



塩瀬中央公園内での紅葉状況
(公園内の管理棟から東方向を撮影)

【西公園 除草・清掃】

①日時：11月4日(火)	9:00～
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, ハイキング部)	
②日時：11月17日(月)	9:00～
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, ハイキング部)	

※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

11月	本部行事	体育部行事	文化部行事
1 土		ヨーカ部, ハイキング部	
2 日			
3 月	文化の日		
4 火	西公園清掃		パソコン部, にこにこ部
5 水			俳句部
6 木		フォークダンス部, ウォーキング部	書道部, にこにこ部
7 金			
8 土		G.G.部	コーラス部
9 日			
10 月	みどりクラブパトロール		囲碁部
11 火			にこにこ部
12 水	市老連理事会		カラオケ部
13 木		フォークダンス部	パソコン部, にこにこ部
14 金			
15 土		太極拳部, ヨーカ部	
16 日			
17 月	西公園清掃		囲碁部
18 火			にこにこ部
19 水	市老連女性部委員会		
20 木			書道部, にこにこ部
21 金	ナシオンクラブ役員会・広報委		
22 土		G.G.部, 太極拳部, ヨーカ部	
23 日			
24 月	安心プラザ大掃除		
25 火			パソコン部, にこにこ部
26 水			カラオケ部
27 木		フォークダンス部, フォジジャーノ部	パソコン部, にこにこ部
28 金	広報委員会		
29 土		G.G.部, ハイキング部	
30 日			

『10月度（10月17日）ナシオンクラブ役員・理事会』

(1)市老連報告事項			②東山台フェスの盆踊り練習 フォークダンス部：11/6,13		
①広報部 月刊「いぶき」第278号 発送済			③会員増強活動として「うたごえ広場」2/22(日)		
②文教部 高齢者芸能大会 11/5(水)			13:30～15:30,コーラス部に協力依頼,茶菓子等		
高齢者作品展の開催結果			④11/19～22東山台小図工展 展示希望サクル		
カラオケ教室開催 11/7,14,21			⑤第79回ことぶき号バス：2/25(水)の行先		
文教部委員会開催 10/28(水)			⑥西公園清掃での刈払い機使用後の手入れ徹底		
③体育部 高齢者のたのしい体力測定 11/10(月)			⑦11/24(月)安心プラザ 大掃除参画		
④女性部 委員会開催と友愛募金 11/19(水)			カラオケ部2名,にこにこ部5名		
(2)ナシオンクラブ 10月行事報告			⑧西公園清掃での刈払い機使用後の手入れ徹底		
① 1日(水) 第78回ことぶき号バス 35名参加			⑨第78回ことぶき号バス研修旅行会計報告		
② 1日(水) 市老連体育委員会 武田欠席			(4)ナシオンクラブ 11月行事予定		
③ 2日(木) ウォーキング部 JR廃線跡 12名参加			① 1日(土)10:00～ ハイキング部 武庫川河川敷散策		
④ 3日(金) 名塩講座「歌えば楽し」療法士			② 2日(日)13:30～ 社協理事会 森井予定		
⑤ 5日(日) 東山台自治協 森井出席			③ 2日(日)15:00～ 東山台自治協 森井予定		
⑥ 6日(月) 西公園清掃 6名 12袋			④ 4日(火) 9:00～ 西公園清掃 担当:武田		
⑦ 8日(水) 市老連理事会 森井出席			⑤ 6日(木) 9:00～ ウォーキング部 播州清水寺		
⑧ 17日(金) ナシオンクラブ 役員会,広報委			⑥ 7日(金)10:00～ 名塩講座 ふるさと民謡		
⑨ 20日(月) 西公園清掃 担当:玉橋			⑦ 10日(月)14:30～ みどりクラブ パトロール 南Bクラブ		
⑩ 24日(金) 市老連グラウンドゴルフ大会			⑧ 12日(水)13:30～ 市老連理事会 森井予定		
⑪ 28日(火) 市老連文教委 竹林予定			⑨ 17日(月) 9:00～ 西公園清掃 担当:武田		
⑫ 30日(木) ナシオンクラブ 広報委員会			⑩ 19日(水)12:30～ 市老連女性部委員会		
(3)ナシオンクラブ 協議/報告事項			⑪ 21日(金) 9:30～ ナシオンクラブ 役員会,広報委		
①令和7年度会計中間報告			⑫ 28日(金) 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)	東山台小学校庭	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@gmail.com
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	1,3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	smorii0226@gmail.com
ブチジャーニー	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	
ヨーガ	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。

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：鎌本）

診療科目：眼科・一般診療
コンタクトレンズ

診療時間：月～土 9:30～12:30
9:30～18:00
休診：本曜日の午後・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

〒466-1134 西宮市名塩町名塩 三ツ丸ビル3階302号

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

【囲碁部活動レポート】

囲碁と将棋を比較すると 今は将棋の方が人気がありそう。 将棋は覚えるのが比較的簡単で子供のころから親しんでいる方が多い。藤井聡太七冠の大活躍で一段と人気を増している。競技人口も国内460万人と囲碁の130万人より かなり多い。 残念だけど将棋の方が人気は勝っている。

囲碁は覚えるのに少し時間がかかるけどその分奥が深く面白い。なんとって4000年以上前から続いているので囲碁をもとにした言葉や格言、棋譜がいっぱいある。囲碁と将棋の違いの1つは 将棋は盤上の駒は全部活着ているけど 囲碁では盤上には活きた石と取られている石の両方が存在する。取られると相手の地になるので 活かないといけない。「石の死活」これはとても大事。将棋の詰将棋と同じように詰碁があってとても楽しい（奥の深い）勉強です。

もう1つの違いは 将棋は王将1つを狙うけれど、囲碁は「地」を囲ってその広さを競う、盤上のどこの地でも広さで勝敗が決まる。一カ所で相手と競って奪い取るだけでなく、相手の打たなかったところに打ってそこに地を囲う。相手の打ったところは地を与えても、自分は別な地を囲う、相手より大きければOK。 盤全体で広い地があれば良く、バランス感覚や視野の広さがとても大事なゲームです。ちょっととっつきにくいゲームですが 囲碁は 世界的なゲームで世界では競技人口4000万人と非常に多い。私はインターネットでも囲碁を楽しんでいます。私の参加しているサイトでは 日本人のほかに 米国、カナダ、台湾・・・いろいろな方が打っています。真夜中でもいつでも相手を見つけて楽しむことができます。

ネットだけでなく、街中には 碁会所や塩瀬会館の老人いこいの家の様に自由に碁を打てる場所があります。

ナシオンクラブにも囲碁部があります。

毎週月曜日（祝日の場合は水曜日）12時から16時まで塩瀬センター2階 老人いこいの家で活動しています。ぜひ ご参加ください。

（入部希望者募集中 090-3167-9445 三宅茂）



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		

	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	

	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	

【延びる平均寿命】

2025年6月2日の朝日新聞で、「延びる平均寿命」の記事が出ていた。

日本人の寿命はこの30年で5.8歳延びて男女あわせて平均85.2歳になり、都道府県別で滋賀県が男女全体で6.9歳(男性で7.1歳、女性で6.9歳)で順位を大きく上げ、かつて長寿ランキング首位だった沖縄県を抜いてトップに躍り出たとのことである。

原動力となったのが喫煙率の低下だと言う。2000年に『健康しが推進プラン』を出し、喫煙率を1/3にまで減らしている。また、全国的に健康ウォーキング的な行事(西宮市でも歩こう会・走ろう会等々)が盛んに行われているが、滋賀県においても同様である(写真参照)。まさに、滋賀県が平均寿命一番となったのは、喫煙率の低下と適度な運動(歩行)が大いに寄与したということである。



「健康しが推進プラン」下での歩行

11月の行事予定

名塩講座(合同)

日時：11月7日(金)10:00～
場所：塩瀬公民館
内容：ふるさと民話：西宮再発見
講師：樋口 さち江

ウォーキング部

日時：11月6日(木)9:00～
集合：JR 西宮名塩駅
行先：播州清水寺
担当：森井 (090-3613-3560)

ハイキング部

①日時：11月1日(土)10:00～
集合：JR 西宮名塩駅
行先：武庫川宝塚河川敷散策
②日時：11月29日(土)10:00～
集合：JR 西宮名塩駅
行先：武田尾 桜の園 紅葉
担当：中田 (080-3823-2737)

みどりクラブパトロール

日時：11月10日(月)14:30～
担当：南Bクラブ

医療あるある中川薬局

睡眠障害あるある②

今回は睡眠薬の種類についてお話しします。
睡眠薬は、大きく4つに分類されておりそれぞれ特徴があります。
一つ目は、プロチゾラムやトリアゾラム等といったベンゾジアゼピン系です。このお薬は多くの種類があり、薬の強さと持続時間によって使い分けられております。注意する副作用としては物忘れやふらつきがあります。
二つ目は、このベンゾジアゼピン系を改良した非ベンゾジアゼピン系のお薬です。具体的には、ゾルピデム・ゾピクロン等です。
三つ目は、自然な眠りを促すホルモンのメラトニンと似た働きをするラメルテオンというお薬です。睡眠のリズムを整える効果が期待でき、依存性が少なく安全性が高いと言われています。
四つ目は、覚醒に関係するホルモンのオレキシンの働きを抑えて、本来の眠気を強める効果のあるお薬です。具体的にはスボレキサン等が挙げられます。
睡眠薬を服用する際は、ふらつきや転倒を避けるために服用後は、何かしながら眠くなるのを待つのではなく、布団に入り睡眠準備を心がけてください。また、睡眠薬と一緒にアルコールを服用すると副作用が強まるため、一緒に飲まないよう注意が必要です。
最後に医師、薬剤師へ「お薬手帳」等を活用し服用中のお薬を正確に伝え飲み合わせの確認をしてください。

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
(休診日) 水曜午後、土曜午後、日曜、祝日
受付：午前11時45分、午後7時15分までです。
西宮市東山台1丁目10-3
TEL 0797-63-2588

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

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

文芸ひろば

俳句の部

「秋祭り」 「柿」



柿二つもぎるおやつや幼少期

政子

親子して法被^{はっぴ}八巻祭りの夕

政子

幾日の陽の色かさねつるし柿

政子

秋祭り酢飯つやよき^{くりや}厨^{くりや}かな

泰子

躍動の老いも若きも秋祭

泰子

頼もしや庭に一本富裕柿

泰子

夕日射す無人の店に残る柿

春美

知らぬ顔多くなりゆく里祭り

春美

渋柿を貰ひて一日^{ひとひ}過ぎにけり

春美

故郷の太鼓に呼ばれ秋祭り

二枝

山柿に添えて野の花活けにけり

二枝

新米を配る近所の高き声

二枝

太鼓の音^ねまねき招かれ秋まつり

誓子

山里のどの道行くも柿たわわ

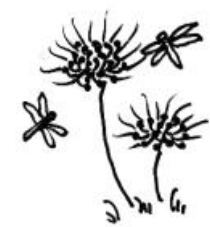
誓子

学^{まなび}び舎に午後の静けさ柿日和

誓子

彼岸花

秋のお彼岸（九月）頃、土手や田んぼの畦に真っ赤に咲く彼岸花は、日本の秋を感じます。



ところが、今年は夏の猛暑のせい、十月半ばの今頃まで見られません。中国では天界に咲く花とされ、その美しさから「曼殊沙華（まんじゅしゃげ）」と名付けられました。彼岸花はその美しさから、多くの文学作品にも登場します。最近では、白色やピンク色の花も見かけますが、やはり情熱的な真っ赤な彼岸花が私は好きです。皆さんはいかがですか？

ちよこつと俳句

柿くえば鐘が鳴るなり法隆寺

正岡子規



明治時代の正岡子規の有名な俳句ですね。この句は子規が奈良にある法隆寺というお寺を訪ねた時に、カキを食べていた時に詠んだそうです。法隆寺の鐘が鳴った。その時の、「柿の味」「鐘の音」「秋のひんやりした気」など、いろいろな感覚が伝わってきます。生涯に二十万を超える句を詠んだ子規の作品の中でも最も有名な句であり、芭蕉の「古池や蛙飛びこむ水の音」と並んで俳句の代名詞として知られています。ちなみに、奈良生まれの私が一番好きなお寺が法隆寺です。秋の法隆寺は、頭も心も爽やかにしてくれますよ。是非訪ねてみて下さい。

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

家族のこころなら
ファミリー葬
名塩駅前店
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



87歳の義母が、デイサービス（介護保険を利用した一般的なもので）に行き出してとても元気になったことがうれしくてそのことをお伝えします。10年来かたくなに通所を拒んでいたデイサービスに通うようになって1年になります。週1回から始めましたが、行き始めてから何回かして「変わってきたな」とびっくりしていました。現在は週2回休まずに行っています。話を聞くと、おしゃべりしたり、トレーニングしたり、レクリエーションやクイズしたり、おいしい昼食を食べて、お風呂に入っ

楽しいと言っています。何より家族以外の、利用者や職員の方とのあたたかいふれあいや、コミュニケーションが義母を元気にしたことは間違いないと感じます。

義母は脳梗塞を患い右半身麻痺で言語障害、摂食障害もあり在宅で車椅子生活です。10年以上が経ちます。元々自分で何でもする性格なので、不自由な身体でありながら、自己流の在宅リハビリと週3回ヘルパーさんの助けを借りてお風呂に入ることをしておりました。車椅子生活になって精神的、身体的なピンチも数回ありましたが、義母の努力もあって少しずつできることが増え、ほぼ身辺自立しております。義母は若い時から社交的で、色々なことに挑戦し、自分で人生を切り開いて生きてきたプライドや、デイサービスへの偏見もあって「自分でできる」「老人ホームには行かない」と、かたくなに通所を拒否しておりました。毎日一人でTVを観て過ごす時間が多く、ここ数年は仕事等で家族の誰かが家にいる時間が少なくなり、目が行き届きにくくなったことや、身体的に弱ってきた様子も見え、ケアマネージャーさんと相談しながら少しずつデイサービスに行く気になるように考えてみました。ある時期から、かたくなだった義母の気持ちが変わってきて、数カ所の体験入所を経て「行ってもいい」と言いました。「いくつになっても人は変わることができる」「おばあちゃんえらい！」と思いました。

中学校では、色々なことを学び経験しますが、集団生活での仲間との学びやふれあいが一番人を成長させることを実感します。日常でもお友達がとても大切です。集団生活がなじまない生徒もいますが、集団といわなくても自分以外の人からの影響はとても大切です。それは中学生に限らず、いくつになっても人とふれあうこと、コミュニケーションをとることが元気の源であることこのことから教えてもらいました。

会員情報

会員数の現状

入会	退会	訃報	189名
東：橋本八重子	—	—	2025.10.1./現在
南B：川尾百合子			

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

ナシオンクラブ広報誌 316号

（東山台老人クラブ連合会）

発行日 2025年11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



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

