

クラ

7

言

が

響き渡

「受賞者一覧」「演芸の集い」

典は感動

0)

うち

2.3%



令和6年 11月10日 (隔月10日発行)

No.709

・神戸市老人クラブ連合会 〒650-0016 神戸市中央区橘通3-4-1 TEL(078)341-8507 FAX(078)341-8524 🐿 krcr@sunny.ocn.ne.jp 🏚 http://kobeshirouren.or.jp/

### 令和6年度 神戸市老人クラブ大会開催

2 部 地道な活動に感謝 顕著な成果を表彰



指す目的で行われました。 と高齢者福祉の ラブ活動のさら 会の 大会はまず、 典」から始まりまし 歌斉 0 В Eシニアクラ 一黙祷に続 第 1 なる推進 向上を目 部 び 辞 わ

ぎらうとともに、 老人クラブ関係者が 市老人クラブ大会が 構成で盛大に 6 9 労者の労をね この大会は、 月 3 和6年度 老人ク に開催さ 中ホー 日 火 も 域 ま つ する 深 力あ た、これまでの活動に クラブ活動がいかに意

を支える必要性について 向 けた意 た。 社会全体で高齢者福 クラブの発展に 気込みを語 りま 祉

ラブ活動 とっ が れ その O芦 べら 市議 神戸 が 会議 市副 地 れました。 な役 域 賓紹 は老 0) 長 市 高齢 から 長およ 介 を果 人ク が 者 祝 祝 行

て地域

を述

令和6年度神戸市老人クラブ大会 7 果たす重要な 役割

した。

また、全国老人ク

事長から表彰を受けま

それぞれの代表者が

ラブ連合会活動賞2団

伝達も行われました。

クラブ賞

22 団

体

が受賞

長表彰33名、

理事

長 |感謝

会員増強対策優

果たし る活 る場として重要な役割を 生きがいを持って生活 孤立せず、 域のつながりを深め 老人クラブは、 動を推進 7 1 、ます。 社 会参加 高 高齢 す B 者

て、

高齢者が健康

で

る生活を送るため

かを述べ

、まし

た。

活性化に大きく貢 者の健康維持や心 されました。 功績として高 最後に、 いる点が表彰者たち く評 身の 献

今後も

地

今後も老人クラブを通 表して森松リキ子氏 これまでの活動 意を表明 社会に貢献し るとともに、 松 受賞者を代 氏 0) への 力強 ま 感 が

関係者 活動を支えて して が地域社会に貢献し続 労者表彰 への感謝 では、 き老人クラ 待を述 いる多く の意を に

会の今後 暮ら 新たにしまし すます進められることが 活動 意義 るとともに、 で高齢 せ 戸 社 市老人クラブ に向 を 会に貢献すること の発展が期 再 けての 境づくり 者が安心し 地 域 今後 社会 待 が

でなく、 0) 地 なりまし 0) 識を高める貴重な機会と さらなる充実と を称える場 終了 クラブ活 0) L 向上に向 老人クラブ活 参 動 を通じて 加 単 潜たち てだけ け に た意

私たちはKOBEシニアクラブの活動をサポートしています



株式会社マインドケア **神尸巾北区峁闌台北町5」目4-5 2**078-597-8905



訪問診療 往診 24時間365日

内科・外科・精神科・心療内科 眼科・皮膚科・整形外科・耳鼻科 各科診療科医師在籍

TEL (078) 861-3310 ac

## 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

#### 身体の柔軟性を高め、 けがや事故を防ぎましょう!



# のお風呂

- ●急に熱いお湯に入ると、血圧が急激上 昇して脳卒中や狭心症、心筋こうそく などの発症の原因になります。
- ●特に心臓の悪い人は、首までつかると 心臓に負担がかかります。入浴時間を 短くし、胸のあたりまでつからないよ うに気を付けましょう。
- ●お湯の温度や浴室の温度だけでなく、 脱衣所の温度にも気を配り、寒すぎな いように心掛けましょう。