

みどりん通信

11月号
2018 vol.3

トライアル リビングラボ 共生社会を豊かにする 「共創」のしくみをつくる

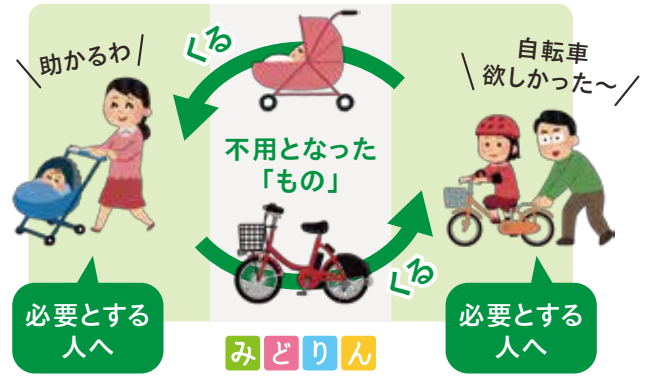
〈共創〉地域に暮らす・働くなど色々な人が、
関わり合う(共助)しくみをつくり、豊かさを高めること

みどりんでは、「トライアル リビングラボ」で
事業の企画・運営(実施)に関わっていただける
「スタッフ」を募集します。

(第1弾) スタッフ 大募集 くるくる回る ショップ

不用となった「もの」をみどりんで
必要とする人に、くるくる回して活用してもらう
しくみをつくらうとする試みです。

問合せ みどりん 0794-70-7155



ただいま企画中 ...▶ 関心のある方はご意見をお寄せください。

みどりん落語会 (仮称)

これまで、緑が丘で
落語会が開かれて
いました。笑いは、健
康長寿の秘訣。これ
を復活しようとする
試み。



みどりん食堂 (仮称)

1人暮らしで孤食が増え
ています。子どもを含め、
地域の仲間づくり、サロ
ン、栄養バランスの取れ
た食事など、コミュニテ
ィキッチンのしくみをつくら
うとする試み。



さくらまつり (仮称)

まちびらき以来多くの桜が
植えられ、毎年各地で花開
きます。南公園・北公園・
コープ協同学苑・四合谷・
緑が丘東小学校横クリー
クなど、桜を舞台に春のイ
ベントをしようとする試み。



(第2回) み・ライフ フェスタ

11/18 日 13:00(開場) 13:30(開演) 16:00(終了)

- 定員 100名程度(緑が丘住民以外も可)
- 場所 緑が丘町公民館(体育館) 参加費 無料
- 申込み みどりん来館、または電話(0794-70-7155)
※みどりんにて11/1(木)より先着順

元気に活動できる「健康寿命」を伸ばす
「フレイル(虚弱)予防」に関する講座を開
きます。ブース体験会として体組成および
筋力の測定、体に良い食の試食などを行
ないます。

さらに健康に関する
相談も承ります。



相談

毎月、各種くらしの相談を開催しています。専門家の方から具体的なお話を聞くことができるこの機会に、ぜひご相談ください。

(相談会開催のお知らせ)

毎月 第2水曜日
栄養相談会 (三木栄養士会) 11/14^水 13:30~15:30



栄養士がおひとりおひとりに応じた食事方法などのアドバイスをいたします。

こんな症状が気になる方

- 食欲がなく、食事量が減ってきている
- 食の管理がうまくいかない
- 食べたり飲んだりするとムせてしまう
- 食べやすい食事の工夫をお願いしたい
- 水分がうまくとれない
- 病後の食事相談 など
- 最近、急にやせてきた

毎月 第4火曜日
こころの相談 (公益財団法人 復光会 垂水病院) 11/27^火 13:00~15:00



垂水病院より臨床心理士、精神保健福祉士、看護師等の専門員が来館し相談を承ります。いろいろな悩み、もの忘れ、ストレス、うつ病などでお困りの方、または家族の方もどうぞ。

毎月 2回実施
健康相談 11/8^木・24^土 10:00~12:00

IoTサービス実証事業の一環で
来年2月まで月に2回、保健師による健康相談会を開きます。

奇数月 第2水曜日
税務相談 11/14^水 13:30~15:30

近畿税理士会三木支部の税理士の先生をお招きし、
税務全般に関する相談を承ります。

ご相談 **無料**
1回
 約**30分**



※お問合せ・お申し込みは、みどりんまでお願いします。
 ※随時受付しますが定員になり次第締切ります。

申込み 来館、または電話(0794-70-7155)

各回4人程度を予定

いきいき

健康

（スタートから3ヶ月経過
健幸クラブ
ご利用ください）

体脂肪および筋肉測定が
前回測定から3ヶ月以上経過しました。
6月以降測定されていない方は
みどりんまで測定にお越しください。

第2回 みどりん 健康セミナー

11/21 水 13:30~15:30

兵庫ヤクルト販売株式会社様の協力で「血管年齢測定」とおなかの健康と乳酸菌および動脈硬化改善について講演をしていただきます。

定員 10名程度 参加費 無料

申込み 来館、または電話(0794-70-7155)

※今回は三木市健幸クラブ会員を優先とさせていただきます。一般の方のお申し込みは、11/1(木)より先着10名様で受付しますので、ご参加ください。



血管年齢測定器
「アルテット」

開催 レポート

9月・10月にみどりんで実施した講座を紹介します。
今後いろいろな企画しておりますので、ぜひご参加ください。

9/6(木)

平和のひろば



緑が丘在住の神戸空襲を記録する会の島田さんが講師となり、70年前の神戸空襲体験の実話をもとにお話してくださいました。講演終了後、戦争を知る世代も知らない世代も一緒になって茶話会でいろいろ語り合いました。

9/11・25・10/2・9(火)

超・腸美人 になれる 酵素活用講座



ラウアイ・リビングフードスクール西村先生により食生活や体調のチェックから始まり、酵素と発酵食が必要な理由を丁寧に教えていただきました。講座の最後には発酵ジュース試飲などもあり、受講された皆さんはご家庭でも作ってみたいとおっしゃっていました。

9/12・19・26・10/3(火)

インターネット 活用講座



9月12日から10月3日までの毎週水曜日に4回連続でインターネット活用講座を開催しました。毎回多数の方がお集まりいただき、講師のD&Kプランニング上野先生によるスマホやタブレットの使い方や活用について勉強しました。引き続き、器機使用についての基本的なことであれば当館スタッフが対応しますのでお気軽にお問合せください。

9/21・28(金)

椅子ヨガ



講師のこさか先生指導の下、楽しく汗を流しました。この「椅子ヨガ」は椅子に座っての動作が基本ですので、ご高齢の方にも気軽に楽しんでいただけます。好評につき、有料となりますが10月からは月に1度定期的に講座を開催させていただきます。詳しくは みどりん までお問合せください。

9/27(木)

みどりん 健康講座



兵庫ヤクルト販売株式会社様のご協力をいただき、機器による血管年齢測定とおなかの健康と乳酸菌、動脈硬化改善について楽しく、わかりやすく講義をしていただきました。簡単なゲームをしたり、合間にはヤクルト400の試飲があったりと、皆さん大変満足しておられました。

この度は多数のお申し込みをいただきましたので抽選となりました。残念ながら今回外れた方は11月22日(木)に第2回を実施いたしますので奮ってご参加ください

1 木	9 金	ヨガ教室(肩こり改善)	17 土	IoT血圧測定	25 日	休館日
2 金	10 土	IoT血圧測定	18 日	第2回 み・ライフフェスタ	26 月	
3 土	11 日	休館日	19 月		27 火	手紙・絵サークル こころの相談
4 日	12 月		20 火	手紙・絵サークル	28 水	
5 月	13 火	手紙・絵サークル	21 水	みどりん健康イベント	29 木	
6 火	14 水	栄養相談・税務相談	22 木		30 金	
7 水	15 木		23 金	休館日		
8 木	16 金	ヨガ教室(椅子ヨガ) 手旗信号講習会	24 土	IoT血圧測定 健康相談(午前中のみ)		

※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。

講習会

手旗信号講習会

手旗信号講習会を実施します。非常時・災害時に覚えておけば役に立つ手旗信号を習ってみませんか。

日 時:第1・3金曜日 15:30~16:30

参加費:無料 *随時受付

申込 みどりん 0794-70-7155



ヨガ教室

ヨガで肩こり改善

ヨガ講師をお招きし、高齢者にも簡単に楽しめる椅子ヨガや身体機能を改善するマットヨガを行ないます。

ヨガ講師紹介

こさか めぐみ氏



はじめまして。ヨガ講師のこさかです。9月にみどりんにて椅子ヨガの体験会を開催し、参加された皆さんから大変好評をいただきました。10月から本格的にレッスンをさせていただくことになりましたが、少しずつ高度なヨガを実践していけるようにしていきたいと考えています。11月度は『肩こり改善ヨガ』です。この機会にぜひヨガを始めてみませんか？

三木市在住 ヨガ歴10年
全米ヨガアライアンス 200時間修了
マニティヨガ・ティーチャートレーニング修了
シニアヨガ・ティーチャートレーニング修了

日 時:11/9(金)・16(金)13:30~
参加費:マットヨガ 800円/椅子ヨガ 500円
定 員:マットヨガ 5名/椅子ヨガ 10名
*随時受付しますが定員になり次第締切ります。

申込 みどりん 0794-70-7155

広告

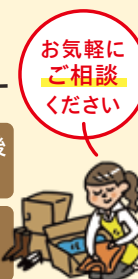
お片付け
お手伝い致します

一軒丸ごと
お片付け

お引越し前後
のお片付け

蔵や空家
の整理

生前
遺品整理



お気軽に
ご相談
ください

摩耶古物商会

TEL・FAX 078-861-8834

MAIL maya_kobutu@icloud.com

〒657-0059 神戸市灘区篠原南町7丁目1番11号

編集後記

早いものでもうあと少しで年末です。毎年毎年1年が過ぎるのが本当に早くなっているような気がします。隔月発行の『みどりん通信』も今号が今年最後になりました。みどりんでは皆様に喜んでいただけるよういろいろな企画を実施してきましたが、いかがでしたか？これからもより良い企画をお届けしていきますので、どうぞよろしくお願いいたします。

チケット販売

コーヒーチケット販売

みどりんではコーヒーチケットを販売しております。1杯100円のコーヒーが12杯分で1,000円。断然お得です。これからだんだんと寒くなってきます。あったかいコーヒーを飲みながら みどりんでほっと一息、いかがですか？(抹茶オーレ、ココアなどもございます)

みどりん通信広告募集

みどりん通信は年6回発行で緑が丘地区全域に配布(3,500部)。サイズは縦30×横60(mm)、1回3,000円です。原稿は各自でご用意いただきます。毎月月末が締め切りになります。詳細はみどりんまで。

問合せ みどりん 0794-70-7155

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



HP



Facebook