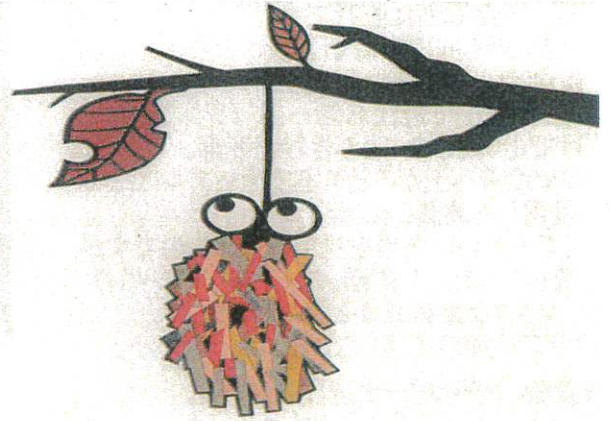




# 名塩老連

令和6年(2024)  
11月号(332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	金			
2	土	ハイキング		
3	日	(文化の日)		
4	月			
5	火		輪投げ	
6	水		囲碁将棋	
7	木		卓球・カラオケ	
8	金	名塩講座	小学校安全管理(木え元クラブ)	
9	土	児童センター		
10	日			(スポ21運動会)
11	月	卓球・カラオケ・ 小学校安全管理(清瀬クラブ)		
12	火	北部G/G大会	輪投げ	
13	水	編集会議	囲碁・将棋	
14	木		卓球・カラオケ	
15	金		小学校安全管理(第二清瀬クラブ)	
16	土			
17	日			
18	月	卓球・ 小学校安全管理(美鳥里東クラブ)		
19	火		輪投げ	
20	水	運営委員会	囲碁・将棋	
21	木		卓球・カラオケ	
22	金			
23	土	ハイキング		
24	日			
25	月		卓球・カラオケ	
26	火		輪投げ	
27	水		囲碁将棋	
28	木		卓球・カラオケ	
29	金	常任理事会		
30	土			



川条秀和:作

## 連絡事項

### <ことぶき号>

11月26日(火):卓球部



12月9日(月):ガーデン・山荘・四つ葉会

### <名塩講座>

11月8日(金) ことばあそび



12月6日(金)午後1時30分 医療問題

### <ハイキング>

11月2日(土):武庫川コスモス散策



JR名塩駅 10時出発~11時30分現地解散

11月23日(土):武田尾・桜の園

JR名塩駅 10時出発~11時30分現地解散

\*いずれも、弁当昼食はありません。

### <その他>

・11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。

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

## 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込み下さい)

# ことぶき号：日帰り旅行

# ～近江八幡 方面～

9月12日(木)

西名塩分区：東久保・赤坂・緑ヶ丘・平成の杜・ガーデン・山荘・四つ葉会

## 日帰り旅行<第2便>

いい天気です。9月の行楽日和ですが猛暑が続き心配な声も上がる旅の始まり。高速道路の渋滞で午前中のスケジュールを変更、昼食場所に直行です。

(第1便も同じ結果でした)

昼食は「近江八幡・坪清」です。

竜王I/Cを出て近江八幡へ。トイレ休憩1回だけで走り続けたことぶき号を下車。

坪清の2階へ上がると洋室でテーブルには一段重と茶碗蒸し・ご飯。

丸くてかわいい御重を見て心配したのですが品数もあった。茶碗蒸しの上に乗っているのは、マツタケか椎茸かと賑やかなこと。

9クラブ参加の座席もなんとか収まりホッ。

昼食後、「ラ・コリーナ近江八幡」へ。

ラ・コリーナという名前を知らなかったのはボクだけかもしれません。

「ラ・コリーナの土産」というだけで大喜びをする人が多いという。バームクーヘン・カステラ・和菓子、ひとつの店舗を出るたびに暑さを味わえます。円形の中央の田で稲刈りをしている若者達に「あんたらどこの人？」と訊くと「従業員です」との返事がかえる。まあ、ごころうさんです。

次の予定は、近江八幡・散策です。したかった？皆さん暑さで少々うんざりしていたので、車中からの街並み見学となりました。

旅の最後・土産屋です。「竜王かがみの里」道の駅。竜王産の野菜・果物、米、花の直売店へやってきました。品薄の米・ここでは近江米の新米が買えるとあって一番人気です。

3kgの米を提げて帰ります。

オーバータイムを渋滞で使ってしまった旅でしたが、皆さん楽しい一日を過ごすことができました。

企画をされた旅行部の皆さん、ご協力・ご支援をいただいた「名塩会」様、ありがとうございました。

西名塩分区：大前 慶治

## <お詫び>

3便に別れた今回の日帰り旅行。

第1便は、9月3日(火)：名塩分区と茶園クラブが近江八幡に行ってきました。上記第2便と同じ行程です。

ただし、昼食場所が異なっています。

狭いところで、1階と2階に別れての食事。

また、食事内容も計画とは違ったメニューとなっており、大変お粗末な料理でした。帰宅後参加者からの苦情が多く、第2便に向けて昼食場所の変更を至急行いました。

第2便の方は、ほぼ満足していただきましたが、第1便参加者には、大変不愉快な思いをさせてしまったことに申し訳ありませんでした。お詫び申し上げます。(旅行部)



## 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場によるレッスン開講中> ☎(0797)63-2130

好評  
焼そば姿  
販売中

会席、仕出し、弁当、寿司  
祝宴、法要、仏事、各種会合  
等々にご利用ください。

## マイショップ名塩店

電話 0797-61-0230  
URL <http://www.myshop'najio.com>  
営業 AM10時～PM7時 <定休日 水曜日>

# 名塩地区敬老会

令和6年9月29日(日)午後:名塩小学校体育館

コロナ感染もようやく緩和されてきました中での本年敬老会。ほぼ通常通りの開催となりました。塩瀬中学校吹奏楽部の生徒80人近くの皆さんが参加されました。

また、名塩会からの「尚歯会」記念品が、名老連:1133名の方が招待されました。毎年ですが、大変ありがたく感謝いたします。当日は、来賓者・70歳以上の対象者の方・スタッフの方など、総勢500人以上の方が会場に集まって頂きました。

開催主催者の開会あいさつ・来賓者の祝辞に続いて、吹奏楽演奏が始まりました。各種大会で金賞を受賞されたことの紹介されました。お楽しみの抽選会も行われ午後3時過ぎに閉会となり、盛大な敬老会でありました。

主催された、名塩地区社会福祉協議会の皆さん、お世話になりありがとうございました。 記:広報部



# 奉仕活動月間

美鳥里 4クラブ合同 令和6年9月17日

9月20日は全国一斉社会奉仕の日です。全国老人クラブ連合会において「社会奉仕の日」として制定されています。

これに合わせて美鳥里会でも社会奉仕活動:南台中央公園内遊歩道の清掃を行いました。当日、8時30分に集合。参加者45名の方々が掃除道具を片手に、挨拶の後清掃を開始。枯草・落葉・落下した枯れ枝などの集積、約一時間清掃に励んだ結果、大きなゴミ袋14個になりました。

猛暑の中での作業が無事終了です。皆さん、大変お疲れ様でした。

社会奉仕の日は、昭和61年に制定。全国老人会 3大運動「健康・友愛・奉仕」の一つにあたります。

ご協力いただいたみなさん、ありがとうございました。

記:美鳥里西 木下 春夫



南台中央公園遊歩道周辺の清掃活動

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

タニヤ歯科医院

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 [西宮タニヤ歯科](#) 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

実践編

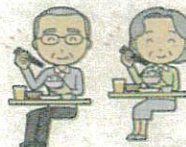
フレイル予防に大切な

4つの柱

① 食事

- 毎日3食決まった時間に食べる
- 肉・魚・卵・大豆製品のどれかを毎食食べる
- 牛乳・乳製品(ヨーグルトやチーズなど)を毎日食べる
- バランスよく食べましょう

家族・仲間と一緒に楽しく食べましょう



たんぱく質は



それぞれ手のひらサイズの量

合言葉は「さあにぎやかにいただく」

**さ** **かな** 干物や加工品・甲殻類もOK

**に** **く** ハム・ウィンナーなど加工品もOK

**い** **も** 大豆製品

**あ** **ぶら** 炒め物など油を使う料理  
バターやドレッシングも

**き** **ゆうにゆう** チーズ・ヨーグルトなどの乳製品

**た** **まご** 卵

目標は1日  
**7種類以上**

**や** **さい** 野菜

**た** **いず** 納豆・豆腐や油揚げなど

**か** **いそう** のりやひじきなど乾物も  
(に)

**く** **だもの** 果物

※ロコモチャレンジ推進協議会HPより

今日(昨日)の食事を思い出して、食べたものを書いてみましょう

② お口の健康

- 歯間ブラシ・デンタルフロス等を使う
- 定期的に歯石除去や健診を受ける
- 口腔体操を行い、噛む力、飲み込む力を鍛える
- 音読・早口言葉を言う

歯間ブラシを使うと除去率UP



※日歯保存誌48,272,2005年

飲み込む力 更にUP↑

おでこ体操



手のひらのこの辺りに力を入れます

- ① 手のひらとおでこで押し合うようにします。
- ② おへそをのぞきこむようにして声を出しゆっくり5つ数えます。1日5~10回繰り返しましょう。

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

<https://www.gensyouji.com>

阪急バス名塩停留所すぐ

つじ眼科 クリニック

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：木曜と土曜の午後・日曜・祝日

受付：午前診 12:15 午後診 18:45まで

☎0797-63-1113

〒669-1134 西宮市名塩新町8番地 エコールなじお5階5-2

# なんでも紹介



※けがや持病がある人、健康に不安がある人は、かかりつけ医にご相談ください。  
また、普段から家族など身近な人にも健康状態を知ってもらいましょう。

## ③ 運動

- 今より10分多く体を動かす
- 積極的に階段を利用する
- 座る時間を減らして、掃除・料理・洗濯などの家事を増やす

### 運動習慣が

#### ある人

毎日5000歩を  
目標にウォーキング



- ながら運動を生活に取り入れる

家事を  
しながら



かかと上げ

★30回を1日2セット行います

自宅できる

### ながら運動

#### ない人

- 歩き方を意識する
- 外出の際はちょっと遠回りする

5分歩くと  
400歩以上も  
歩いたことに!

※厚生省HPより

テレビを  
見ながら



片足立ち

★左右1分ずつを1日3回行います

## ④ 社会とのつながり

- 1日1回外出する
- 週1回以上友人や知り合いと交流する
- 月1回以上楽しさややりがいのある活動に参加する

詳細は6ページをチェック!

- 相談先・相談相手を作る
- 定期受診・健診を受ける



ドミノ倒しにならないように



社会とのつながりを失うことが  
フレイルの最初の入口です

人との交流が健康のカギ! 積極的に参加しましょう!



### 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 DAY!**

さくらコースPM11時以降スタート  
大団円でプレーできます!  
プレーされない方も、500円でご入場できます。  
(ただし、最終1人はプレーヤーとしてご入場ください)

開催日時などは、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)

読売ゴルフ株式会社 よみうりリゾートコース

名塩北山

TEL: 0797-62-1122 FAX: 0797-61-1270 URL: <http://www.yomiurigolf.co.jp>

### 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

# 9月ハイキング：宝塚武庫川を訪ねて

9月14日(土)

宝塚・武庫川河川芸術センター

平成の杜：渡邊 清

本日は好天に恵まれましたが、気温もぐんぐんと上がり熱中症の心配の中、33名の参加者でJRにて宝塚駅まで行き、そこから2kmほど武庫川河川敷を歩きましたが、風が爽やかで道中「この地域も随分と変わって来たな！」など話しながら、新築された宝塚ホテル前や旧ホテルのあった場所に高層マンションが建ち、何階迄あるんやろ！等、話が弾みながら手塚治記念館前の着くと、火の鳥のシンボルが有り「此处で記念写真を撮ろう」と発言が有り、良い写真が写せました。すぐ横になる芸術センター入口の広場にて出欠表に記入後、会長の挨拶をして頂きここで



武庫川河川敷に降りた所、そよ風が最高でした



河川敷より新宝塚ホテルを

此の辺りの手塚治虫記念館、芸術センターは、以前動物園や植物園があった所で、芸術センター屋上の地山から見える周辺は、今でも植物園の名残が少し見られ昔が懐かしい地域です。すぐ横には歌劇団の練習場であった旧建物も見られ、子育て時代に子供を連れて来た思いが、懐かしく甦りました。



手塚記念館前で記念写真



日陰にて新家会長のご挨拶です

## 名塩講座 ~ 認知症サポーター養成講座 ~

10月4日(土)、ヤクルト販売会社の「村上昌子先生」による講座。認知症については、あちこちで勉強する機会があり、大なり小なりご存知ですが、今回改めて症状や対応に仕方学びました。受講しつつ、今は亡き母の認知症を思い出しました。30年前、当時は認知症の言葉もなく、世間も呆けに関する知識も殆どなく、型破りの言動で多大の迷惑をかけていました。本人や家族に対して避難や罵倒が浴びせられたのは、当然でした。今回の聴講で、時代が進み世間の理解も大いに進んだと感じた。それでもなお羅漢の本人や家族の方への温かい励ましの気持ちがどれほど大切か、改めて強く感じさせて頂いた受講でした。



記：赤坂クラブ会長・堂阪勝之

### 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40番8号 ☎ yamamoto@khe.biglobe.ne.jp

### 谷口皮膚科 診療科目/皮膚科

☎ 0797-63-2460

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
午後 4:00~7:00	●	●	●	/	●	/

休診日/木曜・土曜午後、日曜・祝祭日  
西宮市名塩新町8番地エコールなじお5F

## 11月の花

ビオラ



花言葉  
「小さな幸福」  
「あどけない愛」  
季節ことば

- ・ 晩秋の月いよいよさえて
- ・ 寒さを感じるこのころ
- ・ 寒冷日増しに加わる時節

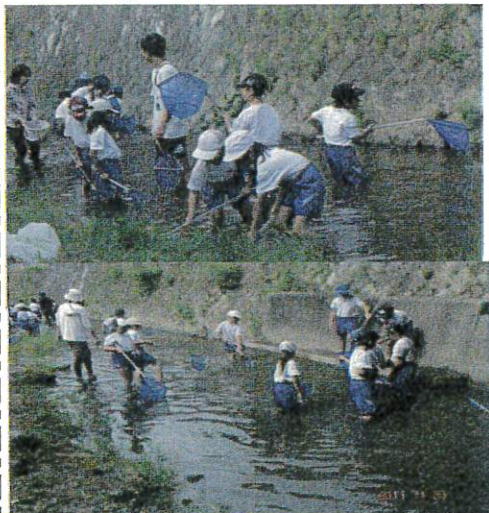
冬耕や還暦で継ぐ米作り	懐かしきひとの声聞く花八つ手	廃校はいま風の中野紺菊	野に山に吹く風柔し秋更くる	見送りし亡夫なき庭に虫すだく	子規の忌と気づく鐘の音法隆寺	待ち待ちし新米の甘さかみしめる	うす紙が剥がれるように庭に秋	水道の蛇口冷やか今朝の秋	ささやかな余生送りし獺祭忌	鰯曇ビルの隙間に見え隠れ	秋の風少し眠って又眠り
赤坂美智子	赤坂美智子	高橋千鶴子	高橋千鶴子	山田静江	山田静江	坪井キヨエ	坪井キヨエ	伊藤富美江	伊藤富美江	三輪 眞	三輪 眞



## トピックス ～名塩川ウオッチング～

令和6年9月25日  
記：小学校担当 畑田昌秀

好天の中、3年生54名、小学校西門の名塩川へ、ボランティアさん16名の応援もあり一人一人網をもらい、川へ恐る恐る一歩一歩足を入れます。生き物が網に入ると、面白くなってくと本来の子供の姿になり、おおはしゃぎです。そして色々な生き物をゲットしました。歓声が上がると18センチ程のブルーギルが取れ、皆さん、大喜びです。次から次と色々な生き物が取れ、1時間もあっという間に過ぎました。取れた生き物をピロティで8クラスに分かれて観察を行い、探検ボード・ワークシートに記載していきます。こうした川ウオッチングに元気ハツラツに取り組む姿が印象的でした。



メガネ・補聴器・時計電池交換

なじお眼鏡店

エコーなじお5階  
TEL 61-0881

営業時間 平日 10:00～19:00

定休日

土曜日 10:00～17:00

日、祝祭日

学校法人 覚前学園

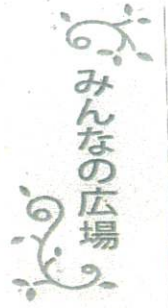
東山幼稚園

〒669-1133 西宮市東山台2丁目8-1

☎ 0797-61-3603

FAX 0797-62-7288

# ～ハイキング:あいあいパーク山本～



10月5日(土) 彼岸を過ぎたけど、日差しはまだ強い中、時折吹く頬を撫でる風は心地好い、ハイキング日和になった。

中山寺駅からの道は、まっすぐな国道の歩道ではなく、少し南へ下がった通りを曲がりながら進んで行く。植木があちこちにある山本地域らしい景色を眺めながらの歩き、話が弾みます。

公園に着いてあずまやでハイキング部長の号令、新家会長の挨拶後、出席をとりました。吹き抜ける涼風に、暑さを忘れます。

あいあいパークは、秋の花シーズンで色とりどりの花が敷地一杯に咲き、心が和むひと時でした。

記:東久保クラブ 大前 慶治



## 会員情報

### 入会

名塩ガーデン南	中村和子
第二清瀬	土岐美和子

### 退会

さくら台	山脇雪幸
------	------

### 死亡

名塩茶園	福長節夫
名塩茶園	福長美聖子
四つ葉会	河野 靖

### 会員数

1196名

2024・11月号付け

\* 謹んで故人のご冥福をお祈りいたします

**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	
午前 9:00-12:00	○	○	○	×	○	○	×	神鉄岡場駅前 エコーリラ隣
午後 3:00- 6:00	○	×	○	×	○	×	×	北神区役所3階

あなたの街のあなたのお店  
酒・ビール・米・灯油・ガス



**中藤商店**

西宮市 名塩 1丁目 26-13

TEL・FAX 0797-61-0631