

〈L版〉 ふれあい広報紙

第58号



＝発行所＝
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・印刷＝
㈱博報社
〒547-0026 大阪市平野区高瀬西4-6-69
TEL(06)6797-0212
FAX(06)6797-0479

西宮市老人クラブ連合会、決意も新たにスタート



新年のごあいさつ
西宮市老人クラブ連合会
会長 山崎 喜夫

新年あ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、明るく、健やかな新年をお迎えのこととお喜び申し上げます。

近年は台風、大雨、地震など、様々な災害に見舞われており、私たち西宮市においてもいつ被害にあうかわかりません。常日頃から災害に備えての準備はしておくべきでしょう。

さて、ご承知のように当連合会は平成二十年度から二十五年度までの六年間活動してきましたNPO法人西宮シニアライフ協会を解散し、一般社団法人西宮市老人クラブ連合会として二十六年四月に発足しました。「健康」「奉仕」「友愛」の理念を柱に各地域の高齢者の皆さま方のお役にたつよう会員各位の活動をお願いいたします。

なお、新組織への変更を期に、当連合会の愛称を募集したところ「三四点ものご応募をいたたき、その中から厳正な審査の結果「西宮いきいきクラブ」と決定しましたので、今後この愛称を感しんでいただきますと存じます。

現在、各地域で開催されている「西宮いきいき体操」は昨年一年間で大幅に増え、約一〇〇カ所で開催されています。この体操をすることによって筋力アップはもちろんのこと、広く地域の交流の場となり、会員増強の機会を捉えて取り組まれることをお願いいたします。

県老連への再加盟については、昨年十一月の理事会において賛成多数で再加盟への決議となりました。あとは県老連内で当連合会との復帰の条件が調整できれば、平成二十七年から再加盟の予定でございます。

結びに、会員の皆さま、ご家族の皆さまにとりまして、今年一年が素晴らしい年になりますようご祈念し、年頭のごあいさついたします。



新年のごあいさつ
西宮市長
今村 岳司

明けましておめでとございます。

一般社団法人西宮市老人クラブ連合会の皆様におかれましては、輝かしい初春をお迎えのこととお喜び申し上げます。

皆様には平素より、児童の登下校見守りなどの地域福祉活動をはじめ、高齢者の生きがいづくりや健康増進のための活動など、市政各般にわたりまして格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。西宮市は、未だ色褪せない「文教



新年のごあいさつ
西宮市社会福祉協議会
理事長
新宮 昭代

新年あけましておめでとございます。西宮市老人クラブの皆様におかれましては、平成二十七年の新春を健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。

また、皆様方におかれましては、平素より社会福祉協議会の活動にご理解、ご協力をいただき厚くお礼申し上げます。

さて、一昨年に続き、昨年も大雨や御嶽山の噴火など、自然による災害が全国でもたらされました。被害に遭われた方に対しまして心から哀

住宅都市」という誇り高い都市目標のもと、これまでまちづくりを進めてまいりました。それが現在の「種やかで美しく住みやすいまち」としての高い評価に繋がっております。今後ますます西宮市が発展できるよう、皆様と一緒に誰もが安心して暮らせるまちづくりを進めてまいりますので、本年も変わらぬお力添えをいただきますよう、よろしく、お願い申し上げます。

結びに、一般社団法人西宮市老人クラブ連合会のみならずのご発展と、会員の皆様、ご家族様にとりまして、今年一年が明るく幸多き年となりますことを心から祈念申し上げます。年頭のご挨拶とさせていただきます。

結びに、一般社団法人西宮市老人クラブ連合会のみならずのご発展と、会員の皆様、ご家族様にとりまして、今年一年が明るく幸多き年となりますことを心から祈念申し上げます。年頭のご挨拶とさせていただきます。

悼の意を表したいと思います。

十一月に起こった長野県北部地震では、住民同士が日頃からつながりを作っていたことが迅速な救援活動に結びつき、減災につながったと新聞に報道されていきました。私は、この記事を読み、あらためて、日頃から一人ひとりが災害に備え、人と人がつながり、支え合う社会を作っておくことが大切であることを実感いたしました。

貴会のみならずの発展と会員の皆様同士の強固なつながりが安心安全なまちづくりを進めていくものと思われまます。私も社協と一緒に誰もが安心して暮らせるまちづくりに向けて、ご協力いただきますことをお願いいたします。新年の挨拶とさせていただきます。

〈1面〉新年のごあいさつ 〈2～3面〉新任会長・中堅リーダー研修会 〈3面〉西宮市高齢者囲碁大会 〈4面〉たのしいボウリングの集い・クラウンドゴルフ大会 〈5面〉健康講座 高齢者の楽しい体力測定 兵庫県高齢者の集い 〈6～7面〉西宮市高齢者作品展 〈8～9面〉西宮市高齢者芸能大会 〈10～11面〉西宮市老人クラブ会報月刊「いぶき」 〈12面〉「いきいき体操」に取り組んでみませんか? 〈13面〉カラオケ教室 スポーツ吹矢大会 〈14～15面〉地域でがんばるシルバー 〈16面〉ご長寿パンサイ 〈17面〉クロスワードパズル 〈18～19面〉会員のひろば 〈20面〉災害市老連との交流会 原稿募集



平成26年度

新任会長・中堅リーダー研修会

して、よりよいクラブづくりに努めていきたいと思えます」とあいさつされました。

その後、研修会に移り、次のテーマに沿って担当者それぞれ説明されました。(詳細別記)

①「老人クラブに期待するもの」西宮市地域共生推進課・島村係長

②「一般社団法人の今後について」市老連・山崎理事長

③「平成26年度事業計画について」市老連・前田副理事長

④「平成26年度事業予算について」市老連・小林副理事長

その後、活発な質疑応答が行われました。最後に山本副理事長の閉会のことは、研修会は終了しました。

平成二十六年「新任会長・中堅リーダー研修会」は、六月二十七日午後一時半から西宮老人福祉センター第五集会所において十九校区から五十九名が参加して開催されました。

山本副理事長の司会で始まり、市老連・山崎理事長は、まず「今年度から元の西宮市老人クラブ連合会と名称を変え、新たに発することになりました。老人クラブの理念は変わりませんが、皆さんの力をお借り

して、よりよいクラブづくりに努めていきたいと思えます」とあいさつされました。

その後、研修会に移り、次のテーマに沿って担当者それぞれ説明されました。(詳細別記)

①「老人クラブに期待するもの」西宮市地域共生推進課・島村係長

②「一般社団法人の今後について」市老連・山崎理事長

③「平成26年度事業計画について」市老連・前田副理事長



【老人クラブに期待するもの】西宮市地域共生推進課 島村係長

島村係長は五項目に分けて述べられました。(1)西宮市の高齢化の現状について 日本社会の高齢化率は六十五歳以上の人口が二十四・一%。今後さらに上昇が見込まれます。西宮市の高齢化率は低く

二十一・五%。県内では一番目の低さです。一番低いのは三田市の十八%。(2)高齢福祉の現状について 財政状況は逼迫しています。少子高齢化問題もあり、地方公共団体の財政はますますひどくなっているのが現状です。(3)地域における「見守り」の必要性について 先にお話ししたように行政の施策だけで高齢対策はできない。親族間の結びつ

効果を願って、また期待するところです。

「一般社団法人の今後について」

西宮市老人クラブ連合会 山崎理事長

「友愛・幸福、健康」この三つは変えていくことはなく、老人クラブが永久に続いて行く課題です。友愛は、この地域でも

登下校の見守りは、やり方に多少違いがあるかと思いますが、ほとんど会員さんが主体となって各地域で行っています。公園の清掃もやっています。大事なのは会員として健康であること。そんな中で老人クラブとしてグラウンドゴルフなどに取り組んでいます。

健康になってこそ介護保険の世話にならない。健康のために何かやろう、と一年前、前市長の推薦で「西宮いきいき体操」を編めました。老連として取り組み、いま市内五十ヶ所、老人クラブ主体でやっています。おばあちゃんが一人で立ちあがった、との例もありますが、そうなる前の元気なうちから「西宮いきいき体操」をする。動けなくなるのが先送りできますよ。またやられてない方も西宮市に協力していただき対応していただいたら、と思います。

それと老連として会員数は変わってないといいますが、実際減っています。数年前二万人が盛況は一万八千人。また若い、仕事しているから、そんな原因があるようです。そこでプロシエクトチームをつくって会員増強のために取り組んでいこうと決まりました。またスタートしたばかりです。ぜひとも隣の「新隣の人」を勧誘していただき、増やしていきたいと思えます。

昭和三十一年から任意団体、平成二十年三月から「西宮市シニアライフ協会」と名前を変えて活動してきました。そして今年の三月解散手続きを、五月二十一日の総会で解散、新たに社団法人「西宮市老人クラブ連合会」と元の名前に変えたのが現実です。

地域包括センターはいろいろな相談に乗ってくれます。密接に機との関連をしなければなりません。七十五歳は若い、九十歳が平均になるのでは、と書われますが、その割に会員が増えない。五十万都市に近づいて高齢者も増えていますが、市老連会員は減っています。

各部の事業内容は、サークル発表、活動が盛んです。

「平成26年度事業計画について」西宮市老人クラブ連合会 前田副理事長

昭和三十一年から任意団体、平成二十年三月から「西宮市シニアライフ協会」と名前を変えて活動してきました。そして今年の三月解散手続きを、五月二十一日の総会で解散、新たに社団法人「西宮市老人クラブ連合会」と元の名前に変えたのが現実です。

地域包括センターはいろいろな相談に乗ってくれます。密接に機との関連をしなければなりません。七十五歳は若い、九十歳が平均になるのでは、と書われますが、その割に会員が増えない。五十万都市に近づいて高齢者も増えていますが、市老連会員は減っています。

各部の事業内容は、サークル発表、活動が盛んです。

「平成26年度事業計画について」西宮市老人クラブ連合会 前田副理事長

昭和三十一年から任意団体、平成二十年三月から「西宮市シニアライフ協会」と名前を変えて活動してきました。そして今年の三月解散手続きを、五月二十一日の総会で解散、新たに社団法人「西宮市老人クラブ連合会」と元の名前に変えたのが現実です。

圓滿寺
西宮市社家町1-36
☎35-2388

株式会社 横山建築事務所
代表取締役 横山 嘉夫
西宮市産所町3-4
☎(0798)33-3115 FAX34-4452
yoshio.yokoyama@c-party.co.jp
http://www.c-party.co.jp

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

甲山大師
神呪寺
西宮市甲山町25-1
TEL (0798) 72-1172

神戸厄門
東光寺
西宮市門戸西町2-26
☎(0798) 51-0268
【門戸厄門】(徳)

古き老舗・良品廉価
各宗佛壇佛具
廣瀬佛壇店
営業時間：午前9:00～午後7:00
定休日：毎週水曜日
西宮市六浦寺町2番1号
☎(0798)22-7734

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
廠 (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
建築物ねずみご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 西宮市甲子園口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

作品展、カラオケ大会、ゴルフ大会など、活動で、新たにスポーツ吹き矢大会が加わりました。広報部では、新聞「いぶき」は月刊(八、九月各号)と年二回(六、一月)し版を発行。各部会からの体験談などを交えて編集しています。

文化教養部では、カラオケクラブは指導の先生から新しい曲を習っており、新しい作品が創作されています。絵画、写真も素晴らしい作品が制作されています。

体育部では、グラウンドゴルフ大会を年一回、体力測定も年一回、ボウリング大会は九月、それにスポーツ吹き矢大会も年一回開催しています。

女性部では、褒めたり、励まし、高齢者世帯には民生委員さんと声を掛け合っており、向こう三軒両隣ではないが、褒めたり訪問を行っています。健康講座も年一回開催しています。

プロジェクト部では、事業推進部と若手部を廃止して設置。市老連「愛称」募集、会員増強支援、単位老人クラブ活性化支援、ことぶきバス積立金の検討にあたります。

事務局は、六月一日、松村局長が就任されています。会議、互礼会等の準備、秋田県老連との継続交流、兵庫県老連との交流を適宜行っています。

【平成26年度事業予算について】
西宮市老人クラブ連合会
小林副理事長



予算は六つに分かれております。一般会計、活動支援体制強化事業会計、ことぶきバス運行管理事業会計、交流活動特別会計、感謝の一回特別会計、バス積立特別会計です。

平成二十六年年度の一般会計収支予算書を参考に説明しました。収入の部で前年度から繰り越してきたお金が九四六万二千円、事業収入二九万二千円とあるのは、グラウンドゴルフ大会、ボウリング大会、カラオケ大会などの参加費です。

活動支援体制強化事業(人件費)は職員さんの給与などです。ことぶきバス運行管理事業は、バス運行委託料などです。交流活動特別会計は兵庫県との交流会費です。感謝の一回特別会計は一回持ち寄り寄付金が主な収入で、友愛活動費は対象者が一〇〇人と見積もり見舞金一人五千円で五十万円の予算。バス積立特別会計は、将来バスを購入するにあたっての積立。そのため一萬二千円を積み立てています。



平成26年度 西宮市高齢者囲碁大会



平成二十六年西宮市高齢者囲碁大会が九月三日、西宮市福祉会館内の老人福祉センターで開催され、七十五名(うち女性八名)が参加。開会式では、山崎理事長が「一日の力を十分発揮して、楽しく頑張ってください」とあいさつ。続いて田中進行委員が大会の進め方を説明しました。

対戦は三段以上の部、初二段の部、初段の部と三つのクラスに分かれ、それぞれ三局ずつ戦って順位を決めます。会場いっぱいには並べられた机の席に参加者が書き対局が始まりました。しばらくは全員無言。聞こえるのは碁を打つ音だけで緊張ムードの中、対局が進みました。終盤になると、三段以上の部のコーナーで一足先に対局を終えた人たちが熱心に観戦する光景が見られました。

対局終了後の表彰式では各クラスの優勝、準優勝、三位の人に賞状が贈られました。

- ◎大会結果(敬称略)
- Aクラス(三段以上) 優勝 岩倉 準二 準優勝 菊池 正和 第3位 奥 喜代子
 - Bクラス(初二段) 優勝 井口 昇司 準優勝 山根 基生 第3位 角 陽二
 - Cクラス(級) 優勝 吉岡 和男 準優勝 橋本 清 第3位 大橋 葉子

参加者インタビュー



◎若倉準二さん(夙川校区) 三段以上、上の部で見事に優勝。「負けたくないようにしよう」と思っていました。結果は三戦全勝と目標通り。囲碁歴は五十年と年季が入っています。「面白いです。勉強すれば、きっと結果がついてきますから」現在四段の腕前です。



◎神田むつ子さん(段上校区) 囲碁を始めたのは二十年前。「遊び半分」で公文の囲碁教室に入ったのがきっかけ。それからやみつきになりました。「友達ができるし、頭は使っ、お金もかからないし、いいことづくめ」現在三級。夢は「有段者になること」です。

金婚夫婦祝式典(金婚式)のご案内

- 日時 平成27年5月24日(日) 午後1時～
- 場所 西宮市民会館アミティホール
- 主催 神戸新聞社
- 費用 無料
- 内容 西宮神社宮司による神事、ご夫婦の折念写真撮影、お土産など
- 申し込み 各クラブ配布の申込用紙に記入、神戸新聞販売店か阪神総局へ持参、あるいは本社への郵送等で(詳細は申込用紙に記載)2月27日金締切(先着順)
- お問合せ 神戸新聞社地域活動局「金婚式」係 ☎078-362-7086



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

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 CO.,LTD.
有限会社 ナニワ
代表取締役 村上 隆一
西宮市津門橋町12-2
TEL(0798)23-7151 FAX35-1987

深江発条 株式会社
西宮市津門大園町6番38号
☎(0798)26-0885
FAX(0798)35-8100

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

須山隆
税理士事務所
社会保険労務士事務所
●お気軽にご相談下さい●
西宮市与古道町2番34号
☎0798-34-6658

技術と信頼
阪神エヤコン 株式会社
西宮市浜町11-4
TEL(0798)35-8519(代)
FAX(0798)35-8902

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
(モビル石油南側)すぐ
TEL(0798)34-8870

兵庫県学校給食指定 パン工場
西宮市・宝塚市・尼崎市指定 米飯工場

西宮製菓
西宮市津門橋町4-2
☎(0798)33-0881

G.M.T.
独逸機械貿易株式会社
本社 川崎市川崎区駅前本町24-5
(G.M.Tビル)
☎(044)222-6751代 FAX 233-6696
関西支店 西宮市本町5-27
☎(0798)35-6751代 FAX 35-6759

十月三日、大阪ガス今津総合グラウンドで、平成二十八年度第三回グラウンドゴルフ大会が開催され、五十チームが参加しまし



西宮市を主催の平成二十八年度ボウリング大会が九月三、四日の両日、ボウル・トマトで開催されまし



たのしいボウリングの集い

多く、三日が一三一名、四日は一五七名と振り分けられました。しかも午前には十一時からの一部だけでしたが、午後は一時と三時からの二部制で、各部それぞれ二ゲームの得点で争われました。

開会式に続き支配人から注意事項があり、いよいよスタートです。いきなり第一投でガーターにはまって顔をしかめる人、二投目でスベアをきつちりものにしてガッツポーズをとる人が見られました。時間がたつと慣れてきたかストライクも決まり、歓声と拍手で迎える仲間と

平成26年度 第3回グラウンドゴルフ大会

あいにくの曇り空の中、競技がスタート。それでも参加者は、日頃の練習の成果を発揮すべく、一打一打に集中し、熱戦を繰り広げていました。

しかし、徐々に雲行きがあやしくなり、昼頃からは雨が降り出しました。しばらくは雨の中でのプレーとなりましたが、それにも関わらず、グラウンドからは元気な声飛び交い、参加者からは「雨やからよく転がっていい」とプラス思考



のハイタッチをするプレーヤーも現れました。約一時半のプレーは体力的に苦痛だったのではと思われましたが、意外と好評でした。「一年ぶりだけど、いい運動になりました」とハンカチで汗を拭いた女性、また「たんだん体力がなくなつて、ボールを落とすしうらなつた。でも狙ってストライクが取れたから楽しかったよ」とこやかな男性など、十本のピンに向かつてボールを投げ込んだ一言一葉が、体力増進とともに脳トレニングに一役買ったようでした。

秋の雨を吹きとばせ！グラウンドには快音響く

残念ながら、昼過ぎには雨のため競技を中断。続行が難しく、結局、一ラウンド目のスコアで順位を決定しました。

〇大会結果

優勝 北六甲台チーム
準優勝 今津Aチーム
第三位 用海Bチーム
第四位 上甲子園Aチーム

雨雲なんか 気にしない！

元気いっぱい はじける笑顔

参加者インタビュー



寺田 紀子さん(名塩校区)

「若いころはボウリングブームで盛んにやりました」と寺田さん。それ以後、かつり空白期間がありました。ピンを倒す感覚が忘れられず六十歳くらいから再び始めました。「成績は横に置いて、この大会は毎年参加の機会とあって楽しんでしています。ストライクを取ったときの感触は何ともいえません。」

豊後 強さん(生瀬校区)

始めたのは七十歳から。そのころ最高二〇一点がベストスコア。「今回は七回目の出場だけど、あかん。ボールはガーターが好きみたいや」と笑い飛ばす豊後さん。生き生きと指導員でもあり、グラウンドゴルフも好きな活動家です。「もちろんストライクはうれしいけど、サウスボーイだから五番(中央)と十番(奥の右端)のスベア取れたときは最高やね。」

店内50席ご利用 和食と甘味が お楽しみ頂けます。

各種お弁当・慶事・法事などご予約・配達承ります。是非お気軽にお問い合わせ下さいませ。

十勝おはぎのサザエ

サザエ本店

兵庫県西宮市上田市4-17-18
☎0120-01-2438
http://www.sazae-shokuhin.com

セメント・生コンクリート卸販売
IMAZUパワーポートセンター

今津港湾荷役株式会社

今津 西浜町2番16号
TEL(0798) 34-1221
TEL(0798) 34-1290
FAX(0798) 34-1226

そば辰

●営業時間/午前11時～午後10時 (ラストオーダー午後9時30分)
●定休日/毎月曜日(祝祭日は営業)
西宮市緑水町5-7
Tel.0798-72-3522

中田税理士事務所

税理士 中田 謙二

税務相談(相続、贈与等)

西宮市城ヶ畑町4-3 AZ城ヶ畑ビル2F
☎(0798) 26-8680
FAX(0798) 26-8682

(有)太田ジオリサーチ

宅地地盤の安全性診断

西宮市すみれ台3丁目1番地
☎(078) 907-3120

相続・遺言・成年後見

寺澤司法書士事務所

司法書士 寺澤 謙二

西宮市城ヶ畑町2-22 翠川総合ビル301号室
TEL(0798) 37-2600
http://www.terasawa-office.com/

株式会社 朝日警備

西宮市神明町8-2-112
☎(0798)66-8746

土地・建物・調査・測量

株式会社 甲子園測量

西宮市上甲子園5-1-1
甲子園ビル201号
TEL(0798) 26-8623
FAX(0798) 31-2619

紙のリサイクル 持ち込み歓迎

皆様の一歩から...資源を大切に!

取扱い品: 段ボール・新聞・雑誌・オフィス古紙
アルミ缶・古書・地産スチロール・ペットボトル

Kyouei Shogun 老人クラブ・子供会・自治会の集金回収全般のアドバイスから最高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

不動産の 購入 売却 管理

相談問題 相談無料

身近な問題解決は...
株式会社 ペストプラン

西宮市津門長町2-9-102
☎0120-521-415
FAX0798-37-0027
http://21-best.net



七月三日、女性部主催の平成二十六年第一回「市老連女性部健康講座」が老人福祉センターで開催されました。

講師はNPO法人認知症予防サポートネット代表の福田章氏で、雨にも関わらず二階ホールは一六〇名を超える出席者で満員となり、関心の高さがうかがえました。ゲスト出演の歌手ひかるちゃんが「愛のまま」で、「満更だ」、「雪の恋」の三曲を歌ったあと、「皆で歌いましょう」と「言い山脈」「山小屋の灯」「故

健康講座

講師：NPO法人
認知症予防サポートネット
理事長 福田 章
(劇団ふれんず代表)

郷土佐を後にして」の四曲を合唱し、歌の合間に福田氏は「大きな声を出して歌う、昔の映画のこと

や、故郷のことを思い出しながら歌うと脳の刺激になります。いいことです」と歌が認知症予防に繋がると述べられました。

座ったまま足腰を強くする「貯筋体操」では、筋肉を鍛えて転ばないことが大切と訴えられました。「骨折などで三か月入院すると部屋に閉じこもったまま、だから足腰を鍛えないといけません。簡単にできる「貯筋体操」です」と足首を曲げたり、つま先を伸ばして太ももの筋肉を強化する体操を指導。大事な血圧が上がらないこと、血圧が上がらないから、楽な姿勢でやりましょう。



そしていよいよ本題の認知症の話に移りました。要旨は次のとおりです。

昨年七月、二〇一二年時点で認知症の数が六十五歳以上

座ったまま足腰を強くする「貯筋体操」では、筋肉を鍛えて転ばないことが大切と訴えられました。「骨折などで三か月入院すると部屋に閉じこもったまま、だから足腰を鍛えないといけません。簡単にできる「貯筋体操」です」と足首を曲げたり、つま先を伸ばして太ももの筋肉を強化する体操を指導。大事な血圧が上がらないこと、血圧が上がらないから、楽な姿勢でやりましょう。

上高齢者は四六二万人、予備軍が約四〇〇万人と新聞等で報道されました。市役所で話をすると六十五歳以上が二万人以上で、認知症一萬四、五千人、予備軍一萬一五〇〇人います。非常に多い。大きな原因は高齢化社会、頭の筋肉が弱くなるようなゴミが溜まって老化してくる。

江戸時代は、認知症は神様扱いだった。というのは七十歳過ぎた人は、一つの村に一人か二人いたでしょう。七十歳以上の人は神棚に集まり、石ころを拝む。わけのわからんことを言っている。そうすると昔の人は、お婆ちゃんはいわれわれ聞かれないことが聞かえる。神様に違いない。江戸時代は神様扱い。今では普通は病気で。

平成26年度 兵庫県高齢者のつどい

昨年9月16日、兵庫県公館大会議室で行われた平成26年度兵庫県高齢者の集いにおいて、次の方々が兵庫県知事表彰を受賞されました。お祝いを述べるとともに、これからのなご一層のご活躍を期待しております。

《受賞者一覧》※敬称略

- ◆兵庫県知事表彰
 - ◎老人クラブ育成功労者
 - 塩川 彰 (安井校区)
 - 森本 茂 (今津校区)
 - ◎優良老人クラブ
 - 甲風園シルバークラブ (高木校区)
 - 宏友会 (上ヶ原校区)
 - 生瀬校区老人クラブ連合会 (生瀬校区)

なっている計算です。

脳梗塞を起こすと脳細胞が減っていく。それを称して認知症。一番多いのは頭を使わない生活。脳細胞が死滅する。五十%くらいはアルツハイマー認知症。いかに頭を使つかがキーポイントです。生活習慣が関連している。関連が深いのが鬱病鬱から認知症になる。

自分でうまくストレスをかわす方法を身につけることが大事です。ウォーキング、人としやべる、もう一つは運動。よくやる人はいい。不足の人は一・八倍なりやすい。運動は激しくやるよりもウォーキングが脳活性化にいい。

福岡大学で半年間ウォーキングをやった人はもの忘れがものすごく改善された、と報告されています。

お金が要らない。また口唇ケア。歯が弱い人は認知症になりやすい。奥歯に刺激を与え、大きく口をあき「ア、イ、ウ、エ、オ」と声を出す。スーパーでやってはだめですよ。風呂の中はひとりだからやりやすいでしょう。舌の動かし方で顔の表情が変わるほどやることです。

再び歌の時間となり、ひかるちゃんと山崎理事長がデュエットする「銀座の恋の物語」に乗って全員で合唱し、最後は「だんじりの華」に続く「珍鳥物語」もひかるちゃんと一緒に歌って歌い、梅雨空で鬱陶しい出席者の気分を吹き飛ばしてくれました。

前田副理事長の閉会の挨拶で約二時間の講座は終了しました。

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)
西宮市今津舞町7番10号
今津南デイサービス(32-1701)

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**

豊かな自然に抱かれたお菓子工房
Tsumagari
http://www.tsumagari.co.jp
本店 〒662-0015 西宮市甲陽園本庄町6-38
☎0120-221-071

むくみ、たるみ、肩、ヒザ痛など
気になる不調を流してすっきり
京谷健康リンパ
Lymph Care Salon
TEL.0798-31-1375
【予約受付時間】9:00～21:00
ホームページ http://lymdo.com
西宮市津門宝津町11-9 京谷ビル2階
(1階ファミリーマート)

楽しみながら...豊かな人生を...
趣味の贈物・手芸
小物作りから進行的作品まで手作りします。
【贈物】●時計類 ●かぎ針編 ●アファン編 (手芸) ●コース編 ●モチーフ編 ●刺繍各種
毎週金曜日 AM10時～12時
●月2回コース・4回コースあり 自由
【その他の科目】
●ペン習字 ●書道 ●雑物 ●フェルト ●器玉 ●骨や根元
コミュニティカレッジ **双葉学園**
兵庫県大坂町23-3 TEL(0797)32-2460
阪急丹波川駅より東へ8分・JR芦屋駅より北へ8分

苦楽園口 幼稚園
西宮市南越木岩町8番8号
☎(0798)74-3245
FAX(0798)74-3295

学校法人 吉田学園
和光幼稚園
西宮市室川町1-4
TEL(0798)71-6895

学校法人 千歳学園
松秀幼稚園
理事長 辰馬 健仁
西宮市千歳町7-10
☎(0798)36-3560
FAX(0798)36-5901

学校法人 浜甲子園健康幼稚園
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

作品展入賞者一覧 (敬称略)

絵画の部

Table with 3 columns: Award Name (市長賞, 議長賞, etc.), Artist Name (橋本 利男, 井筒 哲幸, etc.), and Title (「夙川の鯉のぼり」, 「紅 葉」, etc.)

書の部

Table with 3 columns: Award Name (市長賞, 議長賞, etc.), Artist Name (奥田 忠蔵, 岸本 三朗, etc.), and Title (「張抱一公祖 王碑」, 「北原白秋の和歌」, etc.)

写真の部

Table with 3 columns: Award Name (市長賞, 議長賞, etc.), Artist Name (上念 喬, 中西 春男, etc.), and Title (「夕焼と若者」, 「踊の中を」, etc.)

工芸の部

Table with 3 columns: Award Name (市長賞, 議長賞, etc.), Artist Name (坂本トシエ, 多田智恵子, etc.), and Title (「タバストリー」, 「バランス」, etc.)

平成二十六年十月七日から十日の四日間、西宮市立市民ギャラリーにて平成二十六年西宮市高齢者作品展が開催されました。



また、今年も最終日には展示場で各審査員の先生による講評会を開催。書の井

今年は、絵画の部三十四点、書の部三十二点、写真の部十六点、工芸の部十六点の計九十八点の出展。ギャラリー内に美しく展示された作品は、その出来栄も一層ひきたち、来場者の足を引き止めていました。結果、四日間で延べ五七四人が来訪し、会員の力作に見入っている姿が多く見られました。

平成 26 年度 西宮市高齢者作品展



その後会場を各部門ごとの優秀作への表彰が行われ、受賞者一人ひとりに

「書の部」井下石泉先生 今回の高い作品が多く、賞の決定に頭を痛めました。その反面、慣れ

「絵画の部」田中 理先生 今回の喜びと対象への真剣なまなざしを通して、今を生きていることの大切さを、見るものに伝えている気がしました。

表彰状や盾が手渡されました。受賞者のみなさんはずで

「工芸の部」三先生合同審査 日常生活にうるおいを与えてくれる作品たち、そしてユニークな発想と素材を用いた楽しい作品に、前向きな作者たちの気持ちが伝わってきます。

「写真の部」三井 博先生 出品点数が少なかったがキラリと光るいい作品が見られた。作品に自分の思いをどう表現するか、それを

によってか誤字と考える字が散見されたのは残念でした。

浜甲子園菊池診療所 内科・小児科・放射線科・産科 医会法人社団

大岡内科医院 内科・消化器科 呼吸器科・放射線科

平岡内科 内科・人工透析

やぶもと泌尿器科 院長 飯元秀典

谷向病院 内科・呼吸器内科・消化器内科・消化器外科

日新薬局 処方箋 10:00~18:00

介護保険のことなら ケアセンター夢

ヘルパーステーション 紫苑 株式会社 天恵ホームケア研究所

話題の三輪ベビーカー AirBuggy

株式会社 プラスベリテイ 宝塚市野上1丁目2番8号

会場風景

絵画の部



◀市長賞
「夙川の鯉のぼり」
橋本 利男



◀議長賞「紅葉」
井筒 哲幸



◀社会福祉協議会理事長賞
「春の花」 井上さくら代



◀老人クラブ連合会理事長賞
「花の精たち」 池田 富永

書の部



◀市長賞「張抱一公祖 王鐸」
奥田 忠蔵



◀議長賞「北原白秋の和歌」
岸本 三朗



◀社会福祉協議会理事長賞「蘭亭叙論」
畔田 繁



▲老人クラブ連合会理事長賞
「古今集和歌三首」
大村 孝子



写真の部



▲市長賞「夕焼と若者」
上念 喬



▲議長賞「輝の中を」
中西 春男



▲社会福祉協議会理事長賞
「光のファンタジー」
林元 玲子



▲老人クラブ連合会理事長賞
「気配」
栗師 正興

工芸の部



▲市長賞
「タベストリー」
坂本トシエ



◀議長賞「バランス」
多田智恵子



▲社会福祉協議会
理事長賞
「深海魚」
品川 清一



▲老人クラブ連合会理事長賞
「酒杯」
松本 康彦

▲老人クラブ連合会理事長賞
「気配」
栗師 正興

杉谷内科

院長 杉谷公成

西宮市上田中町11-23
☎(0798)48-0862

内科・放射線科・消化器科・呼吸器科
山路クリニック

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

西宮市田中町3-1-208
阪神西宮駅南側エビスプラザ2F
クリニックフロア ㊄有り
☎(0798)34-6650

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)

みやみつ整形外科
リハビリクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00-12:30	○	○	○	○	○	○	○
午後 1:00-2:30	△	△	△	△	△	△	△
午後 4:30-7:30	○	○	○	○	○	○	○

午前9時～午後12時まで △は9時～12時まで
診療受付は診療終了の15分前まで 土曜診療は12時まで
—— 阪神西宮駅南側エビスプラザ2-206
西宮市田中町3-1 エビスプラザ2-206
☎(0798)38-7525

牧原
クリニック

牧原寛之
津門川町12-15
☎0798-23-6702

甲子園口
大久保眼科

診療時間 午前9:00～12:00
午後3:00～6:00
休診日 土曜・日曜・祝日
西宮市甲子園口3丁目9-10
☎(0798)66-8111

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

緒方整形外科医院

診療時間 月火水木金土日
午前 9:00-12:00 ○○△△△△△
午後 5:00-7:30 ○○△△△△△
西宮市里中町1丁目7番16号
☎(0798)40-6058

内科・胃腸科・肛門科
外科・放射線科
山本医院

診療時間 月火水木金土日
午前 9:00-13:00 ○○△△△△△
午後 5:00-7:30 ○○△△△△△
西宮市鳴尾町2-19-6
☎(0798)41-1029

■小児科 ■アレルギー科
高齢者肺炎球菌ワクチン
青い鳥クリニック

診療時間 月火水木金土日
午前 9:00-12:30 ○○△△△△△
午後 3:00-6:00 ○○△△△△△
休診日 月曜、日曜、祝日、年末年始、土曜午後2時～4時
◎ 休日予約、乳児健診、予防接種(予約制)
西宮市大東町B-26(コープ打出浜店東隣)
TEL(0797)21-6330

平成 26 年度 西宮市高齢者芸能大会

とき 平成 26 年 10 月 30 日 (木)
ところ 西宮市立勤労会館ホール



元気いっぱい、響き渡る歌声！

トッパッターは神原校区の重勝カツ子さんのカラオケ「智恵子抄」の情感豊かな歌声が会場に広がります。

はじめに式典が行われ主催者挨拶、来賓祝辞、主催者紹介を経て、西宮市シニアクラブ連合会コーラス部・レインボーコールの皆さんによる女性だけのコーラスが大会に花を添え、いよいよ演奏大会のスタート！

十月三十日、平成二十六年西宮市高齢者芸能大会が西宮市立勤労会館ホールで開催され、早速を通して二十五組が出場しました。毎年大人気の本大会、午後一時の開演前から多くの会員が詰めかけて、早くも出演者の応援の準備を始める人も。



そして、お待ちかねの審査発表へと移行。最優秀賞はじめ、優秀賞に五名の方々が決定しました(別掲)。

最後にはお楽しみ抽選会。読み上げられる当選番号で会場は最後まで盛り上がりっぱなし。

次回はどんな熱いステージの競演が見られるのか、今後も芸能大会に目が離せません。

さいた眼科
診療時間 月火水木金土日
9:00am ~ 12:00pm ●●●●● /
3:30pm ~ 6:30pm ●●●●● /
休診日 火曜・水曜 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・循環器科
小金井クリニック
診療時間 月火水木金土日
AM9:00-12:00 ●●●●● /
PM5:00-7:30 ●●●●● /
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 月火水木金土日
午前9:00-12:00 ●●●●● /
午後4:00-7:00 ●●●●● /
休診日 火・金・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

内科・放射線科
医療法人社団 仁徳会
ジン医院
西宮市基通町1-12-205
☎(0798) 40-6091
介護老人保健施設 **友の家**
原超市美木町2丁目5-1
☎(06) 4868-0823 内
介護老人保健施設 **武蔵之荘**
尾道市南武蔵之荘2丁目10-30
☎(06) 6432-0032

比半田医院
内科、循環器科、神経内科
院長 半田 伸夫
診療時間 月火水木金土日
午前9:00-12:00 ○○●●● /
午後5:00-7:00 ○○●●● /
西宮市甲子園三番町10-43
☎(0798) 41-1716

胃腸科・内科・小児科・放射線科
志水医院
診療時間 月火水木金土日
午前9:00-12:00 ○○●●● /
午後6:30-8:30 ○○●●● /
西宮市鳴尾町2丁目9-10
☎(0798) 48-1414
FAX(0798) 48-1042
ホームページ: <http://www.shimizu-med.or.jp>
E-mail: admin@shimizu-med.or.jp

耳鼻咽喉科・小児科
ひだ耳鼻咽喉科
診療時間 月火水木金土日
午前9:00-12:00 ○○●●● /
午後4:00-7:00 ○○●●● /
休診日 火・金・土曜午後、日曜、祝日
※来院受付は30分前より行ってください。
(午前8:30、午後3:30より受付)
西宮市津門長町1-28 今津医療センター3F
TEL(0798) 39-3788
予約専用電話番号 (0798) 39-3789

内科・麻酔科(痛みの治療)
在宅訪問診療
大野医院
(診療時間)
月~土 午前9時~12時
休診 木曜・日曜・祝日
西宮市屋敷町6-3
☎(0798) 26-3640
FAX(0798) 26-3641

おまちかねのゲスト出演



工夫を凝らした踊りで客席を驚かせた浜由紀子さん(写真右、中)と落語で大いに沸かせた大野園子さん(写真左)



客席も盛り上がりました!



芸能大会入賞者(敬称略)

- ☆最優秀賞(1組)
ハーモニカ「あゝ上野駅」
加登やす子他3名(南甲子園)
- ☆優秀賞(5組)
 - ・カラオケ「智恵子抄」
重藤カツ子(神原)
 - ・カラオケ「峠越」
田岡 正孝(今津)
 - ・カラオケ「男の意地」
草野 泰治(鳴尾東)
 - ・コーラス「ふるさとは今もかわらず」
ことぶきコーラス(今津)
 - ・混声合唱「オブラディ・オブラダ」
手塚 稔子他(段上)



医療法人社団
えの眼科クリニック
院長 越野尚子
診療時間 月 火 水 木 金 土 日
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

皮膚科・形成外科
田所クリニック
診療時間 月 火 水 木 金 土 日
9:00-12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
16:00-19:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
休診日: 水曜午後 予約制のみの
休診日: 木曜午後 土曜午後 日曜、祝日
初診受付/午後部11:30まで、午後部13:30まで
西宮市田中町5-20-2F
(エビスタ西宮 阪神百貨店 西出口すぐ)
TEL(0798)36-1112

在宅診療 内科・アレルギー科
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 祭
午前 9:00-12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
午後 3:30-7:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
西宮市上甲子園1丁目1-25
(アンクラージュ上甲子園1F)
☎(0798)41-6818

内科・小児科・循環器内科
の 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

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4:30-7:00
休診日 木曜日、日曜日、祝日
西宮市甲子園3丁目14-1
☎(0798)67-6663
FAX(0798)67-7000

日野小児科医院
診療時間
午前9:00-12:00(月~土)
午後4:30-7:00(月~金)
木曜午後・土曜午後・日・祝 休診
久保町10-26-104
(メガロコープ1F)
☎35-1003

阪神百貨店西側出入口正面
ゆうづき薬局
駅前便利な薬局です
処方せん受付
営業時間: 月~水、金: 9:00-19:30
木、土: 9:00-13:00
西宮市田中町5-20-102(阪神西宮駅すぐ)
TEL・FAX(0798)34-1414

各種病院・医院の処方せん受付
くすり・医療用品の配達・相談
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
営業 ☎(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医学会認定臨床医)
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祭
9:00-12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
16:00-19:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
西宮市甲子園六番町15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 祭
9:30-12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
15:30-19:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
若草町1-8-10 1F 駐車場有
☎(0798)42-3387
http://www.muto-jibika.com/

健康
友愛
奉仕



編集発行
西宮市老人クラブ連合会
〒663-8233
西宮市津門川町2-26 市立福祉会館内
TEL 0798-34-3334
FAX 0798-39-8235
Eメールアドレス
npo@n-seniorlife.jp
HPアドレス
www.n-seniorlife.jp

こんにちは！「あいきつ」から広がる友愛活動



「和歌山県古座川町の日の出」 写真提供 田中 積氏 (用海校区)

陽が昇り新しい年の幕開けを告げる
見なれた光景だが心ひきしまる
今の世は時折公式にない異変に見舞われるが
人々は試練と受けとめ
きびしい自然をくぐり抜けて生きてきた
肩書き社会から解放されて時が経ったが
年経るのみの達人では効かない
シニア時代の生き方を模索するに
ひたむきな情熱をもって生きることは
アンチエイジングへの序曲と考え
日々平穏をと念じつつ仲間と共に
今日を生きよう



「会員増強と
単位クラブの活性化を」

▼一般社団法人に改組して、
初正月を迎えました。新年明
けましておめでとうございま
す。会員の皆さま、今年もよ
ろしくお願い致します。今年最大の課題は市
老連の会員増強と単老の活性化です。単老は
個別に成立の条件や、地域による条件が異
なっているため、一律の対応策を示すことは
困難です。個別の事情について、さらに実態
調査が必要との認識から、アンケートを求め
ることにしました。▼現在までの議論では、
最大の課題は、会員数の減少傾向に歯止めが
かかっていないことへの危機意識が乏しいこ
とです。西宮市の人口、六十五歳以上の高齢
者の人口は共に増加しています。それに比べ
市老連加入の会員数は横ばいまたは減少傾向
にあります。退会会員の後埋めに単老会長は
大変苦労されています。▼この上、さらに新
規会員の獲得には困難が予想されます。新規
会員の獲得が困難な理由は、数多くあげられ
ています。しかし、この状況を放置してい
ることは許されたいと思います。まずは、新規
会員がなぜ増えないのか、自問自答から始め
ましょう。反省し、改革すべき点があればち
うちよせず改革に着手しましょう。▼ヒント
として、見直しのポイントは、月例会の運営、
イベントへの参加の状況、地域各種団体との
関係、組織・年齢構成、広報活動、各種規約
の見直しなどです。改善可能なところから早
急に着手していただけないでしょうか。マン
ネリ化からの脱却により、老人クラブは再生
復活できるものと信じています。

(高木校区 小林 登)

やまがけクリニック
診療時間 月火水木金土
午前 9:00-12:00
午後 4:30-7:30
休診日 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

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・休日
西宮市里中町2-2-27
(阪神鶴尾駅北200米)
☎(0798)41-6328

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 アルファ甲子園ビル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 月火水木金土日祝
AM9:00-12:00
PM3:00-8:00
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**
診療時間 月火水木金土日祝
10:00-14:00
15:00-21:00
○土・日・祝の午後は15:00-19:00
西宮市今津曙町1-1 エキマ今津202
☎(0798)22-8214

医療法人社団
山口歯科診療所
診療時間
平日 AM9:00-1:00 土曜 AM9:00-1:00
PM2:00-7:30 日曜 PM2:00-5:00
休診日 日曜・祝日
※予約時間を変更される場合は必ず事前にご連絡下さい
西宮市田中町3-1 エイヴィスプラザ203
☎(0798)34-3600

藤原歯科医院
診療時間 AM10:00-PM1:00
PM3:30-PM8:00
土曜 PM5:30まで
休診 水曜・日曜・祝日
西宮市上田東町4-79
☎(0798)48-8066



校区老連だより
南甲子園校区だより
「西宮いきいき体操」
雑感

兵甲子園健康クラブ
会長 福本 唯男

この体操は平成二十五年十一月に校区合同でスタートした。会場が遠いので明会の会館で出来ないものかと思案していたところ、ちょうど運よく不要なテレビが入手出来、会館も町会長の快諾を得て、二十六年四月から開始の運びとなった。場所もテレビも準備は

市の体操指導からは「開始二週までは、DVD及びスクリーンは持参しますが、第三週目からはそれぞれ準備するように」とのことだったのでまだ日はあると高を括っていた。

ある。電気音痴の私、なす術もなく会長に「DVDが使えさえすればよいのですが、町内に誰かいませんか」と持ちかけた。会長さん古い明会のアルバムを見入っていたが、「昔この浜辺に電気を引つ張っていた職人さんがいた書」と。今は高断になっているが健在で、早速お宅へ。「今時の器具には年寄りの手に負ったろうか」と言いながらも三〜四時間かかって作業は完了した。手順を教わり、恐る恐る、DVD盤を挿入。



画面に見慣れた体操の映像が映っているではないか。その瞬間、感謝・感激、未だかつて経験したことのない感動で胸が熱くなり、会長と一緒に万歳！の声を張り上げたのである。

体操の講習も始まり、予定の三週目の日が三日後にせまっていたが、アンテナが入らなければ映らないので

受賞おめでとうございます！

昨年11月5日、県公館において県民ボランティア活動賞を杉本陸津子さん(段上校区)が受賞されました。

前号184号2面、校区会長だより安井校区堀川彰会長の記事におきまして、17行目「合理的」を「合理的倫理的」と、誤って掲載いたしました。ご迷惑をおかけ致しましたこと、訂正してお詫致します。

- 校区老連会長会 12/11 事かんの皆、お馬からのお礼とご案内 幸広編から「シリアな変遷「サリス」の結末」について
- 【読者募集】「西宮いきいき」の最終号を出版しようとする結果は、「西宮いきいき」の結果に決定
- 【ご迷惑お詫言】(使用料)の値上げ 平成27年4月から、現在の1,200円を1,800円に値上げさせていただきます
- 【報告事項】「高齢者見守り」に関する協定書」及び「災害時等におけるバス利用に関する協定書」を平成26年12月1日に締結
- 西宮市老人クラブ連合会事務部にて
- 月刊いぶき第184号 12月12日発行予定
- 月刊いぶき(第58号)1月号)1月未発行予定
- 月刊いぶき第185号3月号 10日発行
- 原稿依頼(原稿締切:2月10日)
- (文化教室型) 高齢者の間 12月12日(土)午後1時30分
- カラオケ教室開催の結果報告
- (高齢者) 高齢者のための体力測定開催の結果報告
- スポーツ「吹矢」大会開催の結果報告
- (女性部) 第2回健康講座開催の結果報告
- 一口運動の結果報告
- (事務局) 電話 4660347円
- 池田保険事務所から「生命保険診断」が保険院のご案内
- このごき研修バス(3月)の新年
- 新年五礼会(1月14日午後0時30分)開催
- 年次大会の開催
- 1月14日(西宮市老人福祉センター)夜会(9時30分)
- 理事会:10時30分

小児科・内科
谷口医院
診療時間 月火水木金土日祝
午前 9:00-12:00
午後 4:30-7:00
西宮市今津真砂町1-6
今津浜パークタウン1F
☎(0798)45-5075

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
西宮市殿町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
西宮市会館町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 9:30-12:00
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
医療法人社団
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4:00-8:00まで
西宮市上池原町5-22(平橋学園キッズランド700)
☎(0798)38-4443
http://www.muramatsu-shika.com

のとはら歯科医院
声屋診療所
診療時間 月火水木金土日祝
9:30-12:30
14:00-17:00
18:00-21:00
西宮市公光町11-7 倉内ビル2階
☎(0798)35-1182

左海歯科クリニック
親切丁寧で分かりやすい診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 3:00-7:30
休診日 日曜・祝日
▲土曜日は 9:00-13:00
西宮市里中町3-1-4
☎(0798)48-0330

大谷歯科医院
診療時間 午前 9:00-12:00
午後 3:00-7:00
土曜日の診療は午後12:00まで
休診日 日曜・祝日
西宮市浜甲子園1丁目3-3
☎(0798)46-0418

みなさんも「西宮いきいき体操」に 取り組んでみませんか



小松校区
老人クラブ連合会の様子

西宮市地域共生推進課では、高齢者になっても住み慣れた地域で自立した生活を送れるよう、筋力アップを目的とした「西宮いきいき体操」を推進しています。この体操は、地域の方が集まる身近な場所で、手首や足首におもりのつけ、DVDの映像にあわせて行う体操です。

平成二十六年十一月現在で九十九グループ、三三八九人が取り組んでいます。老人クラブ主体のグループは五十五グループあり、平成二十六年二月から取り組まれている小松校区老人クラブ連合会の山崎喜夫会長、岸和美氏にお話を伺いました。

「当校区が西宮いきいき体操に取り組んだきっかけは、平成二十五年五月二十三日の鳴尾地区老連の校区会長会です。鳴尾東校区の古総会長からの提案で、鳴尾支所において、鳴尾地区八十二クラブの全会長が参加のもと、高齢福祉課(当時)の担当職員から西宮いきいき体操の内容などと説明を受けました。

小松校区で実施するための検討をし、まず介護予防サポーター養成講座を九名の会員が受講しました。会場確保に時間がかかりましたが、平成二十六年二月にスタートすることになりました。



西宮いきいき体操をはじめ

小松校区老人クラブ連合会
会長 山崎 喜夫氏

「西宮いきいき体操」で健康づくり・仲間づくりをしませんか

この体操をきっかけに、25グループで老人クラブへの会員登録がありました。老人クラブ活動の参加者が増えたとの声も聞いています。

10人以上のグループを対象に、理学・作業療法士が説明に伺います。体操を始められるグループには、初めに4回、理学・作業療法士と看護師による体操指導をさせていただきます。日程調整をしますので、まずはお問い合わせください。

お問い合わせは

西宮市 地域共生推進課
健康づくり支援チームまで
(0798) 35-3294



西宮いきいき体操は筋力アップの他いろいろな要素が含まれており、即効性はないかもしれませんが、徐々に効果が実感されてきます。しかしそれ以上に、近年、近所の方との関係が希薄になってきた中、毎週顔を合わせ、おしゃべりしたり、体を動かして歌を歌ったり、今まで名前も知らなかった人と友達になれるような仲間づくりの場となること、大きな大きな目標です。



小松校区老人クラブ連合会
介護予防サポーター
和美美氏

「小松校区で取り組むまでは上田老人クラブに参加していただきました。小松校区で始められてうれしかったです。グループの目標は一分間片足立ちをしていることです。片足立ちをしてから体操し、その後で歌を歌っています。皆さんが明るく元気になられ、会場に来るのを楽しみにされています。友達も増えました」

実施条件

- ①週1回以上、10人以上で集まり、3か月以上継続していただくこと
- ②地域の誰でも参加可能であること
- ③場所・椅子・テレビ・DVDデッキ・血圧計を準備していただくこと
- ④運営は参加される皆さんで行っていただくこと

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/
見学時にご相談お待ちしております。

有料老人ホーム経営
グリーンライフ株式会社

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 ネオイサム102号
TEL(0798)44-1020
FAX(0798)44-1080

社会福祉法人 豊中ファミリー
高郡地域福祉連携施設
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
西宮市桂川町8-68
E-mail: alicokorisen@toyonakafamily.jp

デイサービスセンター
Cafe/Day Le MONDO
ウォーターベッド、足湯、豪華BOXで
心も体も、リフレッシュ
住居
西宮市若山5-17
(門戸瓦神社から北東へ徒歩15分)
介護付有料老人ホーム(59室)
☎0798-65-5555
http://www.286666.jp

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

社会福祉法人 円善会
シルバークレスト甲子園
特別養護老人ホーム
・ショートステイ、デイサービス
・ホームヘルプ、居宅介護支援サービス
TEL(0798)43-0470 FAX43-0621
西宮市高師あんしん窓口 浜甲子園
TEL(0798)42-3530 FAX43-6180
隣接地に27年7月 ユニット型
特別養護老人ホームを開院します。
〒663-8143 西宮市桂川町17-40

内科・循環器科・住診随時
北垣クリニック
診療時間 日 火 水 木 金 土 日
9:00-18:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
9:45-17:30 △ △ × ○ ○ ×
休診日 日曜・祝日・水曜午後・土曜午後
△・9:45-17:30
西宮市上田中町7-3(上田公園南)
☎(0798)44-5258

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

総合病院 **明和病院**
☎(0798)47-1767
西宮市上場尾町4-31
阪神鳴尾駅北へ徒歩5分

明和がんセンター
☎(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

平成26年度 カラオケ教室

第1回(6月6日、13日、20日)



最終日の二十日には抽選会が行われ、先生から課題曲が入ったCDが当たる特別賞をきめた三十三名の参加者に記念品が贈られました。

特別賞に当選した方々
○松井 正次さん(今津)

「前回も参加しました。ここで練習したことを生かして芸能大会の予選にも出場しています。これからも参加して腕をあげようと思っています」

平成二十六年度初となるカラオケ教室が、八月の六十三・二十日の三日間にわたり開催され、市内から総勢二四五名が参加しました。

今回の課題曲は、民謡風ほたる。(上杉香緒里)。夜泣き鳥。(角川 博)。志野八海かくれ里。(真味よう子)の三曲。発売して間もない新曲が選曲され、一日一曲をマスターしました。

講師の保田先生から「まず歌詞を読み、風景や場所、主人公の思いなどを想像し、ストーリーを完成させます」とアドバイスを受け、息の吸い方に注意しながら歌い始めました。「上半身の力を抜いて、下半身を踏ん張ると声が伸びます」と保田先生の指導に、参加者はのびのびと声を出し、楽しい時間を過ごすことができました。

「カラオケ教室に参加するようになってカラオケに行くようになりました。上手に分かりやすく教えてくれるのでとても嬉しいです」



○北田 定子さん(今津)



「今回、友だちに誘われて参加しました。とても勉強になり、皆さんと歌を歌うことができて楽しかったです。早速カラオケで歌ってみようと思います」



「今回も参加しました。ここで練習したことを生かして芸能大会の予選にも出場しています。これからも参加して腕をあげようと思っています」

スポーツ吹矢大会



七月四日、市老連主催の平成二十六年度「スポーツ吹矢大会」が老人福祉センターで開催されました。「スポーツ吹矢」は市老連の活動に取り入れられてきた日が増えて、体育館が中心となって普及活動の展開中でもあります。初参加の人が大半を占めたため、審判を務める体育館の役員が指導役も兼ね、午前(八名)、午後(八名)に分けて、呼吸を整える基本姿勢、競技方法を指導され、ゲームに移りました。

競技は、六m離れた位置から的に向かって五本の矢を吹くのを一ラウンドとし、合計三ラウンドの合計得点を争われました。「矢を吹くタイミングがわからない」、「息が漏れる」、「優しくで難しい」など最初は矢を吹き飛ばす呼吸が合わなかったようですが、ラウンドを重ねるうちに得点の高いピンポイントへ矢が集まるようになり

ました。四名参加した女性の一人野上順子さんは矢筒の一式がマイ道具の喜び

ました。大会結果(敬称略)



午前、午後とも優勝から

ました。大会結果(敬称略)



三位までの入賞者には中村体育部長から賞品が贈られ

ました。



優勝 久保田華三(浜庭)

優勝 藤川敬二郎(高須)

優勝 湯川 益男(磯原北)

優勝 佐子美登里(夙川)

優勝 正則(磯原南)

優勝 湯川 益男(磯原北)

優勝 佐子美登里(夙川)

優勝 正則(磯原南)

医療法人社団 甲友会
西宮協立脳神経外科病院
 西宮市山崎1-1-1 ☎0798-33-2211
西宮協立リハビリテーション病院
 西宮市山崎2-1-3 ☎0798-75-3000
西宮協立訪問看護センター
 西宮市山崎2-1-3 ☎0798-33-6233
西宮協立デイケアセンター-原田み
 西宮市山崎10-13 ☎0798-36-6780
西宮協立デイケアセンター-池田ほろみ
 西宮市山崎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
 ☎52-2002
陽喜な家
 ☎52-2003
 指定居宅介護支援事業所
すまいる
 ☎52-2002

医療法人社団 緑水会
 〒669-1101 西宮市塩瀬町生蓮1281-5
<http://www.ryokusukai.or.jp>
北摂中央病院 ☎0797-84-8281代
 FAX0797-84-8285
シルバーハウス ☎0797-85-8591代
 FAX0797-85-8593
リハビリ特化型短期入居施設 ☎0797-85-8611
 FAX0797-85-8613

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
 西宮市山崎町下山口1637-5
 ☎(078) 904-0721(代)
 ㊟(078) 904-3186

医療法人 芳恵会
三好病院 JR甲子園口
 北へ5分
 (一般病棟 療養病棟 介護病棟)
 ☎(0798) 67-3505
 西宮市甲子園口北町24-9
三好医院 JR甲子園口
 南へ5分
 ☎(0798) 67-0605
 西宮市甲子園口2-25-1

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

☆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
 西宮市城ヶ崎町3-18
 ☎(0798) 32-3111
 FAX(0798) 32-3136

リハビリ特化型短期入居施設
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

福庵
 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
 西宮市実作町2-30
 TEL(0798) 20-3887 FAX20-3871
<http://www.kaedean.com>

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)

インタビュー
取材

地域でがんばるシルバー大集合!

折り紙で仲間づくりと
認知症予防!

香榎園校区折り紙クラブ

二月月に一度、市民セン
ターを会場に活動している
折り紙クラブの皆さんは毎
週、二十名前後の方が集ま
ります。



太田文枝さん

二〇一四年の九月からス
タートした折り紙クラブ。
指導は毎回、ボランティア
で参加してくださっている
太田文枝さんを先生に迎
え、季節にあったテーマの
作品づくりに取り組んでい
ます。

テーマは太田先生が毎回
考え、これまでは「ヒエロ、
花火、お雛様と、季節にあ
わせた折り紙をみ
んなで製作。「製
作した作品は、台
紙に貼り付けて
飾っています」と、
参加者の方は語り
ます。



昔からのおなじ
みの、遊んでいた
折り紙と違って、
立体的で高度なも
のも多く、先生の
指導を受けなが
ら、取り組んでい
る目は真剣そのも
の。

十一月十二日の



テーマは「クリスマススリ
ー」。緑色と赤の折り紙を
交互に折込ながら、きれい
なりリースがどんどん作ら
れていきます。

太田先生からの指導のほ
かにも、仲間同士で教え合
いながら製作に取り組み姿
も多く見られ、和気あいな
いとした楽しい雰囲気が広
がります。

難易度が高いものも多
く、折り紙といえど、一筋
縄ではいきません。しかし、
「作って人に褒められると、
また次も作ろう」とって気持
になるんですよ」と、メン
バーの方。

昨年からかかさず参加し
ている方にお話をうかがう



と、「作った作品は友だち
やお孫さんにプレゼントし
ています。喜んでもらった
時の笑顔で、どんな次を
作りたくなるんですよ」と
の声も。
製作中は手だけではな
く、おしゃべりにも花が咲
きます。時には失敗して、
みんなで大笑いしながらの
製作風景は、本当に楽しそ
う。

「手先も、口も動かすの
で、いい脳トレになってい
ます。認知症予防にもいい
ですよ」と、メンバーの
方は笑顔で話してくれまし
た。



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

コンタクトレンズ取扱

法貴眼科

受付時間 月火水木金土
午前9:00-12:00 ○○●○●○
午後2:00-8:00 ○○●○●○
休診: 木曜・日曜・祝日
西宮北口西出口すぐ
予約優先 ☎64-1655
時間延長 FAX 64-1944

整形外科・リハビリテーション科

また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2:00-7:00 ○○●○●○
※月曜・水曜・土曜・日曜・祝祭日 休診
西宮市翠峰町6-15 【駐車場有り】
☎(0798) 68-5008
FAX(0798) 68-5011
http://www.mata-ike.com

訪問介護

KOHO トータルサービス

住み慣れた家で利用できる
介護サービスを提供致します。
西宮市甲陽園本庄町9-17
阪急甲陽園駅前
☎70-7482 FAX 71-2568

整形外科・リウマチ科
リハビリテーション科

横山整形外科

院長 横山裕志
診療時間 月火水木金土日
午前9:00-12:00 ○○●○●○
午後4:00-7:00 ○○●○●○
西宮市甲陽園1-2-35
(甲陽園駅東口より徒歩2分)
☎(0798) 57-0800

整形外科・リウマチ科
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 ○○●○●○
西宮市高屋町6-22 ベルシャイン西宮101号
☎(0798) 68-1800

伊賀眼科クリニック

診療時間 月火水木金土
午前9:00-12:00 ○○●○●○
午後4:00-7:00 ○○●○●○
西宮市南越木岩町14-4
☎(0798) 73-3353

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 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

千原皮膚科クリニック

CHIYARA 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(10-1:30) 女・土曜午前(9:00-1:30)
西宮市松蔭荘11-18 アブリーニョ2F
(甲陽園駅西口スグ)
☎(0798) 57-1230
自動電話受付 ☎(0798) 56-1740

骨折・脱臼・打撲・捻挫・挫傷・交通事故・労災

あさい整骨院

体の悩みご相談ください。
診療時間 月火水木金土日
9:00-12:00 ○○●○●○
17:00-20:00 ○○●○●○
○予約制(自費診療)
西宮市今津上野町2-15
TEL(0798) 61-2329



夙川校区フォークダンスクラブは毎月第一・三金曜日に西市民館で練習をしています。

現在メンバーは十六名。平成十三年に結成して、今年で十四年目を迎えます。「私がフォークダンスのレッスンをうけたのがきっかけで結成したのですが、

楽しく、元気に美しく ダンスで広がる仲間の輪

夙川校区フォークダンスクラブ



長くなりましたね」と、大石リーダーは笑顔で語りま

す。

日頃の練習は、みんな和気あいあい。はじめにみんなで体操をして体をほぐしてから、その後に曲に合わせて踊ります。色とりどりの衣装が鮮やかで、踊ると揺れる姿が美しいです。

「練習は楽しくて仕方ないですよ」と、メンバーの一人は笑顔で話してく

「練習は楽しくて仕方ないですよ」と、メンバーの一人は笑顔で話してく

新しい曲を覚えたり、前の曲をおさらいしたりと、練習中は楽しいながらも皆さん真剣そのもの。「宮本先生の指導の他、難しい曲は、みんなアドバイスをしながら覚えます」と、大石リーダー。

十四年間の間で増えたレパートリーは全部でなんと約一三〇曲。「みんな覚えるのが早いですよ」とみなさん。「一曲を一つ覚えたら、すぐに次の曲をやりたいなかなりますよ」と、楽しそうに話します。

発表の後は、みんなピデオを見ながら反省会。お茶を飲みながら楽しく次回に向けての話し合いを行います。

「発表に向けて練習をするので、自然と練習にも身が入り、楽しみながら頑張っています」と、メンバーの方はにこり。



「いろいろな場所で発表して、フォークダンスに興味をもってもらいたいですよ」と、大石リーダーは話します。毎年五月には地域の西市民まつりに参加。十月には西宮市社会福祉協

議会議長の長寿を祝う会の舞台上で発表しています。この他にも西宮市民文化祭などにも出演して、地域をはじめ、西宮市内でもどんどん存在感を増しています。

「西市民館まつりの時は、外で踊れる楽しい舞台

練習の合間にはメンバー同士のおしゃべりにも花が咲き、本当に楽しそう。「おしゃべりも楽しくて、毎回参加してるんですよ」と笑う方も。

「みんな踊るのが好きな人ばかり集まっているので、練習も、発表も、そしておしゃべりも楽しんでます」と、大石リーダー。

今後の目標をうかがうと、若いメンバーがもっと入ってくだされば、とのこと。

これからもさまざまな場所で発表をして、フォークダンスの魅力や楽しさをどんどん広げていってほしいです。

「みんな踊るのが好きな人ばかり集まっているので、練習も、発表も、そしておしゃべりも楽しんでます」と、大石リーダー。

今後の目標をうかがうと、若いメンバーがもっと入ってくだされば、とのこと。

これからさまざまな場

高岡皮膚科医院
院長 高岡 和子
診療時間 AM.9:00~12:00
PM.4:00~6:30
休診日 金・土の午後/祝日
☎(0798)71-8874

お茶の家(喫茶)
営業時間 9:30~18:00 日曜・祝日休
西宮市広田町9-8

**整形外科・リウマチ科
リハビリテーション科**
みった整形外科
診療時間 月火水木金土日
AM.9:00~12:00
PM.4:30~7:30
※はPM.12:30まで 休診日 日曜
—日帰り手術随時可—
西宮市能登町11-40
☎・FAX (0798)76-5521

内科・小児科・アレルギー科・予防接種(電話予約)
おやどまりクリニック
院長 親泊 美香
診療時間 月火水木金土日
9:00~12:00
13:00~7:00
西宮市上ヶ原四番町4-1
(阪急バス、上ヶ原西番町バス停北へス)
☎(0798)57-5557

内科・循環器科
アレルギー科・小児科
鈴木内科クリニック
診療時間 月火水木金土日
AM.9:00~12:00
PM.4:00~7:00
☎小児科 専門外来があります
西宮市能登町11-40 30台有り
☎(0798)76-3101

内科・消化器内科・放射線科
池田内科
〒662-0612 西宮市甲斐田1丁目2番12-102
(甲斐田千鳥ハイム1階・甲斐田郵便局隣)
TEL.(0798)51-3232

健康相談(頭痛・めまい・物忘れ)
山ロクリニック
診療時間 月火水木金土
午前 9:00~12:00
午後 3:30~7:00
休診日 火曜午前・土曜午後・水曜・日曜・祝日
西宮市高松町4-8 プラにしのみや3F
☎(0798)63-9550

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
午前 9:30~12:00
午後 2:30~5:30
休診日 土曜・日曜・祝日・火曜午後・水曜午後
西宮市相生町6番37号
F 夙川メディックビル3F
☎(0798)75-1601

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 3:00~7:00
西宮市神明町B-2-113
神明2号館1F
TEL.(0798)64-2001 FAX64-2008

**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
西宮市神明町4-26
☎64-2707

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 3:30~7:00
休診日 水曜日午後・土曜日午後
日曜日・祝日
西宮市越水町6-7
TEL.0798-71-6236

ご長寿 バンザイ!

エンジョイ シニアライフ

お年を感じさせない行動力は、現在も衰えを知らないうちです。

「老人クラブって奥が深いですね。私は、誘われて六十八歳で老人クラブに入りました。当時は先輩の皆さんから、また、若いなあと言われてピンときまして、いま、わかる



「西宮いきいき体操」で約一時間半かけてからだをほぐし、そのあと、だれかれないし「おしゃべりタイム」



「きょうはだれと、どんな話ができるかな」とワクワクしながら自宅からゆつくり約十分かけて歩き、生瀬惣川集会所にやってき

「小学五、六年生のころは、星に興味を抱きましてね。夜、自宅から空を見上げては、あの星はとうとうているんだろうか、一晩考えましたよ。星座ではオリオン座をよく覚えてます

「西宮いきいき体操」と仲間たちが元気の源! 竹安 淳子さん (91歳) 生瀬校区

「西宮市が考案し、各校区でも盛んに取り入れ、高齢者の筋力アップを図り、腰痛、腰痛予防と転倒防止に効果が大きいという体操です。体力に自信のない人でも椅子に座って手足の上げ下げはもちろんです。からだをひねったりして筋力向上が自

「家にいると、だんだんからだが硬くなってきたように思っていますね。去年の四月から、西宮いきいき体操を始めました。手足を動かしての体操は、こんなに楽しいとは思っていませんでした」

「体操だけでは不十分ですよ。自宅には、皆さんとおしゃべりはお互いできないでしょう。こへくる」と自然と顔なじみになっていくんですね。それでおしゃべりがはずみです」

「好奇心、探究心の高いその姿は少年そのもの」 佐藤 正明さん (91歳) 生瀬校区

「母から水で何でも洗いなさい、と教えられてきましたから。洗顔も炊事でもお湯は使いません。七十歳くらいですが、と年を聞かれますよ」と目を細める竹安さん。

「母から水で何でも洗いなさい、と教えられてきましたから。洗顔も炊事でもお湯は使いません。七十歳くらいですが、と年を聞かれますよ」と目を細める竹安さん。

「ケープカナベラルでロケット、宇宙船の現物を見たときは大きい、なんの、そりゃあ、もう感激しましたよ。ある程度、本などで頭に描いて知識はありましたが、実際、目の前にあると、すごかった」

「ケープカナベラルでロケット、宇宙船の現物を見たときは大きい、なんの、そりゃあ、もう感激しましたよ。ある程度、本などで頭に描いて知識はありましたが、実際、目の前にあると、すごかった」

「お正月がくるたびに(お年玉で)お金が減っていくんです」とほほ笑む竹安さんですが、一人のお孫さんにとっては精利になるおばあちゃんによいです。

「お正月がくるたびに(お年玉で)お金が減っていくんです」とほほ笑む竹安さんですが、一人のお孫さんにとっては精利になるおばあちゃんによいです。

「お正月がくるたびに(お年玉で)お金が減っていくんです」とほほ笑む竹安さんですが、一人のお孫さんにとっては精利になるおばあちゃんによいです。

「お正月がくるたびに(お年玉で)お金が減っていくんです」とほほ笑む竹安さんですが、一人のお孫さんにとっては精利になるおばあちゃんによいです。

「お正月がくるたびに(お年玉で)お金が減っていくんです」とほほ笑む竹安さんですが、一人のお孫さんにとっては精利になるおばあちゃんによいです。

「お正月がくるたびに(お年玉で)お金が減っていくんです」とほほ笑む竹安さんですが、一人のお孫さんにとっては精利になるおばあちゃんによいです。

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

外科・胃腸科・内科
竹政クリニック
院長 竹政順三郎
西宮市橘之池町 21-26
(橘之池市民プール前)
☎ (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 特 特 特 特 特 特 特
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

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

なかじま内科クリニック
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
午前 9:00-12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
午後 4:30-7:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
休診日 日曜、祝日、水曜午後
△一午後2:00-5:00
西宮市甲風園1-9-8 緑ビル1F
TEL (0798) 66-1700

補聴器
さくら補聴器 夙川店
営業 9:00~17:00 休 日 曜・祝 日
阪急夙川駅前「夙川グリーンタウン」地下
☎ (0798) 33-4133
http://www.sakura-shukugawa.com

…ナシオンの救急箱…
有限会社 **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 FAX 61-0985
【エコー路店】西宮市名塩新町8
エコー名塩5F
TEL (0797) 62-1211 FAX 62-1335
http://www.nakagawa-yakkyoku.com/

皮膚科・アレルギー科
櫻根皮フ科
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
午前 9:00-12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
午後 4:00-6:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
西宮市橘之池町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-hifukou.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
木曜午後・土曜午後
休 診 日 日 曜・祝 日
西宮市堤町 2-26
☎ (0798) 65-0077

近くの他人同士 支えあって暮らしましょう

神原校区 濱野 照子

近所に釣り好きの方がおられます。一人住まいをしておられますが、釣った魚をよくくださったりして親しくお付き合いしていただいています。

その方が二カ月の予定で入院されることになりましたが、お身内は高齢で遠方に住んでおられるため手術のときには誰もいらっしやらないとかがい、私ではあれば緊急時の連絡役として病院で待機しますよと申し出ました。当日は朝九時前から約十二時間の大手術、意識が戻ってなんとか握手ができたのを満に帰路につきました。

その後、折りをみては見舞いに通い様子をつかがったりして、まさに「遠くの親戚より近くの他人」を実行させてもらいました。そして退院の日には、私の運転で自宅までお送りすることができました。

地区の民生委員さんに事情を伝えましたら、今後の見守り協力員を引き受けてくれないかという申し出があり、主人と私でできることであればとお受けしました。退院後も血圧の変動が大



きく不安定な日が続き、幾度となく電話を入れたりしていましたが、ある日、ご本人自らが急報ベルで救急車を呼び、私たちもそれに続いて病院同行、三時間の治療を待ってまたご自宅までお送りしました。今ではだいぶ元氣を取り戻されていますが、また釣りに行けるように回復されることを願っています。

明日を信じて！

頭の体操 クロスワードパズル



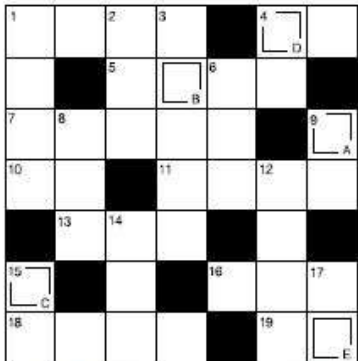
タテのカギ

- 1 新年の最初に見る夢。富士、鷹、茄子が縁起が良いと言われています
- 2 傾斜地に階段状に作られた田んぼ
- 3 青森県最高峰の火山。広く裾野を引いた美しい姿から_____とも呼ばれています
- 4 本番と同じ形式で行う練習。受験生は入試前にたくさんの_____試験を受けます
- 6 夜寝る時に着る服
- 8 偶数々_____
- 9 おせんべい・団子・ケーキなど。食事と食事の間に食べる軽食
- 12 高校の次に進む教育の最高機関。入学するには試験に受かる必要があります
- 14 洋式の小刀。乗物_____、ペーパー
- 15 神社で神楽を舞ったりして神事に奉仕する女性。白衣に緋袴の装束をつけます
- 17 人を笑わせたり驚かせたり、効果的な結末で話を終えること。_____が付く



ヨコのカギ

- 1 郵便物や商品を指定された宛先に届けること。新年には年賀状が_____されます
- 4 樹木がこんもりと生い茂ったところ。鎮守の_____
- 5 青くて白くて細長い野菜。お鍋に入れると美味しいです
- 7 英語でスノーマン。雪を丸めて目鼻をつけて作ります
- 10 外科手術や解剖の際に用いる刃物
- 11 漫画で、登場人物のセリフを枠で囲った部分
- 13 首の後ろ、襟首。舞妓さんはここに白粉を塗って化粧します
- 16 「笑う門には福来る」。ここにこと_____の絶えない家庭は幸せのもと
- 18 心が満ち足りて、自然に笑顔のでる状態。四葉のクローバー、青い鳥などが象徴ことわざ。「_____は災いの元」
- 19 _____



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

57号の答え



57号クイズ正解者78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) 中前田町・池田 泰/今津真砂町・吉田和男/七番町・南中邦子/仁川町・田中紀代子/名塩南台・岡畑正子/鳴尾町・瀬戸貴光/一ヶ谷町・白石澄枝/清水町・重屋幸雄/下山口・岡本ひろ子/常盤町・米江壽子 ★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)。
◆応募締切は、2月28日です。
宛先/〒663-8233 西宮市津門川町2-28
西宮市立福祉会館内 西宮市老人クラブ連合会

整形外科・リウマチ科・リハビリ科
内科・外科・皮膚科・麻酔科
勝部北夙川医院
(勝部第二)
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 木曜日・日曜日・休日
西宮市穂之池町7-1-1
☎72-5555 FAX71-7044

Saito
斉藤皮膚科クリニック
診療時間 月火水木金土日
AM9:30~12:30 ○○△○△○
PM4:00~7:00 ○○△○△○
休診日 木曜午後・休日
西宮市南越木岩町10-25
コンコード苦楽園2F
TEL(0798)72-9465

耳鼻咽喉科
アレルギー科 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
午前9:00~12:30 ○○△○△○
午後3:00~7:00 ○○△○△○
☆土曜は13:30まで 休診日 土曜午後・日曜・休日
西宮市段上町6-19-34
TEL(0798)52-5655 FAX52-5656

一般財団法人 仁明会
(精神科・神経内科)
仁明会病院
甲山町53-20 ☎(0798)71-3001(代)
(精神科・心療内科)
仁明会クリニック
併設:デイクアとも
訪問看護ステーションはんず
越水町4-31 ☎(0798)75-1333(代)

内科・人工透析
リハビリテーション科
医療法人 誠 資 会
日和佐医院
西宮市田代町18-11
☎65-8534

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
コジー夙川1F
☎(0798)23-2825

湖山歯科
◆診療受付時間
月・火・水・全曜日
あさ9:30~12:30
ひる2:30~7:30
土曜日5:00まで
◆休診日/木曜・日曜・祝日
西宮市両度町6-15
☎(0798)66-5125

にしきた歯科
ふちがみ
診療時間 月火水木金土日
午前9:00~13:00 ○○△○△○
午後6:00~19:00 ○○△○△○
△土曜日の午後診は14:00~17:00
休診日: 祝日
西宮市高松町5-39 なでしこビル4F
TEL(0798)65-7777

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

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
午前8:45~12:00 ○○△○△○
午後18:00~19:15 ○○△○△○
△本業午前診は9:00~12:00(代診)
西宮市高松町5-39 なでしこビル3階
☎(0798)56-7913
http://www.ikedai-painclinic.jp/

東日本大震災 ボランティア活動隊

兵庫県スポーツ推進委員会 北野 昭(名塩校区)

1. はじめに

第 4 回・東日本大震災ボランティア活動隊は、8 月 22 日(金)夜に出発して、25 日(月)の夜に帰着する 3泊 4 日(うち一泊は車中泊)の日程で、昨年と同地区の宮城県三陸町志津川小学校の仮設住宅と、その周辺の住民を訪ねてきました。

震災から 4 年目を迎えられた夏、現地はようやく土木作業が始まり、森林の伐採や土盛り作業が見受けられました。ただ、復興への道程はまだ未だの様子です。

我々、兵庫県スポーツ推進委員会・有志によるボランティア活動は、仮設住民たちの運動不足による健康不安やストレスの解消を目的として、軽運動・レクリエーション・スポーツイベントなどの支援を行いました。

2. いよいよ出発 8 月 22 日(金)

参加者は 53 名(男性 30 名・女性 23 名)、私を含め同年齢の 3 名が一番年上になっていました。

2 台のバスに分かれ、1 台は姫路駅前、もう 1 台は三宮駅前を 22 日(金)夜 22 時に出発し、三陸町に向かって、北陸・磐城・東北道・

仙台南部を経由し、1200km・14 時間のバスの旅が始まりました。

3. 夜の活動 8 月 23 日(土)

12 時に三陸町へ到着。三陸町簡易商店街で各自昼食を済ませ、本日の宿舎へ向かいました。

14 時に宿舎へ到着。荷物を整理した後、夜の活動先である志津川小学校へ出発、15 時から準備にかかった。

16～18 時 30 分までが夜の活動です。志津川小学校の校舎付近で、夜店・昔遊び体験コーナー・盆踊りの簡易やぐら作り(材料は三陸町のスポーツ推進委員が事前に準備)を楽しんでいただき、仮設住宅内では「冷やしぞうめん」のお接待です。(調理は手際よく進められました)

会場には、幼児・子供から高齢者まで多世代の方々が大勢参加され、大変な賑わいで、楽しいひと時を過ごしていただきました。

昨日までの雨が嘘のような素晴らしい天候の中で、2 時間 30 分の活動は「あっ」という間に過ぎました。

4. 人忠の活動 8 月 24 日(日)

宿舎を 8 時 20 時に出発し、再び志津川小学校に向かいました。本日は、体育館でのニュースポーツ体験。小ホールでの昔遊び体験。更に、仮設住宅内で小物作り教室などが活動で

す。今回は、地元小学校 PTA によるイベントが同時開催されたことで、親子連れでたくさんの方が来られました。昔遊びのコーナーには、私が作った「竹トンボ」30 個を持ち込み楽しんでいただきました。最後には、子供たちにお土産として進呈してきました。

11 時 30 分に予定の活動が無事終了。バスに多くの荷物を積み込んで会場を後にしました。

地元の多くの皆さん方に見送られ、また来年会いましょうと別れの言葉が聞こえました。

5. 帰路につく 8 月 25 日(月)

松島の宿舎を 7 時 30 分に出発し、往路の逆ルートで一路姫路・三宮に向かって 14 時間のバス旅を経て、21 時に出発地に無事元気に帰ってきました。

また、新しい仲間との出会いや、共に活動できたことで楽しい思い出ができました。

私の主な担当が、写真とビデオ撮影の記録係であり、写真約 400 枚とビデオシーン 90 枚の整理が帰宅後の宿題になっています。

来年、第 5 回目も実施予定の話があります。元気で参加できるように一年間、自身の健康づくりに頑張ってみようと思う次第です。

(名塩区連 10 月号より転載)

阪神大震災後、今後大きな地震を引き起こすと予想される構造線が一体どこを通っているのかわかるために「人と自然の博物館」の指導を得て、構造線に沿って歩いてみた。

ご存知ですか
有馬・高槻構造線を
生瀬校区 野田 剛

五月二十日花の巻、青葉の四十五名の会員とあべのハルカス、造幣局の見学会に参加した。地上三〇〇m の日本一のビル展望台では足元のガラスを配した部分に少し恐怖を覚えた。遠くは霞んでいたので望むことはできなかったが、眼下の通天閣や天王寺動物園がチツボケに見えた。

食事の後、造幣局で硬貨のできる工程を案内してもらい、博物館では貨幣の移り変わり、歴史を見る事ができました。どちらの見学も初めてでわくわくして、楽しい一日を過ごさせてもらった。

腹に東西一直線の木々の変色する現象が現れた。構造線には有馬温泉、白水峡、蓬萊峡、生瀬に断層露出、断層地形、断層破砕帯を確認することができ、地表によれば太多田川の右岸(南側)には地質的に有馬層群と六甲層群の境に構造線が走り、福知山線第一トンネルの鉄塔付近を経て愛宕山の中腹を通り生瀬皇太后社を經由して至環すみれ台のマンション群の南端付近を通って中山に続く北摂山地の南端と大阪平野の北端を通り高槻へと続いている。

大凶作……?
生瀬校区 篠原雄四郎

「笹の花」をご覧になった方はおられますか? 笹(竹)は八十〜一二〇年ごとに咲くと云われ、今年五月、青葉台第四公園南側出入口の右側のサツキの植え込みの中でこの「笹の花」が咲いたのです。

花と言っても野草のカラーアス麦の穂とほぼ同じようなもので、六月に入るとすぐにこの穂が落ちてしまふ、これを拾ってきて調べると実が入っていました。昔は「笹の花」が咲くと大凶作になると云われ、人々はこの実をあつめて飢えを忍んだそうです。飽食の時代の今、もし凶作になったらどう凌ぎますか?

浜田歯科クリニック
歯科・矯正歯科・小児歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~1:00	○	○	○	○	○	○	○	○
3:00~7:00	○	○	○	○	○	○	○	○

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

西宮市西宮町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

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~11:00	○	○	○	○	○	○	○	○
13:00~17:00	○	○	○	○	○	○	○	○

休診日 日曜・祝日・土曜午後
西宮市北名次町2-3-102
☎(0798) 70-8818

あかお歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
10:00~13:30	○	○	○	○	○	○	○	○
15:00~20:30	○	○	○	○	○	○	○	○

▲10:00~13:00 ▲14:00~16:00
西宮市高木西町4-16/マルコト1F
☎(0798) 42-8241

吉田歯科医院
Yoshida Dental Clinic

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○
14:00~19:00	○	○	○	○	○	○	○	○

休診日 水曜・日曜・祝日 ▲17:00迄
西宮市上島園上 3F
☎(0798) 71-6480
[西宮園 吉田歯科医院]

いのうえ鍼灸整骨院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	○	○
14:00~16:00	○	○	○	○	○	○	○	○
16:30~20:00	○	○	○	○	○	○	○	○

※お電話の方は必ず予約をお取りください。
西宮市大屋町1-17-105
☎(0798) 63-5228

しげしたデンタルクリニック
shigeshi a dental clinic

お口に関する悩みなら何でもお気軽にご相談下さい。

診療日 月火水金土 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.shigeshiia.com

高木歯科医院
●歯科 ●小児歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○
午後3:00~9:00	○	○	○	○	○	○	○	○

▲午後2:00~7:00 ▲午後3:00~7:00
※午後2:00~5:00 休診日 日曜・祝日
西宮市甲東園3丁目1-34
TEL(0798) 51-0494

かけがえのない歯を大切に

くりもと歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○
午後3:00~7:00	○	○	○	○	○	○	○	○

水曜午後・土曜午後・日曜・祝日 休診
〒663-8184 西宮市堀尾町2丁目26-27
TEL(0798) 46-7618

悲しみを克服する方法 その 15

「悲しみと嘆き」中

安井校区

塩川

彰

前言で、日本の男には共同体帰属意識と無常観が先天的に (エーロスとして) 備わっている、と書いたがエーロスと誤植されていた。

今回その十五では在原業平の歌。

思うこと いはでぞただにやみぬべき 我とひとしき人しなれば

と、和楽式部の歌。

ともかくも いはばなべてになりぬべし ねになきてこそみせまほしけれ

を、題材として、歌意から推測される二人の悲しみ方を比較して見ようとするものであったが、誤植・エーロスのお詫びのタイミングを考へて

いる内に、athosの意味。共同体帰属意識の意味を理解して頂くことが先決ではないかと思ひ至り、今回 (十五回悲しみと嘆き。中) は、athosと共同体の概念を、私流の言葉で説明させて頂くこととした。

◎エーロス ethos とは
Eros・エーロス、英語読みではイリス、またはイーロス。古典ギリシャに源を持つ言葉である。複雑多岐な内容を持つ言葉で、現代ではその反意語 pathos・パトスと共に哲学用語になっている。

哲学用語とは思想用語でもある。その用語は抽象概念とも呼ばれ、その定義規定作業には多数のページを必要とするものがある。

ethosはその内容から新書版一冊のスペースを必要とするであろう。

そんな深い意味を持つ言葉を簡単に説明することは、誤解を招きかねないが、学義的に試みる。

エーロスとは個人にして同時に共同体の構成員である己の欲求や願望が、他の個人・構成員その他者と衝突や摩擦を起ささないか。共同体内部の平安、調和を乱さないか、を

先行的に思慮慮する生活態度である。と学義的定義を試みた。付け加えると、athosには懐疑という意味もある。更に付け加えると、アリストテレス「ニコマコス倫理学」(岩波文庫版) は athos

を倫理的性状と訳している。共同体の平安を維持すること

こそ、倫理的性状に他ならない。前回エーロスと誤植された私の athosの意味は、以上に加えて、古代ギリシャ人には知識、理性、倫理の普遍性追求心と絶えず非を排して

正しさ (アリストテレスは善と云っている) を志向する気質、性格が認められる。民族

的性向に向うべきもので、日本人にとってその民族的性向となつてゐるのが、共同体帰属意識と無常観であった。

広辞苑(岩波書店刊) によるエーロスの学解には、①人間の持続的性格を意味する語。②ある民族、ある集団に

行き渡っている道徳的な価値観

と響きあふ。と記されている。定義とは多分に抽象化された文章になるが、特に抽象的

概念語の学解には困難を極める。この学義から具体的なイメージを得ることは難しい。

広辞苑の学解②であるが、ある民族とは限定的存在であるし、ある集団とは、全ての民族の中に固定的に、流動的に、あるいは長期的に、短期的に存在する人の集まりを示す名詞である。一義的には矛盾しているが、学解的には成立する。

◎共同体とは
人の集合態はその態様から、人種、民族、社会、国家、共同体、会社、等々その集まり方の特徴の共通性を抽出、分類、命名したものである。しかし列挙した態様の中で共同体のみが虚構の作りもので、集団の中での個人のベストな生き方と、又、集団のベストな在り方を、両方を足して二で割るといふような単純な方法ではなく、相關的に、矛盾の排除をバランスをとり、理想型の追求という方法で構築する概念である。人種、民族、社会、国家は大きな集団であり、共同体という言葉を大集団の後に付け足すと、意味のある熟語になるが概念語にはならない。

私にとっての共同体は、個人と共同体「個と共同体」という二つの言葉をワンセットにしている概念であり、あくまで認識手段である。考えとしては、ドイツの社会学者 M. ウェーバーの、理想形態概念にヒントを得ている。思想書を読む時や、自己の思想を展開する際の基本概念

念、あるいは物差しとなるものであるため、小集団理想モデルという形となる。(その活用法は、私の場合短歌鑑賞の際の体験的熟論に依存することに似ている) 日本では共同体の学義には定説はない。広辞苑と小笠原国語辞典の学義は全く異なっている。

私の用いる共同体は、学義的には小笠原と、研究社新英和大辞典第五版、コミュニティ community の訳が近い。(小笠原・ある場所に相互関係を持つ集合体として生活する全ての生物個体群・群集) (英和大辞典・単位に組織された人間集団。大きな社会にあって共通の特徴を持つ集団。専門的職業を共に持つ集団) (広辞苑・個人的自由を認めない拘束的社会関係若しくは社会集団) 人は個人にして同時に共同体の構成員である。共同体を離れては人は生存できない。私の命題アリストテレスに「人は國的動物である」という言葉がある。「個人にして同時に社会であるところの人間」と言っている。これは人にとって言わすむがなの前提条件であるが、社会常識にはなっていない。

私の共同体観は「ルールと目的を共有する自律的個人と集合体」である。共同体概念に「個」の概念を抜きにしては正確な概念は構築できない。順序として、まず人が在って群れ (共同体) を作るのである。個と共同体はワンセットでなければならぬ概念は構築できない。

披いた共同体のみの学解を試みたのだが、自由を認めない自由も存在するという、いわゆる自家撞着を起してしまっている。 athos は個と共同体概念にとつては不可欠の観念である。個がathosを習得する事で共同体は分化発展 (新しい国家像、社会像提示) する。 ◎客体観と無常観 無常観は、諸行無常 諸法無我 涅槃寂靜 一切皆苦という仏教の根本義の諸行無常・全てものは移り変わる、を流用したものだが、日本では、死に関係する言葉になっている。 耐えられない悲しみに遭遇しても、もう一人の自分が自分を見つめていて、激情・パトス pathos を噴出させようとする自分を抑えている。自分を突き放して「客体」としての自分を捉えることのできる人物のみが自律性を保持できる。自律性獲得の必須条件でもある。 個を言い換えれば自我であり、自我の確立は己の客体観から始まる。悲しみを感ずる自身の感性の普遍性と、悲しみの原因の通有性を冷静に認識する。それが客体観である。肉親、恋人との分かれは、生あるものの宿命として直視して、素直に受容する無常観と相まって、本連載第一回で紹介した芥川短編小説「手巾」に見られるような涙・悲しみを導くとする所作は、共同体への帰属心の具体的な表現であり、日本の慣習であり、athosそのものである。

<p>浄土真宗 本願寺派 信行寺</p> <p>西宮市用海町1-22 ☎(0798) 22-2282</p>	<p>浄土宗 西安寺</p> <p>西宮市産所町9番12号 ☎(0798) 33-0394 FAX(0798) 33-6239</p>	<p>浄土宗 阿弥陀寺</p> <p>西宮市郷免町2-8 ☎(0798) 22-2481 FAX(0798) 26-5452</p>	<p>浄土宗 圓福寺</p> <p>西宮市与古道町5-3 ☎(0798) 22-6772</p>	<p>浄土真宗佛光寺派 浄願寺</p> <p>西宮市甲子園六番町10-18 ☎(0798) 41-5277</p>	
<p>コミュニティホール あんしん館 家族葬</p> <p>甲子園ホール:西宮市甲子園八番町6-20 尼崎ホール:尼崎市西殿波町5-4-30 武庫之荘ホール:尼崎市武庫之荘3-17-2 ☎0120-655-446</p>		<p>お葬式 千の風 西宮 1日1組 家族葬</p> <p>無料会員 受付中!</p> <p>国道2号線沿い アウディ向かい</p> <p>ご依頼・ご入会 (24時間・365日) 千の風 ☎0120-997-541</p>		<p>頑張りシルバー 長寿社会の文化に貢献します</p> <p>イキイキとしたシルバーライフは 高齢者だれもが望むところです。 わたしたちはそんなみなさまに 誠意で協力します。</p> <p>高齢社会のパートナー 老人クラブ広報紙・名簿制作</p> <p>株式会社 博報社 ☎(06) 6797-0212 (代) 大阪市平野区喜連西4-6-69</p>	

会員文芸

七月十六日、西宮市老連と宍粟市老連との交流会が宍粟市で行われました。老人福祉センターに集合の校区会長、役員ら総勢三十一名は午前八時三十分、「ことぶき号」バスで出発。中国自動車道の山崎ICから福保川沿いにうっそうと茂る杉、ヒノキ林の山間を縫うこと約一時間で「ちくさ高原ゆり園」に到着し、宍粟市



宍粟市老人クラブ連合会・西宮市老人クラブ連合会交流会

まず歓迎セレモニーで宍粟市老連の船曳副会長が「標高は六甲山とほぼ同じ高さ。一五〇万本のゆりの花が咲き誇っております。どうぞ健康の源の英気を思い切り吸い込んで、また明日から頑張ってください」と芳い言葉を述べられました。

まず西宮市老連の大段会長が「年々交流が続いて深化しております。今後さらに続けていきたいと思っております。」と歓迎の挨拶。

西宮市老連の山崎理事長も「何年か前から交流が始まって今回はこちらで、来年は西宮で、これからも交互にやっていきたいと思っております」と述べられました。

続いて、古代より鉄の生産で有名な「たたら」の里学習館へ移動。上山館長から古代の鉄の製造過程を詳しく説明していただき、古代の鉄づくりを教わりました。

俳句
鳴尾東校区 アイアイ
橋と列車とコスモスと一緒に入る余部鉄橋
絵にもなる写真にもなる京の秋
安井校区 堀川 彰
親ありき秋幻童女涙跡
送り火や時に濡れゆく妻の日々

短歌
鳴尾東校区 アイアイ
いきいきに今朝も元気にセンター内に
九二三四五六七八九二二三四五六七八
川柳
撮り鉄の夢さめやらず余部の橋
安井校区 堀川 彰
乗り降りは無し山峡の駅舎に
老い一人いて我に手を振る
老いされば言いたきこともふと忘れ
軒端の鰯肥かたるかな
上鳴尾校区 道端 洋子
かたくなと言いたき程のつばみ持つ
花木水けさ緩び初める
歩道橋でんと虫と下りてきて
一人残さる天に舞ひしか

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合せ等は、編輯部までご連絡いただきますようお願い申し上げます。
株博報社 ☎ 06-6797-0212
FAX 06-6797-0479

原稿募集
次号、六月発行予定のL版「いぶき」第五十九号に原稿をお寄せください。
■投稿締め切り
平成二十七年四月十五日
■投稿規定
市販の四百字詰原稿用紙二枚(八百字)まで。長文の場合は紙面の都合によりカットする場合もあります。なお、俳句や短歌、川柳は一人一句まで。また、原稿には校区名、所属クラブ名、氏名、住所、電話番号を必ず明記してください。(不明な点を問い合わせる場合があります。)

松岡歯科
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。
西宮市西町4-47 夙川カトリック教会棟
☎(0798)35-6480
[夙川 松岡歯科] 院長

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/

松本 脳神経外科クリニック
日本脳神経外科学会認定 専門
月火水木金土日
午前9:00~12:00 ○○●○●○●○
午後3:00~7:00 ○○●○●○●○
本格的な駐車場あり △本棟は午後6:00まで
西宮市田代町11-3
☎(0798)69-1451
www.clinic-matsumoto.com

沢井クリニック
内科・胃腸科・外科・肛門科・リハビリテーション科
胃内視鏡(経鼻内視鏡)・大腸内視鏡・各種がん検診
院長・医学博士 沢井正光
診療時間 月火水木金土日
午前9:00~12:00 ○○●○●○●○
午後4:00~7:00 ○○●○●○●○
西宮市相生町6-37 F&Uビル2F
☎(0798)75-1381
http://www.sawai-clinic.jp/

三井のリハウス
不動産の購入・売却
三井不動産リアルティ株式会社
西宮市甲子園六番町15-14
☎0120-321-867

松本整形外科
整形外科・リハビリテーション科
診療時間 月火水木金土日
AM9:00~12:00 ○○●○●○●○
PM3:00~7:00 ○○●○●○●○
休診日 日曜・祝日・木曜午後・土曜午後
西宮市今津二葉町1-24
(阪神今津駅南へ徒歩200m)
☎(0798)35-5535(代)

都クリニック
通所リハビリテーション
診療時間 月火水木金土日
AM9:00~12:00 ○○●○●○●○
PM4:00~7:00 ○○●○●○●○
休診日 日曜・祝日・土曜午後
各種検診・検査いたします
TEL(0798)40-5222
西宮市上田中町17-26
http://www.miyako-clinic.com

サトウ眼科
日帰り白内障手術
老眼治療(多焦点眼内レンズ)
西宮市津門西口町1-3 西宮アクセス1階
☎(0798)31-5418
サトウ眼科 院長 P有り

大阪ガス
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
ヘルパーステーション
ケアプラン作成
アクティブライフ夙川
TEL0798-70-2700
西宮市相生町14-4 ☎0798-70-2700

西宮渡辺病院
社会福祉法人 渡邊高記念会
内科(心臓血管外科・呼吸器科・消化器科・肛門科)
整形外科・アクリル科・脳神経外科・精神科・リハビリテーション科
放射線科・内科(消化器科・神経科・泌尿器科・呼吸器科)
ハートケア 西宮わたなべ 西宮わたなべマリン
ハートケア 西宮わたなべ 西宮わたなべマリン
TEL(0798)74-2630

阪神中高年企業組合
訪問介護 こそすもす
事業所
西宮市浜町15-10
☎0798-36-6574(代)

板野甲山診療所
急患往診 随時
何時でもご遠慮なくお申し出下さい
阪神・阪急バス「甲山墓園前」下車すぐ
西宮市甲山町53番地
☎(0798)70-2201

光ホームサービス株式会社
建築・不動産プロデュース
兵庫県知事許可(第24)第217377号 兵庫県知事(2)第203885号
無料相談窓口 ☎0120-77-5431
家主様安心サポート専門店
本社/西宮市大塚町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

まるごと相談無料
遺言作成・相続税
名義変更・成年後見
西宮市青町3-13 山手ビル1F
☎0120-18-2438
※土日はお電話ください(土日祝日もOK!)
相続問題まるごと相談所