



掲示板 <2014年 2月> まちの保健室は64-8600

団体・行事名	実施日	実施時間	実施場所
あいさつ運動	5,12,19 26(水)	7:45~8:10	百合小校門前
クリーン・ゆり 雨天時は次週日曜	23(日)	9:00~11:00	前山公園集合
子育てサロン 「つどいの広場」	14,28(金)	10:00~12:00	東第3集会所
子育てサロン「キキ・プ子」	5,19(水)	10:30~13:30	東第3集会所
Sk i p広場	11(火・祝)	10:00~12:00	市民センター
シネサロン(西)	21(金)	13:30~	西第2集会所
さわやかサロン	6,20(木)	10:00~12:00	東第3集会所
シネサロン(東)	お休み		
お茶べりサロン	10(月)	10:30~12:30	西第2集会所
さくらサロン	24(月)	10:00~12:00	東第1集会所
映画会	11(火・祝)	13:30~	市民センター
防災無線通信	2,3/2(日)	21:00~	市民センター
百合小こどもクラブ	1,3/1(土)	9:30~	市民センター
みんなのこども映画会	15(土)	10:00~	市民センター
すこやか体操	20(木)	13:20~	市民センター
高齢者サロン	18(火)	9:30~11:30	東第2集会所
配食サービスゆりの花	5,12,19,26(水)		
高齢者の健康講座 介護保険と高齢者福祉	10(月)	14:00~15:30	市民センター
高齢者の健康講座 住民参加のまちづくり	22(土)	10:00~11:30	子どもセンター

「地域功労者表彰制度」の表彰者の公募について

この制度は、広く百合が丘地域を支える、ボランティア活動や地域社会に貢献する活動を通して、他の模範となる善行を積まれた功労者を表彰するものです。その対象は、概ね5年以上にわたり、公道・公園・集会所など公共の場の清掃活動や、青少年の育成、見守り、また安全防災活動等を実践され地域の活力づくりに貢献された、個人又は団体が対象です。

各自治会長からの推薦を含め、広く一般公募をいたします。
 「推薦届」は、市民センターにありますのでお問い合わせください。
 (公募期間は2月末迄) (地域づくり協議会)

介護相談員12年 倉坂さん受賞

昨年10月までの12年間、名張市の介護相談員を務めた百合が丘東8番町の民生児童委員 倉坂洋子さんが、同相談員間の情報交換や研修などを行っている「介護相談・地域づくり連絡会」(本部東京都)から永年表彰され、27日に亀井利克市長から表彰状を受けとられました。長年の活動が認められた倉坂さんは「本当に光栄でうれしい」と喜んでおられます。

介護相談員は、介護福祉施設利用者から介護サービスに対する疑問や不満、苦情などを聞き取り、施設側と意見交換をしながら改善を図るという利用者と施設と行政の3者の橋渡し役になっています。

現在、市内に3名おられ、介護老人福祉施設や有料老人ホームなど計17か所を月1回、2名一組で訪問し、相談内容を報告する連絡会も毎月開かれています。

消防団 活動報告

年末年始における消防団の活動について、地域の皆様にご報告いたします。
 昨年末、12月29日(日)及び30日(月)の2日間、夜間の年末特別警戒にあたりました。小型ポンプ積載軽トラ消防車により地域の巡回を行い、30日には副市長の訓示も受けました。
 昨年度の年末特別警戒においては特に異常はありませんでしたが、一昨年には路上睡眠者を発見いたしました。
 火災や事故等が増える年末年始等の時期には、引き続き警戒を行ってまいります。
 また、本年1月12日(日)には消防出初式が行われ、消防職員とともに消防団員も参加いたしました。吟詠に合わせた纏(まとい)演技が行われ、市長の訓示の後、永年勤続者が表彰されました。
 式典後は鍛冶町橋周辺に小型ポンプ車を集結し、一斉放水訓練を行い、火災予防の決意を新たにいたしました。
 他地域ではありますが、年始早々市内で火災が発生し、御一人の方が亡くなっており、まだまだ寒い日が続き、火を使う事が多い時期ですので、皆様には十分注意をいたしてくださいようお願いいたします。
 百合が丘班班長 細矢一宏



民生児童委員からのお知らせ

1月16日(木)東第3集会所で「さわやかサロン」が開催されました。地域内の高齢者の皆様が多くお集まりいただき、「今年もよろしく」「今年もお互い元気で頑張りましょう」の挨拶に始まり、いつものとおりお茶と、お菓子と、おしゃべりで盛り上がりしました。そんな中、当日は梅が丘にお住いの中村様たちの「ふきものがたり」さんにお越しいただき、優雅なおカリナの調べのもと会場は一層の盛り上がりを見せ、楽しいひと時を過ごしていただきました。


地域内では西第2集会所で「お茶べりサロン」、東第1集会所では「さくらサロン」など高齢者の皆様の「つどいの場(サロン)」を開催しております。お近くのサロンにお気軽にお立ち寄りください。サロンの詳細は市民センターにお尋ね下さい。




河津桜植樹会の実施について

名張市ゆめづくり協働事業(25年度)の適用を受け、地域花いっぱい運動の一環として河津桜を市民センター周辺のコミュニティ広場の一角に50本程度植樹します。

来る3月1日(土)午前9時から名張市長はじめご来賓、一般公募の植樹希望者などの参加で植樹会を実施します。開発された住宅地で緑や花の少ない地域に桜が大きくなれば華やかな彩と潤いを与えることでしょ。今後、桜の草刈りなど管理に[保存会員]など募集して、これらの有志の方を中心に大きく育ててまいりたいと思いますので、よろしくお願ひします。
 ビジョン推進特別委員会 雪岡弘雄



歩こう会



健康部会


1月の目標達成者(毎月25日締切)

森川 三男 様(東3) 44回	
四ツ谷孝子 様(東1) 28回	
齋藤公太郎 様(西3) 8回	

百合小校区 防犯パトロール隊
(安全防災部会)

実績
1月度 風間 12回
夜間 1回

●各巡回とも特に異常なし
協力者を募集中です!!



パトロール中

今年の青蓮寺湖駅伝大会は、地域を代表する混成の2チームが出場します!!

青蓮寺湖駅伝競走大会会場で一緒に応援しましょう!!

2月23日(日)に開催されます第28回青蓮寺湖駅伝競走大会に、地域を代表して男女混成の部(5区間)に2チームが出場します。チーム名は「ブルー・リリース」。地域を代表する5名が、タスキをつなぎ完走を目指します。

当日大会の会場で、皆さんのご声援をお願いします。応援参加いただける方は、当日10時までに東第3集会所(駐車可)にお集まりいただくか、次の応援ポイントに直接お越しください(駐車に限りあり)。熱いお茶とつきたてのお餅の振る舞いがございます。

○大会日時 平成26年2月23日(日)
10:30 駅伝スタート(12時頃まで)

○応援場所 A地点: 青蓮寺レークホテル入路前北200m
B地点: 赤い弁天橋のダムより200m

多数の皆様の応援をお待ちしています。 ふれあい交流部会



防犯パトロール体験乗車

1月15日午後3時、梅山さん・名嘉さん運転の防犯パトロール車に体験乗車させていただきました。パトロールは百合が丘・南百合が丘・青蓮寺の全地域を網羅すべく細かく運行経路が設定されており、青色回転灯をつけ音楽を鳴らしながら巡回されることで地域の【安全・安心】が守られているように感じました。
 青パト車が近づくとき手を振る子供たちもおり、地道な活動ですが地域に浸透することで大きな防犯活動につながることを実感することができました。
 約20キロ・1時間のパトロールでしたが貴重な体験ありがとうございました。
 防犯パトロール隊の皆様、いつもご苦労様です。そしてありがとうございます。
 地域の皆様も青パト車に出合いましたら手を振って応援してください。
 西3・6番町自治会会長 芦木忠雄

「生活習慣病をチェックして守ろう健康！」

去る1月16日に三重大学医学部の田辺正樹医師による講座が、市民センターで開かれました。
ある日突然病気になるのではなく、若い頃からの日常生活のあり方やよくない習慣を繰り返すなかで、病気の根がだんだん広がっていき、ある年齢になると症状が出る事が多い。これを生活習慣病と呼ぶそうです。
日本人に多い病気は、高血圧、糖尿病、動脈硬化による心臓病や脳卒中、そして癌などでこれらの病気は、食生活、運動、休養、喫煙、アルコールなど、日ごろの生活習慣等と密接な関係があるということです。

生活習慣で正すところは、次のようなことです。

1. 食塩制限6g/日未満
2. 野菜・果物の積極的摂取
3. 適正体重の維持
4. 運動療法
5. アルコール制限
6. 禁煙

以上の点を検討して、適正に複合的にやるのがいいということです。
例えば、適した運動は、サイクリング、体操、歩行、水中ウォーキング、社交ダンスなど。

田辺先生は、自分の体の検査数字を示し、どんな努力で改善しているか実例で話されたので良く理解できました。

地域づくり協議会としましては、健康寿命（日常に介護を必要としないで自立し生活できる生存期間）を100才目標にお過ごしいただきたいと考えております。今現在の健康寿命は男性70.42才 女性73.62才と言われていますが、皆さんには、「健康寿命100歳」を目指して、介護予防対策として健康体操などを始めていただきたいと願っています。
(健康部会)

「百合小こどもクラブ」活動報告

今年最初の「百合小こどもクラブ」の活動は寒さに負けない体力作り「寒中スポーツ大会」でスタートです。
当日は霜が溶けてグラウンドコンディションは最悪でしたが、こども達のテンションは絶好調。今回は、サッカークラブ(ファミリア)の北口さんにご指導いただきゲーム形式のサッカーを楽しみました。

こども達は勿論、サッカー経験の無いおとな達も必死になってボールと戦います。走っても走っても思ったようにボールには近付けず、やっと蹴れたと思ったら足が滑ってスッテンコロリン服やズボンがドロドロです(笑)。それでも又、立ち上がりボールを追いかけます。みんな頼もしいものですね。ボールをシュートしてゴールした時の嬉しそうな「どや顔」。輝いて見えましたよ。ひょっとして今回の経験でこども達がサッカーに目覚めるかも。北口さんの感想では、センスのある子がいるとの事です。将来が楽しみです。靴も服もズボンもドロドロになってゴメンなさい。でも、とっても楽しかったですよ！

サッカーの後は、またまた「けん玉」に挑戦したりして和やかな時間を過ごしました。
次回「こどもクラブ」のプログラムは「なが〜い巻きすし」作りです。昨年の記録18・55mを超える25mに挑戦します。みなさん応援に来てくださーいね。コーディネーター 畑 行子



「西3・6番町が世代を超えて歳末夜回り」

西3・6番町では、12月26・27日の両日、師走の風物詩である夜回り活動が行われました。町内の自治会と子ども会、そして老人クラブの山麓会の三者による防災防犯を目的とした恒例の行事です。

夜8時から1時間をかけて町内を巡回するものですが、今年は両日ともに、あいにくの雨と雪の悪天候に見舞われました。参加者は老若男女延べ40人余り。特に二日目は、子どもの参加者が多く、降りしきる雪もなんのその、火の用心の掛け声も元気よく、歳末の夜のまちなかを練り歩きました。

巡回を終えて、参加者たちは集会所で温かい飲み物で暖を取り、様々な話題に花が咲き、世代を超えた住民相互の交流の場となりました。

西3・6番町自治会副会長 小島敏孝



「高齢者の健康」講座のご案内（今後の日程）

- ①【日時・場所】2月10日(月) 14:00~ 市民センター まちづくり情報室
【題目】「介護保険と高齢者福祉」
【講師】名張市高齢・障害支援室(高齢者福祉担当室長) 土坂康治さん
介護支援制度の仕組みやサービスについて聞きます
- ②【日時・場所】2月22日(土) 10:00~ 子どもセンター・ホール
【題目】「住民参加のまちづくり」
【講師】名張市長 亀井利克さん
これからのまちづくりについて語っていただき質疑応答をします。
- ③【日時・場所】3月4日(火) 15:00~ 市民センター 多目的ホール
【題目】「後期高齢者医療制度」
【講師】名張市保険年金室 医療助成担当室長 谷本佳司さん
制度の説明を聞き質疑応答をします。
- ④【日時・場所】3月18日(火) 15:00~ 市民センター 多目的ホール
【題目】「ともに創る 心いれあう幸せのまち」
【講師】名張市健康福祉政策室長 高嶋正広さん
福祉のまちづくりの目標や具体的方針を聞き当地域の進め方を考える。

どなたでも、お気軽にお友達やご近所のお誘いあわせの上、ぜひご出席ください。
連絡先 市民センター 64-6466
ビジョン推進特別委員会及び健康部会

健康寿命100歳生きがいプロジェクト
「健康福祉拠点づくり」について

地域の高齢化の問題は、高齢者だけの問題ではなく、住んでいるみなさんの問題と捉え、昨年からプロジェクトを立ち上げて検討をしてきました。

「平成26年度名張市ゆめづくり協働事業」として健康福祉拠点づくりに取り組む計画で名張市に申請をしています。この3月に審議され承認されましたら協定書を結んで4月から実施となります。

そこで1~3月の間に、地域住民の皆さんが共通して理解しておいた方がいいと思われることを「講座」として計画しました。

高齢化社会と言われていますが、当地域に住む皆さんが、他人事でなく自分自身のこととして考えることから出発していただきたいと思ひます。

<1月の活動報告>

- ①【日時】1月8日(水) 14:00 於 市民センター
【題目】「仲間作りから始めよう」
【講師】名張市地域部部長 奥村和子先生 出席者23名
これからの地域はご近所との付き合いが大切です。お友達を作ること大事です。孤立した生活、孤独死を防ぐには仲間が一番です。
奥村講師からは、仲間を作るその方法について参加者23名がおしゃべりしながら、動きながら、スキンシップあるいはボディにピアノタッチをしながら笑いの中で習いました。お友達になる方法です。
出席された方々は、今後いろいろな場合にいかしてください。

- ②【日時】1月22日(水) 14:00 於 市民センター
【題目】「みんなで介護予防を考えませんか？」
【講師】名張市地域包括支援センター長 田中明子先生 出席者28名
市の「包括支援センター」は高齢者や縁の深い部署で高齢になるほど健康や生活問題で相談に乗ってくれるところです。その出先機関として「まちの保健室」があります。どんな相談でも乗ってくれます。福祉サービス、健康、福祉用具、住宅改善、権利擁護のための援助等です。介護予防には運動機能、栄養改善、認知機能、口腔機能、閉じこもり予防、うつ病予防の6要素があり、また、その予防目的は交流、運動、生活リズム、栄養、睡眠・休養に対処して予防を行い、生活機能の向上を図って「生きがい」を生むことです。このような内容でしたが、まさに当地域の高齢者拠点づくりの目標です。

ビジョン推進特別委員会及び健康部会

「みんなのこども映画会」開催のお知らせ

- 【日時】 2月15日(土) 10:00~
【場所】 百合が丘市民センター・多目的ホール
【作品】 「ハズス・ライフ」 ディズニー・ピクサー映画



※1月18日に放映予定の作品でしたが、百合が丘小学校が授業参観のため映画会を中止しました。

☆小さなアリのフリックがアリ達の国をおびやかすバッタのホッパー達から仲間を守るため、一人で「用心棒」探しの旅に出た。しかしフリックが連れて帰って来たのは「用心棒」と言えるような勇者ではなく、サーカスの団員だった。それを知ったアリの仲間達は役にたてなかつたフリックを国から追放しようとする。フリックはたった一人の理解者ドット嬢に励まされ一発逆転の大作戦を遂行！アリ達の国はどうなるのか・・・わくわく・ドキドキの展開をどうぞお楽しみ下さい。

□とっても楽しくて可愛い作品です。大人の方もこども達と一緒に映画を楽しみましょう。お誘い合わせのうえ、たくさんのご来場お待ちしております。♡

教育・文化部会「百合小こどもクラブ」

「誰からも愛される犬の育て方」(再掲)

三浦健太著 (p h p 研究所刊) より



意外と気がつかないのが抜け毛の処理です。風のある日に外でブラッシングをすれば、軽い毛は風によって隣家にも飛びます。犬の毛は魚の鱗などと同じ成分で、なかなか腐食せず、いつまでも残ります。隣家の洗濯物などにつけば、やはりいい気持ちはしないでしょう。よく公園などのベンチで愛犬にブラシをかけている人を見かけますが、犬嫌いの人もいることを考えるとやめたほうがいいでしょう。岡山県のある公園では、立ち寄る愛犬家のみならずそこでブラッシングをしたことにより、その毛が公園の池にたまり、水鳥が死亡したというケースもあります。もちろんそれ以降、その公園は犬の立ち入り禁止になりました。