

【西公園 除草・清掃】

①日時：1月6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：1月20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）



ガゼボ広場から東山台2丁目へのタイル舗装
両サイドの紅葉風景（2024.12.3.撮）

ナシオンクラブ行事予定			
1月	本部行事	体育部行事	文化部行事
1	水 元日	ナシオンホール・安心プラザ 休館	
2	木	ナシオンホール・安心プラザ 休館	
3	金	ナシオンホール・安心プラザ 休館	
4	土	ナシオンホール・安心プラザ 休館	
5	日	ナシオンホール・安心プラザ 休館	
6	月 西公園清掃		俳句部，囲碁部
7	火		にこにこ部
8	水		カラオケ部
9	木	フォークダンス部，ウォーキング部	パソコン部，にこにこ部
10	金 名塩講座		書道部（安心プラザ）
11	土	ハイキング部，ヨーガ部	コーラス部
12	日		
13	月 成人の日		
14	火 みどりクラブパトロール		にこにこ部
15	水 市老連理事会		絵画部，囲碁部
16	木	フォークダンス部	書道部，にこにこ部
17	金 ナシオンクラブ 役員会，広報委		
18	土	太極拳部，ヨーガ部	
19	日		
20	月 西公園清掃		囲碁部
21	火		にこにこ部
22	水		カラオケ部
23	木		パソコン部，にこにこ部
24	金		
25	土 柿柿まつり	太極拳部，ヨーガ部	
26	日		
27	月		囲碁部
28	火		にこにこ部
29	水		
30	木 広報委員会	フォークダンス部	にこにこ部
31	金		

『12月度(12月20日)ナシオンクラブ役員・理事会』

(1)市老連報告事項		(3)ナシオンクラブ協議/報告事項	
①広報部	月刊「いぶき」第272号 原稿依頼 委員会開催 2/26(水) 13:30～	①作品展で使ったサークル紹介動画は、会員 希望限定で、YouTube上への公開はしない。	
②文教部	か竹教室 2/7, 14, 21 各(金) 委員会開催 2/6(木) 13:30～	②2025年2/26(水): ことぶき号バス旅行候補: 奈良平城宮跡他	
③体育部	委員会開催 1/22(水) 13:30～ ムック講習会 2/3(水) 10:00, 13:30～	③2024年度1/25(土) 杓杓まつり: 実行委員12名 役割, 集合場所, 時間割等	
④女性部	友愛募金持ち寄り金 347,446円 委員会開催 2/19(水) 13:30～	(4)ナシオンクラブ 1月行事予定	
(2)ナシオンクラブ 12月行事報告		①5日(日) - 東山台自治協 書面開催	
①1日(日)	東山台自治協議会	②6日(月) 9:00～ 西公園清掃 担当: 竹林	
②2日(月)	西公園清掃 7名参加, 5袋	③9日(木) 9:30～ ウォーキング部 三田市市内巡行	
③5日(木)	ウォーキング部 売布神社 16名参加	④10日(金) 9:30～ 名塩講座「初笑い寄席」	
④6日(金)	名塩講座「医療問題」南堂医院	⑤11日(土) 10:00～ ハイキング部 清荒神 清澄寺	
⑤11日(水)	市老連理事会 森井出席	⑥14日(火) 14:30～ みどりパトロール 担当: 南B	
⑥16日(月)	西公園清掃 5名参加, 11袋	⑦15日(水) 10:00～ 市老連理事会 森井予定	
⑦18日(水)	放課後子供教室 鈴木, 野村参加	⑧17日(金) 9:30～ ナシオンクラブ 役員会, 広報委	
⑧20日(金)	ナシオンクラブ 役員会, 広報委員会	⑨20日(月) 9:00～ 西公園清掃 担当: 三宅	
⑨27日(金)	ナシオンクラブ 広報委員会	⑩22日(水) 13:30～ 市老連体育委 三宅予定	
		⑪25日(土) 9:30～ 2024年度杓杓まつり	
		⑫30日(木) 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	8484takeda8484@gmail.com
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	chikachan2018.10@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	8484takeda8484@gmail.com
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	smori0226@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
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。

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。年齢不問。
○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)

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

【グラウンドゴルフ部活動レポート】



グラウンドゴルフ部は、ナシオンクラブ創立の1994年4月以来、長く活動を行っています。グラウンドゴルフとは、専用のクラブ、ボール、ボールポスト、スタートマットを使用して、ゴルフのようにボールをクラブで打ち、ボールポストにホールインするまでの打数を数えます。ゴルフと同じで、打数が少ない方が勝ちです。ルールも簡単で、誰でも手軽に楽しむことができます。1ゲーム8ホール、1ホール3打でパープレイのルールで行っています。

グラウンドゴルフ部は、現在男女合わせて12名で、毎月第2・第4・第5土曜日に、東山台小学校のグラウンドを使用して、朝9時ごろから11時過ぎまで競技を行っています。

グラウンドゴルフは、意外と身体を動かすため、運動不足解消にもなります。またプレイ中にホールインワンになれば（マイナス3点）、ブラボーと大声で叫んだり、ワイワイガヤガヤとコミュニケーションを図りながら楽しくやっていますよ。

また5月と10月には市労連のグラウンドゴルフ大会に参加しています。これまでの最高順位は38チーム中11位でした。興味のある方は一度東山台小学校運動場に見学に来てください。



市老連グラウンドゴルフ大会

活動日時：第2・4・5土曜日 9:00～

場 所：東山台小学校運動場

現会員数：12名

グラウンドゴルフ部：武田 勝利

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 16:00~19:00	○	○	○	×	×	×

休診：本曜と土曜の午後・日曜・祝日

TEL.0797-63-1113

診療15分前 受付終了

〒669-1134 西宮市名塩新町8丁目 エコールなじお5階

なじお眼鏡店 エコール なじお5階

時間 平日 10:00~19:00	定休日
土曜日 10:00~17:00	日、祝祭日

メガネ・補聴器・時計電池交換

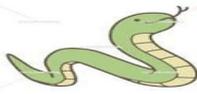
学校法人 覚前学園

東山幼稚園

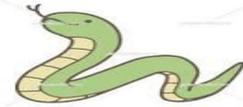
〒669-1133 西宮市東山台2-8-2

電話 0797-61-3603

FAX 0797-61-3604



謹 賀 新 年



新年あけましておめでとうございます。清々しい元日を迎えたことと存じます。昨年は、多くの皆様にご支援頂き、無事に様々な活動が続けることが出来ましたこと、心より感謝申し上げます。2025年が皆様にとって、更なる飛躍と健康をもたらす年となることを祈念致します。本年も健康、友愛、奉仕をモットーとし、東山台地域の皆様と共に楽しく、充実した日々を過ごしていけるよう、様々な取り組みを進めて参ります。これからの高齢化社会、人生100年を見据えた活動や、心身の健康維持に向けたイベントを充実させていきたいと考えております。

また、ナシオンクラブの皆様が、ただ「長生きする」ことだけでなく、地域と繋がりながら「生き活きとした暮らし」をすることです。ナシオンクラブの皆様が、生き活きと過ごせる環境作りに傾注し、どんな小さなことでも皆なで助け合い、支え合うことを大切にしたいと思っております。今後も会員様のご提案やご意見を積極的に取り入れ、より良い活動を推進して行きますので、どうぞご協力を賜りますようお願い申し上げます。

最後になりましたが、会員皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げ、2025年度の新しい年が素晴らしい一年となることを願っております。どうぞよろしくようお願い申し上げます。

東山台老人クラブ連合会長 森井 重美

1月の行事予定

名塩講座 (合同)

日時：1月7日(金)9:30~
場所：塩瀬公民館
内容：初笑い寄席
講師：池田落語みゅーじあむ

ウォーキング部

日時：1月9日(木)9:30~
集合：JR西宮名塩駅
行先：三田市内巡行(新年会兼)
担当：森井 (090-3613-3560)

みどりクラブパトロール

日時：1月14日(火)14:30~
担当：南Bクラブ

ホカホカまつり

日時：1月25日(土)9:30~
場所：東山台小学校

ハイキング部 (合同)

日時：1月11日(土)10:00~
集合：JR西宮名塩駅
行先：清荒神(初詣)
担当：中田 蕃 (61-3251)

Dr 浜本の一口健康メモ

マイコプラズマ

<No.197 2025年1月>

新型コロナウイルス感染症も秋以降減少傾向です。例年年初明け以降に流行するインフルエンザが昨年11月から流行しています。そして昨年夏から秋にかけてマイコプラズマが流行し、多少勢いが衰えるも春まで流行が続くと思われまます。マイコプラズマは細菌の一種で、風邪・気管支炎・そして肺炎などの呼吸器感染症をおこします。主な感染経路は飛沫・接触感染で、潜伏期間は2~3週間と比較的長いのが特徴です。感染者は小中学生以上の若年者に多い傾向ですが、高齢者にも感染し、一部の方は重症化します。症状は咳と発熱などで、特に長引く頑固な咳が特徴で、自然に回復することもあります。高熱を伴い肺炎と診断されることがあります。診断には、血液検査や鼻咽頭拭い液の抗原検査などがありますが、試薬やキット不足で十分に検査できないことがあります。治療はマクロライド系抗生剤が有効ですが、最近では耐性菌も増加傾向です。感染予防は飛沫・接触感染のため、手洗い・マスク・換気などです。

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

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
※休診日あり
| 休 診 日 | 日曜・祝日・水曜午後
〒669-1133 西宮市東山台1-10-5

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

文芸ひろば

俳句の部

「冬・先生の追悼句」

凧に声のころがる叩き売り

泰子

酢茎漬け匠の技の手振り塩

泰子

おしゃべりの冬あたたかき午後三時

泰子

豆皿の酢茎ぱりりと甘味茶屋

泰子

土間に立つ祖母の背中や酢茎の香

文人

木の葉髪卒寿が次の一里塚

文人

AIの記事不消化のまま年暮れる

文人

酢茎漬祖母の余生は恙なし

文人

冬色の車窓に拾ふ一句二句

政子

師存らば句会を包む温き風

政子

兄弟と逢瀬冬日や後幾年

政子

冬日さす庭に飛びかふ鳥の名は

政子

松手入れ幹のぼりゆく光かな

誓子

雨もよひ空をくすぐる冬木立

誓子

師の影に作句の心揺れつづく

誓子

石仏の耳朶きらり霜の朝

誓子

【河野靖先生追悼句】

行く秋や恩師の訃報舞ひ込めり

文人

爽やかに俳句一筋師の一生

政子

石ひとつ積むや師の亡き秋ぞ往く

泰子

師の訃報揺れて遠のく寒月光

誓子

ちよこつと 俳句

かくれんぼ 三つかぞえて 冬となる 寺山修司

この句は、かくれんぼの鬼になった時の感覚である。

実際、「三つかぞえて冬となる」ことは無い。みんなが

かくれてしまって、あたりが急に静かになり、自分だけ

が取りのこされたようで、冬の荒涼とした気分陥った

のだろう。なんだか背筋が寒くなるような感覚を覚えた

に違いない。季節は晩秋から初冬で、まだ冬らしさのそ

れほど無い時期であろう。

修司の俳句のほとんどは高校生時代の作で、のちに短歌

や演劇で活躍するこの人の出発点が俳句だった。

わたしの好きな俳句の一句です。

誓子

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

一杯のワインは百薬の長！
地元を大切に作るワインと毛糸のお店
SariYarns/名塩のワイン蔵
羊原毛を染色し手紡ぎで毛糸をつくっています
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

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 (冬季は21時終業)
電話 0797-63-2130

みんなの広場

『第2回サークル作品展』

ナシオンクラブでは、2回目となるサークル作品展を11月10日(日)に実施しました。皆様、作品展を見て頂きましたでしょうか？ 実は、私は受付を担当していたので、あまりしっかりと見ていません。でも、書道部の作品や絵画部のすばらしさ、俳句部の楽しさ等は来場者の賑わいと様子でわかりました。又、写真で参加のサークルも皆様、熱心に見てくださってましたね。

今回は、午後からコーラス部とカラオケ部の演技披露もあり、楽しく参加しておられました。

弘津さんによるプロジェクターのクラブ紹介は如何でしたか？ 皆様、凄く好意的に協力して下さったそうですね。

コーヒーは美味しく召し上がっていただけましたでしょうか？

第1回(2023年度)サークル作品展は99名の参加、第2回(2024年度)となる今回は135名の参加で、即日の入会者が1名、俳句部への入部検討者が2名程度あり、大盛況となりました。皆様の協力なしでは成立しませんでした。ありが



コーラス部の演技披露状況

うございました。又、何かご意見、ご要望がありましたら地区担当に申しつけてください。

しっかり見ていないと言いながら、こんな文章を書いているのかと思ひながら気持ちのままに。(役員も頑張っています)

竹林 香代子 記



各サークルの写真展示状況



書道部コーナー



絵画部コーナー

会員情報

入会	退会	訃報
南B：清水 正樹	—	—

会員数の現状

193名
2025.1.1./現在

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

ナシオンクラブ広報誌 306号
(東山台老人クラブ連合会)
発行日 2025年1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

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 予約外急診3000円 予約外急診と合算、緊急夜間診費2000円
休診日 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日 ☎0797-63-2588