



塩瀬中央公園内から東方向の紅葉状況、奥に東山幼稚園が見える  
(大崎 哲詩 撮影)

## 【西公園 除草・清掃】

①日時：12月1日(月)	9:00～
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：12月15日(月)	9:00～
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			
12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(初)部，にこにこ部
3 水			絵画部
4 木		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(合同)		
6 土		ヨーカ部	
7 日			
8 月			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		G.G.部	コーラス部
14 日			
15 月	西公園清掃，ナシオン会長会		囲碁部
16 火			パソコン(初)部，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，ヨーカ部	
21 日			
22 月			囲碁部
23 火			にこにこ部
24 水			カラオケ部
25 木		フォークダンス部	にこにこ部
26 金	ナシオンクラブ広報委員会		
27 土		ヨーカ部	
28 日		ナシオンホール・安心フラスカ休館	
29 月		ナシオンホール・安心フラスカ休館	
30 火		ナシオンホール・安心フラスカ休館	
31 水		ナシオンホール・安心フラスカ休館	



# 『11月度(11月21日)ナシオンクラブ役員・理事会』

(1)市老連報告事項			⑤29日(土)ハイキング部 武田尾 桜の園 紅葉		
①広報部 月刊「いぶき」第278号 送付済			(3)ナシオンクラブ 協議/報告事項		
②文教部 高齢者芸能大会の開催結果			①2/25:ことぶき号バス研修旅行 行先決定		
高齢者作品展の開催結果 102点, 554名			大阪南部方面(月化粧, 五風荘, 国華園, 等)		
③体育部 グラウンドゴルフ大会結果 東山台:35位			②その次:ことぶき号バス研修旅行 5/11(月)に決定		
体力測定結果 9名:来年度取り止め			③会員増強活動として「うたごえ広場」2/22(日)		
(2)ナシオンクラブ 11月行事報告			指導進行役, ヒーティスト 交渉中		
① 1日(土) ハイキング部 武庫川河川敷散策			④東山台小学校ほかほかまつり 1/31(土)10:00~		
② 2日(日) 社協理事会 森井出席			マ回し, 囲碁, 将棋, 百人一首, お手玉, エコバック作成,		
③ 2日(日) 東山台自治協 森井出席			紙トンボ 作成, 紙飛行機, バルーンアート 等の手伝い		
④ 4日(火) 西公園清掃 6名, 8袋			(4)ナシオンクラブ 12月行事予定		
⑤ 6日(木) ウォーキング部 播州清水寺 11名			① 1日(月) 9:00~ 西公園清掃 担当:鈴木		
⑥ 7日(金) 名塩講座 ふるさと民謡			② 4日(木) 9:30~ ウォーキング部 最明寺 他		
⑦ 10日(月) みどりクラブ パトール 南Bクラブ 3名			③ 5日(金) 13:30~ 名塩講座 医療問題		
⑧ 12日(水) 市老連理事会 森井出席			④ 7日(日) 15:00~ 東山台自治協 森井予定		
⑨ 15日(土) 東山台フェスティバル			⑤ 10日(水) 13:30~ 市老連理事会 森井予定		
⑩ 17日(月) 西公園清掃 担当:武田			⑥ 15日(月) 9:00~ 西公園清掃 担当:森井		
⑪ 19日(水) 市老連女性部委員会			⑦ 15日(月) 14:30~ ナシオンクラブ 会長会		
⑫ 21日(金) ナシオンクラブ 役員会, 広報委			⑧ 19日(金) 9:30~ ナシオンクラブ 役員会, 広報委		
⑬ 24日(月) 安心プラザ 大掃除(ニコニコ, カラオケ)			⑨ 26日(金) 9:30~ ナシオンクラブ 広報委員会		
⑭ 28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@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.ikk.0915@gmail.com
園芸	東山台小花壇	随時	9:00~	北田	090-4297-1263	akemi1952@bcc.bai.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
フジジャー	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。

**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

**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

**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 日  
午前 9:30~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
午後 15:00~18:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
休診: 本館と土曜の午後・日曜・祝日

〒660-1134 西宮市名塩駅前郵便局 エコール5F 501号室

## 大きな声で歌って温もりいっぱいの ” まほろば ”

大きな声を出して思い出の多い歌を部員みんなで歌いますと、「楽しい」とか、「ストレス解消」、「気分の高揚」などなど、実に爽快な感情が湧き上がるのを感じます。

コーラス部は、まさに” まほろば ” と言える場所でしょう。

活動日は、第二土曜日・13:30～15:00 ナシオン・ホールで実施しています。  
童謡と唱歌を中心に、高度成長期を象徴した軽やかで元気のよいリズムの歌など様々な歌を歌っています。

みんなで歌うと、歌には実に不思議な魔力があるのか、イライラ気分を和らげ、時として沈んでしまった気分までも吹き飛ばしてくれるエネルギーをかもし出します。

その計り知れない数々のエネルギーは、私たちの長寿健康維持に対し、背中を押してくれるかのようにホッカリと心を温めて解放してくれる心地良さがあります。

歌う合間には、水分補給としてのお茶の休憩時間もあり、日常生活の情報交換としても盛り上がります。

私たちコーラス部は大きな声で楽しく歌い、温もりいっぱいの” まほろば ” で、どっぴりと浸かり楽しんでいます。

今年度からは、新しく着任してくださった**木村亜沙美先生**がご指導くださっています。

木村先生は、ミュージカル歌手としてかつてご活躍されていたとお聞きしています。木村先生の声質と表現力は筆舌に尽くしがたいほど素晴らしく、それと同時に、大きな熱量と包容力で私たちを牽引してくださっています。

私たち部員一同は、コーラス活動を通じて心地よい刺激を受け、心身が洗浄されリフレッシュされる等、活き活きと充実した実感を抱いた活動を行っています。



コーラス部集合写真 (2025.11.8.)

皆様、どうぞお気軽に見学にお越しください。  
お待ちしております。

ナシオン童謡と唱歌の会 記：楠堀 謙一

HIGASHIYAMA  
EIKEN GAKTEN

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

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  
初診受付は診療終了の30分前まで  
※初診のみで診察しています

休 診 日 日曜・祝日・水曜午後  
〒669-1133 西宮市東山台1-10-5

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-2

## 【市老連のグラウンドゴルフ大会に参加して】

10月24日(金)秋晴の天気恵まれ、浜甲子園体育館多目的グラウンドで西宮市老人クラブ連合会主催の第2回グラウンドゴルフ大会が開催されました。東山台チームも男女5名で参加しました。

開会式では、市長はじめ来賓の方による始球式があります。毎回皆さんの歓声と拍手で盛り上がります。(写真)

わがチームは、「いつも楽しくがんばろう」と声かけながら、また相手チームと会話をしながら楽しんでいます。今回は(大社チーム)とプレイしました。山中さんがホールインワンをされました。とてもいい思い出になりました。いつも、試合後の反省に練習日が少ないことが出てきます。週に1, 2回練習していると他チームの声を聴きます。東山台ナシオンクラブは、毎月偶数週の土曜日東山台小学校の運動場で8時45分から2ラウンド行っています。運動不足解消、体力維持にいらして下さい。



記：北田 明美

## 12月の行事予定

### 名塩講座(合同)

日時：12月5日(金) 14:00~

場所：塩瀬公民館

内容：医療問題

講師：南堂医院

院長：南堂 公平

### ウォーキング部

日時：12月4日(木) 9:30~

集合：JR 西宮名塩駅

行先：最明寺滝 他

担当：森井 (090-3613-3560)

### ハイキング部(合同)

12月は活動ありません(11月に済)

(単独ありません)

担当：中田 (080-3823-2737)

### ナシオンホール・安心プラザ

### 年末年始休館予定

2025年12月28日(日)~

2026年1月6日(火)

## な じ お 山 下 整 形

### 腰痛—その2

今回と次回は「腰痛のとりえ方」について解説します。読者の皆様は診療を受ける側ですが、皆様に医師による「診察手順」を知っていただきます。

腰痛の診察で最も重要なことは、問診、身体的所見、神経学的所見を調べて痛みの原因の見当をつけることです。医師は鑑別診断と言います。レントゲン検査やMRI検査は診断の補助検査です。＜問診＞どこが痛むのか？背中、腰、骨盤、真ん中、腰の横、足の付け根などご自分の言葉で申告してください。臀部、大腿部、下腿部、足部に痛みやしびれの有無も重要です。いつから痛むのか？物を持ち上げて急激に痛みが急に発症したのか、徐々に痛みが発症したのか。安静にしていれば痛まないのか、夜間安静時にも痛むのか。立位が困難で車椅子やストレッチャーで受診するほどの腰痛では、椎体の圧迫骨折、椎間板ヘルニアの急性期、感染症、腫瘍などを考慮して問診します。現在治療中の疾患と過去の治療歴も重要な診断の手がかりです。薬手帳があれば現在治療中の疾患と治療経過を知ることが可能です。受診時には必ず薬手帳を持参してください。問診結果から想定される鑑別診断を検証するために必要な診察、画像検査を組み立てます。＜身体的所見＞座位や立位の姿勢、起立・着席・臥床・起床の動作を観察します。脊椎・骨盤・股関節の運動機能を診察します。＜神経学的所見＞必要があれば、下肢の知覚・運動・深部腱反射を検査します。＜画像検査＞胸椎・腰椎・骨盤のレントゲン検査を行います。「危険信号」があればMRI検査を追加します。次回は腰痛の「危険信号」の話題です。

(院長 山下和夫)



**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

**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。  
西宮市東山台1丁目10-3  
TEL 0797-63-2588

家族の心なら **ファミリー群**  
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  
TEL 0797-62-2900 FAX 0797-62-4411

# 文芸ひろば

## 俳句の部

### 「落ち葉」と「初時雨」

鐘の音の幽かに揺るる初しぐれ

駅ごとに落ち葉舞ひ込む一両車

風の音山の音詰め落ち葉籠

上り坂落葉さけ行く杖の人

夕暮れの速き足音初時雨

掃かずして手に一枚の落ち葉かな

喧噪の街を鎮める夕しぐれ

もの思いにふける一步や落ち葉道

初しぐれ句碑に幽かな余情かな

部屋干しを横目の夕餉初時雨

天水に浮かぶ落ち葉や風迷ふ

混み合ひし午後の茶店や初時雨

紅葉の並木を映す川面かな

柿たわわ感謝を込めて籠に盛る

巢に帰る小鳥あわてる時雨かな



誓子

誓子

誓子

政子

政子

政子

泰子

泰子

泰子

春美

春美

春美

二枝

二枝

二枝



## りんどう

いつも行く街でも、花屋さんの前では歩調がゆっくりになります。今の季節にどんな花が並んでいるかと気になります。先日、「りんどう」を見かけました。秋に雑木林を歩いていると、近寄らないとわからないほどひっそりと咲く紺青の「りんどう」に出会えます。その花色には、平和・安らぎ・落ち着き等人が求めるものを確かな色で表しているように思えます。初夏から山々を彩ってきた「りんどう」の仲間たちが葉や実だけになる頃、「ミヤマリンドウ」が芽え芽えと空の青さの下に咲き始めるのです。花屋さんの「りんどう」は、野辺の花に比べると全く味気なく、風情も無くて好きになれません。それでも山に行けず、でもあの花色に会いたくなった時には買うことがあります。萩焼きの壺にススキやハギと一緒に活けて楽しみます。



## ちよこつと俳句

### 初時雨猿も小蓑を欲しげなり

松尾芭蕉



「初時雨」はその冬はじめての時雨。急にパラパラと降り、降る範囲も狭い。作者は、伊賀越えの山の中で初時雨に遭遇した。自分は急いで蓑を腰に巻いたが、寒さの中で樹上の猿たちも小蓑を欲しそうに見えた。猿を人間化してユーモラスにとらえたところがいかにも俳句的で芭蕉らしい。三重県の長野峠には今もこの句碑がある

誓子

**阪急OASIS** 名塩店  
偶数月/15日限定!  
little 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



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



今回の計画において、特に気をくばったのが大阪を抜けるということで、ルート、渋滞予測、および天候であった。ルートとしては出来るだけ早く阪神高速湾岸線に入ること種々検討した。天候の方は、4日程前までの予報は和歌山に雨マークが入っていたが、日増しに曇りから晴れに変わっていった。そして10月1日(水)は晴れマークの下、男性7名、女性28名の計35名、さほどの渋滞に合わずに途中泉大津PAでトイレ休憩を設け、最初の目的地の和歌山城に到着した。

和歌山城と西之丸庭園では、和歌山市語り部クラブのガイドの下で約1時間の説明を受けて巡回した。庭園が紅葉していたら、さぞかし素晴らしい光景であろうと想像できた。そして、撮影スポットとなる天守閣(大天守と小天守を持つ天守は、姫路城、松山城と並ぶ日本三大天守の1つと言われている)で、記念撮影を行った(写真参照)。

和歌山城で1時間歩いて腹をすかしマリーナシティへ移動、黒潮市場で迫力ある「マグロの解体ショー」を目の前で10分間見る予定であったが、すでに身体の高い外国人観光客が何重にも陣取っていたので、我が団体のほとんどの人はショーを見ることができなかったと思われる。

その後、2階のレストランに全員集合して、楽しみにしていたメインのマグロ作りと紀州の食材等の料理を味わった。会食後の自由時間は、市場での美味しい土産品、海鮮物、梅干、佃煮等、またフルーツ館では和歌山名産の柿、みかん等多くの人買い求めていた。

そして、東山台には定刻に、全員無事に到着できた。東山台に着いた時、道路がかなり濡れていたが、16時前に一雨降った模様である。ラッキーな一日、本日の楽しかった研修旅行において合格点を戴いた。皆様、ご苦労様でした。



和歌山城の天守閣をバックに記念撮影  
(円内は撮影スポットまで来れなかった2人)

ことぶき号バス研修旅行 幹事：玉橋 隆夫

会員情報

入会

南B：白石洋子

南B：玉重由紀子

東：柴田修身

退会

—

計報

—

会員数の現状

192名

2025.11.1.現在

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

ナシオンクラブ広報誌 317号  
(東山台老人クラブ連合会)  
発行日 2025年12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

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)。