ゆうあい You&I 友愛

ひとりはみんなのために
みんなはひとりのために

西宮市山口地区社会福祉協議会
山口地区ボランティアセンター
令和５年４月２６日第７９号

有馬川さくらウォーク with ちょこっと屋台 2023

令和５年４月１日（土）
満開のさくら、青空のもと
約５００人もの方がウォーク
と屋台、抽選を満喫！

トルコ・シリア大地震
救援募金
１６５０９円もの募金が
集まりました。
日本赤十字社に寄付させ
ていただきました。

山口ボランティアセンターは
フランクフルト
ポップコーン　　の屋台を出店
キッチンカーも出店

夫婦松公園では、３つの屋台・事業所フリマが２店・キッチンカー１台　出店しました。
ガチャポン抽選会では、待ち時間が長く大変ご迷惑をおかけしました。来年への改善課題です。
協力いただいたボランティア６３名（内山口中学校生１４名）、ありがとうございました。
当日の様子は、ホームページに動画をアップしています。

山口ボランティアセンターで検索☜　イベント動画をタップ☜

やまなみ喫茶　令和５年４月１３日（木）

１２人の参加者とサポーター４名

育て山口っ子ひろば　令和５年４月１９日（水）

あいにくの雨でしたが、６組の親子さんが
来られました。サポーター２名

フレイル

山口地区社協の
やまなみ喫茶で

その衰え、本当に年のせい？ フレイル予防で健康長寿

フレイルとは・・・？

年をとって筋力や認知機能、社会とのつながりが低下した状態。

健康と要介護状態の「中間段階」のこと。

アイクロッソさんのおいしいコーヒーです♪

講座終了後においしいコーヒーを飲みながらおしゃべりを楽しんでください。
その場で健康相談もできます！

1回目　開催日：令和5年6月8日（木）
13：30～15：00

内容：フレイルチェック、フレイル予防講話

（～フレイル・栄養 編～）

スタッフ：保健師、管理栄養士

2回目　開催日：令和5年9月14日（木）
13：30～15：00

内容：フレイル予防講話（～転倒予防・口腔 編～）

スタッフ：保健師、歯科衛生士

※希望者は握力測定もできます。

場所：老人いこいの家(山口センター2 階)
持ち物：筆記用具（ボールペン）

※1 回目・2 回目ともに体重を把握して、お越し下さい。

今の体の状態を確認してみませんか？ぜひ、ご参加ください。

問合せ先：西宮市保健所　健康増進課
0798-26-3157