



名塩老連

野条四郎書

令和6年(2024)
8月号(329号)
名塩老人クラブ連合会

| 日 | 曜 | 名塩老連の行事 | | その他 関係行事 |
|----|---|---------|---------|-------------|
| | | 会議・本部活動 | 会館活動 | |
| 1 | 木 | | 卓球・カラオケ | |
| 2 | 金 | 名塩講座 | | |
| 3 | 土 | | | |
| 4 | 日 | | | |
| 5 | 月 | | 卓球 | |
| 6 | 火 | | 輪投げ | |
| 7 | 水 | | 囲碁・将棋 | |
| 8 | 木 | | 卓球・カラオケ | |
| 9 | 金 | | | |
| 10 | 土 | | | 児童センター |
| 11 | 日 | | | |
| 12 | 月 | (山の日) | | |
| 13 | 火 | 編集会議 | 輪投げ | |
| 14 | 水 | 名塩会館休館 | | |
| 15 | 木 | 名塩会館休館 | | |
| 16 | 金 | 名塩会館休館 | | |
| 17 | 土 | | | |
| 18 | 日 | | | |
| 19 | 月 | | 卓球 | |
| 20 | 火 | | 輪投げ | |
| 21 | 水 | 運営委員会 | 囲碁・将棋 | |
| 22 | 木 | | 卓球・カラオケ | |
| 23 | 金 | | | |
| 24 | 土 | | | |
| 25 | 日 | | | |
| 26 | 月 | | 卓球・カラオケ | |
| 27 | 火 | | 輪投げ | |
| 28 | 水 | | 囲碁・将棋 | 日帰り旅行 |
| 29 | 木 | | 卓球・カラオケ | (南分区) |
| 30 | 金 | 常任理事会 | | |
| 31 | 土 | | | |



作:川条 秀和

連絡事項

<ことぶき号>

9月日帰り旅行

- ・近江八幡方面 8月28日(水):南名塩分区
- 9月3日(火):名塩分区
- 9月12日(木):西名塩分区

<名塩講座>

- 8月2日(金):映画鑑賞
- 9月6日(金):「名塩道路」進行状況

<ハイキング>

- 7・8月は、休み
- 9月14日(土):武庫川河川敷・文化芸術センター

<その他>

- ・8月の常任理事会、2階大会議室でします。
- 名塩講座と併せて準備・片付けの当番は「西名塩分区」です

新型コロナウイルス感染予防で、自宅で過ごす機会が多いです。また、熱中症の発生時期にもなってきました。少しの外出や在宅中での軽い運動を行い、健康管理に気を配ってください。電話での会話も気分転換になります。 ”要注意・熱中症”

介護タクシー ☎0797-63-1162

- ・車いす、歩行困難者遠近に拘らずご利用可。予約必要
- ・リクライニング車いす、ストレッチャー(寝台車)もあり。
- ・自治体発行の福祉タクシー利用券等全て利用可
- ・初乗り700円、254m毎100円加算。介護福祉士が親切、丁寧、安全運転
- ・階段、介助の必要な方は事前に相談を(最適な方法、保険適用等検討)

(有)アンシン介護サービス 西宮市 名塩山荘13-3
・福祉輸送サービス・指定居宅訪問介護事業

よみうりリゾートコースからのお知らせ

毎月2回 ワン(1)の付く日は

ワンワン DAY!

さくらコースPM1時以降スタート
大回線でプレーできます!
プレーされない方も、500円でご入場できます。
(ただし、最低1人はプレーヤーとしてご入場ください)

詳細日程などは、お電話またはホームページでご確認ください!

通常利用料金

さくらコース / 光コース
18ホール / 12ホール
[平日] 3,050円 / 2,540円
[土日祝] 4,730円 / 3,660円
(入場料、消費税別)

読売ゴルフ株式会社 よみうりリゾートコース 名塩北山
TEL: 0797-62-1122 FAX: 0797-61-1270 URL: <http://www.yomiurigolf.co.jp>

ことぶき号研修会

6月11日 : 名塩ガーデン北・南、四つ葉会、名塩山荘・山荘南

名塩老人クラブ連合会「日帰りバス旅行」に見出しの5クラブ34名が6月11日(火)に姫路方面へ出発しました。この日は暦の上では入梅に当たるとのことでしたが、参加の善男善女の日ごろの行い良ろしきの故をもって天候には恵まれました。

ヤマサ蒲鉾夢前工場にバスは到着。工場は休みでしたが通常の見学をし、工場全体の説明を受けました。担当者の語り口に熱いかまぼこ愛を感じました。私は造りたてのかまぼこを購入し、さっそくかじりついたときにかまぼこ愛を実感しました。(^^)/

次に、バスは姫路市内へ。お城を遠目に眺めつつ、我々は好古園に入りました。まずは園内レストラン「活水軒」に落ち着き、メニュー一番の姫御膳を美味しくいただきました。(残念ながら山荘南の会長から「飲んだらあかん」と云われたので涙目になりましたが。)

庭内もレストランも訪日外国人ばかりで、ここでも欧米系の青年が独り、画像を撮りながらうれしそうに食事をする姿が印象的でありました。

食後はグループごとに庭内を散策。パンフレットにはここが姫路市制百周年を記念して1992年に造られたとありますが、とても築32年とは思えないぐらいのゆかしい日本庭園で、泉水を泳ぐ鯉たちもみやびでありました。

眺めるだけのお城に心は残しつつ、最後の目的地である「JAにじいろふぁーみん」(加古郡稲美町)に向かいました。ここは地場産の新鮮野菜や精肉加工品を扱う店で、平日でも広い駐車場が満杯の活況であり、私たちの参加者もいっぱい買い物をしておられました。

こうしてけが人や病人を出すこともなく、安全運転にお務めいただいた赤尾ドライバーと福屋ガイドに感謝しつつ、時間内に名塩まで帰って参りました。 記:名塩山荘会長:和泉健之



タニダ 歯科 医院

診療科目 歯科・小児歯科・矯正歯科・口腔外科

初診随時 ホームページ [西宮 タニダ歯科](#) 検索

訪問歯科診療 (お気軽に お問い合わせ下さい)

JR西宮名塩駅下車 斜行エレベーター2F左横

電話: 外来専用 0797-61-2000 (駐車場28台有)

訪問専用 0120-118-120



つじ腎泌尿器科クリニック

www.tsuji-clinic.jp

☎078-987-4970

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日祝 | 神鉄岡場駅前 エコーリラ隣 北神区役所3階 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|----|-----------------------------|
| 午前 9:00-12:00 | ○ | ○ | ○ | × | ○ | ○ | × | |
| 午後 3:00- 6:00 | ○ | × | ○ | × | ○ | × | × | |

ことぶき号研修会

6月14日 : 美鳥里 4クラブ

美鳥里東クラブ: 東向 明美

当日、8時半に南台2丁目バス亭に集合、45分に43名を乗せたことぶき号が出発した。曇一つない青空。宝塚ICから堺ICを経て10時に仁徳天皇陵に到着しました。

正面前で、ボランティアの方からクフ王ピラミッド、始皇帝陵と並ぶ世界三大墳墓とされる全長486mの日本最大の前方後墳と聞きました。

次に、堺市役所21階展望ロビーより、色々説明を受けました。古墳の森や大阪湾、西宮の海などが見渡せました。残念ながら空中撮影のような前方後円墳の形は見えませんでした。

バスに乗り、がんこ泉大津店で昼食、その後、堺伝統産業会館へ、包丁刃物・昆布・和菓子などのお土産を買いました。

14時40分、住吉大社に到着、記念写真を撮り、参拝です。それぞれに祈願し、帰路につきました。

16時半過ぎに名塩南台に到着無事終えることができました。

暑かったけど、楽しい一日でした。

ありがとうございました。



美 ことぶき号バスツアー 仁徳天皇陵・住吉大社参拝 令和6年6月14日(金) 於: 住吉大社 太鼓橋

名塩講座

～音楽療法でリラックス～

音楽療法士: 永島恵美子氏

7月5日(金) {昭和の懐かしい歌をみんなで歌おう！}

昭和の時代は、高度経済成長期。社会では、60年安保で街中のデモはシュプレヒコールの声でした。来年、昭和100年を迎える。さまざまな行事が予想されます。そして、昭和の歌謡曲が紹介されるでしょう。

私は、鉄工所の工員で、夜学に通い舟木一夫の「高校3年生」を仲間とよく歌っていました。

最近の音楽は、難しく理解が出来ず、みんなと歌うことが出来ません。本日は、出席者誰でもが記憶にあり、声を合わせて歌うことのできる曲ばかりでした。

私は個人的には、50年近く詩吟を習っており、公民館活動として練習をしております。名老連では、名塩会館活動でカラオケをしております。家の外へ出る機会を増やして社会とつながっていけるよう、努力を続けたいものです。

記: 北クラブ 岸本武志

「青い山脈」「高原列車は行く」「高校3年生」「夜明けの歌」「上を向いて歩こう」「真っ赤な太陽」「星影のワルツ」「夜霧よう今夜もありがとう」「また逢う日まで」.....

永島恵美子
ソプラノリサイタル
～あなたに歌の花束を Part IV～

Program
宿城の月
さびしいカシの木
燃える秋
優雅な月よ 他...

Profile
ピアノ 松本絵里子

2024年9月22日(日)
開演 pm 2:00 (開場 pm 1:30) 入場料 3,000円
兵庫県立芸術文化センター 神戸女学院小ホール

チケット・お問い合わせ
音楽部 (おとくろかん) 090-3464-0411 otokukan_mimoto@yahoo.co.jp

木之元地藏尊

8月23日 地藏盆大祭

秘仏本尊御開帳

諸願成就御祈祷執行

先祖水子供養

地藏盆万灯会 ☎ 0797-61-0902



8月15・16日
名塩八幡神社

宮守 氏子会宮守奉仕者
(皆さん お誘い合わせてください)



老人クラブ：会員増強活動

西宮市老人クラブ連合では、1500名の会員増強目標を掲げています。
現在・会員の皆様、各クラブにおいて名老連に加入されていない方々に、加入のお勧めをお願いします。

「老人会」に未加入の皆さんへ

70歳が老化の分かれ道

一気に衰えるか、若さを持続するか
その分岐点は「70歳だ」

人生100年時代、カギとなるのは「70代の10年間」

「フレイル」知っていますか。
年をとって筋力や認知機能、社会とのつながりなどが低下した状態をいう。
フレイル→認知症→要介護

長寿化になって70代は「最後の活動期」となった。この時期に努力することで、要介護となる時期を遅らせ、若々しさを持続することが出来る。
しかし、健康寿命は、平均寿命の延びに追いついていない。
70代をうまく乗り越えないと、長生きは出来ても、よぼよぼとした期間が長い晩年となってしまふ。

70歳からの生き方が、あなたの「老いの速さ」、「寿命」をきめる！


今からでも遅くはない、早い方が良い！

「老人」という言葉に抵抗を感じられていますか？
「老人」・「高齢者」であれ、表現の在り方にこだわるのではなく、
真剣に考えておかなければならない。やり直しは出来ない。

④ 社会参加

- 1日1回以上外出する
買い物や散歩など
- 週1回以上友人や知り合いと交流する
仕事や買物いらいさ体験など
- 月1回以上楽しさややりがいのある活動に参加する
ボランティアや地域のつどい場、サロンなど

様々な活動に参加することで、認知症のリスク軽減にもなります



(1) 60歳を過ぎた後、現職を続けられている皆さん

「老人会」への入会・何に抵抗を感じられているのですか。「老人」として見られるのがいやからですか、「老人」=「年寄り」=高齢者・成人、どこで区別しますか？
年齢それとも職業のある方ですか。、90歳でも仕事(自営業など)をしている方もおられます。
「老人会」は老人の集まる組織ではありません、また、「老人会」に入会したから老人とは誰も言いません。あくまでも「会」の名称であって、会の活動は多種多様です、「老人」としての活動ではありません。
健康づくり・多種多様の趣味の活動・教養・ボランティア・子供とのふれあい など、個人の意志で活動の仲間に入ることです。そして、生活に必要な身近な知識・情報を得ることです。決して強制されて活動するものではありません。
60歳をすぎると10～20年先・経験のない未知の世界で生活することになる。
将来に備えて、自ら何をどのようにすれば良いか。
その選択ができるのが「老人会」という居場所である。
そして、健康づくりは健康な時から始めなければなりません。この大切さを認識していただきたい。
年間600円の会費で、素晴らしい居場所「老人会」を大いに利用していただきますよう入会をお勧めいたします。

(2) 70歳を過ぎ、現在比較的健康な皆さん

70歳を過ぎると、いつどのような健康不具合が訪れるかも知れません。それは、誰にでも遭遇します。
残りの人生 10年・20年 健康で楽しい人生を過ごすために、是非「老人会」を活用ください。
「老人会」は強制的に活動を押しつけるものではありません。
個人が寄り合って、好きな・楽しい活動をする居場所です。
家庭に留まるのではなく、自分の意志・考えで行動を選択し自由に活動してはいかがですか。
より多くの仲間と出会い交流することが健康づくりの源です。今話題になってます「認知症」の予防は、出来るだけ歩き・頭を使うことによって脳に刺激を与えることです。「ボーと生きてるんじゃない」病院通いも出来るだけ少なくなるよう、「老人会」にまず入会されることをお勧めします。
また、人間は一人ではなく多くの人達に見守りされて暮らしています。見守る人がいます。
70才を迎え元気な時、皆さんに恩返しをする年代です。少しでも出来ることから始めようとする気持ちになってください。見守りされる介護される人生ほどつらいものであることを察してください。

ショートステイ
デイサービス
訪問介護

特別養護老人ホーム
名塩さくら苑
☎63-3200

学校法人 上谷学園
認定こども園 幸幼稚園

0才～小学校就学前まで
乳幼児教育全力で

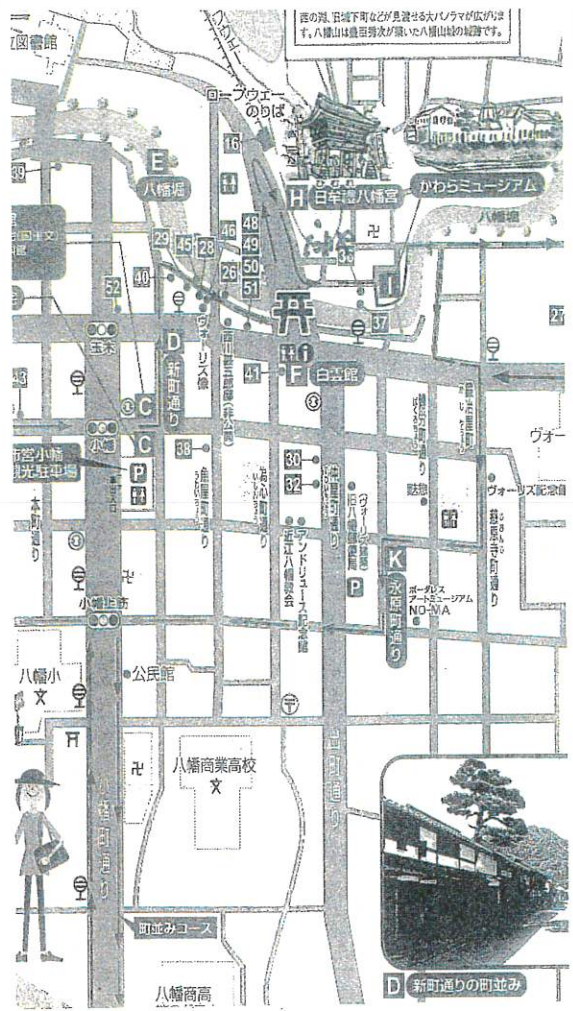
バス送迎
あります

・お預かり 7時～19時まで ・全日給食
TEL・078-903-1551

日帰りバス旅行計画

令和6年度・秋の名塩老人クラブ連合会の「日帰り旅行」が計画されました。ことぶき号の都合で8月から始まります。参加費用を安くするために、市老連所有の「ことぶき号」バスを利用します。そして、名老連3区分に分けて3日間同じ行程で実施します。

| | |
|--|---|
| <p><期 日> 令和6年8月28日(水) 計:50名</p> | <p><参加対象区分> 南名塩分区 木之元:8名 清瀬:20名 美鳥里:9名 西名塩分区 さくら台:13名</p> |
| <p>令和6年9月3日(火) 計:51名</p> | <p>名塩分区 大西:8名、西:3名 南:6名、中:9名 北:7名、東:7名 西名塩分区 茶園:11名</p> |
| <p>令和6年9月12日(木) 計:50名</p> | <p>西名塩分区 東久保:6名、赤坂:8名 緑ヶ丘:3名、四つ葉会:17名 平成の柱:4名、ガーデン:6名 山荘:6名</p> |
| <p>行先:滋賀県近江八幡神社方面 8時30分各地 16時半帰着予定 参加費:3500円</p> | |



西宮市老人クラブ連合会:新任会長・中堅リーダー研修会

6月26日(水)、新任会長研修会が本年も開催されました。毎年、4月から新しく単老のクラブ会長に就任された方が対象になります。当、名老連の名塩清瀬クラブ会長に中尾厚子さんが就任され、研修会に参加されました。市老連の役員、市政の担当職員から色々な話を聞き、改めて会長の責務の重さを実感しました。各地域とも会員の減少が課題で、名老連も同じです。当、清瀬クラブにおいても勧誘で入会があってもやむなく退会の方も増減の繰り返しです。

リーダーとしての基本を研修。

- 1, 活動の記録保存と継承
- 2, 会計の透明性
- 3, 会員の安全対策

クラブ活動の基本、連携・協調を必要として対応したいと思います。初めての職務です。皆様の教を請いながら努めたいと思います。皆様よろしくご指導下さいませようお願いします。名塩清瀬クラブ会長:中尾 厚子



浄土真宗本願寺派 (西)

箕山 教蓮寺

住職 梨尾 宏史

身近なご葬儀承ります、ご一報ください
電話 0797-61-0629

みなさんの お台所はおまかせ下さい

酒谷 食料品店

☎ 61-0632 FAX 61-0632

朝6時~夜6時まで...定休日は日曜・祝日

クラブ活動 ～西宮いきいき体操～

取材：広報部 畑田昌秀

7月1日(月) 茶園クラブ「いきいき体操」訪問、当日14名が参加。

毎週月曜日12時40分から、柔軟体操からはじめます。続いて映像を見ながら体操に入ります。ゆっくりしたテンポで筋肉に負荷をかけて、腕・足・身体へ。次は重りを腕に・足に巻いての筋力トレーニング。ゆっくりと行うことで効果があります。約45分間の体操、最後は深呼吸で終了です。

終わってから皆さんに感想を尋ねました。皆さん揃って身体が軽くなったと感じます。茶園町は坂道が多いですが、少しは楽に感じませんか。やはり、坂道はしんどいは！一人の方は、以前より坂を苦しなくなったかも知れないと。いきいき体操の効果に納得された様子。毎週の行いが効果的になるのでしょうか。皆さんの元気なお姿・笑顔が何よりの効果。素晴らしかったです。



クラブ訪問
いきいき体操
茶園クラブ

令和6年7月1日



6月20日(木) 清瀬クラブ「いきいき体操」訪問、当日16名が参加。

毎週木曜日10時から始まり、今回は男性2名女性16名の参加です。男性リーダーのもと柔軟体操から、続いて映像を観ていきいき体操です。約45分間、ゆっくり行います。重りを腕に・足につけて時間をかけての運動です。終わってみると、皆さん身体が軽くなったとの感想です。最年長の85歳の方は、家事も楽になり、清瀬台の坂道も苦にならなくなった。皆さんと一緒にできる仲間、地域の人、最高と満願の笑顔です。また、80歳のかたは、日常の生活に動きが良くなった。重いものもムリなく持てるようになった。身体が軽く日常の動きがスムーズです。嬉しい報告です。また、バスの時間が無かったので、名塩から清瀬台まで歩いて帰られた。こんなこともでき身体に自信がついたようです。皆さんの感想から、継続して励むことの大切さを教わりました。最後に、ピアノ演奏で三曲合唱され終わりました。。皆さん元気です。



パナソニックの店

ミウラデンカ

名塩店

〒669-1147 西宮市名塩2丁目23-15

TEL 0797-63-2198

【営業時間】10:00～19:00【定休日】木曜日・第3日曜日

造園工事・外構工事・一般土木工事

有限会社 藪造園

営業時間：午前8時～午後17時

(月曜～土曜)

TEL：0797-61-0801 FAX：0797-63-5055

俳句

8月の花

マリゴールド



花言葉

あなたは素晴らしい
季節ことば

- ・ 初蝉の声きこえる候
- ・ 梅雨うっとしい折から
- ・ 今気候不順のおりから

| | | | | | | | | | | | |
|----------------|---------------|-----------------|-------------|-----------------|-----------------|-----------------------------------|--------------|---------------|------------------|----------------|-----------------|
| 野分来て雨百ミリのありがたさ | 暑に籠り次々違ふことをする | どくだみや右脳左脳にとどまれり | 糊利かす男浴衣の縞柄に | 取り立てのトマトの匂ふ朝餉かな | 嬉しみも二つ三つありさくらんぼ | 終 <small>しゅう</small> の色変わるを待ちし七変化 | 一陣の風をもらつて竹落葉 | 父の日か子犬は靴を啜えてる | ほろ酔いで天の川見てくしゃみする | 老農夫ひとのびしては田草取り | 大空を 写して 待たる植田かな |
| 赤坂美智子 | 赤坂美智子 | 高橋千鶴子 | 高橋千鶴子 | 坪井キヨエ | 坪井キヨエ | 伊藤富美江 | 伊藤富美江 | 三輪 眞 | 三輪 眞 | 山田静江 | 山田静江 |

文芸の広場



南台：子供会の七夕祭り

子供かい「鳥っ子クラブ」の七夕会を見に行きました。ズラーリと前に並んだ腕自慢のおばあちゃん達7人。鳥っ子クラブからの依頼で七夕飾りのお手伝いに馳せ参じたおばあちゃん達、ホワイトボードに見本を飾り、子どもたちが飾りたいものを選びます。それぞれのおばあちゃん達の前にへ。はずかしそうに指を差し、受け取る姿がなんとも可愛い。孫やひ孫と同じ年ごろの子供を相手に、満面の笑顔で相手、遠慮気味の子どもがいれば席まで行く出張サービスで対応する優しさにじみ出る。こんな楽しい時間は直ぐに終わってしまったが来年も生きていたら絶対に参加するぞ！と呟いていた。
美鳥里西 木下 春夫



高田上谷病院

★24時間救急対応
◎パート・常勤職員募集

◎地域包括ケア病棟開設により
皆様の在宅復帰を支援します。

TEL078-903-3333

介護老人保健施設 幸泉エルズ

在宅介護支援センター・地域包括支援センター

あなたの街のあなたのあ店
酒・ビール・米・灯油・ガス



中藤商店

西宮市 名塩 1丁目 26-13

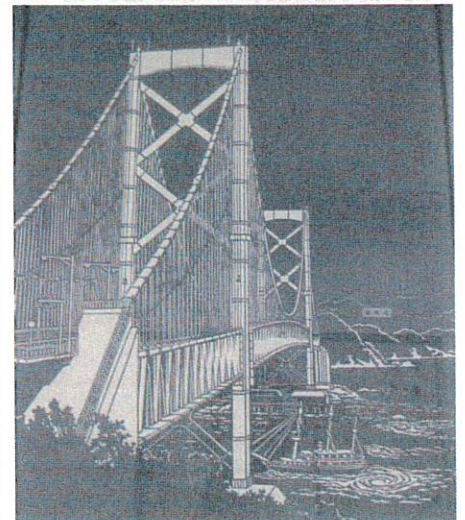
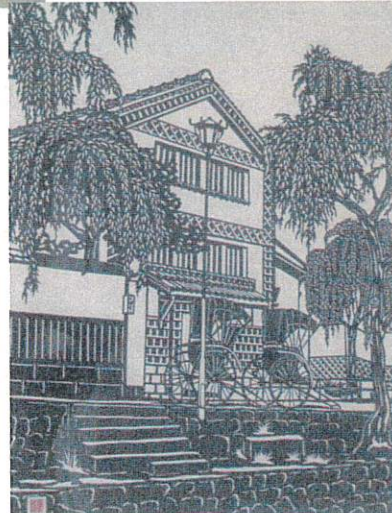
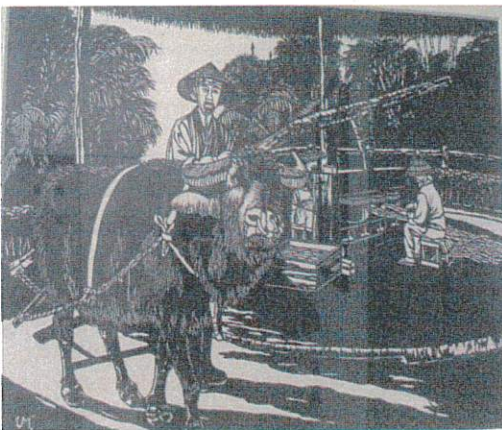
TEL・FAX 0797-61-0631

街角

～切り絵展示～ さくら台クラブ会長：川条 秀和

川条 秀和 1948年3月生まれ
 1991年より「切り絵」を始める
 画歴：2006年 第21回国民文化祭 市民賞
 2011年 フランス ル・サロン展 入賞
 2011年 第96回 二科展 入選
 2016年 西宮市高齢者芸術展 市長賞
 現在 地域で切り絵教室
 名塩小学校・子供教室「切り絵」指導
 名塩老人クラブ 3クラブで教室
 塩瀬公民館「切り絵」グループ教室
 名塩老人クラブ発行：広報紙に毎月掲載

「切り絵」展示 於：名塩会館2階 ロビー
 1991年に切り絵と出会い30年余り。集大成として地元での個展を計画していました。
 名塩会・理事長の承諾を頂き、展示スペースの確保と展示用ハンガーレールの増設もいただきました。
 これまで制作した作品60点ほど、二か月ごとに作品を入れ変えて展示しております。一度足をお運びください。展示作品は、風景画を主としており、一度は訪れた所も多数あると思います。モノトーン作品ですが、一部カラー作品もあり、作品の違いなどを感じながらご鑑賞いただければ幸いです。 川条 秀和



会員情報

入会

| | |
|------|-------|
| 茶園 | 井谷恵子 |
| 茶園 | 西郷かなみ |
| さくら台 | 五十嵐久勝 |

訃報

| | |
|-------|-------|
| さくら台 | 小椋勝代 |
| 名塩 大西 | 弓矢東亜子 |
| 木之元 | 木元芳明 |
| 東久保 | 二軒谷光正 |
| 名塩東 | 畑田好章 |

退会・転居

| | |
|------|------|
| さくら台 | 山下洋子 |
| 茶園 | 水野平太 |

会員数

1,206名

令和6年8月号

* 謹んで故人のご冥福をお祈りいたします * 謹んで故人のご冥福をお祈りいたします

南堂医院

内科・小児科・循環器科

診察時間： 午前9時～12時
 午後5時～7時

休診：木、土曜日の午後・日曜・祭日

☎ (0797) 61-0638

往診 午後(出来る限り午前中にお申し込み下さい)

西宮名塩ゴルフセンター

| 1球 | 平日 | 土・日・祝 | 早朝 |
|----|-----|-------|------|
| 会員 | 8P | 10P | 会員価格 |
| 一般 | 12P | 15P | 会員価格 |

早朝営業 am 5:30～am 9:00

通常営業 am 9:00～pm 10:00(冬季 12～2月 は pm9:00)



《会員、アルバイト募集中、また所属ツアープロ木場本猛によるレッスン開講中》 ☎(0797)63-2130