



わ東灘区・灘区会通信



グループわ東灘区 4 月定期総会報告

発行日 令和 7 年 4 月 12 日
会長 蛭田 武
編集担当 竹田 友子

開催日時 令和 7 年 4 月 12 日 (水) 10:00~12:00

開催場所 灘区文化センター5 階 D 会議室

(出席者) 灘 区: 蛭田武・中野邦子・坂徳城・小林美津子・永吉郁子・竹田友子 (以上6名)

東灘区: 藤永伸子・奥井雅晴 (以上2名)

わ東灘・灘区会担当理事 永吉郁子 (灘区会員と兼任) (敬称略 計8名)

1・ 総会

本日の出席者 8 名、委任状 18 名で合わせて 26 名です。(資料は当日配布)

報告事項(審議と承認)

- (1) 第 1 号議案 2024 年度事業報告・・・承認
- (2) 第 2 号議案 2024 年度会計報告・・・承認
- (3) 第 3 号議案 2025 年度組織体制・・・承認
- (4) 第 4 号議案 2025 年度活動報告(案)・・・承認
- (5) 第 5 号議案 2025 年度会計予算 (案)・・・承認

会 長 蛭田 武

副会長 坂 徳城

竹田友子

会 計 竹田友子 (兼任)

昨年に引き続きよろしくお願い致します。

2・ 令和 7 年度の活動計画について

(1) イベント企画

- ① 神戸茶摘み会 (5 月中旬から下旬)・・・5 月初めに先方の予定が分かり次第ご案内します。
- ② グラウンドゴルフ大会・・・5 月 29 日 (木) 昨年同様、王子公園スタジアムで実施予定。
- ③ 講演会・・・4/12 (転倒しないための歩き方)・6 月・10 月を予定。(セミナーのテーマ未定)
- ④ Xmas ミニ音楽祭 (1 2 月)・・・昨年は場所が取れず中止にしたが、今年度はもう少し大きな
場所で検討。出演参加団体を募り、観客動員もはかる。

(2) 学習支援・学校園ボランティア (小学校中心)・・・従来通り灘区で 2 校継続する。できれば
東灘区内の小学校での学習支援も模索する。

(3) 清掃活動・・・東灘区会は、西岡本防災公園 (毎月第 1 又は第 2 日曜日)

灘区会は、JR 六甲道付近 (毎月第 3 水曜日)、都賀川流域 (年 4~5 回不定期)

(4) 会報誌の発行・・・2 か月に 1 回の定例会議開催後、区会員に会議内容やその他情報を配信。

(5) その他・・・わ本部、他区会や地元ボランティアセンターからのボランティア活動などを中心に
要請のある案件についても積極的に対応を検討する。

3・ 会計予算

今年度の「わ」助成金は会員一人当たり ¥200 と更に ¥10,000 の補助金がつくとのこと。

★ 次回東灘・灘区会の定例会議

- ・ 日 時: 令和 7 年 6 月 21 日 (土) 10 時から 12 時
- ・ 場 所: 灘区文化センター 5 階 B 会議室
- ・ 内 容: 区会活動の報告、グループわ本部からの情報、その後「セミナー」(1 時間程度)
たくさんの参加をお待ちしています。

令和7年（2025年）第1回 講演会（4/12）

「転倒しない歩き方」

あるかつ
（歩活クラブ・歩き方講師 荒牧秀樹）を開催しました。

○高齢者が転倒すればどうなるか

→ 歩くのが不安になる → 引きこもりになる → 認知症が進行する

○前兆として・・・つまずく。斜めになる。前屈みになる。

どれもある。ある。ある。といったお話から始まり、必ず毎日1回10秒の背伸びストレッチをしましょう。ということで、壁にかかと、臀部、後頭部の3点をつけ、ひとりずつ姿勢のチェック（全員かなりの癖がありました）からストレッチの仕方を教えてもらいました。

その他のストレッチ、歩き方等の注意点も含め実際に皆さんで楽しくやりました。講師：荒巻氏
習慣となるようわずか10秒でも続けないとダメなので、次回（半年後）のセミナーの時には、どれくらいの成果が出るか、報告が楽しみです。

今回参加できなかった方も、次回は是非一緒にいかがですか？



70歳以上の高齢者にとって、足の衰えは深刻な問題です。
今回のセミナーでは、何となく歩いている姿勢から直されました。

◆「第4回東灘・灘・兵庫区会連合グラウンドゴルフ大会」開催のお知らせ◆

一昨年以來開催されている「グラウンドゴルフ大会」がこの春も王子スタジアムで開催します。王子スタジアムは昨年で使用できないと聞いていたのですが、今年も秋まで使えるそうなので、実施することにしました。

是非、多くの方のご参加をお待ちしています。



記



(1) 日 時：令和7年5月29日（木）9時～12時

(2) 会 場：王子グラウンド（スタジアム）（阪急王子公園駅から徒歩3分）

(3) 参加費：一人500円（賞品も出ます）

尚、この大会には灘区内の老人クラブのグラウンドゴルフ愛好会もいくつか参加します。

詳細のチラシは後日配布します。