



神和台有悠クラブ (老人会) 入会のお誘い

神和台有悠クラブ

谷川 博基

昭和五十五年に結成されました。老人会も途中名称の変更は有りましたが、結成当時の精神を受け継ぎ、守って今日に至っています。会員数は、現在五十二名ですが、

年々自然減と新規加入の増を見ながら会の体制を計って運営されています。



ところで、現在の神和台の人口を御存知でしょうか？十月一日付、一八一五名となっています。その内六十才以上の占める割合は、実に40%の大台に成っています。医療の進歩や食生活改善に依り、年々寿命の伸び傾向にあるのは違いありません。長寿国日本のブラ

ンドは守られるでしょう。しかしながら今求められているのは、健康寿命です。日常の身の回りの事が出来て、自活に対応出来ることです。近年車の運転に関する件で、ブレーキとアクセルの踏み間違いを始め、高速道路の出口から乗り入れ、逆走してしまったりとか、考えられない事実もあります。また火災のニュースが出ると、必ずと言って良いように、高齢者の犠牲が余りにも多いと思います。以上の点からも、元気で長生きすることに努めたいものです。



昨年度から、垂水区老人クラブ連合会としても、日本人の寿命は、飛躍的に伸びたが、ベッドの上では：と言う事から、健康寿命を、生涯寿命に近づけようとの掛け声で、意識を統一しています。



私達、神和台有悠クラブとしても、軽度のスポーツや、声掛け運動、誕生会等のふれ合いの場等を設定して運動機能や脳機能の働きを衰退させない？ように、内容的に変化を持たせて取ります。皆さんも大変元気で健康、友愛、奉仕の基本方針の下に、生きがいづくり、健康づくり、地域との交流を深める活動に参加され、余生を満喫されています。どうぞ一度のぞいて見て下さい。歓迎します。

しんわだい文庫・子育てサークルうりぼう

simwadaibunkeuribow@gmail.com
(3丁目 魚住・近本)

先輩ママたちから受け継いで、しんわだい文庫、子育てサークルうりぼうを神和台集会所にて開催しています。



「子育てサークルうりぼう」は第3、または第



4 (火) 十時〜十二時、2階にて。未就園児とそのママのご参加が主ですが、どなたでもご参加頂けます。おじいちゃん、おばあちゃん、お孫さんと一緒に、パパのご参加も大歓迎です。リトミック、工作など、お子さんのご年齢に合わせた内容や行事、ご参加の方たちの意向に沿った勉強会や

講座なども開催しています。お友達作りに、子育ての情報交換に、そして、息抜きに、どうぞご利用ください。



「しんわだい文庫」は第2、4 (土) 一時〜三時、1階図書室にて開催しています。本は「こころの栄養」です。ぜひ、子どもの頃に良い本に触

れてほしいと願っています。また、工作の時間も設け、季節を感じる工作など、異年齢の子どもたちも一緒に楽しんでます。そして、小学校や幼稚園の長期休みには『だれでもひろば』を開催しております。

こちら、ネーミングの通り「だれでも」ご参加頂けるひろばです。以前には映画会、夏休み宿題会なども行いました。今後も、子どもたちが安心して過ごすことができ、居場所作りを、行なっていきたいと考えております。



神和台に引越され、きた子育て世代の方、ご出産された方、どうぞのぞきにきてください。皆さんで楽しく子育てして、います♪お手伝いして下さる方も募集しています。

神和台ネットの活動に参加しませんか

神和台ネットは、平成 12 年度の自治会の呼び掛けにより神戸市が普及促進する高齢者を支援する緊急通報システム(ケアライン 119)のために集まったボランティアメンバーが中心となって翌年 IT を活用して自治会を支援するために立ち上げました。

活動内容はホームページによる自治会情報の掲載とメーリングによる防犯情報の発信、住民を対象としたネットサロン(パソコン教室)、IT を活用した高齢者見守り、自治会イベント(夏祭り・文化祭)支援など積極的な活動を実施してきましたが、17 年目を迎えた現在では世話人の高齢化が進み人員は半減、当初のような積極的な活動も難しくなり文化祭も

なくなった現在最低限の活動になっていきます。

これまで、あらゆる機会を通して世話人の参加を呼び掛けてきましたがなかなか増えることもなく、このままではホームページの更新、パソコン教室などもできなくなりネット活動も消滅することになってしまいます。

私事ですが、阪神淡路大震災以降に自治会役員をして、毎年交代する自治会役員では定期的な活動だけに終わり永続的な新しい取り組みは難しいと感じていました。以後、地域のために何か役に立つことができないかと思っていた矢先自治会からの呼び掛けでボランティア募集があり参加致しました。(55歳の時)。

神和台の皆さんで私と同じ思いの方は多数おられると思います。中々きつかけ

がないのではと思います。

そこで、今般自治会と相談し地域情報誌「しんわだい」で、住民の皆さんに参加を呼び掛けることにしました。

なお、世話人の条件は神和台の今後のために情熱をもって頑張つてやろうと思う方で、IT の知識はあるのに越したことはありません。特に問いません。できれば今後スマホ、タブレットなどの教室もして行きたいと思えます。

本件について少しでも関心を持って頂ける方は左記にご連絡頂くか、又は毎月第一日曜日午前 10 時から集会所で行っているネットサロンに来て頂いても OK です。

神和台ネット世話人代表

堀尾 正幸

TEL 079-79119044

Mail horio@kobe.zaq.jp

講習会が開かれました

「しんわだい」105号に掲載した【洗顔タイムに】の熊本啓子さんによる講習会「…ながらストレッチ」を11月19日に開催しました。

参加された方(参加人数25名)に感想を頂きましたので、一部を紹介させていただきます。

☆感想☆

- ・日常の中で筋肉を意識する事の大切さが分かりました。呼吸法も勉強になりました。
- ・自分の体の動きを意識した事がなかったので、意識して動かす事がこれ程色々な部分を確実に刺激して心地よくなることか分かりました。日常生活の中で取り入れたいと思います。
- ・先生の楽しいおしゃべりであつという間に時間が過ぎました。普段の生活の中で少し気を付ければ運動になることを取り入れたいと思います。
- ・また機会があれば教えて頂きたいです。



ベンチが2か所に
設置されました。
「126階段」の踊り場
の2脚



学園東町へ向かう階段途
中の長いベンチ



神和台情報ファイル

転入

由尾 俊讓	1丁目
前田 年数	1丁目
柴山 一郎	2丁目
眞壁 亨平	2丁目
山崎 眞沙生	2丁目
橋本 浩一	2丁目
黒木 章伸	2丁目
船越 健二	3丁目

転出

遠藤 真 小束山

おめでた

北村 悠橙 3丁目

土井 柚姫 3丁目

後藤 澤 小束山

おくやみ

橋本 邦男 3丁目

思うこと

神和台に引越してきて
四年目になります。ご近所
の方にも親切にして頂き本
当に住みやすい所だと思っ
ます。春は窓からお花見が
できます。夏は蝉が「ミン
ミン」大合唱していて、ち
よっぴり賑やかです。いつ
もキレイに植木が剪定され
ているのですが、あれは何
かをモチーフにした形？と
主人と話すことがあります。
皆さんはご存知でしたか？



最近になってから、神和台
に「展望台」がある事を知り
ました。
主人は何度か散歩で行っ
た事があるみたいでしたが、



私は、道が薄暗くて怖いと思
って行っていません。
もし、きちんと整備されて
いたら、神和台の☆おすすめ
スポット☆になったりする
かも？ですね。

展望台から見た神和台



編集後記

十月に「うりぼーNIS」にお
じゃまさせていただきました。
小さな子ども達やお母さん方
のために頑張っていてらっしや
る姿に頭が下がる思いでした。
そして、古くなった物置から
出てくるおもちゃ等を見ると、
改めて早く新しい集会所が出
来ればいいなと思いました。

この一年間、自治会役員の
仕事を通して感じたことは、
任務の簡素化を図ることで
最後になりましたが、お世
話になった方々に感謝いたし
ます。

追伸

昨年の菜の花の写真です。
春が待ち遠しいですね。



広報部

広報部 村田