

NETWORK

百歳体操

90歳を超えてからでも体力をつけることができます。おもりを手首や足首に付け、座って行なう筋力運動で、筋力をつけ転倒しにくい体を作ります。
毎週、火・金曜の10:30から北野老人憩の家で行なっております。

5年前から始まった百歳体操、当初は10名くらいだったが今や20名を超える参加者でいっぱい。互い違いに座って横に手を伸ばしても当たらないように工夫している。なぜ、こんなに盛況なのか参加者に聞いてみた。

- 地域の人たちと仲良くなれました。元気になって喜んでいます。
- とても楽しいです、長生きしそう。
- 手があがるようになりました、皆とお話して元気になりました。
- からだも手も足も動かすのが少し楽になりました。
- ヒザの痛みがひどかったので休まずに頑張っていましたら楽になってきました。皆さんの顔を見てお話できるのが幸せです。
- 週2回の百歳体操、楽しみに参加させていただいております。おかげで足腰もこれ以上悪くならず、何とか転ばずに少しはしっかりと歩けるようになりました。
- 皆さんに出会って楽しくお話も出来、週2回が楽しみです。元気で頑張りたいと思います。

一人では不可能でも仲間と取り組めば楽しく、しかも無理なくできる点が健康への意識意欲を高めていると思います。
皆さん頑張って！

担当：藤野美代子



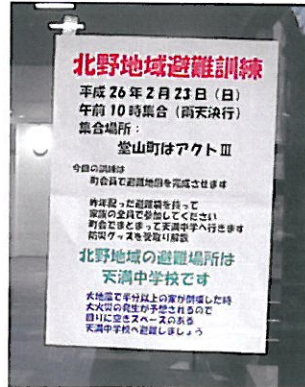
『堂山町での訓練風景』

北野地域避難訓練

平成26年2月23日(日) 83人参加

阪神淡路の震災時、消防隊に救助されるより近くの住民に助け出された人の方が多かったと聞く。今年度の避難訓練は、地域での要介護者を確認して助け合いネットワークを確立することにある。各町会の役員が事前に要介護者やAED・公衆電話等を調べる。当日町会内で住民が集合し、全員でその情報を確認しようという計画だ。

町会ごとに集合場所を決めてポスター作成



『堂山町での訓練内容を写真で解説』

- ① アクトⅢの会議室に午前10時集合。大地震で半分以上の家が倒壊した時、大震災の発生が予想されるので、回りに空きスペースのある天満中学校へ。津波の危険があるとき、堂山町はボートピアへ。
- ② 3つの班に分かれ自分の班へ行き、要介護者や消火栓、危険な場所を確認。
- ③④ 各班ごとにボートピアの2つの入口を案内してもらう。このあと班単位で天満中学校へ向い防災タオルとライト付ホイッスルなどの防災グッズをもらって解散。



神山町は老人憩の家前へ集合。班長が事前に作った地図で、要介護者と水害の時の避難場所を確認し、班ごとに天満中学校へ向う。

各町会で仕上げた助け合いネットワークの地図



Kilano Network Kilano Network Kilano Network Kilano Network Kilano Network Kilano Network



前々日の米洗いと当日米を蒸すのは北区社協の厨房をお借りしました



技術の伝承がおこなわれております

北野地域もちつき大会

平成25年12月15日(日) 200人参加
北野老人憩の家

平成十二年、北野老人憩の家が出来、地域の核としての役割をもつ活動として始まった餅つき大会、もう十四回目。段取りは皆さん心得たものだが年には勝てません。幸いなことに昨年からは勝てず、若手がたくさん手伝いに来てくれ大助かり。皆さんにふるまうメニューも充実、おすすめはの雑煮・ぜんざい・おろし餅・きなこ餅・チーズをはさんだ磯辺焼き・岡本珈琲提供のホットコーヒーマーもあります。子ども達もたくさん参加、餅つきを体験し、ヤッター！参加者全員、お土産にお餅とみかんをもらって帰りました。



2人でつく時は、とりがむつかしい



毎年楽しみにしています、来年もたのみます！



若い衆がたくさん来てくれた

バスツアー

北野地域社会福祉協議会主催

平成25年11月9日(土) 32名参加
京都東山高台寺とフランス料理
高台寺近くのアカガネリゾートで昼食



いつもおいしい所へつれていってもらって、幸せ！



▲アカガネリゾート玄関
▶高台寺
◀フランス料理を堪能



Kitano Network Kitano Network Kitano Network Kitano Network Kitano Network Kitano Netw



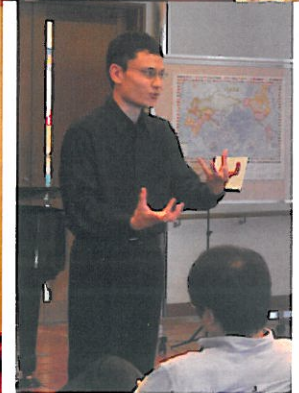
秋の音楽会 開催

平成25年10月5日(土) 60名参加
東梅田教会 午前10時より

演奏者 三瀬由起子・ヴァイオリン/佐竹裕介・ピアノ/小椋順二・ホルン

演奏会のあとのアンケートで皆さんの感想をお聞きしました

- ・生演奏でピアノ、ヴァイオリン、ホルンを聴く事がなかったので大変良かったと思います。聞いた事のある曲もあったので興味深かったです。
- ・生演奏とても良かったです。三者の奏でるハーモニーやそれぞれの素敵な音色が心に染渡りました。また聴きたいです。
- ・地域で演奏会ってなんていい地域なんですよ、それもクラシック。芸文できて西宮方面の文化の高さが言われますが、北野もレベルの高さをアピールやなー、天満組の心意気ですね、それにしても佐竹ピアノ恐るべし、三瀬さんつい見とれてしまいますがシャープな音で、ホルンは癒されます。
- ・いつも素晴らしい演奏会、楽しませてもらってます、これからも続けて参加させてもらいたいと思います。
- ・選曲もよく、親しみやすく楽しかった。ホルンは身近に聴く機会がなく、特にG線上のアリア等バイオリンしか聴く機会がなく珍しかった。
- ・多くの方が聴きにいられていて皆さんにとっても楽しみにしている音楽会なんだと感じました。これからも継続していける事を願っております。
- ・優雅な時を過ごさせて頂きました。ゆったりされたり、体でリズムを取られたりとみなさん楽しまれていらっしゃる事が場の雰囲気でもよくわかりました。ありがとうございました。
- ・コンサートの音色は格別で、普段なかなか聞けない曲で、CDで良く耳にしますが、生演奏ではとても素晴らしいきれいな曲ばかりでした。心がなごみます。世界の唄は本当に楽しませて頂きまして有難う御座いました。



三瀬さんが曲紹介など進行役。佐竹さんも小椋さんも楽しい話を曲の合間に交えながらプログラムは進む。

プログラム

第1部	第2部
～音楽で世界旅行～	～映画音楽～
ドイツ バッハ G線上のアリア	ライムライト
オーストリア モーツァルト 三重奏曲より第1楽章	戀情
チェコ トヴォルザー:母の教えたまいし歌	魅惑のワルツ
ロシア グラスノフ:夢想	～バッハ聞きたら～
スペイン フアリャ:スペイン舞曲	インヴェンションより第1番、第4番
中国 クライスラー:中国の太鼓	～クラシックの名曲から～
アイルランド ホゼ:アイルランドにて	グルダ:アリア
フランス ドビュッシー:ゴリウオークのクワウオーク	ラフマニノフ:ヴォカリーズ
ホーランド ショパン:ノクターン	ブラームス:ホルン・トリオより第4楽章
日本 日本の四季	

北野地域活動協議会の活動を少しでも多くの人に知ってもらいたい。その内容が多岐にわたるため、ひとりで対応するのは難しい。そこで、内容を整理し、わかりやすくまとめた。この冊子には、行事のスケジュール、連絡先、お問い合わせの方法などが載っています。ぜひ活用してください。

北野地域活動協議会では、地域住民の生活を支えるために、様々なサービスを提供しています。その中でも、高齢者の生活支援が重要な役割を果たしています。本冊子には、介護サービスや健康講座などの詳細が載っています。ぜひ活用してください。

北野地域活動協議会では、地域住民の生活を支えるために、様々なサービスを提供しています。その中でも、高齢者の生活支援が重要な役割を果たしています。本冊子には、介護サービスや健康講座などの詳細が載っています。ぜひ活用してください。

雑記帖



北野地域今年度の予定

- 平成26年10月18日(土) 東梅田教会で音楽会
- 平成26年10月19日(日) 北区民カーニバル
- 平成26年12月14日(日) もちつき大会 憩の家
- 百歳体操 (毎週 火・金 10:30)
- カラオケ広場 (第1・3月曜日)
- お父さんの料理教室 (毎月第1水曜日)
- 食事サービス (第1火曜日) 実施中