

〈L版〉 ふれあい広報紙 第57号



発行所 一般社団法人 西宮市老人クラブ連合会 〒663-8233 西宮市津門川町2-28 西宮市福祉会館内 TEL(0798)34-3334 FAX(0798)39-8235 編集協力 (株)博報社 〒547-0026 大阪市平野区藤道西4-6-69 TEL(06)6797-0212 FAX(06)6797-0479

平成26年度 西宮市シニアライフ協会社員総会 おお 西宮市老人クラブ連合会社員総会

5月21日、西宮市役所東館8階大ホールを会場に、午後1時より「表彰」、続いて特定非営利活動法人西宮市シニアライフ協会社員総会、一般社団法人西宮市老人クラブ連合会社員総会が開かれ、市内各地域から約200名が参集しました。



◇表彰

はじめの表彰は、前田副理事長の開会のあいさつで幕を開け、ご来賓の今村市長のメッセージ(代読)、大河原市議会副議長、山本市社協副理事長から祝辞をいただきました。

そして表彰へと移り、西宮市長表彰「社会福祉事業功労者」(老人クラブ指導者)13名、西宮市老人クラブ連合会理事長表彰「個人表彰」(老

清算人選任の件(案)

の5議案が審議され、全議案が満場一致の拍手のもと承認となりました。5年にわたり、高齢者の健康づくりや社会貢献など地域福祉の発展を目指し活動してきた西宮市シニアライフ協会は、さらなる発展を目指して本日をもって解散となりました。

続いて、一般社団法人西宮市老人クラブ連合会社員総会を開催。前田副理事長の開会のあいさつに続いて、山崎理事長から「さらなる発展のため、本日の議案について慎重に審議いただきたい」とあいさつがあり議事に入りました。引き続き、瓦木校区の荒巻会長を議長に、

【第1号議案】

役員追及選任(案)

【第2号議案】

平成26年度事業計画(案)

【第3号議案】

平成26年度予算計画(案)

の3議案について審議されました。活発な質疑応答の後、全議案が承認。山本副理事長の開会のあいさつで社員総会は終了となりました。

一般社団法人西宮市老人クラブ連合会は、高齢者の生きがいづくりと会員相互の親睦を園ることも健康保持を推進し、地域社会に貢献することを目的に本日華々しく設立、新しい第一歩を踏み出しました。



理事長 就任にあたって 西宮市老人クラブ連合会 理事長 山崎 喜夫

平成二十六年三月三十一日をもってNPO法人西宮市シニアライフ協会は解散しました。そして四月から一般社団法人西宮市老人クラブ連合会として新たに活動を開始しました。それに伴いシニアライフ協会北島理事長が勇退され、その後任として私がその重責を担うこととなりました。会員の皆様をはじめ関係各位の皆様方にご指導をいただきながら前進してまいりたいと思っております。よろしくお願いいたします。

シニアライフ協会から西宮市老人クラブ連合会と名称は変わりましたが、当連合会の基本理念「健康・友愛・奉仕」は従来と同じです。これからもこの三つの柱を基本とした事業活動を進めてまいります。さて、我が国は高齢社会を迎えて久しく、つぎには超高齢社会になろうとしています。西宮市においても年々六十歳以上の方が増加していますが、それにもかわらず老人クラブの会員数は減少傾向にあります。その理由として年金受給年齢の引き上げによる影響で

仕事を持っている高齢者が多くなっているためと思われませんが、まずこの会員数の減少傾向に歯止めをかけねばなりません。その方策としては老人クラブとして「人会い」が「かな」と思われるような魅力あるクラブづくりを目指していかねばなりません。次に今回五部会の組織を一部見直し。従来の事業推進部と若手委員会を発展的解消して、新たにプロジェクト部を新設し、そのなかで、会員増強プロジェクト、ことかきバス積立金プロジェクト、単位老人クラブ活性化支援プロジェクト等々に取り組んでまいります。また、昨年から健康づくり、介護予防を目的とした「西宮いきいき体操」を西宮市の協力のもとに地域各所で開催し、現在では五十ヶ所を超えています。これにより新しい仲間づくり、会員の加入につながればと期待しています。最後に会員の皆様のご健康とご多幸を祈念いたしまして就任のご挨拶といたします。

〈1面〉総会・理事長就任挨拶 〈2面〉平成25年度事業報告 〈3面〉平成26年度事業計画・前理事長退任挨拶 〈4面〉表彰受賞者 〈5面〉年間行事予定 〈6面~7面〉健康講座・カラオケ教室 〈8面〉各部会事業計画 〈9面〉緊急通報救助事業・認知症予防啓発 〈10面~11面〉西宮市老連ニュース月刊「いぶき」〈12面~14面〉地域でがんばるシルバー 〈15面~16面〉ご長寿バンザイ 〈17面〉会員のひろば 〈18面〉会員のひろば 〈19面〉会員文芸・クロスワードパズル・原稿募集 〈20面〉グラウンドゴルフ大会

平成25年度事業報告

21世紀は高齢者の世紀と言われるが、介護予防を第一の目標に、市内在住の高齢者の皆さんに広く呼びかけ、積極的に事業を推進し、新しい仲間づくりに努めた。特に、(1)高齢者の健康を守り、介護予防、(2)子どもの見守りや、喪たきり・高齢者世帯に声かけあり、安心して住める街づくり、(3)市内在住の高齢者と活動できる環境をつくり、地域の活性化、(4)地域性を活かして、社会奉仕等の社会貢献活動、などを旨とした。

校区老連会長会

事項を中心に協議し、定例会12回と臨時会4回実施した。

原則として毎月、第2水曜日に定例会を11回実施した。但し、8月は休会とし書面発送した。

広報部

毎月、企画会議、出稿、初校、再校正等を行い、月刊「いぶき」を9回、L版「いぶき」を2回、合計11回発行した。また、必要に応じ各種の取材に向出した。

文化教養部

カラオケ教室を6月、11月、2月に各月3回、高齢者囲碁大会を9月に高齢者作品展を10月に4日間、高齢者芸能大会を10月に実施した。

女性部

子どもを見守る地域団体との協働事業や喪たきり、高齢者世帯等への声かけ合つての安否のバトロールと安心して住める街づくりに取り組んでいく。8月9日からの東北地方を中心とした豪雨災害に対して感謝の一抔持ち寄り金より秋田県老連に30万円を見舞金として送った。今後も、地震、台風、水害等で被災した地域や全国の高齢者を励ます、重要な役割を果たしている「感謝の一抔持ち寄り運動」に対し積極的に取り組んでいく。

体育部

市内在住の高齢者に広く呼びかけ、介護予防・健康維持と交流を深める事業として、グラウンドゴルフ大会を5月、10月の2回、たのしい高齢者の体力測定を5月、11月の2回、それぞれ大阪ガス今津総合グラウンドと同体育館で実施した。また、ニュース大会を7月、12月に西宮老人福祉センターで、ボウリング大会を9月3日、4日の2日間ボウルトマトで実施した。

理事会

校区老連会長会に提案する

講師に招き多数の参加者のもと実施した。

事業推進部

新任会長・中堅リーダー研修会を6月に実施した。また、5部会合同懇談会を6月、12月に2回実施した。

5部会部長・副部長定例会を2月に実施した。

若手委員会

若手委員会を6月、3月の2回実施した。

サークル活動

コーラス部(レインボーコーラス)、囲碁クラブ(菜萁会)、男の料理研究グループ、通信カラオケサークル、工芸サークルなどサークル活動を展開した。

監事会

平成25年度決算監査を5月に実施した。

友愛訪問運動事業

友愛訪問運動実施のための地域調査を行い、ねたきり世帯の把握に努めた。

ねたきり訪問交流
男性29名 女性7名
計106名

ねたきりの方を介護しておられる世帯に対し、「ご苦労さん」ということで各世帯を訪れ見舞金を支給した。

各種会合・講座・研修会等

○姫路市老連との情報交換
1月27日(月)に理事7名

と事務局2名が姫路市老連を訪問し、県補助金や県老連についての情報の交換を行った。なお、今後とも協議を継続していくことの確認を行った。

〇穴栗市老連との交流会

平成21年度から穴栗市老連との交流が始まり、交互訪問を行い、交流を深めている。本年度は当市シニア協が当番であり、10月29日(火)穴栗市老連を迎え、甲子園球場見学ツアーを企画して両市老連との交流を深めた。

〇市との定例会

健康福祉局高齢福祉課との定例会を年4回(5月、8月、11月、2月)実施し、両者の課題について協議した。

〇市シニア協関係
前述のとおり5部会(広報部・体育部・文化教養部・女性部・事業推進部)と若手委員会合同懇談会を実施した。

〇その他

以上のほか、関係団体の各種運営委員会委員としての委嘱を受け、会議等に出席した。



圓滿寺
西宮市社家町1-36
☎35-2388

3,000円以上で
自宅無料配達致します
(西宮市に限る。一部地域不可)
寶銀16 1,800円 1,150円(税込)
創業250年 清酒醸造元
大澤本家酒造株式会社
〒662-0922 西宮市東町1-13-28
TEL(0798)33-0287
FAX(0798)35-7270

地鎮祭・初宮詣・結婚式
えびす宮 総本社
西宮神社
☎社 33-0321
☎社社会館 23-3311
・神社 http://nishinomiya-ebisu.com
・会館 http://jinjakaikan.com

甲山大師
神呪寺
西宮市甲山町25-1
TEL(0798)72-1172

門戸厄神
東光寺
西宮市門戸西町2-26
☎(0798)51-0268
門戸厄神 縁起

林重産業株式会社
西宮市城ヶ廻町2-20
☎(0798)36-1850(代)
FAX(0798)36-1920

金属加工油剤
共英油化株式会社
西宮市鳴尾浜1丁目16-12
TEL(0798)48-7117(代)
FAX(0798)48-7130

火災共済・交通共済
“相手への賠償補償”
も追加できます
西宮市民共済
☎0120-24-9431
(通話料無料)受付時間 9-17時(日祝休み)

医薬品卸売一般販売許可取得業者 毒物劇物一般販売、農業販売登録業者
建築物ねずみこん虫等防除登録業者
JSD 株式会社 日本サクドリ
西宮営業所 〒663-8113 西宮市甲子園6丁目13番8号 第1サクドリビル
TEL(0798)68-1645 FAX(0798)68-1646
環境衛生・害虫防除博識館
〒663-8114 西宮市上甲子園4丁目2番9号 第2サクドリビル
TEL(0798)39-1322 FAX(0798)39-1312

平成26年度事業計画

1 事業実施の方針

少子高齢社会が拡大する中、組織を特定非営利活動法人西宮市シニアライフ協会から一般社団法人西宮市老人クラブ連合会に改め、1年目を歩み始めました。

当協会の会員数は会員相互の努力により何とか現状を維持しているものの、その数は市内在住高齢者の20%弱に過ぎません。

しかしながら、力を合わせて新しい仲間づくりを展開し、健康づくりなど介護予防を第一の目標に掲げ、若年高齢者による高齢者を支える努力を行っております。

特に、健康づくりの面から、現在、地域において老人クラブを中心に高齢者のための体づくりプログラム「西宮いきいき体操」のPRに協力してまいります。

また、社会奉仕などの社会



退任のごあいさつ
西宮市シニアライフ協会
前理事長 北島 進

いよいよ新年度がスタートしました。この機会に退任させて頂くこととなりました。無事此処に至ることができましたのも、偏に皆様方の一方ならぬご指導・ご鞭撻・ご協力を頂いた賜です。NPO法人という組織での、最後の役割をまっとうできたのではないかと、感謝申し上げます。

このことを念じております。そして、これからの余生を、笑顔と元気の溢れるものとしてお過ごし下さい。心から健康を祈念申し上げ、退任のご挨拶と致します。



貢献活動にも力を注ぎ、地域諸団体と協働して子ども見守りや独居・高齢者世帯に声を掛け合って住みよいまちづくりの一翼を担ってまいります。

2 事業の実施に関する事項
(1) 参加者を一般公募する事業は基本的に西宮市老人クラブ連合会事業として積極的に事業を推進してまいります。

(2) 事業を推進するにあたり、最小限必要な負担制度を導入してまいります。
(3) 「介護予防」「健康づくり」「文化教養を深める」「仲

間との交流」など幅広い活動をめざし、市政ニュースなどで一般公募により市民の皆さんに呼びかけをまいります。

(4) 事業を推進するにあたり、広く周知するため、広報活動の強化を図ってまいります。

ア こがき研修バス
イ 高齢者作品展
ウ 高齢者芸能大会
エ カラオケ教室
オ 高齢者囲碁大会
カ グラウンドゴルフ大会
キ 高齢者のための体力測定
ク たのしいボウリングの集い
ケ スポーツ「吹矢」大会
コ 健康講座

(5) 西宮市老人クラブ連合会のサークル事業として活動してまいります。
ア コーラス部(毎月第三火曜日)
イ 男の料理研究グループ(年4回、6.9.1.3月)
ウ 通信カラオケ(月2回、木曜日)
エ 囲碁クラブ(毎週月、火・木・金曜日)
オ 工芸サークル(毎月第2・第4木曜日)



◇健康コラム

「噛む」ことの効能



健康を保つためには「きちんと噛むこと」が重要です。ここで気を付けたのは、「きちんと噛む」「堅いものを噛む」ということではありません。加齢とともに、歯自身も衰えてきています。年齢に合った軟らかさのものを、一口につき三十回噛みましょう。

- よく噛むことで以下の効果「ひみこのはがいせ」が期待できます。
- ひ…肥満防止
 - み…味覚の発達
 - こ…ことばの発音はっきり
 - の…脳の発達
 - は…歯の病気の予防
 - が…がん予防
 - い…胃腸の働きをよくする
 - ぜ…全身の体力向上と全力投球

シルバー便利屋さん
高齢者の外出・通院・家事のお手伝い
庭そうじ・網戸・障子の張替
パソコン指導・・・など
お気軽にご相談ください。
**(公社)西宮市
シルバー人材センター**
青木町2-5 ☎(0798)72-3461

総合物流業
株式会社 ウエダ
〒663-8227
西宮市今津出在家町9-20
TEL(0798)22-6402(代)
FAX(0798)22-3696

不動産の購入・売却・賃貸は
三井のリハウス
三井不動産リアルティネットワーク
フリーコール
西宮店 0120-8631-37

Friendly Breeze
阪神エヤコン株式会社
〒662-0942 西宮市浜町11-4
☎(0798)35-8519(代)
FAX(0798)35-8902

栄養士・調理師・製菓衛生師
**兵庫栄養調理製菓
専門学校**
お問い合わせ先は
☎(0798)66-1981
西宮市北昭和町9番32号

寺社建築・一般建築
装飾・外構・外装
(有)團上工務店
西宮市鷺林寺2丁目38
☎(0798)74-1000
FAX(0798)74-1055

自動車のトータルアドバイザー
お車のことは、お任せ下さい!!
**N-PRO
NANIWA COLTD.
有限会社 ナニワ**
代表取締役 村上 隆一
西宮市津門福荷町12-2
TEL(0798)23-7151 FAX35-1987

Car Care Shop
株式会社 quark
クウォーク
西宮市桜谷町1-18 野田ビル1F
TEL(0798)78-5150
FAX(0798)73-9009
www.quark-net.jp

なかしま たかゆき
中島崇行法律事務所
西宮市神楽町5-5
ラ・ベルジュ夙川 201
JRさくら夙川駅より南へ徒歩2分
国道2号線神楽町交差点南西角
(モービル石油南側)すぐ
TEL(0798)34-8870

西宮北口・水口法律事務所
弁護士 水口雅資
〒663-8204 西宮市高松町11-17
パルティール西宮北口401
☎(0798)77-3524
FAX(0798)55-8057

表彰を受けられたみなさん (校区順・敬称略)

西宮市長表彰

「社会福祉事業功労者」(老人クラブ指導者) 13 名



- | | | |
|--------|--------|--------------|
| 今井 一郎 | 浜脇校区 | 西宮浜町老人クラブ |
| 藤本 慎司 | 安井校区 | 西宮城ヶ堀町三寿会 |
| 長谷川喜世子 | 大社校区 | 大社老人クラブ白寿会 |
| 大石 敏子 | 夙川校区 | 夙川西老人クラブ |
| 兒島 章範 | 夙川校区 | 夙川南老人クラブ |
| 中塩 靖美 | 今津校区 | 東水波老友会 |
| 田中 義敏 | 津門校区 | 津門宝津町宝会 |
| 澤 嘉子 | 南甲子園校区 | 中津老人クラブ |
| 五木田芳雄 | 鳴尾西校区 | 鳴五クラブ |
| 下津 進 | 鳴尾東校区 | 第二松寿クラブ |
| 川口耕三郎 | 鳴尾北校区 | 甲子園一番町第一あひる会 |
| 森本 貞夫 | 段上校区 | 一里山桜会 |
| 山本 悠二 | 名塩校区 | 名塩校区老人クラブ連合会 |

西宮市老人クラブ連合会理事長表彰

「個人表彰」(老人クラブ育成等の功労者) 15 名



- | | | |
|-------|--------|-----------------|
| 佐野 隆一 | 香櫨園校区 | 葎原・大浜町老人クラブ |
| 奥本 三郎 | 浜脇校区 | 産所町長命会 |
| 井上 静子 | 浜脇校区 | 泉町東睦会 |
| 小原 靖弘 | 用海校区 | 石在北老人クラブ |
| 熊谷 護 | 用海校区 | 池田町長寿クラブ |
| 後藤まさえ | 津門校区 | 翔の会 |
| 三浦 宏 | 春風校区 | 春風寿老人会 |
| 石上 道子 | 甲子園浜校区 | 甲友第二クラブ |
| 岡田 純子 | 高須校区 | たんぼぼの会 |
| 宮島 健吾 | 鳴尾北校区 | 花園町長寿会 |
| 浜田ヨシ江 | 上甲子園校区 | 上甲子園校区連合天寿会第八分会 |
| 眞子 澄 | 高木校区 | 甲風園シルバークラブ |
| 浅尾智代子 | 生瀬校区 | 生瀬青葉台むつみ会 |
| 植田 雅彦 | 名塩校区 | 名塩山クラブ |
| 池田 維宏 | 名塩校区 | 名塩美鳥里北クラブ |

「団体表彰」(優良老人クラブ) 5 団体



- | | | |
|-----------------|-------------|--------|
| 呉羽クラブ | (代表者 山根 幸子) | 津門校区 |
| 甲子園高潮町老人クラブさくら会 | (代表者 古江 敬治) | 南甲子園校区 |
| 県住睦会 | (代表者 谷口 幸司) | 段上校区 |
| 生瀬東部老人クラブきずな会 | (代表者 青山いとゑ) | 生瀬校区 |
| 名塩茶園クラブ | (代表者 米田 恒久) | 名塩校区 |

高齢者総合介護センター
いまづ聖徳園
西宮市今津港町3番11号
リハビリ特化型デイサービス
(36-8024)
西宮市今津美町7番10号
今津南デイサービス(32-1701)

信頼と技術で躍進
富田興業株式会社
西宮本社
西宮市津門渡辺町1-13 ☎(0798)23-2001
東栄工場
加東市南山6-6-5 ☎(0795)47-6801
吉川工場
三木市吉川町賃瀬336 ☎(0794)73-1500

株式会社 朝日警備
西宮市神明町8-2-112
☎(0798)66-8746

紙のサイクル持ち込み歓迎
皆様の一步から...資源を大切に!
取扱品目:段ボール・新聞・雑誌・オフィス古紙
アルミ缶・古着・発泡スチロール・ペットボトル
Kyoji Shigyo 実務までご相談に乗ります。
共栄紙業株式会社
西宮浜工場 西宮市西宮浜2-28
☎(0798)38-0302

建物総合管理
(株) 日本総管
西宮市甲風園1-5-16
TEL(0798)65-2323
FAX(0798)64-2279
URL: http://www.so-kan.co.jp

有限会社 **プラスベリティ**
宝塚市野上1丁目2番8号
(0797)77-8210
Prosperity 高齢者住宅のトータルサポート
高齢者専用賃貸住宅 **コミュニティ生瀬**
西宮市生瀬町2丁目22番1号
サービス付き高齢者向け住宅 **コミュニティ宝塚**
宝塚市美座2丁目14番12号
サービス付き高齢者向け住宅 **コミュニティ西宮北**
西宮市生瀬町2丁目8番7号

社会福祉法人 マーヤ園
マーヤ保育園
西宮市末広町1-3
TEL&FAX(0798)36-3220
http://mayahoikuen.com/

社会福祉法人 イエス 団
いちばく
一麦保育園
西宮市高木東町30番3号
☎(0798)67-2775
FAX(0798)67-1893

西宮市甲子園健康幼稚園
浜甲子園健康幼稚園
理事長 泉 敏夫
西宮市浜甲子園2-10-4
☎・FAX(0798)41-1759

学校法人 津門学園
こぼと幼稚園
すが つね お
理事長 菅 庸夫
園長 高田 朋子
西宮市津門西口町5-9
TEL 0798-22-2101
FAX 0798-34-2102

平成26年度 一般社団法人 西宮市老人クラブ連合会 年間行事予定表

月	日	三役会・理事会等	文化教養部	体育部	女性部	三役会	広報部・プロジェクト他
4	9	三役会・理事会					毎月第2水曜日:集稿 毎月第3水曜日:出稿 毎月第4水曜日:初校
5	7	三役会・理事会					毎月第1火曜日:再校・企画
	8~7.31		囲碁教室				
	14	市					
	16				交流研修会		
6	21	NPO・社団社員総会		グラウンドゴルフ大会①			
	23			グラウンドゴルフ大会(予備)			
	30						
	6		カラオケ教室①				
7	10			高齢者の楽しい体力測定①			
	11	三役会・理事会					
	13		カラオケ教室①				
	20		カラオケ教室①				
8	27					新任会長・中堅リーダー研修会	
	3				感謝の一円持ち寄り①		
	4			スポーツ吹矢大会①	健康講座①		
	9	三役会・理事会					宍粟市老連交流会(館外研修会)
9	13	三役会(書面)・市					
	3		高齢者囲碁大会				
	3~4			たのしいボウリングの集い			
	10	三役会・理事会					
10	16~18		高齢者作品展(受付)				
	20						社会奉仕の日
	24		高齢者作品展(審査)				
	3			グラウンドゴルフ大会②			
11	6		高齢者作品展(搬入)				
	7~10		高齢者作品展(展示)				
	8	三役会・理事会					
	10		高齢者作品展(表彰)	グラウンドゴルフ大会(予備)			
11	14		高齢者芸能大会(予選)				
	22		高齢者芸能大会(本選)				
	29						
	7		カラオケ教室②				
12	12	三役会・理事会・市					
	14		カラオケ教室②	高齢者の楽しい体力測定②			
	21		カラオケ教室②				
	27			スポーツ吹矢大会②			
12	28				感謝の一円持ち寄り②		
					健康講座②		
1	10	三役会・理事会			浜盛デイケアサービス訪問		
	14	三役会・理事会					新年互礼会
2	6		カラオケ教室③				
	10	三役会・理事会					
	13		カラオケ教室③				
3	20		カラオケ教室③				
	11	三役会・理事会					

胃腸内科・外科
麻酔科・リハビリ科
栗本医院
診療時間 月火水木金土
午前9:00~12:30 ○○●●●●○
午後4:00~7:30 ○○●●●●○
休診日 木曜午後・土曜午後・日曜・祝日
西宮市鳴尾町2-26-27
☎(0798)47-5515

内科・消化器科
呼吸器科・放射線科
大岡内科医院
診療時間 午前9:00~12:00
午後5:00~7:00
休診 土曜午後・木曜・日曜・祝日
西宮市高須町2-1-19-103
☎(0798)41-5211

内科・人工透析
平岡内科
診療時間 月火水木金土日祝
AM 9:30~12:00 ○○●●●●○
PM 4:00~7:00 ○○●●●●○
西宮市小松町1丁目5番12号
☎(0798)40-2525
FAX(0798)40-2528

やぶもと泌尿器科
院長 藪元秀典
診療科目 ■泌尿器科
診療時間 月火水木金土日祝
午前9:00~12:00 ○○●●●●○
午後3:00~7:00 ○○●●●●○
西宮市甲子園六番町18番16号
甲子園クリニックセンター
☎(0798)48-8601

内科・呼吸器内科・消化器内科・消化器外科
外科・皮膚科・大腸肛門外科・麻酔科
医療法人(財団)喜望会
谷向病院
西宮市今津水波町6-30
☎(0798)33-0345(代)

健康講座

女性部主催 2月19日

西宮老人福祉センター

「高齢者の皮膚疾患について」

講師：兵庫県皮膚科医会幹事

田中皮フ科クリニック院長 田中 功

2月19日、西宮老人福祉センターで女性部主催の健康講座が開催されました。

講師に田中皮フ科クリニック院長・田中功先生を招き、「高齢者の皮膚疾患について」と題して、第一部は「高齢者の皮膚疾患の解説」、第二部は「新しい抗腫瘍剤の分子標的薬の皮膚への副反応とその対策」についての講話がありました。113名の参加者はメモを取るなど、真剣に聴き入っていました。



講師の田中功先生

【第一部・高齢者の皮膚疾患】

最初に高齢になると高齢者の皮膚の特徴として、皮膚が薄くなる、弾力が無く



なる、たるんでくる、などの特徴を押さえ、老化現象性皮膚変化として、老人性脂腺増殖症などの症例を学びました。

次に加齢により生じやすい皮膚疾患として、鶏眼・胼胝や皮脂欠乏性湿疹、痒疹、蕁麻疹などが紹介され、特に皮脂欠乏性湿疹は寒い時期に多く、対策として洗濯物を室内に干すなどして、部屋の湿度を高めることや、入浴中にタオルやスポンジで皮膚を強くこすらないことなどが紹介され、



今年の冬は寒かったたので参加者は熱心に聞いていました。

そして、皮膚腫瘍の紹介では放置していると皮膚がんや内蔵へのがんにも繋がる日光角化症が治療法も含め、重点的に解説されました。

【第二部・新しい抗腫瘍剤「分子標的薬」の皮膚への副反応とその対策】

これまでの抗腫瘍剤はがん細胞にも効くが正常な細胞

ゆえに抗腫瘍治療において皮膚障害が強く出ることが決して悪いことではありません。しかし、見た目に大きく影響する皮膚障害は患者が治療をやめなくなる大きな理由になってしまします。

そこで、抗腫瘍治療を始める前に、ステロイド剤による皮膚障害への対策を行うておけば、分子標的薬の皮膚への副反応を抑えることができます。

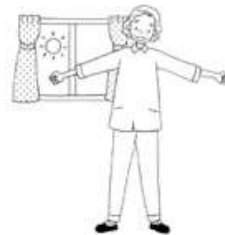
二人に一人はがんになると言われている昨今。参加者は神妙な面持ちで先生の話を聞いていました。



快適な眠りのために

人間にとって眠りほど大切なものはありませぬ。生まれてから死ぬまで毎日、飽きることもなく眠りを必要とします。眠っている間に肉体の疲れを癒やし様々な機能を回復させるのはもちろんのこと、日中の精神的なストレスをもまた緩和してくれます。

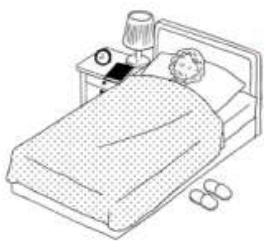
この人間にとって必要不可欠であり素晴らしい効果をもつ睡眠ですが、同時にこの睡眠に問題がある場合、肉体や心に大きな負担をかけたまま日々を暮らすことになりまます。それが長期にわたると、やがては高血圧や心臓病などの生活習慣病にさえなりかねません。そんなことにならないためにも、いつも良質の睡眠を得たいものです。次の点を参考にしてみてください。



●日中の眠気は、ごく短い昼寝でやり過ごし、しょうー長い昼寝や夕方以降の昼寝は夜の睡眠に悪影響。

●眠ろうとする意気込みは捨ててリラックサー半身浴や軽い読書、心地よい音楽を聴くなど自分なりのリラックス法を見つけましょう。

●睡眠時間は人それぞれ、八時間にとらわれな一年齢を重ねると睡眠時間は短くなるものです。長く寝床にいるよりも短い時間の熟睡を大切に。



杉谷内科
院長 杉谷 公成
西宮市上田中町11-23
☎(0798)48-0862

内科・人工透析
永井医院
西宮市江上町3-17
(保健所西隣)
☎23-1561(代)

牧原クリニック
牧原 寛之
津門川町12-15
☎0798-23-6702

奥村眼科
OKUMURA EYE CLINIC
西宮市小松北町1-1-27
エムプラン小松ビル202
☎(0798)40-2625
http://www.okumura-eye.com

内科、糖尿病内科、内分泌内科
たかはし内科クリニック
院長 高橋 澄夫
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祭
午前 8:30-12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
午後 5:00-7:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
▲第1、第3、第5木曜日の午前は診察していません。
▲第2、第4木曜日の午前診は当分の間休診します。
西宮市東鳴尾町2-1-23 グランオビ蔵川1F
☎(0798)43-0300

**平成25年度
カラオケ教室**
3日間で230名
が参加




平成二十五年度最後のカラオケ教室が二月二十一日、老人福祉センターで開催され九十名の方が参加されました開催日一月七日・十四日・二十一日、参加人数延べ二三〇名。

まずはじめに保田勝紀先生から「今日は私が作曲・編曲し、作詞・福積夏子さん、歌手・夏木美衣さんの『希望のひかり』という課題曲を皆さんに歌っていただきます。この曲は震災から二年たちますが、未来に向けてみんなで手をつな

その後、二曲目のカップリング曲「ねえあなた」もフルコーラスで聞き、課題曲の「希望のひかり」のレッスンを始めました。保田先生は歌詞を一番から読み上げ、こぶしの入る箇所、ためブレスと丁寧に説明。演奏しながら歌詞の一行一行を歌い、その後参加者は、歌詞と楽譜にしっかりと目を通しながら、保田先生の歌



ぎ、力を合わせてがんばろうというメッセージを込めた応援歌です」と課題曲についての説明があり、フルコーラスをじっくり聞きました。



もばつと明るくなり、参加者の歌声がより一層会場に響きました。

小休憩を挟んだ後、二番、三番の練習へ進み、本日のレッスンは終了。皆さん気持ち良く歌い上げた後は、最終日恒例のおたのしみ抽選会が開催されまし



声に耳を傾け、後に続いて歌いました。

「ほつぺたのほお骨を上げるような感じで、明るい声で歌いましょう」と身振りをまじえユーモラスに指導する姿に、会場の雰囲気

た。三等二十本、二等五本、一等五本の賞品に、会場は大盛り上がり。最後に発表された保田先生からの特別賞は、三名の方に今回の三日間で練習した曲が一人一曲ずつプレゼントされました。

楽しい時間もあっという間に過ぎ、参加者は来年度開催されるカラオケ教室への期待を胸に帰路につきました。



参加者インタビュー



門戸荘校区

木村 恵子さん
八十二歳

カラオケ教室に二回目の参加となる木村さん。

「今日は友達に誘われてきました。大勢で歌うのはとても楽しいです」とニコニコ。

「日頃も歌番組など見ながら、自宅で歌っています。歌うと体が軽くなり、気分が良くなります！ また機会があったら参加したいです」



小松校区

村井 治夫さん
八十歳

「今日の課題曲はリズムも良く、曲も歌詞も好きです。自宅でも聞きたかったのでCDを買いました」と話す村井さん。

「詩吟を五十年ほどしていますが、大きな声を出すのはとても健康に良いと思います。こうした行事に参加すると、他の地域の方とも交流できるので、次回も参加したいです」

さいた眼科

診療時間 月火水木金土日祝
9:00am ~ 12:00pm ●●●●●●
3:30pm ~ 6:30pm ●●●●●●
手術日 火曜・木曜 12:30pm ~ 2:30pm
休診日 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日

西宮市甲子園六番町18-16
☎(0798) 42-8353

内科・循環科
小金井クリニック

診療時間 月火水木金土日祝
AM 9:00-12:00 ●●●●●●
PM 5:00-7:30 ●●●●●●

西宮市戸田町3-7
☎(0798) 38-2234

宇山眼科

院長 宇山 令司
名誉院長 宇山 利孝
診療時間 午前8:15~12:00
午後4:00~6:30
(日・祭日・木休診/土、午後休診)

西宮市戸田町5-16 西宮ビル1F
☎(0798) 26-0711

皮膚科・アレルギー科
**こむら皮膚科
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 火・全・土曜午後・日曜・祝日
西宮市田中町3-1 エイビスプラザ201
☎(0798) 32-7412

内科・呼吸器科・小児科
堅田医院

西宮市浜甲子園2丁目5-12
☎(0798) 41-0408

平成26年度一般社団法人西宮市老人クラブ連合会事業計画

◆広報部(部長 足立 成子)

ア 市内在住の高齢者の皆さんとともに、大きな輪を広げる仲間づくりと、親しみやすく読みやすい紙面づくりに心掛けます。

ア L版「いぶき」(西宮市老人クラブ連合会ふれあい広報紙)年2回(6月・1月)発行します。

イ 月刊「いぶき」毎月(但し8月、9月は合併号)発行します。

イ 内容については、各部会、校区老連の皆さんの協力を得て、西宮市老人クラブ連合会の新しい動きや取り組み、会員の皆さんの体験談などを交えて編集します。

また、地域に根を張るため、各校区に定めた広報部委員より毎月「校区老連だより」を発行し、各校区の取り組みなどの情報を市内全域に知っていただけるように提供してまいります。

ウ 上記の広報紙については宅配便により校区老連会長宅などに配布し、より広く愛読していただけるよう便宜を図ってまいります。

エ 委員会 必要に応じ随時開催。

◆文化教養部(部長 江本 啓介)

高齢者社会における人々と文化的交流をはかる目的で、健康と介護予防の促進を図り、相互支援の意志を深める事業を行い、仲間づくりに積極的に取り組みます。

ア カラオケ教室

ア 第1回目 6月6、13、20日(金) 午後1時 老人福祉センター

イ 第2回目 11月7、14、21日(金) 午後1時 老人福祉センター

ウ 第3回目 2月6日、13、20日(金) 午後1時 老人福祉センター

イ 高齢者囲碁大会(市、市社協共催事業) 9月3日(木) 老人福祉センター

ウ 高齢者作品展(市、市社協共催事業) ア 受付 9月16、17、18(火・水・木) 午前9時30分 老人福祉センター

イ 審査 9月24日(木)午前10時

ウ 搬入・展示 10月6日(月)午前10時

市民ギャラリー

ア 作品展 10月7日(火)~10日(金) 午前10時 市民ギャラリー

イ 表彰式 10月10日(金)午後1時 市民ギャラリー

エ 高齢者芸能大会(市、市社協共催事業)

ア 予選 10月22日(木)午前10時 老人福祉センター

イ 本選 10月29日(木)午後1時 勤労会館ホール

オ 委員会

年3回と必要に応じ随時開催。

◆体育部(部長 中村 義雄)

ア 市内在住の高齢者に呼びかけ、寝たきりにならないよう健康づくり、介護予防を推進し、仲間づくりに取り組みます。

イ 各種の実施事業

ア グラウンドゴルフ大会(年2回) 大阪ガス今津総合グラウンド

5月23日(金)午前9時(予備:5月30日(金))

10月3日(金)午前9時(予備:10月14日(火)) 各64チームで調整します。

一般公募は10チーム(50名)先着順とします。

イ 高齢者のたのしい体力測定(年2回、1日2回) 大阪ガス今津総合グラウンド体育館

6月10日(火)午前9時30分・午後0時30分

11月14日(金)午前9時30分・午後0時30分

ウ 楽しいボウリングの集い(ポルトマト室川町) 9月3日(木)午前11時・午後1時・3時の3回 18レーン使用

9月4日(金)午前11時・午後1時・3時の3回 18レーン使用

但し、一般公募は2日間共、午後3時とします。なお、北部地区は9月4日(木)午後1時とします。

ア スポーツ「吹矢」大会(年2回) 7月4日(金) 午後1時30分

11月27日(木) 午後1時30分

ウ 委員会 年4回(5、8、9、1月)

◆女性部(部長 琴井谷恵美子)

ア 寝たきり、独居、高齢世帯へ声をかけ合っ

て安否の確認を行い、安心して住める街づくりを通じ、仲間づくりに取り組みます。

イ 「感謝の一円持ち寄り運動」を通じて寝たきりの人へのお見舞いや、天災等により被災した方々を励ます運動を推進します。(年2回 7月・11月)

ウ 健康講座(年2回 7月・11月) 7月3日(木)・11月28日(金)各、午前10時

エ 委員会 5月16日(金)午前10時・1月30日(金)午後1時30分

オ 他団体が実施する健康フェアに参加し、市民の健康づくりのお手伝いをします。

◆プロジェクト部(部長 小林 登)

ア 市老連「愛称」募集プロジェクト

イ 会員増強支援プロジェクト

ウ 単位老人クラブ活性化支援プロジェクト

エ ことぶきバス積立金プロジェクト

◆事務局(局長 松村 政信)

ア 会議等

ア 三役会 毎月第2水曜午前10時 老人福祉センター

イ 理事会 毎月第2水曜午後1時30分 老人福祉センター

ウ 社員総会 5月21日(木)午後1時 西宮市東館ホール

エ 理事会の館外研修会 7月9日(木)

オ 新任会長、中堅リーダー研修会 6月27日(金)午後1時30分 老人福祉センター

カ 新年互礼会 平成27年1月14日(木) 老人福祉センター

キ 西宮市をはじめ関係機関、市社協及び各種協議会に参加します。

ク 秋田県老人クラブ連合会との交流を継続します。

ク 兵庫県泉粟市老人クラブ連合会との交流を適宜行います。

ケ その他、必要な事業を実施して行きます。

医療法人社団 えの眼科クリニック 院長 繪野尚子 診療時間 月火水木金土 午前9:30~12:30 午後3:30~6:30 休診日 木曜・日曜・祝日・土曜午後 JRさくら夙川駅 改札前 ☎(0798)23-8844

内科・小児科・循環器内科 みはた 御幡医院 日曜・祝日・木曜午後・土曜午後 休診 西宮市甲子園春風町4-27 春風公園東側 ☎(0798)33-0273

在宅診療 内科・アレルギー科 霧ふりつクリニック 在宅診療ご希望の方はお電話下さい 診療時間 月火水木金土日曜 午前9:00~12:00 午後5:30~7:00 西宮市上甲子園1丁目1-25 (アンクラーージュ上甲子園1F) ☎(0798)41-6818

精神科 高木クリニック 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 土曜午後・木曜・日曜日 ※初診の方は受付終了1時間前まで 西宮市甲子園口2丁目1-24 沙羅院102 ☎(0798)66-0601

循環器科・呼吸器科 外科・リハビリテーション科 前田クリニック 診療時間 午前9:00~12:00 午後4:30~7:30 休診日 木・土曜日午後、日曜日、祝日 西宮市甲子園口3丁目14-1 ☎(0798)67-6663 FAX(0798)67-7000

各種病院・医院の処方受付 しおり薬局 西宮市里中町2-2-2-101 TEL(0798)41-0711 FAX(0798)41-0712

内科 橋野医院 診療時間 月火水木金土 午前9:00~12:00 午後5:00~7:00 休診日:日曜・祝日 西宮市里中町2-2-27 (阪神鳴尾駅北200米) ☎(0798)41-6328

各種病院・医院の処方せん受付 ぐすり・医療用品の配達・相談 (有)中央薬局 鳴尾店 西宮市里中町3丁目11-11 ☎(0798)46-1930 FAX(0798)46-1931 笠屋 ☎(0798)48-5813 上田店 ☎(0798)47-3035

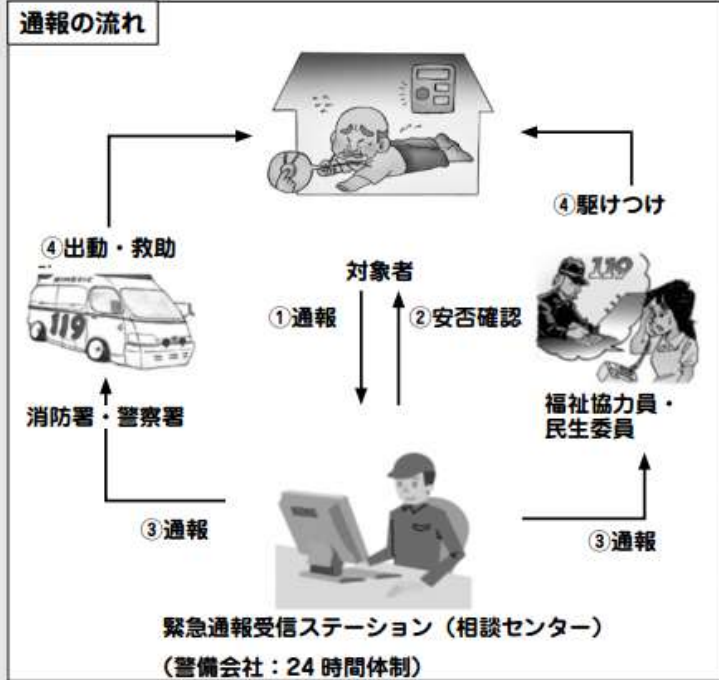
整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科 のり整形外科クリニック 院長 山岸範明 (日本整形外科学会専門医 日本リハビリテーション学会認定地味医) 診療時間 月火水木金土日曜 9:00~12:30 15:30~19:00 16:00~19:00 西宮市甲子園六番町18番16号 甲子園クリニックセンター ☎(0798)45-2233

むとう耳鼻咽喉科クリニック 院長 医学博士 武藤 俊彦 (日本耳鼻咽喉科学会認定耳鼻咽喉科専門医) 診療時間 月火水木金土日曜 8:30~12:00 15:30~19:00 15:30~19:00 若草町1-8-10 1F 駐車場有 ☎(0798)42-3387 http://www.muto-jibika.com/

緊急通報救助事業のご案内

西宮市では、在宅での生活が不安な高齢者等に、緊急時に通報する機器をお貸ししています。万が一の時に機器のボタンを押していただくと、24時間対応の受信ステーションにつながり、そこより福祉協力員や民生委員、消防局などの関係機関に連絡を行い、駆けつけ等の対応を行います。

今年度より、NTTアナログ回線以外の電話回線をご利用の場合(一部回線を除く)でも利用できるようになりましたので、お知らせいたします。



対象者▶以下の全ての条件を満たす方

- ①おおむね65歳以上のひとり暮らし又は高齢者のみの世帯、障害者の世帯で、日常生活を営む上で見守りが必要な方(昼間独居含む)
- ②近隣(おおむね徒歩5分)に2親等内の親族が居住していない方(昼間独居除く)
- ③機器のことを理解した上で使用でき、機器の設置を希望している方

費用▶市民税所得割課税者は月々380円、それ以外の方の利用料は無料(利用料は前年の所得に応じて毎年お知らせします)

必要事項▶

- ①固定電話回線(NTTアナログ回線以外でも利用できます。ただし、「050～」で始まる電話番号では利用できません)
- ②おおむね徒歩5分以内の距離で駆けつけてくださる福祉協力員2名(原則)の登録(2親等以内の親族・市の緊急通報利用者は福祉協力員になれません)

- 申し込み▶各地域の民生委員
- 問い合わせ先▶高齢福祉課 (TEL 0798-35-3077)

「頭にいいラジオ」

AM558KHZ

ラジオ関西では毎週月曜日から金曜日「頭にいいラジオ」を放送中!

おなじみ「三上太也の情報アサイチ!」「岩崎和夫の情報アサイチ!」番組内での認知症予防啓発コーナーで、朝六時三十分からの五分間(公財)兵庫県予防医学協会の監修により、脳をいきいきさせる運動や情報をお届けしています。面倒、難しいなどを理由に考えることを避けていませんか?考えることはあなたにとって一番の頭の体操です。考えることを忘れてしまうと、いつの間にか本当に大切なことも忘れてしまいます。

「頭にいいラジオ」では、曜日別に「頭にいい!」「食案がいい!」「思いついてみよう!」「コミュニケーションがいい!」「運動がいい!」をテーマに、パーソナリティが真剣に取り組んでいきます。さあ、あなたも毎朝ラジオと一緒に頭を動かしましょう! また神戸新聞NEXT内にある「頭にいいラジオ」専用ページでは、聞き逃した方のために過去の音声ファイルの配信や、耳の不自由な方へのテキスト配信も行っています。



▶神戸新聞 NEXT
頭にいいラジオ
<http://www.kobe-np.co.jp/info/ataradi/>

やまかけクリニック

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

休診: 木曜日午後・土曜日午後・日曜日・祝日
西宮市市庭町6-10
☎(0798) 38-2030

内科・循環器内科
外科・消化器内科

はまおかクリニック
HAMAOKA CLINIC
院長 濱岡 守
西宮市浜甲子園1丁目1-9
☎(0798) 47-3353

谷口皮膚科
診療科目/皮膚科

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/木曜日午後・土曜日午後・日曜・祝祭日
西宮市名塩新開8番地エコーなしお5F
☎(0797) 63-2460

内科・小児科

大西医院
院長 大西光延
副院長 大西利枝
西宮市甲子園町10-30
☎(0798) 41-1727
(MRI・マルチCT予約受付番号)
☎(0798) 48-2111

手の痛み、巻き爪、足の痛みと靴のトラブル...
<http://www.ohno-clinic.net>

おおの
整形外科・リウマチ科
☎0798-33-9111
名神西宮インターの南西角
阪神久寿川駅南 徒歩3分
院長 大野 博史

TAKEBA DENTAL CLINIC

タケバ歯科クリニック
☎(0798) 67-0418
西宮市甲子園3丁目25-4 アルコ甲子園1F
○診療時間 AM10:00~1:00 PM3:00~8:00
○休診日 水曜・日曜・祝日

栗本歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
AM9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
PM3:00~6:00	○	○	○	○	○	○	○

訪問診療いたします
西宮市甲子園二番町9-38
★駐車場有り★
☎(0798) 48-0883

インプラント・矯正歯科・審美歯科・ホワイトニング
口腔外科・歯周病治療・一般歯科

医療法人 健志会
今津ステーション 歯科クリニック
☎(0798) 22-8214

医療法人社団
山口歯科診療所

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
平日 AM9:00~1:00	○	○	○	○	○	○	○
PM2:00~7:30	○	○	○	○	○	○	○
土曜 AM9:00~1:00	○	○	○	○	○	○	○
PM2:00~5:00	○	○	○	○	○	○	○

休診日 日曜・祝日
西宮市田中町3-1 エイヴィスプラザ203
☎(0798) 34-3600

きの歯科医院

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9:30~12:00	○	○	○	○	○	○	○
午後2:30~7:00	○	○	○	○	○	○	○

休診日 日曜日・祝日
西宮市甲子園口2-1-10
TEL・FAX (0798) 68-5565

健康
友愛
奉仕

月刊



編集発行
一般社団法人 西宮市老人クラブ連合会
〒663-8233
西宮市津門川町2-28 市立福祉会館内
TEL 0798-34-3334
FAX 0798-39-8235
Eメールアドレス
ips@nishi-rouren.jp
HPアドレス
www.nishi-rouren.jp

こんにちは! 「あいきつ」から広がる友愛活動



「時計草」写真提供 田中 積氏 (用海校区)

この時期景色は日毎移ろい鮮やかな緑の濃淡に彩られる水田も青田に変わった幼なかつた苗はおそ霜の被害を免かれ梅雨の恵みを受け たくましく育っているふもとは早くも納涼ムードが漂う晴れ間を待ち里山へ 笹ユリが待っていてくれた点在する山アジサイ シャクナゲ ヤマブキ 大手毬は今年もゴムボールほどの花をつけている谷越しに眺めた薄紫にけむる一帯は千年藤には及ぶべくもないが圧巻であった草深いせいか まちの仲間には多少おくれるが里人は花々を待ち季節を知る目安とし恒例の「輪くぐり」で後半期を迎えるよすがとした

響き石

「少子化と高齢化」は二、三十年來あらゆるところで見聞きしてきたのだが、四月十二日付けの日報に「高齢世帯の三十七%が一人暮らし」の見出しで日本の世帯数の将来推計として二〇三五年には九都道府県で独居の割合が四十%を超えるという。二〇一〇年、兵庫県では高齢世帯の一人暮らしは約三十三%だったのが三十五年には四十八%になる見込みと▼そこで気になるのが高齢で一人暮らしの男性の孤立化である。六十五歳以上の独居の男性に限ると、一週間に一回以下しか話をしない人が十七%とある。ということはこの人たちはほとんど人に接していない。同じ年齢層の独居の女性では四%だから違いは歴然としている。どうやら男性は人間関係を職場に頼り勝ちなので退職後、新たな関係をつくりにくいのが原因のようだ。そこが地域に密着しながら生涯を送る女性との違いと思われる。男性の皆さん、案外近くに仲間が見つかるかも。団塊の世代の皆さんも二にも二にも地域の老人クラブに関心を持ち、リタソンの人生を楽しく過そうではありませんか。▼話題を変えて少子化問題を考えたいと、結婚しても子どもを欲しがらないなどいろいろ理由はあるにせよ、かつて存在した家族と共同体とも言える小社会が崩壊しつつあることが考えられる。幼児は地域で育つとまで言われ、家族と密な協力関係にあった近隣社会が「ソーシャルアンクル」昔はそこそここのようなおじさんがいた。今で言う「まぢの世話好きなおじいちゃん」。母親のストレスが際出して言葉の暴力を浴びせかけた時などのクッションになったり、ある時には先達役を務めたりもした。核家族の出現でまぢなかもすっかり様変わり。その上、誘拐や物質的繁栄の影で子供が育つ環境も悪化。▼老人クラブの会員さんの中には既に「まぢのおじいちゃん・おばあちゃん」的存在の方々もおられるでしょうが、かつて存在した近隣社会をなんとか復帰させるために役に立ちたいものです。(足立)

この時期景色は日毎移ろい鮮やかな緑の濃淡に彩られる水田も青田に変わった幼なかつた苗はおそ霜の被害を免かれ梅雨の恵みを受け たくましく育っているふもとは早くも納涼ムードが漂う晴れ間を待ち里山へ 笹ユリが待っていてくれた点在する山アジサイ シャクナゲ ヤマブキ 大手毬は今年もゴムボールほどの花をつけている谷越しに眺めた薄紫にけむる一帯は千年藤には及ぶべくもないが圧巻であった草深いせいか まちの仲間には多少おくれるが里人は花々を待ち季節を知る目安とし恒例の「輪くぐり」で後半期を迎えるよすがとした

内科・人工透析
大植クリニック
院長 大植春樹
昼夜間透析 午前9:00~午後10:30
西宮市甲子園六番町19-15
阪神甲子園北東徒歩2分
☎(0798)46-0070(代)
FAX(0798)46-2221
http://www.o-clinic.jp

内科・小児科・放射線科
健診・超音波検査(要予約)
撫順医院
受付時間 月火水木金土日祝
午前9:00~11:30 ○○●●○○○
午後4:00~5:30 ○○●●○○○
西宮市霞町1-34
☎22-1274

内科・小児科
森 医院
診療時間 AM9:00~12:00
PM5:00~7:00
木曜・土曜は午後休診
日曜・祭日 休診
西宮市千歳町7-37
☎(0798)33-0958

高木内科医院
総合内科専門医 医学博士
高木 大輔
高木皮膚科医院
日本皮膚科学会認定皮膚科専門医 医学博士
高木 由紀
西宮市分銅町4-1 ☎(0798)22-1132

山縣眼科
山縣 祥隆
診療時間 月火水木金土日祝
午前8:30~12:00 ○○●●○○○
午後3:30~7:00 ○○●●○○○
西宮市阪神上甲子園バス停前
☎(0798)41-1526
http://www.yamagata-ganka.jp/

一般歯科・口腔外科・小児歯科
たけうち歯科
診療時間 月火水木金土日祝
AM9:00~PM1:00 ○○●●○○○
PM3:00~PM7:30 ○○●●○○○
休診日 日曜・祝日
西宮市今津曙町1-12
(阪神・阪急今津駅徒歩1分)
☎(0798)22-9988

一般歯科・小児歯科・矯正歯科・口腔外科
むらまつ歯科
診療時間 月火水木金土日祝
午前9:30~12:30 ○○●●○○○
午後3:00~8:00 ○○●●○○○
▲土曜日午後は2:00~5:00まで
西宮市上殿原町5-22
(甲陽学院中学グラウンド北側)
☎(0798)38-4443
http://www.muramatsu-shika.com

のとはら歯科医院
芦屋診療所
診療時間 月火水木金土日祝
9:30~12:30 ○○●●○○○
14:00~17:00 ○○●●○○○
18:00~21:00 ○○●●○○○
芦屋市公光町11-7 倉内ビル2階
阪神芦屋駅以北へ徒歩1分 専用駐車場2台あり
☎(0798)35-1182

左海歯科クリニック
親切・丁寧で分かりやすい医療を目指しています。
診療時間 月火水木金土日祝
午前9:00~12:30 ○○●●○○○
午後2:30~7:30 ○○●●○○○
▲土曜日は9:00~13:00
西宮市里中町3-1-4
☎(0798)48-0330

あかつき歯科医院
診療時間 月火水金 9:30~13:00 15:00~20:00
土日 9:30~13:00 15:00~18:00
休診日 木・祝日
歯が無くても歯のない方へご相談ください
西宮市久保町12-19
西宮ファーストコーポラス 102
☎(0798)32-1178



新春恵方三社まいてり 一体感が深まる

甲東校区 門戸喜楽会 会長 田中 邦彦

平成二十六年一月二十八日、二十九日に甲東・段上老友連合会恒例の三社まいてりが実施されました。今年の恵方は東北東ということで、三河方面への旅です。

参加者は例年より少なく二十一名の小集団となりましたが、中身の濃い、小回りの利く、楽しい旅でした。

当日は晴天に恵まれ、名神高速栗東ICより一号線を一路田村神社へ、道中長閑な田園風景を眺め「これこそ旅の醍醐味なり」と変な理屈を並べたて、杉林に囲まれた清閑とした田村神社に参拝し、一段と身も心も引き締められました。



甲東 門戸喜楽会 田中さん 裸の大将



甲東 門戸喜楽会 内田一座 マジック桃太郎

「よそでも聞いたような話」や「よそでも聞いたような話」や...

な? 昼食後石川文山公の静寂の時間が流れる詩泉閣と庭園を見学。三ヶ根山を眺め、目前に子安弘法像が見えると、今夜の宿泊地である三谷温泉へ早めの到着です。さあー待望の親睦会の開始だ。

「準備よし」頑張るぞ〜〜 段上の株元会長の挨拶と乾杯の音頭で宴会がスタート。食事もそこそこ例年通りカラオケ大会のはじまり始まり。少し盛り上がったところで、門戸喜楽会会長の扮する「裸の大将」の奇抜な衣装に皆さん唖然としました。この寒いや、ランニング・短パン・麦わら帽子に下駄履き・雨傘をから下げ、どう見ても「へんなオジサン」の出現。そして「ほほくお腹が減ったなあ誰かおむすびくれないかな」のセリフで、大きなおにぎりをおひとかぶり。会場の全員が大爆笑し、一気に最高潮に達しました。引き続き、内田一座のマジック「桃太郎」が演じられ、珍芸・奇芸に

笑いの高まりました。最後に段上樋ノ口の小椋さんのメリハリの効いた手際の良いマジックに拍手喝采で、あつという間に宴会終了を迎えました。この和気藹々の雰囲気の中で甲東・段上の一体感が益々深まったと思います。翌朝、素晴らしい旅を予感するが如く、海の彼方の山影から真っ赤な日の出を見ることができました。

三大稲荷の一つである豊川稲荷に参拝しましたが、意外に人も少なくゆつくりと商店街も散策できました(伏見稲荷とは全く違うのには驚きました)。

最後に三河の国一之宮である砥鹿神社に参拝、静かな佇まいの中にも格式のある社殿、大きな「さざれ石」が印象的でした。私的には正面鳥居前の垣根の傍らで「一宮村道路元標」を見つけたいなどの新発見があり、それなりの収穫と評価しています。

帰りの車中は皆さん疲れたためか(お休み)のようで静かなものでした。全員怪我もなく良き雰囲気のまま帰宅でき、楽しい一時を過ごせて感謝感謝です。



段上 樋ノ口 セセラギ会 小椋さん マジック

- 校区老連会長会 5/7**
- 〔協議事項〕
 - ①平成25年度決算報告(案)
 - ②社員総会の議案
 - ①②の件について、承認された。
- 市老連理事会 5/7**
- 〔協議事項〕
 - ①平成26年度事業計画・予算(案)
 - ②役員追加選任(案)
 - ③会長・市長表彰(案)
 - ④プロジェクト部の副部長等選任
 - ⑤社員名簿作成
 - ①②③の件について、承認された。
- 西宮老人福祉センター 第5集会所での開催
- 〔広報部〕
 - ・月刊「いふき」(第178号、5月号) 発行
 - 〔文化教養部〕
 - ・委員会開催(◎)
 - 5月28日(休)13時30分
 - ・カラオケ教室
 - 6月6・13・20日各(休)13時
 - 〔体育部〕
 - ・委員会開催(◎)
 - 5月9日(休)13時30分
 - ・「楽しい体力測定」
 - 6月10日(火)大阪6
 - 〔女性部〕
 - ・「感謝の一日」と講演会(◎)
 - 7月3日(休)13時
 - 〔三役会〕
 - ・新任会長・中堅リーダー研修会
 - (◎) 6月27日(金)13時30分
 - ・県知事表彰の申請
 - 期限：5月16日
 - ・ことかきバス(8月分)割当
 - ・ことかきバスのお盆休み
 - 8月13日(水)〜15日(金)

介護付有料老人ホーム
アクアマリン西宮浜
西宮市西宮浜4丁目15-2
☎(0798)32-0124
http://www.greenlife-inc.co.jp/
見学随時! ご相談お待ちしております。

福祉用具レンタル・販売
住宅改修
ライフサポート光
有限会社サカモト光
西宮市笠原町13-18 ネオロイヤル102号
TEL(0798)44-1020
FAX(0798)44-1080

社会福祉法人 豊中ファミリー
高齢者地域福祉連携施設
アリス甲子園
特別養護老人ホーム
ショートステイ
グループホーム
☎48-0770
デイサービス
☎48-0772
ケアプランセンター
☎48-0880
西宮市枝川町8-68
E-mail: alicekoshien@toyonakafamily.jp

出会いを大切に
明るく思いやりのある介護を
めざしています
訪問介護センター 空
鳴尾町2丁目25-10
TEL(0798)44-5111

西宮協立脳神経外科病院と
同じグループ(株)メディス
がお届けする
介護付有料老人ホーム
やすらぎ
【外部サービス利用型特設施設】
西宮市津門呉羽町9番10号
☎0120-4165-99

兵庫県指定居宅介護支援事業者
西宮介護保険ヘルパー福祉会
介護に関するご相談は
お気軽に!!
西宮市浜甲子園1-8-4
TEL(0798)48-0027
FAX(0798)48-0151

内科・循環器科・往診随時
北垣クリニック
診療時間 月火水木金土
午前9:00~午後0:30 ○○●○●○
午後4:30~午後7:30 ○○×○●○
休診日 日曜・祝日・水曜午後・土曜午後
西宮市上田中町7-3(上田公園南)
☎(0798)44-5258

リハビリ特化型
デイサービスセンター
げんきりハ 甲子園口
株式会社スポーツコンディショニングラボ
西宮市甲子園口3丁目20-1
TEL(0798)63-9991
FAX(0798)63-9992

総合病院
明和病院
☎(0798)47-1767
西宮市上鳴尾町4-31
阪神鳴尾駅北へ徒歩5分
明和キャンサークリニック
☎(0798)81-4552
訪問看護センター明和
指定居宅介護支援事業所
☎(0798)47-1812

訪問介護センター (有)ラポール
居宅介護支援・福祉用具貸与
訪問介護・障がい福祉サービス
石在町11-11 エトワールアノン102号
TEL 39-1222

インタビュー
取材

地域でがんばるシルバー大集合!

楽しい行事が目白押し 若い人の加入を お待ちしております!

鳴尾北校区老人クラブ連合会



阪神甲子園球場の北に位置するのが鳴尾北校区。大手会社の寮や社宅がマンションに生まれ変わりつつある静かな住宅地です。時には浜風に乗って甲子園のスタンドで応援する虎ファンの大歓声が流れてきます。

老人クラブ結成は湯川会長に聞いてみると「私もまだお世話させてもらうようになって三、四年。以前のことはわかりませんが二十四、五年くらいでは」とのこと。会員の平均年齢は八十歳。六十台、七十台の会員が少なく、他の老人クラブと同じ悩みを持っています。

現在、十九単位クラブあり、一クラブ四十名とみて約七百名の会員数。六十五歳から七十歳といっても、仕事を持っている、定年後でも嘱託で働く、ほかに趣味などに時間を割く人たちがいて「自分から「クラブに入る」という人は少ないですね」と湯川会長は寂しそうに語りました。「老人クラブとは失礼ですが、入りませんか」と勧誘しても「やめとくわ」で終わってしまう。「親睦団体ですから」と再度の勧めも「役をやらされるから」としり込みする人もいる。ボランティアの一つとらえて気楽に加入してもらう手もあります。

「私も市老連、鳴尾老連、鳴尾北老連と三つの役員を兼ねています。それぞれ月一回の会合がありますから、ボランティアと考えると世話させてもらっています」と湯川会長。身障者施設や社会福祉会館での夏祭り行事の手伝い、また病院で車イスを押す手伝い、荷物運び、案内などのボランティア活動も喜ばれています。「顔なじみになって話しかけてくれる人もいますし、身障者の少年から「おじさん、また来てくれていたの?」次も来てね。ありがと」となんて言われると、ちょっとくらい役に立っているのかな、と思いますね」



地域の子供たちにも積極的に接している。年に何回かは幼稚園、保育園を訪れ、二時間ほど遊戯会を設けている。「焼き芋大会、紙芝居、トランプ遊び、コマ回しなど年間六十名くらいの会員に活動に協力していただいています。中にはオセロは知っているのに、はさみ将棋を知らない子供がいて、じっくり教えてあげたりしています。女性陣が折り紙で紙風船などの折り方を教えてあげると、子供たちは非常に喜んでくれます。なんとって子供たちは大事ですからね」と湯川会長は、子供は宝だと目を細めます。

一方、町内を中心とした清掃活動は自治会と公園などに合流して一緒になって取り組んでいます。いずれかの役員にタブっている人がかなりいるためです。北区単位クラブの催しとして「グラウンドゴルフ、ゲートボール。それに日帰り旅行、花見会、新年会、誕生会などが盛ん。カラオケは市老連の方のサークルに参加されている会員もいます。



中でも人気なのは、市老連の専用バス「寿号」による日帰り旅行。年に何回か計画しており、最近では京都の宇治、大津、淡路島方面へバスツアーを実施しました。「楽しい行事もたくさんありますから、ぜひ若い方に入ってもらってほしいですね。私もまた若い(七十三歳)方です。七十歳までの元気な方、一緒に活動していただきたい。最初はやっぱりにくいかもしれないが、活動を続けることです。続けるうちに慣れてきますので」

湯川会長のこの訴え、未加入者のハートを捉えて欲しいものです。

医療法人社団 甲友会
西宮協立脳神経外科病院
 今津山中町11-1 ☎(0798)33-2211
西宮協立リハビリテーション病院
 箕輪寺南町2-13 ☎(0798)75-3000
西宮協立訪問看護センター
 今津山中町6-32-1F ☎(0798)33-6233
西宮協立デイケアセンター-原保えみ
 津門美羽町10-13 ☎(0798)36-6780
西宮協立デイケアセンター-第2原保えみ
 津門美羽町9-10 ☎(0798)33-3501
<http://www.nk-hospital.or.jp/>

医療法人財団 樹徳会
上ヶ原病院
 上ヶ原十番町1-85 ☎52-2001
 介護老人保健施設 **陽喜な家**
 ☎52-2003
 指定居宅介護支援事業所
 訪問看護センター **すまいる**
 ☎52-2002

医療法人社団 緑水会
 〒669-1101 西宮市滝瀬町生瀬1281-5
<http://www.ryokusukai.or.jp>
北摂中央病院 ☎0797-84-8281
 FAX 0797-84-8285
シルバーハウス ☎0797-85-8591
 FAX 0797-85-8593
西宮老人保健施設 ☎0797-85-8611
 FAX 0797-85-8613

医療法人 内海慈仁会
 (財)日本医療機能評価機構認定病院
有馬病院
 精神科・神経科・心療内科
 西宮市山口町下山口1637-5
 ☎(078)904-0721(代)
 FAX (078)904-3186

医療法人社団平生会
みどりの風
 グループホーム
 デイサービス
 ☎(0798)69-0100
 西宮市大畑町2-13
 (西宮北口駅徒歩10分)

やしま動物病院
 診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
 9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ × × × ×
 12:00~16:00 △ △ △ △ × × × ×
 16:00~19:00 ○ ○ ○ ○ × × × ×
 19:00~21:00 ○ ○ ○ ○ × × × ×
 ◎通院診察 ◎予約診察 △社診・手診 ×林診
 門前町2-14 ☎(0798)63-2200

ゆめ
 有限会社 夢見雲
ふうわり介護センター
 西宮市伏原町2番8号
 TEL (0798)63-2715
 FAX (0798)63-2716

リハビリ特化型短期型デイサービス
ポラリス
 デイサービスセンター西宮北口
「自分の足でしっかりと」
 ーポラリス自立支援システムー
 西宮市田代町7-3 高松マンション1F
 ☎(0798)63-8181

☆介護サービス
ドレミーナ
 訪問介護 デイサービス
 お泊りサービス 障がいサービス
 西宮市城ヶ畑町3-18
 ☎(0798)32-3111
 FAX (0798)32-3136

カデア
 kaedean
 デイサービス 福祉
 福祉訪問看護・リハビリステーション
 西宮市美作町2-30
 TEL (0798)20-3887 FAX 20-3871
<http://www.kaedean.com>



関西学院大学をはじめ高校、中学、小学校などに囲まれた上ヶ原校区。緑が多い閑静な住宅街でもありま

上ヶ原校区老人クラブ連合会は、さまざまな活動を続けています。小畑会長は西宮市社会福祉協議会ボランティアセンター「つづき会」会長。また昨年発足したいきいき体操同好会も利用者非常に好評。エン

「年輪」、いきいき体操、グラウンドゴルフ部

上ヶ原校区老人クラブ連合会

ジョイクラブではグラウンドゴルフを楽しめる方もいますが、何と云ってもユニークなのが校区機関紙ともいえる「年輪」の編集担当者たちです。

豊島さん、中村さんの女性陣を中心に藤田さん、細貝さんの男性陣もまじえ二十一人がメンバー。原稿集め、割り振り、校正、ペーシ合わせ、印刷はもちろんです。そのうえ寄付金集めまでこなし

豊島さんによると「校区の会員さんに読んでもらうのに九百部近く刷ります。でも出来上がって、今度は大丈夫や、と思っても誤字やミスが出てくる。まだまだです」と誤り錯誤の日々。創刊号は平成六年、夏号とお正月号の年一回発行ですが、準備から完成まで一ヶ月半を要します。二年前までは各自のワープロ入力原稿でした。機種によって字体が違ったためづらい紙面になったり、また縦に組んだり、横だったりバラバラで編集する上で大変だったそうです。

「今はパソコン利用で、見やすくなりました。原稿も地域中心にして八百字以内でお願いしています。箇条書きでもいいから書いてください。枝葉をつけます



表紙にはこだわりの日本画

から、と身近な人に依頼しています」と豊島さん。内容も思い出話、体験談、ベトナムについて、クイズ、公民館の講座予定など盛りだくさん。

表紙の日本画に注目。平成二十六年度新年号を例に挙げると富士山の絵。世界遺産に登録されたタイミングで日本画の巨匠・森信航太郎画伯が描いた作品を掲載。二年前から快く引き受けていただいているそうです。

上ヶ原校区は十三単位クラブがあります。これまで交流がなかったのが「年輪」発行をきっかけに各地区のどこに何があるかとが、単位クラブの身内のごとしが知らなかったのが、よその倶楽部のごとまでわかるようになった」と読者からおほめの言葉が届いています。

「私たちも、読んでもらっ

て、感動したなんて言われるとうれしいですね」と豊島さん、中村さんも口をそろえます。

今後の課題は「各地区老人クラブの原稿が必ず一本入っているようにしたい。もっと単位クラブの情報があるから」と豊島さん。発展途上の「年輪」の今後がますます楽しみです。



いきいき体操同好会 世話役・藤田さん

編集担当の藤田さんは、いきいき体操同好会の世話役でもあります。それまでは手芸、麻雀など座って楽しむクラブが多かった。そこでスポーツでからだを鍛え、健康づくりをする同好会を作ろうと立ち上げました。デイサービス担当の指導で六十インチのテレビを置いて始動。

「月二回の予定が、いまでは毎週(水曜日)やってくれ、と言われ、一ヶ谷団地の集会所を使わせてもらって体操をやっています。認知症の人がよくなってグラウンドゴルフに参加したり、薔の人が指導者になっ

たりしている例もありません。一人で見ると、どうしてもふさがちです。家族にも非常に喜んでもらっています」と藤田さん自身も予想外の体操の効果に驚いています。



グラウンドゴルフ同好会 世話人・細田さん

細田さんも編集者とグラウンドゴルフの世話役を兼ねています。原稿用紙と取り組み、練習の場づくりと何かと忙しい日が続いています。

部員二十名前後が毎週土曜日に上ヶ原南小学校の校庭を借りて練習しています。八十八歳の最年長者もクラブを握り、ボールを打って歩き、足腰を鍛えています。

細田さんは「元気な状態で練習に来てもらわないといけませんからね。逆に来なくなったら、具合でも悪くなったのかな、と思えますから。皆さんと顔を合わすのが、健康のパロメーターですよ」と成績面よりも健康づくり重視の活動を強調しておられました。

消化器科・外科・住診・在宅医療
漢方全般

川崎医院

診療時間 月火水木金土日
午前9:00~12:00 ○○●○●○●○
午後4:00~7:00 ○○●○●○●○
<休診> 水曜・日曜・土曜・祝日
西宮市越水町6-7
TEL 0798-71-6236

真心こめたサービスで在宅介護を総合的にサポートします

甲陽園 ケアプラン 居宅介護支援事業所

訪問看護 訪問看護センターのぞみ
訪問介護 **KOHO** トータルサービス
デイサービス **ローズガーデン**

西宮市甲陽園本庄町9-17 中村ビル
阪急甲陽園駅前
☎70-7482 FAX 71-2568

整形外科・リハビリテーション科

まただ整形外科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
午後2:00~5:00	○	○	○	○	○	○	○
午後4:00~7:00	○	○	○	○	○	○	○

休診日 水曜・土曜・日曜・祝日
西宮市薬師町8-15【駐車場有り】
☎(0798) 68-5008
FAX(0798) 68-5011
http://www.matsuda-seikai.com

コンタクトレンズ取扱

法貴眼科

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9:30~12:00	○	○	○	○	○	○	○
午後5:00~8:00	○	○	○	○	○	○	○

休診: 水曜・日曜・祝日
予約優先 西宮北口西出口すぐ
☎64-1655
時間延長 FAX 64-1944

整形外科・リハビリテーション科

飯田整形外科

院長 飯田伊佐男

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
AM9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
PM4:00~7:00	○	○	○	○	○	○	○

※水曜午後・土曜午後・日曜・祝祭日 休診
西宮市大屋町7-14
☎(0798) 66-1672

心療内科・精神科

柳澤クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
午後5:00~7:00	○	○	○	○	○	○	○

西宮市神明町8-2-113
神明2号館1F
TEL (0798) 64-2001 FAX 64-2008

千原皮膚科クリニック

CHIHARA SKIN CLINIC

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

●火曜午後5:00~8:30 ★土曜午前9:00~1:00
西宮市松籟荘11-18 アブリーニョ2F
(甲東園駅西口スグ)
☎(0798) 57-1230
自動電話受付 ☎(0798) 56-1740

谷口耳鼻咽喉科医院

診療時間: 午前9時30分~12時30分
午後4時~7時
土曜 午前9時30分~12時30分
休診日: 水曜・日曜・祝祭日・土曜午後

西宮市羽衣町8-10【竹内ビル3F】
☎23-3714

伊賀眼科クリニック

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

西宮市南越水岩町14-4
☎(0798) 73-3353

整形外科・リハビリテーション科

石山整形外科

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
午後4:00~7:00	○	○	○	○	○	○	○

西宮市両度町6-22 ペルシャイン西宮103号
☎(0798) 68-1800



上ヶ原校区の小畑会長は八十七歳。平成五年から二十一年間会長を続けられて...

“今”があるのは 周りの方々のおかげ そして“未来”に若い力を！ 「うづき会」

して障害者施設、その他に車椅子などを寄贈していま...

「最初は六人くらいでやっておりました。いまでは十二団体にまで広まっています...

平成五年四月、西宮市社協ボランティアセンターにおいて、産声を挙げて現在...

「うづき会」二十年の足跡 うづき会 小畑重治会長

「最初は六人くらいでやっておりました。いまでは十二団体にまで広まっています...

「阪神淡路大震災」にて「うづき会」の会員一同の活動ぶりは自覚ましいもので、被災者の皆様への励ましと...

さて、その間に起こった「阪神淡路大震災」にて「うづき会」の会員一同の活動ぶりは自覚ましいもので、被災者の皆様への励ましと...

現在は多くの「ベルマーク」を各学校、幼稚園、一表保育所などより頼まれ、整理、計算のお手伝いをして...

現在は多くの「ベルマーク」を各学校、幼稚園、一表保育所などより頼まれ、整理、計算のお手伝いをして...

「うづき会」二十年の足跡 うづき会 小畑重治会長

次に、市民参加型障害福祉事業（輪イ和イ広場）指導参加も行って、おります。前回は平岡先生のご紹介によりインドネシアのサ...

「うづき会役員」 会長 小畑 重治 副会長 宮原 嗣郎 顧問 高野 武志 総務 藤田 和子



「うづき会役員」 会長 小畑 重治 副会長 宮原 嗣郎 顧問 高野 武志 総務 藤田 和子

「うづき会役員」 会長 小畑 重治 副会長 宮原 嗣郎 顧問 高野 武志 総務 藤田 和子

みなさんは、年間どのくらいのエネルギーを使用していますか？

一人ひとりのちょっとした行動が、地球環境の保全へとつながります。

環境の為にできること (1)電気・ガス・水道を使うときには...

環境の為にできること (2)水の出しっぱなしには注意しましょう。

環境の為にできること (3)指定された曜日に分別して出しましょう。

高岡皮膚科医院 院長 高岡 和子 診療時間 A.M.9:00~12:00 P.M.4:00~6:30 休診日 全・土の午後・火・祝日

おやどまりクリニック 院長 親泊 英善 診療時間 月火水木金土日祝 午前9:00~12:00 午後4:00~7:00

池田内科 内科・消化器内科・放射線科 〒662-0812 西宮市甲東園1丁目2番12-102 (甲東園千鳥ハイム1階・甲東園郵便局隣) TEL(0798)51-3232

心療内科・精神科 いずみ心療クリニック 診療時間 月火水木金土日祝 午前9:00~12:00 午後2:00~5:00

広川内科 クリニック 診療受付 AM9:00~AM11:30 PM5:00~PM7:00 土曜午後 水曜・日曜・祝日...休診

結城泌尿器科 ◆診療時間 午前9:00~12:00 (月~土曜日の午前中のみ診療) ◆休診日 日曜・祝日 西宮市南越木岩町10-12 ☎(0798)74-7755

くすり・保険調剤・漢方相談 白澤薬局 本店 西宮市上田市1-6-36 ☎(0798)52-6934 段上店 西宮市段上町2-3-28 ☎(0798)52-6933

耳鼻咽喉科 足達医院 日本耳鼻咽喉科学会認定専門医 院長・医学博士 足達 治 診療時間 月火水木金土日祝 午前9:00~12:30 午後3:00~7:00

Saito 齊藤皮膚科クリニック 診療時間 月火水木金土日祝 AM9:30~12:30 PM4:00~7:00 休診 木曜午後・祝日 西宮市南越木岩町10-25 コンコード若菜園2F TEL(0798)72-9465

麻酔科・ペインクリニック 漢方内科・リハビリテーション科・内科 池田ペインクリニック内科 診療時間 月火水木金土日祝 午前8:45~12:00 午前6:00~19:15

ご長寿 バンザイ!

エンジョイ シニアライフ

老クが教えてくれた「人の声を大切に」

松尾 義郎さん (95 歳) 浜脇校区



淡路島の福良近くの育ちという松尾さん。新鮮な魚やお酒もかなりいける口、と思われましたが「酒は、ほんとに乾杯のときだけ」と照れくさそうに笑います。

さらに話題が趣味に移ったとき「馬がポトクかな」と感慨深く言われ、てっきり乗馬がコックト競技を楽しまれている、と思いきや「競馬と競艇の方。以前は調子の波に乗って頭(一着)を取っていたのに最近、全然だめな騎手がいる。ポトレースも、相撲でいえば横綱級が負けたりする。肝っ玉なんかなあ。人生に相通するものがあるね」と松尾さん。

「よく隣村の子とけんかはしましたけど、小、中学生になる負けず嫌いな性格は、どうやら少年のころ非生えたようです。不景気だった昭和五年、六年のころです。」

「大正八年うまれの松尾さんには宝物のようにしている一冊があります。「九四 飛大 戦友会 思い出集」と書かれた昭和六十二年十月に編纂されたA4判の分厚い製本です。かつてピルマ方面に松尾さんたちが従軍した第九四地上飛行場大隊の戦友たちの体験談などを綴った貴重な記録集です。」

従軍の話になると、思い出話がたくさん話まった筆筒の引き出しから、一つひとつ出すように次々エピソードが語られました。飛行場の整備、警備の話、

さらに加藤集戦隊隊のこと、ノモンハン事件のことなど、体験談を交えて止まりません。ただ戦友が亡くなった話になると、目頭が熱くなるのか、上を向いて涙をこらえているようでした。



右は浜脇校区の連会長

そんな人生経験豊富な松尾さん。ピルマで終戦を迎え復員されてからは平穏な生活を送られ、現在は平成元年から前浜町友愛クラブ会長を続けておられ

ます。

「昔はけんが腰で質問する人がいました。いまは違いますけどね。老人クラブに入ってわかったことは、自分もやらないといかんが、人に頼んだ方がいい、ということ。自分だけでやろうと思うと間違いの元。いろんな人の声を聞かないと失敗する」

まるで自身に言い聞かせているようでしたが、余暇の趣味の話再び振ると「カラオケもやらない。釣りは道具があるが、家に置いたままで行っていない。やはり競馬とポトレース。収支? ええとこあるから、やるということでしょうな」と煙幕を張りました。

浜脇校区の最年長者であり、孫、ひ孫十五人を持つ松尾さん。毎週毎週趣味に没頭し、予想に頭をひねるのが、元気の秘訣かもしれません。

四字熟語クイズ

普段目にする四文字熟語。書くとすると難しい? 空白の1マスをうめて四文字熟語を完成させましょう!

気 炎 万

きえんばんじょう
燃え上がる炎のように非常に意気盛んであること。意気盛んな談論。

傍 目 目

おかめはちもく
傍観者のほうが当事者よりもかえって物事の状態がよくわかることをいう。

落 流 水

らっかりゅうすい
落ちた花が水に流れるということから、過ぎて行く春の景色のたとえ。また男女が相互に慕い合うこと。
★答えは 16 ページにあります。

さかしたクリニック
 内科 消化器科 腎臓科
 診療時間 月火水木金土日祝
 午前9:00~12:00 ○○/○/○/○/○/○/○
 午後4:00~6:30 ○○/○/○/○/○/○/○
 休診 木曜日 日曜日 祝日 土曜日 午後
 西宮市城ヶ堀町3-4
 ☎(0798) 39-1888

外科・胃腸科・内科
竹政クリニック
 院長 竹政順三郎
 西宮市樋之池町21-26
 (樋之池市民プール前)
 ☎(0798) 72-5951

内科 小児科
浜本医院
 診療時間 月火水木金土日祝
 午前9:00~12:00 ○○/○/○/○/○/○/○
 午後4:30~5:00 ○○/○/○/○/○/○/○
 午後5:00~7:30 ○○/○/○/○/○/○/○
 予約: BCGと介護、認知症相談など
 西宮市東山台1丁目10-3 あり
 ☎(0797) 63-2588
 JR西宮名塩駅行エレベーター2F横

とき皮フ科
 診療時間 月火水木金土日祝
 AM9:30~11:30 ○○/○/○/○/○/○/○
 PM5:00~7:00 ○○/○/○/○/○/○/○
 西宮市羽衣町7-27 (サン夙川ビル2F)
 阪急夙川駅前徒歩2分
 ☎(0798) 38-5081

内科・胃腸科・循環器科
 医療法人社団
園田内科
 西宮市南越木岩町14-7
 ☎(0798) 72-4601

寝たきり在宅医療、往診
 外科・消化器科
 内科・小児科
勝呂医院
 勝呂芳正
 西宮市名次町3-16
 ☎72-1551

耳なり・めまい・ガン・関節痛
 ご相談承ります。
 漢方の
 ろくめいどう
鹿鳴堂薬舗
 ☎0120-97-5516
 西宮市羽衣町5-9 1F 要予約

…ナシオンの救急箱…
 株式会社 **ナシオン中川薬局**
 西宮市東山台1-10-2
 (JR西宮名塩駅 斜行エレベーター2F横)
 TEL(0797) 61-0122 FAX61-0985
 【エコー路店】 西宮市名塩新町8
 エコール名塩5F
 TEL(0797) 62-1211 FAX62-1335
 http://www.nakagawa-yakkyoku.com/

皮膚科・アレルギー科
櫻根皮フ科
 日本皮膚科学会認定皮膚科専門医 院長 櫻根 鏡子
 診療時間 月火水木金土日祝
 午前9:00~12:30 ○○/○/○/○/○/○/○
 午後4:00~6:00 ○○/○/○/○/○/○/○
 西宮市樋之池町10-15 2F-203号
 【関西スーパー向かい 三井住友銀行2F】
 ☎(0798) 74-1331
 URL: http://www.sakurane-hifuka.com

内科・胃腸科
 小児科・放射線科
奥野内科医院
 診療時間 午前9時~12時
 午後5時~7時30分
 休診日 木曜午後・土曜午後
 日曜・祝日
 西宮市堤町2-26
 ☎(0798) 65-0077

ご長寿 バンザイ!

「元氣なのは老人クラブに入っているおかげ。第一、お友達がすぐできました。だれかれなし会うたびに、お互い「元氣にしてる?」と言い合って、それから話はずんずんいきます。家でじっとしていたら気も滅入ってしまいますもんね」

大学生と社会人の孫が二人いるが別生活。明石さんは一人住まいの寂しさを、外に求めました。老人クラブの会員、友人など話す機会が増えたから、声にも張りがあります。いま問題となっている「おれおれ詐欺」をはじめ、あやしげな電話の撃退法を教えてくださいました。

保険の勧誘まがいの電話が掛

エンジョイ シニアライフ



おれおれ詐欺もハリのある声で撃退!
明石 陽子さん (88歳) 用海校区

明石さんは昭和元年生まれ。その若々しい表情や声のハリに、本当に八十八歳ですかと聞きたくなります。そんな明石さん、健康の秘密におしゃべりを挙げました。



それでも危ないときもありました。警備員の服を着た男が訪れ、用事があると言って上がり込んだのです。「会長に話を聞いてくる」と明石さんが言うので、男は出て行ったそうです。

気丈な明石さんでも、少女時代は苦労の連続でした。

「相手の方も明石さんの声を実年齢よりも若いと受けとめたのか、しつこく加入をし始めた。そこで明石さん「九十歳になっても加入できますか?」の一言でガチャリ。またこんなケースも。お薬販売の電話に「幾つお薬持っておく必要があるのですか」と切り返し、これまた相手が電話を切った。孫と違う声の電話が掛かったこともあり「風邪やったら、治った声で電話掛け直しなさい」と突っぱねました。

「私たち一番いい娘時代が戦争でしたから大変でした。一銭でこぶし大のサツマイモが一つか二つ買えた。それを姉弟三人が分けて食べました。子守しながら学校にも行きましたよ。こんな苦労しているから、大人になっても何でも辛抱できます」

父親は映画のシナリオライター。一本目は売れたが、その後が続かず、貧困生活に突入したのが輪を掛けた。「おしんよ、もっとひとかかったと思いませんよ。朝起きると食べるものがない。何気なしにお菓子屋さんへ行くとアメがあった。欲しいなあと思いつつも悪いことしたらあかん、と気づきました」と明石さん。

事務所に勤めたり、「主人の裕司さん(享年六十八)が亡くなった、様々な出来事がありました。老人クラブに加入して池田町の老人クラブ会長を十年以上、校区の副会長も五年務めました。

「杖は持っていますが、行き先で忘れてくるくらい元気で。未加入の人がいると、みんな老人クラブに入り、と勧めます。楽しいですよ、って」と明石さんのパワーはまだまだ衰えを知らません。

神社、夙川、浜辺まで行き、灯台を回って帰ってくる。カラオケも好き。歌は下手だけど、大川栄策の歌、石原裕次郎と女性のデュエット曲を歌います。そうそう「同期の桜」もいいですね」

定年後十年以上になりましたが、毎月十二人くらい集まって O 日会。そこでもしゃべって、飲んでコミュニケーションをはかっているそうです。

いきいきサロンでは手芸を習ったり、折り紙で鶴、箱、ミニ花瓶、コマもつくりますが、やはり皆さんとお茶を飲みながらの会話が一番の楽しみ。趣味の習字は教師の免許を持つ腕前。老人給食も月二回あり、みなさんとおいしくいただいています。

「杖は持っていますが、行き先で忘れてくるくらい元気で。未加入の人がいると、みんな老人クラブに入り、と勧めます。楽しいですよ、って」と明石さんのパワーはまだまだ衰えを知らません。

15 ページ 四字熟語クイズの答え

きえんばんじょう

気 炎 万 丈

おかめはちもく

傍 目 八 目

らっかりゅうすい

落 花 流 水

浜田歯科クリニック
歯科・矯正歯科・小児歯科

月	火	水	木	金	土	日	祝
○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○

※ 火曜午後 3:00~9:00 休診
△ 土曜午後 2:30~5:00 水、日、祝日

西宮市西園町3-2-4
アメニティコート西宮北口1F
☎64-4182

宮崎歯科

診療時間
平日 AM 9:00~PM 12:00
PM 2:00~PM 7:00
水曜・土曜 AM 9:00~PM 12:00

休診日 日曜・祝日

夙川イカリスーパー隣
TEL(0798) 74-3362

一般歯科・小児歯科
小松原歯科医院

月	火	水	木	金	土	日	祝
○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○

休診日 日曜・祝日・土曜午後

西宮市北名次町2-3-102
☎(0798) 70-8818

しげしたデンタルクリニック

お口に関するお悩みなら何でもお気軽にご相談下さい。

診療日 月火水木土 休診日 水曜・日曜
(祝日のある週は、水曜日診療いたします)

西宮市甲陽園若江町6-15(阪急甲陽園駅前)
TEL(0798) 70-3330
http://www.shigeshta.com

吉田歯科医院
Yoshida Dental Clinic

月	火	水	木	金	土	日	祝
○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○

休診日 水曜・日曜・祝日 △17:00迄

苦楽園 上島珈琲店上 3F
☎(0798) 71-6480
[苦楽園 吉田歯科医院 院長]

いのうえ鍼灸整骨院

月	火	水	木	金	土	日	祝
○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○

子:要予約 ※初診の方は必ず電話予約ください。

西宮市大屋町1-17-105
☎(0798) 63-5228
各種保険・交通事故・労災 取り扱いいたします

いさか歯科医院

診療時間 AM 9:30~PM 1:00
PM 2:30~PM 7:00
(土曜日はPM 5:00迄)

休診日 木曜・日曜・祝日

阪急夙川駅前西隣
グリーン阪神2F
☎(0798) 36-6456
http://www.isaka-dc.com

高木歯科医院
● 歯科 ● 小児歯科

月	火	水	木	金	土	日	祝
○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○

休診日 日曜・祝日

西宮市甲東園3丁目1-34
TEL(0798) 51-0494

あかお歯科医院

月	火	水	木	金	土	日	祝
○	○	○	○	○	○	○	○
○	○	○	○	○	○	○	○

休診日 水曜・日曜・祝日

西宮市高木西町4-16(パールコート1F)
[ご予約・お問い合わせ] はじよい
☎(0798) 42-8241

沢田歯科医院

診療時間 午前 9時30分~12時30分
午後 2時 ~ 6時
(土曜日 5時まで)

日曜・祭日・木曜 休診

〒662-0047 西宮市寿町5-17
コジエ夙川1F
☎(0798) 23-2825

◆聞き取りにくい 車内アナウンス

今日は吟行に出かけます。吟行とは俳句や短歌の題材を求めて、名所旧跡を訪ねたり野山を散策したりすることです。

ウキウキ気分です。電車に乗り込みました。車内はだんだん混んできました。隣の人は楽しそうにおしゃべり中、学生さんもグループで乗ってきました。そんな中、車内アナウンスが流れてきます。

慣れている路線なのでアナウンスを頼りにしている

わけではありませんが、よく聞き取れません。声が小さいのです。または格好を

つけているのでしょうか。妙な節まわしで駅名を言ったり乗り換え案内をしたり

。私も高齢になったから聴力が落ちてきたのかな？でも以前、女性乗務員や若い男性乗務員のアナウンスはすばらしい発音で、しっかりと聞こえたのですが。

やがて奈良方面へ向かうため電車を乗り換えしました。この電車ではハッキリと素敵なアナウンス。さっきまでの電車とは大違いで感動しました。ハッキリしたアナウンスは当り前のことなのに…。

そんなこんなで吟行の集合場所に到着したのでした。吟行は無事に楽しく終了しましたが、アナウンスへ



◆初めての魚釣り

ある朝、四時三十分に出発。バイクで知人の魚釣りについて行きました。

そこにはすでに何人かが釣っていて友達の輪が出来ています。

「この間の魚を干物にしたよ…」と。

ガスバーナー持参で焼いてくださり美味しくいただきました。



神原校区 演野 照子

きました。気さくな仲間に入れてもらいました。竿を入れるとビッと当りが伝わってきて魚を外すのが忙しかったです。



今日は鯛、きのうは小鰹だったとか。一時間ほどで五〇〜六〇匹の釣果。やがて竿の当りがなくなってきたので帰ることに。帰宅後は内臓処理に大奮闘の朝でした。



誰かが頼りにしているアナウンス！
期待してまいります。
ゆずられて座る車内のあなたかし

「こころの処方箋」 高齢者のうつ

近年、高齢者のうつ病が増えています。老人性うつ病といっても、その症状は一般的なうつ病と

立、長年連れ添った配偶者にも先立たれ、気が付

ます。認知症に対するケアを受けたとしても、うつは

の様々な催しに参加すれば、自然とたくさん世代の人とコミュニケーションをとり、体も動かすことになり

ならず変わりはありません。誰もが見向きをしないままにうつ病が進行していき、

いつか一人で引きこもっている、うつ病を

最近、さみしいな…、誰とも話してないな…、

そんな人はぜひ老人クラブの行事に参加してみてください。

一般的な年配の方々には若年者にくらべ、豊富な人生経験からストレスに

運よく家族や友人に何かが確立していると考え

限らず、どんな病気でも大切なのはなんといっ

でも予防。孤独に陥りがちな高齢者がうつ病を発症しないためには、



また、うつ病の典型的な症状である「何もしたくない」「何も分らない」「何も」などの言動から周囲に認知症と間違われることがあり



悲しみを克服する方法 その14

安井校区老人クラブ連合会 会長 塩川 彰

「悲しみと嘆き」上

今回のテーマは、女は悲しみ男は嘆く、という悲嘆への対応の違いを追求しようとするものである。しかし、この

テーマの前提に、女性には先天的に感情に流れ易い性向があるという通念に潜む、女性蔑視感を指摘される向きがあるかも知れないが、それは私の本意ではない。

「和泉式部の悲しみ方」

平和な社会生活のためには、悲しみは少ない方がいい。しかし、喜怒哀楽は生の表出であり、生ける証でもある。感情の中でも悲しみは一番普遍性を持つ(共感し易い)感情の一つである。

国語辞典(広辞苑を含む)には記載されていないが、嘆くという情態は、悲しむという行為を経て成立する情態を言い表す言葉である。唐突に嘆きが襲って来るのではなく、「悲しむ」から時の経過という過程を経て「悲しみ」となり、そこから嘆きが生じる。しかし、全ての悲しみが嘆きになるわけではない。悲しみと嘆きを分けるの

は悲しみの軽重度或いは深淺度それに、無常観と共同体帰属意識を前提にした個別化と客体化というプロセスによる。

何故悲しむのかと人に問われて、そのわけをかくかくしかじかと説明すると「あら、そんな話世間にはよくある事じゃないの」ありふれた次元の悲しみにされてしまう。いかに自分の悲しみが深刻な悲しみであるかを他人に分からせるには、声に出して泣き伏すしか分かってもらう方法はない。

豊富な語彙を自由に操り、語句の配列の巧みさが古今第一の和泉式部は、言葉の限界を知る人でもあった。私たちの性情として、自分の体験した悲しみが歴史始まって以来の隔絶した深刻な悲しみであると思ひやすい。「数知れぬ妻に遅れし夫たちの悲しみ思はずわれのみと泣く」



この短歌は私が妻に先立たれた時に詠んだものである。隔絶意識の持続は、例えば後追い死をしないかと周囲を不安に陥れ、共同体にとって和の妨げ要因となる。隔絶意識を解消させるのは周りの人達からの慰めである。

吉野と較べ和泉式部には写実的(叙景的)な歌は少ない。式部の才能の極致を示す歌がある。「あま舟にのりぞわづらぶよきの海に生いやはすらん君をみるめは」

前書き。なげく事ありと聞きて人の「いかなる事ぞ」と問いたるに。「ともかくもいはばなべてになりぬべしねに泣きてこそみせまほしけれ」

「おくとみし露もありけりはかなくてきえにし人をなになとえむ」

「とどめおきて誰をあはれと思ひけん子はまきるらん子はまきりけり」

吉野秀雄(一九〇二—一九六八)「寒蝉集」より。母に死なれた幼児の具体的な所作を写生した絵画的な歌である。

海女になろうと思ったことは思ったのですよ、でも迷っていますわ。だって与謝の海で殿様にお目にかかれないうしよっ?



在原業平との対比という形で悲しみと嘆きを検証しようとしたが、式部を論じるには、紙数不足であり不遜の感もある。業平は次回にさせて頂く。

吉野の妻は真夏八月二十九日に四児を残して死亡した。取り上げた歌の九首前に、「炎天に行遣いし友と死近き妻が棺の確保打合わす」という歌を載せている。

この歌は男でなければ作れない歌である。日本の男には共同体帰属意識と無常観が先天的に(或いは、エーストとして)備わっていると私は思っている。

「とどめおきて誰をあはれと思ひけん子はまきるらん子はまきりけり」

在原業平との対比という形で悲しみと嘆きを検証しようとしたが、式部を論じるには、紙数不足であり不遜の感もある。業平は次回にさせて頂く。

続く

会員文芸

◎俳句

鳴尾北校区 道端 洋子
雨蛙る鳴くや日暮れの雲低し
竹笛を吹く少年や若葉風

鳴尾東校区 匿名アイアイ
可愛いネ孫の背ゆれてランドセル
五月晴れ高くひとすじ飛行機雲

安井校区 塩川 彰
正月や傘寿てふ客が訪れり
「伊勢物語 九段」
杜若吾こそ要なき八十翁

◎短歌

鳴尾東校区 匿名アイアイ
もう少し待っててほしい春風
まだみんなが見ていないのに
会長さん紀元節・天長節・新ナメ祭
いろいろ出て来て少し年わかり少しオカシ

安井校区 塩川 彰
言い訳の付着している後悔を
重ねておりぬ残された日々。
ひらりひらはらはらはらり老いずきて
今年の花はかなしかりけり。

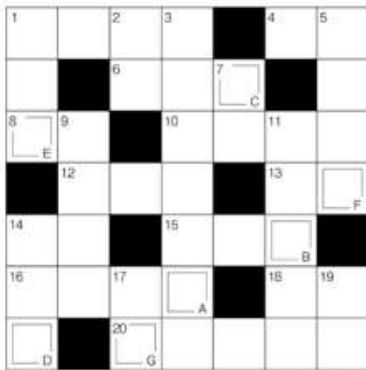
原稿募集

次号、58号(来年1月発行)
に原稿をお寄せください。
■投稿締切り 11月10日
■投稿規定 クラブ活動
記、随想など。市販の
4000字詰原稿用紙2枚
(8000字)まで。長文は
紙面の都合によりカットす
る場合もあります。

原稿多数の場合は次号掲載
となることもあります。こ
ろ承りました。
■投稿先 西宮市老人クラ
ブ連合会事務局または地元
の会長、編集委員にお届け
ください。



頭の体操 クロスワードパズル



◎問題 タテとヨコのカギを解いて、ABCDEに入ることをば見つけてください。

56号の答え



「いしんでんしん」

タテのカギ

- おにぎりの具材や出汁としても大活躍です
- 「いつやるの?」でしょ!
- 毎年1月2日と3日にわたって往路と復路で競い合う陸上の大会。2014年で90回目を数えます
- 「通勤はいつも_____電車で窮屈だ」
- _____島、道_____川家康
- 「認め」は「みとめ」の他に_____と読むことができます
- 親子丼=鶏肉と玉子 _____ = 鶏肉以外と玉子
- 野党⇄_____
- 周囲がすべて敵で助けや味方がいないこと。四面_____
- 手芸などで仮止めをするときに必要な針です。_____針

ヨコのカギ

- 独特な雰囲気をもっている様。_____俳優
- 「じえじえじえ」の流行語を生み出した、NHK朝の連続テレビ小説。「_____ちゃん」
- 新撰組の隊旗に書かれている文字
- 炭坑_____、安来_____、黒田_____
- 普段は首に締めますが、忘年会などでは頭に巻く人も...
- 水田にイネの苗を植えること
- 堪_____、_____者、_____法
- 内容が乏しく、つまらない話。_____話
- 主、圭、困、寸に共通してつく部首は?
- 振袖は未婚の女性が、_____は既婚の女性が着用するのが一般的な和服です
- 部屋の中で、板などの床材を敷かず、地面の土が露出したまま仕上げた床のこと
- 単1、単2などの規格があります

56号クイズ正解者 10名

正解者の中から厳正なる抽選の結果、次の10名の方々に記念品をお送りしました。
(敬称略) 今津・野田ちづ代/東山台・保岡要/建石町・井上康子/甲陽園・大西春子/小松東町・明石きみ子/高須町・妹背清子/今津・福田和/花の峯・林ミネ/東鳴尾町・池元清美/東町・塚西昌治
★おめでとうございました!

住所、氏名、電話番号を明記の上、西宮市老人クラブ連合会事務局まで官製ハガキで解答をお寄せください。正解者には記念品をお送りいたします(正解者多数の場合は抽選)。

◆応募締切りは、8月31日です。
宛先/〒663-8233 西宮市津門川町 2-28
西宮市福祉会館内 西宮市老人クラブ連合会

コミュニティホール
あんしん館
家族葬

甲子園ホール: 西宮市甲子園八番町6-20
尼崎ホール: 尼崎市西難波町5-4-30
武庫之荘ホール: 尼崎市武庫之荘3-17-2
☎ 0120-655-446

浄土宗
西安寺

西宮市産所町9番12号
☎(0798) 33-0394
FAX(0798) 33-6239

厄よけ不動尊
真言宗
不動寺

☎(078) 597-6767
FAX(078) 597-6766

浄土宗
圓福寺

西宮市与古道町5-3
☎(0798) 22-6772

わたしたちは
西宮市老人クラブ連合会の
活動を応援しています

平成26年度 一般社団法人 西宮市老人クラブ連合会

グラウンドゴルフ大会

56チーム・270名が参加 スポーツで交流深める

競技は、一チーム五名の団体戦で行われ、二ラウンドによるスコアで争われました。昼前から日差しがきつくなりましたが、健康スポーツの普及と親睦・交流が目的の大会だけに参加者は暑さに負けずに和気あいあいとラウンドをこなしました。

全員が無事終了し、対象ホールでのホールインワン



五月二十三日、大阪ガス今津総合グラウンドで一般社団法人西宮市老人クラブ連合会グラウンドゴルフ大会が開催され、五十八チーム二百七十名が参加しました。

肌寒い曇り空の開会式では山崎会長から「社団法人となって第一回のグラウンドゴルフ大会です。お茶など飲んで水分補給して、どうぞ頑張ってください」と激励の挨拶がありました。

優勝チームインタビュー



優勝 瓦木Aチーム

前回は悔しい4位。今大会は奮起して優勝。「打球フォームに関係なく、歩けるならプレーできる。楽しいよ」と72歳の山口博さん。時間の許す限り各自で腕を磨き、チームの全体練習は月2回小学校校庭で。「次回は精鋭を集めます」と連戦へ気合十分でした。

競技は、一チーム五名の団体戦で行われ、二ラウンドによるスコアで争われました。昼前から日差しがきつくなりましたが、健康スポーツの普及と親睦・交流が目的の大会だけに参加者は暑さに負けずに和気あいあいとラウンドをこなしました。

全員が無事終了し、対象ホールでのホールインワン

優勝した瓦木Aチームには西宮市長賞(優勝杯)と賞状・副賞が贈られました。結果は次のとおりです。

優勝 瓦木Aチーム
準優勝 鳴尾東Aチーム
第三位 南甲子園Aチーム
第四位 安井Aチーム

参加チームインタビュー



香榎園Bの浅井繁さん

達成者がなんと十名も。その中には脳梗塞で倒れた後に懸命なリハビリで見事立ち直った浅井繁さん(八十二歳)香榎園B)が六番で達成。同伴者から祝賀されていました。

女性陣にまじって男性1人。最年長は85歳の入江和子さん。GG歴は10年の理由は「勝ち負け関係なく外でみんなと楽しく過ごせますから」とのこと。カゼもひかなくなり、月、水、金、土と週に4回の練習が待ち遠しくて仕方ないようでした。

午前中、80歳の佐藤貞夫さんがスタートの4番でいきなりホールインワン。「やり始めて10年近くになるが、何が面白い、楽しいかといったら、ホールインワンが出ることに尽きます」と佐藤さん。他の4名も引きずられて健闘も、入賞にあと一步及びませんでした。

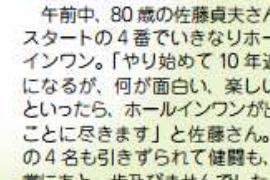
準優勝 鳴尾東Aチーム



第三位 南甲子園Aチーム



安井Bチーム



不動産の購入 売却

三井のリハウス

三井不動産リアルティグループ

三井不動産リアルティ株式会社
甲子園店 西宮市甲子園六番町15-14
フリーコール 0120-321-867

おせんとうまいもんでおもてなし

「竹プラン」
平日1泊2食付き
1室2名様利用の場合
大人一人¥8,650(税別)
※その他色々プランがあります。詳細はお問い合わせください。

浜坂温泉保養荘
兵庫県美方郡新温泉町浜坂775
☎(0796)82-3645

脳神経外科・循環器内科・形成外科

医療法人社団 **松本** 日本脳神経外科学会認定 専門医

脳神経外科クリニック

月 水 木 金 土 日 祝
午前 9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ×
午後 3:00~7:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ×
★契約駐車場あり △木曜は午後6:00まで

西宮市田代町11-3
☎(0798)69-1451
www.clinic-matsumoto.com

スポンサーのみなさまへ

広報紙L版「いぶき」の広告掲載に関するお問い合わせ等は株式会社までご連絡いただきますようお願い申し上げます。

株式会社 ☎06-6797-0212
FAX06-6797-0479

歯科・小児歯科・歯科口腔外科・矯正歯科

松岡歯科

よつこインプラントセンター
入れ歯、歯周病、インプラント治療など無料相談させていただきます。

健康保険取扱 月 火 水 木 金 土 日 祝
午前 9:30~13:00
午後 14:45~19:30

▲土曜午後は14:45~17:30迄となります
祝日のある日は本業診療いたします

西宮市龍町4-47 1階 ☎(0798)35-6480
[期間] 松岡歯科

医療法人社団 **西宮回生病院**

内科・外科・小児科
整形外科・脳神経外科
眼科・リハビリテーション科

西宮市大浜町1番4号
☎(0798)33-0601
http://www.kaiseihp.jp/

サトウ眼科 Safe eye clinic

日帰り白内障手術
老眼治療(多焦点眼内レンズ)

西宮市津門西町1-3 西宮アネックス1階
☎(0798)31-5418

サトウ眼科 眼科 P有り

大阪ガス 大阪ガスグループ(アパレル)の健康

介護のことでお困りならお気軽にご相談ください。

グループホーム 介護 訪問看護 ケアプラン作成

地域の皆様へイベントも開催しています。

アクティブライフ 夙川
7862-5084
西宮市橋立2-20-11 ☎0798-70-2700

社会医療法人 渡邊高記念会

西宮渡辺病院

外科(心臓血管外科・呼吸器外科・消化器科・肛門科) 整形外科(関節科・運動器科) 泌尿器科(泌尿器科) 皮膚科(皮膚科) 産科(産科) 小児科(小児科) 歯科(歯科) 眼科(眼科) 耳鼻科(耳鼻科) 放射線科(放射線科) ハートケア 福祉の郷

西宮わたなべ 福祉の郷

ハートケア 西宮わたなべ 西宮わたなべ てるの里
デイケア 西宮わたなべ 西宮わたなべ はまかせ
お問合せ 社会医療法人 渡邊高記念会 法人本部
室川町10-22 ☎(0798)74-2630

内科/外科/皮膚科/泌尿器科/呼吸器科/消化器科/整形外科/眼科/耳鼻科/歯科/小児科/リハビリテーション科/介護/福祉/高齢者サービス事業所

高田上谷病院

●在宅医療管理センター ●訪問リハビリ ●在宅介護サービス

●入所●短期入所●通所リハビリ ●老人保健施設

幸泉エルズ

078-903-3333
西宮市山崎町上山口4-26-14

あんしん塗装店 (株)

ペイントコバック

60代70代の塗替えリフォーム専門店

シルバー割引実施中
いぶきを見たとお気軽に電話ください。

☎0120-039-959
芦屋市打出町1-6

建築・不動産プロデュース

光ホームサービス株式会社

兵庫県知事許可(給24)第217377号 兵庫県知事(2)第203885号

小規模住宅建設工事 無料相談窓口
お見積り・お見積り・お見積り ☎0120-77-5431

家主様安心サポート専門店

本社/西宮市大屋町12-23 ☎(0798)69-3005
大阪支店/池田市石橋1-16-3A 202 ☎(072)763-2389
http://www.hikari-sv.co.jp

相続問題

まるごと相談無料

西宮市寿町3-13 山手ビル1F
いぶきに相談したい方 ☎0120-18-2438
まずはお電話ください!!(土日祝日もOK!)
相続問題まるごと相談所

VEGETABLE GIL MK

R70

西宮市で70代以上の高齢者を支援しています