

〈L版〉ふれあい広報紙

第78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

一丸となって、会員の増強を目指そう



地域の団体・多世代との交流を深めよう

西宮市老人クラブ連合会 理事長 古結 公司

新年あけましておめでとうございます。会員の皆様におかれましては、健やかに良き新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。また、旧年中は、西宮市老人クラブ連合会の運営に格別のご理解ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。 昨年は元日に能登半島地震があり、9月には能登半島豪雨により甚大なる被害が重なり心が痛みます。早急なる復興を祈るばかりです。なお、会員皆様よりの被災地への義援金のご協力有難うございました。

市老連におきましては、文化教養部が従来の広報活動から一歩踏み出し市内の公民館へ足を運びパンフレットを陳列した効果が功を奏し、作品展、芸能大会等への参加者が近年になく増え大成功を収めました。

◎体育部は本来の事業の他、ニュースポーツ「モルック」の普及に取り組み、徐々に各校区で浸透しており、グラウンド・ゴルフに匹敵するような事業にできるよりに頑張りたいと思っております。◎広報部は永年月刊いぶきの表紙を盛り上げて頂いた「風景写真」から「切り絵」に第271号から変わりました。◎女性部は講座を積極的に企画し、手作り作品等の講習会を開催、校区に持ち帰り会員への紹介をして好評を得ています。各事業部と会員皆様の協力のお蔭で市老連が掲げる仲間づくり、健康づくり、地域づくりを推進していただけることに感謝し、うれしく思っています。

市老連のメインテーマである会員増強は、日々会員全員で活動していますが、更なる地域福祉団体の社会福祉協議会、民生委員、自治会そして行政との連携を強力にしていけることが求められます。ことぶき研修バスは買い替えに向けた使用料アップにご協力をお願いし、ご負担をお掛けして申し訳ありません。よろしくお願いいたします。西宮いきいき体操は励みになってきたポイント付加が無くなくても健康で長生きする大切さ、フレイル予防対策、会員同志の見守りに欠かせない事業として奮起していきます。

結びに、会員皆様、ご家族の皆様にとりまして今年一年が幸多き年になりますように、ご祈念申し上げます。年のご挨拶いたします。



新年のご挨拶

西宮市長 石井 登志郎

明けましておめでとうございます。西宮市老人クラブ連合会の皆様におかれましては、よき新春をお迎えのことと存じます。平素は、高齢者の生きがいづくり、健康増進のための活動、イベントやセミナーの開催をはじめ、市政各般にわたりまして格別のご理解ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。また、長きにわた

だっている皆様、心より敬意を表するとともに、深く感謝いたします。 さて本市におきましては、2025年(令和7年)4月1日、市制施行から100周年の節目を迎えます。その大きな節目を迎えるにあたり、改めて市の歴史を振り返り、市の発展に尽力された先達たちへの感謝の気持ちを再認識するとともに、ふるさと「西宮」を思い返し、まちへの愛着を再確認する機会になればと考えています。皆様が築いてこられたこの西宮をさ

新年おめでとうございませ。西宮市老人クラブ連合会の皆様におかれましては、お健やかに新春をお迎えのこととお喜び申し上げます。平素より西宮市社会福祉協議会の地域福祉活動に、温かいご理解とご協力を賜り厚くお礼を申し上げます。

思っていた矢先の自然災害・異常気象の一年となりました。今一度自分たちの生活を見直した時に、いまほど「備える」ことの大切さが沁みる時はありません。その中で、西宮市社会福祉協議会では第9次地域福祉推進計画に基づき、「共生のまち西宮」をめざし、つながらる、認め合う、話し合う、ことを福祉目標に掲げて、地域住民や多様な団体等と協働しながら活動



新年のごあいさつ

西宮市社会福祉協議会 理事長 水田 宗人

新しい年を迎えるにあたり、これまで以上に貴会の皆様と連携しながら、孤立をつまない地域づくりや共生のまちづくりをすすめていきたいと存じます。今後

もご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。最後にになりましたが、皆様ますますのご健康、ご多幸を祈念いたしまして、年頭のごあいさつとさせていただきます。



### 令和6年度 新任会長・中堅リーダー研修会

6月26日(水)、西宮市総合福祉センター別館2階の大集会室において、令和6年度の新任会長・中堅リーダー研修会が開かれ、26名の会長・役員が出席しました。

開始にあたり自己紹介が行われ、新たなリーダーとして一歩を踏み出す方、さらなる向上のために参加した役員らが気持ちを引き締め同会に臨みました。

はじめに事務局の植田局長が「リーダー必携」を参照してリーダーの基礎知識について話しました。まず

は基本となる「活動の記録・会計の透明性・会員の安全」について説明し、続いて老人クラブ連合会の組織体系や西宮市老連各部署の紹介、全老連が掲げる健康・友愛・奉仕の活動理念などの説明がありました。

次に、古結理事長による会員増強運動の話がありました。「皆さんに数字で進めていきます」と、グラフや表を用いて数字の変化や推移を視覚的に参加者に伝えました。会員数が昨年度から588人減少している現状について、退会希望者や解散クラブの引き止めを話す際には、単独行動ではなく複数人で訪問することが望ましいと現実的な対応について解説しました。若手の入会者が少ないことについて「理由・原因を皆で考える必要があります」と、出席者にも意識の共有を促し、単位クラブの解散につ



古結理事長

いては「人材が育っていない」「後継者がいない」という流れから単位クラブの消滅・解散に行きついてしまつと考えを述べ、クラブ存続には人材育成が欠かせないことを強調しました。その後、校区別会員増減と単位クラブ新規入会者に対する市老連からの表彰について話し、最後に「人との交流が多いと健康にプラス。他者との交流が多いほど要介護・認知症になりにくい。運動は仲間とすると効果アップ。笑いのある生活が健康にプラス。地域活動(活性化)への参加は健康にプラス」と、自論を力強く話しました。

続いて、会員増強に成功した単位クラブによる事例報告が行われ、上田老人クラブ福寿会の廣瀬会長がマイクを取りました。「各単位クラブによって状況は違



廣瀬会長

うので、クラブの皆で話し合うのがベター。そのうえで参考にしていただければ」といった前置きから、会員数31名という現状を打開した同クラブの事例を発表。令和5年度の定例会において5名によるプロジェクタチームを結成し「どうやって会員を増やすのか?」といった討論から始めました。チームは3棟120戸におよぶ某住宅地から入会を見込める年齢層にターゲットを絞り、「まずは日常会話から接点を持ち、それから意思を伝えました」とコミュニケーションの段階を重視したと話し



ました。結果、14件訪問して10名が入会。会員増強成功のポイントとして「プロジェクトチームの中には同住宅地に住む女性メンバーが二人いました。彼女らの存在が大きかった」と、前置きしたように上田老人クラブ福寿会が持つ状況を利点にした計画と成功例であることが話されました。

最後に西宮市役所職員の山室氏から補助金申請の留意点について、申請に関する書類記入の方法や補助金の対象となる活動など、詳細な説明がありました。

その後、質疑応答を経て研修会は終了。新家副理事長は閉会のことばの中で「リーダーの仕事は、次のリーダーを育てること」と、出席した新任会長および中堅リーダーに向けて強く訴えかけました。



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  
夙川グリーンタウン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**

☎ 社 33-0321  
☎ 神社会館 23-3311

・神社 https://nishinomiya-ebisu.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  
門戸厄神 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。取次料  
矢野寝台自動車(24時間対応) 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

**御賛助**

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

6月27日(木)、京都府民総合交流プラザ京都テルサにおいて令和6年度近畿ブロック老人クラブリーダー研修会が開かれ、近畿2府4県から府・県・市の10連合が参集しました。

研修会オープニングは舞鶴ゆうさい連による「よさこい踊り」で華やかに開会。はじめに主催者を代表して全老連理事および兵庫県老連会長も務める近老連の中村美津子会長があいさつを行いました。次に来賓として列席した京都府健康福祉部の安原考啓副部長と、京都府社会福祉協議会の中井敏宏常任理事が祝辞を述べました。

基調報告では全老連の河



令和6年度  
近畿ブロック老人クラブ  
リーダー研修会

兵庫県老連の参加メンバー

野敦子参事が「老人クラブの現状と課題」として、「高齢者をとりまく状況・令和5年度老人クラブ実態調査報告・全国的な取り組みの重点」の3つについて報告がありました。

続いて大谷大学名誉教授の山下憲昭氏を講師に迎え「超高齢社会を生き抜く条件」と題

した講演があり、山下氏は少子化や家族解体といった超高齢社会の問題点や介護問題の変化、これからの地域共生社会づくりなどについて熱弁しました。

午後は4つの分科会に分かれ、以下について事例発表が行われました。



事例発表を行う古結理事長

- 第1分科会  
健康づくりの推進  
フレイル予防を目指して
- 第2分科会  
友愛活動の推進  
孤独化、孤立化を防ぐ
- 第3分科会  
会員増強の取り組み  
組織の活性化を目指して
- 第4分科会  
他団体との協働  
地域共生社会の実現を目指して

西宮市老連からは古結理事長が第1分科会の発表者として登壇し、フレイル予防として行っている「運動(西宮いきいき体操)」、「お口の体操(口腔体操)」を中心に話をしました。

事例発表が終わると、質疑応答に加え参加者からも独自の取り組みや実例が発表され、各分科会場は大いに盛り上がりました。

閉会は全員参加の「いきいき体操」で体をほぐした後、京都府老連の橋本俊次会長がお礼のあいさつを述べ、神戸市老連の近藤豊宣会長が次回開催地のあいさつを行いました。

最後は京都市老連会長も務める近老連の西村忠雄副会長の閉会あいさつで令和6年度の近畿ブロック老人クラブリーダー研修会は幕を閉じました。



令和6年度  
兵庫県高齢者の集い

9月11日(木)、兵庫県公館大会議室において令和6年度兵庫県高齢者の集いが開催され、県内の老人クラブ会員及び一般高齢者が参集されました。

オープニングの芦屋市「アンジェロ・レジデンス・シンガーズ」による合唱で開会され、あいさつ、来賓

祝辞のあと、大会宣言がなされ、「兵庫県高齢者特別表彰」「兵庫県知事表彰」「兵庫県老人クラブ連合会会長表彰」の表彰がなされました。

西宮市老人クラブ連合会からは、左記のクラブが優良老人クラブとして表彰されました。

被表彰者一覧(敬称略)

【兵庫県知事表彰】

◇優良老人クラブ

甲陽西部シニアクラブ(甲陽園校区)

【兵庫県老人クラブ連合会会長表彰】

◇優良老人クラブ

上田老人クラブ万寿会(鳴尾東校区)

高須校区老人クラブ連合会(高須校区)

北六甲台第五福寿会(北六甲台校区)

受賞  
おめでとうございます

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

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

自動車の钣金塗装  
お車のことは、お任せ下さい!!  
**有限会社 ナニワ**  
西宮市津門稲荷町12-2  
TEL(0798) 23-7151

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  
三木市吉川町貸潮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**  
amamura  
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  
西宮市本町9-3  
0798-33-2445  
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  
**TSUMAGARI**  
Patisserie  
http://www.tsumagari.co.jp  
本店  
〒662-0015 西宮市甲陽園本庄町6-38  
☎0120-221-071

へび  
**蛇**  
〈蛇に関することわざ〉  
・蛇(じゃ)の道(みち)は蛇(へび)  
・蛇に睨まれた蛙 杯中の蛇影  
・藪をつついて蛇を出す  
蛇は、古くから豊穡神・天候神として信仰の対象とされてきました。また脱皮を繰り返し成長することから、「生命力」や「再生」を連想させる縁起のいい動物と考えられています。

8月28日(水)、西宮市総合福祉センター別館2階大集会所において、令和6年度第2回うたごえ喫茶が開催されました。今回も、NP



法人すくすくあいねからピアノ伴奏に青木好美さん、歌唱リーダーに北野真由子さんをお迎えし、楽しい時間を過ごしました。江本文化教養部長のあいさつに続き、青木さんと北野さんが元氣いっぱいに登壇。『知床旅情』の合唱からスタートし、『思い出の渚』に続き、『思い出の下左右に振って身体をほくしました。リクエストコーナーでは、参加者から積極的に歌いたい曲のリクエストがあり、『学生時代』『四季の歌』『みちづれ』、そして『五番街のマリーへ』を



話し、ハザードマップを参考に警戒することの重要性を説きました。水害では家電の破損だけでなく、大量の水を吸った住宅設備の撤去の過酷さについても話しました。

水洗トイレや浴場も設置されましたが、被災者は入浴後の着替えが不足していたため支援物資として送った衣類が喜ばれたと話しました。

その後、防災クイズが出題され、解答について次のポイントが説明されました。

その後、防災クイズが出題され、解答について次のポイントが説明されました。

7月3日(水)、西宮市総合福祉センター別館2階において令和6年度の講習会が開かれ31名が参加。過去の災害をもとに防災について勉強しました。講師を務めたのは認定

NP O法人すくすくあいねからピアノ伴奏に青木好美さん、歌唱リーダーに北野真由子さんをお迎えし、楽しい時間を過ごしました。江本文化教養部長のあいさつに続き、青木さんと北野さんが元氣いっぱいに登壇。『知床旅情』の合唱からスタートし、『思い出の渚』に続き、『思い出の下左右に振って身体をほくしました。リクエストコーナーでは、参加者から積極的に歌いたい曲のリクエストがあり、『学生時代』『四季の歌』『みちづれ』、そして『五番街のマリーへ』を

話し、ハザードマップを参考に警戒することの重要性を説きました。水害では家電の破損だけでなく、大量の水を吸った住宅設備の撤去の過酷さについても話しました。

水洗トイレや浴場も設置されましたが、被災者は入浴後の着替えが不足していたため支援物資として送った衣類が喜ばれたと話しました。

その後、防災クイズが出題され、解答について次のポイントが説明されました。

その後、防災クイズが出題され、解答について次のポイントが説明されました。

7月3日(水)、西宮市総合福祉センター別館2階において令和6年度の講習会が開かれ31名が参加。過去の災害をもとに防災について勉強しました。講師を務めたのは認定

NP O法人すくすくあいねからピアノ伴奏に青木好美さん、歌唱リーダーに北野真由子さんをお迎えし、楽しい時間を過ごしました。江本文化教養部長のあいさつに続き、青木さんと北野さんが元氣いっぱいに登壇。『知床旅情』の合唱からスタートし、『思い出の渚』に続き、『思い出の下左右に振って身体をほくしました。リクエストコーナーでは、参加者から積極的に歌いたい曲のリクエストがあり、『学生時代』『四季の歌』『みちづれ』、そして『五番街のマリーへ』を

話し、ハザードマップを参考に警戒することの重要性を説きました。水害では家電の破損だけでなく、大量の水を吸った住宅設備の撤去の過酷さについても話しました。

水洗トイレや浴場も設置されましたが、被災者は入浴後の着替えが不足していたため支援物資として送った衣類が喜ばれたと話しました。

その後、防災クイズが出題され、解答について次のポイントが説明されました。

その後、防災クイズが出題され、解答について次のポイントが説明されました。



NP O法人すくすくあいねからピアノ伴奏に青木好美さん、歌唱リーダーに北野真由子さんをお迎えし、楽しい時間を過ごしました。江本文化教養部長のあいさつに続き、青木さんと北野さんが元氣いっぱいに登壇。『知床旅情』の合唱からスタートし、『思い出の渚』に続き、『思い出の下左右に振って身体をほくしました。リクエストコーナーでは、参加者から積極的に歌いたい曲のリクエストがあり、『学生時代』『四季の歌』『みちづれ』、そして『五番街のマリーへ』を

話し、ハザードマップを参考に警戒することの重要性を説きました。水害では家電の破損だけでなく、大量の水を吸った住宅設備の撤去の過酷さについても話しました。

水洗トイレや浴場も設置されましたが、被災者は入浴後の着替えが不足していたため支援物資として送った衣類が喜ばれたと話しました。

その後、防災クイズが出題され、解答について次のポイントが説明されました。

その後、防災クイズが出題され、解答について次のポイントが説明されました。

シニアにおすすめの

# スポーツ

健康で充実した毎日を過ごせるよう、  
できる範囲から始めてみましょう

**ジム・フィットネスクラブ**

専門の知識をもったトレーナーやインストラクターが在籍している。どのように身体を動かしたらよいか、ときにアドバイスをもらいながら運動できます。

**ウォーキング**

誰もが簡単に、続けることのできる運動です。運動不足やストレス解消、筋力の維持、生活習慣病の予防などさまざまなメリットがあります。

**ボウリング**

筋力の向上、足腰の強化もでき、健康法の一環として楽しめます。

**水泳**

ただ泳ぐだけではなく、歩く・踊る(エアロビクス)などさまざまなバリエーションが存在します。全身運動になって身体の代謝が高まり、心身ともにリラックスできるでしょう。