



## 『笑う』となぜいいのか



理事・神戸中部支部  
支部長  
武市 靖雄

「今が幸せ」と言える人生を送る為に『笑い』が欠かせない。

精神科医であり作家でもある齊藤茂太さんが言っている。元気があるから笑うのではない、笑うから元気になるのである。『一笑一若・一怒一老』（いっしょういちじゃく・いちどいちろう） ひとつ笑えばひとつ若くなる、怒った顔をしていると年齢以上に老けてみられるという意味だが、いい笑顔ほど年齢を隠すものはない。

土曜日に兵庫区下三条町の『ちゃっぷりん』で行っているおしゃべり会でもいつも大笑いになる。子供の頃の出来事、身の回りの

こと、今日の食事。10人も集まれば賑やかなことである。そこには笑いが絶えない。先日読んだブツダの「貧しい生活・豊かな人生」の中の言葉で「頑張らなくていい。平安への道はない。平安こそが道である。平安をめざす苦しい道を歩くような修行ではなく、道を歩む一步一步にすでに平安があるような修行でなければならない」とある。私たちのこれからの人生、仲間と共に笑いながらすごしましょう。



### ◆◆◆脳トレコーナー◆◆◆

#### 単語連想⑩

■時計回りに読み、？に単語を入れて、言葉を完成させましょう。  
今回のテーマは「学校に関連するもの」です。

① じゅ う よ ?	② や ? ? な み	③ せ ら ? ん
答	答	答
④ い た ん ?	⑤ き よ う し ?	⑥ み ? く う ?
答	答	答
⑦ き そ ? う よ き	⑧ じ よ ? ど ん う	⑨ う け ん ? じ う ゆ
答	答	答

## まっすぐ動け！ 車いす

介護リフレッシュ教室に参加してくだっている方のお子さん（小学3年生）が祖母の介護を夏休みの自由研究課題に取り上げ、事業所に持ってきてくれました。

母親の手伝いからはじまったH君の介護体験。介護体験だけにはとどまらず、医療福祉サービスの専門職にインタビューしたり、介護日記を付けたり、介護リフレッシュ教室に参加したりと「おばあちゃんのために・・・」がとても感じられました。

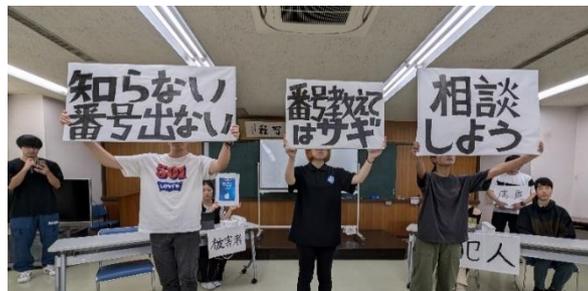
一番たいへんだと思ったのは車いすでの外出。重労働で道路状況によって「まっすぐ進まない」車いすに対する考察は専門職も頭が下がる内容でした。

事業所長としては地域のお子さんが介護のいろいろに興味を抱いてくれたことはとてもうれしく思います。SNSでは限られるH君の自由研究のすべてを多くの人に見てもらいたい。そのような機会がないかなあ～と模索中です。（文責：寺尾）

# 詐欺が増えています！

9月12日(木)、兵庫警察生活安全課による詐欺被害についてのお話に参加しました。

そこで関西国際大学の学生による詐欺被害の寸劇が披露されました。学生による寸劇のテーマは「架空料金詐欺」と「還付金詐欺」の事例でした。前者は電気料金が未払いと知らせたうえでコンビニ等で電子マネーカードを買わせる手口です。後者は還付金があるから、とATMまで誘導して電話しながらお金を振り込ませる手口です。神戸市兵庫区では前年の2倍の速さで詐欺被害が発生しています。電話機の設定を工夫したり、誰かに相談するなど一人で考えないようにすることが大事だと学びました。 兵庫平野あんしんすこやかセンター 管理者 山口



## 『神戸の台所』のすぐそばで

ほのぼの荒田

責任者：藤原裕子

ほのぼの荒田は東山商店街からほど近いところに位置し、ふれあい広場に隣接している『新湊川ふれあい会館』で毎週金曜日に開催しています。音楽療法士の教室では懐かしい歌を歌ったり、歌詞の意味や背景を想像しながら鳴子でリズムをとったりと楽しい時間を過ごしています。

ある日はゲームやクイズで頭を使い、またある日は折り紙で作品を作ったりとあっという間の一日です。ご利用者は毎回元気よく参加され笑顔になって帰られています。

いきいきサロンは神戸市から委託を受けて、フレイル予防を目的にさまざまな活動に取り組んでいます。

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・EIA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」)

### クイズの答え

- ① じゅぎょう
- ② なつやすみ
- ③ らんどせる
- ④ たいいくかん
- ⑤ きょうかしよ
- ⑥ くみたいそう
- ⑦ そつぎょうしき
- ⑧ うんどうじょう
- ⑨ じゅうけんきゅう

### 【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：10月24日/11月28日/12月26日

◆場所：珈琲の店ちゃっぷりん(兵庫区下三条町7-1)

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)