

地域支え合い推進員（生活支援コーディネーター）は、この町に住む誰もが、少しでも長く住み慣れたまちで、自分の望む暮らしができるように、地域の「支え合い」を応援する専門職です

## 若宮町草刈り隊（若宮町）



地域で催しを企画しても、集まるのは女性ばかり…。そんな声をもとめず、男性がはつらつと活躍している場所があります。その名も「**若宮町草刈り隊**」。

若宮町には、阪神大震災の後に整備された公園が 7 つあります。緑豊かな街並みを守っているのは、若宮町自治会の男性メンバー。前自治会長の阪口忠之さんが、隊を結成しました。阪口さんは、除草作業を**地域の大事な「仕事」**と考え、参加者への感謝を惜しみません。

お茶会や体操教室はちょっと気恥ずかしいけれど、「**仕事**なら参加しやすい。そんな男心(?)に配慮しながらも、「草刈り隊」という楽しげなネーミングには、「地域活動を少しでも面白く」という遊び心も感じられます。

春は桜、夏はツツジが見事なやと誇らしげに語る皆さんの姿に、「この町は俺たちが守る！」という心意気を感じました。



### ええやん！

公園がキレイになると達成感でいっぱい！運動にもなり、おしゃべりもはずむ。一石何鳥もの交流の場です。ちなみに若宮町の自主防災会の名前は「若宮ガーディアンズ」と、こちらもなかなか凝っています。緑の帽子は“若手の証”なのだそうです。

## ふれあい喫茶ポップコーン（呉川町）

～つどい場に SNS を導入！～



ふれあい喫茶ポップコーンは、呉川町にあるコープ浜芦屋店の集会室で、月 1 回（**毎月第 4 火曜日午後 1 時～**）、**手作りのお菓子とおしゃべり**を楽しむ喫茶を開催しています。活動が始まったのは、2003（平成 15）年。そんな歴史あるつどい場が、このたび**なんと SNS を始めました！**

きっかけは、参加者の高齢化とコロナ禍。代表の齋藤和子さんは、これまでも参加者一人ひとりに開催日を連絡していましたが、コロナ禍により急な中止を余儀なくされるなど、連絡回数が増えました。そんな時、**LINE の「公式アカウント」**という機能を知った齋藤さん。これは便利！と取り入れることにしました。

皆さんもお店などに行った時、LINE で QR コードを読み込んで「友だち登録」をすると、お店からのお知らせが届くようになった経験はありませんか？実はあれ、**無料**で作れるんです。（※有料のサービスもあります）



ポップコーン  
公式アカウント

10 月 26 日、さっそく登録会が行われました。みんなでスマホを覗き込んで、ちょっとしたスマホ講座のような雰囲気。他の SNS は難しくても、**LINE だけはやっているという高齢者が多い**というデータもあります。「スマホなんて…」と思わ



ずに、皆さんもやってみませんか？地域支え合い推進員が、全力でお手伝いします！

### ええやん！

時代に合わせた新しいつながりの形を、いち早く取り入れたポップコーンさん。次は WEB 上の活動紹介掲示板（ためまぶ芦屋）にも挑戦する予定！スマホを介した新しい話題も生まれそう。齋藤さんの手作りお菓子、毎回とっても美味しいんですよ♡

## 教えて！元気の秘訣

いしの たびし  
石野 猛さん（大東町 95歳）

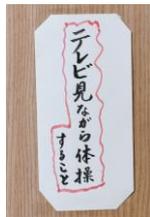
ご近所の  
元気なシニアの  
情報大募集！



石野さんは、兵庫県加西市のご出身。長年、国鉄の鉄道員として活躍され、芦屋駅の駅長も務められました。

95歳とは思えないほどの元気の秘訣は、**70歳から続けているグランドゴルフ**。週2日の活動日が待ちきれないほどの生きがいです。ご自宅には数々の優勝カップがずらり！ゲーム後の二次会（ランチやお茶）も楽しみなのだそう。

5年前に奥様を亡くされましたが、食事は自炊を続けています。昔、夜勤で仲間たちの食事を作っていた経験が生かされているとのこと。**毎日の献立を考えることも頭の体操になっています**。食後のテレビタイムに



も、座ってできる体操を欠かしません。とにかく頭と体を積極的に動かしていらっしゃるのが印象的でした。でも、一番の元気の秘訣は、誰もを惹きつけてやまないこの**笑顔と軽快なトーク**かもしれません。思わずまた会いたい！と思ってしまう、チャームな石野さんです。

### ええやん！

実は最近少し体調を崩されたのですが、昔から地域の高齢者施設で介護保険の勉強会に参加し、様々な専門職とも顔見知りになっていたことで、窓口への相談のハードルが下がったそうです。

お手軽レシピ！

皆さんのアレをソレするだけ  
レシピ教えてください

### 長芋・オクラ・エリンギのバターポン炒め



#### <材料>

長芋……………10センチ（短冊切り）  
オクラ……………5本（斜めに半分）  
エリンギ……………1本（タテに薄切り）  
バター……………切れてるの1切れ  
ポン酢・黒コショウ……適量

#### <作り方>

バターで材料を炒め、仕上げにポン酢を回しかけて炒める。最後に黒コショウをお好みで。

今回は計量も一切なしで、超簡単です。食感・味・香りの全てがベストマッチで、お箸が止まりません。おかずにも、アテにもいけます。ネバネバが体に良さそう！

#### ◆レシピ提供 藤井富美子さん

家族の病気をきっかけに、簡単に体に良い料理を積極的に作るようになった藤井さん。前回に引き続き、レシピ提供ありがとうございます。

## LSA イベント 秋の健康フェス（大東町）

令和3年11月18日、大東町16番の市営住宅前広場で「秋の健康フェス」が行われました。

LSA（Life Support Adviser =シルバーハウジングの生活援助員）が中心となり、骨密度測定・握力測定などを無料で実施。特に、2つの動きを同時に行うことで脳の活性化を図る「**デュアルタスクトレーニング**」は大盛り上がり！

26名の方が参加され、健康への関心の高さを伺い知る事ができたとともに、**ちょっとした健康上の不安を気軽に話せる場所**の大切さを実感しました。



## コミュニティほけん室（呉川町）

芦屋市保健福祉センター（呉川町14-9）では、**毎月第3火曜日**に「**コミュニティほけん室**」が開催されています。主催は**おしゃべりカフェにっち**の皆さん。リーダーの定藤登紀子さんは現役の薬剤師です。その知識と経験を活かし、飲んでいるお薬についての疑問、検査結果の見かた、その他健康上の不安などについて、気軽に**おしゃべり**しながら相談を受け付けています。ぜひお越しください。

★あなたのグループに出張できます。お問合せください。

日時：毎月第3火曜日  
午後2時～3時半  
場所：芦屋市保健福祉センター  
1階 高齢者交流室  
参加費：100円



## ご相談・地域情報 お待ちしています！

- ・自分の町でつどい場やお助け隊を作りたい
  - ・すでに活動しているけど、資金の不安がある
  - ・いつも近所の公園でおしゃべりしている元気な高齢者がいるよ！
- など、皆さまのお声をお聞かせください。地域支え合い推進員がお伺いします！

精道圏域 地域支え合い推進員 池原 恵子

【お問い合わせ】

芦屋市社会福祉協議会 地域福祉係

電話：0797-32-7525

FAX：0797-32-7538

メール：chiiki@ashiya-shakyo.com

