

グッドシニア三田

第87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



三田市 ガラス 工芸館 かした 香下

ガラス工芸館は、平成5年7月22日、香下にオープンし、資源を再利用した工房での創作活動などふれあいや交流の場として親しまれています。また、ガラス工芸館では本格的にガラス工芸を学べる講座（各種専門講座）から初心者でも気軽に参加いただける（各種1日体験講座）が行われています。

（協力：三田市ガラス工芸館・文：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



花言葉「希望」

待宵草

夢人

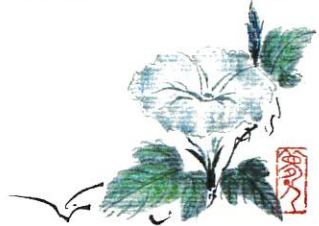
司法書士森村恭子事務所

- 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

あなたのまの司法書士事務所グループ



朝顔

花言葉「倅い恋」

ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ



ニチコミ

目の疲れに効果のある**ツボ**

老眼点（ろうがんでん）

5秒押し離すを1～2分

小指のつけ根にあるシワの中央にあるツボをしっかりと押さえます。

※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。

【市老連三役・各地区長の思い】

「健康・友愛・奉仕」の三大目標

市老連の三役・各地区長（理事）さんに、これからの取り組み方針思い等を寄稿していただきました。

楽しく活動することが

会員拡大の最大の処方箋



三田市老人クラブ連合会

会長 藤村 晴彦

この度、総会の承認をいただき会長に就任しました藤村晴彦でございます。2年間どうぞよろしくお願いいたします。

さて、過去のクラブ数と会員の推移を調べると、平成15年度の96クラブ、473名をピークに減少し続け、今年度34クラブ、710名となっております。

この間、入会資格のある高齢者は増加していますが、組織率は29%から4%に激減しています。

今の課題の第一は、これ以上減らないことです。そのためには、老人クラブの活動で無理をし

いるな行事や研修会を発信していきまますのでご利用ください。楽しく活動することが会員拡大の最大の処方箋となります。

しかし、退会されたクラブの地域や当初からクラブのなかった地域の高齢者の方には、このような活動の機会がありません。そのような方々に活動の機会をどのように提供するかが第二の課題です。

単位クラブの組織エリアを拡大することや、現在進めている「オープンクラブ」の活動も有効な方法です。大いに期待するところですが、全市民的に見れば限界があります。

市内で唯一、最大の高齢者の組織として、市内の全ての高齢者に活動の機会を提供することも課題です。行政と手を携えて取り組みの方法を今後考えていきます。

アンケート調査を実施しています。今後のクラブの在り方を検討してまいります。ご協力をよろしくお願いいたします。

副会長（三輪地区長・理事）

東部 貢

市老連・地区老連問わずクラブの会員増強は会の継続・発展のための緊急の課題であります。

会員の皆さんが「参加してよかった」「また参加しよう」というイベント行事を計画していききたいと思っています。

また、イベントに参加することにより、お互いに情報交換や人とのつながりが広がります。

副会長（広野地区長・理事）

奥元 豊

昨年度まで6年間、広野地区老人クラブの会長として活動を展開してまいりましたが、今後は三田市老連副会長として全体を見ながら活動してま

いりたいと思います。

「健康維持」「交流・親睦」「地域貢献」をめざして、皆が参加したいと思える市老連を築きたいです。

今年度も過去の実績を基にして、改革できる行事は見直しをして、皆さんに喜んでいただけるよう楽しくやっていきたいです。

副会長

北 和代

今回の総会で信任いただきました副会長の北和代です。

これまで4年間は女性部長として、市老連の各事業に各地区から選出された女性部の皆さんと共に参加させていただきま

した。女性部役員の皆様ありがとうございます。

初めて「副会長」という大役であり不安がいろいろありますが、会員の皆様や役員の皆様のご指導を

いただき、当会がますます発展するように微力ながら努めて参ります。

不慣れな点多く、ご迷惑をおかけすることがあると思いますが、よろしくお願いいたします。

会計（高平地区長・理事）

南 友一

この度、市老連三役会計理事の業務を受け持つことになりました。何も分からないことばかりなので、三役理事の方、また事務局の方とともに適正な執行に努めてまいります。

私も高平地区長を兼任しています。当地区も単位クラブ数が年々減少しています。原因等については、やはり役員のなり手がいないように思います。

私が思うには、テレビ等のCMではないですが、「世話をしてもらうより世話をする」という気持ちで何事にも取り組んでいく姿勢だと思っています。

最後になりましたが、三役会計理事の業務を精一杯頑張りたいと思います。

專務理事・事務局長

勢田肇

前事務局長より引き継ぎをさせていただき、事務局にお世話になつて4年が過ぎました。

年々対象者が急増する中で、皆さんの居場所の一つである老人クラブ活動を通じて、会員相互の親睦や新規会員拡大に努められています。その役員さん等の少しでもお力になればと考えています。

お出会いする会員の皆様が目々元気につとめ、笑顔で交流を深められますことは、地域の大きな活力となると思います。

広野地区長・理事

行羅博文

広野地区老人クラブ連
絡協議会の存在意識を考

えます。老人会全その人々が幸せと思う活動ができないかと思ひ、幸せとは「心」「体」「社会的」なつながり「が健やかで満たされている状態を言うのではないかと思われまふ。そのような目的で事業を推進していきます。①健康づくり②友愛訪問③社会奉仕④地域ふれあい活動⑤教養・文化活動⑥各クラブの活性化等の6本柱を中心に活動していきたいと思ひます。また、暑さ対策も課題と考えていきます。

藍地区長・理事

堀本 安雄

藍地区は、年間12項目の行事と3種のサークル活動を行っています。

令和8年度も会員の皆さんに健康寿命を伸ばしていただくため、役員一同頑張ります。

中でも藍老連祭および
歌謡ショウは一大イベン
トとして地区の皆さんに

喜んでいただいています。これはまち協のＡＴＶの協力をいただきテレビで放映されますので、一般の方も見ることが出来ます。少しでも鑑賞運を理解していただき、会員増強のためになれば幸いです。

本庄地区長・理事

畑ヶ中裕俊
働き方や人口減少の中
で、会員増強をどう図る

のか、これからの問題で、本庄老連では、三田市老連で初めてオープンクラブ組織を立ち上げまし

た。地区クラブが衰退する中で、グラウンド・ゴルフやモルック、旅行に参加したい方々を受け入れ、楽しく人生を過ごしたい方を応援しています。

また、会員の皆様には、毎日3～5人の方と話をすることを推奨して、家族以外の方と話すためには外へ出ていかなければなりません。

運動と話すことで、脳

の活性化につながり、ひいては元気の源にもなると思います。

本庄老連としては、グラウンドゴルフやモルック等を行い、より良い親睦を図り、会員の健康で健全な環境づくりに努めます。

フラワータウン

中村修二

私は、退職後、民生児童委員や地域ボランティア活動を行ってきました。その後ハマサ老人会に入

会、役員を歴任し、この度、フラワータウン地区長、市老連理事を拝命するようになった。

私の地域の課題であり
ますが、他クラブと同様

に会員が減少している」とです。私のクラブでも12名が減少。この事態を考慮し、アンケート調査を実施した結果、老人会の魅力がない、小規模で集まるサークルでよいので

はないが等の意見もあり、今後検討委員会を立ち上げます。

ウツティ・カルチャー

地区長・理事

星野雅幸

団塊の世代が全員後期高齢者の仲間入りをしたにもかかわらず、その

年代の方々のクラブ活動への参加が進まない状況のほか、ウツディ・カルチャート地区の老人クラブ

は解散休会が続ぎ1クワ
ブのみとなつてしまいま
した。

地区では旧会員との繋がりや維持すべく、春秋のグラウンド・ゴルフ大会や耐寒ウォーキングを地区合同で実施しています。

また、地区の様々な団体とも連携を図り、組織の活性化と会員の拡大に取り組んでいきたいと思っております。

市老連前事務局職員



梶野ひとみ

18年間を振り返って

私こと18年間お世話になりました市老連事務局を退職いたしました。
長きにわたり会員の皆

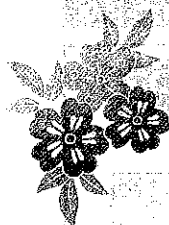
様には大変お世話になりました。皆様の叱咤激励のおかげで、ここまで勤続できました。

人生の先輩方々と一緒に
過ごせた日々は、私にとつ
ても大切で有意

義な宝物となりました。
人とのつながり、絆、仲間づくりの大切さを老連の行事や会員の皆様の地域での活動を通して学ばせていただきました。

心より感謝し、厚く御礼申し上げます。この縁が今後とも長く続きますことを願います。

老人クラブ会員の皆様
のご健康と益々のご活躍
をお祈り申し上げます。



市老連事務局職員



林 志津恵

初めまして。4月から
着任いたしました林と申
します。

豊かな自然と温かい人
に囲まれた三田の街が太
好きです。

趣味はモータースポ
ツ観戦と推し活です。推
しを応援することが元氣
の源です。

これから市老連の活動
を通じて皆様とお会いで
きることを心から楽しみ
にしています。

まだまだ不慣れなこと
もありますが、笑顔を太
切に一生懸命努めます。

見かけた際にはぜひ気
軽にお声掛けください。
よろしくお願いいたしま
す。



新役員体制でスタート!

4月24日(金)、令和8
年度第68回定期総会を、
総合福祉センター多目的
ホールで田村克也市長を
はじめ、ご来賓の皆様にな
つていただき、ご臨席をい
ただき、開催いたしました。
長年にわたり市老連活
動にご尽力いただいた退
任クラブ会長、優良老人タ
ラフクラブ育成成功労者
した。



令和8年度
田市老連 役員・理事

令和8年度 役員名簿 (令和8年4月~令和10年3月)

役職名	氏 名	役職名	氏 名
会 長	藤村 晴彦	監 事	堀本 安雄
副 会 長	東部 貢	本庄地区長理事	畑ヶ中裕俊
副 会 長	奥元 豊	フラワ地区長理事	中村 修三
副 会 長	北 和代	ウエカチャー地区長理事	星野 雅幸
副 会 長	南 友一	辻 幹夫	
会 計		平井 宜武	
女性部長(専任)	堀本ミヨ子		

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 近隣三田駅北側口・クレーンすぐ
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
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
午後 4:30~7:00	○	○	○	○	○	○	△

■往診、胃・大腸カメラ、腹部エコー 随時受付■
三田市高次 TEL.079-553-6161
2丁目13-1

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
三田市中野11-16 TEL.079-563-2174 **Pあり**
<http://www.tsujii-ilm.com>

高血圧予防

ポイントとは/

- 薄味に慣れる
- しょう油やソースを少なめに
- 酸味を上手に使う
- ハーブや香辛料を使う
- 練りものや加工食品を控える
- バランスのとれた食事

減塩

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
三田市貴志141-1 (神姫バス「貴志」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**

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

表彰状・受賞者名

■ 退任クラブ会長

（会長6年以上勤続退任者）

三田地区

藤村 晴彦

（三田市三寿会）

高平地区

南 友一

（川原老人クラブ）

本庄地区

辻 幹夫

（本庄オープンクラブ）

■ 優良老人クラブ

三田地区

大池クラブ

三輪地区

高次老人クラブ

百々楽会

高平地区

下里弥生クラブ

藍地区

たんぽぽ会

■ クラブ育成功労者

三田地区

鍋島 勇一

藤村 晴彦

三輪地区

粕井二三男

井上 敏子

広野地区

森鼻 隆雄

木村 悦二

林 敏夫

高平地区

武呂のぶ子

山田 伸顕

藍地区

榎谷 幸子

松田 幸枝

本庄地区

勝本 和美

喜多 昂子

酒井記代子

フワフワタウン地区

田中二三子

ウツティカルチャー地区

野口 良明

村中 常明

池淵 守

感謝状受賞者名

（老連役員を4年以上務めた退任者）

三田地区

今北 喜代子

三輪地区

粕井二三男

高平地区

下嶋 康弘

藍地区

平井 洋子

事務局

梶野ひとみ

令和8年度 三田市老人クラブ連合会事業予定

月	日	事業項目
4	24日(金)	第68回定期総会
5	中旬	各部会順次開催
	9日(火)	第12回囲碁ボール大会
6	下旬	グッドシニア三田 配布部数調査 友愛訪問対象者調査
	3日(金)	第36回ゴルフ大会
	10日(金)	第37回囲碁大会
7	21日(火)	「グッドシニア三田 第87号」発行
	23日(木)	クラブ会長・女性リーダー 合同研修会
	24日(金)	社会奉仕活動

月	日	事業項目
	2日(水)	市老連夏季研修旅行
9		全国一斉社会奉仕
	中旬	友愛訪問
10	1日(木)	第39回 グラウンド・ゴルフ大会
		女性部研修会
	21日(土)～ 25日(水)	第16回創作作品展
11	24日(火)	喜びあいのつどい
	下旬	第37回ゴルフ大会
12	21日(月)	「グッドシニア三田 第88号」発行
2		第38回囲碁大会
3	20日(土)	「グッドシニア三田 第89号」発行

三田市さつき賞

前市老連会長 平井洋子氏受賞



7月1日（水）、市制記念日において「三田市表彰（さつき賞）」が行われました。

12年間にわたり市老連・地区老人クラブ会長を務め尽力した平井氏は社会福祉功労者として三田市長より表彰されました。

私たちはグッドシニア三田の活動を応援しています

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 ニチヨミ

クラブ紹介

本庄地区勝友クラブ

会長 穴口 弘

会員数33名で、仲間づくりと生活を豊かにする楽しい活動を行うため、地域諸団体と共同し、いろいろな活動に取り組んでいます。

茶話会で交流の場を

誕生日祝いを兼ねて、2か月に1回開催し、近

況報告の後、会員の特技（紙芝居・手品・みんなで歌う替え歌など）を披露していただいており、日頃、人と話す機会の少ない方たちの交流の場となっています。



勝友健康教室



こぶしの山グラウンドでラジオ体操

健康増進活動

健康講座は①年1回フレイ尔予防教室として実施。②グラウンド・ゴルフ、モルックは週2回、いずれも自治区の所有する「こぶしの山グラウンド」で練習やミニゲームを行っています。また、他地区との交流試合も実施しています。

社会奉仕活動

①地区忠霊塔の清掃作業は年2回②神社やグラウンドの清掃作業③公民館の清掃作業など行っています。

また、④地域の幼稚園・小学校の子育て支援活動にも積極的に参加し、伝統芸能や昔遊びなど子どもたちと一緒に楽しく活動しています。

老人会の実施している活動を理解していただくため、催しごとに広く区民に声かけをして参加を促すなど、今後も皆さんが健康で元気に暮らせる一役になるよう頑張っていきたいです。



地区忠霊塔で清掃作業

私たちはグッドシニア三田の活動を応援しています

お味噌汁にだけ！
かけるだけ！

コラーゲンペプチド
10,000 mg*

※大さじすりきり約2杯(10g)

VITAL PROTEINS
COLLAGEN PEPTIDES
バイタルプロテインズ
コラーゲンペプチド

コラーゲンペプチド 10,000mg (100% 純度)
無香料
120g (60包)

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。毎日の食事にスプーン1杯加えるだけで、無理なくコラーゲンを補給できます。

砂糖不使用・無香料で、食事や飲み物に加えやすい！

※栄養成分表示[大さじすりきり約2杯程度(10gあたり)]：熱量・36kcal、たんぱく質・9.0g、脂質・0g、炭水化物・0g、食塩相当量・0.00-0.12g、コラーゲンペプチド：10,000mg

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 (FAXは24時間対応)



第11回 囲碁ボール大会

各チーム熱戦 広野Aが優勝！

囲碁ボール大会が6月9日（火）午後1時から、駒ヶ谷運動公園体育館において30チーム90名が参加し、行われました。それぞれのチームが作戦を練りながら熱戦を繰り広げました。

3目、4目と続くと大きな拍手と歓声があがり、会場は大いに盛りあがりました。

▼大会結果

順位	チーム	勝敗	5目	4目	3目	ポイント
優勝	広野A	4勝0敗			3	40
準優勝	さくら会A	3勝1引き分け			2	46
第3位	本庄B	3勝1敗		2	5	48



おめでとう
じゅんます！



優勝 広野Aの皆さん



準優勝 さくら会Aの皆さん



第3位 本庄Bの皆さん

私たちはグッドシニア三田の活動を応援しています

転倒予防

あっ！危ない！
となる前に

転倒と聞くと「大したことじゃない」と思う方も多いかもしれませんが、転倒した方の8割以上が、通院や入院が必要なケガをしており、**介護が必要な状態になりやすい**と言われています。

3秒に1人転んでいる！

転倒は、バランス能力や筋力の低下などによって引き起こされるイメージがありますが、それだけではなく、**認知・視覚・聴覚の機能・薬剤や環境の影響**など、様々な要因で転倒を引き起こします。

！ 自身が転倒しやすい状態かどうかチェックしてみましょう。

項目	はい	いいえ
① 過去1年間に転んだことがある	5点	0点
② 歩く速度が遅くなったと思う	2点	0点
③ 杖を使っている	2点	0点
④ 背中が丸くなってきた	2点	0点
⑤ 毎日お薬を5種類以上飲んでる	2点	0点

合計点が6点以上になると、転倒しやすい状態と考えられます。

まずはやってみたい2つの運動！

① 椅子からの立ち座り運動
立ち上がり運動で、太ももの筋肉を強化しましょう。階段昇降などに不可欠な筋肉です。

- 1セット10～15回
- 2セット行いましょう

② 片脚立ち運動
立ったまま靴下や靴の着脱がしにくくなるとバランス能力低下のサインです。片脚立ち運動でバランス能力を向上させましょう。

- 片足ずつ10秒
- 10～15回行いましょう

身近な認知症について

認知症とは、脳の病気や障がいなど、様々な原因により認知機能が低下し、日常生活に支障が生じている状態です。認知症は誰でもなりうるものです。現在、高齢者の5人に1人は認知症になると予想されています。

「認知症」は自分には関係ない

「認知症」の人は、自分の近くにはいない

「認知症」の人の生活に自分がかかわることはない

そんなふうに
思っていないですか？



加齢による物忘れと、認知症の物忘れの違い

加齢による物忘れ	認知症の物忘れ
目の前の人の名前が思い出せない	目の前の人が誰なのかわからない
昨晚、何を食べたか思い出せない	昨晚、食べたこと自体を忘れている
曜日や日付を間違えることがある	月や季節を間違えることがある
経験したことが部分的に思い出せない	経験したことの全体を忘れている
物覚えが悪くなったように感じる	数分前の記憶が残らない
物の置き場所を思い出せないことがある	物の置き忘れ・紛失が頻繁にある

■認知症の人への基本的な接し方

～ 3 つの心得～

「驚かせない」

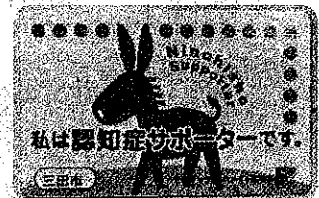
「急がせない」

「自尊心を傷つけない」



■認知症サポーター

認知症サポーターは、認知症について正しい知識と理解を持ち、地域で認知症の人や家族を暖かく見守る「応援者」です。平成17年から、全国で認知症サポーターの養成講座が始まりました。「認知症サポーター養成講座・90分」を受講すれば、誰でも認知症サポーターになれます。



申し込み窓口：三田地域包括支援センター（079-559-5941）

三田市では、15,077 名の方が認知症サポーター養成講座を受講・修了されています。（R8 年 2 月末現在）

■三田市には、現在6か所の「認知症カフェ」があります。誰でも気軽に参加できます。一度覗いてみてください

名 称	場 所	開催日時	問い合わせ先	連絡先
こもればいカフェ	弥生が丘 5-14-11 美容院ア・デュール	毎月第 3・木	木戸 典子	080-9477-3449
カフェいろどり	南が丘 1-40-34 コタニ住研ショールーム	毎月第 2・金	井村 政子	090-2878-0498
花🌸花カフェ	富士が丘 5-17-3 ゼフィール三田	毎月第 4・日	フラワー地域包括	553-3600
にこにこカフェ	けやき台 1-4-1 ウッディタウン市民センター	毎月第 3・日	ウッディ地域包括	553-1077
リハビリカフェ	横山町 17-13 サンヒルズ八景一番館	毎月第 4・火	サンヒルズ八景一番館	553-3537
Café つながり	尼寺 968 三田市有馬富士共生センター	年 4 回 (6・9・11・3月)	志手原つながり広場	556-7119

◎開催時間：13：30～15：30（リハビリカフェは 14：00～16：00）

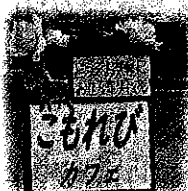
◎参加費：1 人 100 円（飲み物、お菓子付）（リハビリカフェは 200 円）

※認知症カフェとは？

認知症の人やその家族、友人、地域住民、医療・介護の専門職等、誰でも気軽に悩みや相談、世間話ができるコミュニケーションの場所。「アルツハイマーカフェ」として 1997 年オランダで発祥。

※「認知症」という言葉はいつから？

それまでの「痴呆」に代わる言葉として 2004 年、厚生労働省の検討会で決定されました。



熱中症患者の**高齢者**が およそ半数が**高齢者**です!

なぜ高齢者は熱中症になりやすい?

1. 体内の水分が不足しやすい

体内の水分量が若者より少ないため、すぐ脱水状態になり回復しにくいです。

2. 暑さやのどの渇きを感じにくい

加齢により暑さや喉の渇きに対する感覚が鈍くなるため、涼しい場所へ移動する、水分補給するなど暑さへの対処がうまくできません。

3. 汗をかきにくい

汗をかくななどの体から熱を逃がす機能も低下するため、体内に熱がこもりやすいです。

自覚症状に気づかず、知らないうちに脱水から熱中症になってしまいます!

今日からできる熱中症対策

● 暑さに負けない体づくりをしましょう

日頃から規則正しい生活習慣を意識しましょう。



● エアコンを上手に使いましょう

温度計を用意して、実際の室温を見ながら設定温度を調整しましょう。エアコンを使うと体が冷えるというかたは、風が直接当たらないようにすれば、体が冷えすぎずに使うことができます。寝ている間も室温が高くならないように注意してください。

<目安>温度: 28℃前後 湿度: 50~60%



● こまめに水分をとりましょう

のどの渇きを感じにくくなっているの
で、こまめに水分をとりましょう。夜
のトイレが面倒で避けがちな「寝る前
の水分摂取」も意識しましょう。

※持病等により医師から水分摂取を控えるよう言われているかたは、主治医に相談してください。



● 屋内や夜間でも注意が必要です

外出する時は、帽子や日傘などで暑さ対策を実施
しましょう。畑仕事などは、暑くなる時間を避け、
早朝などの時間を選ぶことで、
熱中症になるリスクを
下げることができます。



私たちはグッドシニア三田の活動を応援しています

「ねたきりゼロ」10か条

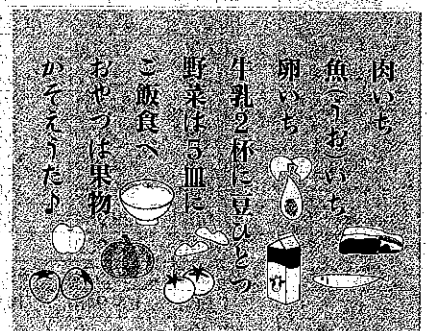
- ① 健康なからだをつくろう
- ② 病気の早期発見と予防につとめよう
- ③ 事故防止に心がけよう
- ④ メリハリのある毎日を送ろう
- ⑤ 1日1回は外に出よう
- ⑥ 友達や仲間をつくろう
- ⑦ 社会活動をすすめよう
- ⑧ 家族の協力で自立につとめよう
- ⑨ 保健・福祉サービスを上手に利用しよう



⑩ 私は **ができる**

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。



よく噛んで、歯を大切に!

令和7年度

一般会計決算

収入金額	5,735,806円
支出金額	5,676,121円
差引残高	59,685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	16,298	16,298	0	前期繰越金
会費	585,000	556,800	△28,200	@300円×1,856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	376,000	368,480	△7,520	老連活動促進事業
活動促進費・団塊世代加入促進費	271,000	271,000	0	
健康づくり活動支援事業補助金	1,102,000	1,102,000	0	
社協	180,000	180,000	0	
小計	5,290,298	5,254,578	△35,720	
広告事務手数料	50,000	38,772	△11,228	広告事務手数料(3回分+折込み)
雑収入	50,000	199,056	149,056	研修旅行のバス補助、預金利息等
参加者負担金	200,000	243,400	△43,400	グラウンドゴルフ・囲碁ボール大会等
繰入金	0	0	0	
小計	300,000	481,228	181,228	
合計	5,590,298	5,735,806	145,508	

(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	26,158	△3,842	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	200,800	800	政・理・事・会・職員旅費及び交通費
消耗品費	40,000	54,472	14,472	事務消耗品
通信費	100,000	80,803	△19,197	切手・葉書代・送料・Wi-Fi回線使用料
印刷費	350,000	460,066	110,066	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	29,116	△884	年間保険代
交際費	20,000	20,184	184	参画団体会費
慶弔費	10,000	0	△10,000	
奨励費	40,000	0	△40,000	
小計	3,160,000	3,205,599	45,599	
総会費	60,000	100,124	40,124	議案書・資料作成・表彰者記念品代等
健康体育部費	1,090,000	1,002,551	△87,449	
(旅費)	20,000	27,500	7,500	部会旅費及び交通費
(各種大会参加費)	70,000	25,386	△44,614	市外各種スポーツ大会参加費
(クラブ大会)	100,000	83,014	△16,986	市大会・同・会場使用料・賞品代等
(健康づくり補助金)	800,000	780,319	△19,681	8地区で開催
(ゴルフ大会)	10,000	5,830	△4,170	7月・11月2回開催 連絡送料等
(囲碁ボール大会)	30,000	22,975	△7,025	用具・機材等購入
(囲碁大会)	60,000	57,527	△2,473	印刷費等
教養文化部費	650,000	718,905	68,905	
(旅費)	20,000	18,000	△2,000	部会旅費
(各種研修会参加費)	20,000	28,000	8,000	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	23,499	3,499	講師謝礼・資料作成等8月開催
(創作作品展)	20,000	9,000	△11,000	会場準備・旅費等
(喜びあいのつどい)	550,000	623,475	73,475	会場使用料・出演者謝礼等
(囲碁大会)	20,000	16,931	△3,069	7月・2月2回開催 資料代等
女性部	60,000	55,077	△4,923	
(旅費)	30,000	31,500	1,500	部会旅費
(研修費)	30,000	23,577	△6,423	講師謝礼・資料作成等11月開催
若手活動推進費	110,000	137,953	27,953	
(旅費)	30,000	35,000	5,000	部会旅費
(クラブ活性化補助金)	80,000	102,953	22,953	クラブ補助、機材等の購入
広報部	50,000	56,000	6,000	部会旅費
社会奉仕活動	20,000	29,964	9,964	参加者旅費・消耗品代
地区クラブ強化費	200,000	200,000	0	8地区協議会又はクラブに助成
小計	2,240,000	2,300,574	60,574	
分担金	150,000	169,948	19,948	県老連・飯神北ブロック分担金
予備費	40,298	0	△40,298	
繰り出し金	0	0	0	
合計	5,590,298	5,676,121	85,823	

令和8年度

一般会計予算

収入金額	5,617,400円
支出金額	5,617,400円
差引残高	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	59,685	16,298	43,387	前年度繰越金
会費	513,000	556,800	△43,800	300円×1,710名
補助金	2,760,000	2,760,000	0	事務局費・活動費等
国・県・市	356,800	368,480	△11,680	老連活動促進事業80円×1,710名+220千円
活動促進費・団塊世代加入促進費	271,000	271,000	0	
健康づくり活動支援事業補助金	1,102,000	1,102,000	0	
社協	180,000	180,000	0	
小計	5,242,485	5,254,578	△12,093	
広告事務手数料	35,000	38,772	△3,772	広告事務手数料(3回分+折込み)
雑収入	119,915	199,056	△79,141	預金利息・県老連事務手数料他
参加者負担金	220,000	243,400	△23,400	喜びあいのつどい・各種大会参加費
繰入金	0	0	0	
小計	374,915	481,228	△106,313	
合計	5,617,400	5,735,806	△118,406	

(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	26,158	3,842	三役会・理事会・部会お茶代等
事務局運営費	2,430,000	2,334,000	96,000	事務局職員費・保険代
旅費	250,000	200,800	49,200	政・理・事・会・職員旅費及び交通費
消耗品費	40,000	54,472	△14,472	事務消耗品
通信費	100,000	80,803	19,197	切手・葉書代・送料・Wi-Fi回線使用料
印刷費	420,000	460,066	△40,066	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	29,116	884	年間保険代
交際費	10,000	20,184	△10,184	参画団体会費等
慶弔費	10,000	0	10,000	香典等
奨励費	50,000	0	50,000	会員増強クラブ奨励費 新規クラブ結成補助金
小計	3,370,000	3,205,599	164,401	
総会費	150,000	100,124	△49,876	議案書・資料作成・お茶代ほか
健康体育部費	930,000	1,002,551	△72,551	
(旅費)	20,000	27,500	△7,500	部会旅費及び交通費
(各種大会参加費)	70,000	25,386	44,614	市外各種スポーツ大会参加費
(クラブ大会)	100,000	83,014	16,986	市大会・同・会場使用料・賞品代等
(健康づくり活動補助金)	640,000	780,319	△140,319	8地区で開催
(ゴルフ大会)	10,000	5,830	4,170	7月・11月2回開催 運営費等
(囲碁ボール大会)	30,000	22,975	7,025	用具・機材等購入費
(囲碁大会)	60,000	57,527	2,473	会場使用料・賞品代・その他
教養文化部費	600,000	718,905	△118,905	
(旅費)	20,000	18,000	2,000	部会旅費
(各種研修会参加費)	20,000	28,000	△8,000	県老連主催研修会・市町老連会長研修会等参加費
(会長・女性研修)	20,000	23,499	△3,499	講師謝礼・資料作成・お茶代
(創作作品展)	20,000	9,000	11,000	会場準備資料費他
(喜びあいのつどい)	500,000	623,475	△123,475	会場使用料・出演者謝礼等
(囲碁大会)	20,000	16,931	3,069	7月・2月2回開催 資料代等
女性部	60,000	55,077	4,923	
(旅費)	30,000	31,500	△1,500	部会旅費
(研修費)	30,000	23,577	6,423	講師謝礼・資料作成等12月開催
若手活動推進費	70,000	137,953	△67,953	
(旅費)	30,000	35,000	△5,000	部会旅費
(クラブ活性化補助金)	40,000	102,953	△62,953	サークル等運営補助及び研修等
広報部	50,000	56,000	△6,000	部会旅費
社会奉仕活動	20,000	29,964	△9,964	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	2,080,000	2,300,574	△220,574	
分担金	150,000	169,948	△19,948	県老連・飯神北ブロック分担金
予備費	17,400	0	17,400	
繰り出し金	0	0	0	
合計	5,617,400	5,676,121	△58,721	

会員の皆様ご協力を！

「老人クラブに関するアンケート調査」実施

市老人クラブ連合会では、この度「老人クラブに関するアンケート調査」を実施し、各クラブ活動状況、現況調査等を把握し、今後のクラブの在り方について検討してまいりたいと思います。

各単位クラブ会長を通して全会員を対象にアンケート調査配布・回収をお願いしており、何かとお手数をおかけしますが、ご協力のほどよろしくお願いいたします。



アンケート調査票提出期限 7月末

各単位クラブから地区長を通してご提出をお願いします

市老連 夏季日帰り研修旅行

渦の道と鯛料理 鳴門への旅

市老連では、夏季日帰り研修旅行を下記のとおり実施いたします。多くの会員の皆様のご参加をお待ちしています。

【と き】 令和8年9月2日(水)

【会 費】 14,500円

【コース】 三田市～舞鶴若狭自動車道・山陽自動車道～明石海峡大橋～大鳴門橋～鳴門渦の道～鳴門グランドホテル海月(昼食)～淡路ハイウェイオアシス(買い物)～三田市
【参加申込期限】 令和8年7月31日(金)

各地区長を通して、会費を添えてお申し込みください。



市老連も藤村会長のもと新しい役員体制で出発いたしました。役員の皆さんのこれからの取り組み、方針・思い等を掲載するとともに、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っております。老人クラブに対して提言、提案、地域の話題などお待ちしております。ご協力をお願いいたします。

(広報部一同)

◆◆編集後記◆◆

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、スポンサーさまのご協力により、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

紙幅の関係により今号は「一文芸コーナー」をお休みいたします。

私たちはグッドシニア三田の活動を応援しています



株式会社 ニチコミ

ニチコミでは元気に活動する全国の老人クラブの活動を写真入りで紹介しています



ニチコミ

検索

<https://www.nichicomi.com/>



全国の元気な老人クラブを紹介中

いきいきシニア活動紹介をみる

こちらから

電話の相手は本物ですか？ 留守番電話で詐欺対策！

詐欺の犯人は、息子や孫、区役所職員や警察官などを名乗り、嘘の電話をかけてきます。家にいるときも留守番電話をセットし、相手を確認してから電話に出るようにしましょう。また、お金の話が出たら、一度電話を切ってかけ直しましょう。「すぐに振り込んで欲しい」「還付金があります」「通帳(カード)を確認したい」「今から行く人にお金を渡して欲しい」などの言葉には要注意。電話の相手が本物か確認を！

あやしい電話があったらすぐに警察に相談を！



お元気ですか？ 「はーい！」

三輪地区 高次百々楽会

親谷 美津子さん (92)



諸事万端
自立した日々を

5月の末、津倉会長からグッドシニア三田への原稿依頼をいただいた日がさつきまつりの表彰式で「盆養の部」で入賞の感激の中にいて、快諾したことになりました。



入賞したさつき

行動範囲6キロ

お世話になった民生児童委員OB会には、電動車椅子で気軽に参加できることが嬉しいことです。しかし、時速6キロ

高次百々楽会に入会させていただいて32年あまり大正琴はじめ、書道教室、公民館の清掃、廃品回収、公民館の行事に参加しています。公民館が近いこともあり、体調も良く、健康に恵まれ諸事万端自立した日々を過ごさせていただいていることに感謝の日です。



コーラスクラブの皆さん

mで、行動範囲6キロをオーバーできないもどかしさも感じています。

「戦争と平和を生きて大根をまく」

地域の俳人、小倉三佐代さんの句にありますように、92歳を迎えた私の健康の心得は次の三つです。

一、栄養

たんばく質を中心に、バランスの良い食生活

二、身体活動

健康体操、家庭菜園

三、社会参加

大正琴、ちぎり絵、書道教室



大正琴の皆さん

懐かしい思い出が 走馬灯のように

いま、玄関前から建設中の三田駅前開発ビル「ジオ三田」を眺めると、手植えの田植え、草むしり、稲刈り、収穫時の牛車での運搬、牛の鼻とりなど懐かしく思い出しています。

人の世の中締めはとうに終わつたはずの私には、原稿をまとめることに心弾む日々を過ごしましたが、グッドシニア三田の紙面を飾らせていただきますことの幸せをかみめています。



市老連創作展に参加

私たちはグッドシニア三田の活動を応援しています

1つでも当てはまるとロコモの危険信号！

7つの
ロコモ
チェック！

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



※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。