

健康
友愛
奉仕

月刊
いそだき

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



山梨県 忍野村からの富士 写真と文 田中 積氏（用海校区）

新年おめでとうございませう
「一富士・二鷹・三茄子」
昔から、正月にこの夢を見れば
幸運に恵まれると言われて来た
今、私たちは混沌と不安な環境に包まれており、
総ての人々にコミュニケーションの充実と
謙虚な気持ちでの行動が求められている
新しい年を迎えお互いに、幸せな未来に向かって
果敢に歩みだそうではありませんか

響き石

コロナ、コロ
ナであつという
間に3年が過ぎ
た。未だに収束
の気配が無い。
▼コロナもあ
の手この手で変異しながら迫つて
くる。しかし、いつまでも閉じ
こもつてはおれず社会は動いて
いつてゐる。これからはコロナ
と共存していくかなさそうであ
る。▼世の中にはいろいろな
病気があつる。病気だけを気にし
てゐると、事故ということもあつ
て何に遭うかは人知では分から
ない。恐れず、舐めず基本行動
を守つてきつちりとやつていく
しかない。▼自分の抵抗力を信
じる一方で、細心の注意を払い
ながら普段どおりの日常生活を
進めていくことが大切ではない
だらうか。▼老人クラブの活動
も委縮をせずに注意を払いなが
らも、今まで以上に活発にやつ
ていけばいいと思う。皆でコロ
ナに負けず頑張つていきましょ
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 <table><tr><th>診察時間</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th><th>日</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></tr><tr><td>午後 4:00~7:00</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td><td>△</td></tr></table> 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	診察時間	月	火	水	木	金	土	日	午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	午後 4:00~7:00	△	△	△	△	△	△	△	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 休診日 日曜・祝日・木曜・土曜午後 および第1水曜 西宮市戸田町5-16 西宮ビル1F ☎(0798)26-0711	半田医院 内科、循環器科、神経内科 院長 半田 伸夫 診療時間 月火水木金土日祝 午前 9:00~12:00 ○○●●●●●● / 午後 5:00~7:00 ○○●●●●●● / 頸動脈エコー他各種超音波検査できます。 西宮市甲子園三番町10-43 ☎(0798)41-1716	青い鳥クリニック 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 診療時間 月火水木金土日祝 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) 芦屋市南宮町12-24-2(スーパーマーケットKOHYO南側) TEL(0797)21-6330 5台																																																
診察時間	月	火	水	木	金	土	日																																																																					
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○																																																																					
午後 4:00~7:00	△	△	△	△	△	△	△																																																																					
医療法人いよ会 ささき整形外科 〒662-0812 兵庫県西宮市甲東園3丁目2-29 アフリ甲東2階 TEL: 0798-53-0143 FAX: 0798-53-0144 https://sasaki-seikei.com	たき眼科 <table><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></tr><tr><td>午前 9:00~12:00</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr><tr><td>午後 2:30~5:30</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr></table> 休診日 水曜・土曜午後・日祝日 西宮市松籟荘11-9 BJビル1F ☎(0798)57-3220 https://takeeyeclinic.com	診療時間	月	火	水	木	金	土	日	午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	午後 2:30~5:30	○	○	○	○	○	○	○	斉藤皮膚科クリニック <table><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></tr><tr><td>AM9:30~12:30</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr><tr><td>PM4:00~7:00</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr></table> 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	診療時間	月	火	水	木	金	土	日	AM9:30~12:30	○	○	○	○	○	○	○	PM4:00~7:00	○	○	○	○	○	○	○	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 <table><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></tr><tr><td>午前 9:00~12:00</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr><tr><td>午後 4:00~7:00</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr></table> 休診 土曜午後、木曜・日曜・祝日 西宮市南越木岩町14-4 ☎(0798)73-3353	診療時間	月	火	水	木	金	土	日	午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	午後 4:00~7:00	○	○	○	○	○	○	○
診療時間	月	火	水	木	金	土	日																																																																					
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○																																																																					
午後 2:30~5:30	○	○	○	○	○	○	○																																																																					
診療時間	月	火	水	木	金	土	日																																																																					
AM9:30~12:30	○	○	○	○	○	○	○																																																																					
PM4:00~7:00	○	○	○	○	○	○	○																																																																					
診療時間	月	火	水	木	金	土	日																																																																					
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○																																																																					
午後 4:00~7:00	○	○	○	○	○	○	○																																																																					

いつまでもお元気で

神原校区 濱野 照子

昨年、6月に亡くなられた植野さん。奥様は96歳でお元気です。

今朝も電話をいただきました。今日はどこのデイサービスですか？トレーニングに行きます。「はまのさんに会いたいです」とお仏壇には思いやりの供物が常に置かれてあります。ときどきお参りさせていたいています。が、夫婦愛の尊さを感じさせられます。さようなときには杖も使わずに私の車まで送って下さいます。

お互いにつまづかないように気をつけましょうねと、お別れをする次第です。近くに娘さんが住んでおられるので安心ですが、どうぞお元気で過ごしてください。

私のお手本です。



1月・2月の行事予定

1月 12日(木)	理事会(木曾路にて)	11:00
	新年互例会	11:30
18日(木)	体育部委員会	13:30
2月 3日、10日、17日(各金)	カラオケ教室	13:00
8日(木)	三役会	10:00
	理事会	13:30
	西宮市との定例協議	15:00
15日(木)	女性部委員会	13:30
16日(木)	文化教養部委員会	13:30
22日(木)	広報部委員会	13:30
	スマホ教室	9:30～12:30

市老連理事会 11/9

【議案事項】

1. 新年互礼会の開催場所及び開始時間について

2. バスステーションについて

【報告事項】

〔広報部〕

・月刊いぶき第255号11・12月合併号発送済

〔文化教養部〕

・委員会の開催(12月1日(木))

〔体育部〕

・グラウンド・ゴルフ大会(10月21日(金))の開催結果

・体力測定会(11月21日(月))の開催

〔女性部〕

・委員会の開催及び感謝の一円持ち寄り、後期健康講座の開催案内(11月16日(水)午前10時)

〔プロジェクト部〕

・「うたごえ喫茶」(11月30日(水))

〔事務局〕

・ことぶき研修バス(5月分)の割当

・阪神南ブロック老人クラブ連絡協議会事業

11月14日(月)午後1時 芦屋市

11月22日(火)午後1時30分 尼崎市

・「西宮市高齢者交通安全啓発推進員」の委嘱

・「はじめてのスマートフォン体験型講習会」と「デジタル活用支援講習会」の案内

・県老連広報誌「きずな」の配布先と部数の変更調査

※次回定例理事会は12月14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

12月21日(水) 午前10時 臨時三役会

市老連理事会議案 12/14

※地域共生推進課から「令和4年度実績報告書」の記載について説明

※特殊詐欺等の犯罪被害防止に関する連携協定について

【議案事項】

1. 単位老人クラブの休止・廃止・新設の情報について

2. 女性部「感謝の一円持ち寄り」を「友愛募金」に変更することについて

【報告事項】

〔広報部〕

・月刊いぶき第257号2・3月合併号原稿締切…1月11日(水)

・委員会開催(2月22日(水))

〔文化教養部〕

・カラオケ教室開催(2月3・10・17日(各金))

・委員会開催(2月16日(木))

〔体育部〕

・委員会開催(1月18日(水))

〔女性部〕

・感謝の一円持ち寄り(後期)

¥359,378円

・委員会開催(2月15日(水))

〔事務局〕

・ことぶき研修バス(6・7月分)の割当

・新年互例会(1月12日(木)11時30分から)木曾路西宮店にて

・社協発行「ふくし手帳」の配布

※次回定例理事会は1月12日(木)

理事会…午前11時 木曾路西宮店にて

新年互例会…午前11時30分



皮膚科・形成外科

T 田所クリニック

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／午前診11:30まで、午後診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**

まぶたが重い方に
眼瞼下垂症手術

西宮とくい形成外科

☎(0798) **74-1091**
阪急「苦楽園口駅」スグ ㊤有り

内科・小児科・循環器内科

み は た

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**

カルシウムをしっかりとうろう!

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。

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
☎ **52-2018**

内科

橋野医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
午後 5:00～7:00	○	○	○	△	△	△

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)
☎(0798) **41-6328**

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●

医療法人社団

ふびもと眼科

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM 9:00～12:00	○	○	△	○	○	△
PM 3:30～7:00	○	○	△	○	○	△

△AM11:00まで ◇PM1:00まで 日曜・祝日は休診

日帰り白内障手術

西宮市田中町3番1-207号 エイヴィスプラザ2F
☎(0798) **37-0808**

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**

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** FAX **66-1113**
<https://saito-kokuyuki.jp>



10月21日（金）、西宮市中央運動公園陸上競技場において今年度2回目となる第46回グラウンド・ゴルフ大会開催され、市内各校區から参加した49チーム（総勢245名）が優勝を目指して熱戦を繰り広げました。

大会はラジオ体操で軽快に開会。続いて、石井実行委員長の開会宣言と古結理事長のあいさつがありました。今大会は1チーム5人編成で8ホール2ラウンドを回り、チームの得点による団体戦で競いました。



絶好のスポーツ日和で、参加者全員ハッスルプレー！

試合後の成績発表では上位4チームに他のチームからも拍手が送られるなど、閉会を飾る美しい一幕が見られました。



当日のコンディションは初夏に戻ったかのような暖かい気温に、まぶしい日差しが降り注ぐ絶好のグラウンド・ゴルフ日和。陸上トラックに囲まれた敷地に並ぶボールの姿は、まさにスポーツ大会にふさわしい景観に。また、ゲームが進むにつれグラウンドには「ナイスプレー！」など、チーム同士で励ましながらか勝利を目指す団体戦らしい展開となりました。



参加者インタビュー



秋山 陽子さん
（鳴尾東校区）

昔からスポーツが大好きという秋山さん。これまでママさんバレーやソフトボールなどプレーしていましたが、ケガや安全面を考慮して約20年前からグラウンド・ゴルフを始めました。

今では南甲子園で昔の仲間たちと週3回、スポーツ21で週1回、そして市老連の大会には会員の仲間たちと参加して、グラウンド・ゴルフを楽しんでいます。

「前半は思うようにプレーできなかったのですが、後半はホールインワンを狙おう」と気合を入れて挑んだ後半、見事にチームのみんなと優勝の栄冠に輝きました。

地域の方と関わり外に出ることが健康でいられる理由と、大会当日も存分にプレーを楽しんでいました。



大会結果



準優勝 南甲子園Aチーム



優勝 鳴尾東Aチーム



第4位 北六甲台Aチーム



第3位 南甲子園Bチーム

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	日	祝
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
TEL72-5555 FAX71-7044

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>火曜日午後・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	○	○	○	○	○	○	○	○
午後4:00~7:00	○	○	○	○	○	○	○	○

休診日 日曜、祝日、水曜午後
△午後2:00~4:30
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**

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	○	○	○	○	○	○	○	○

△土曜は13:30まで 休診日：土曜午後・日曜・祝日
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
TEL(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
TEL 64-4182

あかお歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:30~13:30	●	●	●	●	●	●	●	●
15:00~19:00	●	●	●	●	●	●	●	●

▲15:00~18:00
診療受付時間 午前12:45まで 平日夜18:30まで 土17:30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
TEL(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 9:00~13:00
14:00~18:00
日・祝休診
※令和5年1月21日から上記に変わりました
西宮市甲子園高潮町7-20-103
TEL(0798) 48-8211



長座体前屈



開眼片足立ち



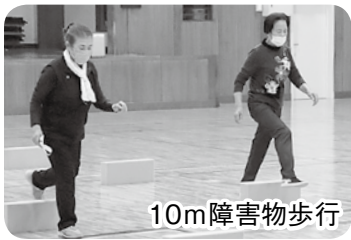
上体起こし



6分間歩行



握力



10m障害物歩行

11月21日(月)、西宮市立中央体育館分館において令和4年度高齢者のためのしい体力測定が開催され、21名が参集しました。

準備体操の後、全員で開眼片足立ち、6分間歩行を計測後、各自のペースで握力、上体起こし、長座体前屈、10m障害物歩行の全6種目を測定しました。



令和4年度 高齢者のためのしい体力測定

長引くコロナ禍で外出にも二の足を踏むことが増えただけに、フレイル予防のためにも皆さんこの体力測定を楽しみにしていた様子で、「定期的に体力測定を行つことで、その時の体の状態がよく分かるので、とても貴重な会だと思っています」と笑顔で話す参加者もいました。

11月4日(金)・11日(金)・18日(金)、西宮市総合福祉センター別館2階大集会室において令和4年度第3回カラオケ教室が開催されました。



令和4年度 第3回カラオケ教室

課題曲は、初回が瀬川瑛子さんの「愛恋川」、2回目が藤原浩さんの「倉敷川哀歌」、3回目が鳥羽一郎さんと原田悠里さんのデュエット曲「ふたり」を練習しました。「ふたり」では、男女それぞれの背景について、どんな心情で歌っているかを保田勝紀先生と考察していきます。次に各パートについて「ここはハッキリと歌いあげましょう」とこの部分は少しづつ盛り上がる感じで」と、上手に歌うコツをしっかりとレクチャーしていただきました。



保田先生からCDがプレゼント

最終日には恒例のお楽しみ抽選会がありました。市老連からタオルやシャープペンシルなどが贈られ、また保田先生からは「ふたり」のCDが3名に手渡されました。見事プレゼントを手にした人はニッコリ笑顔で会場を後にしました。

スマホ教室 『スマートフォンでMAPを楽しもう』



11月30日(水)、西宮市総合福祉センター別館2階中集会室においてスマホ教室が開催され、10名が参加しました。

今回の講習ではアプリケーションの 구글マップ を使って現在位置と施設の検索、ルート検索などを学びました。講師の指示にしたがいGPS(衛星)による現在位置の表示をオンにして 구글マップ を開き、まずは自分の位置を確認。講師から「画面に出ている青丸が皆さんの現在地の印です」と説明がありました。



その後は文字入力や音声入力による目的の検索、現在地から目的地までのルートを表示して、徒歩・交通機関・車による移動時間の違いなども実践しました。

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

日帰り白内障手術
医療法人社団
とみい眼科クリニック
診療時間 月火水木金土日祝
9:00~12:00 ○○○○/○○○/○
15:00~18:00 ○※○○/○○/○
※火曜は手術日
西宮市大谷町7-1
夙川グリーンプレイスA棟 2F
☎(0798)34-5575

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(㊦5台有り)
☎(0798)72-4601

ゆみば歯科医院
診療時間 月火水木金土日祝
AM9:00~12:30 ○○○○/○○○/○
PM2:00~6:30 ○○○○/○○○/○
休診日 木曜・日曜・祝日
△…土曜AM9:00~13:00 PM2:30~5:30
西宮市山口町上山口3-6-21
TEL(078)907-1181

涙がもたらす健康効果
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。

**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

シソ酒は不眠症に効果的
青シソ50枚程をざるに広げて半日程干し、これをビンに入れて、焼酎1リットルと氷砂糖250グラムを加えて、1ヶ月程冷蔵庫でねかせます。寝る前に飲むと、眠りやすくなり、その他、利尿・咳止め・貧血などに効果的です。

宮崎歯科
診療時間
平日 AM9:00~PM12:00
PM2:15~PM7:00
水曜・土曜 AM9:00~PM12:00
休診日 日曜・祝日
夙川イカリースーパー隣
TEL(0798)74-3362

読者の声

L版「いぶき」のクロスワードパズルに毎回たくさんのご応募をいただき、誠にありがとうございます。前回のクロスワードパズルの答えは「ナツミカン」でした。

多数の応募ハガキの中から、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。今号は15面にクロスワードパズルを掲載しております。またのご応募を心よりお待ちしております。

☺「会員の増強を目指そう」という言葉を頭のどこかに……日々、友人に声かけを続けています。頭の体操クロスワードパズル、毎回楽しんでいます。

☺「♪みかんの花が咲いている 思い出の道丘の道…」を想い出しながら…。コロナに負けず、頑張りましょう！

6月30日（休）、大阪府社会福祉会館の3階5階で、令和4年度近畿ブロック老人クラブリーダー研修会が開催されました。

研修会は参加者一同による物故者への黙とうで開会し、近畿老人クラブ連絡協議会の代表の平田進也氏による「生涯青春、いくつになっても人生楽しもう」の講演があり、また、平田氏が考案したさまざまな旅行プランやツアーの出来事、旅を通じた人とのつながりや愛情の大切さを熱弁し、大きな拍手を受けました。



令和4年度近畿ブロック老人クラブリーダー研修会

大辻正忠会長のあいさつへと続きました。その後、来賓の大阪府福祉部高齢介護室長の片伯部真由氏と大阪府社会福祉協議会常務理事の田中進氏が祝辞を述べ、全国老人クラブ連合会参事の河野敦子氏による「老人クラブの現状と課題」と題した基調報告が行われました。

次に、テレビでも活躍した『おもしろ旅企画 ヒラタ屋』代表の平田進也氏による「生涯青春、いくつになっても人生楽しもう」の講演があり、また、平田氏が考案したさまざまな旅行プランやツアーの出来事、旅を通じた人とのつながりや愛情の大切さを熱弁し、大きな拍手を受けました。



座長を務めた竹村副理事長

分科会の研究討議では、
◆第1分科会「フレイルを予防する健康づくり活動の推進」
◆第2分科会「つながりを絶やさない友愛活動の推進」
◆第3分科会「コロナ後に向けた会員増強の取り組み」
◆第4分科会「ICT（情報通信技術）を活用した活動」をテーマに、それぞれ事例発表と活発な意見交換などが行われ、西宮市老連の竹村香織副理事長が第2分科会において座長を務めました。

分科会終了後は、府老連女性部会のいきいきクラブ体操で体をほぐし、閉会式では大阪府老人クラブ連合会の杉本茂会長のお礼のあいさつから兵庫県老人クラブ連合会の中村美津子会長による次回開催地のあいさつへと続き、最後は近畿老人クラブ連絡協議会の野口一郎副会長が閉会のあいさつを述べ、研修会は滞りなく終了しました。

サークル会員大募集

○コーラス「レインボーコール」

日時…毎月第3火曜日の午前
場所…西宮市総合福祉センター
別館2階大集会室
年会費…4000円 入会金なし
問合せ先…矢野加代子
0798-4614681

○「男の料理教室」

日時…年6回（偶数月の第1水曜日）
午前9時30分から
場所…西宮市総合福祉センター
別館2階料理実習室
年会費…6000円（前払） 入会金なし
講師…2名（女性）
問合せ先…吉田 正巳
0798-6519057

○カラオケサークル「花謡会」

日時…毎月第1火曜日の午後
場所…西宮市総合福祉センター
別館2階大集会室
年会費…月額500円 入会金500円
問合せ先…希代 紀子
090-749414594



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

**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・胃腸科・肛門科
外科・放射線科
山本医院
診療時間 月火水木金土
午前9:00~12:00 ○○●●●○
午後5:00~7:30 ○○●●●○
西宮市鳴尾町2-19-6
☎(0798)41-1029

藤原歯科医院
FUJIWARA DENTAL CLINIC
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

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

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

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

山口歯科診療所
YAMAGUCHI DENTAL CLINIC
医療法人社団
診療時間
平日 AM9:30~1:00 土曜 AM9:30~1:00
PM2:00~7:00 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

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

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・祝日
保険診療対応
<http://sugashima.dental-net.jp/>