版〉 ふれあい広報紙







行 所 = = 発 -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

ぬく決意、一緒に進もう目的に向かって断固やり

西宮市老人クラブ連合会

理事長 古結

公司

"会員增強、

「会員増強」については の脅威でどんなルートで自 で続くかもわかりませんが がわからない上に、いつま 分の身に降りかかってくる 連合会の最重要課題である 乗り切りたいと思います。 今年こそは高齢者パワーで かが全く読めません。実態 が、コロナ禍はどのくらい さて、西宮市老人クラブ

本でも緊急事態宣言が発出 まにおかれましてはお健や うございます。 「コロナストレス」 がかか に閉じこもりがちになり 粛や中止になりました。家 されてから種々の行事も自 ルスが世界中に蔓延し、日 厚く御礼申し上げます。 格別のご理解ご協力を賜り クラブ連合会の諸行事には また、旧年中は西宮市老人 ととお喜び申し上げます。 かに良き新春をお迎えのこ 昨年は、新型コロナウイ 会員の皆さ

況を知り、後は復興の手続 きを進めることができます がつかない中、不安と不自 います。災害ならば被災状 由でさらにストレスも倍増 した年ではなかったかと思 いつ終息するか見通し します。 頑張りましょう。そして健 す。会員一丸となり一緒に かって断固やりぬく決意で きいき体操」の推進に努力 康づくりのために「西宮い 防ぎ、会員増強の目標に向

上げ新年のごあいさつと致 今年1年が幸多き年になり 家族の皆さまにとりまして ますように、ご祈念を申し 結びに、会員皆さま、ご らず、月刊「いぶき」の1 ブ数は微増したにもかかわ を振り返りますと単位クラ 服しています。ただ1年間 は並々のものではないと敬 会員皆々さまの日々の努力

新年あけましておめでと

めに「魅力あるクラブづく で歯止め策を練って未然に 情報をいち早く入手し、皆 です。そこで解散や休止の の要因であるクラブの解散 緊の課題は会員減少の最大 り」を進める所存です。喫 をかけ、将来を見据えた老 っています。現状に歯止め 数、会員数が減少傾向にな ざまな理由で年々クラブ 頁で掲載している1500 人クラブが存続していくた 人会員増の努力目標はさま ざいます。一般社団法人西 御礼を申し上げます。 理解とご協力を賜り、 般にわたりまして格別のご の活動、イベントやセミナ び申し上げます。 初春をお迎えのこととお慶 宮市老人クラブ連合会の皆 つくりや、健康増進のため 様におかれましては、良き 新年あけましておめでと -の開催をはじめ、市政各 平素は高齢者の生きがい



新年のごあいさつ

西宮市社会福祉協議会 理事長 水田 宗人

げます。 動に、温かいご理解とご協 会福祉協議会の地域福祉活 力を賜り厚くお礼を申し上 また、平素より西宮市社

ウイルス感染症の世界的な さて、昨年は新型コロナ

るを得ない状況となりまし 縮小しての開催などをせざ い緊急対応を迫られま. 直面しました。 から、各種事業や地域行事 でも、どこにでもあること た。感染の可能性はだれに れまでに経験したことのな 拡大という未曽有の事態に などの中止や延期、規模を 私たちはこ

のこととお喜び申し上げま 2021年の新春をお迎え

そ、すべての人がお互いの 人権と尊厳を大切にし、 このような非常のときこ 支

いただきます。

年頭のごあいさつとさせて 多幸を祈念いたしまして、 様のますますのご健勝、ご

ルス感染症の終息と、皆

一日も早い新型コロナウ

西宮市長 ルス感染拡大防止のため 石井 登志郎

明けましておめでとうご

げます。 も、新しい生活様式を取り 思います。その中において すことに心より感謝申し上 づく活動を続けておられま 「友愛」「奉仕」の精神に基 を進められなかったことと なかなか思いどおりに活動 入れ、工夫を凝らし「健康」

員の皆様のご尽力の賜物と 長きにわたる活動について は、歴代会長様をはじめ会 このような60年を超える

厚く

昨年は、新型コロナウイ

え合っていくことが大切で

はないでしょうか。貴会の 願い申し上げます。 宮市社会福祉協議会の活動 ます。今後とも、私ども西 推進してまいりたいと存じ 皆様とともに、「共に生き、 共に支える共生のまちづく にご支援を賜りますようお 」の取り組みをなお一層

クラブ連合会の皆様におか うございます。西宮市老人

れましては、お健やかに

新年のごあいさつ〈2面〉新任会長・中堅リーダー研修会・令和2年度被表彰者について〈3面〉健康講座〈4面〉カラオケ教室 iPhone 体験教室〈5面〉高齢者作品展〈6面〉西宮市いきいき体操について〈7面〉西宮市からのお知らせ〈8~9面〉西宮市老連ニュース月刊「いぶき」〈10 ~ 12 面〉ご長寿バンザイ〈13 面〉会員のひろば・クロスワード〈14 ~ 15 面〉会員のひろば・文芸・原稿募集〈16 面〉高齢者楽しいボウリングの集い

深く敬意を表します。

新年のご挨拶

よう、よろしくお願い申し ぬお力添えをいただきます るよう市政を推進してまい らせるまちであり続けられ はじめ、誰もが安心して暮 りますので、本年も変わら 今後ともご高齢の方々を

頭のご挨拶といたします。 を心から祈念申し上げ、念 宮市老人クラブ連合会の 益々のご発展と、会員の皆 く幸多き年となりますこと りまして、今年一年が明る 様並びにご家族の皆様にと 結びに、一般社団法人西

上げます。

活動を活性化していた を工夫しながらクラブ 違うので、各校区特性

令和2年度 新任会長・中堅リー ダー研 修会

ルス感染症拡大に伴い延期 ましたが、新型コロナウイ 堅リーダー研修会を6月24 した。 開催され、 月3日欧・4日休の2日間 ター別館2階大集会室で9 観点から参加規模を縮小し 日冰に開催予定としており 令和2年度新任会長・中 西宮市総合福祉セン 感染症拡大防止の 46名が参集しま

もと研修会がスタート。始 めに古結理事長からあいさ つがあり、続いて参加者の 荒巻副理事長司会進行の

> ④質疑・意見交換 ③会員増強運動 ②「リーダー必携」からリ 以下の通り進行されまし ②では松村事務局長から

グラフで、市老連の会員数 用いてリーダーの基礎知識 強に関する手作りの大きな の説明がありました。③で リーダー必携』の冊子を の内訳推移を参加者に 古結理事長がの会員増

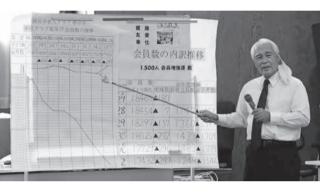
交換では、「会員増強 者に発信しました。 すれば会員増強ができ と古結理事長が、参加 るかが市老連の課題」 しては、「どのように また④の質疑・意見

> 図っていました。 を執り、久々の校区間での 意見交換に親睦と交流を 加者は、 局長は回答されました。参 に生かすために熱心にメモ 今後のクラブ運営

なった新任会長・中堅リー しました。 今後のクラブ発展の糧と

説明しました。現状と

自己紹介があり 研修会は



(香櫨園校区

信智清彦勲優

(東山台校区)

をどのように工夫して

表彰を受賞しているク ラブの特性や会員増強

どの質問があがり、「校 実施しているのか」な

区ごとに地域の特性が

被表彰者一覧(敬称略) 【兵庫県知事表彰】

記の通りです。

⇒ 大江 太郎 (周末校区)⇒ 大江 太郎 (用海校区)⇒ 大江 太郎 (瓦木校区)→ 大河 太郎 (国本校区)

◇優良老人クラブ細見五郎(上 五正益太郎史男郎勲 (上ヶ原校区) (上甲子園校区

で、伝達式を行いまクラブ連合会理事会14日似、西宮市老人 となりました。10月大防止のため、中止ナウイルス感染症拡 式が予定されており 立60周年記念で表彰 さまおめでとうござ した。受賞された皆 新型コロ 兵庫県知事表彰を受賞されが

大防止のため、

ましたが、

令和2年度 老人クラブ連合会創 令和2年度兵庫県 被表彰者について

遺言)(相続手続) (相続税)(家族信託)

今津出在家老友会北名次桜クラブ

(押源校区)

(今津校区

NPO法人 相続相談センター (★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

総本社(元西宮市役所南西角) 矢野葬祭株式会社

火葬式 家族葬 一般葬 社 葬 ご寺院様のご紹介も承ります。 取次科 矢野寝台自動車(24時間対応) 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 **5 0 1 2 0 - 1 4 0 - 9 9 0**

別格本山

【兵庫県老人クラブ連合会会長表彰】

老人クラブ育成功労者

(甲陽園校区) (西宮浜校区)

(南甲子園校区 (小松校区)

名塩東クラブ

(段上校区)

天寿会第 1分会

(上甲子園校区)

一一

西宮市社家町1-36 **235-2388**

総合建設業

> 類国松工務店

級建築士事務所

西宮市今津野田町2-24 TEL(0798)33-2885 FAX(0798) **33-0606** 地鎮祭·初宮詣·結婚式 宮総本社

☎神 社 33-0321 ☎神社会館 **23-3311**

·神社 http://nishinomiya-ebisu.com ·会館 http://jinjakaikan.com



独逸機械貿易株式会社 先端溶接技術で日本の産業界に貢献

本 社 川崎市川崎区駅前本町24-5 ☎(044)222-6751(代) FAX 233-6696 関西支店 西宮市本町5-27 ☎(0798)35-6751(代) FAX 35-6759 山大師

西宮市甲山町25-1 TEL (0798) 72-1172

メンテナンスアドバイザー

㈱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**

門戶厄神 東光寺

西宮市門戸西町2-26 **25**(0798)**51-0268** 門戸厄神(検索)

(有)太田ジオリサーチ

宅地地盤の 安全性診断



西宮市すみれ台3丁目1番地 **25**(078)**907-3120**



防止のため延期となり、

予定していましたが、新型 当初7月1日欧に西宮市総 水に開催の運びとなりまし 梁状況をみながら9月2日 合福祉センター別館2階で コロナウイルス感染症拡大 令和2年度健康講座は

式を取り入れました。女 底するなど、新しい生活様 性部の中部長司会進行の ェイスシールドの着用を徹 今回は、 応募多数のなか2名が

今回は、「音楽でい 地よいメロディーを聞きな 声帯を鍛えるためのボイス ました。ピアノが奏でる心 た体のほぐし方を紹介され 編。自宅でもできるよう した。まずはストレッチ に、スポーツタオルを使っ トレーニングが紹介されま そこで誤えん予防として

トしました。

令和2年度 健康講座 音楽でいきいき元気に ボイストレーナによる 誤嚥予防



NPO 法人 すくすくあいね 松本

大阪音楽大学音楽部声楽科卒業。 関西のオペラ団体にて研鑽後、ク 関西のオペラ団体にて明頭な、シラッシックからオリジナル曲まで、独自の世界を追求。演奏活動と並行して、NPO法人すくすくあいねの副理事長として、音楽講師、および視覚障がい者の子どもたち へ音楽支援を行っている。

をいただきました。

者に対し、日常生活での声 あがりました。声帯が衰え ると、飲み込む力が弱いた た。そこでは、「高い声が に関する悩みを募りまし ていることで起きる悩みが 続かない」など声帯が衰え ぎれる」「歌うときに息が まうケースがあると松本 誤えんを引き起こして

べながら歌うことで声が優 ではなく、情景を思い浮か ムに乗り、楽しみながら歌 わります。参加者は、 て歩こう」。ただ歌うだけ しくなり、息の使い方が変 コロナ禍の中で歌を歌う

が減っているのが現状で レーニング」の紹介があり そこで新生活スタイル

限式呼吸をすることで背筋

同時におでこもあげて、 たりと顔の筋肉を動かし、 くても、 ました。 情筋を鍛えることができま を大きくしたり、小さくし 音楽に合わせて目 歌うことができな

も伸びてお腹から声を出す

熱心に耳を傾けていまし モをとりうなずきながら で、舌がいっぱい動き、声 ありました。参加者は、メ 帯も元気になるとのお話も は、思い出話などをするこ また、健康を保つために おしゃべりすること

ふるさと」と「上を向い イスがありました。曲は、

先生は強調されました。

歌うことを心掛けましょ

う!」と先生からのアドバ

声練習では「はっきりと発

し、笑顔のときに動く筋

笑顔筋を意識しながら

ていきます。歌う前の、

いよいよ実際に歌を歌っ

の年齢を若く保ちまし ちろん、仲間との交流を通 めとして、「歌うことはも 標を持って暮らして、 して元気で、すこやかに目 松本先生は、講演のまと 声

セメント・生コンクリート卸販売 IMAZUパワーボートセンター

今津港湾荷役点

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

寺社建築・一般建築 装飾・外構・外装 匠

西宮市鷲林寺2丁目13-38 **25**(0798)**74-1000** FAX(0798)**74-1055**

TEL(0798) 23-7151 FAX 35-1987 阪急西宮北口駅から北西へ徒歩3分〕 西宮駅前法律事務所

交通事故 自己破産 弁護士 手塚真広

相続 労働問題 離婚

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!!

Car Bodywork & Paint

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

弁護士 武中 西宮市田中町5-21 TSビル2階、3階

(阪神電車西宮駅 徒歩1分)

TEL(0798)36-3680

深江発条紫

西宮市津門大箇町6番38号

26-0885 FAX(0798)35-8100

▶▶ 会社設立・解散まで多様なニーズに対応 ◀■

須山 隆 税理士事務所 社会保険労務士事務所

●お気軽にご相談下さい● 西宮市与古道町2番34号

2 0798-34-6658

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 三木市吉川町貸潮336 ☎(0794)73-1500



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**

TEL(0798) 31 - 0208 受付時間:平日9:00~17:00

西宮みらい法律事務所

弁護士 白木健介/弁護士 谷口芙美

西宮市甲風園1丁目7-6 吉川ビル3階

昨年から開催している今

が分からない人に、楽しく

また持っているけど使い方 ンを持ったことがない人、

分かりやすくスマホデビュ

のお手伝いをしてくださ

トバンクスマホアドバイザ

スマホのプロ、

の藤倉さん・渡辺さんが

名が参加しました。 階大集会室で開催され、 験教室が10月7日/水、

初めてのiPhone体

巾総合福祉センター別館2

講師として、

スマー

20

初めての iPhone

体験教室

カラオ

ケ教室

新しい開催拠点で教室再開

後のカラオケ教室が行われ 保田先生を迎えた9月度最 福祉センター別館の2階大 会議室において、大人気の 9月18日俭、 課題曲は初回が水 西宮市総合

6名となりました。 田たつえさんの「女房です」 3回目となったこの日は金 沢明美さんの「住之江の 9月の参加者は計

場する人は何歳くらいか? 深くイメージすることで いかけます。歌詞の世界を どこにいるか? 季節はい まず歌詞の読み上げを始 保田先生は歌に登 などを参加者に問 イスを送りました。

めると、

自分が得意とするキーを理 解することの大切さなど丁 より楽しく歌えるとアドバ 方のコツや声の出し方、 その後、楽曲に沿った歌 保田先生の言葉

方にならないよう実演を踏 け」と、マイクに頼る歌い

まえて説明しました。 予防対策のため人数制限な ずにっこり笑顔に。 感染症 トを手にした当選者は思わ く番号の読み上げに会場は しみ抽選会。保田先生が引 一喜一憂し、見事プレゼン そして最後は恒例のお楽 460,000,000

にペンを走らせ、熱心にメ 変わります。その歌声にマ モを取る参加者の姿が多く イクをちょっと付け足すだ 遠くにいる相手に声を届 また自分の声を〝どこま

が参加できるカラオケ教室

がら、一人でも多くの会員

お楽しみ抽選会も

にぎわいました♪

を貸し付けし、 人1台;P 地図の見 電源の入 hone 慣れない操作方法があり、 ら上手に操作をしていまし 参加者は、メモを執りなが た。分からない場合でもす くにスマホアドバイザーが 音声入力〞など普段聞き

ので、「コロナ禍で旅行が 写真が地図に表示される ブライオーバー。という れ方から講座がスター とで楽しみながら受講. お話に参加者は、「なるほ 海外旅行ができます」との できない時代にオンライン 機能で実際の3Dの航空 ただきました。地図では、 などを、丁寧に教えてい 方、電卓やカメラの使い方 文字入力、 すごい!」とどよ

シニア向け体験講座 初めてのiPhone体験教室 スマホを使ったことのない方を 対象とした講座です。

講座内容

- ①最初に知っておきたいスマホ知識
- - メール・カメラ・地図・インターネット検索
- ③日常生活に役立つ使い方
- ④音声アシスタント機能
- ⑤便利アプリの活用紹介
- 1月20日(水)午前9時30分~ 西宮市総合福祉センター別館2階
- 大集会室 初めて使われるシニアの方
- 象員師 定講 20名
- ソフトバンク

スマートフォンアドバイザー ※受講料無料(iPhoneを 1人 1台貸し出します) 問い合せ 西宮市老人クラブ連合会事務局 ☎0798(34)3334

会に終了しました。

豊かな自然に抱かれたお菓子工房



http://www.tsumagari.co.jp

〒662-0015 西宮市甲陽園本庄町6-38 **20120-221-071**



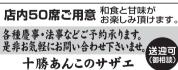
〈動物のことわざ〉 ・猫の手も借りたい

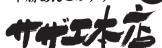
・猫に鰹節の番をさせる

・猫に小判

・猫をかぶる 犬と同じく古来から人間と

共に生きてきた動物で従順な犬に比べ、 気分屋で自由といったイメージ。その「当 てにならなさ」も猫の魅力なのかも。





20120-01-2438 http://www.sazae-shokuhin.com

学校法人 津門学園

理事長 管 庸夫 長 高田朋子 西宮市津門西口町5-9

TEL 0798-22-2101 FAX 0798-34-2102

沙

寄り添いながら教えてくれ

るので、

参加者は安心して

講座を受講している様子

2時間の体験教室は盛

●営業時間/午前11時~午後9時30分 (ラストオーダー午後9時00分) ●定 休 日/毎月曜日(祝祭日は営業) 西宮市越水町5-7

Tel. **0798-72-3522**

0000 いきいきい は会場が法人自然の園幼保連携型認定ことを

西宮市山口町下山口4丁目7-31 TEL(078)904-0757 FAX904-1441 URL http://kids-garden.ed.jp

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

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

社会福祉法人 イエス団 いち ばく

西宮市高木東町30番3号

25(0798)**67-2775** FAX(0798)**67-1893**

マンション・ビルの 清掃員・管理員

後もコロナ禍の状況を見な

熱により大盛況で終了。今

| たくさんのシニアの方活躍中! |

株式会社 ◆ 太陽ビルマネージチント

ॼ.0|20-70-398|



どを行った9月度のカラオ

ケ教室ですが、参加者の情

ハワイの伝統的な疑いに音楽に癒されませんか ののししの言(x·±曜日開校) 講師 Isana Ukulele Music Studio

Hidemaru 詳しくはお電話ください

□ 090-8539-5476 □ kaleiolaulea@gmail.com 西宮市甲子園九番町1-1



入當者一覧(敬称略)

人員有一見(敬称略)						
絵画の部	名前					
市長賞	上田 典雄					
議長賞	福田 純子					
社会福祉協議会理事長賞	吉竹 佳子					
老人クラブ連合会理事長賞	松木 陽子					
特別賞	藤島 義矩					
特別賞	山下登志子					
特別賞	山本 祐三					
佳 作	長尾 充哲					
佳 作	西馬 元美					
努力賞	吉田 満					
努力賞	井上さゞ代					
書の部						
市長賞	中平 恵美					
議長賞	林 千恵子					
社会福祉協議会理事長賞	塚本嘉一郎					
佳作	坪内 淳子					
努力賞	奥田 忠蔵					
写真の部						
市長賞	浜野喜久子					
議長賞	荒木 透					
社会福祉協議会理事長賞	絹川眞喜夫					
老人クラブ連合会理事長賞						
特別賞	上念 喬					
特別賞	中西 春男					
佳 作	堀井 滋					
努力賞	大平 清					
工芸の部						
市長賞	阿部 里美					
議長賞	三宅 秀雄					
社会福祉協議会理事長賞	細川 薩子					
老人クラブ連合会理事長賞	玉井 秀子					
特別賞	松本 康彦					
特別賞	石水 順子					
佳 作	坪内 淳子					
佳 作	松本 慶子					
努力賞	内田 康子					
努力賞	阿波東洋子					

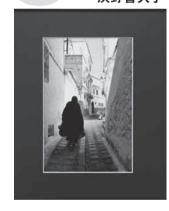


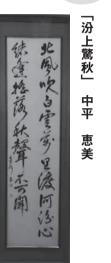


「ひと休み中」 上田 典雄



「帰り道」 写真 浜野喜久子





各部門市長賞作品ののの

「世界の平和を祈る」 阿部





令和2年度西宮市高齢者作品展が、 日火~9日金の4日間、西宮市立市民ギャラリ ーで開催され、開催期間で約 401 名を動員しま した。今年は、絵画の部 28 点・書の部 12 点・ 写真の部 17 点・工芸の部 22 点合計 79 点が出 展されました。芸術の秋にふさわしいハイレベ ルな作品がずらりと並び、来場者はひとつひと つの作品を食い入るように見ていました。

また最終日は、表彰式 が開催され、各部門の各 賞受賞者には、激励の言 葉とともに表彰状が授与 され、温かい拍手が送ら れました。





書の部で見事社会福祉協 塚本嘉一郎さん 議会理事長賞を受賞した塚 本さん。受賞作品の「隷書千字文帖」はコ ロナ禍の自粛期間中に制作を開始しました。 125ページにもなる千字文帖は、製本も和 綴じで自ら行なっています。

書道歴は、50 年以上というベテランで、 今でも西宮市シルバー人材センターで書道 の指導を担っています。

回も改めて味わわせてい 身につけてきました。今 は、多様な素材と表現を 日々の生活の潤いに人 合同審查

リントを今一度考えるの 過去の作品を見直し、 もいい機会です。 す。こんなときに自分の 作意欲に頭が下がりま できない中、 【工芸の部】 コロナで満足な撮影も 皆さまの創

参加を望んでおります。 度は一人でも多くの方の いのが残念でした。来年 出品者が昨年度より少な 張ってくださいましたが 【写真の部】 コロナ禍の中、 蒼宇 先生

[書の部] 見られることが何よりで の大切さを作品を通して その中で、表現すること まな影響がありました。 め、日常生活にもさまざ 今年度はコロナのた 田中 理

[絵画の部] 審査員総評

総合福祉施設

お泊りサービス(障がいサービス) サービス付高齢者住宅 **32-1117**

西宮市城ケ堀町3-18 ☎ (0798) **32-3111** FAX (0798) **32-3136** **B**B

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

社会医療法人甲友会がお届けする

有料老人ホーム

西宮市津門呉羽町9-10 **ഞ്** 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
- 西宮協立訪問看護センター
- 西宮協立デイケアセンター
- 有料老人ホームやすらぎ
- 西宮協立介護用品サービス
- 西宮協立リハビリテーション病院 西宮市鷲林寺南町2-13 (0798) 75-3000
- 西宮協立ケアプランセンター
- 西宮協立認定栄養ケア・ステーション
- 西宮協立訪問介護センターつながり
- 西宮市瓦木在宅療養相談支援センター

守っていますか?

- ○車道は左側を通行する
- ○夜間はライトをつけて走行する ○「並進可」の標識がある場所以外での並進は禁止
- ○イヤホンなどで音楽を聴きながらの走行は禁止
- ○傘差し、携帯電話などによる片手運転の禁止 など

訪問介護センター

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**

豊かに とともに生きる。

※ 社会福祉法人 甲山福祉センター 甲寿園 特別養護老人ホーム

西宮市甲山町53

TEL(0798)**71-8236**(代) FAX(0798)**73-7303**

http://kojyuen.jp

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 FAX43-0621

西宮市高齢者あんしん窓口 浜甲子園 TEL(0798)42-3530 FAX43-6180

〒663-8143 西宮市枝川町17-40

西宮いきいき体操について 介護予防サポーターとは 介護予防サポーターは

組んでいただけま みなさんと一緒

りの量を調整したり、椅子 に座ったまま体操したりす いう方も大丈夫です。 ことができます。 「体力に自信がない」と おも

行うことによって、年齢を 的に正しい頻度とやり方で

重ねても筋力の向上を図る 地域づくりにつながってい だけでなく、 ループもあり

仲間づくり・

健康づくり

※下記に西宮いきいき体操 の効果を掲載しておりま の体操に取り組んでみま く自立した生活を送るた いつまでも自分らし

Timed Up & Go •

初回

6.8 秒

5.6

6.0

6.4

6.8

6カ月後

椅子から立ち上がり、3m先の目印を折り返し

初回 平均 6.8 秒→ 1 年後 平均 6.0 秒に**向上**

再び椅子に座るまでの時間を計測します。

1 年後

6.0 秒

UP!

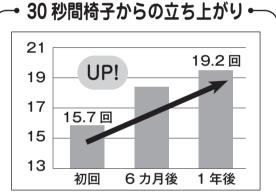
(1,285 人の結果)

以上行う体操です。 た簡単な動きですが、 たりします。 まで上げたり、 足首におもりをつけ、 まる身近な場所で、 かあります。ゆっくりとし 簡易版」と、 □の体操の「□腔版 手首や 習慣 DV

力運動を行う「スペシャル Dの映像にあわせて腕を肩 6種類の筋力運動を行う 10種類の筋 膝を伸ばし

聞かれます。 見守り活動を行っているグ るようになった」との声も ど地域でのつながりを感じ で出会っても声をかけるな さんと顔見知りになり、街 加することで、 ることが基本です。毎週参 に声をかけ、 この体操は週1回実施す 参加者同士で 休みがちの方 「地域の皆

体力測定結果 体操初回と6カ月後、1年後に体力測定を実施したところ、体力の維持・改善が見られました。



30 秒間椅子から立ち座りを行った回数 を測定します。

初回 平均 15.7 回→ 1 年後 平均 19.2 回に**向上** (1,360 人の結果)

この体操は地域の方が集

月末現在、2、

445人が

講座を修了されています。

仲間づくり・地域づくりへ

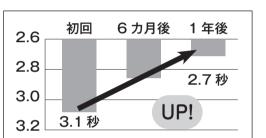
・西宮いきいき体操とは

を随時開催し、 サポーターを養成する講座 雰囲気づくりなどを行いま ら、この体操を地域に広め 西宮市では、介護予防 令和2年3

高齢者のための筋力アップ

正しい知識を持ち、

5 m歩行



5m 歩行するスピードを 計測します。

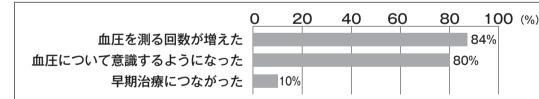
初回 平均 3.1 秒

→ 1 年後 平均 2.7 秒に**向上** (521人の結果)



血圧に関するアンケート結果

体操開始から6カ月後に血圧についてアンケートを実施したところ、80%以上の方 が「血圧を測る回数が増えた」・「血圧について意識するようになった」と回答されま した。また体操に参加し血圧測定することで、10%の方が早期治療につながりました。



改善率

初回と1年後の体力測定結果を比較した ところ、3種目とも80%以上の参加者の 結果が改善しました。

	改善	維持	低下	合計
Time Up & Go	1			
30 秒間椅子から の立ち上がり	83%	7%	10%	100%
5m 歩行	84%	7%	9%	

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)

みやみつ整形外科 リハビリクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	0	0	0	0	0	0
午後 1:00~2:00	Δ	Δ	/	Δ	Δ	/
午後 4:30~7:30 (受付は7:15まで)	0	0	/	0	0	/

- 阪神西宮駅南すぐ -西宮市田中町3-1 エイビスプラザ206 **25**(0798) **38-7525**

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

西宮市山口町上山口4丁目26-14 078-903-3333

整形外科・リウマチ科 リハビリテーション科

院長 横山裕志 診療時間 月火水木金土 日祝

 午前9:00~12:00
 〇
 〇
 〇
 〇
 ✓

 午後4:00~7:00
 〇
 〇
 ✓
 ✓
 ✓

西宮市甲東園1-2-35 (甲東園駅東口より徒歩2分)

☎(0798) **57-0800**

樹 徳 会 🎔 医療法人財団

上ヶ原十番町1-85 ☎52-2001

介護老人保健施設 陽喜な家 なち2-2003

指定居宅介護支援事業所 訪問看護センター すまいる 四52-2002

整形外科・リハビリテーション科 7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 〇〇 休 〇〇 休 PM 3:00~6:00 〇〇 休 〇休 休 休

西宮市小曽根町3-1-31 **25**(0798)**41-3060**

阪神バス「小曽根三丁目」まえ ●駐車場3台あり●

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 23 (0797)84-8281(H

北摂中央病院 FAX(0797)84-8285 介護老人保健施設

全 (0797)**85-8591**(代) シルバーハウス FAX(0797)85-8593 防問看展ステーション おさり 日常介護支援事業所 みさり FAX(0797)85-8613 西宮市北部在宅療養 相談支援センター FAX(0797)**84-2061**

緒方整形外科医院

診療時間 月火水木金土田祝 午前9:00~12:00 〇 〇 / 〇 〇 / 午後5:00~7:30 〇 〇 / 〇 〇 / /

西宮市里中町1丁目7番16号

2(0798) **40–6058**

医療法人 内海慈仁会 (財)日本医療機能評価機構認定病院

או נאו פה דו

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**

整形外科・リウマチ科 | リハビリテーション科

受付時間 月火水木金土 日祝 午前9:00~12:00 〇 〇 〇 〇 〇 〇 / 午後4:00~7:00〇〇〇/〇//

木曜日の受付時間は11:30までになります。 西宮市両度町6-22 ベルシャイン西宮103号

25(0798) **68-1800**

西宮市からのお知らせ

外出しにくい今だからこそ! お家で「西宮いきいき体操」に取り組みまし

★ YouTube に

スペシャル版、口腔版もアップしました★

感染症の影響が長引いているため、西宮いきいき体操「簡 易版」「スペシャル版」「口腔版」すべてご自宅でもご覧いた だけるよう、YouTube に追加でアップしています。「簡易版」 だけでは物足りないという方は、「スペシャル版」「口腔版」 にも取り組んでみてください。

★インターネット環境のない方には 体操イラストを配布★

インターネット環境がなくても体操ができるよう、市では 体操イラストの印刷物を配布しています。「スペシャル版」「ロ 腔版」の体操イラストを見ながら取り組んでみてください。 お問い合わせはお近くの高齢者あんしん窓口か地域共生推進 課まで。

★今回はお口の体操をご紹介★

7月号では転倒予防の体操を紹介したので、今回はお口の 体操を紹介します。唇、舌の筋肉を鍛えてお口の健康を保ち ましょう!

「タ・タ・タ」 「カ・カ・カ」 「ラ・ラ・ラ」 「パタカラ・パタカラ・パタカラ」

「パ・パ・パー



できるだけ大きな声で 「パ・パ・パ」 「タ・タ・タ」

「カ・カ・カ」「ラ・ラ・ラ」 [パタカラ・パタカラ・パタカラ]

※歯切れよくしっかり口を動 かし発音する。

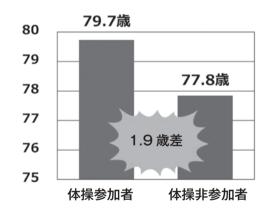
※できるだけ大きな声で行う。 ※3回程度を目安に行う。

、こんな効果が出ています 🥢

介護保険のデータから見る体操参加者と非参加者の比較について

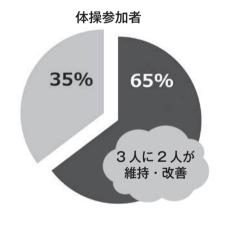
★介護保険初回認定年齢の比較★

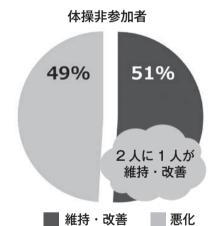
最初に要介護・要支援認定を受けた時の年齢について、体操参 加者と非参加者を比較しました。体操参加者の方が非参加者より も認定を受けた時の平均年齢が約1.9歳遅くなっています。



★要介護・要支援認定の変化の比較★

要支援 1・2、要介護 1 認定を受けている体操参加者と非参加 者について、3年後の認定度の変化をまとめました。





診療時間 月火水木金土 日祝

 午前9:00~12:00 〇 〇 〇 〇 〇 〇 /

 午後3:00~7:00 〇 / 〇 / 〇 / /

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

25(0798)**48-8601**

内科·放射線科·消化器科·呼吸器科

診療時間 月火水木金土印祝 午前 9:00~12:30 〇 〇 〇 〇 〇 / | 午後 4:00~ 7:30| 〇| 〇| 〇| /| 〇| / | / | 西宮市田中町3-1-208

阪神西宮駅南側エイヴィスプラザ2F P有り クリニックフロア

25(0798)**34-6650**

平井クリニック

外科・乳腺外科・泌尿器科

午前9:00~12:00 〇 〇 〇 〇 〇 / 午後4:00~7:00 〇 〇 / 〇 〇 / /

> 西宮市安井町5-14 夙川フロントビル2F

TEL(0798)38-1601

診療時間 月火水木金土 +前9:00~12:00 〇〇〇〇〇〇 午後 5:00~7:00 〇 〇 〇 × 〇 ×

休 診 日曜、祝日 西宮市里中町2丁目2-27 (阪神鳴尾駅北200米)

5(0798)**41-6328**

保健施設清和音幅園 西宮市弓場町1番15号 23(0798)34-0001

訪問看護ステーション 居宅介護支援事業所 イよかぜ 西宮市弓場町8番15号 **☎**(0798) **32-7831** ベル香櫨園2001号

あさくら皮フ科 クリニック

受付時間 月火水木金土 日祝午前9:30~12:30 ● ● / ● ● / 午後4:00~6:30 ● | ● | / | ● | / | / |

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 (L777) 予約専用電話 050-5212-0666 https://asakura-hifuka.com

医療法人 芳恵会

三好病院場合 -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 場へ5分 **☎**(0798)**67-0605**

~ 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

西宮市甲子園口2-25-1

西宮市医師会診療所

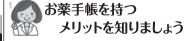


西宮市染殿町8番3号 西宮健康開発センター4階 電話 0798-26-9497 西宮市医師会

☎(0798)**47-1767** 西宮市上鳴尾町4-31 阪神鳴尾駅北へ徒歩5分

明和キャンサークリニック **☎**(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**



・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。