



当日の様子は、YouTubeでも見ることができます。

美味しい珈琲を楽しむ!

講師は 津開校区の岡本和也さん

6月3日(火)、初めての試みで「美味しい珈琲を楽しむ!」講座を西宮市総合福祉センター別館2階料理実習室で参加者11名で開催しました。珈琲豆の焙煎体験と美味しい珈琲をいただくことを目的に、参加者全員が和気あいあいと体験し、珈琲の味に感動していました。大成功につき、8月19日(火)に2回目を開催する予定です(右記参照)。

美味しい珈琲を楽しむ!(第2回目)

内容・焙煎体験

- ◎コーヒー豆の産地・種類・抽出方法
- ◎美味しいコーヒーを飲みながら談笑



生豆焙煎体験

8月19日(火)

西宮市総合福祉センター 別館2階 料理実習室
(西宮市染殿町8-17)

- 午前の部 10:00~11:30 (各部10名まで先着準)
- 午後の部 13:30~15:00

◎実費:資料・生豆代等 500円(当日徴収)

申し込みは、電話またはFAXで

電話 0798-34-3334 FAX 0798-39-8235

一般社団法人 西宮市老人クラブ連合会

やってみよう やさしい気功体操

「気」ってなあに? 気とは、血液や水分とともに体内をめぐるエネルギーと考えられます。

「元気になる」「気分が良い」「気が付く」など、生活に密着した言葉になって根づいています。



「やさしい気功体操」は中国由来の健康体操です。呼吸を意識した柔らかな体操によって気をバランスよく巡らせます。気功体操を習慣づけ、気を生活に役立ててください。

西宮市老連では「やさしい気功体操」の講座を予定しています。
日時・場所は決まり次第、お知らせします。乞うご期待!



当日の欠席もあり、23人の参加で開催されました。毎回お世話になっているNPO法人「すくすくあいね」の青木好美さん(ピアノ伴奏) 北野真由子さん(歌唱リーダー)のリードで懐かしい童謡、フォークソング等を取り入れたり楽しいひとときを過ごすことができました。次回は、8月27日(水)です。

令和7年度
第1回 うたごえ喫茶
5月28日(水) 西宮市総合福祉センター

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・美容皮膚科 医療法人社団 櫻根 純子

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: <https://www.sakurane-hifuka.com>

日帰り白内障手術 医療法人社団 とみ眼科クリニック

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)
阪急夙川駅南徒歩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(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。

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、祝日
西宮市南度町3-2-4
アメニティコート西宮北口1F
☎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
※火曜午後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] はにより
☎(0798)42-8241

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 月火水金土 休診日 水曜・日曜
(祝日のある週は、水曜診療いたします)
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>

いぶき

第4回 ボッチャ大会

上ヶ原校区

豊島 紀子

桜咲く好天の3月29日に、上ヶ原公民館でボッチャ大会を開催しました。14単老から1チーム3〜4人編成で14チーム90人がトーナメント方式で戦いました。

大西会長の「みんなで楽しもう」の挨拶、北村副会長の元氣な開会宣言に続きAコートとBコートでゲーム開始。白のジャッジボールにどう近づけるかと虎視眈々と狙って投げるが、思い通りに転がってくれな

い…のが楽しい要因。各単老独自のクラブ活動として毎月練習を重ねてきた人よりも、また1〜2回の初心者気弱なボールが意外と接近することがある。そこが面白い！しかし鍛錬してきた人はやはり技術的にかなりグレードアップしている。

優勝戦では見事なテクニックで狙い定めたところへ近づけるすこ技に、「キヤー」と歓声と大拍手。熱戦に力が入る。

優勝戦の後はお楽しみの敗者復活戦。負けた12チームの代表者が渾身の1球で勝ち取る3位獲得戦。優勝・セシリア会、ぶつつけ本番をチームワークでカバーできました。準優勝・エンジョイクラブ「長い人生で初めて表彰されて嬉しいわ」3



位・ハッピーメイト「ビックリしました、舞い上がってます！」と、受賞チーム代表のコメントでした。
運営に携わった各会長や役員の皆さんお疲れさまでした。上ヶ原校区がひとつになって和やかな良い大会でした。

ストラップ作り

鳴尾東校区 女性部

梅田由美子

市老連女性部会で教えてもらったストラップ作りを2月15日に実施。ゼムクリップとカラフルなチャシを使います。男性2人を含む27人が集まりました。

眼鏡をはずす人、老眼鏡をかける人、手が震えてやりにくい人など様々。3・5センチ大に



切ったチャシにゼムクリップが通るように折りたたんで通すとき、入らない入らない、破れた、通った通った、肩が凝った、汗をかいた、目がチカチカするなどいろいろな声がありました。細かい手作業は、フレイブル予防にも効果があります。わずかに

時間の作業でしたが、参加者全員が完成してできた喜びに浸りました。後は、コーヒータムで談笑しながら楽しいひと時を過ごすことができました。

ことぶきバス研修 早春の和歌山へ

高木校区 健美会

脊野 義昭

弥生3月もう手の届くところまで春が近づいています。彼岸も近い日、40余名で湾岸線を和歌山に向かいました。黒潮市場に到着、春のようなバスの中とは裏腹に海は大きな白波がたち、車外は冬そのものでした。近くの大きな建物施設の、異国風赤い屋根に見惚れるうちに食

ことぶきバス 研修旅行(4/27)

鳴尾東校区 笠屋町老人クラブ

加藤 均

昨日までの春の嵐も治まり絶好の行楽日和。行先は今売り出し中の淡路島西海岸。明石海峡大橋を渡り、最初の訪問地「のじまスコラ」へ。島で採れた新鮮な野菜や名産の玉葱が山積み、試飲コーナーの玉葱スープ人気があるのが長蛇の列。小生は3回並んで頂く。美味しかったな。

今回の目玉「海神人の食卓」で食事会。山海の珍味とはこのことかと目を疑う。山の物海の物どれを食べても新鮮な食材。さすが御食国と称されるだけのことはある。皆さんも満悦の



様子。玄関横で記念撮影、皆さん良いお顔です。

次の目的地「あわじ花さじき」は丘の上から見るお花畑。そして向こうに青い海。散策するもよし、ベンチでソフトクリームを食べるもよし、日常から離れ

のんびりと過ごせる場所。よくぞ今回のツアーに組み込んでくれたことに感謝。



突然トラブル発生。散策中の方の靴底が剥がれ歩行困難に。すぐに肩を貸す方、荷物を持つて手助けする方のおかげで、近くの公園事務所へ行き窮状を訴え丈夫な紐を借りて靴を補修して事なきを得た。皆さんの確な協力の下、大変助かりました。ありがとうございました。



ミャンマーのこころ③

(文・絵) 名塩校区

大前 慶治

ミャンマーでM7.7の地震が起きた。震源地はミャンマー第2の都市マンダレー。京都に似た古い都である。僕が訪れた時は信号が1カ所だけの素朴な町並みで、遺跡の多い大好きだった町が壊れた。



ビルマ(ミャンマー)・シャン州

オンバンでの生活が始まった。食事と掃除、洗濯など身の回りの世話をしてくれる若い夫婦は英語を話せなかった。手真似と口と耳を頼りにビルマ語を覚えるしかないのだ。

乾季

海拔1200mを超える高原

地帯で、昼は35度以上なのに夜は冷える。服を着たまま寝るがタオルケットでは頼りないので布団を探そうと思う。高床式の建物をよく見てみると隙間なく張られていたはずの床板の間から地面が見える。乾燥して縮んだ床板から外の冷気が上がってくる。世話役の夫婦らはどうしているのか。夜明け前から外へ出て焚火をしていた。一緒に火を囲んでビルマ語の勉強が始まる。



雨男

僕は雨が降らないという所で2度雨に会っている。ラングー

元気にラジオ体操

春風校区

最上 弘男

連日猛暑日の続く昨年の夏、7月25日から8月9日まで朝7時から春風寿老人会ラジオ体操をしました。

まずラジオ体操の歌で、藤山一郎とひばり児童合唱団による爽やかなメロディーが流れます。春風寿老人会は甲子園春風1区と2区の地域で結成してい

何で？さすがに驚いたが雨を避ける者はいなかった。顔を空に向けて気持ち良かった。

オンバン駅ヤード

日本から直径3mのパイプがラングー港で水切り、貨車積みされてオンバンへ向かっている。ヤードに仮置きされた後、工事に合わせて水力発電所の現場に送ることになる。

責任者のウココジが工事の書類を持ってきた。もう一通手紙があるという。「オマエさん、裁判所から出頭命令が来てる」



ます。

春風公園のメタセコイヤや桜の木陰が体を動かすのに丁度良い気温にしてくれて動きやすいです。毎日近くを散歩したり、犬の散歩で通る人たちにも声掛けして参加に巻き込み、普段話し合う機会の少ない人たちにも自由に参加してもらいました。日頃運動をする時間の少ない人たちの一助になれば幸いです。



会員文芸

俳句

南甲子園校区 竹村 香織

朝まだき露ひと粒の花にふれ
立山の煙る霧雨肩にあり

神原校区 吉田 照美

行く人のみな清々し夏帽子
夏小菊豪華に活けて床の間に

浜脇校区 森本 規子

定位置の目線離さずカンナ燃ゆ
せせらぎて寝ひ尽くして葛の花



北夙川校区 団野 恭子

金管の梢にひびき梅雨明くる
蟬の穴そこの草のよく匂ふ

用海校区 大味しげる

夕立来るポテトサラダの二割引き
袋掛け夕日の中となりけり

北夙川校区 木村 節子

砂山を崩して引きぬ夏の波
蟬の声池のはとりの白き花

北夙川校区 赤井三千代

マンシヨンの壁を濡らして蟬時雨
蜘蛛は残る暑さを掻き混ぜて

広田校区 小林 昌三

酒席とて我一人浮く青嵐
葉の裏の赤味が透ける山すみれ

山口校区 森 結子

喜ばれ三度目かしら木の芽和
老鷹や耳鼻科入口くぐるとき

山口校区 大畑はるみ

春の海淡路を手に取り渡りさる
春の海タンカー小舟も水平線

川柳

高須校区 増田百合子

野菜高人参嫌いも心配し

高須校区 嶋谷 直美

農水相受けを狙って命取り

高須校区 橋本 力

バラオ語になって日本語生きている

高須校区 福井 進

惚けるとも阿吽で通う夫婦愛

高須校区 本郷 陽吉

新横綱誕生で持ち直す大相撲



高須校区 船津 早苗

長寿とは息を止めずに生きること

高須校区 飯国 汰二

姑はため息漏らし嫁を巻め

山口校区 山田 高志

山口の大化の文化袖下に



当日の様子は、
You Tube でも
見ることができます。



令和7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

5月23日(金)、浜甲子園体育館多目的グラウンドにおいて令和7年度第1回グラウンド・ゴルフ大会が開催されました。1チーム5人編成で39チーム195名が8ホール2ラウンドを回ってチーム総得点で競いました。前日の雨から一転、さわやかな晴天の下、競技を楽しみました。

■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てください。

■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、ふりがなが必要の場合のみつけてください。

■投稿締め切り
令和7年10月1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、原稿には校区名、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の掲載となることもあります。ご了承ください。

原稿募集



上位入賞
おめでとう
ございます！

★大会結果(敬称略)

優勝 鳴尾北Aチーム 準優勝 鳴尾西Bチーム
第3位 南甲子園Bチーム 第4位 鳴尾北Cチーム

眼が見えにくい高齢の方
ご相談ください

白内障手術

うへむら眼科クリニック
西宮市松山町交差点 甲子園口グリーンプレイス内
tel. 0798-61-8000

～これまでの70年
これからの100年～
地域のみなさまに必要とされる病院であり続けるために
明和病院は新しく生まれ変わります！

2026年末 新棟オープン予定

医療法人 明和会 〒663-8186 兵庫県西宮市上郡町4-31
TEL: 0798-47-1767 (代表) 0798-47-1767 (受付)
あいちわに「リハビリ病院/明和会」に「リハビリ」/「西宮・あいちわに」の
訪問看護センター/在宅介護支援事業所 併設
https://www.meiwa-hospital.com

・関節が痛い(腰痛、膝痛)
・変形性膝関節症

で悩む方へ

西宮回生病院
〒662-0957 兵庫県西宮市大須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

スポンサーのみなさまへ

広報紙し版「いぶき」の広告掲載
に関するお問い合わせ等は株博報社
までご連絡いただきますよう宜しく
お願い申し上げます。

株博報社 ☎ 06-6797-0212
FAX 06-6797-0479

甲子園口駅 徒歩1分

歯科、小児歯科
歯科口腔外科、矯正歯科

甲子園口オカダ歯科医院

診療時間 月火水木金土日祝
9:00~13:00 ○○●●●●○
15:00~19:00 ○○●●●●○
休診日 日曜・祝日 ▲土曜午後は17:00まで
西宮市甲子園口北町4-1-101号
TEL(0798)65-8383

いつも笑顔を絶やさず
素敵な日々を

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 ●●●●●○
午後4:00~7:00 ●●●●●○
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

松本整形外科

整形外科/リハビリテーション科/リウマチ科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
15:00~19:00	○	○	○	○	○	○	○
13:30~15:30	○	○	○	○	○	○	○
10:00~13:00	○	○	○	○	○	○	○

△外来診療のみ、リハビリはありません 休診日 木曜午後・祝日
西宮市今津二葉町1-24
(阪神今津駅南へ徒歩200m)
☎(0798)35-5535(代)

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りも致します！
～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/

高齢者の交通安全

反射材を身に付けましょう

高齢者の交通事故は夕方時間帯に多発しています。外出するときは明るい色の服装や反射材を利用し、ドライバーから目立つ工夫をしましょう。特に、反射材は履き物に付けると効果的です。

火災保険を見直すなら今!!

西宮市民共済の組合員さんなら
集団扱で保険料が割安

火災保険 地震保険

西宮市民共済生活協同組合
☎(0798)35-5535(代)

暑い夏を乗り越えよう!!

熱中症対策

こまめに水分補給をする

普通の生活でも毎日約2.5ℓの水分が身体から失われています。こまめに水分を取りましょう。

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

地域密着型葬儀会館 ご葬儀・終活のご相談承ります。

やゆうあいホール

組合受付 ☎0120-24-9930

様々な悩みをワンストップ解決!

空き家NEXT

ご遺棄された家が気になる
雑草・技術の処理
不用品処分から始める
ハウスクリーニング
売却・解体工事

☎0120-48-0802
株信和建物 空き家NEXT事業部
西宮市西宮西2-21-9

長寿社会の文化に貢献します

博報社は広報紙制作を通じて老人クラブさまの情報を会員の方々に地域の高齢者さまに伝えています。高齢社会における必要不可欠な老人クラブさまの活動を支えることが社会貢献につながると信じています。

老人クラブ広報紙制作
高齢社会のパートナー

株式会社 博報社
大阪市平野区喜連西4-6-69
☎(06)6797-0212