

にしすま だんらんニュース 第248号

2019.1.16発行

「福祉ネットワーク西須磨だんらん」は「まちを家族に」の精神で家事などの「生活援助サービス」や「居場所事業」など、公的制度だけでは受けられないサービスを実施しているNPO（非営利団体）です

発行者：特定非営利活動法人 福祉ネットワーク西須磨だんらん ☎731-2430

2019年 新年のご挨拶

人生 100 年時代に向けて…

福祉ネットワーク西須磨だんらん理事長 日笠昭子



新年 あけましておめでとうございます。
西須磨だんらんは、昨年、無事 20 周年を迎えることができました。これもひとえに西須磨だんらんを温かく支え続けてくださった皆様方のお陰と心から感謝申し上げます。

昨年、20 周年を記念して発行した「20 周年記念誌」の中「20 周年すごろく」では、自治会の福祉部の活動を基盤に、24 年前の阪神大震災の後のまちづくり運動の中から生まれた西須磨だんらんの歴史を振り返りました。

海外のある研究によると、日本では 2007 年に生まれた子供の半数以上が 100 歳以上生きると推計されており、日本は世界一の長寿社会になろうとしています。（現在は香港）

厚労省では、「人生 100 年時代においては、高齢者から若者まですべての国民に活躍の場があり、すべての人が元気に活躍し続けられる社会、安心して暮らすことのできる社会が重要な課題となる」と「人生 100 年時代構想会議」で議論されています。

西須磨だんらんの有償活動も、元気なシニアがやりがいを持って活動できるものです。運営する事務局は若い人が中心になって、これからはますます多世代に向けた活動に取り組んでいきたいと考えています。

今年は、十二支の最後の「亥」年です。「猪突猛進」と言われる猪は突進力の強いイメージの反面、犬のように鼻が敏感で神経質だそうです。

平成 31 年 4 月 30 日で平成は終わり、新天皇のもと、新しい年号が始まります。今年 22 年を迎える西須磨だんらんでも新しいだんらんを目指していきたいと考えています。

猪のように真っ直ぐに、けれど細やかな神経で相手の立場にたち相手の気持ちに寄り添える活動を一層進めたいと思っています。

本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

銀行マン・税理士から聞けない！

知っておきたい相続対策の勘どころ！

相続 対策 セミナー

- ・日時：1月29日(火) 14:00~16:00 (開場 13:45~)
- ・場所：神戸市須磨区南町 1-3-2 稲葉公園内 稲葉プラザ 1 階
- ・参加費：無料 (要予約制)

◎受講希望者は、お電話にてお申込ください。

株式会社 F・P・S

担当 ファイナンシャルプランナー 田坂剛

☎ 090-9710-6927



西須磨のお店などをご紹介 地域 お役立ち 情報 ♪

須磨駅のまわりってスーパーやお買い物ができるお店が少ないですよ。ご高齢の方が荷物いっぱいのカートを引っ張りながら坂を上っている姿は本当に大変そうです。

そこで「コープこうべ須磨店」に続いて「ミニコープさん」の配達サービスをご紹介します♪

制度はコープ須磨店と同じですが、常温のみで冷蔵・冷凍の配達はありません。(詳細はお店にて)

ありがたいことに「65歳以上」「介護保険認定者」「障がい者手帳や療育手帳をお持ちの方」「妊娠中または未就学児のお子様がいる」組合員さんは、宅配料が100円です！ 高齢の方だけでなく、子育て世代にも嬉しいですね♪ 野菜やお米、水ものをまとめて買って配達してもらえれば大助かりです。試しに一度ご利用になられてははいかがでしょうか。(宗政)

コープミニ須磨寺	
宅配料 (専用コンテナ1個あたり)	
5,000円以上	100円
3,000～5,000円未満	200円
3,000円未満	300円
65歳以上、介護保険認定者などの組合員様 100円	
配達時間	
13時までに受付	13～19時に配達
16時までに受付	16～19時に配達
16時以降の受付	翌日10～19時に配達

西須磨だんらん メンバー紹介 ～ ワーカー編 ～

今回は先月ワーカーになったばかりの奥田牧子さんをご紹介します。奥田さんは生まれも育ちも神戸で、垂水の病院に看護師として勤められ、結婚後10年間大阪でお住まいでしたが、2年前に須磨に帰ってこられました。お子さんは小5と4歳の元気いっばいの男の子2人で、いつも笑顔の優しいお母さんです♪

下の子が幼稚園に入って時間が少しできたので、空き時間に何か仕事が出来たらと、漠然と思っている時に八尾さん(10月号で紹介)から声をかけられ、時間に制限があるけど今の自分の生活の中でお手伝いができるかな、と思って入会されました。本当にありがたいです♪

ワーカーは人のお宅でプライバシーの中での仕事なので、ご迷惑がかからないようにと緊張しましたが、先輩も利用者さんも優しく教えてくださったので安心して活動できたとのこと、よかったです♪

だんらんは皆とつても仲が良くて、これからは続けてほしいと奥田さん。若手ホープの奥田さんも一緒にだんらんを盛り上げてくださいね♪ (宗政)



のんびり文庫 本のご紹介 LIFE SHIFT 100年時代の人生戦略 リンダ・グラットン / アンドリュー・スコット 著

「100年時代の人生戦略」というタイトルに惹かれて手にした本。本の帯には「こんな生き方をしてはいけない！」と書いてあります。

→・卒業後すぐに就職し、ずっと同じ会社で働こうとする。
・永続する企業を目標に起業し、すべてを仕事に捧げる。
・休日をレクリエーション(娯楽)にあてる。

著者のリンダ・グラットン氏は2人の子供を持つロンドンビジネススクールの教授。「日本の女性の皆さん、100歳まで生きる準備は出来ていますか?」と呼び掛けています。

「20年間教育を受け、45年間働き、リタイアして老後15年」というこれまでの80歳を想定した「人生の3ステージモデル」では、もう成り立たなくなります。100年時代には、目に見えない、お金の換算できない「3つの資産」を持つことを考える必要があると彼女は言います。それは

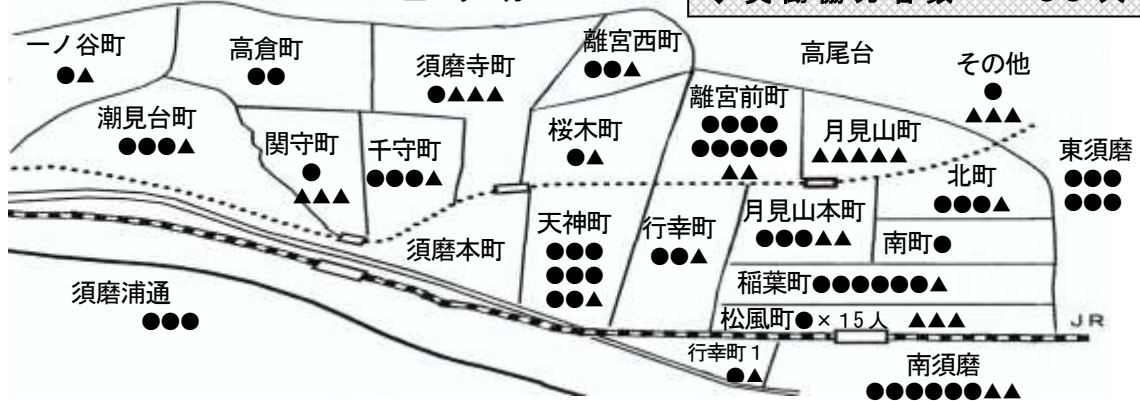
1. 生産性資産 (スキル、知識、仲間など)
2. 活力資産 (健康、バランスの取れた生活、自己再生の友人関係)
3. 変身資産 (自分についての知識、多様性に富んだネットワーク、新しい経験に対して開かれた姿勢)

この人生戦略が実現するには、余りにも課題が多いと思いますが、若い世代にこそ真剣に考えて欲しいことと本を読んで思いました。(日埜)

12月の活動報告

●=利用者
▲=ワーカー

◇ サービス提供時間	392.0 時間
◇ 依頼利用者数	78 人
◇ 実働協力者数	33 人



ご寄付ありがとうございました!

ご寄付

(月見山町) 高岡様
(離宮前町) 畠川様
(須磨寺町) 匿名様
(天神町) 野田様 (稲葉町) 中島様

～ 物品のご寄贈 ～

(関守町) 堂本様 (離宮西町) 天野様 (行幸町) 田付様
(須磨浦通) 飯干様、山本様 (北町) 藤永様
(須磨いるサロン) 水元様、長尾様、津田様、小林様、
山田様、清水様 その他匿名の皆様

須磨いるサロン

※地図は4面参照

おすすめ須磨いる塾

- 須磨おもしろ歴史講座
「バルトコンペアーとポートピア '81」
日 時：2月5日(水)10時～
参加費：1,000円
- きょうよう・きょういくカフェ
「介護保険の基礎知識」
西須磨あんしんすこやかセンターから
日 時：2月14日(木)13時半～
参加費：500円 (お茶とお菓子付き)
- わらべ歌で遊ぼう
日 時：2月21日(木)10時半～12時
参加費：800円
講 師：飯田千晶さん
- パッチワーク教室
残り布で可愛い作品を作いませんか?
第1、3水曜日(月2回)10時～12時
参加費：1000円
- メイク講座
「簡単若返りメイク ～眉の描き方など～」
日 時：2月22日(金)13時半～15時
参加費：500円
講 師：みきしほさん
(メイクセラピー-shin.shin 代表)
※化粧品の販売はありません
☎ 078-732-0456



の～んびりサロン

31年1月～2月の予定

- の～んびり金曜サロン (10時～15時)
毎週金曜に昼食会を中心にしたふれあいの「居場所」。月見山駅より徒歩2分。
※参加ご希望の方は当日11時までに
ご連絡ください。☎090-8127-8227
- ★ パソコンに親しもう 金曜日 13時半
1月11、18、25日、2月1、8日
- ★ マジック教室 2月1日
- の～んびり水曜カフェ
★ お菓子づくり教室
1月はお休み。
2月20日(水)9時半～ お味噌づくり
- ★ 音楽を楽しみましょう
2月13日(水)13時半
- の～んびり文庫カフェ (の～んびり2F)
毎週日曜日 13時～16時あけています
- ★ 絵本でほっこり
日 時：2月6日(水)14時～15時半
場 所：の～んびりサロン1階
対 象：大人から子どもまでどなたでも
参加費：200円(小学生未満は無料)
持ち物：大好きな本1冊
申 込：先着 親子6組まで
☎ 090-8127-8227



ふ れ あ い 活 動 予 定 1 月 2 月

月	火	水	木	金
1/14 (祝) 稲葉サロン 10～15 時 須磨寺サロン 10～15 時 だんらん事務所お休み 須磨いるサロンお休み	1/15 ㊟ パステル和アート 教室 10 時 ㊟ 英会話教室 13 時	1/16 悠遊サロン 10～15 時 ㊟ 麻雀 10 時 ㊟ 健康麻雀教室 13 時	1/17 花みずき会食 11 時半 ㊟ ミシンカフェ 10 時	1/18 の～んびりサロン 10 時 ㊟ 麻雀 10 時 ㊟ 須磨いるサロン ボランティア会議 14 時～
1/21 稲葉サロン 10～15 時 須磨寺サロン 10～15 時 ㊟ 麻雀 10 時 ㊟ 歌の会 13 時 ㊟ 健康麻雀教室 13 時	1/22 プラザ懐メロ 13 時半 ㊟ のりのりバス集まり 10 時 ㊟ 英会話教室 13 時	1/23 悠遊サロン 10～15 時 ㊟ 麻雀 10 時 ㊟ パッチワーク教室、 ㊟ マリアハーブ教室	1/24 ふれあい食事会 11 時半 ㊟ ハガキ絵教室 10 時 ㊟ 指圧教室 13 時半	1/25 の～んびりサロン 10 時 ㊟ 麻雀 10 時 ㊟ メイクアップ体験 13 時半
1/28 稲葉サロン 10～15 時 須磨寺サロン 10～15 時 ㊟ 健康麻雀教室 13 時	1/29 ㊟ 韓国語教室 10 時半 ㊟ 英会話教室 13 時	1/30 悠遊サロン 10～15 時 ㊟ 麻雀 10 時	1/31 花みずき会食 11 時半 ㊟ ハガキ絵教室 10 時	2/1 の～んびりサロン 10 時 ㊟ 麻雀 10 時 ㊟ 映画会 13 時半
2/4 稲葉サロン 10～15 時 須磨寺サロン 10～15 時 ㊟ ミシンカフェ、麻雀 ㊟ 健康麻雀教室 13 時	2/5 ワーカー定例会 10 時 ㊟ 須磨おもしろ歴史 講座 10 時 ㊟ 英会話教室 13 時	2/6 悠遊サロン 10～15 時 ㊟ 麻雀 10 時 ㊟ パッチワーク教室 ㊟ 健康麻雀教室 13 時	2/7 花みずき会食 11 時半 ㊟ ポーセリンペイン ティング教室 10 時～ 13 時半～	2/8 の～んびりサロン 10 時 ㊟ 麻雀 10 時
2/11 (祝) 稲葉サロン 10～15 時 須磨寺サロン 10～15 時 だんらん事務所お休み 須磨いるサロンお休み	2/12 ㊟ お習字教室 10 時 ㊟ 英会話教室 13 時	2/13 悠遊サロン 10～15 時 ㊟ 麻雀 10 時 ㊟ 歌の会 13 時半	2/14 ふれあい食事会 11 時半 ㊟ ハガキ絵教室 10 時 きょうようきょういくカフェ 13 時半	2/15 の～んびりサロン 10 時 ㊟ 麻雀 10 時 ㊟ 須磨いるサロン ボランティア会議 14 時～

㊟ の～んびりサロン、㊟ は須磨いるサロンの行事です。

●その他の予定●

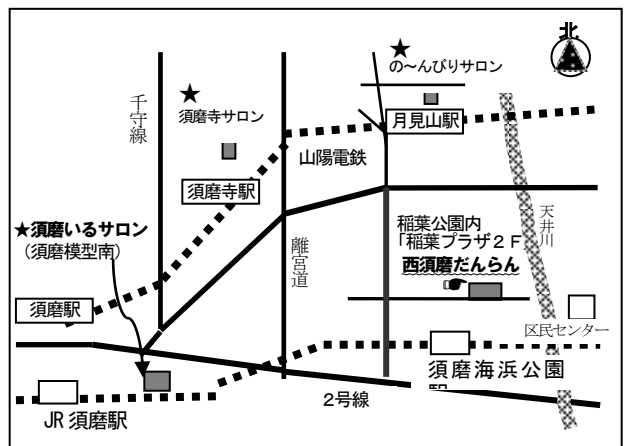
1 月 17 日 (木) ひょうごん福祉ネット例会
 1 月 28 日 (月) だんらん研修
 2 月 18 日 (月) だんらん運営会議

16 時 30 分～ 東灘地域助け合い
 14 時～ 稲葉プラザ 3F
 13 時～ だんらん事務所

編集後記

*「女子はコミュニケーション能力が高い」という言葉が世間を賑わした。ある大学の入学時、女子に不利な扱いをした責任者の言葉…。えっ？ 個人の能力の前に性差が先に来るの？ 是非今年こそ「女性が輝く社会」に！ (A.H.)

*先月風邪で声が出なくなり、しゃべられることがどれほど有難いかを痛感しました。言いたい事の 1 割も伝わらない！ でも皆さんつられて声を潜めてくださるのが面白かったです♪ 今年もよろしくお願ひ致します。(M.M.)



■ 福祉ネットワーク西須磨だんらん ■ TEL 731-2430 FAX 736-5321
 〒654-0036 神戸市須磨区南町1丁目34 稲葉プラザ2階

だんらんメールアドレス n.danran@gmail.com ホームページ <http://danran.wp.xdomain.jp/>
 家事支援をご利用されるには…入会金 2,000 円、年会費 3,000 円 (利用料金) 家事 1 時間 1,400 円 庭仕事 1,500 円