



通信 2018年5月 Vol.5

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 471 名 (4 月末現在)

ミニイベント

ヤクルト兵庫三木工場見学

2018
6.21
(木)

ヤクルト工場に
おいでヨ!!



行程

- 9:00 芦屋市シルバー人材センター出発
- 10:20 道の駅みき着 (お買い物)
- 10:50 道の駅出発
- 11:00 デルパパ (三木山森林公園内) で昼食
(和食中心バイキング)
- 12:30 デルパパ出発
- 13:00 ヤクルト兵庫三木工場見学
- 16:00 芦屋市シルバー着 (予定)

費用

- 昼食代 65 歳以上 1,350 円
- 65 歳まで 1,500 円

募集人数

先着 20 人

参加希望の方は事務局カウンター上の申込み用紙にご記入ください。
人数に達しましたら締め切ります。

「第4回女性の集い」で講義をしていただいたヤクルトさんへ、不思議な世界を体験しに行きませんか。乳酸菌やビフィズス菌はどんな形をしているのでしょうか！？
当日、センターからバス (無料) で送り迎えをしていただけます。道の駅でのお買い物も楽しみに。少数の募集人数です。申込みはお早目に！！



道の駅みき



デルパパ

第4回 「芦やん小町」 女性の集い

1月20日(土) 13:00～15:30
市民センター 301・302号室



「今年はお手伝い」

向 千鶴子 (会員番号 1471)

昨年の芦やん小町「女性の集い」に参加しアンケートに記入した事がご縁で、今年はお手伝いすることになりました。

当日はお天気も良く、約束の時間に行くともう会場設営は準備万端整っていました。私は受付を担当、一時の混雑を乗り切り受付は終了、会場へ。

今年はヤクルトさんを招いて、若さと健康を保つためには腸内環境を整える事が大切と教わり、腸にまつわるクイズで盛り上がり、ヤクルト製品を試飲に頂いて一部は終了。

次は懇親会です。相席になった方達と、どんな仕事をしているのか、家事援助での苦労話や、私が目下勉強中の「はつらつコール傾聴」の話等々、お茶とお菓子を頂きながら話がはずむ中、皆さんお待ちかねの抽選会が始まりました。

お米とお買い物券があり、次々に隣近所で当たって歓声と拍手が沸き起こる中、私は最後まで当たらずくじ運のなさを痛感…。

又、「はつらつ工房」提供の“はんてん”が登場、希望者同士でジャンケン勝負！勝負は人を燃えさせますね。

最後に全員そろって記念撮影、皆様とても若々しい！！

芦やん小町の女性たちの、チームワークとパワーを改めて実感し、親睦を深めることが出来た一日でした。

そして、来年の開催を楽しみに賑やかな散会となりました。

「元気・好奇心・笑顔

いっぱいのお会でした！」

赤澤 啓子 (会員番号 3011)

昨年12月に入会したばかりで、何から始めたらよいかかわからないまま、とにかく参加してみよう！！と申し込みました。

ドキドキしながら、会場に入りましたが、とにかくフレンドリーな雰囲気！！とにかく明るい！！ステキな芦屋マダムばかり！！ほっとしました。

まずヤクルト(株) 諏訪氏の講演。

クイズも交えた健康の為のお話。おもしろおかしく聞かせて頂きました。クイズの参加も、皆さん積極的。「ハイ」「ハイ」「ハイ」と手を挙げる、そしてしっかりプレゼントゲット。さすがです。

次にテーブル毎のグループワーク。皆さんしっかり自分の暮らしについて考えておられるので、意見もしっかり述べられ、感心しっぱなしでした。

そして、お楽しみ抽選会。番号を呼ばれると歓声の中、お米やらなにやら、すご〜い笑顔で受け取りに行かれていました。私は番号呼ばれず、とても残念でした。

本当にワキあいあい、刺激いっぱい、元気を頂ける会でした。次回を楽しみに。

ありがとうございました。



近畿中央ヤクルト 諏訪氏を講師にお招きして、セミナー「健康の秘訣は健やかな腸から」と題し、健腸長寿を目指すための秘訣についてお話をいただきました。

いつまでも健康でいる秘訣は、適度な運動と旬の食事、休養（睡眠）、乳酸菌。腸年齢をチェックしたり、有意義なお話を楽しく聞くことができました。



「やったー！！ 今年も当たったよ」お米抽選会



はつらつ工房から「はんてん」のプレゼント ジャンケンポン！！



予告

バザー開催！！

毎回多くの方がお越しくださいますバザー。今年も10月に開催予定。皆さまのご協力宜しくお願いいたします。



お手玉の会 活動報告

2017年12月

初めて喜楽苑に於いて、デイサービスを利用して、いる人達を対象に3班に分かれ、輪になってお手玉を楽しみました。お手玉を10個購入したいという声をいただきました。



2018年2月

エルホーム芦屋のオレンジカフェでお手玉を楽しみました。“思いの外、楽しかった”と好評。今後、サルっ子（子ども達）とも一緒にと依頼されました。お手玉ボランティアを発展させたいと思います。 広田 輝代（会員番号2652）



会 員

募 集

製 作 者

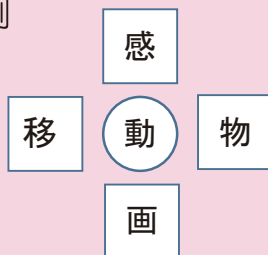
開催日: 毎月1回 第3木曜日
13:30~15:00 大会議室にて
~昔遊びの継承 脳の活性化
笑いあり 男性参加もOK~

開催日: 毎月1回 第2火曜日
10:00~ 中会議室にて
~バザー等で販売したり、保育所等の
ボランティア活動で使用するための
お手玉製作~

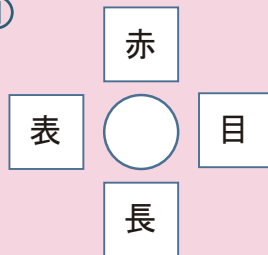
ひまつぶしクイズ

○に入る共通の漢字は何？

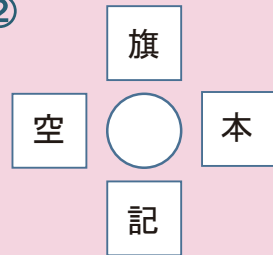
例



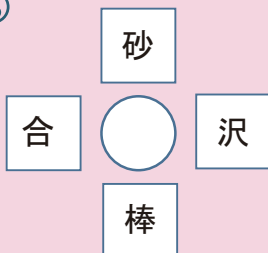
①



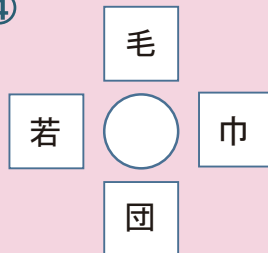
②



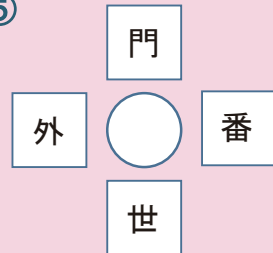
③



④



⑤



◆答えはこの通信紙のどこかにあります。