

丹波市社会福祉協議会 南部支所通信

【発行】
南部支所 Tel.72-1236
南部支所山南分室
Tel.77-2359

令和8年
3月号

3月になり、春のあたたかさを感じる季節となりました。

令和7年度も、皆さまのご理解とご協力のおかげで、さまざまな事業を無事に進めることができました。本当にありがとうございました。

来年度も、皆さまと一緒に、笑顔あふれる地域づくりを進めていければと思います。

失敗も楽しい！ライフキネティック講座

ふれあい・いきいきサロン研修会兼一般公開講座として、「ライフキネティック」講座を2月13日(金)、3月6日(金)に開催しました。ライフキネティックは、運動と脳トレを組み合わせたエクササイズで、年齢や運動経験に関係なく楽しめるのが特徴です。

講座が始まると、会場には自然と笑顔が広がっていきました。一見簡単そうに見える動きでも、いざやってみると思うようにできません。しかし、その“できなさ”こそが、このプログラムの大切なポイントです。

ライフキネティックでは、簡単にできてしまう動きではなく、少し混乱するくらいの課題に取り組むことで、脳に良い刺激が生まれるといわれています。できなくても大丈夫。失敗しても問題ありません。

参加者からは、「失敗してもいいと言われて気持ち楽になった」「うまくできないから余計に楽しい！」といった声が聞かれました。間違えるたびに笑いが起こり、会場は終始和やかな雰囲気になっていました。

できる・できないに関係なく、挑戦することそのものを楽しむ時間。今回の講座も、たくさんの笑顔があふれるひとときとなりました。



2月13日の様子



3月6日の様子

わちゃわちゃ過ごせる新たな集いの場



和茶話茶会メンバー前日準備中

小川地区では、地域で暮らす皆さんが安心安全に暮らしていくためには何が必要か、何が大切かをわちゃわちゃ話し合う会《和茶話茶会（わちゃわちゃかい）》があります。

和茶話茶会では小川地区で新たに交流と誰もが活躍できる場として、小川地区の皆さんの自慢の作品やコレクション、小川小学校児童の皆さんの習字や絵画を展示する【わちゃわちゃ文化展】を企画し2月22日（日）に開催されました！

会場では、地域の方のコレクションのレコードが流れ、作品を見ながらゆったり過ごせるカフェスペースもあり、多くの方が作品を見ながら楽しい時間を過ごされました。

また、「久しぶりや!」「ほんまや元気にしとっちゃったけ?」と涙ぐみながら偶然の再会を喜ばれる場面もあり、大変素敵な新たな集いの場となりました。



素敵な作品に囲まれてティータイム

温かなご寄付、ありがとうございました！

2月26日(木)柏原中学校生徒会より、マルシェの売上金を善意銀行にご寄付いただき、受け取りました。温かいお気持ちに心より感謝申し上げます。

お預かりしたお金は、地域のために役立てていきます。皆さんの思いが地域の力となるように大切に活用していきます。



注文をまちがえる喫茶店だんない



山南ランチ

認知症当事者がスタッフとして活躍するカフェ「注文をまちがえる喫茶店だんない」を開店しています。

令和8年度は新たに山南地域でも開催することになりました。

年間の開店回数は、合計9回(柏原7回山南2回)となります。

下記は、4月開店の案内になります。学割の適用もありますので、お気軽にご来店ください！

日時：令和8年4月11日（土）12：00～14：00

場所：山カフェ 丹波市柏原町柏原16