



### 🔑 空海さんに学ぶ日々 🔑

私は若い時は無神論者、今はすべてが神頼みで最近は特に空海に興味を持ち6月9日まで奈良国立博物館で開催されていた『生誕 1250 年記念特別展・空海』を見に行きました。平安時代に遣唐使の一員として中国に留学し帰国後に真言宗を開いた弘法大師・空海。自ら製作を指揮したとされる現存最古の『両界曼荼羅 (国宝)』には圧倒されました。「あるがままの現実を大肯定する」生き方と魂をゆさぶる言葉を大切にし100歳まで元気に過ごしたいと思います。



理事・神戸中部支部支部長  
武市 靖雄

### 私の好きな空海の言葉 あなたにはどの言葉が響きますか？

- ・ 今日花が咲くのは過去のおかげと知る
- ・ 幸せはあなたの心の内にある
- ・ まず人のために思って動こう
- ・ 縁を生かせば人は変わる
- ・ 楽じゃなくても楽しむことは出来るはず
- ・ 良い結果をもたらすのは心の安定と考える力
- ・ 自分のいちばん大事なものを知る
- ・ 本当の自分の家は心の中にある
- ・ 学んだら生きる知恵として使う
- ・ 謙虚になればもっと素直に生きられる
- ・ 満ち足りた気分で帰ってもらえる人になろう
- ・ この世にもらった時間を精一杯活かす



両界曼荼羅図 (胎藏界曼荼羅)

### ◆◆◆◆◆脳トレコーナー◆◆◆◆◆

あるとなしを見比べて何があるのか見つけてください。(答えは裏面です)

#### あるなしクイズ

ある	なし
ねぎ	しそ
後ろ	前
トライ	チャレンジ
うり	スイカ
脚立	階段
みみ	はな

#### あるなしクイズ

ある	なし
サンドイッチ	ハンバーガー
ゴマ	コショウ
イチゴ	スイカ
にんじん	ダイコン
ななふし	バツタ
ハチ	アブ

# 男たちの自由闊達なパンケーキづくり

兵庫平野あんしんすこやかセンター 管理者 山口

6月7日(金)兵庫平野あんしんすこやかセンターが後方支援をしている地域のつどい場、『おかめとひよっこ』の会に参加してきました。毎回お出かけしたりお話ししたりと内容を変え、自由楽しく開催していますが、この日はみんなで「パンケーキ」を作り、楽しみました。出来栄は・・・!?

見ての通りですが、それも手作りならでは。男性が多く参加してくれており、材料も計らない豪快な男料理を披露してもらいました。調理後はみんなで自由にお好みトッピングをしてしゃべりながら楽しくいただきました。同じ

料理でもみんなで作りながら食べると尚、おいしく感じるものですね。ぜひご興味のある方はお問合せください。



## ♪♪歌で健康維持♪♪

いきいきサロンでは本年度より新しい先生を招いています。「音楽健康指導士」の資格を持つ先生で、リズムに合わせてながら身体を動かして介護予防に取り組んでいます。

頭(脳)では分かっているのですが、右手・左手の動きが違っているので、なかなか手が言うことを聞いてくれずに、あちらこちらから「クスクス」と笑い声が聞こえてきます。先生いわく「間違っても大丈夫!修正しようと思うことで、脳が活発になりますよ!」と言ってくれますが、声が小さくなると「口(歌)も動かしていきましょう!」とスパルタな一面も…  
懐かしい歌謡曲も歌ったり、楽しい時間を過ごしています。

みなさんもいきいきサロンに参加して、色々な事を一緒に体験してみませんか?

体験利用はいつでも大歓迎です。お問い合わせお待ちしております!

**連絡先:090-4644-3742(いきいきサロン・ITマネージャー 岩瀬奈美)**



### 地域拠点型一般介護予防事業 (神戸市委託事業)

#### 「高齢者生協 いきいきサロン」

- ほのぼの御旅(兵庫区大開通 6-4-14 「御旅集会所 2F」)
- ほのぼのひらの(兵庫区五宮町 4-8 「平野集会所 2F」)
- ほのぼの荒田(兵庫区東山町 1-9-20 「新湊川ふれあい会館」)
- ほのぼのみなど(兵庫区本町 1-2「本町集会所」)
- ほのぼの君影(北区君影町 1-1 「鈴蘭台第五団地13号棟集会所」)

### 【神戸中部支部委員会の予定】

※原則、第4木曜日 16:00~17:30

◆開催日時:7月25日/8月22日/9月26日

◆場所:珈琲の店ちゃっぷりん(兵庫区下三条町7-1)

### ★あるなしクイズの答え★

左:干支 右:数字

平野事業所ホームページ【QRコード】⇒  
<http://www.kourei-h.org/office/hirano>



平野事業所

兵庫区下三条町 8-20

所長:寺尾

●ケアステーションひらの 訪問介護(574-4886/和田)、居宅介護支援(574-4820/寺尾)

●高齢者生協こうべ 福祉用具・生活支援(078-512-3737/齊藤)

●兵庫平野あんしんすこやかセンター(078-574-4812/山口)