



ふれあい北山

〒651-2215 神戸市西区北山台 3-26-1 電話 078-994-1195
(北山小学校内)

北山ふれまち



福祉講演会

きた！やまい を遠ざける10の習慣

12月8日(日) 10:00～

広野高原病院 院長 安田 慎吾 医師 看護師 3名
参加者 45名

参加者は看護師による血圧測定を受け、自身の血圧を認識した上で、循環器内科の安田医師(北山小学校卒)の講演を聞きました。大変分かりやすく、参加者から好評でした。

10の習慣

1. 運動
2. 栄養 食事
3. 十分な睡眠 休養
4. 社会的な交流の維持
5. 禁煙
6. 節酒
7. 定期的な健康診断 がん予防 ワクチン
8. 歯の健康維持
9. ストレス管理と心の健康維持
10. 転倒予防 安全な生活環境の確保



第9回 北山ゲームフェスティバル

11月17日(日) 9:00～

参加者 121名

輪投げ

グラウンドゴルフ



青空の元、
老若男女、
お互いを応援し合い
4種目を競いました。



みなさんの表情が
まぶしかったです。

また次回！

スナッグゴルフ



紙飛行機飛ばし



表彰式



焼き芋・ゲーム大会

11月10日(日) 10:00～

参加者 68名

早朝から燠炭器やもみ殻を準備し、火入れ。

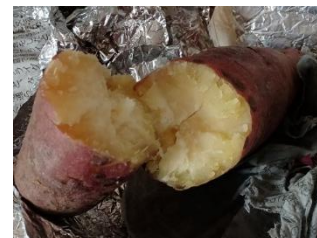
参加者は好みの芋を選び、新聞紙とアルミホイルで包み、もみ殻の中へ。

芋が焼けるまでの時間、お菓子釣りとビンゴゲームをして、みなさんで楽しみました。



夏祭りで子ども達に大人気だったお菓子釣り。
今回はおとなも一緒に♪
ビンゴゲームでは、なかなかビンゴにならず
盛り上げてくれた中学生もいました。

その後、焼けた芋の発掘へ。
もみ殻の中から自分の芋を探します。
宝探しのようで面白かったです。
みなさんにあつあつほくほくの
美味しい焼き芋を
お持ち帰りいただきました。



毎年サツマイモを育てています

毎年11月の「焼き芋・ゲーム大会」のために、ふれまち役員でサツマイモを育てています。
猛暑で大変心配しましたが、今年も200本以上の収穫がありました。

5月25日 植え付け

10月13日 収穫



福祉センターで
2週間
並べて干します



かわいい♪



近江寺「鬼やらい」へ行こう♪

2月11日(火) 10:00～

参加者 28名

毎年、建国記念日に行われる近江寺(押部谷町近江)の追儺式「鬼やらい」。

良鬼が儺(疫鬼)を払い疫病を除く儀式で、

平安時代から1300年以上続く歴史のある伝統奉納行事です。

近隣の集落、細田・西盛・福住・押部・栄・木幡・木津・木見の檀徒が毎年交代で幹事役を担当。

今年は押部の担当でした。



3回目の散策イベント。福祉センター-セブンイレブン-おしんべ幼稚園-押部谷小学校-明石川沿いの神出山田自転車道を通り、近江寺橋を渡り山道へ。

集合場所から約5000歩で近江寺到着。その後、お弁当を食べて自由解散。

甘酒をいただいたり、餅まき、鬼やらいを鑑賞し、帰宅しました。

明石川の土手でヌートリアに出会う



松明の火の粉が落ちたら
じょうろの水で素早く消火。



鬼の持つ桜を
家に持ち帰り軒先に置くと
厄除けになるというので、
この後、すさまじい奪い合いがある。





松竹梅の寄せ植え

12月22日(日) 10:00～ 講師 1名
参加者 10名



リピーターの方が多いイベントですが、初めて参加の方も一緒に和気藹々。
今年は松竹梅の他に、南天・福寿草・竜のヒゲ・石・苔・寒水砂(化粧砂)を
みなさんそれぞれのセンスで配置を考えて寄せ植えました。
素敵なお正月飾りの完成です。



豆乳で簡単豆腐作り

1月26日(日) 10:00～ 参加者 18名



3回目となる今回のメニューは、**湯葉豆腐**(ゼラチン使用)・**プリン**(たまご使用)・
長芋豆腐(にがり使用)。3種類の凝固剤を使用し、それぞれの味の違いを比べました。
ご飯と味噌汁も作って「豆腐定食」の出来上がり。いただきます♪

パン教室

2月16日(日) 9:00～ 講師 2名
参加者 14名



大人気で、すぐに定員オーバーになりました。

ドイツの朝食で食べる小さな丸いパンの**ブレッチェン**と、
三つ編みでかわいく、バターとたまごが入ったリッチなパンの**バターフレンチロール**を教えていただき
ました。パン作りには待ち時間があるので、アガーを使ったコーヒーゼリーも作りしました。
ランチタイムでは、焼き立てパンが最高に美味しく、家族にも食べさせたい！と持ち帰る参加者も。
パンの焼ける香りに幸せを感じるひと時でした。

2000年のミレニアムイヤーから四半世紀。月日が過ぎるのは本当に早いですね。
「北山ふれまち」は30周年を迎えます。

2025年も、地域みなさまと一緒に楽しい時間を過ごせるイベントを
たくさん企画いたします。福祉センターへ、ぜひ足をお運びくださいませ。
みなさまのご参加をお待ちしております。

～広報部～

笑門
来福