



通信 2017年11月  
Vol.4

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」

女性会員数 478 名 (10月末現在)

## 第4回「芦やん小町」女性の集い

2018.1.20 土 13:00~15:30  
市民センター 301,302 号室

### セミナー「健康の秘訣は健やかな腸から」 ～腸トレでミルミル元気～

講師：近畿中央ヤクルト販売株式会社  
広報部広報課係長 諏訪 真理氏

生命の源である腸はいのちの根っこです。  
健腸長寿を目指す為の秘訣についてお話しします。  
あなたの腸年齢は……。ぜひチェックしてみましょう！  
他にもクイズ・体操を盛り込んで、楽しい健康づくりについてご紹介します。



 楽しくワイワイと「茶話会」

 今回もお米をプレゼント

会費 300 円  
先着 80 名

### 「お楽しみ抽選会」

市内在住の  
皆様の姉妹、ご友人  
(60 歳以上)  
も一緒に

体操やクイズを  
盛り込んで  
楽しく  
健康作りのお話

ヤクルトさんから  
お土産が  
あるみたい…



# ★顔ヨガ 講習会★

7月15日(土) 13:30 ~ 15:00 はつらつ館

## 「楽しい時間」

加藤 文子 (会員番号 2660)

インストラクターの先生から「顔ヨガを続けると10歳位若返ります」と言われ、爆笑したことなど顔ヨガの時間がとても楽しかったです。

短時間の中での顔ヨガで急に若返ったかなと思って、少しは続けようと試みましたが続かなかったです。期待のない期待をしてしまいました。でも日頃、笑うことが少ないので、その日は「スッキリしたね」とお隣りの人と言って帰りました。

いろんなことに参加させてもらって、まわりの人とふれ合えたことが良かったと思っています。もっと、こんな機会を企画していただけたらと思います。



終了後の皆さん マイナス10歳顔!?



MIWA 講師



## 「顔ヨガ講習会」に参加して

栗原 信代 (会員番号 2631)

“マイナス10歳顔を手に入れましょう”という魅力的なキャッチフレーズに誘われ参加させて頂きました。

「顔ヨガ」とは、表情筋を鍛えるストレッチです。何とお顔には60種類の筋肉があり、動かさないと加齢とともに下垂するとの事。それが「顔ヨガ」を1日3分!毎日続けることで血流も良くなり、リフトアップ!弾力のある若々しいお肌になれる…と講師のMIWA先生のお話でした。

ストレッチはムクミの顔、くちやくちやポーズ、おでこロック等、絶対に人には見せたくない変顔ですが、リフトアップに期待を膨らませ、羞恥心を忘れ真剣にやりました。終って鏡を見るとムクミが取れ、スッキリした顔に! 隣の方とお互いに褒め合い、楽しい時間があっという間に過ぎました。

何せ、三日坊主の私。たった3分がなかなか続けられなく、“マイナス10歳”には程遠いのですが、時々思い出しては湯船につかりながらやっています。

芦やん小町さん、有難うございました。これからも楽しい企画をお願いいたします。

## バザーのボランティアをして

古田 浩子 (会員番号 2450)

台風21号の接近、雨のなかでのフェスティバルの開催でした。シルバーの催しにもかかわらず、若い方も来て楽しまれていたのが印象的でした。

今回初めて、バザーのボランティアをさせて頂きました。提供して頂ける物の受付と、当日の会場内でのお仕事でした。受付をしながら、

我が家のあれもこれもOKだったのにと気付きました。次回には、忘れないように。

ご提供頂いた物を如何に関心を持って手に取って頂けるか等考えながら準備し、沢山の方に来て頂き、無事終える事が出来ました。私自身は右往左往するだけでしたが、みんなが団結して、一つのイベントを成し遂げる達成感を、久しぶりに味わわせて頂きました。

勇気を出して、ボランティアに手を挙げて本当に良かったです。

10月22日(日)

## シルバーフェスティバル 「バザー」

はつらつ館



売上げ全額47,590円で、けん玉を購入し市内保育所へ寄付します。ご協力ありがとうございました。

## 「お手玉の会」初出演

市川 ヒロ子 (会員番号 1578)

市民センターでのシルバーオンステージで「お手玉の会」で発表しましたが、練習もしないでぶっつけ本番!! お手玉どころか落とし玉になってあっちへ飛んだり、こっちへ飛んだり。会場の皆さんは多分3.4個で上手に出来ると思っておられた様ですが、あまりの下手さに会場は大笑い…。自分でも恥ずかしさと、また楽しいのが入り交じってアツという間に、終わってしまいました。

お手玉の会は毎月第3木曜日に練習しておりますので、やってみたいと思う方も、思われ

ない方も一度覗いてみて下さい。

一人で歌いながら、リズムをとりながら、楽しく出来て認知症予防にもなる様です。自分で可愛いお手玉も作れますので、ぜひぜひ!! お待ちしています。



# “小町 Café” オープン



「小町カフェ」を独自事業として立ち上げたメンバーに聞きました。

**Q** おしゃれな名前ですが、どこから名付けられましたか？

**A** 女性の会の名称が“芦やん小町”。そこから「小町カフェ」がいいなと思ってつけました。

**Q** どのような思いで、カフェを立ち上げられたのですか。

**A** 会員や地域の方々が集える場所があればと思いましたが、はつらつ館では他の業務との関係で困難でした。幸いにも隣の空き店舗を借りることができ、計画がすすんでいきました。

そこで地域就業機会創出・拡大事業として申請し採択されました。スタッフ会員の募集、準備、研修など半年かかりましたが、10月10日にオープンすることができました。



小町カフェ店内

**Q** 小町カフェの特徴を教えてください。

**A** 人にも環境にも良いものを提供したいと、コーヒー豆はレインフォレスト・アライアンスの認証を受けた有機の豆を使用しています。

何度も来ていただきたいということで低価格にしています。初めての人でも気軽に立ち寄れる居場所になるように願っています。



小町カフェスタッフ（女性会員就業の場が広がる）



オープンに向けてコーヒーの淹れ方講習会

レインフォレスト・アライアンスとは、地球環境保全に向けて熱帯雨林の保護を目的に設立された国際的な非営利環境保護団体で、熱帯雨林や野生動物をはじめ水資源の保護、当該地域で働く労働者の労働環境の向上を目指しています。

