

地域支え合い推進員（生活支援コーディネーター）は、この町に住む誰もが、少しでも長く住み慣れたまちで、自分の望む暮らしができるように、地域の「支え合い」を応援する専門職です

## 地域を元気にする、多様で豊かなつながり

### ～「つくる」でつながる 編～

#### シーサイド緑会（呉川町）

編み物

活動日時：毎月第3月曜日 午前10時～

活動場所：コープ浜芦屋店 集会室

発足は1991年。趣味のサークルとしてスタートしましたが、1995年の阪神大震災を機に、**災害被災地や福祉施設へのニット作品の寄贈**を行ってきました。

31年もの間、自分たちの好きなこと、そして誰かにあたたかい作品を届けたいという想いでつながり続けてきた皆さんに驚きです！コロナ禍で出かける機会が減った時も、この活動がメンバーの皆さんの元気を支え続けてきました。

今年2月には、市外のある高齢者施設に作品をプレゼントすることができました。「こういうことがあると、また張り合いが出ます！」と、メンバーの皆さん。**贈ったほうも贈られた方も嬉しい**時間となりました。

色鮮やかなモチーフ  
つなぎの作品



#### あざみ（大東町）

手芸全般

活動日時：毎月第2月曜日 午前10時～

活動場所：コープ打出浜店 集会室

あざみの例会では、メンバーがそれぞれ、その日やりたい手芸を楽しみます。編み物、パッチワーク、布ぞり作りなどを、**互いに教えたり、教わったり**。できた作品は、コープのイベントに出展することもあるそうです。

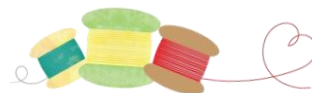


明るい集会室に流れるゆったりとした時間。手を動かしながらのおしゃべりには笑いが絶えません。「**このおしゃべりが大事な**の」と、代表の岡本宇佐江さんは言います。気の合う仲間と、好きなことをしながら何でもない会話を楽しむ。ここでも、そんな時間が元気を作りだしています。

#### 簡単ソーイング教室（芦屋市保健福祉センター）

洋裁

3月15日、呉川町の芦屋市保健福祉センターで「簡単ソーイング教室」が開催されました。教えるのは、かつて市内で洋裁店を営み、たくさんの教室の講師としても活躍されていた犬塚暢子さん（81歳）。犬塚さんを尊敬するソーイング講師の今村長子さんがサポートを務めます。「私に教えられるかしら？」と謙遜されていた犬塚さんですが、生徒からの質問に的確に答え、丁寧な手つきで針と糸を操る姿は、さすがの一言。**長年積み上げた知識と技術は衰えません**。約3時間で、素敵なポンチョが完成しました。地域支え合い推進員は、**いくつになっても「得意」を生かして活躍できるまちづくりを進めていきたい**と思っています。



作品のデザインも犬塚さんが行いました



## 教えて！元気の秘訣

やまだ やすこ  
山田 靖子さん (春日町 81歳)

※写真はご本人のご希望で40代の頃のもので。お美しい！



大阪で生まれ、但馬で育った山田さん。赤ちゃんの頃にかかった病気の後遺症で視覚障がい（弱視）がありますが、そんなことを感じさせないほど、とつてもパワフル！さぞかし規則的で健康的な生活を送っておられるのかと思いきや…

「遅寝遅起き、1日中テレビの前にも苦じゃない」とのこと。一体どういうこと！？

テレビで健康に良さそうな情報をキャッチすると、それをスマホのカメラで撮って拡大し、ノートにまとめ、ご友人などに教えてあげるそう。学生時代、黒板が見えにくくても勉強が分からないのは絶対にイヤ！と、友達にノートを写させてもらい、毎晩復習していた経験が、いつしか生活習慣になりました。

20代で栄養士、40代で鍼灸師の資格を取り、30年にわたって東洋医学治療院を経営。少しでも人の役に立ちたいと、健康に関する様々な知識を取り入れては治療に生かし、ご自身でも実践してきました。いまオススメの健康法は呼吸法とマインドフルネス。深呼吸ではなく、普通の呼吸を静かに繰り返すと、自律神経が整って心も体も落ち着くのだそうです。タダで誰でもできるのがよいところ。皆さんも是非！

ええやん！ 健康への飽くなき探求心と「良い情報を人のために」という思いが、元気の素なんですね。

ご近所の  
元気なシニアの  
情報大募集！

## 自治会活動に新たな風を（浜芦屋町）

浜芦屋町では、令和3年4月に自治会長が交代。「自分のまちに、もっと関心を持ってほしい」という思いから、町内の一斉清掃や、集会所の花壇の整備、防災講習会、スモカフェの開催など、新たな取り組みを始めています。



10月某日、私も清掃活動にまぜてもらいました。みんなで力を合わせて雑草を除去した道は、その後も通るたびに「ここ私がきれいにしてん！」

と自慢したくなるほど愛着が…(笑)自分たちの手でまちをきれいにする事で、お気に入りの場所が増え、自分たちのまちをもっと好きになることができるんですね。地味だけど、大切な（やってみると意外と楽しい！）活動だと思いました。

浜芦屋町自治会の美化活動  
(清掃と花壇整備)  
毎月第2水曜日 午前9時～  
浜芦屋児童遊園集合



竹園集会所の花壇

つど えん  
集い場 縁 (春日町)

R4.4スタート!

左のコーナーで紹介した山田さんが主催されているサロンです。おしゃべり、体操、脳トレなどを楽しんでいます。マンション外、町外からもぜひお越しください。参加費100円。

毎月第2水・第4火曜日  
午後2時～3時半  
アムニティコート芦屋春日2階  
多目的ルーム (春日町15-6)



お手軽レシピ!

皆さんのアレをソレするだけ  
レシピ教えてください!

### 大豆の梅おかか和え



<材料>  
大豆の水煮……………ドライパック1袋  
梅干し……………2個 (種を取って刻む)  
かつお節……………適量  
\*写真はベビーリーフ・ひじきの上に乗せています。

<作り方>  
まぜる。以上。梅干しはお好みで増減して下さい。

火も使わず簡単、まぜるだけ！食欲が落ちる夏場でもサッパリといただける一品。ごはん、サラダ、冷奴に乗せて！タンパク質を積極的にとって、フレイルを予防しましょう。

◆レシピ提供 藤井富美子さん  
いつも簡単・おいしい・栄養豊富なレシピを教えてくださいの藤井さん。ファッションセンスも抜群で、いつもとってもオシャレなんですよ。

## ご相談・地域情報 お待ちしています！

- ・自分の町でつどい場やお助け隊を作りたい
  - ・すでに活動しているけど、資金の不安がある
  - ・いつも近所の公園でおしゃべりしている元気な高齢者がいるよ！
- など、皆さまのお声をお聞かせください。地域支え合い推進員がお伺いします！

精道圏域 地域支え合い推進員 池原 恵子

【お問い合わせ】

芦屋市社会福祉協議会 地域福祉係

電話：0797-32-7525

FAX：0797-32-7538

メール：chiiki@ashiya-shakyo.com



I love Ashiya