

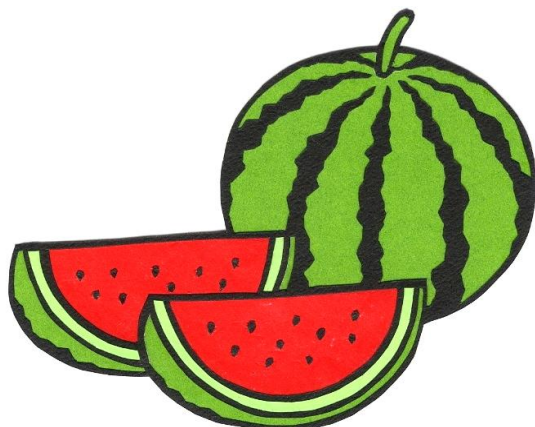


名塩老連

野条四郎書

令和7年（2025）
8月号（341号）
名塩老人クラブ連合会

日	曜	名塩老連の行事		その他 関係行事
		会議・本部活動	会館活動	
1	金	名塩講座		
2	土			
3	日			
4	月		卓球	
5	火		輪投げ	日帰り旅行 (西分区)
6	水		囲碁・将棋	
7	木		卓球・カラオケ	
8	金			
9	土			児童センター
10	日			
11	月	(山の日)		
12	火		輪投げ	
13	水	編集会議	囲碁・将棋	
14	木	名塩会館休館		
15	金	名塩会館休館		
16	土			
17	日			
18	月		卓球	
19	火		輪投げ	
20	水	運営委員会	囲碁・将棋	
21	木		卓球・カラオケ	
22	金			
23	土			
24	日			
25	月		卓球・カラオケ	
26	火		輪投げ	
27	水		囲碁・将棋	
28	木		卓球・カラオケ	
29	金	常任理事会		
30	土			
31	土			



切り絵・作：川条 秀和

連絡事項

<ことぶき号>

9月日帰り旅行



- ・淡路島方面 8月5日(火):西名塩分区
- * 七福神めぐり 9月8日(月):西名塩分区
- 9月18日(木):南名塩分区
- 10月24日(金):名塩分区

<名塩講座>

- 8月1日(金):高齢者の健康づくり
- 9月5日(金):健康寿命をのばそう



<ハイキング> 7・8月は休み

- 9月13日(土):伊丹空港



<その他>

- ・8月の常任理事会、2階大会議室でします。
- 名塩講座と併せて準備・片付けの当番は
「西名塩分区」です

新型コロナウイルス感染予防で、自宅で過ごす機会が多いです。また、熱中症の発生時期にもなってきました。少しの外出や在宅中での軽い運動を行い、健康管理に気を配ってください。電話での会話も気分転換になります。 ”要注意・熱中症”

介護タクシー

車椅子のまま乗り降り。座席も可
☎0797-63-1162

- ・車いす、歩行困難者遠近に拘らずご利用可。予約必要
- ・リクライニング車いす、ストレッチャー(寝台車)もあり。
- ・自治体発行の福祉タクシー利用券等全て利用可
- ・初乗り700円、254m毎100円加算。介護福祉士が親切、丁寧、安全運転
- ・階段、介助の必要な方は事前に相談を(ベストな方法、保険適用等検討)

(有)アンシン介護サービス 西宮市 名塩山荘13-3
・福祉輸送サービス・指定居宅訪問介護事業



毎月2回、1(ワン)の付く日は

ワンワン DAY!

- ・さくらコース 13時以降のスタート。(9H可)
- ・ワンちゃんと同伴でプレーできます!(1匹300円)
- ・ノンプレーの方も、500円でご入場できます。
- (ただし1組は全員で4名様まで)
- 詳細はお電話またはホームページでご確認ください!



利用料金

さくらコース
(18ホール)

【平日】 3,050円

【土日祝】 4,730円

(入場料、消費税込)

読売ゴルフ株式会社 よみうりショートコース 〒669-1141 西宮市塩瀬町名塩北山
TEL: 0797-62-1122 FAX: 0797-61-1270 URL: <http://www.yomiurigolf.co.jp>

ことぶき号研修会 ～加西方面：五百羅漢石仏～

6月10日(火)

ことぶきバス旅行 名塩分区、6クラブ 始めて合同で行いました。前日の梅雨入り宣言、当日は朝から生憎の雨となりました。こうした中、名塩会館から25名 名塩西口から11名 計36名 中国縦貫道路で、さわやかな緑一色の山々を、車窓から眺め一路加西方面へ、五百羅漢に着き、2班に分かれてガイドの説明です。五百羅漢は石佛が五百近くあり、それぞれの顔が親に似ていることもあり、お参りする人も多いようです。こころの拠り所になって親しまれる五百羅漢であると知りました。

そして、次は神崎町の辻川山公園の柳田国男の生家です。日本一小さい家と言われ、男兄弟8人が育った家を見る事ができました。小さい家に男8人が良く育ったものと感心するものでした。

池にはカッパが出ます、他にはいろいろの妖怪もありおもしろい公園でありました。

そして、待ちに待った昼食、もち麦の館にて、銀の馬車御膳に舌鼓し歓談を楽しみました。デザートは、幹事の心配りで珈琲か？アイスクリームか？選び美味しく頂くことができました。

次は、道の駅三木へ、ここでは皆がそれぞれ色々なお土産をゲット、お土産袋を下げバスに乗り込みます。皆様のご協力のおかげで時間通りの進行で、早くに名塩会館に到着出来ました。雨の中、皆が無事に帰ることが出来ましたことは何よりのお土産です。

皆さん、大変お疲れ様でした。そしてありがとうございました。

記：東クラブ 畑田 昌秀



タニダ歯科医院

0797-61-2000

訪問診療しています

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時間の30分前まで

* 昼休みなしで診察しています

休診日 日曜・祝日、水曜午後

〒669-1133 西宮市東山台1-10-5



つじ腎泌尿器科クリニック

www.tsuji-clinic.jp

☎078-987-4970

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00-12:00	○	○	○	×	○	○	×
午後 3:00- 6:00	○	×	○	×	○	×	×

神鉄岡場駅前
エコーリラ隣
北神区役所3階

ことぶき号研修会 ～福知山城と元伊勢神社～

6月19日 : 南名塩分区

記: 清瀬クラブ会長: 中尾 厚子

梅雨とは思われない青天の中、予定より少し早めに福知山城に着きました。皆さん元気に足元も軽く、福知山城への階段を歩かれていました。階段が多く、天守閣まで行かない方も居られました。明智光秀公築城の城を漫喫されていました。

食事処「和楽」の昼食は満足され、食後のドリンクでゆったりされていました。元伊勢神社では、由緒ある神社と言われ、内宮に上がる石段は熊野古道をおもわせる所でした。健脚の方は、内宮まで上がられていましたが、足に自信のない方は途中の石段に座っておられました。

帰りには、予定になかった道の駅に寄り、買い物を楽しまれていました。ことぶき号乗務員、ありがとうございました。皆さんの体調をくずす事なく、ケガもなく無事終わることができたのは、参加者皆さんのご協力のお陰です。感謝します。



福知山城



元伊勢神社



名塩講座 ～キャッシュレス決済～

7月4日(金)

記: 名塩山荘クラブ・和泉健之

76名の参加、「キャッシュレスは高齢者にとって苦手な分野」。私もキャッシュレスと云うよりマネーレスの身ではありますが、支払いの半分くらいはカードを利用、テーマに興味あって参加。折しも開催中の大阪万博は会場内キャッシュレス支払いのみであります。(ただし、交通系のカードは利用できます、安心を)

一口にキャッシュレスと云ってもいろいろな種類と形態があるという説明と、日本は世界でも利用率は高い方ではない。支払いは早く見た目には良いが、結局は現金決済になる。利息が伴うリボ払いは気をつけないといけない。また、IDカード・クレジットカードは暗証番号の照合が入らない時が多く、誰でも使用できますので、紛失しないようにすることです。キャッシュレス決済には、メリット・デメリットを認識したうえで上手に利用しなければならないと認識した。同時に、レジ待ちの際、前の方が現金払いで時間がかかっても気にしないで待つだけのゆとりを忘れないように！。



木之元地藏尊
8月23日 地藏盆大祭

秘仏本尊御開帳

諸願成就御祈祷執行

先祖水子供養

地藏盆万灯会 ☎ 0797-61-0902



8月15・16日
名塩八幡神社

宮守 氏子会宮守奉仕者
(皆さん お誘い合わせてきてください)



ハイキング～有馬富士公園：6月7日（土）

記：平成の杜 渡邊 清

有馬富士公園ハイキングに参加して。平成の杜・明朗会会長、ハイキング部長、渡邊 清
6月度は毎年恒例の三田有馬富士公園に赴き、新三田駅から国道176号線を渡り農道を歩く
事になりました。お天気も薄曇りの程よい気温で、道中田植えが終わったばかりの田園風景
広がり、名塩地域ではあまり見られない景色である。若葉香る空気を一杯吸いながら有馬富
士に見える福島大池の麓に着き、此処で参加者の確認と友愛募金の協力を頂き、会長の挨
拶を頂いて自由行動となり、新緑の公園内を散策しました。昼食はいつも通り茅葺き古民家
の縁側で、燕が巣作りの為飛び交う中食べ終えると、大池の外周を歩き帰路に就きました。

この公園は県立公園で、広場が幾つもあり子供連れには最高の遊び場に成り、パークセン
ターでは生物のふれあいも出来一日中楽しめる所です。

残念ながらこの公園も何度も訪れマンネリ化なのか、年齢的？なのか参加者が少なくなりつ
つあります。道中咲いてる野草等自然を楽しみ、楽しいおしゃべりしながら気分転換を図るの
も、ボケ防止になるのではないのでしょうか。今回の参加の皆さん38名でした。

7、8月はお休みで、9月は初の伊丹空港に行きますので奮って参加して下さい。



喉かな田園風景



会長の挨拶



可愛い杜の音楽隊



三田富士の逆さ富士

hiura
パナソニックの店 ミウラデンカ
名塩店
〒669-1147 西宮市名塩2丁目23-15
TEL 0797-63-2198
[営業時間]10:00～19:00[定休日]木曜日・第3日曜日

造園工事・外構工事・一般土木工事

有限会社 薮造園

営業時間：午前8時～午後17時
(月曜～土曜)

TEL：0797-61-0801 FAX：0797-63-5055

令和7年度：日帰りバス旅行計画

令和7年度・秋の名塩老人クラブ連合会の「日帰り旅行」が計画されました。ことぶき号の都合で8月から始まります。参加費用を安くするために、市老連所有の「ことぶき号」バスを利用します。そして、名老連4区分に分けて4日間同じ行程で実施します。

<期 日>

令和7年8月5日(火)
計:28名

<参加対象区分>

西名塩分区
東久保:5名
さくら台:10名
茶園:13名

令和7年9月8日(月)
計:40名

西名塩分区
赤坂:4名、緑ヶ丘:3名
四つ葉:16名、山荘:7名
平成の杜:5名、ガーデン:5名

令和7年9月18日(木)
計:43名

南名塩分区
木之元:9名、清瀬:13名
美鳥里:21名

令和7年10月24日(金)
計:42名

名塩分区
大西:15名、西:2名
南:6名、中:4名
北:5名、東:10名

行先:淡路島南方面～七福神めぐり～

8時30分各地

参加費:4500円

16時半帰着予定

淡路島七福神めぐり



護国寺(布袋尊)



萬福寺(恵比寿神)



覚住寺(毘沙門天)

西宮市老人クラブ連合会：新任会長・中堅リーダー研修会

6月25日(水)、新任会長研修会が本年も開催されました。毎年、4月から新しく単老のクラブ会長に就任された方が対象になります。当名老連では、名塩山荘クラブ会長:池田 啄子 さん、美鳥里東クラブ会長:笠原 順子さん、2名の方が参加されました。

市老連の役員、市政の担当職員から色々な話を聞き、改めて会長の責務の重さを実感しました。各地域とも会員の減少が課題で、名老連も同じですやむなく退会の方も増え、増減の繰り返しです。

<名塩山荘クラブ会長:池田 啄子>

名塩山荘クラブの課題は、新規会員を増やすことです。色々なクラブ活動や行事に会員の皆様が多く参加されるにはどうすればよいのか？

研修会当日の話や事例のように、老人クラブへの参加により皆で協力しあい、楽しさや情報交換など、健康維持にもつながります。一人一人対面で説明し、会員を増やす努力をしたいと思います。

「ことぶき研修バス」は、全国でわが『西宮老人クラブ』のみです。この研修バスでいろいろな所へ行きましょう。

<美鳥里東クラブ会長:笠原 順子>

西宮市総合福祉センターでの新任研修会、参加者25名のうち14名が女性でした。リーダーの基礎知識はその場になってからひもとく事にして、会員の増強運動です。奉仕の気持ちから仲間ができて友愛の気持ちが生まれる、動いているうちに身が健康になる。役員は後継者の育成に努め、仕事は皆で分担し、楽しんで活動、周りの人をガンバローの気持ちにさせることです。まわりまわって、人づてに入会したくなるような老人会であれば、自然と会員は増えると思います。日本でただ一つ保有する「ことぶき号」を大切に利用させて頂きたいと思います。

浄土真宗本願寺派 (西)

箕山 教蓮 寺

住職 梨尾 宏史

身近なご葬儀承ります、ご一報ください

電話 0797-61-0629

みなさんの お台所はおまかせ下さい

酒谷 食料品店

☎ 61-0632 FAX 61-0632

朝6時～夜6時まで... 定休日は日曜・祝日・水曜日

名塩老人クラブ：会員増強活動

西宮市老人クラブ連合では、1500名の会員増強目標を掲げています。

現在・会員の皆様、各クラブにおいて名老連に加入されていない方々に、加入のお勧めをお願いします。

「老人会」に未加入の皆さんへ

70歳が老化の分かれ道

一気に衰えるか、若さを持続するか
その分岐点は「70歳だ」

人生100年時代、カギとなるのは「70代の10年間」

長寿化になって70代は「最後の活動期」となります。この時期に活動等することで、要介護となる時期を遅らせ、若々しさを持続することが出来るのではないのでしょうか。

しかし、健康寿命は、平均寿命の延びに追いついていない。

70代をうまく乗り越えないと、長生きは出来ても、よぼよぼとした期間が長い晩年となってしまいうでしよ。

70歳からの生き方が、あなたの「老いの速さ」、「寿命」をきめる！

今からでも遅くはない、早い方が良い！

「老人」という言葉に抵抗を感じられていますか？

「老人」・「高齢者」であれ、表現の在り方にこだわるのではなく、これからの「人生」をどのように過ごすか。真剣に考えておかなければならない。やり直しは出来ない。

*経験のない貴方、経験者からの贈る言葉です。

(1) 60歳を過ぎた後、現職を続けられている皆さん

「老人会」への入会・何に抵抗を感じられているのですか。「老人」として見られるのがいやからですか、「老人」＝「年寄り」＝高齢者・成人、どこで区別しますか？

年齢それとも職業のある方ですか。、90歳でも仕事(自営業など)をしている方もおられます。

「老人会」は老人の集まる組織ではありません、また、「老人会」に入会したから老人とは誰も言いません。あくまでも「会」の名称であって、会の活動は多種多様です、「老人」としての活動ではありません。

健康づくり・多種多様の趣味の活動・教養・ボランティア・子供とのふれあい など、個人の意志で活動の仲間に入ることです。そして、生活に必要な身近な知識・情報を得ることです。決して強制されて活動するものではありません。

60歳をすぎると10～20年先・経験のない未知の世界で生活することになる。

将来に備えて、自ら何をどのようにすれば良いか。

その選択ができるのが「老人会」という居場所である。

そして、健康づくりは健康な時から始めなければなりません。この大切さを認識していただきたい。

年間600円の会費で、素晴らしい居場所「老人会」を大いに利用していただきますよう

入会をお勧めいたします。老人会の活動は、毎月発行される広報紙に紹介されています。

是非、ご覧ください。

(2) 「役職」を嫌う。～老人会に入会すると「役」が廻ってくる！。

今、各種団体において「役職」が廻ってくるので会員になりたくない。後継者がいない・育たないと言われている。身近なところで、名塩小学校PTAも令和7年度で解散される計画です。

なぜ、「役職」をきらい・避けるのか？。

・「役職名」がつくことに抵抗を感じる。～周りからいろいろ訊ねられる。

・「役職」になると、いろいろな仕事をしなければならない。そんな暇がない。

貴方は、どちらですか。

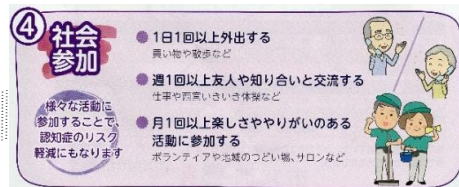
*どちらでもよい、先輩に頼まれたのであれば仕方がない。

引き受けましょう！……そんな気持ちで、これからの人生に楽しさをもってきてくれる。

誰も最初から能力があって、引き受ける者はいない。

何年もかかって、覚え・少しづつ経験を重ねてできるようになる。いやいやするのではなく、暇にまかせて前向きに取り組む気持ちが大切であろう。

老人会の「役職」能力なんて、だれも持っていない。



ショートステイ
サービス
訪問介護

特別養護老人ホーム
名塩さくら苑
☎63-3200

学校法人 上谷学園
認定こども園 幸幼稚園

0才～小学校就学前まで
乳幼児教育全力で

バス送迎
あります

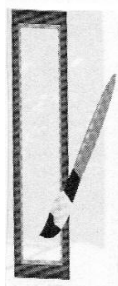
・お預かり 7時～19時まで ・全日給食

TEL・078-903-1551



俳句

文芸の広場



青葉闇抜け出て光る須磨の里

山田静江

地蔵尊赤きはちまき初夏の風

山田静江

軒先に物件ありと燕の巢

三輪 眞

インパウンド香水溢る梅雨の街

三輪 眞

鳴く声に引きよせらるるホトトギス

伊藤富美江

パンを焼く匂ひ漂う梅雨入りかな

伊藤富美江

里巡る名塩の川の夏柳

坪井キヨエ

雫かと思まごう事のかたつむり

坪井キヨエ

炎天やコツコツ響く杖の音

高橋千鶴子

捨ておけば千の種つく二番草

赤坂美智子

かなへびや鎌首もたげ幼な顔

赤坂美智子

卓球大会(卓球部会)

6月26日(木)、名塩会館講堂で卓球部会主催の大会が行われた。本部役員からは、北野副会長が参加され、28名による大会でした。二人ダブルス戦で、4組に別れて試合の組合せ決まる。二人の組み合わせも順次変わり、各組4試合が行われました。二人の意気のあったプレー、長いラリーのゲームもあり、楽しい交流ができたイベントでした。



組合せ抽選



成績発表

高田上谷病院

★24時間救急対応
◎パート・常勤職員募集

◎地域包括ケア病棟開設により
皆様の在宅復帰を支援します。

TEL078-903-3333

介護老人保健施設 幸泉エルズ
・在宅介護支援センター・地域包括支援センター

あなたの街のあなたのあ店

酒・ビール・米



中藤商店

西宮市 名塩 1丁目 26-13

TEL・FAX 0797-61-0631

クラブ訪問

～名塩中クラブ:いきいき体操～

記:畑田 昌秀

梅雨明けが始まり、蒸し暑い日でした。中クラブの公会堂を訪れました。9時30分より、12名集まり、岩野会長の挨拶より始まりました。ビデオを見ながら、初めは手、足、体、の柔軟からはじまり、ゆっくりとしたテンポを保ちながら、あまり普段使わない筋肉も丁寧に鍛えて行きます。中頃からリストウエイトを付けて手、足をゆっくりと鍛えて行きます。最後は、舌を左右、上下伸ばして、また、飲み込みの訓練、普段中々行なわない事をする事で、様々な身体の機能を鍛え健康に送る体操であるのでしょうか、1時間20分の時間でした。皆さんが、笑顔でされているのが好感的でした。また、86歳の男性の方より、普段の生活が何事するも少し楽にになったと話されたことが印象的でした。地味ちに、こうしたいきいき体操の活動を行う大切さを感じたものです。どうも、お世話になりました。また、ありがとうございました



7月号:訂正とお詫び

- 1, 先月7月号広報紙で、「北部地区G/G大会」の成績報告記事で、団体優勝チームの写真に間違いがございました。3名の写真は、特別賞名塩チームのメンバーでした。あらためて、優勝・4位のチーム写真を掲載させていただきます。



優勝:名塩清瀬クラブ



第4位:名塩木之元クラブ

- 2, 「名塩ゴルフセンター」広告が、令和7年度用に更新されていませんでした。(閉業時間の表示が更新) 8月号は更新後の広告を記載させていただきます。誠に申し訳ありませんでした、お詫びいたします。

会員情報

入会

さくら台	大城盛一
名塩東	福島典子
山荘南	梅田 修
山荘南	梅田 温子

退会

名塩中	天正辰巳
-----	------

訃報

名塩ガーデン	坂本 幸
名塩南	谷野俊幸
名塩中	畑田正紀

会員数

1,176名

令和7年8月号

* 謹んで故人のご冥福をお祈りいたします

南 堂 医 院

内科・小児科・循環器科

診察時間: 午前9時～12時
午後5時～7時

休診: 木、土曜日の午後・日曜・祭日

☎ (0797) 61-0638

往診 午後(出来る限り午前中にお申し込み下さい)

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 am 5:30～am 9:00

通常営業 am 9:00～pm 9:00

《会員、アルバイト募集中、また所属ツアープロ木場本猛によるレッスン開講中》 ☎(0797)63-2130