

新設グループの活動紹介

環境部会 『フードドライブ』 “もったいない”を“ありがとう”へ 代表 上利哲裕

フードドライブは、家庭で余っている食品を職場や学校などに持ち寄り、フードバンクを通じて福祉団体や施設に寄付する活動のことです。シルバーカレッジ(KSC)の中にこのフードドライブが浸透し定着することを願って1年間活動を続けてきました。食品ロスや子どもの貧困が社会問題化しているなか、神戸市とコープこうべの連携によるフードドライブが試行されるなど食の環境問題対策として関心が高まってきています。我々メンバー一同は、「もったいない」を“ありがとう”へをスローガンに、まずはKSCの中での定着化を、そしてさらに外部へと活動の輪を広げていけるように頑張っていきたいと思っております。皆さまのご協力をよろしくお願いします。



フードドライブ実施期間

毎月 1日～10日(土日祝・閉館日を除く)

回収場所 1階 エレベータ横

ご寄付いただきたい食品

- ・お米(白米・玄米・アルファ米)
- ・パスタ、素麺などの乾麺
- ・缶詰・レトルト食品・インスタント食品
- ・のり・お茶漬け・ふりかけ
- ・粉ミルク・離乳食・お菓子
- ・調味料(醤油、食用油、味噌など)

ご注意ください!

- 以下の食品はお引き取りできません。
- ・賞味期限が明記されていない食品
 - ・賞味期限が切れている食品
 - ・賞味期限が1ヶ月を切っている食品
 - ・開封されているもの
 - ・生鮮食品(生肉・魚介類・生野菜)
 - ・アルコール(みりん、料理酒は除く)

いきがい部会「太極拳ゆったり体操」 ◆イスに座って出来ます! 代表 岸野清美

◆グループを作った動機・現状

健福のG学習で、太極拳を取り上げたこと。介護予防のための体操はいろいろなものが研究され、実施されていますが、施設の方が座位で楽しみながら、身体を動かしていただけるものは?という事で以前から気になっていた「太極拳ゆったり体操」を調べることになり、卒業後それを実践しようと仲間と立ち上げました。喜多方市まで出かけ、太極拳クラブOBの方の協力を得て現在月2回位の割合で高齢者施設を訪問しています。

◆PRしたいこと

週1回太極拳の練習と共にゆったり体操を練習していますが、しっかりした仲間づくりができたこと、自分も年と共に?元気になってきたこと。

◆将来の目標

本来の目的から言えば週1回位訪問できれば効果がみられるのではと思っているのですが、現時点ではできていません。

小グループを組んで多くの施設を訪問出来たらと思います。転ばぬ身体づくり、介護予防のためにこれからも頑張ります。



会費 入会費なし
練習日 月曜日 月2回程度
会場 神戸常盤アリーナ
(会場は変更になる時あり)



区会だより

東灘区会

◎「東灘チャイルドフェスティバル」

9月2日、東灘区役所による児童保護者子育て支援者が集い、地域における児童の健全育成、保護者の子育て支援につなげていくことを目的に「ひがしなだチャイルドフェスティバル」が、甲南大学岡本キャンパスで行われ、「東灘区会」「梅一つ火会」「ガイドの会」3グループがグループわとして参加しました。



東灘非公認検定試験では135名の方に、受験いただきました。展示コーナーでは、「東灘の華だんじり紹介」、「記憶に残そう東灘3大災害」、「東灘の花梅の紹介」を行いました。

◎郷土史「東灘の歴史、中世の東灘」をテーマに講演会が9月8日(金)東灘ボランティアガイドの会主催で、行われました。

中央区会

◎中央区会月例会、月例昼食会 毎月第1土曜日(10時30分～12時)に「こうべ市民福祉交流センター」にてグループわ全体の月次動向の伝達、区会員によるボランティア活動の情報交換、ボランティア依頼事項の検討会員同士の親睦、交流行事等の企画推進を目的に「中央区会月例会」を実施しています。



9月の月例会は2日に開催、終了後の昼食会はいつものお店を離れて「はたごや三宮店」でとなり、お酒なしでも、元気をもらい、ボランティアの心を学ぶ絶好の場で大変盛り上がりました。

西区会

◎ボランティア紹介

◆パーマリンク西神春日台にて習字指導
糺台在住の有田秀子さんは、4年前より毎週水曜日パーマリンク西神春日台にて習字指導されています

◆珠光庵にて川柳指導

美賀多台在住の南重子さんはKSC(福祉6期)卒業後阪急六甲近くのディサービス施設、珠光庵で毎月1回川柳指導をされています。

◎秋のウォーキング「神戸八社巡りが10月19日に行わ

れます。

◎西区会バス旅行「柏原織田家ゆかりの城下町と史跡生野銀山見学」が11月1日(水)に行われます。

垂水会

◎同好会の紹介

1.グランドゴルフ同好会

・定例活動日 毎月第一、第三月曜日 9時スタート
・場所 垂水健康公園グランドゴルフ場
入会希望者は、例会日に健康垂水公園にお出でください
プレー道具は無料で借用出来ます

2.ゴルフ同好会

・定例活動日 年2回
・場所 垂水ゴルフ倶楽部・明石ゴルフクラブ(前年実績)
入会希望者は、例会案内の時お申込みください
(今秋は10月30日(月)に開催されます)

北区会

◎第10回認知症講座 第7回折り紙講座が9月27日(水)がシルバーカレッジ3・4教室で行われました



・認知症講座は今回を持って終了となりますが、折り紙講座は、脳トレに最も簡単にいつでもできる良さが、独立した催事として9月・10月・11月と開催します

◎親睦グラウンドゴルフ大会が10月4日(水)しあわせの村球場で行われ、終了後昼食会、懇談会をレストラン・アミーゴで実施しました。

◎親睦バスツアー「史跡和歌山城、紀州東照宮見学」が11月1日(水)に行われます。

須磨区会

◎ウォークラリー大会が奥須磨公園で開催
多井畑厄除八幡宮 駐車場に集合し、2～4人のチームで隠されたコースを探り、途中のチェックポイントを正しく通過して出発点に戻るまでの時間がどれだけ決められた時間に近いかを競います。

体力やスピードを競うのではなく、観察力と判断力が問われるゲームで、森林浴も兼ねています。

