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

高砂市内上空から

高砂市老人クラブ連合会

こんな時こそ連携を

新型コロナウイルスの感染拡大が続いています。

テレビを見ても先行きの不安を感じている会員の方もおられるでしょう。では今私たちができることは何なのでしょうか？

十分な睡眠時間や栄養をとること。室内にいることが多くなりますので、室内でできる運動を心がけ、体を動かすこと。ポジティブな気分でいることです。そして何よりも「つながり」をもってください。メールやSNSに挑戦してみるのもいいでしょう。友達・仲間に電話をかけましょう。地域で困っている人がいればできる範囲で助け合いましょう。

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!!
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-CHARO
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

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 木 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 北へスグ
☎(079) 252-7350

ロコモケアステーション
◆介護保険で利用できるリハビリ専門のケアステーション
◆整形外科の専門スタッフが丁寧に指導します
通所リハビリ 利用時間 9:15~10:45 12:15~13:45 13:45~15:00
訪問リハビリ 利用時間 9:00~18:00
TSUKUDA つくだ整形外科
TEL.079-444-5544
高砂市今市2丁目301-1

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

●保温・保冷・板金
●ダクト工事　●各種関連業務
有限会社 輝榮工業
高砂市伊保町中筋1361-1
Tel. 079-440-8117
info@kiei-kogyo.com

「ニチコミ大賞 川柳!! 腕自慢!!」開催
大賞は商品券１万円!
シニア川柳 作品募集中
まずはクリック!
nichicomi 川柳　ニチコミ 検索

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

会長あいさつ

定期総会は中止となり書面決議に活動再開を目指して頑張りましょう

高砂市老人クラブ連合会
会長　増田　賢藏

日頃から、老人クラブの活動にご理解とご協力を賜り、厚くお礼申しあげます。

さて、この度、新型コロナウイルスの感染がこの地球上に拡大し大変なことになっております。

老人クラブ連合会では、例年5月上旬に定期総会を開催しておりますが、このような事態を受け、議案書を配布し書面決議とさせていただきました。

兵庫県も「緊急事態宣言」が発令という観点から、今回60回の記念総会の開催が中止になり、書面配布という形で実施致しました。ご理解のほどよろしくお願い致します。

会員の皆様は感染防止と拡大に危機感を持ち、日々の生活を頑張りましょう。収束した暁には以前に増して事業、行事を楽しく実施致します。

令和２年度 市老連役員（敬称略）

役　職	所属クラブ名	氏　名
会　長	中部第１老人クラブ	増田　賢藏
顧　問	修老会	伊藤　　隆
副会長	西畑第１老人会	植原　隆義
	高南会	長谷川 浩三
	藍屋町永楽会	玉野　滋子
常任理事	南扇会	吉川　　凌
	シニア春日野	荘所　俊二
	第一長生会	濱本　洋一
	島老人クラブ第２	岡谷　吉則
	なかよし明友会２	橋本　弘章
	米田第３老人クラブ	藤井 加代子
	わかば会	中筋　光代
常任理事シルバーカード推進事業部	松尾会	橘　　隆義
常任理事 会計	古沼老人クラブ	渡海　克郎
監　事	中島第１老人クラブ	笠松　好育
	第二長生会	山本　義巳

退任者感謝状受賞者（敬称略）

旧職名	氏　名	地 区	単位クラブ名
常任理事	脇川　直一	北浜	牛谷東虹の会
理　事	菅野　濱次	曽根	第三長生会
単位クラブ会長	金井　　一		高砂同胞長寿会

高砂市 GG 協会
第9回 高砂市民グラウンド・ゴルフ大会

【主　催】高砂市グラウンド・ゴルフ協会
【後　援】高砂市老人クラブ連合会　他
【日　時】令和２年 10 月 27 日（火）
受付８時 30 分、開会式９時～
＜雨天の場合　11 月４日（水）＞
【場　所】総合運動公園内　陸上競技場
【対　象】60 歳以上の高砂市民
【定　員】300 人
【参加費】1,000 円
受付にて、参加費と個人カードを引き換える（ボールペン持参）
【締　切】令和２年９月 25 日（金）

【申込み方法】
住所、氏名、年齢、電話番号を記入の上、下記に連絡してください。
●連絡先：高砂市グラウンド・ゴルフ協会
TEL/FAX　０７９－４４３－１９１６
〒 676-0018　高砂市若宮町３－１３　　林　弘志

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

◆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

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

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

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

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

令和2年度
総会資料

事業計画

令和2年度高砂市老人クラブ連合会の行う事業について。

1．令和2年度高砂市老人クラブ連合会の事業に、左記のことがらを重要課題に取り上げ施策とします。

社会に開かれ、信頼され、地域に根付いた老人クラブとして、住みよい町づくりを目指し高齢者の健康づくりの活性化、増進に貢献し、健康で元気な高齢者を生み出す地域づくりに協力しよう。

〝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　老人クラブ」

【基本理念】

一人ひとりが思いやり 心ふれあうぬくもりの仲間づくり

【重点目標】

女性部・若手部の力を結集し組織の活性化を

少子高齢・人口減少社会が進行することを視野にいれ、その時代に合った組織の改革、目標づくりが求められている。これからの老人クラブは女性・若手会員の活躍なくして将来の展望は望めない。地域の担い手として、情報、意見交換をし、老人クラブや高齢者を取り巻く諸問題について認識を高める。

シルバーカード事業に皆の力を結集しよう

加盟店舗のさらなる増加とそのための盤石の体制づくりを

シルバーカード事業を、より充実・発展させるため「みんなの力」を結集させよう。

シルバーカード事業の推進には、女性部・若手部を中心に部員を配置、各部協力し、活動の展開を図る。シルバーカード会員増加運動による組織拡大運動を推進しましょう。

【重要課題】

解散・休止単位クラブの復活をめざす

単位クラブの復活なくして会員増強は望めない。原因を把握し、復活に向けての施策づくり。会員増強運動は引き続き実施し、老人クラブの社会貢献度を伝え、仲間を増やす。

2．高砂市老人クラブ連合会の活動

(1)各地区老人クラブ連合会との連携・調整
(2)各地区老人クラブ連合会が行う共同活動の推進
(3)各地区老人クラブ連合会活動の支援
(4)各地区老人クラブ連合会リーダーの養成・研修
(5)地域の諸団体との協力体制による地域防災計画に貢献
(6)行政・諸団体をはじめとする関係機関との関係を密にし、老人クラブの活性化及び認知度の向上を推進
(7)その他

3．年間行事の月例の主な行事

【目　的】

(1)健康保持に努め、そのために必要な事業を行う。（健康）
(2)全会員の親睦を旨として、そのために必要な事業を行う。（親睦）
(3)教養を高め、時代に遅れぬよう必要な事業を実施し、関係諸団体事業に参加・協力する。（教養）
(4)社会奉仕、友愛訪問ならびに高齢者相互支援活動、ボランティア活動に参加・協力する。（ボランティア活動）

月	事業内容
4月	春季合同歩こう会
5月	定期総会、シルバードライバー講習会
6月	市老連広報紙「たかさご老連」発行、防犯セミナー
7月	わなげ大会、シルバーカード加盟店増強月間
8月	幹部研修会、ボランティア活動・人権推進強調月間
9月	社会奉仕の日実施、高齢者の集い、高齢者交通安全講演会、松陽学園運動会参加、秋季親睦旅行
10月	市老連広報紙「たかさご老連」発行、介護予防推進事業、シルバードライバー講習会、県老連広報紙「きずな」発行
11月	グラウンド・ゴルフ大会、社協フェア、松陽学園文化祭、宍粟市波賀支部老人クラブ連合会との交流研修会、高砂市明るい安全安心まちづくり市民大会参加、人権フェスティバル参加
12月	地域美化に貢献、女性部・若手部ふれあい会
1月	理事合同新年会、初詣旅行、市老連広報紙「たかさご老連」発行
2月	三者合同体験研究発表会
3月	親睦芸能発表会、県老連広報紙「きずな」発行
3_4月～3_5月	シルバーカード会員増強・加盟店登録推進事業展開
1_6月～1_7月	孫世代とのふれあい交流事業、高齢者相互支援活動（友愛訪問）・被災地支援
3_1月～3_2月	加入促進強化月間

◎東播磨ブロック老人クラブとの交流を深め、県老連の委託事業を行う。
◎関係機関（市・社協等）の実施する事業に積極的に参加する。

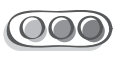
私達は高砂市老人クラブ連合会の活動を応援しています

「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

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！！（祭日を含む週の水曜は診療）
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

東播磨ブロック若手委員研修会

落語とマジックショーで盛りあがる

若手部長　藤井加代子

2月19日、明石勤労福祉会館で東播ブロック若手委員研修会が開催され、高砂市から13名が参加しました。

研修会の第一部では、落語家の天神亭わら司さんが登壇し、「竹の水仙」という演目を披露しました。大工の左甚五郎が宿代を工面するために竹で作った水仙が300両で売れたという話です。

第二部は手品師の宮本哲孝さんによるマジックショーが上演され、参加者たちはショーを見ながら「あっ」と驚いたり「えっ」と疑ったり、最後は笑いの中で終わりました。

何事も行事を開催するのは担当者は大変ですが、少し講演か交歓会の型式があればよかったかなと思いました。出席していただいた若手部、女性部の皆さま有難うございました。

第2回高砂市介護予防・生活支援協議会

4地区の介護予防の取り組みや運転ボランティアの活動を紹介

副会長　玉野　滋子

2月5日、南庁舎にて、各代表、市福祉部長、市社協事務局長、コープ代表三木氏の参加で開催され、同室には社協関連数名、市高年介護課数名も参加され、開かれました。

現在、地区別介護予防は高砂・伊保・阿弥陀・中筋の4町が参加。各町の進み方・取り組み方などは様々と岡田氏の説明があり、又それでいいと思う。その後、質疑応答が進み、今は高砂が一歩リードと言われた。やはり集まりは天候にも左右され、また催し内容もあり、まだまだ考える事が沢山あると思われます。

次にコープ三木氏から買い物送迎バスの説明があり、この計画に取り組む意欲が感じられました。また一人でも多く参加して共存共栄であればと願うところです。

最後は、社協から高砂市全体で65歳以上、要支援①1140人、要支援②1139人対象者に生活の助けをしています。車で月2回可能、予約しておけば買い物・病院、その他に乗せて貰え、送迎をお願い出来ると説明がありました。近所の男性1人暮らしの方も非常に助かると、聞いております。

これからは、ボランティアのドライバーさんが一人でも多く応募して頂きたく思っております。

お知らせ

女性部・若手部ふれあい会 参加者募集

平素は老人クラブの活動に、ご理解とご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

この度老人クラブでは、一人でも多くの女性部・若手部の会員の皆様に市老連の活動に参加していただこうと、合同でふれあい会を催すことになりました。

現在、老人クラブの活動は、ほぼ毎年同じような行事になっております。ぜひ女性部・若手部の会員様で、他の地区の方々と一堂に会し、現在のクラブの悩み事や、活性化に向け様々なご意見を伺いたいと思っております。

【対　象】

女性部：幹部研修会に参加されたことのない方
（年齢は不問）

若手部：65歳～75歳前後の方

※詳細は未定（コロナ関連収束後）

お問い合わせ：
高砂市老人クラブ連合会
TEL／079-444-3020　担当／伊藤

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㈹
FAX.079-443-1688
http://www.kk-tokura.co.jp/

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

株式会社シンエー建設
高砂市曽根町903-1
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

総合建設業
株式会社寺下建設
高砂市北浜町牛谷32-12
☎079-448-8790
FAX079-448-4641
中筋作業所／高砂市伊保町中筋字稲荷前1313

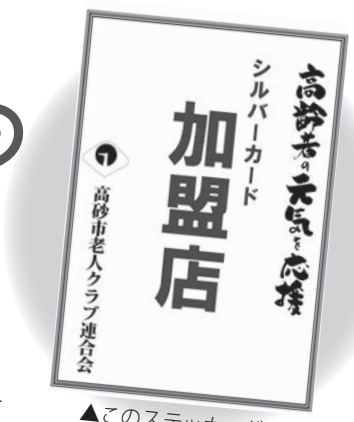
スチールテック
KIZAWA
木澤鉄工所株式会社
スチールテック KIZAWA
高砂市曽根町980-2
TEL 079-447-1838
FAX 079-447-3864
[E-mail] kizawa@marble.ocn.ne.jp

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
～第二工場～ 20tクレーン設備
高砂市曽根町2912-2
☎079-449-3939

シルバーカード加盟店 511 店舗

（令和2年5月現在）

地元での買い物に活用しよう『シルバーカード』



▲このステッカーが加盟店の目印です

初めてのお店でも加盟店なら安心

ごんママのキムチ
定番の白菜キムチやトマト、イカ、セロリ、長芋など変わり種キムチも！

こーひーはうす ルポゼ
焙煎たて挽きたて新鮮！一杯の珈琲に心を込めて

手作り雑貨の店 花綾
帯をリメイクしてトートバックを作成

タテワキモータース パレット高砂店
車の売買、メンテナンスなど快適なカーライフをサポート！

大橋石油
シルバーカード提示でガソリン１リットル3円引き

◆加盟店数・登録会員数

地区名	加盟店数	登録会員数
1．高砂	112	325
2．荒井	96	216
3．伊保	44	539
4．中筋	18	147
5．曽根	35	384
6．米田	87	571
7．阿弥陀	67	780
8．北浜	11	123
9．市外	41	
合　計	511	3085

◆新規追加店舗

地区名	加盟店名称･屋号	業種名	所在地	電話番号
高　砂	やきとり大吉 高砂北本町店	飲食業	高砂町北本町1130-3	440-4505
米　田	トキ	カラオケ	神爪1丁目14-21	431-5551
	手作り工房 花綾	手作り作品販売･ワークショップ	米田町米田298-1	090-9045-6242
阿弥陀	長尾 楽笑村 直売店	ブルーベリー、ブルーベリージャム及び季節の野菜販売業	阿弥陀町阿弥陀380	448-6452

◆記載事項の一部を変更

地区名	加盟店名称･屋号	変更箇所	変更前	変更後
米　田	PAPAS	所在地	米田町米田92-2	米田町米田101-17

◆事業所閉鎖により削除した加盟店

地区名	加盟店名称･屋号	業種名	所在地
高　砂	香和呉服店	呉服店	高砂町栄町
	お好み焼き 寿々	お好み焼き	高砂町木曽町
荒　井	スイートガーデン	洋菓子店	アスパ高砂店
	サーティワン	アイスクリーム店	
	三ツ輪屋精肉店	肉･惣菜店	
	スガキヤ	ラーメン店	
	天山閣飲茶家	中華総菜	
	アゼット	婦人服店	
	リリー＆リタ	婦人服店	
	アリスパームス	婦人服店	
	ティンクル	バラエティー雑貨店	
伊　保	ながさわ高砂店	飲食業	伊保
	喫茶 あんじゅ	喫茶店	伊保崎
曽　根	寺田電気店	電気店	曽根
	理容ラッキー	理容	曽根
	北本美容院室	美容	曽根
米　田	まるみ	お好み焼き	米田町米田
	カラオケ喫茶 華non	カラオケ喫茶	米田町米田
	ヘアスタイル ラポ･樹	美容	米田町島
市　外	宝橘 大塩店	和洋菓子販売業	姫路市大塩町

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

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！

※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。

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

さつま屋 ファッション クリーニング
さつま屋クリーニング店
和服京洗・カーペット・洗い張り・修理
高砂市荒井町千鳥2丁目9-17（市役所前）
☎079-442-1612

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

総合建設業
山下建設株式会社
代表取締役　山下 登也
本社 高砂市松陽 3-3-2
TEL 079-447-8322
FAX 079-447-8325

自転車安全利用五則
(1)自転車は、車道が原則、歩道は例外
(2)車道は左側を通行
(3)歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
(4)安全ルールを守る
（●飲酒運転・二人乗り・並進の禁止 ●夜間はライトを点灯 ●交差点での信号遵守と一時停止・安全確認）
(5)子どもはヘルメットを着用

RYOKOH 空調設備設計施工
菱高冷熱株式會社
高砂市荒井町小松原４丁目 150-3
☎079-443-6085
FAX079-443-6089／443-6700

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

第44回三者合同（いなみ野学園・松陽学園・高砂市老人クラブ連合会）体験研究発表会が中止となったため、発表内容を掲載します

みんなが笑顔になれる場所

中筋地区シニア春日野
会長　荘所　俊二

今から3年前に老人会消滅の危機がありました。「衰退させてはいけない」と思い、自治会長を経験していた時の仲間達や民生委員、民生協力委員の仲間達にも相談し、「シニア春日野」として、活動をスタートさせました。

◆取り組み

①役員会を毎月2回以上
②百歳体操ー毎週火・木曜日（終わった後は円座になって楽しくお茶会）
③わなげクラブー第2火・木曜日、百歳体操の後（20点以上や総得点1～5位にさやかな賞品、年間表彰）
④ラジオ体操ー毎週水曜日、朝6時30分（後で、朝の味噌汁を飲みながら、近所の情報交換）
⑤陸橋清掃のボランティア活動ー2ヶ月に1回、第4水曜日（清掃の後は、会長の庭で豚汁で、ほっとひといき）
⑥お楽しみ会ー毎月第3木曜日
【防災】
「自分の命は自分で守る」
心肺蘇生法とAED講習、消火栓ホース保管庫の取り扱い方、消防署員の火災予防などの出前講座、ハザードマップ学習会
【親睦】
ワンコイン忘年会、新年会、カラオケ大会、きみまろ・やすきよ漫才のDVD観賞、ゲーム大会など
【教養】
相続遺言セミナーの講話学習や常寿苑、めぐみ苑の施設訪問、認知症サポーター養成講座
【郊外】「季節を肌で感じる」
町内を探索、曽根天満宮で梅散策、いちの池公園のバラ園散歩、天川東公園でわなげ大会実施
【オプション行事】
ホタル観賞ツアー、観月会に行こう!、高砂万灯祭のぞきみツアー
⑦シニア春日野通信
毎月のお楽しみ会の案内や活動の様子・私のつぶやきを「シニア春日野通信」として、会員宅に配布。事情があり、活動に参加できない会員宅にも、通信配布のためにたびたび訪れ、近況の情報交換
「みんなが笑顔になれる場所」を合い言葉に次々と行事を重ね、シニア春日野ははずむ会話とあふれる笑顔で地域の絆が生まれています。

老人クラブが抱える大きな課題

伊保地区中部
第2老人クラブ
阿部 伊三男

近年の老人クラブ活動における最大の課題は、クラブ数と加入人員数の減少です。平成10年をピークにクラブ数、会員数ともに減少に転じており、近年も同様の傾向が続いています。

新規会員獲得が上手くいかない理由として考えられるのが、新しい高齢者ニーズとのミスマッチです。活動内容の多くは、カラオケ、百歳体操、輪投げ、グラウンド・ゴルフなど、現在の中心メンバー70代後半～80代のニーズにマッチした活動が中心となっています。

団塊世代に象徴される戦後生まれにとっては、〝老人クラブ〟という名称自体からして、自分自身が参加すべきサークルとして共感されていないように思います。

加入条件の60歳は、現在では多くの人はまだ働いています。高齢者雇用法の影響もあり、就業年齢は明らかに高くなっています。

一番問題なのは、いわゆる団塊世代の若年高齢者が入会しないことが最重要課題だと思います。団塊世代が老人クラブに入会しない理由を明らかにできていない事も現状の問題として重要です。

多くの原因があろうかと思いますが、現在は65歳定年、70歳までの再雇用、年金支給年齢を75歳までに引き上げようとする動きがある中で、働く若年高齢者が増加したのも一つの理由と言えます。

人生100年時代といわれる中で、老人クラブも入会加入年齢を70歳に引き上げ、現役を退いた後に老人会に入会を促すことが最も理解されやすいと思えます。

その他に役員、会長在任が長いクラブもあるので、後任役員・会長の養成など立ち遅れていると言えます。特に会長の後任養成に対する意識を高める必要があると言えます。

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

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

老人クラブのパワーを集結し地域を盛り上げる活動を

米田町老人クラブ　藤井　加代子

米田町老人クラブでは地域の方と協力して1年を通じて色々な行事を実施しています。（下表参照）

米田老人クラブ会員同士の親睦、地域の方との連携にもつながり、会員増強のアピールをするとても良い機会にもなっています。

その他、単位クラブ毎に夏祭、秋祭にも協賛しています。

今後も老人クラブのパワーを結集して、個人の楽しみだけでなく地域全体で楽しみながら、健康で皆に喜んでもらえる老人クラブの活動を行えればと思っています。

昨年度の主な催し

11月29日	米田小学校一年生と交流会　わなげ大会
12月2日	米田保育園・幼稚園合同　昔遊び交流会
1月13日	米田天神社
1月31日	ふるさと教室 米田公民館主催　料理教室
3月2日	交通見守隊感謝状授与式　米田小学校

米田

わがクラブの活動報告

阿弥陀

高齢者の元気は地域の元気
ふるさと教室を実施

阿弥陀町老連　橘　隆義

令和の時代も、《ふるさと教室》が盛大に始まった。

古くは20数年前より始まったこの《ふるさと教室》は、わが阿弥陀町老連にとっての伝統と人気ある事業のひとつであります。伊藤隆・現顧問が提唱した、〝高齢者の元気は地域の元気〟としたスローガンのもと、高齢者の生きがいづくりと健康づくりのために、外出する機会を増進し、そして高齢者の意識高揚を図ることを目的としたものである。町老連では、毎年4回開催し、毎回100名近くの会員が参加して、80名近くが皆勤賞を得ている。

そして始まった令和の1回目は、6月5日（水）に開催。演題は阿弥陀町の文化財あれやこれや。講師は高砂郷土の歴史を学ぶ会の高原孝明様によって、歴史の街・阿弥陀に点在する文化財や古墳について、細かいお話をいただき、参加した97名が熱心に聞き入りました。

そして第2回目は、9月4日（水）に開催。

演題は、防犯落語ＤＶＤのほか防犯かるたのお楽しみ。講師は、高砂警察署生活安全課の森川課長より、振込め詐欺に遭わないための講話もあって、楽しいひとときでした。参加者は83名でした。

そして第3回目は、11月6日（水）の開催となりました。これまでの教室は、主として、阿弥陀町の歴史や文化など、最近では健康や医療をテーマとしたもので、専門の講師の方からの講演を中心としたものでありましたが、今回は、近年高齢化社会が進展し、老人クラブ会員にとって、また、わがふるさと《阿弥陀》地域にも、多くの課題や問題が山積するなか、地元〝阿弥陀〟地区から選出された市議会議員を招き、ともに〝地域行政を学ぶ〟こととしました。

出席されるお二人の市議会議員さんには、事前に明示していた高齢者福祉問題など、高砂市政の現状や将来展望など8項目について順次、発表がありました。

発表内容は、高砂市政の厳しい財政事情、人口減少傾向への対処、増大する高齢者福祉予算の現状、高砂市民病院の厳しい環境事情、阿弥陀地区にとって大きな南北交通網問題など、多くの問題点について、両議員からきめ細かく、わかりやすい説明があり、会員からの厳しい質問にも丁寧にお答えをいただきました。

このたびは、従前の講演方式とは異なり、参加した会員が市議会議員とともに市政について学ぶという試みとあって、初めて参加した会員11名を含む94名（うち会員外3名）が参加して盛況に終わりました。

感染症対策へのご協力をお願いいたします

新型コロナウイルスを含む感染症対策の基本は、
「手洗い」や「マスクの着用を含む咳エチケット」です。

インフルエンザなどと同様に咳エチケットや手洗い、換気、人混みを避ける等の感染対策をするとともに、風邪症状がある方は、外出を控えていただき、やむを得ず外出される場合には、マスクを着用していただくようお願いします。

皆で守ろう
咳エチケット

口と鼻を覆わずにする

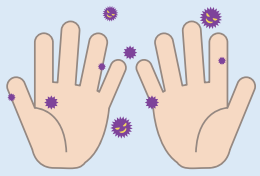
口と鼻を手で覆う

マスクで口と鼻を覆う

ハンカチ、ティッシュで
口と鼻を覆う

服の袖で口と鼻を覆う

インフルエンザをはじめとして、咳やくしゃみの飛沫により感染する感染症は数多くあります。「咳エチケット」は、これらの感染症を他人に感染させないために、個人が咳・くしゃみをする際に、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖を使って、口や鼻をおさえることです。
特に電車や職場、学校など人が集まるところで実践することが重要です。


手洗い、うがいで
予防しましょう

編集後記

新型コロナウイルスの関係で、世界中が大混乱です。私達の日常も巻き込まれ、今はじっと耐える時と、戦争中の人々のような感じになってきました。

市老連の活動も自粛のあおりで、ほとんどの行事が遂行できず、皆さんのお身体を心配しています。閉塞感の中「こんな時だからこそ」と勇気づけられ、97号の発行です。お手元に届くときには、収束していることを願って…。We will win!

高砂市老人クラブ連合会
会員数3，268人
63クラブ
（令和2年4月1日現在）

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

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

行政書士 すみやすし事務所
相続・遺言無料出張相談
【電話予約要】
高砂市伊保3-8-9
☎079-447-6815

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

熱絶縁工事及び建設業一式
Enkei
thermal & cold insulation
株式会社エンケイ
高砂市曽根町 2740-10
☎079-287-9129
info@k-enkei.co.jp

ISSETU
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

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
TEL 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

「たかさご老連」は、地域のスポンサー各位の協力により発行されています