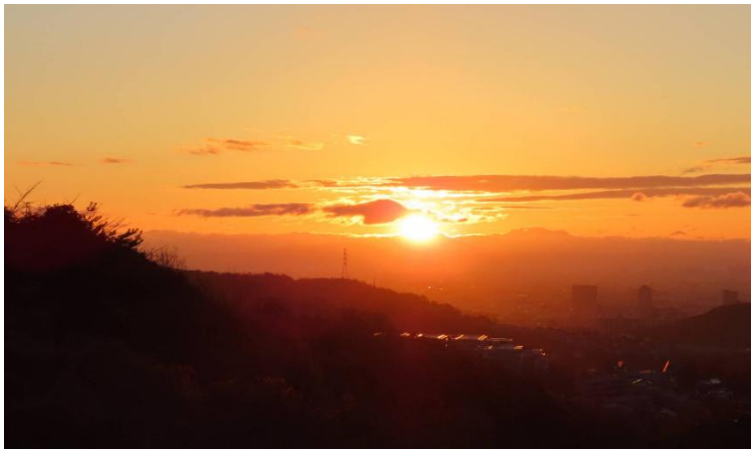
ナシオンクラブ

2026 年　1 月号

第318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



“日の出”東山台５丁目の(株)世羅前の桜通りから
（大嵜　哲詩　撮影）

【西公園　除草・清掃】

①日時：１月５日（月）　９：００～
担当：東，北ｸﾗﾌﾞ，Aｻｰｸﾙ
(ｶﾗｵｹ部，ﾖｰｶﾞ部，ｳｫｰｷﾝｸﾞ部，ﾌﾟﾁｼﾞｬﾆｰ部)

②日時：１月１９日（月）　９：００～
担当：西，南A，南Bｸﾗﾌﾞ，Aｻｰｸﾙ
(ｶﾗｵｹ部，ﾖｰｶﾞ部，ｳｫｰｷﾝｸﾞ部，ﾌﾟﾁｼﾞｬﾆｰ部)

※貴所属ｸﾗﾌﾞ：東，西，南 A，南 B，北

（全紙面：敬称略）

ナシオンクラブ行事予定

1 月		本部行事	体育部行事	文化部行事
1	木	元日	ﾅｼｵﾝﾎｰﾙ・安心ﾌﾟﾗｻﾞ休館	
2	金		ﾅｼｵﾝﾎｰﾙ・安心ﾌﾟﾗｻﾞ休館	
3	土		ﾅｼｵﾝﾎｰﾙ・安心ﾌﾟﾗｻﾞ休館	
4	日		ﾅｼｵﾝﾎｰﾙ・安心ﾌﾟﾗｻﾞ休館	
5	月	西公園清掃	ﾅｼｵﾝﾎｰﾙ・安心ﾌﾟﾗｻﾞ休館	
6	火		ﾅｼｵﾝﾎｰﾙ・安心ﾌﾟﾗｻﾞ休館	
7	水			俳句部,絵画部,にこにこ部
8	木		ﾌｫｰｸﾀﾞﾝｽ部，ｳｫｰｷﾝｸﾞ部	にこにこ部
9	金	名塩講座		
10	土		ﾊｲｷﾝｸﾞ部，ﾖｰｶﾞ部	ｺｰﾗｽ部
11	日			
12	月	成人の日		
13	火	みどりｸﾗﾌﾞﾊﾟﾄﾛｰﾙ		ﾊﾟｿｺﾝ部(初),にこにこ部
14	水	市老連理事会，ﾅｼｵﾝ会長会		ｶﾗｵｹ部
15	木			書道部，にこにこ部
16	金	ﾅｼｵﾝｸﾗﾌﾞ役員会，広報委		
17	土		太極拳部，ﾖｰｶﾞ部	
18	日			
19	月	西公園清掃		囲碁部
20	火			にこにこ部
21	水			絵画部
22	木		ﾌｫｰｸﾀﾞﾝｽ部	ﾊﾟｿｺﾝ部，にこにこ部
23	金			
24	土		太極拳部，ﾖｰｶﾞ部	
25	日			
26	月			囲碁部
27	火			ﾊﾟｿｺﾝ部(初),にこにこ部
28	水			ｶﾗｵｹ部
29	木	ﾅｼｵﾝｸﾗﾌﾞ広報委員会	ﾌｫｰｸﾀﾞﾝｽ部	にこにこ部
30	金			
31	土	朮朮まつり		

『１２月度（１２月１９日）ナシオンクラブ役員・理事会』

(1)市老連報告事項
①広報部　月刊「いぶき」第280号(2,3月)　締切 1/8
　　委員会開催 2/26(木)13:30～
②文教部　ｶﾗｵｹ教室 2/6,13,20(各金)
　　委員会開催 2/5(木) 13:30～
③体育部　委員会開催 1/21(水) 13:30～
　　ﾓﾙｯｸ講習会 1/28(水)　10:00,13:30～

(2)ﾅｼｵﾝｸﾗﾌﾞ 12月行事報告
①１日(月) 西公園清掃　11名,13袋
②４日(木) ｳｫｰｷﾝｸﾞ部 最明寺 他
③５日(金) 名塩講座 医療問題
④７日(日) 東山台自治協 森井出席
⑤10日(水) 市老連理事会 森井出席
⑥15日(月) 西公園清掃　13名、20袋
⑦15日(月) ﾅｼｵﾝ会長会
⑧19日(金) ﾅｼｵﾝｸﾗﾌﾞ役員会,広報委
⑨26日(金) ﾅｼｵﾝｸﾗﾌﾞ広報委員会

(3)ﾅｼｵﾝｸﾗﾌﾞ協議/報告事項
①2/25:ことぶき号バス研修旅行
　　申込開始,参加費3,500円
②会員増強活動として「うたごえ広場」2/22(日)
　　選曲して歌詞制作,チラシ広告決定
　　来年度うたごえ広場の助成金申請
③東山台小学校ほかほかまつり　1/31(土)10:00～
　　協力の役割分担を決定

(4)ﾅｼｵﾝｸﾗﾌﾞ 2026年1月行事予定
①４日(日)　－　社協理事会 書面開催
②４日(日)　－　東山台自治協 書面開催
③５日(月) 9:00～ 西公園清掃 担当:玉橋
④８日(木) 8:30～ ｳｫｰｷﾝｸﾞ部 湊川神社,五宮神社
⑤９日(金)10:00～ 名塩講座「初笑い寄席」
⑥10日(土)10:00～ ﾊｲｷﾝｸﾞ部 清荒神 初詣
⑦13日(火)14:30～ みどりｸﾗﾌﾞﾊﾟﾄﾛｰﾙ 南Aｸﾗﾌﾞ
⑧14日(水)11:00～ 市老連理事会 森井予定
⑨14日(水)14:30～ ﾅｼｵﾝ会長会
⑩16日(金) 9:30～ ﾅｼｵﾝｸﾗﾌﾞ役員会,広報委
⑪19日(月) 9:00～ 西公園清掃 担当:武田
⑫29日(木) 9:30～ ﾅｼｵﾝｸﾗﾌﾞ広報委員会
⑬31日(土) 9:30～ ﾎｶﾎｶまつり

【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.(ｺﾞﾙﾌ)	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	安心ﾌﾟﾗｻ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
ﾌｫｰｸﾀﾞﾝｽ	ﾅｼｵﾝﾎｰﾙ	1,2,4木	13:00～	嶋津	080-2413-7867	
ﾊﾟｿｺﾝ	ﾅｼｵﾝﾎｰﾙ	2,4木	10:00～	森井	090-3613-3560	smorii0226@gmail.com
ﾊﾟｿｺﾝ(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
ﾊｲｷﾝｸﾞ	広報誌に掲示	2土	広報誌	中田	080-3823-2737	
ｳｫｰｷﾝｸﾞ	広報誌に掲示	1木	広報誌	森井	090-3613-3560	smorii0226@gmail.com
ﾌﾟﾁｼﾞｬﾆｰ	広報誌に掲示	随時	広報誌	上野	090-8468-3410	kazu3531@outlook.jp
にこにこ(雀)	安心ﾌﾟﾗｻﾞ	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	
ﾖｰｶﾞ	ﾅｼｵﾝﾎｰﾙ	1,3,4土	13:30～	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：藤本）

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

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

サークル活動報告

【カラオケ部活動レポート】

毎月第２、第４水曜日に開催、会場を気楽に覗いてください。

11.26.のメンバー

現在会員数 13 名
自由気まま、和気あいあい、のびのびといつの間にか夢中で歌っています。
上手下手まったく気にしません。2 時間半があっという間に過ぎていきます。

人生 ”歌“がある

青春時代は歌声喫茶、昭和のころはカラオケ全盛時代、つらい時、切なく悲しい時
歌は、心を和らげてくれたと思います。

聞くもいいけど歌うともっと体に良い、人生”歌“がある。

たくさんのサークルがあります。趣味に合わせて楽しく過ごされています。
東山台に住み始めのころは皆働き盛りで日本を支える中心でした。
今や高齢化の波が押し寄せる中、体の維持には３つの大事なことがあるそうです。

①　健康　　②　快眠　　③　<u>気分転換</u>

時の経過は速い、うっかりしていると③気分転換がおろそかになりそうです。
歌い切った後は、皆さん、充分気分転換ができたと言われます。
人生には ”歌“ カラオケは健康に良いともいわれています。

大いに　気分転換　して 100 歳突破へ

カラオケ部活動状況(2025.11.26.)

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

つじ眼科クリニック
TEL.0797-63-1113
診療15分前 受付終了

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
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

【 新年のご挨拶 】

皆様には健やかに新年を迎えられたこととお慶び申し上げます。午年は勢いよく駆け、飛躍の年です。私たちナシオンクラブもその力にあやかり、さらなる発展を目指してまいります。今年は仲間を増やす活動を進め、より多くの方に楽しんでいただけるよう工夫してまいります。特に「うたごえ広場」を企画し、懐かしい歌を口ずさみながら笑顔で語り合える場を作ります。歌は心をつなぎ、若い頃の思い出もよみがえります。私たちの基本精神である「健康」「友愛」「奉仕」を大切に、互いに支え合い、地域に喜びを広げながら一年を過ごしてまいりましょう。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

ナシオンクラブ　会長　森井重美

１月の行事予定

名塩講座（合同）

日時：１月９日(金)１０：００～
場所：塩瀬公民館
内容：初笑い寄席
講師：落語みゅーじあむ

ウォーキング部

日時：１月８日(木)８：３０～
集合：JR 西宮名塩駅
行先：湊川神社，五宮神社
担当：森井（090-3613-3560）

みどりクラブパトロール

日時：１月１３日(火)14：３０～
担当：南Ａクラブ

ホカホカまつり

日時：１月３１日(土)９：３０～
場所：東山台小学校

ハイキング部

日時：１月１０日(土)10：００～
集合：JR 西宮名塩駅
行先：清荒神　初詣
担当：中田（080-3823-2737）

Dr 浜本の一口健康メモ

高血圧と生活習慣改善　＜No.201　2026 年 １月＞

高血圧対策において最も重要なことは生活習慣の改善です。まず大事なことは自分の日頃の血圧を知ることです。その為にも自宅での朝夕の血圧測定は必須です。特に朝、起床後の高血圧は心疾患や脳卒中の発症が高くなるといわれています。十分な朝の降圧が心脳疾患の予防になります。そして適正な体重と減塩です。標準体重を目指して、適正なカロリーを摂取し、食事は１日３食規則正しく、ゆっくりよく噛んで食べ、就寝前３時間は食べない様にしましょう。飲酒は程々（日本酒１合かビール 350 ml/日）にして、休肝日を週１−2 日作りましょう。減塩は１日 6ｇ未満が推奨されています（日本人の食塩摂取量は１日 10-12ｇと言われています）。減塩のためには、減塩の調味料などを利用し、漬物・佃煮・干物などは控えましょう。総菜・加工食品と外食は塩分が多いので注意が必要です。野菜などに含まれるカリウムはナトリウム（塩分）の排泄を促すので十分にとるようにしましょう。十分な睡眠とストレスを貯めないことも重要です。

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

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～ 6:00	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

浄土真宗本願寺派
白亀山 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

文芸ひろば

俳句の部

「師走（しはす）」と「水仙（すいせん）」

枯松のバサリ切られて師走入る　政子
波寄するたび香り立つ群れ水仙　政子
手も水も荒づかいとなる師走かな　政子
呼び止める声の先ゆく師走かな　泰子
潮風に晒（さら）す白さや水仙花　泰子
人波にのまれ師走の交差点　泰子
捨てきれぬ物に囲まれ師走かな　春美
それぞれに違ふ白あり野水仙　春美
人足（ひとあし）の絶へぬ師走の道の駅　春美
畑手入れ師走の野菜暮れを待つ　二枝
一輪の寒菊そつと神棚へ　二枝
「いつ咲くの？」婆（ばあ）ば手入れの白水仙　二枝
主（あるじ）無き家に群れ咲く白水仙　誓子
街をゆく人の背ナ押す師走かな　誓子
風に乗り雨に消（き）ゆる香黄（か）水仙　誓子

なんて読む？　どんな意味？

師走　（しわす→俳句では、しはすと書く）

旧暦の十二月を指す言葉で、現代でも十二月の異称として使われている。

①年末に各家庭で法事があり、僧侶が忙しく走り回る様子から「師（僧侶）が馳せる（走る）」との説。

②「年果つ（としはつ）」や、「四季が極まる（しはつ）」が変化したという説。　等

現代でも、十二月は仕事納めや大掃除等で忙しい時期です。この為、この言葉は年末の慌ただしさを表す言葉として定着しています。

十二月には、他にも様々な呼び名があります。

極月（ごくげつ）、限りの月（かぎりのつき）、徐月（じょげつ）等

日本語って感情豊かな表現ができる素敵な言葉だと思います。知らなかった言葉を一つ覚えるだけで、心が豊かになったような気がしませんか？　良かったら、一度使ってみませんか。

ちょこっと俳句

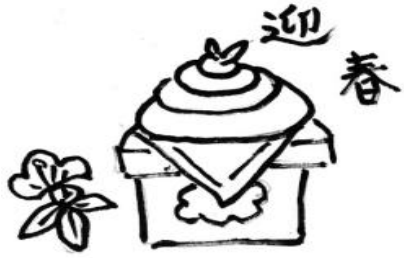
初雪（はつゆき）や水仙（すいせん）の葉のたわむまで　松尾芭蕉

水仙の葉に積もって、その葉をたわませている初雪。それを、いかにも初雪らしい雪の量だと喜んでいる句だ。雪の量があまり少ないと物足りないし、多すぎては初雪らしくないのである。銀世界と化した庭に、たわんだ水仙の葉の緑がみずみずしい。

こうした句にも、初雪の楽しさがあふれている。江戸時代の芭蕉の句だ。いつの時代にも初雪は、人をちょっと浮き浮きした気分にさせるらしい。みなさんが、この句を目にする頃には、東山台にも初雪がきているかもしれませんね。

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



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

みんなの広場

『“楽しいボウリングの集い”参加の思い出 』

９月某日、西宮市老人クラブ連合会の体育部主催のボウリングの集いが、e-BOWL トマトボウリング場で行なわれました。ここ数年間は不参加の状態が続いていましたが、事務所からのお誘いの声があり又、日頃よりの運動不足の解消をも含め、東山台も急遽チームを組んで計８名が参加することになりました。有難いことに送迎には皆様、研修バス旅行でお馴染みのことぶき号が来てくれます。その日はほぼ“初めまして”のメンバーも多い中、バスの中ではボウリングは 30 年振り、いや 40 年振り、いやいや 50 年振りとかの話が出たり、一度練習に行ったけれど夏休み中で、待ち時間が 120 分あり待ちきれずに帰ってきたかの話で盛り上がりました。

当日は２ゲーム合計得点の個人戦で、競技の注意事項を聞いてプレイ開始です。一投、投げてはこんなはずじゃなかったの気持ちが募りますが、皆マイペースで楽しんでいました。スペアが出た時にはハイタッチで応援です。和気あいあいの中で無事終えることが出来ました。

結果はさておいて、皆それぞれに楽しめた上に参加者同士の交流も図れました。来年はリベンジとの話も出ていました。次回（来年度）には会員皆様の参加をお待ちしております。

“大変楽しく充実した一日を過ごしました”

ボウリング集いの世話人：森井　重美

会員情報

入会		退会	訃報	会員数の現状
東：北原裕司	西：田中　清	―	東：野村哲三	１９４名
西：　田中美代子				2025.12.1.現在

※謹んで故人のご冥福をお祈りいたします。

なじお眼鏡店　エコール なじお5階
時間 平日 10:00～19:00　土曜日 10:00～17:00　定休日 日、祝祭日
メガネ・補聴器・時計電池交換

ナシオンクラブ広報誌 318号
（東山台老人クラブ連合会）
発行日　2026年1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

家族葬のことなら ファミリー葬
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