

〈L版〉ふれあい広報紙

第75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

西宮いきいきクラブ令和4年度 西宮市老人クラブ連合会社員総会を開催



ルエンザと同じ分類になりました。とても喜ばしいことではありますが、これからも各自で感染対策をしっかり行っていたら、明るい未来を見据えて前向きに頑張っていきましょう」と力強く述べました。

次に、植田事務局長から委任状を含む312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。議長には浜脇校区の江本理事が、また、議事録署名人には芦原校区松下理事・甲子園浜校区小川理事が選出され、次の5項目の議案審議が執り行われました。

5月24日(水)、勤労会館ホールで令和5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。第1部表彰式は、荒巻副理事長の開催のことば、物故会員への黙祷に続き、主催者を代表して古結理事長がいさつを述べました。次に、来賓として石井西宮市長、山田西宮市議会議長、水田西宮市社会福祉協議会理事長からお祝いの言葉をいただきました。

- ◆第1号議案 役員を選任(案)
◆第2号議案 令和4年度事業報告
◆第3号議案 令和4年度決算報告
◆第4号議案 令和5年度事業計画(案)
◆第5号議案 令和5年度予算計画(案)
すべての議案において「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。



「感染を防ぐ意識を持ち続けよう」 「情報はユーチューブで」



西宮市老人クラブ連合会 理事長 古結 公司

新型コロナウイルスの感染 症法上の分類が、季節性インフルエンザ等と同じ扱いの「5類」となります。このことは、老人クラブ活動の正常化を進めるために重要な一歩です。ただ、5類に移行したからと言って、コロナ禍が終息したわけではありません。今後、私たちはマスクの着用やこまめな手洗い等適切な対策をとり続けることが必要でしょう。

市老連の令和4年度の活動を振り返ってみますと、感染防止対策を講じながら多くの事業が実施されました。このことは、各部の前向きな努力と、何よりも会員皆様のご協力とご理解の賜物であり、改めて感謝を申し上げます。とりわけ、「うたごえ喫茶」や「スマホ教室」は人気の講座として定着しております。

また、当会は、西宮市長のご臨席のもと、西宮・甲子園警察署と「特殊詐欺等の犯罪被害防止に関する協定」を締結し、特殊詐欺等の被害防止を会員の皆様に強く訴えています。最重要課題である「会員増強」運動については、コロナ禍で苦戦が続いていますが、まず、市老連の活動を広く市民の皆様知っていただくことが大切であると考え、西宮市の協力で、市政ニュースに市老連のPR記事を掲載することが出来ました。今年度は、創設65周年の節目の年でもあり、広報活動をさらに拡充する方策として、プロモーションビデオ(動画)を制作し、ユーチューブ公式チャンネル「西宮いきいきクラブ」を設定いたしました。今後はこのユーチューブチャンネルから多くの情報を発信していきますので、大いに期待をして下さい。さらに、ことぶきバスの買い替え時期が、あと数年に迫ってきています。ことぶきバス積立基金が目標額を達成できるように、各校区はバス利用の促進を計り、稼働率を更に上げるよう協力をお願いいたします。最後に、会員の皆様には、不安や心配を乗り越え、外に出て、バスツアーや「西宮いきいき体操」等の講座やイベントに積極的に参加して、健康維持に努めながら、歩みを止めず全員で頑張りましょう。

〈1面〉総会・理事長あいさつ 〈2面〉令和4年度事業報告 〈3面〉令和5年度事業計画 〈4面〉表彰受賞者 〈5面〉令和5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 〈8~9面〉西宮市老連ニュース月刊「いぶき」第260号・西宮市高齢者作品展のお知らせ 〈10面〉新年互礼会・うたごえ喫茶 〈11面〉グラウンド・ゴルフ大会 〈12面〉たのしい体力測定・カラオケ教室 〈13面〉ご長寿バンザイ! 〈14~16面〉心のひろば/会員文芸/クロスワードパズル/原稿募集

令和4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。

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出向いた。月刊「いぶき」を6回、L版「いぶき」を2回、合計8回発行した。また、県老連広報紙「きずな」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、老人いき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高齢者囲碁教室を5月から11回実施した。カラオケ教室を年4回(6月、9月、11月、2月)各月3日実施した。また、高齢者囲碁大会を9月8日に、高齢者作品展は10月4日(火)から7日(木)までの4日間、西宮市民ギャラリーで実施した。高齢者芸能大会は、10月26日(水)勤労会館ホールで実施した。

理事会

原則として毎月、第2水曜日の定例会12回(8月の書面発送を含む)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、

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、年2回のグラウンド・ゴルフ大会及び高齢者のたのしい体力測定、および楽しいボウリングの集いを実施した。

三役会

5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6月15日(水)・6月29日(水)・11月30日(水)・2月22日(水)・3月15日(水)・3月22日(水)の6回実施した。ことぶきバス相談会を11月15日(火)・2月9日(水)の2回実施した。

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。



プロジェクト部

事業見直しプロジェクトは、7月19日(火)・11月30日(水)・3月29日(水)の3回「うたごえ喫茶」を実施した。

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」、「カラオケ同好会」、「花謡会」、が新型コロナ感染防止対策を講じた上でサークル活動を展開した。

監事

令和4年度決算監査を令和5年4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、ご苦

勞さんということで各世帯を訪れ64名の方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6月22日(水)に実施し41名が参加した。

館外研修

7月13日(水)に姫路城好古園にて実施し26名が参加した。



阪神南ブロック老人クラブ連絡協議会事業等

女性交流会・研修会として6月29日(水)に当市にて「うたごえ喫茶」を実施し28名が参加した。

健康づくり・介護予防事業として11月14日(月)に声屋市にて「ニュースポーツ講習会(スカイクロス)」の講習会が開催され当市より14名が参加した。

健康づくり・介護予防事業として11月22日(火)に尼崎市にて「トリコロキユープ」3市対抗戦が開催され、当市より9名が参加した。

「阪神南ブロック連絡協議会」を令和5年3月1日(水)に西宮市にて開催した。

(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
西宮市社家町1-36
☎35-2388

地鎮祭・初宮詣・結婚式
えびす宮 総本社
西宮神社
☎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

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

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

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

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

シニアのための
体力測定は何のため?
介助なしに日常生活を送ることが出来る体力は、いつまでも残し続けたいもの。適度な運動を続けることで体力が保持できますが、それには今の自分の体力を知り、自分に適した運動を安全に行うことが大切なのです。

私たち「西宮いきいきクラブ」の YouTube公式チャンネルができました!

会員の皆様は、チャンネル登録を是非お願いします。
今後は、広報誌「いぶき」とともに、このチャンネルで情報を発信していきますので、
会員1万6,000名の力で育てていきましょう。



(2頁の続き)
○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
兵庫県高齢者の集いが9
月15日(木)開催され、被表
彰者6名が参加した。
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、会議等
に出席した。

令和5年度事業計画

①事業実施の方針

当会は、昭和33年12月5
日に全学的な任意団体の組
織として、「西宮市老友連
合会」を創立、いくつかの
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
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
として「うたごえ喫茶」事
業を実施するとともに、創
立65周年事業として、当会
のプロモーションビデオを
制作することにより、幅広
い市民の理解と協力を得る
とともに、会員数の増に努
めていきます。

また、新型コロナウイルスを
十分講じ、引き続き健康つ
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。



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
政ニュース、ポスター、
チラシやホームページ、
YouTubeなどにより
市民の皆さんに呼びかけ
ていきます。

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
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
- コ うたごえ喫茶
- ク 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。
- 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)

<p>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</p>	<p>御協賛</p>	<p>メンテナンスアドバイザー (株)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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
<p>パソコン・スマホを長時間使用する方必見!! 疲れ目を癒すツボ ① 攢竹…疲れ目や眠気・頭痛に効果的。 ② 瞳子りょう…疲れ目・頭痛・めまいにも効果的。 ③ 晴明…疲れ目・充血・かゆみ・目のクマにも効果的。 ④ 四白…目の疲れ・顔の痙攣・むくみなどに効果的。</p>	<p>▶▶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</p>	<p>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</p>	<p>いつも笑顔絶やさず 素敵な日々を</p>	

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)16名

島田 喜美子	浜脇校区	戸田町シニア会
丸川 三郎	用海校区	松原西長寿クラブ
栗山 忠男	用海校区	用海長寿クラブ
東 隆治	用海校区	石在町東老人クラブ
伊藤 康二	甲陽園校区	甲陽東部シニアクラブ
土井 昭治	甲子園浜校区	浜友南クラブ
難波 重人	鳴尾西校区	親和会
岸 和美	小松校区	小曾根町東老人クラブ
狩野 宣敬	上甲子園校区	天寿会第8分会
橘 敬三	高木校区	シニア西宮北口
式地 廣	上ヶ原校区	ハッピーライフクラブ
大西 信彦	上ヶ原校区	センポリ会・A会
堂阪 勝之	名塩校区	名塩赤坂クラブ
室澤 忍	名塩校区	名塩ガーデン北クラブ
中村 弘	名塩校区	名塩山荘南クラブ
菱矢 英雄	山口校区	下山口第4老人クラブ



◎西宮市長表彰
「社会福祉事業功労者」
(老人クラブ指導者)



◎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)



◎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)

◎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)12名

上住 政一	浜脇校区	西宮浜町老人クラブ
土井 安紀子	用海校区	東2東長寿クラブ
八川 一雄	用海校区	東一中長寿クラブ
中嶋 良明	春風校区	上甲子園長寿会東
荒石 建介	鳴尾西校区	翠月クラブ
古結 博美	鳴尾東校区	上田老人クラブ緑寿会
河崎 満	瓦木校区	瓦木わかば会
足立 龍子	甲東校区	甲東カトレア会
高岡 良和	段上校区	仁川町二丁目熟年クラブ
畑田 昌秀	名塩校区	名塩東クラブ
赤嶺 正勝	名塩校区	名塩四つ葉会
松山 佳代子	北六甲台校区	上山口「秋桜会」

◎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)3団体

石在町南老人クラブ	代表者 今中 千鶴	用海校区
下大市老友クラブ	代表者 木村 邦正	甲東校区
一里山桜会	代表者 筒塩 智佳子	段上校区

◎令和5年度会員増強表彰

◆会員純増校区

- 第1位 段上校区老人クラブ連合会
- 第2位 上甲子園校区老人クラブ連合会
- 第3位 北夙川校区老人クラブ連合会

◆新規会員数クラブ

- 第1位 天寿会第4分会 (川口 幸路 会長)
- 第2位 川添町老人クラブ (河田壽美恵 会長)
- 第3位 今津社前二葉福寿会 (坂口 彰 会長)



表彰を受けられた皆さま
おめでとうございます!

豊かな自然に抱かれたお菓子工房

Pâtisserie TSUMAGARI
http://www.tsumagari.co.jp

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

お風呂で心身ともリラックス

気分をリラックスされるには「38~40℃のぬるめのお風呂に」脳内の副交感神経が刺激され身体を緊張からほぐして心身を休ませて疲れを癒します。

店内50席をご用意 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)

サザエ本店

兵庫県西宮市上大市4-17-18
☎0120-01-2438
http://www.sazae-shokuhin.com

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

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

~共に生きる、木も虫も、
風も光も、わたしたちも~

社会福祉法人長陽会
**ニコニコ桜今津灯
保育園**

西宮市今津水波町9-8
☎(0798) 22-0034

高齢者に人気の趣味

家庭菜園・ガーデニング
自然に触れながら行うので癒し効果があり、健康にも良い趣味として人気。

社会福祉法人 甲山福祉センター
幼保連携型認定こども園
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
FAX(0798) 34-0337

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

学校法人 津門学園
こぼと幼稚園

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

令和5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

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。

㊦ホームページ「西宮いきいきクラブ」にプロモーションビデオをアップし、充実を図っていきます。

㊦委員会 年2回(6月・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めます。

㊦カラオケ教室
西宮市総合福祉センター別館
㊦第1回目 6月2・9・16日(金)午後1時
㊦第2回目 11月10・17・24日(金)午後1時
㊦第3回目 2月2・9・16日(金)午後1時

㊦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14日(木)午後1時

㊦高齢者囲碁教室
5月8日～7月31日までの月曜日(12回)

㊦高齢者作品展(市、市社協共催事業)
㊦受付 9月25・26・27日(月～水)
午前9時30分～午後4時
西宮市総合福祉センター別館
㊦作品展展示 10月3日(火)～6日(金)
午前10時～午後4時(最終日は12時まで)
市民ギャラリー

㊦高齢者芸能大会(市、市社協共催事業)
㊦予選 10月18日(水)午前10時
西宮市総合福祉センター別館
㊦本選 10月25日(水)午後1時
勤労会館ホール

③体育部

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。

㊦各種の実施事業
㊦グラウンド・ゴルフ大会(年2回)
中央運動公園陸上競技場
5月19日(金)午前9時(予備:6月5日(月))
10月20日(金)午前9時(予備:11月10日(金))
各64チームで調整します。一般公募は10チーム(50名)先着順とします。
㊦高齢者のたのしい体力測定(年2回)
中央体育館分館
6月12日(月)午後1時30分～
11月20日(月)午後1時30分～

㊦楽しいボウリングの集い
ポウルトマト 室川町
9月6日(水)午前11時・午後1時・3時の3回
9月7日(木)午前11時・午後1時の2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7日(木)とします。

㊦委員会 年4回(4・8・10・1月)開催
西宮市総合福祉センター別館

㊦女性部
㊦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。

㊦「友愛募金運動」(旧「感謝の一円持ち寄り運動」)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)
7月5日(水)・11月15日(水) 各午前10時

④三役会

西宮市総合福祉センター別館

㊦健康講座(年2回 7月・11月)
7月5日(水)・11月15日(水) 各午後1時30分
西宮市総合福祉センター別館

㊦委員会 年4回(6・7・11・2月)開催
西宮市総合福祉センター別館

㊦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。

㊦新任会長・中堅リーダー研修会
6月28日(水)
西宮市総合福祉センター別館

⑤プロジェクト部

㊦事業見直しプロジェクト
㊦プロモーションビデオの作成
㊦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

㊦三役会
㊦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 令和5年5月24日(水)午後1時
勤労会館ホール
㊦理事会の館外研修会(場所未定)
令和5年7月12日(水)
㊦新年互礼会 令和6年1月12日(金)
木曾路西宮店

⑥事務局

㊦会議等
㊦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。

㊦阪神南ブロック老人クラブ連絡協議会の会長市として、健康づくり・介護予防支援事業等を実施します。

㊦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。

㊦その他、必要な事業を実施します。

<p>介護付有料老人ホーム やすらぎ</p> <p>24時間あんしんの暮らし 介護 × リハビリ × 医療</p> <p>西宮市津門真砂町9-10 0120-4165-99</p>	<p>社会医療法人 甲友会</p> <ul style="list-style-type: none"> 西宮協立脳神経外科病院 (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 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 (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 	<p>が、豊かに として、ともに生きる。</p> <p>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</p> <p>西宮市甲山町53 TEL(0798)71-8236(代) FAX(0798)73-7303 http://kojiyuen.jp</p>	<p>高齢者総合介護センター にしのみや聖徳園</p> <p>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</p>																									
<p>小児科・内科 谷口医院</p> <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></tr> <tr><td>午後 4:30~7:00</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>△</td></tr> </table> <p>西宮市今津真砂町1-6 今津浜パークタウン1F ☎(0798)45-5075</p>	診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝	午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△	午後 4:30~7:00	○	○	○	○	○	○	△	<p>(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!!</p> <p>レオピンロイヤル キョーレオピン バイオリック</p> <p>取扱店 日新薬局</p> <p>【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</p>	<p>社会福祉法人 円勝会 シルバーコースト甲子園</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 <p>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</p>	<p>～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</p> <p>西宮市医師会診療所</p> <p>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</p>	<p>暑い夏を乗り越えよう!! 夏バテ対策</p> <p>睡眠もしっかりとる</p> <p>暑さによる疲労や体調不良を改善するために、自律神経を整える睡眠は欠かせません。</p>
診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝																					
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	△																					
午後 4:30~7:00	○	○	○	○	○	○	△																					

令和5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

Table with 8 columns: 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. It lists monthly activities and events for the West Miyagi City Seniors Club Federation.

谷向病院 (Tanihira Hospital) advertisement including contact info and services like internal medicine and surgery.

高田上谷病院 (Takada Ueyama Hospital) advertisement for elderly care services and nursing homes.

医療法人社団 緑水会 (Ryokusuiikai) advertisement for medical services and elderly support.

山路クリニック (Sanji Clinic) advertisement for internal medicine, radiology, and respiratory care.

みやみつ整形外科 (Miyamitsu Orthopedic Clinic) advertisement for orthopedic and rehabilitation services.

打ち上げ花火あれこれ (Fireworks) advertisement with text about the history of fireworks and contact information.

訪問介護センター (有)ラポール (Home Care Center Rapoll) advertisement for home care and support services.

日和佐医院 (Hinokusa Hospital) advertisement for internal medicine, dialysis, and rehabilitation services.

西宮市からのお知らせ

災害時の情報取得方法を知っていますか？

災害時さまざまな方法で情報を取得することができます。災害時は何が起きるのかわからないので、情報を取得する手段を複数用意しておくことが大事です。

- ・西宮市防災ポータル
- ・テレビのdボタン
- ・にしのみや防災ネット(メール・事前登録必要)
- ・防災スピーカー



西宮市防災ポータル



にしのみや防災ネット登録用QR

防災スピーカーの放送は屋外にいる方へ向けた放送になります。放送が聞こえたら、慌てずにテレビなどから情報収集し、落ち着いて行動するように心がけてください

- ・防災スピーカーの放送内容は電話でも確認できます。 050-5578-2628(通話料有料)

この番号に電話すると、放送してから24時間以内の直近の放送内容を再確認することができます。

フレイル予防で防災力アップ!

・フレイルとは？

年をとって筋力や認知機能、社会のつながりなどが低下した状態です。要介護となるリスクの高い状態ですが、早めに気づき、対応することで健康を維持して、自立した生活を送ることができます。

- ・フレイル予防の4つの柱は「食事」「運動」「お口の健康」「社会参加」
- ・フレイル予防に取り組むことは災害関連死を防ぐことにも効果的と言われています。
- ・日々のフレイル予防と災害の備えを一緒に行う方法を紹介します。



食事

- ・災害時に栄養バランスが偏らないように、日頃からたんぱく質を含む食品を備蓄！ 食べたら買いつくローリングストックを実践しよう。

運動

- ・ハザードマップを確認して自宅近くの避難所まで非常持出品をもって避難経路をウォーキング。

お口の健康

- ・日頃からの水分補給と災害に備えて水(1日3ℓ)を7日分備蓄！ 非常持出品に歯磨きセットも忘れずに。肺炎予防にもつながります。

社会参加

- ・電話や手紙、ちょっとした挨拶。家族や友人、近所の人と関わる機会を作りましょう。災害時の共助・互助は顔の見える関係があってこそ。

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 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

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 **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
ヘル香櫨園2001号

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

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 ☎(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

…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

**あさくら皮フ科
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) ● ● ● ● ● ● ●
16:00~19:00 ● ● ● ● ● ● ●
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・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

整形外科・リウマチ科 **石山整形外科** 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 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○
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



1,500人 会員増強運動



ニッコウキスゲ 写真と文 田中 積氏 (用海校区)

6月下旬から7月にかけて
 鮮やかな黄色い花を付けるユリ科の植物
 日々めまぐるしく色々なニュースが飛び交い
 我々の生活も何かしら追われているようで落ち着かない
 「晴耕雨読」など単に憧れにすぎなくなっている
 せめて穏やかに瑞々しく咲く花を眺めて
 初夏の訪れを感じたい



(瓦木 荒巻)

を深め、有意義な青少年を育成する
 ために文部科学省に設置された財団法人である。▼1970年当初、青少年の派遣広報があり応募したところ何とかパス、フィンランド・ノルウェイ・デンマーク班の一員となった。▼岡山県津山市長団長以下38名が静岡県御殿場の国立青年の家に集い、一週間の研修を受け7月末に、他300名のグループと共に羽田からロンドンに向かった。▼添乗員もなかった
 ので、その後行程の苦労は団員で分け合うこととなった。誰が言うともなく反省会の話が持ち上がったのはその時である。▼同窓会は同じ学校を卒業した者同士が近況を報告したり、当時に語り合ういわゆる懇親会であるが、1ヵ月海外旅行をした仲間が50年近くも集まる会が続いているのは珍しい。
 ▼コロナ禍でこの3年間は無かったが、再会できることを期待している。



世界青少年交流協会は今も存続しているが、その目的は青少年の国際相互交流を行い、親善

<p>さいた眼科</p> <p>診療時間 月火水木金土日祝 9:00am ▶ 12:00pm ●●●●●● / 3:30pm ▶ 6:30pm ●●●●●● /</p> <p>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</p> <p>西宮市甲子園六番町18-16 ☎(0798)42-8353</p>	<p>皮膚科・アレルギー科 こむら皮膚科クリニック</p> <p>診療時間 月火水木金土 午前9:00~12:00 ○○△△△△ 午後4:00~7:00 ○○△△△△</p> <p>休診日 火・土曜午後、木曜、日曜、祝日 △=手術(要予約)・往診</p> <p>西宮市田中町3-1 エイビスプラザ201 ☎(0798)32-7412</p>	<p>宇山眼科</p> <p>院長 宇山 令司</p> <p>診療時間 午前8:15~12:00 午後4:00~6:30</p> <p>休診日 日曜・祝日・木曜・土曜午後 および第1水曜</p> <p>西宮市戸田町5-16 西宮ビル1F ☎(0798)26-0711</p>	<p>半田医院</p> <p>内科、循環器科、神経内科 院長 半田 伸夫</p> <p>診療時間 月火水木金土日祝 午前9:00~12:00 ○○△△△△ / 午後5:00~7:00 ○○△△△△ /</p> <p>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</p>	<p>医療法人いよ会 ささき整形外科</p> <p>阪急甲東園駅直結 アプリ甲東2F ささき 整形外科 TEL:0798-53-0143</p>
<p>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</p> <p>* お薬手帳を持つメリットを知りましょう *</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 旅行先で病気になる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。 	<p>Saito 斉藤皮膚科クリニック</p> <p>診療時間 月火水木金土日 AM9:30~12:30 ○○△△△△ ○ ○ PM4:00~7:00 ○○△△△△ 1:30~1:30 3:00 3:00</p> <p>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</p>	<p>谷口耳鼻咽喉科医院</p> <p>診療時間: 午前9時30分~12時30分 午後4時~7時</p> <p>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</p> <p>西宮市羽衣町8-10(竹内ビル3F) ☎23-3714</p>	<p>伊賀眼科クリニック</p> <p>診療時間 月火水木金土 午前9:00~12:00 ○○△△×△○ 午後4:00~7:00 ○○△△×△○</p> <p>休診 土曜午後、木曜・日曜・祝日</p> <p>西宮市南越木岩町14-4 ☎(0798)73-3353</p>	

市老連理事会6/14議事録

【議案事項】

1. 会員増強運動優秀クラブなどの表彰式

◆純増会員数

第1位

段上校区老人クラブ連合会

第2位

上甲子園校区老人クラブ連合会

第3位

北夙川校区老人クラブ連合会

◆新規会員数

第1位

天寿会第4分会(川口幸路会長)

第2位

川添町老人クラブ(河田壽美恵会長)

第3位

今津社前二葉福寿会(坂口彰会長)

2. ユーチューブ公式チャンネル

「西宮いきいきクラブチャンネル」について

3. 7月12日館外研修(京都方面)の実施と出欠について

・第56回西宮市高齢者作品展
要領
・第54回西宮市高齢者芸能大会出演要領

〈体育部〉
・第1回グラウンド・ゴルフ大会の成績表

〈女性部〉
・委員会の開催及び友愛募金報告並びに前期健康講座について(再掲)

7月5日(水)午前10分から委員会
西宮市総合福祉センター別館2階にて

午後1時30分から健康講座「ヒップホップダンスに挑戦!」
アディクトダンススクール
A y a n o 他

〈事務局〉
・ことぶき研修バス(11月)の割当について

・令和5年度西宮市老人クラブ連合会役員名簿等の確認について

「西宮いきいきクラブ」冊子の頁1~18の修正版

※修正の申出は、6月21日(水)まで

【報告事項】

〈広報部〉
・1版いぶき第75号7月初旬発送

〈文化教養部〉
・カラオケ教室(6/2)の開催状況
大雨洪水警報のため中止

※次回定例理事会
7月12日(水)
理事会(館外研修)・午前9時

西宮市高齢者作品展に
応募してみませんか?

第56回西宮市高齢者作品展(令和5年度)



展示期間: 10月3日(火)~6日(金)まで

展示会場: 西宮市立市民ギャラリー

※出展要領等の詳細はチラシ、市政ニュースをご覧ください。

受付期間: 9月25日(月)~27日(水)まで
午前9時30分~午後4時

場所: 西宮市総合福祉センター 別館2階

住所: 西宮市染殿町8-17

電話: 0798(34)3334

7月・8月の行事予定

7月	5日(水)	女性部委員会 友愛募金 前期健康講座 「ヒップホップダンスに挑戦!」	10:00 13:30
	12日(水)	理事会(館外研修)	9:00
	19日(水)	スマホ教室	9:30
	21日(金)	阪神南ブロック協議会事業(西宮)	13:00
8月	9日(水)	三役会 理事会(書面) 西宮市との協議	13:30 15:00
	16日(水)	体育部委員会	13:30
	17日(木)	文化教養部委員会	13:30
	30日(水)	「うたごえ喫茶」事業	13:30

皮膚科・形成外科
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
(エビス西宮 阪神百貨店 西出口すぐ)
TEL(0798)36-1112

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

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 5:00~7:00	○	○	○	△	△	△	△	△

訪問診療・往診いたします。
西宮市門戸荘18-19
☎52-2018

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	休	休	休
PM 3:00~6:00	○	○	○	休	休	休	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●

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

食事の前後はほうじ茶を

野菜などに含まれる鉄分は、お茶のタンニンと結びつくとタンニン鉄となり、体内では全く吸収されなくなってしまいます。そこで、食事の直前直後はタンニンが含まれていないほうじ茶や番茶、玄米茶などを飲んだ方が、食事の栄養分が無駄なく吸収されるのです。

内科
橋野医院

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

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

医療法人社団
ふびもと眼科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
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

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-kokuyuki.jp