



芦老連
シンボルマーク

芦屋市美平町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

芦屋市民文化賞贈呈式

受賞を励みに地域貢献

令和6年度
芦屋市民文化賞贈呈式

あらゆる人に幸せを
してあげる
それがハピネス!



謝辞をする中村会長

贈呈された盾

11月3日(日)市民センター401室にて、芦屋市主催の市民文化賞贈呈式が行われ、受賞した芦老連の中村会長へ高島市長より賞状と盾が贈呈されました。今回の受賞を励みに今後も老人クラブの活躍の場を広げ、地域に貢献してまいります。
(2ページに関連記事)

年頭あいさつ



芦屋市老人クラブ連合会
会長 中村 美津子

「笑顔の語りかけ活動」を

新年あけましておめでとう
ございます。

令和7年の新春は如何にお迎えでしょうか。平素から芦老連の活動にご理解、ご協力をいただき深く感謝しております。振り返ってみますと6年度12月までに芦老連では40の事業を行い、延べ1700余名の方に参加いただきました。そして喜ばしいことに昨年11月、芦屋市から芦老連が市民文化賞を受賞しました。

これは会員の皆さまが積極的に活動に参加していただくとともに、各クラブでの会員相互の友愛活動等を行っていた

だき、高齢者の健康づくり、生きがいづくりが地域社会の向上発展に貢献していると評価していただいたものです。

ご存じのとおり芦屋市は兵庫一の長寿の街です。世界最高齢の方もおられます。今後とも芦老連が地域の「場」づくりを行ってまいります。

あのコロナ禍では、私たちは、非常に多くのものを失い

ましたが、一方で、老人クラブ活動が持つ素晴らしさを実感することができました。それは、人と人との顔合わせ、お互いの生の声を自分の耳で聴き、おしゃべりをするこの大切さ・重要さです。

私たちがの幸せは、この語りかけの繋がりの中のみ存在するという揺るぎない確信です。

私たち老人クラブが求め続けるべきものは、人間の幸せの原点である『笑顔の語りかけ』活動です。

さて、令和7年は次の3点を活動の目標とします。

- ①各クラブの活動を支援し健康・生きがい・仲間づくりを推進する
- ②会員増強運動を通じて仲間を増やす
- ③はびねすカード事業に係る提携店舗を再調査する

さあ皆さん、どうかこの一年を、笑顔一杯の「語りかけ」の年としましょう!



高齢者の集いの場が評価

秋晴れの文化の日（11月3日）市民センター401室にて芦屋市主催の市民文化賞贈呈式が挙

行され、芦老連が受賞しました。この賞は国際文化住宅都市として特に文化を大切にしている趣旨で制定されており今回で58回目となります。

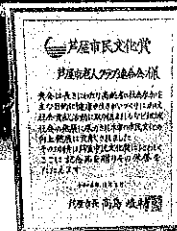
当日は高島峻輔市長ほか市の幹部職員、国会議員、県議会議員、市議会議員や過去受賞された菊

寿会の各位が着席される中、受賞者の中村美津子会長と音楽家の妹尾武様（代理）が拍手で迎えられ式典が始まりました。

最初に司会の方から、芦老連は昭和38年6月に結成以来、市内各町に43のクラブを擁し、各種の行事を通じて高齢者の健康、生きがいづくりに加え、率先した社会貢献活動やスポーツ活動に取り組む、地域において「仲



高島市長と受賞者の皆さん



間づくり」「生きがいづくり」「健康づくり」「地域づくり」「居場所づくり」といった地域社会の向上発展に大きく貢献している」と紹介されました。

続いて賞の贈呈に移り、高島市長から中村会長に賞状と記念の盾、花束が贈呈され、参加者から大きな拍手が送られました。そして高島市長から「市内に世界最高齢の方もおられ、芦老連が永きにわたる地域活動で高齢者の健康増進に寄与し、居場所づくりが芦屋の文化になっている」とあいさつがありました。

来賓の祝辞では市議会議長の帰山和也様、衆議院議員の山田賢司様、同じく三木けん様、同じく岡田さとし様、県議会議員の青山眺様から丁寧な祝意が述べられ、総じて高齢者が集える「場」づくりを評価していただきました。そして来賓紹介の後、受賞者あいさつとなり中村会長が芦老連のこれまでの活動状況や県、国と連携した活動を述べるとともに受賞の謝辞を伝え閉会しました。

兵庫県高齢者の集い

美しい歌声で幕開け
アンジェロ・レジデンス・シンガーズ
(海洋はつらつクラブ)

オープニングでは海洋はつらつクラブのアンジェロ・レジデンス・シンガーズによるコーラスが披露されました。(7ページに関連記事)

式典に移り、物故者への黙禱に続き、主催者の斎藤兵庫県知事、中村美津子県老連会長のあいさつの後、育成功労者などの表彰があり、知事表彰を芦屋若宮寿会の阪口忠之会長が壇上で代表受賞しました。県老連会長表彰の後、全老連活動賞の伝達があり、芦老連若手委員会が受賞し、大会宣言を行い式典は終了しました。第2部では太子町、高砂市の会員増強運動の活動事例発表がありました。



9月11日(水)兵庫県公館で高齢者の集いが開催されました。多数の来賓と県下各クラブから300名が参集する中、

芦老連の受賞者(敬称略)

県知事表彰	若宮寿会
県老連会長表彰	海洋はつらつクラブ 本村弘郎
全老連活動賞	翠ヶ丘老人クラブときわ会
	東芦屋町松寿会 藤村直之
	陽光町寿光会 三木良夫
	芦屋市老人クラブ連合会若手委員会

私たちは ほぼねすクラブ 芦屋を応援しています

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

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

芦屋市春日町13-20
TEL 0120-785-100

株式会社中央水道

(代表取締役) 森田 好恵

芦屋市業平町7番2号
TEL 0797-22-3552
FAX 0797-38-0598

有限会社 山村伊左衛門商会

my

芦屋市公光町9-4
アルコープ104号

MARKETING & DEVELOPMENT
TEL 0797-25-0039
TEL 0797-25-0108

ジルコニア式酸素分析計
超音波式ガス濃度計

第一熱研株式会社

芦屋市西藏町13番22号
TEL 0797-31-2410

庭園設計施工・各種土木工事

株式会社 松浦造園土木

1級造園、1級土木施工管理技士

芦屋市岩園町20番11号
TEL 0797-31-6794

和装ヘアセット&着付ができる美容室

IL CAMINO AKI

ヘアサロン イルカミーアキ

営業日/火~土曜 9:30~17:00 定休日/日・月曜
芦屋市東山町30-5 北側1F
TEL 090-9986-9682

ACE

株式会社 **エース**

芦屋市伊勢町1番8号
TEL 0797-23-1722

「ついでにも楽しく元気に」

8月26日(月)福祉センターにて令和6年度のリーダー研修会を行いました。猛暑に加え沖合の台風からの湿った空気の影響で蒸し暑い天気の中53名が参加して行われました。

研修に入りました。講師は近畿中央ヤクルト販売株式会社広報課の村上昌子氏で、まず芦屋の長寿の状況が紹介されました。平均寿命は男性83・9歳、女性90・1歳で兵庫県で第1位。世界最高齢は116歳の芦屋市在住の糸岡さんです。「健幸で楽しい毎日の生活を四つ葉のクローバーに例えニコニコ(笑顔で社

会参加)、テクテク(運動習慣)、ワクワク(知的行動習慣)、カミカミ(食習慣)の生活習慣が大切です」と話されました。これは男性に多い脳血管障害、女性の認知症予防にもつながります。途中に三択クイズも出され、カルシウムを多く含んだ野菜は「①ほうれん草、②水菜、③小松菜」という問題では、正解の水菜が2名に留まりました。最後は腸が健康の要と締めくくられ、ヤクルト飲料をいただきました。



阪口副会長あいさつ



講師 村上昌子氏

3

会員登録促進運動実施中

お知らせ

芦老連PR展示

写真で発信!クラブの魅力

9月18日(水)から30日(月)の間、芦屋市役所玄関ホールにて、芦老連の活動を紹介するPR展示を行いました。

会場には、組織図、クラブ一覧や、はびねすカードなど55枚の写真により日頃から行っている楽しく仲間と集う活動を紹介しました。

写真は県老連との活動、総会・理事会、スポーツ大会、演芸発表会、輪投げ・マグダーツ・モルックなどの大会に加え各サークル活動の様子も紹介しました。

また、芦老連が受賞した賞状やトロフィーなども展示し、来訪者が見やすく、分かりやすく理解してもらえるよう工夫



した展示としました。

市役所には多くの方が来られていますが、高齢の方はほとんど展示を覗いてくださり、老人クラブに入られていない方には、広報誌やチラシなどで入会をお勧めしました。

私たちは はびねすクラブ芦屋を応援しています

浄土宗
阿保山 親王寺
芦屋市打出町3番21号
TEL 0797-22-3068

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

山下保険企画 有限会社
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
TEL 0797-31-3303 FAX 0797-38-1039
http://www.e-sozoku.org

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

「ニチコミ」のブログで
全国の老人クラブの
活動を紹介します!
詳しくはホームページで!
ニチコミ 検索
http://www.nichicomi.com/

地味と共に暮らす
有限会社 **川下石材店**
芦屋市盤園のお墓の事ならおまかせください
各宗墓碑墓石・建築石材・灯籠各種・記念碑
モニュメント・墓所管理・彫刻・墓じまい等
芦屋市前田町6-12
TEL 0797-22-6931

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
TEL 0797-31-3303 FAX 0797-38-1039
http://www.e-sozoku.org

ミワエンジニアリング 株式会社
代表取締役 藤川真由
芦屋市南宮町1-8
TEL: 0797-26-6650
FAX: 0797-26-6651
MAIL: miwa-eng@eco.ocn.ne.jp

若手リーダー全体研修会

芦屋神社を探究せよ

10月18日(金) 若手リーダー全体研修会を開催しました。当日は開森橋バス停に22名が参集し、



約800mの急坂の参道を散策しながら芦屋神社へ向かいました。

神社ではまず宮司の山西康司氏から概要を説明していただきました。神社はいつできたかは不明ですが、周辺には多くの古墳が残っており、各村にあった神社を明治後期頃に統合したようです。現在の社殿は昭和5年に建立され94年になるので

ですが、30年前の大震災では甚大な被害を受け、本殿は屋根が銅板葺きのため倒壊は免れたものの傾き、社務所は全壊したそうです。神社には24の柱が祭られていて、主なものとして出雲大社、龍神社、水神社などがあります。猿丸家の墓地もあり、毎年春秋にはお祭りをされているとのことですが、拝殿にも上がらせていただき、社殿は山の斜面に合わせたようなカーブした大変珍しい格子状の窓(建具)も見せてい

ただきました。境内には新潟県系魚川産の天然翡翠で造られた「芦屋神牛」が鎮座しています。山西宮司は環境面でも挑戦されており、絶滅の危機にある「日本石亀」の繁殖を境内の池でされているのですが、天敵も多く生後1年の石亀は囲いの中で育てられ



ていました。これまで初詣に参拝していた芦屋神社はもともとと探究できる場所でもありません。



第2回理事会開催

6年度上半期を振り返る

10月28日(月) 市民センター401室で32名が参加して第2回理事会を開催しました。

冒頭にこの10月に着任された芦屋市高齢者施策担当課の永田課長からあいさつがあり、前任は環境事業課で指定ごみ袋の導入に取り組まれたほか、地域福祉課で民生委員協議会を担当された経歴を自己紹介されました。併せて、近々高齢者バス運賃割引証の利用に



ついてのアンケート調査を無作為で行う旨の協力依頼がありました。中村会長からは先週末の高齢者スポーツ大会や地域秋まつりで行事が続く中での出席に謝辞があり議事に入りました。報告として6年度上半期の活動状況と収支状況の説明が事務局からあり、慶弔費の確認、能登水害への支援について質疑がありました。報告事項は

了解されました。その他として、芦屋市市民文化賞を芦老連が受賞することが決定し、11月3日(日)に贈呈式が行われること、新規入会案内のチラシを更新したこと、はびねずカード事業の提携店舗などの再調査を計画しており、後日に調査依頼するので協力を願いたい旨の説明があり閉会しました。



理事会の様子



報告事項の説明

私たちは はびねずクラブ芦屋を応援しています

医療法人 昭圭会
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

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 3:00~6:00 ○○●○○○
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

芦屋ウィメンズクリニック
ASHIYA WOMEN'S CLINIC
診療時間 月火水木金土日祝
10:00~13:00 ○○●○○○
15:00~19:00 ○○●○○○
△土曜日は10:00~17:00まで(来ただし、19:00以降は完全予約制)
芦屋市大原町 5-19 芦屋大原町医療ビル 4F
☎0797-25-5662
https://ashiya-womens.com

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.sakairumclinic.jp

内科・消化器内科・小児科
富永医院
芦屋市公光町 10-20
☎0797-22-3823

■小児科 ■アレルギー科
あお **青い鳥クリニック**
診療時間 月火水木金土日祝
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 △土曜日午後 2時~4時
●日曜午前 乳児健診・予約接種(予約制)・予防接種各種 全年齢
芦屋市南高町12-24-2 TEL. 21-6330 図5台
(南高郵便局の少し北) インターネット当白受付 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

内科(生活習慣病など)
呼吸器内科・アレルギー科
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 ○○●○○○
西宮市樋之池町 21-26
☎0798-72-5951

第2回マグダーツ大会結果

コート	氏名	所属	得点
1	1位 二柿 敏子	朝日ヶ丘町白寿会	428
	2位 山口 久子	令和クラブ	407
2	1位 藤川賀代子	西芦屋楽寿会	420
	2位 小林 厚子	伊勢町高年クラブ	419
3	1位 平島 則行	浜芦屋三輪会	431
	2位 森本 和美	令和クラブ	381
4	1位 北村 護	若宮寿会	528
	2位 押井 正子	朝日ヶ丘町白寿会	515
5	1位 石田 宣子	令和クラブ	525
	2位 山田 政和	若宮寿会	475
6	1位 宇和田幹治	東南友愛クラブ	506
	2位 永谷美千代	芦屋ハイランド寿会	502
7	1位 北口 博章	東山町東寿会	579
	2位 江崎 真弓	宮塚若葉会	428
8	1位 藤井 順子	令和クラブ	518
	2位 西原美津夫	松浜老人クラブ	485

(敬称略)



おめでとうございます!



気になる得点は...
各レーン上位2名が表彰され、1ゲームのハイアベレージ、ダブルブル賞に加えトータル500点以上を出した7名が特別表彰されました。

11月1日(金)市民センター401室で本年2回目のマグダーツ交流大会を開催しました。
あいにくの空模様にもかかわらず83名の方が参加、中村会長のあいさつに続き、谷口若手委員長の愉快な話術で競技説明ののち競技に入りました。
受付順に8レーンに分かれ、10名が一人6本の矢を投げて得点を競い、4回戦まで投げました。真ん中のダブルブルに当たると大きな歓声があがり、的を外すと落胆の声も。
各レーン上位2名が表彰され、1ゲームのハイアベレージ、ダブルブル賞に加えトータル500点以上を出した7名が特別表彰されました。

第2回マグダーツ交流大会



大会結果 (敬称略)

男性	氏名	クラブ名	スコア	ポイント
優勝	谷本 隆	芦屋浜千草会	62	3
準優勝	於久田 推	伊勢町高年クラブ	64	4
第3位	柏谷 典郎	潮見南クラブ	66	2
第4位	宮本 正三	宮塚若葉会	66	2
第5位	山田 清枝	東南友愛クラブ	68	3
ブービー	西原美津夫	松浜老人クラブ	93	0

女性	氏名	クラブ名	スコア	ポイント
優勝	永瀬佐智子	東寿会	65	3
準優勝	福田寿美枝	春日健康クラブ	66	3
第3位	松窪 克子	海洋はつらクラブ	72	1
第4位	清水 礼子	松浜老人クラブ	75	1
第5位	小林 真実	海洋はつらクラブ	76	1
ブービー	西川 好子	南寿会	111	0

第2回グラウンド・ゴルフ交流大会

ホールインワン続出

11月15日(金)芦屋中央公園(人工芝)に80名が参加して、第2回グラウンド・ゴルフ交流大会を開催しました。晩秋の曇り空で開催前にはポツポツと小雨が降りましたが、中村会長のあいさつ



開会式

が始まるとパツと雨が降り、元気に楽しんでプレーしようとした後、保健体育部の中田さんから競技説明があり、笛の合図で一斉にスタートしました。競技がはじまった早々に1番、3番でホールインワンする選手が出て、暑くもなく寒くもなく順調にプレーが続きました。8ホールを2回まわったところでトイレット休憩がありました。この時もまたポツポツ降り、競技が再開すると雨もあがり空も明るくなり、一打ごとに歓声があがり、沸く熱戦となりました。そして1番、3番では18名がホールインワン賞を獲得するレベルの高い大会となりました。成績は左表のとおりです。

私たちは はびねずクラブ 芦屋を応援しています

池本脳神経クリニック

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	△
14:00~17:30	○	○	○	○	○	○	△

本館: 午前・午後、日曜・祝日は休診です。
芦屋市大原町20-19 オランジュール芦屋1F
☎0797-22-0268

田守クリニック TAMORI CLINIC 外科・内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	●	●	●	△	●	●	△
午後 14:00~17:00	★	★	★	△	★	★	△
午後 17:00~19:00	●	●	●	△	●	●	△

芦屋市船戸町3-18
TEL.0797-21-2286

宮崎内科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM 8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	△
PM 4:30~7:00	○	○	○	○	○	○	△

休診日: 日/祝日
TEL (0797) 25-2528
阪神バス 打出春日町バス停すぐ
芦屋市春日町7番3号 サンクレール芦屋201 地下鉄あり

保険調剤・処方せん調剤
たけのこ薬局
芦屋市川西町15-18
芦屋リパーウエストマンション101号
TEL 0797-62-7627
FAX 0797-25-1139

いのとう医院

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 あり

とも芦屋接骨院
受付時間 月 火 水 木 金 土
8:30~17:30 ○ ○ ○ ○ ○ △
△ 8:30~15:00 まで (休診日) 土曜午後・日・祝
芦屋市宮塚町5-8 ストラッセ芦屋1F
TEL.0797-91-2402

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

地域医療とともに
アダ子薬局
芦屋市浜町9-9 芦屋ヒロセビル1F
TEL 0797-32-7073

会員登録促進運動実施中
お知り合いの方へ

5

高齢者スポーツ大会 待望の開催に笑顔満開!



紅白玉入れ



優勝は白組!!

10月26日(土) 高齢者スポーツ大会を川西運動場に盛大に開催しました。昨年は雨で中止になり待望の開催となった今大会には、高島市長をはじめ多数の来賓の方々にご臨席いただき参加者456名へ激励の言葉をいただきました。競技は赤白に分かれて行い、お玉にゴルフボールのせコーンをまわり次の方に引き継ぐスプーンリレーの他、チームの連携が見どころの玉送りや、童心に帰る紅白玉入れに熱中しました。



準備体操

大会結果は、前回同様、白組が勝利しました。おめでとございます。来年も多くの方のご参加をお待ちしています。



選手宣誓



○×クイズ



スプーンリレー



玉送り

私たちは はびねすクラブ 芦屋を応援しています

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。

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
芦屋市川西町8-12 往診可
☎0797-23-7117

芦屋訪問クリニック Ashiya Clinic

暮らしに安心を 人生に納得を
自宅で医療が受けられます
芦屋市公光町10-2 芦屋MCビルアネックス5階
☎0797-35-7700

無料体験実施中

痛み・しびれ・神経痛に強い訪問治療なら
訪問治療院 かえで
芦屋臨鍼灸院 併設
☎0797-23-1088
受付時間：9時~19時 休診日：なし
芦屋市公光町2-4

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう! ストレッチの一般原則

- ①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
- ②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
- ③痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する
- ④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
- ⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
- ⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
- ⑦運動の前、後に行う

無理せず、体を動かしましょう!



Dental Net

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

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	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 ☎0798-34-5575
夙川グリーンプレイス 2F



美しい歌声で幕開け

アンジェロ・レジデンス・シンガーズ 和6年度活動
(海洋はつらっクラブ)

9月11日(水) 兵庫県公館で高齢者の集いが開催されました。多数のご来賓と県下各クラブから300名が参集する中、オープニングでは、海洋はつらつクラブのアンジェロ・レジデンス・シンガーズの指揮者小川はじ

め氏以下21名によるコーラスが披露されました。赤と白のあでやかなドレスに包まれた女性18名、黒のタキシード姿のりりしい男性3名の見事なコントラスト。加えて力強いテノールと透き通るソプラノの歌唱に参加者一同聞きほれる瞬間で、惜しめない拍手を受けました。

兵庫県高齢者の集い

7

会員加入促進運動実施中

お知り合いに一声を



県大会 第12回グラウンド・ゴルフ大会 東光子さんが6位入賞

10月31日(木) たつの市御津運動場で開催された兵庫県老連第12回グラウンド・ゴルフ県大会に、芦老連代表17名が元気に参加しました。

大会当日は快晴とはいきませんが、過ごしやすい天候のもと全県下から集まった32チームと個人戦344名が優勝を目指し日頃の練習の成果を発揮しました。雨上がりのためグラウンド状態も悪く、玉の転がり方



も普段の感覚と異なり悪戦苦闘しながらもグラウンド・ゴルフの魅力を再確認する機会となりました。

大会結果は、東南友愛クラブの東光子さんが6位入賞となりました。次回も頑張ってください。

9月27日(金) 三木グリーンパーク屋内ゲートボール場にて、兵庫県老連主催の第2回モルツク大会が開催されました。

芦老連からは4名が参加し、チームで協力しながら緻密な戦略を立て、目標のピンを50点ぴったりに倒すことに集中。各コートで熱戦が繰り広げ

県大会 第2回モルツク大会 芦老連が7位入賞

られるなか、見事7位入賞を果たしました。

また、結果集計時には中村会長とのじゃんけん大会があり、和やかなひとときを過ごしました。

スポーツと交流を通じて、健康促進や親睦を深める素晴らしい機会となりました。



私たちは はびねすクラブ芦屋を応援しています

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。



元気に長生きするための食生活

- 心掛けたい10項目です。食生活を手エックしてみよう♪
- 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

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。

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。

合谷

半食後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。

公式輪投げ交流大会 (敬称略)

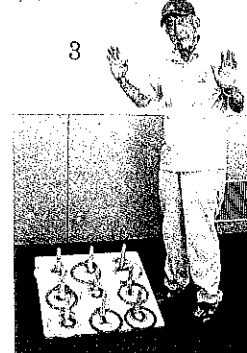
コート	男性	氏名	クラブ名	得点
1	第1位	東 光子	東南友愛クラブ	226
	第2位	林 幸	呉川寿康会	129
	第3位	大和田 澄子	朝日ヶ丘白寿会	120
2	第1位	青山 陸子	東山町東寿会	150
	第2位	安達 正弘	松浜老人クラブ	130
	第3位	前田 一文	西蔵喜楽会	107
3	第1位	於久田 推	伊勢町老年クラブ	601
	第2位	山田 政和	若宮寿会	256
	第3位	増井 信行	津知町寿会	200
4	第1位	山口 久子	令和クラブ	139
	第2位	奥村 千枝子	葉平老年クラブ	111
	第3位	小賀野 速雄	浜町寿楽会	90
5	第1位	猿丸 宏子	津知町寿会	136
	第2位	西原 美津夫	松浜老人クラブ	136
	第3位	山下 喜美子	朝日ヶ丘白寿会	115
6	第1位	野口 幸子	清水町寿会	256
	第2位	吉田 治美	朝日ヶ丘白寿会	156
	第3位	平位 暢康	海洋はつらつクラブ	121
7	第1位	河野 シゲノ	伊勢町老年クラブ	172
	第2位	松窪 克子	海洋はつらつクラブ	155
	第3位	山田 清枝	東南友愛クラブ	119
8	第1位	柳井 清津子	南宮町南寿会	168
	第2位	松下 博史	芦屋浜松風会	155
	第3位	樫田 百合子	令和クラブ	152

(1ゲーム) 150点以上表彰

伊勢町老年クラブ	於久田 推	300
	〃	151
東南友愛クラブ	東 光子	150
川西町寿会	野口 幸子	150
若宮寿会	山田 政和	150



パーフェクト
おめでとうございます!



於久田推さん601点
好プレーに歓声響く

公式輪投げ交流大会

9月9日(月) 市民センターにて公式輪投げ交流大会を開催しました。1~8コートに分かれ参加者107名は高得点めざし一投入魂。好プレーが出るのと拍手や歓声が響き、最後まで大いに盛り上がりました。

今大会では、伊勢町老年クラブの於久田推さんが1ゲームで300点をだし、総合得点601点と見事な成績を残されました。おめでとうございます。

東寿会創立60周年記念式典

満席を魅了した
二胡&ピアノ



9月22日(日) ルナホール小ホールで東山町東寿会の創立60周年記念式典が開催されました。

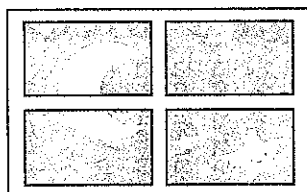
東寿会青山陸子会長のあいさつで始まり、高島芦屋市長、帰山市議会議員、青山県議会議員、東芦屋高齢者生活支援センター長、中村美津子芦屋連会長、東山町自治会会長各位の祝辞、祝電の披露、活動の様子が映像で紹介され第一部は終了しました。

第2部は二胡の王昀さんとピアノの森田真紀さんのコンサートです。王さんは上海の音楽一家で育ち6歳から英才教育を受け、89年から日本で二胡の演奏をされていて、悲壮な感情を表しながら力強い演奏で満席の観客を魅了。ピアノ独奏も交え8曲を演奏されました。ピアノ独奏も最後、最後の曲はソプラノ歌手の萩野育子さんも飛び入りで参加、「母」という曲を熱唱されました。

私たちは はびねすクラブ 芦屋を応援しています

毎日ぐっすり眠れていますか?

みなさん毎日よく眠れていますか? 日本人の5人に1人が「睡眠」に関する悩みを抱えているのだそうです。不眠だけでなく、寝言やいびきも「睡眠障害」のシグナル。おかしいなと思ったら、心の声を聞いてストレスのないように過ごしましょう。



枕 枕の役割は、頭と首をバランスよく支えることです。朝起きて肩が凝っていたりしていませんか? 合わない枕はそれだけでストレスの元。さまざまなタイプの身体に対応した枕があります。専門店へ行ってみましょう。

お風呂 疲れが溜まっていませんか? 1日の終わりに入るお風呂は気持ちがいいものです。忙しいかもしれませんが、たまには38℃ぐらいのぬるめのお湯にゆっくり浸かって、身体を芯まで温めましょう。

香り 最近ではいろんなタイプの商品が出ています。その中心はお香やアロマオイル。安眠効果を期待するならばラベンダーの香りがおすすめ。さまざまな香りがあるので、自分好みの香りを探すのも楽しいかもしれません。

知っていますか? 全国で広がるeスポーツの輪

eスポーツとは

eスポーツは「エレクトロニック・スポーツ」の略で、競技性のあるゲームをスポーツとして捉えて気軽に楽しむことができ、全国の老人クラブでも体験し、普及する取り組みが広がっています。ゲームというと、若者を中心に行うもので高齢者には健康に有害であるというイメージが強く、抵抗感を示す方も少なくありません。しかし、最近では体を動かして行うスポーツゲーム、脳を使うパズル形式のゲーム、スピード感あふれるレーシングゲームなどの「eスポーツ」による認知刺激（認知機能や社会機能の改善を目的とする活動への参加）や認知トレーニングは、通常のケアよりも効果的だといわれています。今号では、他県の老人クラブでの活動の様子をご紹介します。

eスポーツの魅力

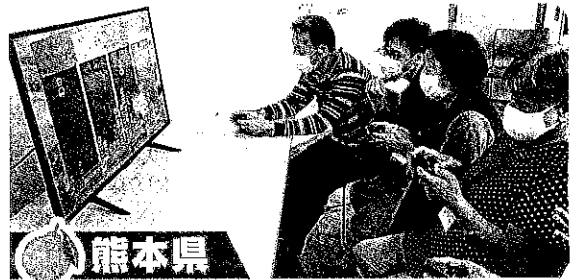
- 交流** 高齢者同士が交流を図り、若者がゲームを教えることによって世代間の交流が深まる
- 心** 新しいことに挑戦し刺激を受けながら、達成感を味わうことができる
- 脳トレ** パズルゲームや連想ゲームなどを実施して、高齢者の認知機能維持や向上を図る



千葉県

◆千葉市老人クラブ連合会

シニアの外出する機会を創出することを目的に『みんなで楽しむ』をコンセプトに掲げ、シニア層の新しい活動の一つとしてeスポーツの普及に努めています。体に負担がなく、年齢、性別関係なく誰でも楽しく参加できるところが魅力です。



熊本県

◆宇土市老人クラブ連合会

宇土市老人クラブ連合会では「eスポーツで認知機能アップ!」とし体験会を行っています。ゲームを通して高齢者同士の交流を図り、また操作を若者から教わることで世代間交流を行うことができます。手先を動かし脳を活性化させることで認知症予防になり、認知機能の向上を実感することで自信を取り戻し、ますますいきいきと元気になっています。

私たちは はびねすクラブ芦屋を応援しています

◎弱った足腰を転ばない足腰に。外出が楽しみになる筋力づくり、はじめましょう

基本体操 (足腰を強くする筋力体操) 椅子に座って基本体操

1. 指先の曲げ伸ばし

①第2関節を軸に力を入れながら指の曲げ、伸ばしを繰り返す。
※いつでもどこでも日常的に行えます。
指の力がアップする



2. 腕の内転と外転

①腕を伸ばす
②腕全体を内へ外へ交互にゆっくりに動かす。
腕の筋を刺激する



3. 肘の上げ下げ

①両手の親指を肩に軽くつける。
②肘を大きく上げ、ゆっくり下げる。この動作を繰り返す。
※肘を肩よりやや高く上げると刺激が大きくなる。



腕を柔らかくする

4. 腕の上げと横曲げ

①胸の前で指を組んで腕の上へゆっくり上げる。
②右へ真横に少し曲げ腕を伸ばし、3秒くらい静止しゆっくり戻す。
※左右繰り返し行う。このとき反動はつけない。



5. 腰の前後曲げ

①両手を腰に当てたまま、上体をゆっくり後ろに曲げたあと、前に曲げる動作を繰り返す。
腰筋と背筋を柔らかくする



6. 背中伸ばし

①手を両膝の上に乗せ、背中を伸ばす。
②息を吐きながら、おしりを後ろにゆっくりに前に出たあと、上体を起こす。
※最初は腕の力で、慣れてきたら背中筋の力で上体を起こす。
背中の筋力をきたえる



7. 足の裏側伸ばし

①足のつけ根部分に手を添え、片足を伸ばす。
②背中を伸ばしたまま上体をゆっくりに前に倒す。
③股、膝、ふくらはぎの後ろ側が伸びたところで静止、ゆっくり上体を起こす。
足の裏側の筋力をほぐす



8. 腕の開き閉じ

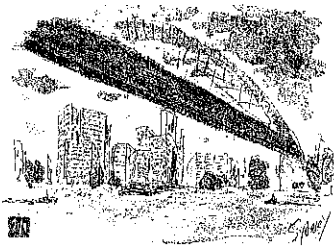
①肘を90度くらいに曲げ、腕を開く、閉じる動作をゆっくりに繰り返す。
※開くと息肩甲骨を寄せるように意識する。
胸と背中をほぐす



体操をはじめるその前に!

続けるコツと注意したいこと

- 毎日コツコツ「ちょっとがんばったかな」と思える程度に行いましょう。
 - 事前にかかりつけの医師に相談を。
 - 体調の悪い日は無理せずお休みを。
 - 体操時は水分の補給を十分に、体操後は十分な休養をとりましょう。
 - 体操は広く、明るい場所で行いましょう。
- ※体操で動いたり、ひっくり返ったりしないように、椅子は重くて丈夫なものを選んで行いましょう。



旅の思い出 随想 オーストラリア・シドニー旅日記

第5回

津知町寿会 藤崎 郁三

式場となる居間には椅子が並べられている。昨夜、私たちとの食事の後、一人で並べたそう。お客さまが見えはじめる。あいさつを交わす新郎新婦、両親と私たちを紹介、花嫁はまだ国際不明の着物のまままだ。
「大丈夫ですか？」と聞くと、「大丈夫、ほれ」
チャット前を開いてみせニタツトほほ笑む。着物の下に

は、ベチコートを着込んでいます。お客さまたちが式場である居間に移った。いつの間にか花嫁の姿がない。テレビの画面からウエディングマーチが流れる。昨日86歳になる隣のご婦人のピアノの演奏をビデオで撮ったものだ。
花嫁が付添人のエスコートで入場する。真っ白なウエディングドレスに、先ほど作ったばかりのバラのブーケを手にしている。ウエディングドレスも自分で縫ったものだった。花婿はにこやかな顔をして花嫁を迎える。牧師ならぬ執行人は友達だ。
厳肅(?)な語りで式は進む。指輪を花嫁の指に指す花婿、ベールをあげて軽くキッス。誓約書にサイン。両親もサインをする。若いお嬢さんが祝いの詩を朗読する。新婦がさつと目頭をおさめている。再び、テレビからピアノ演奏が流れて新郎新婦は退場する。
素晴らしい結婚式だった。素晴らしい結婚式だった。教会であげるとはまた違って、家庭的な雰囲気でも本当に良かった。それにしても、何もかも全てが手づくり、ウエディングドレスからブーケ、部屋の準備等々。牧師の執行人も友人がそれなりにきちんとされている。素晴らしー！

次号へ続く

いきいき活動を交える 老人クラブ会員向けに 傷害保険・賠償責任保険で安心補償

◆この保険の対象は、全国老人クラブ連合会に連なる都道府県・指定都市老連および市区町村老連に加入している単位老人クラブです。
◆全国老人クラブ連合会が契約者となり、各単位老人クラブで取りまとめて申し込む団体保険です。個人での加入手続きはできません。
◆新規加入をご希望、ご検討の際は、クラブで担当者を決めて全老連「保険係」まで資料をご請求ください。
(資料請求受付期間)【傷害保険】4月始期⇒1/4から2月末頃まで、10月始期⇒7/1から8月末頃まで
【賠償責任保険】随時受付中

老人クラブ 傷害保険 自分がケガをした時の保険です。(病気は対象外)

- ①対象：老人クラブ会員に限ります。1人1口加入で年齢制限はありません。
- ②保険始期月および保険期間：年に2回の募集となります。

保険始期月	手続き期間(締切日厳守)	保険期間
2024年10月	2024年7月15日～9月15日まで	2024年10月1日午後4時から1年間
2025年 4月	2025年1月15日～3月15日まで	2025年 4月1日午後4時から1年間

- ③補償範囲・掛金タイプ：◆24時間型…日常生活全般のケガを補償。
自転車事故を含む個人賠償責任補償や地震・噴火・津波補償、熱中症危険補償が付いたタイプもあります。
◆活動型…老人クラブ活動中のケガを補償

老人クラブ 賠償責任保険 他人の物を壊したり、ケガをさせた時の保険。(自分のケガは対象になりません。)

*1 法律上の賠償責任が伴う老人クラブ活動中の対人・対物事故が対象です。往復途上は対象外。

- ①対象：単位老人クラブ(全員加入が条件となります)
- ②保険期間：毎年10月から1年間(中途加入可)
- ③掛金：1人年額100円(最低引受保険料3,000円)
- ④補償：支払限度額1億円

公益財団法人全国老人クラブ連合会 保険係

〒100-0013 東京都千代田区麹が関3-3-2 新麹が関ビル5階

受付時間：月～土 9:00～17:00 (日・祭日、年末年始休業)

加入申込書・資料請求書 専用FAX 03-3597-8767 お問い合わせ先 03-3597-8770

ホームページ <http://www.senior-ltd.com/> メールアドレス hoken@senior-ltd.com

〈取扱代理店〉有株式会社 シニアサービス社 TEL.03-3597-8768

〈引受幹事保険会社〉東京海上日動火災保険株式会社 医療・福祉法人部 TEL.03-3515-4143

※この広告は、以下の商品についてご紹介したものです。
【老人クラブ傷害保険】
老人クラブ連合会傷害保険特約付帯傷害保険・総合生活保険(傷害補償)
【老人クラブ賠償責任保険】
施設賠償責任保険・生産物賠償責任保険
ご加入にあたっては、必ず「フレット」「複製」「重要事項説明書」をよくお読みください。詳細は、ご契約書である団体の代表者にお渡ししております保険約款によりますが、ご不明な点は、代理店までお問い合わせください。
2024年2月作成 23TC-008004

私たちは はひねすクラブ 声援を応援しています



「ねたきり」ゼロ」10か条

①健康な身体をつくろう

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」を持つ

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げよう

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



短歌

大和田弥恵子

新品種のルビーレッドといふ名の
キウイ宝石おもひ色を頂く
引き出せば新旧の顔まざりあい
澁沢さんのホログラム眩し

止まり木の鳥とぶごとくスケーター
大技きまりパリの空みあぐ
雲ながれ見え隠れする仲秋の
月光あびて心なごみぬ

雲ながれ見え隠れする仲秋の
月光あびて心なごみぬ

長谷 文代

西瓜はみ種飛ばし合ひし兄弟の
残りし二人が過ぎし人憶ふ
秋あかねふわり風にのり飛んで行く
一筋の風秋のにほひす

空高く筋雲たなびき山際に
入道雲と空分けいたり
童顔の高校生にくりかえし
スマホの手ほどき受く昼下がりに

石田紀久代

「今だから話せる事もあるよネ」と
話す二人は白寿に近し
母を追い泣き泣き歩く女の子
振り向く母の険しき顔よ

努力して勝ち取るメダルに笑顔あり
若者達の勝負に乾杯
老いゆきし我が身厭いて過す日々
進みゆく世に追い越されつつ

堀野 間弓

一秒の百分の一が画面に
映し出されるオンラインピクチャー
目も耳も遠くなりしと言ふ女性
丁寧な暮らし白寿の日びを

総裁選終わって静か保育園
老人施設被災地能登も
店先の青いみかんが日に日にと
黄色を増してようよう秋に

宮本 允子

気持ちには文字追いつかぬとママが言う
六歳のハガキまた読み返す
食卓の定位置ここがわが書齋
詠むのも書くのも居眠りもここ

あの時の白衛隊風呂のあたたか
赤ちゃんも婆ちゃんも笑顔になれた
豪邸を壊しユンボは更地とす
ここには二頭のシェパードが居た

俳句

松浜老人クラブ 田原トミ子

病葉を箸として風は振り向かず
思い出に触れて弾けし鳳仙花
筆順に闇を焦がして大文字
こだわりが解けゆく彼方曼殊沙華
茸籠夕餉のあと香を残す
救急車遠く去りゆき無月なり
小宇宙秋の音する水琴窟
なにげなく拾いたくなる木の実かな
石庭の極みにありし冬紅葉
卒寿まで少しベンチで日向ぼこ

はびねすクラブ芦屋 原稿募集

次回発行予定 令和7年5月 原稿締め切り日 令和7年3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、芦屋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

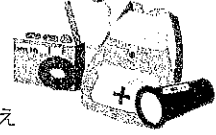
私たちは はびねすクラブ芦屋を応援しています

備えて安心! 防災グッズあれこれ

いつ起こるか分からない災害。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
- ※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



~ 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

フラ体験しませんか？

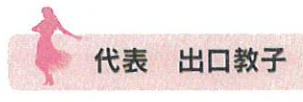
こんにちは、私たちは芦屋市老人クラブ連合会に所属するフラグループ“ローズ・マリー”と申します。

毎月第1、第3土曜日14:00～15:30に潮見集会所で楽しく瀬々先生の御指導の下、練習に励んでいます。

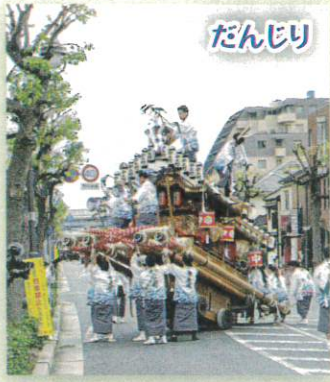
例年春の演芸会、秋の集会所のお祭りで日頃の練習の成果を発表させていただいています。

フラはゆっくりした動きと心地良い楽曲です。練習は私たちには癒やしの時間でもあります。いつも仲間達と笑顔で会話もはずみ、日頃のストレス解消の場にもなっています。

楽しく運動と脳トレのできるフラ！一度練習をのぞきにいらしてください。会費は3,000円です。ウェアは最初は会の物をお貸しします。



代表 出口教子



だんじり



金木屋



伊藤さんちのスイカ



入道雲

会員の皆さんが日常の中で撮影した会心の一枚です。皆さんの作品も紙面に掲載してみませんか。

YouTube 配信中心!

YouTubeで芦老連の動画を掲載しています



スマホの方は
コチラから!



作品展



グラウンド・ゴルフ交流大会

芦屋市老人クラブ連合会

編集後記

昨春秋、芦老連にとってビッグニュースが流れました。本号で紹介している「市民文化賞」の受賞です。文化を大切にする芦屋市の賞の中でも特別なもので、芦老連の仲間・生きがい・健康・地域・居場所づくりの活動が地域社会の向上発展に貢献したと評価されました。歴代役員・会員の皆さんが支えて下さった功績でもありません。

この号では多くの行事を掲載いたしました。特に高齢者スポーツ大会が2年ぶりに開催できたこと、公式輪投げ、マクダーツ、若手委員会、リーダー研修会など仲間との絆が一段と深まったことと思います。広報部一同

スポンサーへのお礼

このたびは、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した。

本紙は、高齢化社会に向かつて会員の生きがい、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ております。

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

健康 コラム

★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ことでより適切な処方に役立ちますよ。

和洋庭園設計施工・和洋庭石一切施工
造園・土木施工管理技士
創業100年の実績と信頼
有限会社 阪上撰樹園
芦屋市春日町10番13号
携帯: 090-3949-1560
qq566w8d@rondo.ocn.ne.jp

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

株式会社リビングホーム
Loving home
温もりある家をリフォームで
リフォーム リノベーション 専門店
0797-78-6772
芦屋市呉川町2-17 芦屋 ラビングホーム 検索

油断大敵
ルールを守って安全運転
× 歩行者妨害 × 二人乗り
× 傘さし運転 × 飛び出し
× 一時不停止 × 無灯火
× 走行中の携帯電話使用
自転車の無灯火運転・カサさし運転はやめましょう