

コミュニティ

甲子園口

第 380 号

甲子園口コミュニティ
編集発行委員会
事務局上甲子園公民館内
電話 67-4329

令和6年度 長寿を祝うつどいの様子

★千支が午年の人を募集します★
長寿を祝うつどい終了後に、令和8年1・2月号の地域版「午年さん紹介」に掲載予定の集合写真を撮ります。ぜひ、当日参加してください

日 時 11月2日(日)
13:30~15:00ごろ
場 所 上甲子園小学校体育館
対 象 75歳以上の甲子園口地区在住の人
(昭和25年12月31日までに生まれた人)
申し込み 参加申込書の提出が必要
*対象者には10月上旬に案内を配布
*70歳以上の人にはお祝いにタオルを配布
(昭和30年12月31日までに生まれた人)



敬老の日 に寄せて

笑顔あふれるひとときを一緒に

長寿を祝うつどい

主催 上甲子園地区社会福祉協議会

祝福会

主催 上甲子園校区天寿会



令和6年度 米寿の表彰式の様子



日 時 11月8日(土)
10:30~12:00ごろ
場 所 上甲子園センター3階
対 象 令和7年にダイヤモンド婚式、金婚式を迎える夫婦会員
白寿、米寿、喜寿を迎える会員



👑 天寿会に入会するには・・・

対 象 甲子園口地区に在住している 60 歳以上の人
年 会 費 1200 円
申し込み 随時受け付け 天寿会役員まで

あなたの笑顔をお守りしたい。

タケバ歯科クリニック
Takeba Dental Clinic

歯科・小児歯科・矯正歯科

〒663-8113 西宮市甲子園口3丁目25-4 アルシュ甲子園口1F
オーヨイハ

☎0798-67-0418

<http://www.takeba-dental.jp>

曜日	月	火	水	木	金	土	日
時間							
午前 10:00~1:00	○	○	△	○	○	○	△
午後 3:00~8:00	○	○	△	○	○	○	△

休診日/日曜日・祝日・水曜日

※土曜日の診療時間はP.M.6:00までとさせていただきます。
キッズルーム・駐車場完備

知っていますか？「フレイル予防」

～健やかな暮らしを続けるために～

フレイルってなに？

年齢を重ねて筋力や認知機能、社会とのつながりが低下した状態。健康と要介護状態の「中間段階」のこと。



チェックしてみよう！

- ☐ 半年前より 2～3kg 体重が減った
- ☐ 以前より疲れやすくなった
- ☐ 出かけるのがおっくうになった
- ☐ ペットボトルのふたが開けにくくなった
- ☐ 青信号の間に横断歩道を渡り切れなくなった
- ☐ 以前より人と会話する機会が減った

一つでも当てはまったら、フレイルのサインです。介護のいらない自立した生活をするために、予防対策を始めましょう！

運動

- ① 今より10分多く体を動かす
- ② 寝るよりは座る、座るよりは立つことを心がける
- ③ 家事を積極的に行う
- ④ できるだけ階段を使う



食事

- ① 1日3食食べる
- ② 毎日決まった時間に食べる
- ③ 毎食、必ずたんぱく質(肉・魚・卵・大豆製品のどれか)を食べる
- ④ 牛乳・乳製品を毎日食べる
- ⑤ 家族や仲間と一緒に楽しく食べる



歯・口腔

- ① 歯間ブラシやデンタルフロスを使った口腔ケアをする
- ② かかりつけの歯科医を持ち、定期的に検診や口腔清掃を受ける
- ③ 口腔体操を行い、飲み込む力を鍛える



社会参加

- ① 1日1回以上、外出する
- ② 週1回以上、友人や知り合いと交流する
- ③ 月1回以上、楽しさややりがいのある活動に参加する



フレイル予防の四つの柱

空海を知ると密教がわかる

心を調える 写経会

最後にお茶のお接待と僧侶との歓談がございます
毎月21日14時より ※3・8・9月を除く

密教体験

してみませんか？

仏と一体となる 護摩祈祷

毎月1日14時より ※1・2・8月を除く

真言宗 西宮聖大

聖天寺

西宮市上甲子園2-1-33

TEL 0798-45-1146 <http://shohtenji.com>



フレイル予防に最適!「西宮いきいき体操」

① 膝を伸ばす運動



片足をゆっくりと上げ、つま先を起こした後、ゆっくりと元に戻す。反対の足も同様に行う

全て10回程度を目安に行います

② かかとを上げる運動

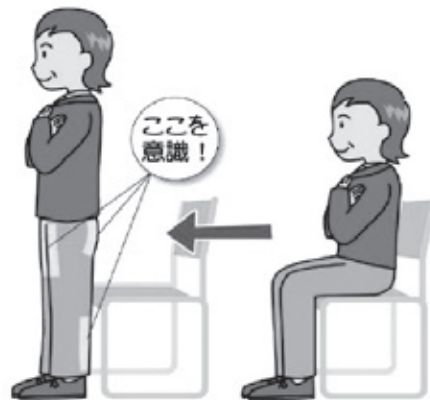


ゆっくりとかかとを上げる、降ろす

背筋をしっかり伸ばして行います

②③は足を肩幅程度に開きましょう

③ 椅子からの立ち上がり



ゆっくりと立ち上がる、座る

飲み込む力を鍛える嚥下おでこ体操

- ① 額に手を当て、お互いに押し合う
- ② 力を入れたままおへそを見るように下を向き、声を出してゆっくりと「5」数える



ポイント
のど仏あたりに力が入っているように

1日5～10回、繰り返しましょう

参考: 市・健康増進課ホームページ、西宮いきいき体操パンフレット



商店街のなかの動物病院

よねとみ動物病院

〒663-8113 西宮市甲子園口 2-10-30

☎ 0798-64-4103 往診・予約診療もします

診療対象動物 : 犬・猫 休診日: 木・祝日と土日午後

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30~12:00	○	○	○	△	○	○	○	△
16:00~19:00	○	○	○	△	○	△	△	△

お電話で混雑状況をお知らせします お気軽にお問い合わせください

大切な「家族」と楽しく暮らせますように…
心をこめて診断・治療に取り組みます



専用駐車場

2台

提携駐車場

18台

よねとみ動物病院



休診のお知らせなどはHP・LINE等で随時更新しています



7月12、13日 大阪・関西万博の上空に、
航空自衛隊のアクロバット飛行チーム



「ブルーインパルス」が展示飛行。
甲子園口地域からも白いスモーク
が見えました!! 感動!!



地域内のネコカフェで、ネコたちに囲まれ
大満足な2人と、手に持つおやつに群がる
ネコたち!



武庫川3号床止工改築工事が完了。
スッキリときれいになりました!

まちの特派員

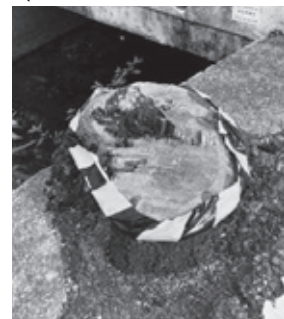


新堀川沿いのサクラの木。
腐朽により伐採されました

上甲子園公民館 講座の予定

月 日	曜日	時間	学習のテーマ	講 師	備 考
9月10日	水	10:00 ~ 12:00	リフレッシュヨガ ヨガで笑顔に 心身ともにリフレッシュ	ヨガ講師 楊 香奈	場所: 上甲子園センター3階 定員: 20人 費用: 不要 申し込み: 要
10月30日	木	10:00 ~ 12:00	体質別薬膳講座 薬膳茶のブレンド体験ワークショップ (お土産つき)	漢方薬剤師 竹内 厚子	場所: 上甲子園センター3階 定員: 15人 費用: 800円 申し込み: 要

※詳細は、公民館だよりをご覧ください



JR甲子園口ほんわか商店街

歩行者天国

たくさんのお店やイベントがあるよ!
~まだまだ暑いけどみんなで楽しもう~
9月28日(日)11:00~20:00

地域コミュニティ事業



交通安全教室



① 自転車シミュレーター体験

時間: 13:00~15:00ごろ

② 自転車安全クイズ

時間: 12:00~

先着150人にカードを配布(なくなり次第終了)
全問正解者には景品あり

場 所: 甲子園口センター街

参加費: ①②とも無料

主 催: 甲子園口コミュニティ

協 力: 甲子園警察署



子育てしやすい街甲子園口をめざして まちづくりカフェ~よっといで~

時間: 11:00~15:00ごろ

場所: 甲子園口センター街

冷たいジュースとおいしいコーヒー

主催: 甲子園口地区まちづくり協議会

西宮市「未来づくりパートナー事業」



耳鼻咽喉科 福武医院

予約診療も行っています。診療時間内にお電話ください。

・アレルギー性鼻炎治療のためのレーザー手術(保険適用診療)

TEL 0798-66-1817

福武医院

検索

〒663-8113 西宮市甲子園口2丁目25-34

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:30	●	●	●	—	●	●
午後 15:30~19:30	●	手術	—	—	●	—

※祝祭日は休診いたします