

令和6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

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
4	10	水	三役会／理事会					毎月第2水曜日:集稿
	17	水	臨時三役会(予・決算)					毎月第3水曜日:出稿
	24	水	決算監査					
	26	金			第1回委員会			毎月第4水曜日:初校
5	13~7/29	月		囲碁教室(11回)				毎月第1水曜日:再校・企画
	8	水	三役会／理事会／市①	第1回委員会				【4・8・12・2月を除く】
	16	木			第1回グラウンド・ゴルフ大会			
	17	金						
	22	水	社員総会(勤労ホール)		第1回グラウンド・ゴルフ大会(予備)			
	24	金						
6	29	水		うたごえ喫茶				
	5	水				第1回委員会		
	7	金		カラオケ教室①				
	10	月	三役会／理事会		第1回体力測定		プロジェクト会議	
	12	水		カラオケ教室②				
	14	金						
7	19	水		カラオケ教室③				第1回委員会
	21	金					新任会長・中堅リーダー研修会	
	26	水						
						第2回委員会・友愛募金・健康講座(前期)		
8	3	水	三役会／理事会(館外研修)					
	10	水	モルック講習会					
	24	水	三役会／理事会(書面)・市②					
					第2回委員会			
9	14	水						
	21	水		第2回委員会				
	22	木		うたごえ喫茶				
	28	水			ボウリングの集い			
10	4・5	水・木	三役会／理事会				プロジェクト会議	
	11	水					9/11(水) 高齢者の集い	
	12	木		囲碁大会				
	24,25,26	火~木		作品展(受付)				
	27	金		作品展(審査)				
11	30	月		作品展(搬入)				
	1~4	火~金		作品展(展示)				
	2	水			第3回委員会			
	4	金		作品展(表彰)				
	9	水	三役会／理事会				プロジェクト会議	
	16	水		芸能大会(予選)				
	18	金			第2回グラウンド・ゴルフ大会			
12	23	水		芸能大会(本選)				
	25	金			第2回グラウンド・ゴルフ大会(予備)			
	1	金		カラオケ教室①				
	7	木		第3回委員会				
	8	金		カラオケ教室②				
1	11	月			第2回体力測定			
	13	水	三役会／理事会／市③					
	15	金		カラオケ教室③				
	20	水				第3回委員会・友愛募金・健康講座(後期)		
2	5	木	5部会交流研修会					
	11	水	三役会／理事会				プロジェクト会議	
	18	水	臨時三役会(予・決算)					
3	8	水	理事会				新年互礼会(木曽路)	
	15	水			第4回委員会			
	22	水						
4	6	木		第4回委員会				
	7	金		カラオケ教室①				
	12	水	理事会／三役会／市④					
	14	金		カラオケ教室②		第4回委員会		
	19	水						
	21	金		カラオケ教室③				
5	26	水						第2回委員会
	5	水	阪神南ブロック協議会(尼崎)					
	12	水	三役会／理事会				プロジェクト会議	
6	26	水		うたごえ喫茶				

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)

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

※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 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



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 FAX(0797) 85-8613

西宮市北部在宅療養
相談支援センター ☎(0797) 84-2061
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 あり
☎(0798) 34-6650

社会医療法人
渡邊高記念会

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 ——
西宮市田中町3-1 エイビスプラザ206
☎(0798) 38-7525

西宮市からのお知らせ

フレイル予防で
健康長寿

- ☐ 半年前より2～3kg 体重が減った
- ☐ 以前より疲れやすくなった
- ☐ 出かけるのがおっくうになった
- ☐ ペットボトルのふたを開けにくくなった
- ☐ 青信号の間に横断歩道を渡り切れなくなってきた

フレイルは、年齢とともに体力や気力が低下している状態で、そのままにしておくと要介護につながりやすい状態です。



最近、こんなことは
ありませんか？

1つでも当てはまれば
フレイルのリスクが
高まっています。

フレイル予防のポイントは4つ！

- ・食 事
- ・お口の健康
- ・運 動
- ・社会とのつながり



フレイル予防の情報は、こちらの二次元バーコードをご参照ください。(西宮市ホームページでご覧いただく場合、検索に「14053400」を入力してください。)

【問合せ先】西宮市健康増進課 0798-26-3157

「フレイル予防」
今回のテーマは…

「固いものが食べにくい」「食事中むせることが多くなった」などお口が気になる方は要注意！食べにくいと食事の量が減り、筋力の低下から活動量が減り、ますます食べられなくなって、低栄養にもつながります。「お口の健康（オーラルフレイル）」に、しっかり取り組んでみましょう！

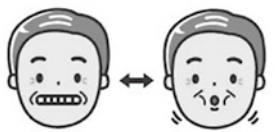
早口言葉 チャレンジ！

しんしゅんそうそう
新春早々

新人シャンソン歌手による
新春シャンソンショー！

言えた方もあやしい方も「お口の体操」で食べる機能 UP！

口の体操 … 3回



「イー」と口角を横に広げ
「ウー」と力を入れ、口をすぼめる

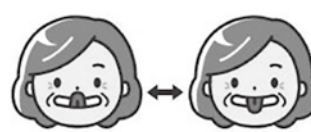
舌の体操 … 3回



口を大きく開け舌をできるだけ
前に出す、引っ込めを繰り返す



口の左右を舌先で交互に触る



鼻の先、あごの先を触るように
上下に動かす

頬の体操 … 3回



頬を膨らませたり、すぼめたりする

ちなみに「パタカラ」はスピードではなく、はっきり発音することがポイントです

一般内科・循環器内科
糖尿病内科・脂質代謝内科
田中内科ハートフルクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00～13:00	○	○	○	○	○	○	△
15:00～18:30	○	○	○	○	○	○	△

◎生理検査／火曜13:00～15:00(予約制)
西宮市常盤町1-27
スーパーマルハチ2F
TEL(0798)36-8100

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 笹生病院
清和会
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
居宅介護支援事業所 そよかぜ
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

涙がもたらす健康効果

—— むくみ、クマの解消 ——

泣くことで涙腺の詰まりが解消され、
血流がよくなり、その結果むくみやク
マが解消されます。

—— 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
の後のようなスッキリ感があります。

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 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

健康
友愛
奉仕

月刊
いそおき

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

一丸となって、会員の増強を目指そう



おこしき 御輿来海岸 熊本県宇土市 写真と文 田中 積氏(用海校区)

有明海は干満の差が激しく潮が引いた後は風と波による見事な砂の曲線美が現れる自然は我々に豊かな恵みや感動を与えてくれるが時には生活を脅かすのも事実であるこれからの大雨による災害厳しい暑さの影響が少ない事を願う

Kの朝のドラマが圧倒的な歌唱力でワクワクした「ブギウギ」から「虎に翼」へと変わりました。主人公の名前が『寅子』で、弁護士という翼を持って法曹界に出ていく物語なのでこの題がぴったり思っていました。▼中国の法家『韓非子』の言葉で「ただでさえ強い力を持つ者にさらに強い力が加わること」だそうで、はてドラマはこれからどんな展開が待ち受けているのか楽しみです。朝ドラの主人公はポジティブ・シンキングですね。▼知り合いのサラリーマンは朝ドラを録画しておいて夜寝る前に見るそうです。一日の悔しかったこと、大変だったことも忘れて、温かい気分になって眠ることができるとか。思わぬドラマの効用でした。▼皆さんは寝る前に何を思い浮かべたら、温かい気分で眠れるでしょうか？お孫さんのこと、ペットのこと、ごひいきチームの勝ち試合、それとも相撲でしょうか。▼高齢者になると長時間眠らなくても、短時間ぐっすりと眠ることが大事だそうです。▼今日からでもご自分の楽しいことを一日一つさがしてみてください。きっと良い睡眠がとれると思います。

(山口 野村)



この春新しい学校に、職場にご家族が門出された方もおられると思います。▼4月からNH

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

診療時間 月火水木金土
午前 9:00~12:00 ○○△△△△
午後 4:00~7:00 ○○△△△△
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

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

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。

Saito
Dermatological Clinic

斉藤皮膚科クリニック

診療時間 月火水木金土日
AM9:30~12:30 ○○△△△△○
PM4:00~7:00 ○○△△△△○
休診 第3水曜午後・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

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・祝日・土曜午後
西宮市羽衣町7-30-2002
(イズミメディカルモール 2F)
☎23-3714

伊賀眼科クリニック

診療時間 月火水木金土
午前9:00~12:00 ○○△△×○
午後4:00~7:00 ○○△△××
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

市老連理事会6/12報告

※会員増強運動優秀クラブ等の表彰式

◆会員純増校区

第1位

北夙川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

鳴尾東校区老人クラブ連合会

◆新規会員数

第1位

今津校区 今津巽八千代会

第2位

上甲子園校区 いきいきクラブA (川口 幸路会長)

第3位

夙川校区 夙川東老人クラブ (岩倉 準二会長)

第3位

芦原校区 西福西老人クラブ (川原 康子会長)

第3位

鳴尾東校区 笠屋町福寿クラブ (石田 裕康会長)

第3位

〔報告事項〕

〔広報部〕

・L版いぶき第77号 7月中旬送付

〔文化教養部〕

・カラオケ教室の開催状況について

・うたごえ喫茶の開催状況について

・第57回西宮市高齢者作品展展覧要領について

・第55回西宮市高齢者芸能大会出演要領について

〔体育部〕

・第1回グラウンド・ゴルフ大会の成績表について

・第1回体力測定の実施状況について

〔女性部〕

・委員会の開催及び友愛募金の持ち寄りについて

・前期健康講座について

7月3日(水)午後1時30分

「わがまちの防災について

～被災地の事例から学ぶ～」

〔事務局〕

・ことぶき研修バス(12月・1月)の割当について

・令和6年度実費弁償の支払いについて

・令和6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1～18頁の修正版

修正の申出は、6月21日(金)まで

館外研修のご案内 7月10日(水)午前9時出発

大阪松竹座9月公演 「カルメン故郷に帰る」のご案内

・全老連「老人クラブ実態調査報告書」の配布

・モルック講習会のご案内

・消臭・吸収ボクサーパンツ・ガードル機能吸収・消臭ショーツのご案内

第55回西宮市高齢者芸能大会のご案内

日時: 10月23日(水) 午後1時

場所: 西宮市立勤労会館ホール

西宮市松原町2-37

種目

カラオケ・民謡・民謡・新舞踊・日舞・その他の芸能



◆出演者募集中◆

申込締切: 9月11日(水) (消印有効)

申込先: 〒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
西宮市老人クラブ連合会

電話: 0798 (34) 3334

予選期日: 10月16日(水) 午前10時

参加料: 1種目 1,000円 (本選は不要)

※出演要領等の詳細はチラシ、市政ニュースをご覧ください。

7月・8月の行事予定

7月	3日(水)	女性部第2回委員会	10:00
		友愛募金	
		前期健康講座	13:30
		「わがまちの防災について ～被災地の事例から学ぶ～」	
	10日(水)	理事会(館外研修)	9:00
	24日(水)	モルック講習会	10:00
8月	14日(水)	三役会	13:30
		理事会(書面)	
		西宮市との協議	15:00
	21日(水)	体育部第2回委員会	13:30
	22日(木)	文化教養部第2回委員会	13:30
	28日(水)	うたごえ喫茶	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
AM9:00~12:30 ○○●○○○
PM3:00~6:00 ○○●○○○
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●

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/>

【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。
あー いー うー べー
「あー」「いー」「うー」「べー」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。

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**

御協賛

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>

