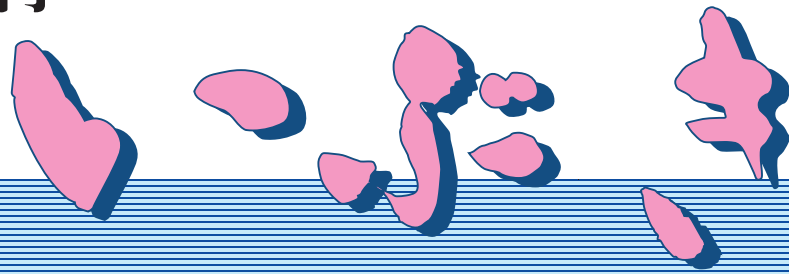


健康
友愛
奉仕

月刊



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



北海道富良野 ラベンダー畑 写真と文 田中 積氏（用海校区）

広大な大地に鮮やかに咲き誇るラベンダー
花々は毎年変わることなく季節を彩っている
しかし今 新型コロナウイルス禍で人々の
生活はすっかりその形を変えてしまった
I Tの進化で 私たちはあたかも其処にいる
ような感覚を味わうことができるが
やはり自然の中で光や風を感じ
季節の薫りに癒されたいと願う日々である



今、新型コロナ
ウイルスの影響
で世界中が大
変に。わが国に
おいても全国に
緊急事態宣言が
出され、経済活

動も止まってしまった。▼我々自身
も「自粛」「STAY HOME」
で動くことができない。老人クラブ
の活動も、ほとんど停止している。
▼我々の活動は「ふれあい」「会話」
がメインであるのに、「3密」から
みると一番危ないことになる。また
高齢者は重症化しやすいと言われ
ば十分高齢である。▼しかし怖いと
言って家に引きこもっていても、体
力的にも精神的にも悪影響が出てく
る。当分は屋外で、少人数であま
り密着せず体を動かすことであろ
う。▼ところで、緊急事態宣言は解
除されてもウイルスがなくなったわ
けではない。ワクチンや治療薬も開
発されていない。いつ第二次・第三
次の感染拡大が発生するかも分か
らない。▼我々の活動をどのようにし
て元に戻していくか大変悩ましい課
題ではあるが、リーダーが世の中の
状況を把握し皆の意見を聞きなが
らGO・STOPを判断し、安全・安
心に万全を期しながら新しい生活様
式で活動を再開していくしかない。
▼そうは言うものの、皆が楽しみに
している「ことぶき号研修」や一泊
旅行などは「3密」の最たるもので
ある。これらをどのように実施、ま
たは中止するか悩ましいところであ
る。▼ともかくにもこの危機、皆
で協力して乗り切るしかない。頑張
っていきましょう。（名塩 新家）

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 △=手術（要予約）・往診 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	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	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
高齢者にも 飼いやすい犬 マルチーズ 優しい性格で人間が大好き。それでいて賢く、手間のかからない犬種です。 西宮市高須町1-1-2-207 TEL(0798)48-7135 FAX(0798)61-3343	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 FAX(0798)61-3343	内科・人工透析 大植クリニック 院長 徳山 正徳 昼夜間透析 午前9:00~午後10:30 西宮市甲子園六番町18-7 阪神甲子園北東徒歩2分 ☎(0798)46-0070(代) FAX(0798)46-2221 http://www.o-clinic.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	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

市老連理事会5/13(書面)

【議案事項】

1. 令和2年度社員総会資料(案)および表彰関係資料について
2. 令和2年度社員総会の段取りについて

【報告事項】

〔広報部〕

- ・L版いぶき69号は7月中旬発送予定
- ・月刊いぶき第237号
- ・8・9月合併号原稿依頼(原稿締切:7月13日(水))
- ・第1回委員会の開催(6月17日(水))は延期

〔文化教養部〕

- ・カラオケ教室開催(6月5・12・19日(各金))の中止

〔体育部〕

- ・第1回委員会(5月1日(金))の開催中止
- ・高齢者のたのしい体力測定(6月12日(金))の中止

〔女性部〕

- ・委員会の開催(7月1日(水))および感謝の一円持ち寄り並びに前期健康講座の開催案内
- 7月1日(水)午後1時30分
- 西宮市総合福祉センター別館2階

〔三役会〕

- ・新任会長・中堅リーダー研修会(6月24日(水))開催延期
- ・6月のことぶきバスの運行等の停止

〔事務局〕

- ・ことぶき研修バス(11月)の割当

- ・総会資料の配布
- ・県知事表彰の候補者推薦
- 9月中旬、兵庫県公館にて表彰式

◇老人クラブ育成功労者

- 5名: 荒巻理事、大江理事、湯川理事、矢野理事、細見前理事

◇優良老人クラブ

- 3団体: 上甲子園浜校区、段上校区、名塩校区から各1クラブ
- (提出期限: 5月20日(水))

◇老人クラブ育成功労者

- 8名: 吉岡昭義、伊藤康二、黒岩 優、徳毛 勲、大西信彦、田中 清、石井 智、中 菊子

◇優良老人クラブ

- 3団体: 用海校区、神原校区、今津校区から各1クラブ
- (提出期限: 5月27日(水))
- 令和2年度老人友愛運動の調査提出期限: 7月8日(水)
- ※今年度に限り、基準日を7月1日とする。

・新規増会員の内訳調査結果(速報)

- ※次回定例理事会
- ↓6月10日(水)
- 三役会: 午前10時
- 理事会: 午後1時30分

市老連理事会6/10

※会員増強運動優秀クラブ等表彰

- ・純増会員数
- 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
- ・新規会員数
- 第1位
- 天寿会第4分会
- 第2位
- 北久寿川老友クラブ
- 第3位
- 今津大東町長生会
- 第3位
- 上甲子園2丁目シニアクラブ

〔議案事項〕

1. 社員総会について
2. 館外研修について
3. ことぶきバスの8月からの運行について

・乗員人員20名以上の規定を解除、バス使用料を18000円から10000円に値下げ(10月末まで)

- ・8月以降は、土日祝日も稼働し、バス利用割当分以外に申込可能(電話申込で先着順)

〔報告事項〕

- 〔広報部〕
- ・月刊いぶき6月号は休刊
- ・月刊いぶき第237号
- ・8・9月合併号 原稿依頼(原稿締切: 7月8日(水))

〔文化教養部〕

- ・第53回西宮市高齢者作品展出品要領
- ・第53回西宮市高齢者芸能大会出演要領

〔女性部〕

- ・委員会の開催および感謝の一円持ち寄り並びに前期健康講座
- 9月2日(水)に延期

〔三役会〕

- ・7月のことぶきバスの運行停止など

〔事務局〕

- ・ことぶき研修バス(12月)の割当
- ・ことぶき研修バスの相談会開催(7月1日(水))案内
- ・令和2年度実費弁償の支払
- ・令和2年度西宮市老人クラブ連合会役員名簿等の確認
- 「西宮いきいきクラブ」冊子の頁1・18の修正版
- ※修正の申出では、6月24日(水)まで
- ・月刊・L版いぶきの送付先および部数の確認について
- ・NTTレゾナントから独居高齢者見守り「でんきゅう」のご案内
- ※次回定例理事会
- ↓7月8日(水)
- 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

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11:30まで、午後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
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**

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/

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

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**

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 アルシェ甲子園口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

診療時間
平日 AM9:30~1:00 土曜 AM9:30~1:00
PM2:00~7:00 土曜 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

☎(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/

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 アプリートニョ2F
(甲東園駅西口スグ)
☎(0798) **57-1230**

高齢者の交通安全
歩道を歩きましょう

近づいてくる車に気づかなかったり、とっさに行動できずに事故に遭っています。
道路を歩くときは歩道を歩きましょう。歩道のないところは道路の右側を歩きましょう。



病気に苦しむことなく、元気に長生きし、人生の最後まで寝付かずコロリと亡くなる。この健康寿命の長さを言い表した表現のことです。その対義語としてあるのが、ネンネンコロリ。言わば寝たきり状態（介護状態）で長生きすること、あなたはどちらを目指しますか？ もちろん前者では？

◎ピンピンコロリとは？

◇ ◆ ◆ ◆

今回は、「健やかでより豊かな人生」を実現するために「血管年齢の適正化と健康寿命の延伸」を目標として医療に携わる、いわもと内科クリニック院長・岩本紀之氏を講師に迎え、「ピンピンコロリ」血管のアンチエイジング」をテーマにご講演をいただきました。

令和元年度
健康講座「ピンピンコロリ」
血管のアンチエイジング
ピンピンコロリの実現。そのカギは、血管力にあり！

血管力セルフチェック

- ☐ 腹囲が男性 85 cm・女性 90 cm以上
- ☐ 日頃、歩くことがない
- ☐ 満腹になるまで食べないと気がすまない
- ☐ 生活リズムが不規則
- ☐ 完璧主義で、負けず嫌い
- ☐ 階段や坂を歩くのがつらい
- ☐ 足に冷えやしびれを感じる
- ☐ 親兄弟に心臓病や脳卒中になった人がいる

5個以上チェックがある場合は
血管力が低下している可能性が…

ピンピンコロリを目指すため
健康的な食事を
心掛けましょう！



- ◎朝食は必ず食べ、間食は控えましょう！
- ◎ゆっくり噛んで、腹7分目くらいに抑えましょう！
- ◎血糖値を上げないためにベジタブルファースト。お腹のなかに食物繊維→主食→糖質の順で食事を摂るように心掛けを！

動脈硬化は、脳卒中だけでなく、狭心症・心筋梗塞・末梢動脈疾患・慢性腎臓病・大動脈瘤・認知症などを引き起こす要因とされており、日本人の約3分の1が動脈硬化で亡くなっています。血管力を低下させないためには、生活習慣病の管理が大切（糖尿病・脂質異常症・高血圧・喫煙・肥

◎血管力を低下させないポイント

動脈硬化は、脳卒中だけでなく、狭心症・心筋梗塞・末梢動脈疾患・慢性腎臓病・大動脈瘤・認知症などを引き起こす要因とされており、日本人の約3分の1が動脈硬化で亡くなっています。血管力を低下させないためには、生活習慣病の管理が大切（糖尿病・脂質異常症・高血圧・喫煙・肥

動脈硬化は、脳卒中だけでなく、狭心症・心筋梗塞・末梢動脈疾患・慢性腎臓病・大動脈瘤・認知症などを引き起こす要因とされており、日本人の約3分の1が動脈硬化で亡くなっています。血管力を低下させないためには、生活習慣病の管理が大切（糖尿病・脂質異常症・高血圧・喫煙・肥

動脈硬化は、脳卒中だけでなく、狭心症・心筋梗塞・末梢動脈疾患・慢性腎臓病・大動脈瘤・認知症などを引き起こす要因とされており、日本人の約3分の1が動脈硬化で亡くなっています。血管力を低下させないためには、生活習慣病の管理が大切（糖尿病・脂質異常症・高血圧・喫煙・肥

動脈硬化は、脳卒中だけでなく、狭心症・心筋梗塞・末梢動脈疾患・慢性腎臓病・大動脈瘤・認知症などを引き起こす要因とされており、日本人の約3分の1が動脈硬化で亡くなっています。血管力を低下させないためには、生活習慣病の管理が大切（糖尿病・脂質異常症・高血圧・喫煙・肥

動脈硬化は、脳卒中だけでなく、狭心症・心筋梗塞・末梢動脈疾患・慢性腎臓病・大動脈瘤・認知症などを引き起こす要因とされており、日本人の約3分の1が動脈硬化で亡くなっています。血管力を低下させないためには、生活習慣病の管理が大切（糖尿病・脂質異常症・高血圧・喫煙・肥

動脈硬化は、脳卒中だけでなく、狭心症・心筋梗塞・末梢動脈疾患・慢性腎臓病・大動脈瘤・認知症などを引き起こす要因とされており、日本人の約3分の1が動脈硬化で亡くなっています。血管力を低下させないためには、生活習慣病の管理が大切（糖尿病・脂質異常症・高血圧・喫煙・肥

ストレスのない生活で適切な生活を送ることがピンピンコロリへの近道です。運動は毎日の習慣にすることは難しい。しかし家にこもらず、週1回の運動をすることを中心しましょう。また質の良い睡眠・血糖値を上げない健康な食事（右記に掲載しています）・禁煙・アルコールは適度ならOKなどといった、運動・休息・食事・享楽（刺激）の正しい習慣を身につけることが何よりも大切です。生活習慣に気をつけなが

ストレスのない生活で適切な生活を送ることがピンピンコロリへの近道です。運動は毎日の習慣にすることは難しい。しかし家にこもらず、週1回の運動をすることを中心しましょう。また質の良い睡眠・血糖値を上げない健康な食事（右記に掲載しています）・禁煙・アルコールは適度ならOKなどといった、運動・休息・食事・享楽（刺激）の正しい習慣を身につけることが何よりも大切です。生活習慣に気をつけなが

ストレスのない生活で適切な生活を送ることがピンピンコロリへの近道です。運動は毎日の習慣にすることは難しい。しかし家にこもらず、週1回の運動をすることを中心しましょう。また質の良い睡眠・血糖値を上げない健康な食事（右記に掲載しています）・禁煙・アルコールは適度ならOKなどといった、運動・休息・食事・享楽（刺激）の正しい習慣を身につけることが何よりも大切です。生活習慣に気をつけなが

ストレスのない生活で適切な生活を送ることがピンピンコロリへの近道です。運動は毎日の習慣にすることは難しい。しかし家にこもらず、週1回の運動をすることを中心しましょう。また質の良い睡眠・血糖値を上げない健康な食事（右記に掲載しています）・禁煙・アルコールは適度ならOKなどといった、運動・休息・食事・享楽（刺激）の正しい習慣を身につけることが何よりも大切です。生活習慣に気をつけなが

ストレスのない生活で適切な生活を送ることがピンピンコロリへの近道です。運動は毎日の習慣にすることは難しい。しかし家にこもらず、週1回の運動をすることを中心しましょう。また質の良い睡眠・血糖値を上げない健康な食事（右記に掲載しています）・禁煙・アルコールは適度ならOKなどといった、運動・休息・食事・享楽（刺激）の正しい習慣を身につけることが何よりも大切です。生活習慣に気をつけなが

ストレスのない生活で適切な生活を送ることがピンピンコロリへの近道です。運動は毎日の習慣にすることは難しい。しかし家にこもらず、週1回の運動をすることを中心しましょう。また質の良い睡眠・血糖値を上げない健康な食事（右記に掲載しています）・禁煙・アルコールは適度ならOKなどといった、運動・休息・食事・享楽（刺激）の正しい習慣を身につけることが何よりも大切です。生活習慣に気をつけなが

ストレスのない生活で適切な生活を送ることがピンピンコロリへの近道です。運動は毎日の習慣にすることは難しい。しかし家にこもらず、週1回の運動をすることを中心しましょう。また質の良い睡眠・血糖値を上げない健康な食事（右記に掲載しています）・禁煙・アルコールは適度ならOKなどといった、運動・休息・食事・享楽（刺激）の正しい習慣を身につけることが何よりも大切です。生活習慣に気をつけなが

ストレスのない生活で適切な生活を送ることがピンピンコロリへの近道です。運動は毎日の習慣にすることは難しい。しかし家にこもらず、週1回の運動をすることを中心しましょう。また質の良い睡眠・血糖値を上げない健康な食事（右記に掲載しています）・禁煙・アルコールは適度ならOKなどといった、運動・休息・食事・享楽（刺激）の正しい習慣を身につけることが何よりも大切です。生活習慣に気をつけなが



ら、趣味を持ち、外に出る機会を増やして、好奇心の溢れた人生を謳歌していきましよう。そうすることで、動脈硬化を防ぎ、ネンネンコロリの人生でなく、介護知らずのピンピンコロリの笑顔溢れるストレスのない人生が待っています。

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 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11:45、午後7:15までです。
西宮市東山台1丁目10-3 国あり
☎(0797) 63-2588
JR西宮名塩駅行エレベーター2F横

…ナシオンの救急箱… 有限会社ナシオン中川薬局

《本店》西宮市東山台1-10-2 斜行エレベーター2F
TEL(0797) 61-0122 FAX61-0985
営業時間：9時~20時（水・土は9時~17時）
定休日：日曜、祝日
《エコー路店》西宮市名塩新町8 エコー店なしお5F
TEL(0797) 62-1211 FAX62-1335
営業時間：9時~20時（水・土は9時~17時）
定休日：日曜、祝日
http://www.nakagawa-yakkyoku.com

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

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

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

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 ○ ○ ○ ○ ○ 1:30~1:30
3:00 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

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

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

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

伊賀眼科クリニック

診療時間 月 火 水 木 金 土 日 祝
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

第2回 体力測定

令和元年11月15日(金)、第2回体力測定が、大阪ガス今津総合グラウンド体育館で開催され、午前・午後の2部で44人が参加しました。

はじめに北所会計理事からのあいさつの後、石井体育部長より各種目の説明がありました。次に、全員でラジオ体操で体をほぐし、いよいよ測定へ。まずは、二人一組で開眼片足立ち。目を開けたまま片足立ちで、何秒立っていられるかで、平衡感覚を測定します。な



開眼片足立ち



6分間歩行



握力



長座体前屈



上体起こし



10m障害物歩行



脳年齢も測定しました！

かなかバランス感覚をとることが難しいなか、好タイムを記録する参加者もおられました。続いて全員で6分間歩行を実施し、その後は個人のペースで、握力・長座体前屈・上体起こし・10m障害物歩行と計6種目を計測し、自身の体力を知ること健康増進・好きなスポーツに生かす絶好の機会となりました。初参加の方からは「とても楽しかったです。また次回の体力測定に向けて良い結果を出せるように日々頑張ります」との声が聞かれました。



令和元年度カラオケ教室が2月7日・14日・21日の金曜日に開催され、総数179人が参加しました。講師を務めるのは数々の演歌の作曲・編曲に携わり、カラオケ教室の名講師である保田先生です。保田先生は選曲する際、参加者から



カラオケ教室

の曲をリクエストや、歌いやすい曲を選曲されているそう、今月の課題曲は1回目に伍代夏子さんの「雪中相合傘」、2回目に三山ひろさんの「北のおんな町」、そして最終日の3回目は瀬口侑希さんの「おけさ恋歌」を選ばれました。

はじめに、歌詞の朗読で主人公のイメージや情景を膨らませた後、フレーズごとに、感情を出すときに効果的な「ぶし」を入れるポイントをわかりやすく解説してくれました。何度も練習をしていくうちに参加者の声量も大きくなり、上達が見られました。

教室終了後、最終日は恒例のおたのしみ抽選会が行われました。今回も多数の当たりが準備され、くじを引くのを祈りながら見つめる参加者の皆さん。当たる



と満面の笑みで喜ぶ姿が見られ、盛況で令和元年度のカラオケ教室も無事に終了しました。

今年度まで使用していた西宮市老人福祉センターが、事務局転居により、令和2年度からは西宮市総合福祉センターでの開催を予定しております。新しい会場で、会員の皆さままで親睦を深めながら楽しいカラオケ教室となることを期待しています。

令和元年度
新年互礼会

1月8日(水)、新年の門出を祝う新年互礼会が、木曽路西宮店で開催されました。松村市老連事務局長の司会進行のもと、はじめに物故者への黙とうの後、主催者を代表して山崎理事長があいさつを述べました。その中で理事長は、各校区理事に対し、日頃の活動への感謝の意を表した後に、会員増強について引き続き協力と呼びかけました。次に、来賓あいさつとして石井市長、水田社会福祉協議会議長、大石市会議議長より令和2年を祝う祝辞をいただきました。

そして来賓紹介、祝電紹介のあと、山本副理事長の声高らかな乾杯で、会食がスタートしました。各校区の情報交換はもちろんのこと、絆と親睦をさらに深めることができ、輝かしい新年の幕明けとなりました。

内科・小児科・放射線科
健診・超音波検査《要予約》

撫順医院

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
キューゴヤ

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

やま がた

山縣眼科

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/>

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		

西宮市からのお知らせ

～体力・筋力の低下を防ぎましょう～
お家でできる介護予防

期間限定

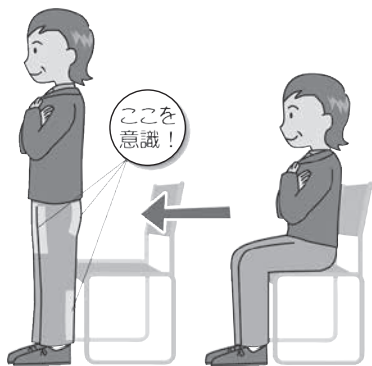
「西宮いきいき体操」公開中です！

★☆☆ 転倒予防に有効！リハビリの専門職が厳選して紹介します！ ★☆☆

新型コロナウイルス感染症の影響でこもりがちな生活となり、体力や筋力の低下を招く恐れがあります。そこで、「西宮いきいき体操」から高齢者の方に特に取り組んでほしい足の筋力アップ体操3つを紹介します。体力や筋力の低下を最小限に食い止めるためにも、お家でも取り組めることをしましょう。

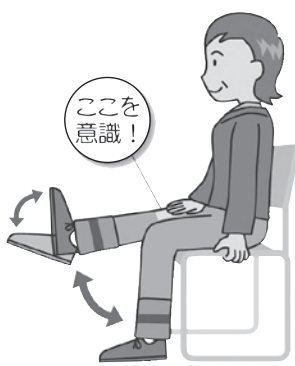
※痛みや体調不良のある方は運動を控えるなど、無理をしないようにしましょう。

椅子からの立ち上がり



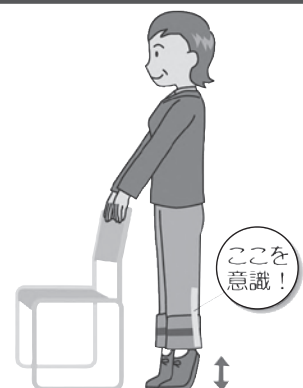
- ①肩幅程度に足を開き、足裏をしっかり床につけて座る。両手は胸の前で交差し、軽く当てる。
- ②「1、2、3、4」でゆっくりと椅子から立ち上がり、背すじを伸ばす。
- ③「5、6、7、8」でゆっくりと座る。10回程度を目安に行う。

膝を伸ばす運動



- ①椅子に深くゆったりと腰をかけ、「立ち上がる時の膝の角度」から始める。
- ②「1、2、3」で膝を伸ばし、「4」で足首を起こす。
- ③「5、6、7、8」で元の位置まで戻す。
- ④反対の足も同様に行う。左右10回程度を目安に行う。

踵を上げる運動



- ①椅子の背もたれを持って、背すじを伸ばした良い姿勢で立つ。
- ②肩幅程度に両足を開き、つま先を正面に向ける。
- ③「1、2、3」で体を傾けず背すじを伸ばし、両方の踵を上げ、「4」でさらに上げる。
- ④「5、6、7、8」で踵を下ろす。10回程度を目安に行う。

◆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。

※感染症予防対策として、西宮いきいき体操の実施を見合わせていることがあります。終息後は、地域の皆さんと一緒に取り組みましょう！

◆6種類の体操を動画で公開中です

市ホームページや動画投稿サイトYouTubeで6種類の「簡易版」を公開しています。「簡易版」を動画で見ることができ、ほか、10種類の「スペシャル版」やお口の体操「口腔版」についてのイラストをダウンロードできます。ぜひ取り組んでみてください。



←ホームページはこちら
(二次元コードを読み込んでください)

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
西宮市役所本庁3階
☎(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	日・祝
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	○	○	○	○	○	○	○
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	日・祝
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

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
午前9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○
午後3:00~7:00	○	○	○	○	○	○	○

日本耳鼻咽喉科学会認定専門医
院長・医学博士 足達 治
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
shigeshta 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.shigeshta.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	○	○	○	○	○	○	○
PM3:00~PM7:00	○	○	○	○	○	○	○

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	日・祝
9:00~1:00	○	○	○	○	○	○	○
3:00~7:00	○	○	○	○	○	○	○

※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	○	○	○	○	○	○	○
15:00~20:30	○	○	○	○	○	○	○

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~PM2:00
PM4:00~PM8:00
日曜 AM10:00~PM2:00
PM3:00~PM5:00
祝日休診

西宮市甲子園高潮町7-20-103
TEL(0798)48-8211

ご長寿 バンザイ！

エンジョイ シニアライフ

未知への好奇心と知識への探求を 忘れずに歩んできた人生

三木 清孝さん（90歳） 甲陽園校区



甲陽園駅周辺の閑静な住宅街に居を構える三木清孝さんは、昭和5年1月23日生まれ、90歳。3人兄弟の末っ子として神戸市に生まれました。エンジンに憧れていた少年時代から工作が得意で、卒寿を迎えた今でも日曜大工の腕前は健在です。その技術を生かして、町内の祭りで使われる金属製の簡易式やぐらの設計・制作にも携わり、地域活動の活性化を担っています。

大学では登山同好会に入会し、日本アルプスなど幾多の山に同好会仲間と足を運ぶ活発な青年時代を過ごしました。山小屋に泊まるときは食材を持参し、約1週間の登山にはかなりの大荷物だったと当時を懐かしく振り返ります。

大学卒業後は証券会社に就職し経理課へ配属となり、プログラマーとして活躍しました（現在のシステムエンジニア）。入社時に使っていたのはパソコンではなく電子計算機と呼ばれる大型機械。四則演算が組み込まれた機械同士をコードでつなぎ合わせさまざまな計算をする、という多忙な業務の日々でした。真空管で作られていた当時の機械は、作業していると熱が発生するため冷却にも手間がかかったとのこと。しかし「お弁当を上においておくと、ほどよく温まったんですよ」と、その時代ならではの心温まるエピソードを語ってくれました。そして、奥さまの新生子（おこ）さんとは28歳のときに職場結婚。その後、2人の子宝に恵まれ、三木さん一家は幸せな日々を過ごしました。

退職後、ボランティア活動に積極的に参加していた三木さんは、お誘いを受け社会福祉協議会に入会し会長にも就任しました。福祉に貢献する生活を送っていたある日、旅先の道の駅で、バス旅行をしていた地元の高人クラブとばったり遭遇。「そんなクラブがあったんだ」と驚き、旅行に参加していた知人から老人クラブの話詳しく聞きまし。これが縁で80歳のときに入会。老人クラブは定年後に同世代の人たちと話したり、多くの人と会えたりする貴重な場所だと実感するようになりました。

甲陽園校区は5つのクラブで校区連合を構成しており、その中のひとつ甲陽中部シニアクラブに入会した三木さんは同クラブの会長を務め、その後校区の連合会長にも抜擢され3年ほど務めました。しかし、硬膜下血腫を患い体調をくずしたため会長職を退き、現在は校区連合会の顧問に就任しています。

楽しみにしている活動は、毎年市民館で開催される輪投げ大会や甲東公民館までウォーキングする観梅会、廣田神社でのつつじ観賞などがあります。中でも年3回の日帰りバス旅行は、毎回30人ほど参加する人気行事で、行き先は役員で楽しく相談しています。今年4月には仁徳天皇陵古墳に行く予定でしたが、新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため残念ながら中止に。次回10月の旅行が楽しみと笑顔で話してくれました。

老人クラブに入会してから、奥さまとは近隣の山に一緒に散策に行くなど夫婦仲は良好。さらに3人の孫にも恵まれ、まさに円満な家庭を築いてきました。息子さんは離れて暮らすため、なかなか会えないのがちょっと残り残念ですが、今年2月には久しぶりに一家団らんの時間を過ごしました。「もうちょっと遅かったら、コロナ禍で会えないところでした」と安堵の表情を浮かべます。

本が大好きで、読書は大切な時間の過ごし方のひとつ。これまで工作やアウトドア、老人ク



本棚にはさまざまなジャンルの書物が

壁には海外旅行で訪れた各国のお土産や絵画も飾られており、若い頃から育んできた未知なるものへの好奇心と知的探求心が身のまわりの一つ一つに息づいていました。「会長職からも離れたし、今は落ち着いて活動に参加していますよ」と語る三木さんは、これからも得意のパソコンで行事のお知らせを制作するなど、クラブ全体の活動を支えていきます。

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

櫻根皮膚科

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

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

toki clinic

とき皮膚科

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

診療時間 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（E5台有り）

☎ (0798) 72-4601

熱中症予防法メモ



水分を我慢せず、こまめな水分補給を心掛けましょう。汗をかいた時は、適度な塩分補給も必要です。

部屋の見やすい場所に温湿度計を置き、温度が上がったらエアコンをつけるなど、常に注意しましょう。



エアコンや扇風機が苦手な人は、温湿度設定に気を付けたり、風向きを調節するなど工夫してみましょう。



心のひろば

声掛け運動

神原校区 濱野 照子

冬が終わりや々と春らしくなってきたかなあと思っ

ていると今年は新型コロナウイルスが猛威を振るい公
共施設での会議やスポーツ
クラブ、講習会などさまざ
まな行事は中止となりまし

た。

マスクは店舗では売り切れ！ またトイレトパー
パーやティッシュペーパー
も品切れ！ デマであるとは
聞きましたが連日の行列
には、ただただビックリで

した。コロナウイルスも早
く治る日が待ち遠しい春で
す。

話題は変わりますが、俳
句の吟行に出かける日のこ
と…大阪駅環状線ホームに
向かいましたところ、前を

おられますか？」と…する
と慣れていますからとの返
事です。「慣れているとは
言え一人で偉いですねえ」
と言いつつ私の腕を差し出
しました。

だき気持ちのよい朝でし
た。
スムーズに「声かけ運動」
ができたうれしさにしばらく
くひたっていました。
そこで一句
白杖の人へ
貸す腕あたたかし



謡曲「鉢の木」異聞

安井校区 塩川 彰

ストーリーはご存知のよ

うに、大雪の日、貧乏のど
ん底にあった坂東武士・佐
野源左衛門常世の茅屋に、
行脚の僧―実は執権北条時

頼が一夜の宿を求めてやつ

てきた。困窮している源左
衛門には、旅人をもてなす
食へ物も暖をとる薪もな
い。一旦は断るが追いか
けて招き入れる。

これからの話が日本人に
はよく知られている話であ
る。源左衛門は庭に雪を

冠っている植木鉢の梅、桜

松を鉢から引き抜き薪とし
て囲炉裏で燃やして法師に
あたらせた。

一夜の宿を借りに来た名

も知らぬ行脚僧に、秘蔵の
鉢の木を燃やしてあた
す。崇高にして寛仁。人格
像としては究極的理想像で
ある。源左衛門は鎌倉武士
のみならず日本の武士の理
想像になり、以後の日本人
のモラルの規範となってい
る。

◆問題点①

私が題名を「異聞」とし
た理由は、この物語には常
識的な前提が無視されてい
るからである。事実を重視
すれば、この麗しい物語は
成立しない。

◆問題点②
源左衛門はこの法師が、
自分が忠義を尽くしきざ鎌
倉という時、命を懸けて守
らなければならぬ執権の
北条時頼であることを知ら
なかったことになる。旅の
僧に、源左衛門は自分の忠
誠心を披瀝する。

この謡曲の核心は大雪の
中、難渋している見知らぬ
旅の僧侶に、秘蔵の鉢の木
を薪にして暖をとらせた、
無欲無私の純粹のもてなし
心を私たちに教えてくれて
いる。しかし以後の話は付
け足しで、狼少年の話か、
中国古代周王朝の王が愛妾
の笑顔を見たいばかりに、
危機でもないのに狼煙を上

げた話に類している。
鎌倉に帰った北条時頼
は、佐野源左衛門の言った
ことを試そうとして、諸国
の武士を非常召集する。源
左衛門は、古びた鎧を着用
し、瘦せた馬にまたがり鎌
倉に出頭してきた。

時頼は、源左衛門の忠誠
心を愛で親類の者に横領さ
れていた土地を取り返して
やったり、恩賞を与えたとい
う。



頭の体操クロスワードパズル



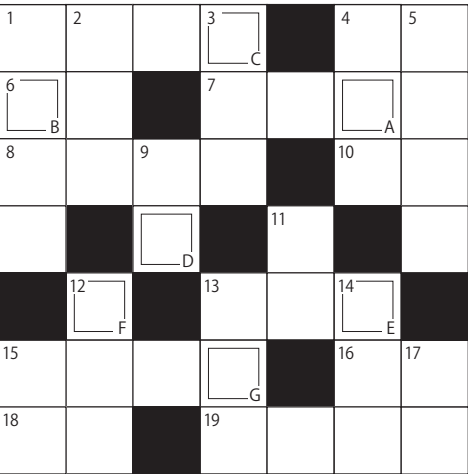
タテのカギ

- 1 水戸黄門のお付きは、格さんと_____
- 2 昔から長く務めている者などを指す。
_____メンバー
- 3 約束の時間に間に合わない！
- 4 刀をさやに収めた状態から始まる_____術
- 5 海の幸であふれた_____料理
- 9 真実は_____のみぞ知る
- 11 力点・支点・作用点による有名な原理は？
- 12 公職の人が職を辞めさせられること
- 13 今はDVDやブルーレイ。少し前は
_____テープでした
- 14 動物などで雄と雌の一組
- 15 沢田研二のヒット曲。「_____の過ぎ
ゆくまに」
- 17 握り、巻き、押し、ちらし。いろい
ろな作り方があります



ヨコのカギ

- 1 スコットランド産ウイスキー
- 4 ダイオウ_____。ホタル_____。_____スミ
- 6 時代劇などの立ち回りで、左鎖骨あた
りから斜めに切る、_____切り
- 7 タイミング。「_____を見計らう」
- 8 千昌夫も歌いました。
「さよなら_____また来て四角」
- 10 フォークの名曲「22才の別れ」。作詞・
作曲は_____正三
- 13 お尻にある脊椎の最下端を構成している骨
- 15 未婚女性が着る着物は振り袖。既婚女
性が着る着物は？
- 16 電気・水道にならぶ大切なライフライン
- 18 砂_____。純_____。_____塊
- 19 忠臣蔵で有名な、主君のあだ討ちをし
た筆頭家老。_____内蔵助



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

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
※L版「いぶき」第68号のクロスワードの答えは「ふゆしょうぐん」でした。多数のご応募ありがとうございました。

※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／8月31日(月)
◆宛先／〒547-1002 大阪府平野区喜連西4-6-69
(株)博報社 いぶきクロスワード係

読者の声

クロスワードパズルに多数のご応募いただき、ありがとうございました。皆さまからいただいたご意見・ご感想を読者の声として一部掲載させていただきます。
またのご応募お待ちしております。

- ☺ 皆さまのがんばっている様子を読んで、私ももっといろいろな場所に参加しようと思いました。
- ☺ 楽しみました。ありがとうございました。
- ☺ 投稿文を載せていただきありがとうございます。またがんばります。
- ☺ 今年は暖冬で雪が少ないようです。3 月で 92 歳になりました。人生 100 年時代まだまだ頑張らねばと思っております。
- ☺ いつも「いぶき」を楽しく見えています。西宮地域の活動は「スバラシイ」ですね。皆さまよくがんばって一日一日を過ごされているのがよく分かります。
- ☺ 毎号楽しみに待っていますヨ。
- ☺ いぶき第 68 号、すみずみまで楽しく読ませていただきました。（おじいちゃん、おばあちゃん）高齢者の方が元気に活動されているのが喜ばしいことですよね、がんばろう !!
- ☺ 毎回の作成ご苦労さまです。読んだ後、いつも元気をもらっています。ありがとうございます。
- ☺ 毎回いぶき楽しみにしています。“校区老連だより”では活動がバラエティに富んでいて元気をもらいます。私たちもいろんなことにチャレンジしていっても元気で健康寿命を延ばし楽しい老後をもっとに頑張りたいと。
- ☺ クロスワード、脳トレでがんばりました。

原稿募集

次号、1 月発刊予定の「いぶき」第 70 号に原稿をお寄せください。

■投稿締め切り
10 月 7 日(水)

■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があります。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

クラブ活動についての楽しい思い出や随想、俳句、短歌、川柳、詩など。※文芸に関しましては、ふりがなが必要な場合のみつけてください。

■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。

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(株)博報社までご連絡いただきますようお願い申し上げます。

(株)博報社 TEL 06-6797-0212
FAX 06-6797-0479



会員文芸

◆俳句

安井校区 塩川 彰

訪れる人無き家や紅蜀葵
七夕や永遠に会えない人ばかり

南甲子園校区 竹村 香織

青葉梟信濃の森は濡れどおし
うすものや御座所欄間の透かし彫



神原校区 吉田 照美

久々のひれステーキや初夏の風
たけのこの佃煮うまし温泉宿

甲東校区 黒川都美子

双塔の一つ茂りに隠れたる
蜘蛛の囀を大きく張らす伸子張



名塩校区 赤坂美智子

ぐんぐんと芋蔓伸びて夏茜
新しき尻尾短き蜥蜴かな

◆短歌

香櫨園校区 森山 泰子

心和む記事はなきかと新聞の
隅ずみ探す朝な朝なに
存在を誇示する如く梔子の
香りを放つ夜の公園

◆川柳

上甲子園校区 栗村 正

新型のコロナを誇る日もあった

北夙川校区 河瀬喜和子

ゴールデン孫に逢いたしがまんどき
八十三の身体はマスクと手洗い
五月晴れ帽子の上に蝶止まり
コロナ騒ぎの疲れ癒され

安井校区 塩川 彰

壮年の滾る血潮の残り血に
傘寿の躰が戸惑いており
ありしこと、戦さ、飢え、地震、家壊れ
妻病みて死に鰥居十余年



上甲子園校区 船橋 綾子

帰り道名もない花がおじぎする
歩く人マスクマスクで皆美人



北六甲台校区 高瀬 照枝

手にこぶし老いて舞い込む奇跡待つ
父の愛浴びた御礼に晴れ姿

高木校区 金地 民衛

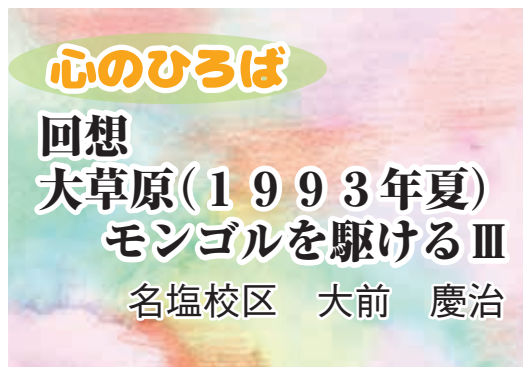
八十過ぎた今も頑張るボランテニア
体操だ今日も元気に「いきいき」と





◆俳画

神原校区 濱野 照子



心のひろば

回想
大草原(1993年夏)
モンゴルを駆けるⅢ
名塩校区 大前 慶治

①ゲル
草を求めて夏は北へ、冬は南へ移動する遊牧民の組み立て式住居。彼らには国境という概念はありません。出発前に組み立ての練習をし分解し

て運んだ。屋根の骨組み「オニ」が100本、屋根と壁「ハナ」を覆う断熱材になる「フエルト」は羊100頭分、これが1張分。ゲルで眠ったのは一晩だけだった。1年の半分を留まって生活するゲルは、慣れない私たちが毎日組んだりバラしたりすると壊れてしまつたからだ。
②移動トイレ
360度草原以外は何かもない世界に入り込んでいる。「トイレはどこだ?」「どこでも!」「?!」乾燥して雨がほとんど無いところにポツンとあるこもり傘が身を隠してくれる。そんなもんいらんと言ひ、50mほど離れてしゃが

む私を友人の望遠レンズが狙っていた。ここでの燃料は乾燥した糞なのだ。牛の渦巻きパン、ラクダのキウイフルーツ、羊の豆菓子…みんなよく燃える。
③北京ジープ
出発前からラジエーターがジャジャ漏れたった相棒は次々と故障して楽しませてくれた。バッテリーがショート



し点火コイルは爆発した。2時間で20kmの日もあったが、日が暮れた所が宿だからチェックインに間に合わない日は一度もなかった。
壊れては修理を繰り返す間違った。わりあって過した愛しい仲間だった。
《完》



西宮市老人クラブ連合会の新しい活動場所のご案内

令和2年度より西宮市総合福祉センター別館2階で楽しい活動をたくさん実施してまいります! 皆さん奮ってご参加ください♪

大集会室 定員: 100人

中集会室 定員: 30人

小集会室 ⇨ 定員: 18人

⇩ 調理実習室 定員: 16人

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

0120-982-690 (0798) 42-1091 (0798) 42-1092

西宮市花園町10-21 ノーブル甲子園1階

・関節が痛い(腰痛) 膝痛

・変形性膝関節症

でお悩みの方へ

医療法人社団 **西宮回生病院**

〒662-0957 兵庫県西宮市大浜町1番4号

0798-33-0601

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

内科・消化器内科 **ますだクリニック**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△
外来・内視鏡							
14:00~16:00	○	○	○	○	○	○	△
内視鏡(予約)							
16:00~18:30	○	○	○	○	○	○	△
外来							

西宮市高座町11-8

0798-39-7561

眼が見えにくい高齢の方
ご相談ください

白内障手術

うえむら眼科クリニック

西宮市松山町交差点 甲子園口グリーンプレイス内

tel. 0798-61-8000

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)

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
16:00~19:00	●	●	●	●	●	休	休

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**

漏水 破裂・爆発 落雷 など補償

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

阪急の家族葬

葬祭会館 **エテルノ**

西宮 仁川

0120-01-3242

家族で送る
しあわせなお葬式

西宮北 愛犬くんもお連れください

岡場 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

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

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)

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