

活躍する女性たち



4/2,3 芦屋さくらまつりで作品を販売するはつつ工房、リフォーム班、花こもの、ジャポニカ製作チーム、夢きららの女性達



健康表現体操で指導 心身共にリフレッシュ!



毎週ニヶ所で開催「シルバーやさしい広場」



「まつぼっくり」乳幼児一時預かり孫が一度にたくさんできました



「健康コミュニケーション麻雀講座」脳と手と口を動かして介護予防に役立っています

ひまつぶしクイズ(1) 旬回スロート

1	2		3	4		
			5			6 E
7 A		8 D			9	
10		B		11		
			12			
	13		14	15		16
17			18		19	
20			21			C
		22		23		

◆A～Eの順に並べてできる言葉は何でしょう。答は次号でお知らせします。

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

タテ↓

- メンバー
- 毒を持った砂漠の生き物
- 餅を_____
- これを捨ててはいけません
- シークレット
- 東北のお土産に多いです
- 十八番で_____
- 新聞紙でも作れます
- 消化器官。_____
- ストレスで痛くなることも_____
- 連休は、遠出しなくて_____でゆっくり
- 木を切った後に残るもの
- つい、これに負けて失敗を_____
- 調子っぱずれ
- お尻が光って、芦屋川でも見られるかな?
- 芦と_____違いが良く分かりません
- これがこもっていれば、プレゼントはどんなものでも喜ばれます

ヨコ→

- _____は広い。見て回りたい
- 鹿児島。昔はこう呼んでいました
- ルール
- 5月の空に舞います
- ペーパー
- 日本の武道の一つ
- 個人の物
- これを食べながら、背比べ
- うっかり預けっぱなしにしていると、これが高くなることも
- ある分量ずつまとめたもの
- 葉っぱの香りが、いいですね
- 干し柿にするのは、_____柿
- これは、災いの元

制作 恩田 泰子

通信

2016年5月
Vol.1

発行 / 公益社団法人
芦屋市シルバー人材センター
女性の会「芦やん小町」

創刊によせて

「芦やん小町」通信発行にあたりごあいさつ申し上げます。
二年前に女性の仲間を集めたいと女性の会が創設され、年に一回「女性の集い」を開催いたしております。より多くの皆様にご参加いただきたく、より親しみがあ的身近に感じる会にしたいと名称を公募いたしました結果、「芦やん小町」が選ばれました。
この事は事務局だよりですでお知らせいたしました通りです。
このたび通信第一号をお届けすることになりました。
この会は、女性会員で作るものです。企画や報告を発信いたしますので皆様の感想・アイデア・ご意見等をお寄せいただきますようご協力お願いします。

副理事長
大内 孝子

第二回 女性の集い 「笑って笑って」ラフターヨガ

女性会員を拡大し、女性パワーをもっと地域に役立てたいと発足した女性の会(女性会員拡大推進会)ですが、まずは、会員同士が顔見知りになり、気軽に挨拶をして交流できるようにと「女性の集い」を企画しました。昨年は、昔遊びの伝承と脳活性化にと、お手玉の会を開催し、その後も月一回ですが練習を継続しています。そして、第二回「女性の集い」の開催。
前半は、就業されている会員の方から、家事援助、スーパー関係、地域支援関連などの体験談・感想・意見をお聞きしました。知らなかった仕事に就業されるきっかけにもなり、新しい方の呼びかけになればと、昨年の独自事業の紹介と同様に、少し時間がかかりましたが、シルバー事業の案内をさせていただきます。
後半は、いつまでも若々しく活躍するために、明るくストレスなんて吹き飛ばせと、日本で一番若

理事
中塚 好子

い男性講師をお招きして「ラフターヨガ」の体験をしました。
まず最初は、口角をあげて微笑む顔の運動から、おかしくなくても笑うから、徐々に大声で笑って、全身を使い、万歳したり屈んだり、ヤッタアヤッタアと会場内を動きまわって、傍の人とタッチしあう。
とにかく約五十分笑い続ける、全身が温まり、参加されたみなさんが笑顔になっていました。(脳は、作り笑いでも刺激されるそうです。)足腰も鍛えられていましたね。
元氣、はつらつ、ラフターヨガを時々思い出してやってもらえますか? 私は翌日、腹筋を使った効果できめんで腹筋が痛くなっていました。
元氣な会員が、少しでもどなたかのお役に立てれば、私たちも生きがいになるのではないのでしょうか。

第2回 “女性の集い”

ロゴマークも決定！



体験談を聞くと私にもできるかな……。
新たな仕事が見つかりそう？
女性のパワーを発揮しよう！！



「ハッハッハ」
「ホッホッホ」と笑い声で
隣りの人とご挨拶

笑いあふれて

携帯持って
「ハッハッハッ」
ひとりでやっても
はずかしくない！



笑いを取り入れた
ラフターヨガ講座
イケメンの大久保講師

手を叩き、足を叩き、
お腹から声を出すと
気持ちもすっきり！



美味しいお米が
当たりました
おめでとう～

次回の開催をお楽しみに！！

プレゼント！

