

〈L版〉 ふれあい広報紙

第79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

西宮いきいきクラブ
YouTube公式チャンネル

QRコード

会員の増強を目指して「仲間づくり 健康づくり 地域づくり」

西宮いきいきクラブ 令和7年度
西宮市老人クラブ連合会社員総会を開催西宮いきいきクラブ
令和7年度 西宮市老人クラブ連合会社員総会

理事長が登壇し、「当クラブは、常に会員増強に努めています。今後は団塊の世代の取り込み、先を見据えて、次のベビーブーム世代をも取り込む動きが必要です。年齢差の考え方の違いはありますが、クラブの増強、発展を目指して皆さまのご協力をお願いいたします」と、あいさつを述べました。

次に、植田事務局長から委任状を含む299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選出され、次の5項目の議案審議が執り行われました。

- ◇第1号議案 役員の選任(案)
- ◇第2号議案 令和6年度事業報告
- ◇第3号議案 令和6年度決算報告
- ◇第4号議案 令和7年度事業計画(案)
- ◇第5号議案 令和7年度予算計画(案)

各議案とも質疑応答を経て、賛成多数の拍手をもって承認されました。

最後は新家副理事長から閉会のあいさつがあり、社員総会は滞りなく終了。

西宮市老連のさらなる発展を目指すべく、古結理事長を先頭に一丸となって新たな一歩を踏み出しました。



頑張ろう！明るく楽しい市老連を

西宮市老人クラブ連合会

理事長 古結 公司

「人生100年時代」、私としては体力と気力の減退…を吹き飛ばし、気合を入れ直して会員の皆様と一緒に頑張っていきたいと思っています。先日、西宮市老人クラブ連合会の総会が皆様のご理解、ご協力のおかげをもちまして無事終了することができました。総会の第一部「会員表彰式」が始まる前に、市政100周年記念に際し、西宮市・石井市長より「福祉・健康・共生の部」で西宮市老人クラブ連合会に対して感謝状を頂きました。

会場より拍手喝采があり、令和7年度のスタートに際し励みとなる感謝状でした。

令和6年度の各事業部の活動を顧みますと、創意工夫しながら精力的に事業を推進し、「仲間づくり・健康づくり・地域づくり」に大きく貢献されたと感謝しています。また、長年大きな課題である「会員増強」については、会員全員で果敢に取り組んでいるにもかかわらず、自然減、役員のなり手がなく、単位老人クラブ或いは校区が解散するなどで会員減少が続いています。会長や役員など組織を運営する役割を担うことは、相應の負担があるということで敬遠されがちであり、極端な場合は役員となって仕事を負うのがあれば脱会するといった傾向があります。

先日、兵庫県下市町老人クラブ連合会会長研修会で、老人クラブ活動の活性化により生み出される効果として、「健康長寿の秘訣」があげられるとの話がありました。皆さん、一緒に頑張って頑張りましょう！

また、今年の芸能大会は、西宮市民会館「アミティ・ペイコムホール」で開催することになりました。会員の皆様、多くの出演をよろしく願いいたします。ことばきバスについては、皆様のご理解、ご協力を得て購入の目途がたち、令和8年7月末には待望のバスを納車予定で進めています。西宮いきいき体操は健康増進、筋力アップ・向上は勿論のこと、自立した日常生活が出来るように取り組み、また、地域における人との繋がりが増えている中で、地域での仲間づくり、交流する場づくりを豊かにし、地域の人々が世代を超えて集い、地域への愛着が強くなるよう更なる推進を図っていききたいと思っております。

最後に、会員の皆様とともに、明るく楽しい組織づくりの歩みを止めず頑張っていきたいと思います。どうぞよろしくお願いたします。

令和6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。

令和6年度は、昨年度と同様に市老連主催事業及び校区事業の動画を作成、随時ホームページで公開し、活動について情報提供を行った。また、新規事業としての「モルック」の講習会を実施し、校区への普及を図った。

三役会

理事会（旧校区老連会長会）に提案する事項を中心に協議し、定例会12回を実施した。

理事会

・6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。

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、広報紙月刊「いぶき」やホームページで報告した。

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、老人いこいの家などへ配布した。

ユーチューブ班による市老連主催事業・校区の事業の動画（紹介動画1、主催事業71、校区9）作成、ホームページでの公開等情報発信に努めた。視聴回数は、紹介動画を含め合計5万

1331回になっている。

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13日から7月29日まで11回実施し、合計85人が参加した。

カラオケ教室を年3回（6月、11月、2月）各月3日

実施し、合計256人が参加した。また、高齢者囲碁大会を9月12日（42人参加）に、高齢者作品展は10月1日（火）から4日（金）までの4日間、西宮市市民ギャラリーで実施（113作品展示）した。

高齢者芸能大会は、10月23日（水）勤労会館ホールで実施（本選16組出演）した。「うたこえ喫茶」を5月29日、8月28日、3月26日（水）の年3回実施し、合計81人参加した。

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めの体力測定、及び楽しいボウリングの集い及びモルック講習会を実施した。

人が参加した。

「高齢者のたのしい体力測定」は、中央体育館分館において6月10日（月）、11月11日（月）の2回実施し、合計24人が参加した。

「楽しいボウリングの集い」は、E・B・O・W・L・T・M・Tにおいて9月4日（水）・5日（木）の2日間実施し、合計129人が参加した。

「モルックの講習会」は、西宮市総合福祉センターにおいて7月24日（水）、令和7年2月3日（月）の2回実施し、合計167人が参加した。

プロジェクト部
事業見直しプロジェクトは年6回開催し、各部の部長が新たに加わり議論を深めた。

サークル活動

囲碁クラブ「楽基会」、「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、継続的に活動展開された。

監事

令和6年度決算監査を令和7年4月23日（水）に実施した。

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「友愛募金」を引き続き積極的に取り組んだ。

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 風川グリーンタウン3F

TEL(0798)31-3303 FAX38-1039

URL: http://www.e-sozoku.org

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

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://nishinomiyaebisu.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

神戸厄門 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。

矢野寝台自動車(24時間対応)

取次料 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

高齢者に人気の趣味

俳句・詩作

道具が要らずすぐにでも始められる。新聞や雑誌に投稿したりすればモチベーションUP!

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

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

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

(2頁の続き)

研修会を6月26日(水)に実施し、25人が参加した。

・館外研修を7月10日(水)に琵琶湖方面にて実施し、29人が参加した。

・5部会研修を12月5日(木)に淡路島にて実施し、30人が参加した。

・ことぶき研修バス相談会を8月19日(月)に実施し17人が参加した。

・ことぶき研修バスは年間214件の利用で、使用料については、4月より3万円に改定した。



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

8月1日(木)芦屋市にて「トリコロキープ大会」が開催され、当市から10人が参加した。

・若手委員が取り組む活性化事業として8月28日(木)尼崎市にて「モルック大会」を開催する予定が、台風の為急遽中止になった。

・健康づくり・介護予防事

業として11月11日(月)西宮市にて「笑声(ええこえ)講座 青春ハーモニー」が開催され、当市より13名が参加した。

・「阪神南ブロック連絡協議会」が令和7年3月5日(水)に尼崎市にて開催され、3役の5人が出席した。

○市との定例会
健康福祉局との定例会を年4回(5月・8月・11月・2月)、臨時に1回開催し、両者の課題について協議した。

○その他

・兵庫県高齢者の集いが9月11日(水)に開催され、被表彰者4団体が参加した。

・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7年度事業計画

1 事業実施の方針

当会は、昭和33年12月5日に全市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、会員の高齢化、役員の担い手不足等により、依然として減少傾向が続いています。このような現状を踏まえ、老人クラブの組織強化を図るとともに、魅力ある老人クラブづくりを展開するため、引き続き「モルック」の普及と当会の事業活動等の動画を制作し「ユーチューブ」に随時アップすることにより、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、引き続き健康づ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。

さらに、社会奉仕などの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い、住みよいまちづくりの一翼を担っていきます。

サ 健康講座
(5)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 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)

イ カラオケサークル「花謡会」(毎月、第1火曜日午後)

ウ 囲碁クラブ「楽基会」(毎週、月・木・金曜日午後)

エ 囲碁クラブ「木曜会」(毎週、木曜日午前)

オ 囲碁クラブ「女性囲碁クラブ」(毎週、火曜日午前)

(6)老人クラブの各種研修活動、地域交流活動、学習活動やレクリエーション活動のために「ことぶきバス」を年間220回運行します。使用料は、4月より4万円に改定します。



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

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

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



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

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

「山村塗装店」で昭和56年創業。地域密着、丁寧な対応。



(株)ヤマムラ

西宮市本町9-3

0798-33-2445

戸建住宅の外壁塗装、屋根修繕、防水
マンション、商業施設の大規模改修

その他 内装リフォーム、トイレ改修など
調査から企画設計、ご提案、施工まで

豊かな自然に抱かれたお菓子工房



http://www.tsumagari.co.jp

本店

〒662-0015 西宮市甲陽園本庄町6-38

☎0120-221-071

それ、どういう意味?

エビデンス

ダイバーシティ

事実・真実であることを明らかにするための「証拠」や、意見や提案の際に必要な「根拠」や「裏付け」、あるいは推測や判断の元になる「形跡」といった意味。



「多様性」を意味する言葉です。年齢や性別、国籍、人種、教育、職業、価値観など、属性が異なるさまざまな人々が共存している状態を示します。

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)6名

大田 弘子 用海校区 東2南長寿クラブ
西村 達男 用海校区 東2西長寿クラブ
岸 武司 鳴尾北校区 第一和慶会
小岩 静子 小松校区 小松南町老人クラブ寿会第二区会
筒塩 智佳子 段上校区 一里山桜会
谷野 義昭 名塩校区 名塩第二東クラブ



◎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」(老人クラブ育成の功労者)9名

片山三千雄 用海校区 東2北長寿クラブ
竹谷 宏之 用海校区 松原東長寿クラブ
松田 文子 鳴尾西校区 梅月クラブ
井上 政子 鳴尾東校区 上田老人クラブ扇寿会
井関 久美子 甲東校区 B 甲武寿会
岡本 健 上ヶ原校区 上ヶ原寿会
小川 孝子 生瀬校区 花の峰健友会
川条 秀和 名塩校区 名塩さくら台クラブ
渡邊 清 名塩校区 平成の杜明朗会クラブ



◎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)



◎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

「団体表彰」(優良老人クラブ) 3団体

東一中長寿クラブ 代表者 八川 一雄 用海校区
東2東長寿クラブ 代表者 山本 暁一 用海校区
門戸荘ぎんなん会 代表者 稲本 好明 甲東校区

◎令和7年度 会員増強表彰

◆会員純増校区

- 第1位 高須校区老人クラブ連合会
- 第2位 北夙川校区老人クラブ連合会
- 第3位 上ヶ原校区老人クラブ連合会
- 第3位 瓦木校区老人クラブ連合会

◆新規会員数クラブ

- 第1位 今津校区 今津大東町長生会(白井 啓一 会長)
- 第2位 高須校区 高須睦会(水野 叡子 会長)
- 第3位 北夙川校区 越木岩西楽友会(磯野 文男 会長)
- 第3位 津門校区 大塚町翔の会(藤野 哲生 会長)
- 第3位 高須校区 高須レインボークラブ(富士居 敬一郎 会長)



表彰を受けられた皆さま
おめでとうございます！

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

西宮市津門貝羽町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

●西宮協立デイケアセンター

●西宮協立在宅栄養ケアセンター

●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

●西宮市瓦木在宅療養相談支援センター

御賛助

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

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、体内で吸収されなくなります。
食事の直前直後はタンニンが含まれ
ないほうじ茶や番茶などを飲む方が、
栄養分が無駄なく吸収されるのです。

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

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

睡眠がもたらす効果

美肌効果

睡眠時に分泌される成長ホルモン
によって新陳代謝が良くなるため、
肌荒れなどが改善され美容効果が
期待できます。

免疫力の向上

睡眠をとることで、免疫力の向上や
維持が見込めます。睡眠が足りて
いないとホルモンバランスが崩れ、
免疫機能の動きが悪くなります。