



ナシオンクラブ

2024年 10月号
第303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



JR西宮名塩駅付近より高台の東山台中心部へ『斜行エレベーター』で約60mの高低差を上る

【西公園 除草・清掃】

①日時：10月7日（月）	9:00～
担当：東，北クラブ，Aサークル	
（カラオケ部，ヨーガ部，ハイキング部，青春18きっぷ部）	
②日時：10月21日（月）	9:00～
担当：西，南A・Bクラブ，Aサークル	
（カラオケ部，ヨーガ部，ハイキング部，青春18きっぷ部）	

※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			
10月	本部行事	体育部行事	文化部行事
1	火		にこにこ部
2	水		
3	木	フォークダンス部・ウォーキング部	書道部，にこにこ部
4	金		
5	土	ヨーガ部	
6	日		
7	月	西公園清掃	俳句部，囲碁部
8	火		にこにこ部
9	水	市老連理事会・放課後子供教室	カラオケ部
10	木	ことぶき号バス研修旅行	パソコン部，にこにこ部
11	金		
12	土		コーラス部
13	日		
14	月	スポーツの日	
15	火		にこにこ部
16	水		絵画部
17	木		書道部，にこにこ部
18	金	ナシオンクラブ 役員会・広報委	市老連グランドゴルフ大会
19	土		太極拳部・ヨーガ部
20	日		
21	月	西公園清掃	囲碁部
22	火		にこにこ部
23	水		カラオケ部
24	木		パソコン部，にこにこ部
25	金		
26	土		G.G.部・太極拳部・ヨーガ部
27	日		
28	月		囲碁部
29	火		にこにこ部
30	水	広報委員会	
31	木		にこにこ部

9月度(9月20日)ナシオンクラブ役員・理事会』

(1)市老連報告事項		⑫20日(金) ナシオンクラブ 役員会・広報委	
①広報部	月刊「いぶき」(第271号 11/12月) 原稿締切 10/9 L版1月号原稿依頼 締切10/9	⑬27日(金) ナシオンクラブ 広報委員会	
②文教部	高齢者作品展開催 10/1~4 展示 高齢者芸能大会開催 10/23 かた教室開催 11/1・8・15	⑭30日(月) 市高齢者作品展準備 竹林予定	
③体育部	高齢者のたのしい体力測定 11/11 委員会開催 10/2 13:30~	(3)ナシオンクラブ 協議/報告事項	
④女性部	11/20 委員会; 10:00~ 健康講座: 13:30~	①ナシオンクラブ 作品展 11/10(日)開催 ハ 礼参加を含めると全サークル参加で進める。 サークル紹介の方法(実技披露, 動画, 静止画, 体験コーナー等)を協議する。	
(2)ナシオンクラブ 9月行事報告		(4)ナシオンクラブ 10月行事予定	
①1日(日)	社協理事会 森井出席	①1日(火)~4(金)	「西宮市高齢者作品展」
②2日(月)	西公園清掃 7名参加 8袋	②3日(木)	8:30~ ウォーキング部 桜の宮他
③4日(水)	放課後子供教室 森井, 玉橋参加	③4日(金)	9:30~ 名塩講座「認知養成講座」
④5日(木)	ウォーキング部 須磨ソール他 17参加	④6日(日)	15:00~ 東山台自治協 森井予定
⑤6日(金)	名塩講座 約80名参加	⑤7日(月)	9:00~ 西公園清掃 担当: 竹林
⑥9日(月)	みどりクラブハトロール 西クラブ	⑥9日(水)	13:30~ 市労連理事会 森井予定
⑦11日(水)	市老連理事会 森井出席	⑦9日(水)	13:30~ 放課後教室 鈴木, 竹林予定
⑧12日(木)	市老連高齢者囲碁大会	⑧10日(木)	8:30~ ことぶき号ハス研修旅行
⑨14日(土)	友愛訪問の実施	⑨18日(金)	9:30~ 第2回グラントゴルフ大会
⑩14日(土)	ハイキング部 武庫川河川敷他	⑩18日(金)	9:30~ ナシオンクラブ 役員会, 広報委
⑪17日(火)	西公園清掃 8名参加 4袋	⑪21日(月)	9:00~ 西公園清掃 担当: 玉橋
		⑫30日(水)	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	
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	
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。

家族の心となら **ファミリー葬**

新築葬専門店 **Family SO** **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

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

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 予約料500円(予約料無額外加算、診察料別)の
休診日 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日 0797-63-2588

サークル活動報告

【コーラス部(童謡と唱歌の会)活動レポート】

コーラス部は平成11年発足以来、今年で25年目になります。発足当時からずっと、佐々木昭子先生と江藤敦子先生に指導していただいています。現在、部員は60代から90代までの男女16名です。毎月第2土曜日、午後1時半から約1時間、ナシオンホールで活動しています。



活動状況一



活動状況二

とから始まります。江藤先生の軽

やかな伴奏のもと、佐々木先生の素敵な声に導かれ、空で歌ったり、ハミングしたり……。出にくかった声もスムーズに出始めると、いつの間にか心も軽く、歌の世界に入っていきます。

懐かしい唱歌、童謡を中心に、よく知られた流行歌など幅広く歌います。時には歌に合わせて手遊びや体操、クイズ等もまじえ、楽しく指導していただくので、歌うのは苦手という人にもお勧めです。

月毎の「ハッピーバースデータイム」も、ほっこりするひとときです。誕生日月の部員のリクエスト曲を、皆で心をこめて歌い、お祝いします。

また、4月のお花見会の時には、満開の桜の下でナシオンクラブの皆さんと共に大合唱(?)をするのも楽しい活動のひとつです。

近年は、楽しんで歌うことが免疫力アップや認知症予防など、健康に役立つこともわかってきました。素晴らしいことですね。

「楽しく歌って元気になる」をモットーに和気あいあいと活動していますので、歌の好きな方はもちろん、苦手という方もぜひ一度見学に来てください。お待ちしております。



2024.4.5. 花見会場での発表活動

コーラス部：玉森哲子

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

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

幼保連携型認定こども園
東山いぽいぽこども園
パートさん募集!

保育教諭さんを募集しています。年齢不同。
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)

【友愛訪問を実施】

我がナシオンクラブでは、例年通り『敬老の日』に先立って9/14(金)に友愛訪問を実施した。右下に示すように、ナシオンクラブでは独居の方が13名、長寿の方が38名の計51名を訪問し、長寿を祝って菓子のプレゼントを行なった。

その中で、当ナシオンクラブでの最高齢者は男性で95才(2人)、女性では94才(2人)である。一方、国内での最高齢者は、大阪生まれで兵庫県の芦屋に住む女性で116才であり、世界一の最高齢者にもあたる。(広報部)

各クラブ別の独居者及び長寿者人数						
クラブ別	東	西	南A	南B	北	計
独居者(75才以上)	1	2	3	6	1	13人
長寿者(85才以上)	7	5	8	9	9	38人
計	8	7	11	15	10	51人

10月の行事予定

ことぶき号バス研修旅行

日時：10月10日(木)
 集合：郵便局前8:10, 小学前8:20
 出発：東山台小学校 8:30
 会費：3,000/一人
 行先：丹波篠山方面
 幹事：三宅茂(090-3167-9445)

名塩講座(合同)

日時：10月4日(金)9:30~
 場所：塩瀬公民館
 内容：認知症・ター養性講座
 講師：キャラバンメイト 村上昌子

ウォーキング部

日時：10月3日(木)8:30~
 集合：JR西宮名塩駅
 行先：桜ノ宮~毛馬水門~天満橋
 担当：南A 山本(61-2023)

ハイキング部(合同)

日時：10月5日(土)10:00~
 集合：JR西宮名塩駅
 行先：あいあいパーク山本
 担当：中田 蕃(61-3251)

※青春18きっぷ部(12月予定)

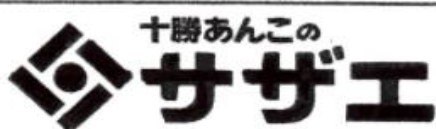
日時：12月17日(日)7:10~
 集合：JR西宮名塩駅
 行先：岐阜歴史博物館
 参加費：3,500円(当日徴収)
 バス代・岐阜城入場・昼食別

Dr 浜本の健康一口メモ

新型コロナワクチン(定期接種)

<No.196 2024年10月>

新型コロナウイルス感染症が「5類感染症」に移行されてから1年以上が経過しましたが、今年の夏も再び感染拡大が起こり「第11波」となり、8月中旬にピークを迎え、現在減少傾向です。今年の夏は、感染対策が緩やかになり、多くの感染症が流行しました。子供の間では溶連菌感染症、手足口病、咽頭結膜熱(プール熱)、RSウイルス感染症、マイコプラズマなど、一部成人や高齢者にも感染拡大を認めました。新型コロナウイルス感染症は最近では夏と冬にピークがあります。冬にはインフルエンザの流行も予想されます。共通の感染対策としては、手洗い・マスク・換気となります。最も効果的な対策はワクチンです。新型コロナワクチンを含め、どのワクチンにも副反応があります。新型コロナワクチンの入院予防効果は40-70%と報告されています。65歳以上の方の新型コロナワクチンは10月から有料の定期接種(予定3,260円)となりました(65歳未満の方は有料の任意接種)。当院でも昨年同様、予約で接種する予定です。



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

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



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

文芸ひろば

俳句の部

「露」と「桔梗」

- まといつく濡れた子犬や露の朝
朝散歩 露^{くるぶし}ぬらす露の径
こだわりし剪定の槇露万朶^{つゆばんだ}
朝浴のてんとう虫や露葎
白桔梗母の伝えし盆支度
天地人露一滴に生かされて
しののめの露の光に歩のゆるぶ
逢うことも露の一步と心して
きらめきを砂丘に返し露果てる
芋の露朝陽に金剛光りして
少年に黙す日のあり白桔梗
白桔梗一輪に足る茶の湯かな
露踏むや一山^{いっさん}の影動きたり
暮れ際の桔梗の紺の行方かな
鐘打つや震へ光りし 露の玉
草分けてすくつと立ちぬ野の桔梗
- 文人 文人 文人 文人 政子 政子 政子 政子 政子 政子 文人 文人 文人 文人 政子 政子 政子 政子 洋海 洋海 洋海 洋海 洋海 洋海 誓子 誓子 誓子 誓子 誓子

あだし野の野風露けき小径かな

泰子

あけそむる紫の空花桔梗

泰子

露の玉食みし若馬都井岬^{わかうま}

泰子

前栽^{せんざい}に祖母の丹精白桔梗

泰子

「露」 白露・露の玉・露けし・露しぐれ

地面や草や木の葉などに凝結した水滴で、秋の風の無い晴れた夜には例外なく発生して、朝日に輝く景は美しい。雲が低く覆う夜や風の夜は放射された熱がまた地表に戻されて冷えきらない。秋は夜の更け行くとともにもう露けしという感じがあり、草の葉は夜露を結ぶ。

「桔梗」

秋の七草の一つ。青みがかかった紫色の清楚な花が愛されて園芸種として多く栽培されている。根茎にキキョウサポニン・イスリン等の有効成分を含み、正月のお屠蘇酒に加えたり、痰を止める薬の原料として新薬に応用されている。

東山台では、園芸種として庭では見かけるが、草原にも自生しているのは、ほとんど見られなくなった。

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

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）
東山台3丁目3-9 (電話: 8199-62-3661)
名塩のワイン 検索

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

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 16:00~18:00	○	○	○	○	×	○

休診：本曜と土曜の午後、日曜、祝日

〒519-1134 西宮市名塩新町3丁目3-9

東山台の花を見つけに、春にタラの芽やコゴミの山菜を求めて走り回った野山に、夏の花達を探しに出かけました。帽子をかぶりハサミを持って秘密の土手へ行くと、そこはホタルブクロ・ノゲシ・チガヤ・ノカンゾウをよく見かける場所ですが、今は丈の高い緑に覆われていました。



少し足を進めるとブタクサに埋もれて色が白っぽくなったホタルブクロが土手一面に咲いていました。夏の初めには紫の濃かったこの花も、厳しい太陽の光と雑草の繁殖で余り目立たない色にはなりましたが、それが又優しくて素敵です。

昔の子供達は、つかまえた虫をこの花の袋に入れ、口元を押さえて持って帰ったそうです。

花を透かす青白い光、チョウチン花と言う方言もそんな遊びから生まれたのかもしれませんが、うつむいて咲く花の中央には、先の膨らんだ雌しべが垂れて、まさに教会の鐘のようです。



土手のはずれには、同じキキョウ科のツリガネニンジンが風とダンスをしています。

片手に握れるだけの花たちを持ち、傍に流れる水でタオルを濡らして切り口を包んでそっと籠に入れました。夏色のエノコロクサと色どりにキウイモを一枝入れましょう。



花でいっぱいの籠を持って河原を行くと、遠くに点々と紅色が続いています。

夏の陽ざしの強さと明るさを競っているかのように、あたり一面に咲くムシトリナデシコでした。

草いきれにおせて花を探していると、草たちの緑に夏の陽ざしが照り返してクラクラとしてくるけれど、見つけ出した色の花達は緑の中でいかにも涼しげで、「あー、やっぱり野の花が好き！」と、思います。

我が家の近くにも、まだこんなに自然の野の花があるなんて、なんて幸せでしょう！

家に帰って竹籠に入れましょう。

籠の中には桃色・赤紫・薄紫・白・黄色が入り混じって、夏のさなかの絵ができました。

※草いきれ：夏の季語で、夏の強い日差しで草むらが蒸し暑く感じられ、植物の青臭い匂いで満ちている状態を示す。

誓子 記

会員情報

会員数の現状

入会	退会	訃報	190名
東：田辺 弘子	—	—	

2024.9.10./現在

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

ナシオンクラブ広報誌 303号
(東山台老人クラブ連合会)
発行日 2024年10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.tamashi@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