



ナシオンクラブ

2024年 8月号
第301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

【西公園 除草・清掃】



トンネルとトンネルの間にプラットフォームを有する地上部の『JR 西宮名塩駅入口』

- | |
|--|
| ①日時：8月5日(月) 8:30~ |
| 担当：東, 北クラブ, Bグループ
(書道部, パソコン部, 俳句部, G.G.部, 絵画部, ウォーキング部) |
| ②日時：8月19日(火) 8:30~ |
| 担当：西, 南A・Bクラブ, Bグループ
(書道部, パソコン部, 俳句部, G.G.部, 絵画部, ウォーキング部) |

※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			
8月	本部行事	体育部行事	文化部行事
1	木	ウォーキング部	書道部, にこにこ部
2	金		囲碁部
3	土	ヨガ	
4	日		
5	月	西公園清掃	俳句部, 囲碁部
6	火		にこにこ部
7	水		囲碁部,
8	木		パソコン部, にこにこ部
9	金		囲碁部
10	土	ごろ寝エクササイズ	コーラス部
11	日	山の日	ナシオンホール・安心プラザ 休館
12	月	振替休日	ナシオンホール・安心プラザ 休館
13	火		ナシオンホール・安心プラザ 休館
14	水	市老連理事会	ナシオンホール・安心プラザ 休館
15	木		ナシオンホール・安心プラザ 休館
16	金	ナシオンクラブ 役員会・広報委	囲碁部
17	土		太極拳部・ヨガ部
18	日		
19	月	西公園清掃	囲碁部
20	火		にこにこ部
21	水		囲碁部, 絵画部, 書道部
22	木		パソコン部, にこにこ部
23	金		囲碁部
24	土		太極拳部・ヨガ部
25	日		
26	月		囲碁部
27	火		にこにこ部
28	水		囲碁部, カラオケ部
29	木		にこにこ部
30	金	広報委員会	囲碁部
31	土		

『8月度(8月16日)ナシオンクラブ役員・理事会』

(1)市老連報告事項		(3)ナシオンクラブ協議/報告事項	
①広報部	L版いぶき第77号 7月発送済	①友愛訪問	85才以上の会員,75才以上の独居者を対象に9/14(土)に粗品配布
②文教部	高齢者囲碁大会 9/12 13:30~ 高齢者作品展 9/24~26 受付 10/1~4 展示	②東山台サマーフェスティバル	昨年同様、今年も協賛金10,000円支払 ナシオンクラブから園芸部が参加
	第2回委員会 8/22 13:30~ うたごえ喫茶 8/28 午後	③ナシオンクラブ作品展	11/10(日)開催 出店、参加を希望するサークル募集
③体育部	楽しいボートリングの集い 締切 8/7 第2回委員会 8/27 13:30~ 第2回グランドゴルフ大会 10/18	④第74回ことぶき号バス研修旅行	10/10(木) 篠山城大書院,歴史美術館,酒蔵見学
(2)ナシオンクラブ7月行事報告		(4)ナシオンクラブ8月行事予定	
①1日(月)	西公園清掃 雨天中止	①2日(金)	9:30~ 名塩講座 映画鑑賞
②2日(火)	みどりパトロール 東クラブ4名参加	②4日(日)	15:00~ 東山台自治協 森井予定
③3日(水)	市老連 女性部委員会 永瀬出席	③5日(月)	8:30~ 西公園清掃
④4日(木)	ウォーキング部 摂津峡 13名参加	④14日(水)	— 市老連理事会 書面決議
⑤5日(金)	名塩講座「音楽療法でリラックス」	⑤16日(金)	9:30~ ナシオンクラブ 役員会・広報委
⑥7日(日)	社会福祉協議会理事会	⑥19日(月)	8:30~ 西公園清掃
⑦7日(日)	東山台自治協議会	⑦21日(水)	13:30~ 市老連体育部 三宅予定
⑧8日(月)	ハイキング部 造幣局博物館見学	⑧22日(木)	13:30~ 市老連文教部 竹林予定
⑨16日(火)	西公園清掃 5名参加 5袋	⑨29日(木)	9:30~ ナシオンクラブ 広報委員会
⑩23日(火)	青春18きっぷ 竹生島他		
⑪30日(火)	ナシオンクラブ 広報委員会		

【サークル(部)活動の場所、時間及び連絡場所】

サークル名	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	090-3169-4959	
書道	ナシオンホール	1,3木	9:30~	小林	0797-61-1273	
コーラス	ナシオンホール	2土	13:30~	玉森	090-5658-0581	
俳句	ナシオンホール	1月	13:00~	鈴木	090-9889-0920	chikachan2018.10@yahoo.ne.jp
囲碁	塩瀬センター	月,水,金	13:00~	三宅	090-3167-9445	shmiya@hi3.enjoy.ne.jp
カラオケ	安心プラサ1階	2,4,水	13:00~	本藤	090-8753-5985	
絵画	屋外写生	3水	13:00~	上田	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	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	090-3169-4959	
ハイキング	広報誌に掲示	2土	広報誌	中田	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	smori0226@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)	安心プラサ	毎火,木	13:00~	水谷	090-8577-0796	
太極拳	ナシオンホール	3,4土	9:30~	井浜	090-9710-2306	
ヨガ	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。

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 飯倉バス名塩停留所すぐ

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
午前 9:30-12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○
午後 18:00-19:00 ○ ○ ○ × ○ ×
休診: 年末年始・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

〒669-1134 西宮市名塩駅前南町 三コービル2階202

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

サークル活動報告

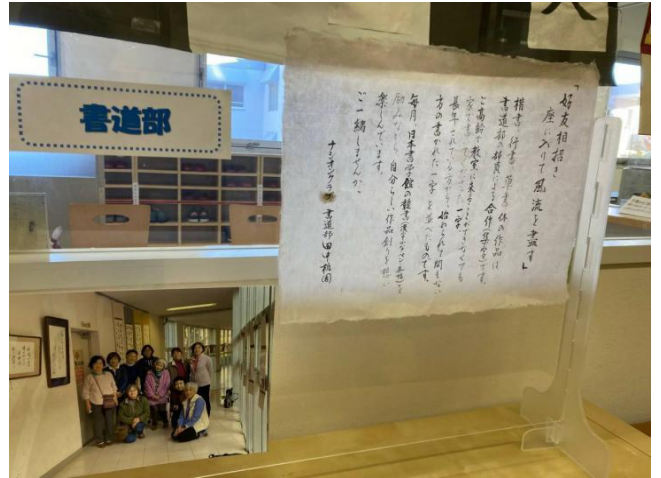
【書道部活動レポート】

現在部員数 15 名（外部の方 2 名、通信の方 3 名含む）で”書の道”に魅せられた仲間が和気あいあいと月 2 回集まり、第 1 木曜日は午前 9 時半から午後 2 時半頃まで、第 3 木曜日は午前 9 時半から 11 時半まで活動しています。通信の方はご高齢の為、先生がご自宅までお手本や添削などを届けています。書道部始まって以来の方達で 90 歳になられますが、書を楽しんでおられる様です。

日本書学館の機関紙「書心」をお手本に月 1 回、競書を本部に提出しています。漢字と仮名を中心に条幅やペン字をされている方もいます。又、1 年毎に東山台小学校の図工展にも参加させて頂いていますが、去年は翌日のナシオンホールでの作品展にも出品いたしました。そして多くの方々に見ていただき、とても励みになりました。

これからも楽しんでお稽古に励みたいと思っています。皆様も是非ライフワークとしてお仲間に入られませんか？ 初心者の方、歓迎です。部員一同お待ちしております。

書道部：小林恵美子



2024. 7. 4. 書道部活動メンバー



2023 年度のナシオンホールにての作品展示状況

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

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

一杯のワインは百薬の長！
地元を大切にするワインと毛糸のお店
SariYarns/名塩のワイン蔵

羊原毛を染色し手紡ぎで毛糸をつくっています
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で 🔍 名塩のワイン 検索

東山台3丁目の赤い家です
東山台小学校から徒歩1分

【みんなの広場を開設】

広報誌で記念の300号から”みんなの広場”を開設しています。募集の初期段階は投稿が少ないと思って、300号は自ら執筆し、301号は森井会長に依頼しました。

人生100年時代、仮に寿命を100才としても、ほとんどの方が人生の8割前後を生きておられる。貴重な体験、経験、今後の目標等、現時点で自分自身を振り返り、見つめ直して頂きたいと思います。また、現在、こんな”素晴らしい人生”を送っているというのでも大いに結構です。また、2～3人でタッグを組んでもらって、1ページになるように投稿してもらっても結構かと思えます。そして、パソコン処理ができない方は、原稿用紙に書いて頂いてポストに投函してもらっても構いません。

とにかく、みなさんが利用して頂く広場、みなさんが読みたくなる内容の広場としていきたいと思えますので、奮って投稿してください。お待ちしております。

広報部長 玉橋 隆夫

8月の行事予定

名塩講座（合同）

日時：8月2日（金）9：30～

場所：塩瀬公民館

内容：映画鑑賞

講師：第30回日本アカデミー賞
優秀作品賞
『武士の一分』

ウォーキング部

8月は休み

ハイキング部

（合同）、（単独）共に

8月は休み

医療あるある中川薬局

睡眠障害あるある①

みなさん眠れていますか？

2019年の国の調査によると、日本人の成人のおおよそ5人に1人が睡眠に関する何らかの問題を抱えているようです。睡眠を妨げる原因としては、生活習慣が大きく影響しているといわれています。特にカフェインやアルコールの摂取が睡眠に大きく影響することはよく知られています。厚生労働省の睡眠ガイドによると、夕方以降にカフェインを含む食品や飲み物の摂取は控えることが推奨されています。具体的には、コーヒーやエナジードリンクなどになります。アルコールは一時的には寝つきを促進し、睡眠前半では深い眠りを誘いますが、睡眠後半の眠りの質は著しく悪化することが報告されています。

食事のとり方も大切です。夜間に1日のカロリーの大部分を摂取したり、寝る直前に夕食をとったりしていると、体内リズムの乱れや消化不良から睡眠の質が低下してしまいます。夕食は寝る2時間前までに取るようにしましょう。また、バランスの良い食事は自律神経を整える効果があり、睡眠の質改善に繋がっていきます。

生活習慣を見直したけど、それでも眠れない、そのようなときには睡眠薬を使用される方も多くいらっしゃいますが、お薬については、次回にお話しします。

家族葬のことなら
ファミリー葬
Family O 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
TEL0797-62-2900 FAX0797-62-4411

阪急OASIS 名塩店
偶数月/15日限定！
litta 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

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

文芸ひろば

俳句の部

「合歓の花」と「晩夏」

病室の手足さまざま薄暑来る

ひそひそと竹の囁く五月来る

晩夏光浴びるや岳の尖りかな

雨模様空をくすぐる合歓の花

六甲の雲を払ひて晩夏光

合歓の花透き間を埋めし空の青

鏡台に母の残り香合歓の花

空を踏み吊り橋渡る晩夏光

槍穂高窓に余情の晩夏光

折り合ふて夫婦円満合歓の花

浜は凧遊び疲れし晩夏かな

古い二人支へ合ふ日々合歓の花

人影の無き由比ヶ浜晩夏光

星のブランコ行く浪漫の晩夏かな

精勤の亡夫の背偲ぶ晩夏光

乳母車小さき手の先姫女苑

靖

靖

誓子

誓子

誓子

誓子

誓子

誓子

誓子

誓子

誓子

誓子

誓子

誓子

誓子

誓子

合歓の花聞か熱き声「平和の詩」

滝しぶき浴びて遊ぶか合歓の花

三井寺の晩夏晩鐘湖わたる

晩夏にも機嫌の宜し糠の床

風紋は風の匠よ晩夏光

第九番歓喜の歌よ合歓の花

政子

政子

政子

政子

政子

政子

「合歓の花」ねぶの花

マメ科の落葉高木。葉は夜になるとぴたりと閉じて垂れるのでこの名がついた。六・七月頃淡く紅色かかった刷毛を散らしたような花が開くが、花のように見えるのは細長い糸状の雄しべで、花弁とがくは元の方にあつて全然目立たない。

東山台の中央公園のテニスコート横や上方には、五メートル以上の巨木があり、見事である。

「晩夏」夏深し・夏の果・夏行く

暦の上の夏の終りは暑さが極まる候だが、草木も繁茂が終り衰えを見せ、烈日も盛りを過ぎ、夏去り行くの感慨のある頃を言う。夏の終りを惜しむ気持ちは、特に若者の間に強い。

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

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

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 4:30~5:00	●	●	●	●	●	●	●	●
午後 5:00~7:30	●	●	●	●	●	●	●	●

月・火・水・金 午後4:30~5:00 予約料300円など診療費と合算、健康保険適用
 休診日 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日 電話 0797-63-2588

1970年4月某会社の某本部での出会いがはじまりです。これから約50年間、会社生活を共に生きてきた人物である。その人物は広島県の出身で会社では「健さん」と呼んでいた。健さんとの最初の交遊は大阪万博が開催されていた時期で閉館間近な時に二人で見に行きました。健さんから突然「おまえ」大阪万博へ行ったことがあるか、小生から「ない」と返事すると、今から万博行けんか（広島弁）、行こう。このようなやりとりをした。これが健さんとの交遊の始まりであった。大阪地下鉄で千里中央駅下車、閉館間近、当時のシンボルタワー「太陽の塔」を見上げながらの入館でした。当然のように「アメリカ館（月の石展示）」、「ソ連館」、「日本館」の有名なパビリオンは入館出来なかった。仕方なく待ち時間なしのアフリカ大陸の2~3カ国のパビリオンを回った。その後、閉館時間が迫ってきたので会場を後にして、会社へ戻っての残業でした。（過酷労働です）ただただこの時の大阪万博は人が多くて、ゆっくりと回れなかったことの影響が強く残っている。



後日、健さんとの万博談義で思い出したのは、将来、生まれるであろう商品、「携帯電話もどき品」、「人間まるごと洗濯機」等がおいてあったことです。これらの商品は将来、本当に実現していくのだろうか二人で談笑したことを思い出した。（健さん2020年逝去）このような大阪万博が巡り回ってなんと来年、約50年ぶりにもう一度やってくることになった。開催場所は既にご存じのように人工島の夢洲で開かれます。なんとこの夢洲は健さんが勤めていた「北港」が目の前にある。大変奇遇であり、夢洲に行けば対岸の「北港」に向かって手を振ろう。現在、舞洲でパビリオン等の工事が進められています。何と云って今回のシンボルは、「大屋根リング」である。日本最大の木造建築物で全長が2kmで最高の高さ20mとなっています。昨今、パビリオンの建設工事が遅れていることが取り沙汰されているようですが、日本の勤勉さや、建設の技術を遺憾なく発揮して開催日までには間違いなく完成させることでしょう。皆様、一人一人頑張っ「大阪関西万博」を成功させましょう。最後に、「大阪関西万博」を見に行きましょう。



後日、健さんとの万博談義で思い出したのは、将来、生まれるであろう商品、「携帯電話もどき品」、「人間まるごと洗濯機」等がおいてあったことです。これらの商品は将来、本当に実現していくのだろうか二人で談笑したことを思い出した。（健さん2020年逝去）このような大阪万博が巡り回ってなんと来年、約50年ぶりにもう一度やってくることになった。開催場所は既にご存じのように人工島の夢洲で開かれます。なんとこの夢洲は健さんが勤めていた「北港」が目の前にある。大変奇遇であり、夢洲に行けば対岸の「北港」に向かって手を振ろう。現在、舞洲でパビリオン等の工事が進められています。何と云って今回のシンボルは、「大屋根リング」である。日本最大の木造建築物で全長が2kmで最高の高さ20mとなっています。昨今、パビリオンの建設工事が遅れていることが取り沙汰されているようですが、日本の勤勉さや、建設の技術を遺憾なく発揮して開催日までには間違いなく完成させることでしょう。皆様、一人一人頑張っ「大阪関西万博」を成功させましょう。最後に、「大阪関西万博」を見に行きましょう。

なんとこの夢洲は健さんが勤めていた「北港」が目の前にある。大変奇遇であり、夢洲に行けば対岸の「北港」に向かって手を振ろう。現在、舞洲でパビリオン等の工事が進められています。何と云って今回のシンボルは、「大屋根リング」である。日本最大の木造建築物で全長が2kmで最高の高さ20mとなっています。昨今、パビリオンの建設工事が遅れていることが取り沙汰されているようですが、日本の勤勉さや、建設の技術を遺憾なく発揮して開催日までには間違いなく完成させることでしょう。皆様、一人一人頑張っ「大阪関西万博」を成功させましょう。最後に、「大阪関西万博」を見に行きましょう。



会員情報

入会	退会	訃報	会員数の現状
—	—	—	189名
			2024.7.10./現在

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

ナシオンクラブ広報誌 301号

(東山台老人クラブ連合会)

発行日 2024年8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

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
受付は終了時間の30分前までとなります

休診日 | 日曜・祝日、水曜午後
〒669-1133 西宮市東山台1-10-5