



会員募集

囲碁サークル 女性囲碁クラブ

日 時：毎週火曜日の午前

場 所 : 西宮市総合福祉センター
別館 2 階中集会室

会 費 : 月 250 円

問合せ先：富永 美恵 TEL080-5779-1422

その他：女性の囲碁初心者歓迎！



ここでちょっと一休み♪ 頭の体操クイズワードパズル

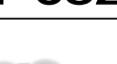
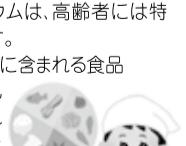
○問題
タテとヨコのカギを解いて、ABCDEF_Gに入るところを見つけてください。
※答えは最終ページに掲載しています。

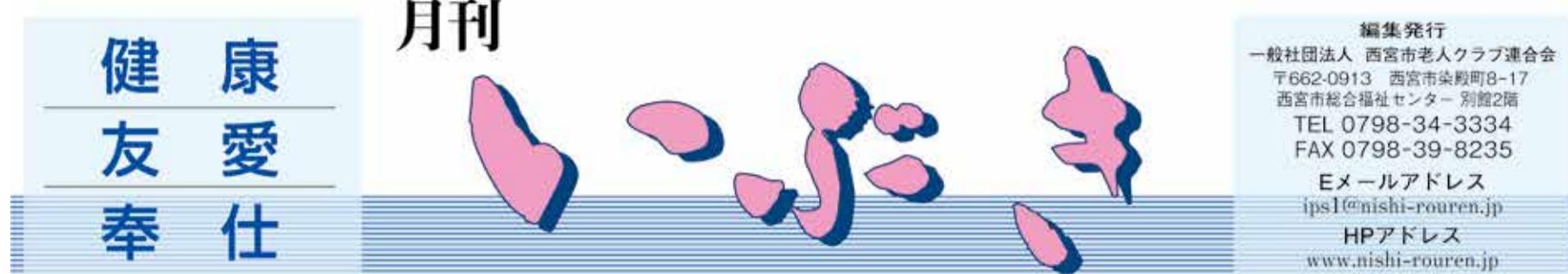
タテのカギ

- 1 ミツバチの巣からとれる甘~い蜜
 - 2 大きく息を吸って~
 - 3 日本最大の半島は、近畿地方の_____半島
 - 4 どんな_____を着て出かけようかな?
 - 5 ひらがなで読み方を変えるときに、文字
の上につける点々
 - 7 王さまは、多くの_____ため政治を行う
 - 10 まだまだ_____の口だ
 - 12 物置のひとつで、主に仕事道具など
入れてあります
 - 13 何かが起こったときに、状況や物事
を静かに見つめること
 - 15 パリと言えば、花の_____
 - 16 ブランドや会社のシンボル、_____マーク
 - 17 国語、算数、社会、あとひとつは?
 - 18 井戸これを掘って水を汲み上げていまし~た

→ ヨコのカギ

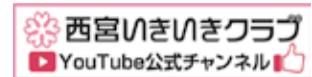
- 1 中国から伝わった道具のひとつで、食事の時に使う二本の棒
 - 3 奥の手。最後の _____
 - 6 このマンションは分譲ではありません
 - 8 掛け算の基本。小学校で習います
 - 9 なかなか _____ がある若者だ
 - 11 _____ が出た出た～♪ _____ が出た♪
 - 12 社内の連絡などには、電話の _____ を使います
 - 14 西洋・東洋どちらにも昔からある、弦を引いて飛ばす武器
 - 16 悪いことをしたら、捕まってここに入れられます
 - 17 話し合って、相手を _____ すること
 - 19 あの人に好かれるために _____ をアップさせよう！

<p>内科・小児科・放射線科 健診・超音波検査《要予約》</p> <p>ぶ じゅん</p> <h1>撫順医院</h1>	<p>内科</p> <h1>橋野医院</h1> <table border="1" data-bbox="617 2366 929 2397"> <tr><th>診療時間</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> <tr><td>午前 9:00~12:00</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>午後 5:00~7:00</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>×</td><td>○</td><td>×</td></tr> </table> <p>休診 日曜、祝日</p> <p>西宮市里中町2丁目2-27 (阪神鳴尾駅北200米)</p> <p>受付時間 月 火 水 木 金 土 日祝 午前 9:00~11:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○ / 午後 4:00~5:30 ○ ○ ○ / ○ ○ /</p> <p>西宮市霞町1-34 ☎22-1274</p>	診療時間	月	火	水	木	金	土	午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	午後 5:00~7:00	○	○	○	×	○	×	<p>人工透析 内科・腎臓内科 リハビリ</p> <h1>永井医院</h1> <p>西宮市江上町8-10</p>	<p>内科・小児科</p> <h1>大西医院</h1> <p>院長 大西光延 副院長 大西利枝</p> <p>西宮市甲子園町10-30</p> <p>☎(0798)41-1727 (MRI・マルチCT予約受付番号) ☎(0798)48-2111</p>	<p>内科・循環器科・往診随時</p> <h1>北垣クリニック</h1> <table border="1" data-bbox="1724 2366 2019 2397"> <tr><th>診療時間</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr> <tr><td>午前9:00~午後0:30</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td><td>○</td></tr> <tr><td>午後4:30~午後7:30</td><td>○</td><td>○</td><td>×</td><td>△</td><td>○</td><td>×</td></tr> </table> <p>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</p> <p>西宮市上田中町7-3(上田公園南) ☎(0798)44-5258</p>	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	○	○	×	△	○	×
診療時間	月	火	水	木	金	土																																								
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○																																								
午後 5:00~7:00	○	○	○	×	○	×																																								
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	○	○	×	△	○	×																																								
<p>食事の前後はほうじ茶を</p>  <p>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。</p>	<p>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</p> <p>西宮市羽衣町7-30-2002 (イズミメディカルモール2F)</p> <p>☎23-3714</p>	<p>谷口耳鼻咽喉科医院</p> <p>カルシウムをしっかりとろう!</p> <p>骨ぞ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。</p> <p>★カルシウムが豊富に含まれる食品 牛乳、チーズなどの乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆腐やなっとうなどの大豆製品、野菜類や海藻など。</p> 	<p>西宮市未広町2-15</p> <p>TEL・FAX (0798)22-7332</p> <p>いわはし眼科 西宮市</p>	<p>検索</p>																																										

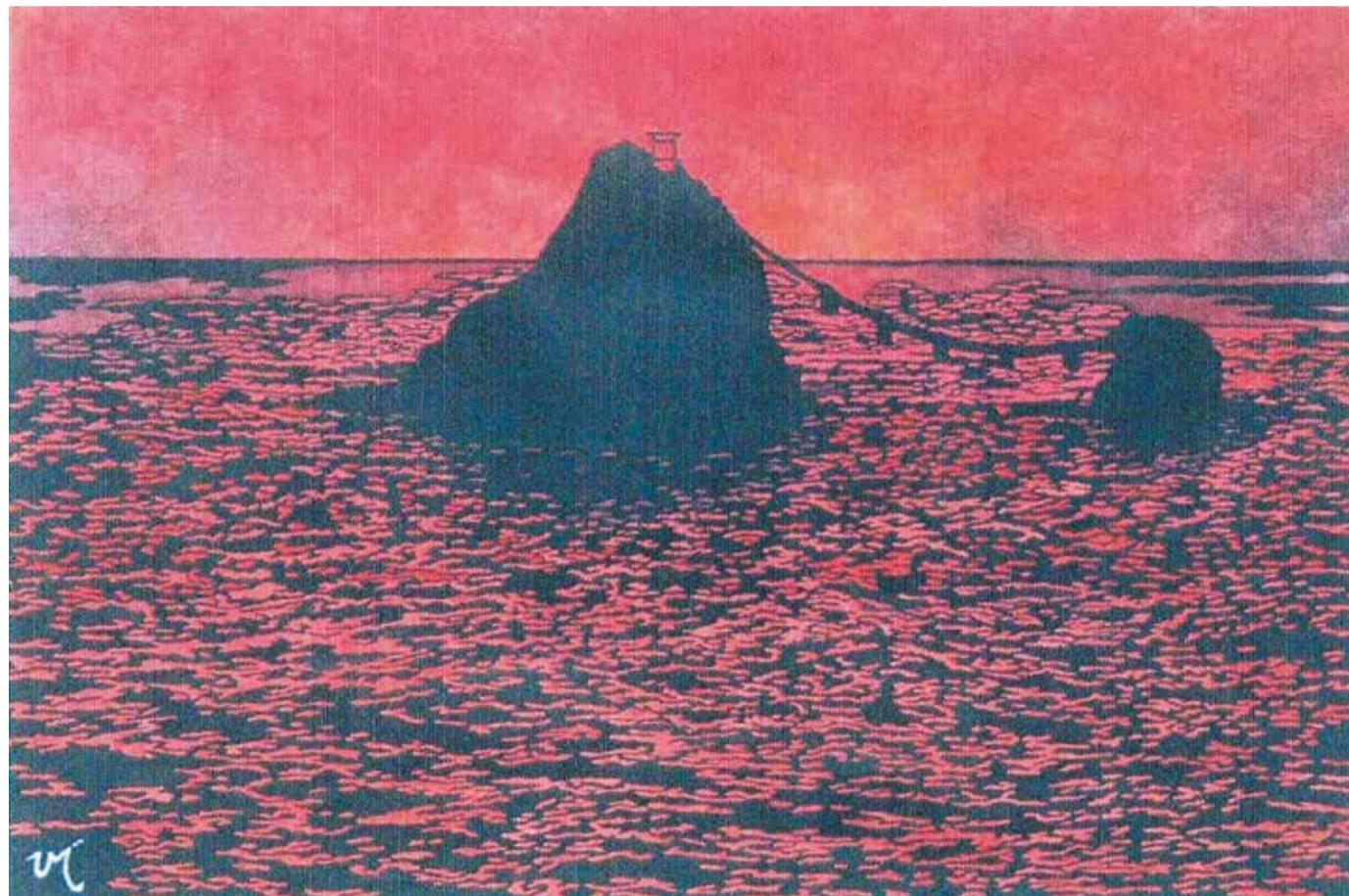


編集発行
一般社団法人 西宮市老人クラブ連合会
〒662-0913 西宮市塩殿町8-17
西宮市総合福祉センター 別館2階
TEL 0798-34-3334
FAX 0798-39-8235
Eメールアドレス
ips1@nishi-rouren.jp
HPアドレス
www.nishi-rouren.jp

「仲間づくり 健康づくり 地域づくり」 ～会員の増強を目指して～



二見浦・あか海（三重県） 切り絵と文 川条 秀和氏（名塩校区）



三重県伊勢市の二見興玉神社にある夫婦岩が古くから知られ一般的には「夫婦円満や家内安全」「海上保安や大漁追福」の象徴や祈願記念でもある。特に巨石、岩、山を「神体」とし、神が宿る場所として信仰した。注連縄を飾り、鳥居を備えたりして、そこに神が鎮座している証としている。

新年あけましておめでとうございます。一年は早いもので令和7年は早いもので過ぎ去りました。まさに光陰矢の如しであります。▼昨年は全国的に大雨による被害で大変なところがありました。被害に遭われた皆様には心からお見舞い申し上げます。▼われわれのところは大きな被害もなく、阪神タイガースの優勝で「六甲おろし」が吹き荒れたくらいでした。▼今年は午年ですがどんな年になるのでしょうか。暴れ馬にならないでほしいものです。▼東南海地震の予想も、確率の高いものと低いものとが出てきましたが、なんとか発生はしないでと願っています。▼「ことぶきバス」も新しくなります。今年も平穏な一年になるように祈り、皆と一緒に老人クラブの活動を楽しめましょう。（名塩 新家）

響き石

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	往診	/	往診	/	/		
午後 5:00~7:00	○	○	/	○	/	/	

☆予約診療・小児は精神科領域のみ ☆往診は定期的訪問診療のみ

西宮市南越木岩町7-8
サンクチュアリーヴィラ・ザ苦楽園201号
TEL(0798) 72-8225 FAX 70-4804
http://taira-iin.com/index1.html

毎日歩いて健康長寿をめざしましょう

歩くことは生活習慣病の予防に効果があり、老若男女問わずに見える運動です。
65歳以上は男性7000歩 女性6000歩が毎日の目安といわれています。

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	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

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
老人保健施設 **幸泉エルズ**
☎ 078-903-3333

介護老人保健施設 **シルバーハウス**
☎ (0797) 85-8593
訪問看護ステーション カボタ
居宅介護支援事業所 カボタ
☎ (0797) 85-8611
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

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。

救急協力病院 高田上谷病院
老人保健施設 **幸泉サンズ**
☎ 078-904-1078

**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

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 **P**有り
☎ (0798) 34-6650



モルックを楽しむ
小松校区西町けやきクラブ
会長 小南 順次
私たちけやきクラブモルックの会では、樹齢100年ともいわれるケヤキのある公園で、月1~2回のゲームを楽しんでいます。昨年は小曾根老人クラブに出向いて練習したりして、

年ともいわれるケヤキのある公園で、月1~2回のゲームを楽しんでいます。昨年は小曾根老人クラブ

校区老連だより



モルックを楽しむ

小松校区西町けやきクラブ

会長 小南 順次

ことぶきバス湖北の旅

鳴尾北校区甲六たんぽぽの会
広報係

いきます。今後は、個人戦、団体戦、また他の地域との交流戦ができるかもしれません。

大きな声出し、笑い声などフレイル予防、脳トレにもつながるモルックを、これからも続けたいと思います。



4月23日、鳴尾北校区5町会老連は滋賀県湖北マキノを訪問。滋賀といえば琵琶湖比叡の山並みを脳裏に

出でます。あと何点とか、何番狙つてと声がかかり、投げ終わると拍手とため息が入り混じった楽しい時間が過ぎて



「生きた化石」に会えて「生きた化石」とされていて、のんびりとした土地柄とけやきクラブの和氣あいあいとした雰囲気が合い、楽しくゲームをしています。モルックは北欧のフィンランドが発祥の地とされていて、のんびりとした土地柄とけやきクラブの和氣あいあいとした雰囲気があり、周りの人もそれにつられてシーンとなりますが、あと何点とか、何番狙つてと声がかかり、投げ終わると拍手とため息が入り混じった楽しい時間が過ぎて

いきます。今後は、個人戦、団体戦、また他の地域との交流戦ができるかもしれません。

大きな声出し、笑い声などフレイル予防、脳トレにもつながるモルックを、これからも続けたいと思います。

昼食は琵琶湖畔で近江牛

西線を一路向かいました。

谷間から、ちらりまたちらり視界に入る湖、やがて開け美しい大津市を眼下に、

比叡山を左に、昔の思い出がある雄琴温泉、右に琵琶湖大橋を見ながら安曇川を渡り、高島市マキノを目指しました。

ステーキランチに舌鼓をうち、歓談のひとときを楽し

か。動物・植物・岩石? 落葉針葉樹でメタセコイヤ属の唯一現生種で、生きた化石と呼ばれ、延長2.4kmに500本植えられています。

その景色は圧巻です。

春の芽吹き、新緑、秋の紅葉と景観は訪れる人々を魅了します。

会員相互の親睦も図れた、心に残る大変有意義なバスツアーでした。

- 【議案事項】
・新年互札会（1月14日水）の開催場所及び開始時間について
- 【報告事項】
・月刊「いぶき」第278号（10・11・12月合併号）発送済
- 【文化教養部】
・令和7年度高齢者作品展の開催結果について
- 【広報部】
・令和7年度高齢者芸能大会の開催結果について
- ・本選出演23組

- 【女性部】
・後期健康講座の開催について「やさしい気功体操」
11月19日水 午後1時30分
- 【体育部】
・グランド・ゴルフ大会（10月24日金）の開催結果について
西宮市総合福祉センター別館2階
- 【事務局】
・体力測定（11月10日月）の結果について
- ・県老連広報誌「きずな」の配布先及び部数の変更について
- ・第54回全国老人クラブ大会（11月5日水）～6日
- (木) 茨城県 竹村副理事長出席

1月・2月の行事予定

1月 7日(水)	三役会	10:00
14日(水)	理事会（木曾路）	11:00
	新年互例会（木曾路）	11:30
28日(水)	モルック講習会	13:30
2月 5日(木)	文化教養部委員会	13:30
6日(金)・13日(金)・20日(金)	カラオケ教室	13:00
18日(水)	三役会	10:00
	理事会	13:30
	西宮市との協議	15:00
25日(水)	女性部委員会	13:30
26日(木)	広報部委員会	13:30

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 ○○○休 ○○休
午後 3:30~6:30 ○○○休 ○○休
西宮市阪神上甲子園バス停前
☎(0798)41-1526
http://www.yamagata-ganka.jp/

さいた眼科
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

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 清和香櫞園 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 西宮市弓場町8番15号 ベル香櫞園201号
介護老人保健施設 そよかぜ 西宮市弓場町8番30号 ☎(0798)32-7831
マイライフ芦屋 芦屋市陽光町8番30号 ☎(0797)38-8840
グループホーム マイホーム芦屋 芦屋市陽光町8番30号 ☎(0797)38-8861

**内科・循環器内科
はまおかクリニック**
HAMAOKA CLINIC
診察時間 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

**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

**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

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 斎藤 宜之
診療時間 月火水木金土日祝
9:00~12:00 ○○○○○○○/ /
15:00~16:00(予約) ●●/ /●●●/ /
16:00~19:00 ○○○/ /○/ /
※WEB(順番)予約の午後の診療は16:00からです。
西宮市甲子園口2丁目4-10 メディコート甲子園2F
TEL(0798)66-1114 FAX66-1113
☎(0798)66-1114 FAX66-1113
https://saito-kokyuki.jp

**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) ●●/ /●●●/ /
16:00~19:00 ○○○/ /○/ /
※WEB(順番)予約の午後の診療は16:00からです。
西宮市西福町5-16 NOMURAビルJR西宮駅前2F
TEL(0798)68-1211 (ヒフイ)
☎(050)5212-0666
https://asakura-hifuka.com

スローピング運動の効能
スローピングとは「後ろ向き歩行」のことです。
スローピングは、「坂道健康法」ともいわれ、効率を高めるために階段や坂道を利用する方法です。普通のウォーキングの2~3倍の効果があるといわれています。

