

# RoCoCo通信

## RoCoCoをPR!

1月24日、神戸市の社会福祉協議会「地域福祉コーディネーター研修会」に参加して居空間 RoCoCo の設立から今日までのお話をさせていただきました。この研修会は各区の地域福祉コーディネーターの方が、地域で活動している人にインタビューをして活動の内容を紹介するものです。



ご自宅のリビングのようにゆっくりほっこり寛げる、地域の居場所作りを目指したイベントやカフェ、ボランティア活動などを紹介させていただきました。これを機会にたくさんの方に居空間 RoCoCo を知っていただけたら嬉しいです。

田中 いづみ

## 身体の声なき(体験記)

長い間悪いのが当たり前と保持していた左股関節の手術を昨年受け、自分の身体に否応無く関心を持つようになりました。

今まで身体のためにいいことを、沢山聞きながらいつも三日坊主で終わっていたのですが、手術をきっかけに、へろへろ(主治医の手術後の第一声)になっていた筋肉を鍛えるためのリハビリを受ける事になりました。家でのリハビリを継続して朝晩続けると、常に自分の身体の声が聞こえるようになりました。今は日に日に筋肉がついてきていることを実感しています。

年齢とともに身体はしだいに悲鳴を上げていきます。何歳になっても体にいいことは始められます。きっとあなたに、身体が今何を欲しているか伝えてくれます。自分の身体に耳を傾けてください。

黒田 龍子

## 暮らしを詠む俳句講座

日 時：2月8日(土) 10時~12時

参加費：1,500円(お茶とお菓子付き)

私事で恐縮ですが、一昨年亡くなった父は結構多趣味な人でしたが、最後の最後まで楽しんだ趣味は俳句でした。肺気腫で外出がままらなくなっても、歳時記と首っ引きで句を詠み、投稿するのを無上の喜びとしていました。スポーツをする体力も、本を読む気力も無くなってしまった最晩年、父の生活は俳句で随分彩のあるものになったように思います。

何を始めるのも、良き師にめぐり合うのが上達の一步だと思いますが、俳句の魅力をより多くの方にお伝えしたいと「七曜」同人、倉橋みどり先生が奈良から RoCoCo にいらしてくださいます。ソフトな先生の語り口、温かいお人柄に触れれば、高〜い垣根も取っばらわれてしまうこと、請け合いです。『暮らしを読む俳句講座』お待ちしております。

菊田 恵子



「春」を見つけに先生と一緒に15分間のミニ吟行。

(写真:2013年2月)

## 超簡単なお味噌作り

毎年好評の「超簡単なお味噌作り」を今年も行います。材料は米麴と大豆、そこにプロテインとプルーンエキスをプラスするだけのシンプルかつヘルシーなお味噌です。

日 時：3月4日・5日 1時30分~3時

参加費：1,000円(お茶とお菓子付き)

材料費：1kgにつき1,000円(5kgまで)

お申し込み時に、ご希望の日と量をお伝えください。準備の都合上、お申し込み締め切りは2月28日となります。

### 2月の追加イベント

#### お雛様のポーセリング

タイルにお雛様を転写します。



**2月26日(水) 1時~3時**

**参加費 1,000円 材料費 1,500円**