



とびきりバスツアー

丹波篠山洞光寺へ



その後、黒豆ご飯とす
き焼きを食べて、焼栗
を土産に帰路に着まし
た。

今津老人クラブ連合会は、11
月17日(月)、ことぶきバス研修で
46人が参加して丹波篠山洞光寺
に行きました。
最初に、道の駅JA丹波ささ
やま味土里館へ、里芋、大根、
ねぎ、柿などが新鮮で市価より
安く、皆はたくさん買い、バス
の荷物置きは一杯になりました。
続いて丹波篠山市の紅葉の穴
場・洞光寺へ、バスを降りて10
分ほど歩き境内の中に入ると、
赤のもみじと黄色のイチヨウが
青空と調和したきれいな紅葉に
目を見張りました。池には紅葉
が映り素晴らしい景色に感動し
ました。

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、A B C D E F G に
入ることはを見つけてください。
※答えは最終ページに掲載してあります。

1	2		3		4	5
6		7			8	
9				10		
11			12		13	
	14	15				
16				17		18
		19				

タテのカギ

- ミツバチの巣からとれる甘～い蜜
- 大きく息を吸って～
- 日本最大の半島は、近畿地方の____半島
- どんな____を着て出かけようかな？
- ひらがなで読み方を変えると、文字の上につける点々
- 王さまは、多くの____のため政治を行う
- まだまだ____の口だ
- 物置のひとつで、主に仕事道具など入れてあります
- 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
- バリと言え、花の____
- ブランドや会社のシンボル、____マーク
- 国語、算数、社会、あとひとつは？
- 昔はこれを掘って水を汲み上げていました

ヨコのカギ

- 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
- 奥の手。最後の____
- このマンションは分譲ではありません
- 掛け算の基本。小学校で習います
- なかなか____がある若者だ
- ____が出た出た～♪____が出た♪
- 社内の連絡などには、電話の____を使います
- 西洋・東洋どちらにも昔からある、弦を引いて飛ばす武器
- 悪いことをしたら、捕まってここに入れられます
- 話し合っ、相手を____すること
- あの人に好かれるために____をアップさせよう！

内科・小児科・放射線科
健診・超音波検査《要予約》

撫順医院

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前9:00～11:30	○	○	○	○	○	○	△
午後4:00～5:30	○	○	○	△	○	△	△

西宮市霞町1-34
☎22-1274

橋野医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
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

人工透析
内科・腎臓内科
リハビリ

永井医院

西宮市江上町8-10
☎(0798)23-1561(代)

大西医院

院長 大西 光延
副院長 大西 利枝
西宮市甲子園町10-30
☎(0798)41-1727
(MRI・マルチCT予約受付番号)
☎(0798)48-2111

北垣クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前9:00～午後0:30	○	○	○	○	○	○	○
午後4:30～午後7:30	○	○	×	△	○	×	×

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
西宮市上田中町7-3(上田公園南)
☎(0798)44-5258

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。

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

カルシウムをしっかりとう！

骨しょ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。
★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。

いわはし眼科クリニック

院長 岩橋 洋志
(日本眼科学会認定眼科専門医)

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前9:00～12:00	○	○	○	○	○	○	△
午後3:00～6:00	○	○	○	○	○	△	△

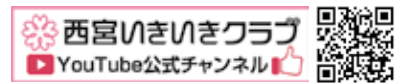
西宮市末広町2-15
TEL・FAX (0798)22-7332
いわはし眼科 西宮市 検索

健康
友愛
奉仕

月刊
いそだ

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

「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。

心療内科・精神科 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 診察 予約 診察 予約 診察 予約 診察 予約
午後5:00~7:00 ○○/○/○/○/○/○
☆予約診療・小児は精神科領域のみ ☆往診は定期的な訪問診療のみ
西宮市南越木岩町7-8
サンクチュアリ・ヴィラ・ザ・苦楽園201号
TEL(0798)72-8225 FAX70-4804
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、老若男女問わずに行える運動です。
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 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 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 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（水・土は9時~17時）
定休日：日曜、祝日
http://www.nakagawa-yakkyoku.com

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
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

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

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
☎(0798)34-6650

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る薬を正確に伝えられます。



私たちがやきクラブモ
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。
昨年は小曽根老人クラブ
に出向き練習したりして、

モルックを楽しむ
小松校区西町けやきクラブ
会長 小南 卓次

校区老連だより



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れ
ばと思っています。
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
いと思っています。

ことぶきバス湖北の旅

鳴尾北校区甲六たんぼの会
広報係

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
湖北側の山並みを脳裏



近年都会では見なくなっ
たカタツムリがホテルの庭
の石垣側溝で生息。8匹を
ゲットして地元の鳴尾北小
学校にプレゼントしまし
した。職員・児童たち
に大変な人気になり、
飼育観察で大変喜ばれ
ました。
食後、今回のメイン
のメタセコイヤ並木へ、
「生きた化石」と聞い



に、京都東インターから湖
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。
昼食は琵琶湖畔で近江牛
ステーキランチに舌鼓をう
ち、歓談のひとときを楽し
く過ごしました。
「生きた化石」に会えて
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。

市老連理事会(11/12)報告

【議案事項】

・新年互礼会(1月14日(水))の開催場所及び開
始時間について

【報告事項】

〈広報部〉

・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
出展102点
・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

西宮市総合福祉センター別館2階

〈体育部〉

・グラウンド・ゴルフ大会(10月24日(金))の開催結果について
・体力測定(11月10日(月))の結果について

〈事務局〉

・ことぶき研修バス(5月)の割当について
・阪神南ブロック老人クラブ連絡協議会研修会
開催について(報告)
・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(木曽路) 新年互例会(木曽路)	11:00 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 理事会 西宮市との協議	10:00 13:30 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 ○○●●●●●
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/

SEC **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

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 **清和香榭園**
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
ヘル香榭園2001号 ☎(0798)32-7831
介護老人保健施設 **そよかぜ**
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

整形外科・リウマチ科 **石山整形外科**
リハビリテーション科
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 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 FAX66-1113
https://saito-kokuyuki.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

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。

入賞者一覧（敬称略）

◇絵画の部

市長賞	高橋 渉
議長賞	中村 好宏
社会福祉協議会理事長賞	前田 裕子
老人クラブ連合会理事長賞	山下 登志子
特別賞	小篠 英幸
特別賞	山本 祐三
特別賞	牧野 英郎
佳作	新田 洋子
佳作	越後 哲
努力賞	西馬 元美
努力賞	佐々木 輝昭

◇書の部

市長賞	岡本 郁子
議長賞	大江 敏子
社会福祉協議会理事長賞	高橋 渉
老人クラブ連合会理事長賞	中野 和代
特別賞	林 千恵子
特別賞	中平 恵美
特別賞	奥田 忠蔵
佳作	片山 廣子
佳作	岸本 三朗
努力賞	塩谷 直榮
努力賞	渡辺 辰哉

◇写真の部

市長賞	堀井 滋
議長賞	上念 喬
社会福祉協議会理事長賞	中西 春男
老人クラブ連合会理事長賞	脊尾 忠憲
特別賞	西澤 忠雄
特別賞	森田 実
特別賞	絹川 眞喜夫
佳作	古賀 史郎
佳作	浜野 喜久子
努力賞	山崎 長三郎
努力賞	鈴森 惇

◇工芸の部

市長賞	多中 央子
議長賞	浦田 弘美
社会福祉協議会理事長賞	濱名 喜美子
老人クラブ連合会理事長賞	日野 明枝
特別賞	楠谷 千津子
特別賞	井上 さゞ代
特別賞	西山 要子
佳作	岡崎 歌代子
佳作	山添 艶子
努力賞	國重 映子
努力賞	松本 明子



芸術の秋、珠玉の力作が勢揃い 令和7年度 西宮市高齢者作品展

「ウーマンパワー」堀井 滋



絵画 「絵画のある静物」高橋 渉



工芸 「カーニバルフェア」多中 央子

各部門市長賞作品



書 「人生は」 岡本 郁子

9月30日(火)～10月3日(金)の4日間、西宮市立市民ギャラリーにて「令和7年度西宮市高齢者作品展」が開催されました。今回の出展作品は絵画の部44点、書の部15点、写真の部18点、工芸の部25点の合わせて102点でした。



会場には趣向を凝らした力作が並び、来場者の目を楽しませました。最終日には品評会も行われ、部門別に審査員を務めた先生が審査と講評を行いました。表彰式では、各賞の受賞者に温かい拍手が送られました。



●審査員総評

〔絵画の部〕

田中 理先生

大作の多い本年度の作品に表現の楽しみをより伝えていただきました。また、「何を描くか」「いかに描くか」考えさせられました。

〔書の部〕

福島 松韻先生

漢字、仮名、漢字仮名の調和、自連、臨書と幅広い作品の出品で目を楽しませてもらいました。努力されている様子が大変うれしく思いました。

〔写真の部〕

三井 博先生

暑い日が続いた毎日、カメラを持つての撮影大変だったと思いますが、それぞれのシーンを取り取れた作者に敬意を捧げます。いい作品がそろった作品展になりました。

〔工芸の部〕

合同審査

多種、多様な作品で、日常生活が豊かになるような感じでした。

耳鼻咽喉科 アレルギー科 足達医院
日本耳鼻咽喉科学会認定専門医
院長・医学博士 足達 治

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前9:00～12:30	○	○	○	○	○	△	／
午後3:00～7:00	○	○	○	○	○	／	／

△土曜は13:30まで 休診日：土曜午後・日曜・祝日
西宮市段上町6-19-34
TEL(0798)52-5655 FAX52-5656

すがしま歯科
SUGASHIMA DENTAL CLINIC
ご予約お問合せ ☎(0798)38-8739
西宮市浜松原町21-1 そよ西宮店1階

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00～13:30	●	●	●	●	●	▲	×
14:30～19:30	●	●	●	●	●	×	×

※▲土曜日 9:00～13:00 14:00～17:00
※休診日／日曜・祝日
保険診療対応
https://sugashima-dental-clinic.com

田所クリニック
皮膚科・形成外科
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11:30まで、午後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

山口歯科診療所
YAMAGUCHI DENTAL CLINIC
医療法人社団
診療時間
平日 AM9:30～1:00 土曜 AM9:30～1:00
PM2:00～7:00 土曜 PM2:00～5:00
休診日 木曜・日曜・祝日
※予約時間を変更される場合はお早めにご連絡下さい。
西宮市田中町3-1 エイヴィスプラザ203
☎(0798)34-3600

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

TAKEBA DENTAL CLINIC
タケバ歯科クリニック
☎(0798)67-0418
西宮市甲子園口3丁目25-4 アルシュ甲子園口1F
○診療時間 AM10:00～13:00 PM15:00～19:00
PM(日)15:00～20:00 PM(土)15:00～18:00
○休診日 水曜・日曜・祝日

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

消化器科・外科・往診・在宅医療
漢方全般
川崎医院
診療時間 月火水木金土
午前9:00～12:00 ○○●○○○
午後4:00～7:00 ○○●○○○
＜休診＞火曜日午後・木曜日午後・土曜日午後
日曜・祝日
西宮市越水町7-3
TEL0798-71-6236

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 ○○●○○○休
PM3:00～6:00 ○○●○○○休
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4台あり●

なかじま内科クリニック
往診・訪問診療いたします
診療時間 月火水木金土
午前9:00～12:30 ○○●○○○
在宅医療 ○○●○○○
午後4:00～7:00 ○○●○○○
休診日 日曜、祝日、水曜午後
△…午後2:00～4:30
西宮市甲風園1-9-8 睦ビル1F
TEL(0798)66-1700