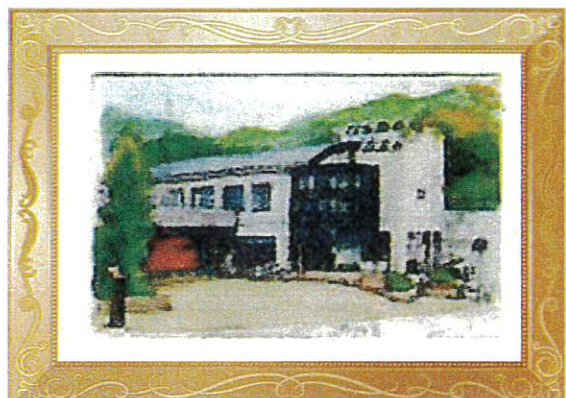


ナシオンクラブ

2023年 9月号

第 290 号



高林栄一さん（1丁目在住）絵画
（名塩消防署）

西公園除草・清掃

場 所:西公園

① 日 時:9月4日(月) 8:30～

担当:東、北クラブ・Cグループ
(コーラス部・囲碁部・フォークダンス部
にこにこ部・園芸部・太極拳部)

② 日 時:9月19日(火) 8:30～

担当:西、南A・Bクラブ・Cグループ
(コーラス部・囲碁部・フォークダンス部
にこにこ部・園芸部・太極拳部)

ナシオンクラブ行事予定				
日	月	本部行事	体育部行事	文化部行事
1	金			囲碁部
2	土		ヨーガ部	
3	日	自治協理事会		
4	月	西公園清掃		俳句部・囲碁部
5	火			にこにこ部
6	水			囲碁部
7	木	ウォーキング部・フォークダンス部・書道部		
8	金	名塩講座		囲碁部
9	土	ハイキング部	G・G部	
10	日			
11	月	みどりクラブパトロール		囲碁部
12	火			にこにこ部
13	水	市老連理事会		囲碁部・カラオケ部
14	木		フォークダンス部	パソコン部
15	金	ナシオンクラブ理事会		囲碁部
16	土	友愛訪問	太極拳部・ヨーガ部	コーラス部
17	日			
18	月	敬老の日		
19	火	西公園清掃		にこにこ部
20	水			囲碁部・絵画部
21	木			書道部
22	金			囲碁部
23	土	秋分の日		
24	日			
25	月			囲碁部
26	火			にこにこ部
27	水			囲碁部・カラオケ部
28	木		フォークダンス部	パソコン部
29	金	広報委員会		囲碁部
30	土		G・G部	

入会を希望される方、是非お電話ください

サークル（部）活動の場所と時間と連絡先					
サークル名	場 所	曜日	時間	世話人	連絡先
グラウンドゴルフ（G・G部）	東山台小学校校庭	2・4・5土	9:00～	武田（勝）	63-1017
書道部	ナシオンホール	1・3木	9:30～	小林（恵）	61-1273
コーラス部	安心プラザ1階	3土	13:30～	玉森（哲）	090-5658-0581
俳句部	ナシオンホール	1月	13:00～	鈴木（誓）	090-9889-0920
囲碁部	塩瀬センター	月・水・金	13:00～	三宅	62-4898
カラオケ部	安心プラザ1階	2・4水	13:00～	本藤	090-8753-5985
絵画部	屋外写生	3水	13:00～	上田（新）	62-3378
フォークダンス部	ナシオンホール	1・2・4木	13:00～	小林（恵）	61-1273
パソコン部	ナシオンホール	2・4・木	10:00～	奥井	090-5642-7068
園芸部	東山台小学校花壇	随時	9:00～	武田（勝）	63-1017
ハイキング部	広報紙に掲示	2土	広報紙	中田（蕃）	61-3251
ウォーキング部	広報紙に掲示	1木	広報紙	森井	61-3560
青春18きっぷ部	広報紙に掲示	随時	広報紙	上野	090-8468-3410
にこにこ部(健康麻雀)	安心プラザ	毎火	13:00～	水谷	090-8577-0796
太極拳部	ナシオンホール	3・4土	9:30～	井浜	62-2115
ヨーガ部	ナシオンホール	1・3・4土	13:30～	箕浦	20-1895

青春 18 きっぷ部 例会報告



青春 18・プチジャーニーの夏季例会は、「びわこ箱館山」です。8月2日(水)、うだるような暑さのなか8名の会員が参加しました。参加者たちは、JR 湖西線近江今津駅まで移動し、そこからコミュニティバスで箱館山の Gondola 乗場まで行きました。Gondola に乗るとみるみるうちに高度が上がり、快晴のもと、びわ湖を眼下に見下ろすことができました。

山上の気温は 30 度くらいでしたが、風が爽やかで湿度も低いので暑さはあまり実感できませんでした。メンバーたちは、すばらしい景色を堪能したり、山上のカフェで女子会を楽しんだり、思う存分夏の一日をエンジョイして JR 西宮名塩駅まで帰ってきました。入会などのお問い合わせは、事務局(上野一成 TEL090-8468-3410)までお願いします。



9月の行事予定

ウォーキング部

日 時：9月7日(木)
集 合：塩瀬体育館前 10:00
行 先：塩瀬町名塩地区 散策
担 当：森井重美さん(61-3560)

名塩講座(合同)

日 時：9月8日(金) 9:30~
場 所：塩瀬公民館 3階
内 容：西宮『ふるさと民話』を
楽しみましょう!
講 師：樋口さち江さん

みどりクラブパトロール

日 時：9月11日(月) 14:40~
集 合：東山台正面玄関
担 当：ナシオン東クラブ

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

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
しこみ下さい)

休診：木・土曜日の午後・日曜・祭日
電話 (0797) 61-0638

広報紙ナシオンクラブ 290 号

(ナシオンクラブ)

発行日 2023年8月30日

発行責任者 田中 清

編 集 広報紙委員会

情報の提供は下記へ

kiyoshi_tanaka@mvd.biglobe.ne.jp

なじお山下整形

肩関節疾患—その5：肩関節周囲炎2

今回は肩関節周囲炎(五十肩)の病態について解説します。肩関節周囲炎は40~60代の人に明らかな外傷なく、肩関節の疼痛とそれに続く関節拘縮を特徴とする疾患です。

既往症や外傷がない一次性と糖尿病や甲状腺疾患などの既往歴や外傷に続発する二次性に分類されます。

肩関節を構成する関節滑膜、関節包、腱板などに何らかの変化が生じ、それに対して免疫反応を伴う慢性炎症が起こり肩関節周囲炎を発症します。肩関節周囲炎には腱板不全断裂、肩峰下滑液包炎、上腕二頭筋長頭腱炎、石灰性腱炎など様々な病変を伴うことが多いです。

肩関節周囲炎の症状には病期によって特徴があります。

- 1) 急性期(炎症期)：安静時痛を伴う強い痛みがある。
- 2) 慢性期(拘縮期)：急性期の痛みが軽くなり、肩関節の可動域制限が生じる。
- 3) 回復期：痛み、可動域制限ともに改善していく。

このように数か月の経過で回復しますが、約半数に痛みと可動域制限が長期間継続します。病期により適切な治療が必要です。(院長山下和夫)

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

文芸ひろば

俳句の部

季語「梅酒」
「蚊」

打ち捨てし蚊が動き出す本の上

飲み干して梅酒が今日を遠くする

立ち読みの静けさに居る日の盛り

新米の凹みに落とす生卵

夏雲と語るは五層天守かな

大杉を離さぬ蟬の震へかな

空き瓶に注ぐ梅酒の琥珀波

格子戸の洩れ灯かすめる藪蚊かな

しなやかに畳む蚊の脚音が腕に

亡妻に梅酒頒布のハガキ来ぬ

粋がりし漢うめ酒に頬窄め

秋の蚊のよろよろと来てしたたか

昼の蚊の姿を見せぬ羽音かな

人生の風のひととき梅酒酌む

靖

靖

靖

靖

靖

誓子

誓子

誓子

文人

文人

文人

洋海

洋海

洋海

八月やこの平穩よ永久にあれ
梅焼酎琥珀のかなたに母の笑み
炎天に灼かるる街の静けさよ
蚊柱や無きが如くに解かれけり
蚊の声も小耳に慣れる柚道よ
コロナ禍ややとと三年の梅酒かな

政子
政子
政子
泰子
泰子
泰子

「梅酒」梅酒 梅焼酎 果実酒
青梅を漬けた果実酒。大きな壺や硝子瓶に
青梅と氷砂糖を入れて密閉、保存しておく
美しい琥珀色になる。古いほど珍重し、夏の
保存用の酒として婦女子にも愛用される。

一蚊「蚊柱」蚊の声 蚊を打つ
蠅と並んで人に嫌われる虫。ぶうんと鳴
くのも人を刺すのも雌で雄は植物の汁を吸
って生きている。蚊が交尾の為に群れてい
るのが蚊柱、溜り水に産卵、二日後に孵化
して「子子」となり、十日後にはもう蚊の
成虫となる。

浜本医院
内科・小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・明
午前 8:00~12:00	●	●	●	●	●	●	●
午後 4:30~ 5:00	予約	予約	予約	予約	予約	予約	予約
午後 5:00~ 7:30	●	●	●	●	●	●	●

月・火・水・木・金 午後4:30~5:00 予約外来(BCGなど予防接種と介保、製剤調剤など)
休診日 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日 診 0797-63-2588

浄土真宗本願寺派(西)
白毫山
源照寺

〒689-1147西宮市名塩1-27-14
☎0797(61)0630 阪急バス名塩停留所すぐ

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
9:30~12:30	○	○	○	○	○	○
16:00~19:00	○	○	○	○	×	×

休診:木曜と土曜の午後・日曜・祝日
TEL 0797-63-1113

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

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
名塩駅前店 61-1241

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

絵画



絵画クラブは平成15年から活動して8年目になります。

毎月第3水曜日にナシオンホールで活動しています。クラブのメンバーは作品を持参して来られたり、今月のテーマにそってデッサンや水彩画を描きます。こう描かないといけないという制限はありませんが、基本的な事は資料として受け取り、参考にして学びながらのグループです。

また、絵画の制作とは本来自由なものなので、マニュアルにとらわれず、楽しみながら感じ取った色彩を豊かに描きます。作品が出来ると、グループの方々の温かい評価を頂きます。そして、描かれた方の絵のそれぞれの持ち味や、表現力を学びます。楽しみながらの絵画教室ですので、ぜひ見学にいらして下さい。

問い合わせは絵画クラブ 橋本 (090-3978-0862) です。ご連絡をお待ちしています。

8月度(8月18日) ナシオンクラブ役員会開催 (現会員数189名) 書記 田中 清

(1) 報告事項 (市老連理事会 8月9日開催)

1) 市老連報告事項

- ① 秋田県大雨被害に対し、義援金100万円寄付
- ② 広報部…月刊「いぶき」261号発行8月配布
- ③ 文化教養部…委員会開催 8月17日(木)
うたごえ喫茶・囲碁大会・高齢者作品展など

2) ナシオンクラブ 8月行事報告

- ① 8月1日(火) 10:00～ 市老連広報委員会
- ② 8月2日(水) 7:05～ 青春18きっぷ
- ③ 8月3日(木) 8:30～ ウォーキング部中止
- ④ 8月4日(金) 9:30～ 名塩講座
- ⑤ 8月5日(土) 10:30～ ハイキング部 7名
- ⑥ 8月6日(日) 15:00～ 東山台自治協理事会
- ⑦ 8月7日(月) 8:30～ 西公園清掃 5名
- ⑧ 8月9日(水) 13:30～ 市老連理事会
- ⑨ 8月18日(金) 9:30～ ナシオンクラブ理事会
- ⑩ 8月21日(月) 8:30～ 西公園清掃 4名
- ⑪ 8月26日(土) 16:00～ サマーフェスティバル
- ⑫ 8月30日(水) 9:30～ 広報委員会

7月度から9月度まで西公園清掃 開始時間は8時30分となります。

(2) ナシオンクラブ役員会 協議事項

- ① 作品展 11月19日(日) 開催について
- ② 友愛訪問 9月16日(土) 配布対象者について
85歳以上全員、75歳以上独居者(徐家族同居)
- ③ ことぶき号 10月17日(火) 出石方面 予定

(3) ナシオンクラブ 9月行事予定

- ① 9月3日(日) 15:00～ 自治協理事会
- ② 9月4日(月) 8:30～ 西公園清掃
- ③ 9月7日(木) 8:30～ ウォーキング部
- ④ 9月8日(金) 9:30～ 名塩講座
- ⑤ 9月9日(土) 10:00～ ハイキング部
- ⑥ 9月11日(月) 14:40～ みどりクラブパトロール
- ⑦ 9月13日(水) 13:30～ 市老連理事会
- ⑧ 9月15日(金) 9:30～ ナシオンクラブ理事会
- ⑨ 9月19日(火) 8:30～ 西公園清掃
- ⑩ 9月29日(金) 9:30～ 広報委員会

2007年10月62打席 西宮名塩ゴルフセンター

1球	平日	土日祝日	早期
会員	8円	10円	
一般	12円	15円	会員価格

早期営業 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 0797-63-2180

秋

食欲の秋、スポーツの秋、睡眠の秋、ファッションの秋、旅行の秋、読書の秋、芸術の秋、さて皆様は今年、何の秋にしますか！



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