



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

山崎 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、誰でも手軽に楽しめるスポーツです。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いると。

皆様も楽しく自身の健康寿命を延ばしてみませんか。



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栗鹿神社に到着、積雪の参道を皆

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、楽しい会話があちこちから聞こえます。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。篠山は雪もなぐ最後に「お菓子の里丹波」で土産を買って丹波篠山口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。新型コロナウイルス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。



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

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

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～

078-743-8000

お申し込み・変更等は、ご利用の3日前までお電話にて承ります。

- ・写真はすべてイメージです。
- ・高齢者は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は1室の利用人数によって料金がかわります。
- ・料金は税込です。

株式会社

淡路鉄工

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

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てみましょう。

※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。

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
西神鋼材センター 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

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