



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	(コラス部，にこにこ部，園芸部， 太極拳部，フォーカンス部，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	(コラス部，にこにこ部，園芸部， 太極拳部，フォーカンス部，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		フォーカンス部，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		ヨーガ部	
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		フォーカンス部	パソコン部，(にこにこ部
12金			
13土		G.G.部	コラス部
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，ヨーガ部	
21日			
22月			囲碁部
23火			(にこにこ部
24水			カラオケ部
25木		フォーカンス部	(にこにこ部
26金	ナシオンクラブ広報委員会		
27土		ヨーガ部	
28日		ナシオンホール・安心フロア休館	
29月		ナシオンホール・安心フロア休館	
30火		ナシオンホール・安心フロア休館	
31水		ナシオンホール・安心フロア休館	

『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	(15)29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 高齢者作品展の開催結果 102点、554名	①2/25:ことぶき号バス研修旅行 行先決定 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 体力測定結果 9名:来年度取り止め	②その次:ことぶき号バス研修旅行 5/11(月)に決定 ③会員増強活動として「うたごえ広場」2/22(日) 指導進行役、ビニスト 交渉中
(2)ナシオンクラブ 11月行事報告	④東山台小学校ほかほかまつり 1/31(土)10:00~ コマ回し、囲碁、将棋、百人一首、お手玉、エコバック作成、 紙トンボ作成、紙飛行機、パルソアート等の手伝い
①1日(土) ハイキング部 武庫川河川敷散策	(4)ナシオンクラブ 12月行事予定
②2日(日) 社協理事会 森井出席	①1日(月) 9:00~ 西公園清掃 担当:鈴木
③2日(日) 東山台自治協 森井出席	②4日(木) 9:30~ ウォーキング部 最明寺他
④4日(火) 西公園清掃 6名、8袋	③5日(金) 13:30~ 名塩講座 医療問題
⑤6日(木) ウォーキング部 播州清水寺 11名	④7日(日) 15:00~ 東山台自治協 森井予定
⑥7日(金) 名塩講座 ふるさと民謡	⑤10日(水) 13:30~ 市老連理事会 森井予定
⑦10日(月) みどりクラブ パトロール 南Bクラブ 3名	⑥15日(月) 9:00~ 西公園清掃 担当:森井
⑧12日(水) 市老連理事会 森井出席	⑦15日(月) 14:30~ ナシオンクラブ 会長会
⑨15日(土) 東山台フェスティバル	⑧19日(金) 9:30~ ナシオンクラブ 役員会、広報委
⑩17日(月) 西公園清掃 担当:武田	⑨26日(金) 9:30~ ナシオンクラブ 広報委員会
⑪19日(水) 市老連女性部委員会	
⑫21日(金) ナシオンクラブ 役員会、広報委	
⑬24日(月) 安心プラザ 大掃除(ニコニコ、カラオケ)	
⑭28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
ピチュー	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

診療科目: 皮膚科・一般内科・整形外科

診療時間: 月火水木金曜日 9:00~12:30

午後 16:00~19:00

休診: 木曜と土曜の午後・日曜・祝日

TEL.0797-63-1113

診療15分前 受付終了

FAX:0797-61-1154 西宮市名塩町5丁目6番地 エコール・なじお5階



つじ
眼科
クリニック

TEL.0797-63-1113

FAX:0797-61-1154 西宮市名塩町5丁目6番地 エコール・なじお5階

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コ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、どっぷりと漫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いほど素晴らしい、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、生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

 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
最終受付は診療終了の30分前まで
※無休みなしで診療しております
休診日 | 日曜・祝日、水曜午後
〒669-1133 西宮市東山台1-10-2

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）秋晴の天気に恵まれ、浜甲子園体育館多目的グラ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）

（単独もありません）

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「腰痛のとらえ方」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できます。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：午前は11時45分、午後は7時15分までです。
西宮市東山台1丁目10-3
TEL 0797-63-2588

家族葬のことなら ファミリー葬

家族葬専門店 Family S. 西宮名塩

ご来館・見学は下記フリーダイヤルまで

0120-834-200

Tel 669-1141 西宮市塩瀬町名塩2204
TEL 0797-62-2900 FAX 0797-62-4411

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で種々検討した。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ました。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せずに途中泉大津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一つと言われている)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、すでに身体の大きな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、みかん等多くの人が買い求めていた。

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。

ことぶき号バス研修旅行 幹事：玉橋 隆夫



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)

会員情報

入会	退会	計報	会員数の現状
南B：白石洋子 東：柴田修身	南B：玉重由紀子 —	—	192名 2025.11.1.現在

J A 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）。