



ナシオンクラブ

2024年 12月号
第305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



東山台4丁目住宅街に面した塩瀬中央公園内での鮮やかな紅葉風景（投稿写真）

【西公園 除草・清掃】

①日時：12月2日（月）	9:00～
担当：東，北クラブ，B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：12月16日（月）	9:00～
担当：西，南A・Bクラブ，B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			
12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		G.G.部	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		フォークダンス部	パソコン部，にこにこ部
13 金			
14 土		G.G.部，ヨーガ部	コーラス部
15 日			
16 月	西公園清掃		囲碁部
17 火			にこにこ部
18 水	放課後子供教室		絵画部
19 木		フォークダンス部	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			
23 月			囲碁部
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		ナシオンホール・安心プラザ 休館	
29 日		ナシオンホール・安心プラザ 休館	
30 月		ナシオンホール・安心プラザ 休館	
31 火		ナシオンホール・安心プラザ 休館	

『11月度(11月15日)ナシオンクラブ役員・理事会』

(1)市老連報告事項		⑪13日(水) 放課後子供教室 玉橋, 玉森参加	
①広報部	月刊「いぶき」第271号 送付済	⑫15日(金)	ナシオンクラブ 役員会, 広報委
②文教部	かたけ教室開催 11/1・8・15	⑬18日(月)	西公園清掃 担当: 鈴木
	高齢者芸能大会開催結果	⑭23日(土)	ハイキング 武田尾~桜の園
	高齢者作品展の開催結果	⑮25日(月)	塩瀬地区地域推進協 森井予定
③体育部	グラウンドゴルフ大会の開催結果	⑯28日(木)	ナシオンクラブ 広報委員会
	体力測定の結果	(3)ナシオンクラブ 協議/報告事項	
④女性部	第3回委員会開催・友愛募金	①広報誌「みんなの広場」投稿者全員に対して	
	後期健康講座開催	謝礼を出す制度になる	
(2)ナシオンクラブ 11月行事報告		②2025年2/26(水): ことぶき号バス 候補: 奈良	
①3日(日)	社協理事会 森井出席	③2024年度1/25(土)かたけまつり: 実行委員12名	
②3日(日)	東山台自治協 森井出席	程度の募集依頼あり	
③5日(火)	西公園清掃 7名参加, 11袋	(4)ナシオンクラブ 12月行事予定	
④7日(木)	市老連文教委 竹林出席	①1日(日)15:00~ 東山台自治協 森井予定	
⑤7日(木)	ウォーキング部 ポートタワー他 17名参加	②2日(月)9:30~ 西公園清掃 担当: 森井	
⑥8日(金)	名塩講座「ことばあそび」	③5日(木)10:30~ ウォーキング部 売布神社他	
⑦10日(土)	ナシオンクラブサークル作品展 135名参加	④6日(金)13:30~ 名塩講座「医療問題」	
⑧11日(月)	小学校みどりパト 南A: 4名	⑤16日(月)9:00~ 西公園清掃 担当: 玉橋	
⑨13日(水)	市労連理事会 森井出席	⑥20日(金)9:30~ ナシオンクラブ 役員会, 広報委	
⑩13日(水)	青春18きっぷ部 嵐山・嵯峨野	⑦27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	kazu3531@outlook.jp
にこにこ(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。

家族葬のことなら
ファミリー葬
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

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

十勝あんこの
サザエ
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

サークル活動報告

【青春18きっぷ部活動レポート】

ナシオンクラブの皆さん、良い旅していますか。青春18きっぷ部は、JRグループが発売する「青春18きっぷ」を利用して例会(小旅行)を楽しんでいるサークルで、現在14名が在籍しています。

「青春18きっぷ」は、1日5回もしくは1日5人が利用出来て、現在12,050円で発売されており、1回もしくは一人あたりでは1日2,410円で乗り放題ということになります。乗車できる電車は、JR全線の普通電車、快速電車や宮島のフェリーなどで、特急や新幹線などは利用できません。



2024.07.23. 竹生島クルーズ



2024.08.02. びわ湖箱館山

この切符は、春期、夏期、冬期に販売されています。

青春18きっぷといっても、利用できる人の年齢制限はありません。秋は、青春18きっぷの販売はありませんが、私鉄のフリー切符を利用して特別例会を開催しています。

例会では、会員の皆さんは、行程表を片手に車窓からの景色や会話を楽しんでいます。また、普通電車の乗り継ぎなどといった時間調整を利用して、途中下車ができるのもこの切符のおもしろいところです。参加

者の皆さんは、コーヒータイムやショッピング、記念撮影など思い思いに楽しんでいます。特急や新幹線では見ることができない景色や普通電車ならではの体験ができるのもこの切符の良いところです。



たまには、のんびりとプチジャーニー（小旅行）でもしてみませんか。

青春18きっぷ部：上野 一成

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							
午後 5:00~7:30	●	●	●	●	●	●	●	●

月・火・水・金 午後4:30~5:00 予約料500円など予約診療と併設、認知症診療など
休診日 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日 ☎0797-63-2588

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

サークル活動報告 【 俳句勉強会 のお誘い 】

俳句では、“風”と言えば吹いている状態、“桜”と言えば満開に咲いている状態を言います。だから、“風吹いて”とか“桜咲き”とは言いません。五七五の十七音で状況や気持ちを表すのですから、無駄な言葉は使えません。今の季節に見たり感じるもの、“落ち葉、どんぐり、紅葉、寒い、霜、マフラー”等すべてが季語になります。朝起きて、水が冷たいと感じただけでもすてきな句になります。俳句って難しいように思われますが、今まで知らなかった日本語の素晴らしさに出会うと、少し心が豊かになったような気がします。季節の変化や記憶を文字に残してみませんか？気を使わない仲間とおしゃべりしながら楽しみませんか？

いつでも、見学を歓迎しますよ。

俳句部

鈴木誓子

12月の行事予定

名塩講座（合同）

日時：12月6日(金) 13:30～

場所：塩瀬公民館

内容：医療問題

講師：南堂医院 院長

南堂 公平

ウォーキング部

日時：12月5日(木) 10:30～

集合：JR西宮名塩駅

行先：売布神社他

担当：森井 (090-3613-3560)

放課後子供教室

日時：12月18日(月) 13:30～

場所：東山台小学校

担当：鈴木, 岡田

ハイキング部（合同）

12月は活動ありません。

担当：中田 蕃 (61-3251)

なじお山下整形

肩関節疾患—その10：肩関節偽痛風

肩関節偽痛風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。この症状は前回の「肩関節石灰性腱炎」と同じですが、「肩関節偽痛風」では発熱を伴うことがあります。レントゲン検査の特徴は関節軟骨の点状や線状の石灰化像です（下図矢印）。ただし、高齢者では無症状の関節軟骨石灰化もあり特異的とはいえません。偽痛風は「偽物の痛風」と字で示すとおり、痛風とは似て非なる病気です。痛風は関節内に尿酸の結晶が沈着することで関節が腫れて痛む病気ですが、偽痛風ではピロリン酸カルシウムの結晶が原因です。偽痛風は高齢者では稀な病気ではありません。80歳以上の高齢者が急に関節が腫れて痛む場合は、まず偽痛風を疑います。痛風には高尿酸血症を治療する原因療法がありますが、偽痛風ではピロリン酸カルシウム濃度を下げて関節炎を予防する原因療法はありません。対症療法に終始します。次回の話題は「痛風」です。

(院長：山下和夫)



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

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



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	日
午前 9:30-12:30	○	○	○	○	○	○	○
午後 16:00-19:00	○	○	○	○	○	○	×

休診：年末・土曜日の午後・日曜・祝日



〒660-1134 西宮市名塩駅前5階 エコール505号5-2

文芸ひろば

俳句の部

「吟行

武田尾廃線跡」

廃線にきざむ枕木初時雨

誓子

隧道を抜けるやまばたき木の実降る

誓子

川音の変わるや紅葉散り初むる

誓子

廃線の鉄橋紅葉はしりたる

誓子

トンネルを抜けるや車窓の秋深し

泰子

隧道を抜けてふくらむ秋の彩

泰子

風過ぎてかほりこそすれ金木屋

泰子

深みゆく秋を背中の足湯かな

泰子

清流に巨岩紅葉に耽る吾

文人

武田尾の水面も赤黄秋盛る

文人

徒然に巨岩に仰臥秋の空

文人

秋空に友の名叫ぶ別れの日

文人

廃線の枕木踏むや秋の声

政子

師と仰ぐ友の転出秋時雨

政子

水音にかすかに揺るる枯すすき

政子

崖つぶち胡桃の大樹廃線路

政子

【吟行とは？】

持ち寄った自分の句を見せ合って意見を言う句会とは
違い、景勝地等へ出かけて、同じ景色を見て其々が句を
詠みます。今回は武田尾へ行き、紅葉には少し早かった
けれど、初秋の川と山を思い切り楽しんできました。

ちよこつと 俳句

この道や 行く人なしに 秋の暮れ

芭蕉

この句は、松尾芭蕉の有名な俳句で聞いたことのある
方もおられるでしょう。難しい言葉は全く使われていま
せん。

先日外出からの帰り、五時すぎにバスを降りて家路に
着くと、気が付くと回りに人の気配も無く、暗く淋しい
気持ちになりました。少し前まで、子供達の走る姿や声
が聞こえたのに、もう秋の暮なんだと、この句が浮かび
ました。芭蕉の真意は、俳諧の道も同じように暮れやす
く孤独なものだなあとという事のようにですが、私には今の
季節の心情にピッタリだと感じました。

一杯のワインは百薬の長！
地元を大切にす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

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



阪急OASIS 名塩店

12/13(金)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

10月10日 連日の暑さもひと段落し、秋晴れに恵まれて 篠山城大書院、歴史美術館を見学しました。 ちょうど 「丹波篠山味祭り」が始まり、黒豆も解禁になって 黒豆や丹波



篠山城大書院での集合写真

栗の露店が並び とてもにぎわっていました。

篠山城は、関ヶ原の戦いののち 大阪夏の陣までのころ 慶長14年(1609)、豊臣方の西国大名の動きを封じるため、家康が天下普請でわずか1年の短工期で作り上げさせたものです。急いで作ったにはしては2重の堀、3カ所の馬出し、整った石垣など 小さいながら立派なお城です。中では小学生が先生と一緒にお城案内の実習をしていました。授業の一環だそうです。私達も少し聞かせて頂きましたが 真剣に分かり易く説明していただきました。

昼食は 鯖寿司、丹波牛、山の芋など地域特産の旬のものをいただくことができました。

歴史美術館では 甲冑や太刀、源氏絵巻などを鑑賞するとともに、元は裁判所で 法廷、裁判長席や被告席などが残っており、そこで皆さん裁判官、弁護士、検事、被告人に扮してセリフを語りながら、模擬裁判をしました。傍聴人の方も含め皆さん楽しんでいただけたと思います。



自由時間を使って皆さん お店をめぐり、栗や黒豆、地酒等お土産をたっぷり買い込んでいらっしゃいました。

今回は36名の方にご参加していただき、皆さまのご協力を得てなんとか無事旅行を終えることができました。誠に有難うございました。



満席の傍聴席での模擬裁判状況

ことぶき号バス研修旅行 幹事：三宅 茂

会員情報

入会	退会	訃報
南B：佐藤 和子	—	—
南B：下山 二枝		

会員数の現状

192名
2024.11.1./現在

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)

ナシオンクラブ広報誌 305号

(東山台老人クラブ連合会)

発行日 2024年12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



浄土真宗本願寺派
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

