

グッドシニア三田

第84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

各チームが熱戦! 藍地区うさぎ会が優勝

第11回 囲碁ボール大会

第11回囲碁ボール大会が6月10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。例年12月に開催していましたが、今年は6月に開催。それぞれ各チームとも作戦を練りながら競技が進められ、3目4目が続くと大きな拍手と歓声があがっていました。(成績関連記事7面に掲載・市老連事務局 写真撮影)

私たちはグッドシニア三田の活動を応援しています

コンセント周囲の『ホコリ・湿気・破損』
『タコ足配線』による火災は突然やってくる!

ろうでん かさい
漏電火災を防ぎましょう

※必ず目視で点検

コンセントの使い方によりプラグが折れたり、高熱で床や畳が焼け焦げることも。湿気がこもらないように定期的に掃除し、周囲に燃えやすい物を置かないようにしましょう。

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

あなたのまちの司法書士グループ あなまち

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

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

豊富な検査設備機器

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!



【令和7年度を迎えて】

楽しい行事が盛りだくさん
気軽に参加を



三田市老人クラブ連合会
会長 平井 洋子

春は、駆け足で通り過ぎ夏日のような日もあつて体調管理に気をつけて過ごしていく今日この頃ですが、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。

昨年度、会員の皆様には、市老連の活動に、そして募金等にご協力頂き感謝申し上げます。今年もよりしくお願い申し上げます。

ウインド・ゴルフ大会、モルック大会を実施していきます。日帰り旅行では、岡山方面のぶどう狩りを予定しています。多数の方々の参加をお願いします。会員の皆様にご協力頂いている友愛訪問を今年度も実施します。よりしくお願い申し上げます。教養研修では、クラブ会長、女性部長の合同研修、阪神北ブロック女性部主催の研修会等を計画しています。

11月の喜びあいのつどいでは、第一部に詩吟と詩舞で綴る歴史ロマン「花山院物語」、二部ではプロをお迎えして講談、落語、浪曲を披露して頂きます。

併せて恒例のふれあい作品展を開催しますので多数の方々の参加をお待ちしています。すべての行事を、五つの部会の部員が先頭に立って計画、遂行してまいります。また、「グッドシニア

ア三田」は年二回、広報部員によって発行しています。写真を撮ったり、お伝えしたい内容を日々考え努力しています。発行された際には隅々まで読んで頂ければ嬉しいです。

会員の減少への対策として、会員増強促進奨励金の規定の見直しを理事会で決定しました。新規加入者が増える事を願っています。

老人クラブ活動の素晴らしさを啓発していきます、楽しい老人クラブであることを目標に努力していきます。

これからも、猛暑が続くと思います。熱中症等に充分気をつけてられて毎日を元気に過ごしていけることを願っています。

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)

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。
就寝時歌の前で歌ってくださいね。

肉いち 魚二おいち 卵いち 牛乳二杯に豆ひとつ 野菜は五皿に ご飯食べ おやつは果物 かきようたり

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 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 づな樹
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
TEL 079-568-1314

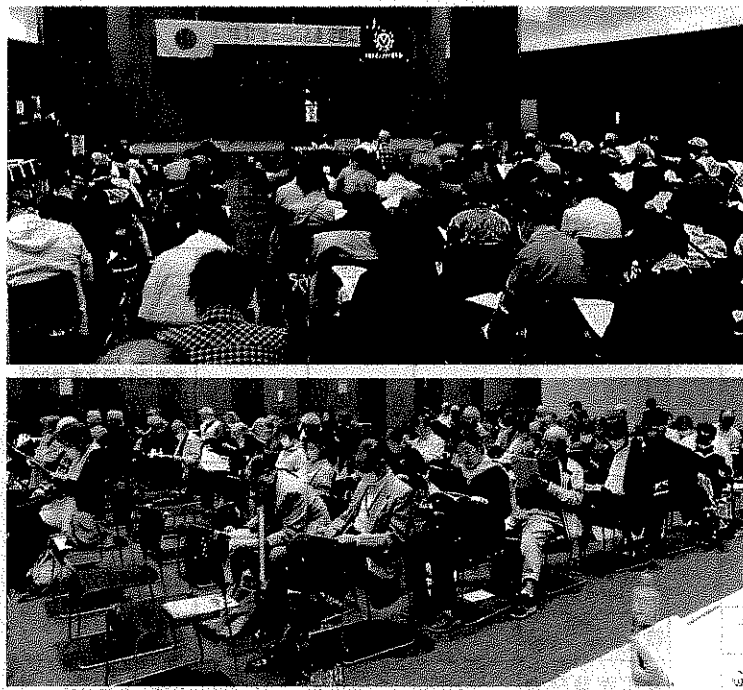
サンヒルズ八景一番館
TEL 079-553-3537
三田市下相野薬師尾1460-1 <http://sansui-en.org>

令和7年度 市老連定期総会開催

4月25日(金)、令和7年度第61回定期総会を市総合福祉保健センター多目的ホールで西田敏明副市長はじめ、日ごろお世話になっております方々を来賓としてお迎えし、盛大に開催することができました。

長年、市老連活動にご尽力いただいた退任クラブ会長、優良老人クラブ、クラブ育成成功労者の表彰後、議事に移りました。

令和6年度の事業報告、同会計報告が承認され、引き続いて令和7年度の事業計画案並びに同会計予算が審議され挙手多数により承認、可決されました。



表彰状・受賞者名 (敬称略)

【退任クラブ会長】

(会長6年以上勤務続退任者)

三田地区

脇尾紀久

(屋敷一区老人クラブ)

三輪地区

谷口正道(高次百々楽会)

藍地区

原田艶子(さくら会)

フワータウン地区

油井敏之

狭間が丘クラブ・ハサマ会

【クラブ育成成功労者】

三田地区

西嶋明彦・脇尾紀久

三輪地区

楠本勇・南昭

広野地区

行羅博文・今西美津子

高平地区

兵庫幸信・中上和代

ウッティ・カルチャー地区

川村榮太郎

(カルチャークラブ)

【優良クラブ】

三田地区

東区東寿会

三輪地区

桜ヶ丘桜寿会

高平地区

川原老人クラブ

藍地区

田尻幸男・坊野学

本庄地区

坪井きよ子・中東晴美

松山まさ子

フワータウン地区

伊藤京子・藤野栄作

近藤敏彦・下田郁代

ウッティ・カルチャー地区

大橋俊雄・大橋加代子

海道英夫

令和7年度 市老連事業予定

月	日	事業項目
4月	25日(金)	第67回定期総会
5月	中旬	各部会順次開催
	10日(火)	第11回囲碁ボール大会
6月	中旬	友愛訪問対象者調査 グッドシニア三田配布調査
	3日(木)	第34回ゴルフ大会
7月	4日(金)	第35回囲碁大会
	15日(火)	社会奉仕(前期)
	20日(日)	「グッドシニア三田 第84号」発行
8月	27日(水)	市老連日帰り研修旅行
9月	中旬	友愛訪問
	下旬	第4回モルック大会

月	日	事業項目
10月	2日(木)	第38回 グラウンド・ゴルフ大会
	11日(火)~15日(土)	第15回創作作品展
11月	13日(木)	喜びあいのつどい
	下旬	第35回ゴルフ大会 社会奉仕(後期)
	上旬	女性部研修(予定)
12月	20日(金)	「グッドシニア三田 第85号」発行
1~2月		第36回囲碁大会
3月	20日(金)	「グッドシニア三田 第86号」発行



令和6年度 一般会計決算

収入金額	5,636,373 円
支出金額	5,620,075 円
差引残額	16,298 円(次年度繰越)

(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	102,357	102,357	0	前年度繰越金
会費	648,000	606,900	△ 41,100	@300円×2,023名
補助金	2,760,000	2,760,000	0	事務局費・創作作品展・活動費等
国・県・市	392,800	381,840	△ 10,960	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	5,456,157	5,404,097	△ 52,060	
広告事務手数料	150,000	49,732	△ 100,268	広告事務手数料(3回分+折込み)
雑収入	25,000	104,544	79,544	研修旅行のバス補助、預金利息等
参加者負担金	100,000	78,000	△ 22,000	グラウンドゴルフ・囲碁ボール大会等
繰入金	0	0	0	
小計	275,000	232,276	△ 42,724	
合計	5,731,157	5,636,373	△ 94,784	

(支出の部) △=減 単位 円

科目	予算	決算	比較増減額	摘要
会議費	30,000	29,728	△ 272	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	193,490	△ 6,510	三役・理事・幹事出張費及び交通費
消耗品費	40,000	46,672	6,672	事務消耗品
通信費	140,000	77,023	△ 62,977	切手・葉書代・送料・Wi-Fi回線使用料
印刷費	300,000	398,848	98,848	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	25,000	5,000	広告代・参画団体費
慶弔費	10,000	10,000	0	香典等
奨励費	20,000	25,000	5,000	会員増強クラブ奨励費、クラブ
小計	3,100,000	3,139,761	39,761	
総会費	80,000	83,000	3,000	議案書・資料作成・表彰者記念品代等
健康体育部費	1,100,000	1,043,145	△ 56,855	
(旅費)	20,000	21,500	1,500	部会旅費及び交通費
(各種大会参加費)	70,000	56,988	△ 13,012	市外各種スポーツ大会参加費
(グラウンドゴルフ)	100,000	99,705	△ 295	市大会1回 会場使用料・賞品代等
(健康づくり補助金)	800,000	783,040	△ 16,960	8地区で開催
(ゴルフ大会)	10,000	3,100	△ 6,900	7月・11月2回開催 連絡送料等
(モック・競技大会)	30,000	23,492	△ 6,508	用具・機材等購入
(囲碁ボール大会)	70,000	55,320	△ 14,680	賞品代・印刷費等
教養文化部費	600,000	765,361	165,361	
(旅費)	20,000	33,000	13,000	部会旅費
(各種研修会参加費)	20,000	51,000	31,000	県老連主催研修会・市町老連会長会等参加費
(会長・女性研修)	20,000	35,800	15,800	講師謝礼・資料作成等 6月開催
(創作作品展)	20,000	56,217	36,217	会場準備・参加賞等
(喜びあいのつどい)	500,000	572,344	72,344	会場借上げ・出演者謝礼等
(囲碁大会)	20,000	17,000	△ 3,000	7月・2月2回開催 資料代等
女性部	60,000	57,000	△ 3,000	
(旅費)	30,000	37,000	7,000	部会旅費
(研修費)	30,000	20,000	△ 10,000	講師謝礼・資料作成等 12月開催
若手活動推進費	230,000	71,500	△ 158,500	
(旅費)	30,000	31,500	1,500	部会旅費
(クラブ活性化補助金)	200,000	40,000	△ 160,000	クラブ補助4クラブ
広報部	60,000	51,500	△ 8,500	部会旅費
社会奉仕活動	20,000	23,809	3,809	参加者旅費・消耗品代
地区クラブ強化費	200,000	200,000	0	8地区協議会に助成
小計	2,350,000	2,295,315	△ 54,685	
分担金	170,000	155,631	△ 14,369	県老連・飯神北ブロック等分担金
予備費	111,157	29,368	△ 81,789	市老連開催行事・会議等保険代
繰り出し金	0	0	0	特別会計(基金へ)
合計	5,731,157	5,620,075	△ 111,082	

令和7年度 一般会計予算

収入金額	5,590,298 円
支出金額	5,590,298 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	16,298	102,357	△ 86,059	前年度繰越金
会費	585,000	606,900	△ 21,900	300円×1,950名
補助金	2,760,000	2,760,000	0	事務局費・活動費等
国・県・市	376,000	381,840	△ 5,840	老連活動促進事業80円×1,950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	5,290,298	5,404,097	△ 113,799	
広告事務手数料	50,000	49,732	268	広告事務手数料(3回分+折込み)
雑収入	50,000	104,544	△ 54,544	預金利息・県老連事務手数料他
参加者負担金	200,000	78,000	122,000	喜びあいのつどい・各種大会参加費
繰入金	0	0	0	特別会計より
小計	300,000	232,276	67,724	
合計	5,590,298	5,636,373	△ 46,075	

(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	29,728	272	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	193,490	6,510	三役・理事・幹事出張費及び交通費
消耗品費	40,000	46,672	△ 6,672	事務消耗品
通信費	100,000	77,023	22,977	切手・葉書代・送料・Wi-Fi回線使用料
印刷費	350,000	398,848	△ 48,848	マスター紙・インク代・コピー費・印刷機リース料
役務費	30,000	0	30,000	市老連開催行事・会議等保険代
交際費	20,000	25,000	△ 5,000	参画団体費等
慶弔費	10,000	10,000	0	香典等
奨励費	40,000	25,000	15,000	会員増強クラブ奨励費、新規クラブ結成補助金
小計	3,160,000	3,139,761	20,239	
総会費	60,000	83,000	△ 23,000	議案書・資料作成・お茶代ほか
健康体育部費	1,090,000	1,043,145	46,855	
(旅費)	20,000	21,500	△ 1,500	部会旅費及び交通費
(各種大会参加費)	70,000	56,988	13,012	市外各種スポーツ大会参加費
(グラウンドゴルフ)	100,000	99,705	295	市大会1回 会場使用料・賞品代等
(健康づくり補助金)	800,000	783,040	16,960	8地区で開催
(ゴルフ大会)	10,000	3,100	6,900	7月・11月2回開催 連絡送料等
(モック・競技大会)	30,000	23,492	6,508	用具・機材等購入費
(囲碁ボール大会)	60,000	55,320	4,680	会場使用料・賞品代・その他
教養文化部費	650,000	765,361	△ 115,361	
(旅費)	20,000	33,000	△ 13,000	部会旅費
(各種研修会参加費)	20,000	51,000	△ 31,000	県老連主催研修会・市町老連会長研修会等参加費
(会長・女性合同研修)	20,000	35,800	△ 15,800	講師謝礼・資料作成・お茶代
(創作作品展)	20,000	56,217	△ 36,217	会場準備・資料費他
(喜びあいのつどい)	550,000	572,344	△ 22,344	会場借上げ・出演者謝礼等
(囲碁大会)	20,000	17,000	3,000	7月・2月2回開催 資料代等
女性部	60,000	57,000	3,000	
(旅費)	30,000	37,000	△ 7,000	部会旅費
(研修費)	30,000	20,000	10,000	講師謝礼・資料作成等 12月開催
若手活動推進費	110,000	71,500	38,500	
(旅費)	30,000	31,500	△ 1,500	部会旅費
(クラブ活性化補助金)	80,000	40,000	40,000	サークル等運営補助及び研修等
広報部	50,000	51,500	△ 1,500	部会旅費
社会奉仕活動	20,000	23,809	△ 3,809	奉仕活動旅費・消耗品費
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	2,240,000	2,295,315	△ 55,315	
分担金	150,000	155,631	△ 5,631	県老連・飯神北ブロック分担金
予備費	40,298	29,368	10,930	
繰り出し金	0	0	0	
合計	5,590,298	5,620,075	△ 29,777	

令和6年度 会員増強目標達成 2名以上14クラブ

市老連では、地区老連・単位クラブ老人会と連携を図りながら、老人クラブの活性化に向けた取り組みを行い、特に会員増員を2名以上を目標にした取り組みをしていただきました結果、令和6年度では14クラブが目標達成をしていただきました。

一方、老人クラブの役員のなり手がなく、就労年齢の上昇等々の問題から、3クラブが休会・退会となり会員の減少に歯止めがかからない状態になっています。

そこで今回は、会員増強について取り組んでおられる弥生が丘老人クラブ「弥生会」の会長北村盛寛氏にお話をお伺いしました。

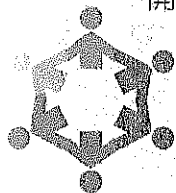
「私が老人クラブを引き受けた5年前は、自治

会やまちづくり協議会等地域の団体とは、あまり連携をしていなかったように思います。地域の団体と仲良くなるよう全力で努めてきました。その結果2・3年で地域の方に老人会の活動として認められたことです。」

主な取り組み

クラブ活動の増設 イベントの充実

- ① 地域（自治会・まち協・幼稚園・小学校）の行事に積極的に参加
- ② 老人会のクラブ活動（8クラブ）を増やし月・金曜日まで何か活動している
- ③ イベントの充実（花見・スポーツ大会・研修旅行・文化事業）
- ④ 社会奉仕事業（コミセン公園整備等）
- ⑤ 会員一人ひとりが声掛け運動を展開



新規加入促進 クラブ活動時には黄色いチョッキ

① すべてのクラブ活動をオープンにしている。クラブ員以外の人でも参加できるように。そのうちに老人会に加入するよう呼びかける。② クラブ活動時には黄色いチョッキを着用

○会員増強促進補助金交付状況（5人以上）

	令和6年度	令和5年度	令和4年度	令和3年度	令和2年度
弥生会	9	6	5		23（開設）
カルチャークラブ	9				
藍オープン	6				
富士が丘ツツジ会	6				
けやき会クラブ	5				
本庄オープン		5		14（開設）	

会員増強促進奨励金を見直し（令和7年度より）

市老連では、令和7年度より会員の新規加入促進を促すため、「会員増強促進奨励金に関する規定」を一部見直しました。

- ① クラブの新規会員数が、3名又は4名増加したクラブに対し、奨励金 3,000 円を支給。
- ② 5 名以上増加したクラブに対し、奨励金 5,000 円を支給。

お問い合わせ：市老連事務局 TEL 079-559-6366
メールアドレス：sanda.rolen@gmail.com

地域での役割

し、老人会の活動をアピールしている。③ 会員一人月 200 円のところを夫婦で月 300 円としている。

地域の行事に必ず参加
自治会、まち協の行事には必ず参加し、老人会を印象付ける。

私たちはグッドシニア三田の活動を応援しています

車検・整備 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 兵庫県三田市上内津612
9:00~19:00 代表 飯田 晃久
閑 不 休 P 有 KRファクトリー 提携

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

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

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 PAIN CLINIC

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 (神姫バス「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**

ロコモティブ シンドローム チェック

□ 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

「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。

□ 片足立ちの状態でも靴下を履くことが出来ない
□ 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

上記の症状の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。

クラブ紹介

フラワータウン地区 狭間が丘クラブ・ハサマ会

会長 中村修三

加入して参加して楽しいクラブに

設立・経緯

狭間が丘自治会の協力により設立し、昭和61年武庫が丘老人会から独立して、ニュータウン2番目の老人会を設立しました。また、平成3年、名称を「老人会」から「クラブ・ハサマ会」に変更しました。

設立趣旨

老人福祉増進に寄与するため会員相互の親睦を図り、健康と教養を高め豊かな生活を目的とすることとし設立しました。

現在の活動方針

加入・参加して楽しいクラブであることです。



小学校の校庭でグラウンド・ゴルフ



健康広場でグラウンド・ゴルフ

月間定例会

茶話会・教養講座・懇親会・唱歌の会・節句の会・ウオーキング・料理教室・健康増進・社会奉仕活動を行っています。

ふれあい推進

ひな祭り・端午の節句・多世代ウオーキング・



社会奉仕活動



健康広場の花づくり



グラウンドゴルフ・カラオケ・歌・ゲーム・花の育成・軽スポーツ・旅行・講習受講・社会奉仕活動等好きなものに参加すること。

現在の会員数は、男性・24人、女性51人、合計75人です。

多世代交流会・高齢者への友愛訪問等色々な活動を楽しんでいます。

私たちはグッドシニア三田の活動を応援しています

毎日ぐっすり眠れていますか？

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。



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ーっくり浸かって、身体を温めましょう。

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。



優勝 うさぎ会の皆さん



準優勝 トーカン寿こやかクラブの皆さん



第3位 波豆川長寿会の皆さん

おめでとうございます
ごさいます!



大会結果

順位	チーム	勝敗	3目
優勝	うさぎ会	4勝0敗	8連
準優勝	トーカン 寿こやかクラブ	4勝0敗	6連
第3位	波豆川長寿会	3勝1引き分け	3連

第11回 囲碁ボール大会 藍地区うさぎ会が優勝



第34回ゴルフ大会

第34回ゴルフ大会が7月3日(木)有馬カントリー倶楽部で15組57名が参加して行われました。周囲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伸び伸びとプレーを楽しんでおられました。大会結果は下記のとおり(敬称略)。



入賞者の皆さん

順位	地区	氏名	成績
優勝	広野	森鼻隆雄	グロス:81 ネット:71.4
準優勝	広野	白井仁雄	グロス:79 ネット:71.8
第3位	本庄	勝本澄要	グロス:82 ネット:72.4

第35回囲碁大会

第35回囲碁大会が7月4日(金)総合福祉保健センター多目的ホールで22名が参加して行われました。A・Bの2班に分かれ競技が始まると、静寂の中に碁石を打つ音が鳴り、和気あいあいの中にも真剣な戦いが繰り広げられました。大会結果は下記のとおり(敬称略)。



後列 Bクラス入賞の皆さん
前列 Aクラス入賞の皆さん

クラス	優勝	準優勝	第3位
A	杓谷政俊 (三輪地区)	堀 弘幸 (藍地区)	瀧 浩三 (ウツティ地区)
B	家本紘治 (広野地区)	奥谷 仁 (広野地区)	西田良廣 (ウツティ地区)

私たちはグッドシニア三田の活動を応援しています



「ねたきりゼロ」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

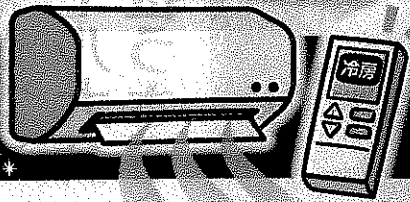
⑩私は

ができる

あなたができる目標を1か条加えましょう

高齢者のための熱中症対策

熱中症の予防には、水分補給と暑さを避けることが大切です



部屋の中でも注意が必要です

＊ エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。節電 にも配慮して適切にエアコンを使いましょう。

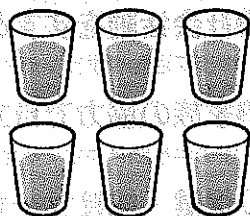
また、エアコン使用中もこまめに 換気 をしましょう。



さらに → 気をつけるべきポイント

のどが渇いていなくても こまめに水分・塩分を補給しましょう

1日あたり
1.2L(2ℓ)を
目安に



コップ約6杯

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分・塩分補給を



※水分や塩分の摂取量は
かかりつけ医の指示に従いましょう。



！高齢者は特に注意が必要です

1 体内の水分が不足しがちです

高齢者は若年者よりも体内の水分量が少ない上、体の老廃物を排出する際にたくさんの尿を必要とします。

2 暑さに対する感覚機能が低下しています

加齢により、暑さやのどの渇きに対する感覚が鈍くなります。

3 暑さに対する体の調節機能が低下します

高齢者は体に熱がたまりやすく、暑い時には若年者よりも循環器系への負担が大きくなります。

※心臓や腎臓の悪い方や持病をお持ちの方は、かかりつけの医師にご相談下さい。

●東京都23区における熱中症死亡者の状況(令和3年夏)

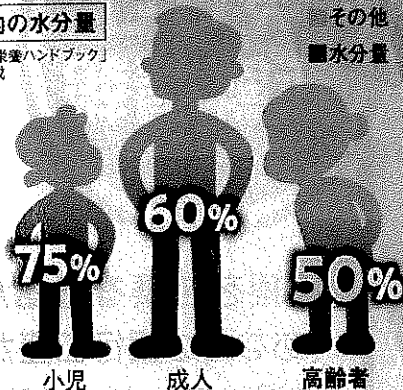
※計39人(速報値)のうち

約8割は65歳以上の高齢者

屋内での死亡者のうち 約9割は
エアコンを使用していなかった

体内の水分量
「輸液・栄養ハンドブック」
より作成

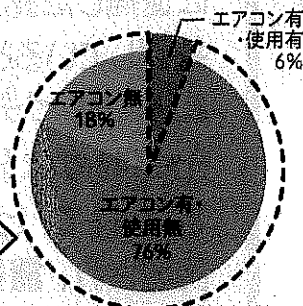
その他
水分量



エアコン設置有無・
使用状況別

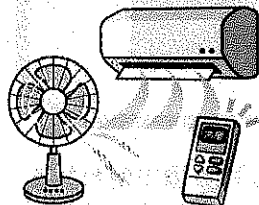
出典:東京都監察医務院

調査エアコン有 + 使用有
調査エアコン有 + 使用無
調査エアコン無

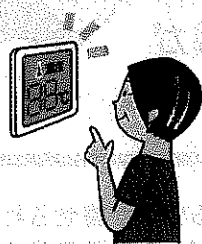


☐ 予防法ができているかをチェックしましょう

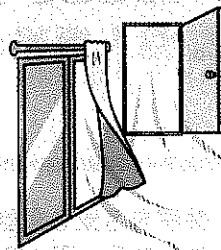
☐ エアコン・
扇風機を上手に
使用している



☐ 部屋の温度を
測っている



☐ 部屋の風通しを
良くしている



☐ こまめに
水分・塩分を補給
している



☐ シャワーや
タオルで体を
冷やす



☐ 暑い時は
無理をしない



☐ 涼しい服装をしている
外出時には日傘・帽子



☐ 涼しい場所・
施設を利用する



☐ 緊急時・困った
時の連絡先を
確認している



熱中症予防情報サイト

環境省 熱中症予防情報サイトからの情報をチェック! ▶▶ <https://www.wbgt.env.go.jp/>

環境省では、暑さ指数(WBGT)の情報提供を行っております。令和3年度より全国展開している熱中症警戒アラートおよび、暑さ指数のメール配信等をご活用ください。

「熱中症警戒アラート」は環境省のLINE公式アカウントで確認することができます▶



友達追加はこちら

見守り
新鮮情報警察を名乗る
電話に注意!

警察を名乗る電話があり「あなたの銀行口座が資金洗浄に使われている。すでに逮捕した犯人があなたと共謀していると言っている。LINEのビデオ通話なら出頭せずに済む」などと言われて、ビデオ通話に誘導され、警察手帳を見せられた。その後相手の指示に従い、住所や銀行口座等を伝え運転免許証を提示した。長時間通話が続ぎ、金銭を振り込むよう言われたところで、不審に思い電話を切った。個人情報の悪用が心配だ。



©Kurosaki Gen

ひとこと助言

いったん電話を
切るう



見守るくん

- 警察を名乗る電話に関する相談が寄せられています。警察署で使われることの多い4桁が「0110」の電話番号を表示したり、LINEのビデオ通話に誘導し警察手帳を見せたりして消費者を信用させ、個人情報を聞き出したり、捜査の一環として金銭を振り込ませたりする手口です。
- 警察がLINEのメッセージやビデオ通話等で連絡を取ることはありません。
- 警察からと思われる番号でも、所属や担当者名等を聞いたうえでいったん電話を切り、警察署の連絡先を自分で調べたうえで相談しましょう。
- 簡単に信用せず、絶対に相手に個人情報を伝えないでください。
- 心配なときは、お住まいの自治体の消費生活センターや警察にご相談ください(消費者ホットライン188、警察相談専用電話「#9110」番)。

本文イラスト：黒崎 玄

見守り新鮮情報 第510号(2025年5月15日)発行：独立行政法人国民生活センター

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

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

休所日は 消費者ホットライン

☎188(いやや!)



文芸コーナー

川柳

中井榮子(大池クラブ)

つれそつて喜怒哀楽の6+5年
味あわず性格あわず6+5年
父親を上手に操る母の知恵

西田直美(鈴鹿老人クラブ)

花は葉に心動かす季の移り
アルバムの愛が静かにセピア色
来し方を綴れば熱きその歴史

能勢和代(三田東寿会)

困ったなあ広場の時計治るかなあ

短歌

能勢和代(三田東寿会)

止まったわ故障してると人の声
広場の時計永きにありがとう

編集後記

市老連も平井会長のもと
令和7年度事業が出発いた
しました。広報部において
も会員の皆様に親しんでい
ただける紙面づくりに取り
組んでまいりたいと思つて
います。老人クラブに対し
て提言、提案、地域の話題
などおまちしています。ご
協力お願いいたします。私
事です。が本年度市老連広報
部会で、50年振りに若き頃、
一緒に活動をしていた仲間
と出会いました。広報部員
を続けてきて良かった一因
です。(広報部一同)

スポンサーさまへのお礼

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



市老連 日帰り研修旅行

湯郷温泉とぶどう狩り

桃茂実苑(試食とぶどう狩り)~

湯郷温泉美春閣

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7年8月27日(水)
【日 程】 湯郷温泉とぶどう狩り
【会 費】 15,500円
【コ ー ス】 三田(舞鶴道・山陽道)
~桃茂実苑(ぶどう狩り)~湯郷温泉・美
春閣(昼食)~西の屋(お買い物)~三田
【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。

私たちはグッドシニア三田の活動を応援しています

とっておきの作品を

句集

にしませんか?

あなたが見た景色や感じた季節の情景...

それらを詠ったとっておきの俳句を、一冊の本にしませんか?

初めての方でも安心、担当者がご要望をおうかがいし一貫してお手伝いいたします。

予算に合わせて各種装丁をご提案いたします。お気軽にお問合せください。

自分史

写真集

イラスト集

など

印刷物のことならなんでもおまかせください。
ご希望に添った一冊をお作りいたします!

見積無料



安心してお任せ下さい!

制作の流れです。
3つのステップで終始
弊社が担当します!

ご相談

ご希望の装丁や
部数をお伺いし
見積ります

制作・校正

制作はお任せ下さい
途中の校正で内容を
ご確認頂けます

印刷・お届け

ご希望の納品先
にお送りさせて
頂きます

私たち編集のプロが一貫してサポートいたします!

お気軽に
お問合せ下さい

TEL 078-333-1106

FAX 078-333-7708



株式会社 ニチコミ
http://www.nitchicom.com

お元気ですか？ 「はーい！」

藍地区 つつしが丘あゆみ会

はるみ
谷口東美さん(95)読み書き
ソロバンが得意

私は岡山県作東町白水の生まれで、祖父、親とも教育関係で働いていた関係で幼少の頃から読み書きソロバンで育ちました。続書も文章を書くのも大好きで、中でもソ



吹き矢体験会に積極的に参加(左から3番目)

ロバンは得意で仲間の間では群を抜いていました。

ボランテアで
市内小学校・病院に
生け花を

藍地区つつしが丘に来たのが30年ぐらい前で、私は若い頃から生け花・茶道をやっています、こちらに来てからボランテア活動で小学校・病院等に生け花を置くようになり、特に小学校は三田市内の4校に生け花を置くボランテア活動をしました。すると

優しく
親切な方ばかりで
居心地がよい

老人会はずつしが丘あゆみ会に加入して20年ぐらいになります。皆さん優しく親切な方ばかりで居心地は非常に良い環境です。

創作作品展に出展

私は切り絵クラブに入り手先と頭を使い作品を作っており、市老連の創作作品展にも作品を出展しています。毎月あるふれあい会は楽しく参加させていただき、皆さんから元気をもらって今年で95

皆さんが大変喜んでくれますので、それが楽しくて長い間やりましたね。そんな関係から講演を依頼されるようになり、私は皆さんにお話をするのも大好きで、喜んで講演を引き受けるようになりました。



切り絵を創作作品展に出展

歳になります。

元気な秘訣は、私は読み書きが好きで、読んでいて大事なことはメモをとる習慣があります。これが長生きの秘訣ではないでしょうか。

名前の「東」を「春」と読む由来を聞きました。

こち東風吹かば匂いおこせよ梅の花あるじなしとて春を忘るな（菅原道真）

この歌からということですね。なかなか読めませ

（記：堀本 安雄）

私たちはグッドシニア三田の活動を応援しています

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。

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
在宅介護支援事業所

三田市富士が丘5丁目16-1

☎ (079)564-7063

https://sanda.wakeikai-gr.or.jp/



お薬手帳は
とっても便利です。

★お薬手帳をもっていると...

- ・処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせの事故を防げます。
- ・過去の履歴が残るので、適切なお薬の処方に役立ちます。
- ・かかりつけ薬局を持つとより効果的です。



ルールを守って安全運転！

油断大敵

- × 歩行者妨害
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 走行中の携帯電話使用
- × 二人乗り
- × 飛び出し
- × 無灯火

自転車信号無視などの危険な走行はやめましょう