



## 淡路国営 明石海峡公園

春になったので外出したい気分になり、友人と淡路島に行きました。

可愛らしい花が沢山咲いていたので皆さんに見てもらいたいと思い写しました。気分転換にぜひ行ってみてください。

朝夕の気温変化が激しいので体調管理にお気をつけください。

神戸西部支部  
平井 果蓮



神戸東部支部  
支部長  
氏家 都子

### 記憶の断捨離

「年寄りには本気だーはみ出し日本論」(養老猛司(解剖学者)×池田晴彦(生物学者))という本で、「年寄りには無用の記憶がたくさん溜まっているから全部捨てた方がいい」、「記憶の断捨離だ」という箇所があり、なるほどと思いました。

「断捨離」を調べると、単に不要な物を処分するだけでなく、物に執着しないという考え方を指し、ヨガの「断行(物を断つ)」、「捨行(捨てる)」、「離行(離れる、執着しない)」に由来するとありました。知らなかった!

「記憶の断捨離」と言ってもなかなか容易ではないと思います。嫌な記憶がふと浮かぶことがあります、そんな時は「そんなことがあったな。ショックだったな」などと客観的にあるがまま捉えるようにしています。

一方、通販のカタログを見て余計な物を衝動買いをする私は「物の」断捨離はまだまだ・・・のようです。

皆さんはどうですか?

### 《投稿》『組合への質問や要望』『ご自身の作品や写真、活動紹介』を募集します!

- 【1】夏の風景写真:①写真、①撮影者氏名、③写真説明 100字以内(撮影場所・名称・撮影日等)
- 【2】ご自身のふだんの活動や趣味・作品等をニュースに投稿しませんか?(写真、文 200字前後)
- 【3】また、組合や神戸東部支部、六甲事業所への質問や要望・意見をお聞かせください。(紙面の都合上、文章は200字以内でお願いします)

★投稿の宛先は、『神戸東部支部ニュース投稿の係』で、6月16日(金) 〆切

◆メール: rokko-h.7070@kourei-h.org ◆FAX: 078-856-7056

◆はがき・お手紙は六甲事業所へ(※事業所の住所は、おもて面の右上に記載しています)



投稿用メールQRコード

## 穏やかサロン『ほのぼのみかげ』



毎週金曜日 10時から15時、元気な高齢者がつどい健康づくりや趣味活動に取り組みます。

「みかげ」は男性が数名参加されていますので、ハンドベル伴奏での合唱（コロナで長らく休止）をするときには、深みのある合唱になりステキです。皆さま穏やかな方が多く和を大切にしているサロンです。（ほのぼのみかげ責任者 市川一美）

★新規体験者(無料)大歓迎！待っていま～す♡

連絡先:080-1519-9208(エリアマネージャー 佐藤博美)

### 地域拠点型一般介護予防事業

(神戸市委託事業)

- ▶ほのぼの六甲(灘区神前町3-10-7「市営神前住宅集会所」)
- ▶いきいき六甲(灘区六甲町5-7-1「市営六甲住宅集会所」)
- ▶ほのぼのみのおか(灘区国玉通3-1-5「五毛会館」)
- ▶ほのぼの住吉(①東灘区住吉宮町3-2-18「住吉地域福祉センター」②東灘区住吉宮町2-14「フレール住吉宮町住宅集会所」)
- ▶ほのぼの魚崎(東灘区魚崎南町5-10-7「県営魚崎南高層住宅集会所」)
- ▶ほのぼのみかげ(東灘区御影2-28-13「御影北地域福祉センター」)
- ▶楽遊会(神戸市東灘区御影石町3-11-18「御影石住宅集会所」)

## ひな祭り、楽しかった～ ほほえみの里管理者 望月優美

2/28(火)～3/4(土)まで「ひな祭り週間」として、デイサービスほほえみの里の季節行事を実施しました。

レクリエーションに、お雛様やお内裏様の絵に点数をつけ、個人戦でお手玉を投げて点数を競いました。上手に高得点を出される方もおられました。お手玉を上手く投げられない方へ「頑張れ～!!」と声援を送り、皆で盛り上がりました。

3/3(金)はご利用者にお雛様の顔出しパネルで写真撮影を行いました。男性のご利用者がいない曜日なので、お内裏様はご利用者にジャニーズ団扇から選んでいただき決めました。(右写真のお内裏様は、大人の事情でドライバーさんです)

この日は雛祭り当日なので、キッチンスタッフお手製の行事食を提供。メニューはちらし寿司・お吸い物・菜の花のマヨネーズ和え・炊き合わせ・オレンジでした。「家で作れへんし、中々食べられへんから嬉しい」、「ちらし寿司は作るのに時間が掛かるのになあ。有難いなあ」、「此処のご飯はいつも美味しいわあ～」等と言いながら、皆様完食されました。



### ケアステーション 六甲だより

初めまして



主任ケアマネジャー  
前田 明美

昨年十一月一日から、ケアステーション六甲でケアマネジャーとして入職しました、前田明美と申します。灘区でケアマネジャーとして働くのは、初めてですが、早く地域に馴染める様に、頑張りたく思います。ご利用者の気持ちに、寄り添いながらケアマネジャーとしての知識も身に着け向上していきたいと思えます。笑顔と優しさを忘れずに、明るく元気にひたすら業務に邁進して参ります。よろしくお願致します。

六甲事業所  
(事業:管理者名)

- 事業所(所長:松下)
- デイスぺースほほえみの里 078-858-8818(通所:望月)
- ケアステーション六甲 078-856-7070(訪問:古池)、078-858-8829(居宅:湧川)