

はぐくもう 人へのやさしさ 思いやり

まだ残る 差別をたちきる 主役はあなた

発行 2021.10.1

尼崎市立地域総合センター南武庫之荘

地域総合センター南武庫之荘だより

TEL&FAX 06-6438-5875

2021年10月号



写真は昨年度のものです。

今年の秋まつりも新型コロナウイルス感染防止のため、人権交流フェスティバルやカラオケ大会、模擬店などを中止して、昨年と同様にこどもたちや高齢者の作品展示を中心に開催します。毎年お楽しみにしていた方々には誠に残念ではありますが、何卒ご理解の上、今回の地域人権交流秋まつりを盛り上げていただきますようご協力をお願い申し上げます。



日時／ **10月8日(金) 9:00～21:00**

10月9日(土) 9:00～17:00

場所／ **地域総合センター南武庫之荘**

※作品展示は4日(月)からご覧いただけます。

作品 展示	8日 (金)	9:00 ～21:00	■こども達の作品 (習字教室・絵画教室・南武庫之荘 保育所・武庫南小学校・南武庫之 荘中学校)	場所: 2階集会室
	9日 (土)	9:00 ～17:00	■高齢者の作品等 (手芸・おりがみで楽しむ会など) ■平和パネルの展示、ほか	
だんじり 展示	8日 (金)	11:00 ～16:00	■式典 10:30～11:00 ■だんじり展示 (雨天中止)	場所: ピロティ

主催：南武庫之荘地域人権交流秋まつり実行委員会

共 催：南武庫之荘地域人権教育啓発促進委員会
公益社団法人尼崎人権啓発協会
尼崎市立地域総合センター南武庫之荘

後 援：南武庫之荘第一福祉協会
部落解放同盟兵庫県連合会南武庫之荘支部

第42回 南武庫之荘地域
人権交流秋まつり

学びから始まる 私たちの人権

実施済事業の報告

『ハートフル・シネマ』 人権問題市民啓発映画会

- 日時：9月13日(月) 13:30~15:30
- 場所：地域総合センター南武庫之荘 2階 集会室
- 講師：今泉 和子 さん
- 主催：公益社団法人尼崎人権啓発協会
- 共催：地域総合センター南武庫之荘

近く親しい人たちや家族の間でも、思い込みや決めつけ、偏見から様々なすれ違いが生じます。今回の作品から、偏見にとらわれずにその人自身と向き合い、コミュニケーションを通じてお互いに理解しあうことの大切さを学びました。



高齢者 手芸教室

- 日時：8月30日(月)、9月6日(月)、13日(月) 13:30~15:00
 - 場所：地域総合センター南武庫之荘 南館 広間
- クラフトテープを使ってバッグを作りました。作品は秋まつりで展示します。



コロナ禍にもおすすめ お家でできるフレイル対策



栄養



シニア世代は、メタボ対策よりもやせ対策。特に低栄養は全身の衰えのもとです。



バランスのよい食事は健康の基本。
1日3食、色々食べよう！

- いろいろな食材から多くの栄養素をとりましょう。
- 特に肉や卵などのたんぱく質をしっかりと。

さ
かな

あ
ぶら

合言葉は
「**さあにぎやかにいただく**」です。

に
く

ぎ
ゅうにゅう

や
さい

か
いそう

に



い
も

た
まご

だ
いず

く
だもの

上の10食品群の1つで1点、
毎日7点以上を目指しましょう！！



ムリなくバランスよく！
元気になる食生活のコツ

- 1日3食バランスよく食べましょう。
- たんぱく質と野菜の摂取量を意識しましょう。
- ・ 1日3食しっかりと、品数多く食べよう。
- ・ たんぱく質のおかずは毎食食べよう。
- ・ 野菜は1日350gを目安に。
- ・ お惣菜や配食サービスを上手に利用するのも手。
- ・ サプリメントに頼りすぎない。
- ・ 水分補給も忘れずに。食事以外で1~1.5リットルを。

たんぱく質

魚1切れ(60gくらい)、肉(60g
くらい)、卵(1個)、豆腐(100g
くらい)。
1食にどれか1品は食べましょう。

野菜

生野菜なら両手で1杯、茹
で野菜なら片手で1杯。
1日分は
この3杯分です。

(尼崎市HPより)

当センターでは、フレイル予防に役立つ健康体操やいきいき百歳体操を実施しています。

南武庫之荘保育所だより

南武庫之荘 11丁目1-18 Tel・Fax: 06-6438-3265

「お祭りごっこ」を しました!

お面をかぶってるの。
似合うでしょ~!!

お面屋さん



ジュース屋さん

これください!



くじ引き屋さん

箱の中に手
を入れて、くじ
を引きました。



くじ引きで当たった折り紙の
作品とメダルをもらいました。



いろいろなお店
を回ったり、ゆっく
り座って、食べるま
ねっこを楽しんだ
りました。

アイスクリーム屋さん

おいしいアイス
はいかがですか?



ポップコーン屋さん



和太鼓の響き
に合わせて「ホー
ムラン音頭」を
踊りました。



「お役立ち講座」ご案内

主催: 武庫西地域包括支援センター

◆第58回講座は中止になりました。

日時 9月15日(水) 14:00~15:00

テーマ エンディングノートってどう書いたら良いの?

講師 武庫西地域包括支援センター

社会福祉士 加山美佳

エンディングノートをより身近なものと感じてもらえるように、職員が記入したエンディングノートの紹介と記入例を見ていただき、みなさんに実際に記入していただこうと思います。

10月のお役立ち講座はお休みです。



施設情報

地域総合センター南武庫之荘

- ・ステップ・リフト (車イスなどに対応)
- ・多目的トイレ (車イス可、おむつ交換)
- ・赤ちゃんの駅 (授乳、おむつ交換)
- ・AED (自動体外式除細動器)
- ・Wi-Fi (無料)
- ・給水機設置 (無料給水スポット)



地域の各種団体紹介(7)

武庫地区少年補導委員連絡会

武庫地区少年補導委員連絡会(少補連)は10班で構成され、名神高速道路以南の南武庫之荘地区は南武庫之荘1(1班)が担当しています。

活動は月4回の地区内公園パトロールと研修、年2回の夜間補導と有害図書回収です。

夜間補導は社協・民生児童委員と(県)少年補導員の協力も頂いています。

1班の有害図書回収は、阪急武庫之荘駅南改札口のポストを担当しています。水堂町4丁目から南武庫之荘10~12丁目までの公園をパトロールします。パトロールの時は「ピンクのベスト」を着用します。



武庫地区少補連共通の合言葉は「愛の一声運動」で、地区内公園パトロールは、登校時間中に街頭にいる子どもや自転車の二人乗りなどへの声掛けを行うとともに、公園内のたばこの吸い殻やゴミの回収など、子どもたちのための公園美化にも努めています。

武庫地区少補連・1班は地域密着型で、夏まつりは夜間パトロールを小・中学校の校長先生や(県)少年補導員の方々とともに実施しています。

現在、少年補導委員を募集しております。地域の子どもの守るために、皆様のご協力をお願いします。



◆ 10月イベントカレンダー ◆

日	月	火	水	木	金	土
休館日	㊟=センター事業				1	2
	㊦=子ども向け					休館日
	㊧=高齢者向け				㊧ 健康体操	
3	4	5	6	7	8	9 ㊟ なかよし食堂
休館日	作品展示期間				秋まつり	
	㊧ 健康体操	㊧ 健康体操	㊧ 健康体操	㊧ 健康体操		
10	11	12	13	14	15	16
休館日		㊦ ピアノ	㊦ ピアノ ㊦ えいご小3～4 ㊦ えいご小5～6	㊦ ピアノ ㊦ 英語 中学生	㊦ えいご小2 ㊦ えいご小5～6	休館日
	㊧ 健康体操	㊧ 健康体操	㊧ 健康体操 ヨ ガ	㊧ 健康体操 いきいき百歳体操	㊧ 健康体操 カラオケ	
17	18	19 ㊟ フラワーアレンジメント	20 ㊟ にじの子ども食堂 ㊦ ピアノ	21 ㊟ おりがみで楽しむ会 ㊦ ピアノ	22	23 ㊟ なかよし食堂
休館日	㊦ さんすう小1～3 ㊦ えいご小1 ㊦ えいご小3～4	㊦ ピアノ 習字(1)(2)	㊦ えいご小3～4 ㊦ えいご小5～6	㊦ 英語 中学生	㊦ えいご小2 ㊦ えいご小5～6	
	㊧ 健康体操	㊧ 健康体操 音楽療法	㊧ 健康体操	㊧ 健康体操 いきいき百歳体操	㊧ 健康体操 カラオケ	㊧ 健康体操
24	25	26	27	28	29	30
休館日	㊦ さんすう小1～3 ㊦ えいご小1 ㊦ えいご小3～4	㊦ ピアノ 習字(1)(2)	㊦ ピアノ ㊦ えいご小3～4 ㊦ えいご小5～6	㊦ ピアノ ㊦ 英語 中学生	㊦ えいご小2 ㊦ えいご小5～6	休館日
31	㊧ 健康体操	㊧ 健康体操 民 踊	㊧ 健康体操 ヨ ガ	㊧ 健康体操 いきいき百歳体操	㊧ 健康体操 カラオケ	
休館日						



10月のこども食堂

今月のこども食堂の開店日は下記のとおりです。

にじの子ども食堂（夕食） 持ち帰りのみ

- 時間：17:30～18:30（なくなり次第終了です）
- 場所：地域総合センター南武庫之荘
- 費用：こども無料 高校生以上200円
- 定員：30名（先着順）

10月20日（水）

主催：尼崎医療生活協同組合・にじの子ども食堂グループ
 後援：社会福祉法人虹の会、
 地域総合センター南武庫之荘（指定管理者：公益社団法人 尼崎人権啓発協会）
 お問合せ：尼崎医療生活協同組合 組合員活動部 電話：06-4962-4920

なかよし食堂（昼食） 持ち帰りのみ

- 時間：11:30～12:00（なくなり次第終了です）
- 場所：地域総合センター南武庫之荘
- 費用：こども無料 高校生以上200円
- 定員：30名（先着順）

10月 9日（土）
23日（土）

ポケモンシールラリーを開催中！

なかよし食堂に行くと、シールラリー参加カードがもらえるよ。
 参加することにももらえる ポケモンシールをあつめよう！
 シールを3枚そろえたらステキなプレゼントがゲットできるよ！



主催：地域ボランティアグループ「コミュニティルーム なかよし」
 共催：地域総合センター南武庫之荘（指定管理者：公益社団法人 尼崎人権啓発協会）
 お問合せ：地域総合センター南武庫之荘

地域総合センター南武庫之荘

指定管理者：公益社団法人尼崎人権啓発協会

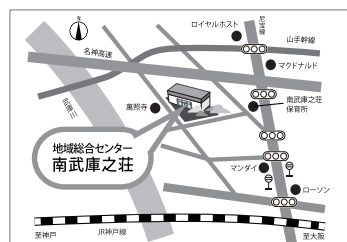
電話・FAX
06-6438-5875

〒661-0033 尼崎市南武庫之荘11-6-15

メール：info@nanbu-c.org

利用時間 平日：午前9時～午後9時
 （第2・第4土曜日は午後5時まで）

休館日 日曜日、祝日、第1・第3・第5土曜日
 年末年始



アクセス

阪神バス
 「水堂」
 バス停下車、
 北西へ徒歩3分

発行元：尼崎市立地域総合センター南武庫之荘
 指定管理者：公益社団法人尼崎人権啓発協会

センター南武庫之荘 ホームページ <https://nanbu-c.org/>



地域総合センター南武庫之荘のホームページでは、イベントや講座の情報をいち早くお伝えしています。パソコン、スマートフォンなどでご覧いただけます。

センター南武庫之荘

