

ふれあいの町～

にしなだ

第7号

発行日 令和8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 實
編集人：広報部会



「まわり続けるリサイクル」
エコノバって、なに？



資源を
水洗いすれば

指定ごみ袋
不要で

開館時間内
に持ち込めます

資源出しをきっかけに、その場でおしゃべりしたり
コーヒーを飲んだり、地域交流の場になります



限りあるプラスチック資源を大切に使うには、
効率よく集めてリサイクルする必要があります。

プラスチックには多くの種類があって汚れて
いたり、いろいろ混ざってしまうと集めたり、
リサイクルすることが、とてもむずかしい。

そこで、各家庭から出るプラスチックを市民
のみなさんの協力できれいに洗い、同じ種類ご
とに「資源」として集める仕組みを作りました。



これが神戸市の **エコノバ** です!!

映画観賞会

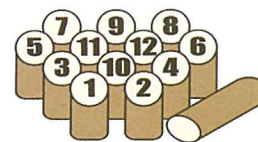
5月に「東京物語」を 8月は「TOKYOタクシー」を上映しました。
年に3回、笑ったり泣いたり、大変好評を頂いております。



「東京家族」
入場者数 30名



「TOKYOタクシー」
入場者数 30名



新たに **モルック** 始めました

モルックはフィンランド発祥のアウトドアスポーツ。

基本的なルールは、木製の棒（モルック）を投げて数字が書かれた木製ピン（スキttl）を倒す。得点は倒れたスキttlの数字や本数によって決まります。モルックは特別な運動能力や筋力を男女問わず楽しめ、非常に人気があります。





フレイルとは健康な状態と「要介護状態」の中間に位置する筋力や心身の活力が低下した状態をさす。「なんとなく疲れやすい」「歩くのが遅くなった」と感じたら身体が発しているサインです。



①予防運動

〈立ち貯筋 OF 王様スクワット〉



お尻と太ももを同時に鍛える

〈股関節お尻ストレッチ〉



柔軟な股関節がつまずきを防ぐ

〈片足立ちバランス〉



とっさの一歩を踏み出す

②運動をむだにしない「栄養の基本」

重要な栄養素	体に与える具体的な効果	特に多く含まれるおすすめ食品
タンパク質	直後の摂取が最も効果的	肉、魚、卵、大豆製品、牛乳
ビタミンD	筋肉の合成を促し、カルシウムの吸収を助け骨を強く	鮭、鯖、マイタケ、干し椎茸
カルシウム	骨粗鬆症を防ぎ、筋肉をスムーズに動かす信号を伝える	小魚、豆腐、牛乳、ヨーグルト

あんしんすこやかセンターの皆様にご協力いただきました。

7/19 ~ 7/28

ラジオ体操 第①~



求女塚西公園（参加人数 95名）



猿田彦神社（参加人数 85名）