



東山台2丁目住宅街の紫陽花  
(大寄 哲詩 撮影)

## 【西公園 除草・清掃】

①日時：8月4日(月) 8:30~
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, ハイク部)
②日時：8月18日(月) 8:30~
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, ハイク部)

※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			
8月	本部行事	体育部行事	文化部行事
1	金		
2	土		
3	日		
4	月	西公園清掃	俳句部, 囲碁部
5	火		ここにここ部
6	水		絵画
7	木		ここにここ部
8	金		
9	土		
10	日		
11	月	山の日	ナシオンホール, 安心フラスカ休館
12	火		ナシオンホール, 安心フラスカ休館
13	水	市老連理事会(書面)	ナシオンホール, 安心フラスカ休館
14	木		ナシオンホール, 安心フラスカ休館
15	金	ナシオンクラブ役員会(書面)	ナシオンホール, 安心フラスカ休館
16	土		ナシオンホール, 安心フラスカ休館
17	日		ナシオンホール, 安心フラスカ休館
18	月	西公園清掃	囲碁部
19	火		ここにここ部
20	水	市老連体育部委員会	絵画
21	木	市老連文教部委員会	書道部, ここにここ部
22	金		
23	土		
24	日		
25	月		囲碁部
26	火		パソコン部(初), ここにここ部
27	水		カラオケ部
28	木		パソコン部, ここにここ部
29	金	広報委員会	
30	土		
31	日		

『7月度(7月18日)ナシオンクラブ役員・理事会』

(1)市老連報告事項	①23日(水) 市老連ミルク講習会
①広報部 L版いぶき第79号 7月 発送済	②29日(火) 市老連文教部 竹林予定
②文教部 うたごえ喫茶の開催 8/27, 締切 8/6	③30日(金) ナシオンクラブ 広報委員会
高齢者囲碁大会の開催 9/18	(3)ナシオンクラブ 協議/報告事項
高齢者作品展の開催	①9月敬老の日の友愛訪問 9/13(土) 菓子訪問
9/23(火)~9/25(木)受付	②ことぶき号バス(和歌山方面)の計画
9/26(金)審査	和歌山城・庭園, 黒潮市場 3,500円/人 予定
9/30(火)~10/3(金)展示	③東山台フェスタ 例年通り10,000円を寄付
10/3(金)表彰	模擬店は園芸部が出演予定
第2回委員会開催 8/21(木)	④会員増強活動として「うたごえ広場」開催
③体育部 ミルク講習会 7/23(水)	時期未定(2月頃?)
楽しいボート・リングの開催 9/3, 9/4	⑤西公園清掃は7月~9月が8時半~となっている
申込締切 8/15(金)	猛暑につき、体調等考慮の上参加
第2回委員会開催 8/20(水)	⑥事務局へ会館使用料の支払
第2回グラウト・ゴルフ大会 10/17(金)	312,000円+非自治会員分24,000円
(2)ナシオンクラブ 7月行事報告	(4)ナシオンクラブ 8月行事予定
①2日(水) 市老連女性部:永瀬出席	①1日(金)10:00~ 名塩講座 高齢者の健康づくり
②3日(木) ウォーキング部 大覚寺 8名参加	②3日(日)15:00~ 東山台自治協 森井予定
③4日(金) 名塩講座「キャッシュレス決済」	③4日(月)8:30~ 西公園清掃 担当:森井
④6日(日) 東山台自治協 森井出席	④6日(日)15:00~ 東山台自治協 森井予定
⑤7日(月) 西公園清掃 8名, 3袋	⑤13日(水) - 市老連理事会 書面決議
⑥9日(水) 市老連理事会 森井欠席	⑥15日(金) - ナシオン役員会, 広報委 書面決議
⑦10日(木) プチジャーニー部 関西万博見学	⑦18日(月)8:30~ 西公園清掃 担当:竹林
⑧14日(月) みどりパトロール 担当:東クラブ	⑧20日(水)13:30~ 市老連体育部委員開催
⑨18日(金) ナシオンクラブ 役員会, 広報委	⑨29日(金)9:30~ ナシオンクラブ 役員会, 広報委
⑩22日(火) 西公園清掃 担当:玉橋	

【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	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	smorii0226@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
(ここここ雀)	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。

**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	予約	予約
午後5:00~7:30	○	○	○	○	○	○

予約:BCGと介護、認知症相談など  
(休日)水曜午後、土曜午後、日曜、祝日  
受付:午前は11時45分、午後は7時15分までです。  
西宮市東山台1丁目10-3  
TEL 0797-63-2588

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)

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



健康麻雀は、頭・手・口等を使うので  
若さを保つことができる

火曜日と木曜日の午後に約3時間半 “（お酒を）飲まない・（タバコを）吸わない・賭けない 健康麻雀” を安心プラザで楽しんでいます。会員は男女合わせて20数人で、初心者から上級者まで「チー」「ポン」「ロン」とワ

イワイにぎやかにやって



います。会費は半年3000円で、月ごとの優勝・準優勝・ブービーなどの賞品などに充てています。チョコレートなどちょっとしたものですが、嬉しいも



優勝した会員の表彰式

のです。優勝は、や

健康麻雀を楽しむ会員たち

はり強い人が多いですが、

時には思わぬ人が、ぶっちぎりでトップの月があり、面白いです。

年2回、麻雀大会を開催しています。朝から夕方まで弁当を用意して、親睦を深めています。麻雀は頭を使い、牌を手で積むので、若さを保つのにピッタリです。会話も弾めば、楽しさ倍増です。参加をお待ちしております。

にこにこクラブ：真鍋 和美

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

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

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

## 【大阪・関西万博について】

2025年4月13日から半年間開催中の関西万博(Expo2025)へ4月に行く予定をしていたが、東京にいる長男が一緒に行きたいということで、5/22(木)に3人で体験してきた。前もっての予約は日本館だけしか取れなくて、あと1か所は現地入りして予約した。地下鉄で東門に入ったが、そこから長蛇の列、また、予約したパビリオン、予約しないパビリオンでも長蛇の列があり、誼い文句である「待ち時間・混雑なし」はどうなったのか改善願いたいものである。

予約した「日本館」は、「循環をめぐる旅」を表現しているが難しすぎて理解できなかつたが、暗くなって始まった「アオと夜の虹のパレード」は、約300基の噴水を利用して、水、光、炎、映像、音楽を融合した光景で非常に感動した。しかし、そのショーは海水から菌が検出されて6/4から中止されている。早期に安全かつ感動的なショー再開を期待するばかりである。

広報部：玉橋



大屋根リングとミクミック付近の状況



夜間の海上噴水ショー

## 8月の行事予定

### 名塩講座 (合同)

日時：8月1日(金) 10:00～

場所：塩瀬公民館

内容：高齢者の健康づくり

～フルルを知ろう～

講師：西宮市保健所 保健師

### ウォーキング部

8月は休み



### ハイキング部 (合同)

8月は休み



## 医療あるある中川薬局

### 睡眠障害あるある①

みなさん眠れていますか？

厚生労働省の令和5年「国民健康・栄養調査」によると、日本人の成人のおおよそ4人に1人は慢性的な不眠のようです。睡眠を妨げる原因としては、生活習慣が大きく影響しているといわれています。特にカフェインやアルコールの摂取が睡眠に大きく影響することはよく知られています。厚生労働省の睡眠ガイドによると、夕方以降にカフェインを含む食品や飲み物の摂取は控えることが推奨されています。具体的には、コーヒーやエナジードリンクなどになります。アルコールは一時的には寝つきを促進し、睡眠前半では深い眠りを誘いますが、睡眠後半の眠りの質は著しく悪化することが報告されています。

食事のとり方も大切です。夜間に1日のカロリーの大部分を摂取したり、寝る直前に夕食をとったりしていると、体内リズムの乱れや消化不良から睡眠の質が低下してしまいます。夕食は寝る2時間前までにとるようにしましょう。また、バランスの良い食事は自律神経を整える効果があり、睡眠の質改善に繋がっていきます。

生活習慣を見直したけど、それでも眠れない、そのようなときには睡眠薬を使用される方も多くいらっしゃると思いますが、お薬については、次回お話しします。

阪急OASIS 名塩店

偶数月/15日限定!



チャージバック

キャンペーン

669-1134 西宮市名塩新町8



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



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



文芸ひろば

俳句の部 「麦茶」 「雷」



雷落ちて大地の鼓動高まりぬ

誓子

うたた寝に麦茶の氷ことり鳴る

誓子

遠雷に追ひつかれたる家路かな

誓子

雷鳴に地に伏す母と泣き出す児

誓子

雷去るや頁を戻す文庫本

泰子

大薬缶たぎる麦茶や母の昼

泰子

遠雷や足早に行く投票所

泰子

亡友の喪に服す六甲山夏椿

泰子

ふつつつと麦茶に揺れる廚かな

政子

雷鳴や飛び込むガレージ深き息

政子

世は変わり味の変わらぬ麦茶かな

政子

父帰還祖国の一步夏舞鶴

政子

雷鳴におびえる子犬ふところに

二枝

七夕や夜空に高き子等の声

二枝

どくだみ草白きに引かれ朝の道

二枝

雷に息を潜めし原野かな

二枝

蛍袋 (ほたるぶくろ)



春に山菜を探して歩いた野山へ、夏の花を探しに出かけました。土手一面には厳しい太陽の暑さで色が濃い紫から少し白っぽくなったほたるぶくろが優しく迎えてくれました。

昔の子ども達は、つかまえた蛍をこの花の袋に入れ、そっと持ち帰ったそうです。花を透かす青白い光、チョウチンバナと呼ぶ方言もそんな遊びから生まれたのかもしれない。花の色も、白・紫・赤紫とあり、どれも素敵です。

ちよこつと俳句

閑かさや岩にしみ入る蝉の声

松尾芭蕉

『奥の細道』の中の、山形県の立石寺という山寺での作。ひっそりとして静かな寺の境内に、細く澄んだ蝉の声だけがする。苔むした岩に染み入るようなその声が、辺りの静かさをいっそう強く感じさせる。この句、イ音が七つもあり、「しみ入る」では三回続いているが、鋭くて澄んだイ音の反復は、まさに岩にしみ入る様で効果的である。芭蕉の聴覚もまた鋭く澄み、いわば静かさを極限を表現している。江戸時代の芭蕉の代表句である。

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.

暑中お見舞い 申しあげます。 Illustration of two children playing.

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

—誰もケガをしない、させない—

みなさま始めまして。東山台在住の金崎と申します。年齢を重ねると体の動きが固くなり、うっかりケガにつながることもありそうで、日々注意を怠らないようにしている一人です。私は現役時代、石油会社で従業員や協力会社員の安全管理にも携わっていましたが、前職の知識を地域のお役に立てたいと思い、当紙面をお借りして、“全くお金をかけずにケガをしない・させない方法”をお伝えしたいと思ひます。けっして難しいお話ではないので、気楽にお読み頂ければ幸いです。

誰しも避けたいケガですが、まずはケガをしたらどうなるかを、考えてみましょう。

「痛い」「家族が心配する、悲しむ」「医療費(お金)がかかる」「予定がくるう」「場合によっては人生そのものが破壊される」等々、このように列挙すると絶対ケガはしたくないと思ってしまうよね!ましてや他人をケガさせるようなことにでもなれば、大変なことになるということが身に染みて感じられると思ひます。自分はケガをしない、他者にケガを負わせない、本当に大切なことだと、改めて思えてなりません。

—KYとは?—

さて本題です。皆さん「KY」という言葉を聞かれたことはありますか?Ⓚ空気Ⓨ読めない、ではないですよ(笑)。Ⓚ危険Ⓨ予知、の頭文字です。そう「KY=危険予知」。産業界では安全手法基本の一番地として、この「危険予知」を徹底します。

この★危険予知は実生活でも大いに応用可能で、あなたがなにか行動を起こす前に、

1) 心の中で 2) その行動で起こりうる 3) 最もⓀ危険を 4) Ⓨ予知する(考える)という心の行為(思考)です。実行するのは、ただこれだけ、とても簡単です。

これを具体的に例えると【階段を降りる】→階段を降りる前に→KY危険予知『最悪の場合、足を踏み外して捻挫?骨折?!』そう思うと慎重に、足元を確認し、手すりがあれば活用しますね。また【ドライブで住宅街を走行中、前方で数人の子供が遊んでいる】→走行中に→KY危険予知『最悪の場合、子供が遊びに夢中になり、急に方向転換し、自分の車と接触し大けが?!』そう思うと車の速度を緩め、子供の動きを慎重に確認しますね。

このように、★危険予知をするか、しないかで、場合によっては、起こりうる結果が、全く違ってくるのです。

この危険予知の最大の利点は、★日常生活の行動一つ一つに、意識的に危険予知(潜むリスクを考へる思考)を習慣的に行えば、皆さんのお体に、その思考が自然と身について、★無意識のうちに何事にも、すぐに危険予知できる、そんな自分になれるということです。

どうぞ皆さん「自分はケガをしない、他者にケガをさせない」そのために、KY危険予知を大いに活用してください!そしていつまでも、ご安全で!楽しく!ご健康で!



記：金崎 明夫

会員情報

入会	退会	訃報
—	—	—

会員数の現状

187名  
2025.7.1./現在

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  
※緊急対応は診療終了後30分以内まで  
当院休みなして診療していません  
休診日 | 日曜・祝日、水曜午後  
〒659-1133 西宮市東山台1-10-5

ナシオンクラブ広報誌 313号  
(東山台老人クラブ連合会)  
発行日 2025年8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

診療科目：眼科 一般診療  
コンタクトレンズ

診療時間表

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
午前 9:30-12:00	○	○	○	○	○	○	○	○
午後 16:00-18:00	○	○	○	○	○	○	○	○

休診：水曜と土曜の午後、日曜、祝日

TEL.0797-63-1113

診療15分前 受付終了