

ふれあいの町～

にしなだ

第4号

発行日 令和7年3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 實

編集人：広報部会

エコノバ（資源回収ステーション）



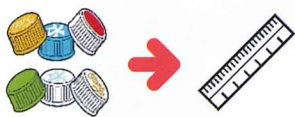
神戸市では、利用目的を明確に定めた上でリサイクルに適したプラスチック品目を品目別に集めることで、より効率的かつ高品質なリサイクルを進める「まわり続けるリサイクル」を推進しています。西灘地域福祉センターも1月29日から仲間入りしました。質の高いリサイクルを目指し、誰もが関わる「ゴミ出し」をきっかけに新たな交流が生まれるコミュニティ拠点にしていけたらいいですね。

開設場所：西灘地域福祉センター（灘区都通3-2-3 灘南部自治会館1F入口）

開設時間：毎日9時00分～17時00分（土曜・日曜・祝日休館）

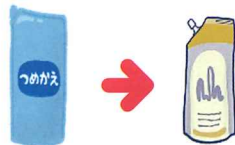
回収品目：ペットボトルキャップ、つめかえパック、歯ブラシ、プチプチ

ペットボトルキャップ



ボトルキャップはプラスチック製B用品に

詰め替えパック



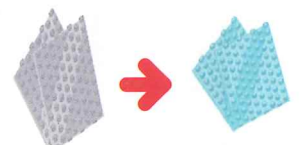
詰め替えパックは新しいパックへのリサイクルに挑戦中

歯ブラシ



歯ブラシはプラスチック製B用品に

プチプチ



プチプチは再びプチプチに

利用方法



家庭で資源を水洗いして乾かします



指定ゴミ袋に入れずに資源回収ステーションへ



開設時間内にそれぞれの回収ボックスに入れて下さい



資源出しのついでに、ご近所の方と楽しいおしゃべり！
無料のコーヒーサービスがあります。

ネスレ日本（株）提供

資源出しというエコな活動をきっかけに、地域交流が生まれるコミュニティ拠点になります様、皆様のご協力よろしくお願い致します。

西灘ふれまち委員長 小島 實

地域の皆さんとの楽しいふれあい

わいわい喫茶



上記の様な昼食を提供しています。
皆さんはどの料理がお好みでしょうか。
狭い台所でお尻をぶつけ合いながら
切ったり混ぜたり盛り付けたり、試行錯誤
しながら皆様が喜んでくれる顔を想像し、
わいわい楽しく調理しています。
(スタッフ8名)



地域の皆様の楽しいふれあいの場として月1回参加頂いております。
「美味しかったよ。次回も楽しみにしてま〜す」という言葉が嬉しいです。



ワイワイ ストレッチ



家で1人でストレッチしてもなかなか続きません。
みんなで、ああでもないこうでもない、ワイワイ雑談しながら少しでも体が楽になったらいいな。
(雑談の方が多いかもかもしれませんが楽しいです)

西灘小学校の生徒達とのふれあい

学習のねらい

大地震災害を減少する為の知識を得、西灘の町を歩きながら、小学生の目で地域をよく観察し、対象となるものを正しく見極めよう。



資機材庫の確認
(ハンマー・バケツ等)



道路上の資機材の確認
(消火栓・指示版・防犯カメラ等)



子供達の一生懸命の姿勢に頼もしさを感じました。

新春三社参り 高砂・鹿嶋・射楯兵主神社



高砂神社



鹿嶋神社



射楯兵主神社

よし！今年も頑張ろう！家族で良いスタートが出来ますように。

私達の町の桜。今年も大きな花を咲かせます様に。



西郷川



西灘西公園

何度でも 挑戦せよと 咲くさくら
いつまでも 咲いて見せます 乳母さくら



今回は、寒い時や雨の日でも簡単にできる**運動**を取り上げました



壁に手をついて、かかとを上げてつま先で立ちます。



肩幅に足を開いて立った姿勢からお尻をおろしていきます。



膝をまっすぐになるまで伸ばします。

つま先立ちしながら、足を上下

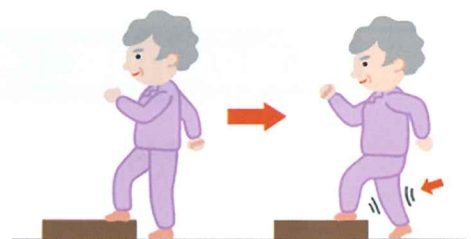
足指を回す

つま先を引き上げ、下げる



足首を回す

ふくらはぎを軽くマッサージ



10センチ程度の台へ上り下りを繰り返す
下るときはひざを伸ばす



運動の大切さは誰もが解っていますが一歩を踏み出すことはなかなか大変です。まずは、日々の生活や環境のなかに身体活動を増やせるチャンスがたくさんあることを見つけていきましょう。**今よりも1日10分多く体を動かす**ことで、寿命を延ばしよりよい生活を手に入れることができます。健康のための一歩を…。