

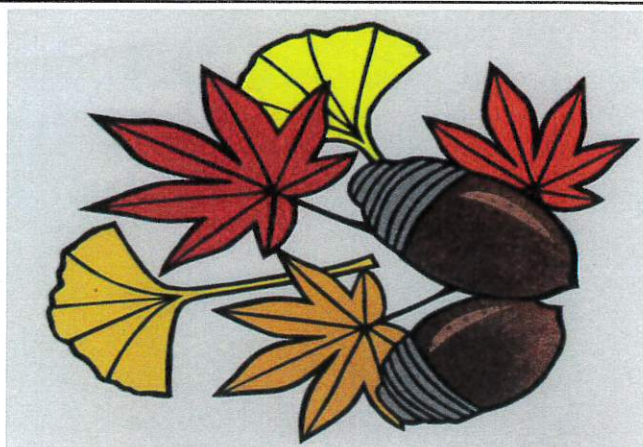


名塩老連

野矢西郎書

令和7年(2025)
10月号(343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	水		囲碁・将棋	
2	木		卓球・カラオケ	
3	金	名塩講座		
4	土	ハイキング		
5	日			
6	月		卓球	
7	火		輪投げ	
8	水		囲碁将棋	
9	木		卓球・カラオケ	
10	金			
11	土	児童センター		小学校体育祭
12	日			
13	月	スポーツの日		
14	火		輪投げ	
15	水	編集会議	囲碁・将棋	
16	木		卓球・カラオケ	
17	金			市老連G/G大会
18	土			(秋祭り)
19	日			
20	月		卓球	
21	火		輪投げ	
22	水	運営委員会	囲碁・将棋	
23	木		卓球・カラオケ	
24	金			
25	土			
26	日	名老連G/G大会		
27	月		卓球・カラオケ	
28	火		輪投げ	
29	水		囲碁・将棋	
30	木		卓球・カラオケ	
31	金	常任理事会		



切り絵作 : 川条秀和

連絡事項

<ことぶき号・日帰り旅行>

10月24日(金): 名塩分区



<ことぶき号>

11月27日(木): 卓球部・本部役員



<名塩講座>

10月3日(金): 歌えば楽しい

11月7日(金): ふるさと民話

<ハイキング>



10月4日(土): 宝塚小浜宿・首地蔵

11月1日(土): 武庫川宝塚河川敷散策

11月29日(土): 武田尾・桜の園、武庫川廃線

<その他>

・10月の常任理事会の準備・片付けと名塩講座の当番は、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。クラブ活動も開始しています。クラブ活動への参加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。

特別養老老人ホーム 名塩さくら苑

ショートステイ・デイサービス・訪問介護

居宅介護支援事業所・塩瀬地域包括支援センター

○スタッフ募集(ボランティア同時募集)

○随時見学受付しております!

<https://www.care-net.biz/28/jininkai/>

☎0797-63-3200

HPはこちら



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

日帰りバス旅行 ～淡路島 七福神巡り～

2025年9月8日(月):西名塩分区

令和7年9月8日、名塩老連日帰りバス旅行・場所【淡路七福神1】 明朗会会長・渡邊 清

本日もバスに乗る頃には暑くなり、淡路島の七福神巡りも大変だなと思いつつ総勢32名の参加者が乗り込み、予定より少し早めにて淡路島へ出発。明石海峡大橋を渡る時瀬戸の海が一望でき景色は素晴らしい中、淡路サービスエリアにあってという間に到着。淡路島をほぼ縦断し西淡三原ICを下り護国寺前に直ぐ到着。バスに乗って狭い鳥居の間を抜け桜並木の参道を通過後駐車場へ。目の前に朱色の山門が見えました。



瓦の町らしく瓦で作られた布袋尊像



山門の阿吽像も歴史ある様見えました

護国寺はご本尊は大日如来さんで、布袋さんを祀られていました。参拝後移動するや『道の駅福良』へ到着し昼食と土産物買うお昼休憩。昼食が鯛づくしで大変美味しく皆さん満足顔でした。福良港の目前に在り道の駅では広々とし足湯も有り、渦潮観船も此処から出港してました。



渦潮観船日本丸。大人3000円



皆さん何故かボケ観音様に願い事!



道の駅から万福寺【恵比酒大神】、覚住寺【毘沙門天】にお参り後帰路に就き淡路ハイウェイオアシスでゆっくりと休憩後、各地域の下車場にて無事帰路に着く。

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)



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)
 - ・ワンちゃんと同様でプレーできます!(1匹300円)
 - ・ノブプレーの方も、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>

西宮市老人クラブ連合会 ボウリング大会

令和7年9月4日(木) 午前10時30分～西宮市:トマトボウル

市老連主催のボウリング大会、9月3・4日の二日間
午前/午後 4回に分けての大会です。
二日目の午前の部に参加、名老連から5チーム、
東山台・2チーム、生瀬から3チーム 合計10チーム・
40名による個人戦です。2ゲームの合計点、女性には
15点/1ゲームあたりのハンディキャップがあります。
賑やかに、ストライクが出ると大きな歓声と拍手。

大いに盛り上がった競技になりました。
今回優勝を逃した大会でしたが、大江さんがとんでもない
事をされました。2ゲーム目、いきなり5連続のストライク。
優勝間違いのないと思ったが、そのあとは普段通りの点数、
終わってみればこのゲーム:177点でした。

順位は別として、素晴らしいスタートでした。

来年、大いに期待しましょう。

皆さん、大変ご苦労さんでした。

記:北野 昭



＜名塩参加者の成績＞

2位	中山 勇(名塩大西)	312点
6位	大江 弘(木之元)	286点
7位	川瀬芳子(四つ葉会)	285点

(10位までの成績)



名塩講座～お口の健康・オーラルフレイル～

令和7年9月5日(金)

8月の「フレイルを知ろう」につづき健康寿命を
伸ばそう。

「お口の健康オーラルフレイル予防」のテーマで
西宮保険所の歯科衛生士さんの講演でした。
フレイル予防には「食事・運動・お口の健康、
社会参加」があります。

顔の筋肉を強化すれば認知症のリスクが下がります。
それには、うがいをして顔の筋肉を鍛えればよいそ
うです。

皆さんもぜひ実践してください。

なお、講座終了後、西宮北消防署から「火災予防」
の講習がありました。本月号6ページに記載
しております。ご覧ください。

大変有意義な講演をして頂きありがとうございました。
歯科衛生士さん、消防士、スタッフの皆様
ありがとうございました。

記:名塩大西クラブ 中山 勇



有限会社 名塩山本工務店

一級建築士事務所

新築
リフォーム
設計施工

店舗
外構
設計施工

耐震診断
耐震補強

不動産
仲介・買取
分譲住宅販売

TEL 0797-61-0626 / FAX 0797-61-1318

西宮市名塩1丁目40番8号 ☒ yamamoto@khe.biglobe.ne.jp

理容天正



営業時間 午前9:00～

定休日毎週月・火・金

完全電話予約で
お願いします

TEL 61-0361



名塩さくら台 夏祭り

令和7年8月23日(土)

長らくの間、新型コロナ感染の影響により「夏祭り」の開催を見合わせていましたが、このたびようやく状況も落ち着きを見せてきたことを受け、数年ぶりに開催する運びとなりました。地域の子供を中心とした「ゲーム」「夜店」などのイベントを開催いたしました。

実行委員一同、地域の住民の皆様が喜んで参加していただけるよう努力してまいります。皆様方のご参加を心よりお待ちしております。

名塩さくら台自治会長



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

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

塩瀬児童センター活動

＜ 卓球指導 ＞

毎月、第二土曜日の午後 約1時間30分

名老連の会員有志・卓球活動をしている 6名が塩瀬児童センターに行って指導(遊び)しています。5歳以上から小学生が主ですが、中学生も時々遊びにきています。

名老連では、毎週卓球部活動をしています。小学生と交わることは、心身のリフレッシュ・健康によいのではないのでしょうか。とわいても忙しい中での活動は大変ご苦労さんです。頑張ってください。



＜ 夏祭り ＞

8月28日・29日 終日

塩瀬児童センターで恒例の夏祭りが行なわれました。幼児から小学生を対象にした行事です。保護者もお手伝い兼ねての参加です。

28日は夏休みが終わっての始業式が始まりました。

午後から小学生が来場したので、会場はあふれるばかりの賑わいです。

年末には、サンタクロースの行事があつて、名老連から「サンタ」役で参加しております。



造園工事・外構工事・一般土木工事

有限会社 藪造園

営業時間：午前8時～午後17時
(月曜～土曜)

TEL：0797-61-0801 FAX：0797-63-5055

芝辻歯科医院

〒669-1136 兵庫県西宮市名塩木之元 12-7

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
09:30～13:00	●	●	●	△	●	●	△	△
14:30～19:00	●	●	●	△	●	○	△	△

△ 祝日のある週の木曜は診療

○ 土曜日の午後は 17:00 マデ

TEL.0797-61-1301 予約優先 各種保険取

名塩講座の続き～西宮北消防署の講座～

9月5日(金)名塩講座後に火災予防に関する講演がありました。最近住宅火災のニュースが多く、死亡に至った事故が目立っている。特に高齢者住まいの火災も多く、注意が必要です。チェック項目について、我が家の状況を確認してください。



<住宅防災診断チェック>

- 1, 住宅用火災警報器は設置されていますか？
- 2, 消火器は設置されていますか？
- 3, 寝たばこをしていませんか？
- 4, ガスコンロやストーブなどの火気の近くに燃えやすいものはないか？
- 5, 地震に対する備えとして家具の転倒防止対策をしていますか？
- 6, 感震ブレーカを設置していますか？
- 7, たこ足配線をしていませんか？
- 8, 携帯電話などのモバイルバッテリーの保管場所は適切ですか？
- 9, ガスボンベ(スプレー缶)のガス抜きを室内でしていませんか？
- 10, 電子レンジで食品を加熱しすぎていませんか？

急な病気やケガ... 呼ぶべき 救急車を

病院に 行ったほうがいい? 迷ったら... どうしよう...

救急医療相談・医療機関案内ダイヤル

救急安心センターひょうご

シャープ ナナ イチ イチ キュー

7 1 1 9

救急車を呼ぶべきか迷った時や、どの医療機関をいつ受診すればよいかわからない時に、24時間いつでも相談を受け付ける距離ダイヤルです。

直通ダイヤル ☎078-331-7119

※IP電話及び市外局番が06または072の固定電話等からは、直通ダイヤルにおかけください。

救急医療相談 緊急性や受診の必要性についてアドバイス

医療機関案内 受診可能な医療機関の案内

2025年7月11日(午前9時)から 兵庫県全域で #7119 が利用できます

救急安心センターひょうご運営委員会(構成:兵庫県と市内全ての市町)

名老連の行事予定

*新型コロナウイルスの感染が、再発の状況です。自粛規制も緩やかになって、活動も通常通りになって来ていますが油断しないように感染を防止ください。全体活動の予定です。健康管理に努め、活動に参加ください。

<名塩講座>

11月7日(金):ふるさと民話
12月5日(金)午後:医療問題

<ハイキング>

11月1日(土):宝塚武庫川河川敷
11月29日(土):武田尾・桜の園 紅葉

<名老連グラウンドゴルフ大会>

・10月26日(日)午前中 名塩小学校グラウンド
参加者を2分割し、前半・後半に分けてラウンドする。成績発表は後日にする。

<北部地区グラウンドゴルフ大会>

・11月11日(火)午前中 1チーム:3名 団体戦
山口地区・多目的グラウンド

<名老連輪投げ大会>

・12月7日(日)午前中 名塩小学校体育館
参加者を2分割し、前半・後半に分ける
成績発表は後日にする。

<役員研修会>

・12月4日(木)
:常任理事会 役員を対象

<ことぶき号研修>

・11月27日(木):卓球部・名老連役員
・12月11日(木):西名塩分区
・1月16日(金):南名塩分区

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



サービス付き高齢者向け住宅

名塩すみれハイム

訪問看護ステーション

訪問介護ステーション

〒669-1146 西宮市名塩さくら台2丁目12-1

TEL 0797-62-2680 FAX 0797-62-2683

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
エコールリラ隣
北神区役所3階

HOKUTO



ELECTRONICS, INC.

名塩に生まれ名塩で育ちおかげ様で57歳

エレクトロニクスものづくり先端技術企業



北斗電子工業株式会社

祝 西宮市100周年

あけくれむすびの道 いざいざあな里のはまれ

兵庫県西宮市名塩東久保2番36号

TEL(0797)62-0131 FAX0797-61-0066

URL: http://www.hokuto-ele.co.jp

俳句の広場



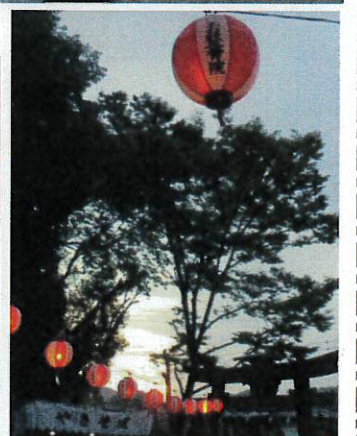
この坂をゆけばたちまち大花野	一雨で早や芽生えくる秋の草	故郷は忘るることなし去ぬ燕 ^い	酔芙蓉こころ静かに人を待つ	朝夕に暑さの和らぎなかりけり	炎暑なる凜と白う百合草むらに	雨止んで急ににわかに蟬時雨	陽を受けて益々燃ゆる凌霄花 ^{のうぜん}	凌霄の花散り敷く角の家 ^{のうぜん}	夏風邪や水分補給と汗の量	盆休みお鍋ピカピカ家族待つ
赤坂美智子	赤坂美智子	高橋千鶴子	高橋千鶴子	坪井キヨエ	坪井キヨエ	伊藤富美江	伊藤富美江	山田静江	三輪眞	三輪眞

名塩八幡神社・盆踊り

8月15日・16日、名塩八幡神社で恒例の盆踊りがありました。名塩盆踊り保存会のみなさんが「名塩音頭」を披露されました。また、一般の方も踊りの輪に参加しやすい民謡の踊りを曲に合わせたの参加です。

神社の境内には、子供を対象にした夜店も準備されており、夕方早くからきており夏休みを楽しんでいたようです。名塩八幡神社の宮守をしておられる氏子会の皆さん、準備等大変ご苦労さんでした。

記：北野 昭



〒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

タニダ歯科医院

0797-61-2000

訪問診療しています

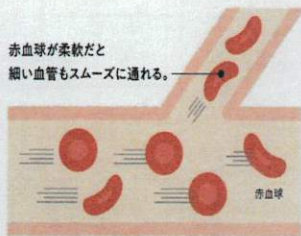
診療時間 | 平日 AM9:00~PM 6:30
水曜 AM9:00~PM12:30
土曜 AM9:00~PM 4:00
最終受付は診療終了時間の30分前まで
*昼休みなしで診療しています

休診日 | 日曜・祝日、水曜午後

〒669-1133 西宮市東山台1-10-5



街 角 ～カラダを健康に導くカギとは？～



血流サラサラの状態



カラダを
変形させることで
細い血管も
スルリと通れるよ

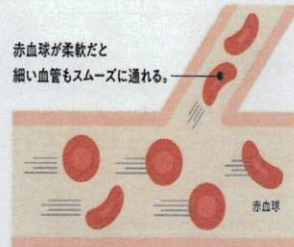
重要!

全身の健康を左右する**赤血球**は、
約**120日**周期ですべて入れ替わる!!

赤血球が生まれ変わる**120日**が、
健康対策のひとつの目標に。

健 康な赤血球は、しなや
かに変形しながら、細
い血管もスムーズに流れま
す。いわゆる、血液サラサラの
状態です。しかし、柔軟性を
失い硬くなってしまうと、細
い血管を通りにくくなり、血
液ドロドロが進むことに。全
身の細胞に酸素が行き渡ら
なくなり、疲れやすくなつた
り、年齢を感じることが増え

たりと、さまざまな不調につ
ながります。
赤血球は、きちんと働き
続けるために毎日少しずつ
入れ替わりますが、すべてが
入れ替わるには**120日**か
かります。このことから、
若々しく健やかなカラダづく
りに取り組むなら、まず
120日が目安になると言
えるでしょう。



血流サラサラの状態



カラダを
変形させることで
細い血管も
スルリと通れるよ

重要!

全身の健康を左右する**赤血球**は、
約**120日**周期ですべて入れ替わる!!

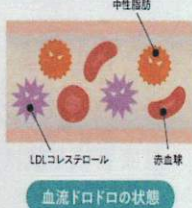
赤血球が生まれ変わる**120日**が、
健康対策のひとつの目標に。

健 康な赤血球は、しなや
かに変形しながら、細
い血管もスムーズに流れま
す。いわゆる、血液サラサラの
状態です。しかし、柔軟性を
失い硬くなってしまうと、細
い血管を通りにくくなり、血
液ドロドロが進むことに。全
身の細胞に酸素が行き渡ら
なくなり、疲れやすくなつた
り、年齢を感じることが増え

たりと、さまざまな不調につ
ながります。
赤血球は、きちんと働き
続けるために毎日少しずつ
入れ替わりますが、すべてが
入れ替わるには**120日**か
かります。このことから、
若々しく健やかなカラダづく
りに取り組むなら、まず
120日が目安になると言
えるでしょう。

Column 約2週間で血液の質は良くも悪くもなる?

血液ドロドロとは、赤血球が柔軟性を失うことに加え、
血液中に中性脂肪やLDLコレステロールが多過ぎて
流れが悪くなった状態のこと。一方、血液サラサラと
は、中性脂肪やLDLコレステロールが増え過ぎず、適
切な酸素や栄養が運搬できる状態のことです。
血液の質に関わる中性脂肪やコレステロールの量
は、食事の内容次第で2週間ほどで良くも悪くも変化
すると言われています。赤血球が入れ替わる120日と
ともに、2週間という数字もぜひ意識してみてください。



Column 約2週間で血液の質は良くも悪くもなる?

血液ドロドロとは、赤血球が柔軟性を失うことに加え、
血液中に中性脂肪やLDLコレステロールが多過ぎて
流れが悪くなった状態のこと。一方、血液サラサラと
は、中性脂肪やLDLコレステロールが増え過ぎず、適
切な酸素や栄養が運搬できる状態のことです。
血液の質に関わる中性脂肪やコレステロールの量
は、食事の内容次第で2週間ほどで良くも悪くも変化
すると言われています。赤血球が入れ替わる120日と
ともに、2週間という数字もぜひ意識してみてください。



会 員 情 報

入会

名塩西	水内 隆
名塩西	前田 薫
平成の杜	三木一子
ガーデン北	前田路子

死亡

東久保	古塚保二
美鳥里東	門屋 實
転居	
山荘	井上幸子
茶園	谷野 速

死亡

赤坂	柳原孝雄
木之元	芝辻一郎
名塩中	横垣内 勝
第二清瀬	小村幸一

会員数

1,174名

2025年10月号

* 謹んで故人のご冥福をお祈りいたします

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

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