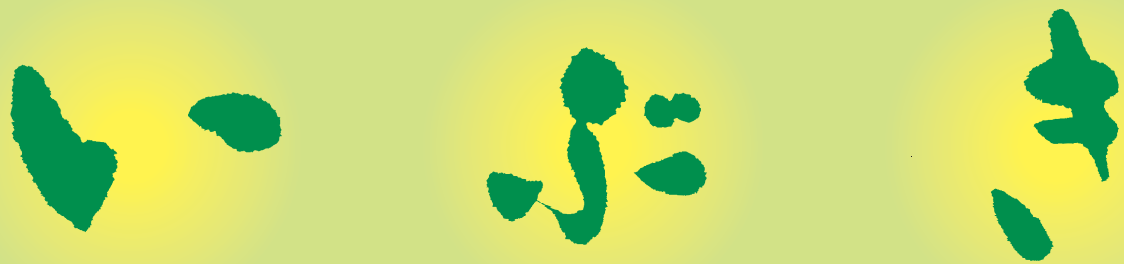


〈L版〉ふれあい広報紙

第69号



＝発行所＝
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
＝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

会員一丸となって、会員の増強を目指そう

6月25日(木)、勤労会館ホールで令和2年度一般社団法人西宮市老人クラブ連合会社員総会が開催されました。今年度の総会は、5月27日(水)に開催を予定していましたが、新型コロナウイルス感染症拡大の状況を鑑み、延期となりました。

感染防止対策としてアルコール除菌を徹底し、未曾有の事態に対応するため、三役はじめ各校区理事などの限られた人数で開催となりました。なお、3密を回避するため、毎年行われている表彰式は残念ながら中止となりました。(表彰者の方々は3頁に記載しています)

はじめに、山本副理事長の開会のあいさつで総会はスタートし、松村事務



西宮いきいきクラブ
西宮市老人クラブ連合会
社員総会が無事開催

局長より、委任状を含む312名が出席し過半数に達したことにより総会が成立したとの報告がありました。議長には、浜脇校区江本理事、議事録署名人に用海校区大江理事・今津校区山崎理事が選出され、議案の審議が執り行われました。

議案は次の5つで、

- ◇第1号議案 役員の選任(案)
 - ◇第2号議案 令和元年度事業報告
 - ◇第3号議案 令和元年度決算報告
 - ◇第4号議案 令和2年度事業計画(案)
 - ◇第5号議案 令和2年度予算計画(案)
- が審議されました。全議案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。荒巻副理事長から閉会のあいさつがあり、社員総会は終了しました。総会終了後、臨時理事会がおこなわれ、古結氏が理事長に就任。古結理事長より、結理事長より、「着実に一歩一歩、皆さまと共に一番の課題である、会員増強を進めたい」との力強いあいさつがあり、最後に市老連のさらなる発展のため一致団結。新年度をスタートしました。



日頃より当連合会に対するご理解、ご協力を賜り深く感謝申し上げます。

今般、山崎理事長の後任として、6月25日(木)の社員総会に続いて開催された臨時理事会において、全理事のご賛同をいただき新たに理事長に就任することとなりました。

一般社団法人「西宮市老人クラブ連合会」は、昭和33年12月に設立され数々の変遷を経て、一昨年11月に創立60周年を迎えました。平成14年には会員21432名を擁する組織としてピークとなりましたが、老人クラブを取り巻く環境は年々厳しさを増しております。定年制の延長などにより、これからの老人クラブを支えていただくべき若手会員が増えないことや、超高齢化による老人クラブの維持運営に大きな支障が生じているのが現状です。

近年では全国的に会員数が減少、これに歯止めをかけるため、全国レベルで「100万人会員増強運動」が展開されましたが、残念ながら現在のところ目標の達成ができておりません。引き続き校区老連のご支援、ご協力を賜り「会員増強運動」に取り組んでまいりたいと考えております。

また、「魅力ある老人クラブづくり」をテーマに新規事業の実現に取り組み、今後も楽しい催しを企画していきますので、その節は皆さまぜひご参加ください。

この先市老連が70年、80年と続いていくよう皆さまと共に一丸となって頑張つてまいります。

結びに、会員の皆さま、ご家族の皆さまのご健康・ご多幸を祈念し、就任のあいさついたします。



理事長就任のごあいさつ

西宮市老人クラブ連合会

理事長 古結 公司



〈1面〉総会・理事長あいさつ 〈2面〉令和元年度事業報告 〈3面〉令和2年度事業計画・表彰受賞者 〈4面〉各部会事業計画 〈5面〉年間行事予定 〈6面〉県老連会長あいさつ・事務局長の独り言 〈7面〉感染症防止対策コラム 〈8面～9面〉西宮市老連ニュース月刊「いぶき」第227号 〈10面〉健康講座 〈11面〉体力測定・新年互礼会・カラオケ教室 〈12面〉西宮市からのお知らせ 〈13面〉ご長寿バンザイ 〈14面〉会員のひろば・クロスワード 〈15面〉会員文芸・読者の声・原稿募集 〈16面〉会員投稿・事務局案内

令和2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、いくつか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)に至っています。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、老人クラブの組織強化を図るとともに、魅力ある老人クラブづくりを展開するため、女性・若手会員の力による新たなニーズに対応した活動を行うことにより、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いきます。

声掛けを行うとともに新型コロナウイルス感染症の拡散防止に努め、住みよいまちづくりの一翼を担っていきます。

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いきます。

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いきます。

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・ニューズやホームページ、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いきます。

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いきます。

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、ひとり暮らし・高齢者夫婦世帯への

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 高齢者のための体力測定
ク 楽しいボウリングの集い
ケ 健康講座
コ 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いきます。

ア コーラス

「レインボーコール」
(毎月、第3火曜日午前)

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」
(毎月、第1・第3木曜日午後)

エ カラオケサークル
「花謡会」
(毎月、第1火曜日午後)

オ 囲碁クラブ
「楽基会」
(毎週、月・木・金曜日午後)

カ 囲碁クラブ
「木曜会」
(毎週、木曜日午前)

キ 囲碁クラブ
「女性囲碁クラブ」
(毎週、火曜日午前)

ク 編み物サークル
「アムール」
(毎月、第2・第4木曜日午前)

▶ 訃報

長きにわたり、西宮市老人クラブ連合会の理事長として活躍されました山崎喜夫氏が、去る4月13日(月)にご逝去されました。ここにこれまでの山崎氏のご活躍と功績に深く感謝いたしますとともに謹んでご冥福をお祈りいたします。

表彰者名簿

◆西宮市長表彰 「社会福祉事業功労者」(老人クラブ指導者)

被表彰者名	校区	クラブ名
山中 哲也	浜	市庭町東老人クラブ
谷西久美子	浜	和上町長寿会
西澤 悦子	浜	久保町老友会
山岡 節朗	海	石在町西老人クラブ
大江 太郎	海	東2北長寿クラブ
藤井 政雄	春	上野・野田町老人会
古出美也子	鳴	鳴三クラブ
田中 一哉	鳴	池開町白扇会
伊藤 雅允	鳴	甲子園番町会シニアクラブ
本郷 陽吉	高	高須レインボーklub
岩崎 龍三	高	あおぞらクラブ
原田 昌代	小	小松南町老人クラブ寿会第三区会
矢野 正史	上	天寿会第6分会
勢造 善子	上	天寿会第9分会
荒巻 勲	瓦	天寿会第一松寿会
細見 五郎	上	エンジヨイクラブ3
市村 勉	名	名塩清瀬クラブ
金子 功	名	平成の杜朗朗会クラブ
内垣 末子	山	上山口第4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)

被表彰者名	校区	クラブ名
川瀬 恒和	用	染殿町北老人クラブ
岩壺 克哉	用	夙川南老人クラブ
土井 昭治	甲	浜友南クラブ
栗下 貢	高	県住高須シニア老人クラブ
岩崎 孝博	生	花の峯健友会
堂阪 勝之	名	名塩赤坂クラブ
中村 弘	名	名塩山荘南クラブ

・「団体表彰」(優良老人クラブ)

校区	被表彰クラブ名	代表者
用 海	染殿町北老人クラブ	川瀬 恒和
用 海	用海長寿クラブ	栗山 忠男
上 甲子園	天寿会第1分会	三ツ橋 勉
上 ヶ原	ハッピーライフクラブ	式地 廣

◆令和2年度 会員増強表彰

順位		校区	
第1位	今津校区老人クラブ連合会		
第2位	鳴尾東校区老人クラブ連合会		
第3位	上甲子園校区老人クラブ連合会		

順位		単位老人クラブ		校区		代表者	
第1位	天寿会第4分会			上甲子園	川口	幸路	
第2位	北久寿川老友クラブ			今津	津善齊	幸子	
第3位	今津大東町長生会			今津	津白井	啓一	
第3位	上甲子園2丁目シニアクラブ			春風	湯浅	忠佳	



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

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

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

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

セメント・生コンクリート卸販売
IMAZUパワーポートセンター

今津港湾荷役株式会社

今津西浜町2番16号
TEL(0798) 34-1221
TEL(0798) 34-1290
FAX(0798) 34-1226



涙がもたらす
健康効果

ストレス解消

泣くことで副交感神経の働きが良くなることやストレスに関連してたまった物質が涙から排出されストレス解消になります。

むくみ、クマの解消

泣くことで涙腺の詰まりが解消され血流がよくなり、その結果むくみやクマが解消されます。



寝つきが良くなる

泣くことでリラックスし眠気を誘います。寝る時にはリラックスしていないと睡眠の質を下げってしまう可能性があります。

スッキリする

泣くことで脳内ホルモンの一つである物質の鎮静作用が働き適度な運動をした後のようなスッキリ感があります。



令和2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。 ㌦ 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（7月・1月）発行します。 ㌦ 月刊「いぶき」を年6回（4、6、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月・2月）開催 西宮市総合福祉センター別館2階 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） 西宮市総合福祉センター別館2階 ㌦ 第1回目 6月 5・12・19日（金）午後1時 ㌦ 第2回目 9月 4・11・18日（金）午後1時 ㌦ 第3回目 11月 6・13・20日（金）午後1時 ㌦ 第4回目 2月 5・12・19日（金）午後1時 イ 高齢者囲碁大会（市共催事業） 西宮市総合福祉センター別館2階 9月3日（木）午前10時 ウ 高齢者囲碁教室 5月11日～7月27日までの月曜日（12回） エ 高齢者作品展（市、市社協共催事業） 西宮市総合福祉センター別館2階 ㌦ 受付 9月28・29・30日（月）～（水） 午前9時30分～4時 西宮市総合福祉センター別館2階 ㌦ 作品展展示 10月6日（火）～9日（金） 午前10時～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） ㌦ 予選 10月21日（水）午前10時 西宮市総合福祉センター別館2階	㌦ 本選 10月28日（水）午後1時 勤労会館ホール カ 委員会 年4回（5・8・12・2月）開催 西宮市総合福祉センター別館2階 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 ㌦ 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15日（金）午前9時（予備：5月22日（金）） 10月23日（金）午前9時（予備：10月30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。 ㌦ 高齢者のたのしい体力測定（年2回開催） 大阪ガス今津総合グラウンド体育館 6月12日（金）午後1時30分～ 11月20日（金）午後1時30分～ ㌦ 楽しいボウリングの集い E-BOWL トマト西宮 室川町 9月2日（水）午前11時・午後1時・3時の3回 9月3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、北部地区は9月3日（木）とします。 ウ 委員会 年4回（5・8・10・1月）開催 西宮市総合福祉センター別館2階 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1日（水）・11月18日（水）各午前10時 西宮市総合福祉センター別館2階	ウ 健康講座（年2回 7月・11月） 西宮市総合福祉センター別館2階 7月1日（水）・11月18日（水）各午後1時30分 エ 委員会 年4回（6・7・11・2月）開催 西宮市総合福祉センター別館2階 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 イ 委員会 年6回（4・6・9・10・12・3月）開催 西宮市総合福祉センター別館2階 ⑥三役会 ア 新任会長・中堅リーダー研修会 6月24日（水）午後1時30分 西宮市総合福祉センター別館2階 ⑦事務局 ア 会議等 ㌦ 三役会 毎月第2水曜午前10時 西宮市総合福祉センター別館2階 ㌦ 理事会 毎月第2水曜午後1時30分 西宮市総合福祉センター別館2階 ㌦ 社員総会 6月25日（木）午後1時 勤労会館ホール ㌦ 理事会の館外研修会 7月8日（水） ㌦ 新年互礼会 令和3年1月13日（水） 木曽路西宮店 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並びに阪神南ブロック老人クラブ連絡協議会の事業に参加します。 ウ 宍粟市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。 注. 新型コロナウイルス感染の影響により、4月、5月の会議を含めた全ての事業を中止としました。また、ことぶき研修バスの運行についても停止としました。
--	--	--

総合建設業

 株式会社 国松工務店

西宮市今津野田町2-24
TEL(0798) **33-2885**
FAX(0798) **33-0606**

学校法人 津門学園

こばと幼稚園

理事長 すが つね お 菅 庸夫
園長 高田 朋子
西宮市津門西口町5-9
TEL 0798-22-2101
FAX 0798-34-2102

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**

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**

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** FAX **38-1039**
URL : <http://www.e-sozoku.org>

スローピング運動の効能

スローピングとは「後ろ向き歩行」のことです。



スローピングは、「坂道健康法」ともいわれ、効率を高めるために階段や坂道を利用する方法です。普通のウォーキングの2～3倍の効果があるといわれています。

単純明快な健康運動法ですが、心肺機能の強化をしながら、体内脂肪の燃焼促進の効果もあり、続けることで足腰の筋肉がしっかりしてきます。基礎代謝を高め、生活習慣病などの予防にも効果があるとされます。



令和2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 ※7月1日現在での日程変更済み

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	8	水	三役会・理事会⇒中止				プロジェクト会議⇒中止	毎月第2水曜日:集稿 毎月第3水曜日:出稿 毎月第4水曜日:初校 毎月第1水曜日:再校・企画 【8・12・2月を除く】
	15	水	臨時三役会(予・決算)⇒中止					
	22	水	決算監査					
5	1	金			第1回委員会⇒中止			
	11~7/27	月		囲碁教室(12回)⇒中止				
	13	水	三役会⇒開催 理事会・市①⇒中止					
	15	金			第1回グラウンド・ゴルフ大会⇒中止			
	21	木		第1回委員会⇒中止				
	22	金			グラウンド・ゴルフ大会(予備)			
6	27	水			社員総会(勤労会館ホール)⇒延期			
	3	水				第1回委員会⇒中止		
	5	金		カラオケ教室①⇒中止				
	10	水	三役会・理事会				プロジェクト会議⇒中止	
	12	金		カラオケ教室②⇒中止	第1回体力測定⇒中止			
	17	水						第1回委員会⇒延期
	19	金		カラオケ教室③⇒中止				
7	24	水					新任会長・中堅リーダー研修会⇒延期	
	25	木			社員総会(勤労会館ホール)			
	1	水	三役会・理事会(館外研修⇒延期)			第2回委員会・感謝一円・健康講座(前期)⇒延期		
8	8	水	三役会・理事会(書面)・市②					
	12	水			第2回委員会			第1回委員会
	19	水		第2回委員会				
9	20	木			ボウリングの集い	第2回委員会・感謝一円・健康講座(前期)		
	2・3	水木						
	3	木		囲碁大会				
	4	金	三役会・理事会	カラオケ教室①			プロジェクト会議	
	9	水		カラオケ教室②				
	11	金		カラオケ教室③				
10	18	金					新任会長・中堅リーダー研修会	
	23・24	水・木		作品展(受付)				
	28~30	月~		作品展(審査)				
	1	木		作品展(搬入)				
	5	月		作品展(展示)			10/6県老連G・G大会(三田市)	
	6~9	火~			第3回委員会	(予備日10/13)		
	7	水						
	9	金	三役会・理事会	作品展(表彰)			プロジェクト会議	
	14	水		芸能大会(予選)	第2回グラウンド・ゴルフ大会			
	21	水		芸能大会(本選)	グラウンド・ゴルフ大会(予備)			
11	23	金						
	28	水						
	30	金						
	6	金	三役会・理事会・市③	カラオケ教室①			11/6県老連ウォークラリー(神河町)	
	11	水		カラオケ教室②				
12	13	金				第3回委員会・感謝一円・健康講座(後期)		
	18	水		カラオケ教室③	第2回体力測定			
	20	金		第3回委員会				
	3	木			5部会合同交流研修バス			
1	8	火						
	9	水	三役会・理事会				プロジェクト会議	
	16	水	臨時三役会					
2	13	水	三役会・理事会				新年互礼会	
	20	水			第4回委員会			
3	5	金		カラオケ教室①				
	9	火	三役会・市④					
	10	水	理事会(館外研修)					
	12	金		カラオケ教室②				
	17	水				第4回委員会		
	18	木		第4回委員会				
	19	金		カラオケ教室③				第2回委員会
3	24	水						
	3	水	阪神南ブロック協議会				プロジェクト会議	
3	10	水	三役会・理事会					

高齢者総合介護センター
にしのみや聖徳園
西宮市段上町6丁目24-1
☎(0798)54-8885
甲武デイサービスセンター
ホームヘルパーステーション
介護支援センター
甲武地域包括支援センター

が、豊かに
として、ともに生きる。
甲寿園
社会福祉法人 甲山福祉センター
特別養護老人ホーム
Kabutoyama Fukushi Center Koujyuen
西宮市甲山町53
TEL(0798)71-8236(代)
FAX(0798)73-7303
http://kojyuen.jp

社会医療法人 甲友会がお届けする

介護付有料老人ホーム
やすらぎ **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9-10
☎0120-4165-99

社会医療法人 甲友会

- 西宮協立脳神経外科病院
西宮市今津山中町11-1 ☎(0798)33-2211
- 西宮協立リハビリテーション病院
西宮市鷺林寺南町2-13 ☎(0798)75-3000
- 西宮協立訪問看護センター
- 西宮協立ケアプランセンター
- 西宮協立デイケアセンター
- 西宮協立認定栄養ケア・ステーション
- 介護付有料老人ホームやすらぎ
- 西宮協立訪問介護センターつながり
- 西宮協立介護用品サービス
- 西宮市瓦木在宅療養相談支援センター

総合福祉施設
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
サービス付高齢者住宅
☎(0798)32-1117
西宮市城ヶ堀町3-18
☎(0798)32-3111
FAX(0798)32-3136

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

相談支援事業所 紫苑
ヘルパーステーション
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

高齢者に人気の**趣味**

俳句・詩作
新聞や雑誌に投稿したり、将来の夢にもつながる趣味。

御 賛 助

すべての老人クラブ会員の皆さまへ 新型コロナウイルス 緊急事態宣言に関するメッセージ

兵庫県老人クラブ連合会
会長 中村美津子

本日、内閣総理大臣から、新型コロナウイルス等対策特別措置法に基づく「緊急事態宣言」が本県に対し発出されました。

同日の総理記者会見では、人との接触を7割から8割削減を目指し外出自粛を行うこと等を通して、感染拡大を抑制することが重要であると表明されました。

この新型コロナウイルスによる感染症は、感染経路や治療などが明確になっていないものであり、とりわけ、高齢者が感染した場合、他の世代に比べ、重症化するリスクが高いとされています。

その予防には、人と人の接触を抑制するとともに、外出する際には、手洗いや手指消毒を徹底し、マスクの着用を心掛けることが重要とされています。

一方、仮に感染したとしても症状がでないケースも

数多くあり、そのため感染に気付かないまま、周囲に感染を拡げていくケースが多々あると考えられています。

しかし、家の中に閉じこもってばかりでは、気分も滅入ってしまいますし、運動の低下による筋肉の衰えは、高齢者にとっては、それも由々しき問題につながりかねません。

幸い、今の季節は、散策には最も適した1年で一番美しい時季であり、多人数との接触を伴わない散歩などは、総理の記者会見でも言及されていますし、むしろ必要なことなのかもしれません。

すべての会員の皆さまが実感されているとおり、私たち老人クラブの活動は、『人とのふれあい』がすべてです。

その人と人のふれあいを通して、仲間づくり・健康づくり・生きがいづくりを

育み、充実した毎日を送ることができています。

私たちは、これまでの人生の中で、数多くの苦しみ・悲しみ・痛みを経験しながらも、それを克服し、今日、毎日を笑って過ごすことができている。今は、老人クラブ活動にとっても大きな試練のときです。

私たちは、自らの行動の自制を通じ、この非常に困難な状況を克服して、従来通りの、誰もが好きなときに、好きなことを一緒に楽しむことができるようになります。

考え方を変えれば、この大変な時にこそ、改めて、老人クラブ活動の意義や本当の良さ・楽しさを見つめ直し実感する好機なのではないでしょうか。

その時を信じ、希望を持って、この困難な短い期間を一緒に乗り越えていきましょう！

そのために、今は、どうかくれぐれも御身大切に！自愛いただきますよう、深い祈りを込めて、このメッセージをお送りさせていただきます。

記…令和2年4月7日



新型コロナウイルス集感染防止のために

3つの**密**に気をつけましょう

以下の3つの条件が揃う場所がクラスター(集団)発生のリスクが高いとされています！



換気の悪い
密閉空間



多数が集まる
密集場所



間近で会話や
発声をする
密接場面

西宮市老人クラブ連合会 事務局長の独り言

3月1日に兵庫県下で第1号となる新型コロナウイルス感染者が西宮市内に発生しました。4月7日には、緊急事態宣言が発令されました。現在、緊急事態宣言は解除されましたが、新型コロナウイルスについては、わかっていないことが多く、予断を許さない状況には変わりありません。

西宮市老人クラブ連合会では感染防止対策として“3密を避ける”“手洗いの徹底”などの新しい生活様式のなかでサークル活動やことぶき研修バスツアーを実施していただきたいです。自粛疲れを感じている会員の皆さまもおられるかと思いますが、いつものように仲間同士で、気兼ねなく親睦を深めるあの日々が戻ってくるように、力を合わせて乗り越えましょう！

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

幸泉エルズ
長期・短期共に
いつでも入居可
高田上谷病院
24時間救急受付
西宮市山崎町山崎4丁目26-14
078-903-3333

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

心のやすらぎを
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 **シルバークラス** ☎(0797)85-8591(代)
FAX(0797)85-8593
訪問看護ステーション **みどり** ☎(0797)85-8611
居宅介護支援事業所 ☎(0797)85-8613
西宮市北部在宅療養
相談支援センター ☎(0797)84-2061
FAX(0797)84-2062

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
西宮市山崎町山崎1637-5
☎(078)904-0721(代)
FAX(078)904-3186

毎日+10分身体を動かそう
歩くことは生活習慣病の予防に効果があり、**男性9000歩、女性8000歩**が目安といわれています。
(1000歩=ひと駅約10分程度です)

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

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
AM9:00~12:30 ○○●●●●○
PM3:00~6:00 ○○●●●●○
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●

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い薬を正確に伝えられます。

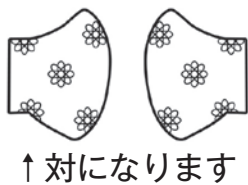
訪問介護センター
(有) **ラポール**
居宅介護支援・福祉用具貸与
訪問介護・障がい福祉サービス
石在町11-11 エトワールアノン102号
TEL 39-1222

立体マスクを作ってみよう!

生地は綿100% Wガーゼがおすすめです!
表・裏それぞれ左右対称に2枚ずつ
下記の型紙を使用して
生地を「わ」にして2枚重ねのまま
裁断してください。



実物大型紙
(大人用)



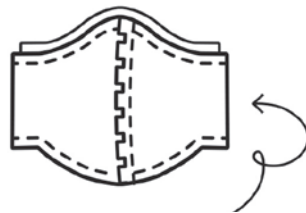
実物大型紙
(子ども用)

作り方

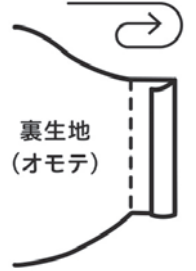
- ①裁断した生地を中表に合わせて縫い合わせる。縫い代に切り込みを入れて表に返し、アイロンでステッチ!



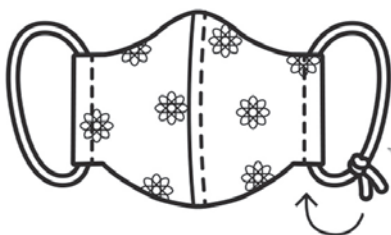
- ②表生地・裏生地を中表に合わせて縫う。縫い代に切り込みを入れて、開いている所から表に返しアイロンをかける。



- ③左右の端を、裏生地側に折って縫う。大人用は1cmに折ってさらに1.5cm、子ども用は8mm折ってさらに12mmに折る(三つ折りにする)。

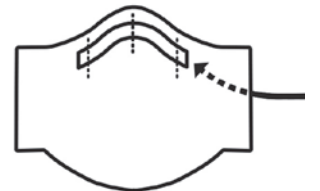


- ④三つ折り部分にマスクゴムを通して結べば完成!



ゴムの結び目は隠しましょう♪

鼻にフィットさせたい場合は、②で表に反した後に鼻側(上部)にセットアップテープを差し込んで数カ所縫いとめてから③に進んで下さい♪



【参照元】新宿オカダヤ

【URL】<https://www.okadaya.co.jp/shop/t/t1162/>

やぶもと泌尿器科

院長 敷元秀典

診療科目 ■ 泌尿器科

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

西宮市甲子園六番町18番16号
甲子園クリニックセンター

☎(0798)48-8601

カルシウムをしっかりとろう!

骨そしょう症の予防や精神を安定させる効用のあるカルシウムは、高齢者には特に必要な栄養素です。

★カルシウムが豊富に含まれる食品

牛乳、チーズなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐や納豆などの大豆製品、野菜類や海藻など。



HIRAI CLINIC 平井クリニック

外科・乳腺外科・泌尿器科

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

西宮市安井町5-14

夙川フロントビル2F

TEL(0798)38-1601

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

西宮市上蔭原町5-22(甲陽学院中学グラウンド北側)

☎(0798)38-4443

<http://www.muramatsu-shika.com>

SASO 医療法人社団 清和会 笹生病院

西宮市弓場町5番37号 ☎(0798)22-3535

介護老人保健施設

清和香櫨園

西宮市弓場町1番15号 ☎(0798)34-0001

訪問看護ステーション 居宅介護支援事業所

西宮市弓場町8番15号 ☎(0798)32-7831

ヘル香櫨園2001号

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

サイコーのいい歯に

☎(0797)35-1182

総合病院 明和病院

☎(0798)47-1767

西宮市上鳴尾町4-31

阪神鳴尾駅北へ徒歩5分

明和がんセンター

☎(0798)81-4552

訪問看護センター明和

指定居宅介護支援事業所

☎(0798)47-1812

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

内科・呼吸器内科・消化器内科・消化器外科
外科・皮膚科・大腸肛門外科・麻酔科

医療法人(財団) 喜望会

谷向病院

西宮市今津水波町6-30

☎(0798)33-0345(代)

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