

毎朝笑顔の「登校時見守り隊」 ありがとうございます



(藤澤哲夫)

学校の登校日にあわせ
毎朝(7:30-8:30)
ボランティアで見守り
をしています。

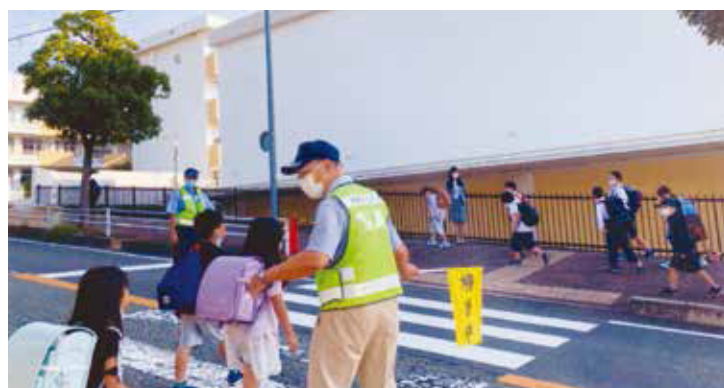
ほそごう学園の児童生徒数は、伏尾台・細河地域と合わせても500人弱と少ない状況です。

大切な子どもを交通事故から守るため、毎朝地域の有志7人が、登校時の一時間あいさつ声かけを兼ね、学校近辺にて見守り活動が続けています。

四季の移ろいを感じながら、日々成長する子どもと触れ合うこのひときは、心豊かになれる大切な時間です。



2021.12 月号
伏尾台地区福祉委員会広報部
☎072-753-9473



北中央
公園

尼木さん

阪口さん

大村さん

荒木さん

ほそごう学園

校長先生

スクールガード
リーダー

副校長先生

中島さん

藤澤さん

ほそごう
学園前

スクール
バス停

5丁目
バス停

藤岡さん

東公園

登校時見守り隊の皆さんの
おかげで、児童・生徒も安心ですね。



ご家庭やお店で使い切れない食品を集める
「フードドライブ」活動に是非**ご協力下さい!!**

伏尾台地区では…
伏尾台センター内「コミュニティプラザ」に
回収 BOX を設置しています

OK 寄贈いただきたい食品

お米(白米・玄米・アルファ米)・パスタ・乾麺等
レトルト・インスタント食品・海苔・ふりかけ等
粉ミルク、離乳食、お菓子・調味料・缶づめ・びんづめ

NG 受付できない食品

賞味期限切が1か月を切っている・アルコール
開封されている(破れも×)・生鮮食品(肉・魚介類・野菜)

※寄贈いただいた食品は月1回「フードパントリー」で配布します。
(配布場所)旧伏尾台小学校内ハッピークラブNPO法人
12月の予定は…12月20日(月)13:00~14:00

～コロナ禍で体力の衰えが気になりだしたら…週3回の体操を続けてみませんか？～

街かどサロン 参加者募集中!

この街のあなたの近くで開催中!!

毎週月・木・金曜日 伏尾台第一コミセン2階にて
(水曜不定期) **午前中** 健康体操 (筋トレ・ストレッチ) 健口体操

午後 趣味のサークル活動

日 時… 9:30～12:30

13:00～15:00

対象者…池田市在住の介護保険を利用されて
いないおおむね65才以上の方

費用…午前120円、午後150円

随時お試し参加
受付中です

スタッフも
募集中



高齢期の体を劣えさせない為には週2～3回、30分以上の運動を続けていくことが大切です…そして少しでも早く始めて頂きたい

それが**介護予防**です

運動は苦手で
ついつい三日坊主
になって
続けられない方

坂だらけの街、伏尾台を
定期的に歩いてはいるけれど
少しずつ足腰の劣えが…
気になってこれている方

まだまだそのうちにと
想いながら過ぎて
おられる方々

続けて延ばそう!!
健康寿命



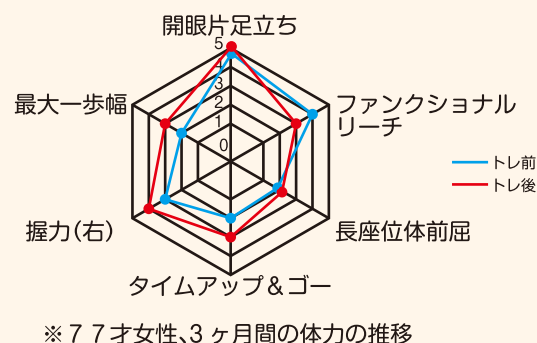
街角サロンの1日の流れ

9:30～ 受付開始
バイタルチェック
10:00～ 脳トレにチャレンジ
11:00～ 健康体操(筋トレ・ストレッチ)
12:20～12:30 健口体操
13:00～15:00 趣味の活動

参加の仕方は“自由”です

午前のみ・午後のみ
週1回・週2回・週3回
まずはお気軽にお来し下さい

介護予防活動としての脳トレや健康体操を続けて
いただき、定期的(3ヵ月毎)に認知症チェック
や体力測定を実施しています。



～楽しみながら続けられる午後の趣味活動～

健康麻雀

脳トレ



初心者もOK

歌謡サークル



知らない曲も
歌いこなせる

囲碁



メンバー
大募集

いざ勝負勝負!

大正琴



唱歌、童謡から
歌謡曲まで

手芸



手先を動かして
しっかり脳トレ

英会話



もちろん初心者
クラスあります
簡単なあいさつから
マイエピソードを
英語で紹介

他にも行っています。いつでも参加OK。少しずつ体力づくりしましょう。

いきいき百歳体操

椅子に座って両手両足に重りを
つけスローで行う体操です。

毎週土曜日
(毎月バス停掲示板で知らせます)
(但し4週目土曜日は除く)
10:30～12:00
第1コミセン2F



ラジオ体操

おまけの体操も
しています。

・南公園……………月曜日
・1丁目第2公園…水・金曜日
・中央公園…………火・水・木曜日
10月～6月…8:30～
7月～9月…7:30～

「助け愛・支え愛があふれるまち伏尾台」をめざして

委員長就任挨拶

伏尾台地区福祉委員会 委員長 野口 修



このたび、委員長に就任しました野口でございます。

日頃より伏尾台地区福祉委員会活動にご理解ご協力頂きまして、ありがとうございます。

これまで防災防犯委員会の会長を務めておりましたが、8年前、防災メンバーの横山さんが提案された「いきいき百歳体操」を毎週土曜日の午前中第1コミセンで開催したところ、大勢のみなさんが参加され、体操の前後がサロンのような語らいの場になってきました。

そうなると常連の参加者が欠席されると、どうなさったかな？と気になります。地区福祉委員会の皆さんが、高齢単身者等の見守り活動をされていると聞いていましたので、改めてその必要性を実感しました。

委員長就任にあたり、当委員会の皆様が楽しく委員会活動ができる事を第一に考えて参りたいと思っております。

「コロナ禍での支えあいが大事」

現状の私たちの生活は、コロナ禍による3密回避のため会食や談笑が制限され、当委員会の活動や地域行事などが停止しました。

当たり前だった「普通」の暮らしが送れなくなり、「ストレスによる体調不良」「家庭不和」「つながりの希薄化」「孤立」「引きこもり」「フレイル(心身の活力が低下し、要介護状態となるリスクが高くなる状態)」などが懸念されています。

これらの諸課題を念頭に置きながら、一日も早いコロナ禍の終息を祈り「助け愛・支え愛があふれるまち伏尾台」をめざしていきたいと思えます。

伏尾台の皆さまの賛同をお願いします。共に頑張りましょう。

「今まで委員長を16年間、ありがとうございました。そして、これからも副委員長をよろしく願います。」

小椋さんは、伏尾台を花いっぱいにしてしようと、「花の会」のメンバーと共に、フラワーポットに季節ごとの花々を植える活動や、街路樹の下に植えられた四季折々の花のお世話を精力的にされています。



小椋正徳さん

街の清掃は
防災・防犯になります。

毎日の様に伏尾台の中を手入れして廻るそのお姿で皆をリードしてられます。これからもよろしく願います。



街をきれいにしてみても
気づいたこと...

「街が美しくなると犯罪が少なくなり、青少年育成にも良いと聞きました。」

「掃除をしていたら、石がきに割れ目があることや、ケールやフェンスにつる草が巻きついてくるのにも気がつきました。」

「溝に落ち葉や泥がたまっているのが気になるので掃除しています。」

皆さんの協力で
伏尾台はピッカピカ！
「毎月1日清掃デー」
実施中
午前9:00～10:00