



# ナシオンクラブ

2024年 6月号  
第299号 東山台老人クラブ連合会

健康・友愛・奉仕の精神を基本に、高齢者社会の中で役立つ生甲斐づくりを目指す



国道176号線からナシオン全景

## 【西公園 除草・清掃】

- ①日時：6月3日(月) 9:00～  
担当：東, 北クラブ, Cグループ  
(コーラス部, 囲碁部, フォークダンス部, にこにこ部, 園芸部, 太極拳部)
- ②日時：6月17日(月) 9:00～  
担当：西, 南A・Bクラブ, Cグループ  
(コーラス部, 囲碁部, フォークダンス部, にこにこ部, 園芸部, 太極拳部)

※貴所属クラブ：東, 西, 南A, 南B, 北

(全紙面：敬称略)

### ナシオンクラブ行事予定

6月	本部行事	体育部行事	文化部行事
1	土	ヨガ部	
2	日		
3	月 西公園清掃		俳句部・囲碁部
4	火		にこにこ部
5	水		囲碁部
6	木	フォークダンス部・ウォーキング部	書道部
7	金 名塩講座		囲碁部
8	土 ごろ寝エクササイズ	G.G.部・ハイキング部	コーラス部
9	日		
10	月		囲碁部
11	火		にこにこ部
12	水 市老連理事会		囲碁部・カラオケ部
13	木	フォークダンス部	パソコン部
14	金		囲碁部
15	土	太極拳部・ヨガ部	
16	日		
17	月 西公園清掃		囲碁部
18	火		にこにこ部
19	水		囲碁部・絵画部
20	木		書道部
21	金 ナシオンクラブ役員会・広報委		囲碁部
22	土 ごろ寝エクササイズ	G.G.部・ヨガ部	
23	日		
24	月		囲碁部
25	火		にこにこ部
26	水		囲碁部・カラオケ部
27	木	フォークダンス部	パソコン部
28	金 広報委員会		囲碁部
29	土	G.G.部	
30	日		



『5月度(5月17日)ナシオンクラブ役員・理事会』

(1) 市老連報告事項	⑩20日(月) 西公園清掃 10人 10袋
①広報部 月刊いぶき第268号 8・9月号 原稿締切(締切:7月10日(水)) 第1回委員会開催(6月19日(水))	⑫22日(水) 市老連総会 連合会長,単老会長 ⑬26日(日) 社協総会 竹林予定 ⑭30日(木) ナシオンクラブ 広報委員会
②文化教養部 第1回委員会開催(5月16日) うたごえ喫茶開催(5月29日(水)) かたか教室開催(6/7, 14, 21)	(3) ナシオンクラブ 協議事項 ①西公園清掃参加者にペットボトル茶の提供 (夏場の6月~9月末)
③体育部 グランドゴルフ大会(5月17日(金)) 高齢者体力測定(6月10日(月))	②ことぶき号バス旅行 10/10(木) 篠山決定 ③ことぶき号下見 現在はガソリン代と高速料 が支給(昼食代(1,000円/人, 2~3人)と する。
④女性部 第1回委員会開催(6月5日(水)) 第2回委員会開催(7月3日予定)	(4) ナシオンクラブ 6月行事予定
(2) ナシオンクラブ 5月行事報告	①2日(日)15:00~ 自治協総会 森井予定
①2日(木) ウォーキング部(猪名寺~園田) 18名	②3日(月)9:00~ 西公園清掃 三宅担当
②7日(火) 西公園清掃 雨天中止	③5日(水)13:30~ 市老連女性部 永瀬予定
③7日(火) みどりパトロール 4名参加	④6日(木)8:30~ ウォーキング部 布引ハーブ園
④8日(水) ことぶき号バス旅行 40名参加	⑤7日(金)9:30~ 名塩講座「元気と笑顔」
⑤8日(水) 市老連理事会 欠席	⑥12日(水)13:30~ 市老連理事会 森井予定
⑥10日(金) ナシオンクラブ 会長会	⑦17日(月)9:00~ 西公園清掃 鈴木担当
⑦12日(日) 社協/自治協役員会 竹林出席	⑧19日(水)13:30~ 市老連広報委 玉橋予定
⑧16日(木) 市老連文化教養部 竹林出席	⑨21日(金)9:30~ ナシオンクラブ 役員会, 広報委
⑨17日(金) 市老連グランドゴルフ大会 1チーム予定	⑩28日(金)9:30~ ナシオンクラブ 広報委員会
⑩17日(金) 2024年度総会, 役員会, 広報委	

【サークル(部)活動の場所, 時間及び連絡場所】

クラブ名	場所	曜日	時間	世話人	連絡先	メール
G.G.(ゴルフ)	東山台小校庭	2,4,5土	9:00~	武田勝	090-3169-4959	
書道	ナシオンホール	1,3木	9:30~	小林恵	0797-61-1273	
コーラス	安心プラザ1階	2土	13:30~	玉森哲	090-5658-0581	
俳句	ナシオンホール	1月	13:00~	鈴木誓	090-9889-0920	
囲碁	塩瀬センター	月,水,金	13:00~	三宅	090-3167-9445	
カラオケ	安心プラザ1階	2,4水	13:00~	本藤	090-8753-5985	
絵画	屋外写生	3水	13:00~	上田新	0797-62-3378	
フォークダンス	ナシオンホール	1,2,4木	13:00~	池上妙	090-3928-8207	
パソコン	ナシオンホール	2,4木	10:00~	奥井	090-5642-7068	katsji.okui@gmail.com
園芸	東山台小花壇	随時	9:00~	武田勝	090-3169-4959	
ハイキング	広報誌に掲示	2土	広報誌	中田蕃	080-3823-2737	
ウォーキング	広報誌に掲示	1木	広報誌	森井	090-3613-3560	moriishigemi59.km.302@gmail.com
青春18キップ	広報誌に掲示	随時	広報誌	上野	090-8468-3410	
にこにこ(雀)	安心プラザ	毎火	13:00~	水谷	090-8577-0796	
太極拳	ナシオンホール	3,4土	9:30~	伊浜	090-9710-2306	
ヨーガ	ナシオンホール	1,3,4土	13:00~	箕浦	0797-20-1895	

※入会を希望される方、是非お電話、メールください!! お待ちしております。

社会福祉法人ほっとスマイル  
幼保連携型認定こども園

**東山ほほぽこども園**

〒669-1133 西宮市東山台一丁目106-2  
TEL 0797-63-1332 FAX 0797-63-1335  
(分園)〒669-1133 西宮市東山台一丁目11-1  
TEL 0797-91-2242 FAX 0797-91-2243

十勝あんこの

**サザエ**

株式会社サザエ食品 西宮工場  
おはぎ等和菓子の製造販売  
営業時間 9~18時 日曜定休  
西宮市国見台6丁目2-2 0797-61-3381

家族のこころなら

ファミリー葬

Family. 西宮名塩

ご来館・見学は下記フリーダイヤルまで

**0120-834-200**

〒669-1141 西宮市塩瀬町名塩2204  
TEL 0797-62-2900 FAX 0797-62-4411

## 【2024年度ナシオンクラブ定例総会結果報告】

日時：2024年5月17日（金） 9時30分～

場所：ナシオンホール大会議室

議案：

第1号議案	2023年度活動報告	承認
第2号議案	2023年度会計報告	承認
第3号議案	2023年度会計監査	承認
第4号議案	会則改訂について	承認
第5号議案	2024年度役員名簿（案）	承認
第6号議案	2024年度活動報告（案）	承認
第7号議案	2024年度予算（案）	承認

会員191名のうち、110名の方が書面による議決権を行使され、各議案、満場一致で承認されました。

### 【第5号議案 2024年度役員名簿】

任期 2024年4月1日～2025年3月31日

連合会役職	氏名
会長	森井重美 <small>(東) (西) (南A) (南B) (北)</small>
顧問	田中清
副会長	鈴木誓子, 森井重美, 玉橋隆夫, 竹林香代子, 三宅茂
会計	弘津郁子, 灘井かよ子, 喜多朝紀
書記	三宅茂, 鈴木誓子
監事	武田勝利, 箕浦多津子
女性部長(市労連)	永瀬光代
体育部長(市老連)	三宅茂
文化教養部長(市老連)	竹林香代子
広報部長(市老連)	玉橋隆夫
理事	岡田泰子, 野村悦子, 小林恵美子, 水谷理人, 本藤正則 玉森哲子, 井濱美幸, 池上妙子, 橋本千和子, 山下由加里
広報委員会	鈴木誓子, 森井重美, 玉橋隆夫, 竹林香代子, 三宅茂, 永瀬光代
市老連理事	森井重美 保険担当 森井重美

### 【出向役員】

任期 2024年4月1日～2025年3月31日

役職名	氏名
社会福祉協議会 理事	竹林香代子
東山台地域自治協議会 定例幹事	森井重美, 竹林香代子
青少年愛護協議会 理事	玉橋隆夫
西宮市高齢者交通安全委員	鈴木誓子, 森井重美, 玉橋隆夫, 竹林香代子, 三宅茂
公民館活動推進委員選考委員会	森井重美

以上の役員と理事のメンバーで運営していきます。ご支援・ご協力のほどお願い申し上げます。（6ページに会則改定を掲載）

CONSULTATION CARD

**タニダ歯科医院**  
0797-61-2000



診療時間：平日 AM9:00～PM7:30  
土曜 AM9:00～PM5:00  
※平日午後18時以降は予約制です

休診日：日曜・祝日、水曜午後  
〒669-1133 西宮市瀬山台1-10-5

一杯のワインは百薬の長！  
地元密着のワインと手紡ぎ毛糸のお店

**SariYarns/名産のワイン蔵**

●ドイツ農村ワイン専門店●

高価なワインは置いていませんがお値打ちワインばかり  
お店の紹介はスマホかパソコンで名産のワインと検索！

東山台3丁目の赤い家  
TEL.0797-62-3661

**阪急OASIS** 名塩店

6/14(金)限定！

llta限定！ **チャージバック**  
**キャンペーン**

669-1134 西宮市名塩新町8



## 【会長就任の挨拶】



東山台地域の会員の皆様こんにちは、平素より役員及び会員の方々には大変お世話になっております。誠に有難う御座います。

私儀、森井重美は2024年5月17日付の総会にて東山台老人クラブ連合会（ナシオンクラブ）の会長に就任致しました。

今までナシオンクラブを一心に支えてくれました前田中会長に、心より感謝申し上げます。今後のナシオンクラブ運営にあたり基本理念の「健康」、「友愛」、「奉仕」の3つの柱を尊重し、そして私の座右の銘でもある「和を以って貴しとなす」との言葉を絡み合わせた運営を行って参ります。今後のナシオンクラブ発展に会員皆様の一層のご理解、ご支援そしてご協力を賜りますよう、宜しくお願い申し上げますと共に、私の就任

## 6月の行事予定

### 名塩講座（合同）

日時：6月7日（金）9：30～

場所：塩瀬公民館

内容：元気と笑顔で！

（わらべ唄ロックを歌おう）

講師：衣川 亮輔

### ウォーキング部

日時：6月6日（木）8：30～

集合：JR西宮名塩駅

行先：神戸布引ハーブ園

担当：森井 重美（61-3560）

### ハイキング部（合同）

日時：6月8日（土）10：00～

集合：JR西宮名塩駅

行先：三田有馬富士公園

担当：中田 蕃（61-3251）

## なじお山下整形

### 肩関節疾患—その8：上腕二頭筋の障害

上腕二頭筋は肘を曲げて物を持ち上げるときに二の腕（上腕）にできる「カコぶ」の筋肉です。上腕二頭筋は肩甲骨に始まり、肘の橈骨に停止します。その起始は肩甲骨の関節窩上端の結節（○印）に始まる長頭と烏口突起（△印）に始まる短頭の二つに分かれています。上腕二頭筋長頭腱は肩関節の挙上時に上腕骨頭を上から押さえて安定化させる「ロープ」として働きます。上腕二頭筋長頭腱は肩関節の挙上時に肩甲骨の肩峰（☆印）や烏口突起（△印）に衝突して損傷を受けることがあります（下図）。

上腕二頭筋長頭腱損傷の症状は肩関節痛です。特に、手のひらを上向けて肘を延ばして物を持ち上げる時の肩関節の疼痛が特徴です。上腕二頭筋長頭腱断裂では筋腹が遠位に移動して、漫画のポパイの力こぶの様な外観になります。これを「ポパイ兆候」と言います。高齢患者様の単独断裂では保存的治療が有効です。保存的治療が無効で、肩甲下筋や



すべての病院・診療所の処方せん受付

### ナシオン 中川薬局

本店：〒669-1133 西宮市東山台1-10-2

TEL (0797) 61-0122

FAX (0797) 61-0985

●営業時間：AM9:00～PM8:00（水・土曜～PM5:00）

休日：日曜日・祝祭日

## 南堂医院

内科・小児科・循環器科  
診療時間 午前 9時～12時  
午後 5時～7時  
往診 午後（出来る限り午前中にお申込みください）  
休診：木・土曜日の午後・日曜・祭日  
電話 (0797) 61-0638

浄土真宗本願寺派(西)  
白毫山



## 源照寺



〒669 1147 西宮市名塩1-27-14

☎0797(61)0630 最急バス名塩停留所すぐ

文芸ひろば

俳句の部

「吟行句」と「藤」

人の声聞くかに揺れる藤の花 政子  
 薫風や同窓会の文届く 政子  
 山路来て樹々に暖簾か藤の花 政子  
 白壁の塀を彩る藤の花 政子  
 白藤の揺れ止みそしてうすみどり 洋海  
 ふくよかな房ふれあひし藤の棚 洋海  
 梅漬けて平らな時間ひとつ増え 洋海  
 藤房の淡きむらさき揺れて楚楚 洋海  
 山藤の房に重たき驟雨しゅううかな 誓子  
 鳥ごゑに房動き出す藤の花 誓子  
 気負いなく風にまかせて藤の下 誓子  
 梅園の梅の実ことり風ほろり 誓子  
 肩車児の手に触れる藤の花 泰子  
 薫風や誓願の地の大わらじ 泰子  
 天を突く五層の廂風薫る 泰子

梅の實のこぼれ菩薩の慈悲のもと

泰子

ゆったりと時の流れや藤の房

文人

鯛の目の何を語るか瀬戸の春

文人

春愁を呑み込む渦や今日新た

文人

妖精の身を任せをり藤の房

文人

「吟行とは」

景色の良い所や名所旧跡などに出かけて、その場で俳句を詠むこと。今月は、中山観音へ藤の花を見に行つた。

残念ながら花は盛りを過ぎていたが、藤棚の下で新緑に囲まれて作句に励んだ。

「藤・藤の花」

マメ科の蔓性落葉樹。晩春から初夏にかけて紫の花房を垂れて咲く。色は普通淡紫や濃紫だが、変種には白色の「白花藤」薄紅色の「赤花藤」がある。花は長い総状をなして長く垂れ、花房が風に揺られると壮観である。

JAの年金自動受取  
 皆様のお宅に一番近い金融機関です  
**JA兵庫六甲**  
 名塩支店 61-0611  
 名塩駅前出張所 61-1241

診療科目：眼科 一般診療  
 コンタクトレンズ

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:30-12:30	○	○	○	○	○	○	○
午後 16:00-19:00	○	○	×	×	×	×	×

休診：土曜と土曜の午後、日曜、祝日

つじ眼科  
 クリニック  
 TEL.0797-63-1113  
 診療15分前 受付終了

**浜本医院**  
 内科・小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:00-12:00	●	●	●	●	●	●	●	●
午後 4:30-8:00	●	●	●	●	●	●	●	●
午後 8:00-7:30	●	●	●	●	●	●	●	●

月・火・水・金 午後4:30-8:00 予約制  
 土曜 午前8:00迄予約制と合算、要加算  
 休診日 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日 西0797-63-2588



## 【会則改定について】

### 現 行

#### 第5条

ナシオンクラブの役員は下記の通りします。

会 長	1名
副 会 長	各単老会長
書 記	1名
会 計	2名
女性部長	1名
広報部長	1名
理 事	若干名
監 事	2名

#### 第12条

—

#### 第19条

(1)文化教養高め会員意識を高揚する事業部活動(書道, コーラス, 俳句部, 囲碁, カラオケ部, 絵画部, パソコンタブレット教室, にこにこクラブ, フト東山台, 編み物教室, 等10部)

### 改 定

#### 第5条

ナシオンクラブの役員, **監事, 顧問**は下記の通りとします。

<b>顧 問</b>	<b>必要に応じて</b>
会 長	1名
副 会 長	各単老会長
書 記	<b>2名</b>
会 計	<b>2名~3名</b>
<b>体育部長</b>	<b>1名</b>
女性部長	1名
広報部長	1名
<b>文化教養部長</b>	<b>1名</b>
理 事	若干名
監 事	2名

#### 第12条 (下記の条項を追加)

**6) ナシオンクラブの活動(市老連参加, 新年会, 花見会の買い物など)に発生した交通費は実費を支払うものとする。**

#### 第19条

(1)文化教養高め会員意識を紅葉する事業部活動(書道, コーラス, 俳句, 囲碁, カラオケ, 絵画, **パソコン, にこにこ, 等8部**)

### 会員情報

#### 入会

南B: 林田美枝
北: 藤田恵子
西: 熊原日出夫

#### 退会

東: 亀山清子	南B: 藤原真理子
東: 亀山正博	南B: 森 理
南B: 玉重由紀子	北: 松田美智子

#### 計報

北: 草福孝悦
南A: 山本ひろ子
南A: 加藤かず
南B: 石部雅亮

### 会員数の現状

191名


2024.5.17.現在

※謹んで故人のご冥福をお祈りいたします

 なじお山下 整形  
Yamashita Orthopedics

整形外科・リハビリテーション科

休診日/木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

 0797-62-5657

JR西宮名塩駅前 エコール・なじお5階

ナシオンクラブ広報誌 299号  
(東山台老人クラブ連合会)

発行日 2024年6月1日

発行責任者 森井 重美

広報責任者 玉橋 隆夫

編 集 広報委員会

takao.tamahashi@gmail.com

学校法人 覚前学園

## 東山幼稚園

〒669-1133 西宮市東山台2-8-2

電話 0797-61-3603

FAX 0797-61-3604