



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 ☎079-443-3720 ■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

新年のごあいさつ

高砂市老人クラブ連合会
会長 藤井 加代子



謹んで新春のお慶びを申し上げます。

昨年は能登半島地震、豪雨等自然災害の怖さに翻弄された1年でしたが、皆さまご健勝にて新年をお迎える事と存じます。

高砂市老人クラブ連合会は「高齢者の元気は、地域の

と人とが接し親しく交わる事を基本とする老人クラブの活動にも通用するのではないのでしょうか。

元気」をスローガンに仲間づくり、健康づくり、生きがいづくりを目標に日々の活動に取り組んでいます。昨年未、シルバークード加盟店の新しい冊子ができました。今後活用の幅を広げて大いに利用していただければと思っています。人

年頭にあたり老人クラブ会員の皆さまの今後ますますのご健康とご活躍を心から祈念申し上げますとともに、引き続き市老連への変わらぬご支援とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

新年を迎えて

高砂市長 都倉 達殊



あけましておめでとうございます。

令和7年の初春を健やかに迎えの心からお慶び申し上げます。

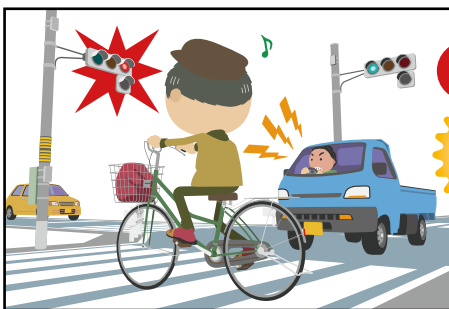
会員の皆さまには、昨年も文化・スポーツ活動や社会奉仕活動など、さまざまな事業や活動を通じて、活気ある地域づくりにご尽力賜り、心から敬意と感謝を申し上げます。また、市制施行70周年を迎えた本市の記念事業へ「高齢者の元気は、地域の元気」を基本理念

として、積極的にご参画いただき、重ねてお礼を申し上げます。さて、人口減少や高齢化が急速に進むなか、支援を必要とする高齢者が今後増加することが想定されています。本市では、「高齢者福祉計画および介護保険事業計画(第9期)」において、だれもが住み慣れたまちで安心して暮らし続けられるために、健康や生きがいづくり、社会参加など、地域社会との関わりが重要である

と位置づけ、「地域包括ケアシステム」の推進に取り組んでいます。高齢者の方をはじめ、市民の皆さま一人ひとりの暮らしと生きがい、地域とともに創っていく「地域共生社会」の実現をめざして、本年も各施策を展開してまいりますので、引き続き、市政運営へご理解、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。結びに、高砂市老人クラブ連合会のますますの隆盛と会員の皆さまのご健勝、ご多幸をお祈り申し上げます。年頭のあいさつ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



ルールを守って安全運転!

油断大敵

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

自転車では信号無視などの危険な走行はやめましょう

matsuhiro

株式会社 **マツヒロ**

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

兵庫県建築工事業者協会

土地分譲が専門の会社
土地と住まいのコンサルタント

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 ORY

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 物販販売・ネットショップ

学習研修部 「幹部育成研修会」開催

クラブ活性化へ、みんなの知恵を。



8月30日に予定されていた「研修会」が迷走10号台風の影響により延期され、改めて9月19日、ユーアイ福祉センターにて10時より開催されました。

今回の「育成研修会」は、従来の理事以上のメンバーによる討議を改め、各地区より今後の老人クラブを担って頂く期待の方々に出席をお願いしました。

討議のスムーズな推進のため、一部常任理事のサポートを得て、34名の出席となりました。

「研修会」は、藤井会長より「育成研修会の趣旨等」についての説明の後、初めての参加者が殆どでもあることより、まず①市老連の運営組織と活動内容等について説明し理解を深め、②今回、研修課題として取り上げた市老連の抱える課題と、課題を取り巻く

環境についても説明し、討議視点を明確にした上で課題討議に入りました。

「研修会」は、5班に分かれ、発言のしやすい・和やかな雰囲気の中で、意見交換討議が始まり、午前中は研修課題について自由な意見・提案・討議を行い、昼食の後、午後からは、午前中の討議内容の発表がありました。最後に藤井会長より研修会のまとめの講評を頂き「皆さんの協力により近年にない充実した研修会が出来ました」との言葉があり、それを受け参加者より賛同の拍手もあり、研修会の成果を確信して会を終了しました。

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

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	○	○	○	○	○	○

☆…診療 13:00 まで 受付 12:30 まで
 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)
 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

往診可 予約診療あり

眼科 多木医院

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 ※日・祝日 休診
 山電高砂駅下車西300m線路沿い
 TEL (079) 442-1069 ☎21台

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

第3回ふれあい作品展

ふれあい作品展を終えて 文化交流部



多種多様な珠玉の作品の数々



大盛況の作品展のようす



11月29日、第3回ふれあい作品展が開催されました。
本年度は出展者数120名、出展数2200点、来場者230名、1日だけの展示でしたがたくさんの方が来場され、皆さんの力作を見て感動されました。お忙しい中、都倉市長も来場され「素晴らしい出来栄えに感激しました。」と話されました。

女性部の研修作品「高砂染め」の成果の作品が展示され、図柄と染めのコントラストが目新しい取組みでした。
多種多様な作品を見せていただき、役員、会員の皆さまが一緒になって大きな行事が無事スムーズに行われました。搬入、搬出もご協力いただき、ありがとうございました。ありがとうございました。



高砂染め



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
緑と豊かさを運ぶづくり

トクラ

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

高砂市龜山1丁目2番32号
TEL 079-448-5252
FAX 079-448-3575

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)

〒676-0804 高砂市美保里25番32号
健康診断のご予約 **0120-444-691**
お問い合わせ

月～金 10:00～16:00 (祝日除く)
<http://www.kenshin-hyogo.jp>

株式会社 浜田五務店

GROWING TOGETHER

本社 高砂市高砂町田町 491
TEL (079) 443-2226(代)
FAX (079) 443-2227
URL <http://www.hamada-net.co.jp/>

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

保温、保冷、各種板金工事
空調及各種排気ダクト工事

HDK 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>

秋を満喫!会席でまんぷく!



去る11月26日、親睦バス旅行を行いました。今回は、播州清水寺の紅葉狩りと淡路島洲本温泉「海月館」の海鮮会席を楽しみました。

賀詞交歓会

令和7年1月14日、賀詞交歓会が開催されました。

ご来賓の方々(敬称略)

- | | |
|------------|-------|
| 高砂市長 | 都倉 達殊 |
| 高砂市議会議長 | 迫川 高行 |
| 衆議院議員 | 渡海紀三朗 |
| 高砂市福祉部長 | 森岡 修平 |
| 高砂市社会福祉協議会 | |
| 理事長 稲垣 稔 | |



衆議院議員 渡海 紀三朗 氏



高砂市議会議長 迫川 高行 氏



高砂市長 都倉 達殊 氏

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

～ いつまでもお口を健康に保つために ～

知っていますか? パタカラ体操

パタカラ体操とは…?

加齢に伴う、食べたり話したりするときに必要な口回りの筋肉や舌の動きの衰えを「パ・タ・カ・ラ」と発音することで、鍛えることができるトレーニングです。

- ◆ 飲み込む力や噛む力の維持・向上
- ◆ 発音がはっきりする
- ◆ 誤嚥(ごえん)性肺炎の予防
- ◆ 唾液分泌の促進 ◆ 表情が豊かになる
- ◆ いびきや歯ぎしり、口の乾きの改善



パタカラ体操にはこんな効果があります

反射材や明るい色の服を着用して、交通事故を防ぎましょう。



の着用を!!

反射材

夜間外出の際は

御協賛

第12回グラウンド・ゴルフ県大会

第12回グラウンド・ゴルフ県大会団体戦・個人戦がたつの市御津運動場にて開催され、高砂市老連からは団体戦曾根Aチーム6名、藤井会長と7名参加しました。

曾根Aチーム
柳川 紀夫



県代表だけあつて皆さん大変つまく、上位10位以内には入ることができませんでした。それでも、ホールインワン3個。皆さん頑張りましたが届きませんでした。残念な結果でした。優勝はたつの市です。

令和7年度は淡路ブロックの予定です。7年度参加チームは頑張ってください。

参加者	
団体39チーム	234名
個人	143名
スタッフ	75名
来賓	5名
計	457名



第28回市老連グラウンド・ゴルフ大会

健康部長

令和6年11月22日、高砂市総合運動公園陸上競技場で開催しました。

当日は、曇り空の中、役員・担当者7時30分集合で、会場設営準備に入り真利健康副部長の開

会案内で9時より開会式を行いました。

藤井会長のあいさつの後、前年度優勝、曾根Aチームより、トロフィー返還と選手宣誓があり、準備体操の後、いよいよ試合開始です。

A・Bコート各ホールから一斉にスタート、この時間帯になると空は青、白い雲、屋外温度

も14度まで上がり絶好のグラウンド・ゴルフ日和となりました。

今年も、27チームが参加し、激戦を勝ち抜いたチームは左記の通りです。

成績発表、表彰式の後、渡海副会長の「本日も参加している皆さん、来年（令和7年）も元気でまたお会いしましょう」という言葉で閉会しました。

順位	地区名	チーム名	得点
第1位	伊保E	東部老年クラブ	200
第2位	米田A	米田老人クラブ	202
第3位	米田F	米田新老人クラブ	208
第4位	伊保B	古沼老人クラブ	210
第5位	阿弥陀D	松尾会A	214

シルバーライバースクールに参加して

高砂地区 藪川 栄美子

12月10日、10時からはりま高齢者講習専門校で高齢者講習を受講しました。

一度受講したことがあります

が、初めての時は緊張のあまり何も覚えていません。今回こういう機会をいただき、座学にて

「かかと」をつけてアクセルを踏む、なるべく遠くを見て道路

の真ん中を走る。等々……あたり前の事を後の実技で再確認することができて本当に勉強になりました。

毎日運転していますが、自分の運転になっていくことに

気づかされ、もう一度見直しができたことを感謝して終えました。

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

「第19回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催

シニア川柳作品募集中

【お題】
褒美

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

募集期間: 2025年1月1日 ~ 3月31日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索



曾根

第一長生会
会長
岸野 元和

今春新築された曾根地域交流センターで、曾根交流センターまつりが、11月10日に開催された。昨年までの公民館まつりを引き継いだまつり。場所は松林の一角にあり、駐車場も広く緑豊かで心地よい。

主催幹事から芸能発表の出演依頼があり受けた。演日は3月の市老連芸能発表会の再演と決めた。二寺さんが歌う「無法松の一生」に合わせて女性会員の踊り輪、感情豊かな美声と踊りで会場が盛り上がった。

次に「曾根天満宮神事」

1ツ物巡行」の演技。毎年10月13日・14日に行われる曾根天満宮の秋祭り。

時代絵巻さながらの1ツ物神事、1ツ物とは祭例に特別の扮装をして馬または肩車に乗って登場す



以上のことから我々氏子でもある大多数の高齢者は、無形の文化が永く伝え続けることを喜び合いたいと思います。

形民俗文化財

◎平成21年兵庫県重要無

形民俗文化財に指定されています。

◎平成16年高砂市無形民俗文化財

俗文化財

中筋

シニア春日野
会長
莊所 俊二

会員数は、令和6年度は69名でスタートしました。

月曜日と水曜日はツীগットとモルック、火曜日と木曜日には百歳体操とお口の体操、月2回のわなげ・月1回のお楽しみ会・月1回の歌声クラブ、2ヶ月に1回のボランテア清掃を定期的に行っています。

オプシオンとして、ヤクルトさんからお話をいただいで、「おなかの教室を開いたり社会福祉協議会や市老連からの紹介講座等、積極的に取り入れ参加をしています。今回は、毎月第3木曜日に実施している「お楽しみ会」について述べたいと思います。「みんなが笑顔になれる場所」を合い言葉に、防災・教養・親睦の3つ



はずむ会話が笑顔の源!

の視点から、企画しています。

令和6年実施したのはこんな風に、次々と行事を重ねていく中で「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。「高齢者の元気は地域の元気」これからも、活動の場の提供を続け、高齢者が元気に毎日を送るための「キョウイク（今日行く所）」と「キョウヨウ（今日用の事）」を心がけたいと思います。

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

お任せください

句集・記念誌・自分史
「パソコン苦手」でもOK!



見積り
無料

「1冊から作成」まずはご相談を!

TEL 078-333-1106

株式会社 ニチコミ

フレイル予防料理教室

お腹も心も満たされました！



中筋地区

12月4日、中筋交流センターにおいて「フレイル予防料理教室」があり、12名の男性会員が集まりました。エプロンを着ける時から、背中中のバツテンが出来てなくてズリ落ちそうな格好や三角巾がすべて結べないなど、笑いの中でスタートしました。

いずみ会から講師の先生が4人来てくださいました。

献立は、鮭のムニエル・小松菜のポン酢炒め・野菜たっぷり味噌汁・焼き芋の蜂蜜レモン



がけの4品で、フレイル予防の食事内容です。いざ、調理が始まると、単身赴任で自炊していたとか、「男子厨房に立たず」で奥様頼りだとか、話を弾ませ、レシピプリント片手にアドバイスしながら、楽しく調理が進んでいきました。1時間ほどですべての料理が完成。後は美味しく皆でいただきお腹も心も満たされ、機会をくださり感謝でいっぱいです。ありがとうございました。

男は仕事、妻は家事一切

伊保地区 高須老人クラブ 入江 秀明

そんな時代に生まれ育った私が今日のレシピ講習に参加している。家内にエプロン、三角巾を用意してもらい少し緊張気味の自分が調理場にいる。うろろろしている私たちに講師からの説明合図でら人グループが調理



今日料理教室は参加者全員の方にとって有意義な時間だったと思う。講師の皆さまお世話いただいた皆さま、ご苦労さまでした。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

健康
コラムとってもべんり
お薬手帳を持ちましょう！

お薬手帳を持っていると…

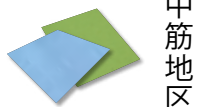
- 複数の病院にかかっている場合、それぞれに処方された薬を1冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
- 過去の副作用等も履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
- 災害時や緊急時の治療継続にも役立ちます
- かかりつけの薬局を持つとより効果的です

市販薬などの薬歴も記録しておくことでより快適な処方に役立ちますよ。



ワークショップ

折紙教室



中筋地区老人クラブ

女性部 小池 淳子
若手部 東 純子



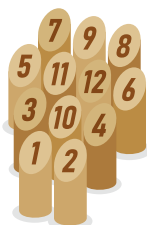
10月23日、中筋交流センターにおいて「折紙教室」を実施いたしました。3つの老人クラブから33名と、中筋西の植杉さんが参加。準備にと、庄所会長はじめ3名がかけつけて下さって部屋いっぱいになりました。講師には会員の中で折紙が得意な方が5名ほど。ハロウィンにちなんでかぼちゃに思い思いに目や口を書いて、だんだん盛り上がったところで「小



箱」。折り慣れない指先で1つ1つ考えながら指先に力を入れて上手くできないところは講師に……いい介護予防ワークショップになりました。用意してお菓子を箱に入れ、会を終了いたしました。

東播磨ブロックモルック大会

高砂市チーム大躍進!! 健康部長



令和6年度東播磨ブロック老人クラブ連絡協議会が主催する、第2回モルック大会が、9月18日明石市立労働福祉会館で開催されました。
東播磨ブロック(3市明石・加古川・高砂、2町稲美・播磨)より1チーム4名編成で23チームが参加、日本モルック協会の現行ルールを準用して、1試合(所要時間25分)20ターン(1人5投)で3試合を行いました。
この大会には、高砂市より、伊保・中筋・曾根・米田・阿弥陀5チームが参加し、第2回大会の優勝は、阿弥陀チームが輝きました。第2位加古川地区、第3位中筋チームと高砂市が1位・3位と素晴らしい成績を収めました。

モルック県大会

最後に待ち構えていたのは? チーム荒井

三木市での開催、競技場は、三木グリーンパーク、屋根のある立派な土のグラウンドです。
1回戦は、スキットルがあまり散らばっていませんでした。2回戦は狙ったスキットルを、次から次へと倒して50点に到達。100点を持ちこたえました。
3回戦は昨年度優勝の豊岡チーム、当日1、2回戦で100点到達の南あわじ市チームと、強豪揃いの戦いになりました。試合前の練習が始まり、南あわじ市チームの2人が、8m先のスキットルを難なく倒し、他のチームを圧倒。正直なところ、このチームには勝てないと感じました。しかしながら勝負は分からない



もの、南あわじ市チームが序盤で失格となり我がチームに勝機が。ゲームが進み44点に到達、あと6点を取ると合計で150点、スキットルも6・5m先に6が「少し遠い、でも3人の内1人が倒せば完全優勝」と挑戦。結果6に当たらずモルックは転がりながら無情にも少し離れた10を倒し25点に……その後、高得点を狙いに行くともの上手く行かず合計132点の4位に、3位は133点、2位は134点、優勝チームは139点と誠に惜しい結果になりました。
高砂市はレベルが高いので、次回の代表チームは優勝を狙って下さい。もちろんチーム荒井も頑張ります。



10月28日、ユーアイ帆っとセンターにおいて「防災リーダーたかさご」の山田哲也氏を招いて、参加者68名のもと「災害現場からみた防災への備え」をテーマに開催しました。

山田先生の現地に出向いてボランティアを行われた経験をトークとスライドで表現され現実のものは思われぬ光景を見せていただき災害の怖さを改めて知りました。

特に印象に残った話 高砂市老連 藤井加代子

- ◎支援する方、される方は利用するために考える
- ◎プライベート空間を持つ
- ◎命と財産を守るために早めの避難が重要
2次、1.5次避難（高齢者、要介護者）を優先的に受け入れる
- ◎災害が発生したらあわてないこと
正確な情報収集をして臆病になって自分の命を守って下さい
- ◎防災が行き届いている稲美町六分一地区
個人のロッカーに防災グッズを入れている
- ◎1月17日はボランティアの日に設定
少しでも良いから募金をしてください
高砂市は幸いにして大きな災害は最近はありませんが、今後いつおきるかも分かりません。本日の講座を念頭において少しでも役立つようにしたいと改めて思いました。
とても参考になった講座開催ありがとうございました。

市老連の地区行事歩こう会は、7地区の持ち回りで実施されています。本年秋の当番は伊保地区での開催です。

歩こう会の場所として、伊保地区で検討した結果、大勢が集合できて歩く場所として、楽しく体感し、学べる施設、エコクリーンピアはりまを選び、施設見学をお願いしました。

今回の参加者数は、201名の応募があり、当日は梅井地域のボランティアの協力10名を含めると



講義の様子

施設内では、プラットフォームから入れられた可燃ごみをピットクレーンですくい取り、回転ストーカー炉へ入れる設備を見学、そのスケールの大きさに見学者よりどよめきがおこっていました。

また、不燃・粗大ゴミ処理施設では不燃粗大ごみの資源物を選別・分別し再生品の展示品コーナー見学などリサイクル品にも関心が多く集まっていました。

この度は、各処理工程の最新鋭設備機器で優れた処理能力を発揮している設備の見学を楽しく体験させていただきました。

エコクリーンピアはりまを見学

秋季歩こう会開催

伊保地区

阿部 良子



川柳

さあ行くぞ
百歳体操足さすり

天保 茂子

やそと
八十二すぎ
今が私の青春だ

ボランティア
気持あってもされる方

俳句

東風うけて
飛行機雲の太りゆく

小柳 献爾



シルバーカード 協力店紹介

シルバー
カードを持って
出掛けよう!



(有) つりた

高砂

食料品

高砂町鍛冶屋町1424
☎079-443-6626
定休日 水曜日



高砂の皆さんの心と胃袋のいのち綱!
(食品添加物なし、すべて手作り)
弁当色々あり、焼き魚、煮魚おいしいよ!

シルバーカード提示で **料金1%割引**

ミスタードーナツ

荒井

食料品

緑丘2-1-40
アスパ高砂店1階
☎079-444-2738



毎日心をこめたドーナツで皆様のお越しをお待ちしております。

シルバーカード提示で **ドーナツ10%引き**

藤吉郎

伊保

飲食業

伊保東2-482-1
☎079-448-1138



伊保小学校から北へ徒歩5分程にある「藤吉郎」和食定食や寿司定食などランチの種類は豊富、夜は刺身定食で、チョット一杯、いいかもネ

シルバーカード提示で **コーヒーまたはデザートを提供**



これを見れば
丸わかり!!

加盟店が
いっぱい載った
チラシができました!



カイマナコーヒー&ギヤ

阿弥陀

喫茶

阿弥陀町
長尾549-4
☎079-440-7560
定休日 水・木・金曜日
営業時間 午前8時30分~午後5時30分



このカフェは、阿弥陀町長尾にある「高御位山」の麓のカフェで、2022年4月16日にオープンした「アロハ」をテーマにしたハワイアンカフェです。

オーナー自慢の一言: コーヒーの苦手な人もおいしいと言っていたるように、自家焙煎でスペシャルティーコーヒーを提供しています。焼きたてもちもちワッフルと一緒に楽しみください。

シルバーカード提示で **お菓子提供**

手作り工房 花綾

米田

服飾・雑貨

米田町米田298-1
☎090-9045-6242
是非一度覗いてみてください。
みんなそれぞれ好きなことを
してますよ。
※月・水 10時~16時営業



シルバーカード提示で **ワンドリンクサービス**



店舗追加	地区	業種	加盟店名	所在地	電話番号
	阿弥陀	喫茶	カイマナコーヒー&ギヤ	阿弥陀町長尾549-4	079-440-7560
店舗住所変更	地区	業種	加盟店名	所在地	電話番号
	阿弥陀	飲食業	カレーハウスCoCo壱番屋高砂北インター店	阿弥陀町北池13-2	
	阿弥陀	飲食業	魚伸	阿弥陀町南池317-6	
	阿弥陀	食品店・飲料	とうふ屋豆心亭	阿弥陀町1丁目9-9	
	阿弥陀	服飾・雑貨	扶桑宝飾	阿弥陀町南池400-6	
	阿弥陀	その他	カスタムショップB	阿弥陀町南池276-2	

社会奉仕の日



中筋一丁目



中筋 さつきの会



中筋 シニア春日野



伊保地区



高砂 寿会



高砂 西畑老年クラブ



曾根町



米田町



高砂 藍屋町永楽会



荒井 緑丘老人クラブ



阿弥陀町



スポンサーへのお礼

広報紙「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

第111号を、お届けします。会長や都倉市長のごあいさつで始まり、幹部育成研修会は、「育成」と掲げ、市老連を担う若手の顔ぶれが揃いました。

ふれあい作品展やバス旅行は、日帰りや1日だけへの変更の中で、笑顔あふれる様子うかがえます。秋季歩こう会として、エコクリーンピアはりまの施設訪問や男性の料理教室は新たな試みです。シルバーカード加盟店の特典を掲載している新冊子も発行でき、より利用しやすくなりました。

何かしら新風が吹き、令和7年に向かって、息吹を感じます。みなさん、頑張りましょうね。

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! 防災グッズあれこれ

いつ起こるかわからない災害。いざという時、慌てないためにも、必需品をリュックなどにまとめておきましょう。

<基本グッズ>

- 貴重品(現金・保険証など)
- 救急セット(常備薬または処方箋も)
- 飲料水(最低でも水500ml)
- 非常食(ナイフ・缶切り・栓抜きも)
- 懐中電灯・ロウソク
- 携帯ラジオ(予備乾電池)
- ポケットティッシュ(ウェットティッシュ)
- 手袋(軍手)
- タオル
- ライター
- 雨具
- 予備の着替え



- 紙おむつ
- 生理用品
- メガネ・コンタクトレンズなどの日用品
- ※家族写真もあると、探す際に役立ちます。

<あると役立つグッズ>

- 折りたたみポリタンク
- アルミ保温シート(体温の低下を防ぐ)
- カイロ
- おしりふき(大判で、体ふきに便利)
- 裁縫セット
- 帽子
- ランタン
- キャンプ用品



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

冬場のお風呂に要注意

- 急に熱いお湯に入ると、血圧が急激上昇して脳卒中や狭心症などの原因になります。
- 心臓の悪い人は、首までつかると心臓に負担がかかります。入浴を短くし、胸のあたりまでつからないように気を付けましょう。

