



【西公園 除草・清掃】

①日時：9月7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：9月14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

新緑の時期を過ぎ、深い緑が一面を覆う時期と
なった塩瀬中央公園の円形広場

(全紙面：敬称略)

ナシオンクラブ行事予定			
9月	本部行事	体育部行事	文化部行事
1 火			パソコン部(初)，にこにこ部
2 水			絵画部
3 木		フォークダンス部，ウォーキング部	書道部，にこにこ部
4 金	名塩講座		
5 土		ヨガ部，ハイキング部	
6 日			
7 月	西公園清掃		俳句部，囲碁部
8 火			にこにこ部
9 水	市老連理事会		カラオケ部
10 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
11 金			
12 土		G.G.部	コーラス部
13 日			
14 月	西公園清掃，みどりクラブパトロール		囲碁部
15 火			パソコン部(初)，にこにこ部
16 水			絵画部
17 木			書道部，にこにこ部
18 金	ナシオンクラブ役員会，広報委		
19 土	友愛訪問	太極拳部，ヨガ部	
20 日		ナシオンホール，安心フラスカ休館	
21 月	敬老の日	ナシオンホール，安心フラスカ休館	
22 火	国民の休日	ナシオンホール，安心フラスカ休館	
23 水	秋分の日	ナシオンホール，安心フラスカ休館	
24 木		フォークダンス部	パソコン部，にこにこ部
25 金			
26 土		G.G.部，太極拳部，ヨガ部	
27 日			
28 月			囲碁部
29 火	広報委員会		にこにこ部
30 水			カラオケ部

『8月度(8月21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 月刊いぶき第284号(8,9月号) 発送済					①「うたごえ広場」の開催時期について				
月刊いぶき第285号(10,11,12月) 締切9/9					11/29(日),計画や実施に向けて協力依頼				
②文教部 西宮市高齢者囲碁大会 9/17(木)13:30~					②友愛訪問について 9/19(土)10:00~				
高齢者作品展 9/29(火)~10/2(金)展示					75歳以上独居,85歳以上 対象者:53名				
高齢者芸能大会 11/9(月)アミティ・ベ イムホール					③10/14のことぶき号バス研修旅行について				
③体育部 グラウンド・ゴルフ大会 10/16(金) 浜甲子園					④ナシオンクラブの会員増強について				
(2)ナシオンクラブ 8月行事報告					⑤ナシオンクラブのモックについて				
① 2日(日) 東山台社協理事会 森井予定					(4)ナシオンクラブ 9月行事予定				
② 2日(日) 東山台自治協 森井出席					① 3日(木) 8:50~ ウォーキング部 神戸七宮神社他				
③ 3日(月) 西公園清掃 8名(※3名),7袋					② 4日(金)10:00~ 名塩講座「歌えば楽しい」				
④ 7日(金) 名塩講座「宮沢賢治の世界」					③ 5日(土)10:00~ ハイキング部 王子動物園				
⑤ 12日(日) 市老連理事会 書面開催					④ 6日(日)15:00~ 東山台自治協 森井予定				
⑥ 17日(月) 西公園清掃 7名(※2名),6袋					⑤ 7日(月) 9:00~ 西公園清掃 担当:森井				
⑦ 19日(水) 市老連体育部委員会 武田予定					⑥ 9日(水)13:30~ 市老連理事会 森井予定				
⑧ 20日(木) 市老連文教部委員会 竹林予定					⑦ 10日(木)13:30~ ナシオンクラブ 会長会				
⑨ 21日(金) ナシオンクラブ 役員会,広報委					⑧ 14日(月) 9:00~ 西公園清掃 担当:玉橋				
⑩ 26日(水) 市老連文教部うたごえ喫茶 竹林予定					⑨ 14日(月)14:30~ みどりクラブ パトロール 南A担当				
⑪ 28日(木) ナシオンクラブ 広報委員会					⑩ 18日(金) 9:30~ ナシオンクラブ 役員会,広報委				
					⑪ 19日(土)10:00~ 友愛訪問				
					⑫ 29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	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	1土	広報誌	—	—	
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

サークル活動報告

【ウォーキング部 活動報告】



大徳寺龍源院庭園

ウォーキング部は部員22名（男性12名・女性10名）で活動しており、毎月第1木曜日に定例ウォーキングを実施しています。毎回15～16名ほどが参加し、70歳から90歳までの皆さんが元気に楽しく歩いています。

ウォーキングは、足腰の筋力や心肺機能の維持・向上に役立つだけでなく、生活習慣病の予防や認知機能の維持、ストレス解消にも効果が期待されています

【頑張らないで、毎日楽しく過ごす方法】

岡田式静座法を試してみませんか。

明治時代に岡田虎次郎が考案した静座法です。

今回はそのさわりをお伝えします。

- ① **姿勢を整える**：正座をするか、椅子に深く腰掛けます。
- ② **重心を落とす**：背筋を真っ直ぐに伸ばし、体重を安定させます。
- ③ **深い呼吸を行います**：鼻から息を深く吸い込み、鼻から細く長く息を吐きだします。

一日5分ほどこの静座法をすることによって、呼吸を整え、
心気を落ち着けて精神を統一し、身体^{しんき}の健康をはかることです。

俳句の部

「墓参り」 「花火」



背伸びして動く小さき手墓洗ふ 春美
振り返りまた振り返る花火かな 春美
玄関に児を待つ線香花火かな 春美
墓前にて語ればなびく線香の香 政子
大花火川辺の群衆息を呑む 政子
手花火やあの娘この子も成人に 政子
逝き人の笑顔かさなる遠花火 泰子
靴ぬらし野路ゆく朝の墓参り 泰子
手花火や一期一会の旅の宿 泰子
おしまいは線香花火や夜沈む 久美子
喧嘩する二人の上に花火かな 久美子
手を合はす墓の向こうに夫の声 久美子
花火消へきらりと残る一つ星 誓子
父に酒母におはぎの墓参り 誓子
母の手を固く握る娘大花火 誓子



どんな気持ち？
こんな気持ち！

夏の夜を彩る花火は、想い出に残ります。
「たまや！」の掛け声に息をのむ臨場感、その場でしか味わえない魅力です。俳句では、花火は晩夏から初秋の季語とされていますが、同じ花火でも、子供の頃は手花火や線香花火、青春時代は友と見た大花火、母となつては家族での庭花火、そして老いた今詠みたいのは遠花火 等、様々です。亡き人や、遠くの肉親や友人の弾ける様な笑顔が一瞬浮かぶのは、遠花火のせいかもしれませんね。

逝き人の 笑顔かさなる 遠花火 泰子記

ちよこつと俳句

暗がりの 天地にひびく 花火哉 正岡子規



暗い天地に花火の大きな音が響いているよという、とても解りやすい句です。
正岡子規は、「哉（かな）」を多用していることで有名です。皆さんも詠んだ句を「花火かな」で終わらせれば、子規っぽくなるかもしれませんよ。

読者の皆様へ

いつも、俳句のページを読んでいただき、ありがとうございます。
「俳句は難しい！」と、まだ思っていないませんか？私達の会では、みなさんに少しでも読んでいただけるように、解りやすく共感できる句を目指しています。

「今月のこの句好きだな」「この句に共感しました。皆様の声を聞かせていただくとうれしいです。ナシオンホール靴箱の上にポストがあります。記名、無記名どちらでも構いません。ご意見をお待ちしています。」

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

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



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



ホームステイのロゴマーク

コロナが流行する前にカナダ、バンクーバーの南の街サリー市へ行きました。さあ、楽しいロングステイの始まりです。私がホームステイしたのはフランス系カナダ人と日本の二世の奥さんの家庭でした。カナダはモザイク国家と言われるだけあって他民族の集まりです。

早速カナダサリーの高齢者が集うシルバーハウスを訪問しました。サリー市が管理していて、誰でも1ドル（カナダドル）払えば中の施設は自由に使うことができます。運営は市の職員が管理しコーヒーや軽食は自由に頂けます。中は大きなホールと小部屋があり小部屋ではチェスやトランプ等で楽しんでいます。中庭で、ペタンクをしている仲間に入って楽しみました。（ペタンクはフランスの国民的スポーツです）大ホールでは、お茶を楽しみながらおしゃべりしています。ゆったりした風が流れているのを感じました。羨ましいかぎりです。カナダ人曰く、何で日本人はお金をためたがるのかな？カナダは高齢者の生活保障を国が考えてくれるので、考えることなく老後を楽しめるとか。

ホールでお茶席をもうけ、楽しみました。正座の文化のないカナダの人は大変だったようです。中でもカラオケは大受けでした。文化交流は楽しいです。カナダには高齢者の憩うこんな場所がたくさんあるようです。

ナシオンタウンにもカナダのサリー市のようないい家が出来てくれることを願うばかりです。



サリー市交流の場で日本文化を紹介

記：加藤 道夫

会員情報

入会

東：舟本 恵利子 南B：北村 よしみ

退会

東：石川 イト子

訃報

西：田中 清

会員数の現状

197名

2026.8.1.現在

※謹んで故人のご冥福をお祈りいたします

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

ナシオンクラブ広報誌 326号

（東山台老人クラブ連合会）

発行日 2026年9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



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