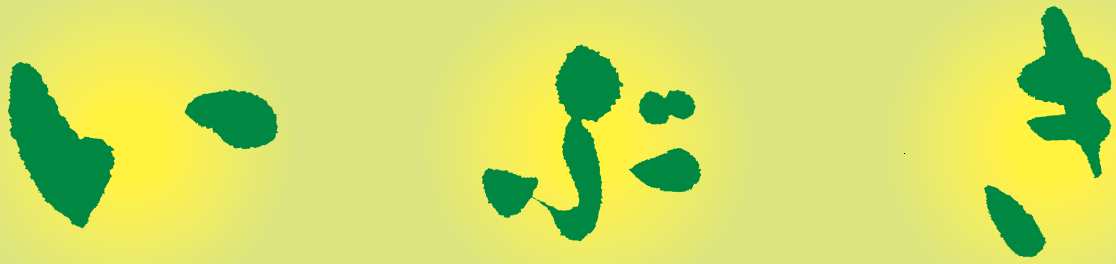


〈L版〉ふれあい広報紙

第76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、健康やかに良き新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

新型コロナウイルスについては、昨年の5月以降「2類」から「5類」に移行されて、マスク着用などの行動制限も徐々に緩和され、最近ではコロナ禍前の「日常」に戻った感があります。

当会におきましても、主な事業である「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」そして新規事業である「うたごえ喫茶」等々が計画通り実施することができました。これもひとえに各部署の向きの姿勢とともに、会員の皆さんの協力の賜物であり、うれしく思っています。

また、広報部に「ユーチューブ班」を発足させ、各事業の内容を会員の皆様により早く動画でお届けできるようにしました。ご意見をいただくことで事業のマンネリ化を防ぎ、活動内容を魅力あるものにしていくとともに、広く市民の皆様に当会の活動をPRすることで、会員の増強につなげることを期待しています。

ことぶき研修バスの利用もコロナ禍前に戻り、毎日車庫を出ていくバスの雄姿を眺めていると、何か誇らしく思えます。今年はさらに「お出かけ」を増やして、積極的に当会の事業である各種講座やバスツアー、また「西宮いきいき体操」や「健康ポイント事業」に参加していただくことで、市民の皆様の健康保持「フレイル予防」の一助にと思っています。

健康の大切さは失ってからは遅い、「転ばぬ先の杖」「備えあれば憂いなし」と言われるように、自分のため、家族のために日々このことと続けていきたいものです。これら努力の積み重ねが活動場所や仲間づくりの広がりとなり、会員数の減に歯止めがかかることと大いに期待しています。

結びに、会員の皆様、そして家族の皆様にとりまして、今年1年が幸多き年になりますことをご祈念申し上げます。新年のご挨拶いたします。



「お出かけ」増やして健康に！

西宮市老人クラブ連合会

理事長 古結 公司



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、よき新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

皆様には平素より、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す格別のご理解とご協力を賜っております。

時代に沿って形を変えつつも、昭和33年に設立されて以来、長きにわたり「健康」「友愛」「奉仕」の精神

に基づき、地域づくり・仲間づくりを進めてこられ、地域福祉の推進に多大なるご貢献をいただいている皆様に、心より敬意を表するとともに、深く感謝申し上げます。

さて、本市におきましては、今年度は文教住宅都市宣言から60年、平和非核都市宣言から40年、そして、環境学習都市宣言から20年を同時に迎える大きな節目となりました。これら三都市宣言を基調とした本市のまちづくりは、「住みたいまち、住み続けたいまち」



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、厚くお礼を申し上げます。

さて、コロナ禍という未曾有の事態から、少しずつ

平穏な生活に戻るかと思われましたが、今度は人間が引き起こす争いが絶えない日々が続きました。いまほどこでどのように生きるのか』が問われている時代があったでしょう。

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、『共生のまち西宮』をめざし、つながる『認め合つ』話

と高く評価を受けています。先人である皆様が築いてこられましたこの西宮をさらに発展させ、一層魅力あふれるまちとするため、諸課題の解決に向け全力を傾け、積極的に取り組んでまいります。会員の皆様におかれましては、ご自身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お願い申し上げます。

結びに、西宮市老人クラブ連合会のますますのご発展と、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。年頭のご挨拶いたします。

し合つ」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。今後とも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 〈3面〉兵庫県高齢者の集い／近畿ブロック老人クラブリーダー研修会 〈4面〉阪神南ブロック連絡協議会(ポッチャ講習会)／うたごえ喫茶 〈5面〉健康講座 〈6面〉楽しいボウリングの集い／高齢者囲碁大会 〈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〉高齢者作品展 〈11面〉グラウンド・ゴルフ大会／高齢者のたのしい体力測定 〈12面〉高齢者芸能大会／カラオケ教室 〈13面〉ご長寿バンザイ！ 〈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28日(水)、総合福祉センター別館2階大集会室において「令和5年度新任会長・中堅リーダー研修会」が行われ、今年度から就任した新会長含め46名が参加しました。

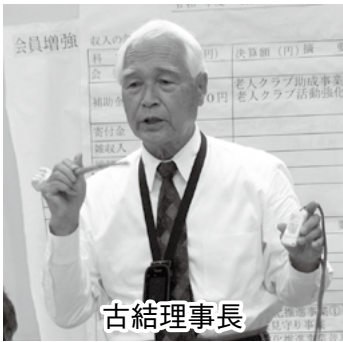
はじめに、事務局から冊子「リーダー必携」を参照しながら、補助金申請の注意点などクラブの運営に関わる「リーダーの基礎知識」の説明がありました。

次に、西宮市老連がはじめたユーチューブの「西宮いきいきクラブ公式チャンネル」の説明がありました。西宮市老連は今年から新規事業として動画制作を行っ



ており、さまざまな行事の配信をしています。動画の検索方法を説明したりプロジェクターで配信動画の紹介をして「皆さん、よろしく願います」と、参加者に今後の視聴とチャンネル登録を呼びかけました。

「会員増強運動」では古結理事長が登壇し、会員の減少の防止策について話しました。年度別の会員数とその推移を書き表した表を用い、「新規加入促進も必要ですが、既存会員の退会を止めることが重要です」と力説。また、会員数の減少についても、なぜ退会したのか？何が理由だったのか？を把握して改善しないと、根本的な解決にならないといった具体的な話に、参加者はしっかりと耳を傾けました。



古結理事長

古結理事長は退会希望者への接し方やその後の対応策など、軽快なトークで笑いを誘いながらもしっかりと解説して会場を盛り上げました。

規入会者の人間関係や人の輪が加入促進につながるかと話しました。さらに「声出し（声掛け）、顔出し（参加する）、汗出し（行動する）、知恵出し（企画・アイデア）、金出し（必要な予算を抑えない）」の5出しが大切と、自らの経験からくる加入促進への持論を話しました。

最後に竹村副理事長の閉会のことばで研修会は終了。令和5年度の躍進を全員で誓うとともに、新会長および中堅リーダーへの意義ある研修会となりました。



川口会長

続く「会員増強運動の事例報告」では天寿会第4分会の川口幸路会長がマイクをとりました。川口会長はこれまでさまざまな会員増強を試みましたが「強いパイプを持つ人の入会が効果的」と、自身の体験から新

規入会者の人間関係や人の輪が加入促進につながるかと話しました。さらに「声出し（声掛け）、顔出し（参加する）、汗出し（行動する）、知恵出し（企画・アイデア）、金出し（必要な予算を抑えない）」の5出しが大切と、自らの経験からくる加入促進への持論を話しました。

最後に竹村副理事長の閉会のことばで研修会は終了。令和5年度の躍進を全員で誓うとともに、新会長および中堅リーダーへの意義ある研修会となりました。



西宮いきいきクラブ

YouTube公式チャンネル

動画が見られる

ユーチューブ

はじめました

スマートフォンに登録すると
皆さんの【いきいきした活動】が
すぐに見られます

QRコード

登録を一緒に
しましょう！
声をかけてください！

「広報部 ユーチューブ班」

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	初宮詣・結婚式・地鎮祭 えびす宮 総本社 西宮神社 ☎神 社 33-0321 ☎神社会館 23-3311 ・神社 https://nishinomiya-ebisu.com ・会館 https://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	土木工事一式 西宮市、芦屋市、尼崎市 給水装置 排水設備 指定店 マンホール取替(ラウンド工法) (株)三砂組 西宮市甲子園春風町7-3 TEL(0798)36-2789 FAX(0798)36-3868	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	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

令和5年度兵庫県高齢者の集い



ラダンスが披露され、会場から大きな拍手が送られました。続く式典では、最初に黙とうが行われ、次に片山安孝副知事と中村美津子県老連会長からあいさつがあり、来賓の徳安淳子県議会副議長からはお祝いの言葉が送られました。

その後の表彰式では、高齢者特別賞表彰をはじめ兵庫県知事表彰、兵庫県老人クラブ連合会会長表彰が行われ、西宮市老連から3名・6団体が受賞しました(被表彰者一覧は左記をご覧ください)。

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水田光代さまが大会宣言(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。

休憩をはさんで行われた活動事例発表会では、最初に芦屋市老連の呉川寿康会

(太田雅弘会長)による「会員数減少・会員増に向けた取り組み」と題した発表があり、次に相生市高連(小

松景子会長)による「解散予定の老人クラブの再生と新たな新たな老人クラブ創設への取り組み」と題した発表がありました。発表後

は参加者との質疑応答ならびに総括が行われ、どちら

も今後の老人クラブ運営においてとても関心の高い内容とあって、皆さん熱心に耳を傾けていました。

最後に、小松忠重県老連会長代理から閉会のあいさつがあり、盛会裏のなか令和5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

伊藤 康二(甲陽園校区)

大西 信彦(上ヶ原校区)

◇優良老人クラブ

瓦木老友クラブ(瓦木校区)

上大市第一ことぶき会(甲東校区)

東部老人クラブきずな会(生瀬校区)

【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

井上 茂(段上校区)

◇優良老人クラブ

産所町長命会(浜脇校区)

大社クラブ白寿会(大社校区)

上野・野田町老人会(春風校区)



令和5年度 近畿ブロック老人クラブリーダー研修会

6月29日(木)、兵庫県民会館において「令和5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。

物故者への黙とう、主催者あいさつならびに来賓祝

辞の後、全国老人クラブ連合会常任

理事の笹尾学氏による「老人クラブの現状と課題」と題した基調報告がありました。

次に、人材養成コーディネーター

の浅見真一氏による「人とかかわる、人と出会う」老人

クラブのこれまで、これから」と題した講演がありました。

人間関係の親密度をあげる効果があるといわれる「アイスブレイ

キング」について説明があり、参加者同士で握手や自己紹介フリップなどを使って、

いろんなコミュニケーションの方法を実践しました。

分科会の研究討議では、それぞれのテーマを軸に事例発表と活発な意見交換が行われました。

◆第1分科会

〈老人クラブの基本的な活動事例〉「友愛活動などの

顕著な活動事例」

◆第2分科会

〈組織維持・活性化活動事例〉「会員増強・加入促進などの顕著な事例」

◆第3分科会

〈他団体等との交流事例〉「地域団体等の交流で顕著な成果を挙げている事例」

◆第4分科会

〈デジタル社会への適応事例〉「高齢者が取り残されないためのデジタル社会への適応事例」

閉会式では、近畿老人クラブ連絡協議会の野口一郎副会長があいさつを述べ、研修会は滞りなく終了しました。



兵庫県老連の参加メンバーで記念撮影

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

マンション総合管理業務
不動産売買・リフォーム全般
外壁、防水、屋根改修



(株)ライズハウジング

西宮市戸崎町6-5

TEL(0798)65-1108

FAX(0798)65-1123

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

明治43年創業

山田司法書士事務所

相続

遺言

西宮市江上町2-19 有り

TEL(0798)33-0617(代)

http://y-shihou.jp

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

▶▶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

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



ビル 病院 工場 施設
空調給排水設備 設計施工

株式会社 関西クリーナー設備

甲子園一番町1番28号

営業所：大阪・塚口

TEL(0798)47-1000

FAX(0798)47-1700



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

DAIKO ESTATE

賃貸・売買お探しの方
ご相談ください!

物件管理・仲介 物件査定

お気軽にお電話ください!

(有)大光エステート 西宮市里中町1-1-1 2F

TEL(0798)48-1107

8月30日(水)、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2回うたごえ喫茶」が開催され、NPO法人す



令和5年度 第2回うたごえ喫茶



曲目『夏の思い出』を熱唱。参加者も歌集を手に一緒に歌いました。

『あかたんぼ』など唱歌を合唱した後

くすくあいねよりピアノ伴奏に青木好美さん、歌唱リーダーに北野真由子さんをお迎えし、楽しいひとときを過ごしました。すっかり名物イベントになった感のある本事業には、今回も多くの参加者が集いました。時間になると元氣いっばいに2人が登場。まずはストレッチと表情筋を柔らかくする運動を行ってから1



は、小物のシャカシャカを使ってリズムをとりながら「この広い野原いっばい」などのポピュラーソングへと続きます。以降は参加者のリクエストに応じて『ふるさと』『手のひらを太陽に』など

は、小物のシャカシャカを使ってリズムをとりながら「この広い野原いっばい」などのポピュラーソングへと続きます。以降は参加者のリクエストに応じて『ふるさと』『手のひらを太陽に』など



は、小物のシャカシャカを使ってリズムをとりながら「この広い野原いっばい」などのポピュラーソングへと続きます。以降は参加者のリクエストに応じて『ふるさと』『手のひらを太陽に』など



7月21日(金)、総合福祉センター別館2階大集会室において「令和5年度阪神南ブロック連絡協議会」が開催され、「若手委員が取り組む活性化事業」としてボッチャ大会が開催され、芦屋市6名、尼崎市5名、西宮5名の計16名が参加しました。

ボッチャは3人1チームで対戦し、的となる白いジャックボール（目標球）に向かつて2チームがそれぞれ赤と青の球（各6球）を投球。ジャックボールに近い球の色のチームが勝利となり、相手の球より近い球の数すべて得点となります。今回は4回対戦して勝敗を競いました。

参加者の中にはボッチャが初めてという方もおられるので、まずは練習をかねて投球練習から始めました。投げ方は上手でも下手でもOK。ボウリングのように転がすこともできるので、

ゲームを重ね試合に慣れてくると、ゲーム展開を考え「そっちの角度から投げやすいで」などチームメイトから指示が出たり、ジャックボールや相手球を弾き飛ばそうしたりするなど、

令和5年度阪神南ブロック連絡協議会 若手委員が取り組む活性化事業

ボッチャは3人1チームで対戦し、的となる白いジャックボール（目標球）に向かつて2チームがそれぞれ赤と青の球（各6球）を投球。ジャックボールに近い球の色のチームが勝利となり、相手の球より近い球の数すべて得点となります。今回は4回対戦して勝敗を競いました。



ボッチャならではの戦い方も多く見られました。最後は、芦屋市の阪口若手委員長が閉会のあいさつを述べ、ボッチャ大会は無事終了しました。なお、大会結果は左記のとおりです。

- 1位 芦屋市老連 (得失点差+3)
- 2位 尼崎市老連 (得失点差-1)
- 3位 西宮市老連 (得失点差-2)

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

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

住まいのプロ集団が
ご相談をお受けします

— ご相談・お見積 無料!! —

新築・建替 リフォーム

不動産買取・販売・仲介

株式会社 シンエイ
西宮市小曾根町4-5-16
TEL(0798)47-1661

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

万博あれこれ

2025年、大阪で開催される「大阪・関西万博」。万博は1851年、イギリスのロンドンから始まりました。日本が初めて参加したのは1867年(慶応3年)の「第2回パリ万博」。「徳川幕府」、現在の鹿児島県にあたる「薩摩藩」現在の佐賀県にあたる「鍋島藩」が参加。日本政府として初めて万博に参加したのは、1873年の「ウィーン万博」でした。

～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

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

令和5年度 前期健康講座

ヒップホップダンスに挑戦!



実践に突入。まずは、踊りやすいように少しテンポを遅くしたものの、皆さん難なくこなし先生も再び驚きの表情に。「ちょっとだけ動きを難しくしてみましよう」と、足をクロスさせて左右に移動するステップや手の動きを加える動作にも、参加者はどんどんレベルアップしてレッスンを楽しみました。

7月5日(水)、総合福祉センター別館2階大集会室において「令和5年度前期健康講座」が開催され、33名が参加しました。

今回は体を動かすヒップホップダンスの体験。まずは講師のAyano先生と若香菜先生の指導で、軽快なリズムに合わせてのストレッチから始めました。次に、膝を使った体の上下運動を行い、「この体を下ろす動きをダウンと言います」とAyano

先生の説明を聞きながら、リズムに合わせてアップダウンを繰り返します。一方、若香菜先生は参加者にまじり一人一人に丁寧に指導しました。その後も前後左右のステップから肘を曲げて動かしたり、体を伸ばして手を大きく振るなど、ダンスの振り付けをしながら反復練習を続けました。



皆さん覚えるのが早くてビックリして「います」と、動きと飲み込みの早さを賞賛しました。

指導を兼ねた練習が終わると、いよいよ音楽に合わせてヒップホップダンスの



すっかりヒップホップに魅了された参加者から「先生のダンスが見たい」とリクエストがあり、先生も応えて見事なダンスを披露しました。この日は80代の方も参加しており、「皆さん世代の方々となかなか踊る機会がないため、ヒップホップとか興味あるのかなと心配でしたが、これだけの方に喜んでもらえて嬉しいです」と笑顔で話しました。

令和5年度 後期健康講座

がんは予防できるか?!



運動などが挙げられ、その予防法としては「老化防止」「活性酸素の分解」に加えて「霊的存在」もあると内藤氏は話されました。「今やがんは誰にでも起こり得るもので、気持ちの持ち方ひとつなんです。薬はもちろん、がんとう手に付き合う術を身につけるなど、人生観を変えることも重要です」と締めくくられました。

11月15日(水)、総合福祉センター別館2階大集会室において「令和5年度後期健康講座」が開催され、44名が参加しました。

今回はWHO協会正会員で布亀(株)漢方薬局の内藤公一郎氏を講師に迎え、「がんは予防できるか?」をテーマに講演を行っていただきました。

まず、がんのメカニズムについてお話があり、「がんというのは、正常な細胞が変異することで引き起こされるもので、遺伝子の構成成分が異常分裂してがん細胞になります」と特徴を語っていただきました。



参加者も内藤氏の話にしっかりと耳を傾けながら、万が一がんを患った際にどんな対処法をすればよいのか、ひとつの指針として胸に刻みしました。

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
●西宮協立デイケアセンター
●西宮市瓦木在宅療養相談支援センター
●西宮協立認定栄養ケア・ステーション

高齢者総合介護センター
いまづ聖徳園
西宮市今津港町3番11号
(36-8023)
リハビリ特化型デイサービス
(36-8024)
西宮市今津異町7番10号
今津南デイサービス(32-1701)

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

～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

が、豊かに
人として 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 甲寿園
Kabutoyama Fukushi Center Koujyuen
西宮市甲山町53
TEL(0798)71-8236(代)
FAX(0798)73-7303
http://kojyuen.jp

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

知ってるようで知らないカタカナ語
イノベーション
モノ、仕組み、サービス、組織、ビジネスモデルなどに新たな考え方や技術を取り入れて新しい価値を生み出し、社会に大きな変革をもたらすこと。「技術革新」と和訳されるが技術に限定する狭義の単語ではない。



9月6日(水)・7日(木)の2日間、E・B・O・W・L・ト・マト西宮店において「令和5年度楽しいボウリングの集い」が開催され、昨年より多い139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。それぞれグループで成績上位の3名が表彰されました。



令和5年度 楽しいボウリングの集い

新型コロナウイルスのガイドラインが変わり、行動制限も緩和されたこともあって、マスクなしでプレーする参加者も見られるようになり、少しずつですがコロナ禍前に戻っていることを実感。最初は和やかに始まったものの、少しずつヒートアップしてい

は2ゲームをプレー。それぞれグループで成績上位の3名が表彰されました。



き「ナイスショットー」「スプリットやんかー」など、声援や笑い声が会場内に響きわたりました。

また、ゲーム中は好成績を目指して力のこもったプレーを展開しつつも、ときには勝負を忘れ談笑を楽しむ姿も見られました。

各グループの成績発表では、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。

【上位のスコア】

第1位	高須校区・男性	364点
第2位	高須校区・女性	362点
第3位	生瀬校区・女性	340点
第4位	広田校区・男性	335点
第5位	生瀬校区・女性	330点



令和5年度 西宮市高齢者囲碁大会



負を終えると笑顔で囲碁談義に花を咲かせ、他の対局を観戦するなど大会を楽しんでいる様子でした。

成績発表では上位3名に楯、10位とブリ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(敬称略)】

◆Aクラス	優勝 畑中 明
	準優勝 熊野 和夫
	第3位 三三 英雄
◆Bクラス	優勝 三宅 茂
	準優勝 磯田 延一
	第3位 仲 信男
◆Cクラス	優勝 菅原 好喜
	準優勝 岡岡 和子
	第3位 阿江 秀生

9月14日(木)、総合福祉センター別館2階大会室にて「令和5年度西宮市高齢者囲碁大会」が開催され、48名が参加しました。

昨年度大会と同様、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)に分け、初戦はランダム、2・3回戦は対局結果により対戦相手を決定。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+相手の勝数の計算で個人順位を競いました。

対局中はお互い真剣な眼差しで碁石を打つ参加者たちですが、勝



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)

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できる体力は、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。



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 回あり

☎(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 FAX 61-0985

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 FAX 62-1335

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

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 ☎(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・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

救急協力病院
高田上谷病院

老人保健施設

幸泉エルズ

☎078-903-3333

特別養護老人ホーム

幸泉サンス

☎078-904-1078

内科・放射線科・消化器科・呼吸器科

山路クリニック

診療時間 月火水木金土日祝

午前 9:00~12:30 ○○△○△○△

午後 4:00~7:30 ○○△○△○△

西宮市田代町3-1-208

阪神西宮駅南側エヴィスプラザ2F

クリニックフロア 回あり

☎(0798) 34-6650

社会医療法人
減価高記念会 西宮渡辺病院

●外科(消化器・肛門) ●整形外科 ●リウマチ科

●脳神経外科 ●メンタルヘルス科 ●放射線科

●内科(消化器・呼吸器・感染症・循環器・糖尿病)

●皮膚科 ●泌尿器科 ●リハビリテーション科

●歯科口腔外科 ●耳鼻咽喉科 ●眼科

【人工関節センター、脊椎センター、リウマチ・膠原病センター】

受付時間 月火水木金土

午前 8:30~11:30 ●●●●●●●

午後 1:45~4:30 ●●●●●●●

西宮市室川町10-22 http://www.n-watanabe-hosp.jp/

TEL(0798) 74-2630

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

午前 9:00~12:00 ○○△○△○△

午後 1:00~2:00 △△△△△△△

午後 4:30~7:30 ○○△○△○△

(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 ——

西宮市田代町3-1 エビスプラザ206

☎(0798) 38-7525

その衰え、 本当に年のせい？

フレイル予防で健康長寿

フレイル予防で大切なことは、
「食事」「運動」「お口の健康」「社会とのつながり」です。
フレイル予防に関する情報は、右記QRコードをご参照ください。



食育・健康づくり
マスコット
「みやちゃん」



やせてきたら
要注意!!

高齢期のやせは肥満よりも死亡率が高くなります。65歳を過ぎて病気でもないのにやせてきたら、メタボ予防からフレイル予防に切り替え時かもしれません。「食事」でフレイル予防をしていきましょう。

フレイル予防の食事のポイント

- ◆1日3食食べよう
- ◆毎日決まった時間に食べよう
- ◆肉・魚・卵・大豆製品のどれかを毎食とろう
- ◆牛乳・乳製品を毎日食べよう
- ◆家族や仲間と一緒に楽しく食べよう

“たんぱく質”を
しっかりとることが
大切!

おすすめレシピ ～高野豆腐のそぼろご飯～【西宮いずみ会・西宮市保健所】



【材料(2人前)】

・ごはん	300g	【A】	・だし汁	50ml
・高野豆腐	2個(33g)		・酒	大さじ1
・ほうれん草	1/2束(100g)		・みりん	大さじ1
・しょうゆ	小さじ1		・しょうゆ	大さじ3/4
・紅生姜(細切り)	適宜		・砂糖	小さじ2
・白髪ねぎ	適宜			



- 【作り方】① 鍋に湯を沸かし、高野豆腐を加えて蓋をし、火を止めて3～4分おく。
② ①の湯を切り、高野豆腐をフォークでそぼろ状にほぐす。
③ 鍋に【A】と②を入れて中火にかけ、汁気がなくなるまで時々混ぜながら炒り煮にする。
④ ほうれん草は茹でて、水気を絞り1cm長さに切り、しょうゆをかけて絞る。
⑤ 器にご飯を盛り、③と④をのせ、紅生姜、白髪ねぎを添える。

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

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

ベル香櫨園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

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



お薬手帳を活用しましょう!

医師・歯科医師・薬剤師が

あなたのお薬の内容を確認するための大切な記録です。

* 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
飲んでいる薬を正確に伝えられます。



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)

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**

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