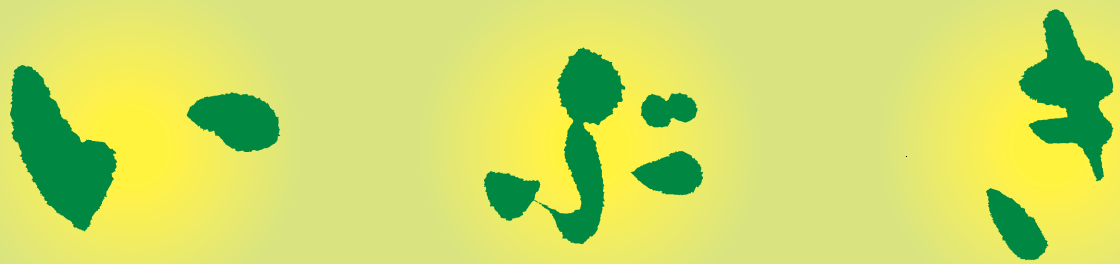


## 〈L版〉ふれあい広報紙

## 第74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

新年あけましておめでとうございます。会員の皆様におかれましては、お健やかに良き初春をお迎えのこととお喜び申し上げます。また、旧年中は西宮市老人クラブ連合会の運営に別格のご理解・ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。新型コロナウイルスも昨年8月後半をピークに、その後は右肩下がりで減少は続くものの、今後はインフルエンザの流行と新型コロナウイルスとの同時流行が懸念されます。

西宮市老人クラブ連合会におきましては、コロナの状況を判断しながら、安全対策を講じつつ、カラオケ教室、作品展、芸能大会、グラウンド・ゴルフ大会、ボウリング大会、健康講座、スマホ教室、いぶきの発行、初の試みである「うたごえ喫茶」等々を実施することができました。これもひとえに、各事業部が前向きに取り組むとともに、会員の皆さんの協力のおかげだと嬉しく思っております。ことぶき研修バスの上期運行は、コロナ感染の不安が払拭されないまま稼働率が悪く心配しておりましたが、10月以降は全国的に感



コロナ禍、もう立ち止まらず前へ進もう  
西宮市老人クラブ連合会  
理事長 古結 公司

染者も減り、ことぶき研修バスが毎日、車庫を出て行く勇姿を隣保の住人を見て誇らしく思っております。永遠の課題である「会員増強」については、また感染症の不安は拭えないものの、屋外に出て活動する機会も増え、大幅な会員減に歯止めがかかることに期待しております。

「西宮いきいき体操」は、フレイル予防対策として各所で実施されておりますが、さらに健康ポイント事業が加わることで、参加者が増えることを願っております。

コロナとの共生に堪えれば、暗いトンネルから希望の光が見えてくるものと確信しております。コロナ禍から脱出しようとしている今、皆さんとともに「もう立ち止まらず、強い意志を込めて、前へ進んでいきたい」と思っています。

結ひに、会員の皆様、ご家族の皆様にとりまして今年一年が幸多き年になりますようにご祈念申し上げます。新年のご挨拶といたします。



## 新年のご挨拶

西宮市長 石井 登志郎

明けましておめでとうございます。

西宮市老人クラブ連合会の皆様におかれましては、良き初春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

平素は高齢者の生きがいづくりや、健康増進のための活動、イベントやセミナーの開催をはじめ、市政各般にわたりまして格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼を申し上げます。

昨年までの3年間は、新型コロナウイルスが猛威を

振るい、なかなか思いどおりに活動ができなかったことと思います。このような状況のなかでも、老人クラブ連合会の皆様におかれましては、「健康」「友愛」「奉仕」の精神に基づく活動を続けておられますことに心より感謝申し上げます。

## 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

新年おめでとございます。西宮市老人クラブ連合会の皆様におかれましては、お健やかに新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。

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

さて、新型コロナウイルスという未曾有の事態から、少しずつ現在の社会状況にあわせた活動がすすみつつあります。昨年は、様々な

振るい、なかなか思いどおりに活動ができなかったことと思います。このような状況のなかでも、老人クラブ連合会の皆様におかれましては、「健康」「友愛」「奉仕」の精神に基づく活動を続けておられますことに心より感謝申し上げます。

さて、本市では令和4年4月に「みんながつながり支えあい 誰一人として取り残すことなく 共に生きるまち 西宮」を基本理念とする第4期西宮市地域福

祉計画を策定しました。誰もが住み慣れたまちでいつでも安心して暮らし続けたいには、今後とも老人クラブの皆様のご協力が必要で、会員の皆様とご家族の健康を第一にどうか今年も引き続き地域福祉の推進にご協力賜りますようよろしくお願い申し上げます。

結びに、西宮市老人クラブ連合会の益々のご発展と、会員の皆様並びにご家族の皆様にとりまして、今年一年が明るく幸多き年となりますことを心から祈念申し上げます。

工夫を凝らしながら地域活動が再開されていく中で、改めて「人と人がつながる大切さ」を実感する一年となりました。

その中で、西宮市社会福祉協議会では第9次地域福祉推進計画に基づきながら、「共生のまち西宮」をめざした活動をすすめています。活動をすすめるにあたっては、「つながる」「認め合う」「話し合う」ことを福祉目標に掲げて、地域住民や多

様な団体等と協働しながら活動を展開しているところです。



新しい年を迎えるにあたり、これまで以上に貴会の皆様と連携しながら、孤立をうまない地域づくりや共生のまちづくりをすすめていきたいと存じます。今後ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、皆様のますますのご健勝、ご多幸を祈念いたしまして、年頭のごあいさつとさせていただきます。

〈1面〉新年のごあいさつ 〈2面〉新任会長・中堅リーダー研修会／兵庫県高齢者の集い 〈3面〉うたごえ喫茶／阪神南ブロック女性交流会・研修会 〈4面〉健康講座 〈5面〉たのしいボウリングの集い／高齢者囲碁大会 〈6面〉高齢者作品展 〈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面〉グラウンド・ゴルフ大会 〈11面〉たのしい体力測定／カラオケ教室／スマホ教室 〈12面〉近畿ブロック老人クラブリーダー研修会／サークル会員大募集 〈13面〉ご長寿パンザイ！ 〈14～15面〉会員のひろば／文芸／原稿募集／クロスワード 〈16面〉高齢者芸能大会



6月22日(水)、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年度新任会長・中堅リーダー研修会が開催され、41名が参加しました。

荒巻副理事長の司会進行のもとスタートした研修会は、冒頭のあいさつで古結理事長が「今日の顔ぶれを拝見すると、西宮市老連のために大いに力を発揮してくれそうな方ばかりと感じております。コロナなども相まって厳しい状況は続きますが、一緒に盛り上げましょう」と激励のことばを述べました。

その後、参加者の自己紹介を経て、植田事務局長が「リーダー必携」の冊子をもとに、老人クラブの組織



令和4年度  
新任会長・中堅リーダー研修会

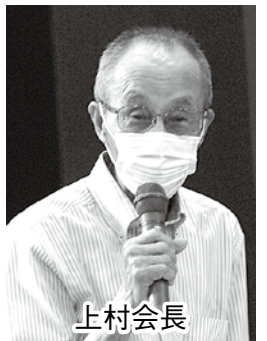
概要をはじめ会計の透明性についてなどリーダーとしての基礎知識を詳しく解説したほか、全国の老人クラブで唯一保有している「ことぶき研修バス」の利用推進や、各種事業運営に当たっての心構えについての話がありました。

次に、会員増強運動について、古結理事長が数字をグラフで示しながら、令和3年度は実質726名が新規入会したものの、1493名が何らかの理由で減少した現実を説明。「コロナ禍もあってなかなか会員増強は難しい状況ではありますが、努力することはわれわれリーダーにとって必要なことです。活動を活発にさせて会員増に成功しているクラブもありますので、皆さんと意見をいろいろ交換しながら、地道に活動してまいりたい」と結びました。



古結理事長

次に甲陽西部シニアクラブの上村会長が、会員増強



上村会長

運動の事例報告を行いました。上村会長が老人クラブの会長を引き受けた時は会員数は31名で、名簿と顔が一致しなかったことから、まずは会員宅へあいさつに回って、お互い顔を覚えることに尽力したそうです。また、会合など集会には必ず顔を出すようにして、コミュニケーションを図っていかれました。その後は積極的な活動を通して、少しずつ会員が増えていったそうです。「新規入会を促すには強引な態度はいけません。まずはいろんな会に参加して親しくなること、そして婦人会や自治会などお世話になった方の人脈を駆使して声かけをしてみようことが重要ではないかと思えます」と上村会長は締めくくりました。

最後に竹村副理事長が閉会あいさつに立ち、「西宮市老連の会員は1万7000名ほどいますが、上村会長の話を聞いて人が人を呼ぶということを実感しました。これから力を合わせて頑張りましょう」と参加者を激励し、研修会は終了しました。

## 令和4年度兵庫県高齢者の集い



からのあいさつがありました。次に表彰が行われ、西宮市老連から5名・6団体が受賞しました。

終わりに、兵庫県老人クラブ連合会理事、女性・若手委員会委員長の高田和子さまが大会宣言(案)を読み上げ、会場から満場一致の拍手で承認、式典は滞りなく終了しました。

9月15日(木)、兵庫県公館大講義室にて3年ぶりとなる令和4年度兵庫県高齢者の集いが開催されました。最初にオープニングセレモニーとして、宝塚市老連「中州ときわクラブきく月会」による日本舞踊が行われました。

続いて行われた式典では、最初に高齢者の方々に對して黙祷が行われ、次に齋藤元彦知事と兵庫県老人クラブ連合会の中村美津子会長

最初に高齡者の方々に對して黙祷が行われ、次に齋藤元彦知事と兵庫県老人クラブ連合会の中村美津子会長

最後に兵庫県老人クラブ連合会の岩城寛副会長から閉会のあいさつがあり、盛會裏のなか令和4年度兵庫県高齢者の集いは終了しました。

### 被表彰者一覧(敬称略)

#### 【兵庫県知事表彰】

- ◇老人クラブ育成功労者  
大山 博隆(香櫨園校区)  
黒岩 優(南甲子園校区)  
渋谷 健三(高木校区)  
中 菊子(今津校区)

#### ◇優良老人クラブ

- 上 山口「秋桜会」(北六甲台校区)  
甲子園四番町西長生会(鳴尾北校区)  
池 開 町 白 扇 会(鳴尾西校区)

#### 【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  
荒木 透(安井校区)

#### ◇優良老人クラブ

- 瓦 木 第一松寿会(瓦木校区)  
一 花 会(上ヶ原校区)  
花 の 峰 健 友 会(生瀬校区)

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

創業 昭和22年  
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。(取次料 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  
0120-140-990

別格本山  
圓満寺

西宮市杜家町1-36  
☎35-2388

60才代募集中  
まずはお電話で

株式会社 朝日警備

西宮市神明町8-2-112  
☎(0798)66-8746

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

G.M.T  
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

甲山大師  
神呪寺

西宮市甲山町25-1  
TEL (0798) 72-1172

総合建設業  
株式会社 国松工務店

一級建築士事務所

西宮市今津野田町2-24  
TEL(0798)33-2885  
FAX(0798)33-0606

神戸厄門  
東光寺

西宮市門戸西町2-26  
☎(0798)51-9090  
門戸厄門 検索

総合物流業  
株式会社 ウエダ

〒663-8227  
西宮市今津出在家町9-20  
TEL(0798)22-6402(代)  
FAX(0798)22-3696





衣川亮輔氏

7月19日(火)、西宮市総合福祉センター別館2階大集会室にて令和4年度第1回うたごえ喫茶が開催されました。本事業は昭和30年代に全盛を迎えた「歌声喫茶」を再現した企画で、わらべ唄ロック歌手として活躍する衣川亮輔氏のトークと歌声が大好評の人気行事です。

オンタイムになると盛大な拍手に迎えられ衣川亮輔氏が登場。あいさつがわりに「高校三年生」を熱唱する。参加者も歌集を手に歌い華々しいオープニングを一緒に飾りました。

2曲目以降は参加者のリクエストに応じて選曲するという粋な計らいとなり、『あの素晴らしい愛をもう一度』『学生時代』といった昭和の人気歌謡が続きました。おばあちゃんつ子で育ったという衣川氏は「皆さんと見つめ合って歌うことができて嬉しいです」と話し、会場を大きく盛り上げていきます。その後、『バラが咲いた』まで計6曲で前半終了となりました。

15分の休憩をはさみ、後半は『想い出の渚』でスタート。参加者から皆で歌えるようにと『ともしび』のリクエストが入ると、衣川氏は「歌声喫茶の定番。これをリクエストするとはさすがですね」と、笑顔で合唱しました。他にも『神田川』『青い山脈』『翼をください』『青春時代』など、歌謡曲からフォークソングまで幅広いジャンルの歌が続きました。

## 令和4年度 第1回うたごえ喫茶



と、参加者も歌集を手に歌い華々しいオープニングを一緒に飾りました。



さかのぼること約半月前の6月29日(水)、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年度阪神南ブロック連絡協議会女性交流会・研修会「うたごえ喫茶を開催」

と。最終盤を迎えると「これが最後の曲となります。…あ、アンコール以外では」とさらに笑いを誘い、「天国の坂本九さんにも感謝して歌いましょう」と言いつつ『上を向いて歩こう』を歌いました。アンコールは橋幸夫と吉永小百合のデュエット曲『いつでも夢を』となり、「さあ女性は吉永小百合さんに、男性は橋幸夫さんになったつもりで歌いましょう」と盛り上げ、全14曲が終了しました。



では、阪神南ブロック連絡協議会の副会長を務める西宮市の古結理事長からあいさつがあり、「今日はいったい何を務めます」と笑いを誘いました。また、参加者の皆さんには少しでも楽しく歌ってもらおうと、全員にフェイスシールドを用意し、マスクと併用して歌えるよう配慮されました。

盛大な拍手に迎えられ衣川亮輔氏が登場すると、まずはオリジナルソング『涙も笑うだろう』とおなじみの『高校三年生』を熱唱。その後は参加者のリクエストに応じて『四季の歌』『ふるさと』などを歌い、会場を盛り上げていきます。ときには少し悲しげに『星影のワルツ』を歌ったり、手拍子に合わせて『青春時代』を歌うなど、楽曲の世界観を感じながら合唱しました。

歌の間には軽快なトークで会場を沸かせ、最後のアンコールを含め90分のステージが終了。笑顔あふれた一日となり、今回の女性交流会・研修会は大成功となりました。

歌声はウィーン少年合唱団ではなくて西宮老人クラブ合唱団」と賛辞を送って再び大爆笑の渦。元気の熱唱と笑顔と拍手にあふれた一日となり、第1回うたごえ喫茶は大盛況のうちに閉幕となりました。



歌の間には軽快なトークで会場を沸かせ、最後のアンコールを含め90分のステージが終了。笑顔あふれた一日となり、今回の女性交流会・研修会は大成功となりました。

歌の間には軽快なトークで会場を沸かせ、最後のアンコールを含め90分のステージが終了。笑顔あふれた一日となり、今回の女性交流会・研修会は大成功となりました。

歌の間には軽快なトークで会場を沸かせ、最後のアンコールを含め90分のステージが終了。笑顔あふれた一日となり、今回の女性交流会・研修会は大成功となりました。

歌の間には軽快なトークで会場を沸かせ、最後のアンコールを含め90分のステージが終了。笑顔あふれた一日となり、今回の女性交流会・研修会は大成功となりました。

歌の間には軽快なトークで会場を沸かせ、最後のアンコールを含め90分のステージが終了。笑顔あふれた一日となり、今回の女性交流会・研修会は大成功となりました。

歌の間には軽快なトークで会場を沸かせ、最後のアンコールを含め90分のステージが終了。笑顔あふれた一日となり、今回の女性交流会・研修会は大成功となりました。

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

自動車の钣金塗装  
お車のことは、お任せ下さい!!



有限会社 ナニワ

西宮市津門稲荷町12-2

TEL(0798)23-7151

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



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

結婚記念日の呼び方

1周年 紙婚式

5周年 木婚式

10周年 アルミ婚式、錫婚式

15周年 水晶婚式

20周年 磁器婚式、陶器婚式

25周年 銀婚式

30周年 真珠婚式

35周年 珊瑚婚式

40周年 ルビー婚式

45周年 サファイア婚式

50周年 金婚式

55周年 エメラルド婚式

60周年 ダイヤモンド婚式

70周年 プラチナ婚式



※呼び方には諸説あります。

▶▶ 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

☎ 0798-34-6658



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

あなたの街の“税理士事務所”

税金・相続・開業・経営

東耕税理士事務所

税理士 東耕 功

西宮市羽衣町5-12

夙川プレイスビル5階

☎(0798)35-6665



令和4年度 前期健康講座

人生100年時代に向けた

若返り美容と健康

7月6日(水)、西宮市総合福祉センター別館2階大集会室において「人生100年時代に向けた若返り美容と健康」と題した令和4年度前期健康講座が開催され、59名が参加しました。

講師に迎えたのは「訪問鍼灸マツサージアリス治療院」のマネーシヤを務める山田大輔氏。同院は訪問鍼灸で高齢者や障がい者に寄り添う事業を展開し、関西圏・東京を中心に月間



講師の山田氏

1万2000件以上の施術を行っています。

講座では、はじめに「しみ・しわ・たるみ」といった肌の悩みについて解説があり、山田先生は「肌のターンオーバーという言葉覚えてください」と話

し、年齢によって新陳代謝が大きく変化することについて話しました。さらに紫外線について「以前は子どもは外で遊んで…と言われましたが、現代では紫外線の悪影響が指摘されています」と話し、日光で作ると言われているビタミンDについても食事でも取れると話しました。また日傘を使用するときの豆知識として、傘の内側が白や銀だと反射した紫外線が人体に集まるため、内側は吸収する黒色がいいなど説明がありました。



肌の知識をしっかりと理解したところで、実際の鍼灸を披露。アシスタントの女性に施術する姿を皆さん輪になって興味深く眺めました。施術の合間にも「何本くらい針をさすの?」(※人や施術によって違う)「保険はきくの?」(※美容には不可)といったさまざまな質問が飛び交い、山田先生はその一つ一つに丁寧に答えました。

山田先生は人生100年時代と言われながらも健康寿命は伸びていないことに触れ、「介護期間だけが長くなる危惧がある」と述べ、健康に長生きすることが大切と話しました。講座終了後は無料相談コーナーで参加者の悩みを聞いたり、アフターケアも充実。美容と健康についてさまざまな知識を得ることができた意義のある健康講座となりました。

令和4年度 後期健康講座

人生100年時代に向けた

漢方と認知症の改善

11月16日(水)、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年度後期健康講座が開催され、59名が参加しました。

今回はWHO協会正会員で布亀樹漢方薬局の内藤浩一郎氏を講師に迎え、「人生100年時代に向けた漢方と認知症の改善」をテーマに講演を行っていた



講師の内藤氏

まず、認知症のメカニズムについてお話があり、「高齢者に多いのはアルツハイマー型認知症で、

例えば、今さっきごはんを食べたことを忘れるなどがそうです。あと、家にこもりがちの人も刺激が少ないため、認知症になるリスクが高まります」と特徴を語っていただきました。

最近、漢方薬が認知症の改善に効果があると学会でも発表されているそうで、「ここに来られている皆さんは薬に頼らずとも、運動・禁煙・栄養・社会参加などを積極的に心がけ、心と体のバランスが良ければ認知症のリスクは低いと言えるでしょう」と締めくくられました。

「私、ひよっとして…」と思われたら、下の大友式認知症予測テストに挑戦してみたいかがでしょうか。なお、欄外に点数による結果を表記しています。

大友式認知症予測テストに挑戦してみましょう

| 質問項目                   | ほとんどない | ときどきある | 頻繁にある |
|------------------------|--------|--------|-------|
| 同じ話を無意識に繰り返す           | 0点     | 1点     | 2点    |
| 知っている人の名前が思い出せない       | 0点     | 1点     | 2点    |
| 物のしまい場所を忘れる            | 0点     | 1点     | 2点    |
| 漢字を忘れる                 | 0点     | 1点     | 2点    |
| 今しようとしていることを忘れる        | 0点     | 1点     | 2点    |
| 器具の説明書を読むことを面倒くさがる     | 0点     | 1点     | 2点    |
| 理由もないのに気がふさぐ           | 0点     | 1点     | 2点    |
| 身だしなみに無関心である           | 0点     | 1点     | 2点    |
| 外出をおっくうがる              | 0点     | 1点     | 2点    |
| 財布などが見当たらないことを他人のせいにする | 0点     | 1点     | 2点    |
| 合計                     |        |        | 点     |

豊かな自然に抱かれたお菓子工房

**TSUMAGARI**

http://www.tsumagari.co.jp

本店  
〒662-0015 西宮市甲陽園本庄町6-38  
**0120-221-071**

店内50席ご用意 和食と甘味が  
お楽しみ頂けます。

各種慶事・法事などご予約承ります。  
是非お気軽にお問い合わせ下さいませ。送迎可  
(御相談)

**十勝あんこのサザエ**

**サザエ本店**

兵庫県西宮市上田市4-17-18  
**0120-01-2438**  
http://www.sazae-shokuhin.com

**そば辰**

●営業時間／午前11時～午後8時30分  
(ラストオーダー午後8時00分)  
●定休日／毎月曜日(祝日は営業)  
西宮市越水町5-7  
Tel. **0798-72-3522**

不動産相続でお悩みの方!!  
解決方法を提案します。

**不動産売却専門の窓口!!**  
特別キャンペーン・仲介手数料不要

相続 競売 任意売却

**売却 買取**

**エクセルホーム(株)**  
西宮市中前田町1-6 ☎**0120-11-6606**

シルバー便利屋さん

包丁研ぎ、お墓の掃除  
網戸障子の張替え  
パソコン・スマホの使い方

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 TEL(0798) **72-3461**

◆魔法の粉「重曹」

シンク、ガス台、三角コーナー、ガラス、カップ  
などは、重曹をかけて湿らせたスポンジでこす  
るとピカピカに!

汚れのひどい排水口は、カップ1杯の重曹を  
入れ、温めたお酢2カップをゆっくり注ぎしばら  
く置いた後、お湯で洗い流せば中までスッキリ。

口の広いピンに1/2カップの  
重曹を入れ、布で口を閉じ冷蔵庫  
に入れると消臭効果があります。  
効果は3ヵ月で、使い終わった重曹  
はキッチンの拭き掃除に再利用で  
きます。

社会福祉法人 イエス 団

いち ばく

**一麦保育園**

西宮市高木東町30番3号  
☎(0798) **67-2775**  
FAX(0798) **67-1893**

学校法人 津門学園

**こばと幼稚園**

園長 高田 朋子

西宮市津門西口町5-9  
TEL **0798-22-2101**  
FAX **0798-34-2102**





9月7日(水)・8日(木)の2日間、E-BOWLトマト西宮店において令和4年度楽しいボウリングの集いが開催され、136名が参加しました。大会は2日間で5グループに振り分けられ、参加者は2ゲームをプレーし、それぞれのグループ



で成績上位の3名が表彰されました。コロナ禍を考慮してハイタッチや握手などは控えられましたが、会場には「ナイスショット」「スベアヤな〜」など、互いの健闘を称える拍手や声援が響きわたりました。

また、ゲーム中は皆さん好成績を目指して力のこもったプレーを展開しつつ、ときには勝負を忘れ談笑してコミュニケーションを楽しんでいました。ゲーム終了後の成績発表では、上位入賞者が表彰台に立ち笑顔で景品をゲット。大会は終始和やかな雰囲気で行われました。



9月8日(木)、西宮市総合福祉センター別館2階大会室において第61回西宮市高齢者囲碁大会が開催され、55名が参加しました。コロナ禍の影響で2年半



## 第61回西宮市高齢者囲碁大会

ぶりの開催とあって、会場には囲碁大会を待ちわびた多くの参加者が集結。今大会では西宮市囲碁協会から判定員として木村氏(八段)、進行委員に田中氏と逆瀬川氏が参加し、大会の進行を仕切りました。

今回は参加者をAクラス(三段以上)・Bクラス(初・二段)・Cクラス(級位)の3つに分け、初戦はランダム、2・3回戦は対局の結果により決定しました。対局時間は50分、採点はスイス方式が用いられ、勝数×500+相手の勝数×100+勝相手の勝数の計算で個人順位を競いました。対局中は碁石を打つ音が、勝負を終えると囲碁談義に花を咲かせ、他の対局を観戦するなど囲碁大会を楽しみました。



◆Cクラス  
優勝 網岡 和子  
準優勝 照屋 淳  
第3位 嶋田 安徳

Cクラス優勝の網岡さん



◆Bクラス  
優勝 西尾 古  
準優勝 山本 正三  
第3位 松村 寿夫

Bクラス優勝の西尾さん



◆Aクラス  
優勝 足立謙次郎  
準優勝 上田 彰三  
第3位 峯 義信

Aクラス優勝の足立さん

成績発表では上位3名に楯、10位とブリービー賞には景品が贈られ、大きな拍手がわき起こりました。なお、大会結果は以下のとおりです。

### 【大会結果】

介護付有料老人ホーム  
**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

が、豊かに  
として ともに 生きる。  
社会福祉法人 甲山福祉センター  
特別養護老人ホーム  
Kabutoyama Fukushi Center Koujiyuen  
西宮市甲山町53  
TEL(0798)71-8236(代)  
FAX(0798)73-7303  
http://kojiyuen.jp

高齢者総合介護センター  
**にしのみや聖徳園**  
西宮市段上町6丁目24-1  
☎(0798)54-8885  
甲武デイサービスセンター  
ホームヘルパーステーション  
介護支援センター  
甲武地域包括支援センター

小児科・内科  
**谷口医院**  
診療時間 月火水木金土日祝  
午前9:00~12:00 ○○●●●●○  
午後4:30~7:00 ○○●●●●○  
西宮市今津真砂町1-6  
今津浜パークタウン1F  
☎(0798)45-5075

〔健康で元気で光り輝いて長生き〕  
するために夢と希望をご提案します!!  
レオピンロイヤル  
キョーレオピン  
バイオリンク  
取扱店  
**日新薬局**  
【営業時間】10:00~18:00【定休日】日曜日・祝日  
西宮市甲子園町16-11  
☎(0798)41-2301

～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 検索

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

SOMPOケア  
介護付きホーム  
**SOMPOケアラヴィール西宮**  
ご入居に関するご相談随時受付中。  
ご見学も承っております。  
西宮市上甲子園5-8-23 TEL(0798)35-5215



## 入賞者一覧（敬称略）

## ◇絵画の部

|              |       |
|--------------|-------|
| 市長賞          | 井上さゝ代 |
| 議長賞          | 越後 哲  |
| 社会福祉協議会理事長賞  | 生野 勝正 |
| 老人クラブ連合会理事長賞 | 中村 好宏 |
| 特別賞          | 吉田トシ子 |
| 特別賞          | 金井 康江 |
| 特別賞          | 松木 陽子 |
| 佳作           | 佐々木輝昭 |
| 佳作           | 森本 高明 |
| 努力賞          | 出納久美子 |
| 努力賞          | 西馬 元美 |

## ◇書の部

|     |       |
|-----|-------|
| 市長賞 | 岸本 三朗 |
| 議長賞 | 岡本 郁子 |
| 特別賞 | 林 千恵子 |
| 特別賞 | 奥田 忠蔵 |
| 特別賞 | 中平 恵美 |
| 努力賞 | 中野 恵子 |

## ◇写真の部

|     |       |
|-----|-------|
| 市長賞 | 山崎 健三 |
| 議長賞 | 白川 律子 |
| 特別賞 | 絹川眞喜夫 |
| 努力賞 | 梶房 明子 |
| 努力賞 | 田中 正秀 |

## ◇工芸の部

|              |       |
|--------------|-------|
| 市長賞          | 山添 艶子 |
| 議長賞          | 松本 圭央 |
| 社会福祉協議会理事長賞  | 牧野 英郎 |
| 老人クラブ連合会理事長賞 | 岡崎歌代子 |
| 特別賞          | 楠谷千津子 |
| 特別賞          | 高木 幸子 |
| 佳作           | 松本多鶴子 |
| 努力賞          | 佐藤ふみ子 |

## 各部門市長賞作品

絵画

「カモミールと富士」  
井上さゝ代

書

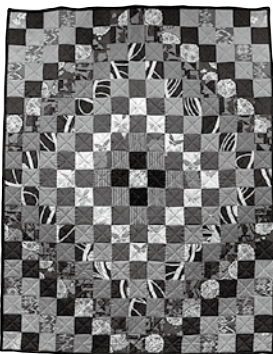
「わか」岸本 三朗



写真

「出演準備」  
山崎 健三

工芸

「母の思い出」  
山添 艶子

芸術の秋…今年も素敵な作品が多数展示！

令和4年度  
西宮市高齢者作品展

10月4日(火)～7日(金)の4日間にわたり、西宮市立市民ギャラリーにおいて「令和4年度西宮市高齢者作品展」が開催されました。会場には絵画の部35点、書の部12点、写真の部11点、工芸の部21点の合わせて79点の作品が展示され、来場者は感嘆の声をあげながら芸術の秋を楽しみました。

最終日には各部門を審査した先生が品評を行い、製作者・観客とともに作品の世界観を味わいました。表彰式では各賞の受賞者に大きな拍手が送られました。なお、老人クラブ連合会理事長賞は中村好宏さん、岡崎歌代子さんが受賞しました。おめでとうございます。



## 入賞者インタビュー

絵画「静寂の世界」  
中村 好宏さん（安井校区）

退職後に絵画を始めたという中村さん。絵画スクールを含め、同じ師匠のもとで約4年間学びました。コロナ禍の前にイタリアを訪れた中村さんは、各地をモチーフに10点ほどの作品を制作。今回は、その中から印象的な雪山と人々の営みを表す建物、さらに静寂を感じるミズリーナ湖を描いた力作を出展しました。

「大自然と人間の息吹が調和されている絵」と審査員の先生からも好評を受け、老人クラブ連合会理事長賞を受賞しました。

## ●審査員総評

## 〔絵画の部〕

田中 理先生

多種多様な作品を前にして「何を描くのか、主題をどこに？」そして、そのために「いかに表すのか？」を読みとりたいと思いました。

## 〔書の部〕

米田 蒼宇先生

コロナ禍のためか、出品点数が少なかつたのが残念です。一日も早く元の状態になり、書道することができる環境でありたいと思います。

## 〔写真の部〕

三井 博先生

コロナのためか出掛けることが少なく、写真にとつてはつらい一年だったので、作品の少ないのは致し方なかった。少ない作品の中に感性が入った作品が見られてホッとしました。

## 〔工芸の部〕

合同審査

工芸作品が私たちの日常を豊かに潤してくれることを、作品を見る中で改めて感じさせられました。

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)

朝食をしっかり摂りましょう

朝食を摂ることはとても重要な生活習慣といえます。

「これからすることのエネルギー」  
として、いい1日を  
過ごす為に欠かすこ  
とが出来ません。

## 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

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 すまいる

☎52-2002

HIRAI CLINIC  
平井クリニック

外科・乳腺外科・泌尿器科

| 診療時間         | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝 |
|--------------|---|---|---|---|---|---|----|
| 午前9:00～12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △  |
| 午後4:00～7:00  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △  |

西宮市安井町5-14

夙川フロントビル2F

TEL(0798) 38-1601

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

FAX(0797) 85-8613

西宮市北部在宅療養 ☎(0797) 84-2061

相談支援センター FAX(0797) 84-2062

内科・放射線科・消化器科・呼吸器科

## 山路クリニック

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  
クリニックフロア ☎(0798) 34-6650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・内科

西宮市山口町下山口1637-5

☎(078) 904-0721 (代)

FAX(078) 904-3186

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 | 日祝 |
|----------------------------|---|---|---|---|---|---|----|
| 午前9:00～12:00               | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △  |
| 午後1:00～2:00                | △ | △ | △ | △ | △ | △ | △  |
| 午後4:30～7:30<br>(受付は7:15まで) | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | △  |

△はリハビリのみ受付です。

—— 阪神西宮駅南すぐ ——

西宮市田中町3-1 エイビスプラザ206

☎(0798) 38-7525



# 西宮いきいき体操で健康ポイントを貯めよう！

## 参加者募集中！！

### 健康ポイントとは

西宮市健康ポイント事業は活動量計かスマホアプリを使用し、ウォーキング・健康づくりイベント等の参加でポイントが付与されます。貯まったポイントは賞品と交換できます。

### 募集期間

…令和5年3月31日まで

### 対象

…70歳以上の市民（令和4年4月1日時点）

### お問い合わせ先

…西宮市健康ポイント事業運営事務局【(株)タニタヘルスリンク内】

☎0120-539-149

受付時間：月～金 9:00～17:00 休日：土日祝・年末年始



## 私たち、西宮いきいき体操で健康ポイントをつけています♪

西宮いきいき体操255グループのうち、165グループが健康ポイント事業に登録されています。

(2022年11月時点)



上田老人クラブの皆様 活動量計を持ってポーズ♪



活動量計は並べて、一度に読み取っています。タグ裏には名前を書いています。



理事長自ら、スマートフォンで二次元コードを読み取ります。これで参加者は40ポイント獲得！

### ◆健康ポイント事業に関するお問い合わせ

西宮市健康ポイント事業運営事務局  
【(株)タニタヘルスリンク内】0120-539-149

### ◆西宮いきいき体操に関するお問い合わせ

西宮市健康増進課 西宮いきいき体操チーム  
西宮市保健所 池田庁舎2階 (0798)35-3294



西宮いきいき体操  
実施グループ一覧



全市  
グループ



健康  
ポイント  
対象  
グループ

JR甲子園口北へ5分

医療法人 芳恵会

**三好病院**

(一般病棟・療養病棟)  
介護医療院

西宮市甲子園口北町24-9

☎(0798)67-3505

**きむら内科  
内視鏡クリニック**

日曜も診療しています

休診日：木曜・祝日

月1回土日休み 水曜は午前のみ

〈胃カメラ・大腸カメラ 予約可〉

マクドナルド山手幹線西宮店から東へ100m

☎0798-67-8881

**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：午前は11:45、午後は7:15までです。

西宮市東山台1丁目10-3 日あり

☎(0797)63-2588

JR西宮名塩斜行エレベーター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(木・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 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 そよかぜ

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

あさくら皮膚科

クリニック

受付時間 月 火 水 木 金 土 日 祝

9:30～12:30 ● ● ● ● ● ● ●

15:00～16:00(予約制) ● ● ● ● ● ● ●

16:00～18:30 ● ● ● ● ● ● ●

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)

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)

明和がんクリニック ☎(0798)81-4552

訪問看護センター明和 ☎(0798)47-1812

指定居宅介護支援事業所

エレガノ西宮・めいわクリニック ☎(0798)35-1170

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。

西宮市両度町6-22 ベルシャイン西宮103号

☎(0798)68-1800