

グッドシニア三田

第83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

無病息災の大護摩・火渡り



下深田五大力聖地・春季大祭

下深田にある五大力聖地で2月13日上深田・下深田の住民（五大力講）が中心になり春季大祭が家内安全・交通安全等無病息災を願って行われました。

この白龍山五大力菩薩は、三田金心寺の全盛期時代に当時の守護として祀られたと伝えられています。昔より本堂を創らず、桧板に御尊影が描かれており、1千年以上の歴史が経過しています。

（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

地域密着45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.sannaijuutaku.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

三田市中央町12番10号

※ローソンの隣に移転しました。

あなたのまちの司法書士グループ あなまち



農作業代行

草刈りから田んぼの管理まで、
どんな事でもご相談ください！

草刈り 急な依頼もOK

畑の整備 耕運・畝立て

田んぼの管理 田植え・水管理

その他 農業全般

例
ドローンによる農薬散布
¥1,500～/反

安い！
早い！

こんな事
頼んでも
大丈夫かな？
という小さな
ご依頼も大歓迎！

株式会社 ユーテック
神戸市北区有馬町124-4

078-600-2977

LINEからの相談もお気軽にどうぞ



みのだ整形外科クリニック

診療科目
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



食事のヒント

高血圧予防

- ポイント
減塩は
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

会長あいさつ



三田市老人クラブ連合会

会長 平井 洋子

老人クラブ活動を通して

生きがいづくり

新年、巳年を迎えてからはや、3か月が過ぎようとしています。令和6年度の市老連の活動に際して、会員の皆様のご協力に感謝申し上げます。

阪神大震災から30年の月日が経ちました。街並みは見事に復興しましたが被災された方々の心痛は、計り知れないものと察します。能登半島の震災からも、1年が過ぎました。少しでも復興の兆しが見えてきた時に大雨で再び被害に遭われたことに心よりお見舞い申し上げます。

今年1月に県老連と共に

に、「元気袋」として布製の袋に日用品等と手書きの「メッセージ」を添えて兵庫県より900袋を石川県老連に送りました。ご協力いただいた会員の皆様に感謝申し上げます。

市老連は会員の減少の厳しい状況の中、5つの部会の部員が会員の皆様の協力を得て、各々の行事を遂行してまいりました。各々の部会は地域より推薦された方々と三役理事より各部3名の役員で構成されています。

11月に実施した「喜びあいのつどい」は前年度と同様に第1部では市内で活動されている6団体の皆様の活力いっぱいのお楽しみ演技を披露していただき感動しました。第2部では「まつり」をテーマに楽しいひとときを過ごしました。「ふれあい作品展」には、今年も素晴らしい作品をたくさん出展して頂き好評でした。



体を動かし他の地域の方々と交流を深めて勝敗を競い合う大会も滞りなく開催することができました。グラウンド・ゴルフ県大会では、日頃の成果を発揮し準優勝を獲りました。

モルック、吹き矢とも月1回体験会を実施しています。会員でない方もお誘いして参加して頂ければ嬉しいですよ。

市老連としても、課題は山積みです。行事への参加の交通手段、高齢化して役員を引き受けてくださる方がいない等があります。一方役を引き受けたら交流の幅が広がり生きがいにも繋がる面もあり喜んでもつづけています。

私たちはグッドシニア三田の活動を応援しています

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 (受付終了は11:30)	○	○	○	○	○	休	休
PM 4:30~7:30 (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)

なんりクリニック
NANRI CLINIC
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
TSUJII HOSPITAL
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 TEL:079-563-2174 Pあり
http://www.tsujii-iin.com

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

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

サ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

社会福祉大会

平井老連会長・
堀本理事・
本庄オープンクラブ表彰受賞

1月25日(土) 社会福祉大会が総合福祉保健センターで開催され、その席上において地域福祉に貢献された方が表彰されました。そのうち市老連関係では、平井洋子氏・堀本安雄氏・本庄オープンクラブの方が社会福祉協議会会長表彰を受賞されました。



左から
本庄オープンクラブ(辻理事)、平井会長、堀本理事



能登半島地震・豪雨災害被災者に
「元気袋」と「自筆メッセージ」を作成!!

県老連より、能登半島 早い復興を願い取り組む地震に加え、大雨の被害 ことになりました。「元気」により復興の道が長期化 袋」には、タオル・カイの見通しであることを踏 口 石 畠・バンドエイドまえ、女性・若手委員の など、「自筆メッセージ」決定により被災地に「元 には「一日も早い復興気袋」と「自筆メッセー ー」などのメッセージを添えて各地区老連から55袋におよぶご協力を頂きました。早速、県老連に発送いたしました。ありがとうございます。



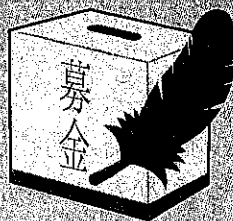
「元気袋」を整理する市老連三役

市老連定期総会
4月25日(金) 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。

赤い羽根共同募金
147,921円集まる

本年度も10月1日から「しぶんの町を良くするしくみ」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、各単位クラブの皆様のご協力を得て147,921円の篤志をいただきました。貴重な募金は地域のためになる財源として、市内住民同士のつながりや、地域づくり応援として役立てられます。



私たちはグッドシニア三田の活動を応援しています

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

株式会社 浦口電機

三田市香下 570-2
TEL 079-564-3732
FAX 079-564-2370

三田市内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
ペインクリニック内科 麻酔科 リハビリテーション科
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】
三田市貫志141-1 (神姫バス「貫志」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

ひょうごの匠 石材加工作業 石材石張り作業
藤本 石材店
一般石工技能士
代表取締役 藤本 紀一
〒669-1535 三田市南が丘1-32-19
TEL 079-563-4792
FAX 079-563-4815
携帯 090-8375-7822

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

自立に向けてできることをサポート
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 すずかけ台事業所
TEL (079)564-0909
三田市大原1546-5 http://sandawakuwamura.com/

各地区でグラウンド・ゴルフ開催!



グッドシニア三田

三輪



令和6年9月11日、城山運動公園競技場において25名の参加を得て開催いたしました。

三田



従来は城山運動公園で行っていましたが、今は京口公園でゲームを楽しんでいます。

高平



羽束運動公園において、毎月高平長寿会の月例大会が太勢の参加者を得て、わいわい、力や力や楽しくやっています。

広野



末野運動公園において12ホールを設定し40名の参加を得て年3回開催しました。また、本庄老連との交流試合も行っています。

会員加入促進運動実施中
お知らせに一声を

4

私たちはグッドシニア三田の活動を応援しています

P&Gの調査では、20代から60代の日本人女性の2人に1人は尿もれの経験があり、尿もれは年齢や出産経験の有無にかかわらず、誰にでも起こりうる現象であることがわかっています。特に60代以上の女性は尿もれを防ぐために水分の摂取量を減らしたり、外出を控えるなど尿も

れのお悩みが行動に制限を与えていることがわかりました。ウイスパーは、ぎゅっしり詰まった強力吸収体で、安心の吸収力。いやなにおいを中和する「超スピード消臭技術」で、吸水後においてもすぐに消臭し、うすくて快適な使い心地から、まるで何もつけていないかのような使用感を再現しています。日中や就寝時だけでなく、長時間の外出時などにもより安心してお使いいただけます。尿もれを仕方ないことと諦めて、行動を制限するのではなくウイスパーを取り入れていただくことで、快適な生活をお送りいただきたいと思います。



※80cc～170ccの製品に該当



長時間の外出時もモレ安心!
自分らしく
生き生きと過ごす
全ての女性へ

※1 2019年P&G調べ
出典: 日本女性20代から60代40,000人に聞く、
UT(尿もれ)実態大規模調査調査

P&G

本庄



勝谷こぶし山健康広場で40名が参加のもと開催しました。また、広野老連との地域を越えて交流試合も行っています。

藍



令和6年5月21日・11月29日に、つつしが丘北3丁目の自治会とグラウンドゴルフ同好会で83名が参加。共同主催で開催しました。

ウッディカルチャー



令和6年11月21日、駒ヶ谷運動公園多目的広場で66名が参加。

フラワータウン

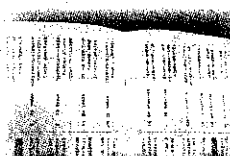


令和6年10月18日、三田谷運動公園の野球場で46名参加(春季大会雨天中止)。

私たちはグッドシニア三田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

クラブ紹介

藍地区 岩倉紅葉会

会長 北陸 重幸
またがち しげゆき

岩倉紅葉会は、藍老連所属の老人クラブでは唯一農村部のクラブです。

クラブ開設以来30名を超えていた会員数は、昨年度からついに30名を切りました。これは、他のクラブと同様に組織に縛られることのない生活を送りたい、他者の世話をしたくないなどの理由があるそうです。また、役員の担い手がなく、同じメンバーが役員を続けているというのは他のクラブと同様と思えます。

奉仕活動で

環境整備

会員数の少ない中、活動を続けています。奉仕活動にあたっては超高齢者は参加できませんし、お仕事や都合により参加



奉仕作業



伏見稲荷(研修旅行)



石切劔箭神社

できない方もいますので約半数のメンバーで行っています。岩倉区施設の清掃や草刈り、また、藍本地区で唯一の寺院「五葉院」を持つ岩倉区です。お寺の行事(5月の花施食会、8月の盆施食会)前には周辺エリアの環境整備(草刈り、清掃)を、そして10月には年の締めとしての環境整

備を行います。

三社詣りや

そばの栽培

会員相互の親睦、知識の向上を図るため、今年度は伏見稲荷、石切劔箭神社、清荒神を回る三社参りを行いました。また、岩倉そばの会が不耕作農地の活用として行っているそばの栽培では収穫は少ないですが、収穫したそばの一部を岩倉紅葉会メンバーが永沢寺のそば道場でそば打ちをし、岩倉区の住民の方にお配り

しています。年越しそばとして召し上がっている方もあるようです。少ないメンバーでより充実した活動を続けようと頑張っています。



そば打ち体験

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。

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





【優勝】下里弥生クラブ



【準優勝】トーカン寿こやかクラブ



【第3位】南区楽寿会



順位	チーム	勝数	5目	4目	3目	点数
優勝	下里弥生クラブ	4		1	3	47
準優勝	トーカン寿こやかクラブ	4			5	42
第3位	南区楽寿会				4	47

第10回囲碁ボール大会
が12月3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。
それぞれのチームで作
戦を練りながら競技を進
め、3目4目が続くと大
きな拍手と歓声があがつ
ていました。

第10回囲碁ボール大会

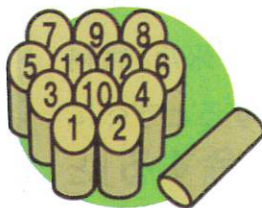
第10回囲碁ボール大会

高平B地区優勝!!

第3回地区別モルック大会開催



各地区2チーム・ス
タッフ総勢70名が参加
し、第3回地区別モルッ
ク大会が2月13日（木）、
総合福祉保健センター多
目的ホールで行われまし
た。熱戦のうえ高平B地
区が見事優勝されまし
た。
この大会は、みずほ教
育福祉財団助成事業を受
け開催されたものです。



【第3位】三輪地区 A



【準優勝】三輪地区 B



【優勝】高平地区 B

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、一時的に電話が
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
(×××) ×××-××××
- 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
(×××) ×××-××××
- 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、慌てないのためにも、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



見守り
新鮮情報「〇〇ペイで返金
します」と言われ
たら詐欺を疑って

ネットで腕時計を購入し、前払いで個人名義の口座に約2万円振り込んだ。その後「商品が欠品になった。返金するので担当者と無料通話アプリでやり取りするように」とメールが来た。無料通話アプリで連絡するとすぐに「〇〇ペイで返金する」と言われ、指示された通りに数字等の入力を繰り返した。気づいた

ときには、約10万円送金させられていた。販売業者にメールをするが連絡もなく、無料通話アプリもすでにブロックされていた。どうしたらよいか。(60歳代)

ひとこと助言



- ネット通販で商品を購入したところ、販売業者から「欠品のため〇〇ペイ等のコード決済アプリで返金する」と言われ、返金手続きをしているうちに「返金」してもらはずが「送金」していたという相談が寄せられています。
- 販売業者から「〇〇ペイで返金します」と言われたら詐欺を疑いましょう。相手方の指示に従ってはいけません。
- 販売業者の名称・所在地・電話番号が明確に記載されていない、商品価格が通常より安い、支払方法が銀行振込みや電子マネーに限定されている、返品・返金ルールが記載されていない等のサイトは詐欺サイトの恐れがあります。利用前によく確認しましょう。
- 困ったときは、お住まいの自治体の消費生活センターや最寄りの警察等にご相談ください(消費者ホットライン188、警察相談専用電話「#9110」番)。

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、多重債務などのご相談窓口

三田市消費生活センター ☎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



休所日は 消費者ホットライン
☎188(いやや!)



https://www.city.sanda.lg.jp/soshiki/14/gyomu/anzen_anshin/shohi_seikatsu/3146.html

特殊詐欺ニュース

発行

令和7年1月

兵庫県警察本部生活安全企画課
犯罪抑止対策室特殊詐欺対策係

これが 兵庫県下で多発する

還付金詐欺だ!

令和6年中の
兵庫県内で

被害認知件数

450

件超

被害額

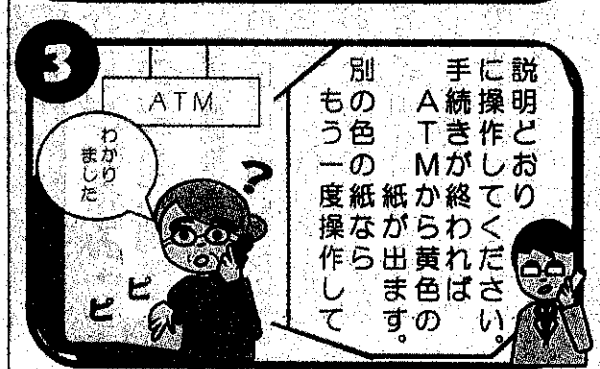
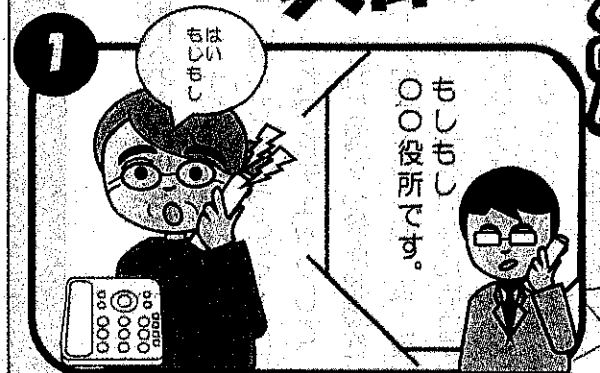
5億5,000万

円超

どちらも
過去最多

1件あたり約120

万円の



具体的な手口

- ・自宅の固定電話機にかけてくる
- ・役所の職員や銀行員を名乗る者から電話がある
- ・ATMに誘導させられる
- ・電話で指示しながらATMを操作させられる
- ・犯人は、非通知や050-68××の電話番号を使用することが多い

防犯ポイント

- ・ATMを操作して「還付金」を受けとる手続きはできません
- ・電話で「還付金」と言われれば詐欺です
- ・犯人と会話しないために自宅の固定電話機に対策をとりましょう

ストップATMでの携帯電話

- ・携帯電話で通話しながらATMを操作する高齢者を見かけたら操作を中断するように声をかけましょう

ひょうご防犯ネット
への登録はコチラ→



X (旧ツイッター) で配信
している防犯情報はコチラ→



実録! 詐欺犯人
の音声はコチラ→



三田警察署 (Tel 079-563-0110)

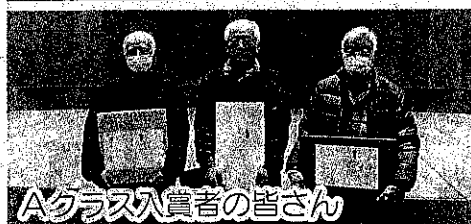
第34回囲碁大会

1月10日(金)総合福祉保健センター多目的ホールで市老連囲碁大会が28名の参加で3クラスに分かれて行いました。

今回は各クラスとも実力が伯仲するも和気あいあいと真剣な熱戦が繰り広げられ、次期大会に繋がる意義ある大会でした。

▼大会結果 (敬称略)

クラス	優勝	準優勝	3位
A	中村 安義 ウチ・カチャ・地区 (あかしあクラブ)	篠原 好徳 藍地区 (藍オーブンクラブ)	福田 昌弘 ウチ・カチャ・地区 (あかしあクラブ)
B	瀧 浩三 ウチ・カチャ・地区 (あかしあクラブ)	石田 操 広野地区 (広野オーブンクラブ)	青木 康則 藍地区 (藍オーブンクラブ)
C	黒河 幹夫 広野地区 (上青野青寿会)	倉 光世 フラワータウン地区 (弥生会)	家本 純治 広野地区 (一般)



**フレイル予防で
栄養・身体活動・社会参加を**

市老連女性部会では、フレイル予防で自分状態を確認してみたいというシートにそれぞれチェックして、それに対する健康状態を分野ごとに(心・食・運動・社会参加等15項目)細かくチェックしてアドバイスをしていただきました。

講師は管理栄養士油谷礼子先生で「栄養士から見たフレイル対策」についてと題しお話をいただきました。この度は「食生活」と「運動」について話をさせていただきました。

また、フレイル予防についても栄養・身体活動・社会参加を見直すことで活力に満ちた日々を送りましょうとわかりやすくお話をさせていただきました。



**からだの歪み・
バランスを測定**

若手活動推進部では、3月3日(月)総合福祉保健センター多目的ホールにおいて若手部を中心に24名の参加を得て開催しました。講師は、ツタイ(株)の北田晃規先生で「からだの歪み・バランスについて」と題し、機材・器具を使って測定し、その後、参加者も含め体験者の分析、それに対する運動指導、改善方法などをアドバイスをしていただきました。

女性部・健康生活研修会

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

10

若手活動推進部研修

私たちはグッドシニア三田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 ～

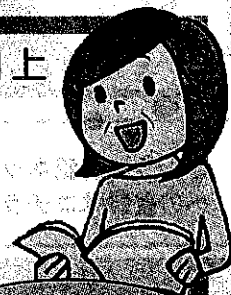
知っていますか？ パタカラ体操

パタカラ体操とは…？

加齢に伴い、筋力が弱ってくると、口周りの筋肉や舌の動きが衰えてきます。

「パ・タ・カ・ラ」と発音し、食べたり話したりするときに必要な筋肉を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
- ◆ いびきや歯ぎしりの改善
- ◆ 口の渇きの改善



パタカラ体操には
こんな効果があります

文芸コーナー

俳句

保子 進（本庄オーブンクラブ）
 バス減便張り紙揺らす春の鳥
 春雷や身体の奥に錆びる音
 腹決めて無策のままに目刺食う

短歌

能勢 和代（東区東寿会）
 蘭の花光を浴びて美しい
 初雪に前栽の木々美しい
 能勢 和代（東区東寿会）
 夢の馬車子供を乗せて来ておくれ
 みんなが元氣頂くからね

川柳

能勢 和代（東区東寿会）
 中学生雪けとばして通学よ
 宇野 昌宏（弥生が丘・弥生会）
 冬なのに握手した手の暖かさ
 小用に起きたついでに一句よみ

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。

原稿は発行日の1か月前までに市老連事務局に投稿してください。

◆編集後記◆

今年は例年になく2月に最強寒波が襲い体調管理にはご苦労されたことと思います。

さて、今年度もあどわすか、春の便りも届けられていた今日この頃です。表紙の写真は春を告げる下深田の春大祭護摩焚き火渡り行事です。また各地区で取り組んでおられるグラウンド・ゴルフを中心に掲載することにも、還付金詐欺について消費生活センター・三田警察署の協力を得て最新情報を掲載しました。

広報部員一同

スポンサーへのお礼

この広報紙、「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。

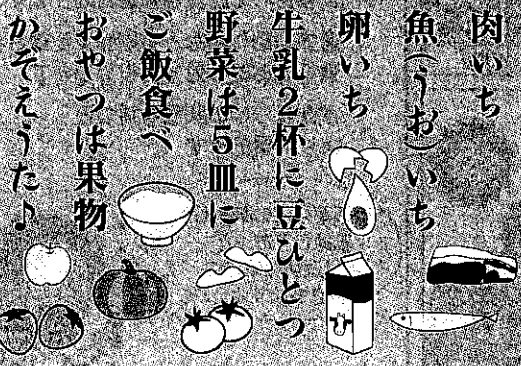
三田市老人クラブ連合会

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

お元気ですか? 「はいーい!」

高平地区 木器恒友クラブ

西中 幸子さん(90)



子ども達が社会人になり宝塚市から昭和62年に三田に帰って来ました。三田に帰ってからは地域の方々と交流を深めたいと思い市立図書館に行き、古典文学の会で「源氏物語」を読む仲間に入れて頂き楽しいひと時を過ごしました。

リフォーム

教室に参加

消費者協会にも加入し、リフォーム教室にも参加をしました。着なくなった着物を今着る着物に作ったり、小物等を先生に教えて頂いて楽しく手仕事も始めました。作品が出来上がった時はとても嬉しく思いました。

木器恒友クラブに加入して

木器恒友クラブに入れて頂いてからは、旅行に行ったり、親睦会でおしゃべりをしたり、時にはおやつやお茶等を頂いています。



リフォームした晴着

いきいき

百歳体操で表彰を

また、木器公会堂で「いきいき百歳体操」が始まって以来、参加させて頂きました。近所のお世話をしてくださる方が一緒に車で連れて行ってくださるのでお休みをしないで参加させて頂いています。あまり運動をしていなかった私ですが、老人のための体操なので皆さんについていきます。はじまるまでのオシャベリタイムもあり、楽しいです。



「コロナの後は脳トレを色々考えてくださってまちがいがし」「暗算」「漢字パズル」等楽しく時間を過ごしています。また、昨年11月にさんだいきいき体操フェスティバルにおいて長年いきいき百歳体操に貢献された功績が認められ恒友クラブを表彰して頂きました。



百歳体操で元氣はつらつ

私たちはグッドシニア三田の活動を応援しています

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。

※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。

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/>

健康 **とっても便利**
コラム **お薬手帳を持ちましょう**

★お薬手帳を持っていると…

複数の病院から処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせによる事故を防げます
過去の副作用なども履歴で記録され、適切なお薬の処方に役立ちます
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により適切な処方に役立ちますよ。

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

油断敵大

自転車の無灯火運転
カサさし運転はやめましょう

ルールを守って安全運転