



花みずき尼崎

尼崎市老連

hanamizuki amagasaki No.106
のぼそう! 健康寿命、
担おう! 地域づくりを

106

2026.1

第2部 記念講演

令和7年度 尼崎市老人福祉大会

第1部 式典



松本市長
主催者あいさつ



演題 『笑い音楽で健康に』
講師 歌手 林田麻友子



※老人福祉大会詳細は3ページに掲載

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：㈱朝報社 〒546-0043 大阪市東住吉区駒川5-4-11 2F 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

医療法人 仁仁会
森川内科クリニック
〈内科・小児科〉 睡眠時無呼吸
木曜日・金曜日は夜8時まで/日曜日にも診療しています
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
午前 9:00~12:00 9:00~12:00 10:00
午後 16:00~19:00 16:00~20:00 13:00
訪問診療 糖尿病・高血圧
休診日 土曜日午後・日曜日午後・水曜日・祝日
尼崎市上坂部1-4-1 ミリオンタウン塚口
(JR塚口駅前 万代2階)
TEL(06)6439-7337
https://www.morikawa-naika-clinic.com/

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)
(土曜日は完全予約制です。)
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】
TEL 050-5533-3567

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

尼崎中央病院グループ
介護付有料 老人ホーム **トワイエ ぐく知**
「永久(トワ)に幸せに暮らせる家(イエ)」
中央会がサポートする
「住まい」のサービス
尼崎市久々知3-2-1
☎06-6498-3366

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

リハビリ特化型 デイサービス
ポシブル尼崎
1日タイプ
半日タイプ
送迎/食事サービス有
尼崎市浜1-1-58 極楽湯跡地西隣
☎(06)4960-4165

うま 馬
〈動物のことわざ〉
●馬の耳に念仏 ●牛を馬に乗り換える
●馬子にも衣装 ●老いたる馬は
●将を射んとせば、路を忘れず
まず馬を射よ ●生馬の目を抜く
ずっと昔から人間とともに歩んできた馬。歴史が長いぶん、もちろん「ことわざ」も多数。馬にマイナスの印象を持つものから、プラスの印象を与える「ことわざ」まで様々です。



今年もよろしくお願ひいたします

年頭あいさつ

尼崎市老人クラブ連合会
会長 中原 幸一



新年明けましておめでとございます。

会員の皆さまにおかれましては、清々しい新春をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。日頃は、老人クラブの活動にご理解とご協力をいただき、厚くお礼申し上げます。

高齢社会の中で、老人クラブ

の役割はますます重要になっていきます。私たちは「健康・友愛・奉仕」を合言葉に、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ことが大切だと考えています。

しかしながら、加入率の低下や担い手不足といった課題も抱えております。また、ひとり暮らし世帯や高齢世帯の増加に伴う孤独・孤立の問題、認知症予防への対応なども、喫緊の課題として認識しています。

これらの課題解決に向けて、行政をはじめとする関係機関と連携しながら、新たな発想と仕組みづくりに取り組んでいく必要があります。会員の皆さまお一人おひとりの経験や知恵をお借りしながら、クラブ活動を活性化し、誰もが健康で充実した毎日を送れるよう尽力してまいります。

本年も、会員の皆さまのご多幸とご健康を心よりお祈り申し上げますとともに、変わらぬご支援・ご協力をお願い申し上げ、新年のごあいさつとさせていただきます。

7月3日（木）、令和7年度尼崎市老人クラブ連合会新任会長研修会を14名の参加のもと尼崎市立総合老人福祉センターで開催しました。

はじめに、尼崎市老人クラブ連

合会 中原会長よりあいさつがあり、「地域のリーダーであるという自覚と責任をお持ちいただき、楽しいクラブ運営を心がけていただくとともに、後継者の育成に、力をそそいでほしい」などの激励の言葉がありました。

次に人権研修として動画を視聴

しました。タイトルは「認知症を理解し、地域で支える」。私たちは自身が認知症の問題を身近な問題として考え、誰もが自分らしく生活できる社会を築くことの大切さを学びました。

その後、事務局より、会計処理についてや、「老人クラブの運営と会長の役割について」と題し、老人クラブの目的・性格・会員・組織などについて説明しました。会員の加入促進に対するご意見など、活発な質疑応答を行い、無事終了しました。

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15番地3 ☎(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
---------------------	---	---	--

旬を食べようー冬の食材ー

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。

冬の野菜は寒い冬に体を温め、乗り越えられる準備を促してくれます。

白菜、大根、ほうれん草、かぼちゃ、じょうろ、
鮭、牡蠣、いちご、なかん など

令和7年度 尼崎市老人福祉大会

次に列席した眞田泰秀市議会議員、中

9月12日(金)、令和7年度尼崎市老人福祉大会が尼崎市立総合老人福祉センターにおいて開催されました。

【第1部 式典】

国歌斉唱で開幕し、主催者を代表して松本眞市長があいさつを述べられ、表彰状贈呈に移りました。

尼崎市老人クラブ連合会指導育成成功労者表彰1名、老人クラブ指導育成成功労者表彰14名、優良老人クラブ表彰14クラブが表彰されました。

【第2部 記念講演】

原一市老連会長代理の三場英之市老連筆頭副会長、松原一郎市社協理事長の3名が来賓あいさつをされ、式典は終了しました。

「笑い」と音楽で健康に」と題し、講師に歌手の林田麻友子氏を招き、記念講演(講演と歌謡ショー)が行われました。氏の巧みな話術に、会場は笑い声が響き、美しい歌声に参加者はうっとり。笑い音楽は健康につながることを再認識し大会は成功裏に終了しました。

令和7年度 尼崎市老連リーダー研修会



【被表彰者およびクラブ名】

※敬称略・順不同
 ◇尼崎市老人クラブ連合会指導育成成功労者 中谷 治雄

◇老人クラブ指導育成成功労者 森田美香子 渡邊 富恵 西郷なつ子 筒井 廣行 裕 勝博 服部 吉博

武田 弘子 合田美代子 山口 康夫 山田 勝宏 田所 規 長尾 隆則 西脇 明 宮脇 正市

◇優良老人クラブ

中央第3のじき会・大物寿会 木の元楽陽会・県営わづみ会 高田喜楽会・中山老人クラブ山寿会 浜田第一寿クラブ・道意第七千歳会 南塚町東寿楽会・南塚町西寿楽会 常盤 会・食満 壽会 小中島寿会・中寿 来会

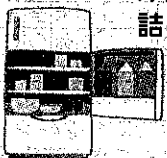
10月7日(火)天候に恵まれ、令和7年度尼崎市老人クラブ連合会リーダー研修会を市老連役員や各部会員など30名の参加のもと、滋賀県近江八幡市へ歴史と文化に触れ理解を深めることを目的に開催しました。

まず、車上において、尼崎市成年後見等支援センターより講師を招いて人権研修で「成年後見制度について」を勉強しました。

そして、時代劇の撮影場所にもなっている和舟による水郷巡りをし、昼食の後、「近江八幡」の由来になったと言われている日牟禮八幡宮にお参りし、ラコリナ近江八幡でバームクーヘンなどの買い物を楽しみ、無事に尼崎に帰りました。

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

冷蔵庫に物を詰め込みすぎない



ドアの開閉時間が長くなる原因に、冷蔵庫の中を整理してみましょう。

照明器具の掃除で明るさアップ



ランプやかさが汚れると明るさは極端に低下します。手入れしましょう。

待機電力を減らす



長時間使用しない家電はコンセントを抜きましょう。

エアコンの設定温度は外気温に近付けましょう



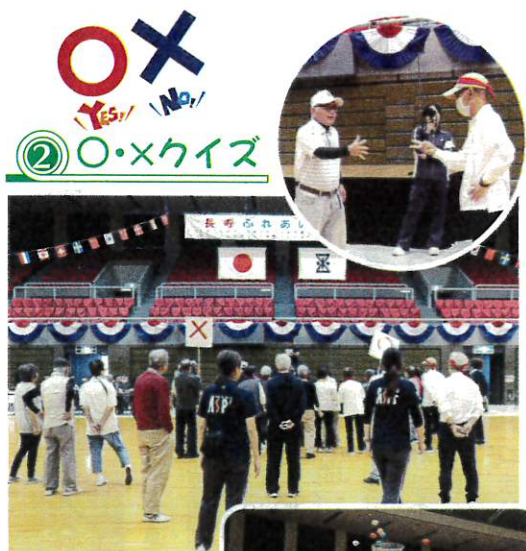
家庭でできる! 5つのエコ

お風呂の残り湯を洗濯に利用する





② O・Xクイズ



④ 玉入れ



① 橋渡しボール送り



③ おみこしワッショイ



⑤ 炭坑節



長寿ふれあい運動会

令和7年度



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

コーヒー記念日

コーヒーに記念日があることを知っていますか？

一般社団法人全日本コーヒー協会によって昭和58年に10月1日に制定されました。



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

診察時間	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

ウィメンズクリニック横田

～産婦人科～

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

涙がもたらす健康効果

—— むくみ、クマの解消 ——

泣くことで涙腺の詰まりが解消され、血流がよくなり、その結果むくみやクマが解消されます。

—— スッキリする ——

泣くことで脳内ホルモンの一つである物質の鎮静作用が働き適度な運動の後のようなスッキリ感があります。



たちばな眼科

院長 立花 明子

診察時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前9:30~12:30	●	●	●	●	●	○	○	△
午後2:30~5:00	●	○	△	△	●	○	○	△

休診 火曜・土曜午後・日曜・祝日 △ご確認ください
尼崎市東園田町9-15-11 ライラック園田1F
☎(06)6493-3030
FAX(06)6493-4040

平本皮フ科

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

尼崎市東園田町9-16-8 フィオーレ園田2F
☎(06)6495-2668
FAX(06)6495-2672

10月23日(木)、尼崎市と尼崎市老人クラブ連合会「花みずき尼崎」主催、公益財団法人尼崎市スポーツ振興事業団協力の令和7年度長寿ふれあい運動会をベイコム総合体育館メインアリーナにて開催しました。

はじめに三場英之副会長から開会宣言、続いて松本眞市長からの主催者あいさつ、来賓の林久博市議会副議長からあいさつが述べられました。その後、列席者紹介、諸注意があり、準備体操が行われ競技がスタートしました。

「橋渡しボール送り」「O×クイズ」と続き、個性溢れる各地区の元気な応援が行われ、スマイルくんも参加した大きな盛り上がりを見せました。その後、「おみこしワッショイ」「玉入れ」と楽しい競技があり、最後の「炭坑節」では、大きな輪となって踊り、全ての競技は無事終了しました。

閉会式では、「スマイルくんタオル」を使用しての整理運動後、大会結果が発表されました。今大会の優勝チームは中央地区の皆さん。大きな歓声が上がリ、池田康昭実行委員長の開会の言葉で大会は成功裏に終了しました。

【大会結果】
優勝 中央地区
準優勝 大庄地区
第3位 小田地区

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
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

診療時間	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。





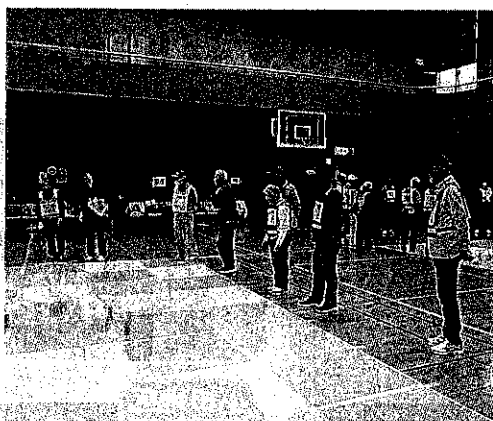
令和7年度 尼崎市老連 モルック講習会



10月31日（金）、令和7年度尼崎市老連モルック講習会を市立総合老人福祉センターにおいて、各地区老連や市老連若手部会より17名の参加のもと開催しました。

当日は「モルックの実践と説明」と題し、尼崎市スポーツ振興事業団より講師を招き、参加者からは「楽しかった」「モルックの競技方法が一定理解できた」などの意見をいただきました。

モルックは、ルールが簡易、用具代も安価、屋内・屋外でも開催が可能で、健康増進と交流の輪を広げることができます。市老連では用具の貸出も行っています。



令和7年度 阪神南ブロック モルック大会



11月11日（火）、令和7年度阪神南ブロック（尼崎市・西宮市・芦屋市老連）健康づくり・介護予防支援事業モルック大会がベイコム総合体育館サブアリーナで開催されました。

参加者は、各市老連8名が2つのチーム、合計6チームに分かれ、3ゲームで競いました。結果は、尼崎市Bチームが1位、尼崎市Aチームが2位、市別でも尼崎市が1位となりました。

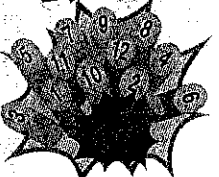
数字のついた「スキットル」が倒れるたびに、拍手・歓声が響き、3市の交流の輪を広げ親睦を深めることができ、楽しい一日を過ごしました。

11月21日（金）、令和7年度兵庫県老連モルック大会が播磨町のはりまシーサイドドームで開催されました。

県下市町老連等38チームが参加し、尼崎市より市老連若手部会の4名が出場、結果は、20位でした。思った数字の「スキットル」が倒れると大きな歓声が起こり、逆に倒れなかったりと、一喜一憂しながらのゲームでした。多くの参加者と交流の輪を広げ、モルックの楽しさをかみしめた一日でした。



令和7年度 兵庫県老連 モルック大会



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

〇〇一家の 災害対策メモ



これだけは
準備しておこう！

家具の置き方

・家具が転倒しないよう、壁に固定しましょう
・寝室や子ども部屋には、出来るだけ家具を置かないようにしましょう。
・置く場合も、家具の向きや配置を工夫しましょう。



食料・飲料などの備蓄

・飲料水 3日分（1人1日3リットルが目安）
・非常食 3日分の食料として
ご飯（アルファ米 など）、ビスケットなど
・トイレトーパー、マッチ、
ろうそく、カセットコンロなど



非常用持ち出しバッグの準備

・飲料水 ・食料品 ・貴重品（預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など）
・救急用品（ばんそうこう、包帯、常備薬など） ・防災ずきん
・懐中電灯 ・軍手 ・衣類 ・下着
・毛布 ・マスク ・携帯ラジオ
・洗面用具 ・携帯トイレ ・使い捨てカイロ ・ウェットティッシュなど

※乳児がいるご家庭は、ミルク・紙おむつ・ほ乳びんなども用意しておきましょう。



令和7年度 尼崎市老連 女性部研修会

11月4日(火)、女性会員70名の参加のもと、尼崎市立総合老人福祉センターにおいて開催しました。出前講座「最期まで自分らしく暮らし続けるために、在宅療養や人生会議のこと」の内容で、講師は尼崎市包括支援担当より招いて開催し、病気や症状と付き合いな

がら、自分らしく生きることについてのお話などで、「もしパナゲーム」という、もしものための話し合いをするきっかけ作りのカードゲームも行いました。茶話会では、「他の参加者の健康法や苦労話などを伺うことができ、大変参考になった」などの意見をいただき、有意義な研修会でした。

令和7年度

兵庫県老連

第13回グラウンド・ゴルフ大会

10月10日(金)、令和7年度第13回グラウンド・ゴルフ大会が選手400名や関係者の参加のもと、淡路市の「兵庫県立淡路佐野運動公園」において開催されました。

団体戦は、1チーム6名(3名ずつに分かれて)となっており、各市町老連38チームがエントリーし、尼崎市老連も中央地区老連より「花みずき尼崎」チームとして参加しました。残念ながら成績は振るわなかったですが、会員相互の親睦を深め、交流の輪を広げるなど、充実した一日でした。

令和7年度

兵庫県高齢者の集い

9月12日(金)、ハーモニーホール(兵庫県看護協会ビル2階)において、令和7年度兵庫県高齢者の集いが開催されました。

オープニングセレモニーの後、式典が開催され、物故者への黙祷、齋藤元彦知事と中村美津子兵庫県老人クラブ連合会会長からあいさつ、来賓祝辞として、大豊康臣県議会副議長のあいさつが行われました。表彰式後は大会宣言が行われ、式典は無事終了しました。活動事例発表では川西市・芦屋市老連の取り組みが述べられ、最後は、鶴巻勲夫県老連会長代理から閉会のあいさつがあり、大会は成功裏に終了しました。

「被表彰者およびクラブ名」

〈兵庫県知事表彰〉※敬称略・順不同
 ◇老人クラブ育成功労者

千原 義一 飯田省代美
 佐藤 嬉子 八條 忠信
 宅和 繁機 垣花 敏一
 高井 吉男

◇優良老人クラブ

猪名寺第2長正クラブ
 西難波寿楽老人クラブ
 金楽寺第3粋心会

◇兵庫県老人クラブ連合会会長表彰

◇老人クラブ育成功労者
 上村 光三 田中 秀継
 豊川 弘 辻 美津子
 山口 哲成 山田 節子
 平野みさ子 西井サトエ
 岡田伊津子 安浪 順一
 西田 勇夫 岸 善子
 村田 利子

◇優良老人クラブ

西難波寿楽クラブ
 西難波長生クラブ
 西難波友愛クラブ

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

高年齢者に人気の



趣味を持つことにより、毎日の生活にも張り合いが生まれ、心身の健康と若さを保つ効果もあります。複数の趣味を持ち、人生を楽しく素晴らしいものにしていきたいと思います。

旅行

時間的余裕のできる高齢者の方に、圧倒的な人気のある趣味が旅行です。

家庭菜園・ガーテニング

自然に触れながら行うので癒し効果があり健康にも良い趣味として人気があります。

音楽鑑賞

お茶やコーヒーを飲みながら好きな音楽を楽しみたいという方に人気の趣味です。

ウォーキング・ジョギング

手軽にできる健康法として、年代を問わずに人気のある趣味です。

俳句・詩作

新聞などに投稿したり、作品を集めて出版するなど将来の夢にもつながる趣味です。

その他

登山、温泉めぐり、楽器演奏、パソコン、囲碁・将棋などがあります。



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

会 員 募 集 中

老人クラブの活動を通して、健康長寿を目指そう！

友愛活動



- ・施設に入所している高齢者への友愛訪問
- ・ひとり暮らし高齢者の見守りなど

奉仕活動



- ・公園、河川敷などの清掃
- ・登下校時の児童見守りなど

教養活動



- ・バス研修、社会見学
- ・手芸、工芸、カラオケ教室など

健康活動



- ・歩こう会（ウォーキング）
- 健康体操、グラウンド・ゴルフ、マグダーツ、モルックなど

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

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

尼崎市南塚口町2丁目19-14 阪急塚口駅より歩いて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

医療法人社団 明生会 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 有リ インターネット受付
受付ページURL https://ueshiba.atat.jp

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

OOI DENTAL CLINIC 大井歯科医院

日本歯科医師会 歯科専門医 大井 真司

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11番1号

☎(06)6435-1113

http://www.ooi-dental.com

いつも笑顔を決やさず
素敵な日々を

消化器内科・肛門外科・内科

おくもと クリニック

OKUMOTO CLINIC
〈胃・大腸カメラ〉

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
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

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 駐車場有リ

塚口小学校、北小学校、北高等学校から歩いてすぐ

☎(06)6423-5771

マシュマロは喉に良い?!

マシュマロに含まれるゼラチンが食べた際に液体になると炎症を起こしている喉をやわらかく包んで保護してくれます。
試す際は味付きのものではなくプレーンのものを
3~4個食べると効果がでるようです!



マシュマロの語源「マッシュマロウ」という植物は、喉や胃腸の炎症を抑える薬として使われていたという。

魔法の粉「重曹」

～重曹を使用したキッチンのお掃除～

シンク、ガス台、三角コーナー、ガラス、カップなどは、
重曹をかけて湿らせたスポンジでこするとピカピカに!
汚れのひどい排水口は、カップ1杯の重曹を入れ、温めたお酢2カップをゆっくり
注ぎしばらく置いた後、お湯で洗い流せば中までスッキリ。

