



【西公園 除草・清掃】

①日時：10月5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，フットサル部)	
②日時：10月19日(月)	9:00～
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，フットサル部)	

※貴所属クラブ：東，西，南A，南B，北

西宮市立塩瀬体育館 横を通る東山台桜通りでは、近年取締りが行われていないこともあり、暴走車が目立つ

(全紙面：敬称略)

ナシオンクラブ行事予定

10月	本部行事	体育部行事	文化部行事
1 木		フォークダンス部，ウォーキング部	書道部，にこにこ部
2 金	名塩講座		
3 土		ハイキング部，ヨーガ部	
4 日			
5 月	西公園清掃		俳句部，囲碁部
6 火	市老連文教部委員会		パソコン部(初)，にこにこ部
7 水	市老連体育部委員会		カラオケ部，絵画部
8 木		フォークダンス部	パソコン部，にこにこ部
9 金			
10 土		G.G.部	コーラス部
11 日			
12 月	スポーツの日		
13 火	みどりクラブパトロール		にこにこ部
14 水	ことぶき号バス研修旅行，市老連理事会		
15 木	ナシオン会長会		書道部，にこにこ部
16 金	ナシオンクラブ役員会，広報委，市老連グラウンドゴルフ大会		
17 土		太極拳部，ヨーガ部	
18 日			
19 月	西公園清掃		囲碁部
20 火			パソコン部(初)，にこにこ部
21 水			カラオケ部，絵画部
22 木		フォークダンス部	パソコン部，にこにこ部
23 金			
24 土		G.G.部，太極拳部，ヨーガ部	
25 日			
26 月			囲碁部
27 火			にこにこ部
28 水			
29 木	広報委員会		にこにこ部
30 金			
31 土			

『9月度(9月18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285号 原稿依頼:締切9/9 L版1月号の原稿依頼:締切11/11		①「うたごえ広場」の開催 11/29(日)で準備と計画	
②文教部 高齢者作品展 9/29(火)~10/2(金)展示 高齢者芸能大会 11/9(月)アミティ・ベ・イムホール かや教室の開催 11/6,13,20 文教部委員会開催 10/6(火)		②次期ことぶき号バス研修旅行 2/2	
③体育部 委員会開催 10/7(水)13:30~		③10/14のことぶき号バス研修旅行について	
④女性部 委員会開催12:30~,健康講座13:30~		④ナシオンクラブ 会員増強 おしゃべりサロンの試験開催(11月号)	
(2)ナシオンクラブ9月行事報告		⑤ナシオンクラブのモックについて 9月より試験的に開始	
①3日(木)ウォーキング部 神戸七宮神社他 中止		(4)ナシオンクラブ10月行事予定	
②4日(金)名塩講座「歌えば楽しい」		①3日(木)8:50~ウォーキング部 神戸七宮神社他	
③5日(土)ハイキング部 王子動物園		②2日(金)10:00~名塩講座「相続・終活を考える」	
④6日(日)東山台自治協 森井出席		③3日(土)10:00~ハイキング部 伊丹空港,スカパー-7	
⑤7日(月)西公園清掃 11名,9袋		④4日(日)13:00~東山台自治協 森井予定	
⑥9日(水)市老連理事会 森井出席		⑤5日(月)9:00~西公園清掃 担当:鈴木	
⑦10日(木)ナシオンクラブ 会長会		⑥6日(火)13:30~市老連文教部委員会 竹林予定	
⑧14日(月)西公園清掃 15名(※2名),12袋		⑦7日(水)13:30~市老連体育部委員会 武田予定	
⑨14日(月)みどりクラブパトロール 南A担当		⑧13日(火)14:30~みどりクラブパトロール 南B担当	
⑩18日(金)ナシオンクラブ 役員会,広報委		⑨14日(水)8:30~第80回ことぶき号バス研修旅行	
⑪19日(土)友愛訪問		⑩14日(水)13:30~市老連理事会 弘津予定	
⑫29日(火)ナシオンクラブ 広報委員会		⑪15日(木)13:30~ナシオンクラブ 会長会	
		⑫16日(金)9:30~ナシオンクラブ 役員会,広報委	
		⑬19日(月)9:00~西公園清掃 担当:中江	
		⑭29日(木)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
かや	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
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	mizutanimkta@zeus.eonet.ne.jp
太極拳	ナシオンホール	3,4土	9:30~	井濱	090-9710-2306	miyukisan542@gmail.com
ヨガ	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。

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

家族のこころ
ファミリー群
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

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)

サークル活動報告

【にこにこ部活動報告】

にこにこクラブは健康麻雀を楽しむクラブです。火曜、木曜の週2回午後3時間ほど安心プラザで行っています。現在は男性14、女性9の23名で、明るい声と笑顔でポン、チー、カン、ロンと楽しんでいます。また、小休止時のおしゃべりも楽しみです。

月毎に成績を集計し、優勝者の他数名に賞品を授与してゲームのモチベーションを高めています（右写真は表彰式）。



活動状況ー1



活動状況ー2

近年飲む・打つ・吸う
といった暗いイメージの
麻雀が認知症予防や知能
スポーツとして脚光を浴
びるようになりました。

さっそう
颯爽と活躍する女性雀士
もいるプロのMリーグの



会員の表彰式

誕生、TV中継など一般メディアへの露出、義務教育学校での課外活動の正規種目採用等、知能スポーツとして広く知られるようになりました。高齢者のスポーツ・文化交流会の全国健康福祉大会（通称：ねんりんピック）では正式種目として健康麻雀が加えられています。趣味は何ですかと問われた時、これまでは口を濁していたのがはっきりと言える時代になりました。

また、ニコニコクラブでは麻雀をするだけでなく、ゲームの途中全員でラジオ体操して健康増進に役立ててい

ます。また多くの人にとって高所にある安心プラザまで猛暑であっても登り降りすることも健康維持の一助になっています。

これからも心身の健康維持と仲間づくりに励んでいきます。さあ今日も『**ロン!**』

記：水谷 理人

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

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

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

文芸ひろば

俳句の部

「葡萄」^{ぶどう} 「鰯雲」^{いわしぐも}

バイバイと手を振る先に鰯雲

「今日ねー」と語る親子やぶどう食^はむ

カセットの”舟歌”流る鰯雲

口も手も染めて園児のぶどう狩り

父母の家はるかに在^ありて鰯雲

夜々ごとにこつそり黒葡萄

熊本に安らぎ運べ鰯雲

秋場所に葡萄模様の帯姿

鰯雲眠れぬ長き夜^よは去る

ゆるゆると一つ彼方へ鰯雲

一房を持て余したるぶどう狩り

鰯雲映しきれずの^{にわたずみ} 潦

”けんけんぱあ”跳べば広がる鰯雲

庭ぶどう木漏れ日入れて袋掛け

一湾^{いちわん}の夕空埋める鰯雲



政子

政子

政子

泰子

泰子

泰子

久美子

久美子

久美子

春美

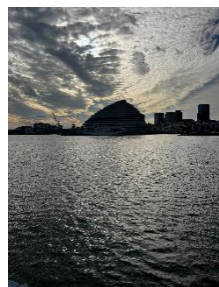
春美

春美

誓子

誓子

誓子



ちよこつと俳句

秋風が立ち始める頃から、棚作りのぶどうはみずみずしいつぶらな実をつけ、それが日増しに色づいてくる。房の重さや雫、色合いから秋の実りとどこか静かな気配が感じられる。有名な”ぶどう”の句を挙げてみました。

枯れなんとせしをぶどうの盛りかな

長房を籠に曲げては葡萄摘み

すっぱいと思ふ口許して葡萄

蕪村

鷹羽狩行

稲畑汀子



どんな気持ち？
こんな気持ち！

熊本に安らぎ運べ鰯雲



熊本の地震、千葉や福井の豪雨。世界中に災害が起こっています。平穏な昭和後半を過ごしてきた私には、信じられない光景ばかりです。気候の温暖化が原因と言われますが、為す術はないのでしょうか？ 解決策の一つは、一人一人が「おかしい」「このままではだめだ！」と声をあげること。その意識が束になって大きな”うねり”になる時、何かが変わると私は信じています。

久美子記

浄土真宗本願寺派(西)
源照寺
白毫山
名塩1丁目27-14
☎0797-61-0630

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

浜本医院
内科・小児科
診療時間
午前9:00~12:00 〇 〇 〇 〇 〇 〇
午後4:30~ 5:00 予約 予約 / 予約 予約 /
午後5:00~ 7:30 〇 〇 / 〇 〇 /
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

【2026年度友愛訪問】

ナシオンクラブでは、2026年度も例年通り「敬老の日」に先立って9/19(土)に友愛訪問を実施し、長寿を祝って菓子のプレゼントを行った。下表に示すように、独居の方が16名から13名、長寿の方が34名から42名、合わせて55名と5名増加しています。それだけ、健康寿命が増加したと思われる。

「老化=酸化」と言われていますが、老化の主犯は体内の酸化です。脳や身体がサビ無いうように、ナシオンクラブのサークル等を利用して健康長寿、楽しい人生にしていきたいものである。

各クラブ別の独居者及び長寿者人数(カッコ内は2025年度の数値)

クラブ別	東	西	南A	南B	北	計
独居者(75歳以上)	3(1)	2(4)	0(2)	6(8)	2(1)	13(16)
長寿者(85歳以上)	6(7)	7(4)	11(8)	10(7)	8(8)	42(34)
合計	9(8)	9(8)	11(10)	16(15)	10(9)	55(50)

(広報部)

10月の行事予定

第80回ことぶき号バス研修旅行

日時：10月14(水)
集合：ナシオンホール前 8:10, 小学校前 8:20
出発：東山台小学校前 8:30
会費：5,000 円/一人
行先：近江八幡水郷巡り, 近江牛
幹事：鈴木誓子(090-9889-0920)

名塩講座(合同)

日時：10月2日(金) 10:00~
場所：塩瀬公民館
内容：相続・終活を考える(葬式, 墓)
講師：消費生活センター 大竹郁子

ウォーキング部

日時：10月1日(木) 8:50~
集合：JR 西宮名塩駅
行先：神戸 七宮神社他
担当：森井 (090-3613-3560)

ハイキング部

日時：10月3日(土) 10:00~
集合：JR 西宮名塩駅前
行先：伊丹空港スカパー
担当：ー

みどりクラブパトロール

日時：10月13日(火) 14:30~
集合：東山台小学校正面玄関
担当：ナシオン南Bクラブ

Dr 浜本の健康一口メモ

家庭血圧計 <No.204 2026年10月>

高血圧の診療では、病院や健診で測定した血圧だけでなく、自宅で測る家庭血圧がとても重要です。病院では緊張して血圧が高くなる「白衣高血圧」や反対に病院では正常でも自宅では血圧が高い「仮面高血圧」、朝起床時の血圧が高い「早朝高血圧」があります。そのため、普段の血圧を知るためには家庭血圧の測定が欠かせません。血圧計には、上腕で測るものと手首で測るものがあります。手首型はコンパクトで使いやすい一方で、血圧は原則「心臓と同じ高さ」で測定するため上腕型はあまり気にしなくても心臓の高さですが、手首型は手首の高さにより誤差が生じます。また、上腕の血管は手首の血管より太いため血圧測定の誤差が少なく、日本高血圧学会では、手首より上腕で測定する血圧計を推奨しています。ただ、最近の機種は優秀なので、手首型の血圧計をお持ちの方はそのまま使用していただき、新たに買い替える場合は上腕式がお勧めです。大事なことは毎日朝夕同じ時間に血圧を測定し続けることです。

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
最終受付は診療終了の30分前まで
※昼休みなしで診療しています

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

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

つじ眼科 クリニック
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
エコーナじお 5 階 5-2
☎0797-63-1113

みんなの広場

【うた声喫茶に参加して!!!】

西宮市老人クラブ連合会には、広報部・文化教養部・体育部・女性部・プロジェクト部 等があり、ナシオンクラブからも各部に役員が参加協力しています。

私の所属している文化教養部は何をしているかというと、作品展や芸能大会、カラオケ教室、うた声喫茶等が主な活動です。

今回は、先日行われた“うた声喫茶”の紹介をさせていただきます。

年 3 回実施され、参加費は一回 800 円です。

8 月は暑さのせいもあり、27 名の参加でしたが、皆さんとても楽しんでおられました。

先生が毎回工夫していろいろな道具を用意し、楽しいパフォーマンスには、会場が大いに盛り上がりしました。

休憩時間には白玉ぜんざいやソフトドリンクのサービスです。

昔懐かしい唱歌や青春の思い出の歌に、甲状腺を患って声の出にくかった私も、みんなと一緒に歌っているうちに、少しずつ声がでるようになりました。

とても楽しんでお手伝いをさせていただきました。

ナシオンクラブでも昨年から“うたごえ広場”を開催しています。

男性はもちろん、普段大きな声を出して歌を歌うことの少ないみなさん、西宮市主催の“うた声喫茶”や、ナシオンクラブの“うたごえ広場”に参加してみませんか？



先生も楽しそう



賑やかな会場風景

ナシオンクラブの“うたごえ広場”は、11 月 29 日（日）に開催予定です。

参加費無料で、ナシオンクラブ会員でない方も歓迎します。

たくさんの方のご参加を、お待ちしております。

記：竹林 香代子

会員情報

入会		退会		訃報	
—		—		—	

会員数の現状

197名
2026.9.1.現在

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

ナシオンクラブ広報誌 327号

（東山台老人クラブ連合会）

発行日 2026年10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

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