

# 生き・活き

発行

尼崎市立 地域総合センター上ノ島

指定管理者

社会福祉法人いきいきのびのび

〒881 尼崎市南塚口町 8-7-25

☎ 06-6429-7640

📠 06-6429-7644

🌐 kaminoshima.org

✉ info@kaminoshima.org



## 出前健診

◎あま咲きコイン対象事業(100ポイント付与)

日時:4月24日(水) 午前9時30分~11時

場所:センター 集会室 <<土足厳禁>>

持ち物:保険証と受診券



◎お住まいの近くで健診が受けられるチャンス!

◎予約優先制!4月1日(月)より予約開始。

WEB・電話(コールセンター/0120-552-363)で2日前までにご予約を。

◎受診券はご自宅に郵送されます。(後期高齢の方は、5日前までに予約された場合のみ)

◎保健指導は6月12日(水)にセンターにて実施予定です。 (あま咲きコイン30ポイント付与)

## 2024年度フラワーアレンジメント教室受講生募集

日時:原則 毎月第4木曜日

第1部 午後6時30分~

第2部 午後7時30分~

※初回は4月25日(木)

※10月は文化祭の開催日程により変更の可能性あり

・12月は第2木曜日に実施

場所:センター中会議室(2階)

受講料:無料 ※ただし、毎回花材代 約2,500円(原則)を講師へお支払い願います。

講師:犬童みどり先生

(未生流家元師範・フラワーラッピングマイスター)

申込期間:4月3日(水)~定員に達するまで

申込方法:電話、ファクス又は来館にて

募集人数:若干名(先着)



## 2024年度「3居場所事業」

### 「すこやかクラブ」 子育て世帯居場所事業



対象者:0歳児から

就学前の乳幼児とその保護者

日時:月曜日~金曜日(入れ替え制)

午前10時~12時

午後1時~4時

※12時~1時は一旦退出

してください。

※土曜日・日曜日・祝祭日は

お休み

場所:すこやかルーム(1階/土足厳禁)

グラウンド(午前中のみ)

### 「のびのび広場」 子ども居場所事業



対象者:小学1年生~中学3年生

日時:月~金曜日、第2・4土曜日

※開館日以外の土曜日、日・祝日、

センター事業がある日は休み

平日(通常授業)午後3時~午後5時20分

平日(長期休み)午前9時~午後5時

土曜日 午前9時~午後5時

※正午~午後1時は昼休みとする。

場所:集会室・のびのびルーム・

グラウンド

### 「いきいき」 高齢者居場所事業



対象者:原則65歳以上の方

日時:月曜日~金曜日(入れ替え制)

午前10時~12時

午後1時~4時

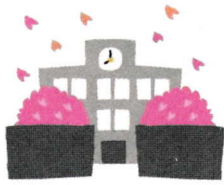
※12時~1時は一旦退出

してください。

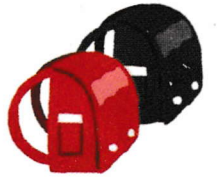
※土曜日・日曜日・祝祭日は

お休み

場所:いきいきルーム(2階/土足厳禁)



# 4月の事業案内



## ◀2024年度 高齢者事業 受講生募集▶

### ◆高齢者書道教室（通年）

日時：毎月2回・月曜日、午後2時～4時  
定員：24人（先着）＋キャンセル待ち5人

### ◆音楽療法（前期）

日時：毎月1回・第3月曜日  
午前10時～11時30分  
定員：48人（先着）＋キャンセル待ち5人

### ◆百歳体操（前期）

①②とも定員に達しました！

日時：毎週木曜日（第5週目は実施なし）  
①午前9時30分～10時30分  
②午前11時～12時  
定員：各回42人（先着）＋キャンセル待ち5人  
※定員に達している場合もありますので、参加希望の方は来館・お電話にてお問い合わせください。

## ◀おとな三味線教室▶

日時：毎週火曜日 午後7時～8時

内容：・三味線演奏の技術の習得  
・音頭「一夜こら」の習得  
・地域のお祭りや依頼演奏等の出演

場所：のびのびルーム

講師：池田 哲さん（一夜こら伝承の会）

対象者：中学1年生～64歳までの成人

定員：3人（先着）

申込：4月1日(月)～定員に達するまで。  
来館の上、申込書を記入して事務室へ提出してください（電話受付不可）。

◎4月2日(火)もしくは申込終了後の火曜日から開始となります。

◎休講になる場合

- ・祝日の日、センター休館日
- ・事業がある時(文化祭等)
- ・尼崎市内に警報が出ている際 等



## ◀子ども珠算教室（新規）▶

期間：5月1日(水)～9月30日(月)  
曜日：毎週3回 原則として、月・水・木曜日  
時間：午後6時～7時  
場所：会議室1・2、いきいきルーム  
対象：小学2年生～中学3年生  
募集人数：若干名（多数抽選）  
教材費：600円 ※ノート・テキスト代は実費  
申込期間：4月8日(月)～17日(水)  
申込方法：来館の上、申込用紙を記入して事務室へ提出してください（電話受付不可）。

◎休講になる場合

- ・祝日の日、センター休館日
- ・事業がある時(文化祭等)
- ・尼崎市内に警報が出ている際 等



## ◀MAPPY（マッピー）

### 「笹原公園に行こう！」▶

日時：4月27日(土) 午後2時～4時

内容：センターと笹原公園の往復を徒歩で行き笹原公園で遊ぶ

行き先：兵庫県伊丹市車塚1丁目32-1

対象者：小学1年生～中学3年生

定員：15人（先着）

参加費：無料

持ち物：帽子、水筒、タオル、履きなれた靴

申込期間：4月8日(月)～定員に達するまで。

申込方法：電話または直接来館にて。

定員に達したら、キャンセル待ちとして+5人受け付けます



## ◀高齢者食事サービス▶

### お弁当の「配食」

日時：毎週火曜日

地区内にお住まいの  
独居高齢者等の方へ  
週1回、お昼のお弁当の  
「配食」（1食400円）  
を行っています。



新規利用者  
随時募集中

## お悩み事をお聴きします

当センターでは皆さんのお悩み事を聴いています。お話を聴いて、ご助言をしたり、必要に応じて関係機関と連携したりします。相談内容の秘密は守りますのでぜひご利用下さい。

## 資源回収

27日(土) 午前10時～

当日に指定の場所（黄色の看板）周辺に出して下さい。※事前のお預かりはできません。



# かみのしま日記

～地域総合センター上ノ島でおこなった事業の一部をお届けします♪～



**アメーバブログ**  
にて事業の報告を掲載中！  
← QRコードを読み取ってチェック！  
(URL: [ameblo.jp/kaminoshimacenter/](http://ameblo.jp/kaminoshimacenter/))

## 2月21日(水) 人権問題講演会

### 『子どもの貧困について～たよってうれしい、たよられてうれしい。～』

講師は後藤 有香さん(認定NPO法人おてらおやつクラブ(以下、「おてらおやつクラブ」という。))です。貧困には「絶対的貧困」と「相対的貧困」があり、日本では「相対的貧困」がほとんどであること。「自分のしたいことが出来ない子ども、諦めている子ども、我慢している子ども、そんな子ども達が皆さんの身近にいるかもしれません。」という言葉から講演会が始まりました。『おてらおやつクラブ』は、お寺の「おそなえ」を仏さまからの「おさがり」として頂き、様々な事情で困っているひとり親家庭へ「おすそわけ」する活動です。お寺の課題(おそなえの活用先を探す&食べきれない)と、社会の課題(子どもの貧困)、どちらにも対応することが可能です。国民生活基礎調査(2022年、厚生労働省)によると、子どもの貧困は11.5%(約9人に1人)、ひとり親家庭の貧困は44.5%(約2人に1人)だそうです。



実際に受け取られた方からのメッセージも紹介され、「孤独を感じていたがほっとできた」「何よりも心が救われた」という声が1番多いとのこと。子どもが子どもらしく喜んでる姿を見て親が喜ぶ、親が喜んでる姿を見て子どもが喜ぶ、そんな声を聞けることが何よりも嬉しいそうです。

また、支援者やボランティアの方からも「何かできたらと考えていたので機会を頂き感謝しております」「お役に立ててうれしい」とメッセージを頂いているそうです。最後に、子どもの貧困を解決するには次の4つが大切だと言われました。まずは「知る」こと。次に「自分事にして考える」こと。そして「行動にうつす」こと。さらに「周知していく」こと。『たよってうれしい、たよられてうれしい。』この2つのうれしいをこれからもずっと繋いでいきたいと思いと、講演会を締めくくられました。



2月14日(水) 交通安全教室	2月16日(金) ハートフルシネマ (人権啓発映画を観よう!)	2月24日(土) MAPPY 恵方巻ロールをつくろう!!	2月28日(水) ちいちゃんのえほんひろば とひな人形作り	2月28日(水) ひなまつりをたのしもう!	3月9日(土) アイススケートに行こう!
--------------------	---------------------------------------	------------------------------------	-------------------------------------	--------------------------	-------------------------

## わくわく TEL 6439-6969 保育園

### 3月3日は「ひなまつり」

桃の節句の話を聞き、お部屋の雰囲気も春らしい飾り付けで保育園も華やかになっています。保育園でのひな祭りの楽しみは、なんといっても行事食に、5歳児の午後のおやつパンケーキ作り。みんな張り切ってエプロン、三角巾、マスクを身に付け、手洗い、消毒もして準備万端。お玉で生地をすくい、鉄板の上にタネをポトンと落とすと、ジワーっとまーるく広がっていく中で、横の生地と引っ付かないかドキドキしながらふらふらと見ていく様子をじっと見ていました。少し焼け、ひっくり返すタイミングを栄養士さんに教えてもらい、フライ返しで慎重にひっくり返していました。同じ場所にひっくり返すのは難しかったようですが、きれいな焼き色がついてとっても美味しそうでした。プレーンの他にほうれん草の入った緑色と人参の入った朱色3色のパンケーキをみんなで頂きました。昼食もひし形に飾られたちらし寿司でした。今日の出来事を、降園時に保護者の方々にたくさん話を聞いてもらって、お腹も心も満たされ降園していく子どもたちの姿がたくさん見られました。やはり、食事は大切ですね。3月の保育園のメニューは卒園児さんに向けて、リクエスト給食を取り入れてくれています。



### 幼児クラス「お別れ遠足！」

3月8日(金)、ゆりホームとひまわりホームは、お弁当を持って、歩いて遠足に行きました。ゆりは笹原公園へ、ひまわりは大井戸公園と、どちらも子どもの足で50分くらいかかりますが、みんな頑張って歩きました。公園に着いた途端、「お弁当食べる？」遊んでいる途中でも「お弁当まだ？」と、一番の楽しみはやはりお弁当！お家の人に作ってもらったお弁当を友達同士見せ合ったりしながら、食べているときはお弁当に夢中で会話も聞かれないくらい、味わ



って食べていました。今回はお別れ遠足と言うこともあり、皆でわらべうたをしたり、鬼ごっこをしてたくさん遊びました。日常から散歩に出かけたり、マラソンをしたりと体力もついてきているので、保育園まで元気に歩いて帰ってくることができました。

### 保育園 10年目になります！

わくわく保育園が尼崎市立上ノ島保育所の移管から2024年度で10年目になります。3月22日(金)に第9回卒園式が行われ、18名の子どもたちが、巣立っていきました。わくわく保育園の理念は、「子ども一人ひとりを大切に、地域に見守られ、地域とともに育つ保育園」です。地域の方にも気軽に保育園に遊びに来てもらえるように、毎週開催しております。「わくわくひろば」に加え、「わくわくカフェ」実現に向けての計画を立てています。わくわくひろばでは、「おはなし」「わらべうた」の講師の方を招いて日頃経験できない時間も準備しています。地域の方々が身近に感じられる保育園を目指しておりますので是非遊びに来てください。

### 4月のわくわくひろば(子育て支援)

わくわくひろばの内容は、いずれも1時間程度を予定しております。事情により内容など変更になる場合もありますので、ご了承下さい。参加を希望される方は、事前にご予約をお願いいたします。各実施日の1週間前くらいに、お電話、もしくは来園にてお申込み下さい。また、園庭開放は随時受け付けております。事前に園に連絡の上、ご利用ください。利用時間は9時30分～11時となります。  
※事前に申し込みをされていない場合、準備の関係上、参加・利用が難しい場合がございます。できる限り事前の連絡をお願いいたします。

- 11日(木) 10:00～ 身体計測・子育て相談  
看護師による身体計測を行います。生後3か月のお子さまから参加できます。
- 18日(木) 10:00～ サーキットあそび  
体育遊具を使って、くぐったり、登ったり、ぶら下がったりと全身を使ってあそびましょう。
- 25日(木) 10:00～ ちいちゃんのえほんひろば  
絵本講師の川面千鶴江さん(通称ちいちゃん)のお話会。どんな絵本が登場するか楽しみに!

# 運動や遊びを通じて行う子どもの見守り・ささえあい活動

園田学園女子大学人間教育学部児童教育学科の山崎雅史です。2023年4月から「尼崎市支え合いを育む人づくり支援事業」で、社会福祉法人いきいきのびのびさんと連携し、尼崎市地域総合センター上ノ島で子ども向けの活動(運動や遊び)を行ってきました。本学とセンターは、約100m(徒歩1分)しか離れておらず、協働するにはもってこいの位置関係にあります。

さて、活動内容をお話する前に、皆さん、このような経験はありませんか？

一緒に運動をしたり、遊んだりしていると自然と会話が弾んでいた。

キャッチボールをしていると、会話はしていないのにコミュニケーションが取れていると感じた。

一言でいえば、今回の活動のねらいはそこにありました。

私の研究室には子どもの運動に興味のある5名の学生がゼミ生として所属しています。その5名が、センターを利用している子どもと一緒に遊び、共に体を動かすことで、子どもの豊かな心と健やかな体を育むお手伝いをしようと活動を行ってきました。

2023年度に行った活動を1つ紹介します。

## 思いっきり楽しもう冬まつり



1月16日(火)に「思いっきり楽しもう冬まつり」と題して、寒い冬だからこそ、体を動かして元気になってもらおうと考えて、学生が遊びを選択しました。当日は、放課後にセンターを訪れた子どものうち約20名の子どもが参加してくれました。長縄遊び、しっぽとり、ジェスチャーゲーム、猛獣狩りの4つの遊びを行いました。子どもたちはしっかりと話を聞き、どの遊びもルールを守って、楽しそうに遊んでいました。元気よく体を動かしている子どもの姿を見て、学生は、自分たちが進行をする運動遊びで、こんなに嬉しそうに遊んでくれて、そして喜んでくれるんだと満足気でした。



楽しかったからまた遊びたい。  
お姉さんと遊べてとても嬉しかった。  
しっぽとりが一番楽しかった。  
今度はもっと違う遊びもしたい。



ゲーム機やタブレット端末、スマートフォンが子ども社会に普及し、子どものスクリーンタイムの増加が社会問題となっています。令和5年度に全国の小学5年生を対象に行った「全国体力・運動能力、運動習慣等調査」(文部科学省)の児童への質問紙調査に、平日の1日のスクリーンタイム(テレビやDVD、ゲーム機、スマートフォン、パソコンなどの画面の視聴時間)を調査する項目がありました。結果から、1日4時間以上視聴している児童の割合が男子では28.0%、女子では23.6%にまで上っていることがわかりました。この割合は平成30年度以降、年々増加しています。

このような時代だからこそ、運動や遊びを通じて、人と人とが関わり、そして人と人とが繋がる経験を大切に、これからも大学と地域とが連携した取り組みを進めていきたいと思います。