

六甲

発行所 六甲ふれあいのまちづくり協議会
 連絡先 六甲地域福祉センター
 〒657-0051
 灘区八幡町4丁目8-28
 電話 078-802-3104
 発行人 遠藤勝之
 編集者 広報部会

新年明けまして おめでとうございます

新年明けまして、おめでとうございます。地域住民の皆様におかれましては、益々ご健勝の事とお慶び申し上げます。

日頃より当センターの活動に対し、暖かいご支援、ご理解を賜りまして、厚くお礼を申し上げますと共に、今後も一層のご利用を頂ければ幸いです。去年の五月にコロナが五類に移行し、四年間中断していた各行事が戻ってまいりました。一月恒例のもちつき大会も実施される事になりましたので、多数の御来場お待ちしております。

さて、最近TV、新聞でSDGs・LGBT・ハッシュタグ・サブスク・インフルエンサー・フィードバック等、高齢者にわけのわからぬ言葉が一杯出て来て、又、日常で何かもスマホを使うようになるなど、時代が急速に変化していくのが実感されます。長寿社会の今、おいてきぼりにならぬように日々頑張りたいものです。

昨年は、世界中で観測史上過去最高の平均気温を記録、各国で猛暑、山火事による大火災、大水害、大干ばつと、経験した事のないような異常気象に見舞われました。

今年も続くとの予報ですので、皆様もくれぐれも猛暑に負けないようにしっかりと体力をつけて過ごしましょう。

元旦

六甲ふれあいの
まちづくり協議会
委員長 遠藤 勝之



A E D 訓練

十月二十二日(土)
六甲地域福祉センター
で八幡防災福祉コミュニティ(以下防コミ)のA E D訓練が行われました。



当日は二十名の参加者を三つの班に分け、地域の消防団員の方が講師となつて心肺蘇生法、A E Dの使い方、回復体位などを教わりました。心肺蘇生法、A E Dの使い方については一人ひとり実際に体験し、見るとやるとは大違いを実感しました。コロナ感染症の影響で以前教わった方法と少し違った部分もあり、心肺蘇生法訓練体験者の方々も新しい方法を身につける



よう訓練に励みました。

A E Dの機械は型によって少しずつ案内とかが違うようで、六甲地域福祉センターの機械についても学びました。

また、篠原防災福祉コミュニティでも同じく十一月十一日(土)篠原会館で灘消防団員四名の指導のもと参加者十五名で三班に分かれて心肺蘇生法、A E D操作訓練等、救命入門コースを受講しました。

もしもの時、家族や身近な人を救うためにも身につけておきたい心肺蘇生法です。講習を繰り返し受けることによって忘れることなく身につけることができます。これらの講習会は各地域でこれからも同様の訓練が行われると思いますが、皆さんも機会がありましたら是非ご参加ください。



あとがき

人工知能が発達し人間にとって代わつて、ロボットが車の運転や仕事、人の査定までも出来てしまう世の中になってきたとはいえ、四季の移ろいを五感を使って感じ楽しむ事が出来るのは人間ならではの喜びです。

旬の食材を頂き、その季節の花や風景をめぐる事は、心身の健康を保つ上で重要な役割があると思います。

この六甲地域福祉センターに於いても四季を通して色々なイベントや行事を行っています。地域の皆様もご参加下さる事で、季節を感じて頂き、新しい出会いや発見をしたり、楽しい時間を過ごして頂く事はフレイル予防にもなり、生き甲斐作りにもなります。

これからも人のふれあいを大事にして繋がりあう事で、みんなで、この地域を活性化して行きますよう。

(塩本 泰資)



第十八回

ふれあい餅つき大会

日時 一月二十一日(日)
午前十時~十一時三十分
場所 六甲地域福祉センター
(餅がなくなり次第終了します)

四年ぶりの行事でメンバーも交代して不慣れな事もあると思いますが、皆さんとご一緒に楽しく餅つき大会を行いましょ。

小さな子供さんから大人まで餅つき体験が出来る当センター人気の催しです。



笑福亭智之介 落語会

日時 二月二十五日(日)
午後一時三十分(開場)
午後二時(開演)
場所 六甲地域福祉センター
参加費 五百円
出演者 水遊亭 かめこ(夢の酒)
笑喜軒 一頁(となりの桜)
笑福亭 智之介(青空散髪)
中入り
豆乃家 光笑(いくじい)
笑福亭 智之介(餅屋問答)



餅屋問答

★ 太もも前の運動
座っている姿勢は背中が丸くならないよう注意する。筋力の強化でスタスタ歩けるように心がけましょう。水分補給も忘れないようにしましょう。



ふれあい健康講座

講師 中川響子先生

九月十五日(金)午後二時半より「毎日続けるストレッチ」と題して体を動かしながらお話を聞きました。

- 背伸び&肩甲骨の柔軟
 - 体側の柔軟
 - 太腿&ふくらはぎの柔軟
 - 内ももの柔軟
- 必ず息は吐きながらすること。伸ばしている部位がどこか、感じ取りながら二十〜三十秒ゆっくりと伸ばしていく。

第十五回マンドリンコンサート

十月二十八日(土)恒例行事のマンドリンコンサートが開かれました。七



十四名の沢山の方が参加されました。出演者は、関西学院大学マンドリンクラブのOB、OGの方々からなる「アンサンブル・ハイライツ」とゲストの男性の四部合唱「クワットロベッキイ」(四名のおじいさんという意味の名前)でした。

《演奏内容》

第一部：マンドリン・マンドラ・ギター・ベースの奏者十一人によるタンゴ、ワルツ、ちびっ子ソングメドレー等八曲演奏
第二部：アンサンブルによる三曲、ゲストによる四部合唱三曲、合同演奏による一曲

多彩な演奏と合唱に心癒されました。又、来年も開催される事を願って感謝です。



ふれあいパソコン教室

三月で現在学習されているクラスが終了します。四月から新たに、初めて学ばれる方を(含む)募集をします。ふるってご応募ください。

- 水曜日コース 第二・第四 午後一時三十分〜
- 木曜日コース 第二・第四 午前十時〜

毎回黒岩先生の楽しいお話・分かりやすい説明で約二時間、和気あいあいと進めていきます。多くの方の参加をお待ちしています。



参加者募集中

- ★ 囲碁ボール
 - ★ 第二・第四月曜日午前十時〜
 - ★ 輪投げゲーム
 - ★ 第一・第三木曜日午後二時三十分〜
- ※いずれも室内で天候に左右されることなく楽しめるゲームです。

令和5年 ふれあい文化祭



11月4・5日(土・日) 六甲地域福祉センターで 素敵な作品で飾られた文化祭が開催されました。 コヒー・紅茶・ケーキも 大変好評でした。