



みずどう センターだより



尼崎市立地域総合センター水堂

発行2026年5月1日

自立支援講演会 『認知症講演会』

演題：**認知症とのつきあい方**

～暮らしの上で重要な知識と関わり方～

認知症とはどのような病気でしょうか。いつまでも元気でいるための「予防」や、家族が認知症と診断されたとき、家族や地域はどう支えればよいのかなどについて、高齢者看護・認知症看護が、ご専門の兵庫県立大学教授、高見美保先生をお招きして、わかりやすくお話しいたします。

日時：令和8年5月14日（木）午後2時～午後3時30分

場所：地域総合センター水堂 本館 集会室

講師：高見 美保（たかみ みほ）先生
兵庫県立大学 看護学部老人看護学

対象：どなたでも参加できます。

入場無料／申込み不要



新規定例講座 『おりがみ教室』

指先を動かすことで、脳の老化防止と認知症の予防に役立つといわれる「おりがみ」をみんなで作ってみませんか。

開講日：初回5月26日（火）～

毎月第2、4火曜日 午後2時～4時

※祝日、センター事業などで休みとなる場合もあります。

募集期間：4月15日（水）午前9時から～5月15日（火）午後5時まで

申込方法：地域総合センター水堂 本館窓口、FAX、ホームページ

※応募者が定員を超える場合は抽選とします。

結果発表：5月20日（水）以降、電話またはメールでお知らせします。

定員：10人

費用：無料

場所：地域総合センター水堂本館 教室 B





実施済み事業報告



交通安全教室 3月19日(木)

尼崎市生活安全課および尼崎北警察署の方から、4月から始まる自転車の青切符制度についてお話(はなし)をうかがいました。当日の参加者は約60人でした。新制度のパンフレットはセンターにありますので、ぜひご覧ください。



薬膳料理教室 3月26日(木)

国際薬膳調理師の先生から薬膳について学んだあと、実際に薬膳料理を作り、参加者で試食しました。



大人のちょっと遠足会

3月31日(火)

当日は、あいにくの雨となり、残念ながら実施できませんでした。



定例講座の追加募集のお知らせ

下記の講座は定員に空きがあります。

- ・いきいき百歳体操
- ・手話教室(中級)
- ・書道教室(成人・中高生)、(2~6年生)
- ・キッズ英会話(3・4年生)、(5・6年生)

申込み方法: 地域総合センター水堂(本館)受付

※先着順のため、満席の場合がありますので事前にお問い合わせください。



ご案内

準備中の事業のご案内

「お役立ち講座」を新しく始めます

毎月さまざまなテーマで高齢者の生活に役立つ講座を6月から開催予定です。立花南地域包括支援センターの方から、高齢者の皆さんが日ごろ疑問に思っていることや、知りたいことを約1時間で説明して頂きます。くわしくは、チラシやセンターだより、ホームページなどでご案内します。

給水器を設置しました

本館と分館に給水器を設置しました。ボトルをご持参のうえ、どうぞ自由にお使いください。



集会室の机が新しくなりました

本館集会室の机を新しく入れ替えました。快適にご利用いただけます。



高齢者の人権のこと①

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。

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。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。



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



地域子育て支援のお知らせ

水堂保育所



～ 子育てワンポイントアドバイス ～ 食事



食べることは栄養をとるだけでなく、生活の基本です。子どものいろいろなことに対する意欲につながります。一緒に楽しく食べて、すくすく元気な心と体を育てましょう。

♡ 食べたい気持ちを大切に ♡

最初は、「あーん」と口をあけて食べさせてもらっていた赤ちゃんも、自分で手を出して食べてたくなります。「自分で食べたい」という気持ちを大切に、手づかみで食べさせてあげましょう。

♡ 食事のマナーは大人がお手本 ♡

食事の前の手洗い、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつ、食器を持って食べるなどのマナーは、毎日の生活の中で、自然に身につくように、親がお手本になりましょう。

こんなときどうしたらいいの？

- ♡ Q. 好きな物しか食べず、野菜を食べてくれませんか。どうすればいいですか？
- ♡ A. 自己主張がはっきりしてくると、食事の場面でもその子らしさが出るようになります。嫌いな食べ物も、「嫌い」と決めつけず、スープやみそ汁に入れる、星や花の型抜きにする、お弁当箱に入れるなど、工夫して食卓に出してみよう。「ほうれん草やピーマンを食べると力が強くなるんだよ」といった話をさりげなくしてみるのも効果的です。

～子育てサポートブック ama えんぼう より

園庭開放をしています！

「のびのび」

毎週 月～金曜日(祝日を除く) 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
27	28	29	30	1	2	3
	分館 本館			ラジオ体操 体づくり教室 健康教室	休館日	休館日
4	5	6	7	8	9	10
休館日	休館日	休館日	ラジオ体操 そろばん教室 (初・中級)	ラジオ体操 体づくり教室	うたおう会	休館日
11	12	13	14	15	16	17
ラジオ体操 手話教室(中級) そろばん教室 (初・中級)	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 いきいき百歳体操	ラジオ体操 そろばん教室 (初・中級) 自立支援講演会 (認知症)	ラジオ体操 体づくり教室 健康教室	休館日	休館日
18	19	20	21	22	23	24
ラジオ体操 手話教室(初級) そろばん教室 (初・中級)	ラジオ体操 初級ヨガ教室 水彩画教室 キッズ英会話教室	ラジオ体操 いきいき百歳体操	ラジオ体操 そろばん教室 (初・中級)	ラジオ体操 体づくり教室	うたおう会	休館日
25	26	27	28	29	30	31
ラジオ体操 手話教室(中級) そろばん教室 (初・中級)	ラジオ体操 初級ヨガ教室 おりがみ教室 キッズ英会話教室 書道教室	ラジオ体操 いきいき百歳体操	ラジオ体操 そろばん教室 (初・中級)	ラジオ体操 体づくり教室	休館日	休館日

相談窓口

お困りごと、悩みごと、心配ごと、どんな小さなことでも相談に来てください。お話するだけで、気が楽になることもあります。

※個人情報厳守します。

なかよしキッズ広場やってるよ！

お申し込みの上、説明会に出席していただいた方のおこさまは、分館の「こどもルーム」をご利用いただけます。平日は午後3時～5時、夏・冬・春休み中は午前10時～午後5時までです。



水堂きっずくらぶ 「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食限定)
- ・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



Free
Wi-Fi



CENTERMIZUDOU

