



2022.3.31 塩屋ふれあいのまちづくり協議会 TEL.078-752-7988



## ふれあい文化祭

1月29日(土)午前10時から午後1時、地域の方と手芸クラブの方に自慢の作品を多数出品していただき、展示会を催しました。

多くの方々が来場され、「ようできてるわ」「すご いねぇ」と、感心されていました。









# ライブinひまわりカフェ

3月12日(土)午前11時からの1時間、Fukuda+(フクダ プリュス)のお二人のピアノとパーカッションによるミニコン サートが行われました。

懐かしい曲や春の曲、自作の 曲などの演奏に引き込まれまし た。

手拍子で会場の皆さんも参加 して楽しいひと時でした。





## ふれあい学習会

# 一日手芸教室 干支 押絵(おめでた 福寅)

令和3年12月3日(金)、20名の参加者で、干支の寅の壁掛けを大坂タカ 子先生に教えて頂きました。

「どうしたらかわいい顔になるかな」だんだん出来上がってくると、「わー。かわいい」と、皆さん満足顔でした。



### からだに美味しい食事のすすめ



令和3年12月9日(木)、加齢とともに心身の活力が 低下する「フレイル」を防止するために、生活指導の講習会が開かれました。

講師の管理栄養士、上野樹世先生の明るく元気なキャラクターと、分かり易くためになるお話で、参加された方からも笑い声や積極的な応答があり、とても充実した講習会となりました。

# 健康講座

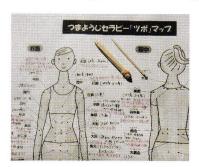


- ① 動ける体を取り戻す→まずは柔軟性
- ② たんぱく質を意識して摂る
- ③ 認知症予防は脳トレよりコミュニケーション→外出をしましょう!

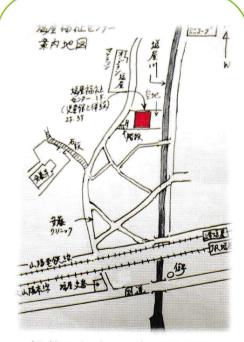
3月10日(木)午前10時から、理学療法士の畑下拓樹先生を お招きして「70からでも遅くない!若々しさを取り戻すための3 つのポイント」をテーマに講座を開きました。

講義の後、ストレッチで体をほぐしました。

## つまようじセラピー



1月20日(木)、宮内さよ子先生に、つまようじを使って手軽にツボ刺激をする方法を教わりました。つまようじを輪ゴムで束ねて当たりを柔らかくしたり、一本使いで効果的に刺激します。家で体の不調を和らげられたらうれしいですね。



掲載の行事は、塩屋地域福祉センターで行いました。 4月以降もふれまちの行事を企画しています。 掲示板等でご確認下さい。 ご参加お待ちしております。

## 「パッククッキング」講習会

パッククッキングとは、材料と調味料を耐熱ポリ袋に入れ、 一つの鍋で同時に多くの料理を作れるエコな調理法であり、 災害時の調理法としても注目されています。

令和3年12月16日(木)午前10時から、約30名が5つのテーブルに分かれて実習しました。

耐熱ポリ袋に材料全部を入れて空気を抜き、上を縛って、お 湯が沸騰した鍋に袋を入れ、あとは待つだけ。30分くらいでで きあがり。通常の食事同様においしく、参加者にも好評でした。



食料自給率が低い一方、食料の廃棄が多い日本。廃棄対策も教わりました。

# 健康マージャン教室

1月20日(木)午後1時から4時、昇正敏先生のご指導の下、週一回の健康マージャン教室が開講されました。予想以上の参加応募があり、20名でスタートしました。



# クリスマス給食会&抽選会

令和3年12月1日(月)、毎年恒例のクリスマス給食&抽選会が行われました。

歳末助け合いの赤い羽根募金から景品をご用意して、福 引き形式でガラガラを回し、抽選会を楽しみました。かわい い雪だるまのお菓子も添えられ、楽しいクリスマスムードを 楽しみました。



### ひなまつり給食会

3月6日(日)、ふれあいのまちづくり協議会主催「ひなまつり給食会」。

手作りのちらし寿司に、桜餅やひなあられを添えて。







### とんど

1月15(土)、塩屋小学校の生徒が防災訓練授業をした後で、午前10時40分から地域の方々と「とんど」をしました。

阪神淡路大震災から今年で27年になります。全校生徒と共に震災の被害者の方々に黙祷をした後に点火をしました。

#### しおやこども園の取り組み

皆さんこんにちは!

私たちの「しおやこども園」は、塩屋駅から商店街を抜け、 鉢伏山へと続く坂道の途中にあります。園庭からは、キラキラ と輝く海、行き交う船舶が見えます。当園は、昭和51年12月 に社会福祉法人陽光会「塩屋保育園」として開園し、平成29 年4月に制度改正に伴い幼保連携型認定こども園となり、今 日に至っています。通算で46年目となります。

さて、園庭は毎日子どもたちの元気な声が響いています。





子どもの成長は個人差があります。当園では、子ども一人ひとりが、自然に家庭での生活の延長で伸びやかに育ってくれることを中心に考えています。とりわけ乳幼児期は人間の基礎をつくる大切な時期です。子どもは自分のペースで人と関わりを持つことで「生きる力」を身に付けていきます。「こども園」は、自分と異なる個性の友達がいて、大人がいる、言わば「社会の縮図」です。その中で子どもは、自分で考え、それを相手に伝え、そして人の話も聞く・・・その繰り返しの中で、相手のことを思う、皆で考え社会集団の中で生き合う・・・それが「生きる力」を培っていきます。また、

当園では、子どもの個性や感情を受け止め愛情を注ぐことで日々の生活に安心感を持たせる「担当制」(0~2歳児)を導入することで、一人ひとりの発達過程に則した丁寧な世話に努め、信頼関係の構築に取り組んでいます。

子育てをされている保護者の方々で、当園の保育に興味を持たれた方、また子育てに 心配事や悩み事のある方は定期的に行っている「園庭開放」「タッチケア」などご参加いた だくこともできますので、お気軽にお電話いただければと存じます。

当園の中のことをご紹介してきましたが、当園の運営には日頃より多数の地域の方々

からのご理解ご支援をいただいております。登 降園の際の見守り、諸行事のご支援、塩屋小 学校、塩屋児童館の先生方、そしてさくら苑、 少年の町スタッフの方々・・改めまして厚くお 礼申しあげます。子どもたちが元気にすくすく と育ち、そして塩屋の町が永遠に活気あふれ、 地域の中に受けとめていただけることを心よ りお願い申しあげます。





#### 編集後記

福祉センターでの活動も少しずつ活発になってきています。世界では信じられない事が起こっていて、世の中本当に何が起こるか分かりませんがそんな中でも地域で恒例の行事が続けられている事、その一部を紙面でお知らせできる事に幸せを感じます。これからも小さな幸せをお届けしていきたいと思います。(む)