

# クラブだより

## 六甲地区

### クラブ合同歩こう会の歩み

#### 灘区

##### 六甲さわやかクラブ

今井 紘明

私たちの歩こう会も平成27年のスタート以来もう7年目を迎えております。クラブ会員相互の親睦と健康づくり事業として神戸市からも補助金をいただき、多彩な活動を展開しています。目的地までは鉄道やバスを利用

し、現地での見学後は皆さんで楽しい昼食タイムです。

最初の頃はお弁当を持参していましたが、最近ではレストランの貸切利用や近くの飲食店に分散して多様な方法で進めています。終了後はコーヒードリンクを飲んでのブレイクタイムも。この3年はコロナ禍の影響を受け、それ以前



大阪城御座船めぐり



兵庫津ミュージアム

前の年間10回開催・総参加人員年間350名超という状況から大きな制約を受けています。

中止となりましたが、5月大阪城御座船めぐり・6月県立兵庫津ミュージアム見学を実施し、暑い時期を避け9月からの再開を計画しています。

- 参加クラブ
- ・鶴甲白寿会
- ・六甲アジサイ倶楽部
- ・六甲さわやかクラブ
- ・伯母の山倶楽部

## 「みやまバザール」大盛況!!

#### 北区

##### 大池見山台清風会

吉田 勲

7月2日(土) 9時より大池見山台西公園藤棚周辺で「みやまバザール」と名付け、第1回目のバザーを開催しました。会員Tさんの発案で

「会員の方の断捨離をお手伝いしてあげたい」の思いから始まったこの企画・・・多くの会員の賛同も得て、何年も家の中で眠り続ける余り物、早く処分したいと思っていた物の整理ができるの私たちの思いでスタートしました。

準備期間が短い中でしたが、清風会のウーマンパワーを結集し、市への公園使用許可の申請・周辺住民の方の許諾・出品物の集配・値段付け・会場への運搬・展示・飾り付け・自治会の方への案内用ポスター制作・掲示などなど初めてのことで大変でした!!

しかし当日は好天に恵まれ、大盛況の中で無事



いい天気の中、会話も弾みます

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています

「ニチコミ」のブログで  
全国の老人クラブの  
活動を紹介しています!  
詳しくはホームページで!

ニチコミ  検索

<https://nichicomi.com>

あなたの想いを 建築で未来へつなぐ

**エムテック**  
株式会社 [www.mtech-kobe.co.jp](http://www.mtech-kobe.co.jp)

078-965-6622

〒651-2116 兵庫県神戸市西区南別府2丁目6-6 グランエスバス103

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  
西神資料センター 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>

**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

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

無理せず、  
体を動かしましょう!

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

基板実装・電子機器組立配線

神戸 優れた技術  
認定企業

**株式会社 坪田測器**

神戸市西区今寺 5-1  
TEL.078-975-4400