

# グッドシニア三田

## 第82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



ひゃくこくおどり  
雨乞い祈願『百石踊』

### こまう さはちまんじんじゃ かみほんじょう 駒宇佐八幡神社・上本庄

本年度は、5年ぶりに11月23日、下谷(東本庄)が当番で行われました。  
 この踊りを催すと米百石を要したというところから『百石踊り』とも言われています。  
 この踊りは文亀3年(1503)夏大干ばつの際に元信というお坊さんが諸国を巡っていた時、ここに  
 立ち寄り村人のために駒宇佐神社にて七日七夜祈り、多くの小男小女が躍る夢を見たのち雨が3日  
 も降り続いたことから、雨乞い祈願の踊りとして現在に伝えられています。(撮影/記 東部 貢)

私たちはグッドシニア三田の活動を応援しています

「ニチコミ」のブログで

全国の老人クラブの  
活動を紹介しています!  
詳しくはホームページで!



ニチコミ

検索

<http://www.nichicomi.com/>

### 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I

あなたのまちの司法書士グループ あなまち



医療法人社団尚仁会

平島病院

三田市  
天神1-2-15

▼診療科目▼

内科、循環器科、消化器科、呼吸器科、外科、  
整形外科、放射線科、眼科、肛門科、皮膚科、  
人工透析、麻酔科、  
リハビリテーション科

小児科

サービス付き高齢者向け住宅

「和(なごみ)」



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!

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

※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。



# 創作作品展

## 総点数389点 作品にうっとり

11月7日(木)～11

日(月)まで市総合福

祉保健センター多目的

ホールで、第14回高齢

者創作作品展が開催さ

れました。会場には、

218名、389点の

手作りの作品が展示さ

れていました。5日間

で560名の方が来ら

れ、一つひとつの作品

を食い入るようになが

め、その出来栄に感

動されていた様子でし

た。

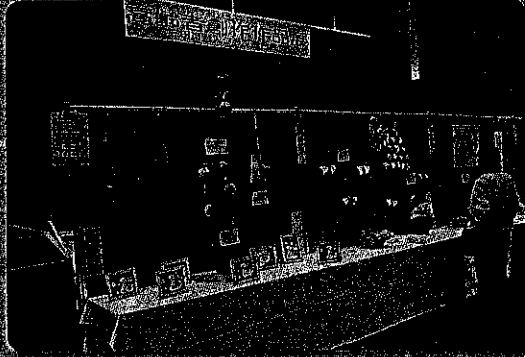
グッドシニア三田

会員加入促進運動実施中

お知り合いに一声を

2

三田



三輪

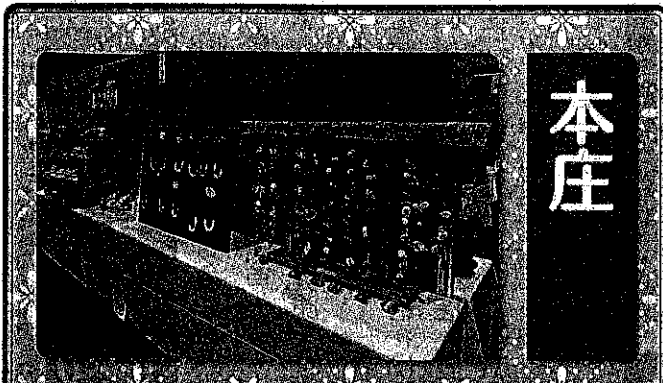


広野

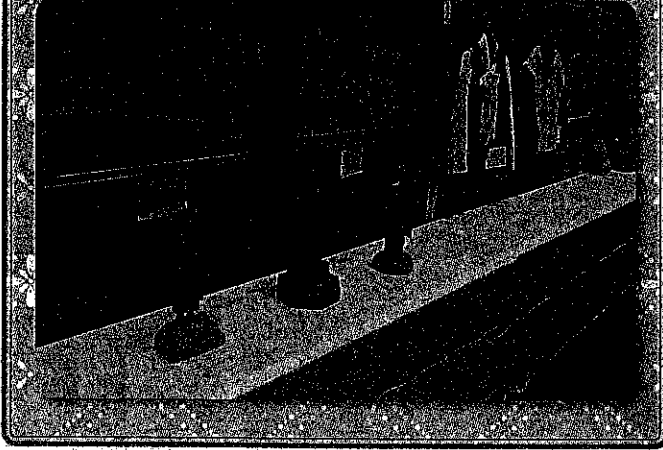


高平

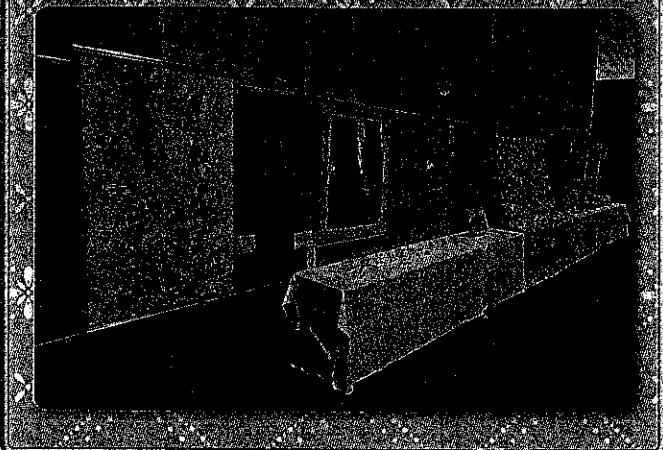




# 本庄

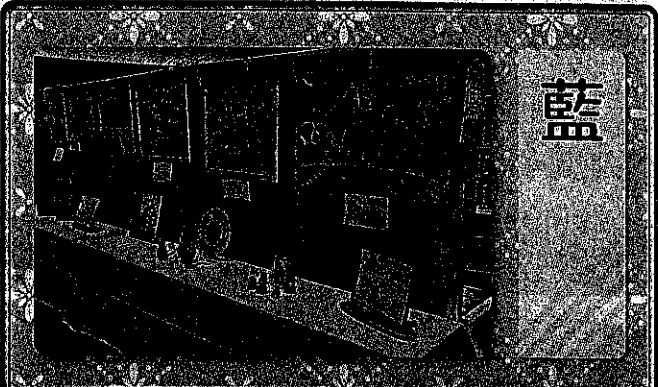


# ウツティ・カルチャー

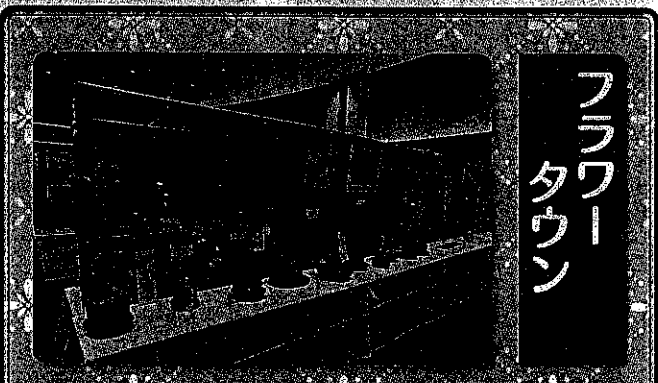
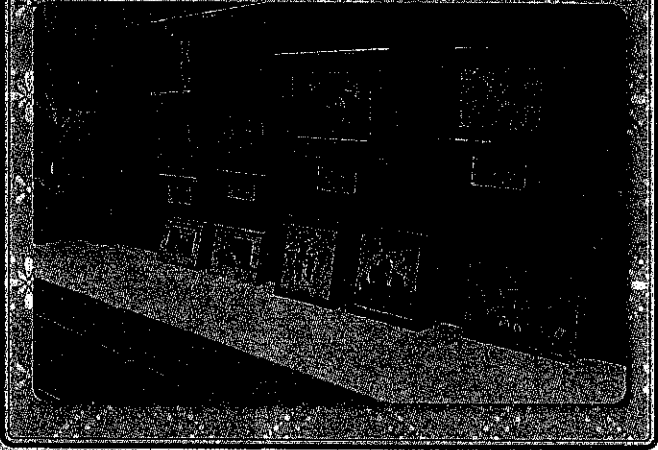


会場を案内する平井会長(左)と田村市長

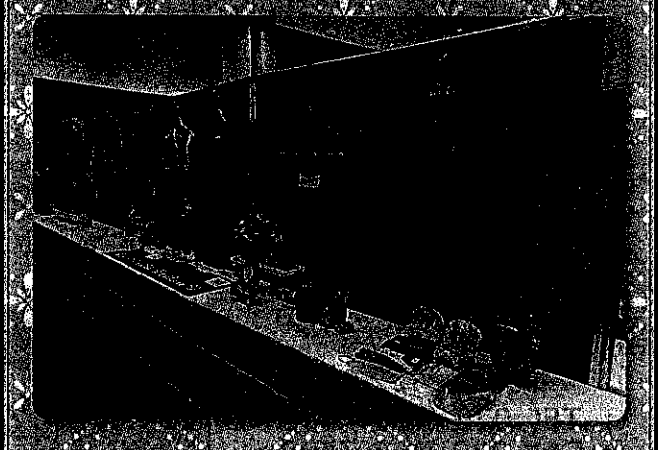
# 田村三田市長、 作品展を鑑賞



# 藍



# フラワー タウン



# 喜びあいのじどい —474名が参加—

11月7日(木) 総合文  
化センター「郷の音大  
ホール」で谷口雅彦健康  
福祉部次長のご出席をい  
ただき、喜びあいのじど  
いが474名のもと開催  
されました。

今回も昨年と同様「み  
んなで手作り」をテーマ

に実施いたしました。  
第1部は市内で活動さ  
れている団体の協力を得  
て演技・舞踊を披露して  
いただきました。会場の  
皆さんも手拍子や懐かし  
い音楽や演技に浸ってお  
られる様子でした。

第2部では、漫才から  
始まり、三田音頭会によ  
る伝統文化「三田音頭」  
を新舞踊の協力を得て盆  
踊り、次に「もみじ」を  
会場の皆さんと輪唱。そ  
の後、各地区からカラオ  
ケを取り入れ、趣向を凝  
らした催しが行われ、最  
後に「今日の日はさよう  
なら」で締めくくり、会  
場の皆さんと一緒になっ  
て歌い楽しいひとときを  
過ごしました。

## 民謡・三味線でにぎやかに



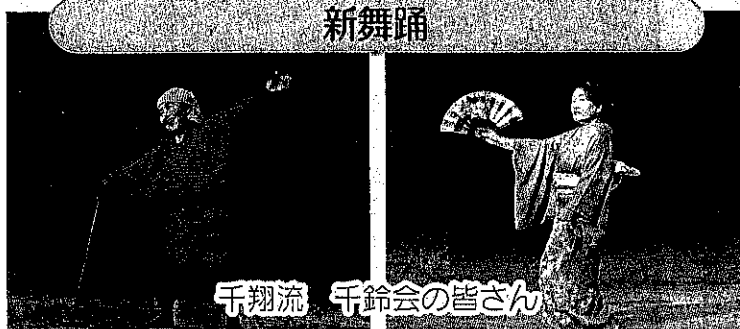
あけみ会の皆さん

## カントリーダンス



ワゴンボーラーズの皆さん

## 新舞踊



千翔流 千鈴会の皆さん

## 漫才



小涼さん 辻さん

## 社交ダンス



ツシアルダンスの皆さん

私たちはグッドシニア三田の活動を応援しています

夜間外出の際は  
**反射材**  
の着用を!!

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。

**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  | ○ | ○ | ○ | / | ○ | / | /   |

■往診、胃・大腸カメラ、腹部エコー 随時受付■  
三田市高次 2丁目13-1 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  | ○ | / | ○ | / | ○ | / | /   |

当院、予約制になっております  
三田市中町11-16 TEL.079-563-2174 **Pあり**  
<http://www.tsujii-iin.com>

処方せん調剤・薬剤師の在宅訪問

**サンスイ薬局**

三田市南が丘 2-6-3  
TEL 079-558-7402  
FAX 079-558-7403

**社会福祉法人 三翠会**  
ありがとうが 幸せつれてやってくる

特別養護老人ホーム  
さんすい園      サンヒルズ八景一番館  
TEL. 079-568-1314      TEL. 079-553-3537  
三田市下相野薬師尾1460-1 <http://sansui-en.org>

**すばる** すばる医療福祉グループ  
社会福祉法人 こすもす  
特別養護老人ホームサンウエスト

三田市小野1139-1 TEL.079-560-3070



皆で唄おう「もみじ」

ほっぽあかじあの皆さん



盆おどり

三田音頭会の皆さん



広野地区の八尾さん



幸せなら手をたたこう

会場の皆さんと一緒に

本庄地区の皆さん



まつり

藍地区の今藤光次郎さん



太鼓共演

南さんの見事なバチさばき



お祭りマンボ

高平地区 南中さん

出演者全員で「今日の日はさようなら」



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**  
 MAEBASHI 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 | ● | ● | / | / | ● | / |

 木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

**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  

| 診療時間                           | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日・祝 |
|--------------------------------|---|---|---|---|---|---|-----|
| AM 9:00~12:30<br>(受付終了は 11:30) | ○ | ○ | ○ | 休 | ○ | ○ | 休   |
| PM 4:30~7:30<br>(受付終了は 6:30)   | ○ | ○ | ○ | 休 | ○ | ※ | 休   |

 三田市駅前町9-3 (三田サウス1-2F)  
 Tel:079-562-7627  
 三田 木村クリニック(検索) ※当面の間は土曜午後休診

内科(日本糖尿病学会専門医)  
**秋久医院**  
 HbA1c迅速検査  
 特定健診・各種予防接種  

| 診療時間         | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土    |
|--------------|---|---|---|---|---|------|
| 午前9:00~12:00 | / | ○ | ○ | ○ | ○ | 第1のみ |
| 午後4:30~ 6:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | /    |

 三田市加茂1086-3 ☎(079)567-0020

食事のヒント  
**高血圧予防**  
 ポイントは  
 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

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

クラブ紹介

三輪地区 尼寺寿楽会

会長 井上 久雄

尼寺寿楽会は、三田市のシンボルであります有馬富士の北側に位置する農村地帯で、昭和51年4月に発足し今年で48年目を迎えます。会員数は23名の小クラブで、毎年会員の増強を図っています

十二妃の墓など

社会奉仕活動

独自の行事は、毎月1回の定例会と合わせて十二妃の墓(都より花山法皇を追つて来た弘徽殿女御と女官たちの墓)や記念

当会の活動は、毎年総

碑の掃除、年2回の社会奉仕として尼寺公園の草刈り作業、年1回のバス旅行、今年は奈良県方面の薬師寺の東塔と西塔を見学。昔の建築を学び、楽しい一日を過ごしました。

幸せを願

数珠練り

奇数月には、尼寺区の発展と区民の幸せ、さらには会員仲間づくり、健康を願つて数珠練りを行い、併せて季節折々の食材を使つたお料理をいただきます。9月は粟

最後に、私達が唯一我慢できるのは、菩提寺であります西国三十三番札所番外の花山院の存在で、風光明媚で好天の時は小豆島などが一望できますのでぜひお越しください。お待ちしております。

風光明媚な

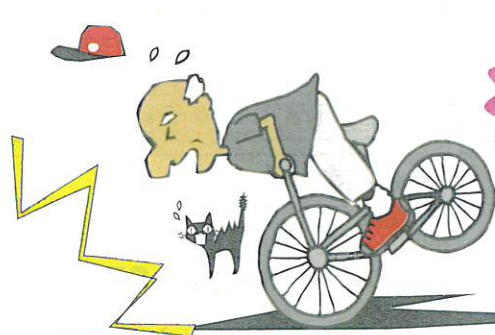
花山院へ

はんぺんの豚肉巻、たつききゅうりの卵炒め、黒豆佃煮、きゅうり、なす、かめつりの浅漬けなどに舌鼓。



私たちはグッドシニア三田の活動を応援しています

自転車事故急増中!!



油

断

大

敵

- × 無灯火運転
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 二人乗り
- × 飛び出し

自転車も「車」の仲間です。ルールを守って交通安全

日帰りの旅

市老連夏季研修旅行  
若狭湾・三方五湖方面に

市老連では、例年一泊二日で夏季研修旅行を行っていましたが、今回できるだけ多くの会員さんに参加していただけるよう、日帰り旅行を計画いたしました。

8月26日(月)若狭湾・

三方五湖方面への日帰り旅行を実施し、大型バス3台に乗り95名が参加しました。

三方五湖の

雄大なパノラマ

当日は快晴に恵まれ、三方五湖も天空の鏡のご

とく写し出されています。

また、三方五湖は異なる水深と塩分濃度で、五色の水湖とも呼ばれ、海水魚から淡水魚まで様々な魚が生息するとともに水鳥の貴重な生息地でもあると言われています。

山頂公園若狭テラスでは、公園全体を見渡すことができ、眼下に三方五湖、水月湖、菅湖、遠くは丹後半島と若狭湾など雄大なパノラマを満喫することができました。

12時30分頃に麓ホテルの水月花に到着。おなかも空き腹になつていたので、ゆつくりと料理に舌鼓。

その後、道の駅でお買い物を楽しみ、一路三田へ午後6時前に帰ってきました。

久しぶりの会員同士の話に盛り上がり、楽しい一日を過ごせたものと思います。皆さまお疲れ様でした。

(記・東部真)



三方五湖のパノラマ



①号車、三輪・高平地区の皆さん



②号車、三田・フラワー・ウッディ地区の皆さん



③号車、藍・本庄・広野地区の皆さん

私たちはグッドシニア三田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、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より適切な処方に役立ちますよ。



令和6年度県知事・県老連会長表彰

9月11日(水)兵庫県 公館大会議室において、兵庫県高齢者の集いが開催されました。 三田市からは、その席上において兵庫県知事表彰2名、県老連会長表彰6名、いずれも老人クラブ育成成功労者として受賞されました。お名前は下記の通り。(敬称略)

- 兵庫県知事表彰
  - 三田地区 西嶋 明彦 (三田市南区楽寿会)
  - 高平地区 下嶋 康弘 (下里弥生クラブ)
- 兵庫県老人クラブ連合会長長表彰
  - 三田地区 田村 敏文 (東区東寿会)

第33回囲碁大会 26名の参加

7月12日、福祉保健センター多目的ホールで、市老連囲碁大会が26名の参加で行われました。

静かな会場で、碁石の音が心地よく響き、各クラスとも、それぞれの実力を発揮しながら、和気あいなと熱戦を繰り広げました。



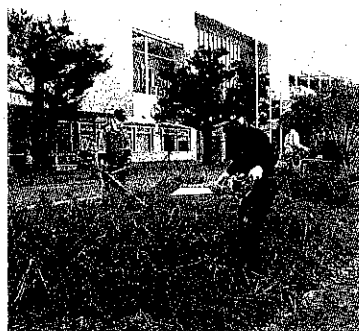
静かな会場で、碁石の音が心地よく響き、各クラスとも、それぞれの実力を発揮しながら、和気あいなと熱戦を繰り広げました。

▼大会結果 (敬称略)

| クラス | 優勝                                | 準優勝                               | 3位                          |
|-----|-----------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| A   | 中村 安義<br>ウツティ・カルチャ地区<br>(あかしあクラブ) | 福田 昌弘<br>ウツティ・カルチャ地区<br>(あかしあクラブ) | 野村新一郎<br>藍地区<br>(つつじが丘うさぎ会) |
| B   | 杓谷 政俊<br>三輪地区<br>(尼寺寿楽会)          | 瀧 浩三<br>ウツティ・カルチャ地区<br>(あかしあクラブ)  | 丹羽 勇<br>藍地区<br>(つつじが丘あゆみ会)  |
| C   | 星原 良信<br>藍地区<br>(藍オープンクラブ)        | 忍出 利治<br>広野地区<br>(広野オープンクラブ)      | 家本純治<br>広野地区<br>(広野オープンクラブ) |



総合福祉保健センター 周辺を清掃活動 市老連では、11月15日の総合福祉保健センター周辺の植え込み除草



総務局職員ら24名の参加を得て行いました。

社会奉仕

- 脇尾 紀久 (屋敷二区老人クラブ)
- 三輪地区 谷口 正道 (高次老人クラブ)
- 百々楽会)
- 本庄地区 穴口 弘 (勝友クラブ)
- フラワー地区 北村 盛寛 (弥生会)
- 早川 憲昭 (富士が丘ツツジ会)

友愛訪問

334名の方に

市老連(女性部)では、9月20日に90歳以上の方(187名)、在宅で寝たきりの方(10名)、80歳以上の方(137名)に友愛訪問品と様子伺いのお手紙を添えて各老人クラブごとに訪問しました。



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  
ご飯食へ  
おやつは果物  
かぞえうた♪

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)定期的な点検している
- 会食の機会や健康情報を積極的に取り入れている



第37回市老連  
グラウンドゴルフ大会

総数170名が参加

優勝男子 岡田さん  
女子 藤井さん

第37回グラウンドゴルフ大会が10月1日(火)駒ヶ谷運動公園で58チーム170名が参加して行われました。

秋空の晴天の下、人工芝のことを考えながら競技をそれぞれ楽しんでおられました。  
また、表彰式の前にはホールインワン賞に挑戦。大会結果は、次のとおり。



グッドシニア三田

●大会結果 (敬称略)

※合計点が同点の場合はホールインワン・打数・年齢等を加味する

▼個人表彰 男性の部

| 順位  | 氏名   | 地区・チーム名      | 合計点 |
|-----|------|--------------|-----|
| 優勝  | 岡田 優 | 藍・さくら会A      | 54  |
| 準優勝 | 乾 貞夫 | 高平・高平F       | 55  |
| 第3位 | 脇尾紀久 | 三田・屋敷1区老人クラブ | 55  |



男子入賞者のみなさん 女子入賞者のみなさん

▼個人表彰 女性の部

| 順位  | 氏名    | 地区・チーム名              | 合計点 |
|-----|-------|----------------------|-----|
| 優勝  | 藤井 弘子 | ウッティ・カルチャ<br>けやきクラブ3 | 54  |
| 準優勝 | 三島 牧子 | 高平・高平A               | 55  |
| 第3位 | 大橋加代子 | ウッティ・カルチャ<br>けやきクラブ3 | 55  |

▼ホールインワン賞 (黄・赤 5番ホール午前中のみ)

| 地区・チーム名          | 氏名    | コート |
|------------------|-------|-----|
| 三田・屋敷1区老人クラブ     | 脇尾 紀久 | 赤   |
| 藍・さくら会B          | 幾度 辰吉 | 青   |
| ウッティ・カルチャけやきクラブ2 | 門脇 育代 | 青   |
| ウッティ・カルチャけやきクラブ3 | 藤井 弘子 | 黄   |

兵庫県老連  
第2回モルツク大会

高平チーム6位健闘!!

9月27日(金)三木市グリーンパーク屋内ゲートボール場で開催され、三田市老連から地区優勝の高平地区が参加し、6位と健闘しました。



出場選手 (高平チーム)

阪神北ブロック  
グラウンドゴルフ大会

11月8日(金)伊丹市スポーツセンターで阪神北ブロックグラウンドゴルフ大会が開催され、三田・三輪・高平地区の3地区(1地区6名)18名が参加。

秋晴れの中、他の市老連の会員と交流を深めながらプレーを楽しんでいました。

私たちはグッドシニア三田の活動を応援しています

「ねたきいせろ」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

⑤1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

会員加入促進運動実施中

お知らせに1声を

# 42名が参加

## 第33回ゴルフ大会

第33回ゴルフ大会が11月19日(火)三田レイトサイドゴルフクラブで12組42名が参加して行われました。周辺の山々の紅葉に囲まれ、参加者の皆さんは思い思いにブレイトを楽しんでおられました。

### 大会結果

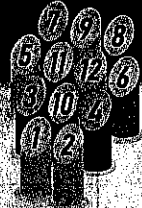
| 順位  | 氏名    | 地区 | GROSS | HDCP | NET  |
|-----|-------|----|-------|------|------|
| 優勝  | 荻野龍太郎 | 三輪 | 98    | 25.2 | 72.8 |
| 準優勝 | 奥元 豊  | 広野 | 91    | 18.0 | 73.0 |
| 第3位 | 黒崎 俊夫 | 広野 | 77    | 3.6  | 73.4 |

(敬称略)

### みずほ教育福祉財団 助成事業 (ラレイル予防事業)

市老連では、みずほ教育財団助成事業を受け、広く市民に呼びかけ、モルツク、グラウンドゴルフ、研修会事業などを実施しています。この事業を実施することにより、市老連に対しての事業の理解と交流の輪を広げられることも、ラレイル予防につながるものも期待しています。

## 毎月随時開催!!



モルツク体験会を開催しています。事務所にお問い合わせください。

電話・FAX (079-559-6366)

## 高平チームが準優勝、大健闘!!

### 第12回 グラウンドゴルフ県大会



グラウンドゴルフ県大会が10月31日(木)たつの市御津運動場で開催され、三田市から高平チーム(6名)が参加。団体戦(39チーム)で準優勝と大健闘しました。薄曇りで時々雨がさすグラウンドゴルフ日和、約290名の選手が思い思いに競技を楽しむとともに、ホールインワンすると、チームで肩をたたきながら拍手や歓声があがり、県老連会員との交流が深まりました。



私たちはグッドシニア三田の活動を応援しています

## おいしく食べよう! お口の体操

顔全体を動かすつもりで、唇を思いっきり動かして、声を出しましょう。



ありさんあつまれアエイウエオア  
かにさんかさこそカケキクケコカ  
さかだちさかさまサセシスセソサ  
たのしいたこあげタテチツテトタ  
ならんでなわとびナネニヌネノナ  
はなたばはなびらハヘヒフヘホハ  
まえよりまじめにマメミムメモマ  
やっぱりやさしいヤエイユエヨヤ

らくだいライオンラレリルレロラ  
わんぱくわいわいワイウエヲワ  
がまんだがなばれガゲギグゲゴガ  
ざわざわざぶざぶサセシスセソザ  
だんだんだぶだぶダデチツデドダ  
ばんごうばらばらバベビブベボバ  
パラソルばらばらパペピプペポパ

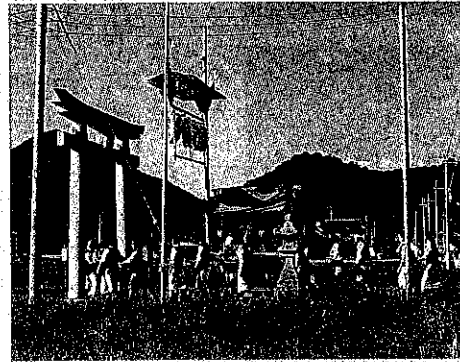
まちがくびらり

# 波豆川地区八坂神社秋まつり

10月は各地で秋まつりが開催されました。中でも、波豆川地区では、八坂神社の秋祭りが10月13日秋空の晴天、コスモス畑を横にして曳きだんじり、太鼓台、子ども神輿とつながり、急な坂道を力強く引きあげる太鼓台の様子に拍手喝采。無事曳きだんじり、子ども神輿が境内に運ばれました。



コスモス畑



波豆川八坂神社秋祭り

## 文芸コーナー

### 俳句

能勢 和代 (三田東寿会)  
目に留まる四季咲きバラの赤い花

保子 進 (本庄オーブンクラブ)  
裸木や癌を抱くも先を見る  
托鉢の急ぐ素足や草紅葉

枯蓮やモノクロトーンで生きてくか

### 川柳

能勢 和代 (三田東寿会)  
ゴルフする選手選出悩む我

喜多 修 (屋敷二区老人クラブ)  
老いの風つぶやくように吹き抜ける

宇野 昌弘 (弥生が丘・弥生会)  
鶏頭も切られていまや犬の飼  
大転倒みごとな受身指おれる

### 短歌

宇野 昌弘 (弥生が丘・弥生会)  
赤とんぼ山頂にまでしたいきて  
ともに眺める三方五湖の美

### 和歌

能勢 和代 (三田東寿会)  
溝掃除通りがかりの小学生  
優しい二人に助けて貰う

グッドシニア三田

会員加入促進運動実施中

お知り合いに一声を

11

## 編集後記

今年の夏は例年になく猛暑、酷暑となり、老人会の活動、行事の開催にいろいろと気苦労されたことと思います。

コロナ禍で中止されていた行事が徐々に開催されることになり、表紙写真は上庄の二百石踊りを取材させていただきました。

喜ひあいのつども手づくりで開催された模様を紙面を通じて報告いたします。

(広報部部長 一回)

## スポンサーへのお礼

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しております。どうか今後ともよろしくお願ひ申し上げます。

三田市老人クラブ連合会

## 感想・投稿募集

会員の皆様からのご意見・ご感想のほか俳句・短歌・川柳等会員皆様からの投稿をお待ちしています。季節の絵手紙、絵画、表紙の写真、地域のイベントなど市老連事務局へお問い合わせください。

グッドシニア三田は年間3回(7月20日・12月20日・3月20日)発行しています。

原稿締切日は発行日の1か月前に市老連事務局に投稿してください。

# お元気ですか? 「はーい!」

広野地区 上青野青寿会

小西マチエさん(92)

と現在まで生活していま  
す。3人の子どもに恵ま  
れ、3人の孫と3人のひ  
孫ができています。  
現在は毎日、早寝早起  
きで、食事毎も毎回、美味  
しくいただいています。  
家にいるときは家事をし  
て、いつもテレビを見た  
り、家の周りの草木の世  
話をしたりしています。

## 上青野は 住みよらいな

私は、京都府舞鶴市内  
出身です。仕事の関係で  
塚口に来た時に主人と知  
り合い結婚してから現在  
の三田市上青野へ来て、  
住みよい環境の下です。

## 地域行事に 参加して

10数年前に夫と死別し  
てからは、地域の各種行  
事に参加して、体を動か  
し、仲間と一緒に会話を  
することが一番の楽しみ  
です。

## いろいろな方と 情報交換

またゲートボール以外  
では、上青野内でのグラ  
ウンドゴルフやニュース  
ポーツを楽しみ、サロン  
も毎月1回開催されてい

## 長生きの秘訣は

やはり長生きの秘訣は  
「毎日、早寝早起きで、  
食事も偏食をせずに、常  
に体を動かすことです  
ね。」(記・奥元 豊)

るので皆さんと一緒に情  
報交換をしています。こ  
れからも規則正しい生活  
をして、食事もちちゃんと  
摂って、頭を使って、体  
を動かし、フレイルにな  
らないように頑張りま  
す。



私たちはグッドシニア三田の活動を応援しています

心と心でふれあえる  
医療法人 山西会

## 三田西病院

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。  
短期入院もお受入可能です。  
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  
☎(079)564-7063  
https://sanda.wakeikai-gr.or.jp/

## 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

- ①避難カードを忘れないで
- ②非常持ち出し品を忘れないで
- ③戸締まりも忘れずに
- ④安全な道を通る。せまい近道は禁物
- ⑤大勢と一緒に
- ⑥建物やブロック塀のそばに近寄るな
- ⑦海岸、川べり、崖っぶちには近寄るな

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。

## 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ないように気を付けましょう。

社会福祉法人 杖方康寿園

## 北摂三田福祉の里

介護老人保健施設 愛  
特別養護老人ホーム 三田楽寿荘

デイケア(月~土) 入所 ショートステイ  
入所・ショートステイ・居宅介護支援事業所

TEL.079-568-5327 TEL.079-568-2652  
三田市東本庄1188