



2/9シエビア横の^{さざんか}山茶花 寒さの中、鮮やかな紅色の花が映える 雪が降り積もる様子はコントラストが非常に美しい (大寄 哲詩 撮影)

【西公園 除草・清掃】

①日時：3月2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：3月16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

3月		本部行事	体育部行事	文化部行事
1	日			
2	月	西公園清掃		俳句部, 囲碁部
3	火			パソコン(初), にこにこ部
4	水			絵画部
5	木		フォークダンス部, ウォーキング部	書道部, にこにこ部
6	金			
7	土		ヨガ部	
8	日			
9	月	みどりクラブパトロール		囲碁部
10	火			にこにこ部
11	水	市老連理事会		カラオケ部
12	木	ナシオン会長会	フォークダンス部	パソコン部, にこにこ部
13	金			
14	土		G.G.部, ハイキング部, 太極拳部	コーラス部
15	日			
16	月	西公園清掃		囲碁部
17	火			パソコン(初), にこにこ部
18	水			絵画部
19	木	ナシオンクラブ役員会, 広報委		書道部, にこにこ部
20	金	春分の日		
21	土		ヨガ部	
22	日			
23	月			囲碁部
24	火			にこにこ部
25	水			カラオケ部
26	木	ポカポカまつり	フォークダンス部	パソコン部, にこにこ部
27	金			
28	土		G.G.部, 太極拳部, ヨガ部	
29	日			
30	月	広報委員会		囲碁部
31	火			にこにこ部

『2月度(2月20日)ナシオンクラブ役員・理事会』

(1)市老連報告事項	②東山台小学校ほかほかまつり 3/26(木)
①広報部 月刊「いぶき」第280号(2,3月号済)	協力の役割分担を決定
月刊「いぶき」第281号,原稿締切 3/4	③5/11:ことぶき号バス研修旅行の先行
②文教部 「うたごえ喫茶」開催 3/25 13:30~	大津京,石山寺,醍醐寺,明石魚棚
(2)ナシオンクラブ 2月行事報告	出発時間についての注意点
① 1日(日) 東山台自治協 森井出席	④4/3(金) 「花見会」
② 2日(月) 西公園清掃 7人,6袋	⑤次年度会員の確認(会計より)
③ 5日(木) 市老連文教委 竹林出席	⑥経費削減案の検討
④ 5日(木) ウォーキング部 金閣寺,北野天満宮	(4)ナシオンクラブ 3月行事予定
⑤ 6日(金) 名塩講座「相続・終活を考える」	① 1日(日)13:30~ 社協理事会 森井出席予定
⑥ 7日(土) ハイキング部 廃線跡 武庫川溪谷散策	② 1日(日)15:00~ 東山台自治協 森井出席予定
⑦16日(月) 西公園清掃 6人,9袋	③ 2日(月) 9:00~ 西公園清掃 担当:森井
⑧18日(水) 市老連理事会 森井出席	④ 5日(木) 8:10~ ウォーキング部 大阪北,天満宮他
⑨18日(水) ナシオン会長会	⑤ 6日(金)10:00~ 名塩講座「邦楽への誘い」
⑩20日(金) ナシオンクラブ 役員会,広報委	⑥ 7日(土)10:00~ ハイキング部 中山寺梅林
⑪22日(日) うたごえ広場	⑦11日(水)13:30~ 市老連理事会 森井予定
⑫25日(水) 第79回ことぶき号バス研修旅行	⑧16日(月) 9:00~ 西公園清掃 担当:竹林
⑬25日(水) 市老連女性部委員会 永瀬欠席	⑨19日(木) 9:30~ ナシオンクラブ 役員会,広報委
⑭26日(木) 市老連広報委員会 玉橋予定	⑩25日(水)13:30~ 市老連「うたごえ喫茶」竹林予定
⑮28日(土) ナシオンクラブ 広報委員会	⑪26日(木) 9:30~ ポカがまつり支援
(3)ナシオンクラブ 協議/報告事項	⑫30日(月) 9:30~ ナシオンクラブ 広報委員会
①会員増強活動「うたごえ広場」2/22(日)	
プログラム詳細決定	

【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	安んびプラザ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	080-5344-0195	hiro.ikk.0195@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
フジヤニ	広報誌に掲示	随時	広報誌	上野	090-8468-3410	kazu3531@outlook.jp
にこにこ(雀)	安んびプラザ	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	13:30~	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。

+ **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

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

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
午前 9:30~12:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○
午後 16:00~19:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
休診: 水曜と土曜の午後、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

〒663-1134 西宮市名塩駅前南町 32-6402の2号

グラウンドゴルフは、子供から高齢者まで幅広い年齢層が安全に交流できる生涯スポーツです。

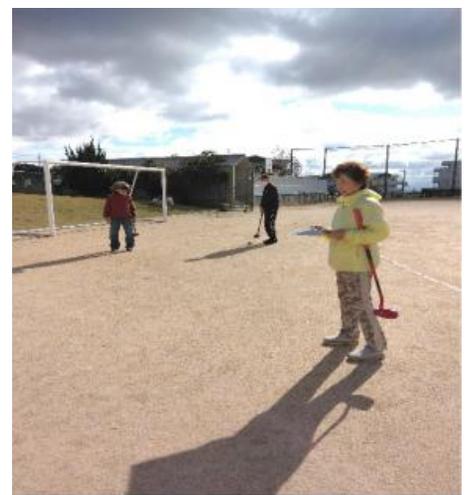
現在の部員数は12名です。真夏の8月、真冬1月、2月を除く毎月第2, 4, 5週、東山台小学校の運動場で行っています。グラウンドゴルフの面白いところは、ホールインワン(一回でポールポストに入れること)をすると-3のご褒美があります。温かい言葉とホールインワン賞です。ホールインワンをすれば、皆さんブラボーの大合唱で場を盛り上げています。運と技術の賜物です。



グラウンドゴルフサークル仲間

いつも2ラウンド楽しみます。学校の藤棚に座って休憩します。雑談等でコミュニケーションを取って楽しく過ごしています。家でワイワイ話すことが少なくなり、おしゃべりすることで楽しいひと時を過ごします。今話題の孤独やフレイルの防止に役立っていますよ。

グラウンドゴルフはルールも簡単で、体力もいりません。1ラウンド約300m、準備など加えるとゆっくり1km歩くことになります。誰でもすぐに行けるスポーツです。市労連の大会が年2回行われます。が、私たちも参加していて、これまで今一でしたが、次回の大会には頑張ります。3月より練習を再開しますので、グラウンドゴルフ部へいらしてください。



市老連グラウンドゴルフ大会の状況

記：武田 勝利

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

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



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



【西公園清掃活動について】

ナシオンクラブは西宮市から委託を受けて毎月第一、第三月曜日の9時から1時間西公園の清掃活動を行っています。その収益金は各サークル部の活動費の一部として配分されています。役員会の席で皆様の参加を呼びかけていますと、1通のLINEが私の許に来ました。その方は何年か前までは毎回参加しておりましたが、年齢を重ねた今は参加が無理になって来ました。お役に立てなくて申し訳ありませんと結んでありました。これを読み感謝の気持ちが一瞬になりました。現状は参加者も限られて来ています。長く続けてきた活動を出来る人が、出来る時に参加して頂き継続して行きたいと考えています。クラブ会員及びサークル部の皆様が、都合の良い日に年に一度でも二度でも参加して頂くよう、ご協力をお願い致します。清掃後は公園の美しさを感じ、ひと仕事を終えた爽快感、達成感を覚えます。

公園の清掃を続けて、美しく綺麗な西公園にしていきたいと思います！

ナシオンクラブ 会長 : 森井 重美

3月の行事予定

名塩講座 (合同)

日時：3月6日(金) 10:00～
 場所：塩瀬公民館
 内容：邦楽への誘い
 講師：西宮三曲協会

ウォーキング部

日時：3月5日(木) 8:30～
 集合：JR 西宮名塩駅
 行先：大阪キタ界限
 担当：森井 (090-3613-3560)

ハイキング部 (合同)

日時：3月7日(土) 10:00～
 集合：JR 西宮名塩駅
 行先：中山寺梅林
 担当：中田 (080-3823-2737)

みどりクラブパトロール

日時：3月9日(月) 14:30～
 担当：北クラブ

ポカポカまつり

日時：3月26日(木) 9時30～
 場所：東山台小学校

なじお山下整形

腰痛—その3

今回は「腰痛のとらえ方」の後半です。腰痛の診断では先ず骨折、腫瘍、感染などの重篤な脊椎疾患を疑う兆候があるのか見極めることが重要です。この「危険信号」を腰痛の「レッドフラッグ・サイン」と言います。

- 年齢 50 歳以上
- 癌の既往
- 原因不明の体重減少
- 1 か月以上の治療で改善しない腰痛
- 夜間痛や安静により改善しない腰痛
- 重症な神経症状 (下肢の筋力低下や膀胱直腸障害)
- 長期間のステロイド治療
- 最近の尿路感染症や皮膚感染症
- 胸部痛
- 悪寒や発熱
- 免疫抑制状態
- 薬物乱用
- 強い外傷
- 高度な脊椎変形



などです。「レッドフラッグ・サイン」があり重篤な疾患の疑いがあれば、血液検査、MRI 検査、CT 検査などを行います。緊急性があれば、直ちに入院して精査します。次回から3回「年だから仕様がないう腰痛」の話題です。

(院長 山下和夫)

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

HIGASHIYAMA 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

診察時間 平日 AM9:00～PM 6:30
 水曜 AM9:00～PM 12:30
 土曜 AM9:00～PM 4:00
 最新受付は診察終了の30分前まで
 当院休みなしで診察しています

休診日 日曜・祝日・水曜午後
 〒669-1133 西宮市東山台1-10-5

文芸ひろば

俳句の部

「薄氷」と「節分」



薄氷うすらひや気づかぬ振りの君の嘘

泰子

鬼おのやらひ己が心に豆を打つ

泰子

薄氷うすらひに射す一筋の日の重さ

泰子

古文書の墨の掠かすれれや薄氷うすごおり

春美

泣きながら鬼に向かふ児こ節分会

春美

薄氷うすらひに触るるや未知の音のして

春美

張りつめて逢えばとけゆく薄氷うすごおり

政子

節分や我が家の鬼が豆をまく

政子

薄氷うすらひを幾度も踏みし八十路かな

政子

食べきれぬ節分の豆夜は更ける

久美子

薄氷うすらひに似たる会話や若き人

久美子

心中しんちゆうに溜まりし鬼の追儼ついでかな

久美子

薄氷うすごおり残る真昼の散歩道

二枝

節分の豆はどこかと孫たずね

二枝

凍てし川ためらひがちの野鳥かな

二枝

鬼に泣き豆にはしやく児こ節分会

誓子

公園の薄氷うすらひばしやりと小さき靴

誓子

節分の豆一合の行方ゆくえかな

誓子

なんて読む？ どんな意味？

薄氷

(うすらひ、うすごおり)

池や水たまりに薄く張った氷や、冬に張った氷が

春になって溶け残ったもの。

節分・節分会

(せつぶん・せつぶんえ)

節分は雑節の一つで、各季節の始まりの日(立春・立夏・立

秋・立冬)の前日の事。

”節分”とは、「季節を分ける」ことも意味している。

”節分会”は立春の前日に行われる伝統的な行事で、災厄を払い一年の幸福を祈るもの。この日多くの寺院で豆まきが行われる。



ちよこつと俳句

梅一輪 一輪ほどの 暖かさ

服部風雪



季語の「梅」は△春告草△とも言い、古来春を告げる花とされて

きた。この句はやっと一輪だけ咲いた梅を見てその一輪くらいのですなわちほんのわずかな暖かさを感じるというのである。一輪ずつ開くにつれて暖かさが増してくるといふ解釈があるがこれは誤解である。実はこの句、冬の寒梅をうたったもので、もとは冬の句である。しかし現在では早春の句とみなされ広く世の人々に知れている。

誓子

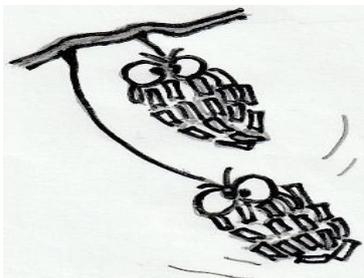
なじお山下整形 Yamashita Orthopedics

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



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

生まれ育った彦根の実家には、紋の入った羽織・袴が大事に保管されていたのが子供ながら不思議に思ったことがあった。今思うと、紋は彦根橘だったかも知れない。羽織・袴以外に、木刀と練習用の木やりも大事に保管されていたのだ。実父からよく聞かされた話として、先祖は彦根藩主に仕えた足軽だったと幾度なく聞かされた。桜田門外の変で大老が暗殺された時は、江戸まで筵の旗を持ち抱え、馳せ参じたという話も、布団の中で幾度となく聞いた記憶が残っている。

“くすぼり”と言い回しには、ペイペイとか下っ端、役立たずという意味があるようだ（ネットでも記載されている）。明治になって武家が解体されとき、井伊の殿様から“楠堀”と名乗れと厳命されたと言い伝えられている。当時の上下の関係は有無を言わさぬ絶対的な厳命であったと思われるに違いなく、今で言うパワハラだったと認識している。そのことを裏付ける証の一つとして、愚生の生まれ育った屋敷水準にも残っている。

川でよく遊んだ記憶から、矢印先端の石垣が居宅屋敷地レベルは道路面より可なり低かったのである。近所の他家にはない低い屋敷水準であったのだ。このため、梅雨時には土間に青かびが生えるほどジメジメとしていて、滑ることもあった。

ここまで低くした水準地に家を建てた（建てねばならなかった）背景を勝手な考えだが、井伊のお殿様の圧力を受けたのではないかと類推せざるを得ません。同時に初代先祖の、溢れる心の優しさを感じています。

一方、「役立つ人間」になれが父親の口癖であった。愚生なり、父の教えを精一杯守り実行してきた。

現在彦根の実家で楠堀を名乗るのは4代目で、楠堀姓を名乗っているのは全国で6所帯である。

記：楠堀 謙一



矢印の先端の石垣が屋敷跡の水準だった
(googleストリートビューより)

会員情報

入会	退会	訃報	会員数の現状
西：弘津 研一 東：張 志郎	—	—	197名
			2026.2.1.現在

家族群のことなら
ファミリー群
Family 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

ナシオンクラブ広報誌 320号
(東山台老人クラブ連合会)
発行日 2026年3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)