

〈L版〉ふれあい広報紙

第65号



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

平成30年度 西宮いきいきクラブ 西宮市老人クラブ連合会表彰式および 社員総会開催



石井市長

5月30日(水)午後1時より、フレンテホールにおいて、平成30年度西宮市老人クラブ連合会社員総会が開催されました。

【第一部 表彰式】

松村事務局長司会進行の下、山本副理事長の開会のあいさつで幕を開けた第一部表彰式。会員物故者へ黙とうをさげた後、はじめに山崎理事長のあいさつがありました。

続いて来賓を代表して石井市長より祝辞をいただき、日頃の老人クラブの活動に對



表彰式では、西宮市長表彰「社会福祉事業功労者」(老人クラブ指導者)11名、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)12名、「団体表彰」(優良老人クラブ)11団体に表彰状が授与され、会場から温かい拍手が送られました。

しての労いの言葉をいただきました。続いて澁谷市議会副議長、北川社会福祉協議会理事長からも祝辞をいただき、来賓の方々の紹介の後、表彰式へと移りました。

【第二部 一般社団法人西宮市老人クラブ連合会社員総会】
表彰式後、第二部西宮市老人クラブ連合会社員総会が開催され、はじめに出席者195名、委任状124名、総数319名で議決権の過半数に達したことにより、総会が成立した旨の報告がありました。

次に議長選出へ移り、鳴尾東校区の古結理事が議長に選出されました。古結議長の進行のもと次の議案の審議へと移りました。

議題は次の5つで、

◇第1号議案 役員の選任案

◇第2号議案 平成29年度事業報告(案)

◇第3号議案 平成29年度決算報告(案)

◇第4号議案 平成30年度事業計画(案)

◇第5号議案 平成30年度予算計画(案)

が審議され、全議案が異議なしの声とともに満場一致の拍手で承認されました。最後に、荒巻副理事長から閉会のあいさつがあり、社員総会は無事に終了しました。

12月5日に創立60周年を迎える西宮市老人クラブ連合会。11月26日には創立60周年記念式典の開催が予定され、合わせて記念誌の発行も予定しており、記念すべき節目の年を輝かくスタートさせました。

平成30年度に向けて

西宮市老人クラブ連合会
理事長 山崎 喜夫



平成29年度の諸事業が滞りなく終えることができ、平成30年度を迎えることができましたこと、会員の皆さまの当連合会へのご理解とご協力のおかげと感謝申し上げます。

さて、広報紙「いぶき」等でご承知のとおり、本年11月26日に当会創立60周年記念式典の開催を予定しています。この60年におよぶ歴史を引き継いでいき、当会のみならずの発展をともに目指していきましょう。

今年度は全国老人クラブ連合会の5カ年計画「100万人会員増強運動」の最終年となりますが、残念ながら過去4年間は毎年減少しています。その中で当会

は、会員相互のご努力により何とか現状を維持しているものの依然として減少傾向が続いています。厳しい時代ではありますが、老人クラブにとって会員確保は永遠の課題であり、今後とも種々の施策を講じて会員増加に努めてまいります。

近年、高齢者の交通事故が増加しています。事故発生の際は交差点が圧倒的に多いということです。歩

行中でも交差点では左右確認をするようにしてください。一方、高齢運転者の事故率も高く、ブレーキとアクセルの踏み間違いや高速道路での逆走等々、テレビ、新聞でもよく報じられています。そこで、当会では運転免許証の自主返納の推進を検討します。

また、今年度も引き続き健康づくりと介護予防の面から、地域において高齢者のために筋力向上を目的に、西宮市が推進する「西宮いきいき体操」の普及と定着に協力してまいります。

さらに、社会奉仕などの社会貢献活動にも力を注ぎ、地域諸団体と協働して、子どもの見守りとともに、ひとり暮らし、高齢者夫婦世帯への声かけを行い、住みよい街づくりの一翼を担ってまいりますので、皆さまのご協力をお願いいたします。



〈1面〉総会・理事長挨拶 〈2面〉平成29年度事業報告 〈3面〉平成30年度事業計画 〈4面〉表彰受賞者 〈5面〉各部会事業計画 〈6面〉年間行事予定 〈7面〉西宮市からのお知らせ 〈8面〉新年互礼会・ポールウォーキング講習会 〈9面〉カラオケ教室 〈10面～11面〉西宮市老連ニュース月刊「いぶき」 〈12面〉サークル活動紹介 〈13面～15面〉ご長寿バンザイ 〈16面〉会員のひろば 〈17面〉会員のひろば・クロスワード 〈18面〉会員のひろば・健康講座のお知らせ 〈19面〉会員文芸 〈20面〉市老連グラウンド・ゴルフ大会・原稿募集

平成29年度事業報告

当会は、(1)高齢者の健康づくり・介護予防の推進、(2)子どもの見守りや、寝たきり・ひとり暮らし・高齢者夫婦世帯への声掛けによる住みよい街づくりの推進、(3)高齢者が生きいきと活動できる環境づくりによる地域の活性化、(4)地域の特性を活かした社会奉仕などの社会貢献活動に取り組んだ。

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、新しい仲間づくりを行うとともに、年々減り続ける会員数に歯止めを掛けるべく、会員増強運動に努めた。

広報部

毎月、企画会議、出稿、初稿、再校正等を行うとともに、必要に応じて各種の取材に出向いた。月刊「いぶき」を7回、L版「いぶき」を2回、合計9回発行した。また、県老連広報紙「きずな」を2回配布した。さらに、月刊「いぶき」を10月号から市内の公民館、市民館、老人のいこいの家などへの配布を徹底した。

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従来の年間3回を、60周年記念プロジェクトとして1回増やし、4回（6月、9月、11月、2月）各月3日実施した。また、高齢者囲碁教室を5月から7月まで22日開講

し、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それぞれ10月に実施した。

体育部

市内在住の高齢者に広く呼びかけ、健康づくり・介護予防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回と60周年記念ブレ事業として7月に校區対抗グラウンド・ゴルフ大会を開催、高齢者のたのしい体力測定を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、楽しいボウリングの集いを9月6日、7日の2日間E・BOW・L・T・M・T・西宮で実施した。

女性部

寝たきりやひとり暮らし・高齢者夫婦世帯への声かけなど、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」に積極的に取り組んだ。

健康講座として、7月にNPO法人認知症予防サポートセンターによるコント劇「ボケたらあかん」を、11月には大道芸人たつきゅうさんによる「大道芸で笑って、健康にー」を行った。

プロジェクト部

・会員増強・単位老人クラブ活性化支援プロジェクトは、6月定例理事会において「会員増強運動優秀クラブ等」の表彰を行った。

・事業見直しプロジェクトは、創立60周年に向けての記念式典の実施と記念誌の発行を決めた。

サークル活動

コーラス「レインボーコール」、囲碁クラブ「楽基会」、「男の料理教室」、通信カラオケサークル「カラオケ同好会」、編み物サークル「アムール」がサークル活動を展開した。

監事

平成29年度決算監査を4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90名に慰労金を支給した。

研修事業

・新任会長・中堅リーダー研修会 6月28日(水)

・館外研修（兵庫県交流事業） 10月11日(水)

・阪神南ブロック老人クラブ連絡協議会事業

健康づくり・介護予防事業として、11月に公式輪投げ講習会（芦屋市）が開催され、それに参加した。

老人クラブ活性化事業として、2月にポールウォーキング講習会を実施した。

また、2月に女性交流会・研修会が尼崎市で開催され、それに参加した。

3月7日芦屋市で開催された連絡協議会に参加した。

各種会合等

○兵庫県老連との交流会 本年度は、10月11日(水)に兵庫県老連をお招きし、両市老連の交流を深めた。

○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。

その他

・堺市で6月8日、9日に開催された平成29年度近畿ブロック老人クラブリーダー研修会に参加。

・神戸市で7月4日、5日に開催された平成29年度市町老人クラブ連合会会長研修会に参加。

・京都市で10月18日、19日に開催された第46回全国老人クラブ大会に参加。

・第5回グラウンド・ゴルフ県大会（10月4日）に参加。

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

圓滿寺

西宮市社家町1-36

☎35-2388

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



地鎮祭・初宮詣・結婚式
えびす宮 総本社

西宮神社

☎神社 33-0321

☎神社会館 23-3311

・神社 <http://nishinomiya-ebisu.com>
・会館 <http://jinjakaikan.com>

甲山大師

神呪寺

西宮市甲山町25-1

TEL (0798) 72-1172

神戸厄門

東光寺

西宮市門戸西町2-26

☎(0798)51-0268

門戸厄神 検索

総本社(元西宮市役所南西角)

矢野葬祭株式会社

直葬 家族葬 一般葬 社葬

楠会館・満池谷斎場使用できます。
矢野寝台自動車(24時間対応)

取次料
不要

携帯電話からも通話無料のフリーダイヤル 年中無休
☎0120-140-990

創業明治五年



株式会社 石常竹田石材店

西宮市奥畑8-45

☎(0798)71-7256(代)



お困りなら買取いたします!

眠っている古道具いっさい、なんでも高く買います

●生前整理、遺品整理 ●蔵、空家、家財の片付

無料見積相談
即日現金買取

親切
公認店

英雅堂

西宮市下大市東町16-24(171号線沿)

まずはお電話下さい

西宮 ☎(0798)53-5300

平成30年度事業計画

①事業実施の方針

当会は、昭和33年12月5日に全庁的な任意団体の組織として、「西宮市老友連合会」を創立、いくつの変遷を経て現在の「一般社団法人西宮市老人クラブ連合会」(愛称:西宮いきいきクラブ)に至り、平成30年に創立60周年を迎えることから、記念誌を発行するとともに、11月には記念式典を行います。

当会の会員数は、会員相互の努力により何とか現状を維持しているものの、依然として減少傾向が続いています。このため、県老連の「2.5万人会員増強運動(平成26年度から平成30年度)」に呼応し、老人クラブの組織強化を図り、幅広い市民の理解と協力を得て、さらに会員数の増に努めてまいります。

また、今年度も引き続き、健康づくりと介護予防の面から、地域において高齢者

のための筋力向上を目的に西宮市が推進する「西宮いきいき体操」の普及と定着に協力してまいります。

さらに、社会奉仕などの社会貢献活動にも力を注ぎ、地域諸団体と協働して子どもの見守りとともに、ひとり暮らし・高齢者夫婦世帯への声掛けを行い、住みよいまちづくりの一翼を担ってまいります。

②事業の実施に関する事項

①一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「健康づくり」「介護予防」「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、市政ニュースやホームペー

ジ、ポスターやチラシなどにより市民の皆さんに呼びかけていきます。

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。

ア 高齢者作品展

イ 高齢者芸能大会

ウ カラオケ教室

エ 高齢者囲碁大会

オ 高齢者囲碁教室

カ グラウンド・ゴルフ大会

キ 高齢者のたのしい体力測定

ク 楽しいボウリングの集い

ケ 健康講座

⑤ 西宮市老人クラブ連合会のサークル事業として活動してまいります。

ア コーラス

「レインボーコール」

(毎月第3火曜日の午前)

イ 「男の料理教室」

(年6回)

ウ 通信カラオケサークル

「カラオケ同好会」

(月2回、木曜日の午後)

エ カラオケサークル

「花謡会」

(月1回、火曜日の午後)

オ 囲碁クラブ「楽基会」

(毎週、月・火・木・金曜

日の午後)

カ 編み物サークル

「アムール」

(毎月、第2・第4木曜日の午前)

西宮市老人クラブ連合会は

おかげさまで創立60周年を迎えます

楽しく生きる長寿社会をめざして 全国にひろがる老人クラブ

老人クラブとは

地域を基盤とする高齢者の自主的な組織です。

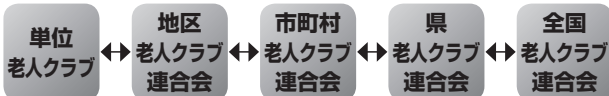
- ①仲間づくりを通して、生きがいと健康づくり、生活を豊かにする楽しい活動を行います。
- ②その知識や経験を生かして、世代交流をはかり、地域を豊かにする社会活動に取り組みます。
- ③明るい長寿社会づくり、保健福祉の向上に努めることを目的としています。

会 員

おおむね60歳以上の方を対象としています。また、常時活動に参加できない高齢者であっても、会員として迎え、支え合い、喜びを共にできるよう努めています。

組 織

老人クラブは、会員が日常的に声を掛け合い、歩いて集まることのできる小地域の範囲で組織しています。



国・地方公共団体支援

老後の生活を豊かなものとし、老人福祉、地域福祉の向上をはかる老人クラブの活動に対し、国や地方公共団体では、その役割や意義、重要性を評価し、健全な育成をはかるために支援しています。

健康づくり

シニア・スポーツ



学習活動

リーダー研修



生活を豊かにする楽しい活動



趣味・文化

リクリエーション

老人クラブ活動の全体像

作業・生産

環境美化

リサイクル



伝承活動

世代交流



地域を豊かにする社会活動



友愛訪問

ボランティア活動

社会奉仕の日

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13-38
☎(0798) 74-1000
FAX(0798) 74-1055

自動車のトータルアドバイザー
お車のことは、お任せ下さい!!



有限会社 ナニワ

代表取締役 村上 隆一
西宮市津門稲荷町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

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



信頼と技術で躍進

富田興業株式会社

西宮本社
西宮市津門綾羽町1-13 ☎(0798) 23-2001
東条工場
加東市南山6-6-5 ☎(0795) 47-6801
吉川工場
三木市吉川町貸瀬336 ☎(0794) 73-1500

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）11 名



石井 智	香櫨園校区	御茶家所町老人クラブ
西浦佳永子	浜脇校区	社家町老人クラブ
小椋 道子	浜脇校区	久保町老友会
管 庸夫	津門校区	綾羽親交会
余部 光男	南甲子園校区	甲子園町ときわ会
安武 寛治	高須校区	親和クラブ
山崎 喜夫	小松校区	小松西町老人クラブ
岡本 進	甲東校区	上大市第二ことぶき会
盛田 恕正	生瀬校区	花の峯健友会
北野 昭	名塩校区	名塩南クラブ
山田 高志	山口校区	下山口第5老人クラブ

◎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）12 名



山本 暁一	用海校区	東2東長寿クラブ
福本 熙	甲陽園校区	六軒白寿会
琴井谷恵美子	津門校区	西口羽衣会
辻 智恵子	春風校区	浜田シニアクラブ
伊藤 雅允	鳴尾西校区	甲子園番町会シニアクラブ
兒玉 郁代	鳴尾東校区	梅寿クラブ
本郷 陽吉	高須校区	高須レインボークラブ
今泉 君子	段上校区	段上すみれ会
小柴 貞夫	生瀬校区	生瀬高台老人クラブ
北野 正晴	名塩校区	名塩中クラブ
細原 享	名塩校区	名塩ガーデン南クラブ
齋藤 俊夫	北六甲台校区	上山口「秋桜会」

◎西宮市老人クラブ連合会理事長表彰 「団体表彰」（優良老人クラブ）11 団体



池田町長寿クラブ	代表者 高橋 春江	用海校区
上野・野田町老人会	代表者 藤井 政雄	春風校区
洲島町老人クラブ笑友会	代表者 森 康子	南甲子園校区
梅寿クラブ	代表者 兒玉 郁代	鳴尾東校区
宝生ヶ丘老人クラブHRC	代表者 田村登美子	生瀬校区
名塩第二清瀬クラブ	代表者 佐々木昭彦	名塩校区
ナシオン南Bクラブ	代表者 森川 圭子	東山台校区
ナシオン北クラブ	代表者 武田 勝利	東山台校区
ナシオン西クラブ	代表者 森井 重美	東山台校区
ナシオン東クラブ	代表者 橋本八重子	東山台校区
北六甲台第四福寿会	代表者 高橋 貞義	北六甲台校区

メンテナンスアドバイザー (株)マリン技研サービス 西宮市鳴尾浜1-6-2 TEL(0798)49-6481(代) FAX(0798)49-6471	公認会計士 阿部弘事務所 公認会計士 税理士 阿部 弘 西宮市田中町5-21 ティーエスビル2F TEL(0798)34-8780 FAX(0798)39-1118 E-Mail: info@abe-koffice.jp	 Matsushita Accountant Office 松下好式税理士事務所 税理士 松下好式 西宮市産所町1-2 ☎(0798)23-3511(代) FAX(0798)34-2186	遺言 相続手続 相続税 家族信託 円満な相続を目指す無料相談機関 NPO法人 相続相談センター (★年2回セミナーも開催しています) 〒662-0051 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.e-sozoku.org	なかしま たか ゆき 中島崇行法律事務所 西宮市神楽町5-5 ラ・ベルジュ夙川 201 JRさくら夙川駅より南へ徒歩2分 国道2号線神楽町交差点南西角すぐ TEL(0798)34-8870
学校法人 津門学園 こばと幼稚園 理事長 すが つね お 管 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	 漢字 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	豊かな自然に抱かれたお菓子工房  Patisserie Tsumagari http://www.tsumagari.co.jp 本店 〒662-0015 西宮市甲陽園本庄町6-38 ☎0120-221-071	薦・土工工事  Kaura Construction KAURA CONSTRUCTION CO.,LTD 株式会社 カウラ 西宮市上甲子園4-11-34 TEL(0798)33-2531 FAX(0798)33-9880

平成30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に心掛けます。

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

㌞ 月刊「いぶき」を年7回(4、5、7、8、10、11、2月)発行します。

イ ホームページ「西宮いきいきクラブ」の充実を図っていきます。

ウ 委員会
年2回(6・2月)開催
西宮老人福祉センター

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、健康づくりと介護予防を推進する事業を行い、仲間づくりに積極的に取り組みます。

ア カラオケ教室(市共催事業)
西宮老人福祉センター
・第1回目 6月1・8・15日(金)
午後1時
・第2回目 9月7・14・21日(金)
午後1時
・第3回目 11月2・9・16日(金)
午後1時
・第4回目 2月1・8・15日(金)
午後1時

イ 高齢者囲碁大会(市共催事業)
西宮老人福祉センター
9月6日(木) 午前10時

ウ 高齢者囲碁教室
5月10日～7月26日までの月・木曜日(22回)
西宮老人福祉センター

エ 高齢者作品展(市、市社協共催事業)
㌞ 受付 9月24・25・26日(月)～(水)
午前9時30分～午後4時
西宮老人福祉センター

㌞ 作品展展示 10月2日(火)～5日(金)
午前10時～午後4時
最終日は12時まで 市民ギャラリー

オ 高齢者芸能大会(市、市社協共催事業)
㌞ 予選 10月17日(水)
午前10時 西宮老人福祉センター

㌞ 本選 10月24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、健康づくりと介護予防を推進し、仲間づくりに取り組みます。

イ 各種の実施事業
㌞ 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18日(金)午前9時(予備:5月25日(金))
10月19日(金)午前9時(予備:10月26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。

㌞ 高齢者のたのしい体力測定
(年2回・1日2回開催)
大阪ガス今津総合グラウンド体育館
6月15日(金)
午前9時30分～・午後0時30分～
11月16日(金)
午前9時30分～・午後0時30分～

㌞ 楽しいボウリングの集い
E-BOWL トマト西宮 室川町
9月5日(水)午前11時・午後1時・3時の3回
9月6日(木)午前11時・午後1時・3時の3回
但し、一般公募は2日間共、午後とします。なお、このうち北部地区は9月6日(木)とします。

㌞ ニューススポーツの調査を行います。

ウ 委員会
年4回(5・8・10・1月)開催
西宮老人福祉センター

④女性部

ア 寝たきり、ひとり暮らし、高齢者夫婦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、寝たきりの家庭へのお見舞いや、天災等により被災した方々を励ます運動を推進します。(年2回)
7月4日(水)・11月21日(水)
各午前10時 西宮老人福祉センター

ウ 健康講座(年2回 7月・11月)
西宮老人福祉センター
7月4日(水)・11月28日(水)

各、午後1時30分
エ 委員会
西宮老人福祉センター
年4回(6・7・11・2月)開催

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

⑤プロジェクト部

ア 事業見直しプロジェクト(創立60周年記念事業の実施)

イ 委員会
年6回(4・6・9・10・12・3月)開催
西宮老人福祉センター

⑥三役会

ア 新任会長・中堅リーダー研修会
6月27日(水) 午後1時30分
西宮老人福祉センター

イ 創立60周年記念式典
11月26日(月) 午後0時30分
ホテルヒューイット甲子園

⑦事務局

ア 会議等

㌞ 三役会 毎月第2水曜午前10時
西宮老人福祉センター

㌞ 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

㌞ 社員総会 5月30日(水)午後1時
フレンテホール

㌞ 理事会の館外研修会
7月11日(水)

㌞ 新年互礼会 平成31年1月9日(水)
西宮老人福祉センター

イ 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事業に参加し、阪神南ブロック連絡協議会の運営を行います。

ウ 兵庫県老人クラブ連合会と秋田県老人クラブ連合会との交流を継続します。

エ 西宮市をはじめ関係機関、市社協及び各種協議会と連携します。

オ その他、必要な事業を実施します。
以 上

浄土宗 金泥山 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	廣林山 極楽寺 西宮市瓦林町16-8 ☎(0798)67-6113
---	---	---	--	--

平成30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	曜	理事会	文化教養部	体育部	女性部	三役会・プロジェクト部	広報部
4	11	水	三役会・理事会				プロジェクト会議	毎月第2水曜日：集稿
	18	水	臨時三役会(予・決算)					毎月第3水曜日：出稿
	25	水	決算監査					毎月第4水曜日：初校
5	7	月	三役会・理事会・市①		第1回委員会			毎月第1水曜日：再校・企画
	9	水						【8・12・2月を除く】
	10~7/26	木月		囲碁教室(22回)				
	18	金			第1回グラウンド・ゴルフ大会			
	24	木		第1回委員会				
	25	金			グラウンド・ゴルフ大会(予備)			
	30	水		社員総会(フレンテホール)				
6	1	金		カラオケ教室①				
	6	水				第1回委員会		
	8	金		カラオケ教室②				
	13	水	三役会・理事会	カラオケ教室③	第1回体力測定		プロジェクト会議	
	15	金						第1回委員会
	20	水					新任会長・中堅リーダー研修会	
7	27	水					館外研修	
	4	水	三役会・理事会			感謝一円・健康講座(前期)	第2回委員会	
8	11	水	三役会・理事会(書面)・市②					
	8	水			第2回委員会			
	22	水		第2回委員会				
9	23	木						
	5・6	水木			ボウリングの集い			
	6	木		囲碁大会				
	7	金	三役会・理事会	カラオケ教室①			プロジェクト会議	
	12	水						
	14	金		カラオケ教室②				
	21	金		カラオケ教室③				
	24~26	月~木		作品展(受付)				
10	27	木		作品展(審査)				
	1	月		作品展(搬入)				
	2~5	火~水		作品展(展示)				
	3	水			第3回委員会			
	5	金		作品展(表彰)				
	10	水	三役会・理事会				プロジェクト会議	
	17	水		芸能大会(予選)				
	19	金			第2回グラウンド・ゴルフ大会			
11	24	水		芸能大会(本選)				
	26	金			グラウンド・ゴルフ大会(予備)			
	2	金	三役会・理事会・市③	カラオケ教室①				
	9	金		カラオケ教室②				
	14	水						
	16	金		カラオケ教室③	第2回体力測定			
	21	水				感謝一円・第3回委員会		
	26	月		創立60周年記念式典(ホテルヒューイット甲子園)				
12	28	水				健康講座(後期)阪神南ブロック健康づくり事業		
	6	木		第3回委員会				
1	12	水	三役会・理事会				プロジェクト会議	
	9	水	三役会・理事会				新年互礼会	
2	16	水			第4回委員会			
	1	金		カラオケ教室①				
	8	金		カラオケ教室②				
	13	水	三役会・理事会・市④					
	15	金		カラオケ教室③				
	20	水				第4回委員会		
3	21	木		第4回委員会				第2回委員会
	27	水						
	13	水	三役会・理事会				プロジェクト会議	



一般財団法人 仁明会

《精神科・神経内科》

仁明会病院

甲山町53-20 ☎(0798)71-3001(代)

《精神科・心療内科》

仁明会クリニック

併設：デイケアとも

訪問看護ステーションはんす

越水町4-31 ☎(0798)75-1333(代)



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**

社会貢献されませんか

高田上谷病院

老人保健施設 幸泉エルズ

◆居宅サービス事業所

職員募集 年齢不問 パート可

時間希望に合わせます・常勤も可

078・903・3333

西宮市山口町上山口4丁目26-14

内 科・人工透析

大植クリニック

院 長 大 植 春 樹

昼夜間透析 午前9:00～午後10:30

西宮市甲子園六番町19-15

阪神甲子園北東徒歩2分

☎(0798)46-0070(代)

FAX(0798)46-2221

http://www.o-clinic.jp



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 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

院長 数元秀典

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

～ 年に1度は健康診断を受けましょう ～

人間ドック・各種健康診断・がん検診



西宮市医師会診療所

西宮市染殿町8番3号

西宮健康開発センター4階

電話 0798-26-9497

西宮市医師会

お医者さんは、

あなたを支えるサポーター

西宮市からのお知らせ

誤嚥^{ごえん}予防について知り、健口^{けんこう}生活を送りましょう◆ 誤嚥^{ごえん}とは？

口の中の細菌が、唾液や食べ物、胃液などと一緒に気管に入ることを行い、肺炎の原因にもなります。誤嚥には、むせの無いものもあり注意が必要です。

◆ あなたの舌はどこにある？

本来舌は上あごに接しています。舌が上あごか下あごにあるかでまるで違うんです。

もし下あごに付いているようなら舌の筋肉が衰えている証拠！ 誤嚥の可能性が高くなります。口腔体操（こうくうたいそう）で鍛えましょう。

次の4つの動作を順にくり返します。



①～④を1セットとし、
1日30セットを目安に
毎日続ける。

◆ あなたは正しい姿勢で食べている？



あごが上がっていると飲み込みにくくなったり、足が浮いていると姿勢が不安定になるなど、誤嚥につながる恐れがあります。クッションや足台なども利用して姿勢を整えましょう。

《ここも誤嚥予防ポイント！》

- ☒ 食べ始め
- ☒ ひとくち量
- ☒ 具だくさんの汁物
- ☒ お口に食べ物が入っているときの会話



飲み込みが気になってきたら
歯科受診をしましょう。
お口の中が原因か、飲み込み
が原因かでとろみをつける、
柔らかく煮る、細かく刻むな
ど対処法も変わります。



ちょっと耳より情報

10人以上集まって、場所も決まったら、あなたのところに「出前健康講座」が無料で出張いたします。歯科以外の内容や各年齢に応じた講座がいろいろあります。

詳しくは、
西宮市保健所 健康増進課 ☎ 0798-26-3667 までお気軽にお問い合わせください♪

〇〇一家の
災害対策メモ

これだけは
準備しておこう！

家具の置き方

- ・家具が転倒しないよう、壁に固定しましょう。
- ・寝室や子ども部屋には、出来るだけ家具を置かないようにしましょう。
- 置く場合も、家具の向きや配置を工夫しましょう。



食料・飲料などの備蓄

- ・飲料水 3日分（1人1日3リットルが目安）
- ・非常食 3日分の食料として、ご飯（アルファ米など）、ビスケットなど
- ・トイレトーパー、マッチ、ろうそく、カセットコンロなど



非常用持ち出しバッグの準備

・飲料水・食料品・貴重品（預金 通帳、印鑑、現金、健康保険証など）・救急用品（ばんそうこう、包帯、常備薬など）・防災ずきん・懐中電灯・軍手・衣類・下着・毛布・マスク・携帯ラジオ・洗面用具・携帯トイレ・使い捨てカイロ・ウェットティッシュなど

※乳児がいるご家庭は、ミルク・紙おむつ・ほ乳びんなども用意しておきましょう。



1月10日(水)、総合老人福祉センターにおいて、新年互礼会が開催されました。山崎理事長からは年頭のあいさつとして、市老連創立60周年関連行事成功に向けての協力が要請されました。また来賓あいさつなどを経て、毎年恒例の「えべっさんの酒」で高らかに乾杯。

和やかな雰囲気の中会食は進み、新年の門出を祝うとともに、市老連のさらなる発展を誓いました。



加しました。

この日の講習は、兵庫医療大学共通教育センターの伊藤健司先生指導のもと、香櫨園歩こう会のメンバーがサポート役を務めて進行しました。

阪神南ブロックの会長を兼任している山崎理事長によるあいさつに続いて講習がスタート。まずは、伊藤先生からポールウォーキングについて、その健康効果や歩き方などをスライドを



講師：伊藤健司先生

2月9日(金)、大阪ガス今津総合グラウンド体育館で、ポールウォーキング講習会が開催されました。これは阪神南ブロックの若手委員が取り組む老人クラブ活性化事業の一環として行われたもので、西宮市から21名、尼崎市から25名、芦屋市から16名の計62名が参



使って詳しく説明していただきました。

ポールウォーキングは、両手に持った2本の専用ポールを、前に出した足の横の位置に突き、歩行を補助しながら進むことで、高齢者でも無理なく楽しむことができます。ポールを突くことで、自然と良い姿勢で歩くことができ、歩幅が広がり、腕を大きく振ることから高い運動効率が得られ、さらに肩こりや首周りの血流改善、転倒予防効果が期待できます。

一方、同じくポールを使って歩くノルディックウォーキングは、突いたポールを後ろに押し出し推進力を付けて前に進むため、全身の筋肉をより多く使い、早く進むという違いがあります。

ポールウォーキングの特徴を学んだ後は、準備運動で体をほぐし、いよいよ実践へ。次の5つのステップで学んでいきます。

- ①身長に合ったポールを受け取る
- ②グリップの握り方を教わる
- ③肩や股関節などポールを使ったストレッチで体をほぐす
- ④基本動作の習得（ポールの突き方、足の運び）
- ⑤実際に歩いてみる

参加者からは、「姿勢が良くなるし、足腰への負担が少ないみたい」、「ポール



また、この日学んだポールウォーキングの知識や素晴らしい表情を浮かべていました。

また、この日学んだポールウォーキングの知識や素晴らしい表情を浮かべていました。



ポールウォーキングの基本

さいた眼科

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

西宮市甲子園六番町18-16
☎(0798)42-8353

内科・胃腸内科・呼吸器内科・漢方内科
医療法人社団 仁医会

ジン医院
西宮市高須町1-1-12-205
☎(0798)40-6091

介護老人保健施設 **友の家**
尼崎市東本町2丁目51
☎(06)4868-0823(代)

介護老人保健施設 **武庫之荘**
尼崎市南武庫之荘2丁目10-30
☎(06)6432-0032

皮膚科・アレルギー科
こむら皮膚科クリニック

診療時間 月火水木金土日祝
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

武庫川団地フレンド薬局
西宮市高須町1-1-2-207
TEL(0798)48-7135

宇山眼科

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

西宮市戸田町5-16 西宮ビル1F
☎(0798)26-0711

全国どこの方せんでも受付致します。
ひまわり薬局

営業時間
月・火・水・金：8:00~19:00
木：8:30~19:00
土：8:00~13:30
日・祝日：休業

西宮市馬場町1-9
☎(0798)33-8855
FAX(0798)33-3399

医療法人社団 **ふびもと眼科**

診療時間 月火水木金土日祝
AM 9:00~12:00 ○○△○◇
PM 3:30~7:00 ○○△○◇
△AM11:00まで ◇PM1:00まで 日曜・祝日は休診

日帰り白内障手術
西宮市田中町3番1-207号 エイビスプラザ2F
☎(0798)37-0808

さいとう内科・呼吸器クリニック
内科・呼吸器内科・アレルギー科
院長 齋藤 宜之
往診 訪問診療

診療時間 月火水木金土日祝
9:00~12:00 ○○△○◇ /
16:30~19:00 ○○△ / ○◇ /
西宮市西福町5-16 NOMURAビルJR西宮駅前2F
TEL(0798)66-1114 FAX66-1113
http://saito-kokuyuki.jp

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

うえだこどもクリニック
日本小児科学会認定 小児科専門医 院長 上田 亨
日本小児神経学会認定 小児神経科専門医

受付時間 月火水木金土日祝
午前9:00~12:00 ○○△○◇ /
予約外14:30~17:00 ○○△ / ○◇ /
午後17:00~19:00 ○○△ / ○◇ /
△…第2・第4木曜休診
予約外来→予防接種、乳児健診、アレルギー・神経発達相談
西宮市田中町3-1 エイビスプラザ総合医療フロア
TEL(0798)38-8001
ホームページ http://www.uedachildren.com



作曲家として活躍する保田勝紀先生が講師を務め、毎回多くの参加者が詰めかけるカラオケ教室。2月16日(金)、平成29年度の最後となる教室が老人福祉センターで開催されました。はじめて、江本文化教養部長から、次年度からは年4回の開催となることが発表されると、会場からは大きな拍手が沸き起こりました。

平成29年度 カラオケ教室



講師 保田勝紀先生

川由紀乃の『うたかたの女』、そして3回目となる今回は、水沢明美の『雪に咲く花』(保田先生作曲)。2月7日発売の最新曲の登壇に、参加者もいっそう気合が入ります。保田先生からは、新曲発売までの経緯や、水沢明美さんとの楽しいエピソードも披露され、作曲家ならではのお話に、会場は大いに盛り上がりました。

その後教室がスタートしました。はじめに一曲を通して聞き、全体の流れをつかみます。次に歌詞をたどりながら主人公の年齢、季節、場所など、曲の世界をイメージしていきましました。続いて先生の伴奏に合わせて一行ずつ歌ってコツをつかんでいきます。譜面通りではなく、伸ばすところを少し外して歌うよう指導がありました。これにはタイミングがうまく取れずに苦戦する人が多く見られました。

また指導の合間には、「きれいな声で歌おうとしな」といったアドバイスが。



お楽しみ抽選会

コラム

笑いヨガのススメ!

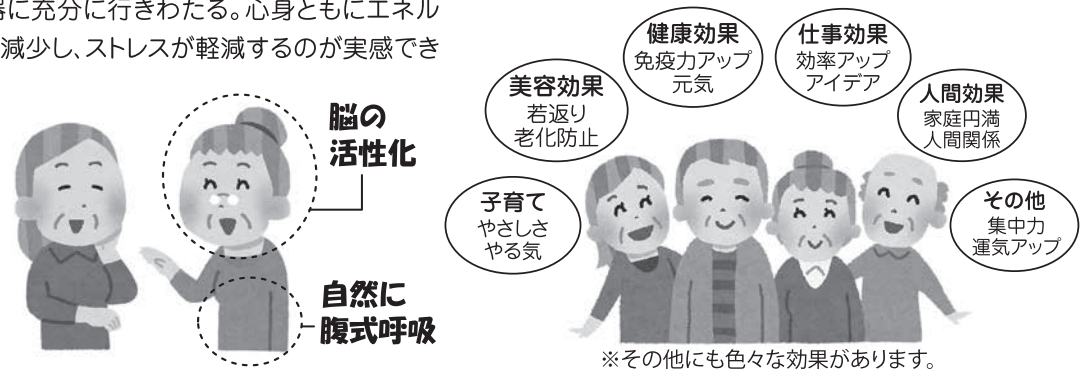


「笑いヨガ」とは笑いと言の呼吸法を組み合わせさせたエクササイズです。笑うことで多くの酸素を体に取り入れ、心身共にすっきりし元気になることができます。誰でもすぐにでき、冗談・ユーモア・コメディに頼らない「ただ笑うだけ」の画期的なエクササイズです。

●笑いヨガの効用

笑いヨガを通じて笑うことで、酸素が血液とあらゆる主な臓器に充分に行きわたる。心身ともにエネルギーが満ちあふれた状態になり、ストレスレベルが75%以上も減少し、ストレスが軽減するのが実感できます。エンドルフィン(痛みを抑える物質)のレベルが上がるので、気分がよくなる上、さまざまな痛みが軽減され、自信が高まり、コミュニケーション能力や創造性が高まります。血圧が下がり、脈拍が下がることでリラクゼーション効果を得ることができます。ストレスによって低下している免疫系、消化器系、生殖系状態がよくなります。リンパ系の循環が活性化し、血行がよくなります。などと言った心身共に元気になることが医学的にも実証されています。

●笑顔と笑いでこんな効果が出ます。



T 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	○	○	○	△	△	△	△

◎: 水曜午後は予約手術のみ
休診日: 木曜午後、土曜午後、日曜、祝日
初診受付/午前診11:30まで、午後診18:30まで
西宮市田中町5-20-2F
(エビスタ西宮 阪神百貨店 西出口すぐ)
TEL(0798) **36-1112**

内科・小児科・循環器内科
み は た
御幡医院

日曜・祝日・木曜午後・土曜午後 休診
西宮市甲子園春風町4-27
春風公園東側
☎(0798) **33-0273**

内科・循環器内科・胃腸科・外科
風川医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△	△
午後 5:00~7:30	○	○	○	△	△	△	△	△

訪問診療・往診いたします。
西宮市門戸荘18-19
TEL&FAX **52-2018**

奥村眼科
OKUMURA EYE CLINIC

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

循環器科・呼吸器科
外科・リハビリテーション科
前田クリニック
MAEDA Clinic

診療時間 午前9:00~12:00
午後4:30~7:00
休診日 木曜日、日曜日、祝日
西宮市甲子園口3丁目14-1
☎(0798) **67-6663**
FAX(0798) **67-7000**

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**

内科・循環器内科
橋本医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
午後 5:00~7:30	○	○	○	△	△	△	△

往診: 午後
休診: 日曜、祝日、火曜・木曜・土曜午後
西宮市浜甲子園1-3-10
TEL(0798) **41-4133**

内科・小児科・放射線科・歯科
医療法人社団
浜甲子園菊池診療所

診療時間 午前9:00~12:00
午後6:00~8:00
休診日 木曜午後・土曜午後
日曜・祝祭日
西宮市枝川町12-1(浜甲子園団地内)
☎(0798) **41-4530** FAX(0798) **41-2420**

整形外科・リハビリテーション科
谷本整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
AM 9:00~12:30	○	○	○	休	休	休	休	休
PM 3:00~6:00	○	○	○	休	休	休	休	休

西宮市小曾根町3-1-31
☎(0798) **41-3060**
阪神バス「小曾根三丁目」まえ
●駐車場3台あり●

むとう耳鼻咽喉科
クリニック

院長 医学博士 武藤 俊彦
(日本耳鼻咽喉科学会認定耳鼻咽喉科専門医)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	△	△
15:30~19:00	○	○	△	△	△	△	△	△

若草町1-8-10 1F **駐車場有**
☎(0798) **42-3387**
http://www.muto-jibika.com/