



第384号
 2024. 9. 1.
 発行/芦原地域
 コミュニティ
 TEL 33-1069
 発行者 木下 暁美
 責任者

若竹公民館

定期使用グループの紹介
若竹気功グループ No.5

活動内容	例会・曜日	時間	会費(月額)	入会金	活動場所
気功	第1・3 金曜日	17:30~19:00	3,000円	なし	講堂



代表の中島さん(前列左から4人目)、指導者の古高さん(後列中央)と一緒に

甲陽園方面からも来ています。いつも和気あいあいと、穏やかな雰囲気です。

⑤グループの特徴は？

近隣住民、甲子園、夙川、

④最高齢者は何歳？

すてきな88歳です。

③現在のメンバーは何人？

12人です。

②結成したきっかけは？

地域の人たちの健康と意欲向上が目的でした。

①発足したのはいつですか？

平成23(2011)年に若竹公民館グループに登録しました。

若竹公民館では、健康維持や趣味を生かすなど、自分自身を高めるため、自分に合ったグループで楽しい時間を過ごしています。

⑥長く続ける秘訣は？
無理や過度な運動がなく、リラックスした状態で、効率よく体をほぐすように構成された動きだと思えます。
筋骨のトレーニングから生活習慣を改善し、副交感神経を高め、自身の体へ意識を向けることにより、脳へ良い影響を与え、認知症予防にもつばや経路(エネルギーの流れ



文化祭の発表は、カラフルな気功ウエア(写真は昨年の文化祭)

⑦募集メッセージは？
健康は大切で、自分自身をはじめ、家族や友人たちを助けることだと強く感じます。何歳からでも始められ、体の調子に合わせてながら続けられます。
ぜひ見学に来てください。
*指導者 古高 春樹さん
*導引養生功日本総本部 神戸協会代表
*健身気功日本総本部 関西委員長
古高さんは、祖母、母親から引き継ぎました。代表の中島妙子さんは、発足当初からグループの代表を続けています。



静かな音楽に合わせて、心静かに練習...

来年30年を迎える

平成7(1995)年の阪神・淡路大震災から、令和7年1月17日で30年を迎えます。当時、西宮には全国からたくさんの方ボランティアが駆けつけました。

日本災害救援ボランティアネットワーク(NVNAD)は、震災から2週間後の2月1日、西宮のボランティア団体と西宮市が連携して発足した団体です。当初は「西宮ボランティア

ネットワーク(NVN)」の名称で、市内の被災者の支援活動に従事しました。

今では当たり前のようなですが、行政とボランティアの連携が被災者支援に効果的だったため、後に「西宮方式」と各方面で呼ばれるようになりました。

◎2本柱の活動に

翌年1月に、阪神・淡路大震災の教訓を、今後の災害に生かしていくため、名称を現在のものに改称。活動の範囲を広げて取り組み、「災害救援」と「防災啓発」の2本柱で活動を行っています。

これまでの主な災害の救援活動

- ・1997年(平成9年) 日本海重油事故災害
- ・2004年 新潟県中越地震
- ・2007年 新潟県中越沖地震
- ・2009年 佐用町水害
- ・2011年 東日本大震災
- ・2014年 丹波市豪雨災害
- ・2016年 熊本地震
- ・2018年



自作担架での救護の体験

防災啓発にも取り組み、災害ボランティアや防災などをテーマに、講演や講座



東日本大震災での支援活動

- ・2020年(令和2年) 西日本豪雨災害 大阪府北部地震 (熊本県を中心に各地)
- ・2024年 7月豪雨災害 (熊本県を中心に各地)
- 能登半島地震



災害時の停電時の歩行体験

の活動をはじめ、大人や子どもたちを対象に「森林体験ツアー」「わがまち再発見ワークショップ」「子ども防災クラブ」「防災パーク」など、さまざまなイベントなどの企画・運営を行っています。

キーワードは「誰でも、楽しく、気軽に参加できるように」。これらを大切に、体験型のプログラムを提供しています。

能登半島地震発生

(マグニチュード7.6)

今年元日、石川県を中心に、想定外の地震が発生しました。道路の陥没や隆起が多く見られ、停電や断水などにより、ライフラインがまひ。自宅の被害だけでなく、避難所などでの生活環境に大きな影響が出ました。

※次ページに続く

のうきょうは皆さまの金融機関です



大きく増やすなら...

JAの定期貯金

近くて便利がイチバンです。

JAの給与振込
年金自動受取り

JA兵庫六甲

兵庫六甲農業協同組合

西宮中央支店67-2284 (代)

1月2日、緊急会議を開き、4～8日の5日間、市内の各駅で街頭募金を実施。「支援をよろしく！」など、多くの声がありました。

◎第1陣が現地へ

いよいよ1月6～8日の日程で、第1陣の先遣隊として、大阪大学と連携して能登半島に役員とスタッフを派遣することにになりました。

先遣隊は、JR金沢駅まで電車で、七尾市にはレンタカーで行くことができました。到着した避難所の中島小学校には、100人を超える人たちが避難していました。

企業や個人から団体に寄贈された、マフラーや厚手の靴下、カイロや着替えなどの救援物資は、皆さんに大変喜ばれました。

第2陣以降は、6月までに計20回以上、ボランティアの皆さんと現地に足を運び、輪島市や羽咋市、中能登町や内灘町などで、救援物資や家屋の片付け、足湯、交流サロンなどでの活動をしました。

復興には相当な時間が必要なので、今後は大阪大学だけではなく、関西学院大学など



能登半島での足湯のボランティア

とも連携し、仮設団地の入居者や在宅避難者に対する見守り活動などを中心に、引き続き支援を継続していきたいと考えています。

各地で地震だけでなく、水害や土砂崩れなどの災害が起こるたび、多くの犠牲者が出る。☆乳幼児向けの防災アニメ制作。YouTubeで全話公開中。



災害は忘れた頃にやってくる時代は終わった!

- ① 南海トラフ地震、水害や土砂災害など「明日にきてしまうかも!」と、災害を身近なことだと捉える
- ② 公的な支援だけを待つのではなく、自分自身や家族で日頃から、できる備えを再確認しておく
- ③ 自治会活動や地域の行事などにも、積極的に顔を出して地域や近隣とのつながりを大切にしておく

いざというときに、1人でも多くの大切な命を守ることに繋がります。

地域のみなが助かるコミュニティーを、一緒につくっていきましょう!



・日頃から、マップ(右の冊子)は身近な場所に置いておく



黄色の表紙のマップ

・避難する場所は、家族で相談して決めておく

・大雨の状況は、気象庁の「キクル」を携帯電話やパソコンで検索できます
・地震発生時の対応は、揺れが収まったら広場などの安全な場所に逃げる

防災マップ(ハザードマップ)の活用

ており、そのほとんどが災害弱者といわれる高齢者や障害者がある人たちです。平成30年7月の西日本豪雨

災害で、岡山県倉敷市真備町では51人が犠牲。その約8割が災害弱者。避難が遅れた主な原因といわれています。

「スイカンなら大丈夫」と安心して頂けること 私達の目指すのは信頼度オンリーワンの企業

給排水管改修工事 設備点検
メンテナンス業務 空調工事



西宮市西宮浜3丁目14-3 TEL (0798) 22-9185(代表) http://suikan.co.jp

→あじさい会は
赤いエプロン



←ゆうぜん会は
ベージュのエプロン

「ことぶき給食会」は、ボランティアグループ「あじさい会」「ゆうぜん会」の協力を得て実施しています。

対象：70歳以上
開催：毎月第2火曜日（8月は休み）
場所：若竹生活文化会館

本日のメニュー
・夏野菜カレー
・スパゲティサラダ
・福神漬け
・デザート(スイカ)



ことぶき給食会

人生100年
笑顔いっぱい！
元気ハツラツ！

【いきいき体操津田町】



西宮いきいきグループ体操

【悠々会】



西宮いきいき体操の他に、塗り絵などもします

参加者
大募集

【10号棟自治会「さくら会」】



少ない人数でも
笑顔はいっぱい！

【いきいき体操あしはら】



壁面は大黒湯にあつたタイル画です ↓



「大黒湯」「^{えびす}戒湯」「三福湯」の3カ所の銭湯が統合された「芦乃湯会館」が、平成12年10月に完成。「大黒湯」の跡地には、大黒会館が平成18年に開館しました。

漁労機器・無線通信装置・航海機器・GPS機器・医療機器・ITS機器・無線LANシステム

FURUNO



古野電気株式会社

西宮市芦原町9番52号 TEL ; (0798)65-2111 (大代表)

www.furuno.com