

六甲が丘ニュース

— 近所は近助 —

令和3年11月25日 発行

六甲が丘自治会
神戸市北区東大池1丁目5-8
発行責任者：吉井 末広
「六甲が丘会館事務所」
電話：078-981-8806
E-mail:spxa7b59@tune.ocn.ne.jp

◇レナ川（八王子川）の清掃を実施しました。

10月31日は前夜からの雨で中止しましたが、あらためて11月6日にレナ川の清掃を実施しました。お手伝いいただきました皆さんご苦労さまでした。

◇「健康（幸）教室」第2回を開催しました。

今回は前回の宿題、毎日の食事をチェックした「10の食品点検表」を講師の方に見ていただくところから始まりました。皆さん、毎日かかさずチェックしていたようです。

フレイル予防には「運動」「栄養」「社会参加」の3要素があり、これらを自分なりに楽しく行うことが重要だそうで、まず、お口の体操（運動）を皆で行いました、マスクを着けての体操だったので上手にできていたかは???。また、早口言葉も良いそうで講師の発声に続いて参加者も繰り返しましたが、うまく言えず思わず笑い声があがり、皆さん楽しそうでした。（笑うこともおおいに良いそうです。）

栄養のお話では、一日三食バランスの良い食事をすることが大事だそうです。参加者の皆さんはいずれも大変参考になったようです。

今後も、3要素のひとつ「社会参加」となるこのような機会があればと思います。



—お知らせ—



◇“絆サポーター”について

高齢者が暮らしやすい地域づくりのため、自治会として“絆サポーター”の取り組みを進めたいと考えています。

具体的には趣旨に賛同される方に「認知症サポーター養成講座」（令和4年1月開催予定）を受講して頂き、絆サポーターとして会員登録をお願いします。

詳細は回覧にて案内しますのでそちらをご確認下さい。

※絆サポーターとは、行政や社会福祉協議会が住民組織（自治会など）と連携して高齢者の見守り活動を行う取組で北神地区では現在4地区で活動中です。

◇秋の小溝掃除を行います。11月28（日）

※雨天の場合は、翌週12月5日（日）に順延します。



◇サンタさんが子どもたちにクリスマスプレゼントを届けます。

12月19日（日）13時～15時
六甲が丘会館

☆サンタさんとの記念写真も撮れるよ。
みんな楽しみにしてね。



※今年も、残念ながら恒例の【餅つき大会】【クリスマス会】は中止します。