



“桜通り”が“ツツジ通り”に変身(変化)
(北消防署の向かい側歩道：投稿写真)

【西公園 除草・清掃】

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

『5月度（5月16日）ナシオンクラブ役員・理事会』

(1)市老連報告事項				⑬28日(水) 市老連うたごえ喫茶 竹林予定			
①広報部 L版いぶき第79号 7月発行予定				⑭29日(木) ナシオンクラブ 広報委員会			
月刊いぶき第277号(8,9月) 原稿7/9締				(3)ナシオンクラブ 協議/報告事項			
第1回委員会開催 6/18(水)				①作品展について			
②文教部 うたごえ喫茶 5/28(水) 13:30～				・書道部, 絵画部, 俳句部の意向			
カラオケ教室開催 6/6, 13, 20(各金)				②ことぶき号(5/9)舞鶴 意見と収支報告			
③体育部 グラウンドゴルフ大会 5/23(金)開催				③会計報告 今年度の会費徴収状況			
④女性部 第1回委員会開催 6/4(水)13:30～				④公園清掃について			
第2回委員会開催 7/2(水)13:30～				・余っているゴミ袋の配布方法			
友愛募金運動 7/2(水)10:00～				・道具の点検			
健康講座「おいぼれ」7/2(水)13:30～				(4)ナシオンクラブ 6月行事予定			
(2)ナシオンクラブ 5月行事報告				①1日(日)15:00～ 東山台自治協 森井出席予定			
①1日(木) ウォーキング部 11人参加				②2日(月) 9:00～ 西公園清掃 担当: 竹林			
②7日(水) 西公園清掃 6名 大3袋				③4日(水)13:30～ 女性部会 永瀬出席予定			
③9日(金) ことぶき号バス 37名参加				④5日(木) 9:15～ ウォーキング部 千刈ダム			
④10日(土) ハイキング部 伊丹荒巻 パラ公園				⑤6日(金) 9:30～ 名塩講座「笑い与健康」			
⑤11日(日) 社協理事会 森井出席				⑥6, 13, 20(各金) 市老連「カラオケ教室」開催			
⑥11日(日) 東山台自治協 森井出席				⑦7日(土)10:00～ ハイキング部 三田有馬富士公園			
⑦14日(水) 市老連理事会 森井出席				⑧11日(水)13:30～ 市老連理事会 森井出席予定			
⑧15日(木) 市老連文教部 竹林出席				⑨16日(月) 9:00～ 西公園清掃 担当: 武田			
⑨16日(金) ナシオンクラブ 総会, 役員会, 広報委				⑩20日(金) 9:30～ ナシオンクラブ 役員会, 広報委			
⑩19日(月) 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			
⑪21日(水) 市老連社員総会 単老会長予定							
⑫23日(金) 市老連グラウンドゴルフ大会							

【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	安心プラザ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	smori0226@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	smori0226@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)	安心プラザ	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。

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

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
※最終受付は診療終了の30分前まで
※昼休みを有して診療していません

休診日 日曜・祝日、水曜午後
〒689-1133 西宮市東山台1-10-5

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円(ご予約は電話と合致、要知照事項あり)
休診日 水曜午後・土曜午後・日曜・祝日 西 0797-63-2588

サークル活動報告

【フォークダンス部活動レポート】

フォークダンスと聞いて皆さんが思い浮かべられるのは学校で踊ったことのある「オクラホマミクサー」や「マイムマイム」ではないでしょうか？

私もサークルに入るまではそうでしたが・・・

フォークダンスは伝統的な音楽に合わせて躍るダンスの一種で 楽しい雰囲気や交流を大切にする踊りといわれています。アメリカ、イスラエル、ロシア、東欧諸国をはじめ世界各地に それぞれの土地や文化に根ざした多くのダンスがあります。

円になって手をつないで踊ることが多いですが パートナーと組んだり 列になったりと様々な動きがあります。



サークルでの花見会

サークルではお二人の先生が毎回多様なダンスを教えてくださいています。

やさしいご指導のもと、音楽に合わせて頭と体をフル回転させ 和気あいあいと楽しくステップを踏んでいます。

先日はレッスン後 お花見に行き皆で読売ゴルフ場の満開の桜を楽しんできました。

是非一度見学にお越しください。



サークル仲間のメンバー



フォークダンス部活動状況ー1



フォークダンス部活動状況ー2

活動日時：第1、第2、第4 木曜日 午後1時～3時

場所：ナシオンホール

会員数：17名

フォークダンス部 嶋津雅恵

阪急OASIS 名塩店
6/13(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8-1

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

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

【広報誌制作方針を振り返って】

広報誌の制作に携わって、丁度一年が経ちました。当ナシオンクラブのパソコン部に入部して丸3年経って始めましたが、皆様のご支援・ご協力のお陰で、どうにか此処までやってこれました。今年度も下記に示す方針に基づいて、進めて参ります。

- ①行事の告知、報告をする。(P-1,2)
- ②総会や役員会で決めたことを伝達する。(P-2,6等)
- ③サークル活動報告は、写真等の利用で活動PRも行なう。変化の少ないサークルについては、P-4の上段の利用とする。(P-3,4)
- ④「文芸ひろば」は、続けていく。(P-5)
- ⑤「みんなの広場」の中でバス旅行、花見、作品展等を報告、他、みんなの要望、声等を掲載する持続可能な形とする。(P-6)

今年度も前年度同様6ページとし、会員や読者が読みたくなる内容を増やしていく。そして、1, 3, 6ページは基本的にカラー、4ページも必用に応じてカラー版とします。以上のような方針で取り組みますので、御理解、御協力の程よろしくお願いいたします。

広報部長 玉橋 隆夫

6月の行事予定

名塩講座(合同)

日時: 6月6日(金) 9:30~

場所: 塩瀬公民館

内容: 笑いと健康

講師: 大川亭 さくら

ウォーキング部

日時: 6月5日(木) 9:15~

集合: JA 西宮名塩駅

行先: 千刈ダム

担当: 森井 (090-3613-3560)

ハイキング部(合同)

日時: 6月7日(土) 10:00~

集合: JA 西宮名塩駅

行先: 三田有馬富士公園

担当: 中田 (080-3823-2737)

なじお山下整形

痛風—その2

今回は痛風の急性関節炎に対する治療の話でしたが、今回は背景にある高尿酸血症(血清尿酸値が7.0mg/dlを超える)です。痛風の患者様は高尿酸血症を放置すれば2年以内に大半で痛風発作が再発し、その後経過とともに発作の頻度が増えて慢性化し、痛風結節が生じるようになります。

血清尿酸値を6.0mg/dl以下に長期間維持することで、関節内の尿酸結晶を縮小・消失させることができます。尿酸下降薬の治療目標は血清尿酸値が6.0mg/dl以下です。痛風結節がある患者様では目標尿酸値をさらに下げて5.0mg/dl以下にします。

高尿酸血症は尿酸の腎負荷型(従来の産生過剰型)、腎排泄低下型、混合型に病型分類されます。尿酸下降薬には尿酸生成抑制薬と尿酸排泄薬がありますが、病型にかかわらず尿酸生成抑制薬であるザイロリック(アロプリノール)とフェブリク(フェブキソスタット)がよく使われます。腎障害のある患者様にも使いやすいことからフェブリク(フェブキソスタット)が第1選択薬になっています。最近、腸管からの尿酸排泄が低下する腎外排泄低下型が着目されています。腸管からの尿酸排泄を阻害せずに腎臓での尿酸再吸収を選択的に阻害して尿酸値を下げるユリス(ドチヌラド)の投薬が可能になりました。

尿酸下降薬を休薬すると、例え生活習慣を改善しても血清尿酸値を6.0mg/dl以下に維持することはできません。高尿酸血症が続くと尿路結石・腎結石、腎機能障害、高血圧症、脂質代謝異常、糖尿病の合併や続発に注意しなければなりません。高尿酸血症の治療は「生涯治療」です。次回よりテーマは「腰痛」です。(院長山下和夫)

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

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)

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「鯉のぼり」 「柿若葉」



日に緑風にみどりの柿若葉

向きを変へ風にゆだねし緋鯉かな

旅立つ日雨に艶増す柿若葉

鯉のぼり十歳ととせの風をはらみつ

裏庭に光集めて柿若葉

六甲風やまおろし荒きに猛る五月鯉

振り向けば真鯉緋鯉に背ナ推され

主なき生家の庭の柿若葉

溪流をつなぐ数多あまたの鯉のぼり

友の家指す青空の鯉のぼり

今朝も会ふ友の笑顔や柿若葉

鯉のぼり五月の空に無き我が家

*** 松本文人さんを悼む ***

友の死に耐へて進めと柿若葉

ハイタツチ温もり今も若葉風

翳りなき今際いまわのきわの柿若葉

しずやかや偲ぶ君への若葉雨

誓子

誓子

誓子

泰子

泰子

泰子

政子

政子

政子

二枝

二枝

二枝

誓子

政子

泰子

君江

文人さん最後の句

葉脈の静かな鼓動柿若葉

寄り添ひて真鯉と緋鯉風の中

嬰兒の肌の優しさ柿若葉

句会を一週間後に控え、突然逝去された文人さん。

大切な句友を亡くし、まだ信じられません。いつも、優しい

笑顔で句会をまとめていただき、笑いの絶えない会でした。



ちょこつと 俳句

目には青葉山ほととぎす初かつお

山口素堂

初夏の代表的風物を三つ並べ、目と耳と口、すなわち視

覚・聴覚・味覚で初夏の風物を楽しむ思いを表現した句。青

葉や時鳥は昔から風雅なものとされていたが、それらと初鯉

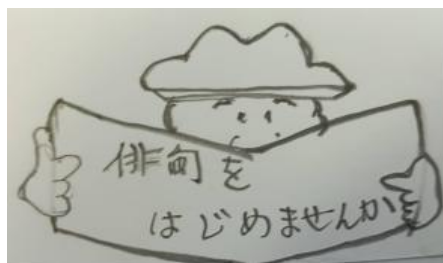
を同格に並べたところが、人々の意表をついた面白さであ

る。単純ではあるが、機知にあふれた楽しい句である。こん

な楽しさも俳句の大切な要素だと思う。

誓子

HIGASHIYAMA
KINDERGARTEN
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



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
QRコード

【2025年度ナシオンクラブ定例総会結果報告】

日時：2025年5月16日（金） 9時30分～
場所：ナシオンホール大会議室

議案第1号議案 2024年度活動報告 承認
第2号議案 2024年度会計報告 承認
第3号議案 2024年度会計監査 承認
第4号議案 2025年度役員名簿（案） 承認
第5号議案 2025年度活動計画（案） 承認
第6号議案 2025年度予算（案） 承認
会議員190名のうち、123名の方が書面による議決権を行使され、各議案、満場一致で承認されました。

【第4号議案 2025年度役員名簿】

任期 2025年4月1日～2026年3月31日

連合会 役職	氏 名 (敬称略)
会 長	森井重美
副会長	(東) 鈴木誓子 (西) 森井重美 (南A) 玉橋隆夫 (南B) 竹林香代子 (北) 武田勝利
会 計	喜多朝紀, 灘井かよ子
書 記	弘津郁子, 鈴木誓子
監 事	箕浦多津子, 井濱美幸
女性部長(市老連)	永瀬光代
体育部長(市老連)	武田勝利
文化教養部長(市老連)	竹林香代子
広報部長(市老連)	玉橋隆夫
理 事	水谷理人, 星加秀代, 小林恵美子, 上野一成, 本藤正則, 嶋津雅恵, 玉森哲子, 下村強, 橋本千和子, 山下由加里, 中田蕃, 野村悦子
広報委員会	鈴木誓子, 森井重美, 玉橋隆夫, 竹林香代子, 武田勝利, 永瀬光代
市老連理事	森井重美 保険担当 森井重美

【出 向 役 員】

任期 2025年4月1日～2026年3月31日

役 職 名	氏 名
社会福祉協議会 理事	森井重美
東山台地域自治協議会 定例幹事	森井重美
青少年愛護協議会 理事	玉橋隆夫
西宮市高齢者交通安全委員	鈴木誓子, 森井重美, 玉橋隆夫, 竹林香代子, 武田勝利
公民館活動推進委員選考委員会	森井重美

以上の役員と理事のメンバーで運営していきます。ご支援・ご協力のほどお願い申し上げます。

会員情報

入会

東：木村知恵子
南B：田中好子
南B：吉野孝子

退会

東：高戸艶子
南B：山本道子
南B：清水正樹

訃報

東：松本文人
※謹んで故人のご冥福をお祈りいたします

会員数の現状

190名

2025.5.1.現在

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：水曜と土曜の午後、日曜、祝日

つじ眼科
クリニック
TEL0797-63-1113

診療15分前 受付終了

ナシオンクラブ広報誌 311号
(東山台老人クラブ連合会)
発行日 2025年6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.tamashii@gmail.com

家族葬のことなら ファミリー葬
家族葬専門店 Familyo 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