



【西公園 除草・清掃】

①日時：7月7日（月）	8：30～
担当：東，北クラブ，Aサークル	
（カラオケ部，ヨーカ部，ウォーキング部，フジジャー部）	
②日時：7月22日（火）	8：30～
担当：西，南A，南Bクラブ，Aサークル	
（カラオケ部，ヨーカ部，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

塩瀬中央公園の北端，桜通りに面して塩瀬体育館があり、手前にナシオンクラブ 花見会場となるグラウンドがある。

（全紙面：敬称略）

ナシオンクラブ行事予定

7月	本部行事	体育部行事	文化部行事
1 火			パソコン(初)部,にこにこ部
2 水	市老連女性部委員会		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	名塩講座		
5 土		ヨーカ部	
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		カラオケ部
10 木		フォークダンス部,フジジャー部	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	みどりクラブパトロール		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,ヨーカ部	
20 日			
21 月	海の日		
22 火	西公園清掃		パソコン(初)部,にこにこ部
23 水			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,ヨーカ部	
27 日			
28 月			囲碁部
29 火			にこにこ部
30 水	広報委員会		
31 木			書道部,にこにこ部

『6月度（6月20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版いぶき第79号 7月初旬送付 第1回委員会開催 6/18(水)	①作品展について：ナシオンクラブの今年は見送り ・書道部：1回/2年, 図工展に合わせて ・俳句部：小学校の要望あれば今年もOK ・絵画部：小学校, ナシオンクラブの要望あればOK	
②文教部	かた教室(6/6)の開催状況 第58回西宮市高齢者作品展出展要領 第56回西宮市高齢者芸能大会出演要領	②公園清掃：6月より参加者にゴミ袋2枚, お茶配布	
③体育部	第1回グランドゴルフ大会の成績表	③みどりクラブパトロールについて	
④女性部	第1回委員会開催の結果報告 第2回委員会開催 7/2(水)13:30～ 友愛募金運動 7/2(水)10:00～ 健康講座「おいぼれ」7/2(水)13:30～	④ことぶき号バス(10/1)：行先候補 和歌山城 ⑤事務局への会館使用料の支払について ⑥放課後子供教室への協力 9月～12月予定 ⑦会員増強行事 広報誌全戸配布, うたごえ広場等	
(2)ナシオンクラブ 6月行事報告		(4)ナシオンクラブ 7月行事予定	
①1日(日)	東山台自治協 森井出席	①2日(水)13:30～	市老連女性部 永瀬予定
②2日(月)	西公園清掃 16人 大4, 小11袋	②3日(木) 8:15～	ウォーキング部 大覚寺
③4日(水)	女性部会 永瀬出席	③4日(金)10:00～	名塩講座「キャッシュレス決済」
④5日(木)	ウォーキング部 千刈ダム	④6日(日)15:00～	東山台自治協 森井予定
⑤6日(金)	名塩講座「笑い与健康」	⑤7日(月) 8:30～	西公園清掃 担当：鈴木
⑥7日(土)	ハイキング部 三田有馬富士公園	⑥9日(水) 9:00～	市老連理事会 森井欠席予定
⑦11日(水)	市老連理事会 森井出席	⑦10日(木)	フジヤニ部 関西万博見学
⑧16日(月)	西公園清掃 12人 小7袋	⑧14日(月)14:30～	みどりパトロール 担当：東クラブ
⑨18日(水)	市老連広報委 玉橋出席	⑨18日(金) 9:30～	ナシオンクラブ 役員会, 広報委
⑩20日(金)	ナシオンクラブ 役員会, 広報委	⑩22日(月) 8:30～	西公園清掃 担当：森井
⑪27日(金)	ナシオンクラブ 広報委員会	⑪30日(金) 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	
ユース	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	smorii0226@gmail.com
パノコン(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@docomo.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。

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

西宮名塩ゴルフセンター

1球	平日	土・日・祝	早割
会員	8P.	10P.	会員価格
一般	12P.	15P.	会員価格



早割営業 5時 30分～9時
通常営業 9時～21時
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

サークル活動報告ーI

【ウォーキング部活動レポート】

当部の部員は現在21名（男性：11名、女性：10名）で毎月第一木曜日にウォークしています。今年は1月に雪道の三田市内散策、3月には関西万博開幕前に、コスモスクエアタワーの展望台より壮大な会場を見渡し、そして6月にはJR道場駅から千刈ダムまで新緑深まる山道をウォークした。毎回和やかな雰囲気の中、8千歩～1万歩を目標としてウォークをしています。

季節の移り変わりを感じながら街中あり、林道ありでのウォークであり毎回気分もリフレッシュ出来たとの声も聞かれます。適度なウォーキングは足腰の強化や体力の維持にも役立つと思います。又ウォークしながらの会話も楽しみの一つになっています。



関西万博開幕前の状況



千刈ダム全景



千刈ダムでの集合写真

無理のな

いペースでそれぞれの部員が続けています。これはウォーキング部の魅力の一つです。今後も健康づくり、友愛づくりの場として楽しく続けて行こうと思っております。ウォーキング部の入部を心よりお待ちしております。よろしく。

ウォーキング部：森井 重美

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 18:00～19:00 ○ ○ ○ × × ×
休診：本曜と土曜の午後・日曜・祝日

つじ眼科
TEL.0797-63-1113

診療15分前 受付終了

〒690-1134 西宮市名瀬南町5番地 エコルビル2F

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）

浜本医院

内科・小児科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
午後 4:30～ 5:00	予約	予約	／	予約	予約	／
午後 6:00～ 7:30	○	○	／	○	○	／

予約：BCGと介護、認知症相談など
〈休診日〉水曜午後、土曜午後、日曜、祝日
受付：午前11時45分、午後7時15分までです。

西宮市東山台1丁目10-3
TEL 0797-63-2588

サークル活動報告ー2

【ハイキング部(合同)活動レポート】

名塩労連との合同ハイキングは、年度初めに1年間の行事計画をたて、暑い7月、8月は休みとして、高齢者の健康維持のためのウォーキングと言ったものです。大きな特徴は、誰でも参加できるということです。毎月の活動では、通常ナシオンクラブから7～8人の参加がありますが、その内訳は、5人程度がナシオンクラブのハイキング部登録者で、その他は一般からの参加です。歩く距離は4km程度で、ほとんどが平坦な道ばかりなので、心配ありません。このように、自然の風景や歴史的な景観を楽しむため、軽装で一定の距離を歩いています。実施日の最後は、いつも食事会です。これが、又楽しみの一つです。「ガヤガヤ」とやかましく楽しんでいます。是非一度でいいから参加してみてください。又、行きたくなりますよ!!



ハイキング部：中田 蕃

ハイキング部(合同)活動状況

7月の行事予定

名塩講座(合同)

日時：7月4日(金)10:00～
場所：塩瀬公民館
内容：キャッシュ決済
講師：消費生活センター 宮本由佳

ウォーキング部

日時：7月3日(木)8:15～
集合：JR西宮名塩駅
行先：京都 大覚寺
担当：森井(090-3613-3560)

みどりクラブパトロール

日時：7月14日(月)14:30～
集合：東山台小学校校門前
担当：東クラブ

プチジャーニー部

日時：7月10日(木)
集合：JR西宮名塩駅
行先：関西万博
担当：上野(090-8468-3410)

ハイキング部(合同)

7月は休み

Dr 浜本の一口健康メモ

生活習慣病と療養計画書 2<No.199 2025年7月>

かかりつけ医と生活習慣病の目標値を決めたら、生活習慣の改善に取り組みましょう。各自かかりつけ医と相談して療養計画を作成してください。一般的には、まず喫煙者は禁煙です。飲酒は程々(日本酒1合かビール350ml/日)に(できれば禁酒)、休肝日を週1-2日作りましょう(休肝日を作れない方は依存症の可能性があります)。標準体重を目指して、適正なカロリーを摂取し、食事は1日3食規則正しく、ゆっくりよく噛んで食べ、就寝前3時間は食べないようにしてください。良質なたんぱく質を摂取し、塩分・油物は控えて、野菜を多くとり、甘い物(飲料水)や間食は控えてください。運動に関しては年齢や体力にもよりますが有酸素運動(ウォーキング30分以上/1日5千～1万歩)と軽い筋トレを週3-4日以上が望ましいですが、体調の悪いときは無理せず休みましょう。質の良い睡眠も健康には重要です。家庭でも毎日体重と、血圧を朝夜測定し、自分の健康状態をチェックしてください。

HIGASHIYAMA 学校法人覚前学園
KINDERGARTEN 東山幼稚園
669-1133 西宮市東山台2-8-1
電話 ☎0797-61-3603

家族のこころ ファミリー葬
家族葬専門店 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

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「風薫る」「著莪」

薫風や書写山上の大藁 おおいらか

けもの道たどるや著莪の花明り

薫風に添ふて真白や掛包布 かけほうふ

水難碑雨のほいの著莪の花

風薫る高枝ばさみの重さかな

大木の根元彩るの著莪の花

友逝き沁みる面影シャガの花

木缺のリズム軽やか風薫る

大楠のふところ深くの著莪の花 おおくす

頬杖の影の揺らぎや風薫る ほおづえ

著莪に雨亡友に届けとノクターン とも

公園のブランコ待つ子風薫る

道すがらシャガを手折りて墓参り た お

谷間のそよ風に舞ふれんげ草 たにあい

鉢の薔薇大地のバラと背くらべ

久々の家族ドライブ風薫る



泰子

泰子

泰子

泰子

政子

政子

政子

政子

誓子

誓子

誓子

誓子

二枝

二枝

二枝

二枝

著莪（シャガ）

春から初夏にかけて、少し暗い林内に群生する。

まっすぐ伸びた花の茎は、上の方で枝分かれし淡紫白色の花をたくさんつける。直径5cm位の白っぽい花だが、外側の3枚と内側にも3枚ある花片の縁は細かい切れ込みがあり、黄色と青紫色の鮮やかな色が目を引く。

ちよこつと俳句

青蛙おのれもペンキぬりたてか

芥川龍之介



「ペンキ塗りたて」と看板のある公園などでの光景。青蛙を

ペンキ塗りたてと見た機知がおもしろい。「青蛙」は、木の

葉や草の上にすみ雨が降りそうになると鳴き出す雨蛙のこ

と。体の色は典型的な保護色で、葉の上にいる時は緑色だ

が、地上へ移ったりすると土色に変わる。

ユーモアある、龍之介の大正七年の作品である。

誓子

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
版急バス名塩停留所すぐ



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
初診受付は診療終了の30分前まで
※昼休みなしで診療しています
|休診日| 日曜・祝日・水曜午後
〒669-1133 西宮市東山台1-10-5

みんなの広場 『第77回ことぶき号バス研修旅行:舞鶴方面の思い出』

令和7年5月9日（金）朝から雨模様が気になりながら、今回は男性：9名、女性：28名合計37名の参加者を乗せてバスは東山台を出発した。中国道、舞鶴若狭道を通って舞鶴へ、バスの中では久々に出会った人達、また毎日のように会っている仲間達、それぞれの会話が弾んでいました。バス旅行の良いところですね。赤レンガ倉庫群へ直行し、まずは元気で良いお顔の時間帯で、赤レンガ倉庫群の前で集合写真を1枚パチリ。その後、赤レンガの風景、倉庫内、そしてお買物と散策した。ガイドさんから「レンガの積み方」が3～4種類あると聞き又この倉庫はフランス積みとイギリス積みの2種類という事を初めて聞き驚き勉強になりました。

次にこの旅行のメインである「海軍ゆかりの港めぐり」クルーズ船を貸切り港一周です。目の前に迫る迫力満点の護衛艦、ミサイル艦他これらの艦艇が日本の国土を守っているかと思うと目頭が熱くなった。港を後にして、新鮮な海の幸の昼食をとり、楽しくて幸せな時間でした。

最後に寄ったのは恒例になりましたが、「道の駅舞鶴港とれとれセンター」です。舞鶴港で水揚げされた海の幸他楽しいお土産ものが沢山あり皆様に一杯の荷物になったようです。

スタートの時から雨の心配がありましたが、無事にもち、それも皆様の日頃の行いの良い証拠と感じております。

本当に有難う御座いました。



赤レンガ倉庫前での集合写真

ことぶき号バス研修旅行 幹事：森井 重美

会員情報

入会	退会	訃報	会員数の現状
南B：堀端 佳子	北：藤田 百合子	東：山下 喬	187名
	北：山中 明	※謹んで故人のご冥福をお祈りいたします	2025.6.1./現在

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

ナシオンクラブ広報誌 312号

（東山台老人クラブ連合会）

発行日 2025年7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



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