



西宮市立甲東小学校



甲山大師 神呪寺

現在の甲東小学校は、明治六年に門戸小学校として開校、明治二十二年に甲東尋常小学校に改称されました。昭和二十二年に西宮市立甲東小学校になりました。そのころの学校周辺は田園風景が広がり、野菜・果物（スイカ・トマト・イチゴ）・米・麦などの栽培が行われていました。夏の夜にはホタルの乱舞が見られ、子供たちが虫か

甲東校区 会長 中務 嘉郎  
昭和三十年（一九五五）より、土地開発が進み環境が一変しました。昭和四十年に段上小学校開校、昭和五十六年には段上西小学校が開校され現在に至っています。各集落には多くの神社、仏閣があります。神社では神呪殿島神社、門戸天神社、大市八幡神社（二集落）、段上若宮八幡神社。仏閣では、甲山大師神呪寺、門戸厄神東光寺、上大市松林寺、下大市永福寺、段上西廣寺があります。

一度神社仏閣めぐりをされたらいかがでしょうか。昭和三十年（一九五五）より、土地開発が進み環境が一変しました。昭和四十年に段上小学校開校、昭和五十六年には段上西小学校が開校され現在に至っています。各集落には多くの神社、仏閣があります。神社では神呪殿島神社、門戸天神社、大市八幡神社（二集落）、段上若宮八幡神社。仏閣では、甲山大師神呪寺、門戸厄神東光寺、上大市松林寺、下大市永福寺、段上西廣寺があります。

## 甲東の今と昔

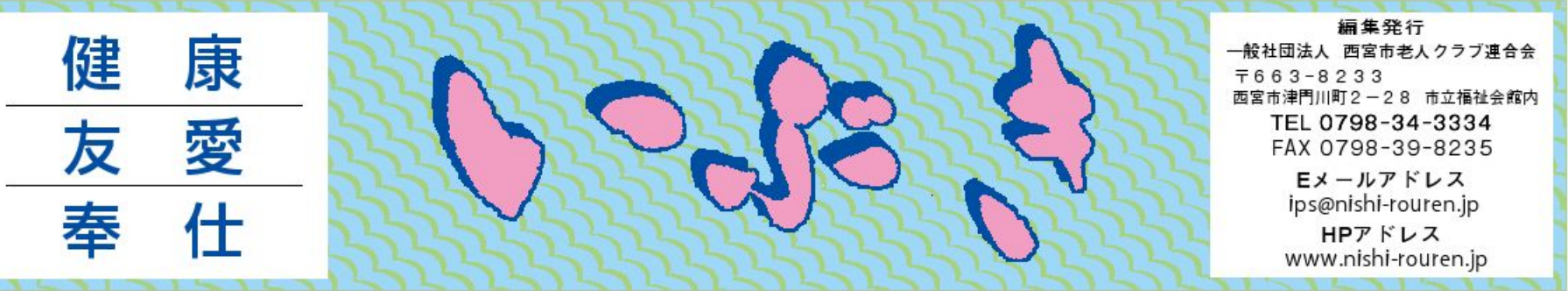
老人クラブ連合会 校区会長便り No.31

## 校区老連会長 12 / 9

※J A兵庫六甲の阪上さんからPR  
【議案事項】  
・平成28年度の課題等について  
【報告事項】  
〈広報部〉  
・月刊「いぶき」（第195号12月号）発行済  
・月刊「いぶき」第197号2月号原稿依頼（原稿締切：1月13日）  
〈文化教養部〉  
・委員会開催（12月11日、金）  
・カラオケ教室開催（2月5日、12日、19日各金）  
〈体育部〉  
・楽しい体力測定の結果報告の配布  
〈女性部〉  
・一円募金の活動結果（447、353円）  
・健康講座（11月26日）の報告



※次回の定例会  
1月13日（水）西宮老人福祉センター  
三役会：午前9時30分  
理事会：午前10時30分



こんにちは！「あいさつ」から広がる友愛活動



「山口県 金帯橋公園で」 写真提供 田中 積氏（用海校区）

早晩の間を縫って陽が昇り  
平成二十八年の大地を隈なく照らす  
生きとし生けるもの  
すべからくこうありたいもの  
われらシニア世代 大いに羽ばたき  
友と手を取り合い明日へ向かって  
ひょうひょうと生きて行こう



新しい年を迎え 改めて  
平和の尊さを考える  
明治二十七年から昭和二十年の敗戦までの五十年間は、日清戦争・日露戦争・第一次世界大戦・中国東北部侵略日中戦争・第二次世界大戦と戦争に明け暮れました。▼国の予算の大半は軍事に費やされ、男は軍隊に学生は学徒動員されて、「欲しがりません勝つまでは」と国民は苦しい生活に耐えました。▼私も先生の勧めで予科練に志願、天皇陛下のため死んで来いと送り出されました。▼入隊すると厳しい訓練と上官のしごきに耐えきれず、自殺や逃亡する者がいました。▼昭和二十年八月十五日は、悔しくて皆盟朝まで泣きました。しかし日が経つにつれ訓練もない空襲もない平穏な毎日に平和とはこんなに良いものかと喜び合いました。▼今日日本では秘密保護法、集団的自衛権行使容認、安保法制強行採決など、昔来た道に逆戻りしているようで心配です。同盟国の戦争に自衛隊が参戦して、犠牲者が出るかもしれません。▼あの悲惨な戦争を体験した私たちは、平和な日本を子孫に残す義務があると思います。先で爺ちゃんたちは「何しとったか」と言われないようにしたいと思っています。（山口校区 山田 高志）

**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・体験・ご相談お待ちしています**  
有料老人ホーム経営  
**グリーンライフ株式会社**

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

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

**売却**  
**賃貸**  
**アール・バニライフ住宅販売**  
西宮市南昭和町10-25-101  
☎0120-243-863

**西宮協立麻神経外科病院と**  
**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**  
【特別サービス利用料特約制度】  
西宮市津門奥羽町9番10号  
☎0120-4165-99

**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3:30  
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

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

**社会福祉法人 円勝会**  
**シルバーコスト甲子園**  
・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  
西宮市馬場町有あんしん窓口 甲子園  
TEL(0798)42-3530 FAX43-6180  
〒663-8143 西宮市枝川町17-40

**内科・小児科・放射線科**  
**鑑診・超音波検査(要予約)**  
**撫順医院**  
受付時間 月火水木金土曜  
午前9:00~11:30  
午後4:00~6:30  
西宮市曙町1-34  
☎22-1274

**人工透析**  
**内科・腎臓内科**  
**リハビリ**  
**永井医院**  
西宮市江上町8-10  
☎23-1561(代)

**内科・小児科**  
**森医院**  
診療時間 月火水木金土日曜  
9:30~12:30  
14:00~17:00  
18:00~21:00  
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**  
西宮市分館町4-1 ☎(0798)22-1132

**山縣眼科**  
山縣 祥隆  
受付時間 月火水木金土日曜  
午前8:30~11:30  
午後2:30~6:30  
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  
AM9:00~PM1:00  
PM3:00~PM7:30  
休診日 日曜・祝日  
西宮市今津曙町1-12  
(阪神・阪急今津駅徒歩1分)  
☎(0798)22-9988

**訪問歯科一般歯科・矯正歯科・口腔外科**  
**医療法人社団**  
**むらまつ歯科**  
診療時間 月火水木金土日曜  
午前9:30~12:30  
午後3:00~6:00  
△土曜日午後は2:00~5:00まで  
西宮市上蔵原町5-22(平陽学院中学ランド北側)  
☎(0798)38-4443  
http://www.muramatsu-shika.com

**のとはら歯科医院**  
**芦屋診療所**  
診療時間 月火水木金土日曜  
9:30~12:30  
14:00~17:00  
18:00~21:00  
芦屋市公光町11-7 倉内ビル2階  
阪神芦屋駅より徒歩1分 専用駐車場2台あり  
☎(0797)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 月火水木金土日曜  
午前9:00~12:30  
午後2:30~7:30  
△土曜日は9:00~13:00  
西宮市里中町3-1-4  
☎(0798)48-0330

**整形外科・リウマチ科**  
**リハビリテーション科**  
**くらのぶクリニック**  
診療時間 月火水木金土日曜  
AM9:00~12:00  
PM4:00~7:30  
西宮市青木町14-4  
☎(0798)73-3160





平成二十七年最後のカラオケ教室となった二十日にマスターする曲は、真木柚布子の「助六さん」。十一月十一日に発売されたばかりの新曲に挑戦しました。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しょう」とアドバイスがあり、まずは全員で歌詞を朗読しました。途中、「寒くなってきたので、元氣よく声を出しましょう」と保田先生から激励も

## カラオケ教室

第2回（11月6日、13日、20日）

飛び、力強くしつかりと読み上げていきました。その後、先生から「助六さんはいくつくらい？」「花魁の揚巻太夫はいくつくらいだと思えます？」「どんな人でしょうね？」と質問が飛び、歌の情景を全員で想像していきま

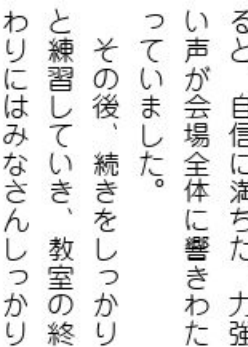


それから一小節ごとにピアノの伴奏にのせて歌い、丁寧に指導が入ります。途中、保田先生より、「リズムをとっている時、手が動かない方がマイクを持つのに適している手です。歌う時にマイクが前後や左右に振れる場合は、逆の手に持ち替えてみてください」とマイクの持ち方についてのお話や、手で頬を上に向けて、「ほったたを少し上げながら声を出すと、声が明るくなります」と、発声についてのアドバイスがあり、参加した人はさっそく実践し、練習に取り組んでいました。

次に一番を繰り返して歌っていくと、最初は自信が



最終日には恒例のお楽しみ抽選会が行われ会場は大いに盛り上がり、最初にタオルなどの当選者が次々に読み上げられた後は、特別賞の保田先生からのCD三本が先生本人の手で抽選されて手渡されました。



その後、続きをしっかりと練習していき、教室の終わりににはみなさんしっかりとマスターできた様子でした。



## 健口体操1・2・3♪ ～「ごっくん」する力を高めよう～

### ①準備体操

- 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

### ②飲み込みの体操

- 「ごっくん」  
顔をうつむき気味につばを飲み込みましょう

## 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！！

### ③口の体操

- 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



※唾液腺マッサージも効果的です。詳しくは歯科医院で尋ねてみましょう。

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

## 地域の仲間と取り組む「西宮いきいき体操」 133 グループ 約 4,600 人が実施中！



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、手首や足首におもりをつけ、DVDの映像にあわせて行う体操です。平成27年10月末現在、133グループ、4639人が取り組んでいます。老人クラブ主体のグループは66あり、2454人が参加しています。この体操をきっかけに、45グループで156人が老人クラブへ加入し、老人クラブ活動の参加者が増えたとの声も聞かれます。平成25年1月から取り組まれている上田老人クラブ連合会の会長古結公司氏と参加者にお話を伺いました。

人生50年から人生80年の世の中になった今、自らの健康は自ら高めるという自助の精神で努力し、高齢になっても、より長く健康を保つことが出来るよう健康づくりに取り組み、地域ぐるみの世代を超えた交流、人と人の絆の回復、コミュニケーションの再生を図らなければならぬ。

「西宮いきいき体操」を始め、丸3年、効果が功を奏しており、「普通の生活ができるようになり毎日が楽しい」と嬉しい声。老人クラブへの加入も口コミで増えつつある。地域においても行き交う住民が気軽に声をかけずる光景が見られ、ボランティアへの参加意欲も感じられる。「西宮いきいき体操」の狙いが理解されるにつれて、実施率・継続率も徐々に高まってきている。

口腔体操にも取り組むことで、唇から口の中全体のケアをし、食べる・話すといった機能の改善に繋がっている。他に表情を豊かにし、口をうまく動かせるようになり、はっきりとした発音が人とのコミュニケーションを図る役割を担っている。

今後目標を持って楽しく取り組めるように、「誰もが楽し

「西宮いきいき体操」を始め、丸3年、効果が功を奏しており、「普通の生活ができるようになり毎日が楽しい」と嬉しい声。老人クラブへの加入も口コミで増えつつある。地域においても行き交う住民が気軽に声をかけずる光景が見られ、ボランティアへの参加意欲も感じられる。「西宮いきいき体操」の狙いが理解されるにつれて、実施率・継続率も徐々に高まってきている。

口腔体操にも取り組むことで、唇から口の中全体のケアをし、食べる・話すといった機能の改善に繋がっている。他に表情を豊かにし、口をうまく動かせるようになり、はっきりとした発音が人とのコミュニケーションを図る役割を担っている。

今後目標を持って楽しく取り組めるように、「誰もが楽し



## みんなで広めよう 「西宮いきいき体操」

上田老人クラブ連合会  
会長 古結 公司氏

「参加できる」をモットーに、会員主体で運営していく。自主的に実施するからこそ、「西宮いきいき体操」をしなければという意識やモチベーションが維持できて継続に繋がっており、習慣化することを目指している。



丸塚 未知枝氏

朝から規則正しく過ごし、だからだらすることがなくなりました。早めに会場に来て、皆で雑談するのが楽しみです。



三路 順子氏

腰痛が治りました。たくさんの方と知り合い、体操の前後におしゃべりをして、明るくなりました。週一回会場に来るのが楽しいです。

### 体力測定の結果

|                                   | 初回<br>平均値 | 1年後<br>平均値 | 改善率 |
|-----------------------------------|-----------|------------|-----|
| Timed Up&Go(※)<br>(121人の結果)       | 6.8秒      | 6.0秒       | 84% |
| 5m歩行スピード<br>(255人の結果)             | 3.3秒      | 2.9秒       | 83% |
| 30秒間椅子からの<br>立ち上がり回数<br>(300人の結果) | 13.9回     | 17.7回      | 86% |

※ 椅子から立ち上がり、3m先の目印を折り返し、再び椅子に座るまでの時間を計測します。

- 【実施条件】
- ①週1回以上、10人以上で集まり、3カ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

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3回、理学・作業療法士による体操指導をします。日程調整をしますので、まずはお問い合わせください。

◆問い合わせ 西宮市 地域共生推進課 健康づくり支援チーム  
(0798) 35-3294



|                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>整形外科・リハビリテーション科</b><br><b>飯田整形外科</b><br>院長 飯田 伊佐男<br>診療時間 月火水木金土日<br>AM9:00~12:00 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇<br>PM4:00~7:00 〇〇〇〇〇〇〇〇〇〇<br>※木曜午後・土曜午後・日曜・祝祭日 休診<br>西宮市大屋町7-14<br>☎(0798) 66-1672 | <b>コンタクトレンズ取扱</b><br><b>法貴眼科</b><br>受付時間 月火水木金土<br>午前9:30~12:00 〇〇〇〇〇〇〇〇〇<br>午後5:00~8:00 〇〇〇〇〇〇〇〇〇<br>休診：木曜・日曜・祝日<br>予約 ☎64-1655<br>時間延長 ☎64-1944 | <b>医療法人 芳恵会</b><br><b>三好病院</b> JR甲子園口 徒歩5分<br>(一般診療 療養病床 介護療養)<br>☎(0798) 67-3505<br>西宮市甲子園口北町24-9<br><b>三好医院</b> JR甲子園口 南へ5分<br>☎(0798) 67-0605<br>西宮市甲子園口2-25-1 | <b>訪問介護</b><br>コホー TOTALサービス<br>住み慣れた家で利用できる<br>介護サービスを提供致します。<br>西宮市甲陽園本庄町9-17<br>阪急甲陽園駅前<br>☎70-7482 FAX 71-2568                                                                                         | <b>足達医院</b><br>日本耳鼻咽喉科学会認定専門医<br>院長 医学博士 足達 治<br>診療時間 月火水木金土日<br>午前9:00~12:30 〇〇〇〇〇〇〇〇〇<br>午後3:00~7:00 〇〇〇〇〇〇〇〇〇<br>☆土曜日は13:30まで 休診日 土曜午後・日曜・祝日<br>西宮市殿上町6-19-34<br>TEL(0798) 52-5655 FAX 52-5656 |
| <b>整形外科・リハビリテーション科</b><br><b>石山整形外科</b><br>受付時間 月火水木金土日<br>午前9:00~12:00 〇〇〇〇〇〇〇〇〇<br>午後4:00~7:00 〇〇〇〇〇〇〇〇〇<br>西宮市南長町6-22 ベルシャイン西宮103号<br>☎(0798) 68-1800                           | <b>伊賀眼科クリニック</b><br>診療時間 月火水木金土<br>午前9:00~12:00 〇〇〇〇〇〇〇〇〇<br>午後4:00~7:00 〇〇〇〇〇〇〇〇〇<br>西宮市南越木岩町14-4<br>☎(0798) 73-3353                             | <b>谷口耳鼻咽喉科医院</b><br>診療時間：午前9時30分~12時30分<br>午後4時~7時<br>土曜 午前9時30分~12時30分<br>休 診 日：水曜・日曜・祝祭日・土曜午後<br>西宮市羽衣町8-10 (竹内ビル3F)<br>☎ 23-3714                               | <b>千原皮膚科クリニック</b><br>CHIYARA SKIN CLINIC<br>診療時間 月火水木金土日<br>午前9:00~12:00 〇〇〇〇〇〇〇〇〇<br>午後4:00~7:30 〇〇〇〇〇〇〇〇〇<br>〇…火曜午後5:00~8:30<br>☆…土曜午前9:00~1:00<br>西宮市桜園11-18 アブリーニョ2F<br>(甲東園駅前西口スグ)<br>☎(0798) 57-1230 | <b>くすり・保険調剤・漢方相談</b><br><b>白澤薬局</b><br>本店 西宮市上大市1-6-36<br>☎(0798) 52-6934<br>西宮市殿上町2-3-28<br>☎(0798) 52-8933<br>殿上店                                                                               |

|                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>介護保険のことなら</b><br>居宅介護支援・訪問介護事業所<br><b>ケアセンター夢</b><br>西宮市田代町19番3号 三連第2ビル1階<br>☎(0798) 69-1205    | <b>医療法人財団 樹徳会</b><br><b>上ヶ原病院</b><br>上ヶ原十番町1-85 ☎52-2001<br>介護老人保健施設 ☎52-2003<br>指定居宅介護支援事業所 訪問看護センター ☎52-2002<br>☆介護サービス<br><b>ドレミーナ</b><br>訪問介護 デイサービス<br>お泊りサービス 障がいサービス<br>西宮市城ヶ崎町3-18<br>☎(0798) 32-3111 FAX(0798) 32-3136 | <b>医療法人 内海慈仁会</b><br>(財)日本医療機能評価機構認定病院<br><b>有馬病院</b><br>精神科・神経科・心療内科<br>西宮市山口町下山口1637-5<br>☎(078) 904-0721代<br>FAX(078) 904-3186 | <b>医療法人社団 緑木会</b><br>〒669-1101 西宮市塩瀬町生連1281-6<br>http://www.ryokusulkai.or.jp<br>北摂中央病院 ☎(0797) 84-8281<br>☎(0797) 84-8285<br>介護老人保健施設 ☎(0797) 85-8591<br>シルバーハウス ☎(0797) 85-8593<br>介護老人保健施設 ☎(0797) 85-8611<br>FAX(0797) 85-8613 | <b>医療法人社団 甲友会</b><br>西宮市立 精神科医療センター<br>今津山中町11-1 ☎(0798) 33-2211<br>西宮市立 リハビリテーションセンター<br>釜谷吉岡町2-13 ☎(0798) 76-8000<br>西宮市立 介護老人保健センター<br>今津山中町8-22-1F ☎(0798) 33-6233<br>西宮市立 デイサービスセンター<br>海門長瀬町10-13 ☎(0798) 36-6780<br>西宮市立 デイサービスセンター<br>海門長瀬町9-10 ☎(0798) 33-3501<br>http://www.nk-hospital.or.jp/ |
| <b>ゆめ</b><br>有限会社 夢見屋<br><b>ふうわり介護センター</b><br>西宮市伏原町2番8号<br>TEL(0798) 63-2715<br>FAX(0798) 63-2716 | <b>リハビリ施設 西宮市デイサービス</b><br><b>ポラリス</b><br>デイサービスセンター西宮北口<br>「自分の足でしっかりと」<br>ーポラリス自立支援システムー<br>西宮市田代町9-17 クォーレ西宮北口1F<br>☎(0798) 63-8181                                                                                          | <b>神庵</b><br>kaedean<br>デイサービス 介護<br>在宅訪問看護・リハビリテーション<br>西宮市美作町2-30<br>TEL(0798) 20-3887 FAX 20-3871<br>http://www.kaedean.com    | <b>医療法人社団 平生会</b><br><b>みどりの風</b><br>グループホーム<br>デイサービス<br>☎(0798) 69-0100<br>西宮市大畑町2-13<br>(西宮北口駅徒歩10分)                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |





高須校区老人クラブ連合会ではカラオケクラブを毎月二回、カラオケ喫茶を高須公民館で開催しています。

現在、校区全体で六十代から七十代の方を中心に

### 広がるカラオケの輪

～楽しく! 仲良く! 元気良く!  
絆輝くカラオケの輪～

高須校区老人クラブ連合会

八十名が参加し、年齢問わず楽しんでます。

校区全体でカラオケクラブを立ち上げたのは平成二十四年からです。結成して二十数年の単位クラブもあります。当時は専門店でテープを用意してもらい歌っていました。

「歌が一番気分が良いです。大きな声を出すから健康にもいいんです!」と本郷会長はニコリ。

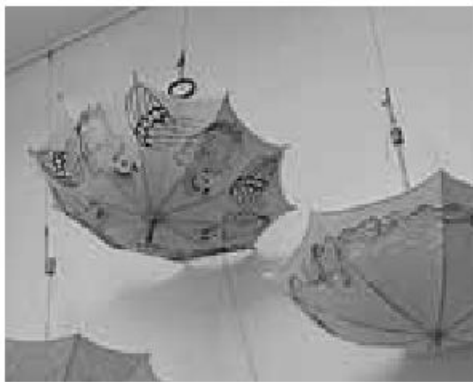
日頃の練習では課題曲と自由曲と復習曲を歌い、みんなにぎやかに楽しくやっています。一回の練習で四時間は歌います。歌が大好きな方が本当に

多く、熱心に取組まれています。メンバーの中には、パーキンソン病を抱えながら嬉々として参加される方や、個人的にカラオケの機械を家に用意して一人で何時間も歌う方がいます。

高須校区は、他にもグラウンドゴルフやいきいき、ウォーキングなどを行っています。中でもカラオケは一番の人気の行事です。

年に一度、カラオケクラブでは日頃の練習の成果を披露する場として歌謡会を開催。会員の方々の協力を得て盛大に行っています。校区の折り紙グループから特別にいただいた『絆』の垂れ幕は、歌謡会のために制作していただいたもの。また、音響を担当している方はジャズなどを専門にやっておられた方で、立派な音響環境を用意してくれています。

「さまざまな力を持った方たちの温かい気持ちで校区のイベントが開催できます。まさに『絆』です。皆



### 気持ちのこもった作品づくりを

～つながる友愛、50年以上続く  
泉会刺繍教室～

夙川校区 泉会刺繍教室

色とりどりの花などを刺繍した作品の数々。額縁に飾られた美しい作品は見るものを魅了します。

「泉会刺繍教室」は毎月一回、越木岩会館で行っています。五十年以上も続いている教室で、参加者は八十歳を越えた方々も多く、最高齢は九十二歳。気の知れた女性会員で活動しています。

教室がスタートするきっかけとなったのは、数十年前に苦楽園口での幼稚園ハザードに刺繍作品を出品するためでした。その時に講師を務めていた泉千鶴子先生が、現在も指導しています。

主に刺繍教室で使用している図案は泉先生が用意します。その図案は泉先生が昔、自身の日本画の制作のために花などを写生したも

の。数十年前から日本画を描かれていて、展覧会にも毎年出品しています。教室といっても堅苦しいものではなく、皆さんおしゃべりをしてお茶を飲みながら、ほのぼのとした時を過ごしています。

泉先生は「この教室を通じて、刺繍の楽しさやおもしろさを伝えています。皆さん同じ図案を使用しても、選糸・刺し方などで完成した時には全く別の作品になります。自分の予想できない、その人の個性が発揮された作品を見ると心がうきうきします」とニコリ。

指導中は生徒一人ひとりが泉先生としっかりと向き合い、生地、糸、図案と真剣な眼差しで選んでいきます。自分の納得のいく作品に仕上げるために、思うように針が進んでいない場合は、刺繍を解いて一から針を刺し直すこともありま

す。「作品づくり」に集中できるのは一日に三時間程度です。一つの作品をすつと作

品はどれも思い入れのあるものばかり。額装して自宅に飾ったり、仲の良い友達にプレゼントすることもあります。

年に数回、展示会も開催しています。九月には越木岩会館二階において、完成した作品を「刺繍展示会」として披露しました。多くの刺繍作品が展示され、会場を鮮やかに彩りました。中には傘に刺繍をほどこした作品などもあり、来場者の目を惹かせていました。



指導する泉千鶴子先生(写真中央)

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

内科・呼吸器内科・アレルギー科・外科  
**たけまさクリニック**  
院長 医学博士 家田 泰浩  
西宮市榎之池町21-26  
(榎之池市民プール前)  
☎(0798)72-5951

診療時間 月火水木金土日祝  
午前 9:00~12:00  
午後 4:30~6:00  
午後 5:00~7:30  
予約:BCGと介護、認知症相談など  
西宮市東山台1丁目10-3 あり  
☎(0797)63-2588  
JR西宮名塩駅行エレベーター2F横

とき皮膚科  
診療時間 月火水木金土日祝  
午前 9:30~11:30  
午後 5:00~7:00  
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  
**園田内科**  
医療法人社団  
西宮市南越木岩町14-7  
☎(0798)72-4601

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 月火水木金土日祝  
AM 9:00~12:00  
PM 4:00~7:00  
西宮市能登町11-40 20台有り  
☎(0798)76-3101

あんどう  
こどもクリニック  
診療時間 月火水木金土  
午前 9:00~12:00  
午後 4:00~7:00  
【休診日】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

ナシオンの情報誌  
**和泉ナシオン中川薬局**  
西宮市東山台1-10-2  
(JR西宮名塩駅行エレベーター2F横)  
TEL(0797)61-0122 FAX61-0985  
【エコー店】西宮市名塩新町8  
エコー名塩5F  
TEL(0797)62-1211 FAX62-1335  
http://www.nakagawa-yakkyoku.com/

皮膚科・アレルギー科  
**櫻根皮膚科**  
診療時間 月火水木金土日祝  
午前 9:00~12:30  
午後 4:00~6:00  
西宮市榎之池町10-15 2F-203号  
【調剤スーパー向かい 三井住友銀行2F】  
☎(0798)74-1331  
URL: http://www.sakurane-hifuika.com

消化器科・内科・外科・肛門科・乳腺・甲状腺  
**にきクリニック**  
診療時間 月火水木金土日祝  
午前 9:00~12:00  
午後 4:00~7:00  
西宮市甲東園1-2-35  
(甲東園駅東口より徒歩2分)  
☎(0798)57-0800

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・火・祝日  
☎(0798)71-8874

お茶の家(喫茶)  
営業時間 9:30~18:00 日曜・祝日  
西宮市広田町9-8  
☎(0798)57-5557

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 月火水木金土日祝  
午前 9:00~12:00  
午後 2:00~5:00  
午後 4:00~7:00  
西宮市甲東園1-2-35  
(甲東園駅東口より徒歩2分)  
☎(0798)57-0800

整形外科・リウマチ科・リハビリ科  
内科・外科・皮膚科・麻酔科  
**勝部北夙川医院**  
診療時間 月火水木金土日祝  
午前 9:00~12:00  
午後 2:00~5:00  
午後 4:00~7:00  
休診日 木曜・日曜・祝日  
西宮市榎之池町7-1-1  
☎72-5555 FAX71-7044

内科・消化器内科・放射線科  
**池田内科**  
〒662-0812 西宮市甲東園1丁目2番12-102  
(甲東園千鳥ハイツ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 月火水木金土日祝  
午前 9:00~12:00  
午後 2:00~5:00  
午後 4:00~7:00  
休診日 木曜・土曜・日曜・祝日  
西宮市榎之池町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・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 月火水木金土日祝  
午前 9:00~12:00  
午後 2:00~5:00  
休診日 木曜・土曜・日曜・祝日  
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: AM 9:00~AM 11:30  
PM 4:00~PM 6:30  
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 月火水木金土日祝  
午前 9:00~12:30  
午後 4:00~7:00  
休診日 日曜・初日・水曜午後  
西宮市甲東園1-9-8 陸ビル1F  
TEL(0798)66-1700



## 四字熟語クイズ

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

★答えは 11 ページにあります。

- |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ① 意気 <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;"> </span> <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;"> </span> 々<br>いきようよう<br>気持ちが高揚し、いかにも誇らしげに振る舞う様子。威勢がよく得意そうなさま。 | ⑦ <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;"> </span> 余曲折<br>うよきょくせつ<br>経てきた事情などが、ひとことと言えないほど曲がりくねっていて複雑で厄介なこと。               |
| ② 異 <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;"> </span> 同音<br>いどうおん<br>多くの人が、同じ言葉を口にする。また、多くの人が一致して同じ意見をいうこと。                                                                 | ⑧ 乱筆乱 <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;"> </span><br>らんびつらんぶん<br>勝手なことをいい加減に書くこと。「乱筆乱●多難」「乱筆乱●失礼」など、手紙の最後に用いられることが多い。 |
| ③ <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;"> </span> 耳長目<br>ひじょうもく<br>情報収集や観察に優れ、ものごとに精通していることのとえ。                                                                           | ⑨ 合縁 <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;"> </span> 縁<br>あいえんきえん<br>人と人の気が合うのも、合わないのも全て不思議な縁によるものということ。                  |
| ④ 気炎万 <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;"> </span><br>きえんばんじょう<br>燃え上がる炎のように非常に意気盛んであること。意気盛んな談論。                                                                      | ⑩ 飛 <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;"> </span> 乗雲<br>ひりゅうじょううん<br>英雄が時に乗じて、勢いを得ること。*旭日昇天。と類似の四文字熟語。                  |
| ⑤ 傍目 <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;"> </span> 目<br>おかめはちもく<br>傍観者のほうが当事者よりもかえって物事の状態がよくわかることをいう。                                                                   | ⑪ <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;"> </span> 鏡止水<br>めいきょうしすい<br>一点の曇りもない鏡や静止している水のように、よこしまな心がなく明るく澄みきった心境を指す。        |
| ⑥ 落 <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;"> </span> 流水<br>らっかりゅうすい<br>落ちた花が水に流れるということから、過ぎて行く春の景色のたとえ。また男女が相互に慕い合うこと。                                                     | ⑫ 色即是 <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;"> </span><br>しきそくぜくう<br>現世に存在するあらゆる事物や現象はすべて実体ではなく、空であるということ。                 |

## 頭の体操 クロスワードパズル

### タテのカギ

- 冬の代表的な星座のひとつ。南天に並んだ三つ星が特徴
- 十二支の最後
- あるじ、所有者。森の \_\_\_\_\_
- 北の空にあるおおぐま座の一部。七曜の星、柄杓星とも呼ばれる
- 大きくて白い動物。あるいはフルーツを乗せた練乳カキ氷
- 上司や \_\_\_\_\_
- 白くて柔らかい食べ物。漢字で雪花菜。きらず、卯の花とも
- 火星を英語で言うとき？
- ライオンは百獣の \_\_\_\_\_ である
- 北欧神話の神様。いたずら好きで悪知恵に長けている
- 月。あるいはローマ神話の月の女神。語源はラテン語

### ヨコのカギ

- シリウスを含む星座。こいぬ座の右下に位置する
- 相撲で勝ち負けを示す白黒の丸いしるし
- 祝い金を入れて渡すための、特別な飾りのついた袋
- 12 星座の 2 番め。4 月 20 日から 5 月 20 日生まれの人はい \_\_\_\_\_ 座です
- 家を継ぐ跡取り。家長権。 \_\_\_\_\_ を譲る
- 白くてしょっぱい調味料
- 英語でストライプ。縦あるいは横に、いくつもの線が並んだ模様
- 物の姿や格好。影も \_\_\_\_\_ も見えない
- 北極や南極の空に現れる光のカーテン
- 他人に負けまいと互いに争い、競うこと
- ずきずきする痛み
- 「うで」の古い言い方。人間の肩から手首までの部分

住所、氏名、電話番号を明記の上、(株)博報社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／〒 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

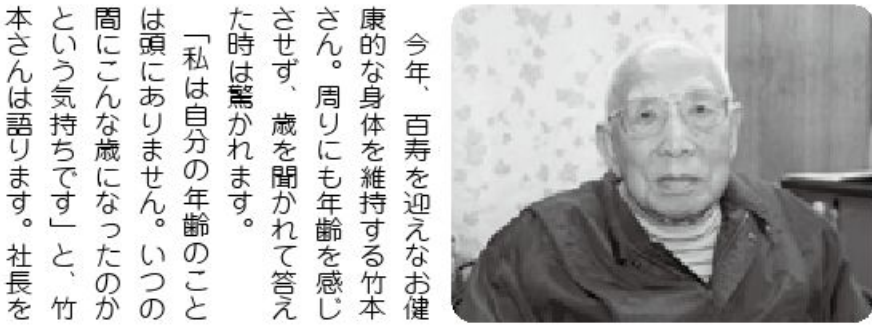
## 四文字熟語クイズ 解答



|                                                                                                                                      |                                                                      |                                                                     |                                                                      |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| 意気 <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;"> </span> <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;"> </span> 々 | 余曲折                                                                  | 乱筆乱 <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;"> </span> | 合縁 <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;"> </span> 縁 |
| 異 <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;"> </span> 同音                                                                 | 飛 <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;"> </span> 乗雲 | 鏡止水                                                                 | 色即是 <span style="border: 1px solid black; padding: 0 2px;"> </span>  |

|                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                 |                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>一般財団法人 仁明会</b><br>《精神科・神経内科》<br><b>仁明会病院</b><br>甲山町53-20 ☎(0798)71-3001(代)<br>《精神科・心療内科》<br><b>仁明会クリニック</b><br>併設：ディケアとも<br>訪問看護ステーションはんず<br>旭水町4-31 ☎(0798)75-1333(代) | <b>松浦皮膚科</b><br>受付時間 月火水木金土日祝<br>午前 9:00~12:00 ○○●●<br>午後 16:00~19:00 ○○●●<br>休診日 水曜・土曜・日曜・祝日<br>西宮市上大市1-6-18<br>☎(0798)53-7983 | <b>緒方整形外科医院</b><br>診療時間 月火水木金土日祝<br>午前 9:00~12:00 ○○●●<br>午後 5:00~7:30 ○○●●<br>西宮市里中町1丁目7番16号<br>☎(0798)40-6058 | <b>小児科 アレルギー科 高齢者肺炎球菌ワクチン</b><br><b>青い鳥クリニック</b><br>診療時間 月火水木金土日祝<br>午前 9:00~12:00 ○○●●<br>午後 16:00~19:00 ○○●●<br>休診日/水曜・日曜・日曜午後・祝日 △土曜日午後12時~4時<br>の日曜日午後 乳児診療・小児診療(予約制)<br>芦屋市大東町8-26(コブ打出浜店東側)<br>TEL(0797)21-6330 | <b>いわはし眼科クリニック</b><br>院長 岩橋 洋志<br>(日本眼科学会認定眼科専門医)<br>診療時間 月火水木金土日祝<br>午前 9:00~12:00 ○○●●<br>午後 3:00~6:00 ○○●●<br>西宮市末広町2-15<br>TEL・FAX (0798)22-7332<br>いわはし眼科 西宮市 最寄り |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

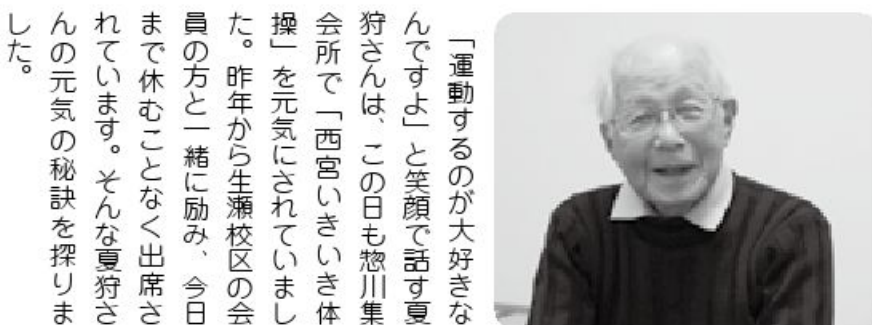
## ご長寿 バンザイ！ エンジョイ シニアライフ



今年、百寿を迎えなお健康な身体を維持する竹本さん。周りにも年齢を感じさせず、歳を聞かれて答え「私は自分の年齢のことは頭がありません。いつの間にかこんな歳になったのかという気持ちです」と、竹本さんは語ります。社長を

息子さんに譲り会長に就任。現在も自宅に隣接している職場には歩いて向かいます。

竹本さんは戦時中市内にあった川西航空機で戦闘機「紫電改」の試作に携わりました。昭和十七年に姫路へ出向し、翼(よく)などを製作する工場で指導的立場の仕事に従事。昭和二十年六月二十一日、B29から一トンの爆弾が投下されました。その後終戦を迎えると工場は焼き払われました。竹本さんは、軍需工場で働いていた大工や左官などの



何でも前向き、何でも挑戦 夏狩 光男さん(92歳) 生瀬校区

毎週火曜日に行う「西宮いきいき体操」は筋力向上を目指した身近な場所で行える体操です。いつも血圧を測ってから行い、参加してから高かった血圧も運動することで安定してきたと夏狩さんは話します。三十年欠かさず定期健康診断を受け、年齢とともに変わる身体をチェックし、健康の維持に役立させているといいます。

詩吟、卓球、ヨガ、バトミントンと多くのことに挑戦されてきた夏狩さん。惣川集会所とは別に、末広

「全部自分のためにやって来られました。当時は田んぼしかなかったと振り返ります。

五十五歳の定年までを関西電力で勤務し、七十五歳まで関連会社で働かれました。老人クラブに入るのと「人前に出て緊張しないように慣れるため」詩吟を始め、十五年間続けられました。演芸大会、コンクールで詩吟を披露することもありました。昨年は生瀬校区の演芸大会でカラオケを披露。北島三郎の「橋」を披露したということです。最近では歩こう会に参加し、小浜宿を巡り、武庫川の皇帝タリヤを観賞されたそうです。

「リハビリ生活を乗り越えた竹本さんは「長寿のギネス記録を目指したい」と思っています。また昨年は手術して行けませんでした。本中いっちゃんところへ旅行に行きたいです」と力強く語る竹本さんは、年齢を感じさせないパワフルさが溢れています。

「自分でやろうと決めました」と術後は三月月間のリハビリを行い、担当者も驚くほどの回復力を見せました。

「ゆくゆくは会長のようになにの役に立ちたいので、連絡係とかしてみようかな」と、人を想う気持ちが伺えました。たぐさの話を聞かせていただいたり夏狩さんの笑顔を見ていると、何だかこちらも元気に

|                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>浜田歯科クリニック</b><br>歯科・矯正歯科・小児歯科<br>診療時間 月火水木金土日祝<br>9:00~13:00 ○○●●<br>13:00~18:00 ○○●●<br>※火曜午後は 3:00~5:00 休診<br>△土曜午後は 2:30~5:00 水、日、祝日<br>西宮市西庚町3-2-4<br>アネーコート西宮北口1F<br>☎64-4182 | <b>宮崎歯科</b><br>診療時間 月火水木金土日祝<br>平日 AM 9:00~PM 12:00<br>PM 2:00~PM 7:00<br>水曜・土曜 AM 9:00~PM 12:00<br>休診日 日曜・祝日<br>夙川イカリスーパー横<br>TEL(0798)74-3362                               | <b>一般歯科・小児歯科 小松原歯科医院</b><br>診療時間 月火水木金土日祝<br>AM 9:30~12:30 ○○●●<br>PM 13:00~18:00 ○○●●<br>休診日 日曜・祝日・土曜午後<br>西宮市北名次町2-3-102<br>☎(0798)70-8818                                        | <b>Saito 斉藤皮フ科クリニック</b><br>診療時間 月火水木金土日祝<br>AM 9:30~12:30 ○○●●<br>PM 13:00~18:00 ○○●●<br>休診日 水曜午後・祝日<br>西宮市南越木岩町10-25<br>コンコード苦楽園2F<br>TEL(0798)72-9465                            | <b>内科・人工透析 リハビリテーション科 日和佐医院</b><br>医療法人 日和会<br>西宮市田代町18-11<br>☎65-8534                                                  |
| <b>あかお歯科医院</b><br>診療時間 月火水木金土日祝<br>10:00~13:30 ○○●●<br>15:00~20:30 ○○●●<br>△10:00~13:00 △14:00~16:00<br>西宮市西庚町4-16バーレー1F<br>〔ご予約・お問い合わせ〕は によい<br>☎(0798)42-8241                       | <b>いげたデンタルクリニック</b><br>お口に関するお悩みなら何でもお気軽にご相談下さい。<br>〔13日〕月火水木金土 〔13日〕水曜・日曜<br>〔祝日のあも曜は、水曜日診療いたします〕<br>西宮市甲陽園若江町8-15(阪急甲陽園駅前)<br>TEL(0798)70-3330<br>http://www.enigeshita.com | <b>まつおか歯科医院 MATSUOKA DENTAL CLINIC</b><br>診療時間 月火水木金土日祝<br>午前 9:30~1:00 ○○●●<br>午後 3:00~7:30 ○○●●<br>☆土曜日…午後3:00~5:30<br>＜休診日＞ 日曜・祝日<br>西宮市菊谷町13-17 bestage24ビル1F<br>☎(0798)71-3418 | <b>おかもとこども矯正歯科クリニック</b><br>受付時間 9:30~18:00 (土日 9:30~17:30)<br>休診日 水曜・日曜・祝日<br>小児：水曜・日曜・祝日<br>矯正：水曜・土曜・日曜・祝日<br>西宮市大社町10-45<br>TEL(0798)61-4018(予約制)<br>http://www.kodomo-dental.jp | <b>藤原歯科医院</b><br>診療時間 AM10:00~PM1:00<br>PM 3:30~PM 8:00<br>土曜 PM 5:30まで<br>休診 水曜・日曜・祝日<br>西宮市上田東町4-79<br>☎(0798)48-8066 |



●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化が進むのか？ それは、目に見えて運動量が後退してしまふことによって心臓が弱くなったリ、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していると、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



二本の足は二人の医者

## 健康の秘訣は歩くこと

歩けば足は鍛えられ



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こで、心臓を常に鍛えられ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

## 悲しみを克服する方法 その17

安井校区 塩川 彰

### ☆道徳と倫理

道徳と感情は密接な関係にある。感情とは所謂、喜怒哀楽の事で、中でも「哀」であるが、感情の中でも人格の核となる感情で、その奥深さ、多様さは無限的で、喜怒哀楽以外の全ての感情を、哀が包括している。哀の集合名辞を「物のおはれ」と仮定する。

悲楽になりに心に響く無い、単細胞人間を増やす事になった。

### ☆「道徳」の定義

感情は最も個人的事情により生起する。故に感情の発露には個人差がある。

感情の発露は、共同体内部に向かって放出される。日本人は伝統的に感情の外部（共同体内）への発露を忌避する傾向がある。（前号で源氏物語、御法の巻を紹介）それが、歴史的集団に行き渡っている道徳的慣習・Ethosそのもので、初期日本人（一応、三、四世紀頃とする）も共同体を自然的に構築し、必然的に生活・生存ルール・道徳に当たるものを持っていたに違いない。人が二人以上集まればルールが要る。道徳には人を結び付ける働き（力）がある。

道徳（心）とは自律した個人が自主的精神で構築する共同体の平安を図る信条である。と定義する。

同じ共同体の文化的環境で生育すれば、慣習的に、必然的にその信条を習得していくものである。

### ☆「倫理」の定義

日本では（金と辞典でも）道徳も倫理も同義的に使っている。

私の倫理学入門書「近代倫理学大集成・藤原喜代蔵・三浦藤作編述中興館蔵版・大正十年二月五日五版発行。によれば「倫理的といひ道徳的といふ語は相代へ用ゐるも不可なし。若し仮にその間に区別をなさば、倫理的は道徳的より学理的な意味を含めりといふも可ならん乎」とある。

非科学的な認識ではある。道徳には、人間としての、故にグローバルな普遍性がある。

その道徳的徳目から国家権力或いは共同体の歴史的慣習により選別された徳目に加えて、政治的要請によって作られた徳目が規範とされて、遵守強制が伴うものを倫理と言う。倫理は国家的個性があり一國完成型である。

道徳と倫理を分けるものは、自律性と、強制の有無という一点にある。

日本に於いては倫理学は存在しない。というより存在してはならない学問である。理由は二つある。一つは、道徳の自律の主体性に対して、その研究成果はある種の法則性（所謂、当為の法則・しなければならぬい）を持ち、権力はその法

日本では（金と辞典でも）道徳も倫理も同義的に使っている。

私の倫理学入門書「近代倫理学大集成・藤原喜代蔵・三浦藤作編述中興館蔵版・大正十年二月五日五版発行。によれば「倫理的といひ道徳的といふ語は相代へ用ゐるも不可なし。若し仮にその間に区別をなさば、倫理的は道徳的より学理的な意味を含めりといふも可ならん乎」とある。

非科学的な認識ではある。道徳には、人間としての、故にグローバルな普遍性がある。

その道徳的徳目から国家権力或いは共同体の歴史的慣習により選別された徳目に加えて、政治的要請によって作られた徳目が規範とされて、遵守強制が伴うものを倫理と言う。倫理は国家的個性があり一國完成型である。

道徳と倫理を分けるものは、自律性と、強制の有無という一点にある。

日本に於いては倫理学は存在しない。というより存在してはならない学問である。理由は二つある。一つは、道徳の自律の主体性に対して、その研究成果はある種の法則性（所謂、当為の法則・しなければならぬい）を持ち、権力はその法

日本では（金と辞典でも）道徳も倫理も同義的に使っている。

私の倫理学入門書「近代倫理学大集成・藤原喜代蔵・三浦藤作編述中興館蔵版・大正十年二月五日五版発行。によれば「倫理的といひ道徳的といふ語は相代へ用ゐるも不可なし。若し仮にその間に区別をなさば、倫理的は道徳的より学理的な意味を含めりといふも可ならん乎」とある。

非科学的な認識ではある。道徳には、人間としての、故にグローバルな普遍性がある。

その道徳的徳目から国家権力或いは共同体の歴史的慣習により選別された徳目に加えて、政治的要請によって作られた徳目が規範とされて、遵守強制が伴うものを倫理と言う。倫理は国家的個性があり一國完成型である。

道徳と倫理を分けるものは、自律性と、強制の有無という一点にある。

日本に於いては倫理学は存在しない。というより存在してはならない学問である。理由は二つある。一つは、道徳の自律の主体性に対して、その研究成果はある種の法則性（所謂、当為の法則・しなければならぬい）を持ち、権力はその法

日本では（金と辞典でも）道徳も倫理も同義的に使っている。

私の倫理学入門書「近代倫理学大集成・藤原喜代蔵・三浦藤作編述中興館蔵版・大正十年二月五日五版発行。によれば「倫理的といひ道徳的といふ語は相代へ用ゐるも不可なし。若し仮にその間に区別をなさば、倫理的は道徳的より学理的な意味を含めりといふも可ならん乎」とある。

非科学的な認識ではある。道徳には、人間としての、故にグローバルな普遍性がある。

その道徳的徳目から国家権力或いは共同体の歴史的慣習により選別された徳目に加えて、政治的要請によって作られた徳目が規範とされて、遵守強制が伴うものを倫理と言う。倫理は国家的個性があり一國完成型である。

道徳と倫理を分けるものは、自律性と、強制の有無という一点にある。

日本に於いては倫理学は存在しない。というより存在してはならない学問である。理由は二つある。一つは、道徳の自律の主体性に対して、その研究成果はある種の法則性（所謂、当為の法則・しなければならぬい）を持ち、権力はその法

日本では（金と辞典でも）道徳も倫理も同義的に使っている。

私の倫理学入門書「近代倫理学大集成・藤原喜代蔵・三浦藤作編述中興館蔵版・大正十年二月五日五版発行。によれば「倫理的といひ道徳的といふ語は相代へ用ゐるも不可なし。若し仮にその間に区別をなさば、倫理的は道徳的より学理的な意味を含めりといふも可ならん乎」とある。

非科学的な認識ではある。道徳には、人間としての、故にグローバルな普遍性がある。

その道徳的徳目から国家権力或いは共同体の歴史的慣習により選別された徳目に加えて、政治的要請によって作られた徳目が規範とされて、遵守強制が伴うものを倫理と言う。倫理は国家的個性があり一國完成型である。

道徳と倫理を分けるものは、自律性と、強制の有無という一点にある。

日本に於いては倫理学は存在しない。というより存在してはならない学問である。理由は二つある。一つは、道徳の自律の主体性に対して、その研究成果はある種の法則性（所謂、当為の法則・しなければならぬい）を持ち、権力はその法

日本では（金と辞典でも）道徳も倫理も同義的に使っている。

私の倫理学入門書「近代倫理学大集成・藤原喜代蔵・三浦藤作編述中興館蔵版・大正十年二月五日五版発行。によれば「倫理的といひ道徳的といふ語は相代へ用ゐるも不可なし。若し仮にその間に区別をなさば、倫理的は道徳的より学理的な意味を含めりといふも可ならん乎」とある。

非科学的な認識ではある。道徳には、人間としての、故にグローバルな普遍性がある。

その道徳的徳目から国家権力或いは共同体の歴史的慣習により選別された徳目に加えて、政治的要請によって作られた徳目が規範とされて、遵守強制が伴うものを倫理と言う。倫理は国家的個性があり一國完成型である。

道徳と倫理を分けるものは、自律性と、強制の有無という一点にある。

日本に於いては倫理学は存在しない。というより存在してはならない学問である。理由は二つある。一つは、道徳の自律の主体性に対して、その研究成果はある種の法則性（所謂、当為の法則・しなければならぬい）を持ち、権力はその法



誤植訂正

四段目右から七行目。故人一人

六段目

新詠古今和歌集

江戸時代、政治への建白、進言は御法度であった。慶安四年（一六五一年）刈谷城主松平定正。万知三年（一六六〇年）佐倉城主堀田正信が幕政を批判し、即刻改易されている。

批判は勿論、建白さえ反逆と見なされる時代に、宣長の生真面目故に命がけの気配りが「物のおはれ」観を生んだ。

（続く）

●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

## 運動は血圧を正常にする？

●急激な運動は血圧を上げる

一般的に運動をすると血圧は上昇します。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

●中程度の運動を規則的に

中程度の運動では、血液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、どのくらい続けたらよい結果が出るかは人によって違います。

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な時のようにすくには動きません。

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れば、リハビリのために歩行訓練が必要でしょう。

## 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な時のようにすくには動きません。

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れば、リハビリのために歩行訓練が必要でしょう。

|                                                                                                                                     |                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                              |                                                                                         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>浄土宗 金泥山 西蓮寺</p> <p>西宮市馬場町2-15</p> <p>TEL(0798)22-6657</p>                                                                        | <p>浄土宗 昌林寺</p> <p>西宮市津門西口町14-12</p> <p>TEL(0798)22-2528</p>                                                       | <p>浄土宗 聖天寺</p> <p>西宮市上甲子園2丁目1番33号</p> <p>☎(0798)45-1146</p> <p>☎0120-57-4102</p> <p>ホームページ http://www.shotenji.com</p>                                                                       | <p>浄土宗 西安寺</p> <p>西宮市産所町9番12号</p> <p>☎(0798)33-0394</p> <p>FAX(0798)33-6239</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</p> <p>尼崎ホール：尼崎市西瀬田町5-4-30</p> <p>阪神之荘ホール：尼崎市阪神之荘3-17-2</p> <p>☎0120-655-446</p> | <p>古き老舗◆良品廉価 各宗佛壇佛具 廣瀬佛壇店</p> <p>営業時間：午前9:00～午後7:00</p> <p>定休日：毎週水曜日</p> <p>西宮市六湛寺町2番1号</p> <p>☎(0798)22-7734</p> | <p>頑張れシルバー 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</p> <p>☎(06)6797-0212(代)</p> <p>大阪市平野区喜連西4-6-69</p> | <p>お葬式 千の風 西宮 1日1組 家族葬</p> <p>無料会費 受付中！</p> <p>千の風 西宮 1日1組 家族葬</p> <p>☎0120-997-541</p> |



**R70**