

# にしすま だんらんニュース

2021.7.15 発行

第272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



## 理事長 就任のご挨拶

新理事長 玉島 剛

この度、総会の承認を得て、理事長に就任しました玉島剛と申します。

前理事長の日笠昭子さんには様々にご尽力をいただき、ありがとうございます。また、日笠さんには引き続き、顧問として西須磨だんらんに関わっていただくことになりました。よろしくお願いいたします。

日笠さんが理事長に就任した当時、西須磨だんらんの一番大きな課題は「事務局の世代交代」でした。これまで、日笠さんや事務局長の宗政さんら事務局の皆さんで、ずっとそのことに取り組んでいました。その甲斐あって、事務局の世代交代はようやく最終段階を迎えることになりました。多くの若い人たちの手で、いくつもの新しい事業も始まり、事務局は活気に満ちています。

先の世代の方々は、これまで「手探り」「試行錯誤」で活動を続け、しっかりとした人々による基盤を築いてきました。そうした基礎の上に、これからは分かりやすく・明確な運営の仕組みを構築することが私自身の課題だと考えています。

新体制となりました西須磨だんらんを、今後とも、どうぞよろしくお願いいたします。



### 須磨いるサロンに遊びにきませんか？

コロナ渦ではありますが、家に閉じこもらないよう、気晴らしにお出かけしませんか？緊急事態宣言解除後、須磨いるサロンも再開しており、いろんな講座やリサイクル品の販売、麻雀コーナーもあります。気軽におしゃべりしに来てくださいね。

感染対策をして、スタッフ一同お待ちしております。詳しくは中面をご覧ください。



## 西須磨のお店などをご紹介 地域 お役立ち 情報 ♪



久しぶりのこのコーナー、今回は西須磨だんらんのメンバーもいつもお世話になっている柔道整復師の森田陽子先生をご紹介します♪

神戸学院大学の女子駅伝競走部の副監督兼コンディショニングコーチである森田先生は、陸上選手のコンディションを管理されるプロです。

西須磨だんらんのミニデイサービスでも「姿勢バランス講座」で体操を教えてもらっており、体操前に「肩・肩甲骨・腰」のゆがみをチェックするのですが、体操の後はほとんどの方のゆがみが改善されていて本当に驚きです！ 体操もとても気持ちいいですが、先生の明るい声とまぶしい笑顔にみんな癒されています♪

講座の内容は「森田陽子式姿勢美人メソッド」という DVD も出されています。

コロナ禍の自宅体操で神戸新聞に載られたりと、多岐にわたってご活躍の森田先生ですが、ご自宅で整体の施術もしていただけます。完全電話予約制で施術料金は1回 3,500 円です。足腰の痛みでお悩みの方は、一度お試しになってはいかがでしょうか♪ (宗政)

須磨区稲葉町 6-2-5 ☎090-8798-4877

## デイサービスのメンバー紹介

今回は須磨寺サロンの小島喜代子さんをご紹介します。大阪は能勢出身の小島さんは、26歳で結婚してから53年間須磨にお住まいです。55歳までご夫婦でお花屋さんを営まれていましたが、大繁盛で、元旦以外364日働き通しだったそうです。それはすごいですね！ 子どもをどこにも連れて行ってあげられなくて可哀そうやった、としみじみおっしゃいました。

お花屋さんを引退後はゆっくりされたのかと思いきや、今度はシルバー人材センターで、バイクに乗ってあちこち走り回り、73歳まで働きに働いたそうです。「若い時は寝んと働き、人の分も働かなアカン！ 年取ったら働けないんやから」と小島さん。自分のことは自分で切り開く、を信条に、若い頃から頑張ったおかげで今は安泰だそうです。冗談好きな小島さんに

お話し中何度も笑わせてもらい、元気をいっぱい頂きました♪

須磨寺サロンは知っている人ばかりで楽しんでますと素敵なお花屋さん。これからも末永くよろしくお願いたします♡ (宗政)



## 私のおすすめグルメ商品 「蒸し大豆シリーズ」

第5回目は事務所スタッフ山田さんのおすすめ、蒸し大豆（真空パック入り）をご紹介します。山田さんは、毎日、キャベツの千切りサラダを食べられるのですが、毎回同じで飽きたので、蒸し大豆を足して食べるようになったそうです。中でもお気に入り、マックスバリュで売っているその名も「サラダに！まめ 根菜ミックス」です。そのままキャベツの上にトッピングするだけで、いつものサラダが手軽に変えられて、さらに、ニンジンやレンコンなどの根菜も入っており、歯ごたえ、栄養バランスともよくいいですよ！とのこと。

ちなみにこのシリーズは他にも大豆や黒豆もあります。もちもち食感が好きな方は黒豆がおすすめです。

まめにはタンパク質やビタミン、ミネラル等の栄養素をバランスよく含まれており、食物繊維やポリフェノール等の成分も豊富なので、毎日取りたい食品の一つです。

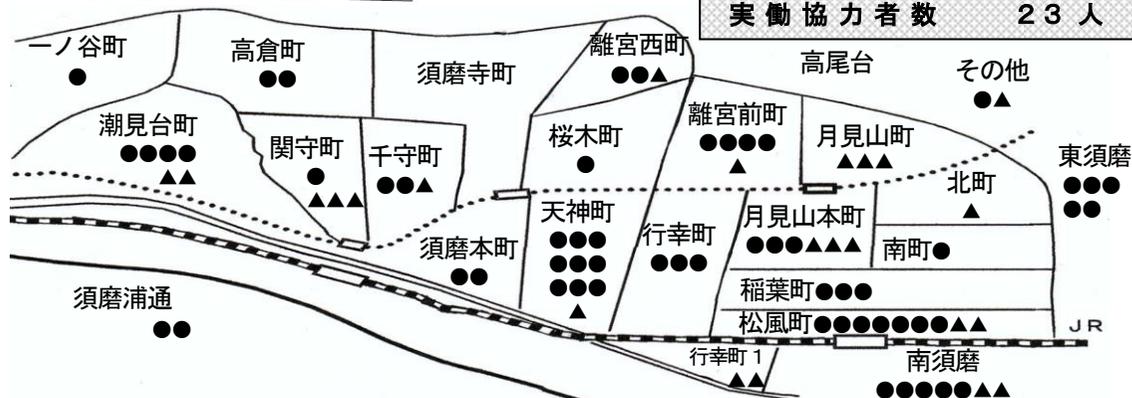
手軽にバランスよく食べたい方にはおすすめの商品ですね！ (八尾)



## 6月の活動報告

●=利用者  
▲=ワーカー

サービス提供時間 360.0時間  
 依頼利用者数 58人  
 実働協力者数 23人



ご寄付ありがとうございました!

### ～ 物品のご寄贈 ～

(潮見台町)仲宗根様 (松風町)長島様 (南町)隅野様 (大田町)藤岡様  
 (須磨いるサロン)谷様、天野様、小松様、田中様、濱谷様、萩原様、南様、伴様  
 その他匿名の皆様

**須磨いるサロン** ☎ 732-0456  
 ※地図は4面参照

**のんびりサロン** ☎ 090-8938-9556  
 ※地図は4面参照

～ 誰かとおしゃべり、気分転換したい方は ～

- 「きょうよう・きょういくカフェ」  
 第2木曜 13時半～ 1回 500円  
 「今日用事がある」「今日行くところがある」  
 を目的に、皆でテーマを持ち寄り、楽しく  
 おしゃべりするクラスです。

～ 初めての方大歓迎! ～

- 「健康麻雀教室」  
 第2、4月曜 13時～ 木村龍男先生  
 1回 500円  
 麻雀の「いろは」をわかりやすく指導。



～ 絵が苦手でも大丈夫! 手軽に始められる ～

- 「パステル和(なごみ)アート教室」  
 第3火曜 10時～ 脇本麻由美先生  
 1回 1000円  
 指でなぞるだけで、ハガキサイズの可愛ら  
 しい絵が初心者でも簡単に描けます♪

～ お出かけ・ウィンドウショッピングに ～

- 「リサイクルコーナー」  
 季節のお洋服や服飾雑貨、食器、端切れなど  
 様々なリサイクル用品を販売しています。

7月～8月の予定

- のんびり金曜サロン・食事会  
 のんびりサロンでは、3密を避けるため  
 少人数制で、短時間の居場所を開催してきま  
 したが、コロナ禍の期間中、お弁当の配食の  
 みとさせていただいています。  
 基本的に、第2、第4金曜日 11時半です  
 が、8月13日のみお休みさせていただきます。

- マジック教室  
 9月10日(金)10時～。(8月はお休み)  
 のんびりサロン2階。

- 水曜サロン  
 ★パソコンに親しもう(要予約)  
 パソコン初歩の方対象、  
 マンツーマンでお手伝いします。  
 ★お菓子教室、音楽を楽しむ会も  
 もう暫くお休みします。

★のんびりサロンでも、人と人の繋がりが必  
 要と考え、おしゃべりの場を持ちたいと企画  
 はしているのですが、もう少し、お待ちくだ  
 さい。皆さんに来ていただける日を楽しみに  
 しています。

# ● 活動予定表 7月後半～8月 ●

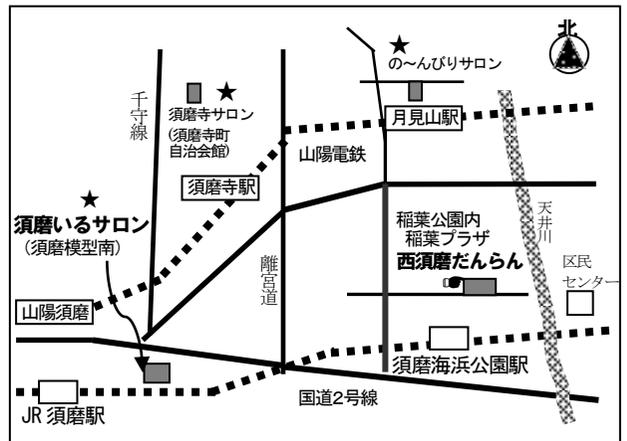
月	火	水	木	金
<b>7/19</b> 稲葉サロン 10～15時 須磨寺サロン 休み ㊦麻雀 10時 ㊦歌の会 13時半	<b>7/20</b> ㊦パステル和アート 教室 10時 ㊦英会話教室 13時 <b>ボランティア会議 15時</b>	<b>7/21</b> 悠遊サロン 13～15時 ㊦パッチワーク教室 10時 ㊦麻雀 10時 ㊦健康麻雀教室 13時	<b>7/22 (祝)</b> 海の日 お休み	<b>7/23 (祝)</b> スポーツの日 お休み
<b>7/26</b> 稲葉サロン 10～15時 須磨寺サロン 10～15時 ㊦麻雀 10時 ㊦健康麻雀教室 13時	<b>7/27</b> ㊦英会話教室 13時	<b>7/28</b> 悠遊サロン 13～15時 ㊦麻雀 10時	<b>7/29</b> ㊦ハガキ絵教室 10時 ㊦指圧教室 13時半	<b>7/30</b> ㊦麻雀 10時 ㊦スマホ教室 13時半
<b>8/2</b> 稲葉サロン 10～15時 須磨寺サロン 10～15時 ㊦麻雀 10時	<b>8/3</b> <b>ワーカー定例会</b> ㊦英会話教室 13時	<b>8/4</b> 悠遊サロン 13～15時 ㊦パッチワーク教室 10時 ㊦麻雀 10時 ㊦健康麻雀教室 13時	<b>8/5</b> ㊦活き活き園芸講座 10時 ㊦木彫教室 13時半	<b>8/6</b> ㊦麻雀 10時 ㊦懐かしの映画 13時半
<b>8/9 (振替休日)</b> お休み	<b>8/10</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>8/11</b> 悠遊サロン 13～15時 ㊦麻雀 10時	<b>8/12</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>8/13</b> ㊦麻雀 10時 ㊦スマホ教室 13時半 <b>の～んびりサロン お休み</b>
<b>8/16</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>8/17</b> ㊦パステル和アート 教室 10時 ㊦英会話教室 13時	<b>8/18</b> 悠遊サロン 13～15時 ㊦パッチワーク教室 10時 ㊦麻雀 10時 ㊦健康麻雀教室 13時	<b>8/19</b> ㊦韓国語教室 10時半 ㊦木彫教室 13時半	<b>8/20</b> ㊦麻雀 10時
<b>8/23</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>8/24</b> ㊦英会話教室 13時 <b>ボランティア会議 15時</b>	<b>8/25</b> 悠遊サロン 13～15時 ㊦麻雀 10時	<b>8/26</b> ㊦ハガキ絵教室 10時 ㊦指圧教室 13時半	<b>8/27</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>8/30</b> 稲葉サロン 10～15時 須磨寺サロン 10～15時 ㊦麻雀 10時	<b>8/31</b> ㊦英会話教室 13時	<b>9/1</b> 悠遊サロン 13～15時 ㊦パッチワーク教室 10時 ㊦麻雀 10時 ㊦健康麻雀教室 13時	<b>9/2</b> ㊦活き活き園芸講座 10時 ㊦木彫教室 13時半	<b>9/3</b> ㊦麻雀 10時 ㊦懐かしの映画 13時半

## 編集後記

\*昔の切手を大量に頂き、上手に使うのにハマっていました。84円だと20円×2、15円×2、7円×2とか。それもいよいよ使い切り、大きな封筒に切手1枚を貼ったら寂しくて風邪をひきそうになりました。昔の切手のご寄付を募集中です！(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/](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