

みずどうセンター だより 12月号

発行2024.12.1

尼崎市立地域総合センター水堂

☎ 06-6436-8681

📠 06-6436-8885

★人権啓発キャンペーン2024 12月7日(土)

人権啓発標語入選作品表彰式

立花西小学校、水堂小学校の5、6年生から応募のあった人権啓発標語40作品から、最優秀賞1点、優秀賞5点が選出されました。人権意識の向上に寄与した入選者を表彰します。

【時間】10:00～

【場所】地域総合センター水堂

分館 多目的ホール

【対象者】人権啓発標語入選者とその保護者



人権啓発パレード

12月4日～10日の人権週間に合わせ、当センターから人権の大切さを訴えてパレードを行います。南武庫之荘中学校吹奏楽部の演奏を先頭に立花商店街、立花駅北側までを行進します。

【時間】10:40頃～

(雨天中止)

【巡回コース】

地域総合センター水堂駐車場→水堂小学校前
→立花商店街→JR立花駅前北側



Merry Christmas クリスマス会

日時 12月14日(土)

9:30～11:00頃

場所 地域総合センター水堂
分館 多目的ホール

対象者 市内在住の小学生 **参加費無料**

保護者同伴の場合、幼児も可

定員 60名(申し込み先着順受付)

申込方法 ①センター本館窓口

②電話 06-6436-8681

持ち物 上履き、水など水分補給できるもの
※持ち物には名前の記入をお願いします

クリスマス会の内容については、
当日までのお楽しみ♪

申込開始日 11月28日(木)9時～
定員になり次第締切

毎年恒例!

もちつき大会

参加費
無料

雨天決行

日時：12月26日(木)9:30～

場所：地域総合センター水堂
分館 前庭

無くなり
次第終了

申込
不要

当日、おもちを丸められる方は、つめを短くしてマスク着用の上お越しく下さい。

人権を考えるギター演奏会 立花南生涯学習プラザで開催 MOMOさんからの「音楽を通して届けたいメッセージ」

阪神・淡路大震災30年の節目に、フィンガースタイルギタリスト MOMOさんの「命の大切さ」をテーマとしたギター演奏と震災のお話をぜひ、お聞きください。

日時:令和7年1月18日(土) 14:00~ (13:30開場)

場所:立花南生涯学習プラザ 3F ホール

住所:尼崎市栗山町2丁目25-28

主催:地域総合センター水堂

共催:尼崎市 立花地域課

入場無料
申込不要

MOMOさんプロフィール

第32回日本ギターコンクール大学生の部 第3位(銅賞)

第14回山陰ギターコンクール一般部門 優勝

フィンガーピッキングデイ2014 全国大会最優秀賞

2023年 第51回インターナショナル フィンガー

スタイルギターチャンピオンシップ 世界一 優勝



実施報告 人権啓発講演会「グリーンケア講演会」11月21日(木)

大切な人を亡くし、悲しみや心の痛みを抱えた人はいかに立ち直れば良いのか...

上智大学グリーンケア研究所 副所長の西平 直(にしひら ただし)さんをお招きし、ブータンと日本との死生観の違いや喪失感に苛まれた人への接し方など具体的な事例を交えながら、幅広くお話いただきました。「喪失し打ちひしがれた人に対し、まずは“自分のからだのいうことを聞く(食べる・温める・寝る)”ように促すことが大切です」と講師の西平さんがお話されていました。



ヒートショック に注意しましょう! 「政府広報オンライン」より抜粋

なぜ、冬に高齢者の入浴事故が多くなるの?

入浴中に意識を失い、そのまま浴槽内で溺れて亡くなるという不慮の事故が増えています。特に65歳以上の高齢者の死亡事故が多く発生しています。入浴時の事故が多くなる原因の一つは、急な温度差による血圧の急激な変化です。

この急激な血圧の変化により、一時的に脳内に血液が回らない貧血の状態になり一過性の意識障害を起こすことがあります。浴槽内での意識障害が溺れて死亡する事故の原因の一つとして考えられています。

入浴中に溺れる事故を防ぐためには?

次の六つの対策を心がけましょう。

- 1 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく
- 2 湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする
- 3 浴槽から急に立ち上がらない
- 4 食後すぐの入浴や、飲酒后、医薬品服用後の入浴は避ける
- 5 お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける
- 6 家族は入浴中の高齢者の動向に注意する



子どもの人権のこと ①

令和5年 公益社団法人 尼崎人権啓発協会
人権啓発テキスト「人権スタディガイド」より抜粋

人が人として生きる権利は、すべての人が持っています。大人でも子どもでもその重みは変わるものではありません。どの時代においても、子どもは社会の宝であるとして大切にされてきましたが、一方で「まだ子どもだから」と言って子どものことを勝手に決めてしまうこともよくあります。

しかし、子どもは「守られるべき存在」であると同時に「権利の主体」でもあるのです。にもかかわらず、子どもに対する虐待の増加、いじめ、体罰、自殺、不登校、引きこもり、貧困問題や学校における暴力行為など、子どもを取り巻く環境はますます深刻になってきています。

大人もかつては子どもでした。その頃のことを忘れずに、子どもを理解し、そして尊重しながら、子どもにとって最もよいことは何かを第一に考えて行動していくことが何よりも必要です。

★ ボランティア募集中

ボランティアスタッフメンバーとしてご登録させていただき、事業に対するご意見をいただいたり、企画などに参加いただくことで、より良い事業にしていきたいと思っています。

ボランティアとして、地域総合センター水堂主催のフェスティバルなどのイベントにも協力お願いいたします。

性別・年齢不問で未経験者も大歓迎です。どなたでもお気軽にご応募をお待ちしています。



お問合せ：地域総合センター水堂 TEL 06-6436-8681



地域子育て支援

水堂保育所です!



わらべうた遊びの紹介 「ここはとうちゃんにんどころ」 & 「にぎりぽっちり」

「ここはとうちゃんにんどころ」

対象：0歳～1歳くらい
種類：ふれあい遊び

< 遊び方 >

子どもを寝転がらせるか、向かい合わせに座り、歌いながら子どもの顔を人差し指でつついて触れていきます。顔と顔を近づけ合い、子どもの表情の変化を感じながら触ってみてくださいね。



< 歌詞 >

♪ ここはとうちゃんにんどころ(ほっぺ)
ここはかあちゃんにんどころ(反対)
ここはじーちゃんにんどころ(おでこ)
ここはばあちゃんにんどころ(鼻)
ここはねえちゃんにんどころ(あご)
だいどーだいどー(顔のまわりを2周さ
する)
ごちよごちよごちよ(脇をくすぐる)

4回つつく

「にぎりぽっちり」

対象：0歳児から
種類：ふれあい遊び



< 歌詞 >

♪ にぎりぽっちりたてよこひよこ (×3)
びよびよびよ

< 遊び方 >

子どもの手をもちリズムに合わせて開いたり閉じたりします。「びよびよびよ」のところで子どもの両手を包み込み、ゆっくり開きます。ハンカチや布を両手の中に丸めて持ち、上下に振り遊ぶこともできます。

園庭開放しています! 🌱 「のびのび」 🌱

毎週 火・水・木曜日 10:00～12:00 雨天 中止

※ 保育所の行事等の都合により変更または中止になる場合があります。

詳しくは保育所に問い合わせください。子どもさんの身長や体重も測れます。

保育所の園庭で遊びませんか?



問い合わせ先 水堂保育所 06-6436-8680

12月の予定

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
25	26	27	28	29	30	1
			本館 分館			休館日
2	3	4	5	6	7	8
ラジオ体操 手話教室(初級) そろばん教室	ラジオ体操 水彩画教室 キッズ英会話教室	ラジオ体操	ラジオ体操 そろばん教室	ラジオ体操 健康教室	休館日 人権啓発 キャンペーン	休館日
9	10	11	12	13	14	15
ラジオ体操 手話教室(中級) そろばん教室	ラジオ体操 初級ヨガ教室 キッズ英会話教室 書道教室	ラジオ体操	ラジオ体操 そろばん教室	ラジオ体操 体づくり教室	うたおう会 クリスマス会	休館日
16	17	18	19	20	21	22
ラジオ体操 手話教室(初級) そろばん教室	ラジオ体操 キッズ英会話教室	ラジオ体操	ラジオ体操 そろばん教室	ラジオ体操 体づくり教室 健康教室	休館日	休館日
23	24	25	26	27	28	29
ラジオ体操 手話教室(中級) そろばん教室	ラジオ体操 書道教室 ※キッズ英会話 教室はお休みです	ラジオ体操	ラジオ体操 そろばん教室 もちつき大会	ラジオ体操		休館日
30	31					
休館日	休館日					

なんでも相談室

困りごと、悩みごと、心配ごと、どんな小さなことでも相談にきてください。お話するだけで、気が楽になることもあります。お電話でも結構です。 ※個人情報厳守します。



なかよしキッズ広場やってるよ!

毎日午前10時～午後5時まで分館「子どもルーム」と「多目的ホール」を開放しています。学習や遊びの場として活用してください。ご利用には保護者による申し込みが必要です。



水堂きつずくらぶ 「こども食堂」

【活動日】 毎月第2・第4土曜日
10:00～12:30

- ・食事の受付時間は11:15～11:45の間です
- ・メニューは日によって変わります(60食)
- ・こどもは無料、18歳以上は一食300円

※アレルギーがある人はスタッフに伝えてください

お問い合わせ

代表の永田さん
090-3160-7602

地域総合センター水堂

〒661-0026 尼崎市水堂町2-35-1

TEL 06-6436-8681 FAX 06-6436-8885

E-mail : info8681@mizudou.jp

【開館日】◎月～金曜日 9:00～21:00

◎第2・4土曜日 9:00～17:00

【休館日】第1・3・5土曜日、日曜日・祝祭日



<https://mizudou.jp>

地域総合センター水堂

検索