

# にしすま 西須磨だんらんニュース

2021.4.15発行

第270号



「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

コロナ感染対策を行いながら、新しいことを始めませんか？

## 須磨いるサロンの新講座紹介

花と緑に触れながら癒しの時間を

### 生き生き園芸講座 (5/6スタート)

講師：兵庫県認定園芸療法士  
中田知富美先生

日時：第1木曜日 10時～11時半

参加費：1,000円＋実費

参加人数：先着6名まで

内容：ガーデニングの基礎知識をはじめ、寄せ植えやフラワーアレンジメント、植物のクラフトづくりなどを行います。



※申込は講座の1週間前までにお願いします。それ以降にキャンセルされた場合は、材料をお渡ししますので、材料費のみ実費負担してください。

便利なスマホ活用術3回シリーズ

### シニア初心者スマホ講座 (5/14スタート)

講師：シニアスマホアドバイザー  
渦岡美佐先生

日時：第2・4金曜日 13時半～15時

参加費：3回3,000円

参加人数：先着8名まで

内容：いまさら聞けない初歩の初歩からゆっくり、わかりやすくお教えします。

5/14：インターネット検索とLINEなどアプリのインストール

5/28：カメラの使い方と便利な活用方法

6/11：乗り換え案内、健康関連アプリ



## その他 おすすめ講座（詳細は中面で）

### 2021年度 須磨おもしろ歴史講座

私たちの区・須磨の歴史をいっぱい学びましょう！  
今後の題目は以下の通りです。

6月1日「歌枕・須磨を読む その2」

7月6日「歌枕・須磨を読む その3」

9月からは「芭蕉・須磨来訪」「須磨寺の歴史」

「古事録から見た須磨～土地の争い」など

### パッチワーク教室

それぞれお好みの素敵な作品を作っています。

### パステル和（なごみ）アート

指で色を塗るだけで簡単にパステル画を描きます。

### 韓国語教室

韓流ドラマが好きな方、勉強しましょう！



まだまだおもしろい講座があります。詳しくは中面をご覧ください。

# 須磨いるサロン開講講座

732-0456

※地図は4面参照

## 美術・手芸・園芸

### 「生き生き園芸講座」<sup>新</sup> 初回 5/6～

第1木曜 10時～ 兵庫県認定園芸士 中田知富美先生  
1回 1,000円 + 教材費 先着6名まで  
ガーデニングの基礎知識から実践まで学びます。

### 「木彫教室」

1・3木曜 13時半～ 住本勝美先生  
1回 1,000円 (材料はこちらで用意します)  
お皿、調味料ケース、靴べら、鏡など、毎日の生活で  
使える作品が次々できます！

### 「パステル和(なごみ)アート教室」

第3火曜 10時～ パステルアートもふもふ 脇本麻由美先生  
1回 1,000円 + 材料費  
指で描くパステル画！絵が苦手な人もアーティストに！

### 「パッチワーク教室」

第1、第3水曜 10時～ 鈴木迪子先生  
1回 1,000円 + 材料費  
初心者から経験者まで、オンリーワンの作品を小布切れ  
を使ってパッチワークで作ります。

### 「ハガキ絵教室」

第2、4木曜 10時～ 絵画教室主催 田辺れい子先生  
1回 1,500円 + 材料費  
身近な花や野菜を素材に、ハガキ絵を描きましょう！

### 「お習字教室」

第2火曜 10時～ 小島沙舟先生  
1回 1,000円  
ペン習字から細字、太字、年賀状まで、ご希望の字の  
書き方をお勉強しましょう！  
※「ミシンカフェ」「小物作り教室」はしばらくお休み  
致します。

## 語学

### 「英会話教室」

毎週火曜 A/13時～ } バ-ナ-ド-フア-レル先生  
B/14時～ }  
各コース月謝 1回 1,000円

何年ぶりかで英語に触れる人(Aクラス)から、レベルア  
ップを目指す人(Bクラス)迄、気軽に楽しくお勉強しま  
しょう！

### 「韓国語教室」

第3木曜 10時半～ 尹孝仁(ゆんひょいん)先生  
1回 1,000円  
初心者向け、基礎から韓国の文化、行事などを通して  
楽しく学びます。

## 教養

### 「シニア初心者スマホ講座」<sup>新</sup> 初回 5/14～

第2、4金曜 13時半～ シニアスマホアドバイザー  
渦岡美佐先生  
1回 1,000円 先着8名まで  
スマホで、デジタル時代を楽しく便利に過ごしましょう！

### 「須磨おもしろ歴史講座」

第1火曜 10時～ ※今年度は9回シリーズ  
須磨歴史倶楽部 西海淳二先生  
1回 1,000円  
今年は須磨区発足90周年に当たりますので、知られざる  
須磨の歴史について、と一緒に学びましょう！

### 「きょうよう・きょういくカフェ」

第2木曜 13時半～ ※ゲスト講師を招く日もあり  
1回 500円  
「今日用事がある」「今日行くところがある」を目的として、  
楽しくほっこりできるクラスです。

### 「健康麻雀教室」

第2、4月曜 13時～ 木村龍男先生  
第1、3水曜 13時～ 小曾根寛之先生  
各講座とも 1回 500円  
麻雀の「いろは」を初心者向けにわかりやすく指導します。

## 健康

### 「ノルディックウォーク教室」

第2火曜 15時～  
エヌウォーカー倶楽部代表 藤川真司先生  
1回 1,000円 (別途ポールをレンタルする場合は500円)  
健康志向のノルディックウォークで元気に歩ける体を作り  
ましょう♪

### 「指圧教室」

第4木曜 13時半～ 浪越徳次郎門下 濱谷友子先生  
1回 500円  
「指圧の心は母心」で自他共に健康になりましょう。

## 娯楽

### 「歌の会」

第3月曜 13時半～ 1回 500円  
コロナ禍の間はマスクをして、ソーシャルディスタンス  
をとって歌います。

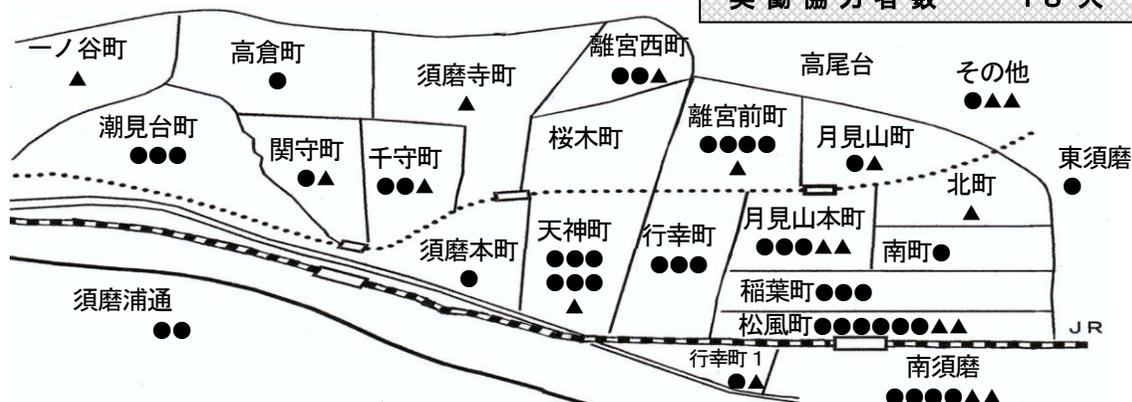
### 「懐かしの映画会」

第1金曜 13時半～ 1回 400円  
古き良き時代の映画を懐かしく！

## 2月の活動報告

●=利用者  
▲=ワーカー

サービス提供時間 245.0 時間  
依頼利用者数 46 人  
実働協力者数 18 人



ご寄付ありがとうございました！

### ご寄付

(垂水区) 渡辺様  
(潮見台町) 匿名様  
(千守町) 中垣様

### ～ 物品のご寄贈 ～

(月見山本町) 野澤様 (一ノ谷町) 山中様 (関守町) 小島様 (衣掛町) 中村様  
(須磨いるサロン) 山田様、青木様、関様、河本様 その他匿名の皆様

### 私のおすすめグルメ商品

#### 「セブンイレブンのサンドイッチ」

第3回目は事務所スタッフ岩崎さんのおすすめ、セブンイレブンの「ひとくちサンド (ハム&たまご)」をご紹介します♪

岩崎さんが通院介助をお手伝いしていた利用者のNさんが、病院の帰りにいつもコンビニに寄られるのですが、その時、嬉しそうにこのサンドイッチを買われるので、そんなに美味しいのかなと気になり購入してみたそうです。

三角形ではなく、小さな四角のこの商品の感想を聞きますと、「一口サイズなので二口ほどでなくなるのですが、ハムとたまごが交互にぎっしり入っていて、パンはしっとり柔らかく、マヨネーズも程よくかかって美味しいです」と教えていただきました。

岩崎さんがこのサンドイッチを食べていると、息子さんが必ずと言っていいほどつまみにくるそうで、1パックを完食できなかったことがないそうです(笑)。つついつつまみ食いたくなるサイズと美味しさなんですよね。

小腹がすいた時にぜひどうぞ♪



のんびりサロン ☎ 090-8938-9556  
※地図は4面参照

### 4月～6月の予定

- のんびり食事会について  
現在、食事会はお弁当配食のみとなっています。4月から月2回、第2、第4金曜日に手作りお弁当の配食をします。11時半に、のんびりサロンまで、取りに来て頂くか、取りに来られない方には、お届けしますので、お電話ください。(要予約)
- のんびり金曜サロン(10時半～11時半)  
のんびりサロンでは、3密を避け、感染対策をして、月2回、クイズ頭の体操、カラーリング、DVD鑑賞、ゲームなど短時間の楽しい居場所を開催しています。是非、遊びにお出かけください。(要予約)
- マジック教室  
5月14日(金)10時～。のんびり2階
- 水曜サロン  
★パソコンに親しもう  
Word, Excelの基礎的な勉強を、個人レッスンでします。(要予約)

※のんびりサロンの電話が変更しました  
090-8938-9556

# ● 活動予定表 4月後半～5月 ●

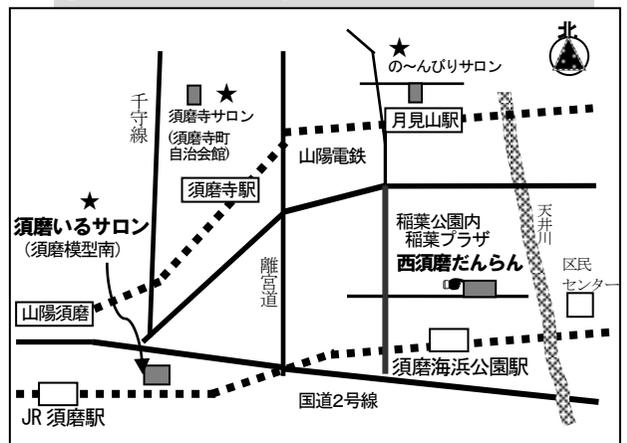
月	火	水	木	金
<b>4/19</b> 稲葉サロン 10～15時 須磨寺サロン 10～15時 ㊦麻雀10時 ㊦歌の会 13時半	<b>4/20</b> ㊦パステル和アート 教室 10時 ㊦英会話教室 13時	<b>4/21</b> 悠遊サロン 10～15時 ㊦パッチワーク教室 10時 ㊦麻雀10時 ㊦健康麻雀教室 13時	<b>4/22</b> ㊦ハガキ絵教室 10時 ㊦指圧教室 13時半	<b>4/23</b> ㊦麻雀10時 の～んびりサロン 10時半～11時半
<b>4/26</b> 稲葉サロン 10～15時 須磨寺サロン 10～15時 ㊦麻雀10時 ㊦健康麻雀教室 13時	<b>4/27</b> ㊦英会話教室 13時	<b>4/28</b> 悠遊サロン 10～15時 ㊦麻雀10時	<b>4/29 (祝)</b> 須磨いるサロン 休み	<b>4/30</b> ㊦麻雀10時
<b>5/3 (祝)</b> 稲葉サロン 休み 須磨寺サロン 休み 須磨いるサロン 休み	<b>5/4 (祝)</b> 須磨いるサロン 休み	<b>5/5 (祝)</b> 悠遊サロン 休み 須磨いるサロン 休み	<b>5/6</b> ㊦活き活き園芸講座 10時 ㊦木彫教室 13時半	<b>5/7</b> ㊦麻雀10時 ㊦懐かしの映画 13時半
<b>5/10</b> 稲葉サロン 10～15時 須磨寺サロン 10～15時 ㊦麻雀10時 ㊦健康麻雀教室 13時	<b>5/11</b> <b>ワーカー定例会</b> ㊦お習字教室 10時 ㊦英会話教室 13時 ㊦ノルディックウォーク 教室 15時	<b>5/12</b> 悠遊サロン 10～15時 ㊦麻雀10時	<b>5/13</b> ㊦ハガキ絵教室 10時 ㊦きょうようきょういく カフェ13時半	<b>5/14</b> ㊦麻雀10時 ㊦スマホ教室 13時半 の～んびりサロン 10時半～11時半 ㊦マジック教室 10時
<b>5/17</b> 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時半	<b>5/18</b> ㊦パステル和アート 教室 10時 ㊦英会話教室 13時	<b>5/19</b> 悠遊サロン 10～15時 ㊦パッチワーク教室 10時 ㊦麻雀10時 ㊦健康麻雀教室 13時	<b>5/20</b> ㊦韓国語教室 10時半 ㊦木彫教室 13時半	<b>5/21</b> ㊦麻雀10時 <b>ボランティア会議</b>
<b>5/24</b> 稲葉サロン 10～15時 須磨寺サロン 10～15時 ㊦麻雀10時 ㊦健康麻雀教室 13時	<b>5/25</b> ㊦英会話教室 13時	<b>5/26</b> 悠遊サロン 10～15時 ㊦麻雀10時	<b>5/27</b> ㊦ハガキ絵教室 10時 ㊦指圧教室 13時半	<b>5/28</b> ㊦麻雀10時 ㊦スマホ教室 13時半 の～んびりサロン 10時半～11時半
<b>5/31</b> 稲葉サロン 10～15時 須磨寺サロン 10～15時 ㊦麻雀10時	<b>6/1</b> <b>ワーカー定例会</b> ㊦おもしろ歴史講座 10時 ㊦英会話教室 13時	<b>6/2</b> 悠遊サロン 10～15時 ㊦パッチワーク教室 10時 ㊦麻雀10時 ㊦健康麻雀教室 13時	<b>6/3</b> ㊦活き活き園芸講座 10時 ㊦木彫教室 13時半	<b>6/4</b> ㊦麻雀10時 ㊦懐かしの映画 13時半

㊦の～んびりサロン、㊦は須磨いるサロンの行事です。

**編集後記**  
\*大好きだったテレビを見る時間を大幅に減らして、この頃は本を読んでいます。眠気が起きないように早寝早起きも実践し、体重以外は健康的な日々を送っています。体重と古い雑誌を減らすことが当面の課題です。(T.T.)

## ■ 福祉ネットワーク西須磨だんらん ■

TEL 731-2340 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