

7月		8月	
1 日 休館日	17 火 手紙・絵サークル	1 水	17 金
2 月	18 水	2 木	18 土 休館日
3 火 手紙・絵サークル	19 木	3 金	19 日 休館日
4 水	20 金	4 土 休館日	20 月
5 木	21 土 休館日	5 日 休館日	21 火 手紙・絵サークル
6 金 健康イベント(骨年齢、他)	22 日 休館日	6 月	22 水
7 土 健康イベント(骨年齢、他)	23 月	7 火	23 木
8 日 健康イベント(骨年齢、他)	24 火 手紙・絵サークル	8 水 駄菓子屋	24 金
9 月	25 水	9 木 駄菓子屋	25 土 休館日
10 火 手紙・絵サークル	26 木	10 金 駄菓子屋	26 日 休館日
11 水	27 金	11 土 駄菓子屋・緑が丘町ふるさと祭り	27 月
12 木	28 土 みっきい夏まつり2018	12 日 駄菓子屋	28 火 手紙・絵サークル
13 金	29 日 休館日	13 月	29 水
14 土 休館日	30 月 健康イベント	14 火 手紙・絵サークル	30 木
15 日 休館日	31 火 手紙・絵サークル	15 水	31 金
16 月 休館日(海の日)		16 木	

※イベントスケジュールは予告なく変更することがあります。詳しくは「みどりん」までお問合せください。

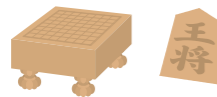
学生さん・子どもたち集合!

涼しい「みどりん」で勉強や宿題、夏休みの課題作成などをしませんか。友達同士の交流の場などにも利用できます。みんなで遊びにきてくださいね。



囲碁・将棋ができます!

囲碁・将棋セットを寄贈していただきました。いつでも、みどりんで囲碁・将棋をお楽しみください。



駄菓子屋さん、はじめます!

第36回 緑が丘町ふるさと祭りにあわせて、8月8日(水)~12日(日)まで「みどりん」で駄菓子を販売します。懐かしい駄菓子で盛り上がりましょう!

住民の皆様へ

「みどりん」についてのご要望を募集中! 質問や疑問、ぜひお声を聞かせてください。

高齢者ファミサポ

高齢者ファミサポ 登録会員を募集しています

三木市高齢者ファミリーサポートセンターでは手助けが必要な高齢者と手助けが可能な方がお互いに支えあう活動のお手伝いをしています。

誰でもできる日常生活の簡単なお手伝いをして欲しい高齢者の方、緑が丘の高齢者の自立した生活を応援したい方を募集しています。

お問合せ 三木市高齢者サポートセンター TEL.0794-83-7300

みどりんの今後の計画

「みどりん」では今後、地域の皆様にお楽しみいただくために、『将棋サークル』『落語会』『日帰り旅行』『ふれあい食事会』などを計画します。ご案内は「みどりん」のホームページやチラシ、または『みどりん通信』で行なっていますので、どうぞお楽しみに!



みどりんサポートスタッフ募集

一緒に情報紙をつくる 仲間を募集しています

編集スタッフ

地域の情報を取材し『みどりん通信』に掲載。

企画スタッフ

みどりんで行うイベント(例:落語会、将棋、演劇鑑賞、食事会、茶話会など)の企画と実施。

施設管理スタッフ

みどりんの休日および時間外の管理(鍵の開閉等)。

その他のいろいろ お願いしたい 仕事があります!

お問合せ みどりん TEL.0794-70-7155 Eメール qqrz9ny9k@ace.ocn.ne.jp

編集後記

緑が丘事業部が発行していた『事業部だより』が、装いも新たに『みどりん通信』として生まれ変わりました。紙面もカラフルで見やすくなりました。「みどりん」ではこの『みどりん通信』を通じて住民の皆様との交流をもっと深めていきたいと思えます。今後とも「みどりん」並びに『みどりん通信』をどうぞよろしくお願いいたします。

スタッフ 岩崎 正勝/山端 小百合/長谷川 達哉

緑が丘プラザ みどりん (緑が丘事業部) TEL.0794-70-7155 平日9:00~17:00 土・日・祝日は休み

HP https://miki-shogai-katsuyaku.com/

Facebook 三木市 みどりん 検索



みどりん通信

7月号 2018 vol.1

2ヶ月毎に発行 (みどりん通信 はじまりました!)



よろしくね!

三木市移住・定住 応援キャラクター みきりん



緑が丘での暮らしをもっと快適に楽しむために、地域の人との出会いや新たな発見をとおして、協働・共生の生涯活躍できるまちづくりに取り組んでいます。地域と人をつなぐきっかけに、地域の身近な情報を「みどりん通信」からお届けします。

人生100年時代、「生きがいのある人生」の3つのポイント

- 1 健康) 2 福祉) 3 生きがい)

健康寿命を延ばし、人生の最後まで自分らしい生活を楽しむ。

必要とする介護を継続して受け、住み慣れた地域で暮らす。

しごと・趣味・地域活動など地域社会とコミュニケーションを保ち、暮らしに生きがいを創造する。

緑が丘プラザ「みどりん」ってどんなところ?

まずは「みどりん」をのぞいてみよう! 緑が丘町東1丁目1-47 平日9:00~17:00



Q. 「みどりん」で、何が出来るの?

A. 平成29年4月25日にオープン 人・団体・企業などの活動・出会いの場(プラットフォーム) 使い方は自由! 地域と住民をつなぐためのスペースです。

- 交流の場: サークル活動・リビングラボなど
- なんでも相談窓口: お気軽に相談ください
- 健康管理: 健康ステーション
- 本の貸出: どなたでも借りられます

お弁当も温められます コーヒーレンジコーナー 交流サロン みんなで集まれるよ 健康管理に健康ステーション 6月18日スタート まちかど図書コーナー 緑が丘事業部 常駐スタッフ3名

*企業と消費者の出会いの場(3ページ参照)

健康ステーション
はじまります

平成30年
6/18(月)
よりスタート

健康寿命を延ばすには日頃からのチェックが大切です。
健康ステーションを利用して、自分の身体の状態を見える化しましょう。

CHECK✓
健康をチェック!

身体の状態を測ってみましょう。



データを
記録します



血圧をはじめ筋肉量、骨量などの体組成を詳しくチェック!
データを記録して日常の健康管理にお役立てください。

CHECK
✓ **血圧測定** 無料

CHECK
✓ **体組織計** 1回100円

各項目の測定をして、
総合評価までしっかりデータ化します。

体脂肪率	筋肉量
BMI	基礎代謝量
体水分量	推定骨量
四肢における筋肉総合評価	体脂肪総合評価

CHECK
✓ **運動機能分析装置** 1回100円

現在の脚力をパワー・スピード・
バランスの項目でチェックします。

体組成計と連携することで全身の筋質点数や
脚の運動機能の状態を総合的に評価し、
得点を算出するため、現在の身体の状態を
非常にわかりやすく把握することが可能です。

身体の状態を
しっかり把握
できます



特典いろいろ
健康ステーション
利用者登録

利用者登録が必要です
三木市民 無料
市外の方 1,000円
初回登録料

会員になられた方には

年間**2回**+ 誕生日月**1回**
合計**3回分** 無料利用
血圧測定、体組織計、
運動機能分析装置を
利用することができます。

イベントの
お知らせ

随時
受付中

みどりんで健康イベントを行います。
血圧測定、体組成測定、運動機能分析に加え、骨年齢も測定します。
詳細は同封のチラシをご覧ください。

EVENT
予 告
「健康イベント」
7/6(金)~8(日)

交流ひろば
集まって楽しむ

参加
サークル
大募集!

各種団体、趣味・サークルの打合せや活動
友達との昼食・お茶・談話、小・中学生などの勉強、などに。

打ち合わせにも



地域で活動する
団体の活動を支援し、
まちづくりを推進する場

趣味の利用にも



趣味・サークル・子育てなど
いろいろな活動をととした
多世代交流の場

手紙絵
サークル
毎週火曜日
13:00~15:00

気軽に
寄ってね!



5/15(火) リビングラボ
開催しました **男のスパイス講座**

5月15日 15:30~18:00まで「みどりん」にて男の
スパイス講座を行いました。男性・女性併せて18名の方
が参加され、ハウス食品 岩国氏の指導の下、スパ
イスを使ったおいしいおつまみ作りを体験しました。

パセリ、バジル、
オレガノ、岩塩を
好みでブレンド!



企業と消費者の出会いの場
リビングラボって?

生活サービスを向上するための企業と消費者の出会いの場
様々なご意見をお伺いし暮らしに役立つサービス開発につなげていきます。

各種くらしの
相談をはじめます



なんでもお気軽に
ご相談ください。

ご相談
1回
約**30分**

4人程度を予定

- 健康相談
- 税務相談
- 生活支援相談(高齢者)
- 成年後見相談
- 栄養相談
- リハビリ相談 など



専門家の方々の
相談を予定しています

*日程は「みどりん」でお知らせします
*事前予約制(先着順)
*お問合せは0794-70-7155(みどりん)