

# ふれぼの通信

子どもも大人も 誰もが集える場

No.50 2025.6 月発行

西宮市社会福祉協議会

地域共生館ふれぼの

西宮市中前田町 1-23

TEL61-1408 FAX61-1409

## 出前カフェ隊出動！

### in 分銅・末広町住宅

3/31に分銅・末広町住宅の集会所で「ご近所さんおしゃべり会」が開催され、「地域活動センターふれぼの」に通所するご本人が飲み物をお届けに行きました。

今回で5回目となるこの取り組み。「いらっしゃーい」「久しぶりやね」と声を掛けてくださる方も居り、出前カフェを通して、沢山の方とのつながりが深まっていることを実感しています。これからも色々な場所に出向いていきます！

分銅・末広町住宅の「ご近所さんおしゃべり会」とは、住宅にお住まいの方やご近所の方の交流の場として毎年開催され、多くの方が参加されています。



皆さん楽しそう  
でいいな♪

## ☆ふれぼの館での活動紹介☆

6/28

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。

🕒 14:00~15:00



毎週木曜日

「まなびのひろば」(小学生以上)

勉強の見守りをしています★宿題をもって、参加しよう！

🕒 15:30~17:00



6/17・7/15

「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。

🕒 13:30~15:30[第3火曜日]  
参加費 100円



6/20・7/18

「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！

🕒 13:30~15:00[第3金曜日]  
参加費 100円



今月のココロ

「カラフルポタジェ」

ポタジェは菜園という意味のフランス語です。ふれぼの入り口では様々な草花を育てています。苺の実もなりました！ぜひ見に来てください🌸



# ふれぼのブログメンバーが行く！！

## ～「昼下がりのストレッチ編」～



今回はリハビリセンターが主催している「昼下がりのストレッチ」の皆さんへインタビューをしました。

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。今回の取材担当は打藁さんです。



打藁さんも一緒に参加しました

Q. どんな活動をしていますか。

A. 身体を動かす活動をしています。

Q. どんな人が参加していますか。

A. 70～80歳ぐらいで男女比は半々ぐらい。

Q. どれぐらいのペースで活動していますか。

A. 2カ月に1回ぐらいで年に4, 5回。

参加している方にも質問をさせていただきました！

Q. 何をきっかけに参加をはじめましたか。

A. ふれぼの1階のカフェで声をかけてもらった。

A. 病気したのがきっかけ。



Q. 参加されてみてどうですか。

A. いい！参加してみると「やれる部分だけでもいい」と言ってもらい、安心して参加できている。

A. きつい体操もあるが、終わった後はスッキリして気持ちがいい。

A. 身体が硬いので大変な時もあるが、助けてもらいながら頑張っている。この日が待ち遠しい。

打藁さんもカメラを持って取材♪



Q. きつい体操はどんなものですか。

A. 片手と片足をあげる体操が難しい。

A. 仰向けやうつ伏せになる体操が大変。

### ふれぼのブログチーム ～KYUHN～

地域活動センターのご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☆

『西宮市社会福祉協議会』で検索



気になることがある方、参加したい方は下記までお問い合わせください！



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