

福祉活動部

会員大募集

おひとり暮らしやご高齢のご夫婦の方、
会話を楽しみながらの昼食はいかがですか。
お待たせしました3年ぶりに再開です。

◆ **なごみ会** : 毎月第2火曜日 12:00~13:00 <申込88-4387>
◆ **ランチ愛** : 毎月第2水曜日 // < // 88-6251>
会費:500円 (年会費 500円) 場所:コミュニティセンター 201



会員大募集

歌って!踊って!**ふれあい♡ポカポカ**
話題のSAMの高齢者向け「リバイバルダンス」を踊ったり、懐かしい歌と一緒に歌いましょう。
後半はティータイム、心も体も軽くなってお友達もできますよ♪
日時: 毎月第3火曜日 13:30~15:00 会費:300円
場所: コミュニティーセンター 申込: 090-5460-3305(松下)



ご報告

2023年トルコ・シリア地震救援金
コミュニティセンターと中山台会館に設置した募金箱に寄せられた
救援金は4月いっぱい締め切られました。総額75,627円は
宝塚市社会福祉協議会を通して日本赤十字社に届けられます。

花屋敷だより

昨年度、兵庫県内で発生した交通事故の**死亡者数の半数以上を高齢者**が占めていました。
歩行中の事故が最も多く、横断歩道以外を横断中に事故に遭っています。
遠回りでも、**信号機や横断歩道**のあるところを渡りましょう。
また、運転に自信がなくなってきたと感じたら、思い切って免許を返納しましょう。



花屋敷地域包括支援センター 072-740-5087

人との交流!!ボランティア活動続々再開!!

新型コロナウイルスの流行により、人の交流を促す様々なボランティア活動が休止となっていました。
しかし、3年間の我慢の時を乗り越えて、少しずつではありますが、規制も緩和され、
ボランティア活動も再開してきました。規制されていた人との交流も、再開され始めています。
皆様のお近くの、自治会館や集会所、中山台コミュニティセンターなどでは、人の交流を目的とした
活動がたくさん行われています。これまで参加したことがなかった方も是非、一度足を運んでみてください。
人と交流したいけど、どこに行けばよいかわからないという方は下記までお問い合わせ下さい。
問い合わせ先: 宝塚市社会福祉協議会 中山台地区センター 太田昌憲
電話: 090-5360-4894 メール: nakayamadaitikusenta-@nifty.com

中山台に救急車配備

毎日の生活に中で救急車のサイレンを聞くことが多くなっています。
宝塚市によると、中山台地区への救急車出動回数は2020年668件、
2021年724件、2022年872件とコロナ禍に増えています。
これに対応、今年4月1日から宝塚市東消防署中山台出張所に
救急車1台が配備されました(写真)東消防署に置いていた
2台のうちの1台の救急車を配置変えたもので、
中山台出張所には消防車と救急車の兼務運用隊が常駐されています。



生涯学習活動部

*会場:中山台コミュニティセンター 2階会議室
*定員:20名(当日先着順) *参加費:無料
*お問い合わせ先:田邊 ☎0797-88-7445

「日本の古典文学」

6/15(木)14:00~15:30 (受付13:45)
*内容:平家物語 扇の的・那須与一
*講師:丸山安久里氏(元川西市高齢者大学りんどう学園)



第11回「やさしい論語」

6月22日(木)14:00~15:30 (受付:13:45)
*『論語』の知恵に学ぶ~ストレスのない生活を送るために~
*講師:山 泰幸(やま よしゆき)氏(関西学院大学教授)

スポーツレクリエーション活動部

ファミリーでの参加
大歓迎!

【「チャレンジニュースポーツ」のお知らせ】

6月3日(土):10時~11時30分 コミセンホールにて ※参加費不要
種目:カローリング&ラダーゲッター
対象:幼児~おとな



カローリング

※幼児は保護者同伴で、水分・動きやすい服装をご用意ください
※保険手続きのため参加申し込みをお願いします(5月30日(火)締め切り)。
参加者名・年齢(または学年)を下記のSMSもしくはmailにて
お知らせください。

SMS:080-1470-5881 (増田)
mail:nakayamasuporeku@gmail.com
QRコードからメールの送信できます→



ラダーゲッター

【健康スポーツ活動部 発足予定】

5月28日開催のコミュニティ総会にて、「健康推進活動部」と「スポーツレクリエーション活動部」の
統合を提案します。無事承認されれば、2023年6月から「健康スポーツ活動部」となります。
健康向上に関する活動を継続的に開催することにより地域の健康づくりを目指し、活動します。

- ・幼児から大人まで、誰もが参加できるレクリエーションスポーツを通じて、
気軽にスポーツに取り組める機会を提供します。(チャレンジニュースポーツ)
- ・高齢者のフレイル予防・体力維持のための活動を定期的に行います。(アンチフレイル 健康アップ体操)

災害対策活動部

「ぼうさい出前講座」

開催3月25日(土) 防災講座 コミセンホール

- ◆宝塚市気象防災アドバイザーの野澤氏
- *神戸地方気象台のホームページを使った防災気象情報の見方
- *危険度分布を表す気象庁「土砂キキクル」の利活用方法
- *宝塚市ハザードマップおよび中山台地区の防災マップの確認

