



「たまたま箱」って  
なくに？

北夙川校区 北楽友会  
会長 河瀬喜和子

北夙川校区には二つの単老が  
あります。北楽友会は今年度79名の  
会員でスタートしました。活動は、  
定例役員会・前期後期の誕生日会・  
忘年会・新年会・ことぶきでの  
研修旅行等々。不定期ではありま  
すが役員会後に「たまたま箱」と呼  
ぶ会を、平成26年7月に立ち上げ  
ました。会員同士の親睦を密に、  
また外出することによって足腰の  
老化を少しでも鍛えることの手助  
けになればとの思いからです。当  
初2〜3回で終了を覚悟していま  
したが、今年5月で12回目を開く  
ことができました。



折り紙で季節の花・動物、色輪  
ゴムでストラップ、色鉛筆・クレ  
パスで童謡塗り絵など、男性も参  
加されています。

昼食はパン・おにぎりなど好き  
なものを持参、笑い声の絶えない  
ランチタイムです。時には箸を持  
つ手が止まり、お話に花が咲くこ  
とも。

「お久しぶり」とお互いの健康  
を確かめ合いながらの流れです。  
会を重ねるたびに参加者も増え、  
今では20人を超える月もよくあり  
ます。

最後になりましたがボランティ  
アで毎回教えてくださっている西  
上豊子さんに感謝しています。  
末永く「たまたま箱」での笑い声  
が続くことを願っております。



市老連理事会 5/11

※西宮市松本課長からの「介護予防・  
日常生活支援総合事業」及び「認知  
症サポート便利帳」の説明について  
※新任校区老連会長について  
甲陽園校区  
三木 清孝会長 ↑ 田中 利美会長

【議案事項】

- 1 平成28年度社員総会資料(案)  
及び表彰関係資料について
- 2 平成28年度社員総会の理事の役  
割分担と当日の段取りについて
- 3 県老連から熊本地震災害義援金  
(救済金)の要請について

【報告事項】

- 〈広報部〉  
・月刊「いぶき」第200号  
5月号 発行済み
- ・月刊いぶき第202号 7月号  
原稿依頼(原稿締切: 6月8日水)  
〈文化教養部〉  
・第1回委員会の開催(5月26日木)  
案内について
- 〈体育部〉  
・高齢者のたのしい体力測定の実施  
について(6月17日金)大阪ガス今  
津総合グラウンド体育館  
・グラウンド・ゴルフ大会(5/20)  
へのJ A兵庫六甲の協賛
- 〈女性部〉  
・第2回委員会の開催(7月6日水)  
案内及び感謝の一言持ち寄り、並  
びに前期健康講座の開催案内につ  
いて(7月6日水)午後1時30分  
西宮老人福祉センター)

〈三役会〉

- ・新任会長・中堅リーダー研修会の  
開催(6月29日水)午後1時30分  
申込書提出期限6月8日  
〈事務局〉  
・ことぶき研修バス(8月)の割当  
ことぶきバス運休(盆休)  
8/10(水)〜8/17(水)  
「いぶき」の送付先及び部数変更  
の調査について

・新規増会員の内訳調査結果について

- ・県知事表彰の候補者推薦について  
老人クラブ育成成功労者3名:  
高塚理事、常松理事、中務理事  
優良老人クラブ3団体:  
北六甲台校区、鳴尾西校区、鳴尾  
北校区から各1クラブ  
提出期限5月18日(水)  
・県老連会長表彰の候補者推薦につ  
いて

- 老人クラブ育成成功労者8名:  
山崎(喜)、江本、大江、山崎(武)、  
河田、古結、湯川、山田  
優良老人クラブ3団体:  
瓦木校区、上ヶ原校区、東山台校  
区から各1クラブ  
提出期限6月1日(水)までに(厳守)  
平成28年度老人友愛運動の友愛訪  
問該当者の調査  
提出期限: 6月8日(水)

※次回定例理事会  
6月8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  
プロジェクト会議: 午後3時30分



ヘルプステーション 紫苑  
株式会社 天意ホームケア研究所  
訪問介護 (重度訪問介護)  
西宮市分銅町2-26  
アベックスヒルズ西宮1階  
TEL(0798) 34-5415  
FAX(0798) 34-5416

医療法人社団 緑水会  
〒669-1101 西宮市塩瀬町生瀬1281-5  
http://www.ryokusuikai.or.jp  
北摂中央病院 (0797)84-8281(代)  
FAX(0797)84-8285  
介護老人保健施設 (0797)85-8591(代)  
FAX(0797)85-8593  
シルバーハウス (0797)85-8611  
FAX(0797)85-8613

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  
明和がんクリニック  
(0798)81-4552  
訪問看護センター明和  
指定居宅介護支援事業所  
(0798)47-1812

社会福祉法人 豊中ファミリー  
高齢者地域福祉連携施設  
アリス甲子園  
特別養護老人ホーム (048)48-0770  
ショートステイ (048)48-0772  
グループホーム (048)48-0880  
デイサービス  
ケアプランセンター  
西宮市枝川町8-68  
E-mail: alicekoshien@toyonakafamily.jp

介護付有料老人ホーム  
アクアマリン西宮浜  
西宮市西宮浜4丁目15-2  
(0798)32-0124  
http://www.greenlife-inc.co.jp/  
見学随時! ご相談お待ちしております。  
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 円勝会  
シルバーコースト甲子園  
・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 FAX 43-0621  
西宮市高齢者あんしん窓口 浜甲子園  
TEL(0798) 42-3530 FAX 43-6180  
〒663-8143 西宮市枝川町17-40

お弁当専門店  
高齢者向け宅配弁当  
むーしゃむーしゃ  
営業時間 11:00~15:00(売次第閉店)  
お休み 日曜・祝日・年末年始  
西宮市川東町1-8  
(0798)36-7770  
お電話受付時間 9:00~

社会福祉法人 兼誠福祉会  
メヌエット  
特別養護老人ホーム メヌエット TEL(0798) 32-0600  
特別養護老人ホーム メヌエット東館 TEL(0798) 38-2218  
ショートステイ メヌエット TEL(0798) 32-0600  
ショートステイ メヌエット東館 TEL(0798) 38-2218  
デイサービスセンター メヌエット TEL(0798) 32-0535  
グループホーム メヌエット TEL(0798) 38-2201  
居宅介護支援事業所 メヌエット TEL(0798) 38-2218  
ご利用や施設見学など、お気軽にお問合せ下さい。

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

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



45 年前に造成された自然に囲まれ、閑静な住宅地の名塩ガーデン。当初は自治

### みんな元気いっぱい！ 地元の景色を眺めながら 10 年

名塩老人クラブ連合会  
名塩ガーデン健歩会

インタビュー  
取材

## 地域でがんばるシルバー大集合！

組織のなかったところに生まれたガーデンクラブは現在 85 名で活動しています。その中にある名塩ガーデン健歩会は活動をはじめて 10 年になります。

「もともと近所同士で小旅行や観劇、持ち寄りパーティーなどで楽しんでいるとき、『健康のために歩かない？』と提案が出たのがきっかけなんです」とリーダーの山田吉美さんは語ります。

毎朝夏は午前 5 時半、冬は 6 時半に参加者が集合します。歩くコースは名塩

ガーデンの分譲地域内。だいたい 5 ～ 6 人で元気いっぱいに出発します。参加者の中にはノルディックウォーキングを取り入れてスティックを両手に、リュックに 2 キロ、足にもおもりを巻いて鍛えている人も。自分のペースで無理なく、楽しく朝の



町並みを歩きます。

「10 年やっている人が減って、時には私ひとり歩いていることもありまして。でも、私は休まずがんばったんですよ」(山田さん)。

早朝に毎日歩くのはとてもつらいときもあります。どうしても抜けていく人が出てくる反面、新たに参加を希望してくる方も多いうです。

歩くきっかけは脳梗塞にかかったことをきっかけに始めた人や、歩いている仲間を見て、一人で歩いていたら声をかけられて、ときたま。「山田さんがいつも休まずに歩いているのを見て、自分もがんばろうって思う人が増えるんですよ」と、参加者の一人は笑顔で話しました。

途中から、歩くだけではなく、体操を取り入れることになり、スクワットやかかと上げなどの足の運動、上体ねじりや肩甲骨体操、手首の運動など全身運動を考え、さまざまな体操を取り入れています。いまではなんと 30 種類の体操に取り組みんでおり、その中には顔や舌を動かして嚙下力低下を防ぐ体操なども入っています。

参加者の一人は、「私は皆さんが体操をしているところを朝見かけて、体操を目当てで入ったんですよ。一人だとしても続かないですからね」といいます。時にはおに



介護保険のことなら  
居宅介護支援・訪問介護事業所  
**ケアセンター夢**  
西宮市田代町19番3号 三建第2ビル1階  
☎(0798) 69-1205

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

医療法人社団 甲友会 のグループ企業  
(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～  
西宮市津門呉羽町9番10号  
☎0120-4165-99  
訪問介護センター **つながり**  
西宮市今津山中町6番32号キャッスル西甲子園201号  
☎0798-38-0967

医療法人社団 甲友会  
**西宮協立脳神経外科病院**  
西宮市今津山中町11番1号  
☎(0798) 33-2211  
**西宮協立デイケアセンターほほえみ**  
西宮市津門呉羽町10番13号  
☎(0798) 36-6780  
**西宮協立デイケアセンター第2ほほえみ**  
西宮市津門呉羽町9番10号  
☎(0798) 33-3501  
**西宮協立リハビリテーション病院**  
西宮市鷺林寺南町2番13号  
☎(0798) 75-3000  
**西宮協立訪問看護センター**  
西宮市今津山中町6番32号  
☎(0798) 33-6233  
**瓦木在宅療養相談支援センター**  
西宮市津門呉羽町10番13号3F  
☎(0798) 32-5322  
<http://www.nk-hospital.or.jp>

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)

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

社会福祉法人  
**三光事業団**  
西宮市小松西町2-6-30  
TEL(0798) 41-4421  
FAX(0798) 40-2879  
<http://www.sanko-jk.jp>  
E-mail : info@sanko-jk.jp

☆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

**楓庵**  
kaedan  
デイサービス 楓庵  
楓庵訪問看護・リハビリステーション  
西宮市美作町2-30  
TEL(0798) 20-3887 FAX20-3871  
<http://www.kaedean.com>

### 全国老人クラブ連合会

総力を結集して全国 100 万人会員増強を達成しよう！



# 老人クラブ 「100万人会員増強運動」

#### 1. 趣旨

- 65 歳以上人口が 3,000 万人を超える中、老人クラブは、新たな仲間呼び掛け、共に基本理念である「4 つの“づくり”」活動を目指します。
- そのため全国の老人クラブ関係者が総力を結集して、組織活動の基盤となる会員増強に向けてこの運動を推進するものです。

#### 2. 運動期間

- 5 年計画 (平成 26 年度～平成 30 年度)

#### 3. 運動目標

- 全国 100 万人会員増強  
—H10: 887 万人⇒(H25: 650 万人⇒H30: 750 万人) を目指す—

#### 4. 主唱

全国老人クラブ連合会  
都道府県・指定都市老人クラブ連合会

#### 5. 実施主体

市区町村老人クラブ連合会  
単位老人クラブ

#### 6. 運動スローガン

- 「総力を結集して全国 100 万人会員増強を達成しよう！」
- ・ 高年パワー：75 歳以上の高齢者は 1,500 万人。会員増強の中心世代です。
  - ・ 女性パワー：6 割を占める女性会員の結束で勧誘活動を強化しよう。
  - ・ 若手パワー：若手高齢者 1,500 万人。魅力ある活動は自らが創造しよう。

#### 7. 共通実施運動

〈3つの会員増強運動〉

- 運動 1: 「勧誘から始めよう！」  
—会員一人ひとりが勧誘の担い手です—
- 運動 2: 「クラブを PR しよう！」  
—知られていますか、あなたのクラブ—
- 運動 3: 「クラブをつくろう！」  
—すべての地域にクラブの設置を—

#### 8. 取り組み体制への提案

運動の効果が高まるよう次の取り組み体制を提案します。これらを参考に単位クラブや市町村の実情に応じて、具体的な取り組み体制や目標を設定してください。

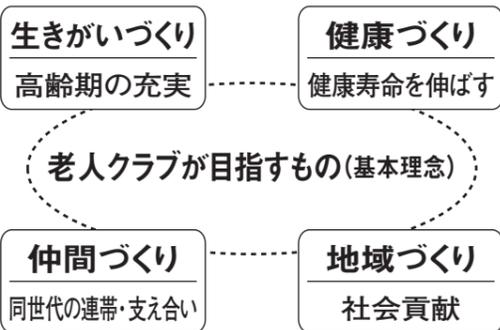
単位老人クラブ

- ① 「会員増強委員会」(仮称) の設置
- ② 計画設定・会員との合意形成
- ③ 町内会、自治会関係者との連携
- ④ 勧誘・PR 活動の推進

市区町村老人クラブ連合会

- ① 「会員増強運動推進委員会」(仮称) の設置
- ② 老人クラブの実態把握
- ③ 相談機能の強化
- ④ 目標の設定
- ⑤ 成果の発表

※全国老人クラブ連合会 老人クラブ「100万人会員増強運動」資料より抜粋



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
A.M.9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	×
P.M.4:00~7:00	○	○	○	×	×	×	×

※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: 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

内科・循環器科・胃腸科・呼吸器科  
外科・整形外科・肛門科・放射線科  
**熊野病院**

診察時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前9:00~11:30	○	○	○	○	○	○	○	○
午後2:00~5:00	○	○	○	○	○	○	○	○

休診: 木曜午後・日曜・祝日  
西宮市下大市西町 14-13  
TEL(0798) 52-3221

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

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  
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

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 FAX 64-2008

さかしたクリニック  
肛門科 漢方内科 胃腸科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前9:00~12:00	○	○	○	○	×	○	○
午後4:00~6:30	○	○	○	○	×	○	×

休診: 木曜日・日曜日・祝日・土曜日午後  
西宮市城ヶ堀町3-4  
☎(0798) 39-1888

消化器科・外科・往診・在宅医療  
漢方全般  
**川崎医院**

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

休診: 木曜日午後・土曜日午後・日曜日・祝日  
西宮市越水町6-7  
TEL 0798-71-6236

**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察)  
◆休診日 日曜・祝日  
西宮市南越水岩町10-12  
☎(0798) 74-7755

くすり・保険調剤・漢方相談  
**白澤薬局**

本店 西宮市上大市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

## 絵筆とマイクがパワーの源

橋本 利夫さん(91歳) 小松校区



扉を開くと、赤や青など鮮やかな色の鯉のぼりが目に飛び込んできます。平成二十六年西宮市高齢者絵画作品展で市長賞を受賞した、橋本利夫さんの力作『夙川の鯉のぼり』で、ご自宅玄関の正面を飾っています。



「定年後の趣味にと始めた。一回のサークル活動に通って、一度々々出展し、市長賞を五回も受賞するなど華々しい賞歴を誇ります。明るい色と細かな筆使いが特徴の橋本さんの作品ですが、絵を描く上で大切にしていることは、見る人が明るく、楽しくなることだといえます。秋祭りのだんじりの絵には、近所の仲間や、ハッピー姿の子供たちを、小曽根公園での花見風景には、奥さんも描き込みました。「自分が絵に描かれていたら、うれ

油絵に、いつの間にかのめり込んで、生来、凝り性なかな」と語る橋本さん。六十代に入り、梅田の絵画講座に通い始めたのがきっかけでした。

「子供じぶんから絵は好きで、教室の後ろに飾られたりしたものです。当時は軍艦や戦車ばかり描いてましたけどね」と少年時代を懐かしむ橋本さん。平成十一年には、意気投合した仲間と絵画サークル「エル・ポルト」を結成し、一昨年に勇退するまでは、週一回のサークル活動に通って、一度々々出展し、市長賞を五回も受賞するなど華々しい賞歴を誇ります。

しくなるでしょ」といたずらっぽく笑う橋本さん。絵を通じて周囲の方々との心を通わせることに喜びとやりがいを見出しています。



「子供じぶんから絵は好きで、教室の後ろに飾られたりしたものです。当時は軍艦や戦車ばかり描いてましたけどね」と少年時代を懐かしむ橋本さん。平成十一年には、意気投合した仲間と絵画サークル「エル・ポルト」を結成し、一昨年に勇退するまでは、週一回のサークル活動に通って、一度々々出展し、市長賞を五回も受賞するなど華々しい賞歴を誇ります。

今年九十一歳を迎えてもなお、艶やかな顔の橋本さん。「長寿の秘訣と云ってないけれど」と言いながら「やっぱり、趣味を持つこと、仲間を持つこと。これが大事」と語ります。今も、たばこは一日二箱、お酒もしっかりしたなむ剛健ぶりですが、ご家族や、古くからの仲間を大切にしながら明るく過ごすことを心掛けています。

二階のアトリエには、柔らかな日差しが射し込み、棚にはキャンバスがぎっしり並びます。そして床には、この秋の作品展に出品予定の『神戸南京街』が、「これが、娘」と、指差しながら頬笑む橋本さん。近所にお住まい二人の娘さんを、画面中央に描き入れました。完成作かと思いきや「まだこれから手直ししますよ」と、秋に向け、溢れんばかりの構想を胸に抱いている様子でした。

**高岡皮膚科医院**  
院長 高岡 和子  
診療時間 A.M.9:00~12:00  
P.M.4:00~6:30  
休診日 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

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

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

千原皮膚科クリニック  
CHIYARA 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 ○○●○●○

西宮市松籬荘11-18 アプリーニョ2F  
(甲東園駅西口スグ)  
☎(0798)57-1230

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  
(甲東園千島ハイム1階・甲東園郵便局隣)  
TEL(0798)51-3232

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

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 夙川メディックビル3F  
☎(0798)75-1601

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

**広川内科クリニック**  
診療受付: AM9:00~AM11:30  
PM4:00~PM6:30  
土曜午後、水曜・日曜・祝日…休診  
西宮市神明町4-26  
☎64-2707

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 月火水木金土日祝  
午前9:00~12:00 ○○●○●○  
午後4:00~7:00 ○○●○●○

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

# ご長寿 バンザイ!

# エンジョイ シニアライフ



閑静な住宅街に囲まれたすみれ台中央公園。強い日差しが照りつけるグラウンドを、しっかりと足取りで横切る中屋敷嘉久さん。御年96歳とは思えない美しい姿勢で、背筋はピンと伸びています。すみれ台悠友倶楽部では週



**スポーツ万能の立教ボーイは  
今も元気いっぱい!**  
中屋敷嘉久さん (96歳) 山口校区

の勉強とスポーツに励み、大学生活を謳歌していた中屋敷さんでしたが、生活が一変したのは大学3年生の時。学徒動員で入隊し、海軍に配属されました。砲台長を任せられた中屋敷さんは、フィリピンへの着任が決定していました。しかし巡洋艦が来航できず倉敷に変更となり、岡山県で終戦を迎えました。赴くはずだったフィリピンの部隊は玉砕したと

「特に健康のためにしていることはないんだけど、若い頃のスポーツのおかげかな」と話す中屋敷さん。小学校から中学校時代は野球に打ち込み、立教大学進学後は、柔道、剣道、サッカーや六人制ラグビー、スピードスケートにも挑戦。時には人数不足でレスリングの試合に借り出されたこともありました。経済

に2回、グラウンド・ゴルフの練習をしています。最高齢の中屋敷さんは、ほぼ皆勤です。その元気さにはメンバーも驚きの声をあげるばかり。  
「特に健康のためにしていることはないんだけど、若い頃のスポーツのおかげかな」と話す中屋敷さん。小学校から中学校時代は野球に打ち込み、立教大学進学後は、柔道、剣道、サッカーや六人制ラグビー、スピードスケートにも挑戦。時には人数不足でレスリングの試合に借り出されたこともありました。経済

いい、運命の巡り合わせで今の命があると語ってくれました。終戦後は、お父さんが創業された、溶鉱炉などに用いる耐火素材の製造会社で活躍します。社長時代には優れた耐火素材の開発に成功。特許も取得し、取引先は世界へと広がりました。特にイギリスや台湾では、大型溶鉱炉の製造に参加し、海外渡航もたびたび経験しました。

4人のお子さんにお恵まれ、現在は奥さんと次女夫婦の4人で暮らす中屋敷さん。月に一度は麻雀サークルにも参加しているそうです。そして家ではもっぱらテレビでニュース番組とスポーツ観戦。特に野球は、根っからの巨人ファンだそうです。それもその

ず。大学の後輩にあたる長嶋茂雄氏と縁があり、現役時代には会食することもしばしばあったといいます。ただ「巨人ファンにとって関西は住みづらいね」と笑顔の中屋敷さん。何と息子さんは阪神ファンだそうです。

これまで大切にしてきたことは、人の悪口を言わないこと。誰にでもいいところはきつとある。そう信じて接することが大切と、背筋をピンと伸ばし、美しい姿勢と穏やかな笑顔を崩すことなく語る中屋敷さんでした。



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  
西宮市樋之池町21-26  
(樋之池市民プール前)  
☎(0798)72-5951

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-hifuka.com

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 予約 予約 予約 予約  
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西宮名塩斜行エレベーター2F横

toki clinic  
**とき皮フ科**  
診療時間 月火水木金土日祝  
A.M.9:30~11:30 ○○●/○●/○  
P.M.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  
医療法人社団  
**園田内科**  
西宮市南越木岩町14-7  
☎(0798)72-4601

Saito Dermatology Clinic  
**斉藤皮フ科クリニック**  
診療時間 月火水木金土日  
AM9:30~12:30 ○○●/○●/○  
PM4:00~7:00 ○○●/○●/○  
11:30~1:30 1:30~3:00  
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

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 検索

…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  
エコール名塩5F  
TEL(0797)62-1211 FAX62-1335  
http://www.nakagawa-yakkyoku.com/

**谷口皮膚科**  
診療科目/皮膚科  
診療時間 月火水木金土  
午前9:00~12:00 ○○●/○●/○  
午後4:00~7:00 ○○●/○●/○  
休診日/木曜午後・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

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  
午前9:00~12:30 ○○●/○●/○  
午後4:00~7:00 ○○●/○●/○  
休診日:木曜午後・土曜午後・日曜・祝日  
西宮市津門羽町1-28 今津医療センター4階  
☎(0798)34-8181

ある日、畑を手伝ったときのことです。

主人はスコップ、私は先が 3 本に分かれたミツマタ鋤を使って耕していました。土の中から丸くなった白い幼虫やみみずが出てきました。

アッ、ちよん切ってしまった！命を奪ってしまったね。ゴメン、ゴメン。

南無阿弥陀仏、南無妙法蓮華経！

父が軍隊にいた時、空腹に耐えかねてこのような虫を食べたと聞いていました。生きのびて戦うためには、どんな物でも毒がない限り口に入れたと言っていたのを思い出しました。

そう言えば、密林で生活している部族は虫でもみみずでも高蛋白質の糧食としていてテレビで見たことがあります。

他の敵ではお日さまをいっぱい浴びて野菜が成長します。おいしく育ててねと楽しみにしているのに、よくみ

ると株の中心が萎れているではありませんか！

どうしたことでしょう。先日まで元気に育っていたのに急に…。これは芯食い虫という奴らしい。憎つき奴め！

農薬、ゼロの自然農法で頑張っています。萎れた株が増えてきたので思案の末、思い切って薄めた薬剤をかけることにしました。

ブロッコリーは苗が育ってきたなあと思えば、蝶がひらひらとやって来ます。のどかに飛んでいる蝶ですが、葉に卵を産んで子孫を増やす段取りなのです。

あわてて陽の入るシートをかぶせる作業。

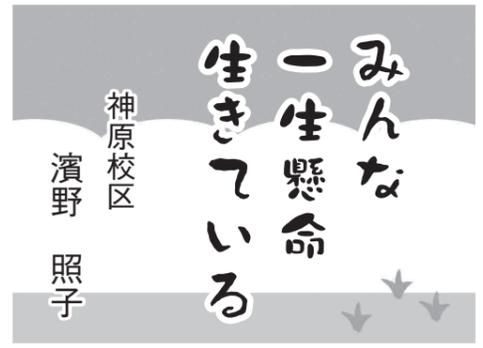
それでも葉裏に卵を産んでいたらしく、青虫がひそかくっついてきます。割り箸で一匹ずつ虫取り作業の始まりです。

耕せば、どこからか雀が飛来し、鴨が来ます。鴉もやって来ます。

芋を植えれば夜、猪が来ます。鳥獣との戦いです。みんな生き残るのに懸命なのでね。

お店に並んでいる、きれいな野菜や果物を見ると、大変な苦勞をされての収穫だと、つくづく分かりました。慣れておられる作業とはいえ、ご苦勞さまで。

良い作物が収穫できることを祈ります…。



ものごとを記憶する、考える、判断する、人とコミュニケーションをとるなど、私たちが日常生活を過ごすために欠かせない脳の働きのことを認知機能といいます。この認知機能が、何らかの脳の異常によっていちじるしく低下し、日常生活に支障をきたすようになった状態のことを認知症といいます。

普通のもの忘れとは違うの？

認知症の症状としてよく知られているのは「もの忘れ」ですが、知っているはずの人や物の名前が思い出せないなど、年をとると誰にでも起こるもの忘れを「加齢によるもの忘れ」といい、「認知症によるもの忘れ」とは区別しています。

「加齢によるもの忘れ」は出来事の一部を忘れてしまうことで、例えば食事のあとに「何を食べたか思い出せない」という状態であるのに対し、「認知症によるもの忘れ」は出来事そのものを忘れるため、「食事をしたこと自体」を忘れてしまい、「ごはんはまだ？」と何度も催促するようなことがあります。

最近 1～2 年間で、同じことを何度も言ったり聞いたりする、財布などを置き忘れたりしまい忘れたりする、人や物の名前が思い出せないなどの変化がみられる場合は認知症の可能性が考えられます。

認知症チェックリスト

- ① 今日の日付が思い出せない
- ② 通い慣れた道なのに迷うことがある
- ③ 使い慣れている道具の使い方がわからない
- ④ 簡単な計算に手間取ったり、間違えたりする
- ⑤ 親しい人との付き合いが減り、外出しなくなる
- ⑥ 料理や洗濯など、段取りが必要なことができない
- ⑦ 鍋を焦がしたり、ガスの火を消し忘れる
- ⑧ 知っているはずの物の名前や、言葉がうまく出てこない
- ⑨ イライラしたり、不安が強くなるなど、情緒が不安定
- ⑩ 前に買ったことを忘れ、同じ物をたびたび買ってしまう
- ⑪ 同じことを何度も尋ねたり、話したりする
- ⑫ お風呂に入るのを嫌がり、身だしなみがだらしなくなる
- ⑬ 置き忘れやしまい忘れが目立つ
- ⑭ 待ち合わせの時間や場所をよくまちがえる
- ⑮ 趣味や楽しみに対する関心がなくなる

# 認知症はどんな病気？

## 普通のもの忘れとは違うの？

認知症によるもの忘れと加齢によるもの忘れの違い

★加齢によるもの	★認知症によるもの
・ 加齢によるもので、病的な状態ではない	・ 病的な状態
・ 行為や出来事の一部を忘れる	・ 行為や出来事そのものを忘れる
・ 思い出すのに時間がかかる	・ 新しいことがまったく覚えられない
・ 自分が忘れやすくなったと自覚している	・ 自分が忘れていないことに気付かない
・ 忘れたことを「忘れていた」と認められる	・ 作り話でつじつまを合わせようとする
・ 時間や場所がわかる	・ 時間や場所がわからなくなっている
・ 日常生活に支障をきたすほどではない	・ 日常生活に支障がある
・ 悪化のスピードはゆるやか	・ 悪化のスピードが速い



※このチェック項目は一般的なもので、あくまで目安として下さい。心配な場合は専門医へのご相談をおすすめ致します。

ODA Dental Clinic  
**おだ歯科医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
10:00~13:00	○	○	○	○	○	△	△
15:00~20:00	○	○	○	○	○	△	△

△…10:00~14:00  
西宮市西宮浜 4-12-50  
TEL(0798) **37-0362**

shigeshita dental clinic  
**しげしたデンタルクリニック**

お口に関するお悩みなら何でもお気軽にご相談下さい。

診療日 月火木金土 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.shigeshita.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	○	○	○	○	○	○	休
PM3:00~PM7:00	○	○	○	○	○	休	休

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

**ゆみば歯科医院**

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 9:00~12:30	○	○	○	○	△	△
PM 2:00~6:30	○	○	○	○	△	△

休診日 木曜・日曜・祝日  
△…土曜の午後はPM 2:30~5:30  
西宮市山口町上山口3-6-21  
TEL (078) **907-1181**

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	○	○	×	○	○	○	初診 随時
3:00~7:00	○	※	×	○	○	△	健保 取扱

※ 火曜午後は 3:00~9:00 休診  
△ 土曜午後は 2:30~5:00 水、日、祝日  
西宮市両度町3-2-4  
アメニティコート西宮北口1F  
☎ **64-4182**

◆再考

「連帯保証制度」の現状と問題点  
消費者保護を求めて

甲陽園校区 田中 利美

ちよつと硬い話のようだが、私たちの生活に直接結びつく話なので、その後の状況と問題点を記してみました。

法務省で民法の改正について検討されていた3年前「いぶき平成25年3月号」で、私は『借り手と同等のリスクのある連帯保証制度の廃止を望む』とアピールの記事を寄稿した。

それから3年、「望ましい民法を」とパブリックコメントの呼びかけや、心ある弁護士、学界の人々が連帯保証制度の廃止を提唱していた。しかし財界、特に銀行業界の反対などもあって、連帯保証制度の改正案は従来のままで、昨年の3月末に民法(債権)改正案が国会へ提案された。(国会では未だに一度も審議されていない)ただ法案の中で事業者に対して個人が保証することは民法上禁止された。

ているにもかかわらず、日常生活の中で「保証」という名の怪物に縛られている。お金を借りる、家を借りる、病院へ入院するときなど、果ては老人ホームに入居するとき求められるのは保証書である。それも単なる保証でなく、頭に連帯の2文字がついている。

また、友人などから頼まれ、義理・人情から連帯保証人になることがある。私は単なる保証まで否定はしないが、日本特有の制度といわれる連帯の制度に問題があると指摘したい。

明治30年に現在の日本の民法が誕生したが、保証契約の中で例外的とされている連帯保証契約を事業者側が「これは便利だ」と、なんでも連帯の文字をつけているのが問題なのである。  
\*保証と連帯保証の違い\*  
金の貸し借りの場合を考えると、単なる保証の場合は貸し手(例えば銀行)から保証人に対して請求があった場合、保証人はまず貸し手に対し「借り手に請求してくれ」ということができる。すなわち「待った」と言えることだ。しかし連帯保証の場合は、借り手に支払い能力がたとえあったとしても、貸し手から請求があれば反論することはできず、支払う義務がある。

また、保証の場合は貸し手が借り手に返済の請求した後でも、保証人はさらに自分が保証した「借り手は支払い能力がある」と主張することが出来る。しかし、連帯保証の場合はこの権利も無いのだ。

このように、連帯保証は借り手と全く同じ義務を負わされ、何の保護策も無いのがこの制度の問題点だ。法というものは権利のバランスの実現を図るべきもので、それが法の精神である。

\*安全・安心な暮らしのために\*  
「保証人になった以上、借り手と同等の責任を負うべきだ」といった考えは、

今日の社会の経済的強者と弱者の関係を忘れた19世紀的発想だ。事業者≠銀行等貸し手は何ら痛みを感じることもなく、リスクのすべてを連帯保証人に転嫁し、消費者≠保証人は借り手と同じ責任を取らされるなど多くのリスクを負わされ、保証人を保護するという観点はゼロだ。

このような契約は現行の消費者契約法で、消費者の利益を一方的に害する契約として無効とされる点に該当するのではないかと、保証制度をめぐる問題は、安易な人間による担保制度の問題として、極端に言えば放置されている。一定の機関による社会的保証制度確立を望んでやまない。この議論は後日に譲ることとしたい。

平成 年 月 日  
県立 病院長 殿

連帯保証書  
連帯保証人  
住所  
電話  
勤務先  
患者との関係  
氏名  
生年月日

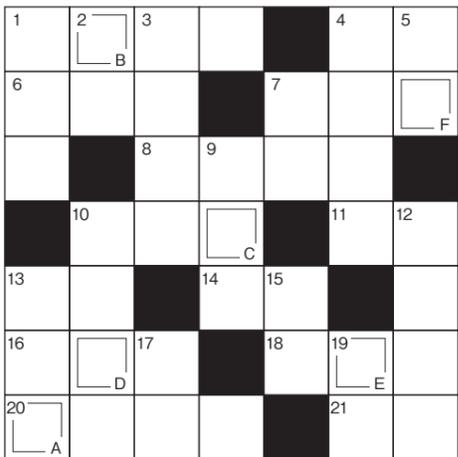
頭の体操 クロスワードパズル

タテのカギ

- 1 魚介類をダシと実を使い、薄い塩味で仕上げた吸い物。「汁」
- 2 住むための建物。すまい
- 3 昭和8年に「青春篇」が発表された尾崎士郎の長編小説。「劇場」
- 4 ポイで遊ぶお祭り屋台の定番。すくい
- 5 地球の表面で水に覆われていない部分
- 7 わざと知らないふりをする。「切る」
- 9 背中を中心線。を正す、も凍る
- 10 「ふたたび」「もう一度」を英語で言う?
- 12 精密な細工や仕掛けで動く原理や仕組み。人形
- 13 不足のないさま。十分にあるさま。
- 15 縁起のよい魚とされ、祝い膳に尾頭つきで用いられることが多い
- 17 「桃太郎」で最後に仲間になったのは?
- 19 落語・講談・漫才・浪曲などの大衆芸能を興行する場所

ヨコのカギ

- 1 初めて戦場に出ること。また、その戦い。飾る
- 4 黒木憲のヒット曲。「むせぶ夜」
- 6 災害地で必要とされる。金、物資
- 7 濃い紅色。まっか。のバラ
- 8 浅瀬などの水の流れる音
- 10 氷。氷で冷やすこと、または冷やしたもの。クリーム、コーヒー
- 11 余ったひまな時間。仕事の合間などの自由に使える時間。英語でレジャー
- 13 温かいものから立ち上る水蒸気が空気中で冷えて白く見えるもの
- 14 誰もが認めること。「ともに認める」
- 16 保育園に入れない「児童」が、深刻な社会問題となっています
- 18 進んで何かをしようと思うこと
- 20 ことわざ。「仕上げが」
- 21 競売。市、にかける



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

60号の答え



「ほじろぶなつ」

※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、下記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



安井校区 塩川 彰

# 悲しみを克服する方法その18

## ☆武士道と鎖国

昭和25年4月、筑摩書房より東大教授和辻哲郎著「鎖国」が発売され、ベストセラーになった。副題に「日本の悲劇」と付けられている。

彼が悲劇と感じたのは、「合理的な思索を蔑視して偏狭な狂信に動いた人々が、日本民族を悲境に導き入れた。が、そういうことが起こり得た背後には、直観的な事実のみに信を置き、推理力による把握を重んじないという民族の性向が控えている」。その性向とは科学的合理精神の排除であり、それをしたのは鎖国政策でありそれが悲劇をもたらしたというのである。

250年間の幕府権力によるヨーロッパ合理思想の遮断の弊害を、具体的には指摘していない。

日本には、古代ギリシャに端を発するヨーロッパの科学的合理思想に対応する、現実重視の先例思想、または体験重視思想とでもいうべき伝統があり、国交の鎖国状況はすでに894年(寛平6年)遣唐使廃止以来続いていた。907年

## 唐帝国滅亡前後の東アジア

動乱の余波もあり、中国との国交は途絶せざるを得ない状況にあった。当時朝鮮半島に成立した高麗との国交も朝廷は拒否している。僧侶、商人の渡宋の民間

交流は盛んに行われていたが、朝廷が宋や高麗との正式な外交関係を避けたのは、ケガレへの恐れがあったらしい。「外蕃(ゲハン・外国人)を必ず召し見るべくは簾中にありて見よ。宇多天皇寛平遺誡」(岩波新書。歴史の中の天皇。吉田孝著)徳川幕府の鎖国政策には先例があったのである。鎖国と言っても完全に国を閉ざすのではなく、外国情報は長崎を窓口にして、オランダから入手している。

## ☆鎖国の評価

私は鎖国に一定の評価をしている。二百数十年の平和と、大変抽象的な表現になるが、日本民族を文化的に熟成させたのではない

か、その事象的出来事として取り上げたいのが、石門心学の石田梅岩の例である。石門心学の始祖、石田梅岩は丹波国の貧農の出身である。11歳の時

京都市内の商店に丁稚奉公に出、勤め先の変更はあったが、45歳の時(享保14年1729)、自宅の門前に次のような張紙を貼って聴講者を募った。

「何月何日開講、席銭入不申候。無縁にてもお望みの方々は無遠慮御通り御聞き可被成候」(お金は要りません、どなたでも私の話をお聞きになりたい方はどうぞ遠慮無くお入り下さい。)

独学無名、地位も肩書きもない農民出身で商家の一手代だった男が、自分で席(教室)を設けて講義をする。大衆を教化するというのである。彼は結婚はせず、儒教・仏教・神道・老荘の經典を読破し、思索を重ね、心学体系を構築している。彼の著書「都鄙問答」岩波・日本古典文学大系。近世思想家文集)には、卒を学ばせたいが学問をして生意気にならないか、など播州から相談に来た男との問答を載せているが、江戸幕府八代将軍吉宗の頃には日本人の知識欲・修養志向は農民世界にまで拡まっていた。

## ☆武士道とは

武士道とは日本人のモラルを規制し規定している徳目の集合名辞である。武士道には一義的な特性は無い。故に、抽象概念として

定義する事は出来ないし、人により解釈は異なる。武士道を世界に紹介した、新渡戸稲造(にとべいなど)著「武士道」では、武士道は封建制度の所産と認め、時代を超えた人倫の道であり、その特性として、義・勇・仁・礼・誠・名誉・忠義等々を挙げている。

武士道の中で最も厄介な言葉は忠と孝である。戦国時代、例えば藤堂高虎。若い時から仕える人を取り替え、秀吉に仕え、家康に仕え、最後は伊勢・伊賀三十二万石の大名になった。彼に忠義心があっただろうか。その前に忠義とは何なのか?江戸時代、天皇と将軍。将軍と大名。大名と家臣。家臣と使用人。商店主と丁稚。或いは、将軍と大名の家臣。将軍と外様。これらのどの関係でも「忠」は成り立っていたらどうか。そして、この「忠」をややこしくしていたのが「孝」である。

☆「忠孝一本の道」へ  
平家物語に、忠孝の矛盾に悩む平重盛の話がある。(巻第二・烽火之沙汰)父清盛の傲岸不遜を諫める場面「忠ならんと欲すれば孝ならず孝ならんと欲すれば忠ならず」重盛の進退ここに極まれり。の悩みは昭和に入り解消された。と言っても私達が真剣に考えたか

らではない。教育勅語に「汝臣民、ヨク忠ニ、ヨク孝ニ」の文句がある。本来全く別概念であったのを、1930年代から、国民は全員天皇の赤子になる事になった。それで理屈上忠孝は一本の道になった。並行して親は子供の死を名譽と思わされるようになった。泣く事はタブーとなった。「哀」の封殺である。

☆「葉隠」と武士道  
「葉隠」とは鍋島藩士、山本常朝(万治2年・1659-享保4年・1719)が口述し、それを同藩士田代陣基が筆録した全11巻、古人の様々な言動を取り上げた処世と修養の書である。冒頭に「武士道と云は、死ぬ事と見付けたり」という、後の本文とは全く無関係なフレーズと、その説明は人の生理では不可能な行動を求める説明がある。「二つ二つ(生死)の場にて、早く死方に方付くばかり也」考えずに死ぬ方を選べ、死ぬというのである。

からである。著者山本常朝には戦場経験は全くない。すべて又聞きである。世は泰平。主君の馬前で華々しく刀を振るう事は無い。世は文官の時代である。生きる目標を失っていた幾万の武士達に、この「コピー」は、生き甲斐と誇りを与えたのである。そして死ぬための刀がセットされて、ここに武士道は完成した。武士達は刀に武士の誇りを象徴させ、それに魂を付加した。刀は武器から宝になったのである。刀は武器である。武器の本質は消耗品である。しかるに武士道は消耗品を宝物にした。ああ平和なる哉。

☆武士道と太平洋戦争  
そして250年後、第2次大戦に於いては、戦争を仕掛けた当事国が、世界史に類例のない「一億玉砕」という日本民族絶滅という意味不明のスローガンを掲げて、米欧の科学的合理主義の国へ戦いを挑んだのである。

刀をお宝にした事は、戦艦大和まで虎の子のお宝にしてしまった。戦艦は武器である。武器は消耗品である。武士道には使い捨てという発想はなかった。

和辻博士は鎖国そのものを否定されているが、否定されるべくは鎖国ではなく、武士道であった。

「私は小学生の時こんな歌を歌った。  
『僕ら戦う少国民、天皇陛下の御ために死ぬと教えられた父母の…』  
そして、続日本紀(しょくにはんき)の  
『海ゆかば 水漬く屍  
山ゆかば 草むす屍 大君の邊にこそ死なぬ』  
末尾は万葉集の伴家持の長歌の「願みはせじ」を付けた歌を歌った」

日本は20世紀の近代戦に、8世紀の尊王イデオロギーを持ってきた。結局、忠義の究極の意味は「死ぬ事であった。250年後に武士道は実践された。

世界の歴史の中でこれほど命が粗末にされた時代は無い。  
日本兵は江戸時代に成立した武士道精神で戦わされた。少年戦車兵学校では自殺に拳銃は勿体ないから短剣を心臓に当てて身体の重みで突き刺す方法を教えた。武士道は一国完結の、平和時の民を統治する最善方法であった。その代り科学的合理主義を駆使する近代戦には無力であった。  
「天佑の保有」に国の命運を賭けてはならない。(続く)

「私」は小学生の時こんな歌を歌った。  
『僕ら戦う少国民、天皇陛下の御ために死ぬと教えられた父母の…』  
そして、続日本紀(しょくにはんき)の  
『海ゆかば 水漬く屍  
山ゆかば 草むす屍 大君の邊にこそ死なぬ』  
末尾は万葉集の伴家持の長歌の「願みはせじ」を付けた歌を歌った」

# 会員文芸

◇俳句

安井校区 塩川 彰  
 来ぬ人ややがて夕暮れ風車  
 幾たびも少年の春を惜しみけり

◇川柳

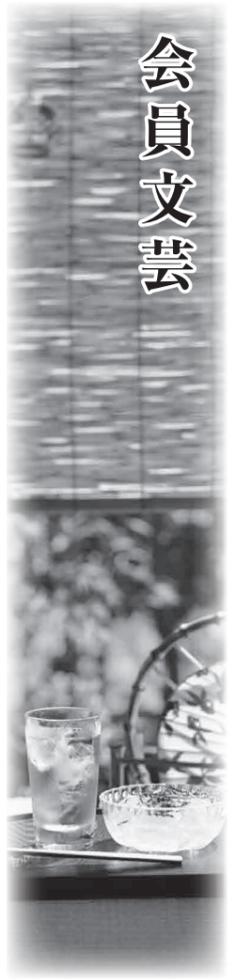
用海校区 新田 晴夫  
 後わすか残る花びら我が身なり  
 通り雨土下座で感謝あま蛙

◇短歌

安井校区 塩川 彰  
 生前の所業を映す地獄なる  
 波瑠に映れる己を見たし  
 寝たきりの妻に孫等は馴染めずに  
 逝きたる後は吾にも馴染まず



用海校区 T生  
 今日もまたいきいき体操孫のため  
 発展中いきいき体操今日もどこかで



## 原稿募集

次号、62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。



## 老人クラブがすすめる

# 健康ウォーキング

老人クラブ活性化3か年計画の一つ、健康づくり・介護予防活動の推進として、全国老人クラブ連合会(全老連)が取り組んでいる「健康ウォーキング」。

全老連では、「ねたきりゼロ」をめざし、自分の体力や健康状態に合わせて無理なく続けられる健康ウォーキングを推奨しています。いつまでも元気で自立した生活を送るために、日頃から歩く姿勢を意識して、心地よいウォーキングを心がけましょう。

## 健康ウォーキングの第一歩は良い姿勢から

普段、どんな歩き方をしていますか？  
 体力の低下や健康状態によって、歩き方にも影響が出てきます。

### ◎歩くための良い姿勢とは

- ①あごは軽く引く ②肩の力をぬく ③背筋を伸ばして
- ④腕を軽く振る ⑤軽く膝を伸ばす ⑥足先は真っすぐに向ける
- ⑦親指のつけ根で押し出す ⑧少し広めな歩幅でかかとから下ろす

## 安全・快適に歩くために

- ▷自分の足にあった歩きやすい靴を履こう
- ▷快適な服装で歩こう
- ▷長時間歩く時は、随時、水分の補給を
- ▷両手は自由に使えるようにしておこう
- ▷運動量を知るために、時計、歩数計などを活用しよう
- ▷必要に応じて杖(ステッキ)も利用しよう

## 生涯現役ウォーカーに

歩かなくなると、体力は大きく低下します。自分の体力や健康状態に合わせて歩きましょう。がんばって、生涯現役ウォーカー(歩く人)をめざしましょう。

健康ウォーキングは継続してこそ効果が得られます。仲間とともに楽しく取り組むことが継続の秘訣でもあります。買い物やクラブ活動の行き帰りなど、日常生活の中に取り入れ、意識して歩いてみましょう。



コミュニティホール  
**あんしん館**  
**家族葬**  
 甲子園ホール: 西宮市甲子園八番町6-20  
 尼崎ホール: 尼崎市西難波町5-4-30  
 武庫之荘ホール: 尼崎市武庫之荘3-17-2  
 ☎0120-655-446

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

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

浄土宗  
**圓福寺**  
 西宮市与古道町5-3  
 ☎(0798)22-6772



5月20日、平成28年度一般社団法人西宮市老人クラブ連合会ゴルフ大会が、大阪ガス今津総合グラウンドで開催されました。

会場には255名51チームが集まり、やや曇りながらも青空となった会場で準備運動を行い、続けて開会式が行われました。山崎理事長のあいさつ、優勝トロフィーの返還、来賓のあいさつが行われ、競技場の注意と始球式のと、いよいよ試合開始です。



### 平成28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



競技は、1チーム5名の団体戦で、青コートと赤、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。

今回から会場には人工芝が敷かれており、日頃のグラウンドでプレーしている選手の皆さんは慣れない芝のプレーに「あー、弱かったです!」「まっすぐ飛ばないと、飛距離が伸びないなあ」と、苦戦している姿も多く見られました。

しかし、後半は芝に慣れた人も増え、ホールのあちこちで快音と完成が聞こえていました。

競技は、1チーム5名の団体戦で、青コートと赤、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。

今回から会場には人工芝が敷かれており、日頃のグラウンドでプレーしている選手の皆さんは慣れない芝のプレーに「あー、弱かったです!」「まっすぐ飛ばないと、飛距離が伸びないなあ」と、苦戦している姿も多く見られました。

しかし、後半は芝に慣れた人も増え、ホールのあちこちで快音と完成が聞こえていました。



**優勝 南甲子園 B チーム**

大会を振り返って、「人工芝なので、力加減が難しかったですね。普段のグラウンドの倍の力で打っていました」と、苦勞を語ってくれました。

**入賞おめでとうございます!**



**準優勝 南甲子園 A チーム**

**会員文芸**



神原校区 濱野 照子



**第3位 北六甲台 A チーム**



**第4位 甲子園浜チーム**

**売却不動産募集中**

お気軽にお電話下さい。東急リパブルが買取りも致します!

●マンション ●一戸建 ●土地 ●事業用不動産

**AVABLE 東急リパブル(株)**

～成功する不動産売買～

**甲子園センター**

0120-982-690

☎(0798)42-1091

FAX(0798)42-1092

無料査定 実施中

整形外科/リハビリテーション科/小児科  
内科/脳神経外科/眼科/皮膚科/外科

医療法人社団

**西宮回生病院**

NISHINOMIYA KAISEI HOSPITAL

西宮市大浜町1番4号 www.kaiseihp.jp

☎0798-33-0601

脳神経外科・循環器内科・形成外科

医療法人社団

**松本 脳神経外科クリニック**

日本脳神経外科学会認定 専門医

	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	×
午後 3:00~7:00	○	○	○	△	○	×	×

★契約駐車場あり △木曜は午後5:00まで

西宮市代町11-3

☎(0798)69-1451

www.clinic-matsumoto.com

高田上谷病院

●在宅療養管理指導 ●訪問リハ ●訪問看護

●入所 ●短期入所 ●通所リハビリ ●老人保健施設

**幸泉エルズ**

078-903-3333

西宮市山口町上山口4-26-14

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

甲子園センター 西宮市甲子園六番町15-14

フリーコール 0120-321-867

※三井不動産リアルティネットワークは'86~'14年度の29年連続全国売買取引取扱件数No.1です。(住宅新報社調べによる)

**本庄歯科医院**

院長 本庄友子

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前10:00~1:00	○	○	○	○	○	○	休
午後3:00~8:00	○	○	○	○	○	○	休

★休診日/木曜日、日曜・祝日

西宮市小松北町1-1-27 エムプラン小松ビル3F

☎(0798)40-7700

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

**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	○	○	○	○	○	○	休
午後4:00~7:00	○	○	○	○	○	○	休

西宮市相生町6-37 F夙川メディックビル1F

☎(0798)75-1381

http://www.sawai-clinic.jp/

おんせんとうまいもんでおもてなし

「あじさいプラン」

平日1泊2食付き  
1室2名様利用の場合  
大人お一人様(60歳以上)

¥6,450(税込)

露天風呂オープン! ご好評いただいております!

**浜坂温泉保養荘**

兵庫県美方郡新温泉町浜坂775 TEL(0796)82-3645

糖尿病内科・内分泌内科・内科

**玉田クリニック**

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

休診:日曜・祝日・木曜午後・土曜午後

西宮市南昭町2-30 5F

TEL(0798)65-7255

http://tamada-clinic.jp/

社会医療法人 渡邊高記念会

**西宮渡辺病院**

外科・内科(脳神経・心臓血管・呼吸器・消化器・肛門) 整形外科・リウマチ科・精神科・リハビリテーション科 放射線科・内科(消化器・心臓・循環器・呼吸器)

**ハートケア福祉の郷**

西宮わたなべ

介護老人保健施設	グループホーム
ハートケア 西宮わたなべ	西宮わたなべ への家
通所リハビリテーション	サービス付き高齢者向け住宅
デイケア 西宮わたなべ	西宮わたなべ はまかぜ

お問合せ先 社会医療法人 渡邊高記念会 法人本部

室川町10-22 ☎(0798)74-2630

ホームヘルパーの派遣は!

**阪神中高年企業組合**

訪問介護 こそすもす 事業所

居宅介護 はなみずき 支援事業所

西宮市浜町15-10

☎0798-36-6574(代)

デイサービス D A Y SERVICE PLUME

リハビリ REHABILITATION DAY SERVICE PLUME

西宮市上甲子園3丁目1-15

デイサービス TEL(0798)45-1147

リハビリデイサービス TEL(0798)45-1113

建築・不動産プロデュース

**光ホームサービス株式会社**

兵庫県知事許可(般-24)第217377号 兵庫県知事(2)第203885号

小さな工事から大きな工事まで  
まずはお気軽にご相談ください!

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

相続問題 遺言作成・相続税 名義変更・成年後見

**まるごと相談無料**

西宮市寿町3-13 山手ビル1F(阪急夙川駅徒歩5分)

いっしょにはなしを にしのみや

☎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

にしのみや法務・税理士事務所