

神戸市 第166号

中央

区老連だより

■発行
神戸市中央区老人クラブ連合会
神戸市中央区東町115
電話(078)335-7511

■編集・印刷
株式会社 ニチコミ
神戸市中央区栄町通1-2-7
大同生命神戸ビル7階
電話(078)333-7707
<https://www.nichicomi.com>



新年の訪れとともに、令和8年1月15日(木)、楠公会館において、神戸市中央区老人クラブ連合会の新年会が華やかに開催されました。

新年会は会長挨拶、来賓挨拶から始まり、乾杯の発声を合図に和やかな交流の場が広がりました。会場は終始、笑顔と温かな雰囲気にも包まれていました。

乾杯後はアトラクションが行われ、新舞踊や社交ダンス、カラオケ、民謡、サクソ演奏など多彩な演目が披露されました。なかでも、披露された皆さまのいきいきとした姿に、会場全体が元気をもらっとうひとときとなり、参加者同士の交流も深まり、笑顔あふれる新年会となりました。

本年も会員の皆さまが健康で、地域活動を通じてつながりを深めていける一年となることを願い、盛会のうちに閉会しました。



新年会で交流深まる 華やかなひととき



私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています



医療法人社団
海岸通デンタルクリニック
KAIGANDORI DENTAL CLINIC
平日は夜20:00まで診察しています

診療科目	診療時間	月	火	水	木	金	土	日
一般歯科	9:00~13:00	●	●	●	▲	●	●	×
小児歯科	9:00~13:00	●	●	●	▲	●	●	×
口腔外科	14:30~20:00	●	●	●	▲	●	●	×

休診日: 木曜日・日曜日(不定休・オペ日)、祝祭日
※土曜日は9時~17時に限ります
【URL】<http://www.hat-dental.com> ☎078-261-3300
神戸市中央区臨浜海岸通 2-2-3 ケーズデンキ HAT 神戸店3階

あなたの「入れ歯」は
しっかり噛めますか?

おがわ歯科医院

院長 小川 泰治 歯科・小児歯科・歯科口腔外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	/	○	○	○	○
14:00~17:00	○	○	/	○	○	○	○

【休診日】水曜・土曜午後 日曜・祝日
神戸市中央区中山手通3丁目10番5号-1F
☎078-803-8505

雨やくもりの日
しんどくないですか?

天気痛耳マッサージ

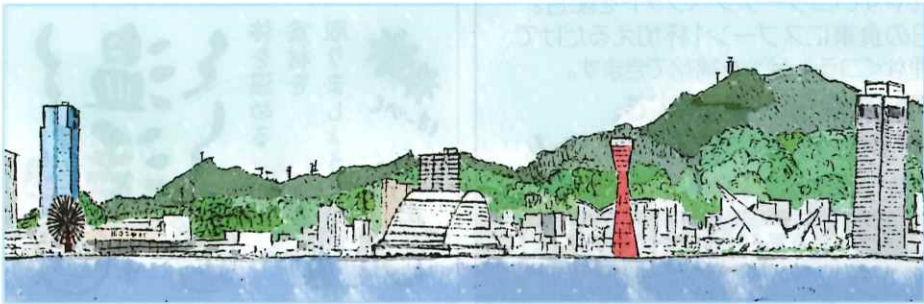
耳周りは効果的なツボがいっぱい!
頭痛や肩こりの緩和にテキメンです。

上下左右に
ひびく

ぐるっと
後ろに

温めながら
回す

寒くなる時期はなるべく耳を冷やさないように
イヤーマフラーや帽子などで防寒対策!



ずっと、元気に。

誰もがいつまでも活躍できる社会へ

ニチコミ
nichicomi

新年のご挨拶

2026年は飛躍の年に



中央区老人クラブ連合会
会長 福田 麟太郎

新年明けましておめでとう
ございます。令和8年の新春
をお健やかに迎えのこと
お慶び申し上げます。

昨年は大人気を博した大阪
関西万博そして記録的な猛
暑、また、日本憲政史上初の
女性首相の誕生があり全国的

に熊の被害が続出とさまざま
なニュースが日本を駆けめぐ
りました。

中央区老連においては4ク
ラブの解散があり全会員数が
1,000人を下回る所まで
きてしまいました。区老連行
事としては毎回の会員の参加

者が少ない中、まとまりもで
きと気あいあいと全行事を行
うことができてまいりました。
今年は一午一年です。中央
区老連も力強く駆けぬける馬のよ
うにこの1年弾みをつけ躍進
していきたいと思えます。そ
れには生きがいづくり、健康
づくり等、皆様のご参画とご
協力が不可欠となります。

最後に皆様方の今年1年の
ご健康とご多幸を願い、新年
の挨拶とさせていただきます。



定例会

朝ドラ「ばけばけ」講演会を行う

エバグリーン寿会 川本 靖夫

12月1日13時からエバグ
リーン集会所において「寿
会・定例会」(参加者50名)
を開催しました。

今月は従来とは、おもむき



講師の楠本利夫氏

を変えて私の友人でもある
立命館大学客員教授・芦屋大
学教授を歴任されてきた、楠
本利夫氏(現シニアルネット
ス研究会理事長)を講師に
招き、いまNHK朝の連続ド
ラマ「ばけばけ」で話題のラ
フカディオ・ハーンが、神戸に
暮らしていた頃のお話「神戸
時代の小泉八雲とセツ」とい
う講演をしていただきました。

ハーンは、アイルランド人
で英国陸軍軍医の父とギリ
シャ人の母の間で、ギリシャ
に生まれ、40歳で興味ある日
本文化を知るために来日、神
話の国出雲がある、松江市に
行きそこで英語教師をしまし
た。

当初小泉セツを家政婦とし
て雇っていました。のち結婚
して暮らしていましたが、熊
本第五高等中学勤務を経て、
1894年に神戸クロニクル
社への転職のため神戸に転居
しました(現 兵庫県中央労
働会館敷地)。



神戸では長男が生まれてい
ることもあり帰化することを
決意、複雑な帰化手続きがあ
り、小泉セツへの入夫願いが
兵庫県知事に承認され、日本
人となり名を「小泉八雲」と
改名しました。

神戸には約2年間居住し、
1896年東京帝国大学講
師として上京、のち早稲田
大学講師として勤務するも
1904年54歳にて心臓病に
より息を引き取り仏式葬儀で
東京に埋葬。日本での14年間
に2男1女をもつけ、「怪談」
「神国日本」など多くの著作
を発表して西洋に日本文化の
橋渡しをしました。

講演では、小説などには無
い裏話なども興味深く聞けて
60分公演がすぐ経過していま
した。
後、通常「定例会」に移行
し、無事終了いたしました。

私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

お汁にだけ！ 味かけるだけ！

コラーゲン
ペプチド
10,000
mg



Nestlé HealthScience

カラダに大切な
たんぱく質の一種
**コラーゲンを
手軽に摂取！**

「バイタルプロテインズ」は、体内で吸収
されやすいコラーゲンペプチドを配合。
毎日の食事にスプーン1杯加えるだけで、
無理なくコラーゲンを補給できます。
**砂糖不使用・無香料で、
食事や飲み物に加えやすい！**

※栄養成分表示[大さじすりきり約2杯程度(10gあたり)]: 熱量:36kcal、たんぱく質:
9.0g、脂質:0g、炭水化物:0g、食塩相当量:0.00-0.12g、コラーゲンペプチド:10,000mg

お問い合わせ
ご注文は
こちらから!

TEL 078(333)7707 FAX 078(333)7708

株式会社ニチコミ 受付時間/平日9:00~18:00 (FAXは24時間対応)

※大さじすりきり約2杯(10g)

春日野平安祭典会館

事前相談を承っております
ご葬儀に関する事は何でもご相談ください
皆様のご要望に沿ったご相談をいたします
神戸市中央区神若通3丁目2番6号
TEL 078-241-4200
URL <https://heiansaiten.com/>



11月6日中央区役所10階にて、10時から12時までいきいきクラブ体操と介護予防指導員の平田和美先生による「体幹を鍛え、楽しく動いてフレイル予防」の講習会を開催しました。

当日は31名が出席し、初参加の方も何人かおられ、緊張気味でした。まずDVD映像で座ってする体操、次に立って行ういきいき体操です。時間の制約上15分くらいで終了でしたが、皆さん「汗ばんで体がポカポカしたよ」と楽しそうでした。

次は姿勢を良くする体操で

す。壁立ち体操やちよい筋トしといつて、椅子に4〜5秒腰かけてゆっくり立ち座り、これを2〜3回椅子にもたれず良い姿勢で膝伸ばし。

次はうた声体操♪村祭りの曲に合わせて、脚力強化。続けること立ち上がる力がつきます。♪村の鎮守の神様の(足踏み

8回)♪今日はめでたいお祭り日(立ち上がる)♪ドンドン・ヒヤララ(高い姿勢で太鼓叩き)ドン・ヒヤララ(低い姿勢で太鼓叩き)♪朝から聞こえる笛太鼓(太鼓を叩きながらの姿勢でゆっくり座る)

次は、八角形に固いビーズと柔らかいビーズが入ったパフリングという道具を使った体操です。4人でグループになり、自分の名前を先に言い、次に相手の名前を呼びながらパフリングを投げ渡す。名前を覚えなければいけないので、前頭葉を使う頭の体操です。また、右手の人差し指でくる

くる回したり、次は左手の人差し指でくるくる回したりするゲームです。左手はなかなかうまくできないけれど、皆さん真剣に取り組んで必死の様子で、笑いあり、頑張っていると、お互い励ましておられました。

最後にフレイル予防で運動。ドキドキ30分、ちよい筋トし、次に人との交流。3つ目に栄養、お口の健康を保って、毎日無理なくコツコツ継続したら、「5歳位は、若々しく過ごせますよ」とのアドバイスをいただきました。お疲れさまでした。



平石女性委員長



平田和美先生

フレイル予防講座 体幹を鍛え、楽しく動いて フレイル予防

女性委員長 平石 晶子

指先使って脳を活性化!



私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

谷井 歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:30~午後1:00	○	○	○	/	○	○
午後2:30~午後6:30	○	○	○	/	○	○

休診日/木・日・祝祭日
中央区元町通2-8-14 オルタンシアビル702
☎(078)393-8248 Fax393-8290

当院は、入れ歯の治療に力を入れております!
地下鉄大倉山駅徒歩5分 訪問診療いたします
歯科・小児歯科・歯科口腔外科・矯正歯科

さくら歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~13:00	●	●	●	×	●	●
14:30~19:00	●	●	●	×	●	●

☎078-351-6411
神戸市中央区中山手通7-25-43

めまいを和らげるツボ

手の甲と手首のシワから指3本分の場所にあるツボをしっかりと押さえます。

外関(がいかん)

疲れや頭痛の軽減にも!

西原歯科医院

神戸市中央区東川崎町1-3-6 LS 神戸 3F
TEL.078-360-0648
<https://www.nishihara-shika.com>

食べ物 数え歌

1日に食べておきたい食べ物とその量を数え歌で覚えましょう。鉄道唱歌の節で歌ってくださいね。

肉いち、魚うなぎ、卵いち、牛乳2杯に豆ひとつ、野菜は5皿に、ご飯食べ、おやつは果物、かぞえうたよ

やまだ 整形外科クリニック

整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	●	●	●	×	●	●
午後3:30~6:30	●	●	●	×	●	×

TEL.262-6780

竹内医院

内科 循環器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9時~12時	●	●	●	●	●	●
午後1時~3時	往診検査	往診検査	往診検査	休	休	休
午後4時~7時	●	●	●	休	●	休

TEL.078-341-1150

よしこクリニック

女性ならではのぎめ細やかな診療

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~13:00	●	●	●	/	●	●
16:00~18:30	●	●	●	/	●	/

TEL.078-341-2975

ファッションショウ

ツナガル ファッションショウ

生田新生クラブ 城越 祥弘

生クラブで検討し有志数名で参加しました。

10月の区老連常任理事会で中央区社会福祉協議会より「芸術の秋、三宮プラッツでツナガル人と人、まち出合いがうまれる二日」とのキャッチフレーズで「ツナガル」ファッションショウ参加の募集チラシが配布され、生田新

皆さんどんな衣装が良いか、女性は着物が良いか、男性はジャケットとズボンか、どうしたら良いか、装飾はどうか。色々考え私は以前に保管していたラム革のジャケットと

ズボンと帽子。靴は今回調達し、家内は以前にタイで買った衣装で出場しました。色々考えることも楽しいことです。2人とも10年前に一度だけファッションショウに出演した経験があり、今回2回目です。本番は11月12日であり日にちがありません。当日は午前中顔合わせ、衣装披露、メイクさん、コーディネーターの指導を受け、生まれて初めてメイクしてもらいました。

つぎにリハーサルです。12時本番スタートで10分で会場の三宮プラッツに行き、会場では音楽もかかり、司会者の進行で最後のリハーサルです。この時は少々緊張しました。一番にファッションショウには高校生4人も出演、次に変面ショウ、二胡演奏。会場にはアート作品の展示もあり、また高校生によるドリンクの無料サービスの協力もあり、ありがたかったです。当日は平日でしたが宣伝チラシを主催者で配布されていたので多くの観覧者があり感謝感激でいっぱいでした。

87歳でいい経験をさせていただき感謝です。皆さんもいい思い出を抱かれたことと思います。今後このような催しがあれば参加したいと思えます。シニアクラブの皆さまも機会があれば参加して見てください。社会福祉協議会の皆さま大変お世話になりました。ありがとうございました。



明るいパープルのジャケットに爽やかなミントグリーンのマフラーを差し色に



おしゃれを楽しむことで、自然と笑顔に!



私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

外出が楽しくなる 筋力づくり、 はじめましょう

⑥ 背中伸ばし

- ①手を両膝の上に当て、背中を伸ばす。
- ②息を吐きながら、おじぎをするようにゆっくり前に曲げたあと、上体を起こす。
- ※最初は腕の力で、慣れてきたら背中の力で上体を起こす。

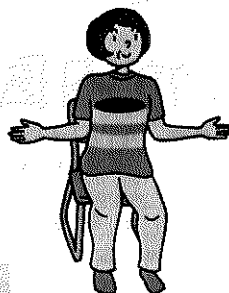
背中の筋力をきたえる



⑧ 腕の開き閉じ

- ①肘を90度くらいに曲げ、腕を開く、閉じる動作をゆっくり繰り返す。
- ※開くとき肩甲骨を寄せるように意識する。

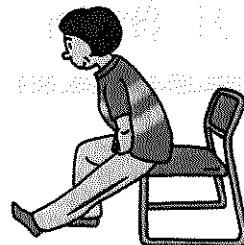
胸と背中をほぐす



⑦ 足の裏側伸ばし

- ①足のつけ根部分に手を添え、片足を伸ばす。
- ②背中を伸ばしたまま上体をゆっくり前に倒す。
- ③股、膝、ふくらはぎの後ろ側が伸びたところで静止、ゆっくり上体を起こす。

足の裏側の筋肉をほぐす



続けるコツと注意したいこと

毎日コツコツ「ちょっとがんばったかな」と思える程度に行いましょう。事前にかかりつけの医師に相談を。体調の悪い日は無理せずお休みを。体操時は水分の補給を十分に、体操後は十分な休養をとりましょう。体操は広く、明るい場所で行いましょう。

※体操で動いたり、ひっくり返ったりしないように、椅子は重くて丈夫なものを選んで行いましょう。

体操を始めるその前に!

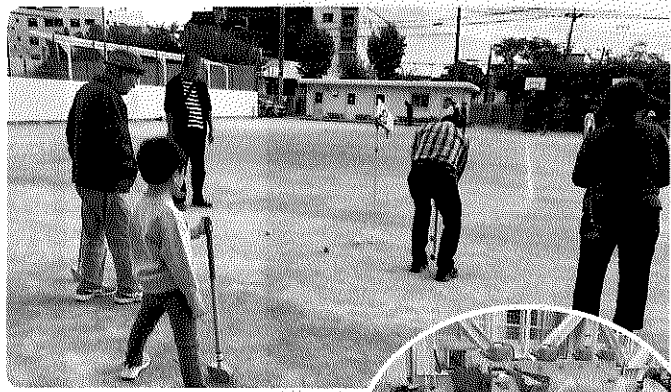
グラウンド・ゴルフ大会

雲中小学校の子どもたちとグラウンド・ゴルフ大会

南部雲中長寿会グループ 香川 珠子

雲中長寿会グループは、雲中長寿会、東部雲中長寿会、西部雲中長寿会、南部雲中長寿会と一緒に、活動をしています。

11月15日は、とても良い天気に恵まれて、子どもたちとグラウンド・ゴルフ大会を実施しました。1週間ほど前から小学校ではインフルエンザで学級閉鎖が増えており、欠席者が増え参加者が減って心配していました。児童の祖父母の参加や、長寿会グループに在籍していない方（児童）も数人参加され、校長先生も参加さ



子どもたちが見守るなか、慎重に…



景品もたくさん用意!



れ、楽しく交流できました。

おいしいちゃん、おばあちゃんと一緒に参加した子どもは大喜びで楽しそうでした。豪華賞品に大人と児童それぞれ

1位〜5位、ラッキー賞は各5名、ホールインワン賞、プービー賞それぞれこの賞ももらえなかった方には、残念賞をお配りし、みんなで楽しく盛り上がりました。

最後にご父兄の方も後片付けをお手伝いいただき、和やかな雰囲気でした。

季節の寄せ植え講習会

季節の花を五感で楽しむ いやしの時間

友愛福祉部



講師の土取玲子さん



中央区老連2025年最後の行事として12月11日（木）中央区役所1階多目的ホールにて「季節の寄せ植え講習会」が開催されました。32名の会員が参加し、講師として兵庫県グリーン協会より土取玲子様をお迎えし、葉ボタン（紅・白）、ピオラ、ガーデンシクラメン、班入りヤブコウジといった季節の花が用意され、花がより美しく見え

るように配置して植えるのかのコツを伝授していただき、各々が思う十人十色の花を生けました。講習中はお喋りを楽しみながらとても和やかであったか

私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

弱った足腰を
転ばない足腰に。

座ったままでも
足腰を強くする
貯筋体操

① 指先の曲げ伸ばし

①第2関節を軸に力を入れながら指の曲げ、伸ばしを繰り返す。
※いつでもどこでも日常的に行えます。

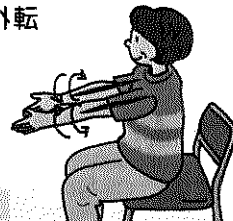
指の力がアップする



② 腕の内転と外転

①腕を伸ばす
②腕全体を内へ外へ交互にゆっくりひねる。

腕の筋を刺激する



首や肩から下肢まで、椅子に座ってゆったりストレッチ!

③ 肘の上げ下げ

①両手の親指を肩に軽くつける。
②肘を大きく上げ、ゆっくり下げる。この動作を繰り返す。
※肘を肩よりやや高く上げると刺激が大きくなる。
肩がすっきり軽くなる



④ 腕の上げと横曲げ

①胸の前で指を組んで頭の上へゆっくり上げる。
②右へ真横に少し曲げ腕を伸ばし、3秒くらい静止しゆっくり戻す。
※左右繰り返し行う。このとき反動はつけない。
脇腹を柔らかくする



⑤ 腰の前後曲げ

①両手を腰に当てたまま、上体をゆっくり後ろに曲げたあと、前に曲げる動作を繰り返す。
腹筋と背筋を柔らかくする



探訪ハイキング

世界遺産『高野山』（紀伊山地の霊場と参詣道）

ポニー住宝寿会 柿原仁一

奥の院入り口にて



2025年10月27日

（目）中央区老連主催で、探訪ハイキングとして「高野山奥の院」の参拝に行きました。

朝8時30分から、中央区各所を回って総勢91名の参加でバス2台に分乗し、9時には神戸を出発することができました。

高野山というのは真言宗の総本山で高野山の山全体が金剛峯寺の境内地とされているのです。

まず標高800mの境内地にある食事所に12時

少し前に到着、まずは昼食（ビール付きテーブルもあちこち）で美味しい料理に満足し、その後はいよいよ高野山の最も神聖地である奥の院大師廟へ片道1.2kmの参詣道をたどり大師廟へ向かいました。

弘法大師空海が入寂後1200年からの歴史を、今も御廟に籠もり世の安寧を祈り瞑想して居られる御廟のお側は、空気が代わった気がして敵かな清らかな気持ちになりました。

その後5分ほどのバス移動で、もう一つの聖地金剛峯寺前の駐車場に移動しました。

この付近は壇上加藍といひ、唐で密教の奥義を極めた空海が唐土から仏具の三

鈷を投げると、この地に飛んで行ったので、ここに道場を開いたのが始まりとの伝説があります。

この金剛峯寺と壇上加藍一帯の聖地巡りをしました。有名な紅葉の名所の中心地でもありますがまだ少し見ごろには早かったようです。しかし金剛峯寺、壇上加藍の根本大塔・金堂・御影堂の建物の荘厳さには感動するひと時を楽しみました。

高野山には、店頭販売でしか販売しない有名店の名物「生胡麻豆腐」を求めて参加した人も数人居て、お店まで少し距離があったそうです。速足で往復し、どうにか購入できたと大喜びの人もいました。

それを聞いて、そういったことも探訪ハイキングの楽しみ方の一つだと感じました。

今日も一日中天候に恵まれ、高野山では気温15度でしたが風もなく散策している間も爽やかなハイキング日和で事故もなく、予定時間通りに神戸に帰着することができました。良かった、善かった。

根本大塔



御廟の橋前にて



金剛峯寺にて



奥の院参道



昼食





フレイル予防の体操で筋力アップ!

令和7年11月20日(木)
中央区役所1階多目的ホールにて、友愛福祉部会主催の友愛・奉仕事業研修会が行われました。
第1部では健康づくり講座「フレイル予防講話・体操」として神戸リハビリ

テーション病院から理学療法士・高村佳輔先生、言語聴覚士・梶谷有里先生のお2人を講師としてお招きして、高村先生にはフレイルの身体的・精神的影響や社会的影響について、また梶谷先生にはオーラルフレイ

友愛・奉仕事業研修会 健康講座と落語の会

友愛福祉部



桂三之助さん



月亭八織さん

ル(口の虚弱な状態)について気をつけるべきことなどを学びました。
第2部では落語家の桂三之助さん、月亭八織(はおり)さんのお2人をお招きして、落語をしていただきました。八織さんは女性断家で、月亭八方師匠のお弟子さんだそうです。時折ドツと会場が沸くこともあり、楽しい落語を聴かせてもらうことができました。
笑いは、元気や健康でいることに非常に良いといわれています。会員の皆さまも、笑い合うことでフレイル予防に努めていきましよう。

文芸

宝愛句らぶ(ポー住宝寿会)



夕暮れの庭のかたすみ石落の花

和子

太極拳落葉拾いの園児見る

悦子

年の瀬や

ベートーヴェンの「第九」かな

千枝子

静寂や放射線治療年の瀬に

静

ポイントセチア選ぶ店頭親子かな

道子

金色の裸像輝く冬夕日

丘

仲良しの等級別れ蜜柑箱

和志



私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

縁結び・健康長寿の
守護神
生田神社
中央区下山手通1丁目2-1
TEL (078) 321-3851

福寿草
花言葉「永久の幸福」

不動産のご売却なら
株式会社スプリングホームにお任せください!
売りたい・貸したい
所有者様の思い出ある大切な不動産を
買いたい・借りたい人へ
縁結びいたします!
株式会社
スプリングホーム
TEL:078-803-8551
〒651-0056 神戸市中央区熊内町1丁目5番1号
営業時間 9:00~18:00 定休日 水曜日

貴金属・時計・ブランドバッグ
質預かり・買取もいたします
質 まつや質店
☎078-251-0109
営業 10:00~19:00
時間 (祝日11:00~17:00)
神戸市中央区琴ノ緒町4-6-1
休み/日曜日

中央区老連だより 第166号 発行 神戸市中央区老人クラブ連合会 神戸市中央区東町115 神戸市中央区柴町通1-2-7 大同生命神戸ビル7階 TEL 078-333-7707

老人クラブ入会のご案内



地域の仲間と支え合い、活動に参加して、充実した毎日を過ごしませんか。

あなたの仲間が待っています!



老人クラブは

こんな活動をしています!

- ★ボウリング大会
- ★わなげ大会
- ★研修旅行

- ★カラオケ
- ★グラウンド・ゴルフ大会
- ★ゲートボール

- ★季節のウォーキング
- ★健康講座
- ★奉仕活動 などなど

お問い合わせ

各単位老人クラブ連合会会長まで



スポンサーへのお礼

この度、中央区老連だよりの発行にあたりまして、広告掲載のご協力を賜り、誠にありがとうございました。

本紙は、高齢化社会に向かって会員の生きがい・健康・教養を高めながら交流の輪が広がるよう願って刊行いたしております。

今後ともなにとぞ末永きご支援をお願い申し上げます。

中央区老人クラブ連合会

編集後記

新年あけましておめでとうございます。“区老連だより”もどうか新年を迎えることができました。

それぞれの単位クラブの会員の皆さまが興味をもって読んでいただけるように心がけていますが、果たしているとは思いません。

「身近な人が載っている、自分たちの事

が書かれている。」が一番目を留めることに繋がると思います。

単位クラブの行事、楽しんでいる仲間たちなどの宣伝をこの広報紙を使って大いに利用していただきますよう、今後の更なるご協力いただきますようお願い致します。

新しい年が、皆さまにとって良い年でありますように。(広報担当) 柿原 仁一

私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

成年後見・任意後見のご相談
 司法書士 行政書士 **中村宏二事務所**
 成年後見・不動産登記・商業登記・債務整理
 公益社団法人 成年後見センター・リーガルサポート 所属
 〒650-0023 神戸市中央区柴町通2-2-2 和栄ビル504号
☎(078)599-8070

思いをカタチに
句集
 春潮
 TEL 078-333-7707
 ニチコミ

KHD 神戸ハーバー 歯科クリニック
 Kobe Harbor Dental Clinic

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:30	○	○	○	○	○	※	△
14:30~19:00	○	☆	○	△	△	△	△

 ☆14:00~18:30 ※13:00まで【休診日】土曜午後・水曜・日祝日
新患歓迎!
 神戸市中央区吾妻通 5 丁目 2-20 賀川記念館 1F
TEL.078-291-4618

なかなか眠れないときは...
一旦床から出てみましょう。
 眠気がないのに早い時刻から床に入るのはやめましょう。そんな時は一旦床から出て、本を読んだりするのもよし。就床時刻にこだわり過ぎないようにしましょう。
睡眠時間は人それぞれ、日中に支障が出なければ十分眠れていると考えましょう。
 眠りが浅いときは、むしろ積極的に遅寝・早起きをするのも、睡眠効率を改善するのに有効です。
睡眠中の激しいイビキ、無呼吸、足のピクツキ・ムズムズ感は要注意!
 すぐに専門医を受診しましょう!

白椿
 花言葉「完全なる美」

かぜ予防に効果のある**ツボ**
 肘を曲げてきたシワから指3本下で押すと響くところが**手三里**
 大腸と粘膜炎に
 関するツボなので
 風邪などの
 感染症対策に◎!
 手三里(手さんり)
 5秒押して離すを1~2分
 ※食後30分位、お酒を飲む前は避けましょう。異常を感じたら止めてください。