

第17号(冬季号)

発行日:2022年(令和4年)2月15日

## News「心とからだの健康クラブ」

編集者  
Eメール  
〒666-22年17号  
冬季号

## 活動報告

昨年秋以降、減少していた新型コロナ(オミクロン株)が再び猛威をふるい始め、1月27日から兵庫県にまん延防止等重点措置がなされました。なお、2月上旬には10万人を超える感染者がありました。

私達の活動も拠点のクラブハウスなどが使用できず、残念ですが全ての活動を自粛せざるを得ない状況となりました。自粛中もDVDなどを用い自宅で身体を動かすように働きかけてまいります。

## 定例活動(1月27日~活動自粛中!)

◆いきいき百歳体操は毎週木曜日、三密防止(密閉、密集、密接)・マスク着用・消毒の徹底で開催。

◆定期的に学習会やミーティングを行い「自己研鑽、相互交流・親睦」に努めました。

◆カローリング&スローイングピンゴは、第1・第3土曜日を基本に開催しました。



## コミュニティ活動

◆青パト巡回を通じ、防犯や下校時の見守りなどを行いました。10月3日には青パト講習、交通防犯講演会(記念品:録音チュー)へ参加しました。

◆コミュニティ体育部会常任理議会、施設開放委員会へ出席し、コミュニティ行事への参画、学校施設の有効利用などを図りました。



## 川西市関連の活動

◆10月15日ホワイトボードミーティング(WB)基礎編

◆1月15日・22日・29日・2月5日・12日

WB 市民ファシリテーター養成講座(応用編)

ホワイトボードを用い議論の流れを可視化し、情報の共有を。プレゼン力を向上し情報発信力をUP。問題解決力もマネジメント力もバッチリ!?



## 防災活動

◆12月1日社会福祉協議会 防災セミナーで避難所運営ゲーム(HUG)“感染防止編”を学びました。

◆1月9日コミュニティ自主防災訓練&とんど祭り

◆1月10日ひょうご安全の日セミナー

災害時、要援護者を地域支援する知識の習得

◆1月12日川西市防災訓練



## 各種セミナーへの参加

◆11月3日東洋食品研究所「オープンセミナー」  
食品の加予防についての先人の知恵を!

◆11月26日東洋食品短期大学「定例講演会」  
野菜不足解消や外食産業とEXPO'70について

◆12月10日・24日・1月12日・28日護身体操  
少林寺拳法を通じ体づくりと心身の若返りを!



## 屋外活動(ウォーキング)

◆10月29日多田神社(有志で短時間にGo!)

天禄元年(970年)に創建。御祭神は清和源氏の五公(源満仲・頼光・頼信・頼義・義家)。鎌倉・室町・江戸の各将軍を輩出しました。

◆六所宮:伊勢・賀茂・稲荷・春日・住吉・熊野の神々が祀られ。巖島神社、田尻稲荷神社も。

