

はびねすクラブ芦屋

Vol. 96

2024年(令和6年)5月



芦老連
シンボルマーク

芦屋市業平町8番5号
芦屋市民センター別館1階
TEL・FAX:(0797)32-7558
発行: 芦屋市老人クラブ連合会



はびねす 笑顔満開!!

あらゆる人に幸せを
してあげる
それがハピネス!



練習の成果を披露 会員演芸発表会

6・7ページに
関連記事



会員の皆さんの練習の成果を披露する会員演芸発表会が令和6年3月15日(金)、芦屋市老人福祉会館にて開催されました。

当日は、芦老連大正琴サークルによる演奏で幕開けし、あたたかい音色で奏でる「京都慕情」や「四季の歌」に心癒やされました。その後もマジックやコーラス、民舞に落語など、今回もバラエティー豊かな19演目が舞台で堂々披露され、会場からは大きな拍手が送られました。

出演者の皆さんのように何か趣味をもつことは、健康長寿にもつながると言われており「生きがいができる」「運動不足が解消できる」「認知症予防になる」「友愛関係が広がる」など様々な効果が期待できます。

芦老連では、現在12のサークルが活動を実施しています。どれも誰でも気軽に参加できるものばかりです。皆さんもより健康的で充実した毎を送るためにも、今年は何か新しい趣味を始めてみませんか。次回も多くの芸達者が出演されることに期待が高まります。



青森県議会議員



浜山市議会議長



高島市長



中村会長



中村会長より新年のあいさつ

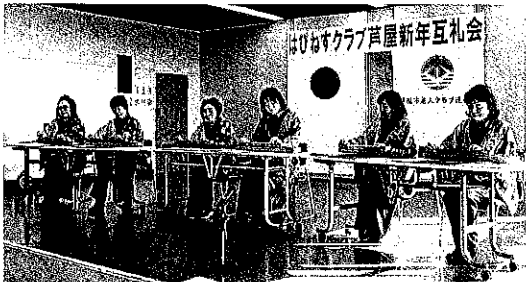
芦老連の発展願う

令和6年新年互礼会

令和6年1月5日(金)、市民センターにて新年互礼会を開催しました。

当日は、ご来賓として高島芦屋市長、浜山市議会議長、青森県議会議員にご臨席いただき、各クラブ1名の人数制限のもと総勢44名が参加しました。

冒頭、全員で能登半島地震犠牲者に黙とうを捧げ、君が代を斉唱後、中村会長による新年のあいさつ及び芦老連の活性化に向けた積極的な行動や工夫を講じていく決意表明がなされました。続い



て高島市長、浜山議長、青森県議会議員から新年のあいさつをいただき、来賓の中山こども福祉部長、浅野高野介護課長他が紹介されました。

休憩の後、大正琴サークルの皆さんによる大正琴の演奏が行われました。美しい音色にあわせて男性コーラスの歌声が響く演目もあり、新年の幕開けにふさわしい時間を過ごすことができました。

特殊詐欺の被害防止

女性部全体研修会

令和5年11月30日(木)、市民センター401室において、本年度第2回目の全体研修会が39名の参加で開催されました。

はじめに中村会長から「高齢者には大切な話であり、不審な時は警察に相談することになるので、しっかりと勉強しましょう」とあいさつがありました。

講師には、芦屋警察署の交通安全課八木係長から、市内の交通事故の状況が説明されました。



市内では交通事故死はゼロですが、人身事故は289件で、うち高齢者が34.8%を占めているとのことでした。特に道路横断中や自転車運転に注意が必要とのこと、夕暮れ時から夜間にかけての事故が目立つと注意喚起がありました。

また、ここ最近「料金未納のため電話を止めます」と電話がかかるケースが増えているそうです。詐欺を防止するためには留守番設定や防犯電話機を設置し、犯人の電話に出ないことが肝心であることや、ATMで電話をしている人を見かけたら必ず声かけをしてほしいと締めくくられました。

私たちは たびねすクラブ芦屋を応援しています

お刺身・お肉・神戸真田の味
17:00~22:30 (ラストオーダー 22:00)
定休日/月曜日 (第1・3火曜日)
鉄板料理
ななみ
芦屋市奥川町1-10
ご予約はこちら
090-9982-5500

株式会社中央水道
岸野 雅信
芦屋市業平町7番2号
TEL 0797-22-3552
FAX 0797-38-0598

株式会社 笠谷工務店
Since 1906
代表取締役社長 笠谷 泰宏
芦屋市業平町4番1号
TEL 0797-22-0703

有限会社 **山村伊左衛門商会**
芦屋市公光町9-4
アルコープ104号
TEL 0797-25-0039
FAX 0797-25-0108
MARKETING & DEVELOPMENT
精進アバート

何集も記念誌・自分史など
パソコン苦手BOOK!
予算に合わせて
作れます!
株式会社 ニチコミ
TEL 078-333-1106

軽トラックで運送します。
赤帽円満堂サービス
全国赤帽軽自動車運送協同組合連合会
Akabou
あかぼう
芦屋市春日町13-20
TEL 0120-785-100

ホームメイト
株式会社 コミュニティサービス
兵庫県知事免許 (3) 204055号
芦屋市公光町10-17 オルヴィスビルII-1F
TEL.0797-25-7522
FAX.0797-25-7533

土木・解体・外構工事一式
建築材料一般
足立商店
兵庫県知事許可(般-11) 第215972号
芦屋市若宮町9-13
TEL.0797-23-0566
FAX.0797-23-2188

第3回理事会

令和6年度の事業決定

令和5年度第3回目的
理事会が、3月25日(月)
に市民センター1401室
で理事43名と来賓の浅野
高齢介護課長他3名が参
加して開催されました。

冒頭に中村会長から
「能登半島地震に対し、県
老連と一体となって被災
者支援を行いたい。また、
次の10年に向け会員増強
に取り組みたい」とあい
さつがあり議事に入りま
した。

まず報告事項では、令
和5年度下半期の24の事
業に、延べ897名の参
加があった旨報告があり、
協議事項では、令和6、7
年度役員の見直しがあり、
次期総会に諮られること
が決定。6年度の事業計
画および収支予算案が説
明され、異議なく承認さ
れました。

続いて、芦屋市から補
助金申請に係る説明があ
り、郵送または4月5日
に持参提出す
ることが求め
られました。

最後に、芦
屋市の人事異
動内示があり、
4月1日付け
で高齢介護課
長および係長
等の転出のあ
いさつがあり
ました。



令和6年度事業計画

【基本方針】

私たちが住み馴れた芦屋で、安心・安全・健康で笑顔で暮らせる仲間づくりを目指します。

- ①兵庫県老人クラブ連合会及び諸団体との情報交換や連携強化を図ると共に、各地域クラブの活性化を支援し、会員増強運動を通じて仲間を増やし、高齢者の居場所づくりを推進します。
- ②ボランティアや社会奉仕活動で地域と関わり、地域共生団体として認知され、「健康・仲間・絆づくり」運動を活発に行うと共に、フレイルを予防し、健康長寿を目指します。

事業名	実施予定時期
健康ウォークラリー	4月
グラウンド・ゴルフ交流大会	5月・11月
女性部リーダー研修会	5月・11月
役員研修会	6月
ニュースポーツ講習会	6月
モルック交流大会	6月
マグダーツ交流大会	7月・11月
介護予防研修会	7月
老人クラブリーダー研修会	8月
友愛活動	9月
公式輪投げ交流大会	9月・7年2月
若手リーダー研修会	10月・7年3月
高齢者スポーツ大会	10月
新年互礼会	7年1月
作品展示会	7年1月
演芸発表会	7年3月
広報紙「はびねすクラブ芦屋」の発行	5月・8月・7年1月

事業名	実施予定回数
(1) 総会	1回
(2) 理事会	3回
(3) ブロック長会議	随時
(4) 地区ブロック会	随時
(5) 三役会	12回
(6) 会計検査	12回
(7) 部会	
①広報部会	随時
②保健体育部会	随時
③文化芸能部会	随時
④女性部会	6回
(8) 委員会	
①若手委員会	6回

私たちは はびねすクラブ芦屋を応援しています

細見税理士事務所

税理士 細見 隆史

芦屋市業平町4番1号301

TEL 0797-35-7661

○内科・循環器内科 ●心療内科・精神科

アイトウ医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM 9:30	○	○	○	○	○	○	△
12:30	○	○	○	○	○	○	△
PM 4:00	○	○	○	○	○	○	△
6:30	○	○	○	○	○	○	△

☎0797-32-2030
芦屋市西芦屋町8-19 ミニコープ西芦屋店前 日あり

吉田内科クリニック

併設 芦屋漢方研究所

内科・消化器内科
アレルギー科・糖尿病内科

JR芦屋駅南スグ徒歩1分

☎(0797)38-7210



芦屋ハート不動産 株式会社

呉川町17-6

TEL 0797-91-2640

保健福祉センター南・コープ前

たけのこ薬局

芦屋市川西町15-18

芦屋リバーウエストマンション101号

TEL 0797-62-7627

FAX 0797-25-1139

T 田守クリニック
TAMORI CLINIC
外科・内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
AM 9:00~12:00	●	●	●	○	○	○	○
PM 14:00~17:00	★	★	★	★	★	○	○
PM 17:00~19:00	●	●	●	○	○	○	○

芦屋市船戸町3-18
TEL.0797-21-2286

JR芦屋山側 ラポルテ本館4F

山村皮フ科

芦屋市船戸町4-1-406

☎0797-35-1600

なか眼科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
AM 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
PM 3:30~6:30	○	○	○	○	○	○	○

【休診日】土曜日午後・木曜日・日曜日・祝日
芦屋市打出小籠町14-11 三偉ハイツ芦屋1F

☎(0797)32-5288

会員加入促進運動実施中 お知り合いに一言を

トリコロキューブ大会

高得点めざし熱戦

令和6年2月16日(金)、市民センターにて、トリコロキューブ大会を開催し、62名が参加しました。

トリコロキューブとは、3色を意味するトリコロールとキューブを転がすことが



気になるキューブの行方

大会結果

順位	クラブ	チーム	点数
優勝	朝日ヶ丘白寿会	二柿チーム	230
第2位	東南友愛クラブ	小笹チーム	203
第3位	松浜老人クラブ	須佐美子チーム	180
第7位	呉川寿康会	平井チーム	166
BB	浜芦屋三輪会	田淵チーム	117

大会結果は、朝日ヶ丘白寿会の二柿チームが230点を獲得し、他を圧倒し優勝されました。おめでとございます。

参加者の皆さんは、投げたキューブが思い通りに届かずはじめは苦戦していましたが、慣れると高得点を連続で獲得する好プレーも飛び出し、会場は最後まで笑いとお歓声が絶えませんでした。

若手リーダー全体研修会



研修会の様子

わが町の歴史を学ぶ

令和6年3月8日(金)、市民センター401室にて、5年度第2回目の若手リーダー全体研修会が開催され、38名が参加しました。

冒頭に中村会長から「自分たちの住む街の歴史をしっかりと学びましょう」とあいさつがありました。

講師に芦屋市生涯学習課文化財係の西岡崇代さんをお招きし、私たちが住んでいる芦屋の歴史を原始時代から近現代まで1時間で学びました。

芦屋は都から西国に向かう要衝だったようで、約2万年前の旧石器時代に生活していた痕跡が残っています。

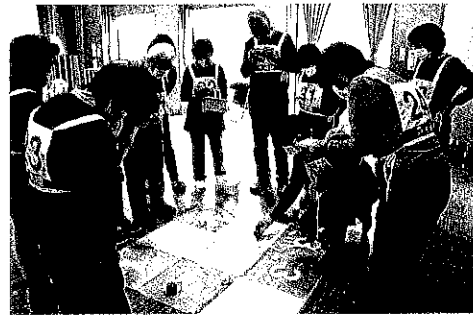
講話の途中にはクイズも出題され、頭をひねりながら思いをはせる研修会となりました。

ており、大陸から運ばれた出土品も多いそうです。注目すべきは、ナウマン象の臼歯が出土したとのことで大変驚きました。また、古墳も多く存在し、会下山遺跡は、2千年前の弥生時代の高地性集落の跡で国指定史跡です。大きなものでは金津山古墳で摂津名所図会にも描かれています。近世では徳川大坂城東六甲採石場や芦屋川の水車場跡が有名です。

好プレー続出に歓喜！ 62名が熱中



ただいま得点集計中



私たちは はびねすクラブ 芦屋を応援しています

芦屋まつおクリニック
内科・糖尿病内科・内分泌内科・肥満外来

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:45~12:00	○	○	○	○	△	△	△
16:00~19:00	○	○	○	○	△	△	△

▲8:45~14:00 ■17:00~19:00 休診日：木曜・日曜・祝日
芦屋市西山町11-18 CH.158 201号
TEL.0797-32-5070
https://a-matsuo.jp

いとう眼科クリニック

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

※手術 ◎土は午前 9:00~午後 1:00 まで
0797-38-2511
浜町9番12号

つちだ眼科
院長 土田 陽三 日本眼科学会・眼科専門医

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
午後 3:30~6:30	○	○	○	○	○	○	○

●日・祝日は休診 ●駐車場有り
0797-55-8989
〒659-0066 芦屋市大樹町 6-4

医療法人 社団 坂井瑠実クリニック
芦屋坂井瑠実クリニック
腎臓内科(人工透析)
院長 田中 寛
芦屋市浜芦屋町10-13
☎0797-31-9911
FAX 0797-31-9922
http://www.ashiya.sakairumiclinic.jp

医療法人 昭幸会
南芦屋浜病院
救急指定
◆診療科目◆
脳神経外科・外科・整形外科・内科
人間ドック・リハビリテーション科・言語療法
芦屋市陽光町 3-21
☎(0797)22-4040

小児科 ■アレルギー科
青い鳥クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○
午後 3:00~6:00	○	○	○	○	○	○	○

■休診日 水曜日、日曜日午後、祝日 △土曜午後 2時~4時
◎日曜午前 乳児健診・予防接種(予約制)・予防接種各種 全年齢
芦屋市南宮町12-24-2 電話 21-6330 国5台
(南宮郵便局の少し北) インターネット当日受付 m489.jp/1201
●带状疱疹ワクチン・肺炎球菌ワクチン
●コロナワクチン・インフルエンザワクチン

内科
野村医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:30~12:00	○	○	○	○	○	○	○	○
午後 5:30~7:00	○	○	○	○	○	○	○	○

休診日：木曜・日曜・祝日・土曜日午後
芦屋市伊勢町5番10号
☎(0797)22-5505

ニチコミ
ずっと、元気に。
誰もがいつまでも活躍できる社会へ



桜のトンネルが目を楽しませてくれました

健康ウォークラリー

足取り軽く
春風に誘われて



春風に誘われて

4月1日(月) 芦屋中央公園にて健康ウォークラリーが開催されました。当日は心地よい快晴に恵まれるなか、中村会長の開会のあいさつの後、参加者136名がグループに分かれ出発。今年度は中央公園から南に向かつて歩き、キャナルの対岸にある陽光緑地へあゆみ橋を渡り、緑地を一周しながら橋を渡り中央公園に戻るルートとなりました。咲き始めた美しい桜に春の到来を感じながら皆さん元気にゴールを目指しました。

健康ウォークラリーでは歩くだけでなく、途中のポイントで輪投げや、おじやみ投げ等のゲームに挑戦し楽しみました。

また、観察ゲームとして特定の地点で周りの風景を記憶・クイズ形式で答えるゲームも用意されていたため、競技性が高く、皆さん上位を目指してスコア獲得に動んでいました。

すべての参加グループが公園に帰ってきた後、グループごとのスコアの集計に入り、その間、互いにおしゃべりに花を咲かせました。

今大会の優勝は、呉川寿康会の楨原チームでした。おめでとうございます。今後とも日常的に小まめに歩き、健康長寿を目指しましょう。



高得点めざしゲームに挑戦!



輪投げ

健康ウォークラリー成績

順位	クラブ	チーム	点数
第1位	呉川寿康会	楨原チーム	86
第2位	春日健康クラブ	池尾チーム	83
第3位	潮見南クラブ	竹内チーム	82
第7位	親王塚寿会	奥野チーム	77
第10位	西蔵喜楽会	内海チーム	76
第15位	打出の小槌会	濱田チーム	64
BB	親王塚寿会	楯原チーム	49

163名(うちスタッフ27名)参加



私たちは はびねすクラブ芦屋を応援しています

鮎・うなぎ
割烹 戎家
EBISUYA
昼 11:30~14:00(LO 13:30)
夜 17:00~21:00(LO 20:30)
定休日 水曜日(祝日の場合は営業)
芦屋市前田町4-10 TEL.0797-22-4533

配達承ります。
セブン-イレブン
芦屋呉川町店
芦屋市呉川町10-9
TEL 0797-31-0875

ASHIYA Social Dance Academy
社交ダンス
芦屋ソーシャルダンスアカデミー
芦屋市大原町8-20-2 F
TEL/FAX 0797-22-7610

藤原会計事務所
税理士 藤原 克彦
税理士 藤原 慎平
芦屋市業平町7番14号
TEL 0797-34-1860
FAX 0797-22-5499

内科(生活習慣病など)
呼吸器内科・アレルギー科・外科
たけまさクリニック
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ /
16:00~19:00 ○ ○ / ○ ○ / /
西宮市彌之池町 21-26
☎ 0798-72-5951

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)
募集期間:令和6年6月30日まで
まずはクリック!
川柳 ニテコミ 検索

芦屋本通り法律事務所
弁護士 辰巳 裕規
芦屋市大塚町5番13号
芦屋グランドビル302
TEL.0797-61-5215
https://www.ashiyahondori.com

遺言 相続手続 相続税 家族信託
円満な相続を目指す無料相談機関
NPO 法人 相続相談センター
(セミナーも開催しています)
〒662-0051 西宮市羽衣町 7-30-305-A
夙川グリーンタウン 3F
☎ 31-3303 FAX 0793-38-1039
http://www.e-sozoku.org

5 会員加入促進運動実施中 お知り合いの方へ

令和5年度 会員演芸 発表会

6



ときめく舞台 ここに!



会員加入促進運動実施中

お知り合いに一声を

私たちは はびねすクラブ 芦屋を応援しています

あしや最中・赤飯・もち
あおやま菓匠

芦屋本店 芦屋市栗川町 2-17 駐車場あり
(43号線沿い・県立芦屋高校 南東角)
TEL.0797-31-5767
営業時間 8:00~19:00 定休日 火曜日

香櫛園店 西宮市中張町1-37
(天谷記念美術館 徒歩2分)
TEL.0798-26-6487
営業時間 9:00~18:00 定休日 日曜日

相続・遺言・成年後見
**エスリーガル
司法書士事務所**

西宮市羽衣町 7番 30号
夙川グリーンタウン 217号

相談無料! 女性司法書士で
話しやすい!

グリーンタウン
2階

TEL.0798-24-1612

内科・循環器内科・リハビリテーション科
さわだクリニック

診療時間 午前 9:00~12:00
午後 4:30~ 7:00
休診日 木曜・土曜午後 日・祝

往診可

芦屋市川西町8-12
☎0797-23-7117

美術品鑑定・買取 無料鑑定会
(随時開催中)

- 中国美術
- 掛軸
- 茶道具・絵画
- ジュエリーなど

本郷美術骨董館
☎0120-518-100

神戸芦屋支店 芦屋市上宮川町 9-7 ローソン2階

社会福祉法人さくら福祉事業会
さくら保育園
あひがとうの言える子に

芦屋市大槻町 2-15
☎31-7788
http://www.ashiyasakura.ed.jp

医療法人社団
とみい眼科クリニック 夙川
日帰り白内障手術 レーザー治療 眼科一般診療

院長 富井 厚

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前診療 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
午後診療 15:00~18:00	●	●	●	●	●	●
手術	●	●	●	●	●	●

休診日/火・木・土の午後、日曜日、祝日
西宮市大谷町 7-1
夙川グリーンプレイス 2F ☎0798-34-5575

Dental Net
歯科専門診療サポート

株式会社デンタルネット

芦屋市業平町 3-5 オルヴィスビル 5F
☎0120-867-618

社会福祉法人 聖徳園
ケアステーションあしや聖徳園

ホームヘルパー派遣、訪問看護サービス、介護保険プラン作成、認知症、介護相談など些細なことでもご相談ください。
兵庫県地域サポート施設による、あんしん見守り事業もごさいます。

芦屋市朝日ヶ丘町 6-9 1階
☎0797-32-5334



私たちは はびねすクラブ芦屋を応援しています

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

<あると役立つグッズ>

- ※家族写真もあると、探す際に役立ちます。
- 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



～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。

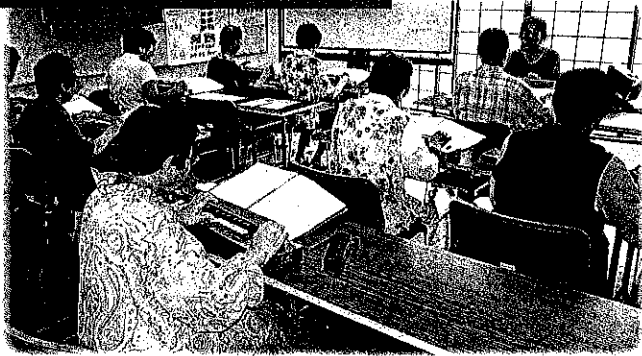
- ◆ 飲み込む力や嚙む力の維持・向上
- ◆ 発音がはっきりする
- ◆ 誤嚥(ごえん)性肺炎の予防
- ◆ だ液分泌の促進 ◆ 表情が豊かになる
- ◆ いびきや歯ぎしり、口の乾きの改善



パタカラ体操には
こんな効果があります

芦屋市老人クラブ連合会 サークルのご紹介

大正琴サークル



- 会員数 : 10名
- 活動日時 : 第1・第3土曜日、13時
- 活動場所 : 打出集会所
- 担当者 : 小笹 (連絡先 090-3843-0547)



PRコメント

年3、4回の発表会を楽しみに、指先を使い、脳の活性化と認知症予防に役立つことをしています。

民謡教室



- 会員数 : 12名
- 活動日時 : 第1・第3月曜日、13時
- 活動場所 : 上宮川文化センター
- 担当者 : 佐藤 (連絡先 090-2281-5809)



PRコメント

踊りの好きな方々と民謡曲に合わせた踊りや、日本舞踊の短い曲で、幅広くとても楽しい会です。発表会やボランティアにも参加しています。

三味線教室

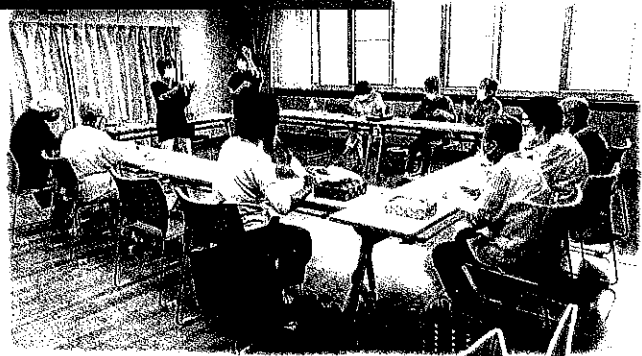


- 会員数 : 13名
- 活動日時 : ①第1・2・3木曜日、10時 | ②第1・2・3金曜日、13時
- 活動場所 : ①堂塚町集会所 | ②上宮川文化センター
- 担当者 : 藤原/浅田 (連絡先 32-8227)

PRコメント

四季折々の地域に根付く祝儀歌・盆踊り・民謡などジャンル年齢問わず楽しく練習やボランティアに!

折り紙教室



- 会員数 : 15名
- 活動日時 : 第1土曜日、13時30分
- 活動場所 : 茶屋集会所
- 担当者 : 真辺 (連絡先 090-3728-3961)



PRコメント

古くから、人の手から手へと伝えられ、たった一枚の色紙から様々な作品を完成し、楽しむ最高の遊びで、私たちの財産です。

フラグループ・ローズマリー



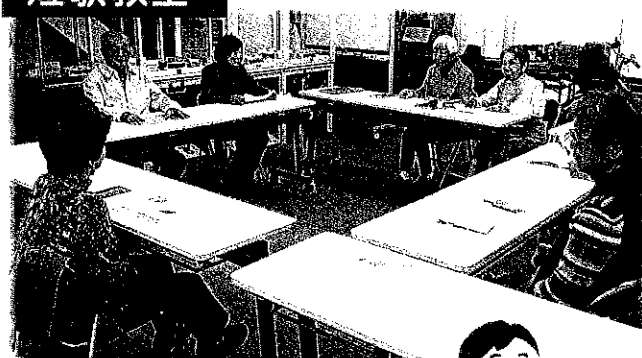
- 会員数 : 10名
- 活動日時 : 第1・第3土曜日、14時
- 活動場所 : 潮見集会所
- 担当者 : 出口 (連絡先 22-9172)



PRコメント

芦老連の演芸会等々を目標に、和気あいあいと、楽しく練習に励んでいます。

短歌教室



- 会員数 : 10名
- 活動日時 : 第4土曜日、10時
- 活動場所 : 芦老連会議室
- 担当者 : 柴沼 (連絡先 34-1760)



PRコメント

あなたの言葉で自由に歌を詠んでください。楽しい言葉の世界が開けます。

会員加入促進運動実施中 お知り合いに一言を

クォーターテニス愛好会

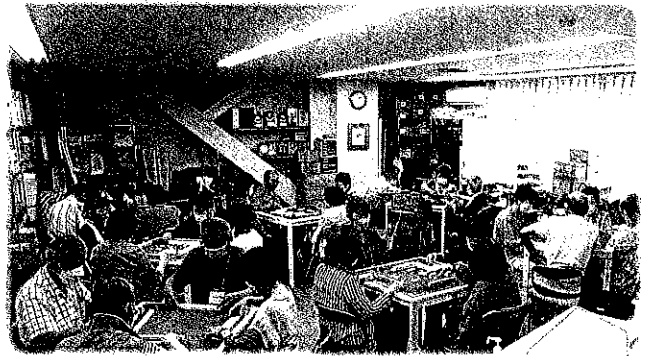


- 会員数 : 14名
- 活動日時 : 毎週火曜日、9時
- 活動場所 : 保健福祉センター
- 担当者 : 神田 (連絡先 090-8144-0828)

PRコメント

元気なシニア向け、楽しく手軽に安全で、初心者でもすぐできる生涯スポーツです。

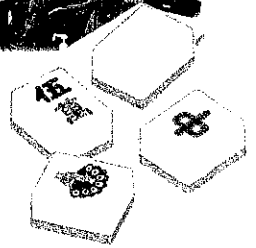
健康マージャンクラブ



- 会員数 : 37名
- 活動日時 : 第1・第3金曜日、13時
- 活動場所 : 芦老連会議室
- 担当者 : 谷本 (連絡先 090-5253-1090)

PRコメント

頭の中はフル回転。



9

芦屋浜グラウンドゴルフ

- 会員数 : 25名
- 活動日時 : 毎週月・金曜日、9時30分
- 活動場所 : 親水中央公園
- 担当者 : 谷本 (連絡先 32-6439)

PRコメント

GGを元気でプレー、プレーで元気の好循環。



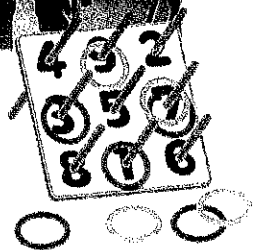
公式輪投げサークル



- 会員数 : 25名
- 活動日時 : 第1土曜日・第3水曜日、13時30分
- 活動場所 : 芦老連会議室
- 担当者 : 野口 (連絡先 080-6133-0539)

PRコメント

簡単なようで難しいのが、楽しい!!



ニュースポーツクラブ



- 会員数 : 15名
- 活動日時 : 第3月曜日、13時
- 活動場所 : 芦老連会議室
- 担当者 : 仲邑 (連絡先 23-1035)

PRコメント

昨年度は、トリコロキューブをしてきました。今年度は、モルックにも取り組んでいきます。会員募集中です。



ゴルフ愛好会



- 会員数 : 39名
- 活動日時 : 公式コンペ年4回
- 活動場所 : ゴルフ場
- 担当者 : 柏谷 (連絡先 31-2618)

PRコメント

自然を楽しみながらの健康づくり。女性会員募集中。



会員加入促進運動実施中
お知り合いに一声を



旅の思い出 随想

オーストラリア・シドニー旅日記

第3回

津知町寿会 藤崎 郁三

翌日は再びマーケット・シティーへ行き遅めの朝食を食べ、店内を少しぶらつき、表に出て「エイ・マーケット」へ行こうと地図を頼りに歩くが、結局元の「マーケット・

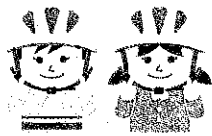
シティー」の前に来た。不思議に思いながら辺りを見るが、ない。マーケット・シティーから買物袋をさげた女性が出てきたので、「エイ・マーケットはどこですか？」と尋ねると、「ここがそうだよ」と言う。つまり一階がエイ・マーケットで木曜日から日曜日に店がでる事だった。バカみたいでした。入ると、あるはあるは、何でもあると言った感じだ。妻と好みが違うので、お互いに好きなものを見ていた。奥に入っていくと果物屋、八百屋、肉屋とものでかい店がいっぱい。ふと見ると、バナナ、みかん、リンゴ、ぶどう、マンゴー、プラム、トマト、キュウリ、ハム、パン。まるで家の近くのスーパーでの買い物と同じだ。「そんなにどうするんだ？」と言つと「おやつと朝食に」と言う。こんな荷物を持って歩けないので、ホテルに荷物を置きに帰り、再び元のマーケット・シティーの前に来る。

次号へ続く

交通安全ニュース

かぶって守ろう！

自転車安全利用五則



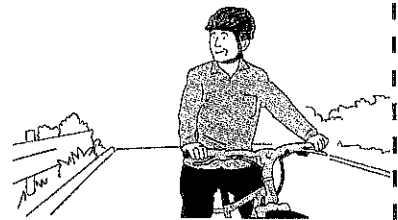
令和5年4月1日より道路交通法の一部が改正され、全ての年齢において、自転車乗用中のヘルメット着用が努力義務化されました。自転車に乗車する際は、命を守るヘルメットをかぶりましょう。

- ①車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先
- ②交差点では信号と一時停止を守って、安全確認
- ③夜間はライトを点灯
- ④飲酒運転は禁止
- ⑤ヘルメットを着用

ご存知ですか？自転車の安全な乗り方

70歳以上の方は歩道通行が可能です！

70歳以上の方が運転する自転車は、歩道を通行することができます。歩道を通行するときは、歩行者が優先です。歩道の車道寄りの部分を通行しましょう。歩道がない道路など、車道を通行するときは、左側端を通行しましょう。



その他、自転車に乗る時の安全ポイント

- サドルに腰をおろし、両足がしっかり地面に着いて、膝がほんの少し曲がる高さにサドルの高さを合わせましょう。
- ハンドルの先端の高さとサドルの面の高さの差が10cmくらいになるように調整してください。
- 夜間の走行の際、よりクルマから発見されやすいように、反射材を活用しましょう。
- 道路を横断するときは自転車を降りて安全確認。そして、自転車を押して横断しましょう。

高齢者の場合、自転車の乗車に必要なバランス能力（平衡感覚）は、加齢とともに低下すると言われています。特に発進時はバランスをくずし加速に時間がかかる場合があります。せっかく安全確認をしても、この間にクルマが近づいてくることもあるのです。そのため、道路を横断するときは自転車を降りて安全確認。そして、自転車を押して横断しましょう。

10
会員加入促進運動実施中
お知り合いに一声を

文芸



俳句

松浜老人クラブ 田原トミエ

山が呼び海が応える初日の出
七種に庭のすずなも加えけり
足擢の岬にあまた落椿
啓蟄やいのち溢れる青き星
初蝶の眩しき命垣根越す
夜の更けて厨の浅瀬吹けり
ボール蹴る子らの掛声風光る
怪やかにスカート揺れて夏近し
余所の庭ほめて青梅貰いけり
水すまし平らにあきて輪を描く

短歌

大和田弥恵子

異人館の世相サンタも眺めしか
欲喜渦まく優勝パレード
鈴生りの銀杏の枝間引きされ
落ち葉の風情思へば寂し
請求書WEBになると通知きて
アナログ生活ゆらぎ始めぬ
天空へ険しき山間揺られつつ
電車は着きぬ極楽橋駅
この一年人びとはまた争ひて
人びとはまだ争ひ続ける
地震越へて遅れて届く年賀状
画面の人に笑みのこぼれる

堀野 間弓

ベランダの董の小さき紫は
まだ冬の陽に雀を誘ふ
青空に白い三日月と飛行機が
水面にカヌー静かに滑る

宮本 允子

抱く子を見つめるママの微笑みは
隣でバス待つ我に伝播す
虐待で生命奪われし児の名前
望愛ちゃんという「あい」を「のぞむ」と
気まぐれに水を与えし吊りポトス
葉先に乗運ぶ健気さ
配達のパイクが去ていそぐと
取り出すハガキ友遊くという

石田紀久代

手みやげに貰い置きにし鯛茶漬
寝ぼうの朝の御馳走となる
つるし柿日に日に変わりゆくさまを
静かに観察むむを朝に
誕生日ロソク吹くもマスク越し
吹いても吹いてもケーキを照らす
更地に立つ幟バタバタ風に泣く
帰りを急ぐ足元播ぎぬ

長谷 文代

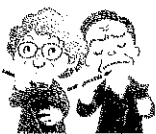
朝まだき下弦の月のぼんやりと
消え入りそうに青空に浮く
冬がれの庭に山茶花の紅く咲き
隅に白きも誇らしげなり
河口では朝日をあびた細波が
きらきら輝きゆつくり流る
かき餅を作る工程画面見て
くぎつけになり亡き母憶ふ

はぴねすクラブ芦屋 原稿募集

次回発行予定 令和6年8月 原稿締め切り日 令和6年6月15日

募集内容

- ▶ 随想
若き日の思い出、趣味の話、旅行の話、最近ハマっていることなどをお気軽に。
- ▶ 俳句、短歌、川柳 等
日頃から 創作活動 しているなら送ってみよう あの句この歌



投稿にあたって

400~800字程度で、所属クラブ名と連絡先となる電話番号を明記して、芦老連広報部までご投稿ください。(連絡先のないものは掲載できません。)いただいた原稿の編集についてはご一任願います。また、紙面の都合上不掲載となる場合がございますので、予めご了承ください。

原稿送り先

芦屋市業平町8番5号 芦屋市民センター別館1階 芦屋市老人クラブ連合会広報部 TEL/FAX:0797-32-7558



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

令和6年度版 リーダー必携



令和6年5月発売予定。クラブ運営を理解するうえでの基礎的な資料として、老人クラブの全体像を確認する資料としてご活用いただけます。

640円(税・送料込)

(A4判)

【お申し込み】

所属の市町村老連クラブ連合会または県老連

※画像は令和5年度版

芦老連
写真館



桃の花



冬の空

**新しいサークル立ち上げます！
フレイル予防サークル**

芦老連のサークル活動の一環として「フレイル予防サークル」を立ち上げようと考えています。
トランプやオセロなどのテーブルゲームをして、フレイル予防に努めようとするものです。毎月第1月曜日の午後、芦老連事務所へ集いませんか？ご興味のある方は下記へご連絡ください。

芦老連事務局 (32-7558) 発起人: 仲邑 眞知子

伊藤さん宅の
苔の庭



編集後記

令和6年度の事業は、4月1日の健康ウォークラリーでスタートしました。桜は咲き始めでしたが、暖かく運動には最適な気候で多くの参加者でにぎわいました。

芦屋市の高島市政初となる6年度当初予算も発表され、子育て、教育と未来世代への投資を積極的にアピールされたのに対し、敬老祝金の廃止、介護保険料の値上げ、ユニバーサルデザインの新開発事業も数年先となるなど、先輩世代には叱咤激励予算となりました。

私たちは芦老連の motto でもある明るく、元気で、楽しくを邁進し、フレイルに陥らないよう健康生活を目指していきましょう。
(広報部 一回)

スポンサーへのお礼

この度は、はびねすクラブ芦屋の発行にあたりまして、広告掲載のご協力を賜り、誠にありがとうございます。

本紙は、高齢化社会に向かって、会員の生きがい・健康・教養を高めながら交流の輪が広がるよう願って発行いたしました。

今後ともなにとぞ末永きご支援をお願い申し上げます。
芦屋市老人クラブ連合会

私たちは はびねすクラブ芦屋を応援しています

熟練者による保険外リハビリという選択

対象
こんな方にお勧めします。

- (事故や外傷・日常生活の疲労・原因不明の)痛み・しびれ・動きにくさ。
- (脳卒中・脊髄損傷・パーキンソン病等の神経難病による)運動まひ・硬さ・震えでお困りの方。

▼まずはお試しプラン▼

80分×2回

安心の**全額返金保証付き!**

(株) リハ・コンディショニングセンター

お問い合わせはお電話またはウェブから

050-3637-4976

芦屋市茶屋之町10-9 アルブルクール3階(西法寺横)



代表 森 憲一



副代表 春本千保子



社会福祉法人明倫福祉会
高齢者総合福祉施設

あ
愛しや

〒659-0032 芦屋市浜風町31-3
TEL: 0797-23-7300 FAX: 23-7301

不動産の売買・賃貸はお気軽にご相談ください!

**三井のリハウス
芦屋センター**

フリーコール
0120-84-3212

芦屋市船戸町4-1-118 ラポルテ本館1階の西面

阪神「芦屋駅」徒歩5分 / JR「芦屋駅」徒歩10分 お車でも安心! 駐車場有り[阪神高速道路 芦屋出口より5分]

「はびねすクラブ芦屋」は、地域のスポンサー各位の協力により発行されています