「結構なお点前（てまえ）で」

催する「茶会（野点）」です。公園に赤い傘と毛氈を敷き、お茶の先生を招いてお点前をしていただきます。毎回80名以上の方が来場され、茶道の伝統に親しみ抹茶と和菓子を楽しまれています。ただ、ここ2年はコロナ禍で中止しています。

第三は毎年欠かさず「社会見学」を実施しています。因みに、過去7年間では、神戸税関・兵庫県庁・兵庫県警本部・神戸新聞社・水の科学博物館・喜楽館（落語）・カネテツデリカフーズ・キューピー・明石の天文科学館・神戸市役所・兵庫津ミュージアム初代県庁館などで好評を博しております。それ以外にも運動面ではテニス・ゴルフ・ハイキング・グラウンドゴルフを始め、社会奉仕（公園清掃）に至るまで、今後ともますます充実した活動を続けていきたいと思っております。

歩こう会に参加して

西区
平野第八愛宕会
藤田　芳浩

令和4年度の西区老連の最終行事として、3月2日（木）に歩こう会が実施されました。

天気予報では、前夜半に降雨、当日は曇り時々雨となっていました。午前9時の集合時間には168名の方々が集合され、ポツポツと降り始めた空を見上げ、雨よ早く上がれと皆さま期待されたことでしょう。

西区老連近藤会長、スポーツ部名引部長の挨拶が終わっても雨は上がらず、出発前の恒例の「いきいきクラブ体操」も中止。石畳の中庭広場も水滴で運動靴でもすべりそうな状態となり、普段通りの西神工業団地への散策（約6㎞）は断念せざるを得なくなりました。

代替案として、園内の舗道を歩くことに変更し、1周約15分と大幅な短縮となりました。舗道両脇には高さ約50㎝～60㎝に剪定されたぶどうの木が植えられ、今秋の新ワイン収穫の準備がされていました。

神戸ワイン発祥の地とされる農業公園は広大な面積で、駐車場も整備され、西区老連は歩こう会、輪投げ大会、囲碁将棋大会等と多岐にわたり利用しています。

私自身何度か歩こう会に参加していますが、当日雨では無理があり、次回は好天の下で精一杯歩けることを願っています。

雨天で予定を変更 安全を第一に

中庭広場もこの様に

168名が参加

	不健康行動		スモールチェンジ活動例
身体活動	ついついエレベーターを使う	➡	2階までは階段で
食事・間食	テレビを見ながらついついお菓子を…	➡	テレビを見る前にお菓子を片付ける
その他	イライラしたらすぐタバコを吸ってしまう	➡	イライラしたら深呼吸を

■行動の質・量・頻度で考える
■持続可能な活動かチェックしてみる
■できることを少しずつ増やしていく

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

「第12回ニチコミ大賞 川柳!!腕自慢!!」開催
シニア川柳作品募集中
【お題】花見
大　賞：商品券 10,000円（1名）
優秀賞：商品券 5,000円（5名）
努力賞：商品券 1,000円（10名）
募集期間：令和5年6月30日まで
まずはクリック！
nichicomi　川柳　ニチコミ　検索

KANAMORI Electric Industrial
株式会社 金森電気工業所
神戸市西区玉津町新方 480-1
TEL.078-911-6770
FAX.078-917-4555

食事のヒント
高血圧予防
減塩ポイントは
1、だしを効かせる
2、香りを利用する
3、酸味を利用する
4、油を利用する
5、食材本来の持ち味を生かす