クラブだより

笑顔で真剣勝負！ 麻雀交流会

中央区　相川寿会　山本　久計

9月3日(日)、午後1時より相川寿会、東部雲中長寿会、西部雲中長寿会、雲中長寿会の麻雀部のメンバーで始めての交流会を相川寿会の麻雀部室で行いました。

21名の参加者を各ブロックに分け、4台の麻雀台で自己紹介からはじまり、いざ決戦。最初は和やかな顔がだんだん真剣な表情になり、「それ、ポン、チー」などほしい牌を鳴いたりし、自分の上り手に近づけるように頑張っている方や、私は大きな手を作って上がるのやとさまざまな手で楽しみました。

こうした交流会は、区老連のためにも大変良いことだと思うので、今後も続けて行きたいと思います。

最後に相川寿会麻雀部の「モットー」は

・のまない「酒」
・かけない「お金」
・すわない「タバコ」

の3ないです。

勝負は真剣！終われば笑顔！

西舞子友の会の軌跡

垂水区　西舞子友の会　前田　敏夫

振り返れば12年前、近所の公園で皆さんが楽しそうにグラウンドゴルフの練習をしている様子を見て私もできないかと、友達に頼みグループに入れてもらいました。メンバーは12名でした。

練習を重ねていくうちに、もっと大きな舞台でやってみたいと思うようになり、区老連で大会が開かれていると聞き、平成31年にグラウンドゴルフ、カラオケ、海釣り、ラジオ体操の仲間たち33名のメンバーで「西舞子友の会」として区老連に加入しました。

区老連グラウンドゴルフ大会では、初出場、初優勝の栄光を勝ち取りました。

サークル活動としては、グラウンドゴルフ、輪投げ、リズム体操を中心に健康増進・健康づくりに取り組んでいます。

ところが、3年前グラウンドゴルフの練習をしていた狩口台公園で設備工事が始まると連絡があり、しばらく休み、工事完了の連絡を受けて見に行ったら、グラウンドにジャングルジム付き滑り台ができていて、グラウンドゴルフができる状態ではありませんでした。しばらくして、狩口シニア倶楽部が行っている矢元台公園でいっしょに練習することになり、再開しました。

リズム体操は、歌謡曲に合わせて、体操を行うものでクラブでは一番人気。今年は区老連主催の『たのしい集い』に出演すると張り切っています。

それに加えて昨年より、25名で抒情歌コーラスを始めました。大きな声で歌って上手い、下手は関係ない、皆で歌えばこわくない。これら、サークル活動のお陰で会員も5月現在で66名になりました。有難いことです。

また、以前グラウンドゴルフの練習をしていた「狩口台公園」に花がいっぱい咲き乱れています。

毎年9月の「全国一斉社会奉仕の日」では草刈りや藤棚の枝切りのみでしたが、2年前から副会長の近藤さんと子どもたちの提案で、チューリップやひまわり等の花を植えようと、草を抜き、種をまきました。作業は大変でしたが、グラウンドゴルフの練習のお礼と思い取り組み、地域の皆さんが「きれいに咲いた」と喜ぶ姿に癒やされました。

2年前に始めた活動が無事に花咲いた

子どもたちと植えたチューリップ

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　2023年10月1日(日)～2024年3月15日(金)
※除外日：12/31～1/8　2/5～2/9
野外活動センター あおぞら
お得な宿泊プラン　のんびり
1泊2食付　お一人様　5,500円
65歳以上の方・障がい者手帳をお持ちの方・3歳～小学生
※上記以外のお客様　7,500円

12月　4月
・牛肉の朴葉味噌焼きと松花堂
お部屋について
◆1室10畳で6名様までご利用頂けます。
◆お部屋には浴衣・歯ブラシ・タオル等はご用意しております。
◆お手洗いはお部屋に付いておりますがお風呂は「あおぞら」内の大浴場をご利用下さい。（ボディーソープ・リンスインシャンプーあり）
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。
時期によりメニューが変更となります。詳しくはお問合せください。
☎078-743-8000

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
ISO9001 認証登録

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

身体の柔軟性を高め、けがや事故を防ぎましょう！

ストレッチの一般原則

①反動をつけずに、ゆっくりと引き伸ばすように
②呼吸は止めずに、自然にリラックスして
③痛みのない範囲で、最低でも30秒はその姿勢を保持する
④引き伸ばす筋肉に意識を集中して行う
⑤なるべくひとつの筋肉ごとにストレッチを行うようにする
⑥特定の筋肉だけを行うのではなく、なるべく全身の筋肉に対して行う
⑦運動の前、後に行う