【年中無休 雨天中止】

ラジオ体操でつながる地域の輪

狙いを定める会員

健康とストレス解消に皆さんもいかがですか

須磨区　北須磨健友会

芝　弘行

パンダ公園で、冬場は30名弱、夏場は40名強、ラジオ体操で集まります。最高齢96歳の男性です。

元旦には、自治会恒例の祝賀会に健友会から（年男、年女）どちらか1名が鏡割りに参加し、祝い酒を皆様に振る舞います。（健友会会員も多数参加）多くの人と新年の挨拶をし交流を深めます。

1月の成人の日には、左義長、火祭り（とんど焼き）をします。3月には、団地の障がい者施設で「こんにちは」カーニバル、5月には、友愛まつり（この2年間はコロナ禍で中止）

7月には、子どもみこしの触れ太鼓と交通整理、夏休みには、50名前後の子どもたちと小学校で、1ヶ月間ラジオ体操を行い健友会がお世話しています。8月の第1土曜、日曜には「ふるさと祭り」が自治会主催で行われ、団地近隣の子どもたちがたくさん集まり、いろんな催しと屋台が出て、健友会は、ヨーヨー釣りの担当をし、2日間で600人前後の子どもたちを楽しませています。そ

1月10日とんど焼き

の他団地内の防犯防災センターの見守り担当などの役割を担っています。

また、いつもグラウンドゴルフは、男性のみで行っていましたが、現在は男女合わせて19名です。団地の中の愛王園のグラウンドをお借りして、週4回9時から、1時30分までです。

その会員の一人の喜びのひと言をご紹介します。

新年を祝う会

「この年になって初めて、グラウンドゴルフをしています。80歳になってもまだまだ青春、とても楽しいひと時を過ごしています。健康的で、認知症の予防にもなります。とび過ぎで、O・Bはよくあっても、トマリがあった日は、気分壮快で若返った一日を過ごせます。仲間と喜びを共有できることはすばらしい、心と体の健康を頂いています。昨今の痛ましいニュースをみるにつけ、広いグラウンドで、春の薫りを頂きながら、大声を出して楽しめる事、幸せいっぱいです。感謝しています。」

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

おばあちゃん
最近、元気かな？
Twitterでチェック
＃ニチコミ
＃老人クラブ広報紙
株式会社ニチコミ
@nichicomi_tweet

兵庫県エルピーガス協会特別会員
LPガス容器廃棄専門業者
株式会社オオタ
神戸市西区平野町中津1278番地
TEL.078-961-3878

石丸建設株式会社
神戸市西区櫨谷町長谷佃井北333-1
TEL.078-997-5461

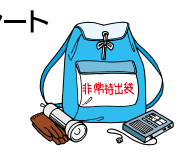
リフォーム工事
御相談から
アフターフォローまで
一貫 自社施工！
株式会社ウエストデコ
神戸市西区南別府5-234-1
TEL.078-978-0601

災害対策　あなたはどう？

非常用持ち出し袋を用意しよう

いつ起きるか分からない地震。
災害に備えて非常用持ち出し袋をあらかじめ用意しておきましょう。
また、定期的に袋の中を確認し、非常時に焦ることのないよう、
備えておくことが大切です。

1 どんな物が必要なの？

食料や飲料水は、最低3日分用意しましょう。また、救助隊や支援物資が来るまでに必要最低限の物を用意しておきましょう。これらの持ち出し品は、リュックサックに入れておくと、両手が自由になりスムーズに避難ができます。

- □ 飲料水（目安は1人1日3リットル）
- □ 非常食（※そのまま食べられるもの）
- □ 医薬品（常備薬を含む）
- □ 懐中電灯と予備電池
- □ ロウソク・マッチまたはライター
- □ ヘルメット
- □ 軍手または革製手袋
- □ 衣類
- □ 靴・厚手の靴下
- □ 雨具（合羽など）
- □ タオル・ウエットティッシュ
- □ アルミ製保温シート
- □ ビニールシート
- □ 多機能ナイフ
- □ ロープ