

ふれあいしおや

No.105

2022.11.30

塩屋ふれあいのまちづくり協議会

TEL.078-752-7988

うれしいね。たのしいね。

第28回グラウンドゴルフ大会

朝から快晴で汗ばむほどの11月6日（日）、午前9時30分集合、塩屋小学校運動場でグラウンドゴルフ大会があり、5名のグループで8組、40名の参加者でプレイを楽しみました。初参加の人、初めてクラブを持つ人、お母さんと一緒の子供と、和気あいあい和やかにそしてはじけた時間を過ごしました。一年に1回のこの大会に参加すると、地域が「グン」と近くに感じられます。「うれしいね。たのしいね」の声が多くあり、久しぶりのスポーツの秋を堪能できた一日でした。



個人優勝 蛸原義忠さん 田邊富美子さん
 団体優勝 松本洋二さん 福嶋雅代さん 福永栄子さん
 松本桂子さん 橋本富貴子さん

第22回輪投げ大会

10月1日（土）午前10時から福祉センターのホールで、輪投げ大会を開催しました。今年は、児童館と地域の子ども達11名が加わり総勢40名の大人数でした。文字通り、老若男女が二組に分かれて近距離・ちょっと遠距離の二つのボードをめがけてゴム製の輪を投げます。連続して得点しても点数が低い人、効率的に高得点をあげる人。「やったあ♪」「あかん！」の声があちこちで聞こえます。



1位:山本正子さん 2位:和田京子さん 3位:田中須磨子さん



高齢者のための料理教室

3年振りの高齢者のための料理教室開催！今年のテーマはやはり「免疫力UP」何年も続いているコロナ禍に於いていかに元気に生活し続けられるかを見つめ直せればと思いこのテーマに決定。

免疫力を上げる食材として色々調べてみると根菜やきのこ、穀物としては断トツでもち麦。等々を踏まえて今回考えたメニューが表の通り。

もち麦や根菜の繊維質で腸の掃除。腸は第二の脳と言われる程大切な臓器。腸が元気であれば免疫力も高くなる。

お年寄りのための
料理教室

～ 免疫力を上げてさらに元気に ～

もち麦ごはん
ステーキ
筑前煮
ネギたっぷり厚焼きたまご
きのこスープ
デザート りんご(ヨーグルトかけ)
ヤクルト



そしてネギは免疫力をUPするのに有名な食材。このスープもニンニクを入れているので元気UP。デザートにはヨーグルトを使用。果物も免疫力UPに効果がある。で、乳酸菌飲料として

最も有名なのがヤクルト。メインのステーキは免疫力には関係が無いのでは？と思われるが「美味しい、幸せ！」と感じながら食事をするのも大切で元気になれる。と、色々説明をしたがよく考えると単純に和食である。何年も前から欧米人から、日本食は健康に良いとかなり高い評価を受けている。



はじめよう！健康体操

健康講座

8月8日（月）午前10時から、神戸市の健康企画課から講師を招いて、『椅子に座ってできるやさしい体操』を教えてもらいました。コロナ禍で外出することが減り、家に閉じこもりがちになると、フレイル（虚弱）が進みます。ストレッチで体を柔軟にして、フレイル予防。無理のないことから始めましょう。ふだん使わない筋肉を伸ばして、皆さんノビノビとして帰られました。



子育てサークル

毎月第2火曜の午前10時から、就学前の子どもと保護者を対象に集いの場を提供しています。主任児童委員がお手伝いをして、子どもは玩具などで遊び、大人は季節に沿ったオーナメント等を作ります。子どもさんが一歩外へ出て行くきっかけ作りに、一度のぞきにいらっやいませんか？



敬老お祝い会

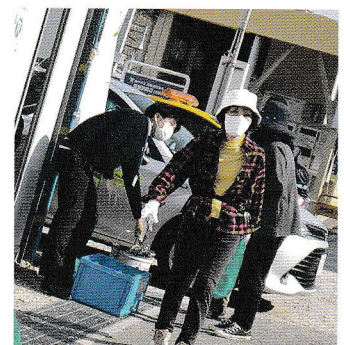


9月17日（土）ひとり暮らし高齢者の「ふれあい給食&敬老お祝い会」が行われました。今回も会食は難しく、お弁当の配食となりましたが、受け渡しの際に“ジャンケン大会”を開催♪児童館の子供さんと駄菓子をかけてのジャンケン対決で「勝った～!!」「残念～っ!」と、みんなで盛り上がりました。勝った参加者の方は皆さん、負けた子に「ごめんね」と声をかけてお菓子を受け取っていました。みんなが優しい気持ちになれたジャンケン大会でした。ふれあいのまちづくり協議会からのお菓子や、趣味で裁縫をされている方からの手作りコースターのプレゼントも添えられ、とても楽しい敬老お祝い会となりました。



美緑花こうべクリーンキャンペーン

11月11日（金）午前11時、JR塩屋駅に集合。軍手、ゴミ袋等の清掃グッズを受けとり、駅周辺北側と南側に分かれて清掃活動を行いました。平日という事もあったのか参加者が少なかったように感じました。ゴミはやっぱりタバコの吸殻が多く、ペットボトルや空き缶等、ポイ捨てがあったのがとても残念です。私達の住む街 一気持ちよく歩ける街であってほしいですね！



ひまわりカフェ・スマホ相談会

8月27日(土)、ひまわりカフェに“eお助けキャラバン”の学生さんが来ました。スマホの使い方に自信のない方に、マンツーマンで丁寧に優しく教えてもらいました。今は、タクシーを呼んだり、どこかに予約する時にもスマホを使うことが多いです。コミュニケーションの道具としても、とても便利です。ご要望があれば、このような機会をまた設けますので、積極的にお知らせください。



防災研修(土砂災害)

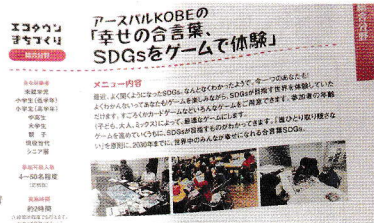
9月11日(日)の「ふれまち委員会」の会議後、防災研修が行われました。垂水消防署から二人来られ、防災講演を聴いた後で、委員がVR(バーチャルリアリティ)のゴーグルを着け災害を疑似体験しました。実際に土砂災害の現場に立っているようで、目の前に土砂が押し寄せてくる恐怖に悲鳴をあげてしまいました。



塩屋小学校150周年記念横断幕お披露目会



明治6年(1873年)に、塩屋小学校の前身「専貫小学校」が創立されてから来年で150年になります。この度、記念の横断幕が作られ、9月26日(月)に運動場に全校生徒が集まった中でお披露目されました。小学校が創立されるずっと以前から先祖代々塩屋にお住まいの長谷川幸夫さんに祝辞を頂きました。伝統を誇りに益々の発展をお祈りします。



来年1月開催予定
(日程調整中)



冬花壇への
植え替え

編集後記

「元気があれば何でも出来る!!」 編集後記を書こうとすると、この言葉だけがひとり歩きをします。この3年間コロナコロナの緊張生活で、言葉だけでも前向きにと体が応援してくれているのかな。福祉センターへ来て行事に参加して皆さんの笑顔を見て晴れやかに過ごせたらと思います。(う)