

発行日 令和5年9月

発行所：西灘ふれあいのまちづくり協議会  
住所：神戸市灘区都通り3-2-3  
電話：078-881-7801  
発行人：西灘ふれまち委員長 小島 貴  
編集人：広報部会

## 西灘ふれあいのまちづくり協議会広報紙初版発刊にあたり



西灘ふれまち協  
委員長 小島 貴

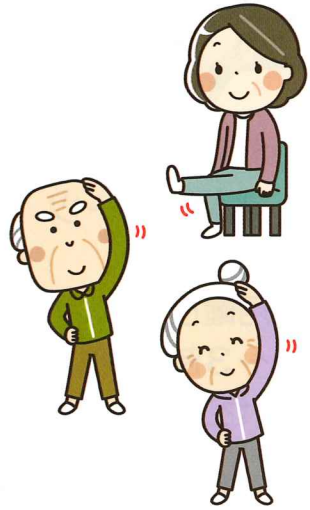
猛暑の候、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。平素は自治会活動に格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。先ずは、この度の会報誌の初版発刊おめでとうございます。発刊にあたり一言ご挨拶申し上げます。

さて、一昨年から私たち自治会に地域福祉センターが発足いたしました。そもそも発足の経緯として神戸市では地域福祉センターは一小学校に一か所という基本があり、行政から私達の自治会館の建物を地域福祉センターとして借上げたいと申し出があり、色々検討し協議させていただいた結果、昨年からは本格的に運用開始となりました。発足して何が変わるのかと考えましたが、行政からのアドバイスで今までの自治会の活動をふれまち協議会との協賛という形でコメントを頂き思い切つて発足し、現在に至っている状況でございます。ちなみに今までの自治会館では当番の方が曜日を担当してい

ましたが、地域福祉センターの運営となり自治会館で地域の方のご協力により、毎週月曜～金曜の午前9時～午後5時まで開館しておりますので、お茶のみがてら気軽に会館にお越しいただければ幸いです。

ほかの活動としてラジオ体操・カラオケ・囲碁・将棋・太極拳・わいわいストレッチ・地域で人気の夏祭りや、わいわい喫茶などを開催しておりますので開催日を確認され参加をお願いします。これらの活動はもとより、これから地域の方や隣どうしの方が気軽に立ち寄り頂けるような活動にしたいと思っております。

最後になりましたが皆様方の益々の発展とご健勝を祈念いたしまして、ご挨拶いたします。ありがとうございます。



## 西灘ふれまち広報紙創刊号



灘区長 丹本 陽

灘区長の丹本です。役員の皆様方には、日頃より地域福祉センターの管理や行事運営にご尽力いただきまして、感謝申し上げます。

灘区長に着任し、一年が過ぎました。皆様の地域には、西灘公園で行なわれているラジオ体操や求女塚西公園で開催された夏祭りにお伺いしましたが、多くの人たちの集まりに大変驚きました。

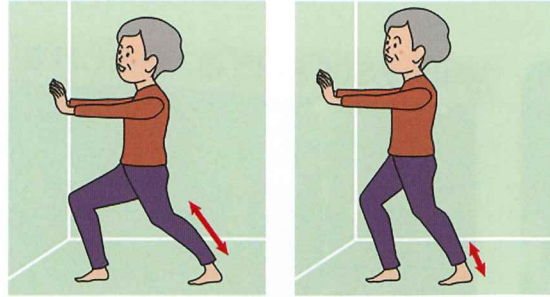
こうした公園での地域の活動だけでなく、地域福祉センターにおいても、ふれまちの皆様が様々な活動を展開されており、なかでもオープンした際の「わいわい喫茶」が大盛況だと伺っています。メニューは美味しい手作りサンドイッチなどが毎月考案されており、地域の皆様も楽しみにして「わいわい」に参加されていることを大変うれしく思います。

今後皆様とともに、素敵な灘区になるよう取り組んでまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

## フレイルにならない為に

### 弱った足腰を転ばない足腰に!! 外出が楽しみになる筋力を!!

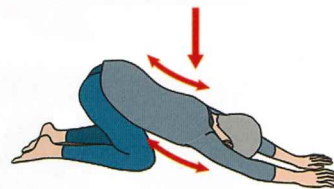
ふくらはぎ・アキレス腱  
(左右1回20秒ずつ)



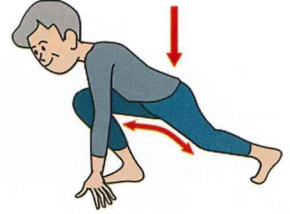
太ももの裏側の筋肉  
(左右1回20秒ずつ)



背中と脇の下の筋肉



太ももの付け根の筋肉  
(左右1回ずつ)



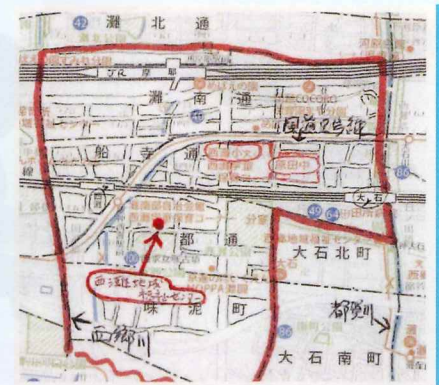
### ポイント

- ◎伸ばす筋肉を意識しながら行う
- ◎はずみをつけず、ゆっくり伸ばす(20～30秒)
- ◎痛みのない範囲でその姿勢を保つ
- ◎自然に呼吸していきを止めない

朝起きた時や運動前には、ストレッチングで体をほぐす習慣をつけましょう。

## 西灘ふれあいのまちづくり協議会 運営委員

委員長	小島 貴
副委員長	小谷 辰次
書記	杉本 勝弘
施設管理部	脇本 肇
委員	小谷 辰次
事業交流部	脇本 肇
部長	小島 貴
福祉対策部	小島 貴
部長	小谷 辰次
防災防犯部	小谷 辰次
部長	小島 貴
広報部	小島 貴
部長	阿賀谷 操
監事	長友 大
	中谷 恵美
	重松 美代子
	上林 秀美
	阿賀谷 操
	杉本 勝弘
	脇本 肇
	小谷 辰次
	小島 貴



西灘ふれまち協地域図

### 編集後記

西灘ふれまち協議会発足から活動が定着しつつあり、第一号発刊に至りました。発行にあたりご尽力を頂いた方々、ありがとうございます。来年三月には第二刊を予定しております。(広報部会)

西灘ふれまち協の趣旨

一歩外に出てできる範囲で出会い・話し合い・体を動かすこと  
 の状況は下記のとおりです。  
 皆様と共に 西灘ふれまちをにぎやかにしましょう。

水・金曜日計85名を超える人が体を動かす！



ラジオ体操あおぞら会

子供含め500名を超える人が楽しみを！



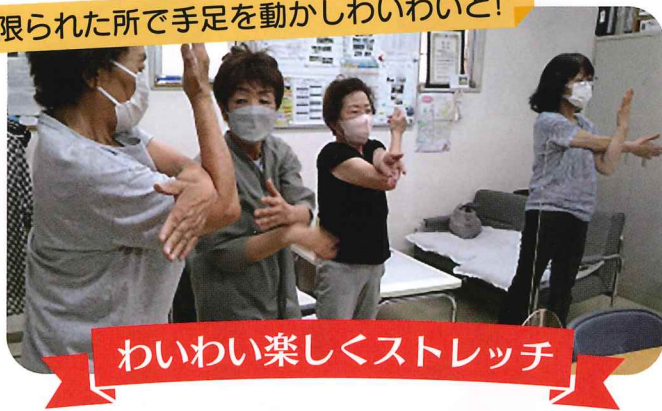
夏まつり

お昼をサンド軽食でわいわいと話を！



わいわい喫茶

限られた所で手足を動かしてわいわいと！



わいわい楽しくストレッチ

昔の記憶を掘り起こせたかな！



えんがわサロン落語講演会

新しい知識にチャレンジした結果だよ！



えんがわサロン AED研修会

投げた輪が思ったピンに入るや！



えんがわサロン輪投げ大会

皆さんの力で西灘のまちを清掃したよ！



美しいわが町クリーン作戦

ふれあいのまちを賑わいと人で繋がる町に



西灘ふれまち協議会が昨年4月から自治会館1階に  
 西灘地域福祉センターを設け運用しています。

モットー

人との出会いを！  
 人との話し合いを！  
 身体を動かして！

ラジオ体操あおぞら会

毎週水・金 午前9時～  
 西灘西公園グランド



夏祭り

毎年8月26日  
 午後6時～8時  
 求女塚西公園



わいわいストレッチ

毎月第3金曜日午後2時～  
 西灘地域福祉センター

わが町クリーン作戦

毎年2回午前9時30分～  
 西灘地域福祉センター  
 集合後 各地域清掃



えんがわサロン

講演会、輪投げ、映画、ダーツ  
 ボッチャ、けん玉等々  
 毎月第3月曜日  
 午後1時30分～3時30分  
 西灘地域福祉センター

わいわい喫茶

毎月第3水曜日  
 午前10時30分～12時45分  
 西灘地域福祉センター

西灘地域福祉センターは地域団体（自治会、和光会等）と共に活動しています。

囲碁・将棋の会

毎週水曜日  
 13時～  
 西灘地域福祉センター

カラオケの会

毎週火曜日  
 13時～  
 西灘地域福祉センター

太極拳

毎週水・金曜日  
 8時45分～  
 西灘西公園グランド

