

発行日 令和7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3-2-3
 電話：078-881-7801
 発行人：西灘ふれまち委員長 小島 寛
 編集人：広報部会



エコノバ（資源回収ステーション）

「資源出しのついでに、気軽に立ち寄れる交流スペースを設けており
 「世代を超えた新たな交流が生まれる拠点」を目指しています。」



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。



神戸市では、利用目的を明確に定めたうえ、より効率的かつ高品質なリサイクルを進める「まわり続きリサイクル」の取り組みを進めています。ごみの減量・資源化を目的として神戸市のエコノバ「資源回収ステーション」で使用済みの使い捨てカイロを回収し、中身の鉄粉を資源として再利用する実証実験をしています。

※(5/31をもって終了。普段は燃えないゴミとして回収)

回収したカイロは、内容物として不織布袋に解体・分別を行いその後、内容物中の鉄粉を還元処理することで鉄粉7製品の原料として生まれ変わります。

わが町を美しく（ふれまちクリーン作戦）



自分達の町を 一層美しく 住みやすくする為に…。

今年度より灘区長に就任致しました岸上です。日頃より地域福祉センターの管理運営や求女塚西公園での夏祭り、毎月開催されている「わいわい喫茶」など地域行事の企画・実施にご尽力頂き、心より感謝いたします。



灘区長 岸上佳代

西灘ふれまち広報紙にふれて

ふれまち健康教室（あんしんすこやかセンター）

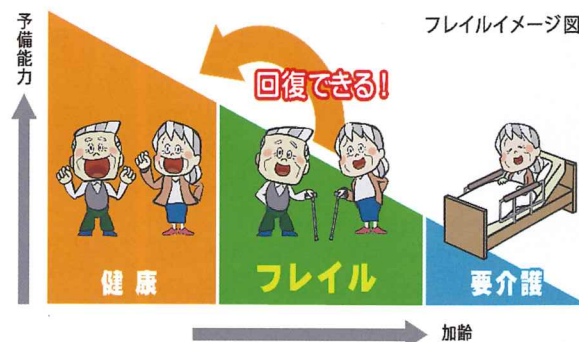
健康寿命を延ばすには、フレイルにならない様に！

フレイルとは、身体的機能や認知機能が徐々に低下しつつある状態

フレイルにならない為のチェック項目

チェック1～2個は、フレイル予備軍、3個以上はフレイル

- ☐ 体重減少：半年で、意図せず体重が2kg以上減った
- ☐ 筋力低下：ペットボトルの蓋を開けられない事がある
- ☐ 疲労感：ここ2週間、わけもなく、疲れた感じがする
- ☐ 歩行速度：横断歩道を青で渡り切れないことがある
- ☐ 身体活動：軽い運動やスポーツを週に1度もしていない



健康寿命を延ばすポイント

平均寿命	男性81歳	女性87歳
健康寿命	男性72歳	女性75歳

- 栄養：一日約50g～60gのたんぱく質を摂取。必ず3食ごとに。
- 運動：早歩き20分、スクワット（椅子にゆっくり座るのも効果的）
- 社会参加：人とのかわわり。孤立、閉じこもり防止。（公園掃除など）
- 口腔：パタカラ体操、唾液線マッサージ。カラオケ、おしゃべりは◎



地域のみなさまと実行委員



輪投げ



スーパーボールすくい



金魚すくい



ポップコーン



夏まつり



ご来賓のみなさま



灘区長さんのご挨拶



校長先生が来た〜!



自治会長のご挨拶



盆踊り



もう少し踊りた〜い!



ビンゴゲーム



ナゾの人物も来た〜!

