

No.69

ひょうご

いきいきタイムズ

見守り推進員だより

～ 兵庫区百景を訪ねる ②⑤ ～

平清盛ゆかりの史跡



かや
萱の御所

「牢（楼）の御所」ともいい、平清盛が後白川法皇を幽閉した建物で、三間四方の粗末な造りであったという。

（平家物語）

伊豆国に流された際に源頼朝と出会った文覚上人は、後にこの御所に忍び入り平家追討の院宣（上皇及び法皇の命を奉じて出す文書）を賜ったと伝えられている。

ここより北東方向百米の地点にあったが、昭和29年の新川運河拡張工事によって水中に没するため、当寺院（薬仙寺）境内に移設した。

（碑文より）

神戸市営地下鉄海岸線 和田岬駅より北東へ徒歩約10分

うららかな春の日差しが気持ちいい季節となり、

花の便りが各地から聞こえてまいりました。

ぜひ、お花見などにお出かけください。

季節の変わり目です。花冷えや風邪、花粉症には

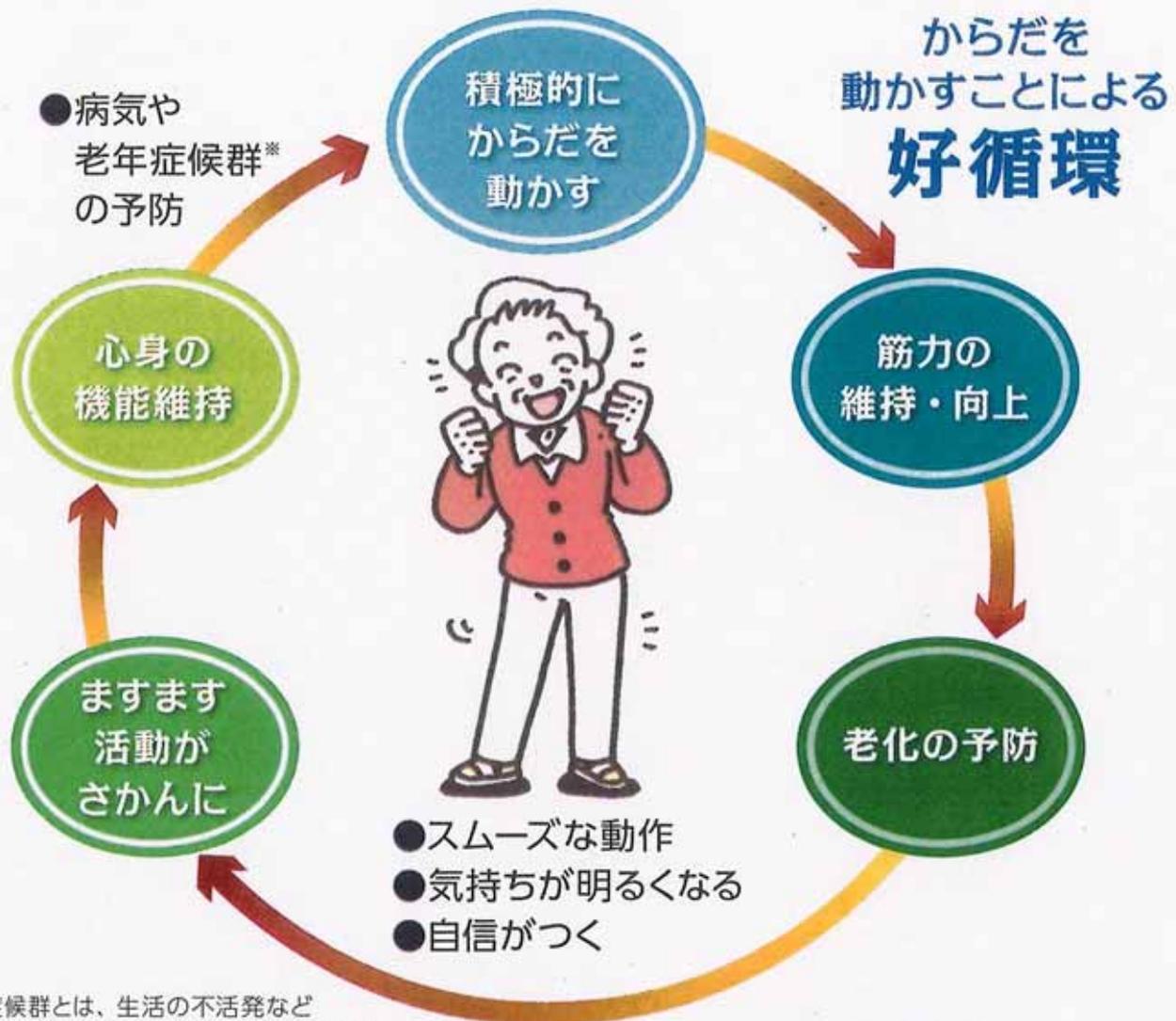
気をつけてお過ごしください。

監修 : 社会福祉法人 神戸市兵庫区社会福祉協議会



高齢期こそからだを動かしましょう！

身体を動かす機会を積極的につくれば、からだところにより循環が出来ます。いつまでもはつらつと過ごすために、いまよりちょっとずつ、からだを動かしていきましょう。



※老年症候群とは、生活の不活発などにより、心身の機能が低下した高齢者によく見られる、次のような症状・病気の総称です。

老年症候群の主な症状

- ① からだがスムーズに動かない
- ② うつ状態になり、将来に希望が持てない
- ③ 転びやすくなる
- ④ おもらしなど、排せつのトラブル
- ⑤ やせて栄養状態が悪くなる

からだを動かせば、筋力の衰えも防げ、食欲もわき、気持ちも明るくなります。夜、眠りやすくなり、お通じもよくなるなど、いいことがどんどん増えていきます！



家事でからだを鍛えましょう！

毎日の生活の中で、からだを鍛える機会は無数にあります。
手足をしっかり動かす、力を入れるなど意識して家事を行なうと、

家事を運動としてみると…

買物

歩いたり、物をつかんだり
運んだりする機会に



洗濯

物を運んだり、干すときは
手をよく動かす機会に



掃除

部屋の中をよく歩き
バランス感覚を



風呂掃除

力を込めてみがけば、
よい筋トレに



調理

手などを使う機会になる
だけでなく、段取りで



整理整頓

てきぱきと全身運動
気持ちもスッキリと



歩くことから始めましょう！

一度に長く歩く必要はありません。10分間歩く時間を
1日に3回つくれば、30分間の歩行になります。

歩く機会を増やしましょう

散歩を
習慣にしましょう。

買物に出たとき少し
足を伸ばして違う店も

バスを使うとき
停留所一つ分

友人の家など
積極的に訪ねて



参照：健康長寿10のヒントより

各あんしんすこやかセンターではウォーキング活動を始めています。
詳しくは、各あんしんすこやかセンター（4面参照）にお問い合わせください。

脳トレコーナー

下の四角の中に、全ての2字の単語が成り立つように、漢字一文字を入れてください。

	着		文		人
聖	□	力	古	□	物
	災			道	食
					□
	都		間		木
会	□	同	草	□	物
	計			後	面
					□
					次
					標

兵庫区内のあんしんすこやかセンター

高齢者のみなさんが住み慣れた地域で安心して、その人らしい生活を
続けられるように支援していくための総合相談窓口です。



あんしんすこやかセンター

あんしんすこやかセンター名	住所	電話番号	見守り推進員氏名
夢野の丘あんしんすこやかセンター	菊水町 10 - 40	521-1308	能村
中道あんしんすこやかセンター	中道 6-1-33	575-9300	岩本、石井
チャンネルタウンあんしんすこやかセンター	駅南通 5-1-2	681-1515	三浦、笠川
浜山あんしんすこやかセンター	浜中 1-16-18	671-8731	前田、小本、宮脇
兵庫平野あんしんすこやかセンター	下三条 8-20	574-4812	槇原
みなとがわあんしんすこやかセンター	菊水町 5-4-6	521-9138	正壽
荒田あんしんすこやかセンター	荒田 1-10-5	511-1900	関根
新開地あんしんすこやかセンター	大開通 1-1-1 10階	577-1445	吉田

神戸市兵庫区社会福祉協議会 荒田町 1-21-1 兵庫区役所内 電話：511-2111