

# グッドシニア三田

## 第86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

### 水を大切に使いましょう

満水期の67%  
(2月16日現在)

### あおの青野ダム — 千丈寺湖 —

県営青野ダムの竣工式が昭和63年6月10日に行われました。武庫川水系青野川と黒川の合流地点でダム建設。その目的は、①洪水調整②かんがい用水（下流の農業用水等の確保）③上水道用水の確保（三田市街地及び北摂・北神ニュータウン地区の上水道用水）です。特に2月中旬は湯水期となり満水期の67%になっています。水を大切に使いましょう。（写真・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

**みみのだ 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

運動器リハビリテーション

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
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

**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

TEL: 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**

医療法人社団尚仁会 三田市 天神1-2-15

**平島病院**

診療科目 TEL: 079-564-5381

内科、循環器科、消化器科、呼吸器科、外科、整形外科、放射線科、眼科、肛門科、皮膚科、人工透析、麻酔科、リハビリテーション科

**小児科**

サービス付き高齢者向け住宅 「和(なごみ)」

**AREA BOB エリア・ドゥ三田ボウリングセンター**

多くのシニアの方が楽しく元気に集われています。1階煤々カフェも是非ご利用ください。

神戸市北区長尾町宅原 1937-10 ●営業時間 10:00~24:00 (23:30最終受付)

TEL 078-952-0800

「ニチコミ」のブログで全国の老人クラブの活動を紹介しています！詳しくはホームページで！

**ニチコミ** **検索**

http://www.nichicomi.com/

毎日1分！脳トレに効く！**グーパー体操**

グー パー

痛くない程度にギュッと握る 指先をしっかり伸ばし、そのまで大きく開く

1分ほどゆっくとグーパーを繰り返しましょう。朝起きた時や寝る前がおすすですよ。

会長あいさつ



三田市老人クラブ連合会

会長 平井 洋子

令和七年度を振り返って

一月は行く、二月は逃げる、三月は去るといわれていて月日の経つのが早く感じます。

会員の皆様には、お変わりなくお元気にお過ごしのことと思います。

市老連も令和七年度の事業が終わりに近づいています。滞りなく事業が遂行できたのは会員の皆様の行事への参加とその準備、片付けに、お手伝いして頂いた事が大き

な要となつていきます。話し合ってきました。おして友愛募金、赤い羽根共同募金にご協力頂いたことにも感謝しています。

今年度も五つの部会が各々の行事を計画し事務局の協力もあつて無事実施することができました。

その中でも「喜びあいのつとめ」では、理事会が実行委員会となつて昨年の三月から内容の検討に入り、当日の入場の際や退場への注意点を何回も

ブロック女性部では、回想法としてグループ毎に出身小学校の話からそれぞれの育った地域の話をして時間が足りないくらい盛り上がりました。単位クラブでも開催されたら盛り上がるのではと感じました。今年度は健康への研修会が多かったですが、会員の皆様が元気で日々過ごして頂きたいとの願いからです。

会員増員への奨励金の実態は今の時点で結果はまだ出ていませんが、会員が一人でも多く増えて進んで役員を引き受けて頂くことを心からお願ひ申し上げますと同時に会員皆様が健康でありますよつお祈り申し上げます。

さらに会員の皆様の参加をお願いして五回の研修会を開催しました。お薬の大切さや服用の注意点等の講話。おなかの底から笑う笑いヨガ。身体からの歪みを測定して姿勢等に気をつける事。手足を動かして脳の活性化に役立つ運動。また、阪神北

私たちはグッドシニア三田の活動を応援しています

脳神経外科・内科・リハビリテーション科

**頭痛・めまい・しびれありませんか?**

**なかしま脳神経外科クリニック**

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

休診日/木曜午後、土曜午後、日曜、祝日  
初診・再診で検査が必要な方、リハビリは30分前受付終了  
三田市高次1丁目2-5 JR線「三田」駅北側ロータリーすぐ

**079-565-1015**  
<https://nakajinou.com>

**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	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**  
診療科目/皮膚科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
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>

**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

診察時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
AM 9:00~12:30 (受付終了は 11:30)	○	○	○	休	○	○	○	○
PM 4:30~7:30 (受付終了は 6:30)	○	○	○	休	○	※	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) ※当面の間は土曜午後休診

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>



赤い羽根共同募金

135,861円 集まる

本年度も、地域の皆さまの助け合いの心に支えられ、「じば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、各単位クラブの皆さまのご協力を得て135,861円の篤志をいただきました。

さらには、10月20日モルック県大会予選会において5,964円。12月3日、若手活動推進部研修会において4,189円の募金をいただきました。

貴重な募金は地域のためになる財源として、市内の住民同士のつながりや地域づくりの応援として役立てられます。

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

3

お知らせ 令和8年度 市老連定期総会

開催予定日

4月24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はご出席の程よろしく願います。

社会福祉大会

本庄地区勝友クラブ

穴口 弘氏が受賞

1月25日(日)社会福祉大会が総合福祉保健センター多目的ホールで開催され、その席上において



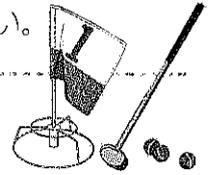
社会福祉協議会会長表彰 受賞

穴口 弘氏

で地域福祉に貢献された方が表彰されました。そのうち、福祉功労者として、市老連関係では本庄地区勝友クラブ穴口弘氏が社会福祉協議会会長表彰を受賞されました。

市老連スポーツ用品貸出し

市老連では、クラブ活動の一助になればと思い、会員同士の交流と気軽にスポーツができるように用品の貸出しをしています。ほとんど無料(一部スポーツ吹き矢有料)お気軽にお問い合わせください。



◆事務局電話 079-559-6366

◆主なスポーツ用具

- GGホールセット
- GGスティック・ボールセット

○公式輪投げ

- 囲碁ボール
- モルック
- カーリング など

私たちはグッドシニア三田の活動を応援しています

だまされるな! 電話の相手はニセモノだ!

振り込め詐欺にご注意を

▼その電話、大丈夫? チェックしてみましょう

- 最近「電話番号が変わった」という連絡があった
- 振込を子供や孫から電話で頼まれた
- 今日中に振り込んでほしいと言われた
- 振込先の口座名は知らない人である
- 現金を知り合いに渡してほしいと言われた

1つでも☑があったら、警察に連絡しましょう!!

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 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  
三田市賞志141-1(神姫バス(賞志)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

自己回復に向けてできることをコツコツと

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://sandawakuwakumura.com/

## 第36回囲碁大会 22名が参加

1月9日（金）総合福祉保健センター多目的ホールにおいて、第36回囲碁大会が22名の参加で2クラスに分かれて行われました。

今回は前回とは少し参加者が少なかったように思われますが、どのクラスとも実力が伯仲する

中、和気あいあいと真剣な熱戦が繰り広げられていました。



Bクラス入賞者



Aクラス入賞者

### ● 大会結果

（敬称略）

クラス	優勝	準優勝	3位
A	鹿野 克彦 藍地区 (藍オープンクラブ)	中村 安義 ウツティ カルチャー地区 (あかしあクラブ)	福田 昌弘 ウツティ カルチャー地区 (あかしあクラブ)
B	西田 良廣 ウツティ カルチャー地区 (あかしあクラブ)	星原 良信 藍地区 (藍オープンクラブ)	忍出 利治 広野地区 (一般)



講師の上田りか子先生は笑ヨガティーチャーの資格をはじめ、シニアヨガインストラクターの資格をもった方で数々の企業・施設などで活躍されています。

1月23日（金）川西市アステホールにおいて若手部研修会が行われ、三田市からは市老連役員3名が参加しました。

令和8年1月23日（金）13時30分～15時  
川西市アステ6階 会議室

### 阪神北ブロック 若手部研修会

私たちはグッドシニア三田の活動を応援しています

## 「ねたきいゼロ」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がけよう

### 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



仲間が増えれば楽しさも倍増！  
お近くの人をぜひお誘いください！



# 老人クラブ入会のご案内

健康

友愛

奉仕

— 老人クラブは地域で活動する自主的な組織 —  
私たち老人クラブは、仲間づくりを通じて、生きがいと健康づくり・生活を豊かにする楽しい活動を行うこと。その知識や経験を活かして地域の諸団体と共同し、地域を豊かにする社会活動に取り組むこと。明るい長寿社会づくり、保健福祉の向上に努めることを目的としています。

新たな楽しみ  
さがしていませんか

人の役に  
立ちたい

友人が  
欲しい

健康で  
いたい

趣味を  
楽しみたい



お問い合わせはコチラまで！  
三田市老人クラブ連合会事務局

☎079-559-6366  
mail: sanda.rolen@gmail.com

クラブ紹介

三田地区・大池クラブ 鈴木ちえみ

日頃から声をかけ合い支え合って



大池クラブは、今年度5名の方を新しく迎え30名になりました。総会では、たくさんのお出席者の中、新メンバーを紹介し、にぎやかにスタートを切ることができました。

1 奉仕活動

奉仕活動では、半数以上(16名)が参加。近隣の大池南公園、草塚公園の清掃等を行いました。なかには、手押し車を押しながら、火ばしでゴミ拾いをされる姿もあり感動しました。お互いに声をかけ合い、支え合っている奉仕活動でした。

2 新年のつどい 大盛りあがり

昨年の新年のつどいは「いこいの村はりま」で行われ、おいしい料理、カラオケ大会で大盛りあがり。もう一度みんなで行きたいの声にまた、総会の時に参加者が楽しかった思い出をアピールしたかいあって、参加者も増え、送迎バスも配車していただきました。

3 手芸教室・市老連創作作品展に出品

おいしい料理に舌鼓するほか、カラオケで長い順番待ち、広い専用グラウンドでグラウンド・ゴルフを楽しむ、帰りには東条湖の道の駅で買い物...のおの楽しい一日を過ごすことができました。



持ち寄ります。「ここどうするの?系が通らない!!」賑やかに、笑いながら手を動かします。見事に出来上がった作品は、11月の市老連の「創作作品展」に出品。他のクラブに負けない作品になり、針で指をつついた痛みを忘れます。毎年いろいろな催しがあり一つ一つ参加することで社会とつながっている喜びを感じます。会長中心にメンバーが日頃から声をかけあい、支え合っていることを望んでいます。

私たちはグッドシニア三田の活動を応援しています

「飲みやすさ」に特化した飲料だから続けやすい!

元気成分 **アルギニン2500mg** 配合。

Algenol Arginal Water

今日、食欲が... 口の中が気になる

年齢を重ねるにつれて感じるカラダの変化に不安を抱えていませんか?

アルギニンは、血流改善による冷えや高血圧の予防、免疫向上による感染症リスクの低減、疲労回復や筋力維持などのサポートにも役立つとされており、医療機関でも採用されています。

1ケース(12本入) **2,666円(税込)**  
 配送料: 700円 (5,000円以上ご購入の場合、配送料無料)

お問い合わせ・ご注文はこちらから TEL 078(333)7707 FAX 078(333)7708 株式会社ニチコミ 受付時間: 平日9:00~18:00

# 健康吹き矢 & モルックミニ大会



健康吹き矢

2月2日（月）総合福祉保健センター多目的ホールにおいて、7年度集大成として、午前中「吹き矢・午後「モルック」ミニ大会が行われました。



おめでとうございます!

この大会は少し参加者は少ないものの、吹き矢とモルックをより楽しく交流していただくことを目的に共にミニゲームとして開催されたものです。当日は、一般の高齢者の方も参加され、会員との交流を深めながら競技を楽しんでいただきました。

モルックミニゲーム入賞者



モルックミニ大会



私たちはグッドシニア三田の活動を応援しています

## 自転車事故急増中!!



油断

大敵

断

敵

- × 無灯火運転
- × 傘さし運転
- × 一時不停止
- × 二人乗り
- × 飛び出し

自転車も「車」の仲間です。ルールを守って交通安全

# 各地区で日帰り研修旅行開催

(他の単位クラブでも日帰り研修旅行実施)



**広野地区**

7月29日紀州和歌山方面に参加者37名で行きました。月化粧ファクトリー見学、紀州地魚料理を食べて、名山農園で、もも狩りをして楽しみました。



**三田地区**

今年の新年食事は2年ぶりに「新たんば荘」に行き、おしゃべりと食事を楽しみました。食後は、恒例のカラオケ大会と新しいゲーム(ストロー吹き矢)で盛り上がりました。



**高平地区**

高平地区長寿会では12月5日に岡山・赤穂方面への日帰りツアーを実施しました。  
参加者67名、バス2台で有意義な親睦旅行となりました。



**三輪地区**

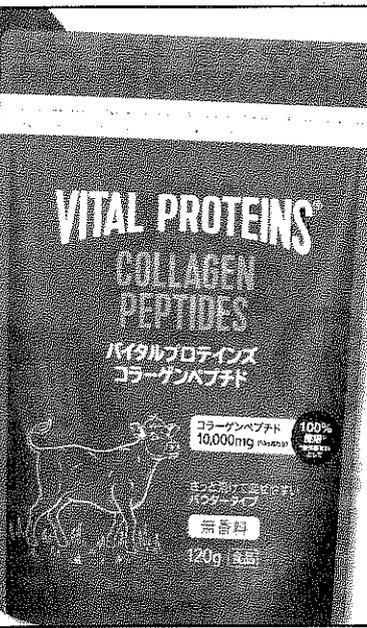
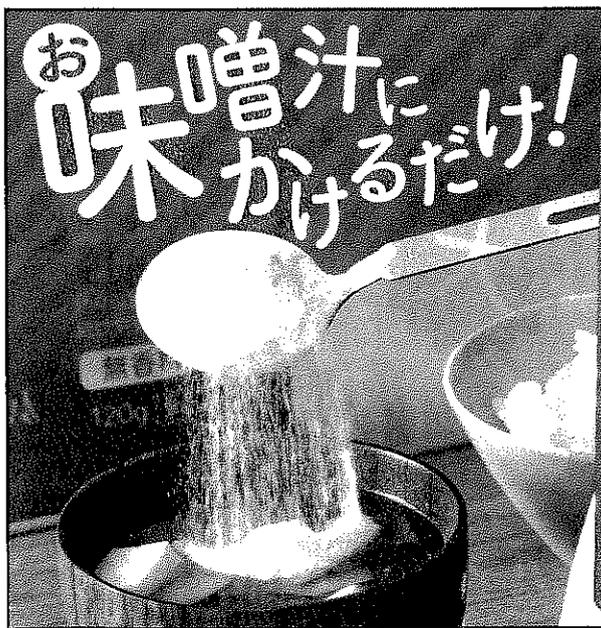
令和7年10月27日神戸ペイクルーズ(神戸港遊覧)のバス旅行を実施しました。  
大震災後の神戸港周辺の見事な復興に感動の旅でした。

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

8

私たちはグッドシニア三田の活動を応援しています



カラダに大切な  **たんぱく質の一種**  
**コラーゲンを**  
**手軽に摂取!**

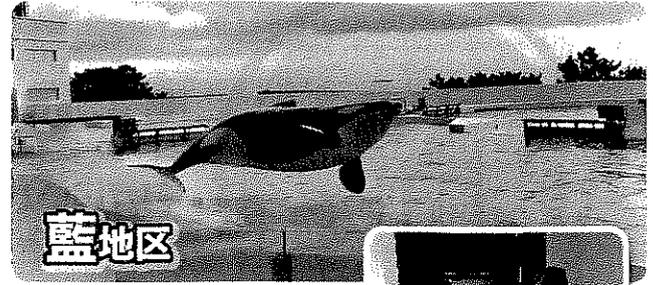
「バイタルプロテインズ」は、体内で吸収されやすいコラーゲンペプチドを配合。毎朝のお味噌汁にスプーン1杯加えるだけで、無理なくコラーゲンを補給できます。

**砂糖・香料不使用で、**  
**食事や飲み物に加えやすい!**



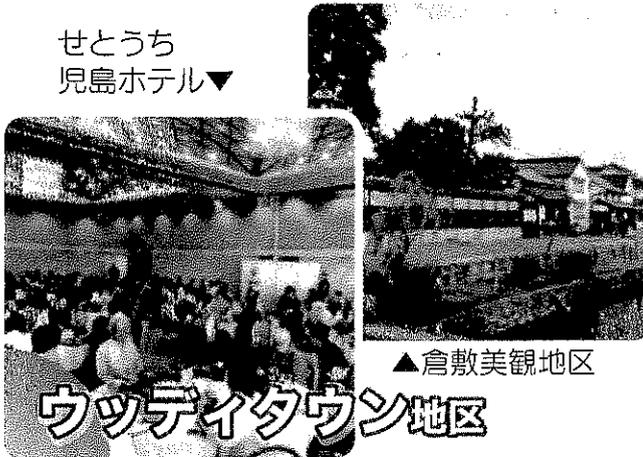
### フラワー地区

令和8年1月20日三社参りをおこないました。奈良方面の大神神社、橿原神宮、おふさ観音に49名が参加し、ご利益を沢山いただけてきました。



藍地区たんぽぽ会では、アクアライブで水族館展示を見学し、オルカショーで楽しみました。

また、さくら会では、倉敷、岡山方面へのバス旅行を楽しみました。



10月18日、瀬戸内・倉敷バスツアーで大小さまざまな島々と瀬戸大橋が織りなす雄大な風景と倉敷の美観地区を散策しました。



11月16日、琵琶湖ほとりの施設で近江牛のすき焼き、ステーキ等食べ放題を堪能しました。食事を囲んでの交流でさらに絆が深まりました。

私たちはグッドシニア三田の活動を応援しています



## ロコモティブシンドロームの予防

「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椎・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

※上記の症状にひと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運動をすることで予防しましょう。

こんな手口に気をつけて！高齢者の被害防止にご協力を！

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

# 見守り 新鮮情報

**事例1** ネット広告で見たサプリを注文した。1回だけのお試しのつもりだったのに、2回目が届いたので送り返した。すると、請求書だけが送られてきた。支払う気はないので放置していたら法律事務所から通知が来た。どうしたらよいか。

(70歳代)

**事例2** SNSの広告を見てお試し商品の美容液を買った。

その後同じ商品が届いたが、注文した覚えがないのでその旨と解約希望の書面を同封して返品した。その後も請求書などは届いていたが無視していたところ、先日、法律事務所からこの請求について最終通告のような封書が届いた。商品が手元にないのに請求されるとは納得がいかない。

(70歳代)



©Kurosaki Gen

## 定期購入「返品」だけでは 解約になりません

### ひとこと助言

返品や  
受け取り拒否だけでは  
解約にならないよ



見守るくん

- 低価格やお試し等を強調する広告を見て、1回だけのつもりで商品を購入したら実は定期購入だったというケースがあります。
- 自分は1回分しか注文していないからと、商品を返送したり受け取り拒否したりしても、それだけでは解約にはならないので注意しましょう。
- ネットで購入する際は、最終確認画面などで定期購入になっていないか、解約方法・条件、支払総額などをしっかりと確認しましょう。また、これらの記載はスクリーンショットで必ず保存しましょう。
- 誤認するような表示があった場合などには、申し込みを取り消せる場合があります。困ったときは、お住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください(消費者ホットライン188)。

本文イラスト：黒崎 玄

見守り新鮮情報 第513号(2025年6月12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



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

# 文芸コーナー

## 俳句

鳴く鹿の声清清し宮の杜

宮脇百百子(下槻瀬長寿会)

外つ国に旅立つ孫や風光る

小気味よく芽立ちそろふや糸水仙

三島 牧子(下槻瀬長寿会)

復興の進まぬ能登に凍ての雲

地域食堂のもてなし珈琲春日差す

水槽を半身乗り出す松葉蟹

## 川柳

春の雨言葉少なにも見舞う

西田 直美(鈴鹿老人クラブ)

胸の穴ほっこり埋める血の絆

暮れなずむ夕日に明日を予約する

中井 榮子(大池クラブ)

この時代回覧板も置き配に

この冬の寒波にそなえふるい立ち

言葉こそまほうの力笑顔かな

## 編集後記

2月6日からの冬季五輪ミラノ・コルティナ大会の選手  
の活躍にきき付けとなりました。  
また、ワールドベースボー  
ルクラシック連覇に向け選手  
が大活躍。

今号の表紙の写真はいつも  
満水の青野ダムと思いきや2  
月16日の渇水期の状態を撮  
影。水の大切さを知っていた  
だけたらと思います。また、  
中面では各地区の日帰り研  
修旅行をまとめて掲載しま  
した。(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  
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。

高齢者の方々に温かいご  
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

# お元気ですか? 「はーい!」

けやきクラブ

春山 明さん (87)・絹江さん (90)ご夫妻  
私たちはけやきクラブの一員として  
様々な活動に頑張っています!!

## 1. 三田市に引っ越して これら理由は



二人で工作しています

私たちは2010年10月に千葉市から三田市に移って来ました。きっかけは①娘達が近くに住んでいること②新しいマンションで眺めが良

くて買物などに便利なこと③近くに子ども達が多くいて遊びに来られること④空気がきれいなことが条件でした。三田市でこのマンションを見つけて、そこから眺めた三田市の風景が、素晴らしい。近づくにつれて、スーパやコンビニ、小学校などがあり、大変気に入って移ってきました。

## 2. 子ども達とおもちやづくり

私は子どもが好きで、昔からおもちや作りに励んで来ました。今も、地域の夏祭りなどで、色々なおもちゃを作っています。また、小学校でももちや作りや昔あそびなどの授業に参加して、つくり方を教えたりして一緒に楽しむことができます。

## 3. 二人の出会い

私は鹿児島県加世田市

内生まれです。若い時は造船関係の会社で働いていました。妻は鳥取県岩美郡岩美町生まれです。二人はお互いの友達を通じて出会い、一緒になりました。

## 4. 入会した動機

けやきクラブに入会したきっかけは、二人ともゴルフがやりにくくて入会しました。今でも妻は杖をつけてでも、週2回のゴルフにも参加しています。私はちょっと体調を崩して、参加できていません。

## 5. 長寿の秘訣は

私は、子ども達が遊びに来てくれることがうれしくて、その子どもたちと遊んだり、電話を読んだり、おもちゃを作ったりして過ごすのが、長寿の秘訣かもしれません。妻は毎日の散歩が日課で、これ続けることが健康を保つ秘訣です。多い時は13,000歩位は歩いています。

## 6. 地域の皆さんの お役に立つこと

グラウンド・ゴルフは当然ですが、教養講座やふれあいの会合、百歳体操、公園清掃など地域の皆さんとしゃべったり、体を動かしたり、地域の皆さんのお役に立つことが生きがいです。けやきクラブに入ってよかったと思っています。



夏祭りで、子どもたちにおもちやを渡しています

(記・野口 良明)

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 078-333-7708

株式会社 二チコミ