



花みずき尼崎

hanamizuki amagasaki No.105

伸ばそう！健康寿命、
担おう！地域づくりを

尼崎市老連

105

2025.7

積極的な会員加入促進を！

尼崎市老人クラブ連合会
会長 中原 幸一



等の社会奉仕活動、
様々なことを学ぶ教
養講座、長寿ふれあ
い運動会やニュース
ポーツなどの健康促
進活動などがありま

山滴るこの時季、皆様にはますます
ご健勝のこととお慶び申し上げます。
日々の暑さが厳しくなっております。
たが、いかがお過ごしでしょうか。
日々の生活の中で、健康を維持するこ
との重要性を改めて感じている今日こ
の頃です。

さて、私たちの老人クラブは、地域
の高齢者が集まり、共に支え合い、楽
しい第二の人生を送るための大切な場
です。現在、私たちの各クラブでは新
たな会員を募集しております。

高齢者同士の交流を深め、健康づく
りや趣味活動を通じて、より豊かな生
活を実現するために、ぜひ多くの方々
にご参加いただきたいと考えておりま
す。

私たちの活動には、地域での清掃

す。
これらの活動を通じて、仲間との絆
を深め、楽しい思い出を作ることがで
きます。新しい仲間が増えることで、
さらに活気あるクラブになることを期
待しています。

また、最近の調査によれば、高齢者
が抱える不安の多くは健康や経済に関
するものであることがわかっていま
す。こうした不安を少しでも和らげる
ために、会員間の情報交換が必要です。
また、安心して過ごせる地域づくりに
貢献するためにも、皆様のご参加が必
要です。

最後になりますが、ぜひお知り合い
の方にも会員加入を広めていただき、
より多くの方のご加入を心よりお待ち
しております。

老人クラブに加入しましょう！

「日本老年学的評価研究（JAGES）」の研究によって、
組織活動の有効性が明らかに

老人クラブの仲間づくりが“健康長寿”にプラス
の影響を与える6つの秘訣

【秘訣①】人との交流が多いと健康にプラス
交流が月1回未満と少ない人は、1.3倍早く亡くなりやすい

【秘訣②】運動は仲間とすると健康にプラス
頻りに運動しても、グループに参加してい
ないと要介護に至る可能性が高まる



【秘訣③】サロンへの参加は健康にプラス
サロンに参加している人たちは、要介護認定率が低い

【秘訣④】笑いのある生活が健康にプラス
笑わない人は、脳卒中になるリスク(危険性)が1.6倍増える

【秘訣⑤】地域組織への参加は健康にプラス
地域組織参加率が高いと、認知症リスク(危
険)者割合が減少

【秘訣⑥】地域で役割を担って長生きしよう
地域で役割のある高齢者は、長生きしやすい
(死亡率12%減)

全国老人クラブ連合会発行「組織活動は健康長寿の秘訣」より



豊かな地域づくりのお手伝い。
〈あましん〉

地域の文化・教育・環境など、
元氣な地域づくりに貢献します。

尼崎信用金庫
AMASHIN
<https://www.amashin.co.jp>



発行：尼崎市老人クラブ連合会
〒660-0892 尼崎市東難波町4-9-25 尼崎市立総合老人福祉センター内 TEL06-6489-1113 FAX06-6489-1135
編集協力：株博報社 〒547-0026 大阪市平野区喜連西4-6-69 TEL06-6797-0212 FAX06-6797-0479

私たちは、尼崎市老人クラブ連合会の活動を応援しています

大和証券グループの住宅型有料老人ホーム
グッドタイムリビング 尼崎駅前
阪神「尼崎」駅
徒歩約2分(約165m)
尼崎市御園町27-3
介護でお困りの方に
安心の日々を。
◀建物外観：土地・建物/貸借
通話無料 0120-135-166

ひのうえ Hinoue Clinic
皮膚科 形成外科
皮膚科 形成外科 美容皮膚科 クリニック
診療時間 月火水木金土日祝
9:00~12:00 ●●●●●●
13:30~15:00 ▲▲▲▲▲▲
15:00~18:00 ▲▲▲▲▲▲
▲…予約のみ(手術・レーザーなど)
尼崎市上坂部1-4-1 ミリオンタウン塚口2F
TEL(06)6423-7340 【電話予約受付番号】
TEL050-5533-3567
<http://hinoue-clinic.com>

内科・循環器科・消化器科
外科・整形外科・放射線科
神崎病院
診療時間 午前 9:00~12:00
午後 3:00~5:00
休診日 日曜日、祝日、木・土曜日午後
尼崎市浜3丁目1-10
☎(06)6499-8466(代)
FAX(06)6491-5109

社会医療法人中央会
尼崎中央病院との密接な連携により
入居者様のサポートを行います。
介護老人保健施設
ローランド
尼崎市潮江2丁目1番10号
☎06-6499-8500
介護老人保健施設
なにわローランド
尼崎市東難波町1丁目3番10号
☎06-6481-8010
尼崎中央病院 尼崎市潮江1丁目12番1号
☎06-6499-3045

にしむら眼科・皮膚科クリニック
眼科一般、白内障・緑内障検診など、
カラーコンタクトなど各種コンタクトレンズ取り扱い
診療時間 月火水木金土日祝
9:00~12:00 ●●●●●●
16:00~18:30 ●●●●●●
皮膚科一般、アトピー、じんましん、水虫など
診療時間 月火水木金土日祝
9:00~12:00 ●●●●●●
尼崎市南塚口町2-40-21 グランシャリオSOUTH1F
☎(06)6435-8526

内科・消化器科 寄り添う医療
なりた医院
日曜診療も行っています
(診療時間 10:00~13:00)
＜案にきちんと胃カメラ＞
診療時間 月火水木金土日祝
午前9:00~12:00 ●●●●●●
午後4:30~7:00 ●●●●●●
尼崎市若王子加2-4-10(近松公園北東)
TEL(06)6497-1616

むこきたクリニック
内科・糖尿病・漢方
診療時間 月火水木金土日祝
9:30~13:00 ●●●●●●
15:30~19:00 ●●●●●●
休診日 日曜・祝日 駐車場9台分完備
伊丹市野間4-5-21 野間西バス停前すぐ
☎072-768-7560

いつも笑顔を絶やさず
素敵な日々を

令和7年度事業計画書

(メインテーマ)

伸ばそう! 健康寿命、担おう! 地域づくりを
(事業方針)

尼崎市老人クラブ連合会は、すべての会員が「楽しく笑顔になれる」事業を活動目標として様々な事業に取り組み、高齢者の仲間づくり、健康づくり、生きがいづくりを一層増進させていきます。

国民の5人に1人が後期高齢者(75歳以上)の超高齢化社会を迎えることで雇用、医療、福祉といった日本経済や社会の広い領域に深刻な影響を及ぼす、諸問題の総称を2025年問題と言われています。

尼崎市老人クラブ連合会でも、老人クラブ会員の高齢化等により、単位老人クラブの減少や会長の後継者不足などの問題は、年々より深刻な状態になってきております。

今後とも、老人クラブは「健康・友愛・奉仕」を全国三大運動として取り組み、長年培った知識や経験を活かし、地域社会に貢献していくには、上記の問題への対応策を行うなどして、高齢者の生きがい・健康づくりに寄与した各種の事業実施に努めるとともに、積極的な加入促進による会員拡大と担い手の育成を図り、単位老人クラブの解散防止にも努めなければなりません。

尼崎市老人クラブ連合会は、時代に合った事業展開を行い、更に地域の諸団体との連携を深めるとともに、各地区老連との連携はもとより、市内にある各老人福祉センターとも協力し、各種研修会等による女性リーダー・若手リーダーの養成、各部会を中心とした主体的な事業への取り組みの強化を進め、安心して住みなれた地域でいつまでも暮らすことができるまちづくりを目指してまいります。



令和7年度 総会

5月27日(火)、令和7年度尼崎市老人クラブ連合会総会が、尼崎市立総合老人福祉センター3階集會室において開催されました。

はじめに、国歌斉唱、物故会員等に対する黙とうが行われ、中原幸一会長からあいさつが述べられました。その後、池田康昭副会長が議長に選出され議事に入りました。

- 【総会議事】
- (1) 報告第1号
役員の選任について
 - (2) 認定第1号

令和6年度事業報告について

(3) 認定第2号

令和6年度収支決算について

(4) 監査報告

(5) 議案第1号

令和7年度事業計画(案)について

(6) 議案第2号

令和7年度収支予算(案)について

全ての議案が審議され、満場一致の拍手をもって承認されました。

議事終了後は、三場英之筆頭副会長が閉会のことを述べ、無事総会は終了しました。

私たちは、尼崎市老人クラブ連合会の活動を応援しています

御 賛 助

ikari ikari ikari もっとおいしく、
もっと楽しく。

SUPER QUALITY MARKET

ikari

いかり塚口店
尼崎市塚口町1丁目16番地8
☎(06)6421-6074

機械器具設置工事業・管工事業

株式会社 **峯工業所**

代表取締役 井上 将

尼崎市南塚口町8丁目59-13
☎(06)6427-4081

総合建設業

OHSHIRO

株式会社大城工業所

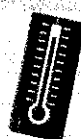
尼崎市小中島2-6-10
☎(06)6491-2842(代)
FAX(06)6494-2044
<https://ohshiro.co.jp>

熱中症予防法メモ



我慢せずこまめな水分補給を心掛けましょう。汗をかいた時は、適度な塩分補給も必要です。

部屋の見やすい場所に温湿度計を置き、温度が上がったらエアコンをつけるなど、常に注意しましょう。



エアコンや扇風機が苦手な人は、温湿度設定に気を付けたり、風向きを調節するなど工夫してみましょう。





各地区老連からお寄せいただいた品物など (元気袋36) を県老連へ送付

地区	内 容
中央	◎元気袋・メッセージカード各 15 ◎物品 (マスク・タオル・靴下・軍手・ポケットティッシュ・歯ブラシ ウエットティッシュ小・石鹸・石鹸ケース・ハンカチ・文具等 セット以上各15)
小田	◎物品 (ポケットティッシュ45、カイロ30、マスク150)
大庄	◎元気袋・メッセージカード各 15 ◎物品 (ポケットティッシュ・石鹸・ウエットティッシュ小以上各15)
武庫	◎元気袋 6、メッセージカード 8 ◎物品 (七福神手ぬぐい15、タオル6、ウエットティッシュ中6、 マスク6、歯ブラシ・石鹸・歯磨き粉・ガスコンロシート・ クッションケース袋・コップ・プラスチック皿以上各3)
園田	◎物品 (タオル3、トリプルローラー、ひざかけ、タオルセット、 爪切り拡大鏡)
市老連	◎物品 (スマイルくんタオル 21、タオル 15)

各単位クラブの会長さまをはじめ各会員の皆さま方には、多大なご協力をいただきましてありがとうございます。心より感謝申し上げます。

皆さま方からお預かりいたしました「元気袋」(メッセージカードと物品)については次の通り、兵庫県老人クラブ連合会を通じて送付いたしました。一日も早い復興をお祈りいたします。

能登半島地震。豪雨被災者の方々に県老連を通じ、「元気袋」を送付しました

私たちは、尼崎市老人クラブ連合会の活動を応援しています

日本の夏の風物詩 打ち上げ花火 あれこれ

打ち上げ花火が歴史に登場したのは、江戸時代です。当時は全国的な凶作と江戸の疫病流行で多くの死者が出ていたため、幕府はその慰霊と悪疫退散をかねて両国で水神祭を開催しました。

この時に余興で打ち上げられたのが打ち上げ花火の始まりだと言われています。これが後に日本で一番有名な花火大会となる隅田川花火大会の前身である両国花火大会です。しかし、当時は花火大会と言ってもたった20発ほどしか上がらなかったようです。

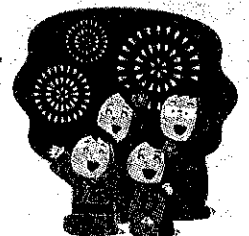


～花火memo～

掛け声「たまや～」の由来は
いったい何なの!?

隅田川花火大会の前身、両国花火大会で花火師「玉屋」「鍵屋」が競演し、これを応援するための掛け声が「たまや～」「かぎや～」だったのです。

たまや～
かぎや～



総合老人福祉センターまつり



あまやさい等販売



作品展

日時：2025年3月8日(土)

場所：尼崎市立総合老人福祉センター



イートインコーナー



バルーンアート

ウキウキわくわく体験コーナー



出張福祉ネイル



ハンドエステ・ヘッドスパ



走るデパ地下



食品サンプルづくり

令和7年3月8日(土)、尼崎市立総合老人福祉センターにおいて、尼崎市立総合老人福祉センター（指定管理者・尼崎市社会福祉協議会）と尼崎市老人クラブ連合会の共催により、615名の参加のもと開催されました。

1階ロビーでは、作品展示、あまやさい等や市老連担当のイートインコーナーでパンやジュースの販売が行われ、2階では食品サンプルづくりや出張福祉ネイルなどの「ウキウキわくわく体験コーナー」が設けられました。また、駐車場では昨年に引き続き、阪急のスウィーツ移動販売で有名な「走るデパ地下」も出店し、開店するとすぐに長蛇の列で賑わいました。

3階集會室では、中原市老連会長のあいさつの後、「みんなに届けようオンステージ」が行われ、コーラスや体操、ジャズ演奏といったさまざまな演目が披露され、会場いっぱいになった観客から大きな拍手があり、盛り上がりの中開催されました。

最後に、杉山市老連副会長からのあいさつがあり、大盛況のうちに終了しました。

私たちは、尼崎市老人クラブ連合会の活動を応援しています

カルシウムをしっかりとうろう!

骨そしょう症の予防や精神を安定させる効用のあるカルシウムは、高齢者には特に必要な栄養素です。

★カルシウムが豊富に含まれる食品
牛乳、チーズなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、野菜類や海藻など。



内科・循環器内科 なかのクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
午後5:00~8:00	○	○	○	○	△	△	△

★急患随時 ★往診・訪問診療いたします。
★心臓リハビリテーション

尼崎市塚口町2-29-1 有

☎(06)6420-8898

http://www.nakano-clinic.info

青木外科整形外科

整形外科・外科・リハビリテーション科
リウマチ科・放射線科 CT・MRI完備
救急指定・入院手術対応

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	×
午後2:00~5:00	○	○	×	○	○	×	×
午後6:00~8:00	○	○	○	○	○	○	×

受付時間は診療終了時間の10分前まで

尼崎市若王寺1丁目2-23

☎(06)6491-0148

ウイメンズクリニック横浜

～産婦人科～

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00~12:00	○	○	○	休	休	休	休
午後4:30~7:00	○	○	○	休	休	休	休

休診日 木曜・日曜・祝日・土曜午後

尼崎市塚口町1-24-2

☎・FAX(06)6421-7240

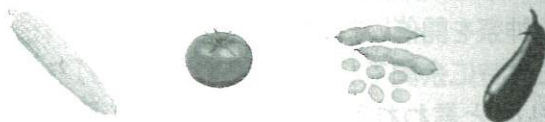
URL: https://wclinic-yokota.com

旬を食べようー夏の食材ー

旬のものを食べることは、免疫力を高めたり、抵抗力をつけたりと、丈夫な身体づくりにつながっていきます。

夏野菜の多くが、夏バテ予防に役立つ栄養素を含んでいます。

とうもろこし、トマト、枝豆、茄子
真あじ、すもも、スイカなど



みんなに元気を届けよう オンステージ

武庫地区

西武庫クラブ
合唱「里の秋」「大阪ラブソニー」

小田地区

コーラス・ハミングあじさい
コーラス「忘れな草をあなたに」「銀色の道」
「見上げてごらん夜の星を」

園田地区

久夷乃喜会～レクダンス歩夢～
レクレーションダンス「マツケンサンバ」「365歩のマーチ」

私たちは、尼崎市老人クラブ連合会の活動を応援しています

胃腸科・呼吸器科・外科・肛門科
内視鏡、リハビリテーション科

中村クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
午後4:00~7:00	○	○	○	○	○	○	△

休診日 日曜・祝日・木曜午後・土曜午後

尼崎市武庫元町1丁目27-1

☎(06)6436-0818

消化器内科・消化器外科
外科・内科・肛門外科

内藤クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
13:30~16:30	△	△	△	△	△	△	△
16:30~19:00	○	○	○	○	○	○	△

△…検査

尼崎市南塚口町1-30-10

☎(06)6427-1570

U.C PainRelief 痛みの治療専門科

うちだ痛みのクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
午後4:00~7:00	○	○	○	×	×	×	×

休診日 日曜・祝日・木曜午後・土曜午後

尼崎市南塚口町2-33-1-101

TEL(06)6426-2226 FAX6426-2227

www.uchida-pain.com

医療法人社団 晃誠会

あおぞらデンタルクリニック
Aozora Dental Clinic

診察時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00~13:30	○	○	○	○	○	○	☆
15:30~18:30	○	○	○	○	○	○	△

休診日/水曜・祝日 ☆日曜は9:00~13:00まで

〈歯科・歯科口腔外科・小児歯科〉

尼崎市東園田町四丁目72番地1

☎(06)4960-1182

スローピング運動の効能

スローピングとは「後ろ向き歩行」のことです。

スローピングは、「坂道健康法」ともいわれ、効率を高めるために階段や坂道を利用する方法です。普通のウォーキングの2~3倍の効果があるといわれています。

単純明快な健康運動法ですが、心肺機能の強化をしながら、体内脂肪の燃焼促進の効果もあり、続けることで足腰の筋肉がしっかりしてきます。

基礎代謝を高め、生活習慣病などの予防にも効果があるとされます。



令和7年度
尼崎市老人クラブ連合会
事業内容

①総務事業

	事業名	概要
	各種会議の開催と参加	
	①総会の開催	市老連代議員を対象に市老連の事業計画・収支予算、事業報告・収支決算等を審議する。
	②役員会の開催	市老連の事業執行や方針決定のため、月1回程度開催する。
	③各種部会の開催	各地区老連から1名ずつ選出の部会員により組織。 (ただし、女性部会・若手部会は各地区老連から2人)
	(ア) 総務部会	市老連の総務事業（総合老人福祉センターまつり）の参加を行う。
	(イ) 社会活動部会	市老連の社会活動事業（総合老人福祉センターまつり）への参加を行う。
	(ウ) 教養活動部会	市老連の教養活動事業（先進地視察事業）への企画・実施を行う。
(1)	(エ) 健康増進活動部会	市老連の健康増進活動事業（運動会）の企画検討を行う。
	(オ) 女性部会	市老連の円滑な老人クラブづくりのため、研修等の企画・検討及び各種事業開催業務に参画する。
	(カ) 若手部会	老人クラブ活動の活性化のための研修等の企画・検討及び県主催の健康増進事業への協力を行う。
	④県老連各種会議への参加、及び阪神南ブロック老人クラブ連絡協議会の開催と参加	関係団体等の各種事業について参加及び協力を行う。
	(ア) 県老連評議員会等への参加	県老連評議員会・委員会へ参加、協議。
	(イ) 阪神南ブロック老人クラブ連絡協議会	阪神南ブロックの各種行事の調整・協議のための芦屋市老連・西宮市老連との会議。(3月上旬予定 西宮市担当)
(2)	広報活動	広報紙「尼崎市老連」の発行やクラブ活動に係わる情報発信を行う。(年2回)
(3)	功労者表彰及び優良クラブ表彰	9月12日開催予定の「尼崎市老人福祉大会」及び「兵庫県高齢者のつどい」での各種表彰者を推薦する。
(4)	一円募金事業（特別会計事業）	一円募金事業基金運用益を市老連一般事業費に充てるため、一般会計に繰り出す。
(5)	各地区における強化育成事業	地区老人クラブ連絡（連合）会の強化育成活動を、きめ細かく推進する。
(6)	老人クラブ会員加入促進対策	地区老人クラブ連絡（連合）会とともに、新規会員の加入促進に努め、効果的な加入促進対策を実施する。

②社会活動事業

(1)	老人週間一斉奉仕活動の実施	9月15日から9月21日の老人週間を中心に、全国一斉奉仕活動が実施され、各单位老人クラブ中心に市内公園・河川周辺等の清掃活動を行う。(9月～11月)
(2)	総合老人福祉センターまつりの共催	世代間交流、地域交流を目的とするまつりを共催する。 (3月予定、尼崎市立総合老人福祉センター)
(3)	友愛訪問、社会交流・社会奉仕活動地区推進事業	地区老人クラブ連絡（連合）会等で実施される友愛訪問、社会交流・社会奉仕活動等をきめ細かく推進する。

私たちは、尼崎市老人クラブ連合会の活動を応援しています

脳の活性化!! 早口言葉にチャレンジ!!

普段の会話ではあまり登場することのない、言いにくい文章を読むことで脳を鍛えます。

まずはウォーミングアップ♪

- 老若男女(ろうにゃくなんによ)
- 庭には鶏が二羽いました

少しレベルアップ♪

- 赤巻紙青巻紙黄巻紙
- この子なかなかカタカナ書けなかったな、泣かなかったかな?

少し頑張ってみましょう♪

- ラバカロバカロバカラバカ分らないので
ラバとロバを比べたらロバカラバカ分らなかった

- キツツキ木突き中きつく木に頭突きし
傷つき気絶し木突き続けられず



③教養向上活動事業

事業名	概要
(1) 単位老人クラブ新任会長研修会の開催	運営の基本や運営助成金等の研修会を開催する。
(2) 市老連役員研修の開催	市老連役員等に対し、先進施設見学など研修会を実施する。(日帰り研修)
(3) 人権問題研修会の開催	人権問題に対する認識を深め、人権意識の高揚と、差別のない明るい社会づくりを図るために研修会を開催する。
(4) 女性部研修会の開催	女性会員を対象に、女性の活動促進についての研修会を開催する。
(5) 老人クラブ活動の活性化のための研修会の開催	単位老人クラブのリーダーや会員に対し、老人クラブ活動の活性化のための研修会を実施する。
(6) 市町老連「会長研修会」への参加	全老連・県老連主催による県下、市町老連会長を対象とする研修会へ参加する。
(7) 拡大4ブロック「女性・若手リーダー養成研修会」への参加	県老連主催によるブロック別「女性・若手リーダー研修会」へ参加する。(7月3日 芦屋市)
(8) 兵庫県高齢者のつどいへの参加	兵庫県と県老連の共催で開催される「兵庫県高齢者の集い」へ参加する。(9月予定 兵庫県公館)
(9) 阪神南ブロック「女性部交流会」への参加	女性リーダーを対象に阪神南ブロック事業に参加する。(10月30日 西宮市)
(10) 地区単位老人クラブリーダー研修会への支援	単位老人クラブ会長など、地区老連や地域のリーダーに対し、地区老連が実施している研修会に助成し、地区老連の充実を図っていく。
(11) 教養向上活動地区推進事業	地区老人クラブ連絡(連合)会で実施される教養向上活動をきめ細かく推進する。

④健康増進活動事業

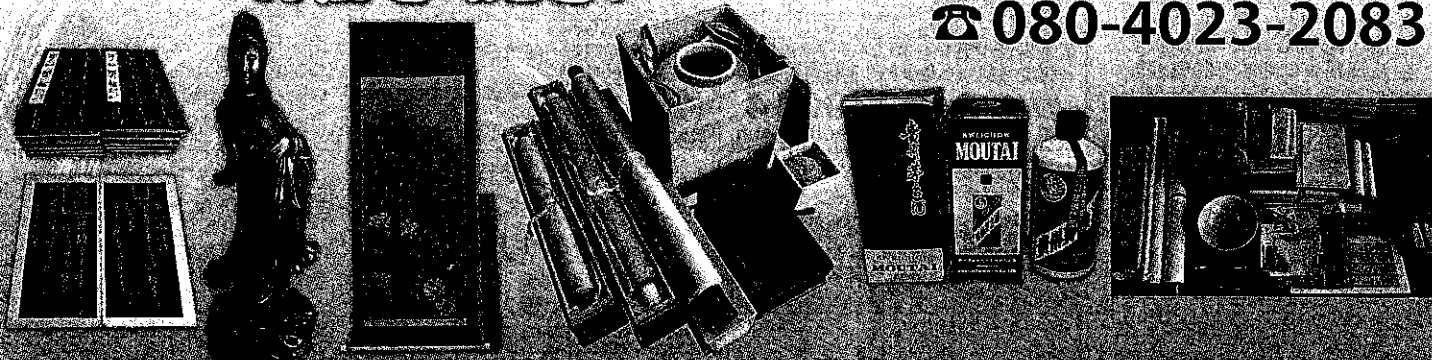
(1) 長寿ふれあい運動会の開催	全市の会員が一堂に会し、楽しく交流しながら健康増進を図る。(10月23日 ベイコム総合体育館)
(2) 2025年度 第3回モルック県大会への参加	県老連主催による県下、市町老連会員を対象とする県大会へ参加する。(11月21日 播磨町)
(3) 2025年度 第13回グラウンドゴルフ県大会への参加	県老連主催による県下、市町老連会員を対象とする県大会へ参加する。(10月10日 淡路市)
(4) 阪神南ブロック「若手委員が取り組む活性化事業」への参加	阪神南ブロック主催の老人クラブ活性化を目的とする研修会や交流会等へ参加する。(9月5日 芦屋市)
(5) 阪神南ブロック「健康づくり・介護予防事業」の企画と参加	阪神南ブロックの主催事業を企画し参加する。(11月予定 尼崎市)
(6) 健康づくり・介護予防支援事業	多数の会員が気軽に継続して取り組むことのできる地区老連が実施している健康づくり・介護予防事業に対し助成し、地区老連の充実を図っていく。
(7) 健康増進活動地区推進事業	地区老人クラブ連絡(連合)会で実施される健康増進活動をきめ細かく推進する。

私たちは、尼崎市老人クラブ連合会の活動を応援しています

書画骨董品・古物の買取なら弘旺に 査定・出張費完全無料
お任せください

株式会社 弘旺【受付時間】平日9:00~18:00

☎080-4023-2083



古書

仏像

掛け軸

陶器

漢籍

中国酒

蔵の片付け

刺繍

文房四宝

中国家具

老人クラブお問い合わせ先

- ◎中央地区老人クラブ連合会(中央北生涯学習プラザ内)
☎ 6482-1790 FAX 6489-9300
- ◎小田老人クラブ連合会(小田南生涯学習プラザ内)
☎ 6488-5443 FAX 6488-5459
- ◎大庄地区老人クラブ連絡会(大庄北生涯学習プラザ内)
☎ 6419-8225 FAX 6419-8226
- ◎立花地区老人クラブ連絡会(立花南生涯学習プラザ内)
☎ 4950-5007 FAX 6429-7007
- ◎武庫地区老人クラブ連絡会(武庫西生涯学習プラザ内)
☎ 6431-7884 FAX 6431-9542
- ◎園田地区老人クラブ連絡会(園田東生涯学習プラザ内)
☎ 4950-0410 FAX 6491-2364
- ◎尼崎市老人クラブ連合会(総合老人福祉センター内)
☎ 6489-1113 FAX 6489-1135

ご協賛いただいた皆さまへの御礼

「尼崎市老連」の発行に際し、広告のご掲載を賜り誠にありがとうございました。超高齢社会を迎えた昨今、会員の生きがい、健康、教養を高めるとともに、会員相互の情報交換、仲間づくりの推進を願って発行するものであります。以上の趣旨をご理解いただき、何卒末永きご厚誼、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。

尼崎市老人クラブ連合会

尼崎市老連からのお知らせ

「ニュースポーツ用具の貸し出し」について

尼崎市老連では、ニュースポーツの普及、そして会員同士の交流と健康増進を目的とした「ニュースポーツ用具の貸し出し」を行っています。

各地区老連および各単位老人クラブにてご活用していただきますよう、よろしくお願いいたします。

※詳細については、市老連・地区老連事務局まで、ご連絡をお願いします。

※個人向けの貸し出しは行っておりません。

※貸し出しの申請は地区老連へお願いします。

下記のニュースポーツ用具の貸し出しが可能です。

ニュースポーツ用具一覧

囲碁ボール	モルック
シャッフルボード	トリコロキューブ
バグゴ	スカットボール
フロッカー	クロリティー
スカイクロス	ビーンボウリング
フリスビー	ポッチャ
室内ペタンク	カロリング(フロッカー)
ガラッキー	てんとうむしジャンケン
テーブルガラッキー	さばてんバランスゲーム
マグダーツ	さわってなあーに
輪投げ	木製パズル丸型

私たちは、尼崎市老人クラブ連合会の活動を応援しています

【あいうべ体操】のススメ

あいうべ体操とは、口元の筋肉が鍛えられる体操です。毎日習慣づけて行うことで、口呼吸の改善、美容効果など様々な効果が得られます。



- ① 「あー」と口を大きく開け1秒キープします。



- ② 「いー」と思い切り横に口を広げます。これも1秒キープします。



- ③ 「うー」と口をとがらせて大きく前に突き出し、1秒キープします。



- ④ 「べー」と顎先に伸ばすように舌を出します。これも1秒キープします。

朝田医院 内科・循環器科

日本循環器学会 循環器専門医 朝田 真司

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
AM 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
PM 6:00~8:00	○	○	○	×	○	×	×

休診日 日曜・祝日 木曜、土曜午後
往診・在宅診療いたします
生活習慣病に関する健康相談

尼崎市南武庫之荘2丁目19-14 阪急塚口駅より徒歩2分

☎(06)6429-1697



瀬口眼科クリニック

日帰り白内障手術・眼科一般・コンタクトレンズ

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
AM 9:30~12:30	○	○	○	○	○	☆	○
PM 4:00~7:00	○	○	○	○	○	○	○

尼崎市武庫之荘1-4-10 ☆木曜午前9:30~12:00
(武庫之荘駅 北へ徒歩すぐ) 駐車場有

☎(06)6433-9014 URL www.seguchi-eyeclinic.com

上芝眼科

慶應義塾大学医学部卒・日本眼科学会眼科専門医 院長 上芝 伴尚

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~11:30	○	○	○	○	○	○	○
午後 4:00~6:00	○	○	○	○	○	○	○

受付は30分前からです

☎(06)6436-6601

電話自動受付番号 ☎(06)4560-8731

尼崎市武庫之荘2丁目5-6 有り インターネット受付
受付ページURL: https://ueshiba.atat.jp

大井歯科医院

診療時間 月 火 水 木 金 土 日

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
AM 9:00~1:00	○	○	○	×	○	★	×
PM 2:30~7:00	○	○	○	×	○	★	×

★…土曜日はAM9:00~PM2:00

入れ歯、インプラント、歯周病の治療

尼崎市南武庫之荘7丁目1番1号

☎(06)6435-1113

http://www.ooi-dental.com

亀井整形外科医院

整形外科・リハビリテーション科 リウマチ科・スポーツ整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	☆	○
午後 4:30~7:30	○	○	○	○	○	○	○

☆…土曜・日曜は12:30まで診療

尼崎市塚口町6-43-1 (横濱公園前) TEL(06)4961-8455

詳しくはホームページをご覧ください

亀井整形外科医院 検索

おくもとクリニック

消化器内科・肛門外科・内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○
16:30~19:00	○	○	○	○	○	○	○

9:00~12:30 16:30~19:00

尼崎市上坂部1-1-1 ビエラ塚口303

TEL(06)6498-1001

医療法人 伯鳳会

はくほう会 セントラル病院

内科・外科・循環器内科・整形外科・放射線科
脳神経外科・皮膚科(月~金)・脳神経内科
リハビリテーション科・麻酔科(藤田 啓起)・泌尿器科

東園田町4-23-1 ☎06-4960-6800

はくほうそのだ訪問看護ステーション

東園田町4-21-1 ☎080-4076-2517

介護老人保健施設 はくほう

若王寺3-13-20 ☎06-4960-8940

高齢者の交通安全

反射材を身に付けましょう

高齢者の交通事故は夕方の時間帯に多発しています。外出するときは明るい色の服装や反射材を利用し、ドライバーから目立つ工夫をしましょう。特に、反射材は履き物に付けると効果的です。



田中 歯科

一般歯科・訪問歯科・小児歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	○
13:30~17:00	○	○	○	○	○	○	○

※祝日のある週は水曜診療

水曜・日曜・祝日は休

尼崎市塚口町4-12-9 駐車場有り

塚口小学校、北小学校、北高等学校から歩いてすぐ

☎(06)6423-5771