



わ東灘・灘区会通信



グループわ東灘・灘区 2 月定例会報告

発行日 令和 7 年 2 月 22 日
会長 蛭田 武
編集担当 竹田 友子

開催日時：令和 7 年 2 月 22 日（土） 10:00～12:00 開催場所：灘区文化センター5 階 B 会議室

（出席者） 灘区：蛭田武・飯井冴子・中野邦子・坂徳城・鈴木肇 ・鈴木久子・大塚英昭・竹田友子・
山田初美、永吉郁子（以上10名）

東灘区：小林一雄・平井美知子（以上2名） 区会以外：男性1名、女性2名（以上3名）

わ東灘・灘区会担当理事 永吉郁子（灘 区会員と兼任） 計 15名（敬称略）

1・わ本部運営委員会等の報告

- 「ギャラリーわ」109号は4月22日発行予定。4月に総会案内と一緒に郵送します。
- R7年度会員状況（2/14現在）は44名です。年会費（2000円）払込みをお忘れなくお願いします。
- 区会、部会運営費（助成金）について・・・R6年度助成金は一律200円で総額45万円でしたが、R7年度は会費が上がり、増収（60万円）が見込まれるので、少しでも還元したい。
- 「国際車いすテニストーナメント」（開催日4/23～4/27）にボランティアの募集期間は4/21（月）～28日（月）
- 12月度わ本部主催行事として、「グラウンドゴルフ」に33名、「野鳥と自然観察会」に23名参加。
- わ本部総会が5月24日（土）に開催。午後から各部のアトラクションがあります。多くの方の参加をお願いします。
- 令和7年度学生募集。食文、音文、美工を除き、追加募集中（3/11まで）。紹介をお願いします。

2・講演会 「認知症の予防と生活習慣」

NPO 法人認知症予防サポートネット 講師：福田章 先生（理事長）

「西宮の前川清と言われています。」という面白い自己紹介から始まり、今の私達が気になりつつある認知症の予防と生活についての講演でした。その中より認知症を予防する生活習慣として①食生活、②日頃からの貯筋③コミュニケーション（地域活動、生涯現役）、④好奇心、趣味、⑤ストレスを溜めない。 皆さん、いかがでしょうか？

今回は初めての方や地元の方もご参加いただき、最後に認知症予防のためのもとても面白い川柳のユニークな「かるた大会」で大いに盛り上がりました。フレイル予防のためにも是非区会にもご参加ください!!

いろいろな企画も考えています。

○JR 六甲道駅付近清掃活動予定： 3月 12 日（水）8:30～

○都賀川清掃：R7年3月 29日（土）9:30～10:30頃まで

○西岡本防災公園清掃予定：第2日曜日 R7年3月 9日（日）8:30～

★次回東灘・灘区会例会（総会）

- ・予定日時：令和7年4月12日（土）10時～12時
- ・場 所：灘区文化センター 5階 D会議室



講演会の模様

