

グッドシニア三田

第81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

メールアドレス: sanda.rolen@gmail.com

上青野・ニン滝

あま たき

千丈寺湖の上流、緑豊かな青野川溪谷に「ニン滝」があります。このニン滝は尼僧がこの滝に打たれて修業したところからニン滝という名が伝えられています。

(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

MK home 心込め 想いも乗せて 塗る覚悟。

MK home 外壁塗装 屋根補修 防水工事

三田市上井沢486-2 TEL 079-550-9127

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 **あなまち**

シニア川柳 作品募集中

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)

【お題】 便り

募集期間: 令和6年9月30日まで

まずはクリック!

川柳 ニチコミ 検索

みのだ整形外科クリニック

整形外科・リハビリテーション科

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

休診日: 木曜・土曜午後・日曜・祝日

Tel: 079-567-3750

〒669-1313 兵庫県三田市福島 412

女性スタッフによる丁寧な作業

遺品整理

- 生前整理 ・ 家しまい
- ・ 小み屋敷片付け等

わたしホーム

☎090-2345-3010

三田市酒井470 (友松寺敷地内)

生前整理アドバイザー うえおひろこ

市老連二役・各地区長の想い

「健康・友愛・奉仕」の三大目標

市老連の二役、各地区長(理事)さんそれぞれからの取り組み、方針、想い等寄稿していただきました。

会長

平井 洋子

異常気象で猛暑が続いています。会員の皆様にはお変わりなくお過ごしのことと思います。日頃市老連にご協力いただき感謝申し上げます。

令和6年度を迎え、今年度も会員増員を目指しクラブ活動の活性化に努力していきます。全国二大運動の「健康・友愛・奉仕」活動も継続推進していきます。その中の健康について、市老連がサ

ークルとして、月1回で活動している、吹き矢とモルックがあります。腹式呼吸や体を動かして運動にもなります。体験会に参加して他の地域の皆さんと楽しく交流してい

から地区内の京国公園に變更いたしました。旅行も、近くで食事と懇親を中心に検討します。単位のクラブの活動の延長線として参加していただければと考えています。また、今年度からは市老連の副会長としても全体の活動も検討させていただきます。

今年度からは市老連の副会長として

ただけたら嬉しいですね。

例年実施している研修旅行は、今年度はより多くの皆さんに参加を頂くため日帰り旅行を実施することになりました。11月に予定している「喜びあいのつどい」は昨年と同じく、手づくりの催しを予定しています。ご協力の程お願いいたします。

三田地区ではクラブ数が減少し、5クラブとなりました。寂しい思いをしていますが、会員に言いたい課題が山積しているのが現状であります。老人クラブのあるべき姿を追求しながらクラブ員が参加してよかつた

副会長(三田地区長・理事)

藤村 晴彦

副会長(三輪地区長・理事)

東部 貢

副会長

今北喜代子

会計

下嶋 康弘

専務理事・事務局長

勢田 肇

り、フレイル予防ができると思っております。そして、2つ目は骨卒中にならないためにバランスの良い食事をとり、日光浴をすることです。いつでも丈夫な骨でいられるように日々心がけています。皆様と今後ともより良い活動ができますように、健康で様々な活動に参加していただければ幸いです。

市老連会計の業務としては本年度予算額約570万円の執行です。しかし、日常の入出金は事務職員さんと共に適正な執行に動いています。その執行の管理を行ってまいります。令和4年度から会費を300円に値上げさせていただきましたが、特に無駄な出費が無い様子を心がけています。値上げの根拠に挙げた「専用Wi-Fi回線

令和6年度の2期目の副会長として会員の皆様方とともに、より良く活動していきたいと願っております。その中でも「健康」に関心しておりますが、私がかかっていること

は、まず1つ目には人と接し、適度な運動をすることです。意欲を持ち、関心を持つことができるとな

の整備」は完了し、会員市役所・息老連等との通信にさらなる有効活用を検討を進めていきます。また、市役所からの補助金の使い方に関する多くの制約は、市老連も単位のクラブも同じであるため、補助金がより使い易くなる様に各役員さんの皆さんと一緒に市役所に対して粘り強く働きかけていきたいと思います。

的作業等、苦勞を拝見し、大変な役職と感じていました。今回、改選期を迎え新執行体制が確立され、新たな船出が始まりました。各役員さんが役を降りられた際に、役をやつてきてよかったと言つて頂ける様に、また、健康で生活が続けて頂ける様に努めさせて頂きたいと思つていきます。

広野地区長・理事

奥元 豊

「人生100年時代です。いつまでも健康で長生きしましょう。」今年度も「老人クラブで各種行事を通じて仲間づくりをしましょう。」今年のクラブ方針は①健康づくり活動の推進②ふれあい活動の継続③友愛活動の実施④奉仕作業の実施⑤教養・文化活動の実施⑥各クラブの活性化です。私も広野地区の代表に就任してからいかに高

齢化が進む老人クラブを維持していくのが大きな課題です。一人でも多くの会員が増えるといいなと思つていたが、逆に会長業務が大変でクラブを休部する事態も発生しました。やはり高齢者に無理な業務を押し付けるのはやめる方向にして、会長としても簡単に引き継が

高平地区長・理事

南 友一

高平長寿会も令和6年度の始まりです。今年は十倉長寿会が休会のため、1クラブ減の6クラブでのスタートです。私達が、健康寿命を延ばし、活気ある高平の郷を作り出すためには、国で

るの人間関係言い換えれば「人とのつながり」が大きな力になると言われています。スポーツや趣味や集いなどのふれあう活動に参加し、おしゃべりをして多くの人とつながること、元気で楽しい老人クラブにしていきたいと思つています。そのためには、次の事項を推進していきます。①健康つ

藍地区長・理事

堀本 安雄

藍地区では各単位クラブが交流を行い、友達の枠を広げていく活動を続けていきます。会員の方向が老人会に入つて良かったと思つていただければ嬉しいですね。方針は会員の健康寿命を伸ばす活動を進めます。取り組みと

してはグラウンド・ゴルフ、囲碁ボール、ゴルフ、吹き矢大会、健康体操、バーベキュー、モルツウ等を予定しています。ふれあい協会の共催で多世帯健康ウォーキングを行います。3年前から三田太極拳協会の指導を受けさらにレベルアップを図ります。2年前から始めた囲碁教室は12名になり、昨年はこの教室から市老連囲碁大会に参加し、2位に入賞した方があり、会員を増やしていきたいです。藍老連祭も昨

本庄地区長・理事

辻 幹夫

年も実施しましたが評判が良かったので今年も実施していきます。藍老連祭は、今年行く所がある。教養とは、今日用がある。私達は「やる事」「役割」がある事で生きがいを感じると思つています。今日行く所や用事は今すぐ出来るものではありません積極的に老人会活動に参加をしてご縁を作つていく

8万6千人を超え人生100年時代ということが数字に表れております。また、65歳以上の一人暮らしも5人に一人がひとり暮らしです。長生きがリスタにならない様に準備するの今はやりの「終活」ではないかと思つています。その心構えは「しあわせ」ですと言え暮らしていくことだと思つています。

フラワータウン地区長・理事

森 博

平均寿命を超えた新米理事、えいごです。フラワータウン地区は、狭間が丘・富士が丘・弥生が丘・武庫が丘の4クラブの連合です。ニュータウンで最も早くできた街とあつて各々地域に定着し、落ち着いた運営がなされています。とは言

え、会員減少、高齢化役員のなりて不足等々の課題、問題はご多分にも有し、友愛の雰囲気を作りたいと考えています。地区連合の恒例の行事として、年2回のグラ

ウインドゴルフ大会、ブイブイの森ウォークキング大会、三社詣り、健康料理教室を実施してまいります。同時に市老連の各事業に積極的に参加することにより、活動の輪をより広げていきたいと思っております。

ウツデイ・カルチャー
地区長・理事

酒井 俊一

一時は老人クラブも60

〜70代の元気なお年寄りが多数をしめ、一泊のバスツアー、春秋ハイキング、昼食会、講演会、新年会、街路清掃活動、加えて、子供たちの登下校見守り、放課後子ども教室を支えるボランティア活動にと、自治会とともに地域を支える活動に積極的に取り組んできたように思います。

ウツデイ・カルチャー

地区も後期高齢者が毎年百人ずつ増え、間もなく千人を超えます。80代



令和6年度 役員名簿 (令和6年4月～令和8年3月)

役職名	氏名	役職名	氏名
会長	平井 洋子	高平地区理事	南 友一
副会長 三田地区理事	藤村 晴彦	藍地区理事	堀本 安雄
副会長 三輪地区理事	東部 貢	本庄地区理事	辻 幹夫
副会長	今北喜代子	アソシア地区理事	森 博
会計	下嶋 康弘	ウツデイ・カルチャー地区理事	酒井 俊一
事務局長 専務理事	勢田 肇	監事	粉井二三男 星野 雅幸
広野地区理事	奥元 豊		

新役員体制でスタート!

90代の一人暮らしも増え、庭の手入れができない、近隣スリパーまでの買い物が苦痛、ゴミ出しが困難、今は二人でも何れ一人になつたらどうしよう、悩みはつきません。ウツデイ・カルチャー、タウン老人クラブは今後もフレイル予防対策として、グラウンド、ゴルフ、ウォークキングの開催を行うてまいります。

4月23日（火）、令和6年度第66回定期総会後、議事に移りました。総会、総合福祉保健センタを、総合福祉保健センタ、多目的ホールで西田敏明副市長をはじめ、日ごとのお世話になつていらっしゃる方々のご臨席を賜り、開催いたしました。長年、市老連活動にご尽力いただいた前任クラブ会長、優良老人クラブに同会計予算が審議され盛大な拍手の中で可決承認されました。

私たちはグッドシニア三田の活動を応援しています

認知症に勝つ!
楽しい脳トレ

クロスワード
クイズ など

まずはクリック!
脳トレ ニチコミ

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	夜
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
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 TEL079-563-2174 Pあり
<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 さなすい園 サンヒルズ八景一番館
TEL 079-568-1814 TEL 079-553-3537
三田市下相野薬師尾1460-1 <http://sansui-en.org>

全国の老人クラブ活動はニチコミ

まずはクリック!
クラブ特集 ニチコミ

グッドシニア三田

会員加入促進運動実施中

お知らせに一言を

5

表彰状・受賞者名

(敬称略)



総会風景主



受賞者の皆さん

- 【退任クラブ会長】
 (会長6年以上勤務退任者)
 ウツナイ・カルチャー地区
 奥村芳和
- 【優良クラブ】
 (あかしあクラブ)
 三田地区
 南区楽寿会
- 高平地区
 波豆川長寿会
- 【クラブ育成功労者】
 三田地区
 今北 強
 米田喜彦
 三輪地区
 小林敏子

- 広野地区
 高橋美佐江
- 山田隆信・松浦正治
- 高平地区
 山野スミエ
- 藍地区
 鎌田カヲ 正井悦子
 又木 昌代
- 本庄地区
 大畑三千男
 中村秀子・勝本澄要
- フラワータウン地区
 高橋登・勝部倫吉
 ウツナイ・カルチャー地区
 田中利雄・大石吉志子
 久保民和

令和6年度市老連事業予定			
月	日	事業項目	
4月	23日(火)	第66回定期総会	9月 中旬 友愛訪問
5月	中旬	各部会順次開催	10月 1日(火) 第37回 グラウンドゴルフ大会
6月	下旬	グッドシニア三田配布部数調査	7日(木)~11日(月) 第14回創作作品展
	下旬	友愛訪問対象者調査	11月 7日(木) 喜びあいのつどい
7月	25日(火)	クラブ会長 女性リーダー合同研修会	下旬 第33回ゴルフ大会
	4日(木)	第32回ゴルフ大会	3日(火) 第10回囲碁ホール大会
	12日(金)	第33回囲碁大会	12月 20日(金) 「グッドシニア三田 第82号」発行
8月	20日(土)	「グッドシニア三田 第81号」発行	2月 第34回囲碁大会
	29日(月)	第2回モルック大会	3月 20日(木) 「グッドシニア三田 第83号」発行
8月	26日(月)	市老連夏季団帰研修旅行	
9月		全国一斉社会奉仕団	

感謝状受賞者名
 (敬称略)
 (多連役員4年以上)
 (運動した退任者)
 広野地区
 堀内俊一
 フラワータウン地区
 早川憲昭

ウツナイ・カルチャー地区
 三田地区
 三田地区
 三田地区

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
 (MURAHASHI 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	○	○	△	○	○	○	△	△

 休診日:水曜・金曜(土曜午後・日曜・祝日)※訪問診療
 三田市真志字丁田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】
 三田市真志141-1(神城バス/真志バス停すぐ)※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 (受付終了11:30)	○	○	○	休	○	○	休	休
PM 4:30~7:30 (受付終了7:30)	○	○	○	休	○	×	休	休

 三田駅前町9-3(三田ザウス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

御協賛

認定こども園
やよい幼稚園
 小規模保育施設(JR三田駅ビル)
やよいキッズ
 三田市弥生が丘5丁目13番
 TEL(079)559-2322 FAX(079)559-4686
 http://www.yayoi.ed.jp

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

クラブ紹介 高平地区 波豆川長寿会

会長 奥 美政

いつまでも 若々しく 健康で楽しい 人生を！

波豆川地区は、三田市の北東部に位置し、南北に約4kmと細長く、住宅は80戸、高齢化率45%です。また、隣近所が離れていることから、井戸端会議がにくい環境でもあります。会員数は68人です。



生け花教室

年3回開催し、健康維持

波豆川長寿会として、「健康で楽しい余生を過ごそう！」をモットーに活動をしています。まず①サークル活動としてカラオケ・グラウンドゴルフを毎月1回開催、ゴルフを毎月1回開催、癒しとして、生け花教室等を年4回開催

波豆川区と協賛 社会奉仕活動

②奉仕活動は八坂神社掃除(毎月1回) 大舟寺掃除(年2回)、社会奉仕の日(9月中旬)や自治区との協賛活動として、芝生広場や道路・河川堤防等の草刈り、花壇の植栽などの作業を年に数回実施しています。

更に③健康セミナーとしてフレイル予防教室を年3回開催し、健康維持

波豆川長寿会として「健康で楽しい余生を過ごそう！」をモットーに活動をしています。まず①サークル活動としてカラオケ・グラウンドゴルフを毎月1回開催、



奉仕の日

を心がけています。会員間の④親睦や交流をより一層深めるために旅行や食事会・茶話会などを開催しています。

他団体と積極的に連携

友愛訪問をはじめ、市老連、高平地区長寿会、地元団体が行う会や行事にも積極的に参加しています。この度の市老連総会において「優良老人クラブ表彰」を受賞することができました。先輩たちが築かれた良き伝統を継承しつつ、会員の要望に沿った新たな



親睦旅行



クリスマス会

活動にも対応してまいります。これらの活動が会員の皆様にとって「いつまでも若々しく健康で楽しい人生」を送っていただくための一助になることを切に願っております。

私たちはグッドシニア三田の活動を応援しています

「カタチ」を未来に残す仕事

畑末組 株式会社

左官工事一式

本社 神戸市北区道場町塩田1823
TEL.078-985-5086 FAX.078-985-7361
http://www.hatasuegumi.co.jp/

古紙リサイクル業

株式会社 **エコクリーン三田**

三田市中内神 948-1
☎079-567-2378
FAX079-567-2368

高平村 やまどり

山獲

そば焼き 十割炭火 鍋・鹿・とり・猪

【営業時間】(日) 11時30分～14時30分 (ラストオーダー14時まで)
【定休日】毎週木曜日・第3金曜日
夜は蕎麦のみのお食事はお受けできません。
【予約】4名様より
☎090-32860511
三田市下槻瀬37

車検・整備 Service 中古車販売

当店は地域密着型の自動車整備工場です。車検整備はもちろん、自動車保険などなど... 車のことならなんでもお任せ下さい!

☎079-567-2128
〒669-1338 兵庫県三田市上内神612
9:00~19:00 代表 数田 晃久
不定休 P有 KRファクトリー

配電盤・制御盤・分電盤・各種電機板金

有限会社 **光陽製作所**

三田市四ツ辻 1395
☎079-568-1145

ひょうごの匠

藤本石材店

三田市南が丘1-32-19
TEL 079-563-4792

市老連・クラブ会長 女性リーダー合同研修会開催

市老連では、今年度の年度始めに、各単位クラブのクラブ会長・女性リーダーとなられた皆様を、少しでも楽しい活動をしていただけるよう合同研修会を6月25日総合福祉保健センター多目的

ホールで78名参加のもとで行いました。講師は、motionひろご事務局長栗木剛氏をお招きし「楽しくなくては講演会じゃない」と題しての講演会を聞きまし

た。クラブ活動、役員活動、健康寿命を伸ばすためには人と交わることの大切さ等を途中、小グループに分かれ、老人会の活動の課題などについて脳トレやゲーム笑いなどを取り入れて飽きさせないような話に参加者は聞き入っていました。



第32回 ゴルフ大会

第32回ゴルフ大会が7月4日（木）三田ゴルフクラブで17組61名が参加して行われました。

周辺の山々が深緑に囲まれ、猛暑でありました

が参加者の皆さんは思いにプレーを楽しんでおられました。



右側から平井会長、入賞者の皆さん

大会結果

順位	地区	氏名	成績
優勝	本庄	西山 健	グロス:76 ネット:71.2
準優勝	広野	室山一夫	グロス:96 ネット:72.0
3位	高平	森 啓真	グロス:83 ネット:72.2

みずほ教育福祉財団助成事業を受ける

市老連では、みずほ教育福祉財団助成事業を受け広く市民に呼びかけモルック、吹き矢、グラウンドゴルフ、研修会事業などを実施します。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とともにフレイル予防につながるものと期待しています。

毎月随時開催!! 吹き矢・モルック体験会を開催しています。日時・場所は不定期で行われていますので、詳しくは市老連事務局にお問い合わせください。

電話/FAX (079-559-6366)

訃報のお知らせ

今年4月23日市老連総会まで副会長としてご尽力いただきました堀内俊一氏（84歳）が6月6日にご逝去されました。堀内副会長は市老連の様々な役職を歴任され各役員の指導にあたってられた方でありました。常に温厚で優しいお話しぶりで頼りになる方でした。謹んでご冥福をお祈り申し上げ哀悼の意を捧げます。



私たちはグッドシニア三田の活動を応援しています

熱中症にご用心!

こまめに水分補給を!



熱中症の症状

- 痛みを伴う筋肉のけいれん（こむら返りなど）
- 全身のけいれん、ノドの乾き
- 尿量の減少、発汗多量
- 一過性のめまいや意識消失
- 意識障害、体温上昇
- 吐き気、嘔吐
- 全身の倦怠感、脱力感



症状が出てからの対処法

- ① 衣服をゆるめる。
- ② 風通しのよい日陰や冷房の効いた場所に移動する。
- ③ 冷たい水で冷やしたタオル（冷たいペットボトル等）をわきの下や足の付け根に置き、身体を冷やす。
- ④ 自分で飲めるようなら水分補給を。意識障害などがあり、自力で飲めそうにない場合は無理に補給をする必要はない。
- ⑤ とにかく異変を感じたら、早めに医療機関で受診する。

毎日の健康のために



高齢者のための熱中症対策

監修：中京大学スポーツ科学部教授/医師/医学博士 松本 孝朗先生

高齢者は加齢とともにカラダの水分量が減ったり、温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症にかかりやすいといわれています。
ご本人および周囲の方は、以下のことを気にしながら、熱中症対策をおこない、暑い時期を乗り切りましょう。

室内における熱中症の原因

加齢によるカラダの変化

体内の水分量の減少

老化による体内の水分量の減少は、汗をかき量の低下をまねき、過剰な熱をカラダから放出しにくくなります。

暑さを感じにくい

温度に対する感受性も低下するため、暑さを自覚しにくくなります。

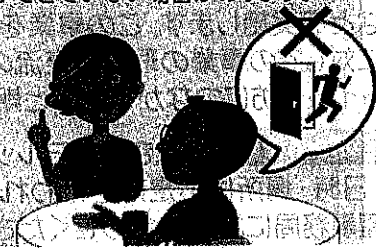
のどの渇きを感じにくい

「口渇中枢」の機能が低下するため、脱水状態においても、のどの渇きを感じにくくなります。



巣ごもりによる暑熱順化不足

外出自粛の影響で、例年に比べ外出を避けたり、屋外での運動の減少していることなどから、夏季に向けての汗をかき能力の向上(暑熱順化)ができていない場合があります。



熱中症予防のポイント

暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク、換気などの「新しい生活様式」を両立させましょう。

暑さを避けましょう

暑い日は、涼しい服装や日傘・帽子の使用を心がけることが大切です。少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動するようにしましょう。



室内環境を整えましょう

エアコンを使用する際は、28℃を目安に温度設定をください。多人数が入り出りするような屋内空間では、窓やドアなど2か所開けた状態で(換気)、空調を動作させましょう。



こまめに水分補給

汗をかき体温調節をするためにもカラダの水分量の維持はかせません。のどが渇いていなくても、こまめな水分補給を心がけましょう。



日頃から体調管理

普段から「栄養バランスの良い食事」「適度な運動」「十分な睡眠」で規則正しい生活を意識し、体調管理に努めましょう。



私たちはグッドシニア三田の活動を応援しています

「ねたきりゼロ」10か条



- ①健康なからだをつくらう
- ②病気の早期発見と予防につとめよう
- ③事故防止に心がけよう
- ④メリハリのある毎日を送ろう

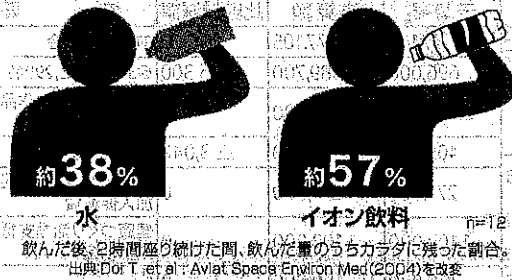
- ⑤1日1回は外に出よう
- ⑥友達や仲間をつくらう
- ⑦社会活動をすすめよう
- ⑧家族の協力で自立につとめよう
- ⑨保健・福祉サービスを上手に利用しよう
- ⑩私は **できる**

あなたができる目標を1か条加えましょう

水分+電解質の補給を心がけよう

カラダの水分量を維持するためには、体液に近い成分のイオン飲料がおすすめです。ナトリウムなどのイオン（電解質）を適切な濃度で含んでいるのでカラダに負担をかけず体内に素早く吸収されます。さらに、尿として排出されにくく、水と比べても体内保持率が高いイオン飲料は、長時間カラダを潤し続ける特性があり、水分補給に適しています。

飲料別体内キープ力比較

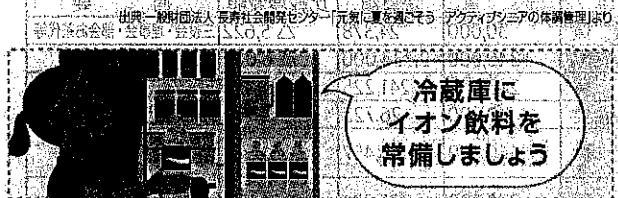


こまめに補給しましょう

効率の良い水の飲み方（各回、約150ml）

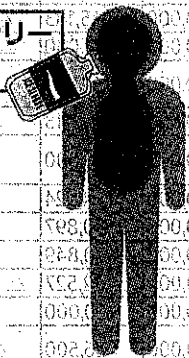


1日に飲料として摂る水分は、1,200ml程度が目安となります（汗を多くかく場合は、多めに摂る必要があります）。ただし、一度に飲んでも余分な水分は尿へ排出されるため、1日に8回くらいを目安にすると良いでしょう。ただし、お茶やコーヒー、アルコールは利尿作用があるので注意しましょう。



活動前のプレクーリングで熱中症対策

アイススラリー摂取



近年、暑熱順化や水分・電解質補給に加え、アイススラリーを用いて「深部体温を下げる」という新しい熱中症対策が注目されています。水分・電解質を含む冷凍飲料（アイススラリー）を活動前に摂取したところ、深部体温の上昇を抑えたという報告があります。



アイススラリーとは、細かい氷の粒子が液体に分散した流動性のある水で、通常の水に比べ、結晶が小さいという形状によって、うまく深部体温を低下させます。

監修：中央大学スポーツ科学部教授/医師/医学博士 松本 孝朗先生

日本スポーツ協会熱中症予防研究班メンバー/東京都熱中症対策推進委員会（2018年）専門講師（生理学、運動生理学、スポーツ医学、内科学）

制作：大塚製薬株式会社「アイススラリー」ティカカルズ編集部

私たちはグッドシニア三田の活動を応援しています

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脊髄・脊髄をはじめ、骨や関節、筋肉・腱、末梢神経などを指します。
「症候群（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。

- 屋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

- 片足立ちの状態でも靴下を履くことができない
- 2kg程度の買い物の荷物でも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

上記の症状に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。

令和5年度 一般会計決算

収入金額	6,619,500円
支出金額	6,517,143円
差引残額	102,357円

(収入の部) △=減 単位 円

科目	予算額	決算額	比較増減額	摘要
前期繰越金	77,105	77,105	0	前年度繰越金
会費	696,000	689,700	△6,300	@300円×2,299名
補助金	2,760,000	2,760,000	0	事務局費・創作作品展活動費等
	405,600	402,560	△3,040	老連活動促進事業
	271,000	271,000	0	活動促進費・団塊世代加入促進費
	1,102,000	1,102,000	0	健康づくり活動支援事業補助金
社協	180,000	180,000	0	
小計	5,491,705	5,482,365	△9,340	
広告事務手数料	150,000	152,604	2,604	広告事務手数料(3回分+折込み)
雑収入	25,000	93,031	68,031	預金利息・研修旅行バス補助等
参加者負担金	100,000	91,500	△8,500	テートボール・クラブ・クラウドゴルフ・囲碁ボール大会参加費
繰入金	0	800,000	800,000	
小計	275,000	1,137,135	862,135	
合計	5,766,705	6,619,500	852,795	

(支出の部) △=減 単位 円

科目	予算	決算額	比較増減額	摘要
会議費	30,000	24,378	△5,622	三役会・理事会・部会お茶代等
事務局運営費	2,340,000	2,334,000	△6,000	事務局職員費・保険代
旅費	200,000	241,225	41,225	三役・理事・管外出張費及び交通費
消耗品費	40,000	26,723	△13,277	事務消耗品
通信費	160,000	98,457	△61,543	切手・葉書代・送料・Wi-Fi回線使用料
印刷費	320,000	295,924	△24,076	マスター紙・インク代・コピー費・印刷機リース料
交際費	20,000	20,000	0	参画団体合費・新年を寿ぐ会参加費
慶弔費	15,000	20,000	5,000	弔電等
奨励費	20,000	10,000	△10,000	会員増強クラブ奨励費2クラブ
小計	3,145,000	3,070,707	△74,293	
総会費	80,000	78,000	△2,000	議案書・資料作成・表彰品代等
健康体育部費	1,110,000	1,115,133	5,133	
(旅費)	20,000	34,000	14,000	部会旅費及び交通費
(各種大会参加費)	70,000	67,050	△2,950	市外各種スポーツ大会参加費
(クラブ大会)	100,000	107,413	7,413	市老連・県老連等各1回
(健康づくり活動補助金)	800,000	800,000	0	8地区で開催
(ゴルフ大会)	10,000	4,924	△5,076	6月・11月2回開催 連絡送料
(テニス大会)	30,000	30,897	897	会場使用料・賞品代・印刷費等
(囲碁大会)	80,000	70,849	△9,151	会場使用料・賞品代・印刷費等
教養文化部費	700,000	712,527	12,527	
(旅費)	20,000	10,000	△10,000	部会旅費及び交通費
格闘部会参加	20,000	26,500	6,500	県老連主催研修会・市町老連会長研修会
(含長女性研修)	20,000	0	△20,000	
(創作作品展)	20,000	36,830	16,830	会場準備資材等
(喜びあいのつどい)	600,000	620,697	20,697	会場借上げ・出演者謝礼等
(囲碁大会)	20,000	18,500	△1,500	7月・2月2回開催資料代等
女性部	60,000	56,140	△3,860	
(旅費)	30,000	22,000	△8,000	部会旅費及び交通費
(研修費)	30,000	34,140	4,140	女性部研修会・資料・講師代等
若手活動推進費	230,000	198,448	△31,552	
(旅費)	30,000	36,000	6,000	若手部員旅費
(クラブ等活性化補助金)	200,000	162,448	△37,552	クラブ活性化補助・モルック人工芝等
広報部	50,000	63,580	13,580	部会旅費及び交通費
社会奉仕活動	20,000	36,004	16,004	7月11月保健センター周遊整備
地区クラブ強化費	200,000	200,000	0	8地区協議会に助成
小計	2,450,000	2,459,832	9,832	
分担金	170,000	186,604	16,604	県老連・阪神北ブロック分担金
予備費	1,705	0	△1,705	
繰り出し金	0	800,000	800,000	
合計	5,766,705	6,517,143	750,438	

令和6年度 一般会計決算

収入金額	5,731,157円
支出金額	5,731,157円
差引残額	0円

(収入の部) △=減 単位 円

科目	本年度予算額	前年度決算額	比較増減額	摘要
前期繰越金	102,357	77,105	25,252	前年度繰越金
会費	648,000	689,700	△41,700	300円×2,160名
補助金	2,760,000	2,760,000	0	事務局費・活動費等
	392,800	402,560	△9,760	老連活動促進事業80円×2,180名+220千円
	271,000	271,000	0	活動促進費・団塊世代加入促進費
	1,102,000	1,102,000	0	健康づくり活動支援事業補助金
社協	180,000	180,000	0	
小計	5,456,157	5,482,365	△26,208	
広告事務手数料	150,000	152,604	△2,604	広告事務手数料(3回分+折込み)
雑収入	25,000	93,031	△68,031	預金利息・県老連事務手数料他
参加者負担金	100,000	91,500	8,500	喜びあいのつどい各種大会参加費
繰入金	0	800,000	△800,000	特別会計より
小計	275,000	1,137,135	△862,135	
合計	5,731,157	6,619,500	△888,343	

(支出の部) △=減 単位 円

科目	本年度予算	前年度決算	比較増減額	摘要
会議費	30,000	24,378	5,622	三役会・理事会・部会お茶代等
事務局運営費	2,340,000	2,334,000	6,000	事務局職員費・保険代
旅費	200,000	241,225	△41,225	三役・理事・管外出張費及び交通費
消耗品費	40,000	26,723	13,277	事務消耗品
通信費	140,000	98,457	41,543	切手・葉書代・送料・インターネット使用料等
印刷費	300,000	295,924	4,076	マスター紙・インク代・コピー
交際費	20,000	20,000	0	参画団体合費・新年を寿ぐ会等
慶弔費	10,000	20,000	△10,000	弔電等
奨励費	20,000	10,000	10,000	会員増強クラブ奨励費・新規クラブ結成補助金
小計	3,100,000	3,070,707	29,293	
総会費	80,000	78,000	2,000	議案書・資料作成・お茶代ほか
健康体育部費	1,100,000	1,115,133	△15,133	
(旅費)	20,000	34,000	△14,000	部会旅費及び交通費
(各種大会参加費)	70,000	67,050	2,950	GG県・ブロック大会等
(クラブ大会)	100,000	107,413	△7,413	会場使用料・賞品代等
(健康づくり活動補助金)	800,000	800,000	0	8地区に対して補助
(ゴルフ大会)	10,000	4,924	5,076	6月・11月2回開催運賃等
(テニス大会)	30,000	30,897	△897	会場使用料・賞品代・その他
(囲碁大会)	70,000	70,849	△849	会場使用料・賞品代・その他
教養文化部費	600,000	712,527	△112,527	
(旅費)	20,000	10,000	10,000	部会旅費
(各種研修会参加)	20,000	26,500	△6,500	県老連主催研修会・市町老連会長研修会等参加費
(含長女性同研修)	20,000	0	20,000	講師謝礼・資料作成・お茶代
(創作作品展)	20,000	36,830	△16,830	会場準備資材費他
(喜びあいのつどい)	500,000	620,697	△120,697	会場借上げ・出演者謝礼等
(囲碁大会)	20,000	18,500	1,500	7月・2月2回開催資料代等
女性部	60,000	56,140	3,860	
(研修費)	30,000	22,000	8,000	部会旅費
(研修費)	30,000	34,140	△4,140	女性部研修
若手活動推進費	230,000	198,448	31,552	
(旅費)	30,000	36,000	△6,000	部会旅費及び交通費
(クラブ等活性化補助金)	200,000	162,448	37,552	サークル等運営補助等
広報部	60,000	63,580	△3,580	部会旅費及び写真撮影等
社会奉仕活動	20,000	36,004	△16,004	奉仕活動旅費
地区クラブ強化費	200,000	200,000	0	8地区協議会又はクラブに助成
小計	2,350,000	2,459,832	△109,832	
分担金	170,000	186,604	△16,604	県老連・阪神北ブロック分担金
予備費	111,157	0	111,157	
繰り出し金	0	800,000	△800,000	特別会計(基金)へ
合計	5,731,157	6,517,143	△785,986	

グッドシニア三田

会員加入促進運動実施中 お知り合いに一言を

文芸コーナー

俳句

能勢和代(東区東寿会)
広場ではウグイスの声聞きてプーレす

保子 進(本庄オーブンクラブ)

時流れ孫の話で夕端居
声のなき校舎をよぎる夏燕
百日紅こも伊能の軌跡あり

宇野昌弘(弥生が丘・弥生会)

緑さす鳴鳥あるも名を識らず
マンシヨンのペランダ泳ぐ鯉のぼり

溝田利幸(つつじが丘・たんぽぽ会)

暮れなずむ「袖志」の青田赤々と
土用太郎今もコーヒりはホット好き
山狭に響く杭打ち青田かな

短歌

能勢和代(東区東寿会)

母の日に友と子息の案内で
温泉入湯体安らぐ

川柳

能勢和代(東区東寿会)

誰よりも孫から注意感謝する

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

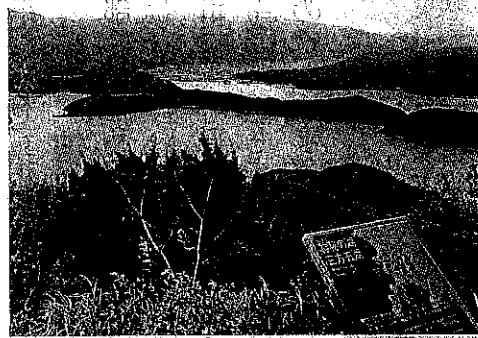
市老連 日帰り研修旅行 若狭湾・三方五湖方面に

レインボーライン展望台～
ホテル水月花～道の駅三方

市老連では夏季日帰り研修旅行を下記により実施いたしますので多くの会員さんのご参加をお待ちしています。

と き 令和6年8月26日(月)
行 先 若狭湾・三方五湖方面
会 費 12,700円

参加申込期限 7月31日までに
各地区長を通して、会費を添えて
お申し込みください。



喜多 修(屋敷二区老人クラブ)
おいしいお茶言うてみたいいなわしや養子
宇野昌弘(弥生が丘・弥生会)
老い疲れここにも一つドリリンク瓶
老残のわが歌声は破れ鐘

◆◆編集後記◆◆

市老連も平井会長の
もと新しい役員体制で
出発いたしました。役
員さんのこれからの取
り組み、方針、思い等
を掲載するとともに、
大広報部においても会員
の皆様は親しんでいた
だけの紙面づくりに取
り組んでまいりたいと
思っています。老人会
に対して提言、提案、
地域の話題などおまち
しています。ご協力お
願いたします。

(広報部一同)

◆◆スポンサーさまへのお礼◆◆

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

私たちはグッドシニア三田の活動を応援しています

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ



ニチコミ

寝苦しい夜は...

ぬるめのお風呂に入る

体温が低くなるほど寝付きがよくなります。38度くらいのお風呂で汗をかき、体温を下げましょう。

寝る前に軽い運動をする

運動をしたあとは体温が下がりがやすくなるので、寝る前に運動すれば眠りやすくなります。

お元気ですか？ 「はい！」

三田地区 東区東寿会

能勢 和代さん (88)

三田は 住みよいところ

私は、神戸市北区淡河町出身で、「三木と三田振り分け三里南の山越えしや神戸の港灘の酒米自慢の産地」と歌われたところですよ。

24歳の時、親戚の方の



タケノコ狩り

お世話になって31歳の主人と縁あって三田に嫁いできました。本当に①三田は自然がいっぱい②食べ物はおいしい③人間関係がよいところです。

大きな病気と言えば、

52歳の時に乳がんが市民病院に入院し、手術をしたぐらいです。72日間の病院で闘病生活をし、1年間再発防止のため抗がん剤を服用しました。おかげで、現在は医者にもかからず、薬は何も飲んでいません。

東区東寿会に加入

最初東区東寿会に主人が加入続いて私も入会させてもらって20年になります。クラブに加入してグラウンドゴルフや旅行などに参加をすることもグッドシニア三田の文芸欄に投稿するのが毎回楽しみにしています。

積極的に行事に参加

①近くに京口公園があり、グラウンドゴルフを



市老連 四国旅行

週3回（月・水・金）と朝8時より8ホールを4回32ホール回って10時頃には終わります。

じばやん倶楽部に 行くのが楽しみ

②じばやん倶楽部は、じいさんばあさんヤングの皆さんがごう多世代交流の場所として平成26年に開設されたもので

地元の方に見守られて

私の元気は、東区東寿会やじばやん倶楽部に見守られています。これからもよろしく願っています。



東区東寿会 グラウンド・ゴルフ大会優勝

開設以来お友達や若い方とお話してできることを楽しみに毎回参加。③水曜日は午後2時からいきいき百歳体操④金曜日【第1】ノルディックウォーキング【第2】歌ってカフェ【第3】映画鑑賞最終金曜日には大人も参加できる子ども食堂「まかないキッチン」に参加させて頂いています。

私たちはグッドシニア三田の活動を応援しています

家を売る時 買うときは!!

秘密 無料 無料 迅速
厳守 査定 相談 対応

株式会社FreeY 代表取締役 福田 尊行

FreeY 株式会社FreeY 宅建免許番号/兵庫県知事(1)第300490号
☎079-562-3390 〒669-1514 三田市川除140

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

三田市富士が丘5丁目16-1
☎(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
☎079-563-3031

FreeY Cafe ながしお農場のいちごを使用

小さなお子様も遊びやすい 50mの芝公園

ゆうつりくつろげる 35席のテーブル席

お子様大歓迎♪ ママさんもゆっくりしていただける店内です!

FreeY Cafe (フリーカフェ)
☎079-562-3395

営業 11:00~17:00(16:30L.O.) 水曜日 ※予約不可
三田市川除 144-18(176号の天下一品向かい、くら寿司横)

お任せください

句集・記念誌・自分史
「パソコン苦手」でもOK!

「1冊から作成」まずはご相談を!
TEL 078-333-7707 株式会社 二チコミ