

着物ならではの素材や質感を活かしつつ、世界に一つだけの自分好みの洋服が作れたら…。そんな願いを叶えられるのが「着物リメイク お縫いこくらぶ」。
眠っていた着物が、回を重ねるごとにおしゃれなベストやコートなどに姿を変えていく。



長年テラーとして活躍し、洋服づくりに携わってきた講師が、着る人の身体に合わせて型紙作りからサポート。生地のカットから縫い方まで丁寧に教えてくれる。手間はかかるが、その分完成した洋服は伝統的な美しさに、動きやすさ、着心地のよさを兼ね備えた一品に。

おうちで作業をしていき詰まっても、ここに来ると講師に教えてもらえるので心強い。また、他のメンバーの作品に触れることで、新しい発想にも出合える。

着物以外にも好きな生地を持って来て制作してもOK。興味のある方はぜひ2、3度見学してみてください♪



小紋柄の着物をリバーシブルのフード付きコートに!



大島紬の着物をリメイクしたスーツを着用する講師の安部先生

日時:第1・2・3水曜日(月3回)10時~12時
場所:フラワータウン市民センターまたはさんだ市民センター
参加費:1,500円/回(別途会場費)
問い合わせ:090-5059-8683(講師 安部逸子)
※参加を希望される方は必ず前もって問い合わせ先にご連絡ください。

令和8年 いきがい応援セミナー シニアのためのパーソナルカラー診断 **無料**

自分に似合う色を知って、夏のおしゃれをもっと楽しんでみませんか?
色布を使ってあなたに似合う色を診断します。「いつも同じ色を選んでしまう」「夏服をもっと素敵に着こなしたい」そんな方にぴったりのセミナーです。自分の内面を知る楽しいカードワークも予定♪

7月1日(水)・7月2日(木)
10時~12時 三田市役所

・必ずどちらか1日をお選びください
・昨年開催のパーソナルカラー診断と同じ内容のためすでに受講された方は対象外とさせていただきます



講師:伊藤 麗花さん パーソナルカラーリスト・(一社)行動色彩心理協会認定講師

対象:55歳以上の市内在住者
定員:各日15名 ※応募者多数の場合は抽選となります
持ちもの:受講証、筆記具

申込方法:住所・氏名・電話番号・年齢・セミナー名・希望日をご記入のうえ、ハガキ・FAX・窓口のいずれかで下記までまたは、右記の申し込みフォームでお申し込みください(※お電話での申し込みは受け付けておりません)

締切:6月16日(火)必着 ※受講の可否については開催日の1週間前頃に文書でお知らせします

申し込みフォーム



発行・編集:いきがい応援プラザ~HOT~ OPEN:9:00~16:30

〒669-1595 三田市三輪2丁目1番1号 三田市役所本庁舎4階
高齢者支援課 Tel:079-559-6800 Fax:079-563-7776

メール:ikigai_ouen@city.sanda.lg.jp ホームページ:https://www.hot-sanda.com



ホームページ
はこちらから



26高支8-016A4

いきいきと輝く
55歳以上のための

ほっとHOT通信

第48号
令和8年6月



感想をお寄せください

仲間と一緒になら、趣味はもっと楽しくなる!



Enjoy your hobbies!

ハーモニカクラブ
読書サークル
ニードルフェルト手芸
ストレッチ体操
着物リメイク



Let's have fun together.



夢中になれる趣味の時間…

写真のマスコット、アクセサリはフェルト手芸「Felt+plus」のメンバーの作品です(詳しくは中面をご覧ください)

仲間と分かち合えたら笑顔も楽しみも、もっと広がる

雨の日が増え、陽射しも強まるこれからの時季、おうちで好きな事にじっくりと取り組む時間は、心を豊かにしてくれます。また、過ごしやすい日には、外に出て人と話したり活動をする事で、ひとりでは得られない学びや喜びにも出合えるはず♪

今号では、趣味を通じて仲間と一緒に高め合いながら楽しんで活動をしている5つの団体をご紹介します。

光ハーモニカクラブ

気軽に吹けて、知るほどに深まるハーモニカの世界



ポケットに入れて、いつでもどこにでも持ち運べるハーモニカ。息を吹き込み吸うだけで音を鳴らすことができ、その音色はどこか郷愁を誘う。誰でも気軽に吹けるが、実は息の使い方や舌の使い方などによって様々な奏法ができ、知るほどに奥深い楽器だ。

「光ハーモニカクラブ」では月2回、17名のメンバーが集まって合奏練習を楽しむ。年に3、4回はデイサービスなどの施設で演奏会を開催。「みんなで楽しく歌いましょう!」を合言葉に、歌って楽しめる参加型の会は大好評。演奏に合わせて生き生きと歌っている参加者の姿を見ると「やってよかった」と胸が熱くなるという。

時々、野外練習も行い、ハーモニカを片手に季節を感じながらみんなで演奏を楽しむ時間はかけがえのないひと時。

技術の向上以上に、仲間とのつながりを大切にする光ハーモニカクラブに一度、見学に行ってみませんか?

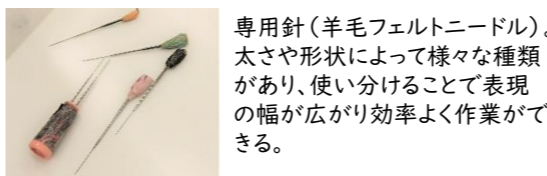


日時:第1・3月曜日(月2回) 13時30分~15時30分 **無料体験受付中**
場所:さんだ市民センター
参加費:750円/月
問い合わせ:090-6974-7393 matsu822@zeus.eonet.ne.jp(代表 松永慎介)

※いずれも、参加を希望される方は必ず前もって各問い合わせ先にご連絡ください。

ニードルフェルト手芸 Felt+plus

色と形の組み合わせで、アイデアは無限に広がる



専用針(羊毛フェルトニードル)。太さや形状によって様々な種類があり、使い分けることで表現の幅が広がり効率よく作業ができる。

モノづくりが好きなシニアが集まり、「ニードルフェルト手芸」に取り組む。ニードルフェルト手芸とは、専用針で羊毛を繰り返し刺すことで繊維を絡ませて立体物などを作る手芸。

縫い合わせることなく、羊毛に針を刺していくだけで形ができていく様子は、まるで魔法のよう。その秘密は専用針。表面に細かなギザギザの返しがついていて、繰り返し刺す事で繊維同士が絡まり少しずつ形が出来ていくのだそう。

カラーフェルトを使うと、単色だけでは出せない陰影や立体感が生まれ、目や口をつけたら可愛いマスコットやオブジェに。金具や紐を使って作るネックレスも人気。

「針でチクチクする作業は没入感があって無心になれる」「みんなでおしゃべりをしながら作ると楽しい!」とメンバーたちは笑顔で話してくれた。

見学も大歓迎♪



フェルトで作ったネックレス。軽くて長時間つけていても負担がなく、シンプルな服にも映える。

日時:第2・第4水曜日、木曜日(月4回) 13時~16時 ※真夏はお休み
場所:藍市民センター
参加費:500円/回(別途材料費) **体験受付中(材料費1,000円。道具・作品とも持ち帰り可)**
問い合わせ:090-9700-7690 yakkoold@gmail.com(代表 古井康子)

※いずれも、参加を希望される方は必ず前もって各問い合わせ先にご連絡ください。

読書サークル

ひとりで楽しむ「読書」から、仲間と楽しむ「読書」へ



さんだ生涯学習カレッジの読書クラブの卒業生が創設したサークル。読書好きのメンバーが集まり、みんなで1冊の本を選定し、一人ひとり順番に音読をする。声に出して読むと気持ちがよくて、自然と仲間意識も強くなるという。「声に出して読むことで、認知症予防にもなっている気がします」と話すメンバー。

この日、音読をしていた本は、山口瞳の『江分利満氏の優雅な生活』。^{えぶりまし}昭和のサラリーマンの日常をコミカルに描いた作品で、声に出して読むことで江分利満氏の滑稽さや哀愁がより感じられる。黙読で筋を追うだけでは気づかなかった魅力が発見できるのも音読の醍醐味だ。

本をきっかけに自然と会話が広がり、お互いの経験や考え方、価値観にも触れられるので、視野が広まり、メンバー間の信頼関係も深まる。

ひとりで静かに本の世界に浸る時間を大切にしながら、仲間と分かち合う読書の楽しさも、ぜひ味わってみませんか?



日時:第3木曜日(月1回) 13時30分~15時30分 **無料体験受付中**
場所:コープ三田西 集会室
参加費:500円/年(必要に応じて別途費用あり)
問い合わせ:070-6542-7641 sorairo777jp@yahoo.co.jp(代表 柊 威生)
※偶数月の第1火曜日or第1木曜日はさんだ市民センターで句会を行う(自由参加)

ストレッチ体操笑み

しなやかで元気な身体づくりで、健康寿命アップ!



ヨガマットを敷き、首や肩まわりをゆっくりとほぐすストレッチからスタート。肩を大きく回したり、太ももの裏を伸ばしたりしながら、普段あまり使っていない筋肉を少しずつ目覚めさせていく。

動かしていくうちに、身体はぽかぽかと温まって気分もリフレッシュ。「伸ばす・ほぐす・鍛える」をバランスよく組み合わせ、しなやかで元気な身体づくりを目指す。

「100歳目指して頑張る!」と笑顔で話すメンバー。仲間とおしゃべりをして笑い合う事も元気の源なのだそう。「先生も気さくで、楽しい雰囲気で行っているので長く続けるメンバーが多い」「外に出て活動することで認知症予防にもなっていると思う」とメンバーたちは話してくれた。

習ったことをひとりでやろうとすると、つい自己流の動きに……。ここに来て講師の動きを真似てみんなでやる方が、やる気も効果も感じられるのだそう。
運動習慣が続かないという方にもおすすめ! ぜひ一度体感してみてください♪

日時:毎週金曜日 10時~11時30分 **無料体験受付中**
場所:ウディタウン市民センター
参加費:500円/回(別途施設使用料)
問い合わせ:079-563-3527(代表 仲内恵子)



エクササイズ用のバンドも使用し筋力や柔軟性を無理なく、効果的にアップさせるトレーニングも行う