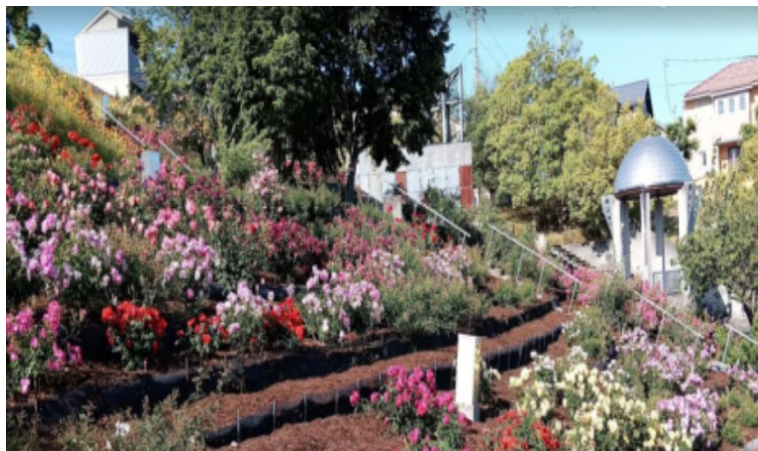




塩瀬体育館前グラウンド(花見で使用)の南側斜面に、
11種類ものバラが咲き誇るローズガーデン

【西公園 除草・清掃】

①日時：7月6日(月)	8:30～
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,	
フチジヤニー部)	
②日時：7月21日(火)	8:30～
担当：西, 南A, 南Bクラブ, Aサークル	
(カラオケ部, ヨーガ部, ウォーキング部,	
フチジヤニー部)	

※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

7月	本部行事	体育部行事	文化部行事
1	水 市老連女性部委員会		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 名塩講座		
4	土	ヨーガ部	
5	日 東山台自治協		
6	月 西公園清掃		俳句部, 囲碁部
7	火		パソコン(初)部, にこにこ部
8	水 市老連理事会		カラオケ部
9	木 ナシオン会長会	フォークダンス部, フチジヤニー部	パソコン部, にこにこ部
10	金		
11	土	G.G.部, ハイキング部	コーラス部
12	日		
13	月 みどりクラブパトロール		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 海の日 暮らしのセミナー		
21	火 西公園清掃		パソコン(初)部, にこにこ部
22	水		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 市老連文教部委員会		にこにこ部
29	水		
30	木 ナシオンクラブ 広報委員会		書道部, にこにこ部
31	金		

『6月度(6月19日)ナシオンクラブ役員・理事会』

(1)市老連報告事項			(3)ナシオンクラブ 協議/報告事項		
①広報部 L版いぶき 第81号 7月中旬送付			①今後の会費徴収の回収方法について		
②文教部 第59回西宮市高齢者作品展展覧要領			今回の徴収方法で問題なし		
第57回西宮市高齢者芸能大会出演要領			②「うたごえ広場」の開催時期について		
③体育部 第1回グランドゴルフ大会の成績表			11月頃(11/29)で検討		
④女性部 第2回委員会開催 7/1(水) 12:30~			③10/14のことぶき号バス研修旅行について		
笑って元気!,笑いヨガ 7/1, 13:30~			候補地:岡山閑谷学校,近江八幡,大原三千院		
(2)ナシオンクラブ 6月行事報告			(4)ナシオンクラブ 7月行事予定		
① 1日(月) 西公園清掃 12名(※2名) 10袋			① 1日(水)12:30~ 市老連女性部委員会 永瀬予定		
② 3日(水) 市労連女性部委員会 永瀬出席			② 2日(木)10:00~ ウォーキング部 東山台~名塩地区		
③ 4日(木) ウォーキング部 京都大徳寺,今宮神社 11名			③ 3日(金)10:00~ 名塩講座「誰にでも...過ごす」		
④ 5日(金) 市労連文教部 かみ教室 竹林出席			④ 5日(日)13:00~ 社協理事会 森井予定		
⑤ 5日(金) 名塩講座「笑い与健康」大川亭さくら			⑤ 5日(日)15:00~ 東山台自治協 森井予定		
⑥ 6日(土) ハイキング部 池田五月山周辺散策			⑥ 6日(月) 8:30~ 西公園清掃 担当:玉橋		
⑦ 7日(日) 東山台自治協 森井欠席			⑦ 8日(水)13:00~ 市老連理事会 森井予定		
⑧ 10日(水) 市労連理事会 森井出席			⑧ 13日(月)14:30~ みどりクラブ パトロール		
⑨ 12日(金) 市老連文教部 かみ教室 竹林出席			⑨ 17日(金) 9:30~ ナシオンクラブ 役員会、広報委		
⑩ 15日(月) 西公園清掃 8名,6袋			⑩ 20日(月)13:30~ ぐらしのセミナー「JAZZを楽しもう!」		
⑪ 17日(水) 市老連広報部 玉橋出席			⑪ 21日(火) 8:30~ 西公園清掃 担当:森井		
⑫ 19日(金) ナシオンクラブ 役員会、広報委			⑫ 28日(火)13:30~ 市老連文教部 竹林予定		
⑬ 19日(金) 市老連文教部 かみ教室 竹林出席			⑬ 30日(木) 9:30~ ナシオンクラブ 広報委員会		
⑭ 29日(月) 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	リーダー	連絡先	メールアドレス
G.G.(ゴルフ)	東山台小校庭	2,4,5土	9:00~	熊原	090-5044-0051	
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~	箕浦	0797-20-1895	
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	ナシオンホール	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~	佐藤	0797-63-2090	kasayuhi327@yahoo.ne.jp
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~	武田	090-3169-4959	8484takeda8484@gmail.com
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
ブチジャー	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~	井濱	090-9710-2306	miyukisan542@gmail.com
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。

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

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7時15分までです。
西宮市東山台1丁目10-3
TEL 0797-63-2588

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

ナシオンヨーガ部は月3回身体が喜ぶことを行っています。

何故ヨーガが身体に良いのかをチャッピーに聞いてみました。

ヨーガは、古代インドに起源をもつ心身鍛錬法であり、現代では健康法・セルフケアとして世界中で親しまれている。その効用は、単なる柔軟体操や運動にとどまらず、身体・呼吸・心の三つを統合的に整える点に大きな特徴がある。

まず身体面の効用として、柔軟性や筋力の向上が挙げられる。ヨーガのポーズ（アーサナ）は、普段あまり使われない筋肉を無理なく刺激し、関節の可動域を広げる。これにより姿勢が改善され、肩こりや腰痛といった慢性的な不調の予防・緩和につながる。また、インナーマッスルを意識的に使うため、体幹が安定し、年齢や運動経験を問わず安全に取り組める点も魅力である。さらに、血行やリンパの流れが促進され、冷えやむくみの改善、代謝の向上も期待できる。

次に呼吸への効果がある。ヨーガでは深くゆったりとした呼吸（プラーナーヤーマ）を重視する。呼吸を整えることで自律神経のバランスが調整され、交感神経の過剰な緊張が和らぐ。現代社会ではストレスや情報過多により呼吸が浅くなりがちだが、ヨガを通して呼吸に意識を向けることで、心身が自然とリラックス状態へ導かれる。

心の面においても、ヨーガは大きな効用をもつ。ポーズや呼吸に集中する時間は「今ここ」に意識を戻す練習となり、雑念や不安から距離を取る助けとなる。これによりストレス耐性が高まり、感情の波に振り回されにくくなる。継続的な実践は、自己理解や自己受容を深め、心の安定や前向きな思考を育むことにもつながる。

このようにヨーガは、身体を鍛えるだけでなく、呼吸を整え、心を静める総合的な健康法である。忙しさや変化の多い現代において、自分自身と向き合い、バランスを取り戻すための有効な手段として、ヨガの価値はますます高まっていると言えるだろう

記：加藤 道夫



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

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）

癒しのアトリエ **緑時間**
Greentime
世界にひとつの、宝物づくり
少人数制の陶芸教室です。
東山台2丁目11-3
070(4145)4905(大久保)
marimarigold@me.com
お問合せ LINE

の基本姿勢（第 300 号、
した。その結果、以下の
2025 年度の会員数が
少傾向にあった会員数に

		197人
		○
190人		
○	7人増	
2025年度	2026年度	
クラブの年度の会員数		

惜りて創意

[illegible]

以上のような2年間の状況の変化に自信を持ち、これからも皆様の力を借りて創意・工夫を続けていきたいと思っています。



文芸ひろば

俳句の部

「風薫る・薫風」
「蝸牛・ででむし」



喜寿二人笑ひころげて風薫る

誓子

風の来て葉陰に光る蝸牛

誓子

でで虫の歩みに似たる暮らしぶり

誓子

薫風をつめてリュックの軽さかな

泰子

「まいまい」と指す幼な子に角を出し

泰子

アイロンの正す折り目や風薫る

泰子

口ずさむカタツムリの歌米を研ぐ

政子

天を突く高枝 缺風薫る

政子

蝸牛いつまで続く立ち話

政子

薫風や学園祭はにぎはへり

久美子

蝸牛傾ぎ見る児の真顔かな

久美子

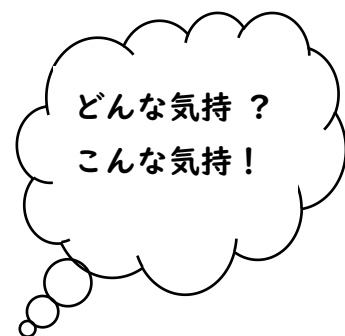
キャンパスに並ぶ掲示や風薫る

久美子



カタツムリの歌口の端に米を研ぐ

政子



子供の頃(昭和の中頃)、カタツムリは庭の紫陽花には二、三匹は見かけたものです。又、大きな庭石の上にちよこつと座っていました。温暖化で気候が変わってしまったせいか、ここ何年もカタツムリに会えていません。今も、お米のとき汁を木や花にあげては、カタツムリも生き辛くなってきたのかと、心が痛みます。年ごとに化する気候に私達も戸惑いますね。いつまでもカタツムリの住める大地である事を願うばかりです。

政子記

ちよこつと俳句

さみだれや 大河を前に 家二軒

与謝野蕪村

「さみだれ」は、旧暦五月の雨。すなわち、梅雨の雨そのもの。

この句では、水量の増えた「大河」の岸の「家二軒」に注目したい。ハ一軒Vではあまりにも心細いし、ハ三軒Vでは心細さが弱くなる。自然の大きな力を前にした人間の心細さや不安の表現として、このハ家二軒Vはまさに的確。

なお、この句とよく対比される句にハ五月雨を

あつめて早し最上川V(芭蕉)があるが、蕪村の句は、川に家を配したこと、きわめて絵画的な風景を

なしている。

誓子



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

つじ眼科 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
エコーナじお5階5-2
☎0797-63-1113



浄土真宗本願寺派(西)

白毫山

源照寺



名塩1丁目27-14

☎0797-61-0630



みんなの広場 【第80回事ぶき号バス研修旅行（須磨離宮公園,明石魚の棚）】

5月11日 ナシオンクラブの親睦旅行として須磨離宮公園と明石魚の棚を訪れました。当日は朝から爽やかな五月晴れで、絶好の旅行日和となり、皆様元気に参加することが出来ました。阪神高速道路を走るバスの中では、久しぶりにゆっくり話をする方も多く、和やかな雰囲気の中で出発しました。



須磨離宮公園では、ちょうどバラ園祭りが開かれており、園内には色鮮やかなバラが美しく咲き誇っていました。気品ある姿と優しい香りに心が癒やされた方も多かったと思います。「花の女王」と呼ばれる意味を改めて感じました。それぞれに写真を撮ったりゆっくり散策したりしながら楽しまれていました。



昼食は国道2号線沿いの海岸近くで海鮮料理をいただきました。新鮮な魚料理は大変美味しく、会話も自然と弾みました。“もうお腹いっぱい”という声もあちらこちらで聞こえてきました。その後訪れた明石魚の棚では、買物や土産選びを楽しみました。



須磨離宮公園での集合写真

また、移動中の車窓から見た明石海峡大橋は青空に映え、とても美しい眺めでした。天候にも恵まれ、事故もなく無事に旅行を終えることが出来たことを何よりも嬉しく思っております。楽しい一日となり、良い思い出がまた一つ増えました。次回のことぶき旅行を楽しみにしております。

ことぶき号バス研修旅行 幹事：森井 重美

会員情報

入会	退会	計報	会員数の現状
西：篠崎 あや子	東：中村 愛子	西：奥田 裕実	196名
		—	2026.6.1.現在

豊芽みるカフェ
とん とん
TON TON

営業時間 (月)・(火)・(木) 10時～15時

〒669-1133
 西宮市東山台1-2-2
 ☎ 080-5323-2082

ナシオンクラブ広報誌 324号
 (東山台老人クラブ連合会)
 発行日 2026年7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

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