

# すずがみね

[発行]

鈴が峰地区社会福祉協議会

広報紙編集委員会

TEL & FAX 209-0331

Email

suzugamine-shakyo@nifty.com

## ふれあいサロン

「わかまち鈴が峰で元気に生きよう！」講座

# 三浦裕美さんピアノコンサート

～心を奏でる～

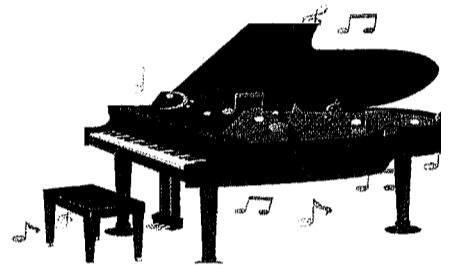
おかえりなさい!

鈴が峰会館での演奏は1年4ヶ月振りとなる裕美さんは以前と変わらぬチャーミングな笑顔を見せてくれました。

7月1日(土)蒸し暑い梅雨の最中、鈴が峰会館に集まってくれた人は70人を超えました。「私の記憶が正しければ夏の演奏は初めて。会場の中だけでも涼しく、爽やかになればいいなあ」と、シューマンの“異国から”でスタートしました。一音一音に想いを込めた調べに裕美さんの言葉通り会場は爽やかな空気と優しさに包まれていくようでした。「ピアノを弾いていて一番嬉しいのは、演奏に合わせて口ずさんでくれて、一緒に楽しめること」ということで中盤からは“夏の思い出”と懐かしい唱歌を皆さんで歌いました。



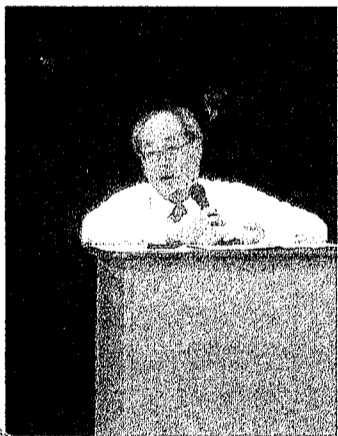
「地元っていいなーと改めて思います。多くの人との出会い、ご縁、これまで支えてくださった方への感謝をこめて」と“星に願いを”を、そしてアンコールでは大学1年生の時、元気が出るようにとの想いで、ご自身が作詞・作曲された“輝く明日へ”の演奏でコンサートを終えました。



## ～町のお医者さんに聞いてみよう!～

講師 力田病院 院長 小野広一先生

サロン第二部は『暑さを吹き飛ばせ!!夏を元気に乗り切る秘訣を教えます』と題して力田病院の小野院長にお話しいただきました。一番大切なのは“食べること”とのこと。筋肉量の減少につながる痩せすぎには要注意。年齢に関係なく肉や乳製品などの鉄・亜鉛を多く含んだ食材をしっかり摂ることが大切だそうです。



みなさんも痩せすぎ、筋肉量の減少の簡易チェックをしてみてください

その1 両手の親指と人差指で輪を作りふくらはぎを囲む  
指が届きすぎ間ができる場合は注意

その2◇ 6ヶ月間で2～3kg以上の体重減少はありましたか?

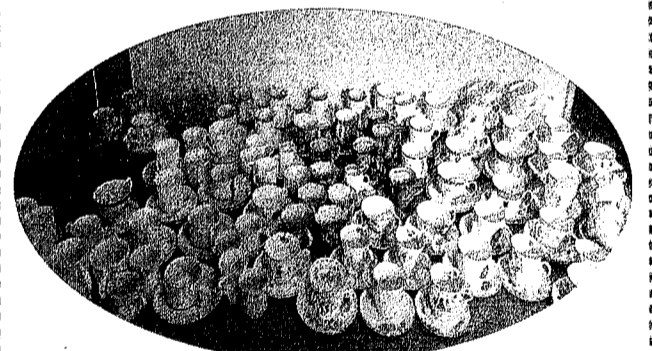
◇ 以前と比べて歩く速度が遅くなってきたと思いますか?

◇ ウォーキング等の運動を週1回以上していますか?

◇ 5分前のことが思い出せますか?

◇ ここ2週間わけもなく疲れた感じがする

## 素敵なコーヒーカップ ありがとうございました



今年5月の「広報すずがみね」でコーヒーカップの寄贈をお願いしたところ、こんなにたくさん素敵なカップをお寄せいただきました。今回のサロンで初使用!皆さんが集う場でこれからも大切にさせていただきます。

## ふれあいサロンのお誘い (きっと何かに出会えるはずです)

鈴が峰社会福祉協議会では住み慣れた地域でいきいきとした生活、楽しい時を過ごすため趣味やスポーツを通して仲間づくりの場としてふれあいサロンを行っています。みなさんお気軽にご参加ください。

折り紙教室	囲碁・将棋サロン	大きな声で歌う会	麻雀教室	空手教室	いきいき体操	
毎月第1火曜日 10:00~12:00 担当者 浜田 場所 鈴が峰会館	毎週火・木・土・日 13:00~16:00 代表者 西田 場所 鈴が峰会館	毎月第1月曜日 10:30~12:00 担当者 中島 場所 鈴が峰会館	毎週 月曜日 13:00~16:00 担当者 藤井 場所 鈴が峰会館	毎週木曜日 19:00~20:30 代表者 道上 場所 鈴が峰会館	毎月第2・4金曜日 10:30~11:30 担当者 岡本 場所 鈴が峰会館	
みどりの会	ヨガの会	子育て広場	花竹愛好会 (年輪会)	ピンポン教室	どんぐりウォーク	鈴ラン体操
毎月第2土曜日 16:00~17:00 代表者 水嶋 会館前の公園清掃	毎週 水曜日 10:00~12:00 代表者 河村 場所 鈴が峰会館	毎月第3月曜日 9:30~11:30 代表者 小口 場所 鈴が峰会館	毎月第3金曜日 10:00~12:00 代表者 扇元 場所 鈴が峰会館	毎月第2・4火曜日 10:00~12:00 担当者 梶ヶ野 場所 児童館	毎月第4木曜日 代表者 兼重 場所時間はその都度	毎週金曜日 10:30~11:30 担当者 小田 場所 ともの家

\*お問い合わせ先 鈴が峰会館 (金曜日午前中) 電話 209-0331  
社会福祉協議会 梅崎千鶴子 電話 277-9220

**第29回井口台中学校体育祭**

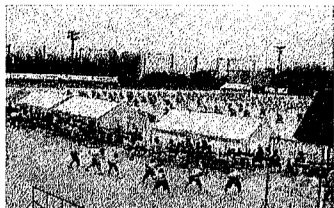
**スローガン『今輝け！宇宙に響かせ奇跡の光』**

6月24日(土)に中学校グラウンドにて体育祭が開催されました。あいにくの曇り空でしたが、スローガンのように一人一人が輝きを放つ、若さ溢れる爽やかな体育祭でした。

学年ごとで行う競技の他に、縦割りで行うルー、女子全員による台中ソーランなど先輩・後輩が共に協力し合う競技もあり、その姿に生徒たちの成長を垣間見ました。部活対抗ルーでは、文科系、体育会系に分かれた各部が、それぞれのコスチュームに身を包み、順位や勝敗よりも思い出に残る競技を展開して、周りを和ませてくれました。

閉会式は雨のため室内放送での表彰式になりましたが、最後まで競技が開催でき、違った意味でも思い出に残る体育祭になりました。日々成長する生徒たちにこれからも変わらぬご支援ご協力よろしく

お願いいたします 井口台中学校PTA



**体協だより**

**「第47回広島市レディース卓球大会」優勝**

6月18日(日)安芸区スポーツセンターで「第47回広島レディース卓球大会」が行われました。

学区対抗の本大会においてこれまで何度も優勝している鈴が峰学区卓球部女子チームですが、この度久しぶりに優勝を果たしました。強豪ひしめくAクラスの中、予選リーグを全勝で1位通過、決勝トーナメントも危なげなく勝ち上がり、圧倒的な強さでの栄光でした。

(体協卓球部)



**子ども会だより ～カーブ観戦記～**

6月25日(日)毎年恒例のカーブ観戦を実施しました。過去最多の総勢107名で応援に駆けつけました。先発の大瀬良は好調なピッチングで、続く中崎-今村と阪神を完封に抑えました。打っては1回に鈴木へのヒットで先制し4回には試合を決める菊池の2ラン。結果は5-0と快勝し大盛り上がりでした。



**民生委員・児童委員の伊藤さん退任**

民生委員・児童委員として6年8ヶ月務められ、峰台・中住宅を担当された伊藤さんが健康上の都合で退任、転居されました。永い間お疲れさまでした。



「鈴が峰のみなさん永い間育ていただきありがとうございました。ご挨拶もせず急なお別れお許し下さい。体力のおとろえで転居します。皆様のご健康とお仕合せを祈ります。またお逢いできますよう！」

平成29年6月30日 民生委員・児童委員 伊藤栄治

**年輪会だより**

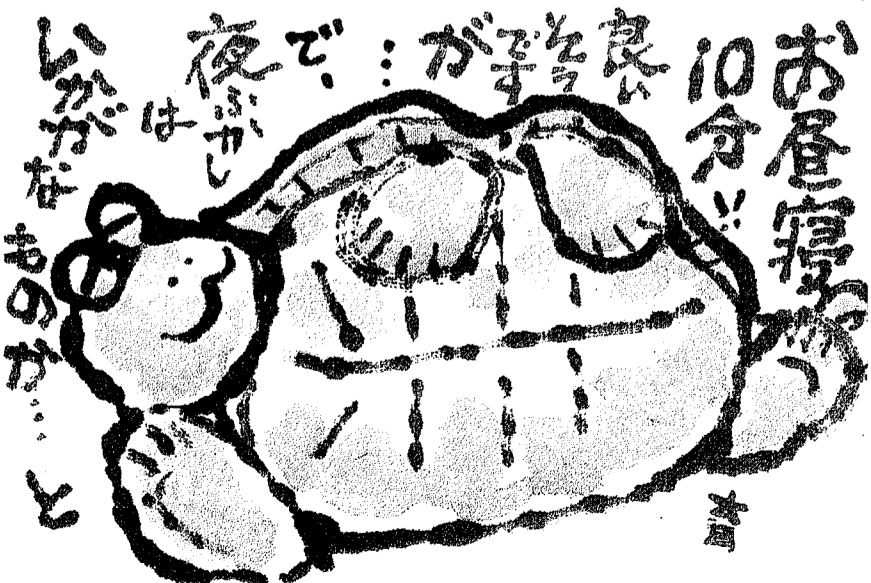
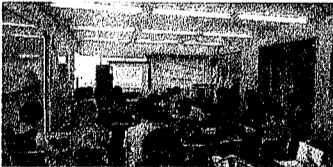
- ◇ 6月12日(月) 8:45分より恒例の「さつま芋苗」の植込みを鈴小2年生児童43人と実施しました。植え込みの際、子供たちは「さつま芋さん大きくなーれ、大きくなーれ」と声をかけ、秋の収穫を楽しみにして終了しました。その後、一部の苗が野鳥(?)のいたずらに会い成長できず、心配された児童の保護者が、新しい苗を持参し新規に植えこみされました。
- ◇ カラオケ愛好会  
7月21日(金) 10:00～  
現在、1回/月の実施中を2回に検討中



**自治会だより**

**「これからどうなる介護保険！」**

広島市では、4月から「介護予防・日常生活総合事業」が開始されました。第2住宅自治会は第2住宅居住の高齢者を対象に、6月21日(水)10:30から集会所で、地域包括支援センターの油野センター長を招き、上記「総合事業」についての出前講座を開きました。参加者25名。これから始まる鈴が峰地区高齢者見守り活動「おひさまネット」、65歳以上のすべての人が利用できる「一般介護予防事業」など分かりやすく説明がありました。(第2住宅自治会)



作 尾上 育子さん

8月5日(土) 雨天決行

祭 夏まつり準備進行中 祭

**オレンジカフェすずがみね**

(認知症カフェ)



毎月第3土曜日 13:00～16:00

(平成29年7月15日土曜日より開設)

参加費 お一人様100円

会場 力田病院1階ロビー  
082-277-2101(田中)

『オレンジカフェすずがみね』とは

- \* 誰かとおしゃべりがしたい
  - \* 医師や専門家に認知症の事を相談したい
  - \* 介護の事を教えてほしい
- 気軽にコーヒーを飲みながら参加してみませんか  
医療法人社団 玉章会 力田病院  
後援 鈴が峰地区社会福祉協議会

**どんぐりウォーク**

梅雨も上がり暑い夏です。暑さを避けて室内で「筋力UPで健康UP」を図ります。どなたでも気軽にお越しください。  
日時：7月27日(木) 10:00  
場所：鈴が峰会館  
内容：誰でもできる筋力UP  
講師：健康運動指導士 竹原亮紀先生  
持参品：室内運動靴、飲み物、タオル