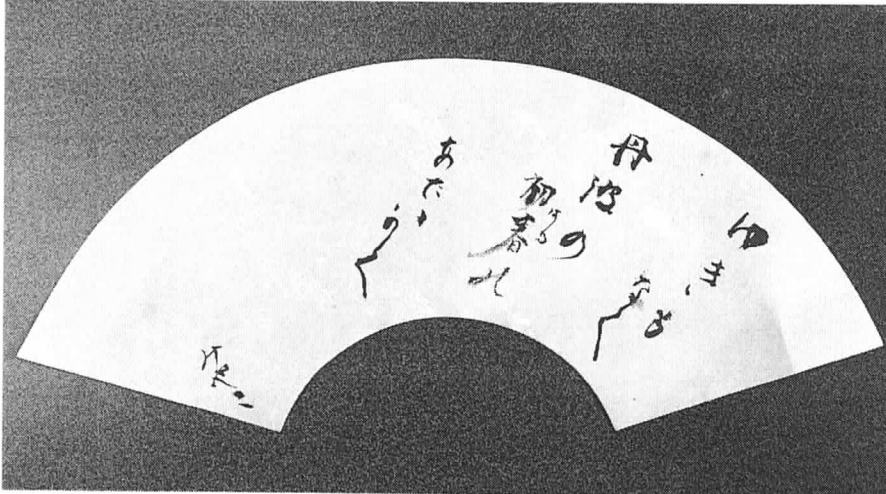


# 風和通信

NPO法人 風和  
〒669-2414 篠山市宮ノ前264  
TEL 079-556-2258  
FAX 079-506-1618  
<http://www.npofu-wa.net>

178号 2018年 2月1日発行



書き初め

## 笑顔とともに・・・



福井順子

平成25年4月より、篠山市の委託を受けて始まった、後川のいきいき塾にスタッフの一人としてお世話になり、多くの方々との出会いがありました。振り返ってみますと、最初の頃は、体操を含め、料理、手芸、音楽、エンディングノート作り等々を実施し、途中から、おもりバンドを使ったデカボー体操リニューアル版で筋力トレーニングが始まり、「行きたい所に行ける体づくり」に取り組んできました。次いで脳トレやレクリエーションも加わりました。

近くにいても、なかなか出会えない人との触れ合い、みんなと一緒に運動する楽しさで、心身ともに暖かくなり、まさに「集って！動いて！楽しんで！」が実践できたのではないかと思います。「一週間が待ち遠しい」「体に痛い部分があるけど、ここに来たら元気になれる」等の声も頂き、嬉しく思いました。

そんな中、私の心に一番残ったのは、皆さんの笑顔が多かった事、そして一緒によく笑いあえた事でした。「笑いは百薬の長」と言いますが、笑顔とか大きな声で笑う事は、自分の体の健康、免疫アップに繋がる事はもちろん、傍にいる人をも明るく元気にさせてくれます。私自身、元気をいただき、心の財産となりました。皆さんと同じ時間を共有できた事に感謝しています。



## 2月の予定



- 1日 (木) 午後2時 カラオケの会
- 2日 (金) 午後2時 音楽の会
- 8日 (木) 午後2時 手芸サロン
- 9日 (金) 午後2時 音楽の会
- 15日 (木) 午後2時 手芸サロン  
午後2時半頃 パン移動販売
- 16日 (金) 午後2時 音楽の会
- 20日 (火) 午後2時 お習字の会
- 22日 (木) 午後2時 手芸サロン
- 23日 (金) 午後2時 音楽の会
- 27日 (火) 午後2時 お花の会



## 今月の写真

今年初めのお習字は、扇に好きな言葉を書きました。みやこさんは、しばらく黙って言葉を紡いでから「ゆきもなく 丹波の初春 (はる)の あたらしく」と書かれました。会心の一句にみんな感動しました。

## みそ作りしませんか



風和の冬仕事、こうじづくり、みそづくりをやります。一緒に作りたい方はご連絡下さい。

<p>黒住教 日置教会所 所長 藤木千皓 篠山市井上251 Tel 079(556)2380</p>	<p>あなたの〈もっと〉 に、こたえたい 中兵庫信用金庫 篠山市日置 412-6 城東支店 556-3151</p>	<p>民間車検工場 株式会社 城 東 篠山市日置 9 1 4 079-556-2180</p>	<p>老いと介護に つどい場 お茶の実 お気軽に・・・ 篠山市住吉台92-1 090-7109-6734</p>	<p>協賛広告 募集中！</p>	<p>対人援助職・家族の ためのセルフケア Office KURIHARA 篠山市住吉台 63-13 <a href="http://officekurihara.com/">http://officekurihara.com/</a> ☎ ご予約はHPまたは郵送で</p>
--	--	---	--	----------------------	---

## お知らせ

### みそをお分けします

風和の手作り黒豆みそをお分けします。(1キロ1000円)

### ご支援ありがとうございます

お菓子、お花、玉ねぎ、大根、さつまいもなどをいただきました。ありがとうございました。

みそ造り用のくず黒豆をおゆずり下さい。お礼として、手作りみそを進呈します。

### 賛助会費のお願い

平成30年度の賛助会員と協賛広告の新規加入、更新をお願いします。地域福祉活動へのご支援・ご協力をどうぞよろしくお願いいたします。

\*個人一口 1000円

\*団体一口 3000円

\*協賛広告 5000円

\*振込先(郵便局)

名義 NPO法人風和

番号 14380-70801431

### ふうわなくらし110

お正月休み、息子におねだりされて「人生ゲーム」を買いました。すぐろくの要領で、就職や結婚、家を買ったり・・・とひとめぐりして、全財産で勝敗が決まるという現金なゲームなのですが、子どもも大人も対等に遊べます。でも相手がいないと「ひとりの人生ゲームはつまらない」とこぼしていました。(傑)

これからは、新たないきいき塾で、新たな居場所で、ご自宅で、いろいろな人たちとの出会いを大切にされ、笑いを絶やさずに過ごしてほしいと思います。本当に長い間ありがとうございました。

### いきいき塾の塾生の感想から

- ・いきいき塾の日を待ちわびて毎日を過ごしていた。
- ・週1でかけるのは大変だと思っていたけど、楽しみになった。元気になれた。
- ・短い期間だったが、参加できてよかった。
- ・毎週いきいき塾の日が楽しみだった。健康にすごせてよかった。
- ・病気をしたが、その後、健康にすごせてよかった。
- ・皆と話ができるいきいき塾に参加できてよかった。
- ・しんどくて休んだ時もあったが、元気で参加できてよかった。
- ・足の手術をしたが、元気に健康にすごせてよかった。
- ・皆と気持ちは一緒。
- ・いきいき塾に来ることが楽しみにになっていた。

### ありがとうございました

「いきいき塾をお手伝いしてくれる人いないやろか?」と言う声がかかり、26年4月から後川のいきいき塾のお手伝いをさせていただきました。終わってみれば、あっという間の3年9ヶ月でした。

塾生の皆さんはとても意欲的に、体を動かすことはもちろんですが、おしゃべりも楽しんでおられました。私の担当は、送迎と体操の後のちょっとしたレクリエーション。「どんなことをしようか。何をすれば楽しんでもらえるか。難しくないだろうか。」と考えて行き、一緒に笑えたり、楽しかったと言ってもらえた時は嬉しかったです。体操で体を鍛え、おしゃべりで心を満たし、レクリエーションで頭を使ったり歌を歌ったり体を動かして楽しむ。週に一度だけでしたが、皆さんとても楽しみに来てくださっていました。いきいき塾に参加して元気になっていました。

私自身も、皆さんからたくさん元気をもらいました。また、昔話を聞かせてもらったり、農業のこと等いろんな話を聞かせていただき、勉強させてもらいました。本当に貴重な時間でした。ありがとうございました。元気の秘訣は、「集って!」「動いて!」「楽しんで!」です。私も心掛けていきたいです。

いきいき塾に関わったスタッフの皆さん、利用者の皆さん、お世話になりました。ありがとうございました。お元気で。

小倉委代

世の中を明るく

心あたたかく

マツモト電化

サービス

篠山市安口 884

079 (557) 1064



〒669-2441

篠山市日置 37

床屋

ヤマグチ

篠山市日置 477

079 (556) 3828

いこいサロン  
カラオケ喫茶

友

篠山市福住 169-2

☎079-557-0727

丹波ささ山特産品

販売 卸し

やき栗直売

丹波ささ山

森本

篠山市河原町 206

079 (552) 4792

踵(かかと)による身体調整治療

道笑(きしょう)  
鍼灸整骨院

篠山市日置 294-6

旧 森本米穀店

完全予約制

080-1514-2759

受診の際は保険証をご持参下さい。