



東山台桜通りの桜満開状況から生瀬方面を望む
 (2025.4.6.撮)

【西公園 除草・清掃】

①日時：5月7日(水) 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, 絵画部, ハイキング部)
②日時：5月19日(月) 9:00~
担当：西, 南A, 南Bクラブ, Bサークル (書道部, パソコン部, 俳句部, G.G.部, 絵画部, ハイキング部)

※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

5月	本部行事	体育部行事	文化部行事
1 木		フォークダンス部, ウォーキング部	書道部
2 金			俳句部
3 土	憲法記念日		
4 日	みどりの日		
5 月	こどもの日		
6 火	振替休日		
7 水	西公園清掃		絵画部
8 木		フォークダンス部	パソコン部, にこにこ部
9 金	ことぶき号バス研修旅行		
10 土		G.G.部, コーラス部, ハイキング部, ヨーガ部	
11 日			
12 月			囲碁部
13 火			にこにこ部
14 水	市老連理事会		カラオケ部
15 木			書道部
16 金	ナシオンクラブ 総会, 役員会, 広報委		
17 土		太極拳部, ヨーガ部	
18 日			
19 月	西公園清掃		囲碁部
20 火			にこにこ部
21 水	市労連社員総会		絵画部
22 木		フォークダンス部	パソコン部, にこにこ部
23 金	市老連G.G.大会		
24 土		G.G.部, 太極拳部, ヨーガ部	
25 日			
26 月			囲碁部
27 火			パソコン(初)部, にこにこ部
28 水			カラオケ部
29 木	ナシオンクラブ 広報委員会		
30 金			
31 土		G.G.部	

『4月度(4月18日)ナシオンクラブ役員・理事会』

(1)市老連報告事項	②2025年度作品展開催について 開催時期
①広報部 月刊いぶき第274号(4,5月)送付済 月刊いぶき第275号(6月)原稿5/14締 L版いぶき第79号(7月)原稿5/14締	③令和6年度決算報告 4/12(土)会計検査実施 ④令和7年度予算案について ⑤令和7年度ナシオンクラブ 総会 5/16(金)9:30~ 4/28(月) 総会議案書印刷・配布 5/8(木) 委任状・質問書の締切
②文教部 委員会開催 5/15(木) 13:30~ うたごえ喫茶 5/28(水) 13:30~	⑥北クラブ 会長交代 三宅茂→武田勝利 ⑦西公園清掃 月2回必ず実施(雨の場合は順延) ⑧ことぶき号バス研修旅行 次回:10/1(水)決定
③体育部 グラウトゴルフ大会 5/23(金)開催 (浜甲子園体育館多目的グラウト)	
④女性部 委員会開催案内 6/4(水)13:30~	
(2)ナシオンクラブ 4月行事報告	(4)ナシオンクラブ 5月行事予定
①2日(水)11:00~ お花見会 94名参加	①1日(木)8:30~ ウォーキング部 新長田,長田神社
②3日(木)8:30~ ウォーキング部 大阪桜の宮他	②7日(水)9:00~ 西公園清掃 担当:森井
③4日(金)9:30~ 名塩講座「相続・終活…」	③8日(木)~17:00 会計会費徴収最終日
④5日(土)10:00~ ハイキング部 6名参加	④9日(金)8:30~ ことぶき号バス研修旅行
⑤6日(日)15:00~ 東山台自治協 森井出席	⑤10日(土)10:00~ ハイキング部 伊丹荒巻 ハラ公園
⑥7日(月)9:00~ 西公園清掃 7名 2袋	⑥11日(日)11:00~ 社協理事会 森井予定
⑦9日(水)13:30~ 市老連理事会 森井出席	⑦11日(日)15:00~ 東山台自治協 森井予定
⑧18日(金)9:30~ ナシオンクラブ 役員会, 広報委	⑧14日(水)13:30~ 市老連理事会 森井予定
⑨21日(月)9:00~ 西公園清掃 担当:玉橋	⑨16日(金)9:30~ ナシオンクラブ 総会
⑩25日(金)13:30~ 市労連体育部委 予定	⑩16日(金)10:30~ ナシオンクラブ 役員会, 広報委
⑪28日(月)9:30~ ナシオンクラブ 広報委員会	⑪19日(月)9:00~ 西公園清掃 担当:玉橋
(3)ナシオンクラブ 協議/報告事項	⑫21日(水)13:00~ 市老連社員総会
①花見会の報告と反省	⑬23日(金)15:00~ 市老連グラウトゴルフ大会
	⑭29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~	嶋津	080-2413-7867	
パソコン	ナシオンホール	2,4木	10:00~	森井	090-3613-3560	smorii0226@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
いこいこ(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。

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

家族葬のことなら

ファミリー葬

Family

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

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

ナシオンヨーガ部がスタートして8年が経ちました。今20人の女性と4人の男性がナシオンホールで馬淵先生のおしゃべりに合わせて、体と心のバランスを意識して月3回楽しんでいます。

ヨーガは

- (1) ゆっくり身体をうごかす、そして身体に無理がないかを問いかけながら動き一定のポーズをしばらく保ちます。
- (2) 動作を呼吸に合わせて、特に吐く息を丁寧にします。
- (3) 意識は身体の内に向け、刺激を感じる場所に心を向けます。
- (4) 緊張と弛緩を大切にします。

ハタヨーガを立ち上げた佐保田鶴治先生は、ヨーガは精神の安定をもたらし、温和で明朗な人物を築き上げることが出来る。要は心とカラダのバランスを整えることと言っています。

いまの世の中、朝目を覚ますとラジオ、テレビ、新聞そしてスマホがあり、朝食もそこそこ家に飛び出し、ゆっくりした時間を感じる事が少なくなっていると思います。現役をリタイヤした方でも同じです。人生100年今こそ自分の心とカラダを見つめ直してヨーガを楽しみましょう。



ヨーガ部活動状況

ヨーガ部：加藤 道夫

なじお眼鏡店	エコール なじお5階
	時間 平日 10:00~19:00 土曜日 10:00~17:00
	定休日 日、祝祭日
メガネ・補聴器・時計電池交換	

ゆとりの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	早朝
会員	8P	10P	会員価格
一般	12P	15P	会員価格

早朝営業 5時 30分 ~ 9時
通常営業 9時 ~ 21時
電話 0797-63-2130

HIGASHIYAMA 学校法人覚前学園
東山幼稚園

669-1133 西宮市東山台 2-8-1
電話 0797-61-3603

【2025年問題】

今年の1月1日の朝日新聞の朝刊に、「2025年問題」が取りあげられていた。

人数の多い「団塊の世代」（1947～49年生まれ）が全員、75歳以上になり、人口の5人に1人が「後期高齢者」になる。そのことで社会保障にかかわる負荷が増し、医療や介護を支える働き手も不足する。我々高齢者にとっては、いや～な時代を迎えることになる。私自身も1950年生まれなので、「団塊の世代」に引っかかっている状況ではあるが・・・。

人生100年時代を迎えて、我々年金生活者は社会保険料等で手取り額が増々減少していき、物価高騰等も加わって生活自体が苦しくなっていく中、“楽しい人生”を如何に送っていくか?? それはナシオンクラブのサークルを利用し、“適度な頭と身体の運動”が是非とも必要と筆者は信じる。

広報部長：玉橋 隆夫

5月の行事予定

名塩講座（合同）

5月の講座は休み

ことぶき号バス研修旅行

日時：5月9日(金) 8:30～
集合：ナオンホール前 8:10
東山台小前 8:20
行先：赤いガ 倉庫,舞鶴湾遊覧

ウォーキング部

日時：5月1日(木) 8:30～
集合：JA 西宮名塩駅
行先：新長田,長田神社,湊川公園
担当：森井 (090-3613-3560)

ハイキング部（合同）

日時：5月10日(土) 10:00～
集合：JA 西宮名塩駅
行先：伊丹荒巻 バラ公園
担当：中田 (080-3823-2737)

医療あるある中川薬局

花粉症あるある②

今回は花粉症のお薬についてお話ししますね。

あくまでも一般的なお話になりますが、くしゃみや鼻水は、抗ヒスタミン薬がよく使われます。抗ヒスタミン薬は効果発現までの時間が早いですが眠気やのどの渇きなどといった副作用が出る事が特徴です。しかし、最近は眠くなりにくいお薬も増えてきています。

鼻づまりは抗ロイコトリエン薬が使われます。鼻の症状が強い場合は直接鼻に噴霧する点鼻薬もあります。また目のかゆみには点眼薬が有効です。点眼後はまばたきせず静かにまぶたを閉じて目全体にお薬をいきわたらせてください。お子さんや目薬が上手にさせない方は下瞼を指でひっぱって少し上を向いておき、下瞼にさすと恐怖心が少しましになると思います。

このようにお薬は内服だけでなく、点眼、点鼻、貼布剤等多くありますのでご自身に合わせた治療法を医師、薬剤師に相談してください。

また、空気清浄機やエアコンの利用やマスクなどなるべくアレルゲンに触れないように生活するのも大切です。煙草も花粉症に悪い影響を与える事もあるので禁煙もおすすめです。また、生活習慣が乱れがちの方は見直してみるのも大切です。

花粉症は長く付き合う病気なので、自分に合う方法を見つけ、上手に付き合っていきましょう。

浜本医院
内科・小児科


診療時間	月	火	水	木	金	土・日
午前 9:00～12:00	●	●	●	●	●	○
午後 4:30～5:00	○	○	○	○	○	○
午後 5:00～7:30	○	○	○	○	○	○

月・水・木・金 午後4:30～5:00 予約料500円など多岐にわたる診察、問診料等あり
休診日 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日 ☎ 0797-63-2588

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

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

文芸ひろば

俳句の部

「菜の花」

「囀り」
さえず

菜の花や友おおらかな土佐なまり

囀りの飛び交う樹々の散歩道

片岸は花菜明りや川流る

囀りに一歩踏み込む登山口

花菜風巻き取る丘の大風車

囀りを耳に残して二度寝かな

八十路して人情かみしむ菜花漬
なさせ

囀りや過疎化の村のおもてなし

菜の花や拡ぐる房総空も野も

一面の菜の花横切る一両車
よぎ

囀りの日ごと高まる一樹あり
いちじし

空き瓶にこぼれんばかりの菜花かな

菜の花や八十路の暮らし夢叶ふ

収穫のさやえんどうに笑みあふれ

菜の花を抱く城山見事なり



政子

政子

政子

泰子

泰子

泰子

文人

文人

文人

誓子

誓子

誓子

二枝

二枝

二枝

*** 今月の特選句 ***

「菜の花や友おおらかな土佐なまり」

菜の花の句と言えば浮かぶのは、蕪村の「菜の花や月は東に日は西に」の句です。戦いの無い平和な時代を感じます。

菜の花が咲いていると、思わず歩み寄り触れたくなりますね。蝶も虫も同じ気持ちなのでしょうね。以前、球技のクラブで一緒にラリーをしていた友人が、球は速くスピーディーで上手な人ですが、話をされるとゆったりとした少し土佐なまりで話され、耳に心地よく聞こえたのを思い出し、頭によぎったのでこんな句を詠んでみました。

政子

ちよこつと 俳句



菜の花や月は東に日は西に

与謝野蕪村

江戸時代の蕪村の句。菜の花は菜種の花の事で食用にしたり実から油を取るなど、電気が普及する以前には多くの需要があり、各地で栽培が盛んであった。この句はそんな時代背景を持つ。見わたす限りの菜の花畑。月は東に白くのぼり、太陽は西へ赤く落ちる。絵画的でありながら、民謡的なおおらかさも持つ句だ。

誓子

診察科目：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 18:00-19:00	○	○	○	○	○	○

休診：本郷と土曜の午後・日曜・祝日

〒669-1134 西宮市名塩駅前通 三ツ井ビル4F 3F

つじ眼科 クリニック
TEL.0797-63-1113
診療15分前 受付終了

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

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)

みんなの広場

『お花見会』



花見会場の桜

塩瀬中央公園のグラウンドの隅には何本かの桜の木があります。

何という種類の桜なのか私にはわからないシダレザクラです。そこで毎年ナシオンクラブのお花見が開催されます。

4月2日、その日は朝から小雨、開催も危ぶまれました。その後雨はやみ喜んでいましたが、11時頃には風も強く寒くなり、今にも泣きだしそうな曇り空の下、花見が行われました。

参加者は94名。会員の約半数の方が参加してくださいました。会が始まり、コーラス部の皆様は、「さくらさくら」、「花」、「春の小川」などお花見にふさわしい歌を美しい声で披露。そしてオカリナの演奏や三味線の方々の演奏などでまずは会を盛り上げてくださいました。

お弁当を食べた後、自由に歓談となりましたが、あまりの寒さに会は早めのお開きとなりました。その後例年のようにグラウンド・ゴルフや輪投げに興じる方も見受けられました。こんなお天気でしたが、1年に1回のこの日に久しぶりに会い、にこやかに談笑する皆様の姿にほっこりさせられます。



コーラス部の披露



三味線の演奏

さて、今回は少し花見開催当日の裏方の様子をご紹介します。

11時からの開催に先んじて、役員やお手伝いの方々は早々と9時前から動きます。お弁当や飲み物を取りに行く人、お菓子を運ぶ人、ブルーシートを用意する人、そしてにこにこクラブの方々7~8名は、小学校からリヤカーを2台借りて、安心プラザの机や椅子を運び出し引いていきます。現地では何人もの方が設置に手を貸してくださいます。このような方々のご協力があり、毎年のナシオンクラブの最大の行事「お花見会」は成り立っています。



花見会場の状況

グラウンドの桜の木は、こうして毎年ナシオンクラブの皆様の様子を見ながら、きれいな濃いピンクの花を咲かせてきました。東山台桜通りのソメイヨシノの華やかさはなくても、あまり人に知られずに来年また会員の皆様に会えるのを楽しみにしてくれると思います。

来年もぜひ桜の木の下でお会いしましょう。

記：弘津 郁子

会員情報

入会	退会	訃報	会員数の現状
北：井澗 皖一	西：奥井 勝司	北：碓 巖	192名
西：川上 美津江			2025.4.1./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 310号
(東山台老人クラブ連合会)
発行日 2025年5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

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-PM 12:30
土曜 AM9:00-PM 4:00
※急病や緊急時を除き、休診日としてお断りいたします

休診日：日曜・祝日、水曜午後
〒659-1123 西宮市山崎1-105