

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 2022.12.1

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

2022年12月号

## 第74回

# 人権週間

期間：12月4日(日)～12月10日(土)

人権週間とは

世界人権デーは、世界人権宣言が1948年(昭和23年)12月10日に第3回国際連合総会で採択されたその日を記念して制定されました。わが国では毎年人権デーを最終日とする12月4日から12月10日までの1週間を人権週間とし、全国的に各種の啓発活動が行われています。



## 武庫地区人権啓発推進委員会の人権週間の取り組み

人権週間における啓発活動期間 12月1日(木)～12月10日(土)

### 街頭啓発活動

日時／12月1日(木) 16:00～17:00

場所／阪急武庫之荘駅北側・南側

内容／人権問題講演会チラシ・ティッシュ・ゴミ袋の配布、人権啓発パネルの展示



街頭啓発活動  
写真は昨年のもです。



### 人権問題講演会

日時／12月8日(木) 14:00～15:30

場所／武庫西生涯学習プラザ

(武庫支所) 3階大ホール

講師／大岡 由佳さん(武庫川女子大学 准教授)

テーマ／犯罪被害者の人権

犯罪被害者問題は、明日は我が身です。

対象／どなたでも参加できます。

費用／無料



- ・申し込み  
直接会場にお越しください。
- ・お問い合わせ  
地域総合センター南武庫之荘



# 実施済事業の報告

## いもほり体験

■日時：10月26日(水) 15:30~16:30

■場所：ぷりぱ農園

お子様連れから、高齢者の方まで多くご参加いただき、たくさんのおいも、大きなおいもが収穫出来ました。



## ハロウィンパーティー

■日時：10月27日(木) 17:00~18:00

■場所：地域総合センター南武庫之荘 2階 集会室

■対象：小学生までのこども

カップゲーム、いすとりゲーム、ビンゴゲームを行い、お菓子も配布しました。大勢のお子様にご来館いただきました。



## フレイル予防体操

■日時：10月27日(木) 14:00~15:00

■場所：地域総合センター南武庫之荘 集会室

■対象：高齢者

(公財) 尼崎市スポーツ振興事業団のインストラクターからフレイル予防体操をご指導いただきました。



## 交通安全教室

■日時：11月14日(月) 14:00~15:00

■場所：地域総合センター南武庫之荘 南館 広間

■対象：高齢者

■講師：尼崎北警察署、尼崎市生活安全課

警察署員による講話やDVD鑑賞などで、交通ルールやマナーについて学びました。



## 人権週間 人権啓発チラシ・グッズの袋詰め作業と人権啓発DVD鑑賞

■日時：11月17日(木) 10:00~11:30

■場所：地域総合センター南武庫之荘 2階 集会室

12月1日の街頭啓発活動で配布するチラシやティッシュなどの袋詰め作業の後、参加されたみなさまが人権啓発DVD『きこえない人の生活・気持ち』を鑑賞しました。



# 12月の催し物のお知らせ

## クリスマスミニコンサート

日時／12月10日(土) 14:00~15:00

場所／地域総合センター南武庫之荘 2階 集会室

内容／センター登録団体、太鼓集団・鼓舞童などの演奏(ゴスペル、コーラス、太鼓など)

費用／無料

出演／ママゴス! 新婦人めだかコーラス 太鼓集団・鼓舞童



## フレイル予防体操

日時／12月15日(木) 14:00~15:00

場所／地域総合センター南武庫之荘 集会室

対象／高齢者

費用／無料

(公財) 尼崎市スポーツ振興事業団のインストラクターに来ていただき、フレイル予防の体操をします。

※あま咲きコインポイントが50ポイント付与されます。

※いきいき百歳体操の日時に実施します。通常のいきいき百歳体操は実施しません。



## もちつき大会

(なかよし食堂でおもちを配布します。)

日時／12月24日(土) 11:30~

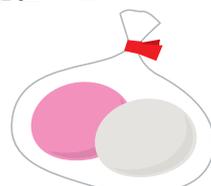
※なくなり次第終わります。

場所／地域総合センター南武庫之荘 ピロティ

対象／どなたでも

内容／おもちの配布

※新型コロナウイルス感染防止のため、もちつきの体験はありません。





# 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



## 園庭で体を動かして遊びました！

令和6年度の民間移管に伴い、園庭の遊具やプールの除却工事に入るため、園庭が使用できなくなります。11月のお楽しみ会では、最後の広い園庭を保育所みんなで思いきり体を動かして「ミニ運動会」を楽しみました。

### ひよこ組(0歳児)



歩く姿をみんなにお披露目しました！

### ぺんぎん組(2歳児)



追いかけて玉入れ楽しいね！

### うさぎ組(1歳児)



ここまでおいで！よーいどん！！

### きりん組(4歳児)



白黒の丸ボードを自分のチームの色にひっくり返すゲームをしました！

### ぱんだ組(3歳児)



先生のカゴにいっぱい入れよう！

### ぞう組(5歳児)



赤チームも白チームもたくさん玉を入れて楽しみました！

## 「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68回講座を開催しました。実施済

日時 11月16日(水) 14:00~15:00

テーマ 転倒予防勉強会  
～誰でもできるこけない体づくり～

講師 訪問鍼灸マッサージアイリス治療院  
山田 大輔さん

①あなた自身が施術効果を体験、②たったの5分で分かる驚きの変化、③なぜこける…その秘密に迫ります、といった内容で体験型での勉強会を実施しました。

12月のお役立ち講座はお休みです。

### ◆第69回講座

無料

日時 1月18日(水) 14:00~15:00

テーマ 成年後見制度いろは

講師 武庫西地域包括支援センター  
社会福祉士 加山 美佳さん



「成年後見制度が必要な場合って?」「どうやって使うの?」「誰が後見人になるの?」「お金はかかるの?」「そもそも何をしてくれるの?」など、わかりやすく成年後見制度をご紹介します。

## 活動団体紹介(7)

### リラックスヨガクレール



皆様、こんにちは。リラックスヨガクレールの日好清子です。



#### こんなお悩みありませんか？

体力、筋力、柔軟性の低下、姿勢の崩れ、意欲や気力の低下、不眠・・・この機会にヨガでこんなお悩みを少しでも改善しませんか？リラックスヨガクレールでは月1回80分、身体全体をほぐしてリラックスするヨガのレッスンを行っています。

ヨガはポーズをしながら体全体をほぐすことで、凝り固まった筋肉がやわらかくなり、それと同時に心もほぐれて癒されたような気分になることができます。

ヨガが初めての方でも、体が硬いと思われる方も大丈夫です。リラックスヨガクレールでは、体を優しくほぐしながら、無理のない範囲で筋肉を動かしたり、鍛えたり、また、柔軟性を取り戻すようなポーズを行います。

月1回のレッスンながら簡単なテキストをお渡しして、できるだけご自宅でもヨガを続けていただけるように工夫をしています。

#### 第4土曜日の午後2時から80分、ご自分の体と心に向き合う時間を作りませんか？

いつも明るく楽しい雰囲気のレッスンです。ご参加お待ちしております。

◆月1回 第4土曜日 14:00~15:20に開催中！

# ◆ 12月イベントカレンダー ◆

日	月	火	水	木	金	土
休館日	㊄=センター事業 ㊀=子ども向け ㊁=高齢者向け		第74回人権週間 街頭啓発活動 12月1日(木)16:00~ 阪急武庫之荘駅前 予備日:12月2日(金)	1 ㊀ピアノ ㊀英語 中学生 ㊁健康体操 いきいき百歳体操	2 ㊄おりがみで 楽しむ会 ㊀ピアノ ㊀えいご小3 えいご小4・5 ㊁健康体操 カラオケ	3 休館日
休館日		4 ㊄フラワー アレンジメント ㊀ピアノ 習字(1)(2) ㊁健康体操	5 ㊀えいご小3 えいご小4・5 ㊁健康体操	6 武庫地区人権問題講演会 (武庫西生涯学習プラザ) ㊀ピアノ ㊀えいご小1、小2 英語 中学生 ㊁健康体操 いきいき百歳体操	7 ㊀ピアノ ㊀えいご小3 えいご小4・5 ㊁健康体操 カラオケ	8 ㊄なかよし 食堂 クリスマス ミニコンサート
休館日		11 ㊀ピアノ 習字(1)(2) ㊁健康体操	12 ㊀えいご小3 えいご小4・5 ㊁健康体操 ヨガ	13 ㊀ピアノ 習字(1)(2) ㊁健康体操 民踊	14 ㊀えいご小3 えいご小4・5 ㊁健康体操 カラオケ	15 ㊄おりがみで楽しむ会 ㊀ピアノ ㊀えいご小3 えいご小4・5 ㊁健康体操 カラオケ
休館日		18 ㊀ピアノ 習字(1)(2) ㊁健康体操	19 ㊀えいご小3 えいご小4・5 ㊁健康体操	20 ㊄にじのこども 食堂 ㊀ピアノ 習字(1)(2) ㊁健康体操 音楽療法	21 ㊀えいご小3 えいご小4・5 ㊁健康体操 いきいき百歳体操	22 ㊄なかよし 食堂
休館日		25 ㊀健康体操	26 ㊀健康体操	27 ㊄フラワー アレンジメント ㊀健康体操	28 ㊀健康体操 ヨガ	29 ㊀健康体操
12月29日(木)から1月3日(火)までは、年末年始休暇のため 休館します。 新年は、1月4日(水)9:00より開館します。						

※ 12月15日のフレイル予防体操は、いきいき百歳体操の時間に実施します。この日は、通常いきいき百歳体操は実施しません。



## 12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。

### にじのこども食堂(夕食) 持ち帰りのみ

- 時間: 17:30~18:10頃  
(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)

12月21日(水)

主催: 尼崎医療生活協同組合・にじのこども食堂グループ  
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頃  
(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)

12月10日(土)  
12月24日(土)

※ 24日には、おもちゃを配布します。

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

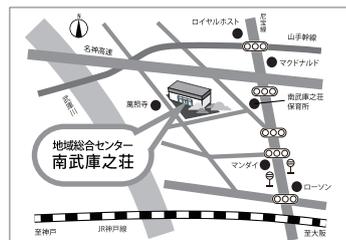
☎ 06-6438-5875

〒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/>



@nanbu0664385875

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

検索