

【西公園 除草・清掃】

| | |
|-------------------------------|-------|
| ①日時：2月3日（月） | 9:00~ |
| 担当：東，北クラブ，Bサークル | |
| （書道部，パソコン部，俳句部，G.G.部，ウォーキング部） | |
| ②日時：2月17日（月） | 9:00~ |
| 担当：西，南A・Bクラブ，Bサークル | |
| （書道部，パソコン部，俳句部，G.G.部，ウォーキング部） | |

※貴所属クラブ：東，西，南A，南B，北



塩瀬中央公園管理事務所から宝塚・大阪を望む

（全紙面：敬称略）

| ナシオンクラブ行事予定 | | | |
|-------------|------|------------------|-------------|
| 2月 | 本部行事 | 体育部行事 | 文化部行事 |
| 1 | 土 | ヨガ部 | |
| 2 | 日 | | |
| 3 | 月 | 西公園清掃 | 俳句部，囲碁部 |
| 4 | 火 | | にこにこ部 |
| 5 | 水 | | |
| 6 | 木 | フォークダンス部，ウォーキング部 | 書道部，にこにこ部 |
| 7 | 金 | | |
| 8 | 土 | ハイキング部 | コーラス部 |
| 9 | 日 | | |
| 10 | 月 | | 囲碁部 |
| 11 | 火 | 建国記念の日 | |
| 12 | 水 | 市老連理事会 | カラオケ部 |
| 13 | 木 | フォークダンス部 | パソコン部，にこにこ部 |
| 14 | 金 | | |
| 15 | 土 | 太極拳部，ヨガ部 | |
| 16 | 日 | | |
| 17 | 月 | 西公園清掃 | 囲碁部 |
| 18 | 火 | | にこにこ部 |
| 19 | 水 | | 絵画部 |
| 20 | 木 | | 書道部，にこにこ部 |
| 21 | 金 | ナシオンクラブ 役員会，広報委 | |
| 22 | 土 | 太極拳部，ヨガ部 | |
| 23 | 日 | 天皇誕生日 | |
| 24 | 月 | 振替休日 | |
| 25 | 火 | | にこにこ部 |
| 26 | 水 | ことぶき号旅行，市老連広報委 | カラオケ部，囲碁部 |
| 27 | 木 | 広報委員会 | パソコン部，にこにこ部 |
| 28 | 金 | | |

『1月度(1月17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 | L版いぶき78号,月刊「いぶき」 第272号1月号 送付済 委員会開催 2/26(水) 13:30~ | ①2025年2/26(水):ことぶき号バス旅行:奈良 平城宮跡,いざない館,秋篠寺等 | ②2025年1/25(土)勅勅まつり ボランティア 9:30 まつり 10:00~11:50 12:00終了→お礼 |
| ②文教部 | かた教室 2/7,14,21 各(金) 委員会開催 2/6(木) 13:30~ | (4)ナシオンクラブ 2月行事予定 | |
| ③体育部 | 委員会開催 1/22(水) 13:30~ ミルク講習会 2/3(月) 10:00,13:30~ | ①2日(日)15:00~ 東山台自治協 森井予定 | ②3日(月)9:00~ 西公園清掃 担当:鈴木 |
| ④女性部 | 委員会開催 2/19(水) 13:30~ | ③6日(木)13:30~ 市老連文教委 竹林予定 | ④6日(木)9:30~ ウォーキング部 伊丹有岡城趾他 |
| (2)ナシオンクラブ 1月行事報告 | | ⑤7日(金)9:30~ 名塩講座「名人がこ・・・」 | ⑥8日(土)10:00~ ハイキング部 廃線跡武庫川溪谷 |
| ①5日(日) | 東山台自治協 書面開催 | ⑦12日(水)13:30~ 市老連理事会 森井予定 | ⑧17日(月)9:00~ 西公園清掃 担当:森井 |
| ②6日(月) | 西公園清掃 雨天のため中止 | ⑨19日(水)13:30~ 市老連女性部委 永瀬予定 | ⑩21日(金)9:30~ ナシオンクラブ 役員会,広報委 |
| ③9日(木) | ウォーキング部 三田市巡行 16名参加 | ⑪26日(水)8:10~ ことぶき号バス研修旅行 | ⑫26日(水)13:30~ 市老連広報委 玉橋予定 |
| ④10日(金) | 名塩講座「初笑い寄席」約70名 | ⑬27日(木)9:30~ ナシオンクラブ 広報委員会 | |
| ⑤11日(土) | ハイキング部 清荒神 清澄寺 | | |
| ⑥14日(火) | みどりパトロール 南B:4名 | | |
| ⑦15日(水) | 市老連理事会 森井出席 | | |
| ⑧17日(金) | ナシオンクラブ 役員会,広報委 | | |
| ⑨20日(月) | 西公園清掃 担当:三宅 | | |
| ⑩22日(水) | 市老連体育委 三宅予定 | | |
| ⑪25日(土) | 2024年度勅勅まつり | | |
| ⑫30日(木) | 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 | 安心プラサ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 | s-ueda@kc4.so-net.ne.jp |
| 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~ | 北田 | 090-4297-1263 | kita-ake.goodluckd.3155@dokomo.ne.jp |
| 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 | smorii0226@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) | 安心プラサ | 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。

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

一杯のワインは百業の長!
地元を大切にす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

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



サークル活動報告

【絵画部活動レポート】

絵を描くことの効果は良いことばかり！

いくつか箇条書きにして、まとめてみます。

- ①ストレスを解消し、リラックスできる。
- ②絵を描くことは、普段使わない右脳をつかうので脳のバランスが良くなり、疲れた脳をリラックスさせる。
- ③絵を描くということは、手を使う作業なので脳に刺激を与え、脳が活性化されます。これは高齢者にとっても良い効果が期待できます。
- ④多くの高齢者の施設やデイサービスなどでも、認知症予防も兼ねて取り入れています。
- ⑤絵の上手、下手など関係なくリラックス効果が期待できます。
- ⑥練習すればうまくなり、人に見せたくなり、他の人とのコミュニケーションのアイテムとなります。



絵画部サークル仲間



絵画部活動状況－2

⑦絵を描くことで、心に良い変化が起こり、多くの笑顔が増える。

毎月第三水曜日 午後1時からナシオンホールで活動しています。

一度、是非見学にお越しください。



絵画部活動状況－1

絵画部：上田 新一郎

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
受付終了時刻は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



 **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

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**

【2月の歳時記あれこれ】

2025年巳年がスタートして早くも1ヶ月が過ぎます。一番寒くて厳しい季節になりました。

さて、2月の歳時記について一部述べたいと思います。ご存知のように2月2日は「節分の日」、そして2月4日には「立春の日」と立て続けにやってきます。節分の日は豆まき、恵方巻き等々で有名です。幼い頃の思い出は、鬼が入ってこないよう玄関にヒイラギの小枝に、いわしの頭をさして邪気を払った光景が浮びます。「立春の日」は旧暦では新年とされ、大変お目出たい日です。新年巳年にちなんで、「蛇」の熟語を使って締めたいと思います。事の始めにあたり物事を進めて行くのに「蛇足」をつけないよう、無駄な事は省き、効率の良い運営を目指し、「竜頭蛇尾」にならないよう、「巳」のりの多い年にしていきたい。

今後とも引き続きナシオンクラブをご支援の程よろしくお願い申し上げます。

ナシオンクラブ会長：森井 重美

2月の行事予定

名塩講座（合同）

日時：2月7日(金) 9:30～
 場所：塩瀬公民館
 内容：名人がこだわる美味しい
 そば打ち講座
 講師：関西上砂川手打ちそば愛好会
 代表 大内 卓

ウォーキング部

日時：2月6日(木) 9:30～
 集合：JR 西宮名塩駅
 行先：伊丹有岡城趾, 伊丹ミュージアム他
 担当：森井 (090-3613-3560)

ハイキング部（合同）

日時：2月8日(土) 10:00～
 集合：JR 西宮名塩駅
 行先：廃線跡 武庫川溪谷散策
 担当：中田 蕃 (61-3251)

医療あるある中川薬局

花粉症あるある①

スギ花粉症の時期が近づいてきましたね。花粉症の方にとってはつらい時期です。

先日、日本気象協会より今年の花粉飛散予想が発表されました。

近畿の飛散開始時期は例年通り（2月中旬）、飛散量は例年（過去10年の平均）に比べるとかなり多い地域もあるようです。

花粉症とは、スギやヒノキなどの植物の花粉が原因となって、くしゃみ・鼻水などのアレルギー症状を起こす病気です。

治療薬は、次回お話ししますが、抗アレルギー薬（抗ヒスタミン薬、抗ロイコトリエン薬等）、漢方薬、ステロイド等数多く、剤形についても内服、点眼、点鼻、貼付剤等と多岐にわたります。

ご自身の困っている症状や生活ライフスタイルに合わせて医師と相談しながら治療薬を組み合わせる使用することがおすすめです。

病気の治療は症状が出てから行うのが原則ですが、花粉症の場合は症状が出る前から治療を開始することが認められています。花粉が飛ぶ少し前から薬による治療を始めることで症状を軽くする・症状が出る期間を短くする・最盛期に使用する薬の量を減らすなどの効果が期待されるため早めに花粉対策を始めるとよいでしょう。

次回はお薬についてお話しします。

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～ 8:00 | 予約 | 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4:30～8:00 予約制(500円) 予約受付時間と合致、要加算(相談可)
 休診日 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日 ☎0797-63-2588

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

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

文芸ひろば

俳句の部

「新年・炬燵」



門松の無き草庵や年明くる
 仕事終へお茶と炬燵の褒美かな
 一人炬燵淋しさまでは温もらず
 我が世とて日がな一日炬燵守
 新年の御空沁みいる八十路坂
 初詣おみくじ大吉胸深く
 炬燵入る思いめぐらす昭和の日
 清掃車に深き一礼落の花
 初便り巳年巳の刻動き出す
 母と子のお手玉踊る三が日
 顔寄せて開くアルバム掘炬燵
 帰省子を足で撫でたる大炬燵
 秒針の音たゆみなく去年今年
 顔寄せて一期一会の炬燵船
 年神の急ぎ参らす老いの家
 一人来て皆の寄り来る置炬燵

文人 文人 文人 文人 文人 文人 文人 文人 政子 政子 政子 政子 政子 誓子 誓子 誓子 誓子 誓子 泰子 泰子 泰子 泰子 泰子

** 巳年の意味 **



執念深い動物というイメージのある蛇ですが、その一方恩を忘れずに返す動物とも言われる。脱皮するヘビは「復活と再生」を連想し、不老長寿や強い生命力につながる縁起のいい動物と考えられる。蛇は餌を食べなくても生きながらえる為「神の使い」として崇められてきた。この「執念深い」ところから巳年生まれの人の性格として「努力を惜しまない」「粘り強い」「努力家」と言われる事が多い。

巳年生まれの皆さん、いかがですか？

ちよこつと 俳句

スケートの紐むすぶ間も逸りつつ 山口誓子



「逸り」は、勇み立つこと。すなわち、早くそうしたい気分になる事である。スケート靴の紐を結びながら、滑る準備をしている間も、心はもうリンクの上にあるのだ。胸がわくわくしている子供の表情が思い浮かぶ。皆さんにも、そんな想い出はありませんか？

誓子 記

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)

家族舞のことなら

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

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・土曜の午後・日曜・祝日

つじ眼科 クリニック
 TEL.0797-63-1113

診療15分前 受付終了

〒669-1134 西宮市名塩瀬町名塩 エコルビル2F

奥井 勝司

パソコン部で仲間とパソコンを楽しんでいる奥井です。今日は少し趣向を変えて、趣味のリコーダーについて仲間募集の宣伝をさせていただきます。とは言っても、この文章は適当に入力して Copilot という AI ソフトに添削をお願いして投稿しています。

65歳から始めたアルトリコーダーも、今年で16年になります。月に一度、古楽を専門に演奏活動されている笠原先生にレッスンを受けていますが、なかなか上達しないものです。一番の悩みは、指が細かく動かないことです。リコーダーでは指の動きと同時に、タンギングと呼ばれる舌先の素早い動きも要求されます。これがなかなか難しく、81歳の私にとっては大きな課題です。

現在、ルネサンス時代の作曲家の作品に絞って練習しています。特にルイエという作曲家のリコーダーソナタ集を練習しており、今は第3巻まで終了しました。先生とのレッスンでは、一つのソナタ曲集を完成させることを目標にしています。先生はリコーダーで低音部を吹いてくださることもあれば、リュートを持参して通奏低音を演奏してくださることもあります。ルネサンス時代の貴族の気分になりながら、音楽を楽しんでいます。

今、東山台でリコーダーの仲間を探しています。一緒にリコーダーを練習しませんか？また、合奏を楽しみませんか？リコーダーの練習で一番相性の良い楽器はチェンバロです。その他にもビオラ・ダ・ガンバやテオルゴといった低音楽器が主流になります。リコーダー四重奏も素敵ですね！



リコーダー用の練習楽譜はインターネットで検索し、無料で使用しています。練習音源はYouTubeで立派な演奏を参考にしています。一緒に演奏するにはスピードが速すぎるときは、Audacityというパソコンソフトを使用して自分のテンポに合わせてゆっくり演奏させます。また、通奏低音部分だけを Muse Score という楽譜作成・再生アプリソフトに打ち込んで、様々な楽器音色で伴奏させることもしています。一緒に練習しましょう！

上の図は、Microsoft Designer という AI ソフトに「80歳の紳士は60歳からリコーダーを始め、今ルイエのリコーダーソナタ集を楽しんでいる。この西宮の東山台で仲間を求めて活動しようとしている」と入力して作成させました。



連絡先

会員情報

| | | | |
|----------|----------|----------|--------------|
| 入会 | 退会 | 訃報 | 会員数の現状 |
| 南B：豊田 武彦 | 南B：堂原 洋海 | 東：宮前 喜志恵 | 192名 |
| | | | 2025.2.1./現在 |

※謹んで故人のご冥福をお祈りいたします。

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

ナシオンクラブ広報誌 307号
(東山台老人クラブ連合会)
発行日 2025年2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

阪急OASIS 名塩店
2/14(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