



広報誌を届けている“名塩会館”駐車場の庭に
紫陽花が力強く咲き誇っている

【西公園 除草・清掃】

①日時：8月3日（月）	8：30～
担当：東，北クラブ，Bサークル	
（書道部，パソコン部，俳句部，	
G.G.部，絵画部，ハイキング部）	
②日時：8月17日（月）	8：30～
担当：西，南A，南Bクラブ，Bサークル	
（書道部，パソコン部，俳句部，	
G.G.部，絵画部，ハイキング部）	

※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			
8月	本部行事	体育部行事	文化部行事
1 土			
2 日			
3 月	西公園清掃		俳句部，囲碁部
4 火			パソコン部（初），にこにこ部
5 水			絵画
6 木		フォークダンス部	書道部，にこにこ部
7 金	名塩講座		
8 土			
9 日			
10 月			囲碁部
11 火	山の日	ナシオンホール，安心プラザ休館	
12 水	市老連理事会（書面）	ナシオンホール，安心プラザ休館	
13 木		ナシオンホール，安心プラザ休館	
14 金		ナシオンホール，安心プラザ休館	
15 土		ナシオンホール，安心プラザ休館	
16 日		ナシオンホール，安心プラザ休館	
17 月	西公園清掃，ナシオン会長会		囲碁部
18 火			にこにこ部
19 水	市老連体育部委員会		絵画
20 木	市老連文教部委員会		書道部，にこにこ部
21 金	ナシオンクラブ役員会，広報委		
22 土		太極拳部	
23 日			
24 月			囲碁部
25 火			にこにこ部
26 水	市老連文教部うたごえ喫茶		カラオケ部
27 木		フォークダンス部	パソコン部，にこにこ部
28 金	広報委員会		
29 土			
30 日			
31 月			囲碁部

『7月度(7月17日)ナシオンクラブ役員・理事会』

(1)市老連報告事項			⑬28日(火) 市老連文教部 竹林予定		
①広報部 L版いぶき 第81号 発送済			⑭30日(木) ナシオンクラブ 広報委員会		
②文教部 第2回委員会開催 8/20(木)13:30~			(3)ナシオンクラブ 協議/報告事項		
うたごえ喫茶開催 8/26(水)13:30~			①「うたごえ広場」の開催時期について		
高齢者囲碁大会開催 9/17(木)13:30~			11/29(日)で決定		
高齢者作品展 9/28(火)~10/2(金)展示			②10/14のことぶき号バス研修旅行について		
受付9/22(火)~24(木)			候補地:近江八幡に決定		
③体育部 第2回委員会開催 8/19(水)13:30~			③ナシオンクラブの会員増強について		
楽しいボールの集い 9/3(木)			(4)ナシオンクラブ 8月行事予定		
(2)ナシオンクラブ 7月行事報告			① 2日(日)15:00~ 東山台自治協 森井予定		
① 1日(水) 市老連女性部委員会 永瀬出席			② 3日(月) 8:30~ 西公園清掃 担当:中江		
② 2日(木) ウォーキング部 中止			③ 7日(金)10:00~ 名塩講座「宮沢賢治の世界」		
③ 3日(金) 名塩講座「誰にでも...過ごす」			④12日(日) - 市老連理事会 書面開催		
④ 5日(日) 社協理事会 森井出席			⑤17日(月) 8:30~ 西公園清掃 担当:鈴木		
⑤ 5日(日) 東山台自治協 森井出席			⑥19日(水)13:30~ 市老連体育部委員会 武田予定		
⑥ 6日(月) 西公園清掃 雨天順延			⑦20日(木)13:30~ 市老連文教部委員会 竹林予定		
⑦ 8日(水) 市老連理事会 森井出席			⑧21日(金) 9:30~ ナシオンクラブ 役員会、広報委		
⑧13日(月) 西公園清掃 5人、6袋			⑨26日(水)13:30~ 市老連文教部うたごえ喫茶 竹林予定		
⑨13日(月) みどりクラブパトロール			⑩17日(金) 9:30~ ナシオンクラブ 役員会、広報委		
⑩17日(金) ナシオンクラブ 役員会、広報委			⑪28日(木) 9:30~ ナシオンクラブ 広報委員会		
⑪20日(月) ぐらしのセナ「JAZZを楽しもう!」					
⑫21日(火) 西公園清掃 担当:森井					

【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。

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
※診療科目は診療科目の30分以内です
※休診日は診療科目の30分以内です

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

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

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・祝祭日



フォークダンス部活動状況ー1

私たちのグループは、籠谷（かごたに）先生、星先生のお二人のご指導のもと、1ヶ月に3回
第一、第二、第四木曜日 13時～14時45分までナシオンホールで行なっています。

現在部員が14名、60代から80代まで年齢差に関係なく、仲良くステップを踏んで、うっすら汗もかきながら頑張っています。毎回アメリカやポーランド、中国などの曲に合わせて いろいろな国の特色ある踊り方を楽しんでいます。覚えているはずの踊りをすぐに忘れてしまいますが、それでも笑いながら、楽しくやっています。

踊りを覚え、手足を動かすことは、今でいう「脳トレ」？にも匹敵するように思います。高齢化社会、頭と身体を動かして元気でいられる時間をより長くして健康年齢を延ばしていけるよう みんなで楽しく踊っていきたいと思います。又休憩時間に、お喋りすることもひとつの楽しみになっています。

興味のある方、踊りの好きな方、是非お越しください。お待ちしております



フォークダンス部活動状況ー2

記：佐藤 和子

豊芽みるカフェ
とん とん
TON TON

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

つじ眼科
TSUJI EYE CLINIC

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
エコーなほ 5 階 5-2
☎ 0797-63-1113

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

【西公園清掃活動について一言】

西公園の清掃活動は西宮市公園緑地課の委託を受けて、毎月2回（第1、第3月曜日）午前9時～10時の間奉仕活動を行っております。担当クラブ及びサークルは広報紙一面に載せて、応援を募っています。

ある日のこと突然女性2人が現れて、清掃のボランティア活動に加えて下さいと申し入れがありました。何とナシオンクラブの広報紙を見てボランティア活動に参加させて下さいとのことでした。その時から雑草刈り、ゴミ拾い等を始めました。仕事が終わった後、お二人の姿を見ると清々しく、仕事をやり遂げた達成感を感じました。帰り際には次回からも参加させて頂きますとの言葉があり、感謝、感激でした。これからますます暑さも厳しくなってきますが、会員の皆様の参加を期待しております。



ナシオンクラブ 会長：森井重美

8月行事予定

名塩講座（合同）

日時：8月7日（金）10：00～

場所：塩瀬公民館

内容：宮沢賢治の世界

「詩と童話を読む」

講師：森本 智子

ウォーキング部

8月は休み

ハイキング部



医療あるある中川薬局

薬剤耐性菌あるある

薬剤耐性という言葉聞いたことがありますか？

これは、抗菌薬が細菌に効かなくなる（効きにくくなる）現象で近年、問題となっています。抗菌薬は細菌が原因の病気を治すお薬です。肺炎、膀胱炎等に効くお薬ですね。

（ちなみに風邪は多くがウイルス感染なので抗菌薬は効果がありません）

では、何故、そのような問題が起きるのか、理由としては①良くなったので抗菌薬を途中でやめる②家にある抗菌薬を自己判断で飲むといったことが考えられます。

途中で抗菌薬をやめることで、弱った細菌だけが生き残り、強くなってしまい、将来、どの薬も効かない菌を生み出してしまう原因になります。

このような耐性菌が増加すると、これまでなら薬で簡単に治せた感染症が治療困難になり、重症化や死亡につながる可能性があります。

そのリスクを回避するためには耐性菌を生み出さないことが そのために一番大事なことは、出されたお薬は、決められた通りに最後まで飲むことです。将来の自分自身を守るためにも医師や薬剤師の指示を守り、分からないことは相談してください。

阪急OASIS 名塩店

8/14（金）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

＋ 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

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

文芸ひろば

俳句の部

「雷・いかずち」「螢」

雷鳴や六甲山の武者ぶるい

迷ひ来て家居しずもる螢かな

雷ありて水の匂ひの残る風

句会への一步となるや螢狩り

雷鳴や吊り橋持つ手に力入る

産土の今も変わらぬ螢狩り

籠中の濡れたる匂ひ螢狩り

雷鳴にからだ縮めて雨を待つ

ゆるやかに闇を切りゆく螢かな

在りし日の母の声する日雷

いちにさん螢指さす子等の声

いかずちに歩幅の変わる帰り道

雷鳴や放り出したる畑仕事

螢火のまばたきごとに闇迫る

雷雲の影裏六甲を丸のみす



泰子

泰子

泰子

政子

政子

政子

久美子

久美子

久美子

春美

春美

春美

誓子

誓子

誓子



籠中の濡れたる匂ひ螢狩り 久美子



小学生の頃、夏になると播州小野の知人宅へ泊りに行きました。小学生が二人いて、私と妹とは意気投合、一日中遊びました。おやつにいつも出てくる梅ジュースと「シキシ」という名のおかきを食べながら、入道雲に名前をつけたり、広い家の周りを走り回ったものです。そして、夜になるとお待ちかねの螢狩りです。大人も総出で加古川の川原へ行きました。三日目に帰る日は、淋しくて悲しくて、神鉄の車内で虫籠の中の螢の濡れた匂いが心に沁みたものです。

久美子記

ちよこつと俳句

大螢ゆらりゆらりと通りけり

小林一茶

日本にいる螢は十種くらいですが、普通に見られるのは、源氏ぼたると平家ぼたると。源氏ぼたるとは、清流に限って住み、大きくて光も強い。

一茶のこの句は、一匹の源氏ぼたるとでしょうか。何も難しい言葉を使わず、しかし螢の独特の動きをとらえている。以前紹介した、「ずっと来て ついと流るる ほたるかな」と共に、私の好きな句です。

今年は、有馬川へ螢を見に行ってきた。

みなさんは、螢を見に行かれた事がありますか？

嫌な事を忘れる不思議な空間でなかなかいいものです。機会があれば是非行って見て下さい。



浄土真宗本願寺派(西) 白毫山 源照寺

名塩1丁目27-14 電話 0797-61-0630

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)。

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

平成28年(2016年)4月 自分は、広島で単身赴任をしており、定年退職を当地で迎え、東山台に帰ってきました。また、同時に再雇用の辞令をいただき、大阪市内の共済団体に出向することになりました。第二のサラリーマン人生を過ごしていたある日、たまたまナシオンクラブの広報誌で青春18切符を利用して旅行を楽しんでいる「青春18・プチジャーニ」(※)というサークルがあることを知りました。※「青春18・プチジャーニ」は、現在「プチジャーニ」という名前で活動を行っています。

サークルの加入については、ナシオンクラブという老人会に入会することが条件でした。当時、自分は、老人会にはまったく興味がなく、やめようかと思いましたが、「青春18・プチジャーニ」の魅力が入会を決断させてくれました。入会してから10年間、人生の先輩でもあるメンバーの皆さんと楽しく活動をさせていただいております。

さて、自分が勤務していた会社では、定年退職を迎える社員に研修が行われていました。その中で「これから人生」についてと内容では、女性に比べて男性の自殺者が多いという傾向がある、ということに驚きました。考えられる理由の一つとして、一般的に、女性は、いわゆる「群れ」をつくる傾向がある。しかし、男性はそうはいかず、定年になってから引きこもりとなってしまう傾向が見られ、孤独感から自殺に至るものと思われる、ということでした。もちろん、それがすべてではありませんが、考えさせられることもありました。

ナシオンクラブの会員数は、令和8年4月現在で198名となっております。他地区の老人会の組織率は分かりませんが、もう少し会員数が多くても良さそうな気がします。また、男女の構成比は、確認していませんが、気になるところです。

一般的な傾向かもしれませんが、女性会員の皆さんは、元気な方が多いように思われます。自分が所属しているプチジャーニでも、女性は、明るくて元気な人たちで、自分にとっては、生き方のお手本となるような先輩達です。

ナシオンクラブというのは、地域の団体であります。自分の経験則などからみて、会員としてやってはいけないことが少なくとも二つあると思っています。特に男性会員は、注意してください。

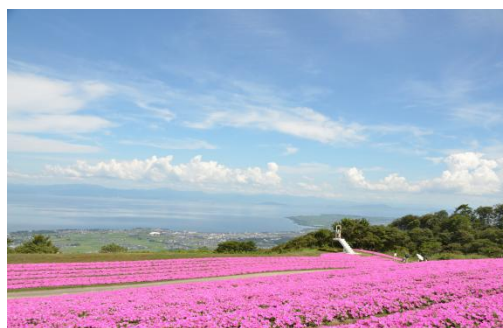
1. 口は出すけど自分は動かない人。

こういう人の言い訳は、「もう歳だから」という人が多いです。今では、人生100歳時代と言われています。皆さんは、せっかくナシオンクラブに加入しているのだから、「もう歳だから」などと言わずに「もう一汗」かいてみたいかがでしょうか。

2. 現役時代のことを「ひけらかす」人、「自慢する」人。

これはもう最悪です。聞かされるほうは不愉快極まりないです。自分も、こういうことを聞かされた経験があるのですが、経団連かなにかの元役員かなと思っていたらそうでもなく、田舎の爺さんの与太話に付き合わされたただけか、とがっかりしたことがあります。今度、こういう自慢話をする御仁に遭遇したら、「素晴らしいですねえ。そんな素晴らしい経歴をお持ちなら、ナシオンクラブを発展させる方法をぜひご教示ください。」とお願いしてみたいです。

ナシオンクラブは、バスツアーや花見、友愛活動、みどりパトロールなど活動内容やサークルの数も多く、充実していると思っています。ただ、懸念されるのは、会員数の伸び悩みだと思います。自分も妙案を持っているわけではありませんが、サークルのメンバーと話しをしてみたいと思います。



記： 上野 一成

会員情報

入会		退会		計報	
濱地 治子		—		—	

会員数の現状

197名
2026. 7. 1. 現在

家族のこころ
ファミリー葬
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 325号
(東山台老人クラブ連合会)
発行日 2026年8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

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