

# よくする会だより

第51号

2014年 9月発行



発行：特定非営利活動法人（NPO法人）  
「高槻の高齢社会をよくする会」

〒569-1147 高槻市土室町36-5

TEL 072-696-8420

FAX 072-696-8439

## \*\*\* 2014 年度内の活動予定 \*\*\*

- |                   |                      |            |
|-------------------|----------------------|------------|
| * たかつき NPO 協働フェスタ | 10月18日（土）10：00～15：00 | 生涯学習センター   |
| * クリスマスリース作り      | 11月15日（土）13：30～      | つどいの家「はむろ」 |
| * よくする会祭り         | 11月29日（土）11：30～14：00 | つどいの家「はむろ」 |
| * 演奏会：ハンドベルクワイヤー  | 1月17日（土）13：30～15：00  | つどいの家「はむろ」 |

## \*\* たかつき NPO 協働フェスタのお知らせ \*\*

第10回 **たかつき NPO 協働フェスタ** に参加します

日時 10月18日（土）10時～15時

会場 生涯学習センター 展示ホール（高槻市役所北）

今年は「こどももおとなもメッチャ楽しい」企画が一杯。あそびの広場（手作りコーナー）、ドイツのおもちゃ広場、おたのしみ広場（大道芸、紙芝居、人形劇、フラダンス、マジック）など、子供や孫たちと楽しめます。

「よくする会」は展示コーナーに参加して活動を紹介します。クイズラリーに参加して沢山のお客さんに夢と希望を語っていただきます。

高槻にはたくさんの NPO が活動しています。こんな活動もあるんだと新しい発見があるかもしれません。これからの時代は NPO が切り開いて地域を活性化していく期待を込めて、子供からお年寄りまで誘い合ってご参加ください。





## クリスマスリース作り



日時 2014 年 11 月 15 日(土) 13:30 ~

場所 つどいの家「はむろ」 TEL 072-696-8420 FAX 072-696-8439  
〒569-1147 高槻市土室町 36-5

去年のしめ縄リースがとても好評でしたので、今年はクリスマスリースを企画しました。基本的には“木の実のリース”を作り、後でつけるパーツ次第でクリスマスにも、お正月にも……。フルシーズン使えるものをと、考えています。

写真はあくまでもイメージです。

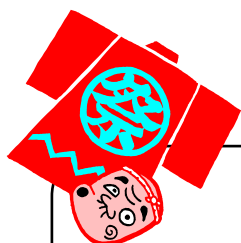
材料はこれから調達しますのでどんな

作品になるかお楽しみに……。

詳しい内容は 10 月中旬にお知らせします。

(先着 30 名様までの予定です。)

\*車でお越しの方、送迎の必要な方はご連絡下さい



## よくする会祭り



### ピアノ演奏とランチバイキング

日時 : 2014 年 11 月 29 日(土) 11:30~14:00

場所 : つどいの家「はむろ」 TEL 072-696-8420 FAX 072-696-8439  
〒569-1147 高槻市土室町 36-5

ピアノ演奏: 中野博誉(高槻パブテスト教会牧師、ピアニスト)

恒例になりました「よくする会祭り」を行います。

秋のひとつとき、やさしいピアノの演奏と軽食を頂きながらのおしゃべりをお楽しみ下さい。  
会員の皆様の交流の場になればと思っています。

小さな手作り市コーナーも用意しております。(出欠の連絡は不要です)

詳しい内容は 10 月中旬にお知らせします。

\*車でお越しの方、送迎の必要な方はご連絡下さい



## ・・・「～足心道を学ぶ～」を終えて・・・

自分や家族同士でもできる健康法「足心道」、前回と同様好評のうち終了しました。

参加人数：25 人（先生 5 人、会員 8 人、運営委員 11 人、その他 1 人）

・・・・・・参加された方々のお声です・・・・・・

友人の声掛けにて、参加させて頂きました。足つぼマッサージとっていたら「足心道」いわゆる療術。幾度か耳にした事はあっても、教えて頂く機会に感謝です。

くじ引きで、私は坂本先生に当たり、施術をして頂く。

- ① 最初に脈の計測、体調を確認し、親指から右回りに二関節を往復、指が魔術にかかり、コンニャクのように柔らかく揉みほぐされ、足元から、ジワジワと温もりが身体に伝わり、人間の神経は足とつながっている事を改めて見直す。
- ② 足裏を覗て、その人の身体の弱っている箇所、性格も読み取れる「足心道・観趾法」の凄さに感動です。
- ③ 後半に、アゴを揉むと唾液が出る事、耳を軽く触れる四点、肩が凝ったときは上から押さえるだけでなく、横から揉む方法など、自分でやれる改適健康術、今後、時間の合間に実践して行きたいと思います。

大山のり子

\* \* \* \* \*

7 月 19 日「足心道」を学ぶ会に参加させて頂きました。つどいの家に来るのは初めてで、会場に入ると既に 20 人あまりの人たちが集まっていて、坂本先生のお話が始まっていました。周囲を見回すと、私より若い人達ばかりの様で、来てよかったかしらと、一寸不安になりましたが、和やかな雰囲気、すぐに仲間入り出来ました。

一人の指導員に 5 人ずつ集まり、座布団の上に一人ずつ寝転んで、足の親指から小指まで、脚・身体・肩で、次にうつ伏せで、足を曲げたり、腰・肩・身体を押してもらって、終わる頃には身体がほんのりと温かくなりました。足だけでなく、手も同じ様に、親指から小指まで、一本ずつ押すことや、朝起きたら先ず耳を揉むこと等を教わりました。

今まで全く知らなかった事をたくさん教えて頂いて、本当によかったと思います。ぼつぼつデイサービスの仲間入りの年齢ですが、出来る限り努力して、寝たきりにならない様に心掛けたいと願っています。

つどいの家の皆様、お世話になり、ありがとうございました。

小西良子

## 《 デイサービス 》

この夏、デイサービスはイベントとして夏祭りの計画を立てました。8月の夏祭り本番の前にフロアの壁を花火で飾ろうと考え、7月の共同作品として、花火の制作に取り掛かりました。

スタッフの作った見本から利用者の皆さんの新しいアイデアが次々と広がり、きれいな花火が画用紙いっぱいにあふれ出てきました。初めに作った花火よりだんだん派手に大きくなっていく作品を見て、思わず皆で手をたたきました、弁天さんの花火が今年は中止となりましたが、「はむろ」には賑やかな花火が打ち上がりました。

お祭り本番は皆さん鉢巻き姿でお菓子釣りと景品釣りのゲームにドキドキしながら挑みました。（景品はスタッフのお母様の手作りです）。紐が絡まったり、予想外のハプニングも起きましたがワイワイと歓声の中、楽しみました。おやつには、カキ氷、ソースせんべい、スイカ等お祭りの雰囲気味わって頂けたと思います。いつも楽しい「はむろ」でありたいと知恵を絞っているスタッフです。

デイサービス担当 山本美子

## 《 街かどデイハウス 》

最近の街かどデイでは、春には花壇にお花を植えたり、新緑の頃には自然散策をしたり。そして季節のおやつ作りや、手芸等、季節感を取り入れながら楽しい健康づくりに気をつけてプログラムを作ってきました。なかでも今年の7月に作ったアイスクリンは、朝から準備をして昼のコーヒータイムに1～2度混ぜるだけでできました。とても好評で、なつかしい味でした。これからの季節、栗等を入れてもおいしいかも知れません。6～7月に作った布のわらじは、ほぼ皆さんが完成され、健康サンダルとして実際に私も自宅で使用しています。これからも、皆さんに喜んでいただけるよう、楽しいプログラムをスタッフ一同考えてまいりますので宜しくお願い致します。

街かどデイハウス担当 遠矢享子

## 三波さんちの今夜のメニュー

### ◆ 豚肉とエリンギのマヨ炒め

豚薄切り肉 200g 3～4 cm幅に切り、塩、コショウ少々ふる。

エリンギ 2パック 縦4つ割りにし、長さを半分に切る。

A（マヨネーズ、粒マスタード各大匙2、塩・コショウ少々）

- 1、フライパンにサラダ油大匙1を強火で熱し、豚肉、エリンギの順で炒める。
- 2、豚肉に火が通ったら、Aを加えて全体によくからめる。
- 3、器に盛り、刻みねぎを散らす。

### ◆ 鶏とごぼうの薄味煮

鶏もも肉 1枚 縦3等分に切り、皮を下にして一口大の薄いそぎ切りにする。

ごぼう 1本 ささがきにして、水にさらし、水気をきる。

三つ葉 1/2束 3cm長さに切る。

A（だし2カップ、酒大匙2）

B（薄口醤油・みりん 各大匙2、塩少々）

- 1、鍋にAと鶏肉を入れて煮立て、アクを除く。ごぼうを加え、7～8分煮て、Bで調味する。  
落とし蓋をし、中火弱で14～15分煮る。
- 2、仕上げに三つ葉を散らす。

