

福祉だより ぬくもり

第64号

平成24年8月30日

西宮市社会福祉協議会
山口支部北六甲台分区
分区長 生田 収



五時三十分には、夜店がオープンし、お母さんに連れられた子供たちの楽しそうな姿が見られました。六時三十分には自治会の船津副会長司会で盆踊りが始まり、最初に青木会長の挨拶がありました。

第二十七回北六甲台盆踊り大会

年々賑わいを増す敬老席

今年も楽しみにしていました北六甲自治会の盆踊りが、八月十八日に北六甲台小学校校庭で開催されました。前日の朝八時半から夕方四時まで会場設営のお手伝いをしましたが、こんなに大変なことだとは思っていませんでした。自治会館から盆踊りの道具や備品を運搬したり、簡易トイレの電気設置や本部席用のテントを張ったりと汗だくの作業でした。

当日二時半頃から雷や雨で、一時はどのようなかと心配しましたが、五時過ぎには雨も上がってひと安心でした。水浸しのグラウンドも、防犯委員の方々によって砂が入れ



大いに賑わった敬老席

社協も生田分区長はじめ多くの役員が、来場されたお年寄りの接待に忙しく動いていました。敬老席への来場者数も年々増えて、賑わいを見せています。子供広場では、子供たちにブンブンゴマや紙飛行機、ストロー笛などの材料を配っていました。



福祉講座

元気に歳を重ねましょう

福井 美也子



7月6日、第一回福祉講座が開かれました。雨の切れ間に、約30名の方が参加されました。

山口保健福祉センターの保健師・北原さんから「老い」による心と体の変化、またそれにどう対処すればよいかについてお話して頂きました。

自分の身に起きていることなので、ひとつひとつ頷きながら聴くことができました。

椅子に座ったままできる簡単ストレッチも、その場でできる有酸素運動を心がけて下さい」とのことでした。

元気に歳を重ねる為には、バランスのとれた食事、適度な運動、良い睡眠、友人との楽しい時間も大切です。日頃の心がけで自分のできることはたくさんあるとあらためて気づかされました。

この日は手軽に楽しめる新しいスポーツのひとつ、スポーツ吹矢も体験することができました。まず経験者のデモンストレーション。ゆっくりした動作から筒をかまえると、思いの外大きな音をたてて、矢は見事に的に命中。「ホ～ッ」と歓声があがりました。日本スポーツ吹矢協会公認指導員の足立さんに私たちも教えて頂きました。大切なのは呼吸。吹矢式呼吸法は気功のそれに通じ、体にととても良い効果があるそうです。初心者も意外によく当たり、参加された皆さんも楽しそうでした。運動もでき、賑やかな福祉講座となりました。

スポーツ吹矢に興味のある方は、スポーツ21にお問い合わせください。

社協会員会費報告

ご協力ありがとうございました

個人 530口	265,000 円
企業 16口	80,000 円
合計	345,000 円

8月20日現在



