

みずどうセンター ○だより 5月号

発行2025.5.1

尼崎市立地域総合センター水堂

☎ 06-6436-8681

📠 06-6436-8885

人権啓発講演会 5月28日(水)

高齢者の体力維持(フレイル予防)

「フレイル」とは、年齢を重ねるとともに、筋力や心身の活力が弱ってくる状態のことです。

このような状態にならないために、特に高齢者は日頃から何をしたらよいのか、神戸市看護大学の専門の先生をお招きして、分かりやすくお話して頂きます。

日時: 令和7年5月28日(水) 14:00~15:30

場所: 地域総合センター水堂 本館 集会室

講師: 神谷 訓康(かみや くにやす)さん

神戸市看護大学 専門基礎科学領域
健康科学分野 准教授 / 理学療法士



参加費無料 / 申込不要



50コイン

あま咲き
コイン
付与対象

短期講座 薬膳料理教室 6月5日(木)

本格的な薬膳を学びながら、「梅雨の薬膳料理」で
むくみ対策をしませんか？

● 薬膳座学+調理実習

- ★ 薬膳の考えを食生活に取り入れるには
- ★ 体質チェックで自分に合った食材選び
- ★ 梅雨に取りたい食材

日時: 令和7年6月5日(木) 10:00~13:00

場所: 地域総合センター水堂 本館 料理教室

講師: 辻本 由美さん (国際薬膳調理師)

持ち物: エプロン、三角巾(バンダナ)、布巾、お茶

参加費: 1,000円 (食材費として当日、講師にお渡し下さい)

定員: 20名 (定員オーバーの場合は抽選にて決定)

募集開始: 5月7日(水)~5月16日(金)

お申込み方法: センター受付(本館)、FAX(06-6436-8885)、ホームページ

※電話での受付は行いません。

※参加が決まった方は5月21日(水)までに電話にてご連絡します。

イメージ写真



事業報告 大人のちょっと遠足会 4月23日（水）



朝から小雨でお天気が懸念されましたが、午前9時のスタート時には雨もあがり、何とか天候に恵まれた中での遠足会になりました。

職員を含めた9名の参加者が身近なコースを和気あいあいと散策しました。最初の水堂須佐男神社では宮司さんによる神社の歴史についてのお話を伺い、水堂古墳保存館も見学しました。次に大井戸公園に移動し、バラ園を散策しました。季節前で咲いている花は少しでしたが、つぼみの中に咲く一輪のバラの花を観察したり、楽しむことができました。大井戸古墳の前では、千年以上も大昔のこの辺りの状況に思いを巡らせました。



5月から熱中症対策を始めましょう

「政府広報オンライン」より抜粋

熱中症特別警戒アラートとは？

昨年4月から熱中症特別警戒アラートの運用が始まりました。熱中症警戒アラートは、危険な暑さが予想される場合に、暑さへの「気付き」を促し熱中症への警戒を呼びかけるものです。熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日17時頃又は当日朝5時頃に発表されます。ニュースや天気予報、環境省サイトなどで確認し、適切な熱中症予防行動をとりましょう。

環境省 熱中症予防サイト
<https://www.wbgt.env.go.jp/>

熱中症警戒アラートや熱中症特別警戒アラート発表時にとりたい、熱中症の予防行動

昼夜を問わず、適切にエアコンを使用する、こまめに水分・塩分の補給をするといった熱中症予防行動をとりましょう。水分の目安は1日当たり1.2リットルです。スポーツドリンクや塩あめなどで、塩分も補給しましょう。



本館がさらに使いやすくなりました

3月に本館の「Wi-Fi工事」と「集会室の壁紙工事」を行いました。自習室など、一部Wi-Fiが繋がりにくかったエリアも繋がるようになりました。集会室も明るく清潔な部屋となり、より快適にご利用いただけます。



高齢者の人権のこと 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

年齢を重ねるにしたがって体力や精神面が低下することは避けられませんが、人によっては高齢期になっても意欲的に社会参加している人はたくさんいます。年齢だけで高齢者を阻害したり、社会参加する機会を奪うことがあってはなりません。高齢者の尊厳を軽視することは、現在、社会問題となっている高齢者虐待につながるようになります。

地域社会や家族関係における高齢者の孤立、高齢者を狙った悪徳商法の発生といったさまざまな問題も発生しています。また、認知症に関する理解不足から高齢者の尊厳が阻害されるという実情もあります。

こうしたことをなくし、高齢者の尊厳を守り、安心して過ごせる社会を実現するためには、地域社会で高齢者と共生する意識を持つことが必要です。また、高齢者が、社会の重要な一員として尊重され、多様な社会活動に参加する機会が確保される社会を形成することが必要です。

★ 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。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ご協力をお願いいたします。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



★ みんなの自習室

利用日時

Wi-Fi 使えます

平日 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、祝日)

場所：本館 自習室

定員：10名

どなたでもご利用できます。

※本館受付にてお申込みください。



水堂保育所です！

地域子育て支援のお知らせ

～ 子育てワンポイントアドバイス ～ 睡眠



睡眠の大切さって・・・？

成長ホルモン（骨・肉・脳を育てる大切なホルモン）は、夜10時頃に最も多く分泌されます。夜9時頃には布団に入るといいですね！子どもの健やかな成長のため、生活リズムを整えることが大切です。

試してみよう！！

～こんな時のワンポイントアドバイス！！～

大人が側にいることで安心して眠りにつけます

○歌を歌う ○お話をする（絵本を読む）
(側で優しく歌う)

○お気に入りのタオル、毛布など

安心して眠りにつけるおまじない



こんなときどうしたらいいの？

Q. 眠そうにしているのになかなか寝てくれません。

A. 運動不足、空腹、おむつかぶれなどでもイライラして眠れなかったりします。また、眠る直前までテレビを見せたり、活動的な遊びをしたりすると気持ちが高ぶり、なかなか寝付けないので避けましょう。昼間に公園に行ったり、散歩をしたりなどしっかりと運動することも大切です。あせらずゆったりとした気持ちで見守りましょう。

眠たいのに眠れない

～子育てサポートブック ama えんぼう より～

園庭開放しています！

「のびのび」

毎週 月～金曜日 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。

詳しくは保育所にお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。

※ 日差しや気温が高くなってきましたので、水分補給(お茶、水など)帽子などを持参してください。

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



5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
28	29	30	1	2	3	4
		本館 分館	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
5	6	7	8	9	10	11
休館日	休館日	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	休館日
12	13	14	15	16	17	18
ラジオ体操 手話教室（中級） そろばん教室	ラジオ体操 水彩画教室 キッズ英会話教室 書道教室	ラジオ体操 スマホ写真教室	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
19	20	21	22	23	24	25
ラジオ体操 手話教室（初級） 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	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	休館日
26	27	28	29	30	31	1
ラジオ体操 手話教室（中級） そろばん教室	ラジオ体操 水彩画教室 キッズ英会話教室 書道教室	ラジオ体操 スマホ写真教室 人権啓発講演会	ラジオ体操 そろばん教室	ラジオ体操 体づくり教室	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、祝日



<https://mizudou.jp>

地域総合センター水堂

検索

発行元：尼崎市立地域総合センター水堂

指定管理者：一般社団法人水堂総合センター運営委員会