住民主体の「通いの場」 11月号

いまいし元気クラブ便り

毎週金曜日：10 時 00 分から 12 時 00 分位迄

2026年 NO100号
日田市京町 51-3
連絡先(川添)
090-4580-3802

「週１通いの場」いまいし元気クラブ便り NO100 号

秋晴の候、皆さまにおかれましては益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。平素は当クラブの活動に格別のご理解とご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

さて、皆さまに支えられて歩んできた当広報紙は、今号をもちまして**記念すべき第 100 号**を迎えることができました。

日田市内における「週１通いの場」をいち早く先駆けてスタートした本活動は、参加者の皆さまとアイデアを出し合い共に創り上げてきた大切な場所です。「めじろん元気アップ体操」を軸に、レクリエーションやおやつ作り、ミニ講座など、笑顔の絶えない時間を共有できたことは私たちの大きな誇りです。

この素晴らしい「週１通いの場」の輪は、今や日田市内全域へと広がっています。これもひとえに、地域の皆さまと関係機関のあたたかい連携の賜物と、心より感謝申し上げます。

私たちはこれからも、誰もが気軽に集い、笑顔になれる「地域の元気な拠点」として活動を続けてまいります。今後とも変わらぬご支援とご愛顧を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



２日、若宮病院・わかみやコミュニティケアセンターから看護師の方に来所していただき、ラジオ体操のあと、上下肢の筋力アップ体操を行いました。

手指を使った「頭の体操」では、ついうっかり間違えてしまう場面もあり、皆で笑い合うひと幕も。その後は肩甲骨のストレッチや、硬いボールを使って股関節を動かす下肢の体操に挑戦しました。

参加者の皆様も、心地よい汗を流しながら、終始笑顔で熱心に体を動かされていました。

11月の予定表

6日(金)わかみやコミュニティケアセンター
13日(金)棒体操
20日(金)創作活動
27日(金)高瀬子ども園児たちとボッチャ交流会
28日(土)いまいし子ども食堂＆
同日に、むくの木センター事業「陶芸体験」も開催されます。
◎都合により変更する事もあります。

両面ご覧ください。

９日、**日田市東部包括支援センター**のスタッフをお迎えし、体力測定を行いしました。当日は、**握力、開眼片脚立位、TUG。椅子の座り立ち**の４種目を測定。日頃の運動の効果を評価してもらい今後の健康づくりに向けた丁寧なアドバイスを頂きました。自分の体の状態を知ることは、元気な暮らしの第一歩です。これからも無理のない範囲で楽しく体を動かしていきましょう！





今月は、みなさまからのご希望にお応えして、**プロジェクターを使用した体操**に挑戦しています！大きな画面を見ながら行う「めじろん元気アップ体操」や「リズム体操」は、**「映像が見やすくて動きやすい！」「みんなでやると楽しい！」と、参加者のみなさまから大好評**をいただいています。

いまいし子ども食堂＆地域食堂



大分県子ども食堂　グラウドファンディング

大分県内で 171 ヵ所（2026 年 3 月末時点）の子ども食堂では、食事の提供や学習支援、工作や農業体験など様々な活動を行い、多くの子どもたちが楽しく過ごす大事な居場所となっています。

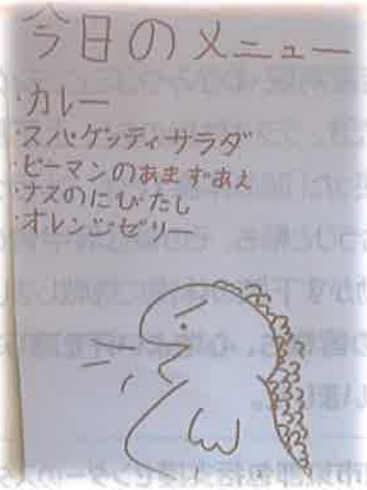
この食堂の多くは、ボランティアによって支えられており、フードバンクなどからの食材の寄附に頼るなど、運営費の確保に苦慮しているのが現状です。

子ども食堂、子どもたちからの感想

「いつも美味しくご飯を作ってくれてありがとう。私が好きな果物は、メロウとブドウとスイカです。!!」、「パンとポタージュが美味しかった」、「美味しかったこれから毎日来るよ」、「いつもありがとうございます。いつも美味しいご飯ありがとう、またよろしくお願いします







中学生ボランティア参加の感想

31 日「ボランティアに来てみるとカレー作っていました。配膳をお手伝いしました。想像以上の大変さや、普段話さない人との交流に緊張もしましたが、やり遂げて「次も頑張るぞ」という元気が湧きました！」

「今日、子ども食堂のボランティア活動に参加しました。接客では、注文を厨房へ伝えて料理を運ぶ一連の流れに強い緊張感があり、大変さを実感しました。また、お客様の来られるタイミングを計り、テーブルへご案内する「先回りの気配り」の大切さも学びました。
ハラハラすることもありましたが、終わったときには大きな達成感があり、参加して本当に良かったと感じています。今回の経験を糧に、次回もぜひお手伝いに伺いたいです。」



毎月開催している「いまいし子ども食堂＆地域食堂」では、中学生がボランティアとしてお手伝いに来てくれています。配膳や片付け、小さな子どもたちの遊び相手など、明るい笑顔でスタッフと一緒に食堂を盛り上げてくれています。頼もしい地域の若い力に、スタッフ一同、心から感謝しています！

寄　附　　いつも応援ありがとうございます。

◎米、ジャガイモ：日田市社会福祉協議会、◎なす、ピーマン、さつま芋：藤本菜園
◎スパゲティ：大分県社会福祉協議、　◎フルーツジュース：若宮病院　Ｃ Ｃ Ｃ
◎手作り饅頭：Ｔさん

両面ご覧ください。