

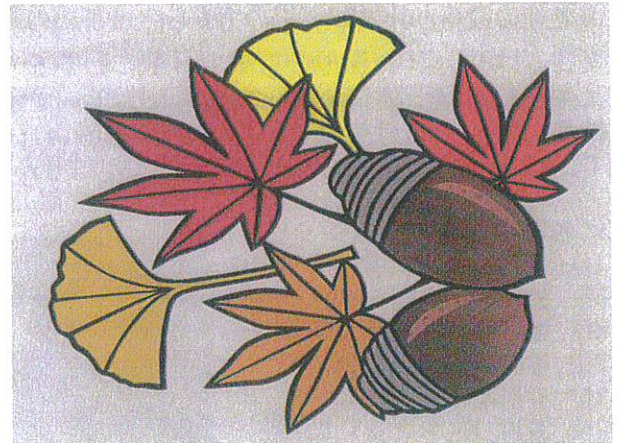


名塩老連

野条四郎書

令和6年(2024)
10月号(331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	火		輪投げ	
2	水		囲碁・将棋	
3	木		卓球・カラオケ	
4	金	名塩講座		
5	土	ハイキング		児童センター
6	日			
7	月		卓球 小学校安全管理(名塩北クラブ)	
8	火		輪投げ	
9	水	編集会議	囲碁将棋	
10	木		卓球・カラオケ	
11	金			
12	土			(小学校体育祭)
13	日			
14	月		卓球	
15	火	運営委員会	輪投げ	
16	水		囲碁・将棋	
17	木		卓球・カラオケ	
18	金			市老連G/G大会
19	土	日帰り旅行:南分区		(秋祭り)
20	日			
21	月		卓球 小学校安全管理(名塩東クラブ)	
22	火		輪投げ	
23	水		囲碁・将棋	
24	木		卓球・カラオケ	
25	金	常任理事会		
26	土			
27	日	名老連G/G大会		
28	月	卓球・カラオケ	小学校安全管理(名塩第二東クラブ)	
29	火		輪投げ	
30	水		囲碁・将棋	
31	木		卓球・カラオケ	



作:川条秀和

連絡事項

<ことぶき号・日帰り旅行>

10月19日(土):南名塩分区



<ことぶき号>

10月26日(土):美鳥里4クラブ



<名塩講座>

10月4日(金):認知症サポータ養成講座

11月8日(金):ことばあそび

<ハイキング>

10月5日(土):宝塚・あいあいパーク

11月2日(土):武庫川河川敷・コスモス

11月23日(土):武田尾・桜の園、武庫川廃線



<その他>

- ・10月の常任理事会の準備・片付けと名塩講座の当番は、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。クラブ活動も開始しています。クラブ活動への参加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。

ショートステイ
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

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

西宮市老人クラブ連合会 ボウリング大会

令和6年9月5日(木) 午前10時30分～西宮市:トマトボウル

当日午前の部には、生瀬校区:2チーム、名塩校区:5チーム
合計7チーム:28人による大会です。
大会の規約で女性には1ゲーム:15点のハンディキャップが付きま
す。競技は、2ゲームの合計点で個人戦です。
市老連の役員とボウリング場の方から注意事項の説明があつて、前日の
優勝者は330点代、激励の言葉で、「我こそは……」と意気込み
スタートしました。練習は無しで、いきなりプレーです。
結果、優勝～3位は生瀬チームの方で、優勝:411点、2位:312点
でした。残念ながら名塩チームの入賞はありませんでした。

記:北野 昭

＜名塩参加者の成績＞

- 4位 豊川照子(四つ葉会) 287点
- 5位 竹田加代子(山荘) 274点
- 6位 池田珠子(山荘) 267点
- 7位 中山 勇(大西) 263点
- 8位 石黒基蔵(山荘) 260点
- 9位 芳川 登(木之元) 255点
(10位までの成績)



名塩講座～「名塩道路」最新の進行状況～

令和6年9月6日(金)

昭和60年にスタートして今年39年目になります。自分の時代に完成するのだろうかと多くの人が
集まってきました。令和8年春、開通予定の木之元から生瀬西宝橋の進行状況の説明がありました。
最近、6ヶ所の追突・2ヶ所の正面衝突事故が起きている東久保のSカーブを含む赤坂～名塩山荘地域は
”一日も早い完成を目指す”ということです。
講座終了後、地元の人達の赤坂峠付近、さくら台・茶園町・名塩山荘の交差点の形状がどのようになる
のかという質問が多く出ていました。

全線開通は、まだまだ先になりそうです。

記:東久保クラブ会長:大前慶治

名老連の行事予定

*新型コロナウイルスの感染・第7波が高止まりの中、自粛
規制も緩やかになって、活動が徐々に再開されてきました。
名老連の活動も、コロナ禍対策を取り入れながら当初の計画
を進めて行く予定です。健康管理に努め、活動に参加ください。

＜名老連輪投げ大会＞

・12月1日(日)午前中
名塩小学校体育館

＜役員研修会＞

・12月5日(木)
:常任理事会 役員を対象

＜ハイキング＞

＜名塩講座＞

当初計画通り、開催しています。

＜名老連グラウンドゴルフ大会＞

・10月27日(日)午前中 名塩小学校グラウンド
参加者を2分割し、前半・後半に分けて
ラウンドする。成績発表は後日する。

＜北部地区グラウンドゴルフ大会＞

・11月12日(火)午前中 山口地区・多目的グラウンド
1チーム:3名 団体戦

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

有限会社 名塩山本工務店

一級建築士事務所

新築 リフォーム 設計施工	店舗 外構 設計施工	耐震診断 耐震補強	不動産 仲介・買取 分譲住宅販売
---------------------	------------------	--------------	------------------------

TEL 0797-61-0626 / FAX 0797-61-1318
西宮市名塩1丁目4-0番8号 ☒ yamamoto@khe.biglobe.ne.jp

理容天正

営業時間 午前9:00～

定休日毎週月・火・金

完全電話予約で
お願いします

TEL 61-0361



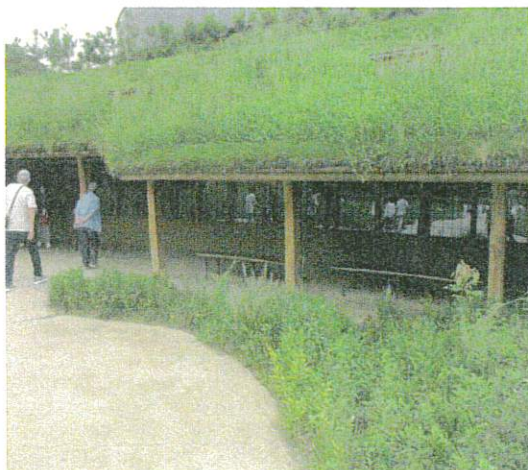
日帰りバス旅行

～滋賀県・近江八幡へ～

2024/9/3(火)

記：旅行部 畑田 昌秀

名塩分区より33名、茶園クラブ11名 44名載せたことぶきバスは西宮北インターより新名神を利用して近江八幡へ、ところが京都手前の天王山トンネルより渋滞、桂川SAで休憩をとりました。しかし中々、渋滞が解けず、草津インター迄続き竜王インターに着くも予定より1時間遅れ、先に昼食を取ることに変更、歓談と食事を楽しみにする処、生憎たのしみなものではなく、ものたらずのもので、皆様方には不満足であったのでは……旅行主催者側として反省が残るものとなりました。そして、ラ コリーナへ
ラ コリーナのバス駐車場では集合写真を撮りました。屋根には草が茂り変わった珍しい建物です。中は、和菓子、洋菓子の販売、庭にはめずらしい田んぼに稲が植えて田舎の風景としてしっとりした感じが人気を受けるのかな!! 皆さんお土産を持ちバスに乗り込み、次へ近江八幡界隈の散策ですが、時間の都合上、道の駅竜王かがみの里の選択となりました。皆さんの意見より道の駅となり、近江八幡界隈はバスの車窓よりガイドさんより丁寧な案内をしてもらいました。道の駅では、近江米の新米が売っており、多くの方が買い求めておりました。お土産も重い荷物を持ってバスに乗られる人が多く見られました。そして、帰路に向かいました。17時、名塩会館に無事に着きました。皆様、大変お疲れ様でした。この度は、第一便では色々な時間の変更もあり、また食事にはご迷惑をお掛けしましたことを心よりお詫び申し上げます。



ラ コリーナ: 買い物



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こみ下さい)

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
犬同伴でプレーできます!
プレーされない方も、500円でご入場できます。
(ただし、数量1人はプレーヤーとしてご入場ください)

別冊日刊などは、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、消費税別途)

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

近江北山

写真①嚥下おでこ体操



押している手をおでこで押し返すように首を前に倒します。のどぼとけが上がっていることを意識します。

写真②頸持ち上げ体操



下を向いて力いっぱい頸を引き、こぶして頸を上押し戻すように力を入れ、5秒キープします。

写真③ペットボトル呼吸訓練



息を吸い込んでペットボトルを潰し、ぺしゃんこになったら今度は息を吐いてペットボトルをふくらませます。

参考文献：一般社団法人 日本臨床耳鼻咽喉科医会
嚥下（飲み込み）のしくみと誤嚥（ごえん）への対応法第2版、2023。

意識して「ごっくん」をするようにする。息を軽く止めて「ごっくん」する。
・飲み込みやすい食べ物から食べる。
・液体はむせやすいので注意を。むせる場合は、液体に「ところみ」をつける。
・一口の量は少なめに。肉などは小さく切ってからよく噛んで食べる。
・飲み込む時は頸を引き、軽くお辞儀をするようにして飲み込む。
・上を向いて飲まない（ツッパ飲みをしない）。

①嚥下おでこ体操（写真①）
おでこに手のひらを押し当てて、頭を前に押し倒すようにしながら、おでここと手のひらを押し合い、のどぼとけを持ち上げる筋肉を鍛える体操です。おへそを覗き込む、お辞儀をするという感じで頭を前方下にむけると効果が上がります。1回5秒間

②頸持ち上げ体操（写真②）
頸の先に握りこぶしにした両手を当てて、頭を下げながら握りこぶしで頸を押し上げて、喉の筋肉を鍛える体操です。下を向いて頸を引き、こぶしで頸を上押し戻すように力を入れて5秒キープします。のどぼとけに力が入っていることを意識します。1回5秒間×10回を1セットとして毎食前などに1日3セット以上を目標にします。
③ペットボトル呼吸訓練（写真③）
手で潰れるくらい柔らかいペットボトルを口にくわえて息を吸い込み、ぺしゃんこになったら息を吐いて元に戻すことを繰り返します。呼吸機能を鍛えることで、気管に食べ物が入った場合でも排出しやすくなります。

（西尾耳鼻咽喉科 副院長 西尾 健志）
つまでも保っていたらと願います。

③食べ方の工夫
初めに少量の水を口に含んで喉を湿らせる。
・飲み込みやすい食べ物から食べる。
・液体はむせやすいので注意を。むせる場合は、液体に「ところみ」をつける。
・一口の量は少なめに。肉などは小さく切ってからよく噛んで食べる。
・飲み込む時は頸を引き、軽くお辞儀をするようにして飲み込む。
・上を向いて飲まない（ツッパ飲みをしない）。

自分でできる誤嚥予防のトレーニング
嚥下訓練にはさまざまな方法がありますが、ここでは自分でできる簡単な訓練方法（嚥下トレーニング）を紹介いたします。

①嚥下おでこ体操（写真①）
おでこに手のひらを押し当てて、頭を前に押し倒すようにしながら、おでここと手のひらを押し合い、のどぼとけを持ち上げる筋肉を鍛える体操です。おへそを覗き込む、お辞儀をするという感じで頭を前方下にむけると効果が上がります。1回5秒間

おわりに

誤嚥イコール誤嚥性肺炎、と思われがちですが、誤嚥したからといって必ずしも肺炎を生じるわけではありません。たとえ誤嚥しても、力強い咳で吐き出す力や細菌感染に対する免疫力があれば肺炎の発症を食い止めることが可能です。誤嚥を予防する食べ方の工夫や嚥下訓練による体力アップを通じて、食べられる幸せをい

【誤嚥予防】

飲み込みについて知ること

「口から食べる喜び」をいつまでも！

現在、我が国は全人口の約7人に1人が75歳以上という超高齢社会です。高齢者では、嚥下障害によって生じる肺炎が生命予後に大きく関わり、死因の第3位を占める肺炎対策は重要な課題です。身近な対策として「よく噛んで食べること」が頭に浮かぶかと思いますが、その他にどのような対策があるか、お伝えしたいと思います。

嚥下と誤嚥

「嚥下」とは、口にいられた食べ物や飲み物を「ごっくん」と飲み込み、食道から胃へと送り込む一連の動作のことです。通常は何も考えなくてもまばたきをするくらいのわずかな時間（約0.5秒）の間に起こりますが、加齢や病気などによる機能の衰えによって、うまく食べられない、あるいは飲み込めない状態になることがあります。この状態を「嚥下障害」といいます。嚥下がうまくできなくなることで、食べ物が本来通るべき食道では

なく、誤って気管に入ってしまうことを「誤嚥」といいます。

嚥下障害は早期発見・早期対応を！

嚥下障害は、そのままにしておくと徐々に悪化していくことが多く、ひどくなると誤嚥性肺炎や食物による窒息を引き起こします。誤嚥性肺炎とは、誤嚥した時に唾液や食べ物などに含まれる細菌が気管から肺に入ることによって発症する肺炎のことをいい、70歳以上の院内肺炎の約8割が誤嚥性肺

炎といわれています。嚥下障害に早く気づいて早く対応することで飲み込みは改善され、誤嚥性肺炎や窒息を予防することが可能です。

嚥下障害を疑う症状

- 次のような症状が出てきたら、嚥下障害を疑う必要があります。
- ① 食事中にむせる、咳をする
 - ② 食後に痰が増える、喉が「せろせろ」する（溜った感じの音がする）
 - ③ 食事に時間がかかる
 - ④ 水物（液体）がむせやすい
 - ⑤ 1回の「ごっくん」で飲み込めず、数回「ごっくん」を繰り返す
 - ⑥ 食べているのに体重が減る

嚥下障害の原因は？

誰しもが年齢を重ねるにしたがって

嚥下の力は衰えていきます。加齢によって喉の筋肉量や筋力が低下したり、喉の知覚が低下したりすることで、誤嚥を生じやすくなります。しかし、単に高齢というだけで誤嚥性肺炎や重度の嚥下障害を生じることは稀で、多くの場合は加齢以外の原因が潜んでいます。嚥下障害をきたす原因疾患として、脳梗塞、脳出血などの脳血管障害、パーキンソン病や重症筋無力症、筋萎縮性側索硬化症（ALS）などの神経筋疾患、その他に炎症、腫瘍、外傷、中毒などが挙げられます。原因によっては治療を行うことで嚥下障害が改善する場合もありますので、嚥下機能低下を疑った際には「年齢のせい」と考えずに、まずは耳鼻咽喉科医にご相談いただき、嚥下機能評価を受けることをお勧めします。

誤嚥を防ぐ食べ方は？

食べ方を工夫することで誤嚥を防ぐことが出来ます。また、誤嚥の予防は病気の悪化を防ぐことにもつながります。

①食事中の環境整備

山荘・四つ葉会：ボウリング部活動

令和6年8月20日(火)：三田 エリアドウ

西宮市老人クラブ主催 楽しいボウリングの集い(9月5日 火曜日)に向けて山荘・四つ葉会合同のボウリングをしました。準備体操を丁寧にゆっくり済ませ練習を10分間してゲームに入りましたが連日の猛暑に疲れが残っているのでしょうか？いつもと違う感じがしました。少し慣れてきてからはスピア、ストライクのたびにハイタッチが有り、「ナイス」の声が飛び出してきました。3ゲーム終了いつもの感じです。このグループから、昨年、市老連の大会で4名の方が表彰台に上がっていて、今回もひそかに狙っています・・・ゲームを終えて買い物をする方、食事をされる方に分かれ解散です。この雰囲気でも毎年「青春18きっぷの旅」も続けて行きたいと思えます。



四つ葉会 赤嶺正勝



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

介護タクシー

車椅子のまま乗り降り。座席も可
☎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(ベストな方法、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

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

芝辻歯科医院

〒669-1136 兵庫県西宮市名塩木之元 12-7

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
09:30～13:00	●	●	●	△	●	●	△	△
14:30～19:00	●	●	●	△	●	○	△	△

△ 祝日のある週の木曜は診療
○ 土曜日の午後は 17:00 マデ

TEL.0797-61-1301

予約優先
各種保険取

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	所在地
午前 9:00-12:00	○	○	○	×	○	○	×	神戸岡場駅前 エコーリラ隣
午後 3:00- 6:00	○	×	○	×	○	×	×	北神区役所3階

HOKUTO



名塩に生まれ名塩で育ちおかげ様で56歳

エレクトロニクスものづくり先端技術企業

北斗電子工業株式会社

あけくれ勉強の道 いざあげを人望のほまれ

兵庫県西宮市名塩東久保 2番 36号

TEL(0797)62-0131 FAX0797-61-0066

URL: http://www.hokuto-ele.co.jp

俳句の広場

10月の花

シクラメン



花言葉
【内気・絆】

季節ことば

- ・ 読書・スポーツの秋
- ・ 日あし日ましに短くなる
- ・ 天高く馬肥え

天高しスニーカーまで値上げされ	なりすぎて貧乏柿と人の言ふ	どんぐりや昔遊んだやじろべえ	草の花わらんべ右の手左手に	古うちわ馴染みの店もとうに無く	冷やっこ故郷語る夕餉かな <small>ふるさと</small>	久方の雨に喜ぶ夏野菜	もの静か木槿青空見あげてる <small>むくげ</small>	天の川パリから届く金メダル	元気よと告げたい別れ流れ星	全集中勝負は一瞬蟬の声	ラ・ボエーム花火は消える遠い人
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	山田静江	山田静江	三輪 眞	三輪 眞



切り絵

さくら台クラブ会長：川条秀和さんの切り絵作品は、名塩会館2階ロビーで展示されています。10月末日までは、兵庫県内の風景画テーマにした作品：10点展示。次回11月～12月は、名塩風景11点を予定しております。是非、楽しみにご覧ください。 川条 秀和 作品



バナソニックの店 ミウラデンカ 名塩店
〒689-1147 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

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

三人寄れば

名塩ガーデン 山田 吉美



約10年前、正確に言うとそれぞれが12年・11年・8年前、妻としての役目を終え独身となりました。そうです！リセットしたのです。

現在三人で267歳、169kg、以前からの交流はありましたが、グッと関係が深まり、なんでも話せる友人となったわけです。

よく食べ・よく笑い、話題も多岐にわたり各自持論を通すこともしばしばです。

イキイキ体操・麻雀・写仏 などクラブ活動にも積極的に参加。

LINEで呼び合うより走ったほうが早かったりと、お互いの凸凹面を補いながら頑張っています。フレイルも逃げたようです。

喜べは喜びことが喜んで、喜び連れて喜びに来る。

さあ、皆さん楽しい毎日を送りましょう！！

ボッチャ 活動

名塩社会福祉協議会 主催

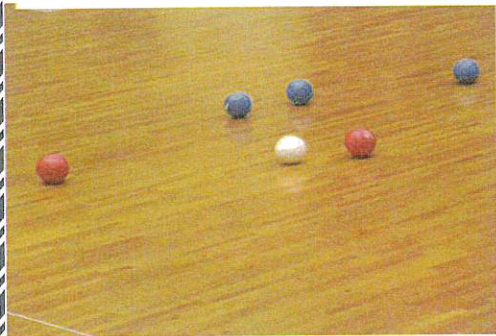
名塩地区社協ボッチャ愛好会(チャレンジなじお)

ボッチャ愛好会は2019年11月の地区社協理事会で、市社協第7回「ふれあいボッチャ大会」に参加することを目的として理事11名で愛好会を立ち上げました。

まったくの初心者ばかりでしたが、1月の大会まで1~2回の練習で参加して以降、障がい者から健常者も楽しめるボッチャの奥深さにはまりました。

月に一度、練習日を決めて皆でワイワイがやがやと楽しんでいます。市社協や北部地域の各地社協主催の大会が開催された時は、できるだけ参加して地域の皆様と交流をしています。最近では優勝もできるようになってきました。

興味をもたれる方は、どうぞ遠慮なくお問い合わせください。お待ちしております。 名塩地区社協 副会長:木元早苗



* 8頁に「街角」写真の掲示を予定しております。自宅付近の風景、自慢の「ペット」写真などを自由に応募ください。北野宛、名塩会館連絡箱に投函または、メールで送信ください。

会員情報

入会

ガーデン北	布川一郎
ガーデン南	吉田みつよ

退会

さくら台	葉石光子
さくら台	葉石 菱

死亡

茶園	酒谷逸男
大西	家門亮一

会員数

1,198名

令和6年9月12日

* 謹んで故人のご冥福をお祈りいたします

高田上谷病院

★24時間救急対応
◎パート・常勤職員専業

◎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

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