

にしすま 西須磨だんらんニュース

2024.1.1発行

第290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



新年のご挨拶

理事長 玉島 剛

新年あけましておめでとうございます。会員のみなさまには、お健やかに新年をお迎えになられていることと思います。

毎年、元旦は須磨海岸で初日の出を拝み、その足で生田神社に初詣というのが恒例となっています。初日の出は、その年によって天候は変わりますが、いつの年も同じ時刻に同じところから太陽は昇ってきます。だんらんの活動も、暑い日もあれば風の強い日、雨の降る日もありますが、変わらず会員の方々、ワーカーの方々とともに地道に続けています。こうした日々の積み重ねが「安心」につながるのかもしれませんが。

今年はどのような年になるのでしょうか。それでも、どうか昨年と同じように西須磨だんらんをご支援くださいますようお願いいたします。



24年度カレンダーを
ご寄付ください！



不要なカレンダー・手帳がございましたら、だんらん事務所までお持ちください。

須磨いるサロンの新講座！

- アロマセラピー講座 1月～
- 大人の塗り絵教室 2月～
- 丹田健康教室 2月～

詳しくは中面でご確認ください。

神戸市民講師による 須磨区民お役立ち講座

～ 充実したセカンドライフを送るために～

エンディングノートのお話

日時/1月27日(土) いずれも
2月4日(日) 14:00～15:00

参加費/1,000円 会場/須磨寺町自治会館

講師/松原 賢二 (CFPファイナンシャルプランナー)

●お問合せ・お申し込みは

繋ぐ相続サロン®神戸の風

TEL: 078-585-7525/ 携帯: 090-5010-9958
Email: fp.kobe.no.kaze@gmail.com



HPIはこちら

地域のご紹介♪
西須磨 みみよりトピックス



インスタはこちら

ちょっと先のことを考える！

ほけっと

～第2回BOKETTOマルシェ “令和6年1月14日(日)開催”

新しいスタイルの催しが須磨海岸で開催される。今年行われたビーチマルシェの第2回目だ。

主催するのはBOKETTO本部。地元の商店や新しいお店、作家さん、コミュニティの人達と一緒に須磨を盛り上げていきたいと3月に発足し、第1回目マルシェが11月12日(日)に開催された。「ゆくり・しっかり・そっと・ちょっと・ほけっと」をテーマに“ちょっと先のことを考える”人と地域と須磨のうみやま、地球にやさしいマルシェをめざすイベントとして実施、訪れる人はマイ容器、マイカップの持参も歓迎、出店者のリユース食器も歓迎、野菜や雑貨もなるべくはだか売りで…と呼びかけ、結果的にゴミの少ないきれいな状態で須磨海岸を活用することに成功した。取材した当日は荒れ模様の悪天候にも拘わらずファミリー層を含む多くの人達で終日賑わっていた。雑貨屋さんや本屋さん、食を提供するお店やキッチンカー、森での取組みや鍼灸等のワークショップから包丁研ぎ少年のいることもチャレンジブースまで、20店舗を超える自然に優しいブースが勢揃い。買い物する人、飲食する人、見て回る人と様々だが、出店者と訪れた人の間で会話のキャッチボールを楽しむ風景が随所で見られ、まるで海外の日曜日に開かれるほのぼのとしたマルシェのような雰囲気が出現していた。

そんなマルシェの2回目が同じ須磨海岸中央広場で来年1月14日に開かれる。さらに3月、5月にも開催予定。

このイベントが日常的に須磨に根付くことを願いながら、まずは一度お出かけを！(ライター/小出敏博)



須磨いるサロン

※地図は右下参照

☎ **732-0456**

須磨いる塾  講座が3つ始まります♪
寒さに負けず元気に楽しみませんか？

アロマセラピー講座

全3回シリーズ！
 アロマ(精油)ってどんなもの？
 アロマセラピーの基本から楽しく学んで、気軽に生活に取り入れてみませんか。
 約10種類のアロマを実際に試しながら、アロマを使った実習(簡単にできるアロマクラフトづくり)も体験できます。

日時：第3木曜 10時～11時
 初回1月18日(木)3月まで
 講師：涌井 麻里さん
 参加費：1,000円+材料費
 持ち物：筆記用具
 定員：8名まで



大人のぬり絵教室

リラックスタイム、脳の活性化に大人のぬり絵を試してみませんか？
 日時：第3金曜 13時半～15時
 初回2月16日(金)
 講師：露無 純子さん
 須磨区文化センターでも教えておられる先生です
 参加費：1,000円(最初クーピーをお貸しします)
 定員：10名まで



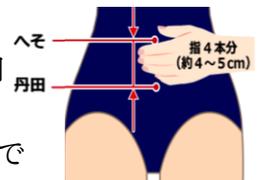
たんでん **丹田健康教室**

「フレイル(加齢で心身が衰えた状態)予防」に、丹田(へそから4、5cm下)を鍛えましょう！
 脳教育に基づいた体操(ブレイン体操)で身体の血流の循環を良くし、健康な身体を作ります。

日時：第2金曜
 13時～13時50分
 初回2月9日(金)

講師：天野 紀代子さん

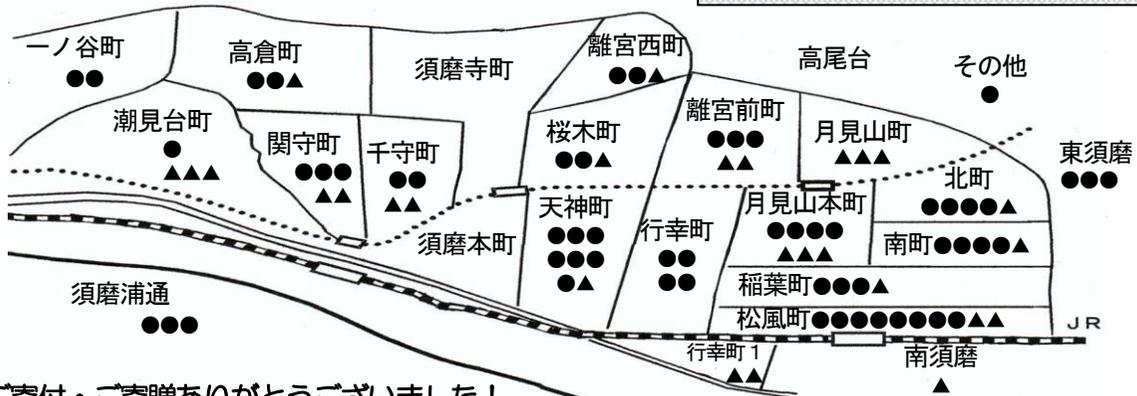
参加費：500円
 定員：6名まで



11月の活動報告

●=利用者
▲=ワーカー

サービス提供時間	348.5 時間
依頼利用者数	57 人
実働協力者数	28 人



ご寄付・ご寄贈ありがとうございました！

～ 物品のご寄贈 ～

(関守町) 仲宗根様 (月見山本町) 馬場様、向井様、松本様 (天神町) 岡野様
 (大田町) 藤岡様 (北町) 住本様
 (須磨いるサロン) 竹本様、里山様、三島様、津田様、大野様、北野様、福田様、丹羽様、荻原様
 土肥様、岩井様、松田様
 その他匿名の皆様

ワーカーさんのメンバー紹介

今回はいろんな部門でお手伝いいただいている住本勝美さんをご紹介します。相生市出身の住本さんは、結婚を機に須磨に越してこられて、もう50年以上になるそうです。

9年前に、何気なく「の～んびりサロン」をのぞかれて、お料理好きだったのでお手伝いして下さることになりました。そこでの人とのふれあいや、一緒に食事できるのが楽しかったそうです。コロナのせいで弁当の配布のみになって本当に残念ですね。今では、お料理作りのワーカーさんとしても活動されていて、利用者さんからは「とても美味しい♪」と喜ばれています。

また、須磨いるサロンでは「木彫教室」の先生をしてくださっています。昔から自宅で教えていたそうで、その影響でご主人も版画を始めたのだとか。多彩な住本さんですが、人と接するのは下手だけど、動けるかぎりは続けていきたいです、と素敵な笑顔♪ 豪華客船の旅にハマって、いろんな国への旅行を楽しまれたそうです。羨ましい！これからもよろしくもお願い致します♡(宗政)



編集後記

* 今年の流行語大賞を受賞した「あれ=A.R.E.」何か軽いかなと思っていたが、A=Aim(目標)、R=Respect(敬意)、E=Empower(力をつけること)という3つの単語の頭文字をあわせたものとのこと。結果を残したのだから、何とすごい！(A.H.)

■ 福祉ネットワーク西須磨だんらん ■

TEL 731-2430 FAX 736-5321

〒764-0801 神戸市須磨区南町1丁目34 稲葉プラザ2階

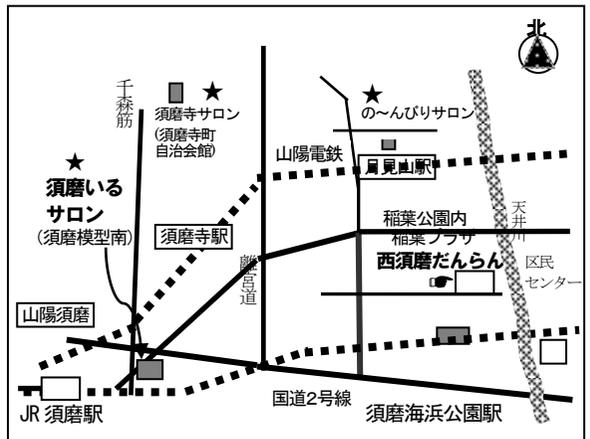
メールアドレス n.danran@gmail.com

ホームページ [http:// danran.wp.xdomain.jp/](http://danran.wp.xdomain.jp/)

生活支援をご利用されるには…

(会費) 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



活動予定表 2024年 1月～2月

㊦は須磨いるサロンの行事です

月	火	水	木	金
2024 1/8 (祝) 稲葉サロン 10時～15時 須磨寺サロン 10時～15時 事務所お休み 須磨いるサロンお休み	1/9 ワーカー定例会 10時 須磨いるサロン午前お休み ㊦英会話教室 13時 ㊦ルディックウォーク 15時	1/10 悠遊サロン 10時～15時 ㊦麻雀 10時 ㊦健康麻雀教室 13時 (初心者)	1/11 ㊦ハガキ絵教室 10時 ㊦きょうようきょういく カフェ 13時半	1/12 ㊦麻雀 10時
1/15 稲葉サロン 10時～15時 須磨寺サロン 10時～15時 ㊦シンカフェ/麻雀 10時 ㊦歌の会 13時半	1/16 須磨いるサロン午前お休み ㊦英会話教室 13時	1/17 悠遊サロン 10時～15時 ㊦パッチワーク教室 10時 ㊦麻雀 10時 ㊦健康麻雀教室 13時	1/18 ㊦アロマセラピー 講座 10時	1/19 ㊦麻雀 10時
1/22 稲葉サロン 10時～15時 須磨寺サロン 10時～15時 ㊦健康麻雀教室 13時	1/23 須磨いるサロン午前お休み ㊦英会話教室 13時	1/24 悠遊サロン 10時～15時 ㊦麻雀 10時 ㊦健康麻雀教室 13時 (初心者)	1/25 ㊦ハガキ絵教室 10時 ㊦指圧教室 13時半	1/26 ㊦麻雀 10時
1/29 稲葉サロン 10時～15時 須磨寺サロン 10時～15時 ㊦麻雀 10時 ㊦健康麻雀教室 13時	1/30 須磨いるサロン午前お休み ㊦英会話教室 13時	1/31 悠遊サロン 10時～15時 ㊦麻雀 10時	2/1 ㊦活き活き園芸講座 10時 ㊦木彫教室 13時半	2/2 ㊦麻雀 10時 ㊦懐かしの映画会 13時半
2/5 稲葉サロン 10時～15時 須磨寺サロン 10時～15時 ㊦シンカフェ/麻雀 10時 ㊦パステル和アート 13時	2/6 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	2/7 悠遊サロン 10時～15時 ㊦パッチワーク教室 10時 ㊦麻雀 10時 ㊦健康麻雀教室 13時	2/8 ㊦ハガキ絵教室 10時	2/9 ㊦麻雀 10時 ㊦丹田健康教室 13時
2/12 (祝) 稲葉サロン 10時～15時 須磨寺サロン 10時～15時 事務所お休み 須磨いるサロンお休み	2/13 ボランティア会議 10時半～ ㊦英会話教室 13時 ㊦ルディックウォーク 15時	2/14 悠遊サロン 10時～15時 ㊦麻雀 10時 ㊦健康麻雀教室 13時 (初心者)	2/15 ㊦アロマセラピー 講座 10時	2/16 ㊦麻雀 10時 ㊦大人のぬり絵教室 13時
2/19 稲葉サロン 10時～15時 須磨寺サロン 10時～15時 ㊦シンカフェ/麻雀 10時 ㊦歌の会 13時半	2/20 須磨いるサロン午前お休み ㊦英会話教室 13時	2/21 悠遊サロン 10時～15時 ㊦パッチワーク教室 10時 ㊦麻雀 10時 ㊦健康麻雀教室 13時	2/22 ㊦ハガキ絵教室 10時 ㊦指圧教室 13時半	2/23 (祝) 事務所お休み 須磨いるサロンお休み
2/26 稲葉サロン 10時～15時 須磨寺サロン 10時～15時 ㊦麻雀 10時 ㊦健康麻雀教室 13時	2/27 須磨いるサロン午前お休み ㊦英会話教室 13時	2/28 悠遊サロン 10時～15時 ㊦健康麻雀教室 13時 (初心者)	2/29	3/1 ㊦麻雀 10時 ㊦懐かしの映画会 13時半
3/4 稲葉サロン 10時～15時 須磨寺サロン 10時～15時 ㊦シンカフェ/麻雀 10時 ㊦パステル和アート 13時	3/5 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	3/6 悠遊サロン 10時～15時 ㊦パッチワーク教室 10時 ㊦麻雀 10時 ㊦健康麻雀教室 13時	3/7 ㊦活き活き園芸講座 10時 ㊦木彫教室 13時半	3/8 ㊦麻雀 10時 ㊦丹田健康教室 13時