

# ふれぼの通信

子どもも大人も 誰もが集える場

No.47 2025.1月発行

西宮市社会福祉協議会

地域共生館ふれぼの

中前田町 1-23

TEL61-1408 FAX61-1409



あけましておめでとうございます  
2025年もよろしく申し上げます

見て！作って！楽しもう！

地域共生館ふれぼの一同

## 「秋のワークショップ」開催しました！

11/30にふれぼのでワークショップイベントが開催され、子どもから大人まで多くの地域住民で賑わいました！

安井地区社会福祉協議会地域交流部会とふれぼの座談会のコラボで実施した今回のイベント。近隣にお住まいの個人や事業所が、得意なことや普段の取り組みを持ちより、来られた方々と笑顔あふれる楽しいひとときを過ごしました。



かみねんど工作



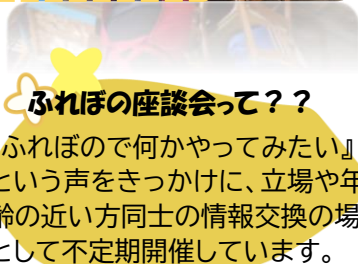
ぬりえ



おとあそび



アロマスプレー作り



### ふれぼの座談会って??

『ふれぼので何かやってみたい』という声をきっかけに、立場や年齢の近い方同士の情報交換の場として不定期開催しています。



ドリップバッグ作り



筆文字アート



ZUMBA 体験

## ☆ふれぼの館での活動紹介☆

2/18



ひびきカフェ in ふれぼの

聞こえが不自由な方、その家族だけでなく興味のある人は誰でも気軽につどえる場です

① 13:30~15:30[第3火曜日]  
参加費 100円

1/17.2/21



茶論さざなみ

介護者やご本人もつどえる場です  
ボランティアさん募集中！

① 13:30~15:00[第3金曜日]  
参加費 100円

1/11.2/8



多世代交流 ふらっとパーク

世代を超えて地域のみなさんやふれぼのメンバーがつながる場を目指します。

① 13:30~14:30[第2土曜日]

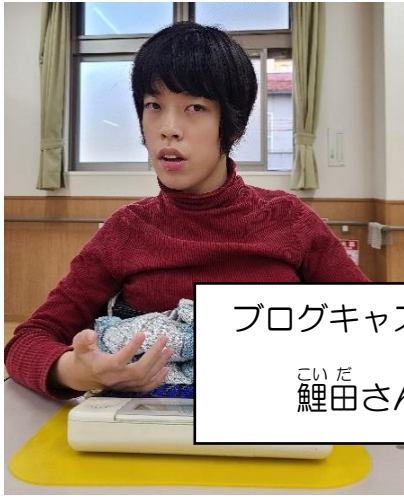
コロナ感染拡大などにより、日程や内容を変更することがあります。

詳しくはお問合せください。  
みなさまのご理解、ご協力をお願い申し上げます。

# ふれぼのブログメンバーが行く!! ～「スマイルふれぼの」～

今回は毎週水曜日に行われている西宮いきいき体操「スマイルふれぼの」のサポーターさんにインタビューをしました。毎回大勢の方が参加されているいきいき体操。

実際にどのような活動をされているのか、詳しくお話を伺いました。



ブログキャスター

こいだ  
鯉田さん

## Q、普段どんな活動をされているのですか？

A、はじめに脳トレや片足立ち（体幹トレーニング）、エアウーがい（口周りの筋肉を鍛える）をして、そのあとにメインの体操をやっているよ。歌を歌いながら指を動かすなど、指と頭を同時に使いながら脳トレをしているよ。日ごろから頭を使わないとね。

## Q、どのくらいの人数の方が参加されていますか？

A、平均で40人前後。会員は60人弱の方がいるよ。参加は自由だけど、毎回みんな頑張って参加してくれているんだ。参加したいと思う人はふれぼのに声を掛けてくれたら見学もできるのでぜひ！

## Q、いきいき体操はどのような場所ですか？

A、楽しく、笑って過ごせる場所にしたいと思っているんだ。あとは体力維持の場。以前、大学生が参加されたけどしんどいと言っていた。私たちは慣れてるからそうは思わないけど、結構体力を使う体操をしている。最高で1.2kgのおもりを付けて身体を動かしているんだ。やっぱり続けていると体が軽くなっているのか、皆勤している人はゴルフのスコアが伸びたと言っていたよ。週1回みんなの顔をみるとハリも出るし、終わったら食事に行ったり、カフェでお茶をしたりと交流の場にもなっている。体操が始まる前はみんなでお喋りもできて楽しいよ。



いきいき体操の様子



インタビューの様子



## ふれぼのブログチーム

### ～KYUHN～

地域活動センターの本人さんがブログやYouTubeを活用して、ふれぼのの様子を紹介しています是非、覗いてみてくださいね☆



地域共生館ふれぼの TEL 61-1408  
FAX 61-1409

＜開館時間＞  
フリースペース 平日 9時～17時半  
カフェ 平日 10時～16時



集める活動で  
ちよいボラ

使用済み切手  
バルマーク  
包装紙

}

を集めています

集まった物は西宮市社会福祉協議会ボランティアセンターのボランティアさんによって仕分け・整理され、障がい者の啓発活動や、支援学校に通う子どもたちの教育設備の整備・充実等に役立てられます。

ふれぼのは西宮市社会福祉協議会が運営しています。