



通信

2017年6月

Vol.3

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」

顔ヨガ講習会

マイナス10歳顔を
手に入れましょう!!

顔ヨガは、ヨガの呼吸法やゆっくりとした動きを取り入れることで、顔の筋肉を刺激し、血行・リンパの流れ・新陳代謝を促進し、表情筋本来のしなやかな弾力を取り戻します。一日たった3分、1~2週間続けるだけで顔の変化を実感!?. 表情筋は脳に一番近い筋肉。筋肉を動かして、脳トレ、脳育、頭のリフレッシュを!!

参加者
募集

開催日 7月15日(土) 13:30~15:00
開催場所 はつらつ館大会議室(2階)
講師 顔ヨガ協会インターナショナル MIWA(池田 美和氏)
インストラクター
定員 30名(女性会員限定、先着順、定員になり次第締切)
申込受付 6月12日(月)から 事務局へ
会費 無料

お手玉 の会



毎月1回 開催
第3木曜日
13:30~15:00
大会議室にて

昔遊びの
継承
脳の活性化
笑いあり
男性参加も
OK



予告

バザー開催!!

シルバーフェスティバルで
今年も10月22日(日)に開催予定。
皆さまのご協力をお願いします。

賑わった昨年の会場



第三回「芦やん小町」 女性の集い

1月21日(土)市民センターにて、初めての試みとして一般の方も参加OKで開催。ゲストの喜味家たまごさんの三味線放談、涙あり笑いありのお話。おしゃべりタイム、恒例のやぶ米のプレゼントと楽しいひと時を過ごしました。



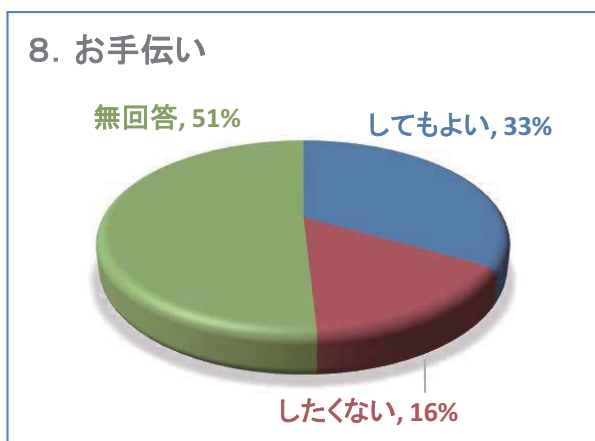
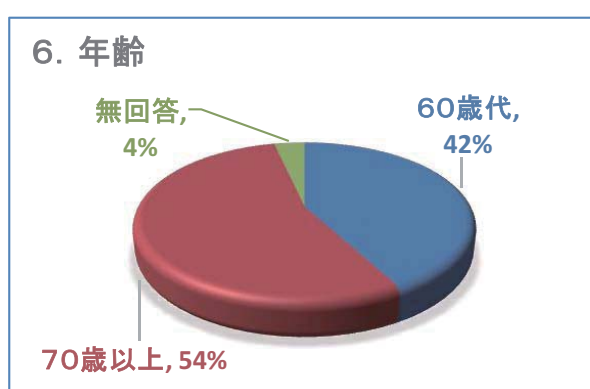
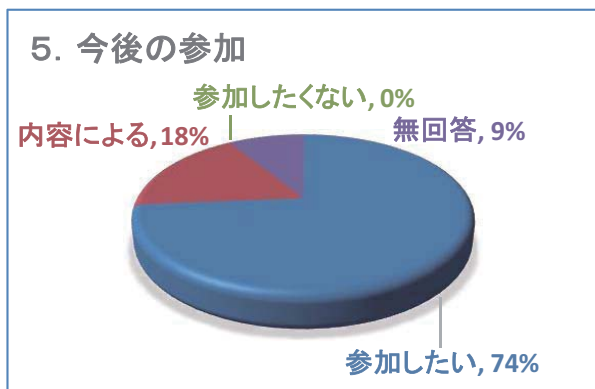
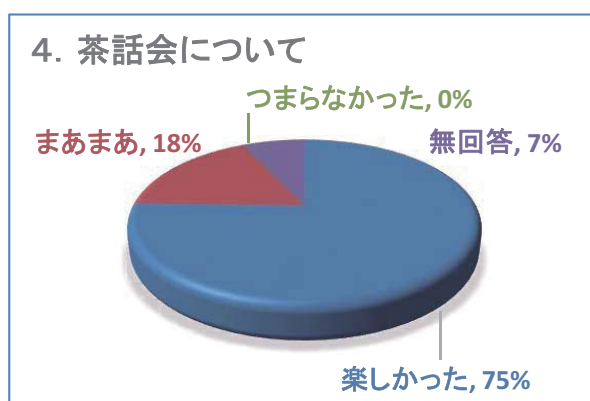
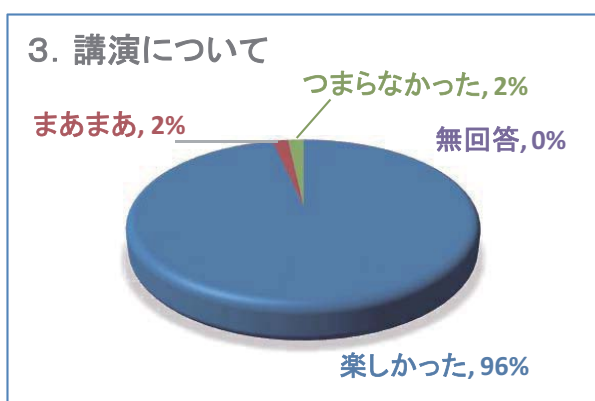
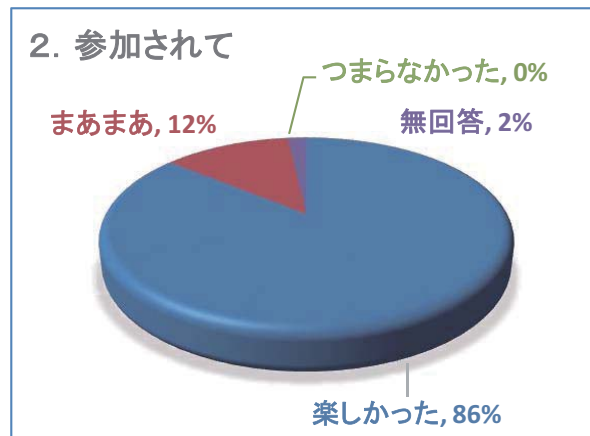
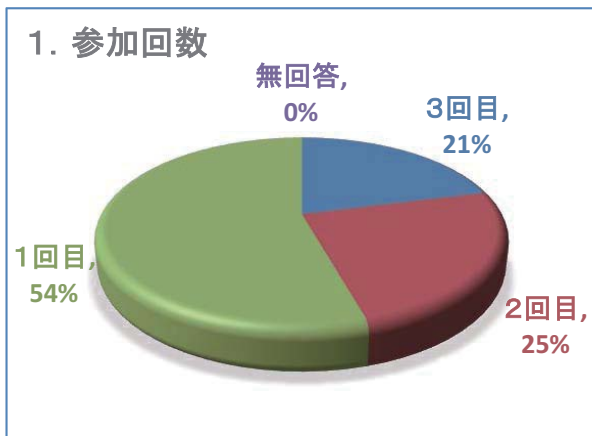
意見交換会の報告

“芦やん小町”を手伝ってください。と呼びかけたところ14人の協力者を得ました。勇気を出して名乗りを上げてくださった皆様ありがとうございます。また、4月11日には意見交換会を開催し下記のようなご意見もいただきありがとうございます。いただいたご意見を参考にこれからの“芦やん小町”の企画などに生かしていきますので、これからもご協力お願いします。

- ・事務局だよりの記事を見て軽い気持ちで参加した。
- ・今迄他の仕事で忙しかったが、シルバーの方に興味を示そうと参加した。
- ・集いが3回目と聞いて、継続されているものと認識して参加しやすくなった。
- ・バスツアーの参加がきっかけで、他の事にも参加しようと思った。
- ・暇だったから参加した。一部の熱心な人がしていると思っていた。
- ・女性の集い、お手玉の会、バザー等が女性の会として一体化していると感じていなかった。
- ・声かけしてもらえると、背中を押された感じで参加しやすい。
- ・バスツアーに参加したが、友達ができたことはない。
- ・視察の記事を見るけど、一般会員は行けないのかと質問。(他市との交流は可能であり、女性の会として視察が必要であれば、役員以外でも可能であると事務局から説明)
- ・シルバーの会員として、女性会員として、自分を高めていくことが大切ではないか。あの人がいるシルバーならいいよね！と言ってもらえるように。
- ・入会説明会の時等に、女性の会を紹介するのも良い。

この記事をお読みの女性会員のみなさまもご一緒によりステキな“芦やん小町”となりますようにこれからもご参加・ご協力をお願いします。
世話人一同

第3回「女性の集い」アンケート結果





問7	企画がとても良いので楽しいです。
	今後も楽しいつどいをお願いします。
	お友達と申し込まれた方が一緒にテーブルになれなかったと言われていましたが、一緒に坐ってられる方もあってどちらがいいかなと思いました
	友達と同行させて頂き喜んで頂きました。
	茶話会の中で仕事のことなど近くの席の方と話をすることが出来て良かったです。
	お世話ありがとうございました。抽選は楽しみです。
	今日の芸、あほだら経の最も大切な一番最初の部分、よくわからなかったのが非常に残念。たまごさんにお知らせ下さい。だってもったいないもん(もう少しゆっくり唄われたら・・・)。
	茶話会の時間をもっとってほしいです。
	私、去年就業中、圧迫骨折。シルバーへは平成22年入会。家事援助になれた頃に事故しました。退院して(1/15日)一週間め、集いに参加でき、沢山わらいおしゃべりできて気持ち良かったです。喜味家たまごさんのお話しにひきこまれました。
	ケータイはマナーモードにしておくように。
	初めてなので思いあたりませんが。
	いろいろな企画イベント、ありがとうございました。
	お友達に誘われて、催しの内容もわからず参加しました。たまごさんの演も楽しかったです。この様に”集まる”ということは何にでもつながるのでとてもよい事だと思います。ありがとうございました。
	シルバー人材センターにも登録していないのに、友達に誘われて来ました。とても楽しく過ごさせて頂きました。ありがとうございました。
	一人で参加しても楽しい事を強調した方が良い。(席はクジで決めるので、一人の参加でも大丈夫とか)もう少しPRの機会を多くする。 参加者での話し合いの時間が短かった。 友人、知り合い参加もOKは会員拡大になるので良かったと思います。

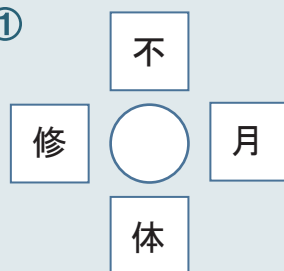
ひまつぶしクイズ(3)

○に入る共通の漢字は何？

例



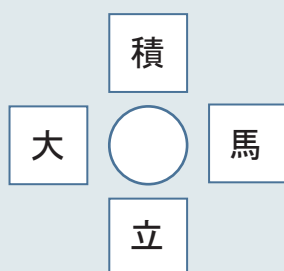
①



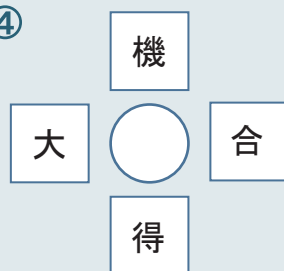
②



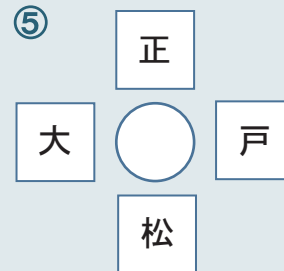
③



④



⑤



◆答えはこの通信紙のどこかにあります。

作成 恩田 泰子