



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

多くの元気な高齢者が地域社会で活躍するなか、高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らし続けるためには、健康や生きがいづくり、社会参加など、地域社会と関わりを持つことが重要である

気を入ローガンのもと、市の主催する各種行事に積極的にご参加いただくとともに、世代間交流、スポーツ活動、文化芸術活

ますとともに、深く感謝を申し上げます。本市におきましても、地域の課題解決のため、各地域の支え合い協議会



新年を迎えて

高砂市長 登 幸人

結びに、高砂市老人クラブ連合会のますますのご隆盛と会員の皆様のご健康、ご多幸をお祈り申し上げます。

謹賀新年



高砂市老人クラブ連合会役員一同

本年もどうぞよろしくお願い申しあげます

明けましておめでとうございます。

と考えております。

増田会長はじめ会員の皆様には、平素より「高齢者の元気は地域の元

と、心から敬意を表し

動など、市民が支え合う地域環境づくりを活発に取り組まれておりますこと、

の設立を進めており、現在、4地区で協議会が設立され、残りの地区においても設置に向けて協議

の推進には皆様のご支援が必要であると考えており、今後とも、更なるご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

「人生100年」という言葉が大きく言われている今日このごろ、何か

新しいことを始めてみる

高砂市老人クラブ連合会 会長 増田 賢藏



同じ趣味の友人を増やして会員増強を

高砂市老人クラブ連合会 会長 増田 賢藏

このふれあいが一番であります。病氣認知症予防の講習会などに出席しても、全ての講師が予防は人との出会い、ふれ合い、話し合いなくして予防はないと言われております。近所の高齢者、友人に声かけし、同じ趣味を持った友人を増やし、会員増強につながる行動をしたいと思います。また、地域の支え合い運動にも、高齢者の先導者として積極的に参加し、地域の貢献度を示し、市老連の名前をアピールしましょう。

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

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!!

0120-194-955

Oshiro 高砂市阿弥陀町阿弥陀1143番地の1

ベビー・子ども服、紳士・婦人服、着物、スポーツウェアまで何でも揃う!!

古着 **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

43の専門店とイオン

TAKASAGO

ASPA AEON

アスパ専門店会 イオン高砂店

〒676-0019 高砂市緑丘2丁目1番40号

アスパ専門店会 イオン高砂店

TEL.079-442-5840 TEL.079-444-2700

みてら鍼灸整骨院

院前3台、第2駐車場2台完備 各種保険取り扱い

日曜・祝日 午前診療 高砂市役所前

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
8:00~12:30	○	○	○	/	○	○	○
15:00~19:30	○	○	○	/	○	○	☆

高砂市荒井町千鳥 3-7-7-1 階 ☆自費診療(予約制)

ご予約・お問い合わせは ☎079-444-0425

matsuhira

株式会社 マツヒロ

高砂市曾根町 2941-2

☎079-448-0250

FAX079-448-0260

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

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	/	/	健康検査 月2回
PM 4:00~7:00	●	●	/	●	/	17:00~19:00	/

★…公水金の午前診は予約診

月公水 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

Look at the sky...

株式会社 二建

since 1999

<http://nikken.cc/>

高砂市阿弥陀町阿弥陀1220-1-N2

TEL.079-440-5966

FAX.079-440-5967

兵庫の奥座敷、豊岡ウォークラリー

10月29日、じばさん但馬で第6回健康ウォークラリー県大会が開催されました。今年のは少々自信がある者ばかりで、優勝を目指す勢いで出... 高砂市の健康増進や自然観察、史跡巡り、町の探索を楽しむながら地域発見のきっかけづくりに加え、お互いの親睦を深め、交流の輪を広げることが目的です。ウォークラリーは時間と課題の合計得点で、成績がつけられます(参加1147チーム235名。スタッフ約70名)。

歩きは「スピード違反ですよ」と笑われるほど、ピッチを上げて歩いたのですが、「ホールインワン」でしょう。... 高砂市の健康増進や自然観察、史跡巡り、町の探索を楽しむながら地域発見のきっかけづくりに加え、お互いの親睦を深め、交流の輪を広げることが目的です。ウォークラリーは時間と課題の合計得点で、成績がつけられます(参加1147チーム235名。スタッフ約70名)。

第6回 ウォークラリー県大会 中筋老連 森本 勳



気合入ってます!



残念会でもビールがうまい!

「グラウンド・ゴルフ」・「ストロークで輪ゴム運び」・「靴下でバスケット」・「ボウリングでストライク」・「ころんで起きる(スポーツガラクッキー)」などの5つの課題に悪戦苦闘しました。コマ図の観察ゾーンでは、「さすが豊岡は兵庫の奥座敷と言われるだけあるなあ」と、名所や史跡に足が止まってしまいました。

自分たちの計画した約3時間、コマ図を頼りに協力しながら、話し合ったり歩くことで親睦も深まり、帰りの残念会のビールがおいしかったです(笑)。

第7回 グラウンド・ゴルフ県大会及び交流戦



力入ってます!

9月27日、芦屋市総合公園で、第7回グラウンド・ゴルフ県大会及び交流戦が開催されました。県大会(団体戦)には、県下市町老連より41チーム246名、交流戦(個人戦)には、96名が参加。高砂市老連からは、県大会に高須老人クラブ、交流戦には植原隆義さん、吉川凌さんが出場し、上位入賞は果たせませんでした。熱のこもったプレーを展開しました。



謡曲「高砂」を披露

「高砂老人クラブ合唱団」による謡曲「高砂」が披露され、会場内、喝采とどよめきの中、恒例のカラオケがはじまり、各地区のご自慢の方が、自慢の持ち歌を披露し和やかな雰囲気の中で進行し、最後は、長谷川副会長の音頭による、万歳三唱で今年の新年会は幕を閉じました。

新年会

広報部 阿部 伊三男

「令和」という新しい時代を迎え、最初の新年会が、1月14日「ウエディングパレス鹿島殿」で多くのご来賓の

- ご来賓方々(敬称略) 高砂市長 市議会副議長 衆議院議員 県議会議員 商工会議所副会頭 社会福祉協議会理事長 高砂市福祉部長 登川 幸人 迫海 三朗 渡辺 敏信 山本 達殊 都倉 敏 植原 裕史 北野 裕史

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 JR 曾根駅前 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

S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

往診可 予約診療あり 眼科 多木医院 医師 多木大輔 診療時間 月火水木金土 午前9:00~12:30 午後3:00~6:00 ※火曜日午前診 12:00まで(手術のため) ※日・祝日・火・木・土曜日午後は休診 TEL(079) ☎15台 高砂市高砂町浜田町2丁目7の41 (山電高砂駅下車西300m線路沿い) 442-1069

医療法人社団 悠悠会 横山外科胃腸科医院 高砂市高砂町朝日町2丁目8-28 TEL.079-442-0377 老人保健施設 ハーモニー園 TEL.079-444-2828 はるか 訪問看護ステーション TEL.079-444-2830 ハーモニー 訪問介護事業所 TEL.079-444-4480 小規模多機能ホーム ゆとり TEL.079-442-7844 小規模多機能ホーム 心まち TEL.079-431-0361

さかい眼科 <診療時間> 月火水木金土 午前9:00~12:00 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

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

世界歴史遺産・仁徳天皇陵を訪ね、住吉大社にてご祈祷、参拝し、白浜温泉を楽しむ旅

新春初詣旅行

令和2年

旅を通じて各町地区会員間との交流

福祉親睦部長 長谷川浩三

輝かしい新春の1月9日から10日、市老連主催の新春初詣旅行が市内各町から124名の多くの会員の参加で3台のバスに分乗し出発。前日までの荒天が嘘のように晴れ上がり、一日とも絶好の旅日和となり、楽しい旅を満



白浜観光の定番「三段壁」

喫した。

9日は明石SSAに3台のバスが集合、参加者の笑顔を確認し、阪神高速を経て堺市内の世界文化遺産の仁徳天皇陵を訪ねる。鬱蒼とした山緑の前に白木の鳥居が映え、神々しさを感じる。ここで使用されている石は竜山石との説明をボランティアさんから

聞き納得し嬉しくなる。その後、堺市博物館、伝統産業会館を訪ね、市の文化歴史を学び、刃物、織物、お茶等について学ぶ。昼食の後、住吉大社を参拝、拝殿前に全員が集合、雅やかな音曲の舞のあと、宮司のご祈祷があり、玉串奉奠、全員参拝を無事終える。あらためて新年の安寧を祈る。当日は宵戎の日に当たり、護摩が焚かれ、太鼓の音が響き、境内は多くの善男善女の参拝客で大賑わいであった。その後は夕日で染まる海を車窓に見ながら白浜温泉の宿、白良浜グランドホテルを目指す。つるつるの温泉に浸かった後は楽しみの宴会、各町ののど自慢、舞自慢の演芸が出て応援合戦で大いに盛り上がる。10日も朝から良く晴れた旅日和、宿を定刻に出発し白浜観光の定番地、三段壁、千畳敷を訪ねる。風がやや強いなか太平洋を望む絶景の向こうに大海原を見て、人を包み込む偉大さを感じる。自然の大きさ、岩を砕く強さ、その後、これこれ市場に立ち寄り面白い物を楽しむ。南紀地方の海産物、クエ、クジラ、マグロを捌く見事な包丁さばきに見とれる。試食をしながら値段表を見て躊躇する場面も。梅やミカン等の豊富な品揃えに皆様たくさんのお土産

を買いあさりバスの荷物室はいっぱいになる。昼食は道成寺前でいただき、中野酒造では見事な日本庭園を見ながら梅酒、日本酒の試飲と酒蔵見物をする。帰りのバスの中では旅の疲れも加わりぐっすり寝込んでしまう。今回の初

詣旅行は事故もなく全員無事に帰ることが出来ました。これも参加者と関係者の方のご協力の賜物であり、旅を通じて各町地区会員間の交流も図れ、充実した思い出の多い有意義な旅であったと感謝申し上げます。

相互理解と親睦深めるため

高砂の文化と歴史を紹介

高砂市老連会長 増田 賢藏

高砂市文化会館に11月14日、六粟市波賀支部老人クラブ連合会様をお迎えし、交流研修会を開催しました。9時15分ごろ、文化会館駐車場に到着された二行と、同会館展示室で顔合わせ。中原、増田各会長があいさつし、当日参加されている会員を紹介し、顔合わせを終りました。今回、波賀支部の方々は昨年、役員になられたばかりで、今までの交流研修会には参加されておらず、この日が初顔合わせになりました。



朗々と...

まず始めに、高砂市の観光の目玉となっている「工業松右衛門邸」を見学いただき、波賀町ではこのような海辺の施設がないので、大変珍しいこの意見をつがいました。次にサントリ-高砂工場を見学。数年前にも立ち寄りしましたが、参加者が全て新しい方ばかりで近代化された工場と、工場内に人影が少ないことに驚かれました。そのあと、鹿島殿に移動し、12時ごろから交流懇親会が始



皆さん、いい笑顔です!

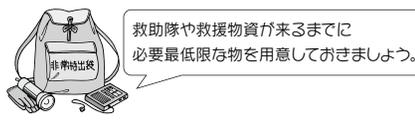
まりました。最初、記念撮影をして各会長のあいさつに始まり、オープニングに高砂市老連より謡曲「高砂」と「わが町高砂」を詠唱。伊藤顧問の乾杯の音頭で懇親会が始まりました。有意義な約3時間はあっという間に過ぎ、最後に両副会長の閉会のあいさつで無事、終了しました。次回からは交流研修会として、両方のクラブの良い所、また良くない所を意見として出し合って30分程度の意見交換会を行い、相手の良い所は取り入れるなど、今後の交流会をより良い方向へ持っていきたいと思っております。

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

備えて安心 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

- ①避難カードを忘れないで
②非常持ち出し品を忘れないで
③戸締まりも忘れずに
④安全な道を通る。せまい近道は禁物
⑤大勢と一緒に
⑥建物やブロック塀のそばに近寄るな
⑦海岸、川べり、崖つぶちには近寄るな



西本歯科医院

Table with columns for clinic hours (診察時間) and days of the week (日祝, 土, 日, 祝, 水, 木, 金, 火, 月). Hours range from 9:00-12:00 to 14:00-19:00.

TEL 447-1180
〒676-0805 高砂市米田町米田412-1

おおきデンタルクリニック
TEL 079-439-8542
診療時間 9:00~13:00 15:00~19:00
休診日 日曜日・祝日・木曜午後



健康づくり・介護予防研修会

東播磨ブロック老人クラブ連絡協議会

参加して開催されました。高砂市からは女性部、若手部など計15名が参加。「介護予防は笑いから」と題した田久朋寛氏（大道芸人 たつきゆうさん）の講演で、笑いの効用と大

東播磨ブロック老人クラブ連絡協議会の健康づくり・介護予防研修会が9月3日、加古川市総合福祉会館にて、加古川市老人クラブ連合会の協力のもと、約100名が参加して開催されました。



たくさん笑って 免疫力UP!

明るくいれば周りも明るくなること、人と人とのつながりが人を明るくするとアピール。1日10〜15回は楽しく笑って、免疫力を高めるよう力説されていました。1時間半の講演はとても短く感じられ、何事にも再度チャレンジしてみようと思えました。

いかけながら、笑いながら、人から人へ伝染すること、自分が

シニア世代も歯が命！
令和食、で健康増進

10月31日、姫路市勤労市民会館にて120名が参加し、健康ひょうご21県民運動健康づくり推進員研修会が開催されました。構成は、再任と初任が半数ずつ。毎回、講演して下さる家森幸男先生が、この日は「令和食と美しいバランス食を県民運動から世界に発信」と題して話してくださいました。家森氏は「大豆と魚には葉酸が多く含まれていて、がん予防になる」「和食を摂取することで認知症予防にもなり、和食を『令和食』と言いたい」と強調。1日に摂る食塩の目安は男性が



健康ひょうご21

県民運動健康づくり推進員研修会

その後、4名の講師から筋肉・体力づくり体操・歯（歯周病）の観点からの話をうかがいました。まず、握力はペットボトルを開ける際に15kgの力が働き、高齢になると開けにくくなること、体力づくりは身近にある椅子を使い、立ち座りの運動から無理せず始められること、歯の口腔ケアが大切なことについて話していただきました。

今後、推進員として、食の大切さ、運動の大切さ、歯の大切さを地域に広めていきたいと思っています。

令和元年度がん・結核セミナー

令和元年度がん・結核セミナーが9月20日、神戸ポートピアホテルで男女約400名が参加して開催されました。

兵庫県健康財団・太田理事長のあいさつに続き、最初は永田容子先生（結核予防会結核研究所対策本部副部長）が「日本と世界の結核事情」婦人会のカンボジアスタディツアーを通じて」と題して講演。結核は世界人口の4分の1が既に感染し、死亡原因のトップ10に入っていることや、空気感染が特徴で、持続性細菌となつて20〜30年でも生き残り再発病することなどを説明してくださいました。

続くリラックスタイムでは、ソプラノ歌手の石井かおり先生（石井音楽教室・石井ヴォイストレーニング研究所代表）が「想いを未来へつなぐ歌」と題して美しい歌声を披露。「毎日、声を出して歌うことは健康に良い」ことを訴えていました。最後に、元読売テレビアナウンサーの清水健氏が「大切な人の『想い』とともに」の演題で講演を行いました。

女性部長 玉野 滋子

がんの早期発見へ 自分の身体は自分で管理



い、乳がんで夫人を亡くされた体験を基に、がんを奪われることのないように検診が大事だということを強調されました。

今は2人に1人が、がんになる時代と言われています。私たちも、自分の身体は自分で管理して早期発見に努めようと思えました。

8グラム、女性が7グラムで、1グラム減少するだけで寿命が2〜3年延びると言われました。これらは、各自の生活に取り入れて実践できることだと思えます。

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

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

株式会社 **トクラ**
TOKURA
CLEAN & GREEN
緑と藍が健康づくり

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/

住まいのことなら
LIXILリフォームショップ
ライファ 高砂

小さなコトから全面リフォームまで
☎0120-464-904
FAX 079-447-2230
http://www.v-gas.or.jp

保温、保冷、各種板金工事
空調及各種排気ダクト工事

初田工業株式会社

〒676-0824 高砂市阿弥陀町南池21-3
TEL(079)448-0028 FAX448-3108
▶Eメール hdk@hatsuda.com
▶ホームページ http://www.hatsuda.com

MORIS 豊かなコミュニティづくり

アイモール 高砂緑丘 姫路花田

- マツモトキヨシ
- 西松屋
- エディック
- ビジョンメガネ
- 宝くじ
- まるせん
- モスバーガー
- モリスホームセンター
- くら寿司
- Can Do
- ドリーム
- Soft Bank
- TSUTAYA
- 31アイス
- docomo
- モリスホームセンター
- モリスホームセンター
- 丸亀製麺

カーブス **LA PASTEL**

脱気器等 設計製作

フジマサ機工株式会社

本社・工場/高砂市米田町米田956
☎(079)432-3519

株式会社 ニチコミホームページ

いきいきシニア活動紹介
大好評 随時更新中!!

全国の老人クラブで取材した様々な活動を紹介しています。是非ご覧ください!!

ニチコミ 検索

市老連介護予防推進事業

165名が一致団結
「心の健康づくり」

女性部長 玉野 滋子

11月28日、文化保健センター中ホールにおいて、165名が参加して介護予防推進事業「心の健康づくり」を開催しました。計画当初から講演を依頼しておりました講師の方が、体調不良で出演できなくなり、一時は延期とも考えましたが、門下生の女性3名が代役として出演してくださいました。



人形と一緒に熱演

女性方は長くボランテイアとして活動されているようで、この日は腹話術と講演を披露していただきました。腹話術の人形も1年がかりの手作りだそうで、工程の段階から愛情を注がれていると感じました。また、意外と女性の方が多くともうかがいしました。講演では、毎日「ありがとう」と口に出すこと、笑いは若さのパロメーターで、ため息は寿命を短くするもの、

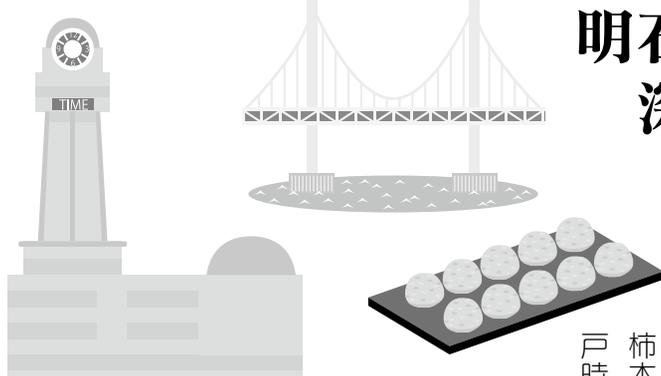


客席も大盛り上がり

若手委員が取り組む老人クラブ活性化研修会に参加して

明石の歴史に
深さを実感...

若手部長 藤井 加代子



近世、近代、現代の6つの項目に分け、私たちが知らなかった事柄をとても詳しく説明していただき、古代から現代までの推移が良く分かりました。

明石の地名は源氏物語の明石入道、平清盛、柿本神社、柿本人麻呂から来ていて、江戸時代に明石城は天守閣がなく、大分中津城の天守閣（3層立て）をもらう約束があったそう。

また、今の両檣と石垣は阪神・淡路大震災で甚大な被害を受けましたが、曳家（ひきや）工事で再建されたことなど、とても興味深く聞くことができ、改めて歴史の深さを感じさせられる講演でした。残念ながら、

時間があれば、もう少し現代の明石のことを詳しくうかがいたい、私たちが住む高砂と比較できれば...と思いましたが、貴重な講演に参加できて、今後の若手部の活性化に少しでも寄与できるよう精進したいと思っています。

老人クラブ活性化研修会が11月11日、明石市立勤労福祉会館で開催され、高砂市から9名が参加しました。明石城築城から400年の節目で、「歴史から探る明石の魅力」と題した講演でした。明石のあけぼの、古代、中世、

人生は100歳が目標で、まだまだ時間もあることを力説されていました。これから皆さんも上記のことを生活に取り

入れながら、前向きに積極的に、このような行事に参加していただきたいと強く思いました。

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

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

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

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

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 検索ワードは ヤング開発 で 検索
最新情報公開中 http://www.yangu-kaihatsu.co.jp

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 二子コミまで
お気軽にお問合せ下さい TEL 0120-275-337

ご賛助

高齢者講習実施しております
【月～金 ※要予約】
はりま自動車教習所
TEL (079) 448-5100
高砂市春日野町2-60
http://www.kashimakousan.co.jp

中筋

活動報告

楽しかった、世代交流と食事会！

中筋老連 庄所 俊二

中筋地区の老人会は現在、「中筋西」「中筋1丁目」「シニア春日野」の3つの単位クラブになってしまっています。中筋は田舎ですが、せめて人間同士は仲良くつながっていたいと頑張っています。10月の2つのことを紹介します。

10月10日、中筋小学校の1年生43名と、会員40名が「こままわし」「お手玉」「けん玉」「おはじき」「あやとり」「折り紙」の6グループ



「こうして?」「こうやって…」

今後、子どもたちの見守り活動やボランティア活動につながるよう努力したいと思います。

に分かれ、昔遊びをしました。子どもたちは笑いあり、歓声あり、拍手も響きます。あつという間の90分。最後にお礼の言葉と手作りの金メダルをいただき、ほっこりした気分になりました。また、10月17日、まだ台風19号の爪痕のニュースが続く中、バスの中で黙祷をして「今日を一生懸命生きよう」と決意し、気持ちを切り替えて赤穂方面へ向かいました。赤穂城跡や大石神社を見学し、赤穂ハイツで食事。カラオケや踊り、ビールもすすみます。随所で「楽しくしてやろう」という心遣いに接し、幸せな気持ちになりました。



ええ顔してます

曾根町老連親睦旅行

曾根

9月4日、曾根町老人会恒例の秋の日帰りバス旅行を実施しました。いつもはぶどう狩りがメインでしたが、今回は趣向を変え、社会見学として神戸新聞（神戸市中央区）の見学になりました。

編集局では、外勤記者と整理記者が情報を共有しながら紙面を組み上げる仕組みを学びました。整理記者用組版パソコンにふれる体験もあり、また局内には数台のテレビが共同通信のニュースを常時流していました。そして報道展示室では、阪神・淡路大震



新聞のしくみに興味津々

新聞づくりの仕組みを学び、締めはビールをグイッ

曾根町老連 山本 義巳



この先生、おもしろいわあ

災直後の報道の大変さを熱心に話されていました。新聞のできるところを見学したかったのですが、あいにく工場が離れていて見られなくて残念でした。見学後は、昼食会場の三田ホテルへ移動。旬の食材をふんだんに使った40種類以上のメニューのバイキングをいただきました。皆さん、よく食べられるから元気なのだと言っていました。

次の工程は、麒麟ビール神戸工場（神戸市北区）の見学。ここでの楽しみは、ビールの試飲です。見学はここそこに、早く飲みたい！

できたビール「一番搾り」とジュースをいただき、楽しい時間を過ごした後、帰路につきました。

シルバー ドライバーズ講習会

運転指導と講義を受け自らを再検証

高砂市老連副会長 長谷川浩三

播磨自動車教習所で11月15日、市老連主催のシルバードライバーズ講習会が開催され、市内各町老連から24名が参加しました。参加者は2班に分かれ、教習所指導教官から最近の高齢者の交通事故発生状況、運転時の反射神経の反応の遅れ、体力気力の衰えによる事故発生状況などの説明を受けた後、3名ずつ交代でハンドルを握る実地（教習所構内）の運転指導講習を受講しました。高齢者のアクセルとブレーキの踏み間違い、高速道路の逆走による重大事故が多発している昨今、自らの運転を検証して見直す良い機会となりました。



初心に戻って…



シルバーカード加盟店

■新規追加店舗

地区名	番号	加盟店名称・屋号	業種名	所在地	電話番号
高砂	113	大衆酒場はるひ高砂店	居酒屋	高砂町栄町373-1	443-6683
米田	89	華馬家(かばや)	中華料理	神爪1丁目12-5	431-3255
市外	42	ベル	カラオケ喫茶	加古川市米田町平津689-1	079-432-0015

■記載事項の一部を修正する加盟店

地区名	番号	加盟店名	修正箇所	修正前	修正後
阿弥陀	68	香房たかさご 食彩縁	加盟店名	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

■事業所閉鎖により削除した加盟店

地区名	番号	加盟店名	業種名	所在地
米田	28	フラワーショップメープル	生花店	米田町米田
阿弥陀	40	第一クリーニング北池店	クリーニング店	阿弥陀町北池

■加盟店数・登録会員数

地区名	加盟店数	登録会員数
1.高砂	113	325
2.荒井	105	270
3.伊保	46	625
4.中筋	18	145
5.曾根	38	382
6.米田	88	603
7.阿弥陀	66	780
8.北浜	11	129
9.市外	42	※
合計	527	3259



新加盟店、待ってまっせ

新時代・令和に 新たな展望を

第29回みんなの社協フェアが11月10日、高砂市文化会館などで開催されました。市文化保健センター内の老人クラブコーナーでは老人クラブ活動状況などの写真などを紹介。一方、シルバーカード事業が《シルバーカード昔・今そして明日物語》のサブタイトルのもと、過去を懐古しな

から令和の時代に新たな展望に大いなる期待を寄せたいものです。

まず《昔》を振り返れば、シルバーカード事業は平成23



【ケーキ工房ブリュート】自信を持ってオススメ！高砂の絶品スイーツ

年2月、当時の伊藤隆会長（現在顧問）の発案によって、16名の若手部長中心になり、《高齢者の元気は地域の元気》のスローガンのもと、高齢者の生きがいづくりと健康づくり、そして地域商業の活性化に役立つことを主眼とした「シルバーカード」を導入するに至りました。このことは、老人クラブ事業としては全国で初めての画期的な試みであり、導入にあたりましては、「シルバーカード」（加盟店用ステッカー）（「加盟店名簿」などの作成につい



高砂グルメを満喫！絶対外せない地元グルメ【美味しいお酒とゆみこ料理「ヴァケーション」】

て、専門業者へ発注することなく、すべて若手部役員の手作りによって実現いたしました。そして、平成24年4月1日、ついに高砂市内309の商店、事業所などの賛同を得てスタートいたしました。そして《今》、加盟店数

528に拡大しました。《ただいま、加盟店営業活動停滞中》にあります。展示コーナーにおいて、加盟店玄関に掲出された巨大看板や、地元地域事業に協賛して活動を続ける写真を掲示いたしました。

また、《明日》令和の時代にに向けて、《加盟店数目標600、いつでも加盟店募集中》の啓発紙や、《加盟店申込書》《老人クラブ会員募集中》《会員のみにお得な、シルバーカード・老人傷害保険》のチラシを配付するなどして、啓発に努めてみましたが、いかがでしょうか。

100歳を迎えられた方



祝ご長寿



伊保地区中島老人クラブ

あずまいし
東石勘一さん

大正8年12月10日生まれ

老人クラブに入会し、輪投げやグラウンド・ゴルフを楽しみ、健康で今日を迎えられたことに感謝しています。



中筋地区中筋西老人クラブ

砂川糸み子さん

大正8年11月26日生まれ

好きなラジオを聴いたり、時々庭の草むしりをして楽しく暮らしています。



第23回

市老連GG大会

健康部長 植原 隆義

2位に6打差つけたア
弥陀E魚南会ぶっちぎりV!

11月1日(金)、市老連ゴルフ
ンドゴルフ大会を、松陽学園2
チームを含む代表32チームが
参加して、高砂市陸上競技場で
盛大に開催しました。

当日は絶好のスポーツ日和
に恵まれ、午前9時より新任・
玉野副会長の司会で始まり、吉
川副部長の開会宣言、増田会長
のあいさつ、健康部長のあいさ
つと続き、ラジオ体操で少し身
体をほぐしてからプレーする
ように説明しました。



「よし、ええタッチや」

がりました。3名の方々には、
新品の認定初打ボールをお持ち
帰りいただきました。



狙いを定めて

あいさつの後、副部長がルー
ル説明を行って始打式へ。増田
会長は打ち過ぎ、伊藤顧問は右
へ大きく逸れましたが、ゴルフ
を少しさわっているという新任
の長谷川副会長はホールに一番
近く止まり、会場から歓声が上
がりました。3名の方々には、
新品の認定初打ボールをお持ち
帰りいただきました。



優勝
弥陀Eチーム
インタビュー

本当にうれしいです！ チームワークの勝利です！！
最初は水気を含んだ芝に苦しみましたが、前半で古門さん
がホールインワンを連発して、勢いに乗ることができました。
友達からは『1つは(エースを)決めてきてね』と言
われていたそうで、よかったですよ。スタート前から皆で
『優勝目指して頑張ろう！』と話していましたし、有言実行
できましたね。ありがとうございました。

結果表			
順位	チーム	名称	スコア
優勝	弥陀E	魚南会	203
	平生・後藤・古門・溝川・小南		
準優勝	伊保C	古沼老人クラブ	209
	森田・村田(厚)・中島・村田(司)・大久保		
第3位	米田E	神爪宝生会	211
	増田・福島・三浦(き)・大坪・三浦(佐)		
第4位	米田D	島老人クラブ	215
	三原・井上(治)・中野・安田・井上(武)		
第5位	弥陀C	南池会	219
	橋本・砂川・加集・竹村・柴谷		

とリボン賞つる名の発表は健康
部長が行い、1〜3位までに表
彰状とトロフィーが、4、5位は
賞品が、増田会長より贈呈され
ました。閉会あいさつは健康部
長が行い、最後に「早朝より役
員、記録員の皆様方ありがとうございました。
ございました。厚く御礼申しあ
げます」との言葉がありました。



編集後記

昨年度は日本にとっ
て元号が変わるとい
う歴史的な年でした。高
砂市老連も増田会長の
もと、「老人クラブ」と
いう名称の検討が始
まったり、謡曲「高砂」
をテーマ曲にし、浸透
を図ろうとするなど、
新しい息吹を感じます。
令和の時代が、高砂市
老連とともに繁栄しま
すように…。

スポンサーの皆様方へ

(広報部一同)
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

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
高砂市弥陀町南池101-1
TEL.079-448-7755

RESTAURANT **洋食屋**
高砂市中筋1丁目4-12 明姫幹線沿い
営業時間 11:00~15:00
17:00~21:00
定休日 第2、3水曜日
☎0794-48-1128

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

とんぼ弁当伊保店
おすすめ No.1
からあげ弁当5コ ¥550(税込)
高砂市伊保崎4-10-25 定休日:日曜日
ご注文・お問合わせ 受付時間 9:00~18:00
☎079-451-8284

ASSETU
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

樹脂ホース製造・組立
株式会社 **タカサゴ**
高砂市弥陀町魚橋1276
TEL (079) 447-1391 (代)
FAX (079) 447-6392

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 ☎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

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