1-8-1 TEL(079)447-6045

泉外科
診察時間
平　日　午前9時～12時／午後4時～7時
木・土曜　午前9時～12時／午後　休診
日・祝祭日　休　診
高砂市伊保1-8-41
電話079-447-1111

UESUGI 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

山陽電鉄伊保駅下車
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	○	○	○	／	○	／

受付9時より　△ 9:30～12:00
■休診日／日・祝および木・土の午後
高砂市伊保港町2-7-14 TEL 448-5561

とは事業の中身を議論して決定し、参加してきたので、すんなりと引き継ぐことができました。会員増強に関しても、常に65歳以上になる人の情報を把握し、人と人との絆を築いていれば、参加を勧めることによって入会してくれるでしょう」。

最後に、増田会長がまとめとして「後継者の育成については、会長が育つ環境づくりが大事。周りのバックアップがあって成り立つものですし、会長を一度経験すると自信になります。会員増強についても、大きな目標を立てるのではなく、各単位クラブ1、2名増やす意識で。老人クラブの名称変更は、時代が令和に代わったことですし、考えるのもいいのではないでしょうか」と述べ、研修会は幕を閉じました。

健康ひょうご21県民運動

「平凡こそ幸せ」心に染みました

7月17日、健康ひょうご21県民運動「東播臨海精神保健協会」総会が、加古川市民会館小ホールで開催されました。

1968（昭和43）年に協会が設立されて、今年で51年目。令和元年に新たな半世紀のスタートを切る記念すべき総会は、会長を務める岡田加古川市長らのあいさつの後、精神科医の夏苅郁子氏（せきつべの径診療所）による記念講演と続きました。

「人の回復には、締め切りはありません」と題した講演では、夏苅氏自身の過酷な幼少期から、精神科医として自立するまでの体験談を軸に、回復とは和解のプロセス、人が治るには笑いとユーモアが必要なことを強調され、「平凡ほど幸せなことはない」と語っておられました。

お話をうかがって、偏見を持たずに皆が笑って過ごせるような社会生活ができるよう願わずにはいられませんでした。私自身も、努力していこうと思っています。

（若手部　藤井加代子）

各班の研修テーマ

1班＝後継者の育成に努める	
計画	会長職は、現役員の中から選任する
実行	会長が役割を整理する
確認	月1回の幹事会で次期役員の選出を討議
改善	会長の業務を減らす

2班＝会員相互の親睦	
計画	女性だけの研修会で親睦を図る
実行	研修会の題材に作品展などを開催
確認	スポーツで全員参加型の例会開催
改善	市老連の交流を増やし、広める

3班＝各単位クラブが会員増強に努める	
計画	65歳以上の方を集め大懇親会開催
実行	会費500円でビンゴ、カラオケなど
確認	一般参加が多い方が良かった
改善	周りをもっと巻き込めば良かった

4班＝皆が楽しめる老人会	
計画	会長職の簡略、軽減を図る
実行	魅力ある活動（事業）の展開を図る
確認	後継者育成は永遠のテーマ
改善	みんなでスポーツや体操をする

5班＝残り少ない人生楽しく過ごしましょう	
計画	女性の会長育成で女性会員加入増強
実行	老人会主催による教室開催で活動拡大
確認	老老介護は活性化に直結も問題点あり
改善	女性の加入年齢制限をやめる

6班＝各単位クラブが会員増強に努める	
計画	各クラブが3～5名の増員目指す
実行	役員の信頼、情熱で人気をあげる
確認	―
改善	―

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

麻雀　あかとんぼ
フリー麻雀＆貸卓
高砂市阿弥陀町南池101-1
TEL.079-448-7755

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

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（祭日を含む週の水曜は診療）
1階へ移転しました！！
コープ前ノノムラビル1階　TEL(079)447-1180

医療法人社団
小林歯科医院

診療時間	午前	午後
	月～土 9時～12時	月・水 2時～6時 火・金 2時～7時 土 2時～4時30分

高砂市緑丘2丁目6番28号
TEL(079)442-0898

7つのロコモチェック！

1つでも当てはまるとロコモの危険信号！

1. 片足立ちで靴下がはけない
2. 家の中で躓いたり滑ったりすることがある
3. 階段を上がる時、手すりが必要
4. 15分ほど続けて歩くことができない
5. 横断歩道を青信号で渡りきれない
6. 掃除機の使用や布団の上げ下げ等の家事が困難
7. 2Kg程度(1リットルの牛乳パック2本）の荷物を持ちかえるのが困難

※ロコモティブシンドロームとは、「運動器障害」「要介護」になるリスクが高い状態のことです。

令和元年度 女性・若手リーダー研修会

仲間をつくって 孤独死を減らそう

女性部長　玉野　滋子

7月26日、加古川総合福祉会館にて東播磨・北播磨・淡路14市町62名が参加して女性・若手リーダー研修会が開催されました。浅見真一コーディネーターのもと、休憩をはさんで5時間強の研修会でした。

前半は言葉・カードを利用してのマスゲーム、後半はパネルディスカッションを行いました。皆で質問に回答して、またそれをグループで話し合う方式です。この日のテーマは「これからの日本で、ほぼ確実に起こること」。西暦2017年の日本の人口は1億2,670万人でしたが、100年後（2117年）には5,056万人、2217年には1,380万人、約1,000年先の西暦3000年には2,000人まで減ってしまうそうです（決して万の単位が抜けているわけではありません）。

また、2018年で日本の65歳以上の人口がカナダの全人口と、70歳以上がオーストラリアの人口に相当するとのこと。これも5年後の2024年には、3人に1人が65歳以上の「超高齢者社会」へ突入するとか。また、出生率が1・43と低いことも高齢化に拍車をかけています。

高齢者が生活していくうえで必要なことは「仲間づくり」で、健康長寿にプラスの影響を与えると同時に、人と人とのつながりが豊かになると「孤独死」といった社会問題をなくすことができます。

さらに、役員をさせていただき、外へ出て行く機会も増えてきますと、心身ともに健康で、充実した人生が送れると思います。

女性・若手リーダーとして理解しておきたいことは、役員を避けられがちですが、長生きという《ご褒美》があることを頭の片隅においていただき、自ら率先してご参加いただきたいと思います。

再犯防止へ 急がれる 民間支援の充実

女性部　國廣　洋子

6月19日、加古川総合福祉会館2階大ホールにおいて、東播老連ブロック老人クラブ女性部研修会として『女子被収容者の処遇について』と題し、加古川刑務所首席矯正処遇官、法務事務官看守長の荒巻由衣氏を招き、講演が行われました。

兵庫県では、神戸拘置所、神戸刑務所、加古川刑務所、姫路少年刑務所の4施設があります。加古川刑務所は日本一、二の面積を有しているようです。現在の収容人員は男性953名、女性は175名で、特長としては男女が同場所にあります。鉄格子、鍵も少なく塀も低めで開放的であるようです。警備の一部、給食は民間委託で、刑務者が外部での作業の一部を民間委託で実施されています。

高齢者用バリアフリーは珍しい刑務所のようです。男性は初犯、罪名としては窃盗4割、覚せい剤4割、ほか性犯罪、傷害罪などです。再犯率は60%と高く、防止対策として、出所してからの民間支援の充実、矯正施設と保護観察所との連携に充実、国だけでなく地方団体への協力要請に努めるそうです。女子刑務者の処遇としては、自分の子ども、家族に対しての自己理解促進指導を行うとのことでした。

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

福栄肥料株式会社 高砂工場
高砂市高砂町東宮町1041
TEL(079)442-1781
FAX(079)442-1783

IPM 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

株式会社 トクラ TOKURA CLEAN & GREEN 緑と豊かな環境づくり
高砂市荒井町蓮池2丁目7番29号
TEL.079-443-3311(代)
FAX.079-443-1688
http://www.kk-tokura.co.jp/

株式会社 シンエー建設
高砂市曽根町 3085-6
TEL 079-447-5884
FAX 079-447-5885

製缶・溶接・組立・据付・メンテナンス一式
株式会社 入江総業 IRIESOUGYOU
高砂市高砂町材木町1235-2
TEL 079-442-4000
FAX 079-442-4001

京本塗装工業株式会社
・塗装工事全般請負
・鉄骨・建築・サンドブラスト・カンバン
・機械・その他・吹付・ハケ塗り
高砂市曽根町新開 2946-8
TEL 079-447-2665
FAX 079-447-2670
兵庫県知事許可(般-8)第405013号

電気工事一式
（太陽光発電システム・オール電化工事
水道設備工事・空調換気システム）
前田電工
高砂市伊保崎 6 丁目 8-15
☎079-448-8512
FAX079-439-1362

aen co.,ltd
株式会社 逢縁
高砂市春日野町 2550-3
TEL (079)439-8162
FAX (079)439-8163

わがクラブの活動報告

伊保

みんなで〝楽しく〟健康づくり 高砂に広げよう友達の輪

伊保中部老人クラブ 広報部 阿部 伊三男

伊保中部第1・第2老人クラブの活動拠点は、中部自治会館。ここで地域高齢者の健康づくり・介護予防の取り組みとして、次の活動を展開しています。

○百歳体操（毎週木曜日）
○卓球（毎週木曜日午後）
○カラオケ（第1・第3水曜日）
○輪投げ（第1・第3月曜日）、（第2・第4水曜日）

と月4回実施。

今回は、この輪投げチームの元気な皆さんを紹介します。午後1時半、「おひさしぶり！」「こんにちは！」の元気な声が自治会館の玄関に響きます。輪投げチーム面々の集合です。誰とも問わず、会場設営が始まり、準備が整い次第、雑談を交えながら投輪の始まりです。

1人3回投輪し、途中休憩。練習時間より、お茶を飲み世間話に時間を費やし、楽しいひとときを過ごす活動をしています。

こうした日々の積み重ねで7月11日、市老連の輪投げ大会で見事3位という優秀な成績を収めることができました。**写真**は、そのメンバーとチームメイトです。

荒井

子どもたちに元気もらい町内清掃張り切ってます！

荒井町老人クラブ連合会会長 吉川 凌

荒井町は残念ながら、今年も1地区の仲間が減少して、5地区の会で運営することになりました。そんな荒井町も、皆様と同じように、市老連の行事に参加するのはもちろん、子どもを含めた3世代輪投げ大会や、晩秋には保育園、幼稚園のほか小学1年生と昔遊びを楽しんでいます。毎年手作りの〝ブンブンゴマ〟、紙飛行機作りや〝けん玉〟などの難しい遊びも含めて7教室に分かれて、子どもたちの喜ぶ声に元気をもらっています。また、後日160人ほどの児童から絵手紙にした礼状をいただき、うれしく回し読みしています。

今回、紹介するのは各地区と同様、町内の清掃ですが、毎年秋には各町を輪番制で互いに協力し合って、ゴミ拾いを行っています。

続いて年末に、荒井町の各種団体にも協力していただき、小学校から町内のメイン道路のゴミ拾いをした後、新幹線の側道に捨てられたゴミや空き缶などを拾い、続いて加古川の河川敷に捨てられたゴミも拾って小学校に戻ります。ここでご褒美として、婦人会の協力で作った味噌汁とおにぎりをいただいて、新年を迎える行事にしています。

地域のために今日もがんばります！

高砂市ユーアイ福祉交流センター管理事務所との共同事業

個性豊かに心豊かに 華麗にハーバリウム

西畑友花里会 八木 タカ子

6月6日、ユーアイ福祉交流センターにてハーバリウム講習会が開催され、女性10名が参加しました。

ハーバリウムとは植物標本という意味で、ブリザードフラワーを見栄えよく順番に透明のビンに入れ、ビールを注ぐようにオイルをビンの上まで入れて蓋をして仕上げるもの。作品は半永久的に保存でき、参加者は長いピンセットを使って、懸命に作っていました。

自分好みの配置で花びらの出来具合を横目でみた角度を決めたり、他の人とレーニングの一環だと頑張りました。

最後に、リボンを個性豊かに結んで完成。全員で感動&達成感を味わいました。できあがった作品を前に、しっかり記念写真も。ただ、もっと大勢が参加できればよかったとも感じました。

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

「ねたきりゼロ」10か条

❶健康なからだをつくろう
食生活に気を配り、毎日すすんで運動をしよう

❷病気の早期発見と予防につとめよう
健康診査や健康相談を活用し、気軽に相談できる「かかりつけ医」を持とう

❸事故防止に心がけよう
交通ルールは守り、安全につとめよう

❹メリハリのある毎日を送ろう
自分のことは自分で！身だしなみに気を付けよう
家庭での役割をもち、リズムある生活をこころがけよう

❺1日1回は外に出よう
散歩をしたり趣味を見つけたりして外に出よう

❻友達や仲間をつくろう
何でも話し合える友だちをつくろう

❼社会活動をすすめよう
クラブ活動やボランティア活動に参加しよう

❽家族の協力で自立につとめよう
家の中を動きやすく安全に整えよう

❾保健・福祉サービスを上手に利用しよう
困ったときは相談窓口に問い合わせてみよう

❿私は＿＿＿＿＿＿ができる
あなたができる目標を1か条加えましょう

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

スクラップ買受け
解体工事全般
鉄筋・鉄骨・木造 etc
見積無料
お気軽にご相談下さい
株式会社 カネダ
高砂市松陽2丁目348-6
TEL.079-447-1692 FAX.447-4647

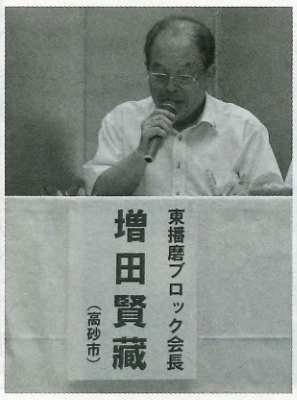
令和元年度 兵庫県高齢者の集い

令和初開催！県知事表彰3名、県老連会長表彰2名受賞

高齢者の祭典「令和元年度兵庫県高齢者の集い」が9月12日、神戸市の兵庫県公館大会議室にて、兵庫県内から多くの会員が出席し、盛大に開催されました。毎年行われているこの事業では、兵庫県内の各地から老人クラブ会員が集い、県知事、県老連会長による顕彰が行われます。

はじめに、オープニングセレモニーとして、「すもと元気太鼓」の皆さんによる演奏があり、勇壮な和太鼓の響きと迫力に、会場中が魅了されました。

続いて、井戸敏三知事との意見交換会が行われ、兵庫県内の各ブロック代表、そして県老連女性、若手委員会の皆様が、県内の老人クラブ連合会で起こっている、支え合う地域づくりなど様々な問題を提起し、その後、井戸知事より解決に向けたご意見をいただきました。



県知事との意見交換会で発言する増田会長

高齢者の集いでは、長年、高齢者福祉に尽力した団体・個人の表彰などが行われました。高砂市老人クラブ連合会からは、老人クラブ育成功労者として知事表彰に3名、会長表彰に2名が選ばれました。

高砂市老連における受賞者

＜敬称略＞

兵庫県知事表彰

◎老人クラブ育成功労者
山本　義巳　　阿部　巖　　橘　隆義

県老連会長表彰

◎老人クラブ育成功労者
植原　隆義　　脇川　直一

「松陽学園」で新しいこと見つけよう！

高砂市高齢者大学「松陽学園」は、だれもが気軽に集う学園です。

「学園」では、学び・学びあう機会を提供し、自主的な学習活動を支援します。

みんなが気軽に集う空間です
- 楽しいことを見つけたい
- いろいろな情報を集めたい
- 仲間と一緒の時間を楽しみたい

学び・学びあう場です
- 趣味、教養を身につけたい
- 健康について考えたい
- 地域の歴史を知りたい

交流し、つながる場所です
- 新たな出会いが見つかる
- 新しいつながりが生まれる
- みんなの居場所が自分の居場所

自主的な活動を支援します
- 皆さんの声を生かした講座などを企画します
- 活動する部屋、印刷機などがあります

好奇心は学びの原動力、学びから生まれる人のつながりを地域に広げます。だれもが学びの主人公です。「松陽学園」で生涯を通して学ぶ楽しさを見つけてください。

詳しくは教育センターまでご相談ください
☎ 079-448-4191
高砂市阿弥陀町生石61-1

備えて安しん

いつ起きるか分からない地震。災害に備えて非常用持ち出し袋をあらかじめ用意しておきましょう。また、定期的に袋の中を確認し、非常時に焦ることのないよう、備えておくことが大切です。

- □ 飲料水（目安は1人1日3リットル）
- □ 非常食（※そのまま食べられるもの）
- □ 医薬品（常備薬を含む）
- □ 懐中電灯と予備電池
- □ ロウソク・マッチまたはライター
- □ ヘルメット
- □ 軍手または革製手袋
- □ 衣類
- □ 靴・厚手の靴下
- □ 雨具（合羽など）
- □ タオル・ウエットティッシュ
- □ アルミ製保温シート
- □ ビニールシート
- □ 多機能ナイフ
- □ ロープ

救助隊や救援物資が来るまでに、必要最低限な物を用意しておきましょう。

地震・災害に対する備えできていますか？

避難は安全第一を

❶避難カードを忘れないで
❷非常持ち出し品を忘れないで
❸戸締まりも忘れずに
❹安全な道を通る。せまい近道は禁物
❺大勢と一緒に
❻建物やブロック塀のそばに近寄るな
❼海岸、川べり、崖っぷちには近寄るな

さあ、持って出かけよう！

シルバーカード

ただいま元気に商い中！
シルバーカード加盟店

高齢者の元気を応援
シルバーカード
加盟店
高砂市老人クラブ連合会

ある日、街中を自転車に乗って走り回っていましたら、阿弥陀・高御位山の麓にあるシルバーカード加盟店前の真新しい加盟店ステッカー（標識）の真横に、「ただいま元気に商い中！」の看板が目に入りました。

令和の新時代に、〔シルバーカード加盟店一覧〕を２年ぶりに改訂し、汚れの目立ったステッカーも、これを機に新調いたしました。

しかしながら、私たち連合会にとって、自慢のシルバーカード事業も平成24年に発足以来、順調に普及してまいりましたが、近年、大変遺憾ながら加盟店への営業活動に若干の停滞が見受けられます。役員一同、原点を思い出しながら、なお一層の奮起と、当事業の発展のために、会員の皆さんのご協力を切にお願いいたします。

香房たかさご食彩縁にて

■新規追加店舗

地区名	番号	加盟店名	業　種	所在地	電話番号
高砂	112	雑貨屋 デラコンチャ	雑貨店・喫茶	高砂町北本町1162	４４３－９５２５
中筋	18	キッズ・パーク	子ども・ マタニティ 用品のリサイクル ショップ	春日野町4－37	４４６－３８４８
米田	85	和（なごみ）	喫茶	米田町島５２６	090－8571－5676
	86	PAPAS （パパス）	理容室	米田町米田92-2	４３３－０９７１
	87	美味しいお酒 とゆみこ料理 「ヴァケーション」	小料理・ カラオケ	米田町米田872-55	４３４－５５３４
	88	山下酒店	酒店	米田町米田872-1	４３１－６８３１

■事業所閉鎖により削除いたしました

地区名	番号	加盟店名・屋号	業種名	所在地
曽根	29	フラワーショップ おはら	生花販売業	曽根町
	32	まどか	カラオケ スナック	曽根町
米田	28	フラワーショップ めーぷる	生花店	米田町
阿弥陀	16	ボディーショップ アメニティ	自動車整備店	阿弥陀町阿弥陀

■加入店名簿の記載内容に誤りがございました

地区名	番号	加盟店名	訂正事項	訂正前	訂正後
高砂	71	河野呉服店	所在地	高砂町西宮町	高砂町農人町
荒井	37	フォワード理容	所在地	荒井町千鳥2－6－25	荒井町千鳥2－6－20
阿弥陀	13	㈱ハリマソーラー販売	業種名	ソーラー工事	オール電化 ・リフォーム
	68	香房たかさご 食彩縁	加盟店・屋号	香房たかさご 食彩縁	香房たかさご 食彩縁・ （一社）高砂市観光交流 ビューロー高砂 北観光案内所

会員の声

加盟店名簿が新しくなり、ステッカーも一新されて美しくなって見やすくなりました。これからは、加盟店がますます増えるとともに、市老連が加盟店とタイアップしていろんなイベントができたら、会員のみんなが楽しくて、行事に参加できるのではないでしょうか。期待しています。

●カード利用にあたってのお願い

①クラブ解散などによって、失効したカードを利用している事例が指摘されていますので撤収するなど改善するようにされたい。
②このカードは本人に限り利用できます。絶対に他人に利用させないでください。
③特典（サービス）は、加盟店ごとに、それぞれ異なりますので、特典以外のサービスを絶対に強要しないようご注意ください。

■加盟店数・登録会員数

地区名	加盟店数	登録会員数
高　砂	112	316
荒　井	105	270
伊　保	46	625
中　筋	18	145
曽　根	38	382
米　田	87	597
阿弥陀	67	780
北　浜	11	129
市　外	41	0
計	525	3,244

編集後記

8月22日、昨年と同様に日帰りで相生市のホテル万葉岬にて幹部研修会が行われました。女性22名、男性30名の会員が単位クラブ会長の体験発表を聞き、グループ討議やテーマ発表に真剣に取り組み有意義な研修の成果が得られたと思います。今回の研修結果を日頃の活動を通じて、具現化するために、各地域での継続した取り組みが望まれます。

9月12日、兵庫県高齢者の集いで高砂市老連から知事賞3名、育成功労賞2名が表彰されました。おめでとうございます。今後もお身体に気をつけてご活躍されることをお祈りいたします。

（広報部一同）

スポンサーの皆様方へ

本紙の発行に際し、ご協賛いただきましたスポンサー各位に対しまして厚くお礼申し上げます。今後も変わらぬご支援、ご協力をいただきますようお願い申し上げます。

高砂市老人クラブ連合会

第20回 市老連わなげ大会

元気に積極的に参加！

7月11日、第20回市老連わなげ大会を、高砂市総合体育館において各地区老人クラブ代表22チームの選手と役員や多数の応援者の参加を得て盛大に行いました。

玉野副会長の司会で始まり、吉川副部長の開会宣言に続く増田会長のあいさつの中で、ニュースポーツの公式わなげ（2メートル投げ）の話をされ、各地区で広めるようにと紹介されました。また、全選手には励ましの言葉がありました。

実行委員長からは昨年度までの入賞平均点18～20点を目標にと話があり、引き続き審判部長の注意点の説明の後、始投式として増田会長、新任副会長の3名の方に9本の輪を一斉に投げていただき、1本投げるたびに館内は歓声に包まれ盛りあがりました。

試合は実行委員長のホイッスルの合図で一斉に始まり、各選手大健闘でした。今年の成績は優勝から4位まで1点差という僅差で2～4位まで3チームのプレーオフ。またしても2位、3位が1点差という僅差で決着。

残念ながら入賞できなかった皆さん、また来年に向けて練習に励みましょう。

最後になりましたが、朝早くからご協力していただきました皆様、ありがとうございました。厚くお礼申しあげます。

（健康部長 植原 隆義）

大激戦を制し米田地区V6

米田新老人クラブ（米田B）

優勝者インタビュー

去年からずっと1位が欲しかったので、やっと念願が叶いました。

今までの最高が2位で悔しい思いをしてきましたが、本日はじめて優勝できてとても嬉しいです。チームのメンバーみんなで喜びを分かち合いたいと思います。

結果表（敬称略）

	チーム名	得点
優　勝	米田新老人クラブ（米田B）	267点
	【選手】町田、一水、村田、石原、福島	
準優勝	魚南会（阿弥陀C）	266点 プレーオフ75点
	【選手】溝川、井上、原、平生、田中	
第3位	中部老人クラブ（伊保B）	266点 プレーオフ74点
	【選手】高原、田中、今井、木下、福永	

	チーム名	選手名	得点
特別賞	なかよしクラブ（北浜A）	藤原　明美	43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

児童養護施設 あいむ
アメニティホーム
ルピナス高砂
地域の子育てをお手伝いします。
高砂市阿弥陀町阿弥陀 1163-1
TEL：079-449-2112
FAX：079-449-2123

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
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
野首鉄筋工業
高砂市伊保町中筋1266
TEL(079)446-3243
FAX(079)446-3244

AISSETU
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

建設業・宅建業
㈱不動産センター
タイヨー
高砂市中筋1丁目6-51
ハイハイ
☎448-8181 0120-488-585

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（VDTほか）
健康診断のご予約お問い合わせ
〒676-0804 高砂市美保里25番32号
0120-444-691
月～金 10:00～16:00（祝日除く）
http://www.kenshin-hyogo.jp

整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科
訪問看護・訪問リハ・短時間通所リハビリテーション
栗原整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:45～12:00	○	○	○	○	○	○
午後 4:00～ 7:00	○	○	○	－	○	－

休診　木曜午後・土曜午後・日曜・祝日
姫路市別所町別所1684-5
☎(079)253-8376