



ナシオンクラブ

2025 年 9 月クラブ
第 314 号 東山台老人連合会連合

健康・友愛・奉仕の精神を基本に、高齢者社会の中で役立つ生甲斐づくりを目指す



東山台のほぼ中心部に位置する東山台小学校
斬新的なデザインとなっている

【西公園 除草・清掃】

①日時：9月1日（月）	8：30～
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：9月16日（火）	8：30～
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

9月	本部行事	体育部行事	文化部行事
1 月	西公園清掃		俳句部，囲碁部
2 火			パソコン部(初)，にこにこ部
3 水			
4 木	市老連ボ－リング 大会	フォークダンス部，ウォーキング 部	書道部，にこにこ部
5 金	名塩講座		
6 土		ヨーガ 部	
7 日	社協理事会，東山台自治協		
8 月	みどりクラブ パトロール		囲碁部
9 火			にこにこ部
10 水	市老連理事会		カラオケ部
11 木		フォークダンス部	パソコン部，にこにこ部
12 金			
13 土	友愛訪問	G.G.部，ハイキング 部	コーラス部
14 日			
15 月	敬老の日		
16 火	西公園清掃		にこにこ部
17 水			絵画部
18 木			書道部，にこにこ部
19 金	ナシオンクラブ 役員会，広報委		
20 土		太極拳部，ヨーガ 部	
21 日			
22 月			囲碁部
23 火	秋分の日		
24 水			カラオケ部，にこにこ部
25 木		フォークダンス部	パソコン部，にこにこ部
26 金	広報委員会		
27 土		G.G.部，太極拳部，ヨーガ 部	
28 日			
29 月			囲碁部
30 火			にこにこ部

『8月度(8月15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 月刊「いぶき」第277号 発送済			①9月敬老の日の友愛訪問 9/13(土) 菓子訪問		
月刊「いぶき」第278号 締切9/10			菓子配布手伝い募集 集合時間:10:00		
②文教部 第2回委員会開催 8/21(木)			②会員増強活動として「うたごえ広場」開催		
うたごえ喫茶の開催 8/27			2/8(日)or2/22(日) 13:30~15:30		
高齢者囲碁大会の開催 9/18			③公園清掃は暑いので体調考慮し、マダニ対策		
高齢者作品展の開催			の上、参加のこと。		
9/30(火)~10/3(金)			④東山台フェスティバルで園芸部は出店予定だが、他の		
高齢者芸能大会 11/5(水)			サークルでの出店希望者は申し出のこと。		
予選:10/15(水)			(4)ナシオンクラブ 9月行事予定		
③体育部 第2回委員会開催 8/20(水)			① 1日(月) 8:30~ 西公園清掃 担当:武田		
楽しいボウリングの集い 9/3,9/4			② 4日(木)10:30~ 市老連ボウリング大会		
第2回グラウンドゴルフ大会 10/17(金)			③ 4日(木) 8:00~ ウォーキング部 摂津峡		
(2)ナシオンクラブ 8月行事報告			④ 5日(金) 9:30~ 名塩講座「健康寿命を延長」		
① 1日(金) 名塩講座 高齢者の健康づくり			⑤ 7日(日)13:30~ 社協理事会 森井予定		
② 3日(日) 東山台自治協 森井出席			⑥ 7日(日)15:00~ 東山台自治協 森井予定		
③ 4日(月) 西公園清掃 7人,6袋			⑦ 8日(月)13:20~ みどりパトロール 担当:西クラブ		
④13日(水) 市老連理事会 書面決議			⑧10日(水)13:30~ 市老連理事会 森井予定		
⑤15日(金) ナシオン役員会 書面決議			⑨13日(土) 9:30~ 「友愛訪問」		
⑥18日(月) 西公園清掃 9人,5袋			⑩13日(土)10:00~ ハイク部 伊丹空港		
⑦20日(水) 市老連体育部委開催 武田予定			⑪16日(火) 8:30~ 西公園清掃 担当:鈴木		
⑧21日(木) 市老連文教委委員会 竹林予定			⑫19日(金) 9:30~ ナシオンクラブ 役員会,広報委		
⑨27日(水) 市老連うたごえ喫茶 竹林予定			⑬20日(月) 9:30~ ナシオンクラブ 広報委員会		
⑩29日(金) 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
いこいこ(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。


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

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

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

サークル活動報告

【パソコン(火曜日クラス・木曜日クラス)活動レポート】

パソコンサークルは、現在までに草福さん、奥井さんという2人の素晴らしい指導者によって続けられてきました。しかし今年4月からメンバーだけのお互いの勉強会という新たな形で行われています。

活動は、火曜日と木曜日に行われ、曜日により課題が違いますが、初級編の火曜日は現在WORDの活用法やパソコン操作の基本を、木曜日はYouTubeを見ながら一から勉強し超初級編となっています。これは現在暫定的であり、みんなで模索しながらより分かりやすく楽しいサークルになるよう努力しているところです。

IT化、AIの活用といった現代のパソコンやスマホを使った生活の変化になかなか追いつけず、確定申告や各種申込、チケットの予約や買い物、その進歩は目まぐるしく、私たち高齢者を悩ませます。サークルではそのような質問や悩み事もみんなで話題にして、対処法をお互いに教え合ったりしています。今後は写真の編集やインターネットやSNSの活用などもできればいいなと思っています。



写真① 集合写真



写真② ①をAIで



写真③ 集合写真(木曜)

写真①は火曜日クラスの集合写真ですが、AIで写真②のようにアニメ化することができます。

写真③は木曜日クラスの写真です。

初心者から上級者までお気軽に来ていただけると嬉しく思います。

火曜日は第1・第4火曜日の午後1時半～3時半 ナシオンホール小会議室

木曜日は第2・第4木曜日の午前10時～12時 ナシオンホール大会議室

どちらか一方でも、両方でも構いません。ご自分のノート型パソコンをお持ちの上、お気軽に一度体験にお越しください。

記：弘津 郁子

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：8CG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：午前は11時45分、午後は7時15分です。
西宮市東山台1丁目10-3
TEL 0797-63-2588

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

つじ眼科
クリニック
TEL 0797-63-1113

診療15分前 受付終了

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					

〒669-1134 西宮市名塩町1丁目13-2

【 秋 の 七 草 】

9月になれば「秋の七草」を思い出す季節を迎えます。
「フジバカマ」も七草の一つで花を咲かす準備をしています。
10月初旬に開花して「アサギマダラ」が写真のように
我が家の庭に3年前に飛来しました。
「東山台・北公園」の西の「カツラ」の木の下にも育てています。
今年も飛来することを期待しています。
このチョウは秋には北から南に移動していきます。
マニアがこのチョウに「マーキング」をして「放蝶」します。
このチョウは「宝塚市」で放蝶されて我が家に飛来したものです。



東山台3丁目在住 : 山田 洋三

9月の行事予定

名塩講座 (合同)

日時：9月5日(金) 10:00～
場所：塩瀬公民館
内容：「お口の健康」
～オーラルフレイル予防～
講師：西宮市保健所
保健師・歯科衛生士

ウォーキング部

日時：9月4日(木) 8:00～
集合：JR 西宮名塩駅
行先：高槻・摂津峡
担当：森井 (090-3613-3560)

ハイキング部 (合同)

日時：9月13日(土) 10:00～
集合：JR 西宮名塩駅
行先：伊丹空港
担当：中田 (080-3823-2737)

みどりクラブパトロール

日時：9月8日(月) 13:20～
集合：東山台小学校正面玄関
担当：ナシオン西クラブ

な じ お 山 下 整 形

腰痛—その1

腰部を第12肋骨（一番下の肋骨）と臀溝（お尻下縁の皮膚の溝）の間を腰部として、腰部の痛みを腰痛と定義します。日本の国民基礎調査では、腰痛の訴えは男性の1位、女性の2位でした。世界における活動制限をきたす腰痛の有病率は7.3%であり、常時5億人以上のヒトが腰痛に罹患しています。

腰痛の原因は脊椎・骨盤・股関節由来、腰部の神経根などの神経由来のほかに、腎結石などの腎尿路系、子宮内膜症などの婦人科系、大動脈瘤などの血管系、うつ状態などで疼痛が増幅される心因性など多岐にわたります。腰痛はこれまで外傷、腫瘍、感染、炎症が画像検査で証明される症候性腰痛と腰痛を引き起こす解剖学的病変が特定できない非特異的腰痛に分類され、約80%の腰痛が非特異的腰痛とされてきました。

最近、腰痛を非変性、変性、分類不能の3つに分類する提案がでました。変性による腰痛とは脊椎の椎間板、椎間関節、靱帯の異常と脊椎アライメント異常（変形のことです）により生じるものです。詳細な問診、診察、画像診断により、以前は非特異的腰痛とされてきた多くの腰痛の原因が脊椎の変性によることが分かりました。かつては非特異性腰痛の多くが変性によるものと診断され、心因性または原因不明の腰痛は約20%になりました。「年だから仕様がなし」とされてきた腰痛を軽減し、活動制限なく生活できる治療の道筋が見えてきました。

(院長：山下 和夫)



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

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
夜間急診は診療終了後7時30分前まで
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
〒669-1133 西宮市東山台1-10-5

家族のこころな **ファミリー葬**
お葬式専門店 **Family-O 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

文芸ひろば

俳句の部

「残暑」

「朝顔」

行きずりにねぎらふ声の残暑かな

園庭の朝顔ゆらすピアノの音ね

一日中同じ空なる残暑かな

朝顔に今も変わらぬ江戸の風

庭下駄に残る暑さの狭庭かな

朝顔や恙なき日の花一輪

朝顔に会釈で水まく朝六時

谷間の残暑おさめる湧清水たにあい

年ごとに少しは慣れるこの暑さ

朝顔や古きアルバム繰りて母

献立の決まらぬ午後の残暑かな

朝顔の開きし数よ子等の声

山風も川風も止む残暑かな

朝顔の垣根にひびく母のこゑ

朝顔の蔓の行方は風まかせ



政子

政子

政子

泰子

泰子

泰子

二枝

二枝

二枝

春美

春美

春美

誓子

誓子

誓子

「酒涙雨」

なんと読みますか？

氣象予報士の方からこんな問いかけがありました。答えは、「さいるいう」で、「催涙雨」とも書き古くは俳句の季語としても使われたそうです。

旧暦の七夕（八月七日）の夜に降る雨をこう呼んだようです。また、前日の雨は「洗車雨」、彦星が牛車を引く牛を洗うために降る雨だからだそうです。久々の織姫との逢瀬のために洗車とは、現代人と違わないのには、苦笑しました。

「酒涙雨」は涙の象徴また別れの涙として日本人の日常の心情に深く関わってきた言葉のようです。

泰子

ちよこつと俳句

ずっと来てついと流るるほたるかな

榎並舎羅



「ずっと」と「ついと」という日常的な言葉で、ほたるの飛ぶ様子を巧みにとらえた一句。「ついと」は、素早く通りすぎる様子。日本には十種くらいの蛍がいるが、よく見かけるのは源氏ぼたと平家ぼたである。源氏ぼたは、清流に住み大きくて光も強い。一方の平家ぼたは汚水にも強くかなり広い範囲に住んでいる。

作者は蛍を見てまるで流れるように飛ぶなあと感じた。さて、この蛍はどちらだったのか？ 江戸時代の作品である。みなさんも、蛍を見る機会があれば、是非立ち止まってじっくり観察してみてください。

誓子

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



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

加藤 道夫

高齢者になると、終の棲家について考えるようになってきます。老人ホームに入るのがいいのか、住み慣れた東山台かを考えます。東山台から老人ホームに移って環境や、人間関係で悩んでいる人もいるとか・・・・・・・・。

そこで東山台を終の棲家を選んで考えてみたいと思います。立地、住環境、施設の充実そしてコミュニティについて検証してみます。立地は公共交通機関の利便性があり、医療施設や生活必需品は駅前にあります。また宅配便があり非常に便利です。住環境は自然豊かで安全なエリアです。施設は介護サービスや日常生活をサポートする施設が充実していると思われます。デイサービスやホームヘルパーの利用も可能と考えます。未亡人の一人暮らしの人が膝を悪くし、自由な行動が出来なくなり老人ホームへの入居を考えた時、包括支援センターのアドバイスがあり東山台で毎日楽しく過ごせるようになったと喜んでいます。具体的には朝のゴミ出しや、病院、買い物に同行したり、介護サービスの充実にも感謝しております。またAIの発達で独り住まいの寂しさを解決できる世の中になりつつあります。セキュリティ会社と契約して、毎日の生活の行動をチェックしたり、また、最近の冷蔵庫は朝一番に「おはようございます」と喋り、冷蔵庫の開け閉めを契約したスマホに連絡したりと笑ってしまいます。

高齢者になると寂しい、趣味が見つからない、会話が少なくなる、料理を作るのが億劫になると悩みが増えてきます。その悩みを解決してくれる組織があります。それはナシオンクラブ（老人会）です。東山台も人口7000人ぐらいの20%を超える方が高齢者です。この組織を活用して少しでも悩みを解決したいと思います。今ナシオンクラブには16ほどの趣味のグループがあります。西宮市のバックアップもありバス旅行、食事会、体操等も出来ます。皆さんと笑顔と笑声で楽しめます。お世話していただいている方に感謝しかありません。頑張らないで毎日楽しく過ごす幸齢者（笑）を目指したいです。



会員情報				会員数の現状	
入会		退会		訃報	
—		—		—	
				187名	
				2025.8.1./現在	

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）

ナシオンクラブ広報誌 314号
（東山台老人クラブ連合会）

発行日 2025年9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