



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 タイムビル 10F ☎078-351-3387

新年あけましておめでとございます。

今年は昨年からのコロナウイルス感染が収まらず、二次、三次と感染が拡大している状況で新しい年を迎えるにあたりお祝いを申し上げる事が大変心苦しく思っております。

今年もどうぞよろしく
高砂市老人クラブ連合会役員一同

謹賀新年



あけましておめでとうございます。

令和3年の初春を健やかに迎えたいと心から喜び申し上げます。

増田会長をはじめ会員の皆様には、「高齢者の元気は、地域の元気」をスローガンに、市主催事業への参画はもとより、世代間交流をはじめ、地域での安全パトロールや見守りなどの各種活動で、地域活性化への一翼を担っていただいております。

対応とも合わせて実行していかなければ終息は大変難しいと思われまます。昨年は感染防止のため、市老連の事業、行事がほとんど中止になり、会員皆様の活動が止まり、



「支え合い運動」で、
クラブの存在感を
高砂市老人クラブ連合会
会長 増田 賢藏

「健康な高齢者」を目指す我々にとっても大変困難な状況が続いております。コロナ禍の中で出来る事を皆様に考えれば、何か新しい案が出てくると思えます。大きいグループ

プでは無く、小さな(単位クラブ)グループでの継続的な実施が求められております。

より敬意を表するとともに、深く感謝申し上げます。また昨年来、皆様の生活に影響を及ぼして



新年を迎えて

高砂市長 都倉 達殊

ます新型コロナウイルス感染症への対応につきましても、格段のご理解とご協力を賜っております。ここに重ねてお礼申し上げます。

た、秋には新本庁舎での業務も始まります。『共に』をテーマに、『今の暮らしがイキイキと、未来にワクワクし、笑顔と思いやりがあ

昨年からの会員の皆様にアンケートを頂き、改革に向けての検討委員会を数回行い、計画案をまとめ、理事会に提出し承認を頂き実施のはこびとなりました。

来期はコロナ禍が残る中での対応が注視されており、皆様の協力を頂き、この状況の中での改革を基盤に来期を乗り切る覚悟です。又地域の高齢者の先頭に立って「支え合い運動」に協力し、老人クラブの存在感を示し、がんばりましょう。

ふれたまち」となるまちづくりを進めてまいります。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、健康寿命の延伸や生きがいづくり、社会参加などが重要であると考えております。そのための必要な事業を検討し、皆様と共に「地域共生社会」の実現に向けて取り組んでまいります。

結びに、高砂市老人クラブ連合会の益々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。年頭の挨拶とさせていただきます。

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

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!!
ちやん3 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

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 / 14:00~15:30 / / / / /
PM 4:00~7:00 / / / / 17:00~18:00 / / /
★…公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 北へスグ
☎(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

matsuhiro
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

ひまわり弁当
伊保店(日曜定休日)
ご注文・お問い合わせ
079-451-8284
(受付時間9:00~18:00)
おすす No.1
オートフル ¥3500~ (税込)
から揚げ弁当 ¥550 (税込)
随時ご注文承ります

全国の老人クラブ活動はコチラ!
まずはクリック!
クラブ特集 ニチコミ 検索

社会奉仕の日

加茂神社境内を清掃

伊保地区老人クラブ連合会
会長 増田 賢藏



加茂神社は旧伊保村の守り神として、古い時代から今に至るまで受け継がれている神社で、春と秋に例大祭があり、秋祭りの前に境内の草刈り、落ち葉の掃除を毎年実施

令和2年10月6日、第8回兵庫県老人クラブ連合会グラウンド・ゴルフ県大会が三田市駒ヶ谷運動公園にて開催されました。県内市町(団体戦)36団体(216名)、個人戦81名が参加し、高砂市(団体戦)からは魚南会クラブ6名が参加しました。今回は丹波チームと2組

に分かれての試合でしたが、初対面なのに旧知のような感じで最高のコミュニケーションがとれ、お互いの一打に一喜一憂の連続で素晴らしい時間を過ごすことができました。残念ながら入賞(15位以内)はできず力不足を感じ、もっと練習に励み、もう一度挑戦したく思います。

第8回

グラウンド・ゴルフ県大会
及び交流戦

大会に参加して

阿弥陀町老人クラブ連合会
魚南会 平生 安男



県老連若手部長合同研修会

若手部長 藤井加代子

11月5日、兵庫県民会館において、市町老連25名、県老連6名が参加して市町老連若手部長合同研修会を開催しました。

防災講習の「高齢者の避難」についての話の中で、もしあなたが避難所の責任者になったら何事も平等で必要となる人になる。普段お布団で寝ている人も避難所では段ボールベッドがオススメになるので事前に確保し、みんなで生活しやすい環境づくりをしましょう。そのためには、声かけ、掃除などが重要となってきます。「高齢者の避難」は今後大切な事例になると思いますので皆さんも勉強、実践をしていきましょう。

三田市老連の丸山会長より若手部長先輩からのエールの



お言葉をいただきました。また各地区の若手部長さんのコロナ禍での老人クラブ活動事例紹介・取り組みの発表がありとても勉強になりました。若手部長合同研修会に参加させていただきコロナ禍の中での老人クラブの取り組み方を考える事ができました。ありがとうございました。

している。今年は秋晴れの中、40名が参加し朝9時から2時間かけて無事完了した。少し付近の史跡を紹介し、神社のすぐ上に国指定遺跡「観瀉処」があり、平成26年10月に国の史跡に指定された「石の宝殿」をはじめ多くの史跡が近くに点在している。珍しい物では昔の力士(陣幕・高見山・龍門)の墓

石が鎮座している。手軽なハイキングで史跡の散策が出来ます。高砂に住んでいて地元の史跡を知っておく事も必要かと思えます。生石教育センターにパンフレットがある。



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

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 休診日 木曜・土曜午後、日曜、祝日
高砂市阿弥陀1-5-28 TEL 447-3343

ORIWAKI Clinic of Neurology
森脇神経内科
阿弥陀町魚橋958-1
TEL 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!! (祭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/

住診可 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) 442-1069
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)

モリミツ 歯科クリニック
診療時間 月 火 水 木 金 土
AM9:00~11:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○
PM2:00~6:30 ○ ○ ○ ○ X X
◆日曜・祝日・木、土曜午後休診
高砂市伊保1-8-1 TEL(079)447-6045

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
TEL (079) 448-9886

さかい眼科
〈診療時間〉 月 火 水 木 金 土
午前9:00~12:00 ○ 手術 ○ ○ ○ △ ○
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

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



新年会

広報部 阿部伊三男

高砂市老連の新年会が1月12日高砂市ユーアイ福祉交流センターで開催されました。本年は、新型コロナウイルス感染症拡大が心配され、兵庫県も緊急事態宣言再発令が検討されている状況下の中で、会食やご来賓の方々の懇談

も控えた催しとなりました。

ご来賓の祝辞については、

高砂市長、都倉氏より、高齢者福祉事業に関する施策への

取り組みに対する感謝と今後
も引き続き協力願いたいとの
挨拶を受けました。

他の来賓の方々については、
この度は、自己紹介にとどめ、
ご退席いただくといった「コロナ予対策を徹底した中で開催された新年会でした。

ご来賓の方々（敬称略）

高砂市長
高砂市議会議長
衆議院議員
兵庫県議会議員
商工会議所会頭
高砂市福祉部長
社会福祉協議会理事長

都倉 達殊
藤森 誠
渡海紀三朗
山本 敏信
森本 幸吉
北野 裕史
植原 敏行

若手委員活性化事業

東播磨ブロック老人クラブ連絡協議会

若手部 藤井加代子

11月4日、明石市立勤労福祉会館において、約100名（3市2町）、高砂からは13名（増田、荘所、紀伊、三宅、仲田、土山、玉野、國廣、松本、眞田、中筋、木下、藤井）が若手委員活性化事業に参加しました。

最後にできれば地域の話題を一番話しやすい言葉で録音や記録にして保存すればどこかで役立つと思うと話された。地域に根付いた言葉を大切にしながら今後何かの機会に伝えていけたらと思います。貴重な講演会ありがとうございました。

暮らしに息づくふるさとという言葉が題材にして一つの言葉の由来等詳しく説明され、例えば「べっちょよない」は多可町の方で使われ「べっちょよない菓子」というのもあった。別条、格別な事はないの意味に使われた。方言、俚言、共通語、標準



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

「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】
趣味

大賞:商品券 10,000 円(1名)
優秀賞:商品券 5,000 円(5名)

募集期間:令和3年3月31日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索

【お問い合わせ】

株式会社ニチコミ ☎078-351-3387

女性部

ふれあい会、開催について

女性部長 玉野 滋子

12月11日、昨今コロナ禍でありますが、市老連で今年の春に新しい企画として、立ち上げた行事をユーアイ交流センター交流スペース123で密を回避する為に、ゆったりとしたスペースで女性35名と会長、顧問、副会長4名をオプザーバとして参加して頂き開催致しました。

各地区1名ずつ班分けてアグループ作成しました。

まず自己紹介から始まり、それぞれの地区でどのような活動をしているかなど活発な意見交換がおこなわれ、その間の皆さんの顔はいきいきと話をされている様に見え、嬉しく思いました。



その後に内容をまとめ各グループでの発表となり、なるほどと思う意見もあり、これからの課題となり又、単位クラブにも取り入れて活動したいと言った声も多々ありました。

又、これからも、この様な会を設けて欲しいとの声は何よりも嬉しい言葉でした。

発表後にオプザーバから感想を頂き、参考にされたいと思います。

今後、役員交代をされても、続けて親睦とふれあいので横のつながりを強化して進めたいと思っております。

もう少し時間があれば良かったのですが、2時間の有意義な会が出来ました。皆さんありがとうございました。



ハーバリウム講習会参加

女性部長 玉野 滋子

去る10月22日、気温寒暖差もあり雨模様の中、ハーバリウム講習会を清家香織講師をお迎えして開催いたしました。

女性10名参加のもと行い、今年で2回目になります。今回は初めての参加者を募り皆さん真剣な顔つきで、取り組んでいました。

工程は初回よりピンセットの口が狭く、その中に長いピンセットを使い乾燥花を自分のセンスで入れていき、最後に特殊なオイルを入れ花びらが開きます。

ピンセットの使い方が、なかなか思う様には使えず皆さん四苦八苦、根気が必要と思えました。

同時に脳と指先の脳トレに丁度良いのでは、ないでしょうか

最後に参加者美人揃いで、各作品を持ち写真におさまり良き記念になり又、次回も期待したいと思えました。

昨今、コロナ禍ではありますすが密に気をつけ充分なスペースを取り、楽しい時間が過ごせました。



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

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 TOKURA CLEAN & GREEN 緑と青から環境づくり 高砂市荒井町運池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 高砂興業

高砂市竜山1丁目2番32号 TEL 079-448-5252 FAX 079-448-3575

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

豊かなコミュニティづくり

MORIS

アイモール

- マツモトキヨシ Soft Bank
TSUTAYA まるせん
ビジョンメガネ ドリーム
モスバーガー Docomo
サーティワン 西松屋
くら寿司 Can Do
エディック ドリーム
食パン本多 宝くじ
モリスホームセンター

高砂緑丘

- モリスホームセンター
うまいもん横丁
ローソン

姫路花田

- 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 FUJIMASA

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

海・陸を舞台に街づくり。 未来へと繋ぐ想い。

松陽建設株式会社

高砂市中筋1丁目6番17号 TEL (079)448-8220 FAX (079)448-9120 http://www.shoyo-k.co.jp/

シルバーカード加盟店 508店舗 (令和3年1月現在)

地元での買い物に活用しよう 『シルバーカード』

米田



●おばっちゃん●

お酒好きの集まる地元密着のお店です。家庭料理、一品物中心で、日本酒も各地の美酒をご用意しています。お気軽にお越しください。

住所：米田町島60-20

阿弥陀



●一家言(いっかげん)●

阿弥陀町魚橋北の住宅街に佇む一軒家で、囲炉裏・炙りの隠れ居酒屋です。一組、一家族単位限定(最大16名)の完全貸切りの予約制で、北海道の新鮮食材をご提供します。市内は無料で送迎しますので、親しい仲間、ご家族との会食などでぜひご利用ください。

住所：阿弥陀町魚橋207-89

ご予約、お問い合わせは090-5157-3673まで。

中筋



● Chasora (チャソラ) ●

明姫幹線沿いの白壁の可愛いお店、Chasora (チャソラ) にランチに行きました。シルバーカード推進月間に、お声をかけさせてもらった時、二つ返事でオッケーを下さった、感じのいいご夫妻が経営されているお店です。中に入るとカウンター席とテーブル席があり、私達は7人グループだったので、テーブル席に座りました。運ばれてきたランチは、「わぁ、おしゃれ!」と思わず叫んでしまったほど、インスタ映えする器に美しく盛られ、味も、エビはプリプリ、カツはサクサク、サラダもスープも最高に美味でした。

満足感の残る中、11月お楽しみ会の紅葉散策時の「行楽弁当」を注文し、お店を後にしました。住所：中筋5丁目1-25 (訪問記)

会員からの声①

わては、お好み焼が大好きで週1回は近くの店に行ってるんやが、米田には多くの店があります。加盟店になって欲しいです。お願いします。

米田のおばあちゃんより。

会員からの声②

最近の広報紙を見ていると、シルバーカードの加盟店が、どんどん減ってるんや。老人会の役員さん、やる気がないのんか、もうちょっと頑張って欲しいんや。頼みますわ。

阿弥陀のおっちゃんより。

市老連からのお知らせ

たかさご老連 原稿募集

随筆、俳句など文芸の投稿をお待ちしております。
(ただし俳句、川柳など文芸についてはそれぞれ2件以内)
お名前・電話番号・クラブ名を明記してください。

【投稿先】

〒676-0023
高砂市高砂町松波町440番地の35
高砂市ユアアイ福祉交流センター
(ユアアイ帆っとセンター)内
電話(079)444-3020
FAX(079)443-0505

次号『100号』は
令和3年6月発行です

締切は4月末



第24回

市老連GG大会

健康部長 植原 隆義



米田A・老人クラブ見事優勝！ 32チームの頂点に！

11月5日、絶好のスポーツ日和に恵まれ、高砂市陸上競技場に松陽学園の2チームを含む、地区代表32チームが参加して、第24回大会を開催しました。

午前9時、玉野副会長の司会で始まり、吉川副部長の開会宣言。続いて会長代理の長谷川副会長、健康部長の挨拶の後、審判部長の注意事項の説明がありました。

今年度はコロナ予防の3密などを考え計画を変更して、日本グラウンドゴルフ協会推奨の「クラブで体操」(クラブを持って全身の筋肉や関節をやるわらわらする体操で、高齢者が安全にプレーするのに役立ち



ます)を友花里同好会の中原理事、大畑百歳体操リーダーの指導のもと200名の参加者が元気づく準備体操を行いました。

開会式終了後、全員散会して赤旗A、黄旗Bとグラウンドに分かれ、各40名がホイッスルの合図で一斉にスタートしました。グラウンドは朝霧で、打つと水しぶきが上がり、グラウンドコンディションは悪く、悪戦苦闘、ボールが止まってしまったり、力を入れ過ぎて転び過ぎたり、珍プレーの続出で盛況の内に無事終了しました。

閉会式は高齢者賞とリボン賞の発表を行い、最後に優勝から5位までの成績発表が國廣副部長よりあり、賞品は長谷川

副会長から贈呈されました。

今回、成績発表の遅れについては参加者の皆さんに大変ご迷惑をお掛けした事を深くお詫び申し上げます。

最後に、早朝より準備に取り組みで頂いた役員の方々に感謝して頂き、また3密回避にご協力いただき、ありがとうございました。

順位	チーム	名称	スコア
優勝	米田A	米田老人クラブ	221
		谷口尚憲・松阪 勲・福田勝子・竹内芙美子・為廣 章	
準優勝	曾根A	曾根連合A	224
		山本義巳・松下勝広・岸野元和・木澤敏子・升田綾子	
第3位	伊保F	古沼老人クラブ	224
		森田良紀・稲岡智美・中島 章・村田 司・大久保道章	
第4位	阿弥陀D	魚南会A	225
		竹中正美・田中チズ子・木村勝義・矢島恵子・山田照夫	
第5位	米田D	島老人クラブ	226
		三原正文・古味道信・津森芳勝・井上武彦・井上治子	

◇高齢者賞 八十三歳以上 九名
◇リボン賞 ②・④ホール 七本(六名)



編集後記

2021年幕開けです。昨年は、市老連の活動も、コロナに翻弄された1年でしたが、そんな中でも、各地の工夫ある活動や、女性部の前向きな活躍に、頭が下がります。

シルバークード加盟店が、閉鎖していく中で、新規開拓や改革委員会の前向きな提案に「未来は変えられる……」と、確信が持てます。希望ある2021年にエールを。

(広報部一同)



スポンサーの皆様へ

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。

今後とも変わらぬご支援、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

ニチコミ
ずっと、元気に。
誰もがいつまでも活躍できる社会へ

土・日・祝も御相談に応じます
中野会計事務所
税理士 中野 雅介
高砂市伊保港町1丁目7番2号
TEL.079-490-4900

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 TEL.079-448-2030

Obbli SANAEI GROUP 播州ガス株式会社
LIXILリフォームショップ ライファ高砂
ガスの事からリフォームまで
0120-920-432
高砂市阿弥陀町阿弥陀29-2
営業時間 9:00~17:30 定休日:日曜日
検索はコチラ

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

株式会社IK
高砂市伊保4丁目548
TEL.079-447-6276

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**
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
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