

平成 26 年度事業報告

当会は、(一)高齢者の健康保持、介護予防の推進、(二)子どもの見守りや、寝たきり・高齢者世帯への声かけで安心して住める街づくりの推進、(三)高齢者が生き生きと活動できる環境づくりによる地域の活性化、(四)地域の特性を活かした社会奉仕等の社会貢献活動、などを旨とした。

特に、介護予防を第一の目標に、市内在住の高齢者の皆さんに「西宮いきいき体操」への参加を広く呼びかけ、積極的に事業を推進し、新しい仲間づくりに取り組んだ。

また、当会の喫緊の諸課題を解決すべく、4つのプロジェクトチームを新たに設置し、課題解決に努めた。

三役会

理事会 (旧校区老連会長会) に提案する事項を中心に協議し、定例会11回と臨時会2回を実施した。

理事会

原則として毎月、第2水曜日の定例会と臨時会を13回実施した。(8月は休会とし書面発送した。)重要案件について理事会で審議し、決定した。審議

内容については、議定書で提案し、その案件については毎月の広報紙月刊「いぶき」で報告した。

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出向いた。

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6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、楽しいポウリングの集いを9月3日、4日の二日間ポウルトマトで実施した。また、ニュースポーツであるスポーツ吹矢大会を7



月、12月に西宮老人福祉センターで実施した。

文化教養部

高齢者の文化教養を高め、仲間づくりを推進するようカラオケ教室を6月、11月、2月に各月3回、高齢者囲碁大会を9月に、高齢者作品展と高齢者芸能大会を10月に実施した。

女性部

寝たきり家庭や高齢世帯等への声かけなど、安否のパトロールと安心して住める街づくりに取り組んだ。また、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「感謝の一円持ち寄り運動」を引き続き積極的に取り組んだ。7月に健康講座として、「脳トレーニング・転倒防止のストレッチ」のテーマでひかるチャンの歌と福田章氏のストレッチ指導が行われた。10月には「知って得する 健口の秘訣」をテーマに高齢者の歯科衛生について歯科衛生士中川由美子氏の講演とフルート奏者中西昌文氏による「聴いて甦ろう 青春の日々」と題したフルート演奏が行われ

た。

プロジェクト部

市老連「愛称」募集プロジェクトは、応募作品の中から「西宮いきいきクラブ」を選定し、理事会で決定した。

会員増強支援プロジェクト

と単位老人クラブ活性化支援プロジェクトは協同してアンケート調査実施の検討を行った。

サークル活動

コーラス部 (レインボーコール)、囲碁クラブ (楽基会)、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

平成26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、寝たきり世帯の把握に努めた。寝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慰労金を支給した。(男:29名、女:64名、計93名に支給)

各種会合等

〇穴栗市老連との交流会

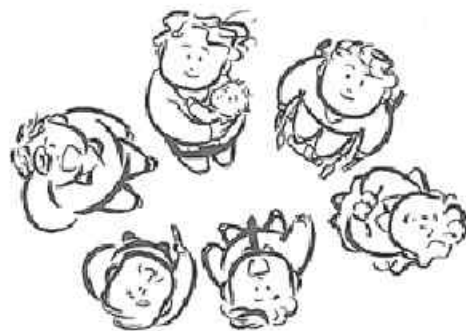
平成21年度から穴栗市老連との交流が始まり、相互訪問を行い、交流を深めている。

〇市との定例会

健康福祉局との定例会を年4回(5月、8月、12月、2月)実施し、両者の課題について協議した。

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。



<p>圓滿寺 西宮市杜家町1-36 ☎35-2388</p>	<p>横山建築事務所 代表取締役 横山 高夫 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</p>	<p>地鎮祭・初宮詣・結婚式 えびす宮總本社 西宮神社 ☎神社 33-0321 ☎神社会館 23-3311 ・神社 http://nishinomiya-ebisu.com ・会館 http://jinjekaikan.com</p>	<p>甲山大師 神呪寺 西宮市甲山町25-1 TEL (0798) 72-1172</p>	<p>神戸厄神 東光寺 西宮市門戸西町2-26 ☎(0798)51-0268 門戸厄神</p>
<p>創業明治五年 石常竹田石材店 西宮市奥畑8-45 ☎(0798)71-7256(代)</p>	<p>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</p>	<p>自転車によるケガも補償 "相手への賠償補償"も追加できます 交通共済 ☎0120-24-9431 西宮市交通共済 受付時間 9~17時(日祝休)</p>	<p>医薬品卸売一般販売許可取得業者 毒物劇物一般販売、農薬販売登録業者 建築物ねずみごん虫等防除登録業者 株式会社 日本サクドリー 西宮営業所 〒663-8113 西宮市甲子園口6丁目13番8号 第1サクドリービル 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サクドリービル TEL (0798) 39-1322 FAX (0798) 39-1312</p>	

平成27年度事業計画

1 事業実施の方針

当会は、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、2年目を迎えます。この機に、当会の愛称を、西宮いきいきクラブと定め、今後、この愛称が地域で普及し、定着することを目指してまいります。

今年度から公益財団法人兵庫県老人クラブ連合会に再加盟し、他都市との連携を進めつつ、当会の活動をさらに活性化してまいります。

④ 次の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。

① 一般公募する事業を積極的に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」など幅広い活動を目指し、市政ニュースなどにより市民の皆さんに呼びかけてまいります。

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。

⑥ 西宮市老人クラブ連合会との交流として活動してまいります。

⑦ 西宮市老人クラブ連合会との交流として活動してまいります。

⑧ 西宮市老人クラブ連合会との交流として活動してまいります。



高齢者の交通安全

高齢者の交通事故が増加しています。自宅の近くで歩行中、自転車乗車中に事故に遭っている人が多く、夕方時間帯に多発しています。

誰もが加齢に伴って体力や視力が衰え、そのため、車速を見誤ったり、予測より道路横断に時間がかかりがちであることが再認識しましょう。

◆歩道を歩きましょう

近づいてくる車に気づかなかつたり、とっさに行動できずに事故に遭っています。道路を歩くときは歩道を歩きましょう。歩道のないところは道路の右側を歩きましょう。

◆安全確認は十分に

道路を横断するときは、必ず止まって左右の安全を確認しましょう。渡りはじめより、渡り

終わるころに事故に遭いやすいので、車が遠くに見えても無理せず、通過を待ってから横断しましょう。

◆車の直前直後の横断はしない

走っている車や駐車している車の直前直後の横断は大変危険です。車の陰にまた車があることを予想し、なるべく見通しのよいところを選んで横断しましょう。

◆車は「速い」ことを

身につけましょう

再認識しましょう
高齢者が一秒間に歩く距離は約0.6mですが、車は時速六十kmで十七mも進み、これは歩く速さの約三十倍です。

◆信号を守りましょう

青信号でも左右の安全を確認してから横断しましょう。歩行者専用信号が点滅をはじめたら、横断しないで次の青信号まで待つ余裕を持ちましょう。

◆反射材を

身に付けましょう
高齢者の交通事故は夕方時間帯に多発していま



す。外出するときは明るい色の服装や反射材を利用し、ドライバーから目立つ工夫をしましょう。特に、反射材は履き物に付けると効果的です。

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

自転車のトータルアドバイザー
お車のことはお任せ下さい!!!
NANO PRO
NANIWA CO., LTD.
有限会社 ナニワ
代表取締役 村上 隆一
西宮市津門瀬荷町12-2
TEL(0798)23-7151 FAX35-1987

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

技術と信頼
創業37年 **匠匠特工店**
●エアコン取付・洗浄も承ります。
●お気軽にお問い合わせ下さい。
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

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
西宮市津門瀬荷町4-2
☎(0798)33-0881

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

屋根瓦点検補修
安心・安全・地元業者
瓦 有限会社 福家
西宮市浜町13番2号
TEL(0798)32-0298
FAX(0798)32-1298

ハウスクリーニング
エアコン洗浄・排水管洗浄・レンジフード換気
KMS
附近職メンテサービス
お気軽にご相談下さい。
株式会社
西宮市津門大筋町12-5
☎0120-38-6971 FAX(0798)38-6972

水のある暮らし快適に
株式会社 カンプロ
西宮市津門飯田町3-26
TEL(0798)68-6032
FAX(0798)68-6053
http://www.kks-p.co.jp

マンション大規模改修設計監理を
てがける建築設計事務所です
株式会社 都市景観総合計画
神戸市兵庫区浜崎通10-1 5F
TEL(078)671-1723
FAX(078)671-3103

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



- | | | |
|-------|-------|--------------|
| 量山トミ子 | 用海校区 | 浜松原老人クラブ |
| 中村 二郎 | 大社校区 | 越水老人クラブ |
| 西家 朝子 | 今津校区 | 東住江町幸友会 |
| 佐脇 禎子 | 津門校区 | や よ い 会 |
| 大谷 隆昭 | 津門校区 | 翔 の 会 |
| 大野賀代子 | 鳴尾西校区 | 鳴 一 寿 楽 会 |
| 野村 利子 | 高須校区 | たんぽぽの会 |
| 木田 貞蔵 | 鳴尾北校区 | 上鳴尾町第1老人クラブ |
| 佐藤 貞夫 | 小松校区 | 小松東町第二区老人クラブ |
| 渡邊満喜子 | 小松校区 | 花 み ず き 会 |
| 青山いとゑ | 生瀬校区 | 生瀬東老人クラブきずな会 |
| 植野 晃好 | 名塩校区 | 名塩木之元クラブ |
| 池田 維宏 | 名塩校区 | 名塩美鳥里北クラブ |

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) 16 名



- | | | |
|-------|--------|-------------|
| 松永 忠明 | 浜脇校区 | 泉 さ く ら 会 |
| 竹森 光代 | 浜脇校区 | 西宮浜町老人クラブ |
| 山岡 節朗 | 用海校区 | 石在西老人クラブ |
| 岸本 孝美 | 安井校区 | 櫛塚友愛クラブ |
| 村上美代子 | 甲陽園校区 | 甲陽中部シニアクラブ |
| 渡邊 輝乃 | 北夙川校区 | 越木岩南楽友会 |
| 松木 義昭 | 津門校区 | ひとし 会 |
| 森口 善明 | 南甲子園校区 | 浜甲子園健康クラブ |
| 山下 敏子 | 鳴尾東校区 | 上田老人クラブ 福寿会 |
| 安武 寛治 | 高須校区 | 親和 クラ ブ |
| 岸 加代子 | 小松校区 | 小曾根町西老人クラブ |
| 橋本 善房 | 甲東校区 | 松 寿 会 |
| 岡本 早苗 | 段上校区 | 段上あじさい会 |
| 久保 俊一 | 生瀬校区 | 生瀬青葉台むつみ会 |
| 新家 昌和 | 名塩校区 | 名塩東 クラ ブ |
| 岸本 三朗 | 名塩校区 | 名塩美鳥里東クラブ |

「団体表彰」(優良老人クラブ) 4 団体



- | | |
|---------------------|------|
| 津門宝津町宝会 (代表者 森岡富美子) | 津門校区 |
| 門戸喜楽会 (代表者 田中 邦彦) | 甲東校区 |
| 生瀬高台老人クラブいこい会 | |
| (代表者 小柴 貞夫) | 生瀬校区 |
| 名塩美鳥里西クラブ | |
| (代表者 中山 登) | 名塩校区 |

<p>ANCLは地域の方々のための法律事務所です おたしあはるにまかせます</p> <p>弁護士法人 芦屋西宮 市民法律事務所 西宮市甲斐園1-8-1 ゆとり生活館AMIS5F (阪急西宮北口駅より3分)</p> <p>☎(0798)68-3161 FAX(0798)68-3162 http://homepage3.nifty.com/ancl/ 芦屋西宮市民 顧問</p>	<p>各種化粧品研究開発・製造</p> <p>鳴尾化学研究所 naru cosmetics</p> <p>株式会社 鳴尾化学研究所 西宮市浜甲子園2-13-18 TEL(0798)41-0392 http://www.naru-lab.co.jp/</p>	<p>色調と技術で躍進</p> <p>富田興業株式会社</p> <p>西宮本社 西宮市津門東町1-13 ☎(0798)23-2001</p> <p>東条工場 加東市南山6-6-5 ☎(0796)47-6801</p> <p>宮川工場 三木市吉川町滝瀬336 ☎(0794)73-1500</p>	<p>深江発条 株式会社</p> <p>西宮市津門大筒町6番38号 ☎(0798)26-0885 FAX(0798)35-8100</p>	<p>リフォーム(塗装・防水・清掃) 建物の事なら お任せ下さい</p> <p>株式会社 DOOR 西宮市用海町1番4-2 ☎(0798)20-2172 http://doorinc.jp 初見積もりご相談は無料!!</p>
<p>遺言 相続税 家族信託</p> <p>円滑な相続を目指す NPO法人 相続相談センター 代表理事 税理士 安東 信 裕 ★セミナー開催中</p> <p>西宮市羽衣町7-30-305-A 夙川グリーンタウン3F TEL(0798)31-3303 FAX38-1039 URL: http://www.s-sozoku.org</p>	<p>おひたす 中島 康行法律事務所</p> <p>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</p>	<p>相続・遺言・成年後見</p> <p>寺澤司法書士事務所</p> <p>司法書士 寺澤 康 二</p> <p>西宮市城ヶ廻町2-22 早川総合ビル301号室 TEL(0798)37-2600 http://www.terasawa-office.com/</p>	<p>相続対策に特化した生命保険プランニング</p> <p>あなたの保険ショップ MIMOMO</p> <p>●納税資金確保 ●財産分割 ●生前贈与 ●税軽減 等 必ずお役にたちます!!</p> <p>ウエスト 西宮市甲斐園1-5-30(阪急甲斐園駅東口より徒歩2分) 0120-976-644 http://fp-west.co.jp/</p>	<p>金融機関などで相続対策として加入された 生命保険・個人年金の見直し・点検 2015年度より相続税法が改正されています。 万念と思われていた対策は 時代の変化に対応出来ていますか? 資産税専門の税理士・司法書士・弁護士等と 協力しながらアドバイスいたします。</p>

平成27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・プロジェクト部他
4	8	三役会・理事会					毎月第2水曜日:集稿
	22	臨時三役会(予・決算)					毎月第3水曜日:出稿 毎月第4水曜日:初校 毎月第1火曜日:再校・企画
5	7~7.30		囲碁教室				
	12			第1回委員会			
	13	三役会・理事会・市①					
	22			第1回グラウンドゴルフ大会			
	27	社員総会					
	28		第1回委員会				
6	2				交流研修会(第1回委員会)		
	5		カラオケ教室①				
	10	三役会・理事会		第1回体力測定			
	12		カラオケ教室②				
	19		カラオケ教室③				
7	2					新任会長・中堅リーダー研修会	
	8	三役会・理事会					感謝の一言持ち寄り①・健康講座(前期)・第2回委員会 館外研修・宍粟市老連交流会
8	12	三役会・理事会(書面)・市②					
	13		第2回委員会				
	20			第2回委員会			
9	2.3			たのしいボウリングの集い			
	4		囲碁大会				
	9	三役会・理事会					
	17			第3回委員会			
10	28~30		高齢者作品展(受付)				
	1		高齢者作品展(審査)				
	2			第2回グラウンドゴルフ大会			
	5		高齢者作品展(搬入)				
	6~9		高齢者作品展(展示)				
	9		高齢者作品展(表彰)				
	14	三役会・理事会					
	16			グラウンドゴルフ大会(予備)			第1回委員会
11	6		カラオケ教室①				
	11	三役会・理事会・市③					
	13		カラオケ教室②				
	16			高齢者の楽しい体力測定②			
	20		カラオケ教室③				
	26						感謝の一言持ち寄り②・健康講座(後期)・第3回委員会
12	9	三役会・理事会					浜脇デイケアサービス訪問
	11		第3回委員会				
1	13	三役会・理事会					新年互礼会
	21			第4回委員会			
2	5		カラオケ教室①				
	10	三役会・理事会					
	12		カラオケ教室②				
	19		カラオケ教室③				
	26		第4回委員会				第4回委員会
3	9	三役会・理事会					
	16						第2回委員会

さいた眼科
 診療時間 月火水木金土日曜
 9:00am ~ 12:00pm ●●●●● /
 3:30pm ~ 6:30pm ●●●●● /
 手摺日 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
 日本内科学会総合内科専門医
 日本循環器学会認定循環器専門医
 診療時間 月火水木金土日曜
 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
 (口・寮口・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 月火水木金土日曜
 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

市老連 囲碁教室

文化教養部主催 5月7日～7月30日
於 西宮老人福祉センター

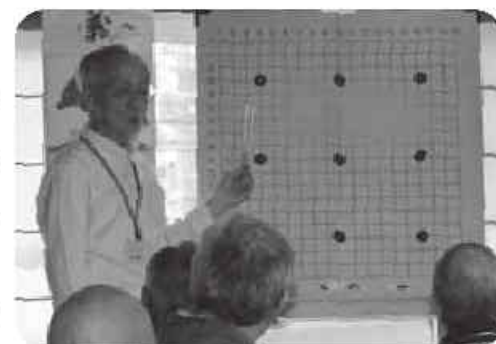
囲碁の魅力を知る3カ月がスタート!

5月7日、文化教養部主催の囲碁教室が西宮老人福祉センターで開校されました。

3カ月にわたって行われるこの教室、当日は18名が出席し、はじめに開校式が行われた後、部屋を和室に移してさっそく楽基会の先生方による講義がはじまりました。



はじめに指導にあたる囲碁歴50年の木村先生よりあいさつがあり、「囲碁は難しいイメージがありますが、一度はまってしまうと虜になります」と、魅力を語りました。囲碁は「考えるゲーム」のイメージがあ



りますが、驚くかもしれませんが、そうではない、と木村先生は続けます。「難しい、と思うと打てなくなってしまうのです」と延べられました。

また、「基本を覚えることが一番むずかしい」と強調され、囲碁の基本となる石の取り方から説明がはじまりました。白と黒の石を持って陣取りを行う囲碁。原則となるルールの説明からはじまり、石が「生きる」と言われる、「絶対に取られないくなる」という状態や、「反対に「死ぬ」と言われる状況」などの説明がありました。

続いて石を「取る」という相手の石を囲んでしまうやり方など、戦略の基本ルールについての解説が続けられました。

参加者された初心者の方より、真剣な面持ちでルールについて学んでいました。

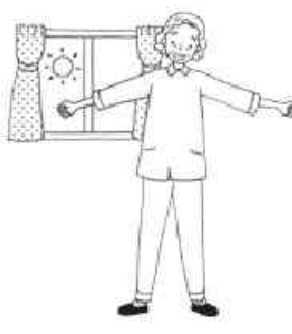
次に楽基会の小林会長により囲碁で使われる用語の説明があり、前述の「生き」「死に」や、対局の序盤に互いが最善の手を打ち合い、できた形を指す「定石」、石を盤面全体にちりばめて打ち、大まかに囲っていくことを指す「布石」など、日常生活でも聞く囲碁用語も交えて解説がありました。

中国で4000年前に誕生したと言われ、シンプル



人間にとって眠りほど大切なものはありません。生まれてから死ぬまで毎日、飽きること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機能をもつ睡眠ですが、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となります。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、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ください。

● 朝目覚めたら日光を取り入れて、体内時計を動かしましょう。

人間にとって睡眠に必要なホルモンのメラトニンは、その日に初めて光りを浴びてから、十四時間後に分泌が始まるので、目覚めたら適度に日光を浴びましょう。

● 睡眠時間は人それぞれ、八時間にとらわれない。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で熟睡を大切に。



快適な眠りのために

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 暹夫

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 8:30~12:00	○	○	○	○	△	○	○	○
午後 6:00~7:30	○	○	○	○	○	○	○	○

△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木曜日の午前診は直前の休診となります。
西宮市東鳴尾町2-1-23 グラシオ武庫川1F
☎(0798)43-0300

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 敷元 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)



2月20日(金)、西宮老人福祉センターで平成26年度最後のカラオケ教室が開催されました。2月6日・13日・20日の3日間わたって、延べ329名が参加しました。

平成26年度の課題曲は『独奏(島津亜矢)』『鏡川(鏡五郎)』『ああ…あなた(石川さゆり)』の3曲で、それぞれ1月21日、2月4日、1月21日に発売された新曲ぞろい。参加者はやる気に満ちた真剣な表情で課題曲に取り組んでいました。

**平成26年度
カラオケ教室**
3日間で延べ329名
が参加

年齢を気にすることなく参加できると評判の保田勝紀先生のカラオケ教室。参加者の中には保田先生の親の代から教室に通っている方がいるほど。先生の丁寧な指導が受けられるとあって、特にカラオケボックスで歌うことを生かすといえる参加者には貴重な練習の時間です。

最初に、一度課題曲をはじめから終わりまで聞いた後、歌詞を音読します。最終回の課題曲である『ああ…あなた』のストーリーリーヤ人物像を、メロディと歌詞から思い浮かべていきま



講師の保田勝紀先生

保田先生から、芝居がかったような表現をしてみよう、自分の好きな俳優を歌詞の人物に重ね合わせるなど、歌に深く入り込むアドバイスが出されます。

「惚れて」が3回繰り返される部分では、発声のヒントとして心の内、前に座っている人の後頭部、教室奥の壁より遠く、の3段階に分けることが話され、参加者は興味深く耳を傾け実践していました。

お風呂の中では誰でもうまく歌えているような気分



保田先生から、芝居がかったような表現をしてみよう、自分の好きな俳優を歌詞の人物に重ね合わせるなど、歌に深く入り込むアドバイスが出されます。

「惚れて」が3回繰り返される部分では、発声のヒントとして心の内、前に座っている人の後頭部、教室奥の壁より遠く、の3段階に分けることが話され、参加者は興味深く耳を傾け実践していました。

お風呂の中では誰でもうまく歌えているような気分



あなたはだまされる人？ だまされない人？

だまされやすさ 心理チェック

あてはまる項目に をつけてください。

- ①自分のまわりにもう一人悪い人はいないと思う
- ②相手に悪いので人の話を一生懸命聞く方だ
- ③たまたま運の悪い人がトラブルにあうのだと思う
- ④知人から「効いた」「良かった」と聞くと、やってみようと思う
- ⑤有名人や肩書きのある人の言うことはつい信用してしまう
- ⑥人からすすめられると断れない方だ
- ⑦迷惑をかけたくないで家族にも黙っていることがある
- ⑧実際、身近に相談できる人があまりいない
- ⑨しっかり者だと思われたい

①②③④⑤⑥⑦⑧⑨

恒例の抽選会が行われ、40名の参加者に記念品が贈られるなど楽しく学べるひとときを過ごしました。

教室の最後には最終日に。

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
西宮市北陽町9番32号

カルチャーサロン
Lily
カルチャー教室

- 健康マージャン教室 ●創作書道教室
- 羊毛マスコット教室 ●ドールハウス同好会
- 英会話レッスン教室 ●ハーブティー講座
- ピースアケサガリー教室 ●やさしい日本語教室
- UVレジンアクセサリー教室 などなど

西宮市門戸荘9-16 ネオ・ダイキョービル2F
(阪急「門戸厄神」駅から徒歩3分)
TEL(0798)54-2575

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

カルチャーサロン・リリー
健康マージャン教室
月～土 9:00～17:00
(お好きな席でOK)
1レッスン2,000円(2.5h)

健康マージャン講座コース ●健康マージャン大会
月～土 9:00～17:00 毎週日曜日 11:00～18:00
午後の半席の席各2,000円 (参加費)2,500円
1日中 2,500円 (昼食・ドリンク付)

★新聞新聞(2015.5.10)に掲載されました!!
西宮市門戸荘9-16 ネオ・ダイキョービル2F
(阪急「門戸厄神」駅から徒歩3分)
TEL(0798)54-2575

家庭設備・OA機器・リフォーム
太陽光システム・ガス給湯器
水回り・エコキュート・新築 他

※お住いの隣の電機屋さんです*

マヤデンキ西宮店
西宮市林町10-23
TEL(0798)67-8370

中国菜館 **桂花**
ランチタイム 11:00～14:30
ディナータイム 17:30～21:30
定休日 木曜日

配達致します 奥川・吉瀬川
甲陽園
西宮市南越木岩町10-13
TEL(0798)78-5004
FAX(0798)72-4707

⑥ 黙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

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

学校法人 津門学園
こばと幼稚園
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

YMCA 社会福祉法人
神戸YMCA福祉会
西宮つとがわYMCA保育園
TEL(0798)26-1016

西宮YMCA保育園
TEL(0798)35-5992

平成 27 年度 一般社団法人 西宮市老人クラブ連合会事業計画

①広報部

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を心掛けます。

イ 月刊「いぶき」を毎月(但し 8 月・9 月は合併号)発行します。

ウ 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交えて編集します。

エ 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「校区会長だより」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ます。

オ 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ります。

カ 委員会は、随時開催。

②文化教養部

高齢者社会における人々と文化的交流を図る目的で、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 西宮老人福祉センター

イ 第 1 回目 6 月 5・12・19 日(金) 午後 1 時

ウ 第 2 回目 11 月 6・13・20 日(金) 午後 1 時

エ 第 3 回目 2 月 5・12・19 日(金) 午後 1 時

オ 高齢者囲碁大会(市、市社協共催事業) 西宮老人福祉センター 9 月 4 日(金)

カ 高齢者囲碁教室 5 月 7 日～7 月 30 日までの月・木曜日 西宮老人福祉センター

キ 高齢者作品展(市、市社協共催事業) 9 月 28 日(月)～30 日(水) 午前 9 時 30 分 西宮老人福祉センター

ク 作品展展示 10 月 6 日(火)～9 日(木) 午前 10 時 市民ギャラリー

ク 高齢者芸能大会(市、市社協共催事業) 10 月 21 日(水)

午前 10 時 西宮老人福祉センター

イ 本選 10 月 28 日(水) 午後 1 時 勤労会館ホール

カ 委員会 年 4 回(5・8・12・2 月)開催。 西宮老人福祉センター

③体育部

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に健康づくり、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

ウ 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 22 日(金) 午前 9 時

エ (予備:5 月 29 日(金)) 10 月 2 日(金) 午前 9 時

オ (予備:10 月 16 日(金)) 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(水)

ウ 午前 9 時 30 分・午後 0 時 30 分 11 月 16 日(月)

エ 午前 9 時 30 分・午後 0 時 30 分

オ 楽しいポウリングの集い ポウルトマト 西宮店 9 月 2 日(水)

イ 午前 11 時・午後 1 時・3 時の 3 回 20 レーン使用

ウ 9 月 3 日(木) 午前 11 時・午後 1 時・3 時の 3 回 20 レーン使用

但し、一般公募は 2 日間とも、午後とします。なお、このうち北部地区は 9 月 3 日(木)とします。

ウ 委員会 年 4 回(5・8・9・1 月)開催。 西宮老人福祉センター

エ ニュースポーツの検討を行う。

④女性部

ア 寝たきり、独居、高齢者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)

ウ 7 月 2 日(水)・11 月 26 日(水) 各、午前 10 時

エ 健康講座(年 2 回) 西宮老人福祉センター 7 月 2 日(水)・11 月 26 日(水)

オ 各、午後 1 時 30 分

カ 委員会 年 4 回(6・7・11・2 月)開催。 西宮老人福祉センター

キ 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。

⑤プロジェクト部

ア 会員増強・単位老人クラブ活性化支援プロジェクト

イ 事業見直しプロジェクト

⑥事務局

ア 会議等

ウ 三役会 毎月第 2 水曜午前 10 時 西宮老人福祉センター

イ 理事会 毎月第 2 水曜午後 1 時 30 分 西宮老人福祉センター

ウ 社員総会 5 月 27 日(水) 午後 1 時 勤労会館ホール

エ 理事会の館外研修会 7 月 8 日(水)

オ 新任会長、中堅リーダー研修会 6 月 24 日(水) 午後 1 時 30 分 西宮老人福祉センター

カ 新年互礼会 平成 28 年 1 月 13 日(水) 西宮老人福祉センター

キ 公益財団法人全国老人クラブ連合会及び公益財団法人兵庫県老人クラブ連合会、阪神南ブロック連絡協議会の事業に参加します。

ク 西宮市をはじめ関係機関、市社協および各種協議会と連携します。

ク 兵庫県宍粟市老人クラブ連合会との交流会 7 月 8 日(水)

イ 秋田県老人クラブ連合会との交流を継続します。

ウ その他、必要な事業を実施して行きます。

田所クリニック 皮膚科・形成外科 診療時間 月火水木金土日 9:00~12:00 16:00~19:00

御幡医院 内科・小児科・循環器内科 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

暮らしクリニック 在宅診療 内科・アレルギー科 西宮市上甲子園1丁目1-25

奥村眼科 OKUMURA EYE CLINIC 西宮市小松北町1-1-27

前田クリニック 循環器科・呼吸器科 外科・リハビリテーション科 西宮市甲子園3丁目14-1

大植クリニック 内科・人工透析 院長 大植春樹 西宮市甲子園六番町19-15

ふびもと眼科 医療法人社団 西宮市甲子園三番1-207号

中央薬局 各種病院・医院の処方せん受付 西宮市甲子園3丁目11-11

のり整形外科クリニック 院長 山岸範明 西宮市甲子園六番町18番18号

むとう耳鼻咽喉科クリニック 院長 医学博士 武藤 俊彦 西宮市甲子園1-8-10 1F

受診費用
無料

75歳と80歳の方が対象です!



長寿歯科健診を開始します

西宮市では、QOL(生活の質)の向上と、健康寿命の延伸を目的として、今年7月より、後期高齢者医療制度ご加入の75歳と80歳の方を対象に長寿歯科健診を開始します。対象の方には6月下旬頃、受診券とご案内をお送りする予定です。ぜひご受診ください。

対象者

西宮市内在住の後期高齢者医療被保険者で、平成27年4月1日時点で75歳と80歳の方(昭和14年4月2日~昭和15年4月1日または昭和9年4月2日~昭和10年4月1日)の期間にお生まれの方。年度途中で市内へ転入された方も含む)

検診内容

むし歯のチェック、歯周疾患(歯周病)のチェック、咀嚼機能(噛む働き)、嚥下機能(飲み込む働き)のチェック等

実施場所

市内委託医療機関(詳細は受診券といっしょにお送りするご案内をご覧ください)

長寿歯科健診についてのお問い合わせ 高齢者医療保険課 0798-35-3994

健口体操

口からおいしく食事をするために、「ごっくん」と飲み込む力を高めましょう!!

- 深呼吸
鼻から吸って口から吐きます
- 首の運動
首をゆっくり左右に倒しましょう
- 肩の運動
肩を上下に動かしましょう

- 「ごっくん」
顔をうつむき気味につばを飲み込みましょう

- ほおの運動
ほおを膨らませたり、へこませたりしましょう
- 舌の運動
舌を前に出したり、引っ込めたり、左右に動かしたりしましょう
- 発音運動
「パ」「タ」「カ」「ラ」とはっきり発音しましょう

健口体操についてのお問い合わせ
西宮市保健所 健康増進課 0798-26-3667



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 渡岡 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・祝日
西宮市里中町2-2-27
(阪神鳴尾駅北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、足の痛みと腫れトラブル...
<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 アルシェ甲子園1F
○診療時間 AM10:00~1:00 PM3:00~8:00
○休診日 水曜・日曜・祝日

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お早めにご連絡下さい。

西宮市田中町3-1 エイグイスプラザ203
☎(0798)34-3600

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
西宮市今津町1-1 エキーマ今津202
☎(0798)22-8214

御賛助

骨折・打撲・脱臼・捻挫・挫傷
各種保険・交通事故・労災取扱

くるみ整骨院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~午後1:00	○	○	○	○	○	○
午後3:00~午後6:00	○	○	○	○	○	○

休診日 日曜・祝日
西宮市二見町12-19 パラティーナ二見1F
☎(0798)61-6680

健康
友愛
奉仕

月刊



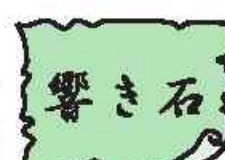
編集発行
一般社団法人 西宮市老人クラブ連合会
〒663-8233
西宮市津門川町2-28 市立福祉会館内
TEL 0798-34-3334
FAX 0798-39-8235
Eメールアドレス
ips@nishi-rouren.jp
HPアドレス
www.nishi-rouren.jp

こんにちは！「あいさつ」から広がる友愛活動



写真提供 田中積氏 (用海校区)・可憐なササユリの花

六月 桑の実が熟れる
納涼のさきがけとなるイベントで
里は大いににぎわう
夕やみ迫るころ 無数の光が尾を描く
メカニズムはさておき
いにしえよりホテルは風物詩の上位ランク
自然を体感する気などかけらもなく
競って追いかけた遠い日が いま悔やまれる
うつつうしい季節にはそれなりの
ことわりがあるのか花々は色合いを増す
パイオの甘い誘いにも心動かすことなく
ササユリは静かに揺れながら
きょうもほのかな香りを漂わせている



平成 25 年 10 月、
日本の人口は 65 歳
以上の高齢者が
25% を占め、4 人
に 1 人が 65 歳以上
という高齢社会に突入しているの
です。

年金、医療、介護などが社会周
題となり、高齢者が何かと厄介者
扱いされる社会情勢です。
去る 4 月 22 日朝日新聞に「年寄
りよ、不良になれ」と題した、映
画監督・北野武さん(タレント・
ピートたけし)の談話に目が留ま
りました。「いまの年寄りにはダメ
だね。身体のことばかり気にし
ている。もっと精神的に不良に
なった方がいいよ」「年寄りが目
の前に立ったら、率先して席を空
け、どうぞ」というのが礼儀とい
うか、作法であってね。可哀そう
とかいう問題ではないんだ。作法
というものは、人生の先輩である
年寄りに敬意を払うことなんだ。
そういうことを若いヤツに教えて
やらなきゃいけないね」
私はピートたけしさん独特の辛
口のイールを、心温まる思いで納
得しました。
長い間培ってきた人生観に、頑
固だけと礼節を重んじる私たちの
世代、その老人パワーが、やつぱ
り今必要なんです。
(段上校区 兼松)

撫順医院
内科・小児科・放射線科
健診・超音波検査(要予約)
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

永井医院
内科・人工透析
西宮市江上町3-17
(8月より江上町8-10に移転)
☎23-1561(代)

森医院
内科・小児科
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
西宮市分館4-1 ☎(0798)22-1132

山縣眼科
山縣 祥隆
受付時間 月火水木金土日祝
午前 8:30~11:30
午後 3:30~6:30
西宮市阪神上甲子園バス停前
☎(0798)41-1526
http://www.yamagata-ganka.jp/

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

むらまつ歯科
一般歯科・小児歯科・矯正歯科・口腔外科
医療法人社団
診療時間 月火水木金土日祝
午前 9:30~12:30
午後 3:00~8:00
西宮市上殿原町5-22(甲陽学院中学院南側)
☎(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
☎(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
西宮市里中町3-1-4
☎(0798)48-0330

本庄歯科医院
診療時間 月火水木金土日祝
午前 10:00~1:00
午後 3:00~8:00
西宮市小松北町1-1-27
エムプラン小松ビル3F
TEL(0798)40-7700

子育て支援から 老人介護予防まで

春風校区
会長 藤川 正善

春風校区老人クラブ連合会は、子どもたちの成長を応援する活動から、お年寄りの健康を支える様々な活動を行っています。

老人クラブは地域を基盤として概ね60歳以上の高齢者で作る自主的な組織です。

上甲子園1丁目老人会・通称(鶴亀会) 以下カッコ同じ、上甲子園2丁目・(上甲子園2丁目シニアクラブ)上甲子園3丁目・5丁目・(長寿会) 甲子園春風町・(春風寿会) 甲子園浜田・三保・六石・砂田町・(浜田シニアクラブ) 今津上野町・今津野田町・(上野・野田老人会) 浦風町・(浦風老人会) の7つの地区老人会(単老)から構成され、加入者の年齢は単老によって異なりますが、概ね60歳以上の770名の皆様が、西宮老人クラブ連合会などと共同で多くの事業などを展開しています。

21世紀は高齢者の時代と言われると思いますが、それは高齢者が社会とどのようなつながりを持って生

きて行くかを、問われている時代でもあります。各自が健康で介護予防のための老人クラブ活動はもちろんのこと、多発する少年・少女など子どもの悲惨な事故・事件などを見ると、子どもの育成活動などは緊急の課題です。子ども見守り隊に老連としても注力して、子どもの成長を側面から支えていくような活動を展開していきたいと思っております。



お願い

今年は戦後70年。だんだん記憶が薄れていく日々ですが、あの忌まわしい過ちは二度と起こさない、永久平和を願っていることを次世代に伝えなくてははいけません。あの時代を体験なさった方、思いのある方、ぜひ原稿をお寄せください。

追悼

広報部部長の足立成子さんが去る5月1日に亡くなられました。昨年から療養をなさってましたがご回復の願いもかなわず残念です。

「いぶき」創刊から大変ご尽力いただきましたこと本当にありがとうございました。

合掌

校区老連会長会 5/13

※新任校区老連会長について
浜脇校区

辻 和慶会長(江本啓介会長)

【議案事項】

- ①平成26年度事業報告(案)
- 及び平成27年度事業計画(案)について(継続審議)
- ②平成27年度社員総会資料(案)について
- ③平成27年度事業見直しプロジェクトチームの選任について

【報告事項】

- ・月刊いぶき第189号5月号発送済み
- ・月刊いぶき第191号7月号原稿依頼

〈文化教養部〉

- ・委員会開催(5月28日)案内

〈体育部〉

- ・高齢者の楽しい体力測定
- 6月10日(水) 大阪ガス今津総合グラウンド体育館

〈女性部〉

- ・委員会の開催案内 7月2日(水)
- ・前期健康講座の開催案内について 7月2日(水)午後1時30分

〈三役会〉

- ・新任会長・中堅リーダー研修会の開催

- 6月24日(水) 午後1時30分
- 〈事務局〉
- ・ことぶき研修バス(8月分)の割当バス運休(盆休)

- 8月12日(水)~8月18日(水)
- ・社員総会の役割分担と当日の段取り
- ・県知事表彰の候補者推薦について

老人クラブ育成功労者4名
優良老人クラブ3団体
浜脇校区、広田校区、今津校区から各1クラブ

提出期限5月20日(水)厳守

・県老連会長表彰の候補者推薦について

老人クラブ育成功労者6名
優良老人クラブ3団体・芦原校区、高須校区、小松校区から各1クラブ

提出期限6月3日(水)厳守

・平成27年度老人友愛運動
友愛訪問該当者の調査 提出期限6月10日(水)

・新旧理事の登記に必要な添付書類について

・県老連の平成27年度事業計画並びに予算書について

9月9日(水)理事会で配布予定

・西宮市から「平成26年度介護予防事業報告」の配布

※次回の定例会
6月10日(水)

西宮老人福祉センター
三役会…午前10時
理事会…午後1時30分



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/
見学日時にご相談お待ちしております

有料老人ホーム運営
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
特別養老ホーム
ショートステイ
グループホーム
☎48-0770

介護付有料老人ホーム
やすらぎ
【外部サービス利用型特定施設】
西宮市津門長羽町9番10号
☎0120-4165-99

Benesse® ベネッセの有料老人ホーム
(住みやすさ重視)
リハビリホーム
グランド甲子園式番館
西宮市甲子園浜田町3-1
ご見学・入居相談 受付中
☎0120-17-1165
受付時間 9:00~18:00(土・日・祝日を除く)

リハビリ特化型デイサービス
介護予防フィットネス
Garden えびす
西宮市本町11-27
(阪神西宮駅より徒歩3分)
☎(0798)34-2901

西宮協立脳神経外科病院と
同グループ(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定施設】
西宮市津門長羽町9番10号
☎0120-4165-99

Benesse® ベネッセの有料老人ホーム
(住みやすさ重視)
リハビリホーム
グランド甲子園式番館
西宮市甲子園浜田町3-1
ご見学・入居相談 受付中
☎0120-17-1165
受付時間 9:00~18:00(土・日・祝日を除く)

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
△…午後5:00~午後7:30
西宮市上田中町7-3(上田公園南)
☎(0798)44-5258

hospitality & sports
hospo
デイサービスホスポ甲子園口
TEL(0798)68-0034
ホスポ 整骨院
TEL(0798)68-0033
西宮市甲子園口2-21-17
ハイネス甲子園口1F

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
石巻町11-11 エドワールアノン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
みんなで楽しく
新しい挑戦を
生瀬校区青葉台むつみ会



閉静な住宅街の青葉台で活動をしている青葉台むつみ会のモットーは「みんなが楽しく」。

「会員さんはもちろんですが、地域の皆さんと一緒に楽しめる行事を考えるようにしています」と語る高井会長。



むつみ会は地域の中で世代間の交流に力を入れており、年に1回、ソーマン流しを青葉台の子供たちと一緒に開催。午後からは老人クラブの指導でグラウンドゴルフをプレーし、一緒に試合を楽しんでいます。子供たちは、最初のうちは上手く打てないのですが、どんどん上手になりますよ」と、高井会長。

この他にも夏休みのラジオ体操には毎朝老人クラブも参加。子供たちと「おはようー」とあいさつをかわすのが日課になります。

秋祭りでは子供神輿の付き添いなどを行い、世代間交流が深まっているだけで



「しいたけ栽培の知識があった高井会長の指導のもとで、6年前より集会所の近くに苗床となる木を設置し、しいたけ栽培を開始しました。

「しいたけが木からとれるのは3年目からで、3年前に初収穫したしいたけを使用して以来、毎年とれたのしいたけを楽しんでいます」とのこと。

栽培において一番大変なのは木への水やり。夏場は特に乾燥しやすいので大変で栽培しているの、特に当番などは決めずに、近くを通った人や、集会所に寄った人など気づいた人が水をやって世話しています」と、高井会長。

「とれたてのしいたけは美味しいよ」と、会員さんの声も聞こえてきました。

この他にも集会所を中心にサークル活動も活発に行っており、地域主催の太極拳やヨガ教室のほか、老人クラブではカラオケや囲碁将棋サークルを行い、どちらお人氣を集めています。

スポーツでもグラウンドゴルフ



活動の財源には児童公園の管理・清掃などで得ています。「財源の確保は苦労している面もありますが、みんな元気に楽しめているので、今後もいろいろな事にチャレンジしていきたいですね」と、高井会長は笑顔で語ってくれました。

医療法人社団 甲友会
西宮市立瀬田整形外科
今津山中町11-1 ☎(0798)33-2211
西宮市立リハビリテーション科
堂林寺町2-13 ☎(0798)76-3000
西宮市立訪問看護センター
今津山中町8-32-1F ☎(0798)33-6233
西宮市立デイケアセンター西宮北口
堂門長町10-13 ☎(0798)36-6780
西宮市立デイケアセンター西宮北口
堂門長町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 **陽言な家**
☎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 西宮市塩瀬町生瀬1281-5
http://www.ryokusulkal.or.jp
北摂中央病院 ☎(0797)84-8281
☎(0797)84-8285
FAX(0797)84-8285
シルバーハウス ☎(0797)85-8591
☎(0797)85-8593
FAX(0797)85-8593
リハビリ特化型短期介護サービス
☎(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

Cafe & Day (デイサービス)
Le MONDO
クオーターベック、足湯、健康BOXで
心も体も、リフレッシュ
住所 西宮市若山町8-17
併設 介護付有料老人ホーム(59室)
TEL.0798-65-5555

ゆめ
有限会社 夢見屋
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
西宮市城ヶ堀町3-18
☎(0798)32-3111
FAX(0798)32-3136

リハビリ特化型短期介護サービス
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

補庵
kaedean
デイサービス 補庵
補庵訪問看護・リハビリステーション
西宮市美作町2-30
TEL(0798)20-3867 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)

市町老連活性化のヒント10カ条

第1条 役員と事務局のスクラムで単老活動をパワーアップ

◆市町老連、ブロック老連の運営
 ・近隣クラブ、市町老連による支援で解散・休会クラブを防止、復活する。
 ・役員と事務局の情報収集、課題共有で課題に取り組む。

第2条 若手委員会の取り組みは出しゃばらず、へこまずの気持ちで

◆例会・役員会・総会、若手委員会(部)活動
 ・会員の年齢層が広く、ニーズが多様なので、多様な発想、アイデアで魅力的事業に取り組む。
 ・若手委員会事業は、先輩への敬意と、あくまで市町老連事業の一環との認識を忘れない。

第3条 文化・レクリエーション活動は楽しさと遊び心で

◆文化・レクリエーション・生産活動
 ・楽しさや遊びから考えて活動内容を充実する。
 ・他の地域団体との連携による、アルミ缶回収、切手収集、バザーなどで自主財源を確保する。

第4条 スポーツを通じた健康づくり、その安心は保険で

◆健康活動
 ・自治会、子ども会等との連携により研修会、講習会でニュースポーツを取り入れる。
 ・保険に加入して安心して健康づくりに取り組む。事務手数料で増収も図れる。

第5条 クラブならではの友愛活動で地域課題を解決

◆友愛活動
 ・モニター調査結果を基に行政との話し合いや学習会を開催する。
 ・認知症予防への取り組みは、市町老連の今日的課題の1つである。

第6条 豊かな人生を築く仲間との地域づくり

◆地域づくり
 ・仲間を増やし、地域を守ることで人生を豊かにする。

第7条 学んだ知識、技能をクラブ活動に

◆学習活動
 ・知識・経験・技能をクラブ活動に活かす。



第8条 知られていないクラブ活動を創意工夫で情報発信

◆広報活動
 ・老人クラブ活動の最大のPRは、一人ひとりの会員による未加入高齢者や一般住民に拡げる口コミである。
 ・パソコン講習会受講生が新聞発行に協力する。
 ・記者クラブに資料配布し日刊紙等に掲載で情報発信力を強化する。
 ・市町広報紙、地域紙、他の地域団体紙などの情報欄への掲載を働きかける。

第9条 後継者育成は会長と役員を務め

◆後継者育成、リーダーシップ
 ・後継者育成は会長と役員を務め。若手リーダー育成で後継者育成や役員交代を円滑に行う。
 ・「会長の成り手がなくてクラブ存立の危機」にあったクラブで、就任の女性会長が実績を重ねて信頼を確保した。
 ・多くの会員の役割分担で参画意識と行動を促進する。

第10条 親身の声かけや転入者を温かく迎えて加入促進

◆会員拡充(加入促進)
 ・「外に出る」「話をする」「活動を楽しむ」ことで仲間が増え、心の安らぎを得る。

※兵庫県老連「いきいき老人クラブの手引き」参照

スローピング運動の効能



最近、スローピングという運動方法がちょっとしたブームになっています。スローピングとは「後ろ向き歩行」のことです。それも、ただ後ろ向きで歩くのではなく、効率を高めるために、階段や坂道を利用する方法です。まず、前を向いて階段を五段上がり、そのまま後ろ向きで五段下がります。慣れてきたら後ろ向きのままで五段上がり、後ろ向きのまま五段下がります。これを繰り返し、高さや回数を徐々に増やしていきます。後ろ向きの姿勢のときは、手すりを軽く、かつ確実に握ることが大切です。必ず安全な手すりがあり、絶対に転倒しない場所でやってください。あわてて後ろ歩きして転倒すると大きな怪我をしてしまうので、十分に注意が必要です。



スローピングは、「坂道健康法」ともいわれ、普通のウォーキングの二〜三倍の効果があるといわれています。単純明快な健康運動法ですが、心肺機能の強化をしながら、体内脂肪の燃焼促進の効果もあり、続けることで足腰の筋肉がしっかりしてきます。基礎代謝を高め、生活習慣病などの予防にも効果があるとされます。日頃からスローピングで足腰を鍛えておけば、筋力低下の速度が遅くなり、転倒防止能力が向上します。足腰の弱い人や高齢者は、階段一〜三段分だけの上り下りを繰り返すだけでも十分効果があります。あくまでも無理をしないことが大切です。

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 月火水木金土日
 午前9:30~12:00 ○○●○○○
 午後5:00~8:00 ○○●○○○
 休診: 水曜・日曜・祝日
 西宮北口西出口すぐ
 予約 ☎64-1655
 時間延長 ☎64-1944

まつだ整形外科クリニック
 診療時間 月火水木金土日祝
 午前9:00~12:00 ○○●○○○
 午後4:00~7:00 ○○●○○○
 休診日 水曜・土曜午後・日祝
 西宮市薬師町8-15 [駐車場有り]
 ☎(0798) 68-5008
 FAX(0798) 68-5011
 http://www.matsuda-seikei.com

訪問介護 KOHO トータルサービス
 コホ
 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

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 ○○●○○○
 ☆土曜は13:30まで 休診日:土曜午後・日曜・祝日
 西宮市段上町6-19-34
 TEL(0798) 52-5655 FAX 52-5656

石山整形外科
 受付時間 月火水木金土日祝
 午前9:00~12:00 ○○●○○○
 午後4:00~7:00 ○○●○○○
 西宮市岡原町6-22 ベルシャイン西宮103号
 ☎(0798) 68-1800

伊賀眼科クリニック
 診療時間 月火水木金土日祝
 午前9:00~12:00 ○○●○○○
 午後4:00~7:00 ○○●○○○
 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

千原皮膚科クリニック CHIHARA SKIN CLINIC
 診療時間 月火水木金土日祝
 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
 西宮市松籠荘11-18 アプリート2F
 (甲東園駅西口スグ)
 ☎(0798) 57-1230

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

ご長寿 バンザイ!

エンジョイ シニアライフ

常に感謝の心を大切に

矢田 厚さん (100歳) 北夙川校区



岩神社の森でカブトムシ、クワガタを獲り、ため池で泳ぎ回り、スイカ割りなどの遊ぶ姿がいまも頭に残っているそうです。

人生50年、と言われたのは過去の話。今日では100歳以上の人口が5万を超える現在の日本。西宮市西平町の矢田さんも、その中のお一人です。

顔のつや、話しぶりからは、とても年齢を感じさせません。

「80歳代ですか、とよく聞かれますよ。まだ目はいいですよ。新聞も暗いところでも読めるし、耳もよく聞こえ、悪口言われても聞こえるぞ、ってね」と目を細める矢田さん。

大昔、松平越後守が宿泊した由緒ある当地の旧家で大正4年5月29日、3人兄弟(姉2人)の長男として誕生。小学生のころの当地区近辺は、牧場があり、乳牛の乳絞りを見学、また鉱泉水が湧きただし、大阪方面からわざわざくみに来る人もいました。越木

神戸大時代は戦時中でスポーツ部は射撃部に入部、京都の訓練所まで練習に遠征。昭和15年に卒業、生命会社の勤務時代は調査部長、人事部長など歴任され、定年後は車両会社へ出向。社会人時代は近所にあった馬場で愛馬のラフターに乗って乗馬も楽しむほどのスポーツ好きでした。

「昔は病気で寝込んだことはない。自然の中で育ちましたからね。食べ物にはバランスよく自然の恵みを大切に、手を加え、自分の口に合うようにおいしく食べるようにしている。気をつけているといえば、私が実践している人生訓です」と健康体を保つ矢田さんが次の5訓を教えてくださいました。

- 一、歩くこと。足は第2の心臓、と言われているから。
- 二、笑うこと。笑う門には福が来る、って言うでしょう。
- 三、相互のコミュニケーション。相互という意味は、目を見て話す。目は口ほどにもの



を言う、ってね。

四、声を出すこと。カラオケもいい。

五、好奇心を持つこと。乳幼児は日々好奇心を持っていて、我々にしては逆転の発想の意味もある。

自宅の玄関には「越木岩・夢とロマンを創るまち」の石札が埋め込まれています。生まれ育った越木岩のイメージをまじりこみ、自らも活動されてきたようです。仕事から引退されたあとも町内会の役員など長年にわたり務められました。平成15年には西宮市民文化賞を受賞されています。いまでこそ引退してはいますが、肩書きも町内の越木岩自治会長をはじめ西宮コミュニティ協会、西宮市社会福祉協議会副理事長、西宮市環

境衛生協議会会長、西宮市献血推進協議会副会長を歴任されました。

昔の言い伝え話、地域の今昔など西宮市の、もの知り博士に小学校で「ゲストティーチャー」として話す機会もありましたが、現在は採用されていないようです。

「いろいろさせてもらって、よかったなあ、と思うのは、阪神淡路大震災(平成7年)のときに当時、町内でも32名が亡くなり、車の免許証、看護師、先生の免許証など紛失された方がたくさんいました。対策本部を北夙川小学校に設置して皆さんに頼られ、お世話をし喜ばれたことでしょうか」

夏には子供たちからも喜ばれています。だんじり祭り(9月21日から3日間)は越木岩神社から阪急苦楽園駅まで小学生中心に80人前後でだんじりを曳く。祭りの世話役でもある矢田さんは、「セーフティファースト」(安全第一)を徹底させる。急こう



高岡皮膚科医院
院長 高岡 和子
診療時間 AM9:00~12:00
PM4:00~6:30
休診日 金・土の午後/火・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

さかしたクリニック
【小児科】 【産科】
診療時間 月火水木金土
午前9:00~12:00 ○○/○/○/○/○
午後4:00~6:30 ○○/○/○/○/○
休診/水曜日・日曜日・祝日・土曜日午後
西宮市城ヶ廻町3-4
☎(0798)39-1888

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 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 ○○/○/○/○/○/○
西宮市上ヶ原四番町4-1
(阪急バス、上ヶ原四番町バス停北へスグ)
☎(0798)57-5557

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

内科・消化器内科・放射線科
池田内科
〒662-0912 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

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
午前9:00~12:00 ○○/○/○/○/○
午後4:00~7:00 ○○/○/○/○/○
〈休診〉水曜日午後・土曜日午後
日曜日・祝日
西宮市越水町6-7
TEL0798-71-6236

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

心療内科・精神科
柳澤クリニック
診療時間 月火水木金土日祝
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 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

なかじま内科クリニック
診療時間 月火水木金土
午前9:00~12:30 ○○/○/○/○/○
在宅診療 ○○/○/○/○/○
午後4:00~7:00 ○○/○/○/○/○
休診日 日曜・祝日・水曜午後
△...午後2:00~5:00
西宮市甲鳳園1-9-8 陸ビル1F
TEL(0798)66-1700

ご長寿 バンザイ!



「一番初めに覚えたのが大川栄策の歌。歌いやすいです」

現在、坂道が多い土地柄からステッキをおともにも時おり15分前後時間をかけてウォーキング。声を出す訓練は、自宅にカラオケセットを設置し大川栄策の「ささんの宿」中心に発声練習を怠りません。

エンジョイ シニアライフ

配の坂道を上り下りするのだから、ひとつ間違えば事故に繋がりがねないだけに大変です。

「やかましう言っても、子供たちが喜ぶ顔を見たら、私たちもうれしいからね」

こんな矢田さんも90歳台になつて思わぬアクシデント。胆石が溜まって痛みに堪えかねて1週間ほど入院して除去、以後は正常の生活に戻りました。そして今度は6年ほど前、左足膝に水が溜まり24センチ切り、人工関節を入れる手術を施しました。



「ここまで生かさせていたのは、親の恩、人の恩、社会の恩の3恩があったからこそ。これを忘れずにしたい」

奥さんは8年前に他界され、現在は息子さんと住まわれ、孫、ひ孫がそれぞれ一人。「孫や、ひ孫に『じじ』と呼ばれている」そうですが、今後のことをお聞きすると「孫たちにもいずれ話したいが、私は今後も人生謙虚に、威張るな、をモットーにしていきたい」と矢田さん。

ね。声を出すのは心の栄養剤ですよ」と照れくさそうな矢田さん。趣味は、社会人時代から楽しんできたコイン収集。古銭、紙幣、外国のコインなど大きな額縁に入れて保存しているのが自慢。

色気のお話

色気とは一異性に対する関心。愛嬌。愛想。社会的地位などに対する興味・関心(出典 大辞泉)、他にもたくさん意味があります。

若い頃の「色気」といえば、大半は異性について。男女問わず「より多くの異性に好かれたい」「そのための努力なら惜しまない」という思いが込められていた時期があったのではないのでしょうか。

さて、今はどうでしょうか? 人によって違いますが、結婚して家庭を築くと、色気を意識する「つまり、モテる」必要性が薄れていきます。さらに、仕事も現役から退けば「見られている」という緊張感が減り、色気を意識することからいよいよ遠ざかります。

しかし、この緊張感の薄まりが老化を進めてしまっているかもしれません。

現在、はつきりとした老化のメカニズムは解明されていません。一般的に、遅かれ早かれ誰にでも必ず起こる心身の衰えを老化と呼んでいますが、体の老化はある程度までしか避けられないけれど、心はいつまでも若々しく保つ

ことができます。



例えば、いつも通りクラブ活動に出掛けるときでも「どうせいつものメンバーに会うだけ」や「GBとかGGだから、格好は何でもいい」と思わず、「●●さんに会うから、ちよっとお洒落をしよう」と考えを変えてみてください。

女性なら口紅ひとつ、男性ならピンバッチやネックチーフなどの小物をプラスするのも良いでしょう。

色気を意識することに年齢は関係ありません。老人クラブでは、たくさん行事が目白押し。ぜひ色気を意識して参加してみてください。



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8:00~12:00 ○○/○/○/○/○/○/○
午後4:30~6:00 休 休 休 休 休 休 休
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

toki clinic
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

谷口皮膚科
診療科目/皮膚科
診療時間 月火水木金土日祝
午前9:00~12:00 ○○/○/○/○/○/○/○
午後4:00~7:00 ○○/○/○/○/○/○/○
休診日/木曜午後・土曜午後・日曜・祝祭日
西宮市名塩新町8番地 エコール・なじお5F
☎(0797)63-2460

あんどう
こどもクリニック
診療時間 月火水木金土日祝
午前9:00~12:00 ○○/○/○/○/○/○/○
午後4:00~7:00 ○○/○/○/○/○/○/○
【休診日】木曜・土曜午後、日曜、祝日
西宮市名塩新町8番地 エコール・なじお5階
☎(0797)62-0111
http://ando-kodomo.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 FAX61-0985
【エコール店】西宮市名塩新町8番地 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 純子
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-hifu.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

健康の秘訣は歩くこと

歩けば足は鍛えられる



二本の足は二人の医者



足が衰えると運動量が後退する

日本には「老化は足から」という諺があるのを知っていますか？ 足の丈夫な人はよく動き回ることができ、それに伴って頭脳もはつきりしています。

では足が衰えるとなぜ老齢が進むのか？ それは、目に見えて運動量が後退してしまうことによって心臓が弱くなったり、血液の量や成分が変化するから。と同時に脳の動きが鈍くなっていくからです。

人間は立っていることや歩いていることで、心臓を鍛え、脳に刺激を加えているのです。もし、いすに座ってばかりいたり横になったままでいると、足から脳への司令はスムーズにいかなくなり、やがて脳の老化が

始まるというわけです。

二人の医者を動かそう
西洋には、「二本の足は二人の医者」という古い諺があります。両足を二人の医者に例え、一人は循環器系の専門医、もう一人は脳外科医を指しています。二本の足が元気に動いているうちは、心臓・脳も元気だという意味を表す諺です。

足には全身の三分の二の筋肉が集中しています。足を使う生活をする中で、心臓を常に鍛えていければ若さを保つことができると言えるでしょう。

足は第二の心臓

足はポンプの役割

「足は第二の心臓」と言われています。なぜならば、足は心臓から最も遠いところにあるため、心臓の働きだけでは血液が十分に届きません。歩行がそれを助けるポンプの役割をしているのです。

歩行をしていると、足の筋肉の血管の伸縮運動が活発化し、足の血行がよくなります。足を交互に動かす

ことは、ポンプの役割をしながら血流を促しているということなのです。これは心臓が膨らんだり縮んだりしながら血流を促しているのと同じこと。だから「足は第二の心臓」と言われるのです。

歩くことには様々な効果があります。歩けば歩くほど脚の筋肉が強くなり、それに従って呼吸する回数が増えて酸素吸収量も多くなり、心臓も丈夫になる。更に血行が良くなれば、大脳の血の巡りも良くなり、頭の動きが活発になります。足は鍛えるほど強くなる

便利な機器がある今日、歩かなくても用は足せるようになりまし。しかし、使わないうと足は少しずつ衰えていきます。その結果、ますます歩かなくなっていくという悪循環に陥ります。足は鍛えれば鍛えるほど丈夫になります。無理せず少しずつ歩くことで、つとより早く運動不足が解消できます。

運動は血圧を正常にする？

正常にする？

一般的な運動は血圧を上げる圧は上昇します。これは血液の循環が急に増えるから。しかし、末端の毛細血管ではそれに対応できないので、血圧を上げてそれに

応じるしかないので。更に運動中は、酸素や栄養分の補給が消費に追いつかないので、心拍数や血圧を上げながら血流量を増やしてそれに対処しています。

運動には、動的運動（ランニング、ジョギングなど）と静的運動（重量上げ、レスリングなど）があります。動的運動の中でも中程度以下の運動（速歩、サイクリングなど）は、心拍数や血圧を急上昇させることなく血液循環がうまくいきます。



中程度の運動を規則的に循環が急激でないため、心拍数や血圧を上昇させる必要がありません。この運動を規則的に続けていくと血圧の降圧作用が生じることが知られています。ただし、どのくらい続けられたらよい結果が出るかは人によって異なります。

逆に血圧が低い人も同様の効果があることも分かっています。しかし、中高年の運動は中程度のものでもウォーミングアップを十分に行うこと、冬は防寒対策をすることが不可欠。

足は脳を鍛える



足と脳は密接につながっている

たとえ若い人でも三日も寝込んで立ち上がると、しばらくの間ふらつくことがあります。たった三日間でも寝込むと歩くための筋肉が衰えると同時に、歩くという司令を出す運動神経も元気がなくなるようにすぐには動きません。

若くて短期間のベッド暮らしならリハビリは不要ですが、中高年以上になって数カ月もベッドから離れられない生活をしていけば、リハビリのために歩行訓練が必要でしょう。

このように脳と足の筋肉は密接なつながりがあるのです。ですから歩くことによって足と脳は互いに育て合っていると云えます。

人間が二足歩行を開始すると、それまで体重を支えていた手は、足とは違う発達を遂げました。それと同時に脳が発達し、手が複雑な物を作り始め、足も大きく強くなってきたのです。こうした進化の過程で脳も重くなり、高度な思考を可能にできました。まさに足は脳を鍛えてきたというわけです。

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
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	○
13:00~18:00	○	○	○	○	○	○	○	○

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

西宮市西原町3-2-4
アメニティコート西宮北口1F
TEL.0798-4182

しま接骨院
接骨・打撲・骨折・矯正
スポーツ指導（柔道・剣道）
鍼灸・カイロプラクティック（資格取得）

受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	○
午後4:00~8:00	○	○	○	○	○	○	○	○

※土曜日は午前9:00~午後2:00

西宮市甲東園1-1-21
TEL・FAX (0798) 54-8855

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

しげ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。

○平日 月火水木金土 日祝
○休日 月火水木金土 日祝
(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(阪急甲陽園駅隣)
TEL(0798) 70-3330
http://www.shigeshta.com

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
AM9:00~PM1:00	○	○	○	○	○	○	○	○
PM3:00~PM7:00	○	○	○	○	○	○	○	○

休診日 日曜・祝日・土曜午後

西宮市北名次町2-3-102
TEL(0798) 70-8818

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

Saito
齋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
コンコード苦楽園2F
TEL(0798) 72-9465

十国薬師会 次代会
ゆうこう眼科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	○
午後3:00~6:00	○	○	○	○	○	○	○	○

○月・木曜午後は3:30~6:30

西宮市市庭町9-12
香榎館B-301A
TEL(0798) 23-1515

ひぐち内科

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

西宮市羽衣町5-23 パートビル1階
TEL・FAX (0798) 33-3788

いわはし眼科クリニック
院長 岩橋 洋志
(日本眼科学会認定眼科専門医)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	○
午後3:00~6:00	○	○	○	○	○	○	○	○

西宮市末広町2-15
TEL・FAX (0798) 22-7332
いわはし眼科 西宮市

緊急 警報

悪質商法

今度はあなたが カモになるかも...

ここ数年、消費生活に関するトラブルが急激に増えています。新聞やニュースの発表では「振り込み詐欺」(オレオレ詐欺)の被害総額は全国で百億円を突破しているとのこと。巧妙な手口になって、今やターゲットは高齢者だけでなく、主婦や若者にまで及んでいます。被害に遭う前に、「ちょっとおかしいな」と思ったら、家族や友人、または消費者センターに相談しましょう。

点検商法 点検し、危険!と不安をあおって契約を急がせる

その1 床下換気扇、除湿剤



- ★不意に訪れて、簡単に見られないところを点検する業者に注意。
★「配水管の点検清掃」などは、床下にもぐる口実です。
★本当に工事が必要かどうか、知り合いや地元の工務店に相談しましょう。
★言いなりになって契約すると、屋根工事、外壁工事、風呂工事と次々に契約させられることもあります。

その2 屋根工事

- ★相手の言いなりになって工事を急がない。
★工事費は高額なので、必ず2~3社から見積りを取り、比較しましょう。



紳士録商法 一方的に掲載したと言ひ、代金請求



- ★返信する義務も、「掲載削除料」などを支払う必要もありません。
★一度振り込むと、個人情報ほかの業者にも流れ、次々に請求されることがあります。(登録抹消料、原版除去料など...)
★実際には、紳士録自体が存在するのかどうか定かではありません。

契約してしまったが、解約したい...

そんなときは、クーリング・オフ制度があります。無条件で解約できる場合もあります。契約書を受け取った日から、その日を含めて点検商法、催眠商法は8日間です。

催眠商法(SF商法)

- 「無料プレゼント!」につられ、買ってしまった...
★無料の商品をもらっているうち、雰囲気に乗せられ、羽毛ふとんなどを法外な価格で買わされてしまいます。
★契約するまで帰してもらえないこともあります。
★ただほど高いものはない。被害にあわないためには、安易についていけないように。



空き店舗での健康講座商法 楽しい話に、

- ★健康食品などを売るのが目的です。
★1か月間くらい、長期講座を開いていることもあります。毎日通っていると、断わりにくくなります。
★健康食品は薬ではありません。販売員の説明をうのみにしないように。(販売員の説明が薬事法違反、消費者契約法違反にあたることもあります)

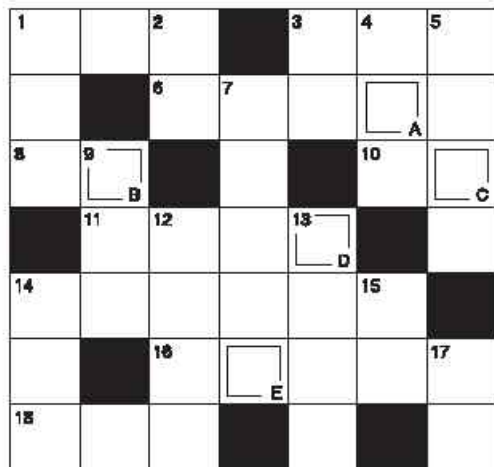


送りつけ商法(ネガティブオプション)

知らないところから、いきなり商品が送られてくる



- ★一方的に送りつけられただけでは、代金の支払いも返送の必要もありません。
★商品を受け取ってから14日(あるいは相手に引き取るように伝えた日から7日)を経過すれば、商品を自由に処分してよい。
★代金引換で届くこともあり、家族が注文したと早合点せず、不明なものは受け取らないように。
★福祉団体やNPOを名乗り、断りにくくしたり、良心につけこむ手口もあります。



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

58号の答え



「かがみもち」

頭の体操 クロスワードパズル

タテのカギ

- 1 外は緑と黒のしま模様、中身は赤。夏を代表する果実です
2 海水浴場の浜辺を構成しています
3 手紙。書状。_____を付ける
4 大空、天空を英語で。パラシュートをつけて飛び出すスポーツがあります
5 「太陽のタマゴ」なんて商品名も。黄色く熟れた果実が甘い南国フルーツ
7 1か月ごとに交代すること
9 天気予報でよく聞く言葉。高____、低____
12 ねっとりした口当たりが特徴。定番料理は煮っころがし
13 夏の次に来る季節を英語で言うと?
14 干支、十二支の最初にくる動物は?
15 ブーさん、_____モン、リラッ____、キャラクターが人気です
17 黒、白、金の3種類があります。_____豆腐、_____団子、炒り_____

ヨコのカギ

- 1 アルプス山脈をはじめ雄大な自然で有名な国。「ハイジ」の舞台
3 日本家屋で部屋の仕切りに使う建具
6 柑橘類の一種。酸味の強さが特徴。別名、「夏柑」
8 日本古来の果物。甘いものと渋いものがあります
10 白黒の石を使ったボードゲーム
11 夏休みの宿題の定番の植物。早起きして観察日記をつけましょう
14 人間もコンピューターも、「つながり」が大事です
16 そぼろ丼の黄色担当。パラパラの粒状になるまで加熱します
18 海や川、湖などの表面。光があたるとキラキラと輝きます

※正解者の中から抽選で10名の方に記念品をお送りさせていただきます。当選者は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

クロスワードクイズについてのお問合せは (株)博報社 編集部まで 06-6797-0381

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、8月31日です。
宛先/〒547-0026 大阪市平野区喜連西4-6-69 (株)博報社 いぶきクロスワード係

悲しみを克服する方法 その 16

「悲しみと嘆き」下

安井校区 塩川 彰



Pathos の終焉

日本では古来、極端な感情・パトスの表出は、はしたないと事とされている。表出を恥じる例が源氏物語にある。御法(みのり)の巻に、源氏の息子夕霧が、義理の母、紫上の生前の面影を偲んでいるうちに悲しみがこみ上げてくるのを「人目には、さしも見えじ」人に悲しむ姿を見せたくない、念仏の回数を数珠玉で数えて涙をごまかした。という一節がある。

又、光源氏も「人に、ほけほけしきさまに見えじ」他人に、自分の気が抜けたほけている様子を見られたくない。と人の目を非常に気にしている。世間の人に悲しむ姿を見せないという伝統に、表向き挑戦した歌が和泉式部にある。

「こもかくも 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」

悲しみの表出の勧めである。勿論式部に意識的なパトスの情念があつての表出ではない。

国文学者、清水文雄氏はこの歌と業平の歌、「思ふこといはずにやみぬべきわれと等しき人しなれば」とを挙げて、孤独の深淵性に共通性があり、最大の悲しみ方を示そうとする式部に対して、業平は己に言い聞かすように、眩いて口を閉じる。と評している。

式部の歌を、悲しみの特性を知らしめようとする歌ではなく、自分の愛する相手に自分の愛情の本気度を示すために泣き声を聞かせたい、という歌であれば、清水氏の指摘の様な、且つ、伝統に挑戦する普遍的な問題を提起する歌とはいえず、式部の歌の風姿にも外れた平凡な歌になる。

単純な恋の歌と解するの、或いは時代を越えた普遍的問題を提起する歌と解するかによって評価が分かれる。前書きからすれば後者が妥当であるが、理屈では、悲しみというものは本質的には「なべて」のものである。

人には己の知らないモノは欲しがらない、という原則がある。同様



「マをもつ歌」となる。彼女にとつての孤独は、知的孤立によるものである。現代人の孤独は、故人保護体制による連帯感の喪失によるものである。

源氏物語、御法の巻には悲しみの実相が記されている。

紫上が亡くなった時、誰も「ことわりの別れて、たぐいあること」ともおぼへ思はれず、めずへ珍らかにいみじく、明けくればの夢に、まどい給ふほど、更なりや。さかしき人、おはせざりけり。「大意・人間の死は生者必滅、会者定離の理もあり、当たり前のことであるにも関わらず、誰も彼も世にも珍しい出来事に遭つたような、まるで白昼夢を見ている感覚に陥つて、正気の人は一人もいなかった」。

生者必滅の理を知つていても、愛する人を失う現実には遭えば正気を無くするの、も人の性であるが、日本的 ethos は源氏物語の夕霧や光源氏のように、他者の目を懼れ、悲しむ姿を隠そうとする。

式部がこの世を去つてから百数十年後、Pathos 的女性が現れた。自分の体験は常人とはかけ離れた深刻な悲しみである。と強く主張している。

源平の争乱で、恋人の平重盛の二男、資盛(壇の浦で弟四男有盛従兄弟の行盛、三人で入水)を失つた建禮門院右京大夫である。「岩波版日本古典文学大系。平安鎌倉私家集・建禮門院右京大夫集」

なべて世の はかなきことを かなしとは かかる夢を かなしいけん

「死なれて悲しいという言葉は、私の様に夢としか言えない辛い目に遭つた事のない人のいう言葉です。かなしとも 又あはれとも世の常に いふべきことにあらばこそあらめ

一言葉で悲しいとか哀れとか、と言えるようならどんなにいいでしょう。私の悲しみはともそんなものではないのです。建礼門院右京大夫が、自分の体験した悲しみが空前絶後の悲しみと認識した事は理解できる。

「おこれる人も久しからず」平家の人達は、武芸よりも管弦の上達に身を入れ、都を追われ、或いは入水し、或いは討ち取られ、或いは捕えられて都大路を

引き回され、斬首され、首を曝された。彼等はほんの数十年前まで、右京大夫が宮中ですれ違い、又、挨拶を交わした公達たちであった。

源平の争乱の腐した凄まじい現実、古今和歌集の仮名序に述べられている和歌の力を全く無力にするものであった。それは和歌におけるパトスの発想の終焉でもある。それは又文化史的精神的の重大事件といえるもので、九〇五年に成立した古今和歌集から二十一番目、一四三九年成立の最後の勅撰和歌集、新古今和歌集まで五〇〇有余年続いた「勅撰」の伝統を終わらせる契機となつたのである。

逆説的だが、パトスは社会が平穏であつてこそ、あくまで個人的次元の感情発露である。この発露こそが歌作りの原動力でもあつた。戦乱は無数の被害者を生み、無数のパトスを生む。少数でこそそのパトスである。被害者の無限的拡大はパトスの常態化を招き、言葉が把握できなくなつた。

古代貴族体制の崩壊と云うべき平家共同体の崩壊、消滅。そして新しいレジームは源氏を頂点とする武力集団連合体であつた。一六〇〇年江戸幕府開府までの

四〇〇年間は乱世殺戮の時代であつた。平家物語に、清盛の弟経盛が三人の息子・長男経正、一男経俊、三男敦盛、夫々に現代風にいえば、七五三の装いの如く美々しく装飾された甲冑を着用させて出陣させたが、三人共一の谷で戦死した。

平家物語、「経正都落ち」「敦盛最後」の巻の、三人の息子を色鮮やかな華麗な甲冑を着させ、死出の旅へ送り出した経盛夫妻の悲しみは書かれていない。この夫妻の悲劇は歌には詠めない。平家滅亡の現実「あはれ」の概念の範疇を越えていたからである。一二〇五年成立の新古今和歌集以後、和歌は輝きを失い、長い低迷の時代に入る。和歌は明治四十三年石川啄木の「一握の砂」で復活する。短歌となつて。

(続く)



会員文芸

◇俳句

安井校区 塩川 彰

虫干しや昭和の本は黄ばみぬ
虫干しや捨ててそびれたる家計帳

段上校区 原土さだ子

子つばめの顔をそろえて口あけり
石取れば焼いて散りぬ蟻の群れ

◇短歌

安井校区 塩川 彰

過ぎし日を手繰り手巻けば切れ切れで
紡ぐに敢えぬ色の食しさ

あの町で昔の俺が待っている
寝たきりとなる妻を待っている

鳴尾東校区 横尾フジ子

会う度に綺麗になった隣の娘
ちよつと気になる深夜の帰宅

◇川柳

鳴尾東校区 横尾フジ子

ふる里の話しに酔って出る訛り
大笑い指であまる口かくし



原稿募集

次号、60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400字詰原稿用紙2枚(800字)まで。長文は紙面の都合によりカットする場合があります。
俳句や短歌、川柳は1人2句(首)まで。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ください。不明な点を問合せ場合があります。



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

俳句コラム

俳句に親しもう!



俳句が世界で一番短い詩であることをご存知でしょうか? 五・七・五という限られた文字数で表現される俳句は、短いながらも無限に広がる表現の世界を持つた日本の伝統的な定型詩なのです。

- ③省略を巧みにする
- ④配合を工夫する
- ⑤わかる用語を使って
- ⑥丁寧な詠む

《禁忌八条》

- ①無季の句を詠まない
- ②重季の句を詠まない
- ③空想の句を詠まない
- ④や・かなを併用した句を詠まない
- ⑤字あまりの句を詠まない
- ⑥感動を露出した句を詠まない
- ⑦感動を誇張した句を詠まない
- ⑧模倣の句を詠まない

代からあつた短歌を起源とし、十七世紀に「奥の細道」の作者である松尾芭蕉によつて完成されました。その特徴としては、五・七・五の韻律がある他に、①たいてい「季語」が入る ②一カ所必ず「切れ」がある ③余韻を残す、があげられます。この三つの特徴は、同じ五・七・五の韻律を持つ川柳との違いでもあり、川柳には「季語」も「切れ」もなく、また川柳ではストリートな表現で言い切り余韻を残しません。

この他にも俳句を詠むにあたってはさまざまな技法がありますが、まずは筆を取ることが一番。心のおもむくまま気軽な気持ちで、文芸の世界へ足を踏み入れてみてはいかがでしょうか?



俳句を始めるにあたって初心者ご注意ください。初めは、水原秋桜子著『俳句の作り方』に「注意を注ぐべき六力条」と「避けるべき八力条」として分かりやすく紹介されています。
《注意八条》
①詩因を捉える
②分量をわきまえる

浄土宗 金山 西蓮寺
西宮市馬場町2-15
TEL(0798)22-6657

浄土宗 圓福寺
西宮市与古道町5-3
☎(0798)22-6772

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

浄土宗 昌林寺
西宮市津門西口町14-12
TEL(0798)22-2528

高野山真言宗 聖天寺
合祀・永代納骨堂
西宮市上甲子園2丁目1番33号
☎(0798)45-1146
☎0120-57-4102
ホームページ http://www.shohtenji.com

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:尼崎市西園東町5-4-30
武庫之荘ホール:尼崎市武庫之荘3-17-2
☎0120-655-446

御協賛

お葬式 千の風 西宮 1日1組 家族葬
無料会員 受付中!
千の風 ☎0120-997-541

頑張れシルバー 長寿社会の文化に貢献します
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。

高齢社会のパートナー 老人クラブ広報紙・名簿制作
株式会社 博報社
☎(06)6797-0212(代)
大阪市平野区喜連西4-6-69

5月22日、平成27年度一般社団法人西宮市老人クラブ連合会ゴルフ大会は64チーム320名が参加して大阪ガス今津総合グラウンドで開催されました。

さわやかな五月晴れの下で準備運動のあと開会式が行われ、前田副理事長の挨拶のあと、いよいよ試合開始です。

競技は、1チーム5名の団体戦で、赤、青コートを各2ラウンド(16ホール)プレーによるスコアで行われました。

今大会最高齢90歳の女性2人も全ラウンド終了されました。今津Bチームの中志タケさんは、各ホールで軽くコッソ、コッソとボールを打って「歩くだけでも好きですよ、みなさんとお話ができるのもうれしいですね」と実に楽しそうでした。

一方、西宮浜Bチームの村上ハツ子さんは「熊本が

ら(平成)22年に西宮へ転居、そこでグラウンドゴルフに誘われてお友達ができ、こうやって大会にも参加できました」とGGが取り持つ縁で老人クラブに入会され、充実した生活を送られているそうです。「まだ90歳ですよ」と常にはつらつとしたプレーに、「本当に90歳?」と同伴者から羨ましがられておりました。

表彰式では優勝した瓦木Aチームには西宮市長林と優勝杯が、準優勝の高須Bチームに市議会議員賞が、3位津門Bチームに市社会福祉協議会理事長賞が、四位鳴尾西Bチームに市老連理事長賞がそれぞれ贈られました。また指定されたホールでのホールインワン達成者にも賞品が手渡されました。



平成27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

優勝チームインタビュー



優勝 瓦木Aチーム

5人の堅実なプレーが実を結びました。昨春も優勝し、常時上位にランクされる実力チーム。16名のメンバーは予選の成績が即ランク付けされるため、練習も集中して一段と力が入るそうです。主将の和田健二さんは「優勝は5人のチームワーク。気楽にプレーしたのがよかったのでしょうか」と勝因を挙げていました。

- ◎大会結果
- 優勝 瓦木Aチーム
 - 準優勝 高須Bチーム
 - 第3位 津門Bチーム
 - 第4位 鳴尾西Bチーム

入賞おめでとう
ございます!



準優勝 高須Bチーム

参加チームインタビュー



染殿Bチーム

毎回出場の一般参加チーム。メンバー12人いますが、今回は10年前結成の女性ばかりの5人。週一回、公園の練習では腕も口も立つのに今回は舌の回転は滑らかでも成績が伸びなかった。「ホールインしたときが面白いのに、今回はなし。だめ。出直します」と主将の山中弘子さんは巻き返しを誓っていました。



今津Bチーム

90歳の中志タケさんをはじめメンバーは15名。6年前に結成したチームで今大会には毎回出場しています。主将の小川薫さんは「皆さんプレッシャーはなく、成績もブービー取るつもりでやっています。それが健康に結びつくと思います」とあくまで親睦と健康増進の「のびのびプレー」が目的だそうです。



第3位 津門Bチーム



第4位 鳴尾西Bチーム

あんせんとうまいもんておもてなし

「松プラン」
平日1割2食付き
1室2名利用の場合
大人一人様(90歳以上の方)
¥9,750(税込)

浜坂温泉保養荘
兵庫県美方郡新温泉町775 TEL(0798)82-3645

西宮回生病院
NISHINOMIYA KAISEI HOSPITAL
西宮市大沢町1番4号 www.kaisaihp.jp
☎0798-33-0601

松本 脳神経外科クリニック
月 火 水 木 金 土 日 祝
午前 9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ×
午後 3:00~7:00 ○ ○ ○ △ ○ × ×

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

西宮波辺病院
社会医療法人 波辺高記念会
外科(心臓血管外科・呼吸器外科・消化器外科・泌尿器科) 内科(循環器内科・呼吸器内科・消化器内科・泌尿器内科) 皮膚科 形成外科 眼科 耳鼻咽喉科 歯科 小児科 理学療法科 作業療法科 放射線科 リハビリテーション科 人工透析科 薬剤科 検査科 看護科 サービス課

〒680-0102 西宮市山崎町1-1-1
☎(0798)74-2630

高田上谷病院
●在宅療養支援診療所 ●訪問リハ ●訪問看護
●入所希望者 介護施設リハビリ
●老人保健施設

幸泉エルズ
078-9033333
西宮市山崎町上山口4-26-14

松岡歯科
よつば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。
西宮市雷町4-47 夙川カトリック教会構
☎(0798)35-6480
[夙川] 松岡歯科

沢井クリニック
SAWAI CLINIC
院長 医学博士 沢井正光
診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
午前 9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ×
午後 4:00~7:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ×

西宮市相生町6-37 F 夙川ビティックビル1F
☎(0798)75-1381
http://www.sawai-clinic.jp/

大阪ガスグループ
グループホーム
ホームヘルプ
介護サービス
アクティブライフ夙川
7483-0094
西宮市境之町18-4 ☎0798-70-2700

夙川駅徒歩1分
せきむかい眼科クリニック
Sekimukai Eye Clinic
日帰り白内障手術
先導医 京都府立総合医療センター(多量点眼内レンズ)
医学博士・眼科専門医・神経眼科相談医
☎(0798)26-3030
夙川グリーンタウン3階

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株式会社
厚子厚子店 西宮市甲子園六番町15-14
フリーコール
0120-321-867

シルバーリフォームなら!!
アウェイハウジング
TEL0798-22-3733

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

光ホームサービス株式会社
兵庫県知事許可(政-24)第217377号 兵庫県知事(2)第203845号
小さな工事から大工事まで
お任せください
無料相談窓口 ☎0120-77-5431
家主様安心サポート専門店
本社/西宮市大屋町12-23 ☎(0798)69-3005
http://www.hikari-sv.co.jp

まるごと相談無料
西宮市赤町3-13 山手ビル1F(阪急夙川駅南口徒歩5分)
いっしょに暮らしを、こころを
☎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
にのみや法律・税理士事務所