

## 【西公園 除草・清掃】



3丁目を貫く東山台桜通り両サイドの桜満開状況  
(投稿写真：3月末)

①日時：4月7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, ウォーキング部, フジジャー部)		
②日時：4月21日(月) 9:00~		
担当：西, 南A, 南Bクラブ, Aサークル		
(カラオケ部, ヨーガ部, ウォーキング部, フジジャー部)		

※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			
4月	本部行事	体育部行事	文化部行事
1	火	フジジャー部	にこにこ部, パソコン(初)部
2	水	ナシオンクラブ “花見”	絵画部
3	木	フォークダンス部, ウォーキング部	書道部, にこにこ部
4	金		
5	土	ヨーガ部, ハイキング部	
6	日		
7	月	西公園清掃	俳句部, 囲碁部
8	火		にこにこ部
9	水	市老連理事会	コーラス部, カラオケ部
10	木	フォークダンス部	パソコン部, にこにこ部
11	金		
12	土	G.G.部, コーラス部	
13	日		
14	月		囲碁部
15	火		にこにこ部
16	水		絵画部
17	木		書道部, にこにこ部
18	金	ナシオンクラブ 役員会・広報委	
19	土	太極拳部, ヨーガ部	
20	日		
21	月	西公園清掃	囲碁部
22	火		にこにこ部, パソコン(初)部
23	水		コーラス部, カラオケ部
24	木	フォークダンス部	パソコン部, にこにこ部
25	金		
26	土	G.G.部, 太極拳部, ヨーガ部	
27	日		
28	月	広報委員会	囲碁部
29	火	昭和の日	
30	水		

# 『3月度(3月21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 委員会開催 2/26(水) の報告	①花見について 4月2日(水)11:00~13:00
②文教部 委員会開催 2/6(木) の報告	司会:鈴木,竹林 写真:玉橋
囲碁教室(5/12~7/28毎月曜)の開催	準備:弁当,ビール,茶(森井,武田9:45 打込)
うたごえ喫茶 5/28(水) の開催	リカー2台(玉橋,にこにこ部9:30 小学校)
③体育部 委員会の開催案内 4/24(木)	アトラクション:三味線,オカリ,コーラス,グラウンドゴルフ等
グラウンド・ゴルフ大会の開催 5/23(金)	②R7年度会費徴収について
申込締切 4/9(水)	③第76回ことぶき号バス研修旅行:2/26報告
④女性部 委員会開催 2/19(水) の報告	④第77回ことぶき号バス研修旅行:5/9 舞鶴
	赤レンガ倉庫,舞鶴湾遊覧
(2)ナシオンクラブ 3月行事報告	⑤令和7年度作品展開催について
①2日(日)13:30~ 社協理事会 森井出席	(4)ナシオンクラブ 4月行事予定
②2日(日)15:00~ 東山台自治協 森井出席	①2日(水)11:00~ お花見会 体育館グラウンド
③3日(月)9:00~ 西公園清掃 雨天中止	②3日(木)8:30~ ウォーキング部 大阪桜の宮他
④6日(木)8:10~ ウォーキング部 梅林他 15名	③4日(金)9:30~ 名塩講座「相続・終活…」
⑤7日(金)9:30~ 名塩講座「ツボ押し活・」	④5日(土)10:00~ ハイキング部 三田武庫川散策
⑥8日(土)10:00~ ハイキング部 中山寺,梅林	⑤6日(日)15:00~ 東山台自治協 森井予定
⑦10日(月)14:30~ みどりクラブ 北クラ 4名	⑥7日(月)9:00~ 西公園清掃 担当:武田
⑧12日(水)13:30~ 市労連理事会 森井出席	⑦9日(水)13:30~ 市老連理事会 森井予定
⑨17日(月)9:00~ 西公園清掃 10袋 15人	⑧18日(金)9:30~ ナシオンクラブ 役員会,広報委
⑩21日(金)9:30~ ナシオンクラブ 役員会,広報委	⑨21日(月)9:00~ 西公園清掃 担当:玉橋
⑪27日(金)9:30~ ナシオンクラブ 広報委員会	⑩25日(金)13:30~ 市労連体育部委 予定
	⑪28日(月)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
パソコン(初)	ナシオンホール	1,4火	13:30~	弘津	080-5344-0915	hiro.ikko.0915@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	smorii0226@gmail.com
プチジャーニー	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。

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

CONSULTATION CARD

## タニダ歯科医院

0797-61-2000



〔診療時間〕 平日 AM9:00~PM 6:30  
水曜 AM9:00~PM12:30  
土曜 AM9:00~PM 4:00  
※診療科目は診療案内7の30ページまで  
※休診日(祝祭日)は別途お知らせいたします  
〒669-1133 西宮市東山台1-10-5

## サークル活動報告

## 【太極拳部活動レポート】

ある土曜日、東山台東公園で1人の男性が素敵な動作をしていました。それを見ていた3,4人がボソボソと動き始めました。「何をしているの?」「不思議な動き!」これが太極拳だったのです。難しい動きではありません。誰もが出来る簡単なラジオ体操如きものです。不思議なことに、その体操は知らず知らずのうちに、真



サークルでの茶話会(反省会)



活動状況-1

似していた人達を魅了し、虜にしました。

あれから何年になるでしょう。稽古場も公園からエレベーター上の大広場、そしてナシオンホールへと変わっ



活動状況-2

ていきました。雨、風に左右されない冷暖房のある部屋へと。それと同時に仲間も大勢となり、手を伸ばせば、すぐ手を繋ぐ事が出来る現状となりました。これからも老若男女問わず、師範のご指導の下、前を向いて頑張っていきたいと思っています。ご興味のある方はぜひ一度ご見学にいらして下さい。

活動日時:第3、4土曜日 9時30分~11時

場所:ナシオンホール 大会議室

会員数:19名



活動状況-3

記:三木 美智子

**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

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 西宮市名塩駅前南地 エコビル512号2F

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

## 【西公園清掃担当表】

月	第1月曜日	第3月曜日	サークル名	月	第1月曜日	第3月曜日	サークル名
4月	東, 北クラブ	西, 南A, 南Bクラブ	Aサークル	10月	東, 北クラブ	西, 南A, 南Bクラブ	Aサークル
5月	東, 北クラブ	西, 南A, 南Bクラブ	Bサークル	11月	東, 北クラブ	西, 南A, 南Bクラブ	Bサークル
6月	東, 北クラブ	西, 南A, 南Bクラブ	Cサークル	12月	東, 北クラブ	西, 南A, 南Bクラブ	Cサークル
7月	東, 北クラブ	西, 南A, 南Bクラブ	Aサークル	1月	東, 北クラブ	西, 南A, 南Bクラブ	Aサークル
8月	東, 北クラブ	西, 南A, 南Bクラブ	Bサークル	2月	東, 北クラブ	西, 南A, 南Bクラブ	Bサークル
9月	東, 北クラブ	西, 南A, 南Bクラブ	Cサークル	3月	東, 北クラブ	西, 南A, 南Bクラブ	Cサークル

  

Aサークル		Bサークル		Cサークル	
カラオケ部	ヨガ部	書道部	パソコン部	コーラス部	ここここ部
ウォーキング部		俳句部	G.G.部	園芸部	太極拳部
プチジャーニー		絵画部	ハイキング部	フォークダンス部	囲碁部

ナオンクラブ 部員で、サークルに入っていない人は1回/月、A,B,Cサークルの中で1つのサークルに入っている人は1.3回/月、2つのサークルに入っている人は1.7回/月、3つのサークルに入っている人は2回/月の担当頻度となります。皆様のご支援、御協力をお願いします。 【広報部】

### 4月の行事予定

#### 名塩講座（合同）

日時：4月4日(金) 9:30～  
 場所：塩瀬公民館  
 内容：「相続・終活を考える」  
 （身辺整理編）  
 講師：西宮市消費生活センター  
 大竹 郁子

#### ウォーキング部

日時：4月3日(木) 8:30～  
 集合：JR 西宮名塩駅  
 行先：大阪・桜の宮, 毛馬橋他  
 担当：森井 (090-3613-3560)

#### ハイキング部（合同）

日時：4月5日(土) 10:00～  
 集合：JR 西宮名塩駅  
 行先：三田・武庫川  
 担当：中田 (080-3823-2737)

### Dr 浜本の一口健康メモ

#### 生活習慣病と療養計画書 <No.198 2025年4月>

昨年6月から生活習慣病（高血圧・脂質異常症・糖尿病）で通院されている方は、かかりつけ医と共に療養計画書を作成し診療に利用することになりました。目的は今後の治療目標を各自設定し、そのための生活習慣を改善することです。そして定期的に目標の達成状況をチェックします。これにより合併症（脳卒中・心疾患・腎不全など）を予防することで、医療費の削減ができます。目標値は、身体状況や年齢などにより各自多少変動します。一般に体重は標準体重を目指します。ただし急激なダイエットは良くありません。血圧の目標値は130/80 mmHg未満（75歳以上では140/90mmHg未満）です。脂質はLDLコレステロール120mg/dl以下、HDLコレステロール40mg/dl以上、中性脂肪150mg/dl以下が目標です。糖尿病はHbA1c 7.0%未満（高齢者では8.0%未満）が目標です。各々かかりつけ医と相談し目標値を設定し、それぞれの生活習慣を改善することにより、合併症を予防し健やかな生活を送りましょう。

**阪急OASIS** 名塩店  
 偶数月/15日限定！  
 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

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：鎌木）

一杯のワインは百薬の長！  
 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 🔍 名塩のワイン 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

文芸ひろば

俳句の部

「ひな祭り・春泥」

よちよちの子と戯れて春の泥

ほろ酔ひの女三人雛まつり

春泥に微塵のひかりささやけり

春泥や緩む大地の片えくぼ

一對といふ眩しさの雛飾り

春泥を避ける子のあと避け行く子

草競馬牝馬の面に春の泥

大正雛ロマンを秘めて一世紀

春泥や除けた記憶のケンケンパー

春泥や息子の靴みがく父の背ナ

一筆の目もと涼やか立雛

春泥を風切りジャンプのオートバイ

春近し亡母の伝へし古茶の味

古雛に想い巡らしひな祭り

春の旅楽しさ分かつ家族かな



誓子

誓子

誓子

泰子

泰子

泰子

文人

文人

文人

政子

政子

政子

二枝

二枝

二枝

\*\*\* 今月の特選句 \*\*\*

春泥や緩む大地の片えくぼ

泰子

「冬来たりなば 春遠からじ」

イギリスの詩人シェ

リーの詩「西風に寄せる歌」の一節です。長い冬を耐えて春を待つ気持ちの表現として用いられています。日本では、節分・立春を過ぎると日射しや風に温もりを感じる日があります。その頃に見られるのが、春泥“いわゆる”ぬかるみ”です。余り好ましい物ではありませんが、春が近い事を感じる物の一つです。そんな日の散歩道、心地良い風と日射しに私の口元が「ふうっ」と緩んだ時、大地の口元も緩んだのでしょうか？ 足元には小さなぬかるみが・・・ そんな一瞬を詠んでみました。

ちよこつと 俳句

山路来て何やらゆかしすみれ草

松尾芭蕉



教科書にも出てくる芭蕉の有名な一句ですね。

「何やらゆかし」は、わけもなく心を惹かれること。

山路を歩いてずいぶん疲れた作者は、脇に咲くすみれに心の安らぎを覚えたのでしょう。もしかしたら、そのすみれは親しい誰かを思わせたのかもしれない。

芭蕉は一生を旅で過ごし、この句も旅の途中での作で、困難な中でのすみれとの出会いが余程印象深かったのでしょう。

皆さんも、散歩中に会った鳥・虫・花をじっと見つめてみませんか？何か感じるものがあるかもしれませんよ。

誓子

**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	○	○	○	○	○	○	○	○
午後 5:00~ 7:30	○	○	○	○	○	○	○	○

月・火・水・金 午後4:30~5:00 予約料500円など予約診療と合併、追加料500円  
休診日 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日 ☎ 0797-63-2588

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

**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

2月26日、前の週までの寒波も消え、暖かい日差しの中39名を乗せたバスは、一路奈良へと向かいました。心配した渋滞もなく、平城宮跡に着くと遣唐使船と朱雀門がみんなを迎えてくれました。東西南北に約5キロ弱の広大な敷地には、710年に藤原京から遷都され784年に長岡京に移るまで日本最大の都市として栄えました。その後衰退し田畑となった史跡を文化財として発掘調査・研究が重ねられ、2018年に平城宮跡歴史公園として開園されました。広大な公園のため私達が訪れたのは、朱雀門広場近くだけでしたが、平城宮いざない館ではガイドさんに付いて平城宮の変遷を聞きながら館内を回り、最後には遣唐使が唐へ渡った船にも乗ってみました。



遣唐使に用いた船を背に集合写真

その後、天平うまし館で大和ポーク味しゃぶ等の食事をいただき、自由に奈良漬けなどのお土産も買いました。

食後は、天平見晴らし館のVRシアターへ行き、映像で当時の都の様子を勉強しました。

現在復元中の第一次大極殿や東院庭園等見たい所はたくさんありますが、半日はかかりそうなので次回また来たいと思いました。



平城宮朱雀門を見学

平城京を後にして、バスは15分程で秋篠寺に到着です。

奈良時代末期、光仁天皇の命を受け建立されたこの寺は、平城宮大極殿西北部の高台にあり、火事による復元を繰り返しながら、自然のままの樹林の中に千古の歴史を秘めて佇む現在の姿に至っています。ご住職からの法話を聞き、特にお堂内にある“技芸天”は頭部は天平時代に造られた天女で、そのお顔は限りない人間味を湛え、見た人は何かを感じたのではないのでしょうか？



秋篠寺

一面うす緑の苔に覆われた秋篠寺を出る頃には、皆さんも仏様のような優しい気持ちになったのではないのでしょうか。

古き奈良時代を訪れた今回の旅では、多くの事を聞き、沢山の物を見て頭の中はきっとパニックになっている事でしょう。

いにしえの暮らしに想いを馳せながら、バスは一路帰途へと着きました。

ことぶき号バス研修旅行 幹事：鈴木誓子

会員情報

入会	退会	訃報	会員数の現状
東：中谷 清子	B：木村 茂	—	192名
			2025.3.1./現在

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

ナシオンクラブ広報誌 309号

(東山台老人クラブ連合会)

発行日 2025年4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(西)

白雲山



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