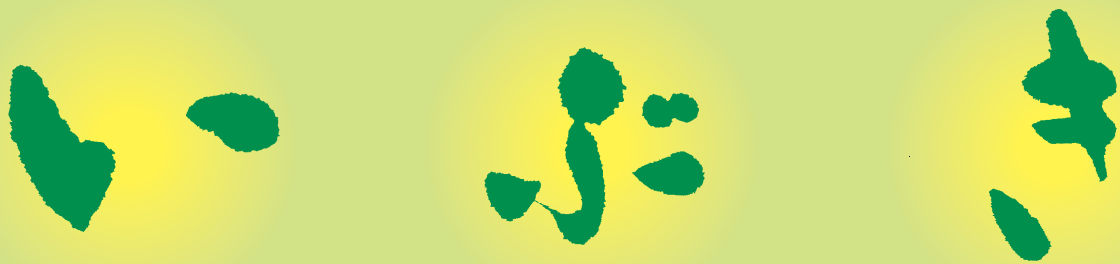


〈L版〉ふれあい広報紙

第71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

一丸となって、会員の増強を目指そう

6月30日(水)、勤労会館ホールで令和3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。昨年引き続き、新型コロナウイルス感染症防止の観点により、アルコール除菌を徹底し、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、総会後に行われている表彰式は今回も残念ながら中止となりました(表彰者の方々は4頁に記載しています)。

はじめに、古結理事長の開会のあいさつがあり、「このコロナ禍を会員全員の力で切り抜けて、西宮市老人クラブの明るい未来を作っていきましょう」と述べ総会はスタートしました。植田



西宮いきいきクラブ 令和3年度

西宮市老人クラブ連合会
社員総会を開催

事務局長から、委任状を含む281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。

議長選出は、司会者一任との声があり、浜脇校区江本理事が指名されました。また議事録署名人には芦原校区松下理事・春風校区藤川理事が選出され、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 役員選任(案)

◇第2号議案 令和2年度事業報告

◇第3号議案 令和2年度決算報告

◇第4号議案 令和3年度事業計画(案)

◇第5号議案 令和3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。

山本副理

議長から閉

会のあいさ

つがあり、

社員総会は

終了しまし

た。

最後に市

老連のさら

なる発展の

ため一致団

結。新体制

でスタート

しました。



あいさつ

西宮市老人クラブ連合会

理事長 古結 公司

新年度を迎え、思いを新たにされた会員の皆さまも多かったのではないかと思います。しかし新型コロナウイルスの感染拡大に歯止めがかからず、3回目の緊急事態宣言が発令されました。また引き続き6月20日まで延長され「3密」

「不要不急の外出」を抑え、人流を抑制するのも容易ではありません。

「令和2年度」を振り返りますと、西宮市老人クラブ連合会の諸行事は各事業部がコロナ禍における「新しい生活様式」の中で知恵を出し合い、縮小しながらでも遂行していただいたことに感謝申し上げます。これもひとえに会員皆さまのご協力とご理解があったからこそ、何とか切り抜けられたものと感謝のひと言に尽きます。

ただ老人クラブの永遠の課題であります「会員増強」については、平成27年4月から「いぶき」表紙に掲載している「1500人会員増強」も微減で推移してきましたが、令和3年4月1日付けでは令和2年度のコロナ禍の中の活動を見る限

り、大幅な会員減を覚悟せざるを得ません。

また「ことぶきバス」の運行についても停止状態が続いており、市老連の目玉事業である会員全員のコミュニケーションづくりの支障を来しているのも心苦しく思います。我々も「巣こもり」する時間が長くなり筋力低下による「フレイル」の兆候が見られ、気にかかります。極力自宅での「西宮いきいき体操」で体力を維持してください。

新型コロナウイルスも変異株に姿を変え、より強力になりつつありいまだ収束の目途が立ちません。コロナとの闘いは長期戦です。先を見据え、市老連としても抱えている問題を会員全員で解決しておかねばと考えています。

最後に「暗いトンネル」の先には希望の「ワクチン」が待っています。もうしばらく一人一人感染防止対策を心がけ活動に取り組みみましょう。



〈1面〉総会・理事長あいさつ 〈2面〉令和2年度事業報告 〈3面〉令和3年度事業計画 〈4面〉表彰受賞者 〈5面〉令和3年度各部事業計画 〈6面〉各部会事業計画年間行事予定 〈7面〉西宮市からのお知らせ 〈8面～9面〉西宮市老連ニュース月刊「いぶき」第244号 〈10面〉健康講座 〈11面〉館外研修 〈12面〉ご長寿バンザイ 〈13面〉会員のひろば 〈14面〉会員文芸・クロスワード 〈15面〉読者の声・原稿募集・西宮市高齢者囲碁大会のお知らせ・詐欺コラム 〈16面〉会員のひろば・西宮市高齢者作品展のお知らせ

令和2年度事業報告

当会は、(1)高齢者の健康

づくり・介護予防の推進、
(2)子どもの見守りや、寝たきり・ひとり暮らし・高齢者夫婦世帯への声掛けによる住みよい街づくりの推進、
(3)高齢者が生きいきと活動できる環境づくりによる地域の活性化、
(4)地域の特性を活かした社会奉仕などの社会貢献活動に取り組んだ。

特に、介護予防を第一の目標に、市内在住の高齢者の皆さんに「西宮いきいき体操」への参加を広く呼びかけ、積極的に事業を推進し、新しい仲間づくりを行うとともに、年々減り続ける会員数に歯止めを掛けるべく、会員増強運動に努めた。

また、ことぶきバスの駐車場が津門川町から、上田中町へ移転した。プロジェクトチームは、「魅力ある老人クラブづくり」をテーマに新規事業として「うたごえ喫茶」を企画したものの、コロナ禍で実施できなかったが、ことぶきバスの有効利用の促進を図る目的で、「特別企画ことぶき号研修バスツアー」を実施した。

三役会

理事会（旧校区老連会長会）に提案する事項を中心に協議し、定例会12回と臨時会1回を実施した。

6月定例理事会において「会員増強運動優秀クラブ等」の表彰を行った。スマホ体験教室を年5回行った。また、ことぶきバスの相談会を3回実施した。



理事会

原則として毎月、第2水曜日の定例会12回（4月・5月・8月は書面発送）と臨時会1回実施した。

重要案件について理事会で審議し、決定した。審議内容については、議案書で提案し、その案件については、広報紙月刊「いぶき」やホームページで報告した。

広報部

毎月、企画会議、出稿、初稿、再校正等を行うとともに、必要に応じて各種の取材に向いた。月刊「いぶき」を5回（6月号は休刊）、し版「いぶき」を2回、合計7回発行した。また、県老連広報紙「ぎずな」を

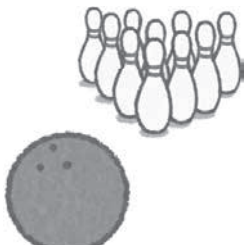
2回配布した。さらに、月刊「いぶき」を市内の公民館、市民館、老人いこいの家などへ配布した。

文化教養部

高齢者の文化教養を高め、仲間づくりを推進するようカラオケ教室を年間2回（9月、11月）実施した。また、高齢者囲碁教室と高齢者囲碁大会および高齢者芸能大会は新型コロナウイルスの関係で中止を余儀なくされた。高齢者作品展は10月6日(火)から9日(金)までの4日間、西宮市市民ギャラリーで展示した。

体育部

市内在住の高齢者に広く呼びかけ、健康づくり・介護予防と交流を深める事業として、楽しいボウリングの集いを9月2日(水)、3日(木)の2日間、規模を縮小してE・B・O・W・L・T・M・T・西宮で実施した。年2回のグラウンド・ゴルフ大会および高齢者のたのしい体力測定は、新型コロナウイルスの関係で会場の使用ができず中止せざるを得なかった。



女性部

寝たきりやひとり暮らし・高齢者夫婦世帯への声

かけなど、安否のパトロールと安心して住める街づくりに取り組んだ。また、地震、台風、水害等で被災した地域や全国の高齢者を励ます、重要な役割を果たしている「感謝の一円持ち寄り運動」を引き続き積極的に取り組んだ。健康講座として、9月2日(水)に「音楽でいきいき元気に」を、11月18日(水)に「認知症予防の泣き笑い劇場」の講演会を行った。

プロジェクト部

事業見直しプロジェクトは、新規事業の企画およびコロナ禍におけることぶきバスの有効活用として、少人数での「特別企画ことぶき号研修バスツアー」を7回実施した。また、市老連独自の「助成金制度」の新設に向けた内容を議論した。

サークル活動

コーラス「レインボーコール」、囲碁クラブ「榮基会」、「木曜会」、「女性囲碁クラブ」、「男の料理教室」、通信カラオケサークル「カラオケ同好会」、「花謡会」、編み物サークル「アムール」がサークル活動を9月から展開した。

監事

令和2年度決算監査を令和3年5月26日(水)に実施した。

友愛訪問運動事業

友愛訪問運動実施のため、の地域調査を行い、寝たきり世帯の把握に努めた。寝たきりの方を介護しておられる世帯に対し、感謝の気持ちを込めて各世帯を訪れ72名に慰労金を支給した。



研修事業

・新任会長・中堅リーダー研修会9月23日(水)・24日(木)新型コロナウイルス感染症予防のため、2日に分けて実施した。
・館外研修さかい利晶の杜他2月10日(水)に実施した。(7月実施予定が新型コロナウイルス感染症予防のため延期になった)
・阪神南ブロック老人クラブ連絡協議会事業
・高齢者自助力(防災意識)強化推進業務委託事業として、12月3日(木)に三木市の県広域防災センターにて防災体験学習に参加した。

・健康づくり・介護予防事業として、1月25日(月)に芦屋市にて「公式輪投げ講習会」に参加予定でしたが、緊急事態宣言の関係で中止になった。

(3頁に続く)

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 (★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	別格本山 圓滿寺 西宮市杜家町1-36 ☎35-2388	地鎮祭・初宮詣・結婚式 えびす宮総本社 西宮神社 ☎神社 33-0321 ☎神社会館 23-3311 ・神社 http://nishinomiya-ebisu.com ・会館 http://jinjakaikan.com	甲山大師 神呪寺 西宮市甲山町25-1 TEL (0798) 72-1172	神戸厄門 東光寺 西宮市門戸西町2-26 ☎(0798)51-9090 門戸厄神 検索
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。 矢野寝台自動車(24時間対応) 取次料不要 携帯電話からも通話無料のフリーダイヤル 年中無休 ☎0120-140-990	浄土真宗佛光寺派 浄願寺 西宮市甲子園六番町10-18 ☎(0798)41-5277	浄土宗 金泥山 寶珠院 西蓮寺 西宮市馬場町2-15 ☎(0798)22-6657 FAX(0798)22-8455	浄土宗 圓福寺 西宮市与古道町5-3 ☎(0798)22-6772	高野山真言宗 聖天寺 合祀・永代納骨堂 西宮市上甲子園2丁目1番33号 ☎(0798)45-1146 ☎0120-57-4102 ホームページ http://www.shohtenji.com



・神戸市にて11月5日(木)に開催された県老連主催の「全市町老連 若手部長合同研修会」に出席した。
・神戸市にて11月25日(水)26日(木)に開催された県老連

○市との定例会
健康福祉局との定例会を年3回(8月・11月・2月)両者の課題につき協議した。

○その他
本年度は、交流事業は実施しておりません。
各種会合等

・3月17日(水)に芦屋市にて阪神南ブロック連絡協議会を開催した。

・女性交流会・研修会として、2月18日(木)に尼崎市にて「油断大敵! 食中毒!!」と「簡単な介助方法と人権」をテーマにした講演会が、緊急事態宣言の関係で中止になった。

・第49回全国老人クラブ大会・兵庫県高齢者の集い・県老連創立60周年記念式典・健康ウォークラリー・県大会等が中止になった。

・若手委員が取り組む老人クラブ活性化事業として2月3日(水)に当市にて「音楽でいきいき元気」をテーマにした講演会を開催した。

(2頁の続き)

「新しい生活様式」を実践して、クラブ活動を楽しみましょう!



距離をとろう



マスクの着用



手洗い、手指の消毒



こまめに換気

主催の「市町老人クラブ連合会会長研修会」に出席した。
・第49回全国老人クラブ大会・兵庫県高齢者の集い・県老連創立60周年記念式典・健康ウォークラリー・県大会等が中止になった。

以上のほか、関係団体の各種運営委員会委員としての委嘱を受け、会議などに出席した。

その他
新型コロナウイルス感染症の影響により、4月から8月までことぶきバスの運行を停止した。

令和3年度事業計画

①事業実施の方針

当会は、昭和33年12月5日に全市的な任意団体の組織として、「西宮市老友連会会」を創立、いくつも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する

ことに、幅広い市民の理解と協力を得て、会員数の増に努めていきます。また、新型コロナウイルス対策を十分講じ、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声掛けを行うとともに新型

コロナウイルス感染の拡散防止に努め、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。

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 高齢者のたのしい体力測定
ク 楽しいボウリングの集い
ケ 健康講座

⑤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。



皆さまのご参加をお待ちしています♪

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、偶数月の第1水曜日)
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)

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

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

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

重量鉄骨と木の融合 地震に強い
テクノフレーム工法の家

株式会社 テクノ住研

西宮市今津水波町8-5-202
TEL(0798)33-9777(代)
FAX(0798)33-4050
☎0120-869-778

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

阪急西宮北口駅から北西へ徒歩3分

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

TEL(0798)31-0208

受付時間: 平日9:00~17:00

西宮駅前法律事務所

交通事故 相続 労働問題 離婚 自己破産

弁護士 手塚 真広
弁護士 武中 崇

阪神電車西宮駅徒歩1分

西宮市田中町5-21
TSビル2階、3階

TEL(0798)36-3680

明治43年創業

山田司法書士事務所

相続・遺言
不動産登記

会社・法人登記

西宮市江上町2-19

TEL(0798)33-0617(代)
http://y-shihou.jp

食パン専門店 高匠

高匠 苦楽園

西宮市南越木岩町10-25
TEL(0798)42-7191

高匠 苦楽園

ムコダンモール店

西宮市高須町1-1-51

TEL(0798)56-9889
https://www.shokupan-takasho.com

表彰を受けられた皆さん (校区順・敬称略)

◎西宮市長表彰

「社会福祉事業功労者」(老人クラブ指導者)7名

西本 和男	浜 脇 校区	西波止シニアクラブ
石田 征人	浜 脇 校区	エル夙川シニアクラブ
西本 治	安井 校区	寿すずらんくらぶ
福本 熙	甲陽園校区	六軒白寿会
山本 忠彦	今津 校区	津門川町老人むつみ会
大前 慶治	名塩 校区	名塩東久保クラブ
細原 享	名塩 校区	名塩ガーデン南クラブ

◎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)18名

田村 健	香櫨園校区	堀切町東老人クラブ
大田 弘子	用海 校区	東2南長寿クラブ
永田美和子	用海 校区	浜松原老人クラブ
高橋 好子	春風 校区	上野・野田町老人会
溝井 聖子	甲子園浜校区	浜友西クラブ
中田 隼人	南甲子園校区	中津老人クラブ
森崎 義一	高須 校区	グリーンクラブ10
沖 孝弘	鳴尾北校区	花園町長寿会
岸 武司	鳴尾北校区	第一和慶会
狩野 宣敬	上甲子園校区	天寿会第8分会
横山 節子	瓦木 校区	深津OBクラブ
町原美智子	甲東 校区	下大市老友クラブ
谷口 幸司	段上 校区	県住睦会
式地 廣	上ヶ原校区	ハッピーライフクラブ
室澤 忍	名塩 校区	名塩ガーデン北クラブ
近藤 滋男	名塩 校区	名塩山荘クラブ
森川 圭子	東山台校区	ナシオン南Bクラブ
荻野キミ子	北六甲台校区	北六甲台第四福寿会

◎西宮市老人クラブ連合会理事長表彰

「団体表彰」(優良老人クラブ)6団体

東2北長寿クラブ	代表者 片山三千雄	用海校区
石在町北老人クラブ	代表者 小倉 初博	用海校区
まさご若葉会	代表者 山本 文男	今津校区
グリーンクラブ10	代表者 玉置 肇	高須校区
セルヴィオ老人クラブ和み会	代表者 平賀 房夫	生瀬校区
名塩第二東クラブ	代表者 谷野 義昭	名塩校区

◎令和3年度 会員増強表彰

◆会員純増校区

- 第1位 甲子園浜校区老人クラブ連合会
第2位 今津校区老人クラブ連合会
第3位 大社校区老人クラブ連合会

第1位甲子園浜校区老人クラブ連合会 溝井会長



◆新規会員数クラブ

- 第1位 中久寿川老友クラブ (中 菊子会長)
第2位 東水波老友会 (伊東義信会長)
第3位 石在町西老人クラブ (佐久川博会長)

第1位今津校区中久寿川老友クラブ 中会長



表彰を受けられた皆さま
おめでとうございます♪

有料老人ホーム
やすらぎ
24時間あんしんの暮らし
介護 × リハビリ × 医療
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
●西宮協立訪問介護センターつながり
●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
●西宮協立ケアプランセンター
●西宮協立訪問リハビリテーションほほえみ
●西宮市瓦木在宅療養相談支援センター
●西宮協立介護用品サービス

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

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

御 賛 助
株式会社 エクシーノ
高齢者複合施設プリューム
上甲子園3丁目1番15号
TEL(0798)45-1147

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

学校法人 津門学園
こばと幼稚園
理事長 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 甲山福祉センター
安井保育園
人が人として人とともに
豊かに生きる
西宮市安井町4-15
TEL(0798)34-6677 FAX34-0337
夙川さくらんぼ保育園(分園)
西宮市羽衣町7-30 夙川グリーンタウン2階
TEL(0798)31-6155 FAX31-6175

令和3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。

㍿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。

㍿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1回(2月)開催
西宮市総合福祉センター別館

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

西宮市総合福祉センター別館

㍿第1回目 06月04・11・18日(金)午後1時 中止

㍿第2回目 11月05・12・19日(金)午後1時

㍿第3回目 02月04・18・25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
9月2日(木) 午前10時

ウ 高齢者囲碁教室

6月7日～8月30日までの月曜日(12回)

エ 高齢者作品展(市、市社協共催事業)

㍿受付 9月6・7・8日(月)～(水)

午前9時30分～4時

西宮市総合福祉センター別館

㍿作品展展示 9月14日(火)～17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)

㍿予選 10月20日(水)午前10時

西宮市総合福祉センター別館

㍿本選 10月27日(水)午後1時

勤労会館ホール

カ 委員会

年3回(8・12・2月)開催
西宮市総合福祉センター別館

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

㍿グラウンド・ゴルフ大会(年1回)

中央運動公園陸上競技場

05月21日(金)午前9時(予備:05月25日(火))中止

10月22日(金)午前9時(予備:10月29日(金))

各64チームで調整します。

一般公募は10チーム(30名)先着順とします。

㍿高齢者のたのしい体力測定(年1回)

中央体育館分館

06月11日(金) 午後1時30分～ 中止

11月19日(金) 午後1時30分～

㍿楽しいボウリングの集い

E-BOWL トマト西宮 室川町

09月1日(水)午前11時・午後1時・3時の3回

09月2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2日(木)とします。

ウ 委員会

年3回(8・10・1月)開催
西宮市総合福祉センター別館

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1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)

07月7日(水)・11月17日(水)各午前10時

西宮市総合福祉センター別館

ウ 健康講座(年2回 7月・11月)

7月7日(水)・11月17日(水)各午後1時30分

西宮市総合福祉センター別館

エ 委員会

年3回(7・11・2月)開催
西宮市総合福祉センター別館

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 「うたごえ喫茶」の実施

ウ 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

⑥三役会

ア 新任会長・中堅リーダー研修会

6月23日(水)延期(時期未定)

西宮市総合福祉センター別館

⑦事務局

ア 会議等

㍿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

㍿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

㍿社員総会 6月30日(水)午後1時

勤労会館ホール

㍿理事会の館外研修会(延期・宍粟市交流事業は中止)

07月14日(水)

㍿新年互礼会 令和4年1月12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。

※緊急事態宣言の発令により、5月・6月の事業は中止または延期となりました。



内科・小児科・放射線科 健診・超音波検査《要予約》 撫順医院 <table border="1"> <tr> <th>受付時間</th> <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th> <th>日</th> <th>祝</th> </tr> <tr> <td>午前9:00～11:30</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>／</td> </tr> <tr> <td>午後4:00～5:30</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>／</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>／</td> <td>／</td> </tr> </table> 西宮市霞町1-34 ☎22-1274	受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝	午前9:00～11:30	○	○	○	○	○	○	○	／	午後4:00～5:30	○	○	○	／	○	○	／	／	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	やま がた 山縣眼科 山縣 祥隆 <table border="1"> <tr> <th>受付時間</th> <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th> <th>日</th> <th>祝</th> </tr> <tr> <td>午前8:30～11:30</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>休</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>休</td> </tr> <tr> <td>午後3:30～6:30</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>休</td> <td>○</td> <td>休</td> <td>休</td> </tr> </table> 西宮市阪神上甲子園バス停前 ☎(0798)41-1526 http://www.yamagata-ganka.jp/	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																				
受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝																																																																						
午前9:00～11:30	○	○	○	○	○	○	○	／																																																																						
午後4:00～5:30	○	○	○	／	○	○	／	／																																																																						
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																																																																						
千原皮膚科クリニック CHI HARA SKIN CLINIC <table border="1"> <tr> <th>診療時間</th> <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th> <th>日</th> <th>祝</th> </tr> <tr> <td>午前9:00～12:00</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>／</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>☆</td> <td>／</td> <td>／</td> </tr> <tr> <td>午後4:00～7:30</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>／</td> <td>○</td> <td>／</td> <td>／</td> <td>／</td> </tr> </table> ●…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	診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝	午前9:00～12:00	○	○	／	○	○	☆	／	／	午後4:00～7:30	○	○	○	／	○	／	／	／	内科・循環器内科 橋本医院 <table border="1"> <tr> <th>診療時間</th> <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th> </tr> <tr> <td>午前9:00～12:00</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> </tr> <tr> <td>午後5:00～7:30</td> <td>○</td> <td>／</td> <td>○</td> <td>／</td> <td>○</td> <td>／</td> </tr> </table> 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	診療時間	月	火	水	木	金	土	午前9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	午後5:00～7:30	○	／	○	／	○	／	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) <table border="1"> <tr> <th>診療時間</th> <th>月</th> <th>火</th> <th>水</th> <th>木</th> <th>金</th> <th>土</th> <th>日</th> <th>祝</th> </tr> <tr> <td>午前9:00～12:00</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>／</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>／</td> <td>／</td> </tr> <tr> <td>午後3:00～6:00</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>／</td> <td>○</td> <td>○</td> <td>／</td> <td>／</td> <td>／</td> </tr> </table> 西宮市末広町2-15 TEL・FAX (0798)22-7332 いわはし眼科 西宮市 検索	診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝	午前9:00～12:00	○	○	／	○	○	○	／	／	午後3:00～6:00	○	○	／	○	○	／	／	／	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る薬を正確に伝えられます。
診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝																																																																						
午前9:00～12:00	○	○	／	○	○	☆	／	／																																																																						
午後4:00～7:30	○	○	○	／	○	／	／	／																																																																						
診療時間	月	火	水	木	金	土																																																																								
午前9:00～12:00	○	○	○	○	○	○																																																																								
午後5:00～7:30	○	／	○	／	○	／																																																																								
診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝																																																																						
午前9:00～12:00	○	○	／	○	○	○	／	／																																																																						
午後3:00～6:00	○	○	／	○	○	／	／	／																																																																						

令和3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	14	水	三役会/理事会				プロジェクト会議	毎月第2水曜日:集稿
	21	水	臨時三役会(予・決算)					毎月第3水曜日:出稿
	7	金			第1回委員会(中止)			毎月第4水曜日:初校
	10~7/26	月		囲碁教室(12回)(延期)				毎月第1水曜日:再校・企画
	12	水	三役会/理事会(書面)・市①(中止)					【4・8・12・2月を除く】
5	20	木		第1回委員会(中止)				
	21	金			第1回グラウンド・ゴルフ大会(中止)			
	25	火						
	26	水	決算監査					
	2	水				第1回委員会(中止)		
	4	金		カラオケ教室①(中止)			プロジェクト会議(中止)	
	9	水	三役会/理事会(書面)				6/10、11近畿ブロックリーダー研修会(和歌山)(中止)	
6	11	金		カラオケ教室②(中止)	第1回体力測定(中止)			第1回委員会(中止)
	16	水						
	18	金		カラオケ教室③(中止)				
	23	水					新任会長・中堅リーダー研修会(延期)	
	30	水			社員総会(勤労会館ホール)			
7	7	水				第2回委員会・感謝の一円・健康講座(前期)		
	14	水	三役会/理事会					
	11	水	三役会/理事会・市②					
8	18	水			第2回委員会			
	19	木		第2回委員会				
	1	水	三役会/理事会				プロジェクト会議	
	1・2	水木			ボウリングの集い			
	2	木		囲碁大会				
9	6・7・8	月~		作品展(受付)				
	9	木		作品展(審査)				
	13	月		作品展(搬入)				
	14~17	水・木		作品展(展示)			9/ 高齢者の集い	
	17	金		作品展(表彰)				
	29						9/29県老連G・G大会(西脇市)	
	6	水	三役会/理事会		第3回委員会		(予備日10/1)	
10	13	水		芸能大会(予選)			プロジェクト会議	
	20	水			第2回グラウンド・ゴルフ大会			
	22	金		芸能大会(本選)				
	27	水			グラウンド・ゴルフ大会(予備)			
	29	金						
	2	火		カラオケ教室①			県老連ウォークラリー(西宮市)	
	5	金	三役会/理事会・市③					
11	10	水		カラオケ教室②				
	12	金					全国老人クラブ大会(高松市)	
	16・17	火水				第3回委員会・感謝の一円・健康講座(後期)		
	17	水		カラオケ教室③	第2回体力測定			
	19	金		第3回委員会				
	2	木			5部会交流研修会			
12	7	火						
	8	水	三役会/理事会				プロジェクト会議	
	15	水	臨時三役会					
1	12	水	理事会				新年互礼会	
	19	水			第4回委員会			
	4	金		カラオケ教室①				
	9	水	理事会/三役会・市④			第4回委員会		
2	16	水						
	17	木		第4回委員会				
	18	金		カラオケ教室②				第2回委員会
	22	火						
	25	金		カラオケ教室③				
3	2	水	阪神南ブロック協議会					
	9	水	三役会/理事会				プロジェクト会議	

高齢者作品展は
9月開催になりました！
9月のカラオケ教室は
残念ながら中止です。

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
リハビリテーション科

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)

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

西宮市山口町上山口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
☎52-2002 すまいる

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
シルバーハウス ☎(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 FAX(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
西宮市山口町下山口1637-5
☎(078) 904-0721 (代)
FAX (078) 904-3186

まごわやさしい

ま まめ(豆製品)
大豆・みそ・豆腐など

こ 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

栄養バランスの
良い食事を
取りましょう

西宮市からのお知らせ

新型コロナウイルス感染症・熱中症に気を付けて

「西宮いきいき体操」を開催するための留意点

通いの場を開催するために、「3つの密(密閉・密集・密接)」を避ける、「人と人との距離の確保」、「マスクの着用」、「手洗い」が大切です。また、十分な「感染症予防」を行いながら、「熱中症予防」にも例年以上に心掛けましょう。
※感染症等の影響により、中止要請もしくは各グループ判断により実施を見合わせている場合があります。

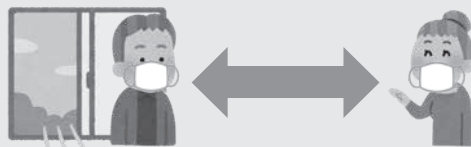


屋外で西宮いきいき体操に取り組む「一花会」の皆様(令和3年4月)



感染拡大を防ぐためのポイント

- 複数の人が触れる手すり、ドアノブ、テーブル、椅子、電気・映像機器のスイッチなどは、適宜、消毒を行いましょう
- 1時間に3回以上の換気を行いましょう
- 参加者同士の間隔は、互いに手を伸ばしたら手が届く範囲以上空けるようにしましょう
- 会話をする際は、正面に立たないように、注意を促しましょう
- 文字(紙)や録音、マイクなどを活用するなど、大きな声を出す機会を少なくするように工夫しましょう



できるだけ2m(最低1m)

体操は
お互いの
距離をあけて



体操時のポイント

- マスクを着けて運動をする場合は、身体への負荷が著しく大きくなりやすいため、無理のないよう負荷を下げましょう
- 熱がこもるのを防ぐため1時間に3回はマスクをはずして深呼吸や水分補給をするように参加者に促しましょう。その際に会話をしないように注意が必要です
- 熱中症予防のため、こまめな水分補給や室温調整などを行うよう気をつけましょう



(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

やぶもと泌尿器科

院長 藪元秀典

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

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

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●

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 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

《エコール店》西宮市名塩新町8 エコールなじお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

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

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 (ヒフイイ)

予約専用電話 050-5212-0666

https://asakura-hifuka.com

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・消化器内科・循環器内科

国夫新生クリニック

診療時間 月火水木金土日祝

午前9:00~12:00 ○○●○●○●

午後5:00~7:00 ○○●○●○●

西宮市甲子園口2丁目15-14

TEL(0798)67-1574

総合病院 明和病院

【患者さん専用】 ☎0570-0-89470

☎(0798)47-1767(代)

西宮市上鳴尾町4-31

(阪神「鳴尾・武庫川女子大前」駅)

北へ徒歩5分

明和がんセンター

訪問看護センター明和

指定居宅介護支援事業所

☎(0798)81-4552 ☎(0798)47-1812

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 ○○●○●○●

木曜日の受付時間は11:30までになります。

西宮市南度町6-22 ベルシャイン西宮103号

☎(0798)68-1800