



斜行エレベーターで昇ると正面に『ガゼボ広場』、『南公園』へと続く

## 【西公園 除草・清掃】

- ①日時：11月5日（火） 9:00～  
担当：東，北クラブ，Bサークル  
（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：11月18日（月） 9:00～  
担当：西，南A・Bクラブ，Bサークル  
（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）

11月		ナシオンクラブ行事予定		
日	曜日	本部行事	体育部行事	文化部行事
1	金			
2	土		ヨーガ部，ハイキング部	
3	日	文化の日		
4	月	振替休日		俳句部（吟行）
5	火	西公園清掃		にこにこ部
6	水			囲碁部
7	木		フォークダンス部，ウォーキング部	書道部，にこにこ部
8	金			
9	土		G.G.部	コーラス部
10	日	ナシオンクラブサークル作品展		
11	月	みどりクラブパトロール		囲碁部
12	火			にこにこ部
13	水	市老連理事会，放課後子供教室	青春18きっぷ部	カラオケ部
14	木		フォークダンス部	パソコン部，にこにこ部
15	金	ナシオンクラブ役員会・広報委		
16	土		太極拳部，ヨーガ部	
17	日			
18	月	西公園清掃		囲碁部
19	火			にこにこ部
20	水			絵画部
21	木			書道部，にこにこ部
22	金			
23	土	勤労感謝の日	ハイキング部	【安心フラザ清掃日】
24	日			
25	月			囲碁部
26	火			にこにこ部
27	水			カラオケ部
28	木	広報委員会	フォークダンス部	パソコン部，にこにこ部
29	金			【ナシオンホール清掃日】
30	土		G.G.部，ヨーガ部	

# 10月度(10月18日)ナシオンクラブ役員・理事会

<b>(1)市老連報告事項</b> ①広報部 月刊「いぶき」第270号 発送済 ②文教部 高齢者作品展の開催結果 高齢者芸能大会開催 10/23 か竹教室開催 11/1・8・15 ③体育部 高齢者のたのしい体力測定 11/11 ④女性部 11/20 委員会; 10:00~ 健康講座: 13:30~	<b>(3)ナシオンクラブ 協議/報告事項</b> ①ナシオンクラブ 作品展 11/10(日)開催 ・実技披露, 動画, 静止画, 体験コーナー等の協議 ・作品展の必要経費は予備費を使用 ②広報誌「みんなの広場」での謝礼について
<b>(2)ナシオンクラブ 10月行事報告</b> ①1日(火)~4(金)「西宮市高齢者作品展」 ②3日(木) ウォーキング部 雨天のため中止 ③4日(金) 名塩講座「認知症-ター-養成講座」 ④6日(日) 東山台自治協議会 ⑤7日(月) 西公園清掃 6人参加, 7袋 ⑥9日(水) 市老連理事会 森井出席 ⑦9日(水) 放課後子供教室 鈴木, 竹林参加 ⑧10日(木) バス研修旅行 丹波篠山 ⑨18日(金) 第2回グラントゴルフ大会 試合中 ⑩18日(金) ナシオンクラブ 役員会・広報委 ⑪21日(月) 西公園清掃 担当: 玉橋 ⑫30日(水) ナシオンクラブ 広報委員会	<b>(4)ナシオンクラブ 11月行事予定</b> ①2日(土)10:00~ ハイキング 尼崎昆陽 コスモ園 ②3日(日)13:30~ 社協理事会 森井予定 ③3日(日)15:00~ 東山台自治協 森井予定 ④5日(火)9:00~ 西公園清掃 担当: 三宅 ⑤7日(木)13:30~ 市老連文教委 竹林予定 ⑥7日(金)8:30~ ウォーキング部 兵庫美術館他 ⑦8日(金)9:30~ 名塩講座「ことばあそび」 ⑧10日(水)10:00~ ナシオンクラブ サークル作品展 ⑨11日(月)14:30~ みどりパトロール 南Aクラブ ⑩13日(水)13:30~ 市老連理事会 森井予定 ⑪13日(水)13:30~ 放課後教室 玉橋, 玉森予定 ⑫13日(水)7:50~ 青春18きっぷ部 嵐山他 ⑬15日(金)9:30~ ナシオンクラブ 役員会, 広報委 ⑭18日(月)9:00~ 西公園清掃 担当: 鈴木 ⑮23日(土)10:00~ ハイキング部 武田尾~桜の園 ⑯29日(金)9:30~ 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	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	安心プラザ1階	2,4水	13:00~	本藤	090-8753-5985	hondom@hcc5.bai.ne.jp
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	広報誌に掲載	2土	広報誌	中田	080-3823-2737	
ウォーキング	広報誌に掲載	1木	広報誌	森井	090-3613-3560	smorii0226@gmail.com
青春18キップ	広報誌に掲載	随時	広報誌	上野	090-8468-3410	kazu3531@outlook.jp
(ここここ雀)	安心プラザ	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

一杯のワインは百薬の長!  
 地元を大切に作るワインと毛系のお店  
**SariYarns/名塩のワイン蔵**

羊原毛を染色し手紡ぎで毛系をつくっています  
 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  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

## 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

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

## サークル活動報告

### 【カラオケ部活動レポート】

現在部員は女性7名、男性6名の13名で活動中です。器材はカラオケ「オンステージ」の1600曲のライブラリーです。時には部外者の飛び入りも含め、10名前後で美(?)声を響かせています。いつも十八番を唄う人、新しい歌に挑戦する人等、人それぞれに楽しく唄っています。この人数ですと大体ひとり4~5曲ぐらいの割り当てになります。

また、たまには野外活動と称して、街の「カラオケ館」に繰り出します。この時は昼食をはさみ5~6時間の長丁場になりますが、皆さん日頃の「憂さ」を離れ、歌唱に興じています。

第2、第4水曜日、午後1時から「安心プラザ」に集っています。興味がおありでしたら是非一度覗いてみてください。歓迎します

カラオケ部：本藤 正則



活動状況

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(本日は21時終業)  
電話 0797-63-2130

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
午前診	○	○	○	○	○	×	×
午後診	○	○	○	○	○	×	×

休診 本館と土曜の午後 日曜 祝日

つじ眼科  
TEL.0797-63-1113

診療15分前 受付終了

〒660-1154 西宮市名塩南町1-1-1 西宮名塩駅前ビル2F

## 『人間の脳細胞について』

まだ若かりし時に、教わったことではあるが・・・

人間の身体も頭も20歳を過ぎると次第に衰えていく。身体は水泳やジョギングで鍛える話はよく聞くが、頭の体操はどうするか？

脳細胞は140億個あると言われている。20歳を過ぎると、1秒で1個の脳細胞が死ぬ。1月で9万個、1年で3千万個、10年で3億個となる。では死滅させない為には、①感動しながら生活する。②常に新しいものに挑戦していく。③明るくニコニコしながら生きる。④頭を使って生活する。⑤手足を動かして生きる(手は第2の脳、足は第2の心臓)。これらを実践していくことではあるが、『人生100年時代』、ナシオンクラブのサークル活動等を活用しながら、我々は①～⑤までの6割以上をクリアし、人生を楽しんで生きたいものである。

広報部長 玉橋 隆夫

### 11月の行事予定

#### 名塩講座(合同)

日時：11月8日(金)9:30～  
場所：塩瀬公民館  
内容：ことばあそび  
講師：遊びていーちゃー  
中澤 慶子

#### ウォーキング部

日時：11月7日(金)8:30～  
集合：JR西宮名塩駅  
行先：美術館・ポ-トワ-・中華街  
担当：森井(090-3613-3560)

#### ハイキング部

日時：11月2日(土)10:00～  
集合：JR西宮名塩駅  
行先：武庫川、髭の渡し コスモ  
担当：中田 蕃(61-3251)

#### みどりクラブパトロール

日時：11月11日(月)14:30～  
担当：南Aクラブ

#### ※青春18きっぷ部

- ①日時：11月13日(水)  
行先：嵐山、嵯峨野  
②日時：12月18日(木)  
行先：舞鶴  
担当：上野一成(090-8468-3410)

### 医療あるある中川薬局

#### 睡眠障害あるある②

今回は睡眠薬の種類についてお話しします。

睡眠薬は、大きく4つに分類されておりそれぞれ特徴があります。

一つ目は、プロチゾラムやトリアゾラム等といったベンゾジアゼピン系です。このお薬は薬の強さと持続時間によって使い分けられております。注意する副作用としては物忘れやふらつきがあります。

二つ目は、このベンゾジアゼピン系によるふらつきを改良した非ベンゾジアゼピン系のお薬です。具体的には、ゾルピデムやゾピクロン等です。

三つ目は、自然な眠りを促すホルモンのメラトニンと似た働きをするラメルテオンというお薬です。睡眠のリズムを整える効果が期待でき、依存性が少なく安全性が高いと言われています。

四つ目は、覚醒に関係するホルモンのオレキシンの働きを抑えて、本来の眠気を強める効果のあるお薬です。具体的にはスボレキサント等が挙げられます。

このような睡眠薬を服用する際は、ふらつきや転倒を避けるために服用後は、何かしながら眠くなるのを待つのではなく、布団に入り睡眠準備を心がけてください。

最後に医師、薬剤師へ「お薬手帳」等を活用し服用中のお薬を正確に伝え飲み合わせの確認をしてください。

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

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  
※休診日 祝日・水曜午後  
| 休診日 | 日曜・祝日・水曜午後  
〒669-1133 西宮市栗山台1-10-5

幼保連携型認定こども園  
東山いぽぽこども園  
パートさん募集!  
保育教諭さんを募集しています。年齢不問。  
0歳児～5歳児が生活する楽しいこども園でのお仕事です。  
お問い合わせ先：0797-91-2242(担当：藤本)

文芸ひろば

俳句の部

「案山子」と「秋茄子」

- 近寄れば何か言いたげ案山子翁 政子  
 祖母が来て母がうれしき秋の茄子 政子  
 「兄さん」と呼べど声なく案山子立つ 政子  
 群青の空一面の鱗雲 政子  
 後継は海を渡りぬ大案山子 洋海  
 道草や案山子に覚えたての歌 洋海  
 兄弟の似てくる初老秋の茄子 洋海  
 秋茄子の紫紺しみ入る白ごはん 洋海  
 秋茄子や夫とふたりで立つ厨 誓子  
 風立つや案山子がこきと首まはす 誓子  
 夕暮れて案山子の示す帰り道 誓子  
 猷立は焼き茄子と決め家路着く 誓子  
 六甲の風に痩せたる老案山子 泰子  
 糠床を染めて秋茄子漬かりけり 泰子  
 秋茄子の実の温かき白さかな 泰子  
 惜しみつつ裂く指先の秋茄子 泰子

佳き日かな久留米耕りの案山子笑む

秋茄子の煮びたし喉の寝ゆらす

秋茄子の煮びたし食むや亡妻の影

爺さまのお古の絆着る案山子

文人 文人 文人 文人

「案山子」

竹や藁を材料にして人の形を作り、蓑笠をつけ弓矢等  
 を持たせて鳥獣をおどし、実った米の害を防ぐための  
 物。稲穂を付けた田んぼの中に各農家が工夫をこらした  
 物が立つ。最近、本来の目的の案山子が減り、東山台周  
 辺では、東久保の棚田で貴重な案山子が見られる。

「秋茄子」

夏に実をつける野菜で、ナツミがナスピになり更にナ  
 スと省略されて言うようになった。  
 「秋茄子は嫁に食わずな」は有名だが、秋茄子は美味  
 なので憎い嫁に食べさせてはもったいないという嫁いび  
 りの意味と、秋茄子は美味の為過食してしまいがちだ  
 が、毒性のアルカロイドを含有し健康を害するので大切  
 な嫁に食べさせてはならないという様々な説がある。

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

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

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

みんなの広場

『人とのつながり』

東山台小学校長 北井 良



私は今、東山台小学校でお世話になっていますが、もともと教育の世界とは無縁でした。大学を卒業後、民間企業へ就職しました。東京にあった研修施設で3ヶ月間研修を受けた後、横浜への配属となりました。ほとんど知らない土地での勤務ということで、不安いっぱいスタートでしたが、職種の違う同僚や先輩方には本当によくして頂きました。

配属当初の職場は横浜駅前にあり、関西では経験したことのない満員電車での通勤は本当に大変でした。就職して2年ほど経った頃、当時開発が進んでいた「みなとみらい地区」という所に新しく建った「ランドマークタワー」が職場となりました。当時はまだバブル期で、最先端のインテリジェントビルということで、大きな話題となっており、帰宅が遅くなる時などは映画やドラマの撮影に遭遇することもありました。また、上司や先輩と伊勢佐木町や関内、山下町といった横浜の繁華街にもよく行きました。今から思えばとてもキラキラした時代でした。

その間に結婚して子供も生まれ、将来のことを考えるようになりました。地元である兵庫県には両親もおり、妻も同じ兵庫県出身でしたので、このまま全国を転々とするのかという不安から、地元兵庫県職員への転職を考えるようになりました。

運良く？小学校の事務職員に採用され、地元に戻ってくることになりました。新しい職場は、全校児童100人ほどの小さな小学校でした。今までの会社勤めとのギャップがすごかったことを覚えています。小さな学校だったので、子供たちとふれあうことが多くありました。当時はまだ土曜日の午前に授業があり、午後から子供たちを集めてソフトボールをしたり、地域の方と休みの日にゴルフに行ったりと楽しい時間を過ごしました。

子供たちとのふれあいはとても新鮮で楽しかったので、もっと関わりを持ちたいと思い当時の校長先生に相談したところ、教諭への道を勧められました。そこから教員免許を取り、晴れて教諭としてのスタートを切りました。

そして、平成12年4月、東山台小学校へ着任しました。当時の東山台小学校は開校9年目で、まだまだ校舎も新しく、児童数も増加傾向にありました。ちょうど4丁目の開発が始まったころだったと記憶しています。毎年、転校生も多くあり、町の人口も増えていた頃です。当時過ごした8年間で子供たちや保護者の方々、地域の皆さんとの思い出もたくさんできました。塩瀬中央公園へ出かけたり、放課後に子供たちと遊んだりしたことがとても心に残っています。その後、市教育委員会での勤務や教頭、校長として他校でも勤務させてもらいましたが、振り返ってみると、どこの職場でも本当に周りの方々に恵まれていたと思います。

教諭、校長として2度もこの東山台小学校で勤務させていただくことは、本当に光栄であり、不思議な縁を感じます。これまでに会った人々、そしてこれから出会う人々とのつながりを大切に、微力ではありますが、未来を託す子供たちのために精進していきたいと思っています。どうかこれまで同様、ご支援・ご協力を賜りますようよろしくお願いいたします。

会員情報

入会

—

退会

—

計報

—

会員数の現状

190名

2024.10.1./現在

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 5:00~ 7:30	●	●	●	●	●	●	●	●

月・火・水・木 午後4:30~5:00 予約料500円など予約診療と併設、肥後県指定の  
休診日 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日 ☎0797-63-2588

ナシオンクラブ広報誌 304号  
(東山台老人クラブ連合会)

発行日 2024年11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

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