



ナシオンクラブ

2025年 3月号
第308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

【西公園 除草・清掃】



ナシオンクラブが活動の拠点とするナシオンホール(東山台コミュニティ会館:2F)で、1Fは“東山ぽぽこども園”が入る

①日時：3月3日(月) 9:00~
担当：東, 北クラブ, C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：3月17日(月) 9:00~
担当：西, 南A・南Bクラブ, C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			
3月	本部行事	体育部行事	文化部行事
1 土		ヨーガ部	
2 日	スプリングコンサート(市100年)		
3 月	西公園清掃		俳句部, 囲碁部
4 火			にこにこ部
5 水			絵画部
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		G.G.部・ハイキング	コーラス部
9 日			
10 月	みどりクラブパトロール		囲碁部
11 火			にこにこ部
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, ヨーガ部	
16 日			
17 月	西公園清掃		囲碁部
18 火			にこにこ部
19 水			絵画部, 書道部
20 木	春分の日		
21 金	ナシオンクラブ役員会, 広報委		にこにこ部
22 土		G.G.部, ヨーガ部	
23 日			
24 月			囲碁部
25 火			にこにこ部
26 水			カラオケ部
27 木		フォークダンス部	パソコン部, にこにこ部
28 金	広報委員会		
29 土		G.G.部, 太極拳部	
30 日			
31 月			囲碁部

『2月度(2月21日)ナシオンクラブ役員・理事会』

<p>(1)市老連報告事項</p> <p>①広報部 月刊「いぶき」第273号 送付済 月刊「いぶき」第274号 4月号 原稿依頼：締切 3/12 委員会開催 2/26(水) 13:30～</p> <p>②文教部「うたごえ喫茶」の開催 3/26(水) 13:30～ 市総合福祉センター 別館2F 大集会室</p> <p>③女性部 委員会開催 2/19(水) 13:30～</p> <p>(2)ナシオンクラブ2月行事報告</p> <p>①2日(日) 東山台自治協 森井出席 ②3日(月) 西公園清掃 8人, 10袋 ③6日(木) 市老連文教委 竹林出席 ④6日(木) ウォーキング部 伊丹有岡城趾 17名 ⑤7日(金) 名塩講座「名人のそば打ち講座」 ⑥8日(土) ハイキング部 雪のため中止 ⑦12日(水) 市労連理事会 森井出席 ⑧17日(月) 西公園清掃 9人, 15袋 ⑨19日(水) 市老連女性部委 永瀬出席 ⑩21日(金) ナシオンクラブ役員会, 広報委 ⑪26日(水) ことぶき号バス研修旅行</p>	<p>⑫26日(水) 市老連広報委 玉橋欠席 ⑬27日(木) ナシオンクラブ広報委員会</p> <p>(3)ナシオンクラブ協議/報告事項</p> <p>①花見について 4月2日(水)11:00～13:00 参加費：500円/1人(当日受付払い) ②R7年度会費徴収について 3月役員会の新規 名簿配布後に会費徴収 ③第77回ことぶき号バス旅行行先：舞鶴方面</p> <p>(4)ナシオンクラブ3月行事予定</p> <p>①2日(日)13:30～ 社協理事会 森井予定 ②2日(日)15:00～ 東山台自治協 森井予定 ③3日(月) 9:00～ 西公園清掃 担当：鈴木 ④6日(木) 8:10～ ウォーキング部 大阪城梅林他 ⑤7日(金) 9:30～ 名塩講座「柿推し活・」 ⑥8日(土)10:00～ ハイキング部 中山寺, 梅林 ⑦10日(月)14:30～ みどりクラブパトロール 北クラブ ⑧12日(水)13:30～ 市労連理事会 森井予定 ⑨17日(月) 9:00～ 西公園清掃 担当：竹林 ⑩21日(金) 9:30～ ナシオンクラブ役員会, 広報委 ⑪27日(金) 9:30～ ナシオンクラブ広報委員会</p>
---	--

【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	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	安心プラサ1階	2,4水	13:00～	本藤	090-8753-5985	hondom@hcc5.bai.ne.jp
絵画	屋外写生	1,3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@docomo.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	smori0226@gmail.com
プチジャーニー	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。



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：木曜と土曜の午後、日曜、祝日

TEL:0797-63-1113

診療15分前 受付終了

〒619-1134 西宮市名塩新町5丁目 エコービル505号2

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(本日は21時終業)
電話 0797-63-2130

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

サークル活動報告

【園芸部活動レポート】

ナシオン園芸部は、花大好き、土いじり大好きな14人で東山台小学校体育館から駐車場入口辺りの花壇の世話をしています。地域の“花いっぱい運動”の一環として活動しています。花の苗は、5月と12月に西宮市から配付されます。不定期ですが、ひと月に2回程度活動しています。

サマーフェスティバルに向けて花の種から苗を育てて、お店で販売をします。各自、育てた花の苗も持ち寄り、



葉牡丹の後ろでの記念撮影



サマーフェスティバルでの店頭展示状況

花壇を賑やかにしてくれることでしょう。

店頭にならべることができ

ました。多くの方に来ていただき感謝しています。また、7月から葉牡丹を種から育てました。7月下旬に発芽してポット植えをしました。葉牡丹は暑さに負けず育っていきます。10月には畑に地植えして、12月まで育てます。12月に配付された花の苗と一緒に花壇に植え、新年を迎えました。これから、パンジー、チューリップ、ノースポール、カレンジュラ、アリッサムなども咲き、



東山台小学校の駐車場入口付近の花壇

畑では、ジャガイモ、玉ネギ、さつまいもは、毎年恒例



花壇を前に記念撮影

の作物です。皆さんの

の植えたい作物を決めて挑戦しています。作業を終えて、お茶の時間をします。おやつを食べながら楽しいひと時を過ごします。

一緒にやってみようと思われる方は園芸部活動を見学に来てください。お待ちしております。

園芸部：北田明美

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

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	○	○	○	○	○	○
午後 5:00～7:30	○	○	○	○	○	○

月・火・水・金 午後4:30～5:00 予約料500 夜急診料2000 休日急診料2000
 休診日 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日 電話 0797-63-2588



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



【 3 月歳時記 】

1月は行く、2月は逃げる、3月は去る、あっという間に過ぎてしまう事を表現した言葉です。3月の代表的な行事には卒業式があります。いろいろな年代で様々な形式で卒業式が行われます。(今年の卒業式も変わった式が見られますかな) コロナ渦では何年も中止していた学校もありました。楽しい思い出と沢山の希望をもって飛び立ち、去って行くでしょう。また、3月決算のサラリーマンは、販売の最後の追い込み、商品の棚卸し、帳簿の整理等々忙しい毎日が続き、あっという間に去って行くのでは、そして年金生活者の小生は、確定申告(3月15日締切)があります。申告書を前にして、エビデンスを持ち出し、難しい税務用語と悪戦苦闘しながら作成する。作成後はまた一苦勞、パソコン上でのe-Taxを利用し、税務署へ送信する。今年もトラブル無く無事に送信出来た。私たちが納付した血税が、世の中のため、正しく使って行って欲しい。 ”時間よとまれ、時間を戻してと叫びたい。3月です”

ナシオンクラブ 会長：森井 重美

3月の行事予定

西宮市 100 周年(2025)祈念

場所：塩瀬公民館 講堂 (3F)
日時：3月2日(日) 14:00~
内容：スプリングコンサート
出演：ミ・ベ・モルサクソフォンカルテット

名塩講座 (合同)

日時：3月7日(金) 9:30~
場所：塩瀬公民館
内容：ツボ押し活で元気になろう!!
講師：すが鍼灸治療院 院長 菅哲也

ウォーキング部

日時：3月6日(木) 8:10~
集合：JR 西宮名塩駅
行先：大阪城梅林, 夢洲万博会場他
担当：森井 (090-3613-3560)

ハイキング部 (合同)

日時：3月8日(土) 10:00~
集合：JR 西宮名塩駅
行先：中山寺梅林
担当：中田 蕃 (61-3251)

みどりクラブパトロール

日時：3月11日(月) 14:30~
担当：北クラブ

なじお山下整形

痛風—その1

痛風は高尿酸血症(血清尿酸値が7.0mg/dlを超える)のある成人男性に好発する下肢の急性単関節炎です。膝関節から下の関節に発症し、股関節や上肢の発症は稀です。特に母趾のMP関節(足の親指の付け根)に好発します(下図)。成人男性に多く、女性痛風患者は数%です。

高尿酸血症の状態が持続すると関節内やアキレス腱の附着部に尿酸塩の結晶が析出し、沈着します。沈着した尿酸塩の結晶が剥脱することにより炎症が起きます。この炎症は尿酸塩結晶を危険シグナルと体が認識したことによる「自己炎症」です。この炎症反応は「自然免疫」と呼ばれる自分の体を守る仕組みです。

痛風発作の前兆は局所の違和感ですが、数時間後には疼痛・発赤・腫脹に悪化し、半日で疼痛のピークに達して歩行困難になることもあります。未治療でも3~14日以内に症状は軽快します。急性痛風性関節炎の治療は消炎鎮痛薬、コルヒチン、副腎皮質ステロイドのいずれかの内服薬を患者様の合併症や併用薬に応じて選択します。コルヒチンは痛風発作の特効薬です。コルヒチンは高容量で下痢などの消化器症状が発現するので低用量で内服します。痛風発作発現後、遅くとも36時間以内に2錠内服します。1時間後にもう1錠追加しても良いでしょう。

炎症が軽快したら治療は終了します。血清尿酸値を変動させると関節炎が悪化するので、痛風発作時に尿酸降下薬を新たに開始することはありません。すでに尿酸降下薬を内服中の患者様に痛風発作が発症した場合には、尿酸降下薬を変更せずに内服を継続し、消炎鎮痛薬、コルヒチン、副腎皮質ステロイドのいずれかの内服薬を追加します。次回は高尿酸血症に対する治療の話題です。

(院長：山下和夫)



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

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

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

文芸ひろば

俳句の部 「春めく・下萌え」

春めきて指先の傷癒えしかな
政子

早朝の小鳥の羽音春きざす
政子

春めくや幼な声飛ぶジャングルジム
政子

春めくや庭過ぎる猫の大欠伸
誓子

大根引く漢の背ナ押す大落暉
誓子

春めくや上着を脱げばペアルック
誓子

下萌の彩織りなすや丹波布
泰子

杉玉のみどり春めく灘五郷
泰子

下萌えの息満ちをりし山河かな
泰子

草萌る日毎に青き地平線
文人

春めくや黄色の装ひ君光る
文人

下萌る納屋に整ふ鋤と鍬
文人

仏前の春草さがす散歩道
二枝

ケイタイに時をたずねて春遅し
二枝

木々の芽の競ふ背比べ散歩道
二枝



*** 今月の特選句 ***

草萌る日毎に青き地平線 文人

一九七五年にアメリカ赴任時、フォートワースに在る顧客を訪問した時、テキサスでは珍しい五十年に一度の大雪に見舞われ、飛行機も飛ばず三日間もホテルに釘付けにされた時を思い出して作った一句です。まだまだペーパーだった私は、早く本社（ニュージャージー州）に帰る術はないかと、忠誠心が働いていました。ダラス空港方向を眺めていると、一日と雪解けが早くなり、青々と芽生える草原（プレイリー）が現れ、彼方地平線まで続いている光景が脳裏に残り、アメリカ大陸の大きさと太陽の凄さを感じた私の壮年期に詠んだ一句です。

ちよこつと 俳句

梅一輪一輪ほどの暖かさ 服部嵐雪



皆さん、一度位聞いたことがありますか？ やつと一輪だけ咲いた梅を見てほんのわずかな暖かさを感じるといのです。実はこの句、冬に咲く寒梅を詠んだもので冬の句なんです。でも現在では、早春の句として世間に知られています。寒い中を散歩される皆さん、今度梅を見つけたら足を止めて見つめてみませんか？ 春を感じるかもしれませんよ。

誓子

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

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
受付は終了時刻の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

【ナシオンの丘に暮らすしあわせ】

下村 笑子

兵庫県北部地域で育った私がこの「ナシオンの地」に住むこととなったのは、阪神淡路大震災で伊丹市の自宅が全壊となったのが契機とも言える。地震発生当時西宮市南部の小学校に勤務していたが、地域の被害は甚大で多くの避難者が校舎内にあふれ、その対応に追われて2か月ほど泊まり込みの日々が続いた。やっと一段落したころ、不自由しながらも何とか住んでいた自宅のことが連れ合い共々気になりだし、知り合いの住宅建設会社に無理やり頼み込んでやっと自宅の修復を終えた。しかし住宅としての不満はほぼ解消されたものの、家族の精神的空ろさは何となく満たされぬままで日々を過ごしていた。

その後、他校での勤めを経た後、開校準備委員として赴任し、一年数か月勤務した東山台小学校に再び勤務することとなった。戻ってみると街路樹や斜行エレベーター、心に響くオブジェ、外観のきれいなマンション群、中央公園の木々や花などの素晴らしさに改めて感動し、地震にも強いと聞くこの地に是非住んでみたいと思った。



焼き芋大会でのお手伝いの様子

その思いがようやく叶って既に二十有余年になるが、暮らしの中では、実に多くの方々、とりわけボランティアの方々には感謝の日々である。私も3丁目にお住いの梅森さんの指導を受けながら、活動に熱心な二人の仲間と共に、校庭南法面の「桜の園」の草刈りや果樹の世話をさせてもらっている。1回/月の子供たちや保護者、ボランティアの方々との活動は一番の楽しみである。作業をしながらの会話も弾み、様々な方々から情報や知識が得られるのも嬉しい。また、この街がこれからどのように変化してゆくのか楽しみでもある。

そして、私達のちょっとのお手伝いが、衰え行く身体機能の維持に役立てれば、私にとっては有難いご褒美である。

近年、科学技術の進歩発展は目覚ましく、八十路目の私にとっては好む好まざるに拘わらず、若き頃想像もし得なかった難儀で理解し難い事として迫ってくる事もあるが、このナシオンの丘で出会う人々と自然に感謝し、しあわせを感じながら今日そして明日を暮らして行こうと思う。

会員情報

入会	退会	訃報	会員数の現状
—	—	—	192名
			2025.3.1./現在

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。
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 308号
(東山台老人クラブ連合会)

発行日 2025年3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

家族葬のことなら

ファミリー葬

Family.O 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