健康 友愛 奉仕

月刊 いぶき

編集発行
一般社団法人　西宮市老人クラブ連合会
〒662-0913　西宮市染殿町8-17
西宮市総合福祉センター 別館2階
TEL 0798-34-3334
FAX 0798-39-8235
Eメールアドレス
ips1@nishi-rouren.jp
HPアドレス
www.nishi-rouren.jp

1,500 人 会員増強運動

山梨県忍野村　　写真と文　田中　積氏（用海校区）

謹賀新年

霧がたなびく朝
新しい年を富士と共に迎える
今年も希望と挑戦の心を大切に
元気で頑張ろう

「同じ道歩み来たりし老いの春」
高浜　虚子

響き石

昨年5月1日に平成から令和に引き継がれた元号は、この正月に２年目を迎えます。▼令和の典拠は1千2百年余り前に編纂された、日本最古の歌集『万葉集』に収められた「梅花の歌の序文」にある「初春の令月にして、気淑く風和（やわらぎ）」の文言を引用したもので、「人々が美しく心を寄せ合う中で文化が生まれ育つ」という意味が込められています。▼梅花の宴の舞台となったのは大伴旅人の邸宅ですが、大宰府政庁跡に鎮座する坂本八幡宮一帯とされています。今まで太宰府天満宮の陰に隠れていた坂本八幡宮は急に脚光を浴びるようになり、新元号発表後は24時間参拝者が絶えない日が続いたようです。▼旅行会社の中には博多日帰り1万円を割る商品も出ており、西鉄福岡から電車を利用都府楼前で下車、徒歩15分ほどで坂本八幡宮を訪ねることができます。▼新しい御代が「令月」の如く「和（やわらぐ）」時代となることを祈念して、お出かけになってはいかがでしょう。

（瓦木　荒巻）

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

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
午前 9:00~12:00 | ● | ● | ● | ／ | ● | ●
午後 4:00~ 7:00 | ● | ／ | ● | ／ | ● | ／
休診日　火･土曜午後、木曜、日曜、祝日
西宮市田中町3-1 エイビスプラザ201
☎(0798)32-7412

宇山眼科
院長 宇山令司
診療時間　午前8:15~12:00
午後4:00~ 6:30
（日･祝日･木休診/土、午後休診）
西宮市戸田町5-16　西宮ビル1F
☎(0798)26-0711

内科･循環器内科･呼吸器内科
勝部医院
診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日･祝
午前 9:00~12:00 | ● | ● | ● | ／ | ● | ● | ／
午後 4:00~ 7:00 | ● | ／ | ● | ／ | ● | ／ | ／
西宮市上甲子園1丁目4-13
TEL(0798)48-1188

内科・呼吸器科・小児科
堅田医院
西宮市浜甲子園2丁目5-12
☎(0798)41-0408

内科・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

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

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
往診　訪問診療
院長 齋藤宜之
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-kokyuki.jp

あさくら皮フ科クリニック
診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日･祝
午前 9:30~12:30 | ● | ● | ／ | ● | ● | ● | ／
午後 4:00~ 7:00 | ● | ● | ／ | ● | ● | ／ | ／
【午後診療最終受付 6:45】
西宮市甲子園口2丁目4-10 メディコート甲子園2F
TEL(0798)68-1211（ヒフイイ）
予約専用電話 050-5212-0666
https://asakura-hifuka.com

■小児科 ■アレルギー科
高齢者肺炎球菌ワクチン・インフルエンザワクチン
青い鳥（あおとり）クリニック
診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日
午前9:00~12:30 | ○ | ○ | ／ | ○ | ○ | ○ | ◎
午後3:00~ 6:00 | ○ | ○ | ／ | ○ | ○ | △ | ／
休診日／日曜日午後･水曜･祝祭日　△土曜日午後2時~4時
◎日曜日午前　乳児健診・予防接種（予約制）
芦屋市南宮町12-24-2（スーパーマーケットKOHYO南側）
TEL(0797)21-6330 P5台

校区老連だより

秋のことぶき研修バス
香櫨園校区南地区

バス幹事　濵砂　泰博

9月27日に丹波布伝承館へ行きました。丹波布（佐治木綿）の技術を伝えるための施設で、糸つむぎ・染色・整経・ちきり巻き・機織りの手作業です。

つむぎ実演女性の左右の手の異なる動きに感心しました。予約をすれば有料で体験コースがあります。

次に旅行の楽しみは食事と買い物です。伝承館に決定後に丹波市内での食事処探しです。私たちは、イス席・収容人数・バイキングはダメ、そしておいしい処を選定していきます。結局は隣の丹波篠山市へ移動しました。それでも少し遅れたら予約が取れなかったみたいです。残念ながら水分れ公園には行けなかったけれど、良かった！おいしかったと。今回は51人の参加でした。一日中にぎやかなバスの中で補助席になった方たちの腰痛が気になっています。計画通りに無事帰着。いつも無事故に運行していただく乗務員さんに感謝しています。

ことぶきバスで行って良かった所があれば、ぜひレクチャーいただければうれしいです。最近の行き先に関してはパソコンに入れていますので提供できます。次回も楽しい一日になるよう頑張ります。

市老連理事会　11／13

※松竹株式会社から京都南座12月歌舞伎公演のご案内

【議案事項】

1.令和元年度上半期予算執行状況について（報告）

【報告事項】

〈広報部〉
- 月刊いぶき第232号　11・12月合併号発送済

〈文化教養部〉
- 第52回高齢者芸能大会の開催結果
- 委員会開催（12月5日㈭）案内

〈体育部〉
- グラウンド・ゴルフ大会成績表

〈女性部〉
- 委員会開催（11月20日㈬午前10時）
- 後期健康講座の開催（11月20日㈬午後1時30分）

〈事務局〉
- ことぶき研修バス（5月分）の割当
- 市老連事務所移転の日程（12月19日㈭、20日㈮）
- 令和2年度版「老人クラブ活動日誌」「会計簿」の申込（再掲）申込期限：11月29日㈮必着
- 新年互例会（1月8日㈬）の参加費1500円
- 県老連グラウンド・ゴルフ大会の結果報告

※次回定例理事会
12月11日㈬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

市老連理事会　12／11

※松竹株式会社から大阪松竹座2月公演の特別観劇会ご案内
「なには夫婦八景」桂米朝五年祭記念一等席12000円⇩6000円（弁当付き）会員特別割引

【議案事項】

1.単位老人クラブの休止・廃止・新設の情報について

2.スマホ体験研修の実施について
令和2年1月20日㈪午後1時30分から
西宮老人福祉センター　第5集会室
定員20名、申込は事務局までFAX等で

【報告事項】

〈広報部〉
- 月刊いぶき第234号　2・3月合併号
  原稿締切：1月8日㈬
- 委員会開催（2月26日㈬）

〈文化教養部〉
- カラオケ教室開催（2月7・14・21日（各金））

〈体育部〉
- 委員会開催（1月15日㈬）

〈女性部〉
- 感謝の一円持ち寄り（後期）￥41683 2円
- 委員会開催（2月19日㈬）

〈事務局〉
- ことぶき研修バス（6・7月分）の割当
- 新年互例会（1月8日㈬）木曽路にて

※次回定例理事会
1月8日㈬木曽路にて午前11時から

皮フ科・形成外科
田所クリニック
診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日
9:00～12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ／
16:00～19:00 | ○ | ○ | ◎ | ／ | ○ | ／ | ／
◎：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（イイヒフ）

内科・小児科・循環器内科
御幡医院（みはた）
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

いろどり みやした 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 2:30～4:00 | ★ | ★ | ／ | ★ | ★ | ／ | ／
午後 4:00～6:30 | ● | ● | ／ | ● | ● | ／ | ／
★:予約診療（予防接種・健診など）
受付は、午前11:45、午後6:15までとなります。
西宮市甲子園口2-4-10 メディコート甲子園1F
TEL(0798)65-1610（いろどり）

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

松浦皮膚科
受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝
午前 9:00～12:00 | ○ | ○ | ○ | ／ | ○ | ○ | ／
午後16:00～19:00 | ○ | ／ | ○ | ／ | ○ | ／ | ／
休診日　火曜午後・土曜午後・木曜・日曜・祝日
西宮市上大市1-6-18
☎(0798)53-7983

内科・循環器内科
橋本医院
診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土
午前 9:00～12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○
午后 5:00～7:30 | ○ | ／ | ○ | ／ | ○ | ／
往診：午后
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

整形外科・リハビリテーション科
谷本整形外科
院長 医学博士 谷本 真　日本整形外科学会専門医
診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝
AM 9:00～12:30 | ○ | ○ | ○ | 休 | ○ | ○ | 休
PM 3:00～6:00 | ○ | ○ | ○ | 休 | ○ | 休 | 休
西宮市小曽根町3-1-31
☎(0798)41-3060
阪神バス「小曽根三丁目」まえ
●駐車場3台あり●

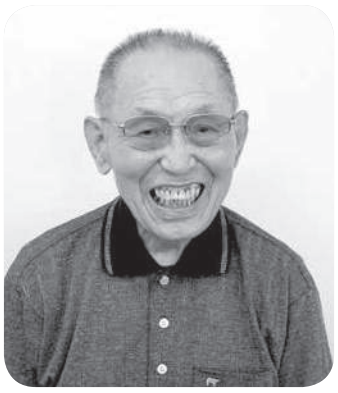
むとう耳鼻咽喉科クリニック
院長 医学博士 武藤 俊彦
（日本耳鼻咽喉科学会認定耳鼻咽喉科専門医）
診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝
8:30～12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ／
15:30～19:00 | ○ | ○ | ／ | ○ | ○ | ／ | ／
若草町1-8-10 1F　駐車場有
☎(0798)42-3387（みみはな）
http://www.muto-jibika.com/

内科・胃腸科・肛門科
外科・放射線科
山本医院
診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土
午前9:00～12:00 | ○ | ○ | ○ | ／ | ○ | ○
午後5:00～7:30 | ○ | ○ | ○ | ／ | ○ | ／
西宮市鳴尾町2－19－6
☎(0798)41－1029

ご長寿　バンザイ！　エンジョイ　シニアライフ

〝おしゃべり〟を楽しみ　交流の輪を広げる

橋本　清さん（94歳）北六甲台校区



宝塚市と神戸市に隣接した位置にある北六甲台。緑豊かでのんびりとした住宅街に住む橋本さんは大正14年生まれの御年94歳です。

橋本さんは、大阪の中津で2人兄弟の長男として誕生。尋常小学校を卒業後、住友私立職工養成所へ入学し、旋盤を取り扱う機械技術を学びました。卒業後、鉄工所で勤務し2年後第二次世界大戦が勃発。仕事をしながら軍事教練を受けました。「お国のため」と戦争一色に染まっていた当時、橋本さんも半ば強制的に志願兵となりました。入隊当初は伊勢方面へ配属され、陸軍気象隊の養成所で、気象観測について学ぶ日々。突然転属が命じられ、満州・台湾といろんな場所へ転属しました。「厳しく、過酷な毎日でしたが、前線には行かずに済み、本当に運が良かったんです」と当時を鮮明に振り返ります。

20歳で終戦。終戦時は、台湾で気象隊員として従事していました。数日後には帰阪、疎開していた家族とも再会できました。その後、父の稼業である大工として働き、戦後の復興を支えました。8年間務めた後、現ダイキン工業㈱へと転職。主に旋盤を使用した加工に従事しました。

28歳で結婚。2人の子宝にも恵まれ、下新庄で妻・子供・両親・兄弟・叔母と大家族の生活。にぎやかな中、橋本さん自身は恥ずかしがり屋な性格のため無口を通してきました。そんなある日「無口な人は嫌です」と唐突に妻からの告白が。その言葉を聞いて一念発起した橋本さんは仕事終わりに〝話し方教室〟へ通うことにしました。決心したものの、苦手な分野に挑戦することにおっくうになっていましたが、愛する妻の顔を思い浮かべながら教室に足を運びました。

教室では、「コミュニケーションと人間関係」を学び、積極的に会話をするための練習やスピーチの仕方など10年以上教室に通いました。「話し方教室に通ったことが人生のターニングポイント」と話す橋本さん。めきめきと上達し、いろいろな人とコミュニケーションを深めるうちに、教わる側から教える側に。大阪府洋菓子技術専門校で教壇に立ち、店の開業を目指す人たちに向けて、接客の要となるコミュニケーションの取り方を教授しました。やがて大阪を中心に講演依頼が殺到する売れっ子講師になった橋本さん。「継続は力なり」を信念に持ち、生徒が来る限り、いつまでも講師を続けていきたいと抱負を語ります。

60歳の定年を機に引っ越してきたこの北六甲台では、地域の住民との交流を深めるべく、老人クラブ「第四福寿会」に加入。すぐに顔なじみが増え、老人クラブの活動にも活発に参加し、日々楽しく過ごしています。

忙しい日々を送る中、88歳で新たな分野に挑戦します。それは、「落語」。現在は素人落語サークル「城北迷人会」に所属し、〝伝樂亭　米珠（べいじゅ）〟として仲間と共に活動をしています。今年も北六甲台校区連合会主催の「落語会」にも出演。地域の方々からも好評を博しました。また、20年前から毎週1回、近隣の特別養護老人ホーム「山口苑」で、詩吟と童謡の指導もしています。

北六甲台老人憩いの家の当番も毎月務めます

人生のターニングポイントを経て、すっかり話上手になった橋本さんの周りには自然と人が集まります。素敵な笑顔で〝おしゃべり〟を楽しむその姿が周囲を明るく照らし、これからも楽しい交流の輪が広がっていくことでしょう。

※コミュニケーションと人間関係の講演や寄席の依頼など受け付けています。興味のある方は、ぜひご連絡ください。

FAX：078-904-3899

内科・外科・胃腸科
やまかげクリニック
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
はまおかクリニック
HAMAOKA CLINIC
院長　濱岡　守
西宮市浜甲子園1丁目1−9
☎(0798)47−3353

内科・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
△木曜午後は随時休診あり
西宮市上田中町7−3（上田公園南）
☎(0798)44−5258

内　科・小児科
大西医院
院　長　大西光延
副院長　大西利枝
西宮市甲子園町10−30
☎(0798)41−1727
（MRI・マルチCT予約受付番号）
☎(0798)48−2111

手の痛み、巻き爪、足の痛みと靴のトラブル…
http://www.ohno-clinic.net
おおの
整形外科・リウマチ科
☎0798-33-9111
名神西宮インターの南西角
阪神久寿川駅南　徒歩3分
院長　大野　博史

TAKEBA DENTAL CLINIC
タケバ歯科クリニック
☎(0798)67−0418
西宮市甲子園口3丁目25−4 アルシュ甲子園口1F
○診療時間　AM10:00~1:00 PM3:00~8:00
○休 診 日　水曜・日曜・祝日

YAMAGUCHI DENTAL CLINIC
医療法人社団
山口歯科診療所
診察時間
平日 AM9:00~1:00 PM2:00~7:30　土曜 AM9:00~1:00 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　エイヴィスプラザ203
☎(0798)34−3600

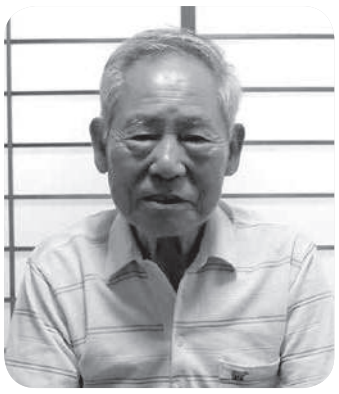
すがしま歯科
SUGASHIMA DENTAL CLINIC
ご予約お問合せ ☎(0798)38−8739
西宮市浜松原町21−1 山陽マルナカ西宮店1階
診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日・祝
9:00~13:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ● | ×
14:30~20:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ▲ | ×
※▲土曜日午後 14:00~18:00
※休診日／日曜日・祝日
保険診療対応
http://sugashima.dental-net.jp/

高齢者に人気の趣味
音楽鑑賞
お茶やコーヒーを飲みながら、好きな音楽を楽しみたいという方に人気。
旅行
時間的余裕のできる高齢者の方に、圧倒的な人気。

ご長寿　バンザイ！　エンジョイ　シニアライフ

〝生きている素晴らしさ〟を かみしめて歩み続ける我が人生

那須　寿賀雄さん（91歳）小松校区



昭和3年1月11日、岡山県和気郡福河村（現・備前市）に生まれた那須さんは福河尋常小学校（現・備前市立日生東小学校）に通いながら、まき割りやわらじ作りなど家業の農林業を手伝う少年時代を過ごしました。

昭和18年、学徒動員で相生の播磨造船所（現・IHI）では全員寄宿舎生活。午前中は学科、午後は造船所にて先輩の手伝いに従事。1週間に1回くらいは徹夜作業もありました。週1回行われる軍事訓練では三八式歩兵銃を肩に行進や匍匐前進の指導を受けるなど、日増しに濃くなる戦時色の中で青春時代を過ごしました。昭和20年7月、米艦載機グラマンによる空襲で造船所が多大な被害を受けました。空襲警報発令を聞いた那須さんは鋼材置き場の鉄板の下に身を潜め、両手で目と耳を防いでいたと言います。「爆発の衝撃で鼓膜が破れないようにね」と惨禍の体験を振り返りました。

終戦後の昭和22年5月、就職のため知人と一緒に大阪に移り住んだ那須さんは、鉄鋼・工具などで盛んな立売堀に店舗を構える別所鋼管株式会社に就職し、社長宅に住み込みで仕事を始めました。会社の主製品はパイプなどの鉄鋼全般。しかし当時は配給制で新品の入手が困難だったため、松原や堺市、尼崎市まで自転車で移動して中古品を集め、メンテナンスを施し再販売をしていました。

昭和26年に佐恵子さんと結婚。やがて2人の娘に恵まれ、幸せな家庭を築きます。九州や広島、北海道と多方面に進出しながら業務拡大を果たす会社を支え、平成11年の退職まで営業一筋で活躍しました。

仕事にいそしむ一方で大阪市西区の大阪スポーツマンクラブに所属し、第4金曜日はハイキングで近畿各地を回りました。リーダーとしてコースの下見を行うなど、クラブの頼れる存在として活躍。さらに50歳でジョギングを始めました。朝5時に起床して、出勤前に武庫川の畔を約5～10キロ走るのが毎日の日課となりました。地元の西宮タートルランナーズクラブに所属し、土日は近畿地方や四国・中国地方で開催される市民マラソンに出場するなど活動的な毎日を過ごします。人望の厚さから同クラブでも10年ほど会長を務め、ハーフ・フルマラソンを含め約230回の大会出場を果たしました。80歳で脊柱管狭窄症のためマラソンは断念しましたが、その後も西宮市シルバー人材センターのハイキング同好会「わらじ会」に所属し、メンバーと共にウォーキングを楽しむなど健康増進に努めています。

第9回タートルマラソン全国大会に出場

ハイキング同好会「わらじ会」のメンバーと龍野市へ行きました

また、〝書〟への関心も高く、奈良にある書道教室〝雪心会〟に20年通い続けたことがあります。さらに詩吟を嗜み、久坂流の漢文や鳴尾俳句教室で俳句を学ぶなど、文化・芸術の分野にも挑戦し積極的に取り組みました。毎年秋に開催される西宮市民文化祭には、今も作品を出展しています。

さまざまな体験や活動を振り返り、今感じることは〝生きていることの素晴らしさ〟です。90年間元気に動き働いてくれた五体への感謝の気持ちと、喜びをかみしめながら「体は老いても心は青年！」と笑顔をのぞかせました。人生のゴールを切るそのときに「本当に良い人生だった」と思えるよう、那須さんの歩みはこれからも続きます。

平成28年度西宮市高齢者作品展での1枚

今年も西宮市高齢者作品展に出展しました‼

内科・小児科・放射線科
健診・超音波検査《要予約》
撫順（ぶじゅん）医院
受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝
午前9:00～11:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ／
午後4:00～5:30 | ○ | ○ | ○ | ／ | ○ | ／ | ／
西宮市霞町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 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（キュゴヤ）

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

山縣（やまがた）眼科
山縣 祥隆
受付時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝
午前8:30～11:30 | ○ | ○ | ○ | 休 | ○ | ○ | 休
午後3:30～6:30 | ○ | ○ | ○ | 休 | ○ | 休 | 休
西宮市阪神上甲子園バス停前
☎（0798）41－1526
http://www.yamagata-ganka.jp/

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

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 | 日祝
午前9:30～12:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ／
午後2:30～7:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ▲ | ／
▲土曜日午後は2:00～5:00まで
西宮市上葭原町5－22（甲陽学院中学グランド北側）
☎（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
阪神芦屋駅より北へ徒歩1分 | 専用駐車場2台あり
☎（0797）35－1182（サイコーの いい 歯に）

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 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | － | －
△土曜日は、9:00～13:00
西宮市里中町3－1－4
☎（0798）48－0330

医療法人社団 健生会
平井歯科クリニック
診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝
9:30～13:00 | △ | ○ | □ | △ | ○ | ○ | ／
15:00～19:00 | ○ | ○ | □ | ◇ | ○ | ／ | ／
△ 10:00～13:00 ◇ 15:30～19:00
□ 9:30～12:00、17:30～19:00
診療科目○歯科○小児歯科○口腔外科○矯正歯科
西宮市安井町5－14 夙川フロントビル1F
TEL（0798）35－1133

～西宮いきいき体操で広がる健康づくり・仲間づくりの輪～
236 グループ　約 7,800 人が実施中！

東部老人クラブ きずな会 会長 青山 いと゛氏

最初は市の方が会場を見に来て、ここなら 12 ～ 13 人で西宮いきいき体操が始められそうだということで、テレビを自治会で購入したりと準備を進め、平成 25 年の９月から正式に始めました。現在、平均年齢は 86 歳で、グループの合言葉は、「高齢だけど休まずに週１回ここへ来て、体操がうまくできなくても皆さんとふれあいましょう」です。

私たちの老人クラブは西宮いきいき体操以外にも、ペタンクや、手芸などを行うふれあいの会などの活動をしたり、集会所では自治会のオープンカフェも行っています。

西宮いきいき体操とは

西宮市地域共生推進課では、高齢者になっても地域で自立した生活を送れるよう、筋力向上を目的とした「西宮いきいき体操」を推進しています。

地域の高齢者が身近な場所に集まって、自主的に行う体操で、手首や足首におもりをつけ、DVD の映像にあわせて週１回以上実施します。

令和元年 10 月末現在、老人クラブを主体とする 82 グループに、3,282 人以上が参加しています。この体操をきっかけに、681 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。

新たに地域で始めたいときは

地域共生推進課にご相談ください
※おおむね 10 人以上のグループが対象です。

↓

説明会を実施
理学・作業療法士が伺い、体操の実技と説明を行います。（2 時間程度）

↓

実施を希望される場合、初めに３回体操指導などを実施

もも上げ運動をすることで、車の乗り降りや浴槽をまたぐのが楽になりました。他にラジオ体操、ウォーキングも毎日続けています。みんな仲良しでにこにこと体操しています。

（前列左から１番目）
田邉　米子氏

口腔体操をすることで顔がほっそりしました。健康を維持してここにちゃんと来ることが目標です。

（後列右から４番目）
野条　千保子氏

体操を始めて６年以上になり、今も元気に生活を送れています。

（前列右から２番目）
豊後　強氏

東部老人クラブきずな会の皆さん

【イベント情報】介護予防サポーター養成講座

西宮いきいき体操と実施グループの自主運営について、講義と実技を行います。

【日程・場所】３回シリーズ。
２月 28 日㈮
３月　４日㈬　市役所東館８階大ホール
３月　９日㈪
いずれも午後１時～４時

【申し込み】
地域共生推進課まで。定員あり。先着順。

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

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

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
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
TEL0798-71-6236

心療内科・精神科
内科
平医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前９:00～12:00	○	○	／	○	○	○	／
午後１:30～４:30	往診 予約診療		／	往診 予約診療		／	／
午後５:00～７:00	○	○	／	○	○	／	／

☆予約診療・小児は精神科領域のみ ☆往診は定期的な訪問診療のみ
西宮市南越木岩町7-8
サンクチュアリ・ヴィラ・ザ・苦楽園201号
TEL(0798)72-8225 FAX70-4804
http://taira-iin.com/index1.html

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	○	○	○	○	○	○
在宅医療	○	○	○	○	○	／
午後４:00～７:00	○	○	／	○	○	△

休診日　日曜、祝日、水曜午後
△…午後2:00～5:00
西宮市甲風園1-9-8　睦ビル1F
TEL(0798)66-1700

耳鼻咽喉科
アレルギー科
足達医院
日本耳鼻咽喉科学会認定専門医
院長・医学博士 足達　治

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
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 FAX52-5656

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

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	
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

あかお歯科医院

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

△10:00～13:00　▲14:00～16:00
診療受付時間　午前12:30まで　平日夜19:45まで　土・日15:30まで
訪問診療します。
西宮市高木西町4-16 パールコート1F
【ご予約・お問い合わせ】　はによい
☎(0798)42-8241

Urban Denta Clinic
アーバンデンタル クリニック
院長 長谷川典子
診療時間 月～土　AM10:00～PM 2:00
PM 4:00～PM 8:00
日曜　AM10:00～PM 2:00
PM 3:00～PM 5:00
祝日休診
西宮市甲子園高潮町7-20-103
TEL(0798)48-8211

校区老連だより

今津校区老連の活動

今津校区　大段　雅子

◆コスモスの咲く里へ

今津校区ことぶきバス研修は、毎回多方面の行き先とおいしい昼食が評判です。

10月10日、8時30分に亀岡の「夢コスモス園」に向かいました。今回は、初めての人や夫婦での参加を含め37人が参集しました。バスの中では、皆会話がはずみ予定より早く10時前には、「夢コスモス園」に到着しました。満開時は800万本のコスモスが咲くとのことですが、少し早かったのか色とりどりの花が半分ぐらい咲いていました。黄色や八重の珍しい種類もあり、秋晴れの下、暑い日差しの中ゆっくりと散策しました。園内では「丹波味わい市」で丹波黒豆の枝豆やクリなども販売していましたが思ったより品物が少なく、買い物が楽しみな参加者は少しがっかりした様子でした。

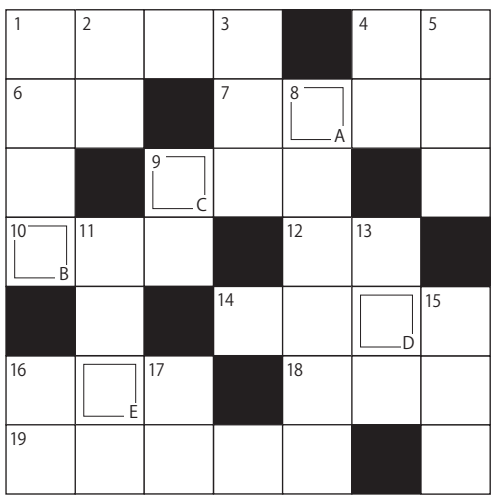
昼食は、がんこ京都「楽々荘」で、まつたけご飯が付いた膳で、今年初めてまつたけを食べた人も多く、皆喜びおいしくいただきました。昼食後、予定になかった「ファーマーズマーケットたわわ朝露」に立ち寄り産直野菜などを買い物し、大満足のことぶきバス研修でした。

◆大盛況！高齢者元気まつり

少し着飾った高齢者が、ホテルヒューイット甲子園に大勢参集しました。今津社協主催「今津地区高齢者元気まつり」は、平成までは今津小学校体育館で催されていましたが、10月24日初めてホテルで開催し430人余りの参加がありました。県・市議会議員、団体役員など来賓からお祝いの言葉があり、催し物が始まりました。ことぶきコーラスは「いい日旅立ち」と皆で一緒に「赤とんぼ」「ちいさい秋みつけた」を歌いました。レアオハナの会はハワイアンの歌とバンド演奏で、「カイマナヒラ」などの曲でフラダンスが披露され、明るい楽しい歌と踊りに魅了されました。最後に、今津真砂町在住の山崎小夜子さんの独唱がありました。大正琴を弾きながら「さくら」を、「星影のワルツ」「天城越え」などの演歌の後、オペラを生声で聴き、素晴らしい声量に感動しました。

最後に、今津校区老人クラブ連合会・山﨑武治会長から「健康寿命を大切に、積極的に地域行事に参加してください。来年も元気でお目にかかりましょう」と終わりのあいさつがありました。

頭の体操クロスワードパズル



◎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。

タテのカギ

1 毎年一番初めに降る雪
2 唐辛子の品種、____の爪
3 大正_____、_____チック
4 お正月といえば、しめ縄と、門____
5 当番の逆。休みの状態などを指します
8 床下に温水や温風を送って、足元から暖める設備
9 ことわざ「他人の不幸は____の味」
11 先を見通す力があること。_____の明
13 被告人は_____を主張している
15 蚕の繭から作られる天然繊維。肌触りの良い布
16 家屋などにある屋根から地面に雨水などを流す設備
17 ____端会議

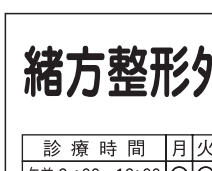
ヨコのカギ

1 情勢が不利なこと。_____が悪い
4 「慣れ過ぎて感覚が____してきた」
6 刀の一部分。切っ先の反対側
7 なかなか信じられない話
9 一般庶民が暮らす住まいのこと
10 ____の変わり目は体調に気をつけて
12 生活用水のため、川などの水をせきとめる大規模な堤防
14 和服を着る女性が髪に挿すもの
16 時刻を知る機械。今ではデジタルも増えました
18 日本語でゆでること。英語で_____
19 アフリカ大陸とオーストラリア大陸の間に広がる海。三大洋のひとつ

クロスワードクイズについてのお問い合わせは㈱博報社　編集部まで ☎ 06-6797-0381

※住所、氏名、電話番号を明記の上㈱博報社まで**官製ハガキ**で解答をお寄せください。**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。

◆応募締切／2月28日
◆宛先／〒547-0026
大阪市平野区喜連西4-6-69
㈱博報社 いぶきクロスワード係



緒方整形外科医院

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

西宮市里中町1丁目7番16号
☎(0798)40-6058

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
西宮市松籟荘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

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 木曜、土曜、日曜、祝日、火・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

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

コンタクトレンズ取扱
法貴眼科

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前9:30～12:00	○	○	○	／	○	○
午後5:00～8:00	○	○	○	○	○	／

休診：日曜・祝日
予約優先 時間延長
西宮北口西出口すぐ
☎64—1655
FAX64—1944

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

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

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	○	○	○	手術	○	○
午後4:00～7:00	○	○	○	×	○	×

西宮市南越木岩町14-4
☎(0798)73-3353

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

二代目高尾太夫の恋文

安井校区　塩川　彰

先ず他人の目に触れる事のないものに、恋文がある。現在では恋文はメールに代わり、泡沫よりはかなく消されてしまい痕跡を残さない。

携帯やスマホがない時代、恋の思いは手紙で交わされていた。

絶対他人の目に触れる事のない恋文がどういう訳か残され、版木もので出版もされていたそれは遊女の手紙である。

江戸吉原、三浦屋の遊女、二代目高尾太夫。本名杉原小よし。出生地下野国塩原、農民長作の娘。寛永十七年（一六四十年）生まれ、十二歳で三浦屋に奉公。万治三年（一六六十年）高尾太夫（二代目）を襲名。

伊達綱宗。寛永十七年（一六四十年）生まれ、万治元年（一六五八年）仙台藩三代目相続、藩主となる。人となり、「幼にして敏慧、学を好み、孜々（しし）業を勤」しかし、酒を飲むと酒乱となる。（酒乱の真偽不明）万治三年五月、小石川堀普請工事を幕命で施工する事になり、綱宗は自ら陣頭指揮する。帰途、生まれて初めて吉原に登楼。そこで、当代一流の女性インテリ高尾太夫の接待を受け、すっかり高尾にのぼせる事になる。生真面目な性格で、賢くて、幼い頃から学問を好み、なまじ学問の知識を持っているが故に、才色兼備の高尾にのぼせたのも無理はない。吉原通いが老中の耳に入り、時の老中酒井雅楽頭（うたのかみ）忠清から厳重注意を受け、旬日も待たず逼塞（ひっそく）を命ぜられる。万治三年七月十八日綱宗時に二十一歳。五月に初めて登楼して三ヵ月に足りない間の出来事であった。厳重注意の前か後か、彼は高尾太夫を落籍している。

何回目かの登楼の後、高尾は有名な恋文を綱宗ー廓内での呼び名「千里」宛ーに送っている。

「夕は波のうえの御かえらせ、いかが候。やかたの御しゅび、つつがなくおはし候や。御げんのまま、忘れねばこそ思ひいださず候。**君は今駒形あたりほととぎす**」。

高尾はお杉の方と呼ばれ千石の扶持と家屋敷を貰い、子が出来なかった為養子常之助を取り杉原氏を名乗る。享保元年（一七一六年）綱宗に遅れる事五年、七十七歳で死去。

「**忘れねばこそ思ひいださず候**」文学的名文句は彼女の創作である。

声が届きますように！

神原校区　濵野　照子

駅構内のトイレに行った時のことです。ほとんどの人は和式トイレの列に並んでいましたが、私は障害者のため洋式に限るのです。他の列はどんどん進んでいくのに、共用トイレの人はなかなか出てきません。

そろそろ我慢できなくなってきたので、ノックをしましたが何の応答もありません。あまりにも遅いので失礼とは思いつつドアのすりガラスから中をうかがいました。間違いなく誰かが入っています。やがて水を流す音がしたので、あーやっと入れる！　もう一度ガラス越しにうかがうとウロウロと動く影。お化粧でも直しているのでしょうか。

早くして！　と叫びたい気持ちです。イライラが頂点に達した頃やっとドアが開き、ツンとした顔つきの人が出てきてスタスタと行ってしまいました。

こんなに待たせたくせに！　つえに頼っている者がまだかまだかと待っているのに！　何かひと言、言葉は無いのでしょうか？

車イス共用トイレは、誰でも使用できるというのが原則ですからわがままは言えませんが…。

先日、テレビのニュースで障害者だけでなく赤ちゃん連れや、介護者同伴の方など一人一人のニーズに応えられるようなトイレをできるだけ多く設置していく方針だと伝えていました。

あちこちの見学施設などでアンケートや要望を出せる機会があれば、どんどん投稿しようではありませんか。声が届けば私たちも、もっと楽しい外出ができるようになると思います。

◆俳　画

神原校区　濵野　照子

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
医療法人社団
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】
☎（0798）74−1331
URL：http://www.sakurane-hifuka.com

浜本医院　内科　小児科
※診察の際は診察券を受付にお出し下さい。
毎月始めの来院時には保険証を受付にお出し下さい。
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
受付：午前は11:45、午後は7:15までです。
西宮市東山台1丁目10−3　P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
診察時間　月 火 水 木 金 土 日祝
午前８:30~12:00　○ ○ ○ ○ ○ ○ ／
午後３:45~７:00　○ ○ ○ ／ ○ ／ ／
西宮市南越木岩町14−7（P5台有り）
☎（0798）72−4601

Saito Dermalogical 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　○ ○ ○ ／ ○ 1:30~3:00 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/

健康相談（頭痛・めまい・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：火曜午前・土曜午後・木曜・日曜・祝日
西宮市高松町4−8 プレラにしのみや3F
☎（0798）63−9550

整形外科・リハビリテーション科
リウマチ科・内科
勝部北夙川医院
診療時間　月 火 水 木 金 土
午前９:00~12:00　○ ○ ○ ／ ○ ○
午後２:00~５:00　○ ／ ○ ／ ／ ／
午後４:00~７:00　／ ○ ／ ／ ○ ／
休診日　木曜日・日曜日・祝日
西宮市樋之池町７−１−１
☎72−5555　FAX71−7044

会員文芸

◆俳句

安井校区　塩川　彰

退院や一樹の蔭の名残かな
傘寿春齢の重さに膝が泣く

大社校区　稲田　忠

ラガー等のその勝関のみじかけれ
まといつく蜻蛉と共にペダル踏む

生瀬校区　山本寿弥子

へびいちごこわごわ摘んだ下校みち

生瀬校区　小坂　尚子

秋風や山里越えて吾の胸に

生瀬校区　今後　和子

鳴く鹿や黄落の道影ながし

生瀬校区　小川　孝子

つまずきを笑いにかえて鷺日和

生瀬校区　吉田健一郎

蓚やら花やら実やら吾亦紅

◆短歌

安井校区　塩川　彰

傘寿なり年に沿いたる知恵知識
　その有無知らず齢増えゆく
寝たきりになるかならぬか天の意志
　用足し死ぬまで自力で果たさん

香枦園校区　森山　泰子

夕食の鰯の塩焼き手を合はせ
　思はず口遊むみすずの大漁
独居老人逝きて古家打ちこわす
　パワーシャベルの音悲鳴のごとし

北夙川校区　河瀬喜和子

元旦に娘家族の顔そろう
　春風笑顔と世界の平和
奥有馬兄弟姉妹で杯かわす
　十人十色よ葉ボタンならぶ

安井校区　藤田耕太郎

池のうえ風にすいすい穂綿飛ぶ
　水面に触れて休みつくまで
フラスコのガラスの中は小宇宙
　目には見えない反応進む

香枦園校区　安田　和女

息子来てうれし
　帰ってやれやれ一人が一番
米寿過ぎ習い始めたハーモニカ
　肺活量の無さに驚く

◆川柳

上甲子園校区　船橋　綾子

手紙書きピンポンなって文忘れ
なわとびでやせると思い今日もとび

読者の声

クロスワードパズルにご応募いただき、ありがとうございました。前回のクロスワードの答えは「ヒコウキグモ」でした。

多数の応募はがきの中から読者の声として皆さまからいただいたご意見・ご感想を掲載させていただきます。またのご応募をお待ちしております。

- パズルは大好きです。答えは複数あるものもあり、きっちりと正解できるとすっきりします。楽しくて頭の刺激にもなるパズルをこれからもよろしくお願いいたします。
- 70歳を過ぎ、より毎日人生をいきいき、楽しく笑って生きていきたく思います。
- L版「いぶき」をとても楽しみにしています。地区の皆さん方のいきいきとした活躍などを楽しみに拝読しています。自分の生活の参考にしています。クイズも頑張ります ‼
- 高齢者社会が続く中、若い人に迷惑をかけず、1日1日を過ごせたらいいなと思い生活しております。楽しく元気を与えてくれる情報紙として読んでおります。毎回ありがとうございます。
- 老人クラブでお世話いただいていた方が、「個人表彰」を受けられた写真が載っています。おめでとうございます。
- 毎回知人の短歌を目にするたびに元気に「毎日を過ごしていらっしゃるのだなぁ」とうれしく思います。
- 俳句や短歌、皆さんとてもお上手ですね。モンゴルの絵もイメージが思っていたとおりで広々としていてすばらしい！

原稿募集

次号、6月発刊予定の「いぶき」第69号に原稿をお寄せください。

■投稿締め切り
令和2年4月10日㈬

■投稿規定
市販の400字詰原稿用紙2枚（800字）まで。長文の場合は紙面の都合によりカットする場合もあります。なお、俳句や短歌、川柳は一人2句まで。また、原稿には校区名、所属クラブ名、氏名、住所、電話番号を必ず明記してください（不明な点を問い合わせる場合があります）。なお、原稿多数の場合は次号の掲載となることもあります。ご了承ください。

■投稿内容
クラブ活動や随想、俳句、短歌、川柳、詩など。

■投稿先
西宮市老人クラブ連合会事務局または地元の会長までお届けください。

お知らせ
市老連の事務局が
下記の住所に移転しました。
（道を挟んで向かいに移転）
新住所：西宮市染殿町8番17号
西宮市総合福祉センター 別館2階
※電話・FAX番号は変更なし

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

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・人工透析
リハビリテーション科
医療法人　誠豊会
日和佐医院
診療時間｜月｜火｜水｜木｜金｜土｜日・祝
9:30〜12:30｜○｜○｜○｜／｜○｜○｜／
16:00〜19:00｜○｜／｜○｜／｜／｜／｜／
西宮市田代町18−11
☎65−8534

お薬手帳とは？
自分が使っている薬の名前・量・日数
使用法などを記録できる手帳
＊お薬手帳を持つメリットを知りましょう＊
・薬の重複やよくない飲み合わせを防止できます。
・同じ薬による副作用の再発を防止できます。
・旅行先で病気になった時などお薬手帳があれば飲んでいる薬を正確に伝えられます。

まごわやさしい

栄養バランスの良い食事を取りましょう
ま　まめ（豆製品）大豆・みそ・豆腐など

ご　ごま（種実類）ごま・ナッツなど

わ　わかめ（海藻類）わかめ・ひじき・のりなど

や　やさい（野菜類）葉野菜・根菜など、赤・緑・白の野菜

さ　さかな（魚類）切り身・貝類など

し　しいたけ（きのこ類）シイタケ・エノキタケ マッシュルームなど

い　いも（イモ類）ジャガイモ・サトイモ カボチャなど

令和元年度 第52回 西宮市高齢者芸能大会

10月23日㈬、令和元年度第52回西宮市高齢者芸能大会が西宮市立勤労会館ホールで催されました。

10月16日㈬大会に先立ち行われた予選で勝ち抜いた精鋭20組が大会に出場。延べ500人ほどの観客が来場しました。プロ顔負けのカラオケ・ハーモニカ・マジックなど多彩な演目が次々と披露され、拍手喝采となりました。令和初の芸能大会も、盛会のうちに幕を閉じました。

ひょっこリーナの歌謡ショーでは昭和の懐かしい名曲の数々に会場は盛り上がりました!!

日頃の練習の成果を惜しみなく発揮！

多彩な演目が舞台に華を添えました♪

入賞者（敬称略）

最優秀賞	日吉　正照
優秀賞	大野　園子
優秀賞	宮田　　猛
優秀賞	草野泰治・山口豊子
優秀賞	松浦千鶴子
優秀賞	竹下　章子
特別賞	池田エリ子
特別賞	中村　清子
特別賞	ハッピー＆エンジョイクラブ
特別賞	松井正次・松井育子
特別賞	山﨑戸始子

入賞された皆さんおめでとうございます

LIVABLE 東急リバブル
お気軽にお電話下さい。東急リバブルが買取りも致します!
～秘密厳守～ マンション 土地 一戸建 駐車場 アパート
甲子園センター　無料相続相談会実施中
フリーコール 0120-982-690
☎(0798)42-1091 FAX(0798)42-1092
西宮市花園町10-21 ノーブル甲子園1階
リバブル 甲子園 検索 http://www.livable.co.jp/

医療法人社団
西宮回生病院
整形外科センター
整形外科・リハビリテーション科・小児科・内科
眼科・皮膚科・脳神経外科・外科・麻酔科
0798-33-0601

胃腸科・肛門科・外科・リハビリテーション科
都クリニック
通所リハビリテーション

診療時間	月	火	水	木	金	土
A.M.9:00～12:00	●	●	●	●	●	●
P.M.4:00～7:00	●	●	●	●	●	×

休診日　日曜・祝日・土曜午後
各種検診・検査いたします
TEL(0798)40-5222
西宮市上田中町17-26
http://www.miyako-clinic.com

スポンサーのみなさまへ
広報紙Ｌ版「いぶき」の広告掲載に関するお問い合わせ等は㈱博報社までご連絡いただきますよう宜しくお願い申し上げます。
㈱博報社 ☎ 06-6797-0212
FAX 06-6797-0479

中内眼科クリニック
眼形成・目のドック・オルソケラトロジー

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00～12:00	●	●	●	―	●	●	―
13:00～16:00	☆	手術	☆	―	☆	オルソ	―
16:00～19:00	●	●	●	―	●	―	―

☆…目の健康診断（予約制）
西宮市甲風園1-6-11 2F
☎(0798)65-5708
http://www.nakauchi-ganka.com

内科・循環器内科
訪問診療
おおやぶ内科・循環器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00～12:00	●	●	●	休	●	●	休
16:00～19:00	●	●	●	休	●	休	休

お気軽にお問い合わせください
西宮市瓦林町20-14 駐車場有
TEL(0798)66-2000
https://oyabunaika.com 西宮 おおやぶ内科

松本整形外科
整形外科・リハビリテーション科・リウマチ科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
AM9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	／
PM3:00～7:00	○	○	○	／	○	／	／

休診日　日曜・祝日・木曜午後・土曜午後
西宮市今津二葉町1-24
（阪神今津駅南へ徒歩200m）
☎(0798)35-5535(代)

西宮市民共済の
火災共済
例えば400万円の補償での年間掛金
耐火構造（専用住宅の場合） 1,600円
木造（専用住宅の場合） 3,200円
漏水 破裂・爆発 落雷 なども補償
住宅ローンの火災保険が満期の方など見直し相談承ります
0120-24-9431

葬祭会館
エテルノ
西宮　仁川
エテルノ倶楽部入会金
無料キャンペーン！
（2020年1月～2月末）
0120-01-3242

家族で送る
しあわせなお葬式
西宮北 岡場
愛犬くんもお連れください
一日一組様 完全貸切り
地域密着型葬祭会館 ご葬儀・終活のご相談承ります。
ゆうあいホール
総合受付 0120-24-9930

株式会社 ベルコ
ベルコシティホール
葬儀会館 シティホール西宮
ユアホール甲子園
西宮北口ホール
TEL.0798-36-4444

SINWA
株式会社 信和建物
建物解体請負業
西宮市西宮浜2-21-9
TEL(0798)34-0009(代)
FAX(0798)34-0080

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3-13-102（阪急夙川・JRさくら夙川駅徒歩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