

☆主な行事

第19回星陵ふれあい餅つき大会

- ・日 時 1月6日(日) 10:00~12:30
- ・場 所 星陵台地域福祉センター
- ・参加費 無 料 (先着300さまに整理券配布)
- ・お餅等配布 センター内でぜんざいを召し上がっていただきます。
お持ち帰りは、白餅です。



星陵台ふれあいのまちづくり協議会

委員長 花 幡 博
福祉対策部長 小 田 た か 子
星 陵 台 7 丁 目 5 - 3 ☎783-8988

皆さま方は、平成最後の正月をどのようなお気持ちで迎えられるでしょうか。

5月からは元号も変わりますが、当協議会は今年も、皆さま方お一人おひとりが、参加してよかったと思っていただけるような行事に取り組みたいと思います。

地域の方々の更なるご協力、ご支援をお願い致します。
時節柄、ご自愛ください。

委員長 花 幡 博

1、17 地 域 防 災 訓 練

“ 参加しよう一人でも多く！ 地 域 防 災 訓 練 に ”

- ・日 時 1月17日(木) 10:00~11:30
- ・場 所 星陵台地域福祉センター、星陵台公園
- ・訓練内容
 - ① シェイクアウト(身体安全確保)訓練
 - ② 応急避難所開設訓練
 - ③ 防災資機材の点検と活用訓練
 - ④ 小型動力ポンプの取り扱い訓練
 - ⑤非常食配布訓練
 - ⑥非常持ち出し用品の展示
- ・そ の 他 訓練に使用する軍手等は、協議会で準備します。



日	月	火	水	木	金	土
		1日祝日・休館 元旦 	2日休館	3日休館	4日休館 民児協定例会 9:30	5日 餅つき大会 諸準備 15:00
6日 星陵ふれあい 餅つき大会 10:00	7日休館	8日 ☆健康体操 10:30 ☆ふれあいサロン 11:30	9日 ◎星陵台給食会 11:30	10日	11日 	12日
13日	14日祝日・休館 成人の日	15日	16日 □親の情報交換会 キキララ 10:00 ▲役員会 19:00	17日 1・17地域防災 訓練 10:00 ○北舞子給食会 11:30 (北舞子第3集会所)	18日	19日
20日	21日休館 	22日 ☆笑いヨガ教室 10:30 ☆カフェテラス 11:30	23日	24日 	25日	26日
27日	28日休館 □星っ子ひろば すくすく広場 10:00	29日	30日 	31日		

※記号の説明 ☆ どなたでも ふれあいサロン・カフェテラス 各200円 健康体操・笑いヨガ教室 各100円

○ 概ね65歳以上 □ 乳幼児・児童とその保護者 ◎ 要申込み △ 委員会 ▲ 役員会

☆ 星陵台 第3回「地域の健康相談室」の開催

「要介護」の状態に陥ることなく、これからずっと、家族や友人と楽しい時間をすごすために、「自分自身の今の状態」を正しく理解し、健康への意識を高めることから始めてみましょう！

神戸徳洲会病院のご協力のもと、次のとおり開催します。

・日 時 2月19日(火) 14:00～16:00

・場 所 星陵台地域福祉センター

・内 容 第1部「医療講演」

演題：知らないと怖い！歯周病と心臓病の意外な関係

～歯周病菌が招く心臓病疾患について～

講師：神戸徳洲会病院 心臓血管外科部長 宮木靖子先生

第2部「フレイル(高齢者の虚弱度)チェックと「健康相談」

(看護師や医療スタッフが対応されます)

① 下肢チェック ② 握力測定

③ タイムアップ&ゴ ④ 歩幅測定

☆ シルバー川柳 (某医院の掲示物から引用)

・探し物 やっと探して 置き忘れ

・このごろは 話も入れ歯も かみ合わず

・お迎えは どこから来ると 孫が聞く



星陵台ふれあいのまちづくり協議会

委員長 花 幡 博

福祉対策部長 小 田 た か 子

星陵台7丁目5-3 ☎783-8988

まもなく立春を迎える頃となりましたが、皆さま方はいかがお過ごしでしょうか。

1月の「星陵ふれあい餅つき大会」は、市立星陵台中学・県立神戸商業高校の男女生徒の力強い応援と、各種団体や地域のボランティアの皆さま方のご協力のもと開催しました。

特に今年は、子ども連れの若いお父さんやお母さんが多く、地域の将来に向け活性化が期待できるものと思います。

2月は、左記のとおり「第3回地域の健康相談室」を開催します。一人でも多くのご参加をお待ちしています。

時節柄、ご自愛ください。

委員長 花 幡 博



日	月	火	水	木	金	土
					1日	2日
3日 	4日休館 公園管理部会 9:00	5日	6日 民児協定例会 9:30	7日	8日 	9日
10日	11日祝日休館 建国記念の日	12日 ☆健康体操 10:30 ☆ふれあいサロン 11:30	13日 ◎星陵台給食会 11:30	14日 	15日	16日
17日	18日休館 	19日 ☆第3回地域の健康相談室 14:00	20日 □親の情報交換会 キキララ 10:00 ▲役員会 19:00	21日 ○北舞子給食会 11:30 (北舞子第3集会所)	22日	23日
24日 △委員会 19:00	25日休館 □星つ子ひろば 10:00 すくすく広場	26日 ☆笑いヨガ教室 10:30 ☆カフェテラス 11:30	27日	28日 		

＊ 記号の説明 ☆ どなたでも ふれあいサロン・カフェテラス 各200円 健康体操・笑いヨガ教室 各100円

○ 概ね65歳以上 □ 乳幼児・児童とその保護者 ◎ 要申込み △ 委員会 ▲ 役員会