

ふれあいの町～

発行日 令和6年3月

発行所：西灘ふれあいのまちづくり協議会
住所：神戸市灘区都通り3-2-3
電話：078-881-7801
発行人：西灘ふれまち委員長 小島 貴
編集人：広報部会

にしなだ

第2号

西灘ふれあいのまちづくり広報紙第二号にあたり



西灘ふれまち協副委員長
和光会会長

小谷辰次

早春の候、地域の皆様にはご健勝の事とお慶び申し上げます。平素は西灘ふれあいのまちづくり協議会の活動にご協力を賜りましたことに感謝申し上げます。

協議会におきましては、小島委員長はじめ役員一同変わりがりませず、ご協力頂いております。今では西灘地域福祉センターが地域の居場所作りとなり、いつも賑わいを見せております。

昨年が始まった【わいわい喫茶】は、毎回反響が良く、スタッフの方々には本当に感謝です。【えんがわサロン】も大人気で十二月は久しぶりに【吹き矢】を導入し、競技会を行いました。一月には灘警察のご協力を頂き、交通安全教室を開き、歩行者用シミュレーションを用い、二十数名の方々に参加頂きました。改めて交通事故の怖さに身の細る思いでした。地域の方々からの要望があり【健康麻雀】もスタートの予定です。昨年は激しい雷雨にみまわれ、散々の結果の夏祭りでしたが、今年は天気になる様、願うばかりです。

福祉センターを多くの皆さんがご利用頂けることをお願いしつつ、地域の皆様のご健勝とクラブ活動の発展を祈念致しましてご挨拶と致します。

西灘ふれあいのまちづくり協議会

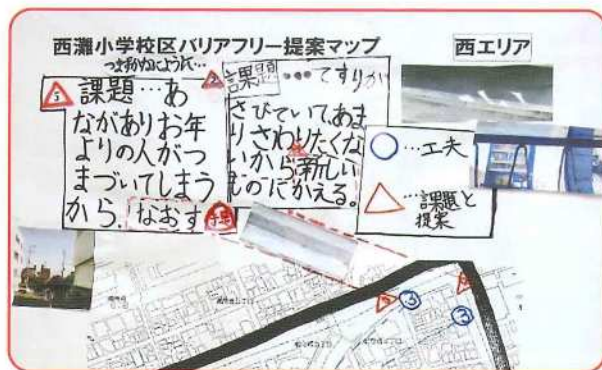
子供たちとのふれあい

★ 西灘小学校4年生（総合学習）11/21

▷学習のねらい 体の不自由な方の困り感を考えながら校区内を歩き
どんなことに困るのかを調査する。
地域参加者も今までの経験を活かし助言する。

▷学習の要領 校区内地域を5ブロックにし、4年生63名を各班5～6名とし
計10班設け、地域の方々も各班に1～2名参加しました。

▷学習の結果



1枚シート班別に取り纏めた表の一例



巡回前の学習要領のポイント説明

★ 自治会館消防訓練（館在の学童と地域参加者）11/28

▷訓練のねらい 学童・地域参加者の方に、火災発生時どうしたらよいのか
消火・避難等の対処の仕方について、知識・実践を経験する。

▷訓練の項目 1. 通報 2. 避難 3. 消火

▷訓練の結果 参加者は、学童27名 指導者4名・地域参加者9名 計40名
訓練状況は、以下の通り。



学童の避難訓練の一例



学童の消火訓練の一例

仲間たちとのふれあい

★ 夏まつり 8/26 (去年は豪雨の為、途中中止)



- Aさん 「3個もすくったよ」
 Bさん 「なんで？ 私1個なの」
 Aさん 「そつとすくい、かごを横に」
 Bさん 「すぐやってみるね」
 Aさん 「金魚すくいも同じだよ」

★ わいわい喫茶 10/18



- Cさん 「サンド中身は毎回変わるよ」
 Dさん 「新鮮味あり、おいしいね」
 Cさん 「スタッフの苦勞、大変だよ」
 Dさん 「家でも、やってみようと思うね」
 Cさん 「友達も来たらいいのに」

★ 警察官による交通安全講習 1/11



- Eさん 「高齢者交差点の事故多いね」
 Fさん 「私もハットする時があるよ」
 Eさん 「止→手を上げ、左右車確認だ」
 Fさん 「講習を頭に入れて交差点渡るね」
 Eさん 「一瞬の気の緩みが事故の元」



自分がフレイル状態かどうか、まずはチェック。

- 体重減少 (6カ月で2～3kg以上の体重減少)
- 筋力低下 (握力が男性26kg、女性18kg未満)
- 疲労感 (ここ2週間でわけもなく疲れたような感じ)
- 歩行速度の低下 (通常歩行で毎秒1m未満)
- 身体活動 (軽い運動・定期的な運動を週に1度もしていない)



太ももの筋肉量の図り方

親指と人差し指でふくらはぎの周りを図ってください (指輪っかテスト)



単純に、脚が細くなったと喜んではダメよ



上記の様に一度チェックして毎日の生活を見直しましょう。

にしなだイベントカレンダー

行事名	曜日	時間	場所
ラジオ体操	毎週 水・金曜日	9:00～10:00	西灘西公園
カラオケ	毎週 火曜日	13:00～15:00	西灘地域福祉センター
囲碁・将棋	毎週 水曜日	13:00～15:00	西灘地域福祉センター
わいわい喫茶	毎月 第3水曜日	10:45～12:45	西灘地域福祉センター
えんがわサロン	毎月 第3月曜日	13:00～15:00	西灘地域福祉センター
太極拳	毎月 第2・4金曜日	10:30～11:30	西灘地域福祉センター
ワイワイストレッチ	毎月 第3金曜日	14:00～15:00	西灘地域福祉センター

編集後記
 第2号発刊の運びとなりました。
 広報紙をご覧頂き、一度、行事
 に参加してみませんか?
 皆さんとの出会いをお待ちして
 おります。

(広報部会)



新たにボッチャ競技を
始めました