

【西公園 除草・清掃】

| | |
|---|-------|
| ①日時：4月6日（月） | 9：00～ |
| 担当：東，北クラブ，Aサークル (カラオケ部，ヨーガ部，ウォーキング部，フジジャーニ部) | |
| ②日時：4月20日（月） | 9：00～ |
| 担当：西，南A，南Bクラブ，Cサークル (カラオケ部，ヨーガ部，ウォーキング部，フジジャーニ部) | |

※貴所属クラブ：東，西，南A，南B，北



縁起の良い花(ボケの花)：厳しい寒さの中でいち早く花を咲かせるため「先駆者」という意味があり、紅白の美しい花は春を告げる吉兆です。
(大寄 哲詩 撮影)

(全紙面：敬称略)

ナシオンクラブ行事予定

| 4月 | 本部行事 | 体育部行事 | 文化部行事 |
|----|------|--------------------|----------------|
| 1 | 水 | | 絵画部 |
| 2 | 木 | フォークダンス部，ウォーキング部 | 書道部，にこにこ部 |
| 3 | 金 | ナシオン“花見”，名塩講座「認知症」 | |
| 4 | 土 | ヨーガ部 | |
| 5 | 日 | | |
| 6 | 月 | 西公園清掃 | 俳句部，囲碁部 |
| 7 | 火 | フジジャーニ部 | にこにこ部，パソコン(初)部 |
| 8 | 水 | 市老連理事会 | カラオケ部 |
| 9 | 木 | ナシオン会長会 | パソコン部，にこにこ部 |
| 10 | 金 | | |
| 11 | 土 | G.G.部，コーラス部，ハイキング部 | |
| 12 | 日 | | |
| 13 | 月 | | 囲碁部 |
| 14 | 火 | | にこにこ部 |
| 15 | 水 | | 絵画部 |
| 16 | 木 | | 書道部，にこにこ部 |
| 17 | 金 | ナシオンクラブ 役員会・広報委 | |
| 18 | 土 | 太極拳部，ヨーガ部 | |
| 19 | 日 | | |
| 20 | 月 | 西公園清掃 | 囲碁部 |
| 21 | 火 | | にこにこ部，パソコン(初)部 |
| 22 | 水 | | コーラス部，カラオケ部 |
| 23 | 木 | フォークダンス部 | パソコン部，にこにこ部 |
| 24 | 金 | | |
| 25 | 土 | G.G.部，太極拳部，ヨーガ部 | |
| 26 | 日 | | |
| 27 | 月 | | 囲碁部 |
| 28 | 火 | 広報委員会 | にこにこ部 |
| 29 | 水 | 昭和の日 | |
| 30 | 木 | | にこにこ部 |

『3月度(3月19日)ナシオンクラブ役員・理事会』

| | |
|---|--|
| (1)市老連報告事項 | ①会員増強活動「うたごえ広場」:87名来場者 20名程度の未会員有⇔整理中 |
| ①広報部 委員会2/26の報告 | ②東山台小学校ほかほかまつり 3/26(木) 協力の役割分担を決定 |
| ②文教部 委員会2/5の報告 囲碁教室の開催 5/11~7/27 うたごえ喫茶の開催 5/20 | ③5/11:ことぶき号バス研修旅行の行先 須磨離宮公園,明石魚棚 |
| ③体育部 委員会開催の案内 4/23 グラウンドゴルフ大会の開催 5/22 | ④4/3(金)「花見会」:アトラクションとしてモルック予定 |
| ④女性部 委員会2/25の報告 | ⑤2026年度の会費徴収 3/19~5/7 ⑥経費削減案の検討 |
| (2)ナシオンクラブ 3月行事報告 | (4)ナシオンクラブ 4月行事予定 |
| ① 1日(日) 社協理事会 森井出席 | ① 2日(木) 7:50~ ウォーキング 部 郡山城跡他 |
| ② 1日(日) 東山台自治協 森井出席 | ② 3日(金)11:00~ お花見会 |
| ③ 2日(月) 西公園清掃 7名,6袋 | ③ 3日(金)10:00~ 名塩講座 NPO認知症ホ-トセンター |
| ④ 5日(木) ウォーキング 部 大阪北,天満宮他 | ④ 4日(土)10:00~ ハイキング 部 三田桜祭り,武庫川堤防 |
| ⑤ 6日(金) 名塩講座「邦楽への誘い」 | ⑤ 5日(日)15:00~ 東山台自治協 森井出席予定 |
| ⑥ 7日(土) ハイキング 部 中山寺梅林 | ⑥ 6日(月) 9:00~ 西公園清掃 担当:鈴木 |
| ⑦ 11日(水) 市老連理事会 森井出席 | ⑦ 7日(火) 8:40~ フジヤニ-部 大津市三井寺 |
| ⑧ 16日(月) 西公園清掃 11名,7袋 | ⑧ 8日(水)13:30~ 市老連理事会 森井予定 |
| ⑨ 19日(木) ナシオンクラブ 役員会,広報委(安心フ) | ⑨ 17日(金) 9:30~ ナシオンクラブ役員会, 広報委 |
| ⑩ 25日(水) 市老連「うたごえ喫茶」竹林予定 | ⑩ 17日(金)13:30~ 市老連「うたごえ喫茶」竹林予定 |
| ⑪ 26日(木) ほ ほか ほかまつり支援 | ⑪ 20日(月) 9:00~ 西公園清掃 担当:森井 |
| ⑫ 30日(月) ナシオンクラブ 広報委員会 | ⑫ 23日(木) 9:30~ ほ ほか ほかまつり支援 |
| (3)ナシオンクラブ 協議/報告事項 | ⑬ 23日(木)13:30~ 市老連体育委 武田予定 ⑭ 28日(火) 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 | 080-5344-0195 | 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 | 13:30~ | 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。


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


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 | 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

絵画部は現在部員が10名。新米から90歳を超えるベテランまで、水曜日の午後、静かにそれぞれが制作に取り組んでいます。各自が生花や写真などのモチーフを持ち寄り、鉛筆でスケッチをし、それを油絵、水彩画、アクリルペイントの好きな画材で色付けしていきます。途中で他の会員の作品を見たり、みなさんの意見を聞いたり、自由に楽しんでいます。描いた後はみんなでお茶タイム。今後の楽しい企画などを話しています。年に1~2回ほど外で写生をしたり美術館に出かけたり、「描く」「観る」から「食べる」までサークル活動を楽しんでいます。ぜひ一度ご見学にお越しください。

活動日は、第1・第3水曜日午後1時~3時、その後お時間のある方はティータイムです。

入部3年目に寄せて

新美 ヤエ

人生を振り返り、入会を機に新たな挑戦を決意。八十二歳で遅過ぎるかと思いつつも、仲間や家族の支えに励まされ、勇気を出して一歩を踏み出した。感謝を胸に、これからも学び続け、自分らしく前向きに歩み、周囲に喜びや元気を届けられる存在でありたい。



つじ眼科
TSUJI EYE CLINIC
クリニック

| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前診 9:30~12:30 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後診 16:00~19:00 | ○ | ○ | ○ | × | ○ | × |

受付終了時間：午前診 12:00、午後診 18:30
休診：木曜と土曜の午後・日曜・祝日

診療科目：眼科一般
コンタクトレンズ

〒669-1134
西宮市名塩新町番地
エコービル5階5-2
☎0797-63-1113

家族思いのことなら

ファミリー群
Family 西宮名塩

ご来店・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

豊芽みるカフェ
とん とん
PON PON

営業時間 (月)・(火)・(木)・(金) 10時~15時

〒669-1133
西宮市東山台1-2-2
☎ 080-5323-2082

【西公園清掃担当】

昨年と同様のナシオンクラブの
会員で、サークルに入っていない
人は1回/月、A,B,Cサークル
の中で1つのサークルに入っ
ている人は1.3回/月、2つの
サークルに入っている人は1.7

| 月 | 第1月曜日 | 第3月曜日 | サークル名 | 月 | 第1月曜日 | 第3月曜日 | サークル名 |
|----|--------|------------|-------|-----|--------|------------|-------|
| 4月 | 東,北クラブ | 西,南A,南Bクラブ | Aサークル | 10月 | 東,北クラブ | 西,南A,南Bクラブ | Aサークル |
| 5月 | 東,北クラブ | 西,南A,南Bクラブ | Bサークル | 11月 | 東,北クラブ | 西,南A,南Bクラブ | Bサークル |
| 6月 | 東,北クラブ | 西,南A,南Bクラブ | Cサークル | 12月 | 東,北クラブ | 西,南A,南Bクラブ | Cサークル |
| 7月 | 東,北クラブ | 西,南A,南Bクラブ | Aサークル | 1月 | 東,北クラブ | 西,南A,南Bクラブ | Aサークル |
| 8月 | 東,北クラブ | 西,南A,南Bクラブ | Bサークル | 2月 | 東,北クラブ | 西,南A,南Bクラブ | Bサークル |
| 9月 | 東,北クラブ | 西,南A,南Bクラブ | Cサークル | 3月 | 東,北クラブ | 西,南A,南Bクラブ | Cサークル |

| Aサークル | | Bサークル | | Cサークル | |
|---------|-----|-------|--------|----------|-------|
| カラオケ部 | ヨガ部 | 書道部 | パソコン部 | コーラス部 | ここここ部 |
| ウォーキング部 | | 俳句部 | G.G.部 | 園芸部 | 太極拳部 |
| プチジャーニー | | 絵画部 | ハイキング部 | フォークダンス部 | 囲碁部 |

回/月、3つのサークルに入っている人は2回/月の担当頻度となります。なお、身体の空いている人は2回/月参加願いたい。“西公園まで歩いてきて、少し体を動かすというだけで高齢者には良い体の運動になると思われます。”皆様のご支援、ご協力をお願いします。 【広報部】

3月行事予定

お花見会

日時：4月3日(金) 11:00～
場所：塩瀬体育館横の多目的広場
会費：800円/人

名塩講座(合同)

日時：4月3日(金) 10:00～
場所：塩瀬公民館
内容：NPO 認知症予防講座 トット代表
講師：福田 章

ウォーキング部

日時：4月2日(木) 7:50～
集合：JR西宮名塩駅
行先：郡山城跡他
担当：南A：山本

ハイキング部(合同)

日時：4月4日(土) 10:00～
集合：JR西宮名塩駅
行先：三田桜祭り,武庫川堤防散策
担当：中田(080-3823-2737)

プチジャーニー部

日時：4月7日(火) 8:40～
集合：JR西宮名塩駅前広場
行先：大津市三井寺
担当：上野(090-8468-3410)

Dr.浜本の一口健康メモ

高血圧10のファクト(事実) <No.202 2026年4月>

1. 高血圧は、将来の脳卒中・心臓病・腎臓病・認知症の発症リスクを高める②日本では、年間17万人が、高血圧が原因となる病気(脳心血管病)で死亡しています③日本の血圧コントロール状況は、主要経済国の中で最下位レベルです④上の血圧(収縮期血圧)を10mmHg下げると脳卒中・心臓病が約2割減少します⑤高血圧の人では、年齢に関わらず、上の血圧を130mmHg未満、下の血圧を80mmHg未満まで下げると、それ以上の血圧に比べて、脳卒中や心臓病が少なくなります。⑥生活習慣の改善(減塩、運動、肥満の是正、節酒など)で血圧は下がります⑦日本人の食塩摂取量は10g/日と世界の中でも高く、高血圧の人は6g/日未満にすることが勧められています⑧目標の血圧レベルに達するには、多くの人で降圧剤が2種類以上必要⑨降圧剤は安価・安全で副作用よりも利益のほうが大きい⑩日本は家庭血圧計が普及しており家庭での血圧測定は高血圧の診断と治療に役立ちます

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

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

阪急OASIS 名塩店
偶数月/15日限定!
litta 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

文芸ひろば

俳句の部

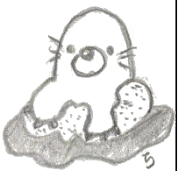
「啓蟄」と「桃の花・桃の節句」



啓蟄や飛行機雲の向かふ先
 春美
 素っ気なき娘のメール桃の花
 春美
 啓蟄や色の間こゆる水墨画
 春美
 杭を打つ兄の細腕桃畑
 政子
 啓蟄や届きし封筒さくら色
 政子
 なおざりの庭より春の動き出す
 政子
 啓蟄にそろり目覚める土の神
 泰子
 日常の些事とのえて桃の花
 泰子
 啓蟄や靴の底の着信音
 泰子
 桃色を纏ふ女人や春句会
 久美子
 啓蟄や人の湧き出すウオーキング
 久美子
 桃日和変わらぬおっとり友の声
 久美子
 啓蟄や婆の仕事は野良仕事
 二枝
 桃の枝切り花にして実を待てり
 二枝
 啓蟄や飛び出しそうな山の虫
 二枝
 老いてなほあふるる笑顔桃節句
 誓子
 啓蟄の雨に昂る鳥のこゑ
 誓子
 ふくよかな羅漢の横に桃の花
 誓子

なんて読む？ どんな意味？

啓蟄(けいちつ) 春の季語



二十四節気の一つ。太陽の黄経が三四五度になった時を言い、現在の太陽暦で三月六日頃を指す。この頃暖気に包まれ、木々や土もほのぼのとして、冬ごもりをしていた虫が穴から出てくることを言う。

羅漢(らかん)

羅漢(らかん)とは、仏教において最高の悟りを開いた高僧を指します。お釈迦様の教えを受け継ぎ、仏教を広めるのに大きく貢献した弟子達のこと。

ちよこつと俳句

山路来て 何やらゆかし すみれ草

松尾芭蕉



「何やらゆかし」は、わけもなく心を惹かれること。山路を歩いてずいぶん疲れていた作者は、道端のすみれに心のやすらぎを覚えたのだろう。

もしかしたらそのすみれは、親しい誰かを思わせたのかもしれない。芭蕉は一生を旅で過ごしたが、今よりずっと困難な旅の途中でのすみれとの出会いはよほど印象深かったのだろう。江戸時代の芭蕉の代表句である。

東山台でも道路の端や草地に、ひっそりと咲くすみれ草をよく見かけます。今度もし見かけたらこの句を思い出して芭蕉の気持ちになってみて下さい。

誓子

RIGASHIYAMA 学校法人覚前学園
東山幼稚園
 669-1133 西宮市東山台2-8-1
 ☎0797-61-3603

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

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)

みんなの広場

【うたごえ広場】

2月22日（日）、うららかな日差しと小鳥のさえずりに包まれ、春の訪れを感じるこの日、ナシオンクラブ初の試みとなる「うたごえ広場」を開催いたしました。

これまで「作品展」などの催しを行ってまいりましたが、今回は“歌の好きな方ならどなたでも気軽に集える場を”との思いから企画、85名の方にご参加いただきました。

オープニングでは、ナシオンクラブ・コーラスサークルの皆様による2曲の披露で華やかに開幕。美しいハーモニーで会場の声出しも自然に始まり、和やかな雰囲気に包まれました。

進行は地域の合唱団でご活躍の津田基子先生、ピアノ伴奏は岩津愛（めぐみ）さんをお願いしました。事前に会員の方からリクエストを聞き選曲。当日はご来場の皆様にも人気投票にご参加いただき、休憩をはさみながら全13曲を歌い上げました。

津田先生の楽しい曲解説には「なるほど！」の連続。会場いっぱいに響く大きな歌声の中には、思わず聴き入ってしまうような美声もあり、会場は温かな一体感に満ちました。

第1部休憩時には、会員の加藤道夫さんが詩吟を披露。元号「令和」の由来である万葉集「梅花の歌序文」は、梅の香りたけよう季節にふさわしい格調高い吟詠でした。

第2部休憩前には、津田先生の「人生の扉」、岩津さんによるピアノソロ「ムーン・リバー」、そして年齢を重ねて物忘れがひどくなる“あるある”を歌ったコミカルな共感ソング「Ale Ale Ale（あれ あれ あれ）」が披露され、会場は大きな笑い拍手に包まれました。

歌のあとは、コーヒーとお菓子で語らいのひととき。久しぶりの再会、新しい出会い、そしてこの日新たに仲間になられた方も。笑顔あふれる温かな時間となりました。

地域の仲間づくりには、「気軽に集える場所」と「一歩外に出たくなるきっかけ」が大切です。ナシオンクラブは、これからもそんな居場所づくりを続けてまいります。

本会の開催にあたりご協力いただきましたすべての皆様に、心より感謝申し上げます。

記：弘津 郁子



| 会員情報 | | | 会員数の現状 | |
|--------|---------|----|----------------|--|
| 入会 | 退会 | 訃報 | 197名 | |
| 西：浜村 眞 | 南A：下村 強 | — | 2026. 3. 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 321号
(東山台老人クラブ連合会)

発行日 2026年4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

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
最新受付は診療終了の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