

花たば通信

ボランティア 元気な内は人のため いつか自分が感謝する



No.65

2016年3月号

発行 NPO 法人 花たば

〒657-0831 神戸市灘区水道筋 6-7-14

電話 078-801-6632 fax 078-801-6780

NPO 花たば 検索

花たばネットボランティア交流会を開催

2月29日(月)久しぶりのボランティア交流会を開きました。活動内容も、ボランティアとして活動して下さる会員さんも増えてきました。改めて、原点に立ち返り、事故なくトラブルなく安全に活動が継続できるよう経験交流と合わせて研修の時間を持ちました。



31人が参加しました。大盛況でお茶処はいっぱい!ネットコーディネーターの田中さんは大忙しでした。



車椅子の扱い方も勉強しました。乗り心地も経験してみよう!

声をかけるって大事ですね。



落合恵子講演会

福島・沖縄・
そして憲法

東日本大震災から5年。原発再稼働、辺野古への米軍基地建設といのちが粗末にされる動きが強まっています。それらを共に考え声を上げ、憲法に輝きをとりのどしましょう。講演会にぜひ、ご参加ください。

とき 2016年3月21日(月・祝) 13:00 開場 13:30 開演
ところ 神戸芸術センター芸術劇場
内容 講演 落合恵子さん

ミニコンサート 制服向上委員会

ゲストスピーカー 福島、沖縄、若者ほか

チケット 前売り 800 円 当日 1,000 円

※チケットのお求め、お問い合わせは花たば事務所(801-6632)

◆◆花たばは実行委員団体の一員です。◆◆◆

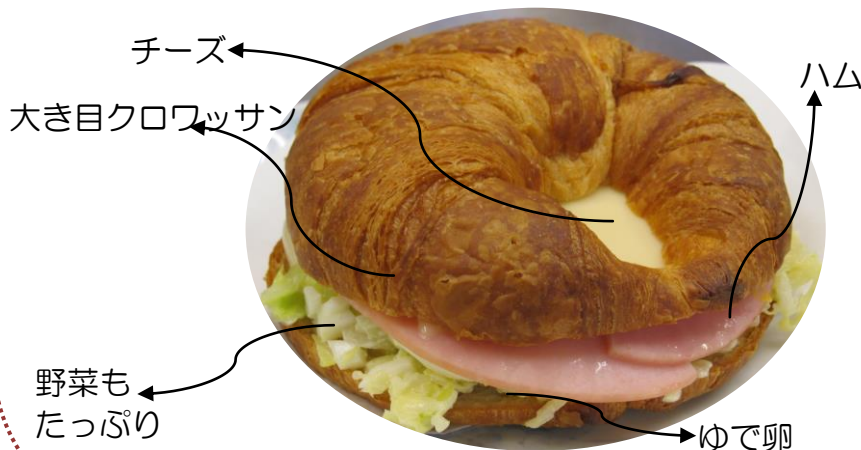
お茶処花たばから

○おいしい！

クロワッサンサンド 200 円

○木曜限定メニュー！

* コーヒーや紅茶とセットして食べれば、ボリュームもあり
カフェ気分で満足できる昼食になります。



月曜日の
マドレーヌも
よろしく！
1 個 50 円

* 定食（ランチ）のない月・木曜日ですが、その日ならではのメニューで、ご利用くださいね。

一度食べてみて下さい！

**お茶処
スタッフ交流会を
開きました!!**

* 2 月 29 日、お茶処花たばのスタッフ交流会を開きました。違う曜日の方とは交流する機会が少なく、メニューの相談・互いの工夫の交流がもっとあれば良いのですが。今回は昼食を一緒にしながら、にぎやかに意見交換をしました。
* お茶処花たばの定食は予約の電話を必要とするほど、人気です。その定食づくりを担う皆さん、これからもよろしくお願いします！



お客様は、早くメニューを教えてと言われるし、できれば他の曜日と重なることは避けたいので、前月 15 日位に事務所に報告しましょう。重なりそうなら後の人が検討するわね。etc

おぜんざい用のお椀、新しく購入しました。使ってくださいね。



3.11から5年～忘れない～



東日本大震災から5年を迎えます。一昨年から取り組んだ花たば会員による「3.11を忘れない」支援の取り組みは、昨年訪問した大船渡市応急仮設住宅支援を続けるセンターの方々の活動を支えるという形で継続しています。新聞購読費や、コーヒーを送る等のささやかな取り組みですが、仮設に暮らす皆さんの毎日が、コーヒーの一杯を手におしゃべりや笑顔のきっかけになるならと継続に努力しています。先日お礼のメールが届きましたので、一部ご紹介します。まだまだ続く生活再建への道のりを応援するため、これからも皆さんの御協力をお願いします。

NPO花たば様

旧年中はいろいろとご支援いただきまして本当にありがとうございました。支援員一同、感謝申し上げます。

まもなく東日本大震災より5年を迎えますが、災害公営住宅入居や高台移転などが増え、被災された方々も今年は変化のある一年だと思います。仮設の支援が続けられるのは、皆様のご支援があってこそだと思っています。今後ともよろしくお願いします。

寒い日が続いています。花たばの皆さま、ご自愛ください。

大船渡市応急仮設住宅支援協議会

事務局 大坂紀人

(1月に届いたメールから抜粋しました。)



毎日、新聞が読める。本当にありがとうございます。御礼を言おうと待っていたんだよと住人の方。(2015.10.30)



朝のラジオ体操の後は集会室に集まりコーヒーを飲んで「今日は調子はどう？」こうした日課は、互いの安否確認にもつながる。(2015.10.30)



和はは体操リーダー養成講座開きます！

口をしっかりと開けて、大きな声を出して笑う！

これって、健康にとってもいいんです。座っていても出来ます。

気持ちよく息を吐いて、吸って立派な有酸素運動。日頃体を動かすことが少ないシニア世代の誰でも出来る簡単な“体操”を一声かけて実践するリーダーになりましょう。

《3回連続講座(受講料各回500円)定数10人程度》

- | | | | |
|-----|----------|-------------|--------|
| 第1回 | 3月10日(木) | 10:00~11:30 | お茶処花たば |
| 第2回 | 4月14日(木) | 10:00~11:30 | お茶処花たば |
| 第3回 | 5月12日(木) | 10:00~11:30 | お茶処花たば |

花たば主催
申込は花たば事務所へ

教えてくれるのは
植田あや子さん
(医療生協職員)





体、動かしてみましょう！

●自分のペースでよいのです。少し体を動かしてみましょう。寒い季節固くなっている体をほぐすつもりで動かせば、それは立派な体操です！呼吸と合わせて、さあどうぞ。

●座っていても出来る体操を考えてという声をいただき、花たばではただ今相談中です。発表までの間、まずは下のような運動を！（100%の少し手前で結構ですよ。）

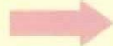
茨城県：シルバーリハビリ体操から

肩こり予防

～肩と腕の運動～



両手を組んで
背筋を伸ばす。



両腕を頭上に上げ、
十分に伸ばす。



肘を後ろへ引き、
胸を張る。

ポイント

ゆっくりと気持ちよく
行ってください。

大胸筋を
ストレッチ

呼吸は自然に！
息を止めてはい
けません。

映画の紹介

長編記憶映画

神様たちの街



昨年「徘徊～ママリン 87歳の夏」という映画をご紹介しましたが、その制作をされた田中幸夫監督の最新映画です。田中監督は神戸市須磨区の在住ということもあって、今度の舞台は神戸市兵庫区。第二次大戦時はすさまじい空襲にさらされ、阪神淡路大震災でも大きな被害を受けた地域です。その中を生き抜き、会下山公園ラジオ体操会につどう高齢者たち。震災から10年を契機に開かれてきた「兵庫モダンシニアファッションショー」の中心も彼らです。隠さず、構えず、飾らず生きる高齢者たちの輝くようなファッションショーは、裏方を務める、神戸芸術工科大学ファッションデザイン学部の見寺貞子教授も学生たちも笑顔がはじけます。2015年12月6日開催の第11回ファッションショーの様子とショー開催までの半年間の日々を記録した映画です。齢を重ねたものが持つ知恵と豊かさが宿っているようです。

上映 元町映画館（神戸市中央区元町通4丁目1-12 元町商店街の小さな映画館です）
3月11日まで

編集後記 春がそこまで来ています。花屋さんの店先は一早い春色のような気がします。寒さでギュッと縮こまっていた体をほぐしながら、外の風にふれたいですね。今年の花たばは、ちょっと健康づくりに意識してみたいと思います。皆さんからのアイデアもお待ちしています！（H.O）