

## リビングラボ スタッフ(栄養士)募集

みどりんでは、リビングラボでフレイル予防「食による健康寿命の延伸」に取り組めます。栄養士さんの協力を得てワークショップを開催して、フレイル予防のメニュー(お弁当)作りを進めたいと考えます。

この事業に協力していただける「栄養士」など(お弁当事業所など)のスタッフを募集します。

関心のある方は、ぜひ、みどりんまでご連絡(0794-70-7155)をお願いいたします。

メニュー(お弁当)づくりを進めます



## 進めましょう 「食によるフレイル予防」



健康寿命は、日常の食生活に大きな影響を受けます。フレイル(虚弱)予防の「運動」や「社会参加」などの活動をするには、虚弱になりにくい体力を養う「栄養」の補給がベースとなります。

- たんぱく質の不足による筋肉の衰えによる運動能力の低下
- 骨粗鬆症によるカルシウムの不足による骨折
- 塩分の摂取過多による高血圧症などの生活習慣病などに注意したいものです。

## ヨガ教室 講師:メグミ

**椅子ヨガ** 高齢者も簡単に楽しめるヨガ  
日 時: 毎月第1・3金曜日  
7/5(金)・19(金) 13:30~  
参加費:500円 定員:10名

## 夜ヨガ(マット) 毎月第3土曜日

日 時:7/20(土) 19:30~  
参加費:800円 定員:5名  
肩こり解消、腰痛予防、  
テーマを決めて行います

\*随時受付しますが定員になり次第締切ります。

## いきいき体操

日 時:毎週水曜日 13:30~ 15:00  
毎週金曜日 10:00~ 11:30  
参加費:1人100円/回

## 英語DEあそぼう ※要申込み

日 時: 第2水曜日 7/10(水)10:30~  
対 象: 未就学のお子様を育児中の方(親子)  
参加費:300円 定員:10組程度

## ベビーマッサージ教室 ※要申込み

日 時: 第4水曜日 7/24(水)10:30~  
対 象: 生後2か月~1歳まで  
参加費:500円 定員:10組程度  
持ち物:バスタオル、赤ちゃんとお母さんの飲み物

問合せ みどりん 0794-70-7155

広告

## きもの生活をお手伝いします

- |                                    |                                  |
|------------------------------------|----------------------------------|
| クリーニング<br>寸法直し<br>コーディネート<br>着付けなど | 浴衣・夏物<br>柿渋バッグ<br>草履・下駄<br>着付け用品 |
|------------------------------------|----------------------------------|
- お気軽にご相談ください 多数取り揃えております

保・儀 き 楽 き

TEL 0794-85-6783  
<https://www.kimono-saeki.jp>  
三木市緑が丘町東1丁目サンロード

広告

## お片付け お手伝い致します

- |               |                 |
|---------------|-----------------|
| 一軒丸ごと<br>お片付け | お引越し前後<br>のお片付け |
| 蔵や空家<br>の整理   | 生前<br>遺品整理      |
- お気軽にご相談ください

摩耶古物商会

TEL・FAX 078-861-8834  
MAIL [maya\\_kobutu@icloud.com](mailto:maya_kobutu@icloud.com)  
\*みどりんでも承ります

広告

## 神姫バスグループ 運転士募集!

お客様の安全と笑顔を運ぶ仕事です!  
賞与年2回+決算賞与で収入も安定!  
大ニ免許の支援制度や充実の研修制度で未経験でも安心してご入社できます!



「地元で貢献したい」「安定して長く働きたい」という方、大歓迎!

詳しくは神姫バス人材課  
TEL 079-223-1351

## 編集後記

6月から、池本ディレクターを迎え「クラウドオフィス三木」をみどりん2階に開設しました。ワーカーのみなさんとチームを組んで、インターネットを活用した新しい仕事づくりにチャレンジしています。みどりん寄席を6月15日に緑が丘町自治会館で開演。桂三若さんの熱演に大ホールは笑いの渦で盛り上がりしました。7月から、「健幸づくりの日」をスタート。健康は日常からのチェックが大切です。毎月第3土曜日(午前中)に健康チェックをしましょう。みどりんでは、フレイル(虚弱)予防を進めて健康寿命を延ばすために、お笑い(生きがいつくり)、いきいき☆体操(運動)を行っています。もうひとつのエッセンスである「栄養」についての取組を始めます。

# きこうだより

7月号  
2019 vol.7

## 毎月 第3土曜日 健幸づくりの日 始めます!

健康をチェック!

「健幸づくりの日」を利用して  
日常の健康管理にお役立てください

7/20(土)・8/17(土) 9:00~12:00

毎月第3土曜日を「健幸づくりの日」とします。体組成計で身体全体の脂肪量、筋肉量を測定、骨量(骨の中のカルシウム量)も測定します。保健師・栄養士による健康や栄養の相談をします。

会員の方で前回の計測から3か月以上経過している方は、この機会にぜひご利用ください。

場所 みどりん(緑が丘事業部)  
問合せ 電話(0794-70-7155)



## 栄養相談・健康相談 10:00~12:00

保健師・栄養士がおひとりおひとりに応じた健康や食事方法などをアドバイス。



## 健幸ステーション 利用者登録

自分の身体を定期的にチェックして、健康管理しましょう。

利用者登録が必要です

会員になられた方には 特典いろいろ

三木市民 無料  
市外の方 1,000円  
初回登録料

年間2回+誕生日月1回  
合計3回分 無料利用

血圧測定、体組織計、  
運動機能分析装置を利用できます。



随時受付中

## 三木の地域創生の新しいしごとづくり クラウドオフィス

6月3日(月)より「クラウド・オフィス三木」がスタート。池本ディレクターを中心に約20名のワーカーさんが「クラウドソーシング」という新しい形の仕事を始めています。

スキルを活かしてしごとをする



みどりんの2階に、コワーキングスペースを開設しています。

## ?クラウドソーシングとは

インターネット上で、企業(クライアント)と個人(クラウドワーカー)が仕事の受発注を行う仕組み。この仕組みを活用した働き方をクラウドワーキングといいます。

緑が丘プラザ みどりん TEL 0794-70-7155

(緑が丘事業部) 平日9:00~17:00 土・日・祝日は休み

HP <https://miki-shogai-katsuyaku.com/>

Facebook 三木市 みどりん 検索



# くらし 相談

毎月、各種くらしの相談を開催しています。  
専門家の方から具体的なお話を聞くことが  
できるこの機会に、ぜひご相談ください。

無料

ご相談  
1回  
約30分



（相談会開催のお知らせ）各回4人程度を予定

奇数月 第2水曜日

税務相談

7/10水・9/11水 13:30~15:30

毎月 第2木曜日

ピアサポート相談会

7/11木・8/8木 15:00~17:00

自分の人生を自分らしく生きて行くために  
悩みごとやこれからの生活について、同じ病を経験した仲間に相談してみませんか。

対象 精神科医療機関に受診している方、  
又は精神科デイケアに通所されている方  
申込み 障がい者地域活動支援センター「みによんち」  
(0794-60-4504) ※予約制

毎月 第4火曜日

こころの相談 (公益財団法人  
復光会 垂水病院)

7/23火・8/27火 13:00~15:00

垂水病院より臨床心理士、精神保健福祉士、看護師等の専門員が来館し相談を承ります。  
いろいろな悩み、もの忘れ、ストレス、うつ病などでお困りの方、または家族の方もどうぞ。



※随時受付しますが定員になり次第締切ります。問合せ・申込み みどりん来館、または電話(0794-70-7155)

## みどりん （開・閉館のお知らせ）

夏休み期間中の

みどりん土曜開館

気軽に  
寄ってね!

7/20土~8/31土までの  
毎週土曜日も開館します

開館時間 9:00~17:00

お盆閉館

8/13火・14水・15木



## （おにいさん、おねえさんたちと 赤ちゃんお世話大作戦）

夏休みの  
自由研究に

ほんものそっくりの赤ちゃん人形をだっこしたり、  
服を着せ変えたりしてお世話体験をします。

8/8木 10:00~12:00

場所 みどりん2階(緑が丘事業部)  
対象 小学生男女10名(保護者同伴可)  
講師 伊東 愛先生  
(関西国際大学保健医療学部看護学科講師)  
参加費 無料 共催 関西国際大学  
申込み みどりん来館、または電話(0794-70-7155)

【保護者のみなさまへ】

この活動は看護師に興味のある子どもたち向けの体験講座です。  
赤ちゃん人形をお世話しながら、命の大切さを学びます。



## （夏休み 昆虫大捜査線）



ミツカンよかわピオトープで昆虫の大捜査!  
虫の捕まえ方を教わってから昆虫大捜査の虫とりをします。

8/3土 9:30~11:30

場所 吉川町畑枝 よかわ里山公園(ミツカンよかわピオトープ)  
講師 池田先生(三田市有馬富士センター)  
対象 小学生以下およびその保護者 参加費 無料  
主催 ミツカンよかわピオトープ倶楽部  
申込み みどりん来館、または電話(0794-70-7155)

プログラム  
9:30~ 9:40 オリエンテーション/虫のととり方  
9:40~11:00 むしとり、種類に分けて展示  
11:00~11:30 結果発表 質問タイム

【バス利用について】

緑が丘公民館駐車場から、よかわ里山公園までバスを運行します。  
利用を希望される方は申し込みください。(先着:15名)

## （リビングラボ @おおきなき）

リビングラボは、「地域の人たちが参加し共同活動する場」として  
月1回、ワークショップやイベントなどを開催しています

場所 みんなのひろば おおきなき(緑が丘町中2-1-1)  
申込み mail@ookina-ki.info



第5回 リビングラボ

リフォームお披露目コンサート 第1弾  
&つきいちバル

7/7日 15:00~

第1部「絵本とハーブLIVE」

優しいハーブの音色と大人向けの  
絵本の読み聞かせをお楽しみください♪

ゲスト ハーブ演奏:Okeiさん  
読み聞かせ:岩本 美和さん(学校司書、絵本講師)

参加費 参加費 500円(お茶付き)

第2部「つきいちバル」17:00~21:00

みんなで寄っておしゃべりして  
楽しい時間を過ごしましょう。

参加費 1,000円(お酒を飲む人)  
500円(お酒を飲まない人)

持ち物 飲みたいもの、食べたいもの



出入り  
自由



第6回 リビングラボ

リフォームお披露目コンサート 第2弾  
&xChange

8/27火 10:00~20:00

第1部「xChange(エクステンジ)」

自分ではもう着ないけれど、誰かが喜んで  
着てくれるかもしれない服を持ち寄って  
交換し合う会です。クローゼットの整理をしてみませんか。

参加費 無料 ※春~秋物の服をお持ちください。

第2部「JAZZ LIVE」18:00~19:00

しっとりしたJAZZYな、おとな時間をお楽しみください♪

ゲスト VOCAL:河本 江関子さん  
PIANO:大石 麻維子さん

参加費 参加費1,000円

※第2部終了後、「持ち寄り居酒屋」を開催します。  
お酒を飲みながら(飲まなくてもOK)ゆるやかに色々な事を  
話し合いませんか?家の中で眠っているお酒の提供大歓迎です。

