



# 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 <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6年度 高砂市老人クラブ連合会 総会



令和6年度 総会開催

### 新年度の方針決定

5月13日、高砂市文化会館中ホールにて令和6年度高砂市老連の総会が開催されました。当日は第1号議案から第4号議案まで審議し、すべて承認可決され新年度の方針が決定。高砂市老連では、今年度も一人でも多くの会員を増やすため魅力的な活動を展開していきます。

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

社会福祉法人 福竹会  
デイサービスセンター グループホーム

### 鹿島の郷

高砂市阿弥陀町南池94-1  
イナロウゴ ヨイナロウゴ  
TEL(079) 446-1765 FAX(079)446-4165

企業・店舗・飲食店・施設・病院の  
制服・ユニフォーム・白衣 フジネット  
チーム・団体・自治体のオリジナル  
Tシャツ・ジャンパー・のびのび・タオル・パロールウェア

ベスト商会 高砂市伊保崎4丁目9-28  
TEL(079) 446-8855 FAX.(079) 446-8860

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	/	/

★… **水** の午前診は予約診  
月 **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

matsuhira

## 株式会社 マツヒロ

高砂市曾根町 2941-2  
☎079-448-0250  
FAX079-448-0260

兵庫県解体工事業協会 会員

土地分譲が専門の会社  
土地と住まいのコンサルタント

## 大成住建

不動産の企画・販売  
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 NORY

N-Theory.co.,Ltd.

NANARA HOME  
不動産取引・リフォーム・リノベーション

Number5  
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

## 必要とされる喜び感じて



高砂市老人クラブ連合会  
会長 藤井 加代子

会員の皆様、日頃は高砂市老人クラブ連合会に対し、多大なご協力をいただきありがとうございます。1年、また1年を積み

重ねていくなかで感じたことは、人は年齢を重ねても、それぞれ才能を發揮できる場所を見つけて行動することによって、自分には必要とされて

いるという感情がめばえて行事などの助け合いを通して新たな人の輪をつくるということになるのではないかと思います。高齢社会において、何事も元気に積極的に地域活動に参加して老人クラブの仲間を増やしましょう。

今年度はニュースポーツのモルックを実施する予定です。多くの皆様の参加をお待ちしています。

加をお待ちしています。1人でも多くの方が会員になられますよう老人クラブでの楽しい活動や、地域貢献で得られる充実感を積極的に周囲に伝えていきたいと思っております。笑顔あふれる明るく元気な高砂市老人クラブを皆様と一緒に作りあげていきたいと思います。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



健康部長  
阿部 伊三男

市老連の中で健康部の役割は、健康づくり、介護予防として、シニアスポーツ健康学習、ウォーキングなど、趣味・文化レクリエーションを含めた企画を行い活動しています。

1人でも多くの皆さんの行事参加をお待ちしています。



広報部長  
莊所 俊二

広報部長になって幾数年の莊所俊二です。

写真を多く取り入れた、臨場感のある広報紙になっています。ただ、行事などの報告だけでなく、詩や俳句・川柳・短歌などを紹介するコーナーを設け、ちょっと違った空気もお届けしたいと思っています。ぜひ投稿のほどお願いいたします。



若手部長  
三柴 早苗

昨年、若手部長を引き受けて、藤井会長、また役員の皆様の指導のおかげで1年目の行事を無事に終えることができました。

今年は、若手部のメンバーも少し変わりましたので、協力をして前年度同様頑張っていきたいと思ひます。皆様のご支援、ご協力をよろしくお願いいたします。



女性部長  
中筋 光代

## 今後1年の思い

昨年から女性部長として務めさせていただきます。いたらない点や、ご迷惑をおかけしたことも多々あったと思ひますが、会長はじめ役員、会員のご協力のおかげで活動することができました。今年度も女性部として役員の「輪と和」を大切に、会長と役員の距離間を縮め、行事活動に取り組んでいけたらと思ひています。今後とも変わらぬご協力をお願いいたします。



福祉親睦・文化交流部長  
國廣 政義

本年度、福祉親睦部・文化交流部の部長を拝命しました米田の國廣です。

田路副部長、並びに理事の皆さんと力を合わせ、秋のバス旅行・2月の芸能発表会が、会員の皆様にとって楽しい行事となりますよう務めます。

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

内科・糖尿病内科

**はぎはら内科医院**

診察時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	○	○	○	○	○	13:00 まで
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 ☎ 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>

**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)

TEL 447-1180  
コープ前ノムラビル1階 (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

有限会社

**カトウ薬局**

高砂市高砂町北本町1119

TEL: 079-442-1601  
FAX: 079-442-1602

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

## 令和6年度 市老連役員

役職	所属クラブ名	氏名
会長	米田第3老人クラブ	藤井 加代子
副会長	古沼老人クラブ	渡海 克郎
〃	中部第1老人クラブ	阿部 伊三男
〃	わかば会	中筋 光代
常任理事	寿会	前川 保男
〃	緑寿会	小原 敏弘
〃	シニア春日野	莊所 俊二
〃	つくし会	紙谷 豊
〃	むくの会	中塚 正造
〃	高南会	松本 せつ子
常任理事 シルバーカード 推進事業部長	第二長生会	三柴 早苗
常任理事 会計	米田第2老人クラブ	國廣 政義
監事	松尾会	橘 隆義
〃	西畑高年クラブ	福嶋 才之



総務企画・  
学習研修部長  
渡海 克郎

### <総務企画部>

“会の発展に向けての企画・推進”

老人クラブを取りまく事業環境・会員のニーズも時代とともに変化していることを踏まえ、会の運営・活動の展開について、部員を中心に検討・提案していきます。また、会の発展に向け、市長および市福祉部門との懇談を通じ支援要望書の提出とその実現に向け腐心しています。

### <学習研修部>

“クラブの活性化・促進を”

①老人クラブを牽引するリーダーの後継者育成のため、研修会を行います。

②会員のニーズに応じて、学習機会を設け、必要な知識を習得していただきます。「地区への出前講座も始めました。」希望講座があればドシドシ提案をお願いします。

## 令和6年度 事業計画

月	事業内容
4月	春季合同歩こう会
5月	定期総会 高砂染め(5・6・7月) モルック研修会、モルック大会
6月	市老連広報紙「たかさご老連」発行 シルバードライバーズ講習会 ユアイ福祉交流センター管理事務所共同事業 東老連「若手委員研修会」
7月	市長・行政との意見交換会 介護予防ワークショップ(地区) わなげ大会
8月	スマホ講習会 後継者育成研修会
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 介護予防研修会、県老連モルック大会

月	事業内容
10月	市老連広報紙「たかさご老連」発行、 グラウンド・ゴルフ、ツウゲットボール大会 県老連広報紙「きずな」発行 ユアイ福祉交流センター管理事務所共同事業(防災)
11月	近隣市町老連との交流会 シルバードライバーズ講習会 親睦旅行、秋季合同歩こう会
12月	ふれあい作品展 フレイル予防料理教室(地区)
令和6年 1月	理事合同新年会 市老連広報紙「たかさご老連」発行
2月	親睦芸能発表会
3月	県老連広報紙「きずな」発行

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

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

◆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

橋本歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM9:30~PM12:30	○	○	○	○	○	■	休
PM2:30~PM 5:30	○	○	○	休	○	休	休

■AM9:30~12:00(受付は各診療終了時間の30分前まで)

高砂市松陽4丁目625-3  
TEL.079-449-5888

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

高砂市曾根町 2912-2  
☎079-449-3939

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

シニアコーラス開催中

〜元気に共に歌いましょう!〜

いつまでも  
お元気で  
楽しい人生を!

■毎月第3金曜日午後1時30分〜  
■問い合わせ:079-442-4854(高砂教会)

日本キリスト教団  
高砂教会  
主任牧師 新谷和茂  
高砂市荒井町紙町1-34  
http://takasago-church.com/

# 初開催！ 加古川シニアクラブ・高砂市老連 交流会



今後ともに支え合いましょう

課題を共有し  
クラブ活性化!!

1月25日、ユーアイ福祉交流センターにて加古川シニアクラブと高砂市老連の役員ではじめて近隣地区との交流会を開催しました。開催目的は、他地区の老人クラブの在り方を聞いて今後の参考にするため、当日は活動内容の紹介や役員を選出方法、人数、今後の課題等について話し合いました。

開発で苦労したことは飲み込みやすさ。小容量に多くの栄養を入れるとどうしても濃度が濃くなってしまったため、タンパク質の分子という細かい部分まで意識して、誰でも満足に食事ができるように配慮しました。

「アイソカル」は少量、常温保存・長期保存が可能であるため、災害時の携帯食としてもとても便利です。実際に2024年の能登半島大震災では、被災地支援に大きな役割を果たしました。

味わい深く、栄養たっぷり！  
アイソカルで食事を  
楽しもう！



被災地でも  
活躍

## 栄養補助食品「アイソカル」って？

食事をすることは生活の喜びの一つですが、加齢により飲み込みにくさや食べる量が減ることで、食事を楽しめなくなる人々があります。そんな悩みに寄り添い、ネスレ日本が開発した「アイソカルシリーズ」は、食事から得る喜びを取り戻すための栄養補助食品です。

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

株式会社  
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  
<https://kk-tokura.co.jp>

高砂市一般廃棄物収集運搬業  
兵庫県産業廃棄物収集運搬業

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

HSI 株式会社  
HSICO, LTD

高砂市高砂町浜田町1丁目12-16  
TEL.079-497-5575  
FAX.079-497-5576

総合建設業  
山 下 建 設 株 式 有 限 公 司

山下建設株式会社

代表取締役 山下 登也  
本社 高砂市中筋五丁目七番三号  
TEL 079-447-8322  
FAX 079-447-8325

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

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  
〒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>

市老連 新春親睦バス旅行

## 笑顔満開！165名が一つに

福祉親睦部

新春親睦バス旅行を2月2日、165名が参加のもと開催しました。名湯有馬温泉向陽閣でおいしい食事と入浴、散策とゆっくり旅を楽しみ、帰りは、めんたいパークに立ち寄り、おみやげをたくさん買い求め、皆さん無事に帰宅されました。



3号車コーラス (高砂・荒井・伊保地区)



十八番を披露！  
カラオケ大会



1号車コーラス (米田地区)



寿号車  
ジャンケン大会  
(阿弥陀地区)



ジャンケン大会入賞者



2号車 めんたいパークにて (曽根、中筋地区)

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

建築金物・木工機械

有限会社 **マツダ機械**

高砂市松陽1丁目3-34  
TEL (079)448-0601

株式会社 LAZO

高砂市米田町米田 238-3  
Tel.079-455-8000



外構工事一式・設計・施工・管理

株式会社 **津田技建**

高砂市伊保町中筋 1269-1  
TEL.079-490-2204  
FAX.079-490-2205

給排水衛生設備工事 設計・施工

株式会社 **藤井設備**

高砂市神爪5丁目3-6  
TEL 079-451-7297



ISO9001 認証・各種船級  
日本水道協会認定工場



株式会社 **曾根鑄造所**

代表取締役社長 圓山 善禎  
〒676-0074 高砂市梅井5丁目2番6号  
Tel.079-448-0727 Fax.079-448-0790



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

米田

高砂市老人クラブ連合会

## 親睦芸能発表会



総勢 40 名による踊りは圧巻のスケール

## 第28回 親睦芸能発表会

## キラリ光る地域の個性



文化交流部

令和6年3月8日、高砂市文化会館中ホールにて、16演目、総出演者125名で親睦芸能発表会を開催いたしました。今年、昨年以上に多種目で、歌謡・寸劇・楽器演奏・松陽学園銭太鼓・クイズ形式のじゃんけん大会等、地区の特色が見えました。

藤井会長のあいさつでスタートし、前半の歌謡部門では、今年初めて、曲の最後まで歌い切り、皆さん持ち歌を心ゆくまで堪能しました。参加者

伊保



SMH おっさんバンド

高砂



カラオケ

阿弥陀



カラオケ

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



SHINEI REAL ESTATE

シンエイ・不動産(株)

高砂市高砂町浜田町 1 丁目 4 番 22 号

TEL.079-443-3600

御賛助

ファッション  
クリーニング

さつま屋クリーニング店

SATSUMAYA CLEANING

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

## 病気の早期発見と予防につとめよう

1. 健康診断や健康相談を活用しよう
2. 健康について学習しよう
3. 気軽に相談できる「かかりつけ医」をもとう
4. 歯を大切にしよう



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
- ◆とび土木工事業
- ◆管工事業

株式会社 ウェルズエンジニアリング

高砂工場 高砂市梅井3-25-23

TEL:079-440-9048

曾根



天満宮一ツ物巡行

荒井



# 舞台上で開花シニアパワー!

松陽学園



銭太鼓

荒井



認知症予防のじゃんけん

中筋



▲歌謡コント▼

の中には80歳越えの方もおられ、老人クラブの力強さを感じました。高砂地区の愉快な歌謡コントは人情味がありよかったです。荒井地区による認知症予防・皆で遊ぼうじゃんけん大会、景品(卵)が出て最後まで残った人はニコニコ顔でした。伊保地区のSMHおっさんバンドによる3人の演奏は、アマチュアとは思えぬ素晴らしい演奏でした。中筋地区の歌謡コントは、コメディータッチで爆笑の舞台に。

中筋



曾根地区は、歌と踊りの後、天満宮一ツ物巡行があり、秋祭りを思い出させる神秘的な趣がありました。米田地区は40名が出演し、舞台狭しと桜花での踊りは見応えがありました。後期高齢者ここにあり。近隣の仲間と目標に向けた練習は、老人クラブの発展、貢献へとつながると感じました。最後に、出演者・地区の役員・発表会の関係各位の方々のご協力に感謝申し上げます。ありがとうございました。

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

食事のヒント

## 高血圧予防

ポイント  
減塩は

1. だしを効かせる
2. 香りを利用する
3. 酸味を利用する
4. 油を利用する
5. 食材本来の持ち味を生かす



浄土宗西山禅林寺派

## 西福寺

高砂市高砂町横町 1079  
TEL 079-490-2248

浄土宗祖法然上人二十五霊場第三番

## 十輪寺

高砂市高砂町横町  
TEL 079-442-0242  
FAX 079-442-7400

## ナカイニット株式会社

高砂市美保里 25 番 5 号  
TEL 079-442-4157

## 株式会社 石忠染色

高砂市百合丘 1-63  
TEL (079)442-3465

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  
JA兵庫南グループ 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

## 令和6年度 各地区の総会



みんなで老人クラブを盛り上げよう!



天上の花がミサイル落しけり  
桜咲く花びらを地下シエルター  
地下壕に桜を挿して子らの花  
花吹雪唸る窓の灯消えてより  
ミサイルに傷の花びら王冠に  
まっ青な空がミサイル落とす夏

ウクライナ

池田 喜代持

詩

文芸



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

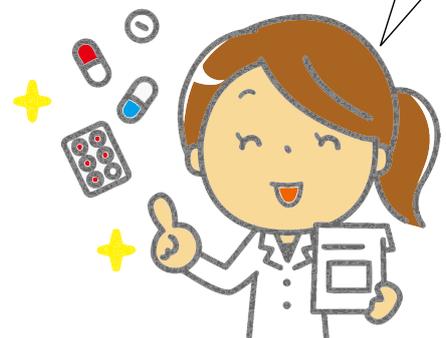
健康  
コラム

とってまべんり  
お薬手帳を持ちましょう!

お薬手帳を持っていると…

- 複数の病院にかかっている場合、それぞれに処方された薬を1冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
- 過去の副作用等も履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
- 災害時や緊急時の治療継続にも役立ちます
- かかりつけの薬局を持つとより効果的です

市販薬などの薬歴も記録しておくことでより適切な処方に役立ちますよ。





## 6名が活動の成果を披露

2月5日、ユーアイ福祉交流センターにおいて第48回三者合同体験研究発表会が開催されました。

三者とは「いなみ野学園（高砂支部）」、「松陽学園」、「高砂市老人クラブ連合会」で構成され、今回は各団体から2名ずつの発表がありました。

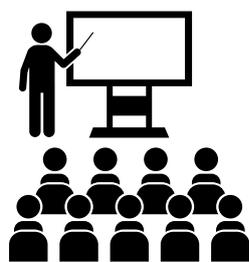
発表はお一人だいたい15分という短い時間のなか、日頃の活動や研究してきた内容を分かりやすく、実際に楽器演奏をされ、またある方はユーモアを交えながら、熱意とほっこりとした雰囲気の中なかで発表が続きました。

聞いている人たちも新しい発見や、いろいろな活動に共感し、各自がそれぞれのこれからの可能性を感じたように思われました。

13時30分に始まり、気がつけば2時間があっという間に過ぎ、この日は雨ふりです寒い日でしたが95名の参加者がありました。

地域の高齢者が中心となつて三者で切磋琢磨研究活動をすることで地域の元気を生みだそうと年に一回、これまで48回続けてきた会ですが、初期の目的はしっかりと果たせたのではないかと、三者の話し合いのもと、今回を最後に終止符を打つことになりました。

惜しむ声もありましたが、これからはそれぞれが活動の場を広げながらさらなる活性化を目指すことになりました。



団体名	題目	担当者名
いなみ野学園 高砂支部（現役）	「人生はフルーツ、そしてコーラスとともに」	阿部 則雄氏
松陽学園（OB）	「私の森林ボランティア」	里見 昭氏
高砂市老人クラブ連合会（阿弥陀）	「会員増の推進と現状」	中塚 正造氏
いなみ野学園 高砂支部（OB）	「高砂市のあゆみ」	今竹 恵美子氏
松陽学園（現役）	「100名城に行こう」	石野 嘉一氏
高砂市老人クラブ連合会（高砂）	「高砂四方山話」	三宅 稔氏

## 令和6年度「春季合同歩こう会」について

荒井地区

4月17日、高砂市老人クラブ連合会主催にて荒井老連が主体となり、各地区老人クラブ会員を対象に「春季合同歩こう会」を開催しました。

当日、新浜公園からキッコーマン食品高砂工場（工場見学含む）までを往復徒歩の内容でしたが、今年はお土産付きの工場見学が魅力になったこともあって、参加者は約200名となり、大変楽しい歩こう会になりました。

キッコーマン高砂工場では、原料が大豆・小麦・食塩（水）の「醤油」を製造しているが、その製造工程で醤油麹（キッコーマン菌）を作る製麹室、もろみを濾過する布・醤油かすを見学し、ビデオ上映で会社概要を学びました。



展示コーナーでは、あの商品やこの商品もキッコーマンの食品なんだと再認識。

以前、荒井の街は蒸した大豆の匂いがしていたものですが、今の工場内は、整理・整頓・衛生管理が徹底されており、ほのかな匂いがある程度で、機械音が静かだったことも印象的でした。

今回の春季合同歩こう会開催においては、天候や事故などの心配もありましたが、荒井老連役員及び会員の協力により、企画が無事終了できましたことを心より感謝いたします。

高砂町 寿会

体操後のお茶会は楽しく

わが老人クラブは歴史が古く、高砂町でも大きい、会員数も多いクラブでした。

その当時は自治会館は和室で座布団に座りお茶会、親睦会が主な行事のようでした。自治会館も



古く活動ができていく状態でしたが、平成29年に改装していただき、20畳ほどの洋間ができたので、そこで体操でもできないか役員会で相談。太极拳の指導者がいることを知りお願いに行き、健康体操の指導とラジオ体操第1、第2を月2回開催するようにになりました。

体操だけで終わるのは何か寂しいと言いつ出し、体操のあとUNOやオンラインゲームなどと、お茶会をするようになりまし。コロナ感染時は少しの間休止しましたが、現在は10数名程度で開催中です。

昨年、市老連からモルック一式の支給があり、わがクラブも購入して昨年10月から月2回、町内の公園で体操と重なる

らないように隔週で行っています。

クラブの自慢はボランティア活動として、町内のグリーンロードの清掃を4月〜10月の間、月1回月末の掃除として20数年続けています。

最近クラブの高齢化が進み平均年齢が高くなりがちです。町内会でアピールして、少しでも平均年齢を下げたい気持ちでいます。



楽しい時間が健康の秘訣



阿弥陀町 松尾会

いつも健康・友愛・奉仕活動を全力で



市老連グラウンド・ゴルフ大会で入賞!

私たちは、阿弥陀町老人クラブ連合会の11クラブの1つ「松尾会」です。会員数は87名で(男性45名・女性42名)松尾会↓町老連↓市老連の順で活動を展開しています。

特にグラウンド・ゴルフは、平成17年に結成した「グラウンド・ゴルフ同好会」を中心に、毎週

水曜日に米田サブグラウンドで、土曜日は長尾・新池グラウンドにおいて18名が練習に励んでいます。阿弥陀町老連や市老連大会では、常に上位の成績で頑張っています。

健康部門では、歩こう会には毎月、里山整備道や神社・仏閣を中心に毎回15名程度が参加しております。また、輪投げも

大会に合わせ、週3日の練習をしながら上位入賞を目指しております。100歳体操は、福祉部を中心に毎週金曜日に和気あいあいと楽しく、体を動かしています。

教養部門では、毎年2回、高砂市まちづくり出前講座を開催し、多くの会員が学習しております。

福祉部門では、通年、平成17年より、子ども見守り活動に15名が登下校時に子どもたちの安全に取り組んでいるほか、8月には、子ども会主催の地藏盆まつり、子どもたちのお参り時の交通整理に協力しています。

最後に、阿弥陀町老連や市老連事業にも、積極的に参加するよう努めています。皆様のご支援をよろしくお願いいたします。

これからも「健康・奉仕・友愛」活動に一生懸命頑張ります。

## ● 織 食堂 ●

— めぐる 四季と食  
木漏れ日に包まれたような  
あたたかい空間でありたい —

そんな思いをこめて、安全な野菜や食材を使い素材の味を生かし優しい手作りを心掛けています。皆様のお越しをお待ちしています。

飲食(フランス料理)

高砂市中島3-3-36-2  
☎079-498-1271  
デザートをサービス♪

米田



シルバー  
カードを  
持って  
出掛けよう!

## ● ケーキ工房 ブリュート ●

今年で25年目のブリュートです。米田町に移って11年目です。これからもよろしくお願いたします。

飲食(ケーキ)

高砂市米田町米田279-4  
☎079-433-1282

米田



シルバーカード提示で

**5% OFF**

## ● 実幸豚饅 ●

親子で経営している肉まん専門店。ふわふわ生地の豚まんはボリューム満点で、おいしさ間違いなしです。

飲食(豚饅)

高砂市高砂町鍛冶屋町1397-1  
☎080-3863-2541

高砂

1,000円以上お買い上げの方

**5% OFF**



## ◆新規追加店舗

地区	番号	加盟店名	業種	所在地	電話番号
高砂	112	実幸豚饅	飲食業	高砂町鍛冶屋町1397-1	080-3863-2541
米田	95	織食堂	飲食業	中島3丁目3-36-2	498-1271

## ◆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
市外	23	上郡ピュアランド山の里	飲食業	赤穂市上郡町



# 介護予防ワークショップ

## 世界にひとつだけの ハスワーク®

市内各地で  
順次開催予定!



【講師】清家 香織 氏

介護コンシェルジュがお届けする手先を使う介護予防のワークショップです。正しくキレイに作ることを重視するものではなく、五感を感じ、自分と向き合い、対話をしながら進めていきます。

自分自身の意識の奥に眠る「考え」や「想い」に気づくことができたら幸いです。今のあなた自身の蓮を咲かせましょう。



令和6年  
6月10日(月)

10:00~11:30  
(受付は9:30から)



### 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、ご協賛・ご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いたします。

高砂市老人クラブ連合会

### 編集後記

広報紙109号をお届けします。紙面に写真を多く取り入れました。藤井会長のもと、2年目の船出です。総会や役員の顔ぶれを紹介し、令和6年度のスタートを皆さんと一緒にできたらと願っています。

各方面から、寄せていただいた原稿からは、コロナ禍から脱却し、笑顔あふれる活動の様子が、写真や行間からにじみ出ています。とりわけ、新たな取り組みをした、芸能発表会やバス旅行は、集う・ふれあう・仲間のすばらしさを実感させられました。

今後も、“高齢者の元気は地域の元気”活発な活動参加をお願いします。

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

家族のような身近な歯医者さん

## ゆうデンタルクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~13:00	/	○	○	○	○	▲	/
14:00~19:00	/	○	○	●	●	/	/

●は 14:00~18:00 ▲は 9:00~13:30  
休診日：月曜・日曜・祝日

高砂市阿弥陀町阿弥陀 1575-6  
TEL.079-490-2500

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

## 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

油 大 断 敵

ルールを守って  
安全運転

- × 歩行者妨害
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 走行中の携帯電話使用
- × 二人乗り
- × 飛び出し
- × 無灯火

### 自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう