



1月12日(木)、西宮市老人クラブ連合会新年互礼会が本曽路西宮店で開催されました。

はじめに物故者への黙とうの後、主催者を代表して古結理事長があいさつに立ち、「長引くコロナ禍にあつて、新年互礼会は昨年ようやく再開することができ、また今年こうして皆さんにお会いできてうれしく思います。これまでの苦しみは必ずや明るい未来への道標と考え、今年はコロナという



は、はじめに物故者への黙とうの後、主催者を代表して古結理事長があいさつに立ち、「長引くコロナ禍にあつて、新年互礼会は昨年ようやく再開することができ、また今年こうして皆さんにお会いできてうれしく思います。これまでの苦しみは必ずや明るい未来への道標と考え、今年はコロナという



令和5年 新年互礼会

言葉に惑わされず活動してまいりたいと思います」と力強く抱負を述べました。

次に、来賓を代表して田村副市長、坂上市議会議員、水田市社会福祉協議会理事長から令和5年の門出を祝うあいさつをいただき、来賓紹介の後、荒巻副理事長の発声で乾杯、懇親会へ移りました。

懇親会では、各区老連の情報交換の場として交流を深めるとともに、今年の意気込みなどを語り合いました。

西宮市老人クラブ連合会

は新春の賀詞を祝い、華々しく令和5年のスタートを切りました。

5月31日(木)、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5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・衣川亮輔氏のトークと歌声が大好評の人気行事です。

盛大な拍手に迎えられて衣川亮輔氏、ピアノの梅田望実氏が登場。「今日は「リょうちゃん」の「リょうちゃん」と呼んでください！」と呼びかけ、あいさつがわりに衣川氏のオリジナル曲『元



令和4年度 第1回 うたごえ喫茶



5月31日(木)、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5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・衣川亮輔氏のトークと歌声が大好評の人気行事です。

「うたごえ喫茶」を熱唱すると、参加者も発声練習を兼ねて「イーイー」と呼応するなど、華々しいオープニングを一緒に飾りました。

2曲目以降は歌集を手に「高校三年生」を歌い、以降は参加者のリクエストに応じて演奏する形で「幸せなら手をたたこう」「上を向いて歩こう」といった昭和の人気曲が続きます。『四季の歌』では、父親を早くに亡くしたという衣川氏も思わず感極まり、「皆さんと見つめ合って歌っていると、父親を思い出しちゃいました」と話しました。その後『青い山脈』を歌って前半が終了しました。

後半は『いい日旅立ち』でスタート。他にも『若者たち』『学生時代』『バラが咲いた』『翼をください』など、どんどんリクエストにこたえる衣川氏。「元氣よく歌って」と拳を上げると、参加者も「オー」と元氣いっぱいにお返しがあると、会場が一体となつて盛り上がります。そして最後は『ふるさと』を全員で歌い本編は終了。

「待ってました！」のアンコールでは、「10月29日に尼崎アルカイクホールでコンサートを行います」としつかり宣伝を済ませた衣川氏。「またいつか皆さんと一緒に歌う日を楽しみに！」と最後は『また逢う日まで』を演奏、元氣な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。



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
TEL 72-5555 FAX 71-7044

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
TEL 0798-71-6236

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 FAX 70-4804
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1:30~4:30	○	○	○	○	○	○	○	○
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 FAX 52-5656

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
午前9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○	○
午後1:30~4:30	○	○	○	○	○	○	○	○

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】 はにょい
TEL(0798) 42-8241

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

※駐車場あり。又おたずね下さい。
西宮市甲子園高潮町7-20-103
TEL(0798) 48-8211

6月5日(月)、西宮市中央運動公園陸上競技場において、一般社団法人西宮市老人クラブ連合会主催による令和5年度(第47回)第1回グラウンド・ゴルフ大会が開催されました。

今大会は42チーム計209名の選手が出場しました。8ホール2ラウンド(計16ホール)によるスコアで順位を競います。

準備体操の後、石井市老連グラウンド・ゴルフ大会実行委員長の開会宣言で開会式が始まりました。次に、主催者を代表して古結理事長のあいさつがあり、「5月8日から新型コロナウイルス感染症が5類の位置づけとなりましたが、引き続き各自で感染対策をしっかりと行いながら、プレーを楽しんでください」と述べました。続いて来賓あいさつ、優勝杯返還、プレー上の諸注意、始球式を経てプレー開始となりました。

令和5年度 一般社団法人西宮市老人クラブ連合会 第1回 グラウンド・ゴルフ大会



青空の下、ナイスショット連発!



上位入賞チームの皆さん、おめでとうございます!



優勝 鳴尾東Aチーム



準優勝 北六甲台Bチーム



第3位 高木チーム



第4位 香櫨園Aチーム

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

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(国5台有り)
☎(0798)72-4601

【あいうべ体操】のススメ

あいうべ体操とは、口元の筋肉が鍛えられる体操です。毎日習慣づけて行うことで、口呼吸の改善、美容効果など様々な効果が得られます。



「あ」「い」「う」「べ」と口を動かすだけの簡単な体操です。声は出しても出さなくてもOKです。大きく口を動かし、ゆっくりと行いましょう。

ゆみば歯科医院

診療時間 月火水木金土
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

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ヶ月程冷暗所でねかせます。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
夙川イカリスーパー隣
TEL(0798)74-3362

令和5年度第1回 高齢者のための 楽しい体力測定



はじめに北所理事からのあいさつがあり、次に全員でラジオ体操で体をほぐし、測定開始です。

まずは2人1組で開眼片足立ちから。目を開けたまま1分間立っていられるかで平衡感覚を測定します。次に、全員でコースの周りを6分間歩行。自分のペースをしっかりと守りながら、皆さん歩き終えました。

6月12日（月）、西宮市立中央体育館分館において令和5年度第1回高齢者のための体力測定が開催され、37名が集いました。

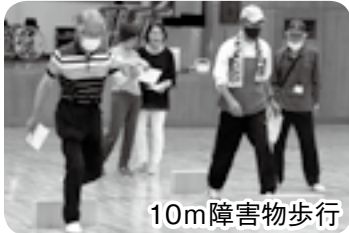
その後は個人で握力・長座体前屈・上体起こし・10メートル障害物歩行と計6種目を計測。皆さん少々きつそうでしたが、「健康増進を図る絶好の機会になりました」とさわやかな笑顔で会場を後にしました。



6分間歩行



長座体前屈



10m障害物歩行



開眼片足立ち



握力



上体起こし



令和4年度 第1回 カラオケ教室

とから始めました。

「舞台は京都。主人公の女性は何歳くらい？ 男性は何歳だと思えますか？」「ほんとに色々あったけど」という歌詞が3番まですべてに入っています。作詞した方の気持ちとして、これは強調したい箇所でしょう」など歌詞の世界をより深く掘り下げ、参加者とともにイメージを膨らませていきました。

次はメロディーについて説明。今回の曲は冒頭から3連符が使われていることに触れ、「リズムを体に刻み付けるように覚えることが大切です」と話しました。さらに演歌特有の「コブシ」についても「絶対必要ではありませんが、あると演歌っぽくなります」と、譜面のコブシマークの解説もしていただきました。

次にいよいよカラオケでの練習に入りました。はじめに先生から声の出し方について「高い低いだけでなく、近い人遠い人に届けるなど距離もイメージしてみましょう」といった注意点を、男性と女性によって歌いやすさやキーが違ふこと、まずは地声で張



る高さを考慮することなどアドバイスがありました。また、歌いながらキーをマイナス2からプラス2まで5段階に変化させて練習。途中メロディーを見失った参加者もあり、「メロディーを覚えきれないために見失う」と熱心に説明があると、皆さんメモをしてうなずいていました。

最後に先生から、語尾を元気に歌うか控えめに歌うかで印象が変わること、歌詞の中の人物について歌うときと場所や物について歌うときの表現の違いがあることなど、プロならではの貴重な教がありました。



そして最終日といえは、お楽しみ抽選会の日。今回は市老連が用意した景品に加え、保田先生が作曲した演歌のCDが贈られることになり、見事4名が当選しました。プレゼントをゲットした参加者はCDを手に笑顔。次回の秋の開催を楽しみに帰路につきました。

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1-12-205
☎(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

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～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

西宮市鳴尾町2 19 6
☎(0798) 41-1029

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

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

千原皮膚科クリニック

CHIHARA 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～午後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

**カルシウムを
しっかりとろう!**

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、ヨーグルトなどの乳製品、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。

**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 アルシ甲子園口1F

○診療時間 AM10:00～1:00 PM(月・木) 3:00～7:00
PM(火・金) 3:00～8:00
PM(土) 3:00～6:00

○休診日 水曜・日曜・祝日

YAMAGUCHI
DENTAL CLINIC

医療法人社団

山口歯科診療所

診療時間

平日	AM 9:30～1:00	PM 2:00～7:00	土曜	AM 9:30～1:00	PM 2:00～5:00
休診日	日曜・祝日	休診日	日曜・祝日	休診日	休診日

※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

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/

ご長寿 バンザイ！

エンジョイ シニアライフ

綾木さんは大正15年、明石に誕生。6人兄弟姉妹の長男で、宮大工をしていた父の仕事に伴い転居の多い生活でした。明石に生まれて1年もたたず本籍のある鳥取に移動し、小学校5年生までの少年時代を自然あふれる故郷で過ごしました。学校までの距離は片道約4キロにもなり、登下校はいつも仲の良かった親友と一緒に話します。

その後、生まれ故郷の明石に戻り小学校を卒業し、川崎重工の明石工場に就職しました。最初に過ごした3年間の研修期間では、学校の授業とは違う実践的な勉強に大きなやりがいを感じたと言います。3年目には研究生として企業内の東山学校への推薦話も出るなど、社内の評価は上々でした。

しかし昭和19年、時代は本土決戦も近づく戦争末期とあって、綾木さんの元にも召集令状が届きました。業務で尼崎に向向し



綾木 利孝さん(97) 甲子園浜校区

洗練された知識と技術で
日本の航空産業に貢献



ていた綾木さんは家族からの連絡で召集されたことを知り、翌朝までに鳥取に移動することに。夜も更けて電車の切符も取れずに困っていたところ、軍に相談して特別に切符を手配してもらい明石の実家に帰宅。早々に食事と準備をすませ、夜行列車でなんとか鳥取に到着した当時を「ギリギリでしたよ」と振り返ります。

軍隊では重機関銃部隊に配属。分解した銃を6人で背負い、4キロ移動して再度組み立てるといった過酷な訓練を鳥取砂丘で日々こなしました。その後、宮崎に移動となった綾木さんは上官のすすめで憲兵隊の試験を受け見事合格し、終戦から戦後処理の数カ月を憲兵隊として従事しました。

戦後は会社の元上司とともに3人で修理業を始めました。モーターから家電、ときにはコインをみずから巻きなおして製作するなど川崎重工で培った知識と技術を生かしました。その後は父の仕事である大工の手伝いを1年ほど務め、自転車工場に就職。新たな職場で奥さまとなる章(あき)さんと出会い、結ばれ一女一男を授かりました。

そして昭和30年、縁あって再び川崎工場に復帰し、航空機の新たな動力として普及するジェットエンジン事業部に配属となりました。設備メンテナンス・検査・管理といった業務や、治工具といわれる部品製造において重要な土台となるパーツを製作してき

ました。定年後も会社からの要請で子会社に再就職し、戦後日本の航空機発展に寄与してきました。

退職後は神戸に移り、ご自身の趣味や愛する奥さまの介護のため時間を過ごしました。切り絵制作や太極拳に励み、一眼レフカメラを手に鉄道撮影に出かけたり、模型製作にいそしむなど多彩な才能を発揮。そして平成29年に地元の仲間とともにグラウンドゴルフ活動を始めました。協会にも所属し、さまざまな大会に出場しては多くの優勝・入賞を



獲得したロフィーやメダルを手にしました。そしてグラウンドゴルフが縁となり、西宮市老連の方々との交流が生まれしました。

現在は西宮市内にある老人ホームに身を寄せており、お部屋にはかつて製作したC62系統の蒸気機関車の模型が飾られています。持ち前のバイタリティも健在で、今も校区内の知人・友人と一緒に週2回グラウンドゴルフを楽しんでいます。



内科・小児科・放射線科
健診・超音波検査《要予約》
ぶ じゅん
撫順医院
受付時間 月火水木金土日祝
午前9:00~11:30 ○○●●●●○
午後4:00~5:30 ○○●●○●○
西宮市霞町1-34
☎22-1274

内科・循環器内科
橋本医院
市検診します
診療時間 月火水木金土日祝
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
西宮市浜甲子園1-3-10
TEL(0798)41-4133

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
☎(0798)23-1561(代)

甲子園口
大久保眼科
診療時間 午前9:00~12:00
午後3:30~6:00
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 ○○●●●●○
午後3:30~6:30 ○○●○●○
西宮市阪神上甲子園バス停前
☎(0798)41-1526
<http://www.yamagata-ganka.jp/>

涙がもたらす健康効果
—— ストレス解消 ——
泣くことで副交感神経の働きが良くなることやストレスに関連してたまった物質が涙から排出されストレス解消になります。

—— 寝つきが良くなる ——
泣くことでリラックスし眠気を誘います。寝る時にはリラックスしていないと睡眠の質を下げてしまう可能性があります。

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

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

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

心のひろば

健美会にお世話になって(2)

高木校区 背野 義昭 (87)

神戸三宮大阪方面へ行きやすい街と思っています。私は写真が好きで、方々歩いてまたグループで下しながら、いつの間にか写真係に。目標は心に残るような写真を撮ることです。

園他の社にも参拝訪ねたい思いです。

三宮にほど近い周辺にミナト神戸守護神八社が祀られています。鈴を鳴らして神様に挨拶、願い事、今の自分の幸せ「礼」が大事です。

私たち地域のグループ自身も年を重ねていきます。高齢化で身体に自信がなくなっていくきます。去る離れる寂しいです。コロナ禍で厳しい環境が毎日ニュースで流れます。どう対応すればいいのでしょうか。

毎年2回前後半の誕生会（令和3年）は12月の吉日、

西宮上之町厳島神社には、田心姫命、市杵島姫命、湍津姫命の三人の女神様が祀られています。そして神戸一宮神社に田心姫命、三宮神社に湍津姫命、四宮神社に市杵島姫命が。社務所で御朱印をいただきお話を伺うのがいいですね。

全国に点在する九州の有名な宗像神社、宮島の厳島神社にも各御本家三人の女神様が。天照大神、大国主命など偉大な神様との繋がりがかわりが記載されています。西宮甲東



令和3年誕生会で大正琴を披露

優しい心を

神原校区 濱野有希子

市役所での用事を済ませたの帰り道、私の車の前方に男性がうずくまって動けないでいます。クラクションを優しく鳴らすと、ようやく這うようにして移動してくれました。様子がおかしいと思い、車を安全な場所に停めて降りました。杖をつきながら近寄って「どうしましたか？すぐそこに県立病院があるから行きましょう」と言いながら脇を抱えて立ち上がらせようとすると、「いいです！」と拒絶されます。どうしたものかと思いましたが、様子を見ましたが、自力では立ち上がれない様子なので少し強引に腕を抱えて「素直に言うことを聞いたほうがいいよ。困ったときはお互い様やからね」。「私は身体障害者で頼りないけどあなたを助けておけないと思って、車を停めてき

何時もの会場三部屋、一部屋を会員のご自慢の絵画・書・写真・手芸品などを展覧して、皆さんの品評をいただき誕生会に花を添えることができました。老連会長賞のTさんの手芸品も皆さんに披露できました。大正琴の優しい音色に合わせ楽しく爽やかな合唱が続きました。知っている歌が中心です。高齢者の表彰に一段と拍手が響きました。和やかなうちにビンゴゲームを。当たりの出るたび歓

声が上がります。商品も高いものではありませんが雰囲気なんでしょうね。代表のS会長の運営手腕に頭が下がります。もう一つのメイン、会員の楽しみお待ちかねの阪急のお弁当ですが、会場でお祝い出来ないのが残念。各自宅でということに。もっともっと時間が欲しい、そんな健美会の誕生会の風景です。



作品の展示もしています

たのよ。さあガンバレ、ガンバレ……と。

この間、何人も人が行き来しましたが皆素通り。やっと名札を付けた人が「車いすを持ってきましよう」と声をかけてくださり、待つことにしました。男性は若いのですがヨタヨタしています。どこへ行く予定なの？と尋ねると、県立病院へ清掃の仕事にと答えてくれました。びっくりすると同時に感心しました。

それにしても通りがかった人はたくさんいたのに、声掛けしたのは私と車いすを取りに行ってくれた人だけ。皆忙しいのでしょうか。寂しい気持ちになりました。

あとは車いすを持ってきてくださった方に委ねて帰路につきました。私もヘルプカードを持っている身ですが、何かしらお手伝いさせていたたく事ができて嬉しい気持ちで帰宅しました。

ここでちょっと一休み♪ 頭の体操クイズワードパズル



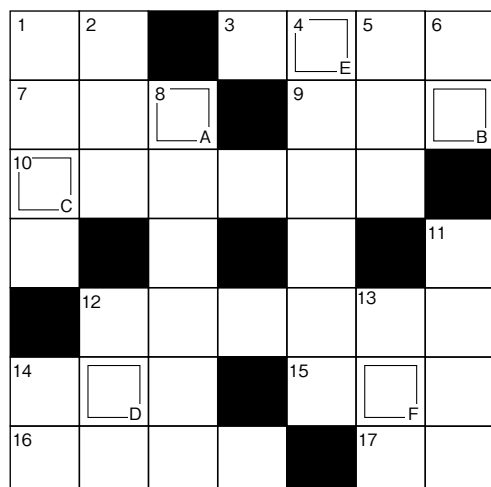
タテのカギ

- 1 物事がよくわかるように、詳しく説明すること
- 2 火事が消えること
- 4 健康維持を目的とした運動
- 5 雨降りの空。雨が降る日
- 6 牛・豚などの舌の肉
- 8 海の幸がいっぱいのどんぶり料理
- 11 武道や囲碁・将棋などで、1級の次に最初に獲得する位
- 12 一般に親が子どもなどに規律や礼儀作法などを教えること
- 13 貨幣に使われた3種類のコインや判など。金貨、〇〇〇、銅貨
- 14 三重県にあるスペインの町並みを再現した娯楽施設といえば〇〇スペイン村



ヨコのカギ

- 1 値打ち。品物の良し悪し
- 3 ある歌を別の歌詞を当てはめた歌
- 7 13～16世紀、現在の南米ペルーを中心に繁栄した〇〇〇帝国
- 9 文の終わりにつく「。」はなに？
- 10 人類が共有する文化や自然などが対象で、ユネスコが認定・登録するもの一般的に水深200メートルより深い海域に住む魚類を指す
- 12 空気中にふくまれる水分の量の割合のことで、〇〇〇計で測ります
- 15 すりつぶしたペースト状の枝豆を餡に用いた和菓子。宮城県などで有名な〇〇〇餅
- 16 「弱いのに〇〇〇〇だけは強い」するどい人は何が冴えてる？
- 17



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

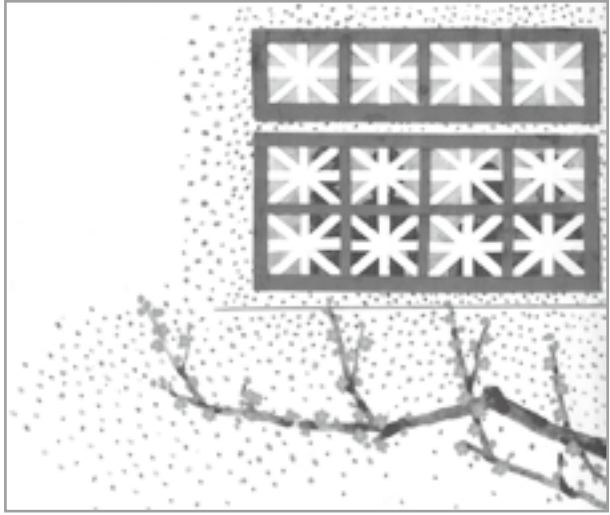
※住所・氏名・電話番号を明記の上、(株)博報社まで官製ハガキで解答をお寄せください。正解者の中から抽選で10名の方に記念品をお送りさせていただきます。当選は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

◆応募締切／8月31日(木)
◆宛先／〒547-1002 大阪府平野区喜連西4-6-69 (株)博報社 いぶきクロスワード係



国民学校の 6 年生（連載 4 回目）

文・挿絵 用海校区 松浦 重之 (89)



半年の思い出を残して、6 年生は中学校受験のため大阪へ帰ってきました。琴平町の旅館で疎開生活を過ごした女子の 6 年生も帰ってきました。集団疎開の 6 年生が全員そろいました。

3 月 14 日の卒業式を明日にひかえて、13 日は卒業式の予行練習。広い講堂の中に 6 年生だけ 68 人。送る下級生もいず、列席の先生も校長先生をいれて 5 人だけ。はじめて経験する卒業式。練習とは言え、一人ひとりがきんちよう気味に正面の段に上がつて卒業証書をうけとる姿勢をとりました。

明日は国民服やモンペ姿の父や母の祝福のまなざしに見守られて、この講堂で喜びの涙を流すのでしょうか。

ところが、3 月 14 日にかわろうとした夜中、空襲警報のサイレン



が鳴り響き、サーチライトが大きくゆれる中を B29 の大編隊が現れ、焼夷弾の雨を降らして行きました。

またたく間に家々は火災に巻き込まれ、大きな火の海がつつき、たくさんの方が燃え上がりました。イチイも火災が起けると、家族と一緒に火のない電車道へ避難し、歩き疲れて朝方、家の方へ帰ってきました。

「おい、家の中は丈夫のようだ。外側は少し焼けている所もあるけれど」と、真つ先に家に入ったお父さんの声です。でも、学校の校区の大部分の家が焼けてしまっています。いつもは見えない学校も残った鉄筋校舎がよく見えます。黒焦げの焼け跡

が続いています。

「これが戦争か、えらいことなんだなあ」とイチイは思いました。「卒業式はどうなるのやら……」ドレミちゃんの家の方角はすっかり焼けてしまっているけれど、大丈夫だろうか。心配やなあ」「一郎、お前だけでも学校へ行っておいで。お母さんは焼けたおうちのお世話があるから……」

「うん、行ってくる」

道の両側はまだくすぶつていて、こげくさい匂いがたまりません。学校は木造の校舎が全部焼けてしまい、鉄筋の校舎も火がまわって焼けてしまっている教室もあります。運動場には友達が 10 人ほど来ていました。その中に「デブのドンちゃん」のうす汚れた顔がありました。

「イチイ、大丈夫やったか。うちもどうにか残ったけど、空襲のときは逃げて逃げてしんどかったわ。ドレミちゃんの家、焼けてしまっていたけど、来るやろか？ 逃げ遅れて焼け死んだ人もたくさんいいるそうや」

「うん、心配やなあ……」

「イチイ、空襲のはじめは照明弾でそこらじゅうがあかかと照らされて、まるで夜のようやったなあ。でも、すくどカーン・ドカーンの火の雨や。こわかったなあ」「そうや、電車道を逃げたんやけど、電線はたれさがってくるし、ほんま、こわかった」

（つづく）

会員文芸

◆俳句

浜脇校区 吉識美美子
雲の峰跳ね橋光り跳ねあげて
盆供養手なれし基筈の蓋をとる

浜脇校区 森本 規子
野良仕事終えて分け合う扇風機
枕辺に歌ふ「海の子」里は夏

北夙川校区 団野 恭子
花落ちて影と重なる夏椿
灼け砂のわが影を踏みさすらへる

用海校区 大味しげる
濡れ縁の二ヶ所軋む桜桃忌
きゅつきゅつとグラス磨いて青葉木菟

甲東校区 黒川都美子
こまやかに海風とほる網戸かな
神杉の短き影と蜥蜴の尾

南甲子園校区 竹村 香織
風深き高みに鳶の遠青嶺
緑雨に烟る双塔の佇まひ

神原校区 吉田 照美
傷痕の痛む指先梅雨じめり
シヤボン玉千した丁シヤツまでとんだ

北夙川校区 渡邊 輝乃
十葉や溝の中まで咲き続き
片影を拾ってすすむベビーカー

山口校区 大畑はるみ
陸上部白くつ並ぶスタート置
ギアー上げトラック一周白くつ生

山口校区 坂田 芳郎
日に 2 回天使の如くバスは来る
山桜コブシにツツジにバスは行く

◆川柳

高須校区 増田百合子
期待され今日も応える翔平君
母の日の肩叩き赤懐かしい

高須校区 嶋谷 直美

山路の佃煮炊いて母想う
同窓会八十路超えても華やいで

高須校区 橋本 力

国民の生活支える日本憲法
母の日に優しい瞳想いだす

高須校区 本郷 陽吉

米寿超え知らずに育ち母の顔
有難や傘寿超えても日々ルン

高須校区 牧野 功

解除後も何か外せぬこのマスク
習さんに秋波送るプーチンさん

高須校区 橋本 清四

もし有事脅しおどしで増税す
いつの世も飽きない言葉ありがとう

北六甲台校区 高瀬 照枝

積立金リフレッシュには役に立つ
立つ訓練湿布は足になんぞ減る

上甲子園校区 栗村 正

コルセット腹巻になる庭仕事
補聴器が耳栓になる充電忘

◆短歌

北夙川校区 河瀬喜和子
凛として生きる姉を尊敬し
94才まで元気で身形に気配り

梅雨入りす額アジサイとアジサイが
仲良く笑顔でニッコリニッコリ

南甲子園校区 福本 美子

晩年の坂を下れば早きかな
せめて登ると思へば長し

水滴を並べて姿にしたやうな
藤の花咲く生き生きとして



■8月9日(月)
陝西省西安の隣、甘肅省蘭州
日本から持って行った国際免許では運転できず、現地でテストを受け、臨時運転免許証を得た。

■8月10日(火)〜12日(木)
シルクロード河西回廊
武威・永昌・張掖・酒泉のオアシスの街々を経て、1500kmを北京ジープで走る。次のオアシスに辿り着かなければ、その間は砂漠である。

オーバーヒート、フロントのダンパーが抜けた、クーラーが効かない、バッテリーは過充電で液が沸騰、エンジンのヘッドガasketが抜けたって…我慢と修理を続けて前へ。
敦煌の街が見えた時、夜9時をまわっていた。

■8月13日(金) 敦煌
『敦煌で、ウフサは聞いていた砂嵐に見舞われた。陽関へ向かう道中、国道から離れた途端に「これが道か!」と思うような砂漠を踏み固めただけのルートに変わる。ここで強風が吹き始め、砂嵐が始まった。晴れてはいるはずなのに、空は一面砂で覆われ、GPSも衛星を見失っていた。危険な状況だったので、玉門関行きを中止して敦煌に引き返すことにしたが、その途中でまたもやマシントラブル発生。砂は道路の上を舐めるように流れていく。車外へ出ると、肌が露出している顔や腕に砂の粒が襲いかかってきて痛い。10mも車間を開けてしまつと前車が見えなくなる最悪の視界の中、何とか敦煌まで引き返したが、この街も砂嵐に包まれており、午後8時に蘭州に向けて出発する予定だった飛行機が足止めを喰らっていた。次第に砂嵐は収まってきた。何とか飛行機は飛んだが、蘭州に到着したのは午前2時頃。自然に翻弄される人間の小ささを感じた。(この項、当時の旅行記より、原文まま)』

砂嵐の中、地平線に巨大な竜巻が現われ、うねりながら天に登るのを茫然と眺めた。
こんな所からはるばる日本まで行って黄砂と呼ばれるのか。



原稿募集

- 投稿締め切り
令和5年10月4日(水)
- 投稿規定
市販の4000字詰原稿用紙2枚(8000字)まで。長文の場合は紙面の都合によりカットする場合もあります。なお、俳句や短歌、川柳は一人2句まで。また、原稿には校區名、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
クラブ活動についての楽しい思い出や随想、俳句、短歌、川柳、詩など。
※文芸に關しましては、ふりがなが必要な場合のみつけてください。
- 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。

往診範囲: 西宮市・芦屋市・尼崎市等

**総合内科・呼吸器内科
糖尿病内科・訪問診療**

なごみクリニック

診察時間 月～金 9:00～17:00(午後は往診メイン)

生活習慣病の治療や減薬相談、在宅、高齢者施設の往診等ご相談ください。ていねいに対応しています。

西宮市津門仁辺町1-23 1F

☎(0798)39-8767

**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	●	●	●	●	●	●	休
16:00～19:00	●	●	●	●	休	休	休

お気軽に
お問い合わせ
ください

西宮市瓦林町20-14 (駐車場有)

TEL(0798)66-2000

https://oyabunaika.com (西宮 おおよぶ内科)

・関節が痛い(腰痛)
膝痛

・変形性膝関節症

でお悩みの方へ

医療法人社団
西宮回生病院

T662-0957 兵庫県西宮市大沢町1番4号

☎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

内科・消化器内科
ますだクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00～12:00 外来・内視鏡	●	●	●	●	●	●	休
14:00～16:00 内視鏡(予約)	●	●	●	●	●	●	休
16:00～18:30 外来	●	●	●	●	●	●	休

西宮市高座町11-8

☎(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

うえむら眼科クリニック

西宮市松山町交差点 甲子園グリーンプレイス内

TEL. 0798-61-8000

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

☎(0798)42-1091
FAX(0798)42-1092

西宮市花園町10-21 ノーブル甲子園1階

https://www.livable.co.jp/

ホームヘルパーの派遣は、
阪神中高年企業組合

訪問介護 **こすもす**
事業所

居宅介護 **はなみずき**
支援事業所

西宮市浜町15-10

☎0798-36-6574(代)

自転車保険

交通共済

自転車のケガも補償 年齢制限なし

年額 **1,000円**

西宮市民共済 ☎0120-24-9431

眼科・消化器内科
ますだクリニック

診療時間 月 火 水 木 金 土 日祝

9:00～12:00 外・内視鏡 ● ● ● ● ● ● 休

14:00～16:00 内視鏡(予約) ● ● ● ● ● ● 休

16:00～18:30 外 ● ● ● ● ● ● 休

西宮市高座町11-8

☎(0798)39-7561

肩こり 腰痛 関節痛 など

医療法人社団
まさだ整形外科

診療案内	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00～12:00	●	●	●	●	●	●	休
16:00～19:00	●	●	●	●	●	●	休

JR西宮駅北側出口 徒歩1分

西宮市西福町5-16 野村ビル201

☎(0798)69-3330

ホームページリニューアル!

https://hakuhousha.info

各地域の情報が見やすくなりました!

地域ニュース募集中!
(審査後、掲載させていただきます)

株式会社 博報社

大阪市平野区喜連西4-6-69

☎(06)6797-0212(代)

整形外科/リハビリテーション科/骨粗しょう症

おがわ整形外科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前9:00～12:00	●	●	●	●	●	●	休
午後4:00～7:00	●	●	●	●	●	●	休

西宮市高須町1-1-55 ムコダンモール内

TEL(0798)45-7701

https://www.ogawa-seikei.jp

内科 脳神経内科

おかざき内科クリニック

めまい・しびれ・歩きにくい
このような症状が気になる方

西宮市高須町1丁目1番55
(ムコダンモール内)

☎(0798)47-7227

西宮 おかざき内科

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

エクセルホーム株式会社

西宮市中前田町1-6 ☎0120-11-6606

家族葬リビングフロア
家族葬にも最適な空間

**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

地域密着型葬祭会館 ご葬儀・終活のご相談承ります。

ゆうあいホール

総合受付 ☎0120-24-9930

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

遺言作成・相続税
名義変更・成年後見

まるごと相談無料

西宮市寿町3-13-102(阪急夙川・JRさくら夙川駅徒歩5分)
いっしょにはなしを にしのみや

☎0120-18-2438

まずはお電話ください!! (土日祝日もOK!)

相続問題まるごと相談所
にしのみや法務・税理士事務所