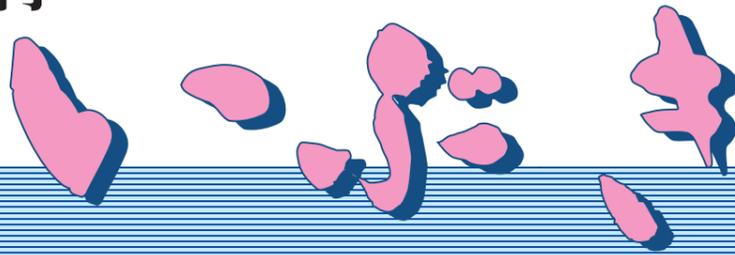


健康
友愛
奉仕

月刊



編集発行
一般社団法人 西宮市老人クラブ連合会
〒663-8233
西宮市津門川町2-28 市立福祉会館内
TEL 0798-34-3334
FAX 0798-39-8235
Eメールアドレス
ips@nishi-rouren.jp
HPアドレス
www.nishi-rouren.jp

1,500人 会員増強運動



あけまして
おめでとう
青い空の彼方より初日の出
赤く染まり 古来より目出たい
ことの前兆といわれる
瑞雲の出現 みごとに雲海
昨年の禍いをかき消し
よき年になるようこの光景に
願いを託したい

長野県 志賀高原 渋峠 写真と文 田中 積氏 (用海校区)



新型コロナウイルス
感染がな
かなか収まりそ
うありません。
われわれ老人ク
ラブの活動自粛

もはや半年を過ぎようとしていま
す。▼しかし今は初期の頃に比べ
ウイルスに対する認識も変化し、
「してはならないこと」や「しな
ければならないこと」・守らなけれ
ばならないこと」などが分かり、
多少は落ち着いてきたように思っ
ます。▼このような状況の中、こ
の新型ウイルスの危機を予測する
かのようなSF小説が50年もの前
の1964年に書かれていたこと
を知りました。作家は『日本沈没』
を書いた「小松左京」。小説のタ
イトルは『復活の日』で、新型ウ
イルスにより人類が絶滅の危機に
直面するという内容です。▼ある
研究所で作られた新型ウイルスが
事故により世界中に拡散して、多
くの死者が出るがなかなかワクチ
ンが開発されず、人類が滅亡の危
機にさらされるというものです。
▼最後は人類がウイルスに勝利し
滅亡の危機は回避されますが、現
在の新型コロナウイルス感染状況
とそっくりで、SF小説家の感覚
のすごさを知りました。▼われわ
れも辛抱強くコロナウイルスと闘
い、ウイルスと共存できるような
生活習慣を身につけていかなばな
らないと思っています。

(北六甲台 國田)

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
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

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

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
https://saito-kokyuki.jp

胃腸内科 内視鏡内科
ひだ胃腸内視鏡クリニック
HIDA ENDOSCOPY CLINIC HANSHIN NISHINOMIYA
完全予約制
診療時間 月火水木金土日祝
9:00~12:00 /●●●●● /
13:00~17:00 /●●●●● /
18:00~19:00 /○●●●● /
●●●●●診察・胃カメラ・腹部超音波検査
■...胃カメラ・大腸カメラ ○...オンライン診療
西宮市田中町5-2 西宮駅前メディカルビル3階
西宮市高須町12-24-2(スーパーマーケットKOHYO南側)
☎(0798)26-5070

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
あおと
青い鳥クリニック
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)
西宮市高須町12-24-2(スーパーマーケットKOHYO南側)
TEL(0797)21-6330 5台

ご長寿 バンザイ!

エンジョイ シニアライフ

「頂いた名刺には、貰った日付を忘れないように記入するんです」と几帳面な一面を見せながら優しくほほえむのは、阪神甲子園球場のすぐ近くに居を構える山本悦也さん御年91歳。山本さんは、昭和4年に神戸市須磨区で生を受けました。2歳ごろに西宮の香櫨園へ居を移し、小学校に入る前に両親の仕事の関係で横浜へ引っ越しました。次第に第二次世界大戦の戦況が悪化。山本さんも中学3年から海軍甲種飛行予科練習生に入隊し、横須賀市で偵察機操縦者として訓練に従事しました。

そして、終戦を迎えた昭和20年に、両親の実家があった岡山市にある第六高等学校(後の岡山大学)へ進学し勉学に励む日々を送り、昭和25年、岡山大学2年に進級すると同時に神戸市警察に採用されました。「当



山本悦也さん(91歳) 南甲子園校区

地域に寄り添いまちづくりに貢献

時、夜間大学に通いながら警察官として働いている人は多くいましたが、昼間の国立大学に通いながら警察官に就いているのは、日本では唯一だったと思います」と語り、学問と仕事の二足のわらじは、とにかく多忙だったと当時を振り返ります。

昭和28年、大学を卒業と同時に、幼なじみの奥さまと結婚。結婚を機に甲子園洲島町に越してきました。愛娘にも恵まれ、今は、奥さまと娘さん家族とにぎやかに暮らしています。

娘さんは「すごく忙しいお父さんでした。昭和59年、世間を騒がせた大事件の記者会見を観た親戚や地域の人から『お父さんがテレビに映ってる』と連絡が来て、子どもながらにとても驚いたことを覚えています」と当時刑事として第一線で活躍していた父を懐かしく話してくれました。

兵庫県警捜査1課長、兵庫県警署長、兵庫県警部長などの職務を果たし、57歳まで勤めあげ早期退職しました。警察官としてのこれまでの功績が称えられ瑞宝章を受章されたときは、家族、地域の皆さんが集まって盛大に祝賀パーティーを開催して

大変にぎわったそうです。その後、兵庫県警察信用組合の理事長に就任し、約5年ほど従事しました後、関西電力の非常勤顧問に就任し、75歳まで勤めました。

そして退職を機に山本さんの「地域に寄り添い人々を支える」人生が始まりました。退職後、洲島町の町会長に任命され自治会の仕事を任せられました。会長時代には、近畿や中国地方など日帰り研修旅行を実施。町会長退任後も相談役として地域の交流を活性化させました。また「洲島町老人クラブ笑友会」にも入会。老人クラブの活動にも参加する傍ら、現在でも、甲子園洲島地区まちづくり協議会の代表として、地域の方々と毎月25日の防犯の日自主防犯パトロールを実施しています。

「自分の人生はおもしろいに違いない」と快活に話す山本さんの元気の秘訣は昔からお酒とカラオケ。若い頃から音楽が大



ありがとうございます おかげさん



好きで、ギターやハーモニカを演奏していました。現役時代は有線放送で流れている曲をテープレコーダーで録音して、繰り返し流してたくさん練習をしていました。過去には1000曲までレパートリーを増やそうと、何を歌ったかをメモしていたほどカラオケが大好き。特に春日八郎や田畑義夫などの「ど演歌」を好み、今でも月1、2回は歌声を披露しています。時にはお酒も少々。カラオケとお酒の両方を嗜み、充実した日々を過ごしています。

さらには健康のために散歩にも出かけます。ただ日課として歩くだけではなく空き家や一人暮らしの高齢者などを陰ながら見守り、まじめで実直な悦也さんの地域への思いやりが、安心・安全なまちづくりの一躍を担っています。

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	○	○	○	○	○	○	○	○
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 回あり
 ☎(0797) 63-2588
 JR西宮名塩斜行エレベーター2F横

内科・循環器内科
はまおかクリニック
 HAMAOKA CLINIC

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●	●
午後 4:30~7:30	●	●	●	●	●	●	●	●

 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	日	祝
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

...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 エコーなじお5F
 TEL(0797) 62-1211 FAX62-1335
 営業時間:9時~20時(木・土は9時~17時)
 定休日:日曜、祝日
<http://www.nakagawa-yakkyoku.com>

谷口皮膚科
 診療科目/皮膚科

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

 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・なじお5F
 ☎(0797) 63-2460

Saito
 Dermological Clinic
斉藤皮膚科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
AM9:30~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○
PM4:00~7:00	○	○	○	○	○	○	○	○

 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

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	日	祝
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	○
午後4:00~7:00	○	○	○	○	○	○	○	○

 西宮市南越木岩町14-4
 ☎(0798) 73-3353

ご長寿 バンザイ!

エンジョイ シニアライフ

終戦後は伯母夫婦が宮む飲食店の手伝いをしながら大阪の実家に帰ることになりました。戦後の混乱で汽車の席は無く、石炭を積む貨車の上で過ごしたとのこと。その後、海を渡り広島宮島から再び汽車に乗る予定でしたが、台風で運転中止となったため約70キロの道を徒歩で移動することに。途中でなんとか汽車に乗ることができ、大阪まで帰ってきました。ところが

駒木さんは昭和3年、大阪市北区に5人の姉、兄と弟を持つ8人兄弟の6女として誕生。12歳で伯母のいる九州の福岡に移り、福岡県立筑紫女子高等学校(現・県立筑紫中央高等学校)へと進学しました。14歳から18歳までは学徒動員で福岡空港の整備場に従事し、ときには飛行場が爆撃を受けるなど戦局が押し寄せまる中で緊迫した日々を過ごしました。



駒木 春枝さん(92歳) 生瀬校区

体操とともに歩んだ私の人生
今日も元気に、いきいき体操



昭和60年には現在の住居である花の峯に移り住んだ駒木さんは、後に長年の趣味となるリズム体操に出会います。姉夫婦の誘いでMGLAの体操クラブの

幼少期を過ごした実家近隣は焼け野原となっており、「どうしよう」と途方に暮れ旭区の親戚のもとに行くと、同じく避難していた家族と再会を果たすことができました。

大阪に帰ってから家事手伝いに従事していた駒木さんは、昭和24年に4歳年上の吉春さんと結婚。ご主人の起業をきっかけに尼崎の杭瀬に居を構え、従業員の世話をしながら夫婦二人で力を合わせ会社を盛り上げていきました。



また、海外の発表会にも幾度となく参加し、ドイツやカナダ、オーストラリアやスウェーデンなど異国文化に触れ、訪問先の国々でさまざまな福祉団体と交流を深めました。中でもドイツは高齢者のための健康プログラムが充実していて、非常に感銘を受けたそうです。

そして平成16年、花の峯健友会の発足とともに初代会長の奥さまのお誘いで入会。花の峯は自治会、社会福祉協議会、民生委員、子ども会、老人クラブの各種団体が協力し、生瀬校区の中でも独自の活動をしているの

ひとつであるクローバー体操に入会すると、その魅力に惹かれ月二回の練習に参加するため大阪まで足を運ぶようになりまし。なみはや国体や、毎年10月に丸善インテックアリーナ大阪(大阪市中央体育館)で開催される体操フェスティバルなどでは他の体操クラブとも共演して、演技を披露しました。

ひとつであるクローバー体操に入会すると、その魅力に惹かれ月二回の練習に参加するため大阪まで足を運ぶようになりまし。なみはや国体や、毎年10月に丸善インテックアリーナ大阪(大阪市中央体育館)で開催される体操フェスティバルなどでは他の体操クラブとも共演して、演技を披露しました。



「体操があつたから、寂しさを乗り越えて、ここまでやってこれたんだと思います」と、これまで体操とともに歩んだ人生を振り返る駒木さん。今日もクラブの仲間と一緒に、元気にいきいき体操を楽しんでいます。

ともに日本各地を旅行するほど仲の良かったご主人の吉春さんは平成4年に他界しましたが「体操があつたから、寂しさを乗り越えて、ここまでやってこれたんだと思います」と、これまで体操とともに歩んだ人生を振り返る駒木さん。今日もクラブの仲間と一緒に、元気にいきいき体操を楽しんでいます。

平成28年までリズム体操を続けた駒木さんは、現在毎週木曜日に花の峯安心コミュニティプラザ花の峯自治会で行われる、いきいき体操の活動に参加しています。他にも、自治会主催のマーシャヤや和太鼓といったサークル活動、生瀬校区の三社参りなどの行事に積極的に参加。地元の皆さんに元氣と活力を与えてきました。

が特徴です。また、西宮市におけるいきいき体操発祥の地で、現在もモデル地域として名を知られています。

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4:00~7:30	○	○	○	○	○	○	○

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

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
午後3:30~6:30	○	○	○	○	○	○	休

西宮市阪神上甲子園バス停前
☎(0798)41-1526
<http://www.yamagata-ganka.jp/>

千原皮膚科クリニック
CHI HARA 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2F
(甲東園駅西口スグ)
☎(0798)57-1230

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

西宮市末広町2-15
TEL(0798)41-4133

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

地震が発生したら

行動のポイント

- ①自分の身を守る 倒れてくるものなどから身を守る
- ②火の始末 大揺れが収まってから消火
- ③家族の安否確認 家族が無事か確認
- ④避難経路の確保 可能であれば窓やドアを開けておく
- ⑤近所の安全確認 近所で火災等が起きていないか確認

ご長寿 バンザイ!

エンジョイ シニアライフ

その後、広島県の呉市広町にある軍需工場に移動となり事務職として働いていましたが、アメリカ軍の爆撃により工場は崩壊。幸い一命はとりとめました。が、危険を感じた引率の女性教

「子どものころは楽しい思い出がいっぱいですが、学生時代は戦争中だったから大変でした」と話すように、進学した愛媛県立東宇和高等学校(現・愛媛県立宇和高等学校)時代には生徒役員も経験。地元の敷島紡績株式会社(現・シキボウ株式会社)に招集となり、戦闘機に使う座席シートの製作などに携わりました。

お見合い結婚し川西に移住。一男一女に恵まれ、伊丹の大阪機工株式会社で務めるご主人を支えながら子育てに奔走します。さらに、得意とする華道と茶道の教室を開き先生としても活躍するなど、多忙ながらも充実した毎日を過ごしてきました。

24歳で4歳年上の康仁さんとお見合い結婚し川西に移住。一男一女に恵まれ、伊丹の大阪機工株式会社で務めるご主人を支えながら子育てに奔走します。さらに、得意とする華道と茶道の教室を開き先生としても活躍するなど、多忙ながらも充実した毎日を過ごしてきました。



三好 彌子さん(92歳) 生瀬校区

激動の青春時代を経て 花の峯でかみしめる幸せの日々

師が生徒一同を帰宅できるよう上層部にかけてあげてくれました。「今でも覚えていますが、本当にいろいろありました。先生のおかげで命拾いしたんです」と、恩師への感謝の思いを今も胸に持ち続けています。

47歳のときに大阪国際空港の騒音問題がきっかけで現在の西宮市生瀬へと居を移し、三好さんの新たな人生がスタートしました。老人クラブ活動へは、平成16年に花の峯健友会が結成。新興クラブとして会員の充実と活動の活性化も目指していた同クラブからお誘いを受けて70歳で入会しました。「入会したものの、何をしたらいいか、よくわからなくて」と、当初は戸惑いを感じながらも、会員の皆さんとゲートボールやカラオケ、いきいき体操など、さまざまな活動を仲良く楽しんできました。

学生時代から英語にも興味があったものの、戦争の影響で学校でもほとんど習わず過ごしてきました。好奇心が旺盛で知識欲や探求心に溢れている三好さんは、今でも気になる単語や文章があると英和辞典で調べたり、ご家族に聞いたりしています。「戦争に翻弄されたような学生時代でしたから。今が一番楽しいですね」と、毎日の平和を実感しながら、クラブや町内の皆さんと一緒に充実した毎日を送っています。



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

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

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	○	○	○	○	○	○	○	○

西宮市越水町6-7
TEL0798-71-6236

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	○	○	○	○	○	○	○	○

西宮市北名次町2-3-102
☎(0798)70-8818

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	○	○	○	○	○	○	○	○

西宮市南越木岩町7-8
TEL(0798)72-8225 FAX70-4804
http://taira-iin.com/index1.html

歯科・矯正歯科・小児歯科

浜田歯科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~1:00	○	○	×	○	○	○	○	○
3:00~7:00	○	○	×	○	○	○	○	○

西宮市両度町3-2-4
アメニティコート西宮北口1F
☎64-4182

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	○	○	○	○	○	○	○	○
午後4:00~7:00	○	○	○	○	○	○	○	○

西宮市甲風園1-9-8 睦ビル1F
TEL(0798)66-1700

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	○	○	○	○	○	○	○	○

西宮市高木西町4-16 パールコート1F
TEL(0798)42-8241

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	○	○	○	○	○	○	○	○

西宮市段上町6-19-34
TEL(0798)52-5655 FAX52-5656

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



入会後、全国大会の「全菊連」「日本菊花会」にも毎年のように出品しましたが、レベルの高さに圧倒され現在も恥の連続です。その後「西宮菊花協会」

子どもの頃、ひらかたパークで菊人形展を見たのが縁で、若い頃より我流で栽培していました。当時わが家の玄関先の菊を見られた近所の方から、地元「大菊友の会」への入会を勧められ、それがきっかけで菊の世界にのめり込みまし



わたしの菊作り 事務局 植田 勲

「浪速秋芳会」「大阪菊花会」「八尾菊友会」にも入会し、多くの先輩方から栽培技術を学びました。

菊は子ども以上に世話と愛情が掛かり、現在も朝5時過ぎに起きて水やりや1週間に1回害虫防除の消毒もしています。菊は短日性植物で日照時間が短くなる

これは11月5日前後の審査日に満開になるよう日照時間を13時間以下にするために行いますが、勤めの関係もあり一番の苦勞です。同時に「追い込み」と称して液肥を多用します。

1年の内12月から3月まではオフトタイムで家を留守にすることもできますが、4月から11月までは水やりなどのため「地獄の期間」と公言しております。菊作りは奥が深く毎年同じようには咲いてくれません。最大の原因はその年の天候に大きく左右され、台風が上陸した年は最悪です。しかしながら愛情をかければか

けるほど期待に応えてくれるのが菊です。先生、師匠と呼

ばれる人は毎年継続して立派な作品を出品されます。「西宮菊花協会」のN講師は長年講師を務められ、西宮神社で毎年最高の賞を受賞されています。私も早くその域に達したいと思うのですが、毎年試行錯誤の連続です。

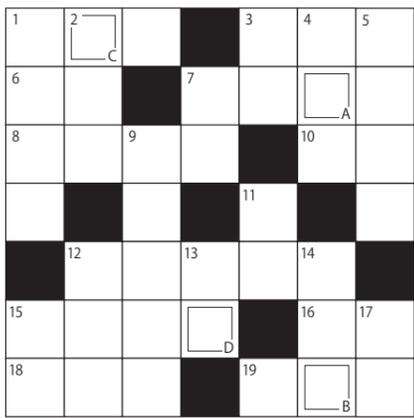
西宮菊花協会に入会して15年になりますが、長年「福助・たるま」作りに励んでいる関係上、5年前より「福助・たるま」の講師を務めています。ちなみに「福助・たるま」は栽培期間も短く6・7月に挿し芽をして11月に開花させます。ただ背丈の制限(福助は鉢底から花頂まで45cmたるまは65cm以下)がありますが、コンパクトですから栽培場所も広く要りません。また運搬にも便利です。私はベランダで「福助」を150鉢ほど栽培しています。背は低いです。王道といわれる「大菊三本仕立て12鉢花壇」に負けないくらいの大輪の花が咲きます。輪形25cm以上の花が目標です。

菊の世界もご多分に漏れず高齢化が進み将来が危ぶまれます。日本が誇る菊文化をいつまでも残していかなければと思う今日この頃です。興味のある方はぜひチャレンジしてください。若輩ですが応援させていただきます。

ここでちょっと一休み♪ 頭の体操ククロスワードパズル



※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/2月26日 宛先/〒54710026 (株)博報社 いぶきクロスワード係



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

タテのカギ

- 1 結婚式の三三九度は「夫婦固めの_____」といわれています
2 温泉の名前にもなっている元素
3 ドラマ「半沢直樹」の決め台詞で有名。_____返しだ!
4 日本列島は北海道、本州、____、九州、南西諸島(沖縄)
5 マージャンで大三元、国士無双、四暗刻などといえは?
7 未来の反対
9 川上から_____と桃が流れてきました
11 アマチュア無線の呼称
12 冬野菜で有名。_____寿司、_____蒸しなどの料理があります
13 年末テレビ番組「ゆく_____くる_____」
14 年齢を重ねると目立ってきます
15 劣勢のときに言う言葉「_____色が悪い」
17 _____パン。_____ギョーザ。茶碗_____

ヨコのカギ

- 1 藤島桓夫の「月の法善寺横丁」歌詞の一部。庖丁一本_____に巻いて~♪
3 欧州では自動車が發明される前に、よく使われていました
6 _____の期待は禁物
7 1854年、日本はペリー来国により実施
8 氷川きよしの代表曲「きよしの_____節」
10 歌舞伎独特の化粧法のひとつ。_____どり
12 大きな角を持った昆虫。夏休みになると子どもたちに大人気
15 食事の後には_____でゴシゴシ
16 サトウキビの廃糖蜜または絞り汁を原料として作られる蒸留酒。_____酒
18 スケトウダラ(スケソウダラ)の卵巣を塩漬けにしたものなどを指す食べ物
19 ケーキ、カステラなどは洋菓子。団子、饅頭、羊羹などは_____

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

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
(甲東園千鳥ハイム1階・甲東園郵便局隣)
TEL (0798) 51-3232

とき皮膚科
toki clinic
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(㊦5台有り)
☎ (0798) 72-4601

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
西宮市上藤原町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
サイコーのいい歯に
☎ (0797) 35-1182

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 ◇15:30~17:30
□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

緑茶がもたらす
効果と効能
歯を強くして虫歯予防
お茶にはフッ素が含まれています。フッ素は歯を強くし、虫歯にならないための抵抗力をつける働きがあります。

高齢化の悩み

神原校区 濱野 照子

若い時には山登りやハイキングなど楽しく過ごされた方や、職場で重いものを運んだりの仕事をしてきた方など高齢になれば下肢に、静脈瘤が現れたり膝痛が出たりしますね。

田舎の母も静脈瘤になっていました。縁があつて、リンパ流し治療や体のゆがみを治すことを教えていただき、長年修行させてもらったことを、母に実践する

通しており、海で大きな波が起きると自然にその幹から魚が降ってきたのです。優しいミラミッドはそうして手に入れた魚をその都度村人たちにも分けていました。ところが彼女の「パンの木」を

南太平洋パラオのおとぎ話(伝説の島)② =魔法のパンの木=

高須老人クラブ
JICA 兵庫シニアOV会
橋本 力

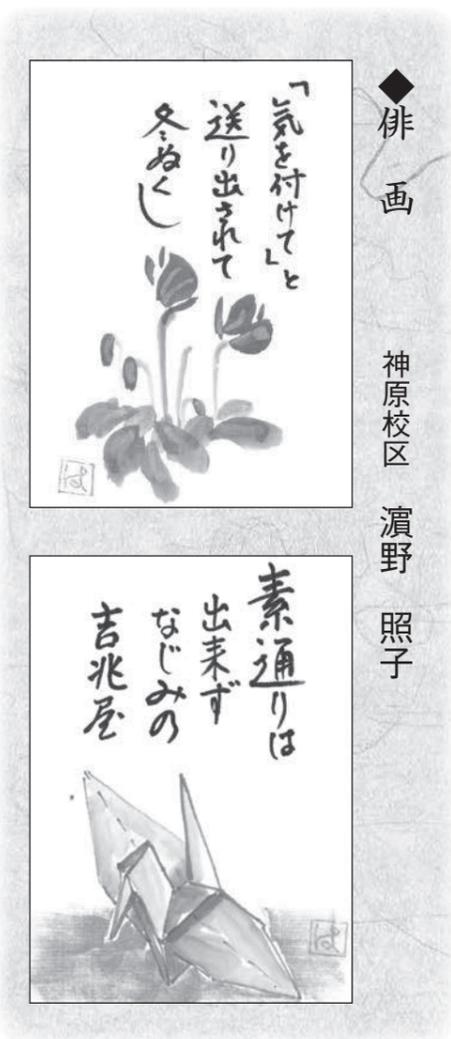
人を羨んではいけない。昔むかし、パラオの勇士ラオミキアクの孫ミラミッドはバベルダオブ島の沖にあるジババル島に住んでいました。

彼女の家の庭には「魔法のパンの木」があり、空洞になったその幹は磯湖まで

ため通いました。2年ほど通ったところ母の足が軽くなり、静脈瘤が治ったのです。最近手術される方もあるらしく、西洋医学と東洋医学の違いもあります。整形外科、整体院を巡っている方もおられるようです。「歩きなさい」「歩きなさい」といわれるがなかなか辛いよ！膝も痛くなってくるよ「年やなあ」と医者に言われたとか。



クワ科の常緑高木。名称はギリシャ語のパンから。果肉はでんぷんを含み、蒸し焼き、焼いて食べる。味は、サツマイモのようである。〈続く〉



◆俳画

神原校区 濱野 照子

「気を付けてと送り出されて冬ぬく」

素通りは出まじの吉兆屋

ラジオ体操やいきいき体操を続けて、朝から身体をほくしてから1日の始まりにしましょう。ベッドに寝た状態でも自分のできる動

きで良いのです。すでに実践している方もあるでしょう。年を重ねるといろいろな症状が現れ、またつまずき

やすくなります。少しでも軽やかに歩けたり腕も上げたりと、楽な生活ができることを続けられたらと思うこの頃です。

原稿募集



次号、7月発行予定の「いぶき」第71号に原稿をお寄せください。



■投稿締め切り
令和3年5月12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。



健康維持のために習慣づけよう!

運動のススメ

なぜ、高齢者に運動は必要なのか?

運動を行わない場合、筋力の衰えだけでなく体全体の機能が落ちやすくなります。日々運動をすることでそれを予防するだけでなく、転倒事故の防止や疲労感の減少、食欲増進にもつながります。健康維持や心身のリフレッシュとして生活に運動を取り入れ、生き生きとした毎日につなげましょう。

有酸素運動(ウォーキング・水泳など)

呼吸循環器系の機能強化や持久力を維持できます。無理はせず自分のペースで行いましょう。



ストレッチ・ヨガ

筋肉や関節の柔軟性や集中力の向上を維持することができ、肩こりや腰痛の改善にも効果あり。



おすすめ運動4選

下半身の筋トレ(スクワットなど)

歩行を安定させることに効果的。ハーフスクワットや椅子を使ったスクワットがおすすめです。



フラフープ・バランスボール

バランス感覚や体幹・姿勢を鍛え、転倒予防や歩行速度を高めます。肩こり・腰痛予防にも効果的。



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す。前回のクロスワードの答えは「アケチミツヒデ」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。

- グラウンドゴルフ、カラオケ、書道と頑張っております。週4回のグラウンドゴルフのおかげで元気をもらっています。
- 楽しく脳トレができました。
- 初めてクロスワードに挑戦してみました。
- シニアの交流ができないのが残念です。
- 「いぶき」毎回楽しみに読んでます。クロスワードも楽しみです。
- 一応頭の体操しました。
- 「いぶき」2回目です。入会してまだ浅く新型コロナのため何も参加できてませんが、早く皆さんと行けるようにと祈っております。
- 毎号楽しみにしております。今年は大変だと思います。皆さまお体にお気をつけてくださいませ。
- 「いぶき」はいつも楽しみに読んでいます。コロナで大変な時、どうぞ皆さまお身体を大切になさってくださいませ。ご健康心よりお祈り致しています。
- 1日も早いコロナ終息と、梅雨明けを願うこの所の日々です。「いぶき」楽しくうれしく拝見しました。
- 「いぶき」毎回楽しみにしています。老人クラブのメンバーたち、いろんなことに活動されている様子がわかり、元気もらいます。今回はコロナで出かけられないのが残念です。立体マスクの型紙ありがとうございます。早速作りました。



会員文芸

俳句

南甲子園校区 竹村 香織
吹きわたったりつつ風のうらおもて
枯はちす暮れがて遠く二上山



神原校区 吉田 照美
夜長なり一針ずつのマイバック
長旅のアサギマダラや藤袴

甲東校区 黒川都美子
鳥の棹初東雲の雲に鳴き
近づきて聞く白鳥の息づかひ



用海校区 大味しげる
加賀てまり記憶に雪の降る日かな
小春日やばちんと跳ねて母の爪

短歌

浜脇校区 吉識美美子
指先に夢遊ばせて毛糸編む
生垣の中に一本白き侘助

浜脇校区 森本 規子
指揮棒の先なる歓喜年が行く
あかとき冬の冬雁一羽群を追ふ

北夙川校区 河瀬喜和子
新年を無事に迎えし凛とする
四人の孫とも杯かわし

新年もコロナウイルス気が抜けぬ
手洗いマスクうがいに間隔



広田校区 衣笠のぶこ(ペンネーム)
三日間乗り放題の列車旅
老いの身にはきつきことかな

受診のため出かけしままに帰宅なく
泥酔の夫は救急搬送

川柳

香櫛園校区 安田 和女
ひな壇に新閣僚並び立つ
初志貫徹を皆で期待す
夜毎九時に鳴る安否確認
携帯に今日も
のらりくらりの
一日でした心配無用

北六甲台校区 高瀬 照枝
お年玉方礼残して絵を添える
とんど焼き病は飛んで透き通る



サービス付き高齢者住宅
特定施設入居者生活介護(介護付き有料老人ホーム)

Senior Style

シニアスタイル西宮北口



その人が、その人らしい
暮らしの実現を目指す
見学・入居相談は
お気軽にお問合せ下さい

2021年3月 シニアスタイル
神戸住吉オープン
神戸市東灘区住吉東町4-11-1

〒663-8106 西宮市大屋町14-15

(阪急 西宮北口駅から徒歩7分、西宮ガーデンズ本館東ゲート ハミングガーデン出口から徒歩3分)

TEL(0798) 31-2781 シニアスタイル西宮オフィス senior-style.co.jp

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

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

健康相談(頭痛・めまい・物忘れ)

山ロクリニック

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



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 日曜 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

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

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/>



INTERVIEW

マイボール持参で参戦した名塩大西クラブボウリング部の皆さんは、毎週木曜日に活動しています。「80歳を過ぎてても元気にプレーしてる人もいます。仲間と一緒にやるボウリングがとても楽しいです！」と笑顔で話してくれました。



名塩大西クラブボウリング部

INTERVIEW

津門校区の皆さんは、年に1度のボウリングの集いを楽しみにされています。「今年は1レーンに2人でのプレーでとてもゆっくりできました。久しぶりに楽しめました！」とコロナ禍での仲間との交流を楽しんでいました。



津門校区の皆さん

INTERVIEW

大会はマイボール、マイシューズ持参で参加の和泉さん。3日(水)第2試合に出場しました。試合開始前から個人練習で準備万端！ストライクとスペアを連発し、見事優勝を果たしました。



和泉 邦弘さん(甲子園校区)

プロ顔負けの腕前で好記録がたくさんでした！



9月2日(水)、3日(木)、E-BOWL トマト西宮で楽しいボウリングの集いが開催され、152人が参加しました。今年は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスク着用、1レーンに2人と人数を制限し、ソーシャルディスタンスを図りながら大会が進行されました。ストライクやスペアが決まると、拍手や手を合わせない「エアハイタッチ」で好プレーを称え合うなど、例年とは異なる雰囲気でしたが、マスクの下は笑顔があふれ大盛況で2日間の大会は幕を閉じました。



今年のエアハイタッチ！



コロナ対策もバッチリな体育部!!



ストライク~!

楽しいボウリングの集い
仲間との再会でマスクの下は笑顔満天

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

サトウ眼科
Sato eye clinic
日帰り白内障手術
老眼治療(多焦点眼内レンズ)
西宮市津門西口町1-3 西宮アネックス1階
TEL(0798)31-5418
サトウ眼科 検索 P有り

阪急夙川駅から徒歩3分
弁護士 安藤 秀昌
弁護士 梅田 綾子
安藤・梅田法律事務所
西宮市羽衣町10-22 S-FLAT2階
TEL(0798)32-0915

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宜しくお願い申し上げます。
株博報社 ☎ 06-6797-0212
FAX 06-6797-0479

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
0120-982-690
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
西宮回生病院
TEL(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

2020年4月開院
内科・消化器内科
ますだクリニック
何でも診療できる総合内科
苦痛の少ない胃・大腸カメラ
日帰りポリープ手術が可能
検査の怖い方はまず当院へご相談ください！
西宮市高座町11-8
TEL(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
うへむら眼科クリニック
TEL 0798-61-8000

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☆ ☆カサリ☆
16:00~19:00 ●●●●●●
☆…目の健康診断(予約制)
西宮市甲風園1-6-11 2F
TEL(0798)65-5708
http://www.nakauchi-ganka.com

内科・循環器内科 訪問診療
おおよぶ内科・循環器内科
診療時間 月火水木金土日祝
9:00~12:00 ●●●●●●
16:00~19:00 ●●●●●●
TEL(0798)66-2000
https://oyabunaika.com

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・デイケア
診療時間 月火水木金土日祝
AM9:00~12:00 ○○●○○○
PM3:00~7:00 ○○●○○○
TEL(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

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
ゆうあいホール
TEL 0120-24-9930

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

高齢者の安心住まい探し
あんすまサポート
老人ホーム・高齢者住宅
無料相談窓口
TEL 0120-36-3130

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
TEL 0120-18-2438