

趣味の会 3月4～7日に合同発表会

趣味の会総括幹事 道満俊徳

コロナ禍でのびのびになっていた北区会自由な趣味の会4講座（書道・絵手紙ハガキ絵・写真・折り紙）の発表会は3月4日～7日にしあわせの村本館2Fギャラリーで開催することになりました。

年をとってから、習いごとを始める、学問を習い始めるのに遅すぎることはないのは当然です。自分が習いたい気持ちがあれば、何歳でも始められる。知識欲に限りはありません。年をとってから習い事をするのは、それまでの経験が土台となり、新たな発見にも、大きな喜びにもなり、とても有意義なことだと思います。

北区会は数年前に認知症講座を始めました。その後、脳トレ実技編として2018年8月に自由な趣味の会4講座を企画したところ、多くの会員が参加されました。各会とも月1回開催と決めて、運営を続け、早くも3年目になりました。会員は作品作りに日々邁進され多くの秀作が出来ました。

その作品をこの度、北区会や村を訪れる皆さまに披露するべく作品発表会を開催することにしました。当初、昨年5月に開催を予定しましたが、この期間はコロナの非常事態宣言もあり、中止となったってしまいました。その後、改めて再開を検討、3月初めに実施することになったものです。

400本の桜トンネル歩く

4月に千苅・有馬 歴史ハイク

春の「北区の歴史の道を歩く」は令和3年4月2日（金）に「武庫川・有馬川の桜づつみ回廊と千苅の桜を巡るコース」を計画しています。

兵庫県は、平成3年度から平成12年度にかけて、瀬戸内海から日



本海を結ぶ延約170kmの河川沿い（武庫川～篠山川～加古川上流～円山川）を約5万本の桜でつなぐ「ふるさと桜づつみ回廊」を整備しました。

今回のコースは、神戸電鉄道場駅を出発し、有馬川沿いに平成2年から、「街づくり事業・桜づつみ回廊」として整備された、約2kmに及ぶ約400本の桜のトンネルの下を歩きます＝写真）。

途中、「旧街道の宿場跡」や大正4年に開通、昭和18年戦争激化で不要不急の鉄道として廃線になるまで三田と有馬温泉を結んでいた「有馬軽便鉄道跡」「厄除け・交通安全祈願の塩田八幡宮」、北神の桜の名所「千苅貯水場」と国の文化財「千苅堰堤」を巡ります。JR道場駅から三田駅を経由して帰途につく、歩行距離約10km、歩行時間約2時間30分の家族向けコースです。ご家族、お友達を

お誘いいただき、皆様のご参加をお待ちしております。お問い合わせは、木田育義・生環16（090-6679-6930）まで。

フレイルチェック会に参加して

12月16日に北区会のフレイルチェック会に参加（9名）しました。会場は、たんぽぽの家多目的ホールで13時30分より北区市民サポーター（10名）の紹介、フレイルの説明後、フレイルチェック（簡易チェック）食事・運動・社会性⇒フレイルチェック（深掘りチェック）体力測定（手足の筋肉量）の測定⇒結果及び説明とアドバイス⇒リピーターの体験談と続き、15時過ぎ解散となりました。

フレイルチェック会に参加するに際して、フレイルに付いて少々調べてみましたが、「虚弱」とは、絶望的な言葉だと思います。自身はまだ若いと思っていましたが会で配布されたハンドブック等を見ますと「加齢に伴い、体重の減少、疲れやすさ、歩く速さや筋力の低下でこのままでは要介護状態になる可能性が高い状態」をフレイルと言うとあります。

今回のチェック会で感じたことは、ハード面では筋肉の衰え・食事（カロリー）のとり方、ソフト面では、ボランティア・趣味の写真撮影（歩行）・園芸等今以上に頑張り、機会があれば再度フレイルチェック会に挑戦してみたいと思います。

（取材・木村成男 園芸16）

野見委員が急死 北区会運営委員の野見喜昭さんが2021年1月1日、心臓病のため病院で急死されました。76歳でした。野見さんは筑紫丘在住。趣味の会の一つ、絵手紙の会の講師を発足時から引き受け、仲間の指導にあたってこられました。