

# グッドシニア三田

## 第80号

発行：三田市老人クラブ連合会 三田市川除675 三田市総合福祉保健センター内 TEL/FAX (079)559-6366

E-mail:sanda.rolen@gmail.com



### えいたくし 花のじゅうたん・永沢寺

摂津と丹波の国境にある三田市永沢寺の山里で芝桜の花園が昭和59年春開園しました。ゆるやかな丘の畑いっぱい植え付けられた芝桜（モスフロックス）が一億輪もの大群落になっています。全国でも数少ない芝桜専門庭園で、地面を全く見せないほど咲き詰めることから「花のじゅうたん」と名付けられています。4月中旬から5月中旬（今年は暖冬により5月連休明け）までは一面芝桜の花の香りであまり、顔も服もピンクに染まるほどです。

私たちはグッドシニア三田の活動を応援しています

地域密着44年

「貸す」「売る」「借りる」

不動産のことなら何でもご相談ください

有限会社 **三愛住宅**

三田市対中町12番12号(国道176号線沿)  
TEL (079)564-6402

<https://www.sannaijyutaku.jp/>



### 司法書士森村恭子事務所

- 相続 遺言 成年後見
- 不動産登記 法人登記
- 遺産承継業務ほか

☎079-556-5831

三田市天神1丁目2番20号3階1

あなたのまちの司法書士



あなまち

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



# 油断大敵

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

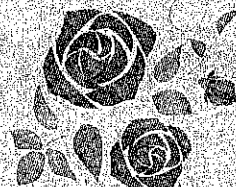
### 自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう

会長あいさつ



三田市老人クラブ連合会

会長 平井 洋子



令和5年度を振り返って

会員皆様のご協力に感謝

年月の経つのは早いもので、令和5年度も終わろうとしています。今年度も会員皆さまのご協力に感謝申し上げます。特に、行事開催に際して役員だけでは手が足りず、会員の皆さんにお願いして助けていただいたことにお礼申し上げます。

心からお見舞い申し上げます。市老連も県老連からの指示により義援金を募ります。その節にはご協力のほどよろしくお願い申し上げます。今年度の行事の「喜びあいのつどい」では、教養文化部を中心に実行委員会を立ち上げ手づくり

この期間に開催された作品展にもたくさんの方の指示により義援金を募ります。その節にはご協力のほどよろしくお願い申し上げます。今年度から、県老連主催の毛ルツク大会が開催され、三田市老連から広野地区が代表として参加し、2位という素晴らしい成績でした。

4市1町で構成されている阪神北ノロツクの介護予防事業の環境として、今年度は当番に当たり、駒ヶ谷運動場で開催され、先生になれている三田市は好成績でした。

2月には女性部による骨粗しょう症に関する「食生活について」の研修会を開催しました。健康体育部では年間を通してスボットのな行事に奮闘しました。若手活動推進部では、市老連の行事に積極的に協力をし吹笛天、毛ルツク体験会の実施に努力しました。

広報部においても、より親しみやすい広報づくりに毎回工夫を凝らして発行しました。誠に残念ではあります。が年始早々副会長の主取賢氏が逝去されました。謹んでご冥福をお祈り申し上げます。哀悼の意を捧げます。最後に市老連への会員登録のお声かけをお願いいたします。皆様にはくれぐれもお身体に気をつけてお過ごしください。

会員加入促進運動実施中 お知り合いに一声を

私たちはグッドシニア三田の活動を応援しています

脳神経外科・内科・リハビリテーション科  
頭痛・めまい・しびれありませんか?  
なかしま脳神経外科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
15:00~18:00	○	○	○	○	○	○

TEL: 079-565-1015  
https://nakajinou.com

なんりクリニック  
内科・消化器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○
午後 4:30~7:30	○	○	○	○	○	○	○	○

TEL: 079-553-6161

つじい医院  
診療科目 / 皮膚科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 10:00~1:00	○	○	○	○	○	○	○	○
午後 2:00~5:00	○	○	○	○	○	○	○	○

TEL: 079-563-2174  
http://www.tsujii-iin.com

在宅業務を中心に行っております  
サンスイ薬局

三田市寺村町4186番地1 2F  
TEL: 079-558-7402  
FAX: 079-558-7403

木村クリニック  
KIMURA CLINIC  
内科・消化器科・放射線科・リハビリテーション科

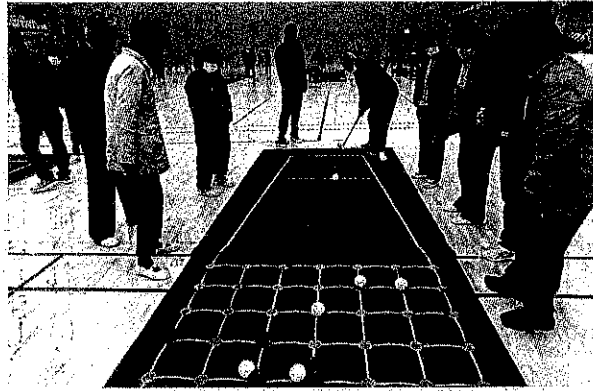
診察時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
AM 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○
PM 4:30~7:30	○	○	○	○	○	○	○	○

TEL: 079-562-7627

福田歯科医院  
FUKUDA DENTAL CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
午後 14:30~19:00	○	○	○	○	○	○

TEL: 079-567-1511  
http://fukuda-dental-clinic.jp/



▼大会結果

順位	チーム	勝数	5目	4目	3目	点数
優勝	三寿会・東寿会	4		1	4	44
準優勝	下槻瀬 A	4			7	49
3位	さくら会	3.5			7	45
4位	フラワー B	3	1		2	43
5位	たんぼほ会	3			6	42

第9回囲碁ボール大会  
 が12月5日(火)午後1時から駒ヶ谷運動公園体育館で30チーム90名が参加して行われました。  
 それぞれのチームが3目4目が続くと敵味方関係なく大きな歓声があり拍手があがっていました。

三寿会・東寿会(三田地区)優勝

第9回 囲碁ボール大会

会員加入促進運動実施中 お知り合いに一声を

3

◆3ブロック入賞者◆



Cクラス入賞者



Bクラス入賞者



Aクラス入賞者

A・B・Cと3班に分

▼大会結果

クラス	優勝	準優勝	3位
A	福田 昌弘 ウツティ・カルチャー地区 (あかしあクラブ)	篠原 好徳 藍地区 (藍 OP クラブ)	中村 安義 ウツティ・カルチャー地区 (あかしあクラブ)
B	長岡 義明 フラワータウン地区 (弥生会)	瀧 浩三 ウツティ・カルチャー地区 (あかしあクラブ)	奥谷 仁 広野地区 (広野老人クラブ歌生会)
C	家本 紘治 広野地区 (広野 OP クラブ)	堀本 安雄 藍地区 (つつじが丘あゆみ会)	石田 操 広野地区 (広野 OP クラブ)

第32回囲碁大会が2月6日(火)午前9時から総合福祉保健センター多目的ホールで27名が参加して行われました。  
 かれ競技が始まると、静寂の中に碁石を打つ音が鳴り響き和気あいあいの中にも真剣な戦いが繰り広げられていました。

3班に分かれ27名が熱戦

第32回 囲碁大会

私たちはグッドシニア三田の活動を応援しています

**前橋内科循環器科医院**  
 MAEHASHI CLINIC  
 ◆診療科目/内科・循環器科・呼吸器科◆  

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~11:30	○	○	○	○	○	○	△
午後 3:00~5:30	○	○	○	○	○	○	△

 \*休診/水曜・金曜土曜午後・日曜・祝日\*訪問診療\*  
 三田市貴志字丁田79-1 駐車場16台あり  
 TEL(079)553-8088 FAX.553-8077

三田市で初めてのペインクリニック(痛みの治療)専門のクリニック  
**かみはらペインクリニック**  
 KAMIHARA PAINCLINIC  

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00~11:30	●	●	●	△	●	●
15:30~18:00	●	●	△	△	●	△

 水曜日は三田市民病院で診療を行っております。予約優先制  
 三田市貴志141-1(神姫バス「貴志」バス停すぐ)※駐車場完備  
 お気軽にお問い合わせ下さい。☎079-564-1715

**小林デンタルクリニック**  

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30~13:00	○	○	○	△	○	○	△
15:00~19:00	○	○	○	△	○	○	△

 【休診日】木曜日・日曜日・祝日  
 三田市貴志 140-1  
 TEL.079-556-5886

自立に向けてできることをひとつひとつ  
**W 社会福祉法人 風三田わくわく村**  
 大原事務所 志手原事業所  
 本町事業所 すすかけ台事業所  
 TEL(079)564-0909  
 三田市大原1546-5 http://sandawakuwakumura.com/

**社会福祉法人 三翠会**  
 ありがとうございます 幸せつれてやってくる  
 特別養護老人ホーム さんすい園  
 TEL 079-568-1314  
 ザンヒルズ八景一番館  
 TEL 079-553-3537  
 三田市下相野薬師尾1460-1 http://sansui-en.org

**すぎたファミリークリニック**  
 https://yurinokidai.com/  
 ☎079-562-2700  
 訪問看護ステーション つな樹  
 https://www.tsunagi-sanda.com/  
 ☎079-563-8120  
 三田市ゆりのき台 2-25-1

# 日帰り旅行(研修)

## 各地区老連で実施

コロナ禍の中で自粛されておりました日帰り旅行が予防対策を取りながら各地区で会員の親睦を図るつと実施されました。また、各単位クラブにおいても実施されているところもあります。

### 高平地区 奈良方面へ...



2号車



1号車

高平長寿会は、令和5年12月7日に当初の予想を超える67名の参加を得、バス2台で東大寺・薬師寺を参詣。多くの方は小・中学校以来の奈良旅行、大仏さんと修復された薬師寺東塔を目のあたりにして大いに盛り上がり、柿の葉寿司など土産に充実した一日でした。

### 広野地区 岡山方面に...



令和5年7月27日に岡山方面井倉洞の鍾乳洞の散策と桃茂実園の取り立ての白桃狩り体験をしました。皆さん初めての体験で大満足でした!

### 三輪地区 山陰方面に...



令和5年10月25日に山陰【伊根 天橋立】方面へ8年振りに日帰りバス旅行を実施いたしました。仲間の皆さんと宴席を囲み、楽しいひと時を過ごしました。(トーカン寿こやかクラブ)

私たちはグッドシニア三田の活動を応援しています

埋蔵文化財調査作業員募集



## 株式会社 マツダ建設

三田市池尻 25 番地 (079-563-4747)

TEL:079-563-4747

FAX:079-563-7415

## 株式会社 浦口電機

三田市香下 570-2

TEL 079-564-3732

FAX 079-564-2370

### 厄除・開運の霊場

## 駒宇佐八幡神社

三田市上本庄1221

TEL.079-568-1251

## ロコモティブ シンドローム チェック

「ロコモティブ」とは、運動器のこと。運動器とは、身体運動を可能としてくれる骨・脊椎・骨髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。症状群(シンドローム)とは、骨や関節といった運動器がうまく機能しなくなること。

- 室内で物に足を引っ掛けて転ぶことが多い
  - 手すりがないと階段の上り下りが困難
  - 15分以上連続して歩き続けられない
  - 横断歩道を青信号が点滅する前に渡りきれない
  - 片足立ちの状態では靴下を履くことが出来ない
  - 2kg程度の買い物荷物の持ち帰るのがしんどい
  - 布団干し、荷物整理など、やや重労働の家事の遂行が困難
- 上記の症状の一つでも該当する人は、ロコモティブシンドロームの疑いがあります。スクワットやウォーキングなどで予防しましょう。

会員加入促進運動実施中 お知り合いに一声を

本庄地区

神戸港クルーズ



令和5年11月31日40名でフレイル予防のため実施、神戸港クルーズの後、神戸南京町の中華のフルコースを食しました。「近場でおいしいものを!!」これからも計画していきます。

三田地区

丹波篠山方面へ...



コロナも治まり、久しぶりの旅行となりました。全6クラブから18名が参加して、交流を深めました。新たんば荘ではボタン御前に舌鼓を打ち、カラオケで楽しい時を過ごしました。

ウッディ・カルチャー地区

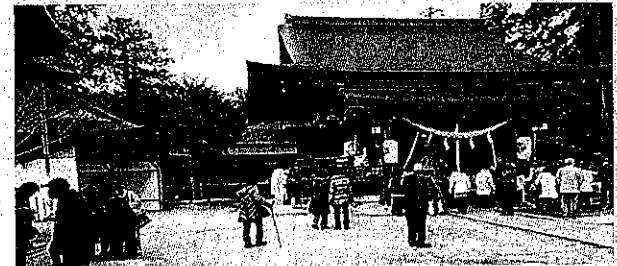
山陰海岸ジオパーク巡り



令和5年11月7日、山陰海岸ジオパークの玄武洞公園とコウノトリの郷公園に行きました。(けやきクラブ)

フラワータウン地区

豊岡・出石・朝来方面へ



令和6年1月23日、48名が老人クラブ恒例の行事「三社詣り」に行きました。今年の恵方、東北東で、豊岡市の『絹巻神社』、『出石神社』、朝来市の『栗鹿神社』におまいりに行き、家内安全・災難除け・長寿健康を祈願いたしました。

会員加入促進運動実施中 お知り合いに一声を

5

私たちはグッドシニア三田の活動を応援しています

食べ物数え歌♪

1日に食べておきたい食べ物とその量を数え歌で覚えましょう。鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。

肉いち  
魚(うお)いち  
卵いち  
牛乳2杯に豆ひとつ  
野菜は5皿に  
ご飯食べ  
おやつは果物  
かそえうた♪

元気に長生きするための食生活

- 心掛けたい10項目です。食生活をチェックしてみましょう♪
- 毎日、朝・昼・夕の3食を食べている
- 肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを毎食食べている
- 魚にかたよらず、肉も同じように食べている
- 野菜やイモ類、海藻類は毎日食べている
- 牛乳は毎日コップ一杯以上飲んでいる
- お茶などの水分をこまめにとっている
- 食欲が無い時はおかずから食べている
- 体重を定期的に量っている
- 噛む力を維持するために歯は(義歯も)定期的に点検している
- 会食の機会や健康情報を積極的に取り入れている

# 本庄地区老人会「レジェンドの会」開催!!

## これからの老人会どうすれば

2月20日、本庄ふれあいセンター大会議室にて本庄地区老人クラブの立ち上げからその後の活動の基礎を築くなど、伝説に残る偉大な実績を積み上げてこられた「レジェンド」をお迎えし、今後の老人会の在り方等についてお話をいただく会を開催しました。

### 老人会が抱える課題

冒頭、本庄老連の辻会長から、地区老人会の現状と抱える課題について

①若い人の老人会への理解のなさ  
②個人主義の広がりや定年延長の影響

③会員数の減少と役員への負担の増加  
④クラブの退会・休会に繋がっている。

### 地区老人会の形態

現在、西安福寿会、勝友クラブ、井ノ草さつき会、本庄オーブンクラブの4クラブ165名の構成で、更に25、26名の減が予想される。この流れを打開し、これからの活動に生かし、今後の夢の実現のためにはどうしたらよいかを考えていくために色々とお話しいただきました。この話がありました。

### 活動の目標として

- ◎生きがいと健康づくり
  - ◎友愛活動による孤立防止
  - ◎人と話をする機会づくり
  - ◎お互いを助け合うこと
- などの提起があり、またこれまででの活動の成果として、老人会を中心とした幼稚園のかかわりが10年を超え、環境教育に寄与したとして感謝状をいただきました。参加者は、94歳のレジェンドを筆頭に、現在の地域活動を担うメンバーを含め21名。活動の自慢話、本庄地区のごとく、老人会のごとくなど自由にお話しいただきました。

### レジェンドの提言

少子高齢化や定年延長など時代は大きく変化してきている。しかし、共通の話題があれば話をし楽しめるサークルがあればと思う。

役員はなり手が少ない中では、老人会だけでは担い手も少なくなったり、運営していくのが大変。

地域の活動組織と合同で一緒にやっている組織であればと思う。

私たちはグッドシニア三田の活動を応援しています

「第16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】  
写真

- 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：令和6年6月30日まで



まずはクリック!

川柳 ニチコミ

検索



家族葬など地域内での互助共助の絆が弱ってあり、「コミュニケーションの中で冠婚葬祭などの繋がりを強めていくような制度を提案したい。今も地域の役に立たなければいけない活動の後は茶菓子で雑談をしている。色々なことに参加し、話をして情報を得るようになっている。参加することが元氣のもとになる。

**人と話し合う機会を**

一日5人と話をするように心がけている。精神的に出ていかなければ5人と話すことはできない。色々なことをやりたいが、企画・計画する者が対応しきれていない。広く種々コラボしてやっていければよいが、会員と会員外の経費負担の扱いの問題もある。やりたい人はお金がどうこうなくても参加する。

**他団体との連携が必要**

老人会だけではなく、地域の人も参加し、一緒にやっていける自由なクラブに集まれる会があってもよいのでは。誰も気軽にに行ける場所、そこに行けば誰かがおり、話することができるといふ場があればと思う。

幼稚園の跡地利用検討の中で、誰でも集まれる場が作れないか。

老人会とまち協が共同で何かできるようなならないか。

65歳、75歳になれば全員老人会メンバーとして、地区から支援金を出してもらえればオール本庄として活動もしやすくなる。

一番ネックになるのは市の補助金書類の作成。各クラブの補助金の管理を、地区役員を増やし地区の会計を一括して担当

- することではできないか。今後の運営の在り方も含め地域を思う気持ちの強さを感じさせる浜山の発言がありました。
- 参加しやすいイベントは**
- スマホ教室
  - エンディングノート作り方
  - 野菜づくり教室
  - 麻雀サークル
  - 食事会(ワンコインの参加料)
  - 吹き矢教室
  - モルツク体験会
  - ミニ運動(ウォーキング、体操など)
  - 囲碁ボール大会
  - 俳句・短歌・川柳教室
  - 盆栽菊さつきつくり教室
  - 囲碁・将棋教室
  - 釣りクラブ
  - ゴルフクラブ
  - テレビゲームなど。

**有償ボランティア**

草刈り、ゴミ出し、外出支援など。

**週1回程度の介護予防活動**

地域包括支援センターや生活支援コーディネーターと一緒に地域をつくる必要があるのではないか。

など話し合わせ、本庄老人会として、地域の方々と連携してできるものから実施していきたい。魅力ある夢の実現に向かっていく話し合いが行われました。

(記述幹夫 星野雅幸・東部員)



私たちはグッドシニア三田の活動を応援しています

**安否確認には、災害伝言ダイヤル「171」**

地震などの災害時は、自動的に電話がつながりにくくなります。

**伝言の録音方法**

- ①「171」にダイヤル→ガイダンスが流れる
- ②1をダイヤルする→ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする (XXX) XXX-XXXX
- ④30秒以内に録音する

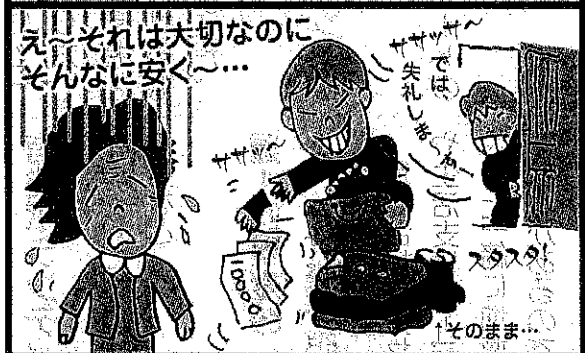
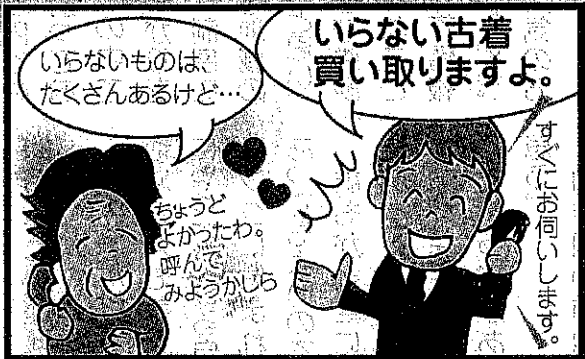
**伝言の再生方法**

- ①「171」にダイヤル→ガイダンスが流れる
- ②2をダイヤルする→ガイダンスが流れる
- ③電話番号を、市外局番からダイヤルする (XXX) XXX-XXXX
- ④録音された伝言が聞ける(伝言を追加録音する場合は、3をダイヤル)

**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、備えていないためにも、必需品をリュックなどにまとめておきましょう。

<p><b>&lt;基本グッズ&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>貴重品(現金・保険証など)</li> <li>救急セット(常備薬または処方箋も)</li> <li>飲料水(最低でも水500ml)</li> <li>非常食(ナイフ・缶切り・栓抜きも)</li> <li>懐中電灯・ロウソク</li> <li>携帯ラジオ(予備乾電池)</li> <li>ポケットティッシュ(ウェットティッシュ)</li> <li>手袋(軍手)</li> <li>タオル</li> <li>ライター</li> <li>雨具</li> <li>予備の着替え</li> </ul>	<p>紙おむつ</p> <p>生理用品</p> <p>メガネ・コンタクトレンズなどの日用品</p> <p>※家族写真もあると、探す際に役立ちます。</p> <p><b>&lt;あると役立つグッズ&gt;</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>折りたたみポリタンク</li> <li>アルミ保温シート(体温の低下を防ぐ)</li> <li>カイロ</li> <li>おしりふき(大判で、体ふきに便利)</li> <li>裁縫セット</li> <li>帽子</li> <li>ランタン</li> <li>キャンプ用品</li> </ul>
--	---

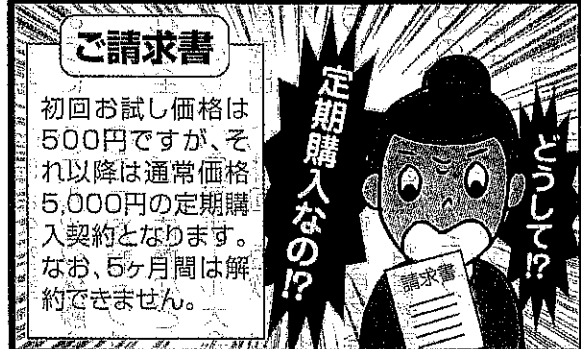


- 古着など何でも買い取るとうたいながら、それらには目もくれず、貴金属を見せるよう強引に迫ってくる悪質な事業者に注意し、簡単に家に入れないようにしましょう。なお、依頼をしていないのに、突然家に来て買い取りをすることは法律で禁止されています。
- 買い取りに了承した場合でも、契約書などの書面を受け取ってから8日間はクーリング・オフができますので、あきらめずに消費生活センターにご相談下さい。

### ●訪問購入



### ●お試し購入



- テレビショッピングやインターネット通販などで、「初回」「モニター」「お試し」などの表現があれば、定期購入の可能性がります。支払い総額は? 契約期間は? 解約や返品は可能か? など、大事な条件は申込内容の最終確認画面などで注文前によく確認しましょう!
- トラブルに備えて、注文内容や事業者への連絡履歴などの記録を保存しておきましょう!

# ☎ 079-559-5059

月～金曜日及び第2・4土曜日  
10:00～17:00 (祝日・年末年始を除く)  
三田市駅前町2-1 キッピーモール6階  
[https://www.city.sanda.lg.jp/soshiki/14/gyomu/anzen\\_anshin/shohi\\_selkatsu/3146.html](https://www.city.sanda.lg.jp/soshiki/14/gyomu/anzen_anshin/shohi_selkatsu/3146.html)



休所日は 消費者ホットラインへ  
☎188(いやや!)

▼QRコード▼





# こんな手口に気をつけて!!



## ●点検商法



- 不意に訪れ点検を勧めてくる事業者に注意し、簡単に家に入れないようにしましょう。
- 「今だけ値引きする」など言葉巧みに追加契約をせかす悪質な手口には注意しましょう。
- 契約する場合、複数社から見積もりを取り、周りの人にも相談して、サービス内容や料金を十分に検討しましょう! (見積もりは有料の場合もあるので事前に確認を!) 普段から住宅メーカーや施工業者等に緊急時の対応について相談しておくとう安心です。



## ●くらしのレスキューサービス



- 焦らずに止水できるよう、普段から止水栓(バルブ)の位置を確認しておきましょう!
  - 複数社から見積もりを取り、周りの人にも相談して、サービス内容や料金を十分に検討しましょう! (見積もりは有料の場合もあるので事前に確認を!) 普段から住宅メーカーや施工業者等に緊急時の対応について相談しておくとう安心です。
  - 納得できない料金やサービス内容を提示されたら、きっぱりと契約を断りましょう!
- ※その他、鍵の紛失、害虫駆除等も要注意です。

ひとりで悩まず、ご相談ください。

悪質商法、契約トラブル、製品事故、多重債務など消費生活のご相談をお聞きします。

# 三田市消費生活センター

お問い合わせ  
はコチラ!

女性部・健康生活研修会

日常生活生活を見直してみませんか



した動作で骨折や転倒が起  
りやすいものです。

50歳以上では3人に1  
人、70歳以上では2人に  
1人が骨粗しょう症と言  
われている。

- ① その原因は、
- ② なりやすい人は?
- ③ 予防対策、多く含む食  
品など分かりやすく  
お話をいただきました。

市老連女性部では、2  
月22日、総合福祉保健セン  
ター多目的ホールにおい  
て各単位クラブ女性部会  
員をはじめ男性会員、市老  
連役員を含め53名の参加  
を得て開催いたしました。  
講師は管理栄養士の油谷  
玲子先生で「食生活につい  
て」と題しお話をいただき  
ました。この度は、骨粗しよ  
う症とは何か?から始まり、  
骨の量が減って骨がスラス  
カになってもろくなり、折れ  
やすい状態になります。

能登半島地震災害  
義援金協力をお願い

1月1日に発生した能登半島地震により、石  
川・富山・新潟・福井県の4県35市1町1村に  
災害救助法が適用されるなど、甚大な被害が発  
生しており、多くの住民が避難生活を強いられ  
ています。

この事態に対し、全老連・県老連を通して救  
援拠金の協力依頼があり、三田市老連の理事会  
においても同趣旨に賛同し、取り組むことに決  
定いたしました。

単位クラブの役員様に取りまどめをお願いし  
ていますので、その節にはご協力お願いいたし  
ます。

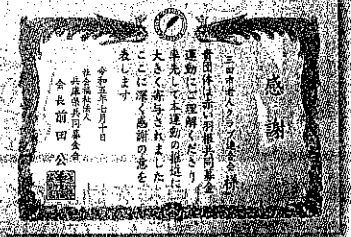
赤い羽根共同募金  
156,455円集まる



本年度も10月1日から「しんぶんの町をよくす  
るしくみ」をキャッチフレーズに「赤い羽根共  
同募金」が全国一斉に展開されました。

市老連もこの趣旨に賛同し、各単位クラブの  
皆さまの協力を得て、156,455円の篤志をい  
ただきました。

貴重な財源は、市  
内の地域福祉事業  
に活用されます。



市老連定期総会  
4月23日(火)13時~

総合福祉保健センター多目的ホールで行いま  
す。各単位クラブの代議員の方ご出席の程よろ  
しくお願いいたします。

私たちはグッドシニア三田の活動を応援しています

「わたきりせ回」10か条

- ① 健康なからだをつくろう  
食生活に気を配り、毎日すんで運動をしよう
- ② 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
- ③ 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
- ④ 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

- ⑤ 1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
- ⑥ 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
- ⑦ 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
- ⑧ 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
- ⑨ 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お問い合わせみよう

⑩ 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

# 文芸コーナー

## 俳句

溝田 利幸(つづじが丘・たんぼほ会)

啓蟄の虫におどろくひ孫かな

山覚めて遠く音する耕運機

岩海苔をしぶきをあびて媪採る

宇野 昌宏(弥生が丘・弥生会)

雨粒に椎の実まじえ疾風はやてさる

保子 進(本庄オープンクラブ)

蛇出でるジュラ紀の記憶手繰りつつ

骨董に紛れし雛は首傾げ

梅の香や流れる先は瀬戸の海

## 訂正とお詫び

※1 グッドシニア三田第79号11面文芸コーナー、川柳の宇野昌宏氏の欄において誤って喜多修氏の「夏至霜降季節めぐりて友は逝く」が掲載されました。(既掲載済)ご両名に対しご迷惑をおかけしたことを心よりお詫びいたします。

※2 同じく文芸コーナーにおいて投稿していただいた筆者宇野昌弘氏が宇野昌宏氏の誤りでした。訂正してお詫びいたします。

※3 宇野昌宏氏より「前回は、大変に上手な方の川柳が小生の駄句に混入、光栄ではありますが、先方様には大変失礼しました。」とのご連絡をいただきました。

## 短歌

喜多 修(屋敷一区老人クラブ)

野佛の供花枯れ果て風白し

能勢 和代(三田地区・東区東寿会)

山歩き富士登山にも同行した

近き友の死受け入れられず

四日前買い物帰りお邪魔して

お茶を招かれた最後の出会い

お悔やみに訪ねた庭をふと見れば

丹精の花友が偲ばる

## 川柳

宇野 昌宏(弥生が丘・弥生会)

めでたさも吹っ飛びました大地震

元旦やこわいこわいご挨拶

お正月病む児の家を虹おおう

会員の皆様からのご意見・ご感想をお待ちしています。

俳句・短歌、川柳等会員の皆様からの投稿、また、季節の絵手紙、絵画、表紙の写真(各季節の神社仏閣の風景、地域のイベント行事など)投稿をお待ちしています。表紙の写真は市老連事務局にお問い合わせください。

▼お問い合わせはこちらまで▼

TEL/FAX : (079)559-6366 E-mail : sanda.rolen@gmail.com

## ◆◆編集後記◆◆

今年、元旦から能登半島地震が発生することにも、日航機と海保機の大きな事故が起りました。

また、市老連の現副会長、土取賢氏が1月7日逝去されました。

土取氏は市老連の様々な役職を歴任され、リーダー役として活動し続けてこられました。広報紙にも何度かお世話になりました。

今回は、地区老連の「日帰り旅行」と最近詐欺行為事故が身近に多発していますので消費生活センターより情報をいただきました。(広報部員一同)

## ◆◆スポンサーへのお願い◆◆

この会報、グッドシニア三田は、スポンサーのご協力により、発行いたしております。

高齢者の活動に温かいご支援をいただき深く感謝いたします。どうか今後ともよろしくお願い申し上げます。

三田市老人クラブ連合会

# クラブ紹介

## フラワータウン

武庫が丘ゆうゆうクラブ  
会長 森 博

# 多彩な催しを活発に

## 成り立ちと今

昭和59年、ニュータウン最初の街に、初の老人会として誕生いたしました。会員50名、平均年齢81歳。「健康・友愛・奉仕」の三大理念を心がけています。



新年会&ピンコ大会  
2024年1月14日  
武庫が丘ゆうゆうクラブ



社会奉仕活動2023年9月14日  
ちびっこ広場  
武庫が丘ゆうゆうクラブ

## 中心的な活動

毎月1回の定例会をはじめ、講演会、講習会、演芸観賞。ニューススポーツ等。また、社会奉仕活動、新年例会等々、多彩な催しを楽しく活発に展開しています。

## クラブ活動

三田谷公園がホームグラウンドのGゴルフ部、大スクリーンのカラオケ部、爆笑連続の囲碁部、元気で楽しい仲間がたくさん、会員増にも貢献。

## フラワータウン地区・市老連行事への参加

フラワータウン地区老連のグラウンドゴルフ大会、秋季・新春バス旅行、ウォーキング、料理教室、等。市老連の友愛訪問、創作作品展、その他各種行事に今後とも積極的に参加してまいります。



ちびっこ広場のグッドシニア三田の活動を応援しています

心と心でふれあえる  
医療法人 山西会

## 三田西病院

精神科 精神科デイナイトケア(通所)  
認知症等でお困りの方、お気軽にご相談下さい。  
訪問診療もいたします  
外来:月~土 9:30~12:00  
三田市東本庄2017番地  
TEL.079-568-0025

さんだりハビリテーション病院

回復期リハビリ  
訪問リハビリ  
訪問看護  
居宅介護支援事業所

三田市富士が丘5丁目16-1  
TEL (079)564-7063  
https://sanda.wakeikai-gr.or.jp/

(株)ジェイエイアクト(JA兵庫六甲グループ)

## JA葬祭 三輪さつきセンター

JA兵庫六甲 三輪さつき会館  
三田市三輪1丁目7-19  
JA兵庫六甲三輪支店南側

組合員以外の方もお気軽にご相談ください  
もしものとき安心24時間対応  
TEL 079-563-3031

## グループホーム三輪

(認知症対応型共同生活介護)

心のふれあいを大切に支援いたします

〒669-1513 三田市三輪2丁目13番16号  
TEL 079(553)8820  
FAX 079(553)8828

## 食事のヒント 高血圧予防

ポイント 減イン塩は

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

## 鼻炎・花粉症を和らげるツボ

指でツボをしっかりと押さえましょう。

肺穴 大腸 合谷

※食後30分位・お酒を飲む前は避けましょう。異常を感じたら止めてください。