クラブだより

新春恵方（北北西）三社詣の旅

灘区　稗田シニアクラブ　山口　金男

灘区老連は2年ぶりの初詣を1月12日に実施、102名（バス3台）が早朝7時頃より、各地から参集して中国自動車道、赤松PAで集結、雪花が舞う中を但馬地方へ向けて出発しました。

舞鶴若狭自動車道から北近畿豊岡自動車道への氷上町から徐々に積雪が多くなり、車窓からの一面の雪景色に皆さん大感激です。山東ICを出てすぐの但馬国一宮粟鹿神社に到着、積雪の参道を皆さん「滑るからきいつけや」と声を掛け合いながら無事参詣できました。粟鹿神社の祭神は彦火火出見命（ひこほほでみのみこと）・龍神・豊玉姫で延喜式神社です。つぎに但馬五社のひとつ養父神社に参詣、「養父の明神さん」と呼ばれ農業の神として地元の人に親しまれて来ました。駐車場から本殿まで雪の坂道では上りより下りが大変です。カニの横歩きで、皆さんは全神経を集中して怪我なくバスに落ち着きました。

料理も期待通り　会話にも花が咲きます

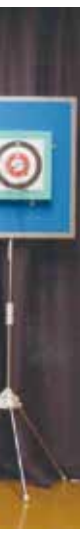
足下を注意しながら進み、その後無事参拝

道の駅「但馬のまほろば」で休息を取り、午後1時頃、昼食場所「ささやま玉水」に到着、単位クラブごとに席に着き、区老連今池会長の新年の挨拶後、少し遅い昼食になりましたが、品数多い料理に皆さん、しばし夢中です。酒類は個人払いで注文、楽しい会話があちらこちらから聞こえます。

最後に丹波篠山市内の春日神社の参詣です。平安時代初期、藤原基経、時平父子により藤原氏の氏神である春日大社（奈良県）より分祀されました。篠山は雪もなく最後に「お菓子の里丹波」で土産を買って丹南篠山口ICより帰路につき、明るい時刻に無事故で灘区に帰りました。

新型コロナの終息を祈願した社、但馬地方の美しい雪景色が心に残る旅でした。

スポーツウエルネス吹矢



2つの呼吸法で健康に

北区　白寿会　山﨑　学

2月18日（金）スポーツウエルネス吹矢（以下、吹矢と略す）とは、自身の吐く息で矢を吹いて的に当てるスポーツです。20センチほどのプラスチック製の矢を120センチの筒にセットし、直径24センチの的をめがけて6メートル先へ一気に吹き、矢の刺さった的の得点を競います。

特別な体力も肺活量も必要とせず、誰でも手軽に楽しむことができ、体の不自由な方もいすに座りながら吹くことができます。

筒から勢いよく飛び出した矢が、的に刺さる音には爽快感があります。吹矢式呼吸法といった腹式呼吸と胸式呼吸を使用したものをマスターするとストレス解消、血行促進、認知症予防等の老化防止にも効果があると言われております。

皆様も楽しく自身の健康寿命を延ばしてみませんか。

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

しあわせの村　本館・宿泊館
2022年5月16日（月）～7月19日（火）
極　高齢・障がい ¥11,000 ～
松　高齢・障がい ¥9,200 ～
竹　高齢・障がい ¥8,300 ～
梅　高齢・障がい ¥6,600 ～
・写真はすべてイメージです。
・高齢者とは65歳以上の方です。当日、年齢を証明できるものをご持参ください。
・仕入れ状況により一部内容を変更する場合がございます。
・表示料金は1泊2食付き平日1室3名様でご利用の場合です。休前日のご利用また1室の利用人数によって料金がかわります。
・料金は税込みです。
☎078-743-8000
お申し込み・変更等は、ご利用の5日前までにお電話にて承ります。

淡路鉄工株式会社
本社工場 TEL.078-974-1131
神戸市西区伊川谷町潤和神戸鉄工団地内
播磨工場 TEL.0794-35-7766
加古郡播磨町新島 47-4

型枠工事
株式会社富永組
本　社　神戸市西区玉津町出合 205-4
西神資材センター　神戸市西区神出町宝勢 521-36
TEL.078-965-0646
FAX.078-965-0828
http://www.tominaga-wood.jp

鼻炎・花粉症を和らげるツボ
指でツボをしっかりと押さえましょう。
肺穴　大腸　合谷
※食後30分位・お酒を飲む前は避けましょう。
異常を感じたら止めてください。

総合防水・塗装全般
ISO9001 認証登録
株式会社伏見工業
神戸市西区長畑町 9-2
TEL.078-926-6531
FAX.078-920-3223