



大好きなピンポン



高齢者生協理事
神戸中部支部支部長
武市 靖雄



『100 歳になるまで元気に卓球をしよう』

このスローガンを店に貼り出しました。中学はバレー部に入部しましたが 2 年生のときに「肺門リンパ腺結核」に罹患しバレーボールができなくなりました。激しくない運動をということで、学校の先生が【卓球部】を創部してくださいました。当時は講堂も体育館もなく、授業が終わると自分の教室の机を両側に積み上げて練習をした思い出があります。

以後 70 年間、卓球をずっとしてきました。ただただ、卓球が好きです。今は卓球台を 2 台設置し週 3 日「健康卓球」を教えています。高齢者が健康のためにする運動として卓球は最適なものですよ。

新しい年を迎えて、ぜひ共にピンポンを始めましょう！



もう一つのライフ
ワークのバードカ
ーピングの作品
『トラフズク』→

◆◆◆脳トレコーナー◆◆◆

この中に間違いが 3 つあります。90 秒以内に見つけましょう。(答えは裏面です)



縁起ものばかりのカレンダー

地域拠点型一般介護予防事業 (神戸市委託事業)

「高齢者生協 いきいきサロン」

- ▶ ほのぼの御旅(兵庫区大開通 6-4-14 「御旅集会所 2F」)
- ▶ ほのぼのひらの(兵庫区五宮町 4-8 「平野集会所 2F」)
- ▶ ほのぼの荒田(兵庫区東山町 1-9-20 「新湊川ふれあい会館」)
- ▶ ほのぼのみなと(兵庫区本町 1-2「本町集会所」)
- ▶ ほのぼの君影(北区君影町 1-1「鈴蘭台第五団地13号棟集会所」)

いきいきサロンの利用者さんは、自分たちで作った手作りカレンダーで新しい年を迎えます。去年から作り始め今年の干支の「巳」を始め縁起の良い「鯛」「だるま」「扇」を作成しました。

途中、難しいところや分かりにくい所はスタッフの手伝いが入りましたが完成すると、「早く正月が来ないかな～」と飾るのが待ち遠しい様子でした。



◎連絡・問合せ先:090-4644-3742(いきいきサロン・エリアマネージャー 岩瀬奈美)

今年も地域の皆さまと一緒に

兵庫平野あんしんすこやかセンターでは昨年、8月に地域ケア会議で地域住民さんが運営するつどい場の活性化に向けた話しあいを実施し、新たに学生が参加してくれるようになりました。

また、11月に高齢者等声かけ訓練を行い、地域住民の方総勢40名の方に参加していただきました！認知症役の方に声をかけてもらい地域住民の皆様のアたたかさを感じることができました。

今年も高齢者が住みやすいまちづくりを推進するために地域住民のみなさまと事業を取り組んでいきたいと思ひます。今年度もどうぞよろしくお願いいたします。(兵庫平野あんしんすこやかセンター 管理者 山口)



◆脳トレコーナー◆ クイズの答え : ①帆の宝の文字に点がない
②毘沙門天(青色)の槍頭の形 ③大黒天(緑色)のひげの長さ

【神戸中部支部委員会の予定】

※原則、第4木曜日 16:00~17:30

◆開催日時: 1月23日/2月27日/3月27日

平野事業所ホームページ【QRコード】⇒

<http://www.kourei-h.org/office/hirano>



平野事業所
兵庫区下三条町 8-20
所長: 寺尾

- ケアステーションひらの 訪問介護(574-4886/和田)、居宅介護支援(574-4820/寺尾)
- 高齢者生協こうべ 福祉用具・生活支援(078-512-3737/齊藤)
- 兵庫平野あんしんすこやかセンター(078-574-4812/山口)