



ナシオンクラブ

2024年 9月号
第302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



公共施設が入る「西宮市塩瀬センター」と「地上部駅前ロータリー」

【西公園 除草・清掃】

①日時：9月2日（月）	8：30～
担当：東，北クラブ，Cサークル	
	（コーラス部，にこにこ部，園芸部， 太極拳部，フォークダンス部，囲碁部）
②日時：9月17日（火）	8：30～
担当：西，南A・Bクラブ，Cサークル	
	（コーラス部，にこにこ部，園芸部， 太極拳部，フォークダンス部，囲碁部）

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

8月度（8月16日）ナシオンクラブ役員・理事会』

<p>(1)市老連報告事項</p> <p>①広報部 月刊「いぶき」(第269号 8・9月) 月刊「いぶき」(第270号 10月) 原稿締切 9/4</p> <p>②文教部 高齢者囲碁大会 9/12 13:30～ 受付 13:00～ 高齢者作品展 10/1～4 展示 出展受付 9/24～26</p> <p>③体育部 楽しいボウリングの集い 9/4, 9/5 第2回グラントゴルフ大会 10/18</p> <p>(2)ナシオンクラブ 8月行事報告</p> <p>①2日(金) 名塩講座 映画鑑賞</p> <p>②4日(日) 東山台自治協議会 森井出席</p> <p>③5日(月) 西公園清掃 9名参加 5袋</p> <p>④14日(水) 市老連理事会 書面決議</p> <p>⑤16日(金) ナシオンクラブ 役員会・広報委員会</p> <p>⑥19日(月) 西公園清掃 担当：三宅</p> <p>⑦21日(水) 市老連体育委 三宅予定</p> <p>⑧22日(木) 市老連文教委 竹林予定</p> <p>⑨24日(土) 東山台サマーフェスティバル 園芸部参加</p> <p>⑩29日(木) ナシオンクラブ 広報委員会</p>	<p>(3)ナシオンクラブ 協議/報告事項</p> <p>①ナシオンクラブ 作品展 11/10(日)開催決定 ハﾟ祉参加を含めると全サークル参加で進める。 実演するサークルを募集(コーラス, かたわ, 太極拳, ヨガ, . . .)</p> <p>②友愛訪問 9/14(金)に実施 「敬老の日」に先立ち、友愛訪問を行って 菓子のプレゼントをする。</p> <p>(4)ナシオンクラブ 9月行事予定</p> <p>①1日(日)13:30～ 社協理事会 森井予定</p> <p>②1日(日)15:00～ 東山台自治協 森井予定</p> <p>③2日(月) 8:30～ 西公園清掃 担当：鈴木</p> <p>④4日(水)14:00～ 放課後子供教 森井・玉橋</p> <p>⑤5日(木) 8:15～ ウォーキング部 須磨ソワール 他</p> <p>⑥6日(金) 9:30～ 名塩講座「名塩道路」</p> <p>⑦9日(月)14:40～ みどりクラブパトロール 西クラブ</p> <p>⑧11日(水)13:30～ 市老連理事会 森井予定</p> <p>⑨12日(木)13:00～ 市老連高齢者囲碁大会</p> <p>⑩14日(土)10:00～ ハイキング部 武庫川河川敷他</p> <p>⑪17日(火) 8:30～ 西公園清掃 担当：森井</p> <p>⑫20日(金) 9:30～ ナシオンクラブ 役員会・広報委</p> <p>⑬27日(金) 9:30～ ナシオンクラブ 広報委員会</p>
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

【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	chika-chan2018.10@yahoo.ne.jp
囲碁	塩瀬センター	月	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。

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

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	予約	予約	予約	予約	予約	／
午後 5:00～7:30	●	●	／	●	●	／

月・火・水・金 午後4:30～5:00 予約外来500名以下は随時受付、急病は随時受付
休診日 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日 診 0797-63-2588

なじお眼鏡店

エコール
なじお5階

時間 平日 10:00～19:00 土曜日 10:00～17:00	定休日 日、祝祭日
メガネ・補聴器・時計電池交換	

サークル活動報告

【囲碁部活動レポート】



“時”は 月曜日午後1時、“所”は 塩瀬センター2階 老人いこいの家。部屋に入って 受付のかたと挨拶を交しながら、名前を記入して 碁盤に向かいます。自分の星取表を探して、相手が待っていれば そのまま碁盤のまえに座ります。 まずはお互いの星取表の点数を確認して、

“互先”だとか“2子”だとかハンデキャップを決めて対戦開始です。 ここまでは 和気あいあいですが、始まると急に言葉がなくなります。 唸り声やひとり言がたまに聞こえるくらい。

(依田九段のように ボヤキの多い方もいますが。)

試合時間は大体1時間ぐらい。勝負が終わると、観戦者と一緒に勝敗のポイントを話しあって、次回対戦の参考にします。 星取表に勝敗を書き加えて持ち点を更新します。 空いているメンバーがいれば、敗者と交代し第2戦目開始です。 いなければ、そのまま再試合です。 盤毎に試合時間が違うの



で、他メンバーと入れ替えができないこともあります。 人数が多いと対戦者の交代がうまくいくのになあ と思いながら、 一日に3~4戦して、だいたい5時に終わります。老人いこいの家は 受付のかたがいるのでとてもきれい、 小さな碁会所の雰囲気です。

5月のことぶき号で訪れた、宇治の「光源氏ミュージアム」でも 玉鬘の姫君が碁碁を楽しむ人形、ディスプレイ が飾られていました。古くから 貴族、武士や僧侶 そして庶民と長らく楽しまれてきた、ゲームです。 とても奥が深いゲームです。 皆さんも一緒に楽しみませんか。(※“互先”たがいせんと読み、ハンディキャップなしの意。“2子”にしと読み、約2段差のハンディキャップの意。)

囲碁部：三宅 茂

割引券 名塩のワイン蔵 有効期限 10月末日まで
9月20日からオープン!
ナシオンクラブの皆様だけの割引です
★当会報ご提示でワイン1本20%割引
(特価ワイン/他割引との併用はできません)
SARI YARNS 東山台3丁目3-9 (電話: 0797-62-3661)
名塩のワイン 検索

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

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

【西公園清掃参加呼び掛け】

日頃より西公園の清掃活動、誠に有難う御座います。
春夏秋冬、1年間会員皆様のたゆまぬ労力によって大変美しく、綺麗な公園を維持しております。
また、東山台の住民の方々の憩いの場としても大変親しまれています。

最近の西公園の清掃活動は、天候の不順も手伝って、参加人数が少なく、3~4名の時もあり、大変重労働な作業になっております。このような状況をご理解頂き、今一度、サークル活動の皆様のお力を賜りたくお願い申し上げます。

尚、清掃活動の当番表は毎月配布しております、ナシオンクラブ広報紙の1面に記載しております。参考にして下さい。

ナシオンクラブ会長：森井重美

9月の行事予定

名塩講座（合同）

日時：9月6日(金) 9:30~
場所：塩瀬公民館
内容：『名塩道路』
最新の進行状況について
講師：兵庫県国道事務所

ウォーキング部

日時：9月5日(木) 8:15~
集合：JR西宮名塩駅
行先：須磨ソール・須磨寺
担当：森井 (090-3613-3560)

ハイキング部（合同）

日時：9月14日(土) 10:00~
集合：JR西宮名塩駅
行先：武庫川河川敷・文化芸術センター
担当：中田 蕃 (61-3251)

みどりクラブパトロール

日時：9月9日(月) 14:40~
集合：東山台小正面玄関
担当：ナシオン西クラブ

なじお山下整形

肩関節疾患—その9：肩関節石灰性腱炎

肩関節石灰性腱炎の症状は外傷なく急性発症する肩の激痛で、手の挙上が不可能になります。肩の激痛のために夜間に救急病院を受診し、急性心筋梗塞による関連痛を疑われる場合もあります。化膿性肩関節炎、偽痛風、痛風でも肩関節の激痛を急性発症しますが、肩の単純レントゲン検査で石灰沈着を描出できれば肩関節石灰性腱炎の診断が可能です（図矢印）。石灰沈着は腱板のどの部位にも発生しますが、棘上筋腱の上腕骨付着部に多いです。石灰沈着は腱板内あるいは腱板周囲に沈着したハイドロキシ・アパタイト（リン酸カルシウム）の結晶です。背景には上肢を挙上した時に棘上筋腱の断端が肩峰や烏口突起と衝突することで誘発される腱細胞の変性があります。



急性期の治療は局所安静と消炎鎮痛剤の内服です。ステロイドの局所注射をする場合もあります。亜急性期や慢性期に肩関節の拘縮を起こした場合にはリハビリテーションの適応になります。石灰性腱炎のもう一つの好発部位にアキレス腱の踵骨（かかとの骨）付着部があります。突然アキレス腱付着部に発赤・腫脹・痛みを発症し、歩行困難になります。単純レントゲン検査で肩関節石灰性腱炎と同様に石灰沈着を認めます。次回の話は肩関節偽痛風です。

（院長 山下和夫）

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 阪急バス名塩停留所すぐ

家族葬のことなら
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
TEL0797-62-2900 FAX0797-62-4411

社会福祉法人ほっとスマイル
幼保連携型認定こども園
東山いぽいぽこども園
〒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

文芸ひろば

俳句の部

「天の川」と「南瓜」

なれそめを聞きつ煮あがる南瓜かな かぼちゃ 泰子
 ドクターイエロー去る銀河系宇宙 泰子
 すそわけの居間の南瓜あぐらくむ なんきん 泰子
 弓ヶ浜白砂に注ぐ天の川 泰子
 機窓の銀河オスロは晴れ予報 文人
 崑崙の静謐銀河のささやき こんろん 文人
 天の川行く先決めぬ一人旅 文人
 蒼く染むモスクの尖塔大銀河 せんとう 文人
 知らぬ間に葉裏に潜む大南瓜 政子
 縁側に南瓜ゴロゴロ大家族 政子
 故郷へと続く銀河妹の笑み 政子
 全力を包丁に乗せ南瓜切る かぼちゃ 政子
 蔓引ひて不意の重さの土手南瓜 洋海
 悠久の時の流れや天の川 洋海
 天の川星果しなき尾瀬ヶ原 洋海
 弟の星ひとつ増え天の川 洋海

天の川手にいつぱいの金平糖

南瓜の熟れて夕日の渡りけり なんきん

短冊の追い風数多天の川 あまた

風光り雨のひかりて南瓜熟れ かぼちゃ

誓子

誓子

誓子

誓子

「天の川」

よく澄んだ夜空に薄雲のように、又銀砂をまいたように帯状に輝く星群である。秋の夜空の澄んでいる時が美しい。銀河系宇宙の無数の星の層を見透かしたもので、この夜空を仰ぐとだれしも七夕の伝説のような夢の世界に導かれる。

「南瓜」 なんきん・かぼちゃ・とうなす

ウリ科のつる性一年草で、夏の間茎が地を這うように伸び、大きな黄色の花を付けた後、秋に実を結ぶ。人の頭ぐらいあるものが、畑にゴロゴロ転がっている様はどことなくユーモラスである。

「南瓜の花は夏」 「南瓜は秋」 の季語である。

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

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
午前診 9:30~12:30	○	○	○	○	○	○
午後診 16:00~19:00	○	○	×	×	×	×

休診：本曜と土曜の午後、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

〒669-1134 西宮市名塩新町5丁目 エコビル2F 2階52

200ヤード・62打席
西宮名塩ゴルフセンター

1球	平日	土日祝日	早朝
会員	8円	10円	
一般	12円	15円	会員価格

早朝営業 5時30分~9時 (会員価格で打てます)
 通常営業 9時 ~ 22時 (冬は21時終業)
 電話 0797-63-2130

みんなの広場

『ロングステイは楽しい・・・』

加藤 道夫

日本の寒い冬に会わず 気候温暖な海外での長期滞在は最高の贅沢です ただし海外で長期滞在する場合その国の風俗 習慣等の異文化を理解することにより 楽しいロングステイになると思います 私は今までアメリカ カナダ オーストラリアそして東南アジア諸国でロングステイを楽しんで来ました そのなかの一つを紹介します

高齢者にとって一番の問題は治安です そして年金生活者にとって リーズナブルな処を考えます そんな中でフィリピンのスービックへ行きました スービックはルソン島のマニラから北へ車で2時間ほどのところにあり元アメリカ海軍の基地でスービック湾にはビルディングのような大きな軍艦が停泊しており圧倒されました スービック湾から少し離れた宿泊先の入り口にはゲートがあり 24時間門番が警備しております その為エリアの中は治安に守られてゆっくり散歩も出来ます 家屋も道路に沿って並んでいます 建物も元海軍将校の家族の住まいで広い庭があり2人生活するには広すぎるスペースです 100平方メートルはありますがバスタブはありません ゆったり生活できます もちろん自炊できるスペースもあります そしてタウンの中ほどにセンターがあり滞在者の憩いのスペースや食事室もあり日本食もオーダー出来ます また現地のスタッフは日本人のマネジャーと看護師、介護士の資格を持った女性たちが駐在しておりサービス満点です まるで介護付き有料老人ホームに滞在しているようでした 近くにはスーパーマーケットやレストランがあり車で20分ぐらいで行けます スービックへは仲間8人で滞在したので毎日忙しくしておりました 又周辺の朝の散歩は至福のひとつです 森の猿の歓迎を受けたり黄色く実ったバナナを食べたり 完熟のマンゴは最高です 近辺には元アメリカ海軍が滞在していたので乗馬クラブ、ゴルフ場やスービック湾でのクルージングも楽しめます 中でも乗馬は最高です ガイドがひとりついて 後は自分自身で馬を操るので少し緊張します これも至福のひとつです 心も体も喜んでいきます ゴルフ場へは滞在しているセンターからゴルフカートで行きます そしてそのままスタートです もちろん キャディーが付いているので迷いません あっという間の一ヶ月でした

最近ではコロナの影響で外出もままならない日が続きます まだまだ平穏な生活にはほど遠い気がします 後期高齢を過ぎるとフレイル予防とか電話を掛けても録音するとか又何とか詐欺に注意と落ち着いてゆっくり過ごすことが難しいです 頑張らないで毎日を楽しく過ごしたいものです



会員情報

入会	退会	訃報	会員数の現状
—	—	—	189名
			2024.8.10./現在

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
受付は終了時刻の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

ナシオンクラブ広報誌 302号
(東山台老人クラブ連合会)

発行日 2024年9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

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