

福祉だより



北六甲台&上山口東の住宅街

ぬくもり

第86号
平成28年4月21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

●発行/社協北六甲台分区●発行日/偶数月●編集/北六甲台分区広報部●配布エリア/北六甲台・上山口東

高さを見せていました。今年で十四回目となるさくらまつりは、社協山口支部が中心となり、関係団体や、特に山口中学



平成二十八年年度のさくらまつりは、四月二日、有馬川沿いの緑道周辺で開催されました。絶好の花見日和となった会場は、屋前から人の波で大にぎわいとなり、地域の人々の交流の場として人気の

会場を埋める来場者

花見日和で大にぎわい

第十回桜まつり

が、この日は、前夜の雨もあがり、朝から春の青空が広がって気温はぐんぐん上昇。各地で二十度を越えそうという二ニュースが届く中、花見の人たちも少し汗ばんでいるようでした。



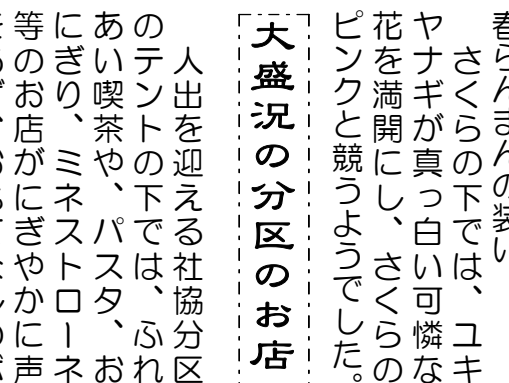
校の多大な協力もあって、毎年開催されてきました。これまで雨風の日や小雪の舞う時もあり、当日のお天気も心配されました

八分咲きさくらの下で

花見日和で大にぎわい

第十回桜まつり

今年のは、子どもと一緒に楽しめました」と笑顔で話していました。子育てひろば「友だちつくるう」は、就学前の



今年のさくら下では、ちょうど八分咲きほどでピンク色の花がすみは輝くよう。まだつぼみの木々もありましたが、全体には春らんまんの装い。

大盛況の分区のお店

花見日和で大にぎわい

第十回桜まつり

初めて訪れたという家族連れの人、有馬川沿いのさくら並木の美しさ、祭りの人出に驚いたと話し、「夏の盆踊りや、秋のお祭りなど、季節ごとに地域の人たちが交流する場が展開される場所は、共生の町づくりのつながりにつながっていき、感謝しています。」



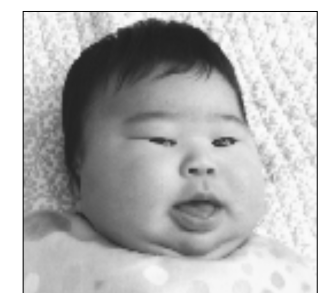
共生の町づくりのつながり

（広報部 柊野恵次）

花見日和で大にぎわい

第十回桜まつり

二月二十六日の子育てひろば「友だちつくるう」は、「ひなまつり」のお



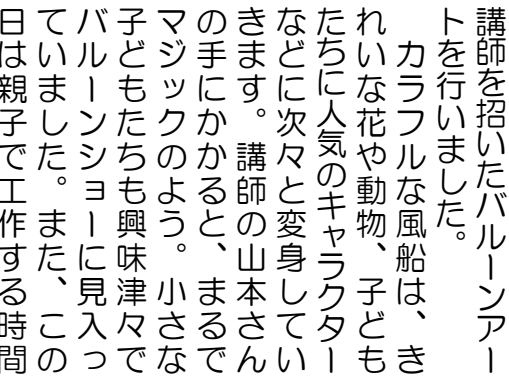
北六甲台三丁目 山崎心桜（こはる）ちゃん（三カ月）

子育て支援部「ともだちつくるう」

花見日和で大にぎわい

第十回桜まつり

祝いと阪神県民局の出前講師を招いたバルーンアートを行いました。



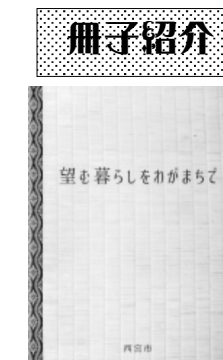
高齡者が自宅で医療、介護を受け

冊子紹介

花見日和で大にぎわい

第十回桜まつり

西宮市発行「望む暮らしをわがまちで」



在宅療養ガイドブック

ながら療養生活を送ることが現実的で差し迫ったテーマになりつつあります。この小冊子はそうしたテーマを考える上での入門的なガイドブックとしてよくできています。

花見日和で大にぎわい

第十回桜まつり

山口苑ボランティア研修会

健康寿命を延ばす食事のコツ

ボランティアコーディネーター 瀬口久美子

三月二日、特別養護老人ホーム山口苑で栄養係長管理栄養士の中島由貴さんから二つのテーマについてお話を聞きました。

■シニア世代の健康保持

筋肉の役割や筋肉を弱らせないための運動・食事について学びました。筋肉は年齢とともに低下し、筋肉が減少することによって病気のリスクが高まります。予防策は、筋肉トレーニングです。高齢になっても筋肉量を増やすことが出来、特に下半身を鍛えると良いとの事。いすに座って脚上



■簡単便利な調理のコツ

簡単で後片付けが少なくて済む料理レシピを学びました。電子レンジや炊飯器、ジップロックを使用する方法。手抜き大好き主婦（私の事）には嬉しい。「混ぜてチンするだけやっ」と早速今晩やってみよう。試食も頂きましたがどれも美味しく、昼食後でしたがペロリと完食。中でも炊飯器で作るローストビーフは、今後我が家のイベントの一

品にしたいです。
今回の研修会で学んだことは『コツ』です。歩くときはいつもより速く！

ボランティア交流会

多くのことを学べるボランティア

北六甲台ボランティア 常任リサ子

三月二日、社協北六甲台ボランティアセンター主催のボランティア交流会が行われました。

普段それぞれの場所で活動している為、会う事

買うなら赤身！など日頃から日常生活で心がけていれば健康寿命が延び楽しく笑顔で過ごせますね。

この少ないメンバーが一堂に揃い昼食をとりながらの楽しいひと時を過ごすことが出来ました。初めてお会いする方もおられ、中には今年九十

福祉講座「成年後見制度を学ぶ」

研修部 盛田幸恵

「成年後見制度」という言葉を目にしたことはありませんが、全く内容は知りませんでした。聞きかじり程度で、様々な理由で判断能力が不十分になられた方のための日常生活に必要な事務手続き等をして下さる制度であると理解しました。

でも私は特別じゃなくても誰でも最後の瞬間まで、まるっきりひとりでは生きられないと思います。そのために家族がいて、地域があつていろいろな制度があると思います。



北六甲台の公園清掃

はあとろぼん企画 筑紫豊

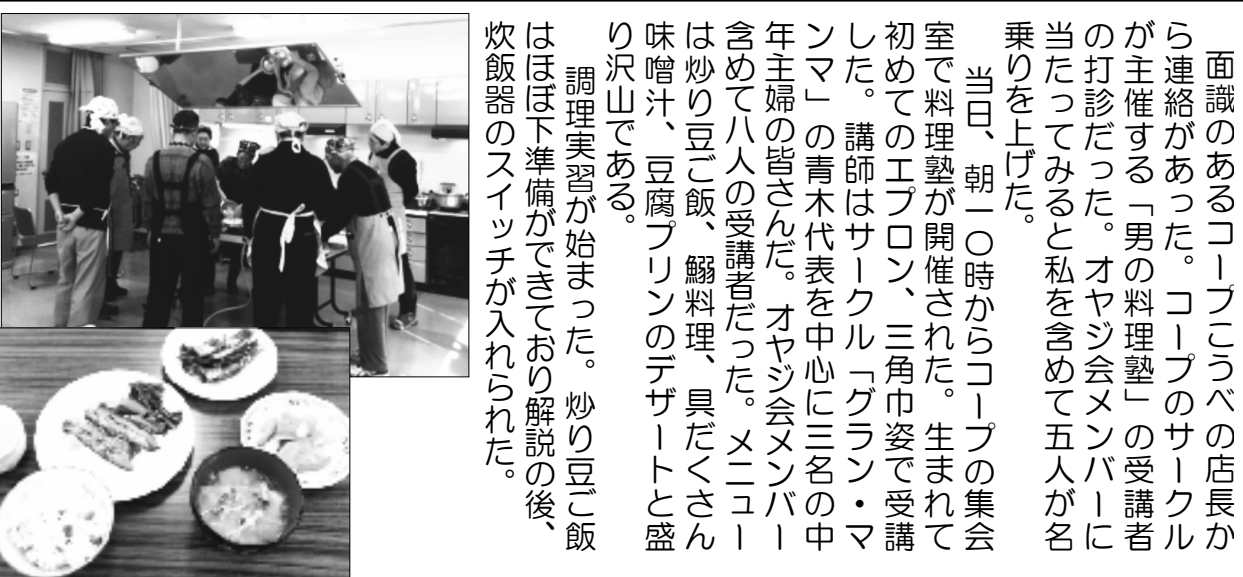


北六甲台自治会は平成二十二年十月に「暮らしのアンケート」を実施しました。その結果、多くの方が「きれいな街づくり」「住民どうしのコミュニケーション」の場づくり等を望まれていました。

それを受けて翌年一月からは当時の役員有志（現在のはあとろぼん企画）でサポートしながら公園清掃ボランティアを始め、現在五年になります。

最初は、鍋倉、北六甲台の二公園でしたが、現在では、天上、六殿、南の各公園を加え五カ所になりました。根から行う夏場の草取り、秋の落葉処理など大変な作業もあります。それでも作業後のきれいな公園で、お茶を飲みながら、言葉を交わしたり、道で出会った人から「公園がすいぶんきれいになったね。ありがと」と声をかけて頂くことでやって良くなったなと思います。

託契約を行い、各公園を月二日以上清掃し、半年毎に報告書を提出し委託料を受領します。清掃道具やゴミ袋、ボランティアお茶代等に充て、残金は自治会に目標額を寄付することをめざして活動を続けました。結果的に五年間で目標八十万円を越える九十五万円を寄付できました。この間、延四、六五二人の方に参加頂き、ゴミ袋四、四五五袋を回収しました。これもひとえに公園清掃活動を理解し、活動に参加して頂いた皆様のおかげです。



「男の料理塾」受講記

今年度二回開講！

ちよい呑みオヤジ会 日高昭夫

面識のあるコープこうべの店長から連絡があった。コープのサークルが主催する「男の料理塾」の受講者の打診だった。オヤジ会メンバーに当たってみると私を含めて五人が名乗りを上げた。

当日、朝一〇時からコープの集会所で料理塾が開催された。生まれて初めてのエプロン、三角巾姿で受講した。講師はサークル「グラン・マノマ」の青木代表を中心に三名の中年主婦の皆さんだ。オヤジ会メンバーも含めて八人の受講者だった。メニューは炒り豆ご飯、鰯料理、具だくさん味噌汁、豆腐プリンのデザートと盛り沢山である。

調理実習が始まった。炒り豆ご飯はほぼ下準備ができており解説の後、炊飯器のスイッチが入れた。

三才の最高齢のメンバーも皆様と楽しそうにお話をされていました。

私もボランティアと言いつつながらほんの少しの時間を何らかのお手伝いをさせて頂けることが本当に幸せだと思っています。

認知症の方に対する接し方やその症状に応じての話し方など多くの事を学ばせて頂いております。このボランティア活動に尽力されているコーディネーターの皆さまに心から感謝を申し上げます。

具だくさん味噌汁は具材のジャガイモ、サツマイモ、大根、人参などのカットの仕方や味噌の溶き方などを教わった。鰯料理は小ぶりの鰯は頭を落とし腹を裂いて煮付けにする。煮付け用の出し汁作りから指導される。大ぶりの鰯は開きにして骨を取る作業を教わる。この間、調理の手順、素材の解説、段取りの大切さが説かれた。一時半頃に調理を終えた。食材手当や下拵えをお膳立てしてもらったの実習である。それでもつくづく料理とは手間ひまの掛かるものだと思ひ知った。日頃の家の手料理のありがたさが身に沁みだ。

出来上がった料理を囲んでの昼食となった。初めて本格的に調理に関わった品々を味わい深くて良かった。食事をしながら講師と今後の開催についての意見交換もした。できれば定期開催をお願いしたいと要望した。

その後の講師とコープ店長との打合せで平成二十八年度の「男の料理塾」の開催が次のように決まった。オヤジ会以外の皆さんにもぜひ参加をしてみたい。

【問合せ】〇九〇 九八七八・六三三六（日高）

第一回 五月二十九日（日）
第二回 九月二十五日（日）
第三回 十一月二十七日（日）

いずれも時間は一〇時三〇分～三時三〇分