

クラブだより

さつま芋ほり

北区
山の街シニアクラブ
畑山 輝雄

山の街シニアクラブ恒例の「さつま芋」ほりを11月6日(土)、好天に恵まれ午前9時より「やきもち地蔵さん」の近くの「猪ころびファーム」で開催しました。ヨチヨチ歩き



また、野菜コーナーを併設し、大根・ほうれんそう・小松菜・人参・なす・かぼちゃ等々が、あつという間に完売しました。帰り道は急な上り坂で神鉄山の街駅までバスで送迎、皆さん笑顔で大喜びでした。来年もガンバルゾ!!

活動について

須磨区
松尾新生クラブ
新原 和子

当クラブは、昭和54年に設立されました。発足当時の会員は80名でしたが、現在は減少して36名です。クラブ活動は、カラオ

ケ・舞踊・俳句などをしてしています。地域の子供達との交流として、敬老の日には保育園児が来所し、踊りや歌を奏しませてもらっています。小学生とは当クラブから松尾小学校へ出かけていき、「昔の話教室」や「昔の遊び教室」を行っています。中学生との交流は「トライヤ・ウィーク」がメインです。

年間行事は、誕生会・新年会・長寿を祝う会です。会員の楽しみは、カラオケ・麻雀・詩吟・グラウンドゴルフです。

モデル活動事業
太極拳で健康づくり「カンフー体操」

灘区 灘南部和光会

小谷 辰次

令和3年度モデル活動事業で新しい健康づくり、太極拳「カンフー体操」を選びました。灘南部和光会の地域はJR摩耶駅南側、西灘小学校周辺で、西灘公園・求女塚西公園があり、屋外活動に恵まれており、会員数は14名のクラブです。

当クラブは自治会・ふれあいのまちづくり協議会と共同で午前9時にラジオ体操を週2回(水曜日と金曜日)40数名が集まり、健康づくりに励んでいます。また、太極拳クラブを4年前に結成し、現在も15名が太極拳を続けています。

ラジオ体操を始める前に、健康づくりで「24式太極拳」を行います。周りの方も見よう見まねで太極拳をす



る方が増えてきました。その後、ラジオ体操第一・第二が始まりました。今後の太極拳クラブに「カンフー体操」を取り入れ、この公園で「健康づくり」を続けていきたい」と思い、「モデル活動事業」を申し込みました。太極拳クラブのメンバーに対して「カンフー体操」のビデオ等で説明し、練習の準備に入りました。9月に予定されている灘区老連行事の「演芸のつどい」に出演し全員がステージに上がることを目標に練習日を増やし、太極拳の練習を着けて練習に励みました。「24式太極拳」は何年続けても難しいものです。メロディーに合わせた練習です。その他、「練功18法」「カンフー体操第一・第二」を含んで、1時間半、みんな熱心です。自治会館の一室を借り、広くはありませんが、密にならないように窓も全開にして練習を重ねるうちに、8月後半になると新型コロナウイルスの感染が拡大し、「演芸のつどい」が中止となりました。目標にして練習してきたメンバーも、コロナにはかなわないというような感じでした。

9月中は緊急事態宣言が発出されて、会館の使用ができず、屋外で練習を行っているような状況です。「カンフー体操第一・第二」が完成すればメロディーに乗せてステージ・老人ホーム等で披露できればと、頑張っ練習に励んでいます。

老人クラブ 会員募集

仲間の輪、広げよう
仲間を増やして、
毎日楽しく、いきいきと!

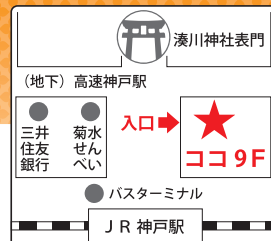
一般社団法人 神戸市老人クラブ連合会

〒650-0016 神戸市中央区橋通3-4-1
☎078-341-8507 ☎078-341-8524
http://kobeshiyouren.or.jp/

KOBESHINIA CLUB

老人クラブ会員様

おひとり様の安心老後対策

身元引受保証・任意後見
葬式等 死後事務・税務社会福祉士・僧侶・税理士・司法書士・弁護士・行政書士等
による 無料個別相談!! 秘密厳守神戸駅前合同事務所エール | 甲南スカイビル9F ★ JR 神戸駅 山側徒歩2分
予約電話: 078-371-2611
事務局長 ヤナギヤスオまで地下鉄沿線の5つの
ショッピングセンター

PLENTY Serio CampusSquare
【西神中央駅】ブレンティ 【西神南駅】セリオ 【学園都市駅】キャンパススクエア

PATIO

【妙法寺駅】須磨パティオ

RIFARE

【名谷駅】リファール横尾



株式会社 OMこうべ

https://www.om-kobe.co.jp/

神戸ウェストメンバーズカードからのお知らせ
ポイント有効期限にご注意ください!!2021年3月31日
までの取得ポイントが2022年 3月31日
で無効になります。

● たまったポイントのご利用方法
5つのショッピングセンター内のポイントカード対象店舗店頭で500ポイント毎に500円相当分としてご利用いただけます。
※一部ご利用いただけない店舗がございます。

● 積立ポイントの有効期限
毎年4月1日から翌年3月31日までに積立されたポイントは翌年3月31日までにポイントご利用期間となります。有効期限を過ぎると前年度のポイントは無効となります。ご注意ください。

ポイント残高 709円
ポイント有効期限
2023/03/31迄 20P
2022/03/31迄 689P

会員
募集中!!