



ナシオンクラブ

2025 年 10 月号

第315号 東山台老人クラブ連合会

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



塩瀬中央公園の中のナシオン円形広場
(2025 年度東山台フェスティバルの開催予定地)

【西公園 除草・清掃】

①日時：10月6日（月）	9：00～
担当：東，北クラブ，Aサークル (カラオケ部，ヨーガ部，ウォーキング部， フジジャー部)	
②日時：10月20日（月）	9：00～
担当：西，南A，南Bクラブ，Aサークル (カラオケ部，ヨーガ部，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

(全紙面：敬称略)

ナシオンクラブ行事予定

10月	本部行事	体育部行事	文化部行事
1 水	ことぶき号バス研修旅行		絵画部
2 木		フォークダンス部，ウォーキング部	書道部，にこにこ部
3 金	名塩講座		
4 土		ヨーガ部	
5 日	東山台自治協		
6 月	西公園清掃		俳句部，囲碁部
7 火			パソコン部(初)，にこにこ部
8 水	市老連理事会		カラオケ部
9 木		フォークダンス部	パソコン部，にこにこ部
10 金			
11 土		G.G.部，ハイキング部	コーラス部
12 日			
13 月	スポーツの日		
14 火			にこにこ部
15 水			絵画部
16 木			書道部，にこにこ部
17 金	ナシオンクラブ役員会，広報委，市老連グラウンドゴルフ大会		
18 土		太極拳部，ヨーガ部	
19 日			
20 月	西公園清掃		囲碁部
21 火			にこにこ部
22 水			カラオケ部
23 木		フォークダンス部	パソコン部，にこにこ部
24 金			
25 土		G.G.部，太極拳部，ヨーガ部	
26 日			
27 月			囲碁部
28 火			パソコン部(初)，にこにこ部
29 水			
30 木	広報委員会		にこにこ部
31 金			

『9月度(9月19日)ナシオンクラブ役員・理事会』

(1)市老連報告事項	(3)29日(月) 9:30～ナシオンクラブ 広報委員会
①広報部 月刊「いぶき」第278号 締切9/10 L版1月号原稿依頼 締切11/8	④30～10/3 市老連高齢者作品展 竹林予定
②文教部 高齢者作品展 展示9/30～10/3 高齢者芸能大会 11/5(水) かや教室開催 11/7,14,21	(3)ナシオンクラブ 協議/報告事項
③体育部 高齢者のたのしい体力測定 11/10(月) 委員会開催 10/1(水)13:30～	①会員増強活動として「うたごえ広場」開催 2/22(日) 13:30～15:30予定
④女性部 委員会開催と友愛募金 11/19(水)	②西公園清掃は10月から9時開始、また、10月 もペットボトル茶、ゴミ袋を参加者に配布予定
(2)ナシオンクラブ 9月行事報告	③第79回ことぶき号バス研修旅行は、2/25(水)
①1日(月) 西公園清掃 10名、4袋	(4)ナシオンクラブ 10月行事予定
②4日(木) 市老連ボート大会 8人参加	①1日(水) 8:30～ 第78回ことぶき号バス研修旅行
③4日(木) ウォーキング部 中止	②1日(水)13:30～ 市老連体育委員会
④5日(金) 名塩講座「健康寿命を延長」	③2日(木) 9:30～ ウォーキング部 JR福知山線廃線跡
⑤7日(日) 社協理事会 森井出席	④3日(金) 9:30～ 名塩講座「歌えば楽し」療法士
⑥7日(日) 東山台自治協 森井出席	⑤4日(土)10:00～ ハイキング部 宝塚小浜宿、首地蔵
⑦8日(月) みどりパトロール 西クラブ 3名参加	⑥5日(日)15:00～ 東山台自治協 森井予定
⑧10日(水) 市老連理事会 森井出席	⑦6日(月) 9:00～ 西公園清掃 担当:森井
⑨13日(土) 「友愛訪問」対象:50人	⑧8日(水)13:30～ 市老連理事会 森井予定
⑩13日(土) ハイキング部 伊丹空港	⑨17日(金) 8:30～ 市老連グラウンドゴルフ大会
⑪16日(火) 西公園清掃 12名、13袋	⑩17日(金) 9:30～ ナシオンクラブ 役員会、広報委
⑫19日(金) ナシオンクラブ 役員会、広報委	⑪20日(月) 9:00～ 西公園清掃 担当:玉橋
	⑫30日(木) 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	
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	安心プラサ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
にこにこ(雀)	安心プラサ	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: 8CGと介護、認知症相談など
休診日: 24時間午後、土曜午後、日曜、祝日
受付: 午前8:15～午後7:15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)

阪急OASIS 名塩店
偶数月/15日限定!
Litta 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

【書道部活動レポート】

書道部は現在16名で毎月（2回）第1、3の木曜日に活動（お稽古）しています。

田中桃園先生の指導で、日本書学館のテキストを使用して自分に合った書、漢字、仮名、条幅、ペン習字などを練習しています。第1木曜日は添削して頂き、第3木曜日は清書を提出して頂いています。

字を書くことによって免疫力アップ、認知症の予防、脳のトレーニングにもなり素晴らしい事と思います。

1人1人に優しく丁寧に指導して頂いて、皆さん和気あいあい練習しています。練習後は課題を出し合い、それにまつわる話を皆さんで話し合っていて楽しんでいます。

その他、東山台小学校で開催される作品展に合わせて書道部も出品させて頂いています。

初心者の方、経験のある方も一緒に田中先生の指導で学んでみませんか。

是非一度見学にお越し下さい。

書道部一同お待ちしております。

書道部：岩崎 勝子



書道サークルのメンバー



作品展示状況-1



作品展示状況-2

十勝あんこのサザエ
株式会社サザエ食品 西宮工場
おはぎ等和菓子の製造販売
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

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

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

【2025 年度友愛訪問】

ナシオンクラブでは、2025 年度も例年通り「敬老の日」に先立って 9/13(土)に友愛訪問を実施しました。右下に示すように、ナシオンクラブでは独居の方が 13 名、長寿の方が 38 名の計 51 名を訪問し、長寿を祝って菓子のプレゼントを行った。

その中で、当ナシオンクラブでの最高齢者は男性で 96 歳(1 人)、女性では 95 歳(2 人)である。ちなみに、国内における現時点での最高齢者は 115 歳で岐阜県土岐市在住の女性、男性では新潟県上越市在住の 112 歳で

ある。

(広報部)

各クラブ別の独居者および長寿者人数						
クラブ別	東	西	南A	南B	北	計
独居者(75才以上)	1	4	2	8	1	16人
長寿者(85才以上)	7	4	8	7	8	34人
	8	8	10	15	9	50人

10月の行事予定

第 78 回ことぶき号バス研修旅行

日時：10月1日(水)
集合：郵便局前 8:10, 小学校前 8:20
出発：東山小学校 8:30
会費：3,000 円/一人
行先：和歌山城、マリナシティ(黒潮市場)
幹事：玉橋隆夫(080-9167-2012)

名塩講座(合同)

日時：10月3日(金) 10:00～
場所：塩瀬公民館
内容：歌えば楽しい(音楽療法でリラックス)
講師：音楽療法士：永島 恵美子

ウォーキング部

日時：10月2日(木) 9:30～
集合：JR 西宮名塩駅
行先：JR 福知山線廃線跡
担当：森井 (090-3613-3560)

ハイキング部(合同)

日時：10月4日(土) 10:00～
集合：JR 西宮名塩駅
行先：宝塚小浜宿 首地蔵
担当：中田 (080-3823-2737)

Dr 浜本の健康一ロメモ

高血圧治療ガイドライン 2025

<No.200 2025 年 10 月>

高血圧学会は高血圧治療のガイドラインをこの夏 6 年ぶりに改訂しました。この中で、高血圧と診断する基準値はこれまでと変わらず、診察時血圧で 140/90 以上(家庭血圧で 135/85 以上)ですが、治療とする目標値は。これまでは 75 歳未満 130/80 未満、75 歳以上は 140/90 未満でしたが、今回年齢、合併症の有無にかかわらず、全年齢で診察時血圧 130/80 未満(家庭時 125/75 未満)を目標とすることになりました。最新の研究で血圧を 130/80 未満に下げると高齢者でも脳卒中や心臓病のリスクが 17%下がると報告されています。ただ、高齢者では血圧を下げると、ふらつき、めまい、立ち眩みなどの症状を訴える人も多く、急速に目標値まで下げるのではなく体調や症状を見ながらゆっくり徐々に下げる必要があります。まずは、かかりつけ医と血圧をどこまで下げるかを相談し、減塩・減量や運動などの生活習慣を改善し、必要あれば降圧剤を服用しましょう。そして家庭での朝夕の血圧測定は非常に大切です。

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

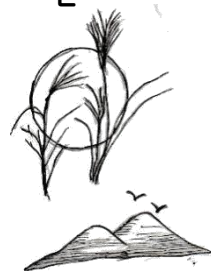
すべての病院・診療所の処方せん受付
ナシオン 中川薬局
本店：〒669-1133 西宮市東山台1-10-2
TEL (0797) 61-0122
FAX (0797) 61-0985
*営業時間：AM9:00～PM8:00(水・土曜～PM5:00)
休 日：日曜日・祝祭日

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 日
午前 9:30～12:30
午後 18:00～19:00
休診：土曜・土曜の午後・日曜・祝日
つじ眼科 クリニック
TEL 0797-63-1113
診療15分前 受付終了
〒669-1134 西宮市名塩南利根町 スターバックスビル2F

文芸ひろば

俳句の部

「月」と「萩の花」



いざよい
十六夜や犬の遠吠えこだませる

乱れ萩吹き抜く風の白さかな

物干しの竿に重たき昼の月

そま
杣の道行く手をはばむ萩の群れ

まなうら
月光や愛しき人々眼裏に

とつとつと語り萩の花ゆらす友

老衰の母の寝顔や昼の月

萩日和よりそふ伊那の道祖神

名月に浮かれ桂の浜に酔ふ

見上げるや三日月呑み込む澄んだ空

谷間に
たにあい
小池はみ出す月の影

散歩道雑草に負けぬ萩の花

月うさぎ寝付かぬ吾子に読む絵本

参道や萩の揺らぎの続きをり

久々の映画帰りや夕月夜

誓子

誓子

誓子

政子

政子

政子

泰子

泰子

泰子

二枝

二枝

二枝

春美

春美

春美

風とコスモス

私は風が好きです。頬をなでるような優しい風、激しく吹く風どちらも好きです。

秋は風の季節です。萩・芒・野菊・あざみ等秋の花達はどれも風とよく似合います。でも、一番風によく似合うのは秋桜だと思っています。



九月になったのになお暑さが増す自宅を抜け出して、高原へ出かけました。台風の強い風が草々をなぎ倒しても、秋桜はしたたかに頭を大きく揺らしていました。太い茎は倒れながらも、花の細い茎はまっすぐ立とうとしていました。真っ赤・ピンク・白どの色の花も自分だけを主張せず、仲間と素敵なハーモニーを作ってくれています。秋桜こそ、風に一番よく似合う花だと思いました。

ちよこつと俳句

名月を取つてくれろと泣く子かな 小林一茶

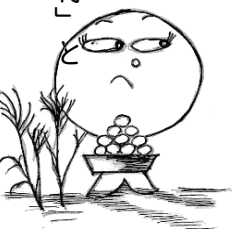
江戸の三大俳人として「松尾芭蕉」「与謝野蕪村」並び称される「小林一茶」。

一茶は子供やかえる・すずめ等の小さな生き物を句材にしたものが多く、ほのぼのとした優しい印象を受けます。そんな一茶が残した名句の中から誰もが一度は聞いたことがあるこの句を紹介します。

背中に背負われた幼子が、秋の澄んだ夜空にくっきりと浮かんでいる十五夜の月を指し、「取って、取って！」とせがんで泣く姿を詠んでいる、微笑ましい優しい句だ。しかしこの時、一茶にはまだ子どもはいなかったため、熱を出して起きることができない一茶自身の姿を泣く子どもに託したと思われる。

弱い者に寄り添う優しい一茶の「願望」の一句だと思っています。皆さんも、ほほえましく気持ちい優しくなりませんか？ こんな、自然体の一句が詠めたらすてきですね。

誓子



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
緊急受付は診療終了の30分前まで
※休診日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

敬老の日
敬老の日
敬老の日

HIGASHIYAMA
KINOKI GARTEN
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

東山台に転居して22年になります。

私が公園・街角に植栽されている木々を見ますと約70種類が確認できます。新しい街ですが自然がとても豊かな地域だと思っています。東山台に生えている「タンポポ」を調べてみますとほとんどが約100年前に日本に持ちこまれた「セイヨウタンポポ」でした。

そこで昨年「カンサイタンポポ」がある三田市の武庫川の堤に行きその「タンポポ」を採取してきました。今年「北公園」の西の「カツラの木」の下に「カンサイタンポポ」と「雑種タンポポ」と「セイヨウタンポポ」を植えて来年どのように育つか観察することにしました。その横に「カンサイタンポポ」「雑種タンポポ」「セイヨウタンポポ」を説明した「A4のカード」＜自然カード＞を立てかけました。（下図参照）

以前に「フジバカマ」も植えていたので「フジバカマの花」に飛来した『アサギマダラ』の写真も立てかけています。

子どもたちが写真を見て「チョウ」や「トンボ」やさらに「天体」にも興味を持つきっかけになればと思い、その次に我が家で羽化した「キアゲハ」「ジャコウアゲハ」珍しい「グンバイトンボ」「ベニイトトンボ」自分で撮影した「太陽・月」や「西宮名塩駅の開業」などの写真も立てかけました。

8月末の「秋の七草」で合計80枚になりました。

東山台の豊かな自然の啓発になりましたら幸いです。



会員情報

会員数の現状

入会

退会

訃報

187名

西：堀池 康夫

—

北：藪本ふさ子

2025.9.1./現在

※謹んで故人のご冥福をお祈りいたします

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

ナシオンクラブ広報誌 315号
(東山台老人クラブ連合会)
発行日 2025年10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